

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بعنوان:

أهمية التحضير النفسي في تنمية التوافق  
النفسي الإجتماعي لدى لاعبي كرة الطائرة  
دراسة ميدانية : فريق رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة (15-21)

لجنة المناقشة:

د/ حريزي عبد الهادي مشرفا

د/ قارة سعيد رئيسا

أ/ شلابي وليد عضوا

من إعداد الطالب :

طعشوش سيف الدين

السنة الجامعية : 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الفهرس

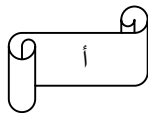
أ	* الفهرس.....
ب	* قائمة الجداول.....
ج	* قائمة الأشكال.....
د	* شكر وتقدير.....
هـ	* مقدمة.....

### الفصل الأول: الخلفية النظرية والدارسات السابقة

#### التحضير النفسي

##### تمهيد

16	1- ماهية التحضير النفسي.....
17	2- أنواع الداوع المحفزة.....
19	3- التشخيص النفسي للرياضي.....
21	4- تقنيات التحضير النفسي.....
21	5- تصنيف تقنيات التحضير النفسي.....
22	6- أهداف التحضير النفسي.....
23	7- مفهوم عجلة أورليك.....
23	8- مصطلحات ونظريات تقنيات التحضير النفسي.....
24	8-1- القلق.....
25	8-2- العاطفة والإنفعال.....
25	8-3- التوتر.....
26	8-4- الدافعية.....
27	8-4-1- الدافعية الداخلية والخارجية.....
27	8-4-2- ترقيات الرياضي.....
27	8-4-3- توقع الفعالية.....



- 28..... 8-5/- يناير الإسنادات.....
- 28..... 8-6/- العلاقة بين اليقظة والانتباه.....
- 28..... 9- نظريات التحضير النفسي الرياضي.....
- 29..... 10- الدوام على التحضير النفسي.....
- 29..... 10-1/- التشخيص النفسي للرياضي والفريق.....
- 31..... 11- ماهية العلاج النفسي وأهدافه.....
- 31..... 11-1/- تعريف العلاج النفسي.....
- 32..... 11-2/- أهداف العلاج النفسي.....
- 33..... خلاصة.....

### التوافق النفسي الاجتماعي

- 35..... تمهيد.....
- 35..... 1-1/- التوافق.....
- 35..... 1-1-1/- تعريف التوافق:.....
- 36..... 1-2-1 / المصطلحات المرتبطة بالتوافق:.....
- 36..... 1-2-1-1/- التكيف.....
- 36..... 1-2-2-1/- الصحة النفسية.....
- 36..... 1-3-1-1/- مؤشرات التوافق.....
- 36..... 1-3-1-1/- النظرة الواقعية للحياة.....
- 36..... 1-3-2-1/- مستوى طموح الفرد.....
- 37..... 1-3-3-1/- الإحساس بإشباع حاجات نفسية.....
- 37..... 1-3-4-1/- توافر مجموعة من سمات الشخصية.....
- 37..... 1-3-5-1/- الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية.....
- 37..... 1-3-6-1/- مجموعة من القيم (نسق قيمي).....
- 38..... 1-4-1/- أبعاد التوافق.....
- 38..... 1-4-1-1/- البعد البيولوجي.....
- 38..... 1-4-2-1/- البعد الاجتماعي.....

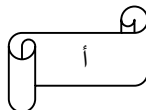
- 38.....1-4-3- البعد السيكلوجي.....
- 39.....1-5- النظریات المفسرة للتوافق .....
- 39.....1-5-1- النظرية البيولوجية .....
- 39.....1-5-2- نظرية التحليل النفسي.....
- 40.....1-5-3- النظرية السلوكية.....
- 40.....1-5-4- نظرية علم النفس الانساني.....
- 40.....2- التوافق النفسي.....
- 40.....2-1- تعريف التوافق .....
- 41.....2-2- معايير التوافق النفسي .....
- 41.....2-2-1- الراحة النفسية.....
- 41.....2-2-2- الكفاية في العمل.....
- 41.....2-2-3- مدى استمتاع الفرد بعلاقات إجتماعية.....
- 41.....2-2-4- الأعراض الجسمية.....
- 41.....2-2-5- الشعور بالسعادة.....
- 41.....2-2-6- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية.....
- 41.....2-2-7- ثبات الإتجاهات.....
- 42.....2-2-8- إتخاذ أهداف واقعية.....
- 42.....2-3- العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي.....
- 42.....2-3-1- النقص الجسماني.....
- 42.....2-3-2- عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تقرها الثقافة.....
- 42.....2-3-3- عدم تناسب الإنفعالات والمواقف.....
- 42.....2-3-4- الصراع بين أدوار الذات.....
- 43.....3- التوافق الإجتماعي.....
- 43.....3-1- تعريف التوافق الإجتماعي.....
- 44.....3-2- معايير التوافق الإجتماعي.....
- 44.....3-3- العوامل التي التوافق الإجتماعي.....

- 44.....-1-3-3- العقبات الخاصة بالقدرات الفردية
- 45.....-2-3-3- العقبات الاجتماعية
- 45.....-4- التوافق النفسي الاجتماعي
- 45.....-1-4- عملية التوافق النفسي الاجتماعي
- 46.....-2-4- خصائص شخصية الرياضي المتوافق نفسيا واجتماعيا
- 47.....خلاصة

### المراهقة

تمهيد

- 49.....-1- مفهوم المراهقة
- 49.....-1-1- تعاريف بعض العلماء
- 49.....-2- أنواع المراهقة وأشكالها
- 49.....-1-2- المراهقة التكيفية
- 50.....-2-2- المراهقة المنحرفة
- 50.....-3-2- المراهقة الإنسحابية
- 50.....-4-2- المراهقة العداونية المتمردة
- 50.....-5-2- المراهقة الجانحة
- 50.....-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
- 50.....-1-3- النمو الجسمي
- 50.....-2-3- النمو العقلي
- 50.....-3-3- النمو الإنفعالي
- 50.....-4-3- النمو الجنسي
- 51.....-5-3- النمو الاجتماعي
- 51.....-4- حاجات المراهق
- 51.....-1-4- الحاجة إلى المكانة
- 51.....-2-4- الحاجة إلى الإستقلال
- 51.....-3-4- الحاجة الجنسية



51	4-4- الحاجة البيولوجية.....
51	5- أهمية التربية البدنية للمراهق.....
52	6- مشاكل المراهقة.....
52	6-1- مشاكل النمو.....
52	6-2- مشاكل نفسية.....
52	6-3- مشاكل إنفعالية.....
53	6-4- مشاكل إجتماعية.....
53	6-5- مشاكل جنسية.....
53	6-6- مشاكل صحية.....
54	خلاصة.....

### الدراسات السابقة

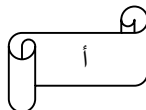
56	الدراسات السابقة.....
----	-----------------------

### الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

59	1/الكلمات الدالة للدراسة.....
62	2/ إشكالية الدراسة.....
63	3/ أهداف الدراسة.....
63	4/أهمية الدراسة.....
63	5/ فرضيات الدراسة.....

### الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

65	تمهيد.....
65	الدراسة الاستطلاعية.....
65	المنهج المتبع في الدراسة.....
65	مجتمع الدراسة وعينة الدراسة.....
66	أدوات جمع البيانات والمعلومات.....
66	إجراءات التطبيق الميداني للأداة.....
67	الأساليب الإحصائية.....



## الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### عرض وتحليل النتائج

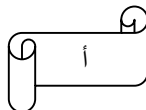
- 1- عرض وتحليل النتائج إستمارة الإستبيان.....69
- 1.1 / الفرضية الأولى.....69
- 2.1 / الفرضية الثانية.....76
- 3.1 / الفرضية الثالثة.....83

### مناقشة بالفرضيات:

- 1 / مناقشة الفرضية الأولى.....89
- 2 / مناقشة الفرضية الثانية.....89
- 3 / مناقشة الفرضية الثالثة.....90
- خلاصة.....91

### الفصل الخامس: الإستنتاجات-الإقتراحات-المراجع المعتمدة في الدراسة-الملاحق-ملخص الدراسة

- \*الإستنتاجات.....93
- \*التوصيات الإقتراحات.....94
- \*المراجع المعتمدة في الدراسة.....95
- \*الملاحق.....98
- \*ملخص الدراسة.....102



## فهرسة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
69	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على التخلص من التوتر أثناء المباريات	01
70	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يمكنهم من الحفاظ على هدوءه في المباراة برغم من مضايقة الخصم له	02
71	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على التحكم في إنفعالاتهم عند المواقف الصعبة في المباريات	03
72	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يقلل من القلق الذي قد يصاحبهم أثناء المباراة	04
73	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي له دور في الاحتفاظ بمهدهم عندما تصبح الأمور سيئة خاصة في المباراة	05
74	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي له دور في السيطرة على الأعصاب عند الغضب	06
76	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي له دور في بناء الثقة لديهم من أجل تحقيق أفضل أداء خلال المباريات	07
77	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يشعدهم بالثقة بالنفس أثناء ممارسة نشاط رياضي تنافسي	08
78	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على تنمية الثقة بالنفس لديهم من أجل القدرة على قيادة الآخرين	09
79	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على الشعور بالاستمتاع في المنافسات	10
80	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على عدم فقد الثقة بالنفس أثناء المباراة أو التدريب	11
81	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي دور فعال في تنمية الروح المعنوية لديهم أثناء التدريب أو المنافسة	12
83	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على حل المشاكل التي تواجههم أثناء المباراة	13
84	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على أن يكونوا متقبلين لنقد و التوجيه من الآخرين بروح طيبة	14
85	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي له دور في أن يعترفوا بأخطائهم مهما كبرت	15
86	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على تقبل الخسارة أثناء المنافسة	16
87	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على أن يكونوا مستعدين لتحمل مسؤولياتهم	17
88	رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يبني لديهم الشجاعة من أجل ان يتحملوا مسؤولياتهم أثناء إقترافهم أخطاء ما في المباراة	18

## فهرسة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
69	يبين تمثيلا لنسب الجدول(01)	01
70	يبين تمثيلا لنسب الجدول(02)	02
71	يبين تمثيلا لنسب الجدول(03)	03
72	يبين تمثيلا لنسب الجدول(04)	04
73	يبين تمثيلا لنسب الجدول(05)	05
74	يبين تمثيلا لنسب الجدول(06)	06
76	يبين تمثيلا لنسب الجدول(07)	07
77	يبين تمثيلا لنسب الجدول(08)	08
78	يبين تمثيلا لنسب الجدول(09)	09
79	يبين تمثيلا لنسب الجدول(10)	10
80	يبين تمثيلا لنسب الجدول(11)	11
81	يبين تمثيلا لنسب الجدول(12)	12
83	يبين تمثيلا لنسب الجدول(13)	13
84	يبين تمثيلا لنسب الجدول(14)	14
85	يبين تمثيلا لنسب الجدول(15)	15
86	يبين تمثيلا لنسب الجدول(16)	16
87	يبين تمثيلا لنسب الجدول(17)	17
88	يبين تمثيلا لنسب الجدول(18)	18

# شكر وتقدير

الشكر والحمد لله الأحد كثيراً طيباً مباركاً ولك يا رب علي ما أنعمت علينا  
مع قوة وصبر الذي وفقنا بقضاء وقدر بإنهاء هذا العمل التواضع

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الاستاذ المشرف " د/ حريزي عبد الهادي "  
الذي أشرف علي عملي هذا وسهل لي طريق في إنجاز هذا البحث الذي لم  
يخل فيه علي بنصائحه القيمة حيث وجهنا حيث الخطأ وشجعنا حيث  
الصواب فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى مسؤولي نادي رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة  
الذين وجهنا لهم الاستبيان

وإلى كل الاساتذة الذين درسونا طيلة مرحلة الدراسة

ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من زملاء والأصدقاء من قريب أو

من بعيد

## مقدمة:

لقد بلغت رياضة المنافسة خلال السنوات الأخيرة أعلى المستويات أين أصبحت النتائج والأرقام القياسية المنجزة لا تخضع لمفهوم الصدفة، كون المنافسة الرياضية باءت حديثا مشروطة بدقة التحكم والإتقان التقني والعلمي في الوسائل والطرق التي تضمن مثل هذه النتائج بأقصى درجة ممكنة في ظل نظام التنافس الحر، هذه الشروط تدفع إلى ضرورة التمكن الجيد من مختلف العلوم الاجتماعية والتجريبية في شتى المجالات بغية رفع التحديّات التي تترك آثارها في البعد النفسي للفرد

المتبع لواقع الرياضة في الجزائر يصاب بدهشة كبيرة للنتائج المتذبذبة وأنحطاط المستوى ، رغم توفر طاقة شبانية هائلة قادرة على رفع التحدي ، إذا ما وجدت السند والمساعدة و خاصة المسؤولين والمدرّبين الذين بإمكانهم مساعدة الرياضيين في رفع المستوى على أن لا تقتصر هذه المساعدة في إعطاء مجموعة من المهارات الحركية أو برامج تدريبية خالية من كل روح التفاعل التي يجب أن يربعاها المرّبي وذلك باهتمامه بالرياضي وتفهم جميع مشاكله العائلية ، الاجتماعية وخاصة النفسية

الشيء الجدير بالاهتمام أن التدريب النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضي كرة القدم ، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي وإجراء إختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتدريب النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدرّبين التحكم في متغيراته والتنسيق عمليا ، في ما يسمى بجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة ومن بين أهم الموضوعات التي تهم المدرب الرياضي وأكثرها إثارة واهتماما موضوع أهمية التحضير النفسي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي ومن هذا المنطلق تمحور بحثنا هذا، والذي قمنا بتقسيمه إلى خمسة فصول:

• **الفصل الأول:** الخلفية النظرية والدراسات السابقة وتتضمن الخلفية النظرية كل من التحضير النفسي والتوافق النفسي الاجتماعي

• **الفصل الثاني:** الإطار العام للدراسة ويضمن الكلمات الدالة في الدراسة واشكالية الدراسة وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة وفرضيات الدراسة.

• **الفصل الثالث:** الإجراءات الميدانية للدراسة ويتضمن الدراسة الإستطلاعية والمنهج المتبع ومجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات والمعلومات وإجراءات التطبيق الميداني والأساليب الإحصائية.

• **الفصل الرابع:** عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

• **الفصل الخامس:** ويتضمن الإستنتاجات والإقتراحات ويتضمن المراجع المعتمدة في الدراسة وكذلك الملاحق وملخص الدراسة.

تمهيد :

للإستعداد النفسي أو تنظيم الطاقة النفسية أهمية قصوى في حياة الرياضي خاصة المحترف أو ذو المستوى العالي، كونها لا تخلو بالدرجة الأولى من القلق، التوتر، نقص التركيز فقدان الثقة بالنفس، الانفعال وغيرها من المؤثرات السلبية المعيقة، طالما تواجهه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولاته تحقيق أهدافه، وبالتالي التأثير على سلوكه، خاصة عند الرياضيين الذين لا يتمكنون من التحكم والسيطرة على درجة الانفعال خاصة قبل المنافسة .(أسامة كامل راتب، 1997، ص 45)

وعليه أصبح لزاما على المدربين والمشرفين على رياضي النخبة إجراء عمليات الفحص والتشخيص البسيكولوجي المبكر في بداية مراحل بناء الإبطال والفرق النخبوية سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية، يعتبر القلق مثلا أحد الانفعالات الهامة في الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين سواء إيجابيا حيث يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وتعبئة كل القوى مما يؤدي إلى زيادة ثقة الرياضي في قدراته وهو ما يعرف بالقلق الميسر، أو يؤثر بصورة سلبية تعيق الأداء بتقليل الثقة في القدرات، المهارات الذاتية ومستوى الأداء . (محمد حسن علاوي، 1978، ص 60)

## 1/- ماهية التحضير النفسي الرياضي:

لقد أصبحت ممارسة الرياضة رفيعة المستوى في الوقت الراهن تستوجب على الرياضي كفرد أو فريق التدريب الجاد والتحضير الرياضي الشامل لكل الجوانب سواء البدنية التقنية التكتيكية، والنفسية التي لا تقل أهمية عن سابقتها، بالإضافة إلى أن هناك عامل آخر يتمثل في حالة التحضير للمنافسة والتي تغير من قدرة الجسم على إبراز الإمكانيات القصوى أثناء المنافسة والتحضير للمنافسة الرياضية .

التحضير النفسي الرياضي وعلم النفس الرياضي تطور منذ عشرين سنة مضت بمتابعة أعمال الأمريكيين حيث قام بييركوبيرتن بيير كوبرتان Pierre Coubertin بتنظيم أول مؤتمر حول علم النفس الرياضي سنة 1913 م ب: لوسان Lausanne كما يعد بريس أوجيلفي Bruce Ogilvie 1965 أول عالم نفسي أمريكي يشارك في سنة كرة القدم (football pro) في حين إلتقى فناك vanek التشيكوسلوفاكي مع الأمريكي كروتو croty سنة 1968 وقاما بنشر كتاب بعنوان علم النفس الرياضة والمنافسة عام 1972 كون التحضير النفسي موجه أساسا للرياضيين الممارسين للرياضة التنافسية أو ذوي المستوى العالي، لأن الرياضي المهياً بدنياً، تقنياً، فنيا وتكتيكياً لتحسين الأداء دون الاستعداد النفسي يعتبر بمثابة آلة ميكانيكية ضعيفة الدقة، بسبب تأثير عوامل التوتر والقلق خاصة على الرياضيين ذوي المستوى العالي والمؤثرة بدورها على الجوانب النفسية وبالتالي السلوكية لديهم، لذا التكفل التام بالرياضي من الناحية النفسية يساعده على المعرفة الحقيقية للاضطرابات المؤثرة على أدائه وبالتالي التحكم بها ومعالجتها، بالإضافة إلى التحليل والفهم النسبي للنتائج المحققة في صورة استرجاع ذهني وفي حقيقة الأمر هذه الاضطرابات هي عبارة عن

الانفعالات التي تحدث قبل، أثناء وبعد المنافسة الرياضية، الانفعالات والدوافع المحفزة متلازمان من أجل تحسين الأداء بحيث الثانية تمتد مع عامل الزمن في حين الأولى قصيرة المدة وأن الانفعال الايجابي بإمكانه تقوية وتدعيم الدوافع كون النجاح في إحدى الجوانب يدعم الرياضي في تحقيق الهدف، وللانفعال دور هام جدا بحيث يعمل على رفع مستوى النشاط والهمة خاصة النشاط العصبي أين يتم إفراز هرمون الأدرينالين المساعد على الاستغلال الأحسن لمخزون الغلايكوجين، زيادة على أنه كلما كانت الدوافع المحفزة دقيقة ومضبوطة فإن التكيف لجو المنافسة يكون أسهل عكس لو كانت قوية جدا أين تسبب رهان التأثير السلبي بظهور سلسلة من بعض الانفعالات كالقلق، التوتر العدوانية، الغضب وغيرها، ومن أمثلة المهارات النفسية التي يحتاج الرياضي التدريب عليها وتنميتها ما يلي التصور الذهني، تنظيم الطاقة النفسية أساليب مواجهة توتر المنافسة (تدريب الاسترخاء) التحكم في الانفعالات وتركيز الانتباه، بناء الأهداف. (اسامة كامل راتب، 1994، ص102)

## 2/- أنواع الدوافع المحفزة :

الدافعية الداخلية (Intrinseque) تضم :

- المتعة والفرح بعد القيام بمهمة المنافسة دون انتظار المكافأة
  - النشاط والفعالية مكافأة بعد ذاتها، منع المعرفة
  - الدافعية عادة تكون سهلة لإبقائها مع مرور الوقت
  - الشعور بالجدارة أثناء الفوز والنجاح
  - المنافسة تقوي من الدافعية ( تنمية الجدارة )
  - الاستقلال الذاتي للرياضي يسمح بدعم الدافعية (إشراكه) بديمقراطية المدرب ،
- الدافعية الخارجية (Extrinseque) منها:

- انتظار المكافأة الخارجية على العمل المنجز
- الشهرة ، المزايا المادية
- ممارسة الرياضة
- النشاط يتوقف مع الفوز المحقق
- الارتفاع في القلق،

هذه الدافعية حسب ج. ميسوم Missoum و ر. ثوماس Thomas تؤدي الى درجة من التنشيط والفعالية، والعلاقة بين التنشيط والاداء الجيد وفق قانون ر.م. ياركس yarks وج.د.دودسن Dodson المعبر عنه بالمنحنى المعروف بـ U المقلوبة توضح بأن التنشيط والعالية مرتبطة بعوامل داخلية، فطرية ومكتسبة أو بأهداف ذات علاقة

بالسجل التاريخي الشخصي، إجتماعي، وإلى الحاجيات المراد بلوغها بالنسبة للفرد ذاته او من أجل الآخرين، والحاجيات الناجمة عن ممارسة الرياضة التنافسية تؤدي دوما الى خلق إطار خاص يتضمن الشعور الدائم بالاحساسات والانفعالات الايجابية وايضا السلبية، (ج. ميسوم و ر. توماس 1998، ص 83)

لكن من الواضح أن هذين النوعين من الدافعية متكاملتين عموديا والرياضي رفيع المستوى محفز إجباريا بفضل التزامه بصفة الدافعية الخارجية في انتظار الاعتراف بالمجهودات المبذولة مع الإحساس المؤكد بالرغبة أثناء التطبيق والممارسة أيضا وهي الرغبة الداخلية التي تفضل وتساعد على الدوام والاستمرارية في النشاط الرياضي، (مصطفى عشري، 1999، ص 88)

إن الاستثمار الرياضي والاحتياجات الناجمة عن ممارسة الأنشطة التنافسية غالبا ما يؤدي إلى ظهور إطار معين بمعنى الشعور بالانفعالات الايجابية وكذلك السلبية، والدافعية الموضوعية في الواقع من حيث الشرح والتحليل الناتج لمشاريع والأهداف تسمح بالتنشيط أن يكون له معنى وانتظام والتحكم الجيد في الوضعيات الانفعالية، لقد أصبح التحضير النفسي من ضمن محددات الأداء الجيد للرياضي وينبغي أن يكون ثابت ومتطور على الدوام وطول مدة الموسم، في حين لا يمكننا تعميمه كما هو الحال لبقية عوامل الأداء الأخرى، كالطموح والرغبة في الفوز والنجاح كل يختلف عن الآخر، ويمكن تقسيم التحضير النفسي إلى ثلاثة أطوار :

**الطور الأول :** تقيّم القدرات الذهنية (المسار الدراسي مع الاختبارات) ثم نموذج الأداء البدني تنظيم الفعالية) بالاختبارات الخاصة أيضا وبالمقابلة العيادية كل هذه الإجراءات يقوم بها أشخاص لهم كفاءة عالية،

**الطور الثاني:** التدريب النفسي مبني على أساس الامتيازات الذهنية ومقاومة التوتر والقلق ، التنا الدافعية وروح فس ويعني ذلك القدرة والتأقلم على شروط المنافسة، مع تنمية وتطور إستراتيجية الدافعية حيث يتم :

إقناع الرياضي كفرد فعال من حيث المستوى الذهني والتخطيط، تنمية الإيمان بالذات بالشروح، تحليل الأهداف والتشجيع تطوير التحكم الداخلي الذاتي في النتائج مع الأخذ بعين الاعتبار تحسين الأداء وليس النتائج المحققة فقط والبحث على المستوى الأمثل Optimal للنشاط، مع طرق وأساليب التدريب على الانتباه، التركيز وتخيّل الأفكار الايجابية، واعتماد التدريب الذاتي gene auto-Training ل شولتر Schultz

الإحساس بالحرارة والمراقبة القلبية، وأسلوب جاكبسون Jacobson Methods المتضمن التقلص الاسترخاء وممارسة اليوغا Yoga الفعل التنفسي الذي يؤدي إلى التوازن الوظيفي، والسوفولوجي Sophrologie مثل التدريب الذاتي مع التخيل،

**الطور الثالث :** يتضمن الفترة ما قبل المنافسة والمنافسة من حيث نسيان المنافسة والتحكم بدقّة في الانفعالات بالاحتفاظ على المعالم Reperes Les مع توقّع شروط المنافسة والترقّب على مستوى النشاط بانتظام، )

آلان. باكليتيو، (Bagliotto Alain) 2001 إن تناول صيرورة التحضير النفسي للرياضي يستلزم على الباحث الدارس لهذا الميدان أخذ نوع من الحذر لكي لا يقع في الخلط بين مكونات هذا الأخير كونه يحتوي على مكونات أساسية تسمح بالقيام بعملية التحضير النفسي الجيد وتعطي هذه العوامل القواعد الأساسية والأولية للقيام ونجاح الصيرورة وحتى يكون هناك ما يسمى بالتحضير النفسي وجب القيام بما يلي :

### 3-/- التشخيص النفسي للرياضي :

يعتبر الجزء المكمل لعملية التحضير النفسي وهو سابق له أي نسق اكتساب صفات التحكم اللازمة لنجاح الأداء لأنه يعطي للمدرب المعلومات اللازمة لوضع الخطة الواضحة والفعالة للتدريب والهدف من التحضير هو الوصول لأهداف التحضير الرياضي لمواجهة صعاب التدريب والمنافسة في الشروط الخاصة بالتدريب الطويل كذلك الوصول إلى خلق نوع من التحضير والاهتمام بتطوير اتجاهاته اللازمة لتقبل الطبيعة الخاصة التي تشترط فعالية الوصول بالرياضي لتجاوز التحديات بنجاح في الوضعيات الحرجة للمنافسة، ومفهوم التحضير النفسي يعني جزء من المساعدة النفسية للنشاط الرياضي والذي نميز فيه ثلاث مكونات التشخيص النفسي ، التحضير النفسي والرقابة لحالة سلوك الرياضي أثناء التدريب والمنافسة ( ج قورينوف، 1983، ص102)

إذا فالتحضير النفسي يمثل نسق التأثير القائم على تطوير تكوينه وتحسين مردوده وأدائه فهو مثابة القناة التي تمر منها المعلومات من المحيط البيئي إلى الرياضي، أما فيما يخص التشخيص النفسي فالعملية تكون عكسية من الرياضي إلى المختص النفسي المدرب ومسير الفريق، فحقيقة التقويم التشخيصي النفسي يمثل الفحص والدراسة لنسبة التحضير النفسي ويساهم في إنجازها كيفية ومواجهه فرديا، إذا التشخيص النفسي يمثل متداخلتان ببعضهما، ولكن الفرق يكمن بأن التحضير النفسي يمثل التكوين وتحسين صفات الشخصية التي هي هامة للرياضة وكذلك الصفات القاعدية، أما الضبط فهو موجه لهدف خلق حالات نفسية مناسبة مسبقة وعمل هام لنسق التدريب وكذلك التي عاشها قبل الذهاب إلى المنافسة وأثناءها ( ج قورينوف، 1998، ص45)

ففي هذه الحالة من التحضير تتكون الخصائص النفسية المستقرة والثابتة للرياضي أما المراقبة والضبط للحالة والسلوك الرياضي لا تكمل التحضير النفسي إلا في حالات اضطرابات أو عندما تظهر عنده درجة من المداومة النفسية الغير كافية أثناء التدريب الصعب وأثناء المنافسة التي تعتبر كوضعية حرجة،

فالتحضير النفسي يتدخل في الجانب الهام جدا بالنسبة للرياضي وكذلك للمدرب وهذا الجانب هو الدافعية للتدريب والمنافسة ويكون بإدخال الرياضي العوامل التي تقنعه بالضرورة في التدريب والمنافسة، وهذا يوضح الأهداف ذات القيمة لغرس روح الحصول على النتائج الجيدة وهذا بوجود رغبة وتوجيه مستمر وكذلك الوصول لدرجة من الارتقاء بروح الفريق، عاداته وتنظيم عقلائي للأساليب الجماعية أثناء التدريب والتكوين الإيجابي للطموح الرياضية والتحدث الجماعي

عن الأهداف الأساسية للتدريب المقبل والاستعمال العقلاني للمكافئات والعقوبات وتنظيم العلاقات الملائمة بين أعضاء الفريق وكذلك المستخدمين ويوجد جزء هام من التحضير النفسي الذي تظهر فيه الاتجاهات الملائمة للتدريب،

يخص هذا في بداية الأمر اتجاهات الجهود المبذولة أثناء التدريب وغالبا ما يحدث لدى الرياضي نوعان من المشاكل النفسية كنفص في الدافعية أو تحمل شدة الحمل الرياضي من الجانب النفسي وهذا رغم الدرجة العالية في التحضير الوظيفي لتحمل الحمل الكبير أثناء التدريب، فالصعوبة في تحمّل شدة الحمل يظهر على أشكال من الخوف عن عدم القدرة من تحديد القوى بعد هذا الجهد للقيام بتدريب آخر أو منافسة أخرى فهذه الاضطرابات التي تظهر أثناء التدريب والمنافسة عند الرياضيين تمثل جزء هام من التحضير النفسي وتخص الاتجاهات باهتمام كبير خاصة تلك التي تعني نظامه فهي تخص التدريب أكثر من الراحة النوم، التغذية وشروط الانضباط أو التكوين العقلي، فالفهم العميق للرياضي لأهمية اليوم، الساعة، والدقيقة التي يضعها هو بنفسه في أي من نسق التدريب وهو الهدف المرجو منه التحضير النفسي،

فالتنظيم المرفق لحياة الرياضي يحدد مكانه ومدى إمكانية الرياضي في التحكم في النفس والأعصاب، وهناك ما هو أهم كعرفة الرياضي بنفسه لسلوكه وانفعالاته في مراحل التدريب والمنافسة فلهذا وجب التمكن من الإقناع وبطريق عقلانية للرياضي لكي يصل إلى إدراك الأهمية لمواجهة هذه الصعاب لهدف تحسين الأداء، إلى هنا اختصر التحضير النفسي بالاهتمام بالعناصر التي يمكن توجيهها لمدى طويل كترية الإرادة والدافعية هذا الجانب نجده عند المنظرين السوفيتيين سابقا (إ. ثيل، 1988، ص 47)

وأكثر من ذلك المقاومة بالآلام، لكن هناك الطرق والتقنيات الموجهة لمدى قصير والتي يتم استعمالها حسب الهدف المنشود، والمهلة الزمنية المحددة لهذا النوع من التحضير يصعب تحديدها. (ر توماس، 1991، ص 90)

كما تستعمل هذه التقنيات في ضبط مستوى اليقظة ومحاولة خلق حالة من هذه التقنيات التي تكون مماثلة لإمكانية الأداء الأقصى والتي نظريات العلاج النفسي هي أساس لها، فالاسترخاء، الصوفولوجيا، التغذية الرجعية البيولوجية هي أمثلة لهذه التقنيات، والطرق الموجهة أساسا لتحسين نوعية الحركات التقنية والتي هي التصور الذهني، زيادة عن التقنيات الموجهة لتحسين الاتصالات بين الأشخاص فهذه التقنيات تسمح بتقوية روابط الاتصال بين المدرب والرياضي وأعضاء الفريق، ومنه فالتحضير النفسي هو نسق دائم مع حياة الرياضي أثناء مشواره وهو موجه لهدف الرقابة وال ضبط من طرف الفرد لأفكاره، اتجاهاته ولأفعاله لكي يستطيع تغييرها فهو يرتكز عن نفس الفكرة المتعلقة بتطوير القوة العضلية بالتدريب، فالقوة العقلية يمكن تطويرها بالتحضير النفسي والتمرينات،

4/- تقنيات التحضير النفسي :

إن أغلبية تقنيات التحضير النفسي مرتبطة بتقنيات العلاج النفسي كما أن هذه الأخيرة متعددة فهي تركز على نظريات متعددة كالسلوكية، المعرفة والتعامل الاجتماعي أو النماذج الأكثر عصبية بيولوجية والبعض لها قواعد متعددة كالبرمجة العصبية اللغوية،

في عملية التحضير النفسي يستعمل الرياضي طرق حديثة وعناصر أخرى يستعين بها وهذا لمحاولة الاسترخاء، التركيز أو التحدث داخليا، وهناك بعض الأبطال وضعوا أنظمة جدد متطورة، ومن بين هذه الممارسات الحدسية يمكن أن نذكر الشعوذة، الطقوس والشعائر الدينية وهذه الممارسات موجهة للحد من القلق ومن هذه الزاوية فهي لها نوع من الفعالية تظهر عندما تكون الوضعية صعبة التحكم أو يكون هناك خطر، وتناسب مع المبدأ القائل بأن القدر يرجع إلى قوى خفية،

لقد وضح ذلك مالفينوفسكي عند سكان جزر التروبياند في المحيط الهادي حيث يلجأ سكان هذه الجزر إلى طقوس سحرية عندما تكون القدرات العقلية تتعدها متطلبات البيئة فالصيد في البحيرات المرجانية أين تكون المياه هادئة ولا يكون هناك خطر لا يؤدي إلى اللجوء إلى تلك الممارسات، أما الصيد في أعالي البحار فيتم هناك بالاستعانة بهذه الممارسات السحرية، فالطقوس إذ تظهر بوظيفة التأمين وتسمح بتوجيه القلق ونلاحظ هذه الوظيفة بطريقة عامة وبطريقة خاصة في بعض الحالات كالحداد (ر. توماس، 1991، ص 55)

في الميدان الرياضي هناك استعمال واسع للشعوذة، الطقوس والشعائر الدينية ويقدم الرياضيين سجل غني بهذه الممارسات، والقائمة طويلة وتبدأ بالحرز، الألبسة السلوك الطقسية، الصلوات، الادعية والتصرفات العلائقية وبفضل هذا فالرياضي يبحث عن تقوية ثقته، ويلجأ بعض المختصين النفسانيين في الميدان الرياضي بعدم تغيير الطقس أو الشعائر قبل المنافسة لأنه مهم جدا بالنسبة للرياضي،

### 5/- تصنيف تقنيات التحضير النفسي :

يرجع أصل التقنيات إلى تيارات منهجية مختلفة يصعب تصنيفها لأن البعض منها يستعمل أساليب الطرق المختلفة فهناك ثلاث طرق للتحضير النفسي للمنافسة وهي :

❖ الطرق التي تؤدي إلى تعديل الانتباه،

❖ الطرق التي تهدف إلى تحسين الحركة،

❖ الطرق التي تبحث عن تحسين الاتصال بين الأشخاص،

حيث المجموعة الأولى تحتوي على تقنيات متعددة يستلزم تصنيفها لأنه هناك من يصنفها حسب نظام وفق نظرة النسق الأساسي المستعمل والهدف المسطر للوصول إليه (ريفوالي، 1989) فهو يميز الطرق الموالية :

- ❖ ذات المنطلق الجسدي كالأسترخاء
- ❖ ذات المنطلق المعرفي كالتأمل
- ❖ ذات المنطلق السلوكي لتحقيق الحساسية

أما تقنيات التحضير النفسي تتوزع حسب الفئات التالية :

- ❖ التقنيات النفسية الجسدية
- ❖ تقنيات الاسترخاء
- ❖ التقنيات السلوكية المجهزة
- ❖ التصور العقلي
- ❖ التقنيات السلوكية الغير مجهزة
- ❖ حالة تغير الشعور
- ❖ البرمجة العصبية اللغوية، (ق. ميسوم، 1991، ص36)

## 6- أهداف التحضير النفسي :

الهدف من التحضير النفسي هو تعليم الفرد التكفل بذاته وحل مشاكله بنفسه وعدم جعل الرياضي فرد في حاجة إلى مساعدة دائمة، بل كفرد قادر ومسؤول عن نفسه وعن مجتمعه، وكذلك التعليم للرياضي استنفاذ لقواه، ليس في عمق أي عينة لكن في عمقه بالذات لأنه يوجد هنا "لا أعرف ماذا" الذي يجعله فائق ويصل إلى درجة لإنسان التام، هذا هو الهدف العام للتحضير النفسي، وللوصول إلى هذا المستوى هناك بعض من النقاط يمكن إتباعها هي :

- ❖ السماح للرياضي التحكم في إنفعالاته ، أي التقدم الذي ينعكس على حالته النفسية التي قد تصاحبه أثناء التدريب أو المباراة،
- ❖ أن تكون سهل البلوغ لجميع الرياضيين مهما كان مستواهم التعليمي وسنهم ولا يجب أن يضع بين قوسين الرياضيين ذوي المستوى العالي تحت حجة بأن الأهم والأسمى بل هو البداية لهذه التربية منذ الصغر،
- ❖ احترام الوسط النفسي لكل فرد وهذا بتعزيز بنيات الشخصية،
- ❖ السماح للرياضي بالتوجيه الإيجابي لعدوانيته واحترام حيويته الطبيعية،
- ❖ السماح للرياضي بعدم الانهيار النفسي والحفاظ على التحكم في نفسه قبل المنافسة،
- ❖ السماح للرياضي أثناء المنافسة بإعادة التمسك والحفاظ على وضوحه والذي يجده أثناء توقف اللعب وفي وقت قصير،
- ❖ السماح للرياضيين بأن يكونوا أكثر تنافسا،

❖ السماح للرياضي بتوضيح المخطط الجسمي والتقدم بزيادة في تخصصه الرياضي، ( لويس ، فرنديز، 1982، ص80)

لفهم أكثر لهذه الأهداف ولنجاح عملية التحضير النفسي في المجال الرياضي وجب علينا العودة إلى نموذج أور ليك تيري والمسمى بعجلة أورليك

## 7/- مفهوم عجلة أورليك 1986: ( Orlick )

هذا العالم النفساني الذي يعمل في دائرة الكينيزيولوجيا بجامعة أتاوى الكندية حيث قام بدراسة وتحقيق معمق وشامل عن الرياضيين الكنديين ذوي المستوى العالي وهذا بمقارنة أولئك الذين ينجحون جيدا في المنافسات الرياضية مع الذين يحققون نتائج أقل، ومن هذا العمل صمّم نموذج على شكل عجلة، أين الأشعة تمثل المكونات النفسية للنجاح، وقب الدولاب مكون من قيم ومعتقدات الفرد، هذه النقطة هامة جدا لأن عملية التحضير العقلي عليها الأخذ بعين الاعتبار البيئة الاجتماعية للرياضي وخاصة عند التعامل مع الرياضيين القادمين من البيئات المختلفة وذوي ثقافات مختلفة عن السياق الذي يعمل فيه المختص بالتحضير النفسي لأن الربح والفوز عند الكثير من الرياضيين يرتكز على معتقدات هامة للتحضير النفسي،

كما كان تصميم أورليك لنماذج مقاييس التقويم العقلي في القياس النفسي أثناء المنافسة الرياضية تهدف إلى إعادة التركيز على ما تبقى من الأداء كأحد الجوانب الهامة في القياس أثناء المنافسة حيث أشار كمثال حدث في بطولة العالم للتحديف عام 1983 حين أخفق الفريق الرباعي الكندي في سباق 1000م وكان المرشح للفوز بالمركز الأول وسادت حالة من الإحباط أعضاء الفريق إلى درجة كبيرة، وكانت أمام الفريق فرصة في نفس اليوم للدخول في التصنيفات النهائية في اليوم التالي، وأمكن تطبيق إعادة التركيز على ما تبقى من الأداء وأستعاد الفريق حالته وفاز في التصنيفات ونافس على المركز الأول في سباق اليوم الموالي، بالإضافة إلى التعرف على أبعاد التقويم العقلي بعد المنافسة من خلال مدى تحقيق الأهداف العامة وأهداف الموقع، خطة تركيز الانتباه، الاستشارة، القلق التحكّم التركيز على المهارة، الالتزام، الثقة في الإعداد البدني، الثقة في الإعداد النفسي، الثقة في القدرات، المخاطرة، خطة ما قبل المنافسة، خطة التركيز في المنافسة، العائد من المنافسة، خطة إعادة التركيز ( محمد العربي شمعون، 1999، ص29)

## 8/- مصطلحات ونظريات تقنيات التحضير النفسي :

حقيقة أنه للتحضير النفسي دورا كبيرا في عملية التحسين والرفع من الأداء للرياضي والفريق فهو يكسب الرياضي نوعا من الإرادة القوية في تحمل شدة الحمل أثناء التدريب، أما أثناء المنافسة فهناك مساعدة على مواجهة صعابها فالإرادة القوية والمداومة النفسية والتوجيه الأحسن للاتجاهات الرياضية والرفع من مستوى الدافعية وتحسين طرق الاتصال بين الأفراد في الفريق، واستعمال معظم تقنيات التحضير النفسي يستلزم المعرفة الجيدة التي تظهر أهميتها أثناء التوجيه والإعداد

العقلي للقاعدة النظرية التي تركز عليها أو التي يقتبس التحضير النفسي منها مبادئه فهو مرتبط بالنظريات العلمية لعلم النفس التي تهتم بالجانب الانفعالي، العاطفي والوظيفي، ومن بين هذه المفاهيم، المصطلحات والنظريات نجد كل من القلق، التوتر، الانتباه، اليقظة الدافعية في التأدية، وكذلك على النماذج الثقافية التي تظهر أهميتها أثناء التوجيه والإعداد العقلي. (أسامة كامل راتب، ص 47، 1999)

### 8-1/- القلق :

لقد عرفه فرويد بأنه حالة من الخوف الغمض الشديد الذي يمتلك الفرد ويسبب له الكثير من الانقباض والضيق والالم، (عثمان نجاتي، ص 101، 1980)

في حين يقول حامد عبد السلام بانه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد او خطر فعلي او رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية (حامد عبد السلام زهران، ص 14، 1977)

يعتبر القلق أحد المصطلحات الأكثر استعمالاً في علم النفس الرياضي وعلم النفس العام، ولقد تطورت دراسته منذ سنة 1970 ومجموع المقالات المنشورة حول هذا المصطلح التي تم إحصائها تبين بأنها تضاعفت في المئة بين العامين 1960-1970 ومنذ ذلك الحين عرفت المقالات المنشورة تراجعاً وربما يعود هذا إلى نوع من الاتفاق والرضا بين الباحثين والدارسين له وليس عائداً لعدم الاهتمام بدراسته (م.دوبونيس، ص 33، 1967)

كما يعدّ القلق بأنه عدم الارتياح النفسي والبدني متمثل بالخوف الغامض وإحساس بعدم الأمان أو لمصيبة متوقعة، ويخصص مصطلح العصاب للإحساسات البدنية التي ترافق القلق (الضيق الصدري، اضطرابات الأعصاب المحركة للأوعية... الخ) (حيث يقول الدكتور نعيم الرفاعي القلق يشير إلى حالة نفسية، تحدث حين يشعر بوجود الخطر يهدده، وهو ينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة، كما أن القلق الشديد يبدو حاداً ولا يتصل بموقف خاص ومعين، ويبدو فيسلسلة من الأعراض تعبر عن تكيف غير مناسب مع الظروف المحيطة التي يعيش ضمنها الفرد، كما أن القلق مؤثر شاق في العلاقة سواء بوضعية صدمة حالية أو انتظار خطر له رابطة مع موضوع غير محدد، (د. نعيم الرفاعي، 1969) فالقلق أحد الانفعالات الهامة والأكثر ارتباطاً بالاداء الرياضي، وكثيراً ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الاحباط الفعلي او المتوقع للجهود المبذولة من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل به من دوافع وحواجز وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، بينما

عند التحدث عن القلق وعلاقته بالاداء الرياضي نجده في نوعين أولهما يرتبط بالاضطرابات الجسمية والثاني بالعمليات المعرفية والعقلية، (أسامة كامل راتب، 1990، ص 42)

### 8-2/- العاطفة والانفعال :

مفهوم يحتوي على حالات متنوعة مثل الألم والانفعالات المعبّرة عن المشاعر والضيق، القلق، الحزن، الفرح وحتى الإحساس باللذة والعاطفة، وهذه الحالة المعيشية من طرف الأفراد لا يمكن تحديدها، ربما مصدرها الوعي في الحياة العضوية وفي الانطباعات المرتبطة بالتقلصات العضلية والحركات، هذا التحويل الزائد على الظاهرة ينتج عنده من صعوبة فصل الوعي العاطفي من الوعي الفكري فهنا ربط للكائن بالمعرفة، ولقد جرت محاولات عديدة لتصنيف مستويات وأشكال العاطفة بوصفها بالنسبة للظواهر الحركية والتصورية وحسب وظيفتها لضبط الحركة أو لخلخلتها (جانيه وبرادين، 1982، ص 37)

لكن هناك موقف آخر ممكن، يقوم على الاعتراف بأن الإنسان بشكل عام مختلف كما يعلم...، فالوعي العاطفي هو في مواجهة دروس العقل ذلك الذي يعبر عن وجهة نظر الأنا أيًا كان النموذج المختار، أما المظاهر العاطفية المحضة المجردة من المحتوى المعرفي نادرة عند الإنسان، بالنسبة إلى ح.ف.لوني إن دور البنى الدلالية المدرك حسيا، الصور، الأمثلة النموذجية (الذكريات) يجب أن يشار إليها هنا من منظور يفلت في الوقت نفسه من تعاقب الوعي واللاوعي ومن الوضعية مثير الاستجابة، (موسوعة علم النفس، 1997، ص 14 المجلد E.A.)

النظرية النفسية الاجتماعية تمدد التصورات الفردية المؤسسة على أهمية الجانب الجنسي التي تصر على العلاقات المتبادلة المبنية بين الفرد والجماعة الاجتماعية والأطر الاجتماعية للعاطفة، (كارويانز، 1939) يضع الاهتمام على التفاعلات الثابتة بين الجانب الاجتماعي والنفسي وعلى تأثير تنظيم العائلة والنظم الاجتماعية للعادات القيم. نقلا عن (ر.توماس، ق. ميسوم، ريفوالي، 1987، ص 120)

### 8-3/- التوتر :

يستعمل هذا المصطلح كثيرا في الوقت الحاضر حيث أدت كثرة استعماله إلى إعطاء تفسيرات خاطئة في اللغة العالمية، ويعود ظهور التوتر إلى عدة مصادر ومنها البيئة التي تكون بمثابة إعتداء على العضوية الشخصية ويسبب لنا أضرار ويظهر هذا من تزايد استهلاك الأشخاص للمهدئات، ويعود استعمال هذا المصطلح لأول مرة من طرف العالم الفيزيولوجي الكندي هانس، وهذا من خلال ملاحظاته أثناء التجارب مع الحيوانات وعرفه سنة 1936 بأنه استجابة رد فعل للعضوية لكل طلب مطلوب منها، وبالنسبة له هذه الاستجابة لم تكن خاصة كون الاستجابة البيولوجية هي نفسها

تحدث دائما بنفس النموذج ومهما كان الاعتداء حيث إعادتها تثير دائما نفس الميكانزمات لتكيف المسؤولية عن مختلف الاضطرابات العرضية، الوظيفية، أو العضوية المكيفة أو الغير مكيفة،

فالطلب يمكن أن يكون إيجابي أو سلبي فالحدث المفرح، نجاح رياضي زواج اولادة..، يثير بنفس الصفة كالحدث المؤلم إخفاق، صدمة..، ردود أفعال التوتر، ولقد درس سلي Celly رد فعل التكيف للتوتر وعرف ما يسميه العرض العام للتكيف ومجموع ردود الأفعال لدفاع العضوية التي تسمح لهذا الأخير بالتكيف مع حالة معطاة، ويتطور هذا العرض بثلاثة مراحل - مرحلة الخطر - مرحلة المقاومة - مرحلة الإرهاق، وهذا ما يوضحه المخطط التالي، نقلا عن د. أديت بيروت، بيار 1997 بالنسبة لهذا الباحث التوتر في نفس الوقت مثير واستجابة المثير المدروس كان فيزيائي ثم بيولوجي، ويكون الاهتمام بالثيرات النفسية أكثر لأنها تظهر كثيرا في الميدان الرياضي، ويميز ميرال بين العامل والحالة وهناك كذلك تفسير يعطي أكثر وضوحا لهذا المصطلح (ب. ستورا. ص 58، 1991)

من أجل نزع كل غموض يكتب مصطلح الضغط ويستعمل كمرادف للضغط لوصف الوضعيات الخارجية للفرد، ومصطلح الجهد كمرادف للتوتر لوصف أثر الضغط على الفرد (ب. ستورا، 1991، ص 95)

وهذا التمييز مهم في الإطار الرياضي وغالبا في تخصصات الاحتكاك الجماعي

### 8-4- الدافعية:

بالإضافة إلى ما ذكر آنفا عن الدافعية نجد أن هذا المفهوم يرتبط بمصطلحي القلق والتوتر وبوساطة هذين المصطلحين القوي المحرك والكابحة للشخص وتظهر العلاقة من باب تجنب القلق والتوتر بإعطاء دافعية للرياضي للنجاح، فالدافعية تكون لنسق طويل المدى أو قصير المدى فيمكن تحفيز الرياضيين للمنافسة لمدة طويلة لكي يكون بطلا ويكون هذا الاستثمار في التدريب لمدة طويلة، بينما في المدى القصير فهذا يعني دراسة العاطفة، التنشيط، أو اليقظة وكلها مفاهيم ذات أهمية في القيام بالأداء الأقصى، فالدافعية مصطلح عام ويرتبط بتعديل السلوك وإرضاء الرغبات والبحث عن الأهداف، هذا المفهوم يظهر بأنه صعب التعريف، حيث قدم كلينجينا. ب. ر سنة 1981 تحديدا 140 تعريفا حسب نظريات ومصطلحات أخرى قد استعملت مثل الدوافع، والتي يعرفها قاموس بيرون الدافعية هي عامل نفسي مهياً للفرد للقيام ببعض الأفعال والتوجيه نحو بعض الأهداف (بيرون. ه، 1990، ص 85)

## 8-4-1- الدافعية الداخلية والخارجية:

الدافعية الداخلية هي التي تشرك النشاط نفسه، بدون أي إجازة خارجية وهذا بنفس الشيء للدافعية الخارجية ويبقى الفهم فقط بأنه في حالة الدافعية الداخلية لماذا يدخل الفرد في النشاط، أو يقوم بوصف فقط لما يشبه السلوك المتحفز داخليا (هالويل، 1978، ص 63)

فالإجابة تكمن في الإحساس بالكفاءة والسلوكيات المحفزة داخليا وهي تلك التي تجعل الفرد يلتزم لكي يحس بأنه قادر على أخذ القرار ذاتيا (ديسي، 1975، ص 54)

إذا كان هناك تحفيز بطريقة خارجية فإن الدافعية الداخلية تنقص ويكون هذا صحيحا عندما يكون للفرد الإحساس في حالة الدافعية الخارجية بدلا من وساطة الإنجازات التي يراقب فيها سلوكه (هالويل، 1975، ص 72)

## 8-4-2- ترقيات الرياضي

: ترقيات الرياضي هي عناصر مهمة لدافعيته، وفي الإطار الإستراتيجيات التي يمكن استعمالها من طرف المدرب لمساعدة الرياضي للتأثير على دافعيته مثلا عند رفع الأثقال، تصادف الرياضي عدة عقبات ببيولوجية، فهذه الحدود إذن هي ذاتية وتختلف من بلد إلى آخر، ففي أوربا تحسب بالكيلوغرامات، بينما في أمريكا بالليرة، فبعض المختصين النفسانيين الأمريكيين قاموا بتجارب تتمثل في حمل ثقل يكون العتبة البيولوجية للفرد، لكن يقولون للرياضي بأنها تحت هذا الحد، وفي بعض الحالات يجيب رياضي رفع الأثقال لهذه المحاولات بنجاح (ماهوني، 1984، ص 31)

## 8-4-3- توقع الفعالية:

إن إدراك الفرد لفعاليتها، أو توقع الفعالية الشخصية تؤثر على نتيجة الفرد أمام المهمة ولقد طور أولير بندورة النظرية حول هذا الموضوع سنة 1977 الفعالية الفردية كما هي مدركة ليست فقط مخففة للمخاوف المسبقة والممنوعات ولكن تؤثر على الجهود... ، فالتدريبات النسبية للفعالية المحددة لنوعية الجهد الذي يبذله الناس. (بندور، 1980، ص 78، 79)

وبالنسبة ل بندورة أثر الإخفاق يقع حسب سياق ترقيات الفرد، ويقدم هذا الباحث عناصر لتعليم الفرد التحكم في الوضعية التي سيقوم بها وإن تصوره في ما يخص إدراك توقع الفعالية الشخصية تم نقدها من طرف بوركيتيك الذي وصف هذا المفهوم بأنه ظاهرة تالية وعابرة ناتجة عن غياب القلق وبالنسبة لبندورة دائما فالعكس، القلق هو الذي يمثل الظاهرة العابرة التالية الناتجة عن غياب الثقة الشخصية، فالتطبيق والأهداف يمكن أن يرجع دائما من الثقة الشخصية، وخاصة عندما تكون الأهداف لمدة طويلة ثم تقسيمها إلى أهداف قصيرة المدى تتمكن الوصول إليها باحتمال مرتفع يزيد النجاح، ففي استعمال تقنيات التحضير النفسي يجب أخذ هذا بعين الاعتبار،

## 8-5- ينابر الإسنادات:

هي أحد العوامل التي تغير شدة الدافعية ويخص هذا كل شيء يسند له نتيجة الفعل ويعني إسناد الأسباب لمخرج فعل معطى يسمى نسق الإسناد، وقد يحاول كل فرد فهم الأحداث اليومية، التنبؤ لما سيحدث وكل واحد يسند الأسباب التي يلاحظها وتدرس نظرية الإسناد هذه الظواهر، أمام هذه الأحداث يمكن إسنادها إلى أسباب داخلية، خارجية، مستقرة، غير مستقرة يتحكم فيها غير متحكم فيها، وتظهر بوضوح بأن التجارب الماضية من طرف الفرد، تعتبر في بعض الحالات مهمة لتحديد قوة الدافعية في نفس الحالة (و.ويب، ه، ف، ويدنغ.هفان ديري 1992، ص102)

## 8-6- العلاقة بين اليقظة والانتباه:

يتواجد الانتباه، الدافعية، اليقظة في علاقة دائمة، بالنسبة ل إستربوك عندما ترتفع الدافعية، اليقظة وتركيز الانتباه يرتفعان، وإذا ركز الفرد فإن حقل الإنتباه ينخفض والمؤشرات المحيطية تأخذ بأقل بعين الاعتبار، فيقوم الفرد بتحمل أهمية كبيرة للمؤشرات الهامة، لأن الفرد يركز انتباهه على المؤثرات المركزية أو بالعكس للمحيط، وأثناء المهمة الحركية توجد مؤشرات هامة وأخرى غير هامة، وحسب نفس الباحث يوجد بالنسبة للمهمة المعطاة امتداد للمؤشرات الهامة وارتفاع وعندما تكون الدافعية ضعيفة يأخذ الفرد بعين الاعتبار مؤشرات غير هامة وبالرفع للدافعية فإنه يصل المنطقة المثلى، أين يقوم بانتقاء فقط للمؤشرات الهامة ومنه ينتج فقط قلق (إستروبروك، 1998، ص181. 201)

وزيادة اليقظة ترفع من عملية الأخذ بعين الاعتبار التي يركز عليها الانتباه (لندرز، 1882، ص102)

## 9- نظريات التحضير النفسي الرياضي:

هناك عدة نظريات يركز عليها التحضير النفسي، ومنها النزوات ل كلارك هزل 1934 أو نظرية التحكم ونظريات الإسناد العليا، أو النماذج المختلفة كنموذج يركس ودود سون 0.1908 أو النموذج الكارثي ل هاردي وفازي 1991 العوامل المشوشة للأداء كالقلق، التوتر، نقص الانتباه واليقظة، العمل مثلا بنظرية U المقلوبة التي هي أساس نموذج يركس ودود سون يجب العمل على مستوى اليقظة وإيصال الفرد إلى المنطقة المثلى، وبالنسبة لبعض المختصين ينتقدون هذا النموذج ويلحون على ضرورة تعليم الفرد عند ارتفاع اليقظة والآخريين الأخذ بعين الاعتبار بعلاقة اليقظة بالأداء، وبالنسبة لأصحاب النزعة المعرفية تعود اليقظة إلى القلق، من هذا كله نستنتج بأن التحضير النفسي يهتم بتعديل الحالات النفسية قبل المنافسة ليساهم في اكتساب العادات الفكرية والمعرفية وصفات التحكم العاطفي والأساليب السلوكية المناسبة، ويستعمل في هذه العملية نماذج وأساليب مختلفة التي تصنف حسب الأساليب النفسية الجسمية كالتدريب الإيحاء الذاتي، التأمل ..، أو الطريقة الكرمية المتمثلة في التنويم المغناطيسي، وطرق التحكم الوظيفي النفسي الموجهة

خاصة للتحكم الانفعالي، التغذية البيولوجية الرجعية وفي هذه الحالة يلح المختصين على التحكم في القلق، وتحسين التكيف للتوتر، يعني التحكم والخفض للانفعالات

الناجمة عن المنافسة، وكذلك لمركب الاضطرابات الجسمية الفيزيولوجية كالتنفس السريع، ارتفاع نبضات القلب، الشد العضلي وغيرها والتدريب التكييفي ل فانك التكرار الذهني ل كوربان ... الخ

فالرياضي يتصرف في الحالات الرياضية المتوترة، وفي الوضعيات التي يجد نفسه أمام صعوبات الأداء، زيادة عن وجود تقويم، فهي بمثابة تهديدات تؤدي إلى الاستجابات العاطفية واضطرابات مشتركة في السلوك. (علي كمال، 1998، ص99)

## 10-/- الدوام على التحضير النفسي:

إن تناول صيرورة التحضير النفسي للرياضي يستلزم على الباحث الدارس لهذا الميدان أخذ نوع من الحذر لكي لا يقع في الخلط بين مكونات هذا الأخير الذي يحتوي على مكونات أساسية تسمح بالقيام بعملية التحضير النفسي، تعطي هذه العوامل القواعد الأساسية الأولية لنجاح الصيرورة والديمومة، وحتى يكون هناك ما يسمى بالتحضير النفسي وجب القيام بما يلي:

## 10-1-/- التشخيص النفسي للرياضي والفريق:

يعتبر جزء مكمل للتحضير النفسي وهو سابق له، أي نسق اكتساب صفات التحكم اللازمة لنجاح الأداء لأنه يعطي للمدرب المعلومات اللازمة لوضع الخطة الواضحة والفعالة للتدريب، والهدف من التحضير هو الوصول لأهداف التحضير الرياضي لمواجهة صعاب التدريب والمنافسة في الشروط الخاصة بالتدريب الطويل المدى، كذلك الوصول إلى خلق نوع من التحضير والاهتمام بتطوير اتجاهاته اللازمة لتقبل الطبيعة الخاصة التي تشترط فعالية الوصول بالرياضي لتجاوز الصعوبات بنجاح في الوضعيات الحرجة للمنافسة، فمفهوم التحضير النفسي يعني جزء من المساعدة النفسية للنشاط الرياضي الذي نميز فيه ثلاث مكونات التشخيص النفسي، التحضير النفسي والرقابة لحالة سلوك الرياضي أثناء التدريب والمنافسة (ج قورينوف، 1983، ص48)

إذا فالتحضير النفسي يمثل نسق التأثير القائم على تطوير تكوينه وتحسين مردوده وأدائه، فهو بمثابة القناة التي تمر منها المعلومات من المحيط البيئي إلى الرياضي، أما فيما يخص التشخيص النفسي فالعملية تكون عكسية من الرياضي إلى المختص النفسي المدرب ومسير الفريق، فحقيقته التقويم التشخيصي النفسي يمثل الفحص والدراسة لنسبة التحضير النفسي، ويساهم في إنجازها كينيا ومواجهة فرديا إذا التشخيص النفسي يمثل متداخلتان ببعضهما، لكن الفرق يكمن في أن التحضير النفسي يمثل التكوين وتحسين صفات الشخصية التي هي هامة للرياضي وكذلك الصفات القاعدية، أما

الضبط فهو موجه لهدف خلق حالات نفسية مناسبة مسبقة وعمل هام لنسق التدريب وكذلك التي عاشها قبل الذهاب إلى المنافسة وأثنائها (ج، قوربيونوف، 1998، ص 65)

ففي هذه الحالة من التحضير تتكون الخصائص النفسية المستقرة الثابتة للرياضي أما المراقبة لضبط الحالة والسلوك الرياضي لا تكمل التحضير النفسي إلا في حالات الاضطرابات أو عندما تظهر عنده درجة من المداومة النفسية الغير كافية أثناء التدريب الصعب وأثناء المنافسة التي تعتبر كوضعية حرجة جدا،

فالتحضير النفسي يتدخل في الجانب الهام جدا بالنسبة للرياضي وكذلك للمدرب وهذا الجانب هو الدافعية للتدريب والمنافسة، ويكون بإدخال للرياضي العوامل التي تقنعه بالضرورة في التدريب والمنافسة، وهذا يوضح الأهداف ذات القيمة لغرس روح الحصول على النتائج الجيدة في وجود رغبة وتوجيه مستقرة وكذلك الوصول لدرجة من الارتقاء بروح الفريق، عاداته، وتنظيم عقلائي للأساليب الجماعية أثناء التدريب والتكوين الإيجابي للطامح للرياضي، التحدث الجماعي عن الأهداف الأساسية للتدريب المقبل والاستعمال العقلائي للمكافئات والعقوبات وتنظيم العلاقات الملائمة بين أعضاء الفريق وكذلك المستخدمين،

يوجد جزء هام من التحضير النفسي الذي تظهر فيه الاتجاهات الملائمة للتدريب ويخص هذا في بداية الأمر اتجاهات للجهود المبذولة أثناء التدريب وغالبا ما يحدث لدى الرياضي نوعان من المشاكل النفسية كالنقص في الدافعية أو تحمل شدة الحمل الرياضي من الجانب النفسي وهذا رغم الدرجة العالية في التحضير الوظيفي لتحمل الحمل الكبير أثناء التدريب أي الاستعداد البدني فالصعوبة في تحمل شدة الحمل يظهر على أشكال من الخوف عن عدم القدرة من تجديد القوى بعد هذا الجهد للقيام بتدريب آخر أو منافسة أخرى، فهذه الاضطرابات التي تظهر أثناء التدريب والمنافسة عند الرياضيين تمثل جزء هام من التحضير النفسي، وتخص الاتجاهات باهتمام كبير خاصة تلك التي تعني نظامه فهي تخص التدريب أكثر من الراحة، النوم، التغذية شروط الانضباط أو التكوين العقلي، فالفهم العميق للرياضي لأهمية اليوم، الساعة الدقيقة التي يضيعها بنفسه في أي من نسق التدريب، وهو الهدف المرجو منه في التحضير النفسي،

التنظيم الجيد المرافق لحياة الرياضي يحدد مكانه ومدى إمكانيته في التحكم في النفس والأعصاب، وهناك ما هو أهم يتمثل في معرفة الرياضي بنفسه لسلوكه وانفعالاته في مراحل التدريب والمنافسة، فلهذا وجب التمكن من الإقناع وبطريق عقلائية للرياضي لكي يصل إلى إدراك الأهمية لمواجهة هذه الصعاب بهدف تحسين الأداء الأقصى الأداء ،

إلى هنا أختصر التحضير النفسي على الاهتمام بالعناصر التي يمكن توجيهها للمدى الطويل كتربية الإرادة والدافعية وهذا الجانب نجده عند المنظرين السوفيتيين سابقا إ. ثي ل 1988 وأكثر من ذلك مقاومة الآلام (راس توم، 1999، ص 75)

لكن هناك الطرق والتقنيات الموجهة للمدى القصير والتي يتم استعمالها حسب الهدف المراد بلوغه والمهلة الزمنية المحددة لهذا النوع من التحضير، التي يصعب تحديدها، وتستعمل هذه التقنيات في ضبط مستوى اليقظة، ومحاولة خلق حالة من هذه التقنيات التي تكون مماثلة لإمكانية الأداء الأقصى، والتي تعتبر نظريات العلاج النفسي هي أساس لها فالاسترخاء، الصوفولوجيا، التغذية الرجعية البيولوجية هي أمثلة لهذه التقنيات والطرق الموجهة أساسا لتحسين نوعية الحركات التقنية والتي هي التصور الذهني، بالإضافة للتقنيات الموجهة لتحسين الاتصالات بين الأشخاص فهذه التقنيات تسمح بتقوية روابط الاتصال بين المدرب والرياضي وأعضاء الفريق، فالتحضير النفسي هو نسق دائم مع حياة الرياضي أثناء مشواره وهو موجه لهدف الرقابة والضبط من طرف الفرد لأفكاره، اتجاهاته، وأفعاله لكي يتسنى له تغييرها، فهو يركز عن نفس الفكرة المتعلقة بتطوير القوة العضلية بالتدريب بالقوة العقلية يمكن تطويرها بالتحضير النفسي الجيد وباستمرار،

## 11- ماهية العلاج النفسي وأهدافه:

### 11-1- تعريف العلاج النفسي:

تجدر بنا الإشارة هنا التطرق إلى مفهوم العلاج النفسي والعناية النفسية للفرد عموما والرياضي خصوصا، ففي السابق لم تقم الحاجة إلى تعريف العلاج النفسي وذلك لأنه لم تقم الضرورة لتعريف المرض أو الحالة النفسية وتفريقه عن الأمراض الجسمية، فقدما لم يفرق بين ما يصيب البدن أو العقل فكلها آفة تحل بالشخص بفعل قوة خارجية خارقة، ولهذا كانت أساليبه العلاجية مادية، إيجابية أو طقوسية بهدف تخليصه من هذا المرض، دون أن يكون في اختيار الأسلوب أي إشارة إلى تقسيم الأمراض إلى نفسية أو جسمية، إلا أن مبدأ الوحدة السببية للأمراض الجسمية كانت أو النفسية هو السائد سواء في الماضي أو الحاضر، فأول الحالات النفسية التي عان منها الإنسان منذ القدم نجد حالة القلق الذي هو المصدر الأساسي للمعاناة النفسية وأكثر أعراض هذه المعاناة حدوثا فكانت أول وسيلة علاجية نفسية هي السعي إلى شد أواصر العلاقة بينه وبين فرد آخر لما لها من اثر في التواجد والتعاطف فكانت هذه الوسيلة البدائية هي المثلى كونها لم تتغير عبر العصور التاريخية المتتالية إلى يومنا هذا وان بدا الاختلاف في أساليبها وتقنياتها وفي النظريات المتعددة التي بنيت عليها أو تفسرها، من التعاريف المتداولة والأكثر تحديدا للعلاج النفسي حسب الاستاذ علي كمال هو علاج المشاكل العاطفية، ومشاكل الشخصية واضطراباتها بالطرق السيكولوجية النفسية، هذا العلاج يستثني العلاج بالطرق المادية كالدواء وغيره من العناصر المادية في جوهرها، كما عرفت الجمعية الطبية النفسية الكندية للعلاج النفسي بأنه الوسيلة الطبية التي يقوم بها الطبيب عن طريق جلسات من الحديث أو وسائل اتصال أخرى بالكشف عن سلوك الفرد المضطرب بهدف التقليل من معاناته، وعرفه ديجرين 1913 ديجرين بقوله أن العلاج النفسي يعتمد كليا وبكامله على التأثير النافع الذي يحدث من شخص لآخر .. "وهو يتبنى ضمينا مبدأ تأثير الفرد على الآخر، وهنا من شأنه استثناء طرق العلاج النفسي التي لا يتم فيها هذا التواجد بين شخصين أو أكثر فالإيحاء الروحي، أو الذاتي، وطرق السيطرة العقلية، وبعض

طرق العلاج السلوكي، طرق التأثير على المحيط، كلها تؤخذ اليوم ضمن نطاق العلاج النفسي (علي كمال، 1994، ص82)

التعريف الحديث للعلاج النفسي هي أنه الوسيلة العلاجية التي تفعل عن طريق العلاقات الشخصية والسلوكية وليس عن طريق الفعل الفيزيولوجي، رغم أن الكثير من الوسائل العلاجية النفسية تحدث تغيرا فيزيولوجيا في جسم الفرد،

## 11-2/- أهداف العلاج النفسي:

في حقيقة الأمر التساوي بين العلاج النفسي وبين أية وسيلة علاجية أخرى لعلاج مرض جسمي، نفسي أو عقلي كونها تهدف إلى تخفيف الآلام والمعاناة عن الفرد المفحوص، إما بإزالة هذه الأعراض أو بزيادة تحمله لها، هذا الهدف لم يتغير منذ أقدم العصور وحتى الآن، ويستهدف العلاج النفسي أيضا تخليص المريض من مرضه من اجل الصالح الاجتماعي العام في حدوده المختلفة، ويبدو أن هذا الهدف في بعض الحالات المرضية وفي بعض المؤسسات الإصلاحية التدريبية والتعليمية هو الهدف الأسمى والأكثر أهمية من أهداف العلاج النفسي للمريض في حد ذاته، كما هو الحال في الأندية والفرق الرياضية المتعددة والمتنوعة، في القرن العشرين زادت أهداف العلاج النفسي واتسعت وذلك بسبب التوسع في الحاجة إلى هذا النوع من العلاج الذي يهدف حديثا إلى إيصال المريض أو الفرد المضطرب إلى حالة من الشعور بالثقة بالنفس والتماسك والنضوج في شخصيته، وإلى محاولة تنمية العلاقات بينه وبين غيره من الأفراد وإلى إقامة توافق وتكيف بينه وبين محيطه، وتطورت الأهداف في السنوات الأخيرة محاولة إعطاء الفرد إمكانية اكتشاف ذاته والقيم العليا الكامنة فيه والسعي إلى تحقيق هذه الإمكانيات وإعطاء الفرد الهدوء وراحة البال والتمتع بوجود عاطفي وروحي أسمى، كل هذا يعبر عن الحاجة إلى إحداث تغيير جذري في وعي الإنسان لذاته وفي واقع حياته، مما لاشك فيه بان أي إنسان قد بلغ من التوازن النفسي والتكافؤ في التعامل مع الحياة، التوافق مع البيئة والوصول إلى تحقيق جميع إمكانياته إلى الحدود المثالية وعليه تطلب اللجوء إلى العلاج النفسي في كل الحالات، وقد عبر عن هذه الحاجة الكاتب جوزيف كونراد في قوله إذا تحدثنا بدقة، فإن المسألة هي ليست كيف نستطيع الشفاء وإنما كيف نعيش. وقد أصبح هذا المبدأ هو الأكثر أهمية في حياة الإنسان المعاصر.

خلاصة:

من خلال ما ورد سابقا نستخلص بأنه قبل البدء في التحضير النفسي للرياضي البارح ذو المستوى العالي نجد ذلك الإنسان الوحدة المتكاملة الواجب قبل كل شيء الاعتناء بها من خلال تنمية وتطوير التحكم في النضج الشخصي التوافق الذاتي ومنحه الامتياز والاستقلالية على صعيد الانجازات وعلى الصعيد الخاص به كفرد صالح للأداء الممتاز في مجال اختصاصه وللمجتمع أيضا، ولكي يصبح الرياضي ناجحا فهو الذي ينجز من خلال ممارسته لهذه الرياضة التي يكشف منها بنيتها الجسمية والنفسية المعتدلة بمعنى يحقق ذاته من خلال الرياضة ولما المعرفة) ثم بعدها جمع واكتساب مختلف المهارات العلمية الهامة سواء المتعلقة بالجوانب البدنية أو النفسية (الدراية) ليتسنى له بعد ذلك الرفع من درجات الأداء الرياضي الأقصى (كارل ج. يونغ، الحضارة في حركة) بتسخير كل القدرات والكفاءات الفردية مع توظيفها جيدا خاصة قبل المنافسات الرياضية وهذا ما ينعكس بالإيجاب على الحياة اليومية للرياضي، نظرا لأهمية الازدواجية بين الجسم والنفس وتأثيرهما المتفاعل والمتبادل، والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي من ناحية، وكيف تؤثر خبرة وتجارب الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضيين الجزائريين من ناحية أخرى الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى بالإضافة إلى زيادة الاهتمام بتدريب المهارات النفسية أسوة بالمهارات الحركية والقدرات البدنية مع دراسة المواقف الواقعية والعملية في الرياضة كما جاء في (أسامة كامل راتب، 1997، ص 85)

تمهيد:

التوافق مصطلح شديد الارتباط بالشخصية في جميع مراحلها ومواقفها وهو ما أهله لأن يكون أحد المفاهيم الأكثر إنتشار في علم النفس، وكذا الصحة النفسية وقد تضاعفت أهميته في هذا العصر زادت فيه الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسي والاجتماعي وقد اتخذ المهتمون في دراسة التوافق جوانب متعددة في سبيل تحديد هذا المفهوم بحيث يسعى الفرد إلى إشباع حاجاته البيولوجية، السيكولوجية وتحقيق مختلف مطالبه متبعا في ذلك وسائل ملائمة لذاته وللجماعة التي يعيش بين أفرادها، ونظرا لكون التوافق بما فيها التوافق النفسي والاجتماعي مختلف خصائصه والعوامل المؤثرة فيه

## 1- التوافق

### 1-1- تعريف التوافق:

تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق حسب اهتمام العلماء والباحثين ومن بينها نجد:

#### 1-1-1- تعريف لازاروس:

التوافق مجموعة من العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة (رمضان محمد القذافي عام 1998، ص 109)

1-1-2- ويعرفه كارل روجرز "أنه قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما فيها ذاته ثم العمل من بعد ذلك على تباينها في تنظيم شهيته". نفس المرجع، ص 110)

1-1-3- أما مصطفى فهمي فيعرفه "على أنه عملية ديناميكية مستمرة التي تهدف فيها الشخص إلى تغيير سلوكه لأحداث علاقة أكثر تلاؤما بينه وبين بيئته، أي القدرة على بناء علاقات مرضية بين المرء وبيئته. (مصطفى فهمي، 1979، ص 23)

أما فيما يخص التعريف الإجماعي ترى أن التوافق هو عملية تعديل وتغيير الفرد لسلوكه وفق متطلبات البيئة بحيث يكون هذا الفرد قادرا على تحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي وبالتالي الشعور بالرضا.

## 1-2 / المصطلحات المرتبطة بالتوافق:

### 1-2-1 /- التكيف

التعديل) استخدام الكثير من الباحثين في علم النفس كلمة تكيف م ا ردفة لكلمة توافق وكانوا في كل مرة يقصدون به نفس الشيء كع أن الفرق واضح بينهما. فالتكيف هو معروف في علم البيولوجيا هو تغيير في الكائن الحي سواء في الشكل أو في الوظيفة مما يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته وعلى جنسه . (عبد الرحمن العيسوي، 1992، ص 19)

بينما التوافق كما ورد في التعاريف هو تكيف الشخص مع بيئته الاجتماعية فيما يخص مشكلات حياته مع نفسه ومع الآخرين، أفراد الأسرة، والمجتمع الذي يحيط به وبهذا المعنى يندرج كل تعريف للتوافق على كلمة التكيف التي تشمل السلوك الحسي الحركي أي النواحي العضوية للكائن البشري. (رياض سعيد، 2009، ص 45)

### 1-2-2 /- الصحة النفسية

هناك ارتباط كبير قد يصل إلى حد الترادف بين المصطلحين ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتوافق توافقاً جيداً لمواقف بيئته والعلاقات الشخصية يعد دليلاً لامتعه بصحة نفسية جيدة، وأن القدرة على التشكيل والتعديل من قبل الفرد لمواجهة المتطلبات وإشباع الحاجات، هذا جعل بعض الباحثين يلجؤون إلى استخدام مقياس الصحة النفسية لقياس التوافق وأحياناً التوافق لقياس الصحة النفسية. (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990 ص 83)

## 1-3 / مؤشرات التوافق: يمكن حصر المؤشرات فيما يلي:

### 1-3-1 /- النظرة الواقعية للحياة:

يتميز بين أشخاص يقبلون على الحياة بكل ما فيها من روح وهم واقعيون في تعاملهم مع الآخرين ومتفائلون ومقبلون على الحياة بسعادة.

### 1-3-2 /- مستوى طموح الفرد:

لكل فرد طموح والشخص المتوافق تكون طموحاته المشروعة عادة في مستوى إمكانياته الحقيقية ويسعى إلى تحقيقها من خلال دافع الانجاز.

## 1-3-3- الإحساس بإشباع حاجات نفسية:

كبي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات ذلك أن يحس بأن جميع حاجاته النفسية الأولية والمكتسبة مشبعة (الطعام، الشراب... إلخ) بطريقة شرعية، وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية والفيزيولوجية، كالأمن وإحساسه بأنه محبوب من الآخرين.

## 1-3-4- توافر مجموعة من سمات الشخصية:

ومن أهم السمات التي تشير إلى التوافق هي:

- ✓ **الثبات الانفعالي:** أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق، تتمثل في قدرته على تناول الأمور بالصبر وتحكم في انفعالاته المختلفة (الغضب، الخوف، الغيرة، الكراهية) وهي سمة مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية.
- ✓ **اتساع الأفق:** يتصف الفرد بقدرته الفائقة على تحليل الأمور وفرز الإيجابيات من السلبيات كذلك يتسم بالمرونة والتفكير العلمي والقدرة تفسير الظواهر وفهم أسبابها وقوانينها.
- ✓ **مفهوم الذات:** يشير إلى توافق الفرد ومن عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات عند يتطابق مع واقعه كما يدركها الآخرين يكون متوافق.
- ✓ **المسؤولية الاجتماعية:** المقصود بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤولية إزاء الآخرين وإزاء المجتمع بقيمته عاداته ومفاهيمه.
- ✓ **المرونة:** أن يكون الشخص متوازناً في تصرفاته أي بعيداً عن التطرف في اتخاذ القرارات والحكم على الأمور، والبعد عن التطرف يجعل الشخص مسايير ومغاير حين يساير الآخرين في بعض المواقف التي تتطلب ذلك وأن يغيّرهم إذا رأى وجهة نظر أخرى والابتعاد عن الاجتماعية والاستقلالية.

## 1-3-5- الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية:

يملك الشخص مجموعة من الاتجاهات التي تسير حياته، فالتوافق مع الاتجاهات التي تبني المجتمع مثل احترام العمل، تقدير المسؤولية، أداء الواجب والولاء للقيم والتقاليد السائدة في المجتمع كل هذه الاتجاهات تشير إلى الشخص المتوافق.

## 1-3-6 / مجموعة من القيم (نسق قيمي):

يتمثل في امتلاك الشخص المتوافق للقيم على سبيل قيم إنسانية (حب الناس والتعاطف الرحمة، الشجاعة) (صالح حسين الداهري 2005 ، ص 56 60)

## 1-4- / أبعاد التوافق:

تعدد مجالات الحياة ففيها مواقف تشير السلوك والتي تبرز على مستويات مختلفة حين نجد منها المستوى البيولوجي الاجتماعي السيكولوجي.

### 1-4-1- / البعد البيولوجي:

يشترك الباحث "لورانس" والباحث "سبين" في القول أن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئاتها، أي تغير الظروف ينبغي أن يقابله تغيير وتعديل السلوك أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرق جديدة لإشباع رغباته فالتوافق هو: عملية تتسم بالمرونة مع الظروف المتغيرة، أي أن هناك إدراك لطبيعة العلاقة الديناميكية المستمرة بين الفرد والبيئة. (سهير كامل أحمد، 2001، ص 32، 33)

كما يتضمن التوافق البيولوجي استجابة الفرد الفيزيولوجية للمؤثرات الخارجية والتي تستدعي بدورها أعضاء الحس أو المستقبلات المتصلة بالعقل وهي أعضاء من جسم الإنسان تخصصت في الإحساس بأنواع معينة من متغيرات البيئة دون غيرها، كالعين التي تستقبل الإحساسات بالموجات الضوئية، والأذن المجهزة من أجل التقاط الأصوات ... الخ. (كمال دسوقي، 1974 ص 106)

### 1-4-2- / البعد الاجتماعي:

يرى "روش" أن التوافق على المستوى الاجتماعي هو أسلوب الفرد في مقابله لظروف الحياة وحل مشاكله لذلك ينبغي أن تكون أساليب الفرد أكثر مرونة مع قابلية شديدة للتشكيل والتوليد أي أن التوافق عملية تشترك في تكوينها كل عناصر البيئة والتنشئة الاجتماعية وأن هناك فروق في سرعة التوافق بين الأفراد راجع إلى الفروق الفردية الثقافية. (عباس محمود عوض، 1989 ص 21 ، 28)

### 1-4-3- / البعد السيكولوجي:

يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة أي القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية، والقدرة على حل المشاكل بصفة إيجابية وتمثل في:

- الاعتماد على النفس: قدرة الفرد على توجيه سلوكه وتحمل المسؤولية.

- الإحساس بالقيمة الذاتية: شعور الفرد بتقدير الآخرين له، وأنه يرويه قادرا على تحقيق النجاح وشعوره بأنه قادرا على القيام بما يقوم به.

- الشعور بالحرية الذاتية: شعور الفرد بأنه قادر على توجيه سلوكه وأنه يستطيع أن يضع خطط مستقبلية

-الشعور بالانتماء والخلو من الأعراض العصائية: أي يتمتع بحب أسرته ويشعر أنه مرغوب ولا يشكو من الأعراض والمظاهر التي تشير إلى الإنحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف المستمر والبكاء، فالمستوى السيكولوجي ينظر إلى التوافق على أنه قدرة الفرد على توجيهه وتحمل مسؤوليته والإحساس بقيمته الذاتية ومكانته في المجتمع وقدرته على التوفيق بين دوافعه وحل المشاكل التي يمكن أن يتعرض لها بالاعتماد على نفسه.

### 1-5-/- النظريات المفسرة للتوافق:

- يعتبر البعد النظري في تفسير أي ظاهرة علمية الأساس في كل البحوث وموضوع التوافق ولأهميته الكبيرة يعد من المواضيع الحديثة في البحوث النفسية وذلك لما له من علاقة مباشرة بحياة الفرد وخاصة المراهق، ومن أهم النظريات التي فسرت التوافق نجد:

### 1-5-1/- النظرية البيولوجية:

- من مؤسسيها الباحثين "داروين، مندل، كالمان وجالتون" تركز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق حيث نرى أن كل أشكال سوء التوافق تعود إلى أمراض تصيب أنسجة الجسم والمخ وتحدث هذه الأمراض في أشكال منها المورثة ومنها المكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من إصابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط أو تعود إلى اضطرابات نفسية التي تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.

- يرى أصحاب هذه النظرية أن علمية التوافق تعتمد على الصحة النفسية وبتالي التوافق التام للفرد (التوافق الجسمي) أي سلامة وظائف الجسم المختلفة ويقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية انسجام نشاط ووظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التوافق فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط أو وظيفة من وظائف الجسم. (رياش سعيد، 2008، ص 111)

### 1-5-2/- نظرية التحليل النفسي:

من أبرز روادها نجد الباحث "فرويد" حيث يرى أن علمية التوافق لدى الفرد غالبا ما تكون لاشعورية بحكم أن الأفراد لا يرون الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعيا . (عبد الحميد الشاذلي، 1999 ص 70)

" أما الباحث يونغ " في دراسته فقد اعتمد أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يمكن إستمرار النمو الشخصي دون توقف، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة وأن الصحة النفسية + التوافق يتطلبان الموازنة بين ميولاتنا الانطوائية والاستنباطية. فالشخص المتوافق لابد أن يتسم بالثقة الإحساس الواضح بالهوية.

## 1-5-3- النظرية السلوكية:

يتمثل التوافق لدى السلوكيين في استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد والتي تؤهله للحصول على توقعات منطقية. أما السلوكيين المعرفيين أمثال الباحث ألبرت بندورا والباحث مايكل ماهوني استبعدوا تفسير توافق الفرد أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية واعتبروا أن الكثير من الوظائف البشرية تتم والفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك..... للأفكار والمفاهيم الأساسية. (ماسي أحمد النبال 2002، ص 142)

## 1-5-4- نظرية علم النفس الإنساني:

يتمثل مدخل علم النفس الإنساني في مساعدة الأفراد على التوافق وذلك عن طريق تقبل الآخرين لهم وشعورهم بأنهم أفراد لهم قيمتهم ومنها البدء في البحث عن ذاتهم والتداول مع أفكار ومشاعر كانت مدفونة محاولين الحصول على القبول مع الآخرين وبالتالي تحقيق التوافق السليم. أما الباحث ماسلو قام بوضع معايير للتوافق تتمثل فيما يلي: الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات التلقائية، التمرکز الصحيح للذات وهي كلها تؤدي بالفرد إلى التوافق بصفة إيجابية مع نفسه ومع الآخرين. (عباس محمود عوض، 1990 ص 91)

كما يؤكد هذا الاتجاه (النفسى الإنساني) في تفسير عملية التوافق على أهمية دراسة الذات وتسدد على أهمية القيم التي تعتبر الحدود الضابطة لسلوك الناتج من طرف الفرد.

## 2- التوافق النفسى:

1-2- تعريف التوافق النفسى: يطرح علماء النفس مفهوم التوافق النفسى أنه توافق الفرد مع ذاته وتوافق مع الوسط وكل المستويين لا ينفصل عن الآخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به، فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا، ويضيف علماء النفس بقولهم أن "التوافق الذاتى هي قدرة الفرد على توفيق بين دوافعه، وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي"،

كما يقصد بالتوافق النفسى رضى الفرد عن نفسه وتتسم حياته بالخلو من التوتر والصلوات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب، القلق والنقص فيتمكن من إشباع دوافعه بصورة ترضيه ولا تغضب الجميع. (مصطفى فهمي، 1997 ص 34)

ويشير الباحث "حامد زهران" إلى التوافق والرضى عنها وإشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) والدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية) وبالتالي يعبر عن سلام داخلي كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتتابعة. (عبد السلام حامد زهران، 1994 ص 08)

### 2-2- /- معايير التوافق النفسي:

لقد أشار "لازاروس" و "شافر" على أنه قد تم تحديد معايير التوافق النفسي في الآتي:

### 2-2-1- /- الراحة النفسية:

يقصدون بها أن الشخص المتمتع بالتوافق النفسي هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاهم نفسه ويقرها المجتمع.

### 2-2-2- /- الكفاية في العمل:

تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح له قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية، فالفرد الذي يزاول مهنة أو عملاً فنياً، تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه الحيوية وكل ذلك يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

### 2-2-3- /- مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية:

إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط.

### 2-2-4- /- الأعراض الجسمية:

في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر شكل أعراض جسمية مرضية.

### 2-2-5- /- الشعور بالسعادة:

الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة وهي شخصية خالية من الصراع والمشاكل.

### 2-2-6- /- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:

إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته ويكون قادراً على إرجاع إشباع بعض حاجاته وأن يتنازل لذات قريبة عاجلة في سبيل ثواب أجل أبعد، أكثر دواماً فهو لديه قدرة على ضبط ذاته وعلى إدراك عواقب الأمور.

### 2-2-7- /- ثبات الاتجاهات:

إن ثبات اتجاهات الفرد يعتمد على التكامل في الشخصية وكذلك على الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

### 2-2-8- اتخاذ أهداف واقعية:

الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا ومستويات للطموح ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف . (حسين شحمت ومصطفى حسين باهي، 2007، ص 62،63)

من خلال ما سبق يمكن القول معايير التوافق النفسي هي سلوكيات وتصرفات يسلكها الفرد من أجل الإستقرار النفسي.

### 2-3- العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي:

يتعرض الإنسان لعوائق كثيرة تمنعه من تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته بعضها داخلي يرجع للإنسان بذاته والبعض الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها ولقد أجمل "حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي، 2007، " أهم العوائق في النقاط التالية:

### 2-3-1- النقص الجسماني:

تؤثر الحالة الجسمية للفرد على مدى توافقه، فالشخص العليل (المريض) الذي تتنابه الأمراض تقل كفاءته ويكون عرضه لمجابهة مشاكل لا يجابهها عادة الشخص السليم.

### 2-3-2- عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تقرها الثقافة:

يرى الفرد حاجاته الجسمانية وحاجاته الاجتماعية المكتسبة وإذا استشيرت الحاجة أصبح الإنسانية في حالة توتر واختلال توازنه ولا بد للحاجة من مشبع لإزالة التوتر وإعادة التوازن وتحدد ثقافة الطرف الذي يتم إشباع هذه الحاجات.

### 2-3-3- عدم تناسب الانفعالات والمواقف:

إن الانفعالات الحادة المستمرة تخل من توازن الفرد ولها أثرها الضار جسمانيا واجتماعيا.

### 2-3-4- الصراع بين أدوار الذات:

ما يؤدي عادة إلى الصراع وعدم التكيف وجود مجموعة من العوائق والمتمثلة في:

- عوائق نفسية ومنها الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه وعدم قدرته على اختيار أي منها في الوقت المناسب مثل يرغب الطالب في دراسة الطب والصيدلية ولا يستطيع الفصل بينهما فيقع في صراع نفسي قد يمنعه من الالتحاق بأي من الدراستين في الوقت المناسب.

- عوائق مادية واقتصادية يعتبر نقص المال وعدم توفر الإمكانيات عائقا يمنع الفرد من تحقيق أهدافه ورغباته وهذا ما يسبب له الشعور بالإحباط.

- عوائق اجتماعية وتمثل في العادات والتقاليد والقوانين الموجودة في المجتمع والتي قد تعيق الشخص عن تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته وذلك بضبط سلوكياته وتنظيم علاقاته.

### 3- التوافق الاجتماعي:

#### 3-1- تعريف التوافق الاجتماعي:

هناك مفاهيم وتعريف عديدة للتوافق الاجتماعي ولذا سوف نستعرض أهمها:

يعرف الباحث "مصطفى فهمي" التوافق الاجتماعي بأنه "قدرة الفرد على أن يعقد صلات لا يخشاها والاحتكاك والشعور والاضطهاد".

أما الباحث "محمود عطية" هنا يرى أن التوافق الاجتماعي أنه مجموعة الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الاجتماعي. (حسين أحمد حشمت، 2007، ص 55)

هناك من يرى أن التوافق الاجتماعي مع البيئة الاجتماعية أو الوسط الاجتماعي يعني قدرة الفرد على التكيف مع البيئة الخارجية المادية والاجتماعية و المقصود بالبيئة المادية كل ما يحيط بالفرد من عوامل وظروف طبيعية وعادة مثل وسائل المواصلات الأجهزة والآلات.

أما البيئة الاجتماعية فتشمل العلاقات الآخرين في إطار التعامل الإنساني، الألفة.... التبادل الفكري، المعايير الاجتماعية، القيم والعادات والأهداف العامة والمصالح الإنسانية المشتركة.

هذه المتغيرات الفردية والشخصية والاجتماعية العامة تضرب تماما عند الشخص العدواني . (جمال أبو دلو، 2009، ص 228)

حين يفسر "إيزتك و أرنولد" التوافق الاجتماعي على أنه القدرة التي يستطيع فرد أو الجماعة الوصول إلى حالة من الإتزان الاجتماعي خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية . (ماسية أحمد النيال 2002، ص 148)

## 3-2- معاير التوافق الاجتماعي:

لتحقيق التوافق الاجتماعي يجب الأخذ بعين الاعتبار المعايير التالية:

- أن يتقبل الفرد الآخرين كما يتقبل ذاته وأن يضع نفسه في مكان الآخرين بمعنى أن يكون قادرا على التفكير والشعور والتصرف بنفس الطريقة التي يعقلها الآخرون.
- أن يكون الفرد متسامحا مع الآخرين متغاضيا عن نقاط ضعفهم ومساوئهم وأن يمد يد المساعدة إلى لأولئك الذين يحتاجون المساعدة، كما أشارت الباحثة "هيرلوك" عن الباحثة "برانديت" بأن الأشخاص القابلين لذاتهم أحرار في أن يكونوا هم أنفسهم مدركين لإمكانياتهم وقد ارتهم على الشعور ومساعدة الآخرين على تحقيق لذواتهم.
- نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين يتيح له أن يشارك بحرية في أنشطة الجماعة كما يتطلب منه أن يسخر مهاراته وإمكانياته لصالح الجماعة وهو لن يتراجع وإنما سيكون قادرا على أن يحيط من قدرة نفسه في مواقف معينة وفي المقابل سيحظى بقبول الجماعة واحتارمها كما أنه سيستفيد من نتائج مهارات وأنشطة الأفراد والآخرين.
- أن تكون أهداف الفرد متحاشية مع أهداف الجماعة، فإذا كانت أهداف الجماعة تقوم أساسا على إحترام حقوق الآخرين بمعنى أن أهداف الشخصية يجب أن لا يتعارض مع هذا الهدف الإنساني الكبير وإلا حدث التناقض والتضارب بين أهداف الفرد وأهداف الجماعة ومن هنا ينشأ الصراع.
- شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية بين أفراد الجماعة الآخرين ويقصد بذلك التعاون والتشاور معهم في حل أو منافسة ما، يواجهه من مشكلات اجتماعية أو تنموية تخفي أمور الجماعة وتنظيم حياتهم وأعمالهم وكذلك ضرورة احتارم الفرد لآراء الآخرين والمحافظة على مشاعرهم. ( حسين أحمد حشمت، 2007، ص56، 58)

## 3-3- العوامل التي تعيق التوافق الاجتماعي:

رغم أن هدف الفرد في الحياة هو تحقيق التوافق والاتزان إلا أنه يواجه عقبات تحول دون تحقيق ذلك، قد تعود إلى خاصية في الفرد ذاته أو داخله تعيق توافقه الاجتماعي، وقد تعود إلى البيئة التي يعيش فيها.

## 3-3-1- العقبات الخاصة بالقدرات الفردية:

إن الفرد في مرحله حياته يتعرض إلى عوائق مختلفة سواء عائق عضوي كنقص السمع البصر أو الضعف في الصحة وقصور عضوي، أو يكون عائق عقلي كإخفاض الذكاء وبالتالي نقص في الأداء والاستعداد وقد يكون العائق النفسي كالقلق، التعب،

عدم الثقة والقدرة على إقامة علاقات مع الآخرين وشعوره بعدم الرضا عن نفسه ولا يستطيع الدفاع عنها، كما يظهر في عدم قدرته على إقامة علاقة طيبة مع الأسرة.

### 3-3-2- العقبات الاجتماعية:

بالإضافة إلى العقبات التي يواجهها الفرد، هناك البيئة الاجتماعية التي تحول دون تحقيق الفرد لتوافقه الاجتماعي التي من شأنها التقليل من المهارة لدى الفرد كالعادات السيئة والصراعات الانفعالية التي تسببها الأسرة من خلال المعاملة السيئة. كما تظهر في عدم قدرة على اكتساب المهارات الاجتماعية وتقلبه لمختلف عادات وتقاليد المجتمع وعدم الامتثال لبعدهم التقاليد الأسرية الخاصة.

ونستخلص مما سبق أن هذه العقبات تبقى تعيق التوافق الاجتماعي للفرد وما عليه سوى تجاوزها أو التأقلم معها للوصول إلى الشعور بالرضا.

### 4- التوافق النفسي الاجتماعي:

الإنسان اجتماعي ورغم ما يتميز به خصائص نبيلة فعملية التوافق لن تحدث إلا بقدر ما يحققه الفرد من اندماج وتجاوز صراعات في ضوء متطلبات المجتمع إذ يرى "خير الله" بأن التوافق النفسي الاجتماعي هو "قدرة الفرد في التوفيق بين رغباته وحاجاته من جهة ومتطلبات المجتمع من جهة أخرى، تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي والاجتماعي وإحساسه بقيمة وشعوره بالانتماء والتحرر والصحة العقلية والخلو من الميول المضادة للمجتمع". (السيد خير الله، 1981 ص 75)

ويرى "Kube" "Lehner" أن تحقيق التوافق العام (النفسي الاجتماعي) يشترط عناصر أساسية هي

1. وعي الفرد بذاته من خلال معرفة جوانب الضعف والقوة.

2. زيادة الوعي بالآخرين وبحاجاتهم ورغباتهم واحترام آرائهم.

3. زيادة الوعي بمشاكلهم وأبعادها وأهميتها ودرجاتها.

بناء على ما سبق نستخلص أن التوافق النفسي الاجتماعي هو قدرة الفرد على التوافق بين ذاته من رغباته ومتطلبات والبيئة التي يعيش فيها وقدرته على بناء علاقات اجتماعية والالتزام بالعادات والتقاليد والقوانين المفروضة من المجتمع.

### 4-1- عملية التوافق النفسي الاجتماعي:

يعتبر التوافق النفسي الاجتماعي عملية التكامل بحيث يرى "فانز أحمد" بأن التكامل يبدو واضحا فالتوافق عملية ذات وجهين يتضمن الفرد الذي ينتمي إلى المجتمع بطريقة فعالة، وفي نفس الوقت يقدم للمجتمع الوسائل لتحقيق الطاقة الكامنة في داخل

الفرد لكي يدرك ويشعر ويفكر ليحدث تغيير في المجتمع، بحيث أن الفرد والمجتمع يرتبطان معا في علاقة تبادلية تأثيرية. (رياش سعيد، 2008، ص 108)

فعملية الانسجام بين الفرد ونفسه وبين الفرد والمحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه من أهم الأبعاد في حياة الفرد، وعلى هذا الأساس يرى الباحث "مجدي عبد الله" بأن التوافق النفسي الاجتماعي لا يتم في إطار منفصل رغم وجود من يرى أن ثمة فرق مبدئي بينهما، "التوافق النفسي" يتضمن كيفية بناء الفرد لتوافقه النفسي في إطار التعديل والتغيير أما "التوافق الاجتماعي" فيتضمن كيفية استخدام الشخص لهذه التوافقات الذاتية في مجالات التي تعرضه للمشاكل، مما يثبت بتوافقه النفسي مدى توافق أو عدم توافقه الاجتماعي، بالتالي الصحة والمرض النفسي. (مجدي محمد عبد الله، 1996، ص 251)

أخيرا تبقى عملية التوافق النفسي الاجتماعي للفرد ذات أهميته في تحقيق الأهداف، إشباع الحاجات، إذ تهدف هذه العملية إلى رضا النفس واستبعاد التوتر وتحقيق الإستقرار، وقدرة تعديل سلوكه لإحداث علاقة توافق بينه وبين البيئة مما يتضمن السعادة مع الآخرين والإلتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييره الاجتماعية وكذلك تحقيق الرضا النفسي والاجتماعي.

#### 4-2- خصائص شخصية الرياضي المتوافق نفسيا واجتماعيا:

إن شخصية الرياضي تمر بمراحل مختلفة أي من مرحلة الأشبال المبكرة إلى مرحلة المتقدمين التي يفترض فيها الرياضي أن يكون قد أصبح متوافقا نفسيا واجتماعيا مع الآخرين ويوجد لديه قدر كبير من التنافس في السمات التي تميزه عن الرياضي غير المتوافق نفسيا واجتماعيا ومن هذه الخصائص:

- التمتع بالشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته وانسجامه مع معايير مجتمعه.
- النمو السليم وغير متطرف في الانفعالات.
- الذاتية والاستقلالية والابتكار والبحث عن ما هو جديد.
- أن يتصف بالمسالمة وعدم الشعور بالإحباط.
- عدم الإصابة بأي مرض من الأمراض النفسية.
- الثبات الانفعالي والتفكير العلمي الشامل.
- المساهمة الفعالة والإيجابية في نشاطات المجتمع المختلفة.
- التعاون والتكامل مع الفريق الواحد وإن تكون الطموحات مناسبة لمستوى القدرات. (عكلة سليمان الحوري، 1992، ص 153)

## خلاصة:

يعتبر موضوع التوافق من أهم المواضيع في علم النفس والصحة النفسية، وعن طريقها يحقق الفرد ذاته النفسية والاجتماعية ولقد حاولنا في هذا الفصل تقديم أهم التعريفات التي قدمت لمصطلح التوافق مع تناول أهم المصطلحات المرتبطة بالتوافق ومستوياته كما تناولنا التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي كلا على جهة بتقديم التعريف وأهم المعايير مختلف المعايير التي يمكن أن تعيق التوافق سواء النفسي أو الاجتماعي ووصول الفرد إلى تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي يعني القدرة على تحقيق أهدافه، حاجاته ودوافعه وفق المتطلبات والشروط التي يفرضها المحيط ومن أهم الأهداف التي يسعى الفرد في حياته إلى تحقيقها هي الغايات التربوية أي النجاح في الدراسة وامتلاك دافعية قوية للتعليم، فتوافق المراهق النفسي الاجتماعي يعني الخلو من الصراعات وبالتالي امتلاك الدافعية للتعليم والنجاح.

1- مفهوم المراهقة:

تعريف:

لغة

المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم. (د/ حامد عبد السلام زهران ، 1995، ص 323)

اصطلاحًا:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد". (د/ عبد العالي الجسماني 1994، ص 323، 329)

فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبًا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة. (نفس المرجع ص 323 329)

وفي هذا المجال أيضا "جوزيف ستون وتشرش" في كتابهما (الطفولة والمراهقة) أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبداية ليست دائما واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي. (د/ محمد أيوب شجيمي 1994، ص 212)

1-1- تعاريف بعض العلماء:

لقد اختلف علماء النفس اختلافا جوهريا واضحا في تعريفهم للمراهقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والحرجة من حياة الفرد عرفها "ستايلي هول": "إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق". (د/ حامد عبد السلام زهران: 1995، ص 325)

وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة". (د/ ميخائيل إبراهيم أسعد 1998، ص 220)

المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها... وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (د/ محمد عبد الحليم منسي 2001، ص 196)

2- أنواع المراهقة وأشكالها:

المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق، وهناك عدة أشكال:

1-2- المراهقة التكيفية (السوية):

هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، نحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة. (د/ خليل ميخائيل معوض 1994، ص 449)

2-2- المراهقة المنحرفة:

هي صورة مبالغية ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة. (نفس المرجع ، ص 450)

2-3- المراهقة الانسحابية:

تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

2-4- المراهقة العدوانية المتمردة.

مراهقة متمردة، ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة. (نفس المرجع ، ص 450)

2-5- المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني تتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي. (د/ محمد مصطفى زيدان 1995، ص 19)

3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

3-1- النمو الجسمي:

إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة يتميز بسرعة مذهلة، وتقترن هذه السرعة بعدم الانتظام والتناظر في النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي في فترة المراهقة، تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة المتأخرة. (د/ محمد مصطفى زيدان ، ص 162)

3-2- النمو العقلي:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، ففي هذه المرحلة ينمو الذكاء العام للفرد كذلك تنضج القدرات العامة والخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل والتعلم. (د/ عبد الرحمن العيساوي 1997، ص 38)

3-3- النمو الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة في الفترة الأولى بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق في هذه المرحلة يثور لأتفه الأسباب، وهناك ميزة خاصة واضحة تتصل بالحالة الانفعالية للمراهق، إذ أنه أثير لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح. (د/ رابع تركي 1990، ص 242)

3-4- النمو الجنسي:

تتميز هذه المرحلة بنمو الغدد التناسلية أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل وإفراز الهرمونات، والنمو الجنسي يختلف بين الجنسين كما يختلف بين أفراد الجنس الواحد. (عماد الدين إسماعيل ص 41، 42)

### 3-5- النمو الاجتماعي:

تبدأ بذور التطور الاجتماعي للمراهق في مرحلة الطفولة الأولى وتستمر باستمرار الحياة، ونتيجة انتماء إلى المجتمع فهو يرغب في التعبير عن ذاته، ويشعر بالسعادة والاطمئنان والاستقرار النفسي، أما إذا حدث ما يعيق هذه الرغبة فإنه يتمرد ويشعر بالتعاسة. (د/ محمد أيوب شحيمي، 1994، ص 213)

### 4- حاجات المراهق:

للمراهق حاجات جسدية واجتماعية وشخصية مثلما هي لدى أصحاب الأعمار الأخرى ولكن هذه الحاجات تختلف في مرحلة المراهقة عن مراحل الحياة الأخرى.

### 4-1- الحاجة إلى المكانة:

من أهم حاجات المراهق رغبته في أن يكون شخصا هاما، وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذي قيمة، ولهذا ليس غريبا أن نرى مراهقا يدخن أو يقوم بأعمال الراشدين، أو فتاة تلبس الأحذية العالية وغير ذلك من أمور الراشدين. (د/ فاخر عاقل، 1972، ص 118-120)

### 4-2- الحاجة إلى الاستقلال:

إن هذه الحاجة تكون متزايدة الأهمية لدى المراهقين حيث نجده يريد التخلص من قيود الأهل وأن يصبح مسؤولا عن نفسه، فمثلا نجده يريد معرفة خاصة، يفكر لذاته... الخ.

### 4-3- الحاجة الجنسية:

أوضحت دراسات "kenzey" عن المراهقين الفتيان دلالة واضحة على أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية.

### 4-4- الحاجة البيولوجية:

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية والفطرية لدى الإنسان والمراهق على وجه الخصوص، فيفضل في حاجة الإشباع والعطش والراحة ودرجة حرارة الجسم، وتختلف طريقة إشباع هذه الحاجات من فرد إلى آخر، فالمراهق الذي يشعر أنه في عزلة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين فيأخذ اعتراض كل رأي يقال أو يكثر من الأسئلة. (فاخر عاقل: نفس المرجع، ص 197)

### 5- أهمية التربية البدنية للمراهق:

تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعا من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دورا كبيرا وفعالا وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصّة التربية البدنية هذا ما يؤدي إلى عملية التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء.

أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق. (تشارلز بوكو، ترجمة حسن معوض، كمال صالح محمد، 1994، ص 453)

6-/- مشاكل المراهقة:

6-1/- مشاكل النمو:

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية. (عبد العالي الجسماني: نفس المرجع، ص 501)

6-2/- مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد بنفسه، وتوتره وتوراته وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل. (ميخائيل خليل معوض، 1971، ص 72، 73)

ولا تشعب فيه حاجاته الأساسية على حين يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدره وقيمه.

6-3/- مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالفخر والفخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، ويتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته. (ميخائيل خليل معوض: نفس المرجع، ص 72-74)

#### 6-4- / مشاكل اجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوباً فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.

##### ☞ الأسرة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يحط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وآراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.

##### ☞ المدرسة:

هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل إنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

##### ☞ المجتمع:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون على العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لا بد أن يكون محبوباً من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها. (ميخائيل خليل معوض: نفس المرجع، ص 72-74)

#### 6-5- / مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزاً دون أن ينال ما ينبغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

#### 6-6- / مشاكل صحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج. (ميخائيل خليل معوض: نفس المرجع، ص 76)

خلاصة:

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة ، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية ، نفسية ، اجتماعية حركية ، بدنية.... الخ

# الدراسات السابقة

## 1- الكلمات الدالة في الدراسة:

تحتوي كل دراسة على جملة من مفاهيم وعلى هذا الأساس نذكر المفاهيم التالية:

## 1-1- التحضير النفسي:

وقد عرفه محمد حسن علاوي أنه خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تتركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة الى التوجيه والإرشاد لدى الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية والقدرة على حلها حلا سليما (محمد حسن علاوي سيكولوجية التدريب والمنافسات ص 139)

وقد عرفه أيضا اسامة كامل راتب أن التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة موجهة نحو التكوين الرياضي.

وعرف "فورينوف" التحضير النفسي بأنه عبارة عن مجموعة مراحل ووسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا، وحسب فورينوف نجد إن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي التعريف إجرائي:

يرى الطالب الباحث على أن التحضير النفسي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض عناصر شخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شرط المنافسة والتدريب

## 1-2- التوافق النفسي الإجتماعي:

التوافق:

لغة: توافق، توافقاً) وفق (القوم في الأمر، ضد تحالفوا تقاربوا، تساعدوا (المنجد الأبجدي) .

اصطلاحيا:

تعريف عبد المنعم المليجي وآخرون:

"التوافق هو الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة" (عبد المنعم المليجي 1971 ص 385)

تعريف لازاروس:

"التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المعقدة

(Lozarus richord, 1969 17- 18)

نلتمس في هذا التعريف أن التوافق هو عمليات نفسية يمكن أن يستعين بها الفرد في مواجهة مختلف المواقف ومختلف الضغوطات نفسية أو فردية أو خارجية كمتطلبات المجتمع التي تمارس عليه.

**تعريف مصطفى فهمي:**

"التوافق عملية ديناميكية مستمر التي يهدف فيها الشخص التي تغير سلوكه لإحداث علاقة أكثر تلاؤما بينه وبين بيئة، أي القدرة على بناء علاقات مرضية بين الفرد وبيئته (مصطفى فهمي 1979 ص 23)

**التعريف الإجرائي:**

يرى الطالب الباحث على أن التوافق عملية مستمرة يسعى من خلالها الفرد إلى إقامة علاقة جيدة وذلك من خلال تغير سلوكه تغيرا يتلائم بينه وبين البيئة المحيطة به.

**تعريف التوافق النفسي:****تعريف عطية محمود:**

إنه عملية تشير إلى الأحداث النفسية التي تعمل على استبعاد حالات التوتر وإعادة الفرد المستوى معين وهو المستوى المناسب لحياته في البيئة التي يعيش فيها، الفرد بهذا يتصرف مدفوعا بدافع الهدف الذي يشبع هذا الدافع وعندما تعترضه عواقب فانه يقوم بأفعال وتصرفات واستجابات مختلفة حتى يجد بأنه باستجابته قد تغلب على العقبة ووصل إلى هدفه واشبع حاجاته ودوافعه . (عطية محمود هنا ، 1958 ص 58-60)

كما يقصد بالتوافق النفسي حسب عزت مبروك هو كذلك التغيرات التكيفية التي تحدث في سلوك الفرد كاستجابة للموافق الجديدة، ونعني بذلك على وجه الخصوص المظاهر الذاتية للتوافق لخاصية الفرد كدرجة رضا الفرد وثقته بنفسه والشعور بالأمن والقيمة الذاتية وإشباع الحاجات . (عزت مبروك، 1994 ص 26)

تلتبس في هذا التعريف إلى قدرة إحداث تغيرات في سلوك الفرد مع المواقف الجديدة من أجل التكيف معها وتقبله لذاته وشعور بقيمته الذاتية لمواجهة العقبات ثم التأقلم مع الظروف.

**تعريف "عباس محمود عوض"**

التوافق النفسي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا إرضاء متزنا.

يذكر كل من "ثروب" و"كلارك" و"ويتجز" (1965)

إن التوافق النفسي يشمل عدة نواحي هي:

الاعتماد المراهق على نفسه وشعوره بقيمته الذاتية ومدى شعوره بالحيرة والانتماء إلى الآخرين، ومدى تحرره من الانطواء أو الميل إلى الإنفراد والانعزال وأخيرا حلوه من الأعراض العصائية.

**التعريف الإجرائي:**

يرى الطالب الباحث على أن التوافق النفسي نلتبس قدرة الفرد على إحداث تغى ارت في سلوكه مع المواقف الجديدة وتقبله لذاته وللآخرين وشعوره بقيمة الذاتية وحريته.

## تعريف التوافق الاجتماعي:

عزت مبروك:

"الوظيفة الفعالة للفرد في مجتمعه، وذلك بإقامة علاقات ايجابية مع أف ا رد عائلته وأصدقائه ومع المجتمع الذي يعيش ، فيكون عندها قد حقق توافقا اجتماعيا". (عزت مبروك ، 1994 ص 26 )

يشير التوافق الاجتماعي أنه عملية فعالة يتبعها الفرد لإقامة علاقات جيدة مع أف ا رد مجتمعه أي عقد صلات مرضية بين أف ا رد مجتمعه أو بيئته.

يوسف ميخائيل السعد:

"يرى أن التوافق الاجتماعي هو الإحساس بالانتماء إلى المجتمع والتفاعل المستمر معه سواء كان هذا التفاعل في شكل علاقات خارجية أو اتصالات مباشرة .(مايسة احمد النيال، 2002 ص 147 )

نلتمس من هذا التعريف هو الشعور بالانتماء إلى المجتمع وطريقة تفاعل الفرد مع المجتمع من خلال إقامة علاقات واتصالات مرضية. (مصطفى فهمي ص 1980)

قدرة الفرد على أن يعقد صلات اجتماعية ارضية مرضية مع من يعاشرونه أو يعملون معه من الناس(مصطفى فهمي ، 1980 ص 147)

التعريف الإجرائي:

يرى الطالب الباحث على انه قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية ضمن معايير المجتمع مما سبق اجتمعت هذه التعاريف أن التوافق الاجتماعي هو قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية وفق المعايير والقواعد التي تفرضها البيئة.

التوافق النفسي الاجتماعي:

اصطلاحا

يرى الباحث " خير الله " بان التوافق النفسي الاجتماعي هو قدرة الفرد في التوفيق بين رغباته وحاجاته من جهة ومتطلبات المجتمع من جهة أخرى تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي والاجتماعي وإحساسه بقيمته وشعوره بالانتماء والتحرر والصحة العقلية والخلو من الميول المضادة للمجتمع. (السيد خير الله، 1981 ص 75)

التعريف الإجرائي:

يرى الطالب الباحث أن التوافق النفسي الاجتماعي هو إتزان الفرد في التوفيق بين رغباته ومتطلبات المجتمع وتظهر من الشعور بالأمن والتقدير الشخصي والاجتماعي الذي يظهر في شعوره بالانتماء وإحساسه بقيمته.

## الاشكالية

كثيرا ما نسمع عبارات يرددتها العاملون أو العارفون في مجال التدريب والتي تتعلق ببعض الأسباب التي قد تكون سببا لبعض الإخفاقات في النادي، قد يتعلق إما بالجانب المادي أو التنظيمي أو الإداري، وكذلك العلاقات داخل الفريق بين المدرب والمسيرين، أو بين المدرب واللاعبين، أو بين اللاعبين فيما بينهم. نعم لا ننكر تأثير العوامل السابقة على أداء الفريق خلال الموسم، لكن التكوين الناجح والتحضير الشامل له الأثر البالغ في إذابة جليد الأزمات التي تعترى مسار النادي، ومن خلال التحدث عن التحضير المتكامل، حتما يتبادر إلى الذهن أقطاب التدريب المتكامل والمعرفة وهي البدني الخططي والمهاري و النفسي وهذا الأخير وما له من أهمية، يعتبر قمة التحضير للمنافسات أو مقابلة أو بطولة معينة وإلى إبراز الذات للرياضي حتى يتمكن من الوقوف وبكل وضوح على ماله من إمكانيات وما ينتظره من تحديات إلى إيضاح الصورة والتوافق بين نقاط قوة وضعف اللاعب وما هو مطلوب منه خلال المشوار الرياضي في النادي وكل هذا سعيا إلى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والانفعالي وبذلك تتحقق الصحة النفسية للرياضي التي تمكنه من الصمود والمواجهة خلال تعرضه لأزمات تبقى ممكنة مادام المشوار الرياضي مستمر، حتى لا تكون تلك المحطات سببا في تراجع مردود اللاعب والفريق وهذا من عدة جوانب سواء من حيث تحكمه في الانفعالات وتوجيهها وتسييرها لما هو إيجابي أو من حيث التصور العقلي وتحقيق الاتصال وبشكل سليم لاستيعاب الخطط والبرامج التدريبية، المهارة العقلية، وفي كل هذا يكون المدرب هو مركز العملية التي يطلق عليها التحضير النفسي الرياضي.

ومن هنا نسلط الضوء بالتحديد عن التحضير النفسي و الذي هو كفيلا بدوره المحوري في تأثيره الكبير على مردود اللاعبين و في المنافسات الرياضية حيث كان موضوع الدراسة كالتالي: " أهمية التحضير النفسي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى لاعبي كرة الطائرة "

و على ضوء هذه المعطيات التي دفعتنا إلى تلخيص مشكلة بحثنا في التساؤل الرئيسي:

**هل للتحضير النفسي أهمية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى لاعبي كرة الطائرة؟**

وعلى ضوء هذا التساؤل الرئيسي نطرح التساؤلات الفرعية التالية:

- ✓ هل للتحضير النفسي أهمية في تنمية الثقة بال نفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة؟
- ✓ هل يساهم التحضير النفسي في السيطرة على إنفعالات لاعبي كرة الطائرة أثناء مختلف الأنشطة الرياضية؟
- ✓ هل عن طريق التحضير النفسي الجيد يمكن للاعب تحمل المسؤولية مهما كانت الظروف؟

## أهداف البحث :

✓ هدف عام : للتحضير النفسي أهمية بالغة في تنمية التوافق النفسي والإجتماعي لدى لاعبي كرة الطائرة

## ✓ أهداف جزئية :

- معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه التحضير النفسي على أنفعالاتهم أثناء الانشطة الرياضية المختلفة.
- الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطائرة.
- المساهمة بإثراء المكتبة الجامعية لمحاولة إعطاء الحلول والتوصيات المناسبة في مجال التحضير النفسي .

أهمية الدراسة: هناك أهمية علمية نظرية وعلمية تطبيقية.

إن مقترح موضوعنا هذا لذو أهمية كبيرة تكمن في ما يلي:

- للتحضير النفسي الرياضي دور في تطوير المهارات النفسية الاجتماعية للاعبين.
- إثراء الرصيد العلمي من خلال زيادة معارف الطلبة والمدربين بأهمية التحضير النفسي.
- الدراية بسبب نقص الأخصائيين بالتحضير النفسي داخل النوادي الرياضية لكرة القدم.
- كما يحتل مكانة كبيرة في العصر الحالي مما يجعل البحث يحتاج للدراسة والمتابعة الجيدة.

## الفرضيات

## ✓ الفرضية العامة :

للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تنمية التوافق النفسي والإجتماعي لدى لاعبي كرة الطائرة

## ✓ الفرضيات الجزئية :

- ينمي التحضير النفسي الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطائرة
- التحضير النفسي يساعد على ضبط إنفعالات اللاعب أثناء الأنشطة الرياضية المختلفة
- إن تحمل المسؤولية تأتي على عاتق التحضير النفسي

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل الخصم، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجيدة. الخ، إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها، واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى كما هو معروف، فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا أتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

### 1- الدراسة الاستطلاعية :

من خلال دراستنا حول موضوع " أهمية التحضير النفسي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى لاعبي كرة الطائرة - فئة أشبال - " ، توجهنا إلى نادي رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة ، واتصلنا باللاعبين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التحضير النفسي الذي يتمنون عليه وعن دوره في تحقيق وتطوير المردود الرياضي .

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

### 2- المنهج المستخدم :

المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها ، ويستعمل الاستبيان كأداة بحث ( كونه مناسب ) ، يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب .

### 3- مجتمع وعينة الدراسة :

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من لاعبي كرة الطائرة ( المتمثلة في 20 لاعب من فريق رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة ) وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالآتي :

. العينة قصدية (العمدية) Purposive Sample وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخصوصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام . (فريد كامل أبو زينة وآخرون، 2006 ، ص 21)

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق إنما يرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضاً لضيق الوقت وذلك فيما يخص اختيار العينة ، أما فيما يخص الإمام بصفات اللاعبين فإنه تم الأخذ بعين الاعتبار أن اللاعبين من صنف الأشبال ، أي أن لهم نفس الخصائص في هذه المرحلة العمرية وكذلك نفس الإمكانيات فيما يخص التدريب والمنشآت وأيضاً الأخذ بعين الاعتبار المناخ السائد كون أن هذه الفريق على مستوى ولاية المسيلة.

#### 4- أدوات الدراسة :

#### 4-1- الاستبيان :

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة ، الاستبيان الموجه إلى اللاعبين كي تحصل على أكبر عدد من المعلومات ، وللتأكد من صحة الفرضيات هي تحليل النتائج وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

#### 4-2- الأسئلة المغلقة :

وقد إعتدنا في دراستنا على الأسئلة المغلقة وهي أسئلة بسيطة في غالب الأحيان تطرح على شكل استفهامي ، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة وعدم الموافقة أو الإجابة بنعم أو لا .

#### 5- إجراءات التطبيق الميداني :

في دراستنا حول موضوع : " أهمية التحضير النفسي في تنمية التوافق النفسي الإجتماعي لدى لاعبي كرة الطائرة - فئة أشبال - " حيث توجهنا إلى النادي رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة الذي ينشط على تراب ولاية المسيلة من أجل تشخيص جمع الأفكار والمعلومات ، والتحقق من الفرضيات .

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع استبيان الذي وجهنا إلى لاعبي هذا النادي والممثل في : رائد شباب المسيلة

لكرة الطائرة

5-1-/- حدود الدراسة :

اقتصرت دراستنا على النادي المذكور سابقا وهذا بحكم قربه ولذلك لضيق الوقت بالإضافة إلى تفادي الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة .

6-/- كيفية تفرغ الاستبيان :

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للاعبين عن طريق الاستبيان ووضعناها في جداول مع عدد التكرارات لكل الإجابات ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة .

7-/- التقنية الإحصائية المستعملة :

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي .

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)} \times 100}{\text{مجموع التكرارات}}$$

مجموع التكرارات

عرض وتحليل النتائج:

لقد كانت هذه الاستمارة من أهم الوسائل التي مكنتنا بالاتصال باللاعبين والتوصل إلى معرفة آرائهم ووجهة نظرهم حول أهمية التحضير النفسي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لديهم.

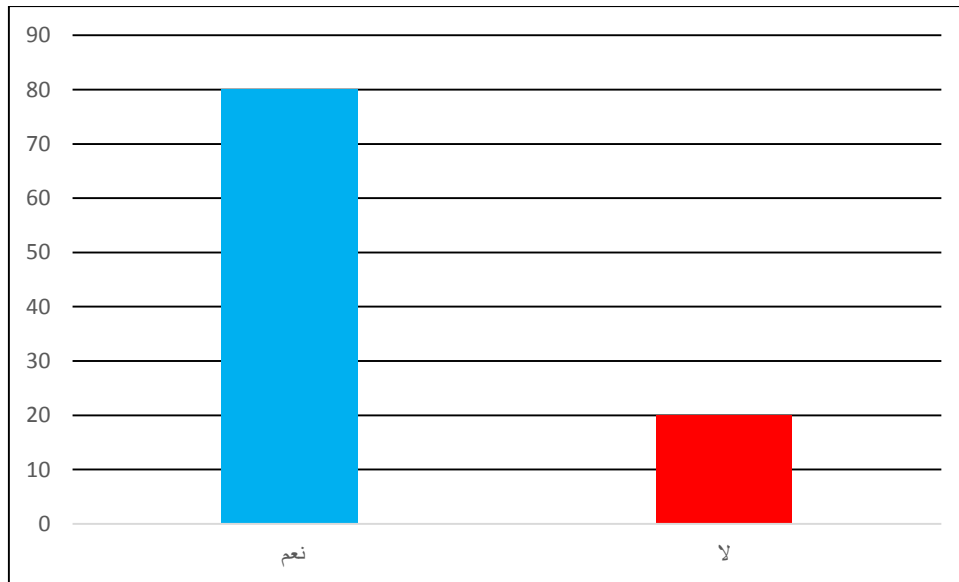
**المحور الأول :** التحضير النفسي يساعد على ضبط إنفعالات اللاعب أثناء الأنشطة الرياضية المختلفة

**السؤال الأول:** هل التحضير النفسي يساعدك على التخلص من التوتر الذي قد يصاحبك أثناء المباريات ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة إذا كان التحضير النفسي يساعد اللاعبين على التخلص من التوتر أثناء المباريات

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
%80	16	نعم
%20	04	لا
%100	20	المجموع

**الجدول رقم (01):** رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على التخلص من التوتر أثناء المباريات



شكل رقم (01) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (01)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين يرون التحضير النفسي دائما يساعد على التخلص من التوتر أما نسبة 20% يرون عكس ذلك.

ومنه نستنتج أن التحضير النفسي يساعد على التخلص من التوتر أثناء المباريات

السؤال الثاني: هل التحضير النفسي يمكنك من الإحتفاظ بهدوئك في المباراة على الرغم من مضايقة الخصم لك ؟

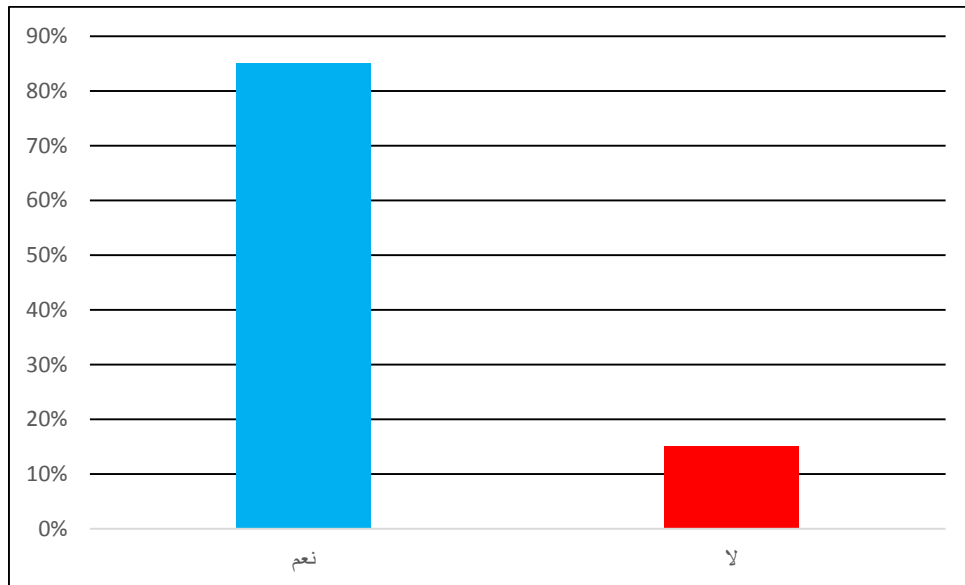
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التحضير النفسي يمكن اللاعب من الحفاظ على هدوءه في المباراة برغم من مضايقة الخصم

له

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
85%	17	نعم
15%	03	لا
100%	20	المجموع

الجدول رقم (02): رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يمكنهم من الحفاظ على هدوءه في المباراة برغم من مضايقة

الخصم له



شكل رقم (02) يبين تمثيلا لنسب الجدول (02)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن نسبة 85% من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي يمكنهم من الإحتفاظ بالهدوء من الرغم من مضايقة الآخرين أما 15% يرون عكس ذلك .

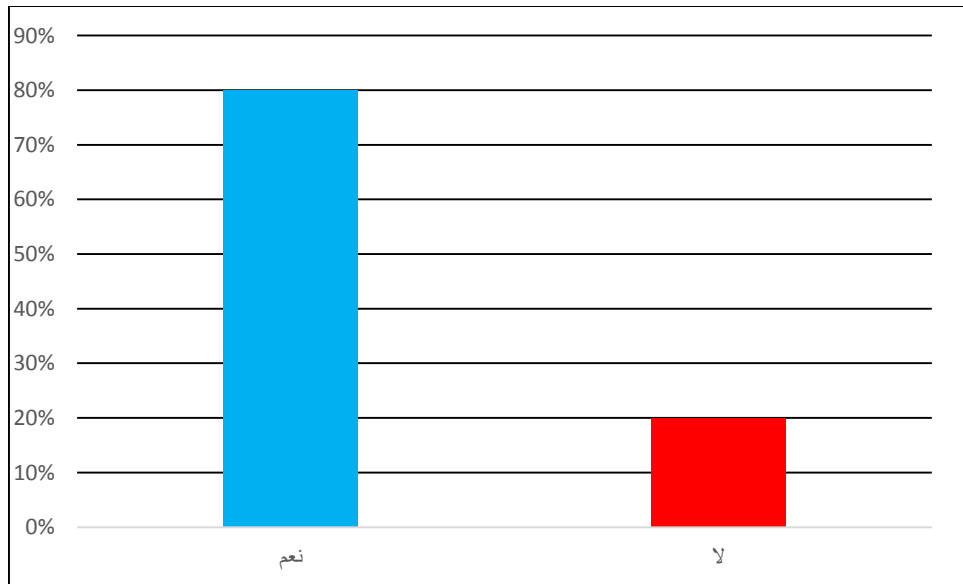
ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي دور مهم في الحفاظ على هدوء اللاعب بالرغم من مضايقة الآخرين

السؤال الثالث: هل يساعدك التحضير النفسي على التحكم في انفعالاتك عند المواقف الصعبة في المباريات ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التحضير النفسي يساعد في التحكم في الانفعالات عند المواقف الصعبة في المباريات

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
80%	16	نعم
20%	04	لا
100%	20	المجموع

الجدول رقم (03): رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على التحكم في إنفعالاتهم عند المواقف الصعبة في المباريات



شكل رقم (03) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (03)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين أكدوا على أن التحضير النفسي يساعدهم في التحكم في انفعالاتهم عند المواقف الصعبة في المباريات وأما النسبة الباقية 20% يرون عكس ذلك.

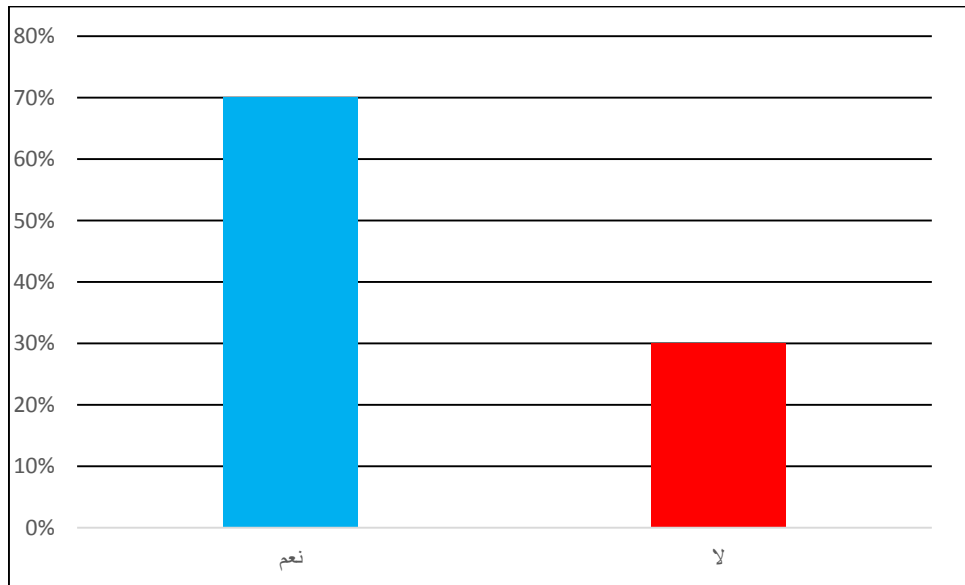
ومنه نستنتج أن التحضير النفسي يساعد اللاعبين على التحكم في انفعالاتهم في المواقف الصعبة أثناء المباريات

**السؤال الرابع:** هل يقلل التحضير النفسي من القلق الذي قد يصاحبك أثناء المباراة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة إذا كان التحضير النفسي يقلل من القلق الذي قد يصاحب اللاعب أثناء المباراة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	14	نعم
30%	06	لا
100%	20	المجموع

**الجدول رقم (04):** رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يقلل من القلق الذي قد يصاحبهم أثناء المباراة



شكل رقم (04) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (04)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي يقلل من القلق الذي قد يصاحبهم أما نسبة 30% الباقية فيرون عكس ذلك.

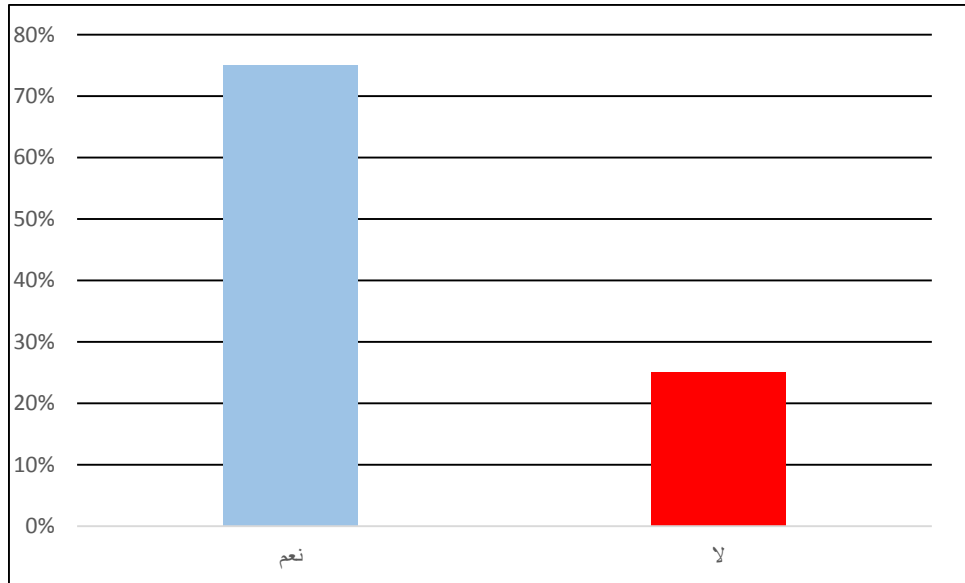
ومنه نستنتج من نتائج الجدول السابق أن التحضير النفسي مهم للتقليل من القلق لدى اللاعبين.

**السؤال الخامس:** هل التحضير النفسي له دور في الاحتفاظ بهدوءك عندما تصبح الأمور سيئة خاصة في المباراة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة دور التحضير النفسي في الاحتفاظ بالهدوء عندما تصبح الأمور سيئة خاصة في المباراة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
75%	15	نعم
25%	05	لا
100%	20	المجموع

**الجدول رقم (05):** رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي له دور في الاحتفاظ بهدوءهم عندما تصبح الأمور سيئة خاصة في المباراة



شكل رقم (05) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (05)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن نسبة 75% من اللاعبين يرون بأن التحضير النفسي له دور في الحفاظ على هدوتهم عندما تصبح الأمور سيئة أما نسبة 25% الباقية فيرون عكس ذلك

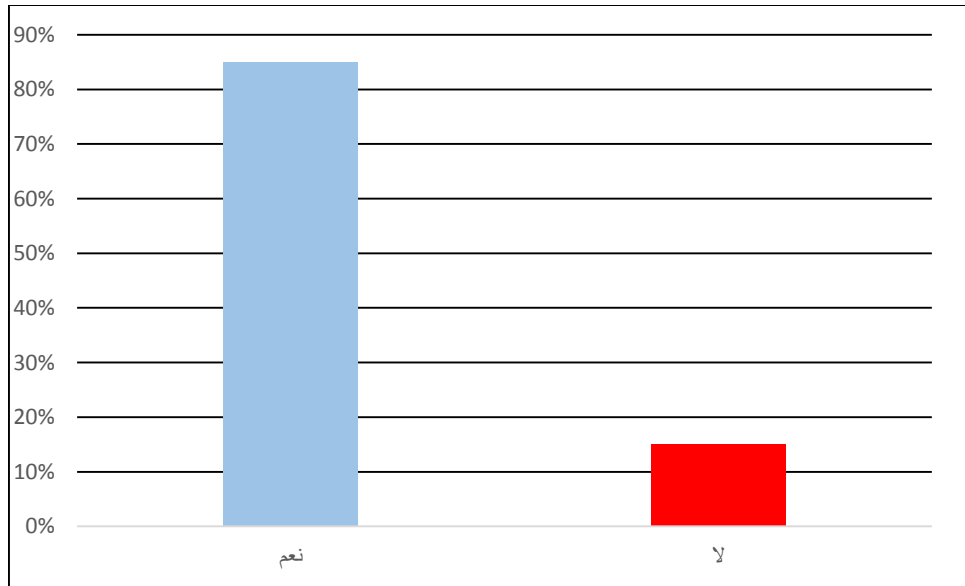
ومنه نستنتج أن التحضير النفسي له دور في الحفاظ على هدوء اللاعبين خاصة عند المواقف الصعبة

السؤال السادس: هل ترى بأن التحضير النفسي يساعدك على السيطرة على أعصابك عندما تغضب؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التحضير النفسي له دور في السيطرة على الأعصاب عند الغضب

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
85%	17	نعم
15%	03	لا
100%	20	المجموع

الجدول رقم (06): رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي له دور في السيطرة على الأعصاب عند الغضب



شكل رقم (06) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (06)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 85% من اللاعبين يرون بأنهم قادرون على السيطرة على أعصابهم بفضل التحضير النفسي أما نسبة 15% الباقية فيرون عكس ذلك

ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي دور مهم في السيطرة على أعصاب اللاعبين

المحور الثاني : ينمي التحضير النفسي الثقة بالنفس لدى اللاعبين

السؤال الأول: هل ترى بأن التحضير النفسي يبني لديك الثقة من أجل تحقيق أفضل أداء ممكن خلال المباريات؟

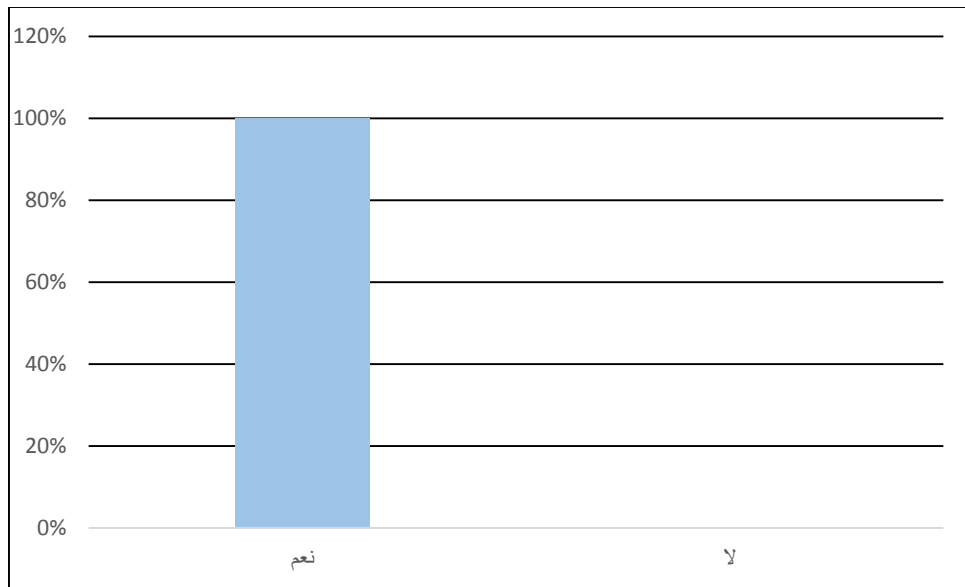
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان للتحضير النفسي له دور في بناء الثقة لدى اللاعبين من أجل تحقيق أفضل أداء خلال

المباريات

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	20	نعم
00%	00	لا
100%	20	المجموع

الجدول رقم (07): رأي اللاعبين إذا كان للتحضير النفسي له دور في بناء الثقة لديهم من أجل تحقيق أفضل أداء خلال

المباريات



شكل رقم (07) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (07)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين يؤكدون بأن التحضير النفسي له دور في بناء الثقة بالنفس من أجل تحقيق أفضل أداء خلال المباريات.

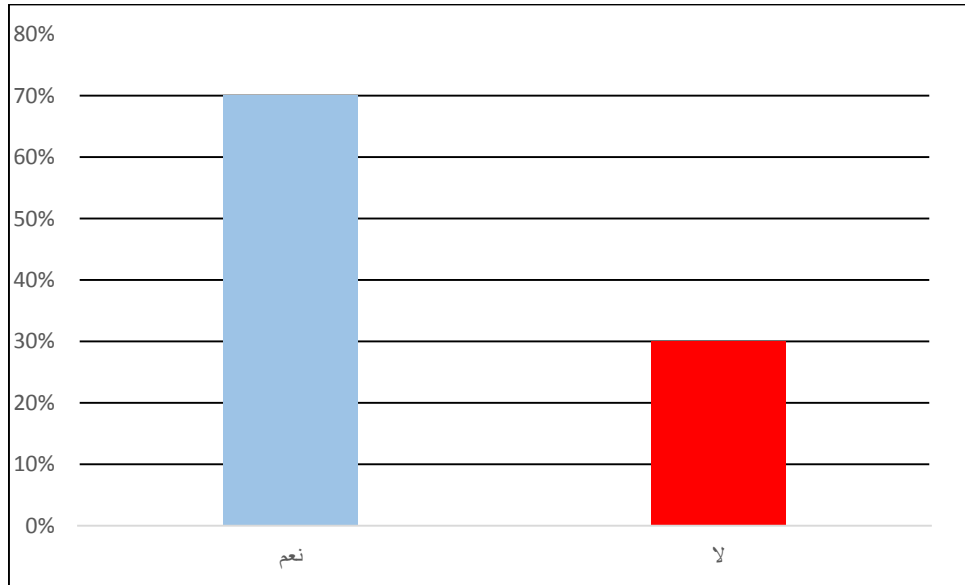
ومنه نستنتج بأن التحضير النفسي دور مهم في بناء الثقة بالنفس لدى اللاعبين من أجل تحقيق أفضل أداء خلال المباريات

**السؤال الثاني:** هل ترى بأن التحضير النفسي يشعرك بالثقة بالنفس أثناء ممارسة نشاط رياضي تنافسي؟

**الغرض من السؤال:** معرفة إذا كان التحضير النفسي يشعر اللاعب بالثقة بالنفس أثناء ممارسة نشاط رياضي تنافسي

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	14	نعم
30%	06	لا
100%	20	المجموع

**الجدول رقم (08):** رأي اللاعبين كان التحضير النفسي يشعرهم بالثقة بالنفس أثناء ممارسة نشاط رياضي تنافسي



شكل رقم (08) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (08)

عرض وتحليل النتائج:

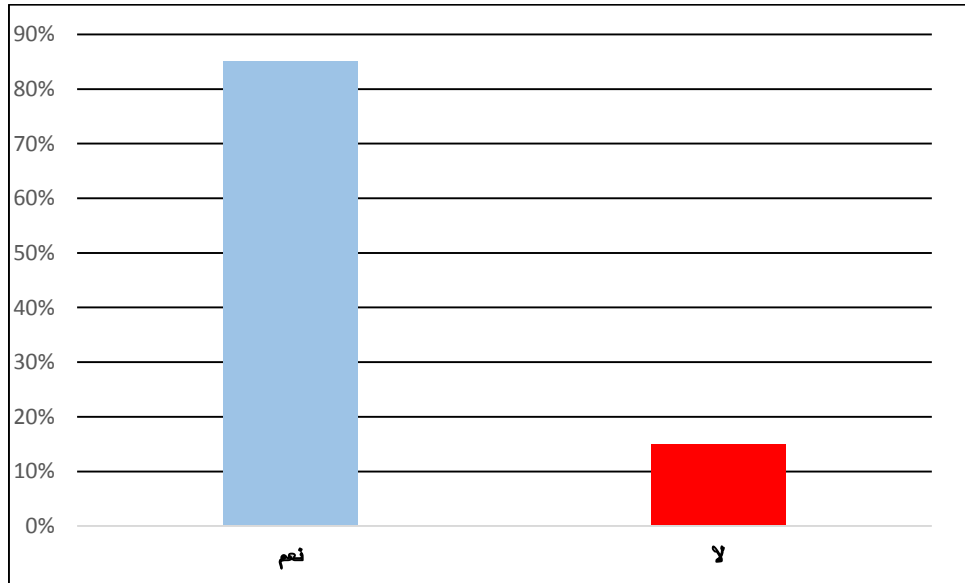
من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين يرون بأن التحضير النفسي يشعرهم بالثقة بالنفس أثناء ممارستهم لنشاط رياضي تنافسي اما نسبة 30% الباقية فيرون عكس ذلك ومنه نستنتج أن التحضير النفسي يشعر اللاعبين بالثقة بالنفس أثناء نشاط رياضي تنافسي

السؤال الثالث: هل يساعدك التحضير النفسي على تنمية الثقة بالنفس لديك من أجل القدرة على قيادة الآخرين ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التحضير النفسي يساعد على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب من أجل القدرة على قيادة الآخرين

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
85%	17	نعم
15%	03	لا
100%	20	المجموع

الجدول رقم (09): رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على تنمية الثقة بالنفس لديهم من أجل القدرة على قيادة الآخرين



شكل رقم (09) يبين تمثيلا لنسب الجدول (09)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 85% من اللاعبين يرون بأن التحضير النفسي يساعد على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب من أجل القدرة على قيادة الآخرين أما نسبة 15% فيرون عكس ذلك.

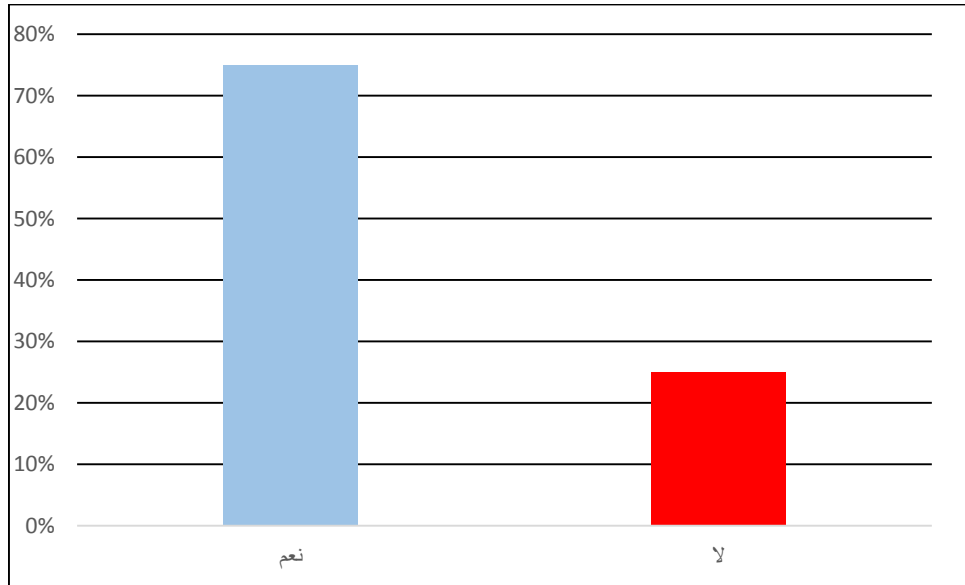
ومنه نستنتج أن التحضير النفسي يساعد اللاعب على تنمية الثقة بالنفس لديه من أجل القدرة على قيادة الآخرين .

**السؤال الرابع:** هل التحضير النفسي يساعدك على الشعور بالاستمتاع في المنافسات؟

**الغرض من السؤال:** معرفة إذا كان التحضير النفسي يساعد اللاعب على الشعور بالاستمتاع في المنافسات

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
75%	15	نعم
25%	05	لا
100%	20	المجموع

**الجدول رقم (10):** رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على الشعور بالاستمتاع في المنافسات



شكل رقم (10) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (10)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 75% من اللاعبين يرون بأن التحضير النفسي يساعد اللاعب على الشعور بالاستمتاع في المنافسات أما نسبة 25% فيرون عكس ذلك.

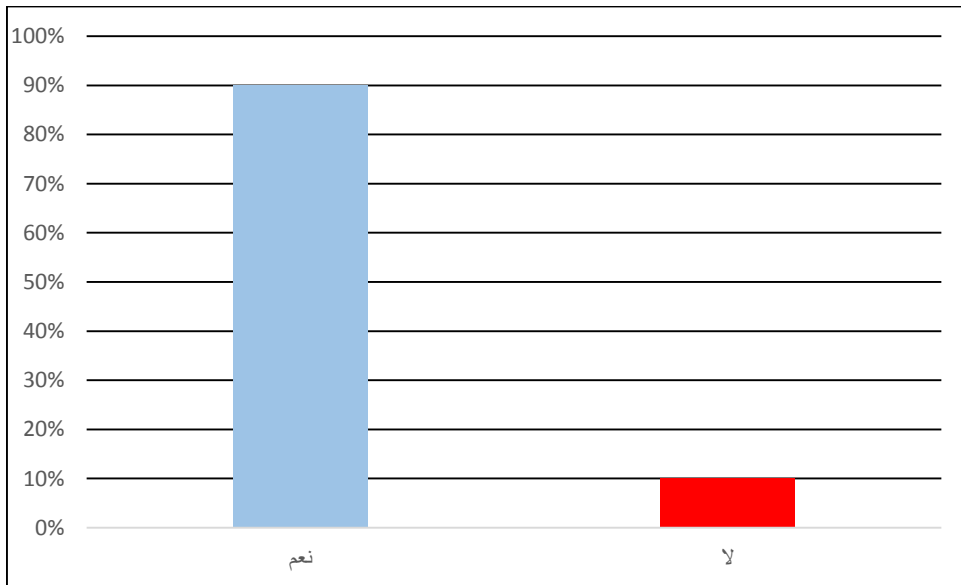
ومنه نستنتج أن التحضير النفسي يساعد اللاعب على الشعور بالاستمتاع في المنافسات

**السؤال الخامس:** هل ترى التحضير النفسي يساعدك على عدم فقد الثقة بالنفس أثناء المباراة أو التدريب؟

**الغرض من السؤال:** معرفة إذا كان التحضير النفسي يساعد على عدم فقد الثقة بالنفس أثناء المباراة أو التدريب

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
90%	18	نعم
10%	02	لا
100%	20	المجموع

**الجدول رقم (11):** رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على عدم فقد الثقة بالنفس أثناء المباراة أو التدريب



شكل رقم (11) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (11)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) يتضح لنا أن نسبة 90% من اللاعبين يرون بأن التحضير النفسي يساعد على عدم فقد الثقة بالنفس أثناء المباراة أو التدريب أما نسبة 10% فيرون عكس ذلك .

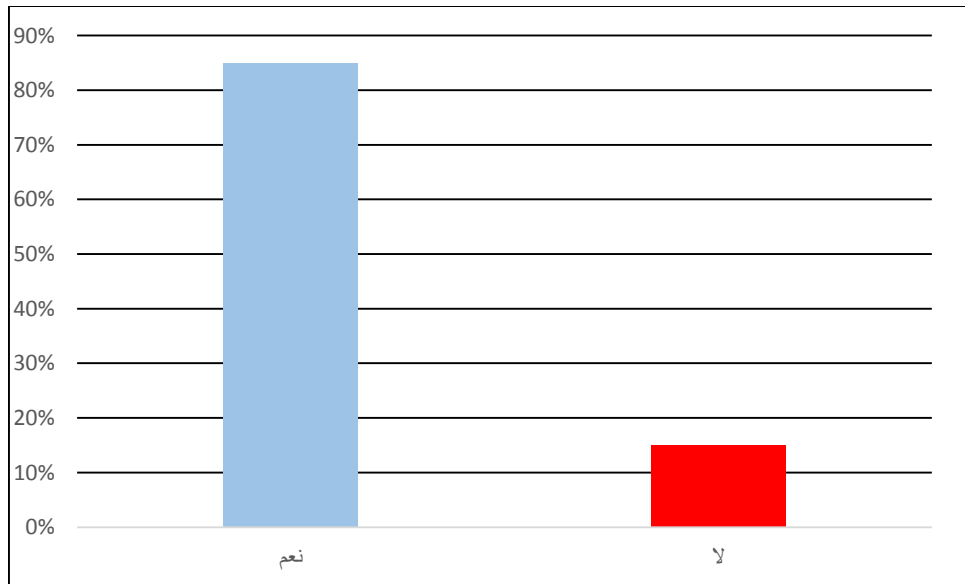
ومنه نستنتج أن التحضير النفسي يساعد اللاعب على عدم فقد الثقة بالنفس أثناء المباراة أو التدريب.

**السؤال السادس:** هل ترى أن التحضير النفسي له دور فعال في تنمية الروح المعنوية لديك أثناء التدريب أو المنافسة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة إذا كان للتحضير النفسي دور فعال في تنمية الروح المعنوية لدى اللاعبين أثناء التدريب أو المنافسة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
85%	17	نعم
15%	03	لا
100%	20	المجموع

**الجدول رقم (12):** رأي اللاعبين إذا كان للتحضير النفسي دور فعال في تنمية الروح المعنوية لديهم أثناء التدريب أو المنافسة



شكل رقم (12) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (12)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) يتضح لنا أن نسبة 85% من اللاعبين يرون بأن التحضير النفسي له دور فعال في تنمية الروح المعنوية لديك أثناء التدريب أو المنافسة أما نسبة 15% فيرون عكس ذلك ومنه نستنتج بأن التحضير النفسي له دور فعال في تنمية الروح المعنوية لدى اللاعبين أثناء التدريب أو المنافسة.

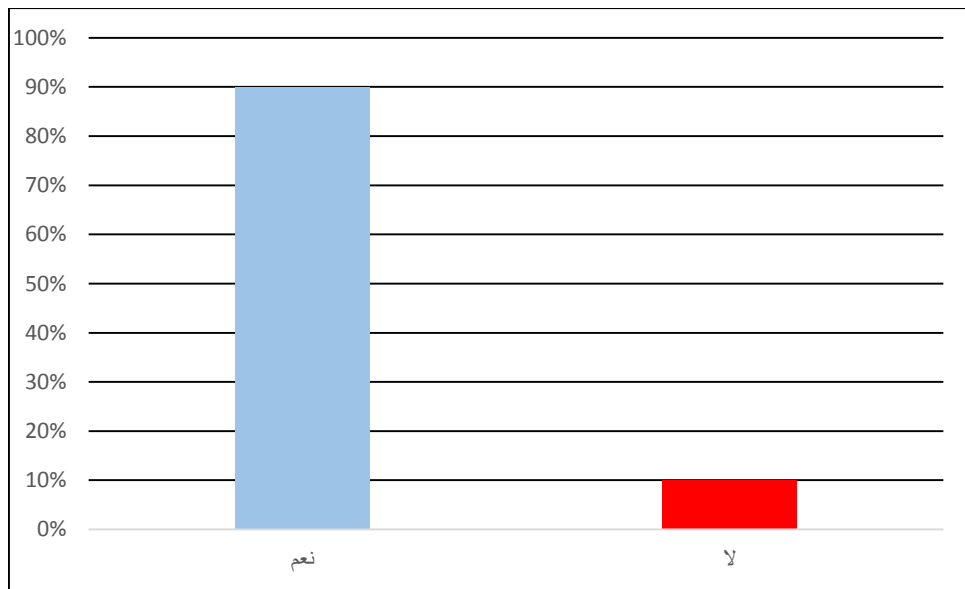
المحور الثالث: إن تحمل المسؤولية للاعبين تأتي على عاتق التحضير النفسي

**السؤال الأول:** هل التحضير النفسي يساعدك على حل المشاكل التي تواجهك أثناء المباريات؟

**الغرض من السؤال:** معرفة إذا كان التحضير النفسي يساعد على حل المشاكل التي تواجه اللاعب أثناء المباراة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
90%	18	نعم
10%	02	لا
100%	20	المجموع

**الجدول رقم (13):** رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على حل المشاكل التي تواجههم أثناء المباراة



**شكل رقم (13) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (13)**

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم (13) يتضح لنا أن نسبة 85% من اللاعبين يرون بأن التحضير النفسي يساعدهم على حل المشاكل التي تواجههم أما نسبة 15% فيرون عكس ذلك

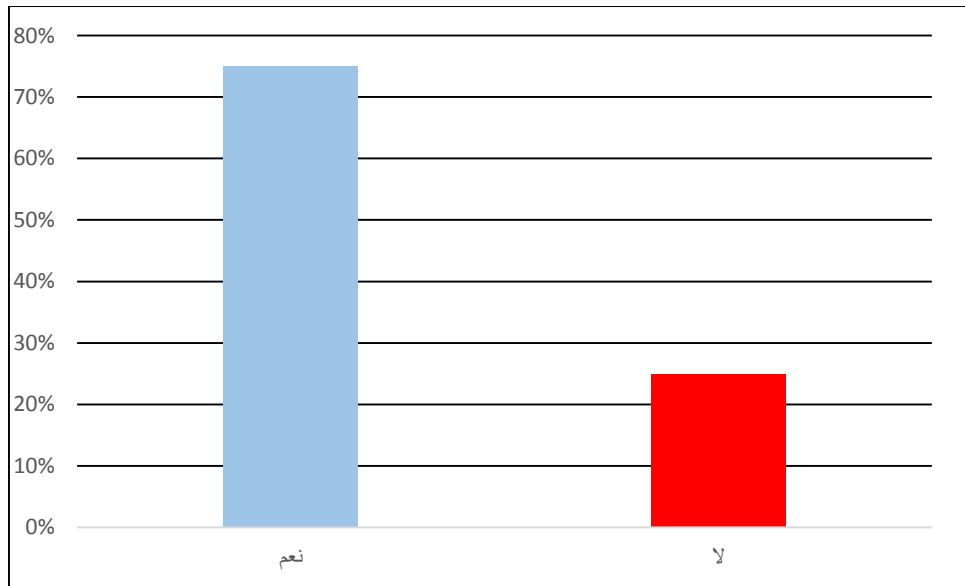
ومنه نستنتج بأن التحضير النفسي له دور فعال في حل المشاكل للاعبين التي تواجههم أثناء المباراة

السؤال الثاني: هل يساعدك التحضير النفسي في أن تكون متقبل لنقد و التوجيه من الآخرين بروح طيبة؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التحضير النفسي يساعد اللاعب على أن يكون متقبل لنقد و التوجيه من الآخرين بروح طيبة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
75%	15	نعم
25%	05	لا
100%	20	المجموع

الجدول رقم (14): رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على أن يكون متقبلين لنقد و التوجيه من الآخرين بروح طيبة



شكل رقم (14) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (14)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (14) يتضح لنا أن نسبة 85% من اللاعبين يرون بأن التحضير النفسي يساعدهم على أن يكون متقبلين لنقد و التوجيه من الآخرين بروح طيبة أما نسبة 15% فيرون عكس ذلك

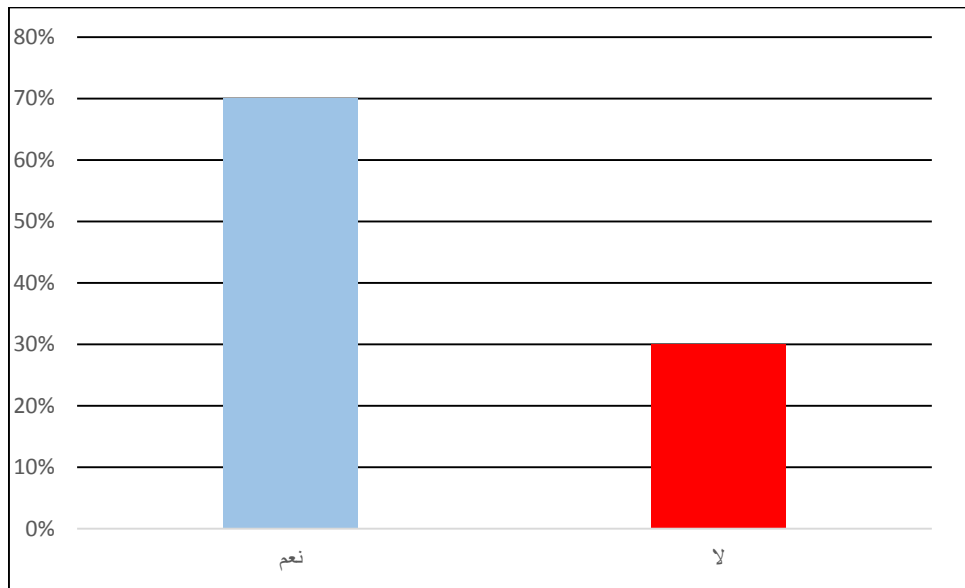
ومنه نستنتج بأن التحضير النفسي يساعد اللاعب على أن يكون متقبل لنقد و التوجيه من الآخرين بروح طيبة

السؤال الثالث: هل التحضير النفسي له دور كبير في أن تعترف بأخطائك مهما كبرت؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التحضير النفسي له دور في أن يعترف اللاعب بأخطائه مهما كبرت

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	14	نعم
30%	06	لا
100%	20	المجموع

الجدول رقم (15): رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي له دور في أن يعترفوا بأخطائهم مهما كبرت



شكل رقم (15) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (15)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (15) يتضح لنا أن نسبة 70% من اللاعبين يرون بأن التحضير النفسي له دور كبير في أن يعترفوا بأخطائهم مهما كبرت أما نسبة 30% فيرون عكس ذلك

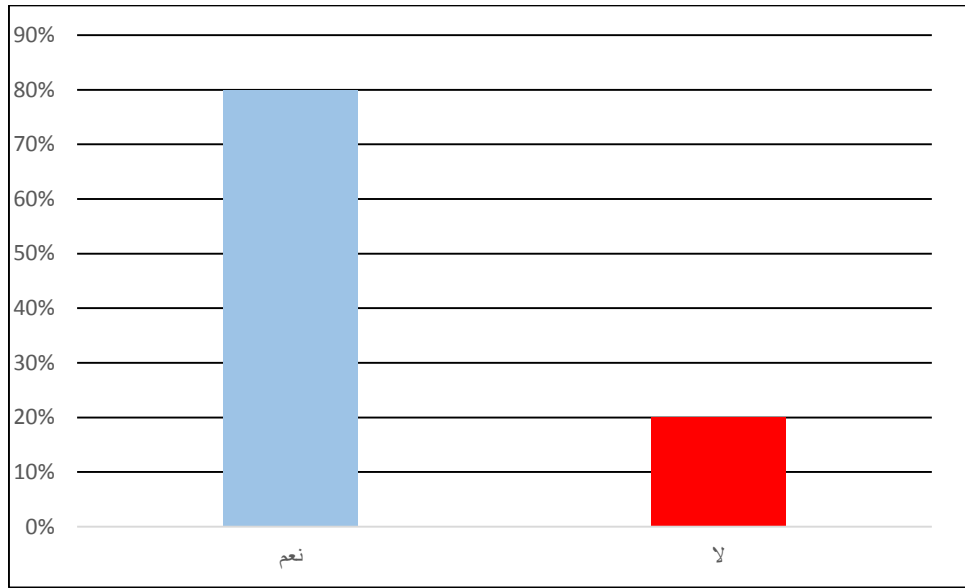
ومنه نستنتج بأن التحضير النفسي له دور كبير في أن يعترف اللاعبون بأخطائهم مهما كبرت.

السؤال الرابع: هل التحضير النفسي يساعدك على أن تقبل الخسارة أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التحضير النفسي يساعد اللاعب على أن يتقبل الخسارة أثناء المنافسة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
80%	16	نعم
20%	04	لا
100%	20	المجموع

الجدول رقم (16): رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على تقبل الخسارة أثناء المنافسة



شكل رقم (16) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (16)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (16) يتضح لنا أن نسبة 80% من اللاعبين يرون بأن التحضير النفسي يساعدهم على أن يتقبلوا الخسارة أثناء المنافسة أما نسبة 20% فيرون عكس ذلك

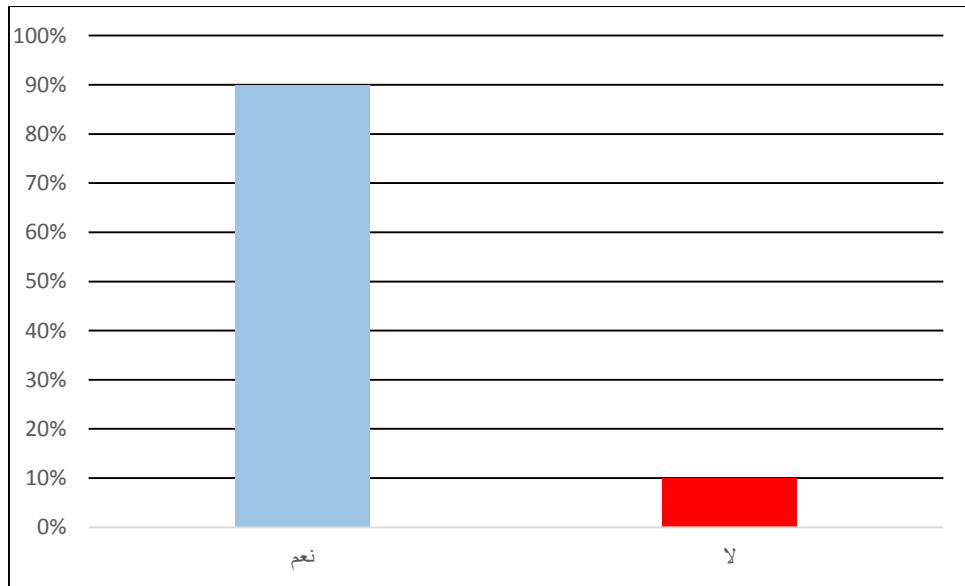
ومنه نستنتج بأن التحضير النفسي يساعدهم على أن يتقبلوا الخسارة أثناء المنافسة

السؤال الخامس: هل ترى بأن التحضير النفسي يساعدك على أن تكون مستعد لتحمل مسؤولياتك مهما كانت الظروف؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التحضير النفسي يساعد اللاعب على أن يكون مستعد لتحمل مسؤولياته مهما كانت الظروف

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
90%	18	نعم
10%	02	لا
100%	20	المجموع

الجدول رقم (17): رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يساعدهم على أن يكونوا مستعد لتحمل مسؤولياتهم



شكل رقم (17) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (17)

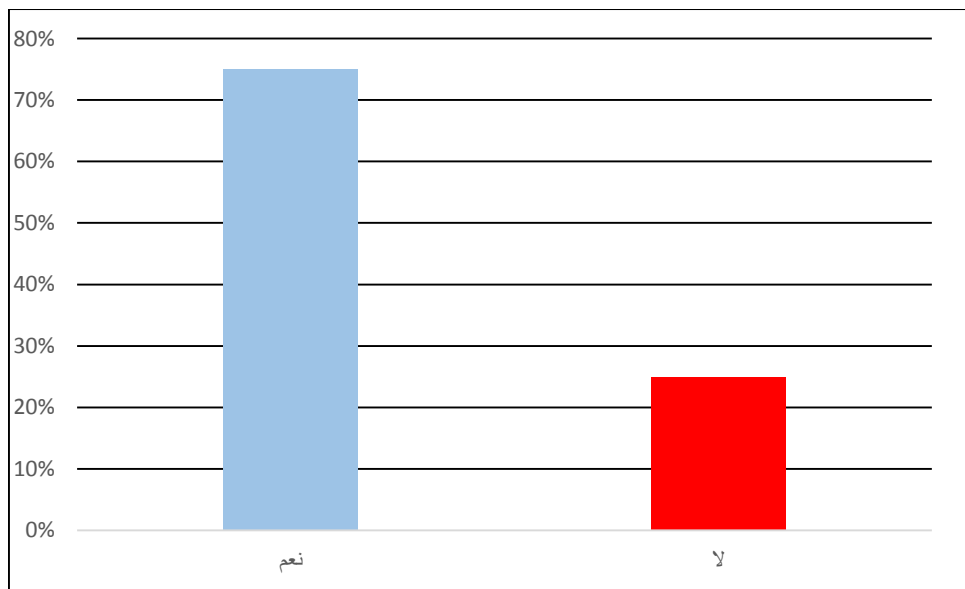
عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) يتضح لنا أن نسبة 90% من اللاعبين يرون بأن التحضير النفسي يساعدهم على أن يكونوا مستعدين لتحمل مسؤولياتهم مهما كانت الظروف أما نسبة 10% فيرون عكس ذلك ومنه نستنتج بأن التحضير النفسي يساعد اللاعبين على أن يكونوا مستعدين لتحمل مسؤولياتهم مهما كانت الظروف.

السؤال السادس: هل التحضير النفسي يبني لك الشجاعة من أجل ان تتحمل مسؤوليتك أثناء إقترافك خطأ ما في المباراة؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التحضير النفسي يبني لدى اللاعب الشجاعة من أجل ان يتحمل مسؤولياته أثناء إقترافه خطأ ما في المباراة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
75%	15	نعم
25%	05	لا
100%	15	المجموع

الجدول رقم (18): رأي اللاعبين إذا كان التحضير النفسي يبني لديهم الشجاعة من أجل ان يتحملوا مسؤولياتهم أثناء إقترافهم أخطاء ما في المباراة



شكل رقم (18) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (18)

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (18) يتضح لنا أن نسبة 75% من اللاعبين يرون بأن الإعتماد على النفس يعتمد أساساً على القيام بالتحضير النفسي الجيد أما نسبة 25% فيرون عكس ذلك ومنه نستنتج بأن التحضير النفسي يبني لدى اللاعب الشجاعة من أجل ان يتحمل مسؤولياته أثناء إقترافه خطأ ما في المباراة

## ◀ مناقشة فرضيات الدراسة على ضوء النتائج:

✓ **الفرضية الأولى:** تنص على أن : التحضير النفسي يساعد على ضبط إنفعالات اللاعب أثناء الأنشطة الرياضية المختلفة و من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (01)، (02) (03)، (04) (05)، (06) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة وهي عينة اللاعبين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى،

وهذا ما أكد عليه لويس فرنديز في الصفحة من الجانب النظري حيث أكد على أن " السماح للرياضي التحكم في انفعالاته، أي التقدم الذي ينعكس على حالته النفسية التي تصاحبه أثناء التدريب أو المباراة "

وأيضاً أكد عليه علي كمال في الصفحة من الجانب النظري حيث أكد على أن "التحضير النفسي يهتم بتعديل الحالات النفسية قبل المنافسة ليساهم في اكتساب العادات الفكرية والمعرفية وصفات التحكم العاطفي والأساليب السلوكية المناسبة"

وهذا ما أكدت عليه الدراسة السابقة للباحث - عباس جمال - حيث جاءت فيها أن: " مفهوم التحضير النفسي يعني جزء من المساعدة النفسية للنشاط الرياضي الذي يميز فيه ثلاث مكونات التشخيص النفسي، التحضير النفسي والرقابة لحالة سلوك الرياضي أثناء التدريب والمنافسة".

وهذا ما أكدت عليه نفس الدراسة حيث جاءت فيها أن: " هدف التحضير النفسي هو السماح للرياضي بعدم الانهيار النفسي والحفاظ على التحكم في نفسه قبل المنافسة".

✓ **الفرضية الثانية:** تنص على أن : ينمي التحضير النفسي الثقة بالنفس لدى اللاعبين

و من خلال نتائج المتوصل إليها في الجداول (07)، (08) (09)، (10) (11)، (12) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة وهي عينة اللاعبين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثانية ،

وهذا ما أكد عليه اسامة كامل راتب في الصفحة من الجانب النظري حيث أكد على أن " حقيقة أنه للتحضير النفسي دورا كبيرا في عملية التحسين والرفع من الأداء للرياضي والفريق فهو يكسب الرياضي نوعا من الإرادة القوية في تحمل شدة الحمل أثناء التدريب، أما أثناء المنافسة فهناك مساعدة على مواجهة صعابها فالإرادة القوية والمداومة النفسية والتوجيه الأحسن للاتجاهات الرياضية والرفع من مستوى الثقة بالنفس ".

وهذا ما أكد عليه راس توم في الصفحة من الجانب النظري حيث أكد على أن " التحضير النفسي يتدخل في الجانب الهام جدا بالنسبة للرياضي وكذلك للمدرب وهذا الجانب هو الدافعية للتدريب والمنافسة، ويكون بإدخال الرياضي العوامل التي تقنعه بالضرورة في التدريب والمنافسة، وهذا يوضح الأهداف ذات القيمة لغرس روح الحصول على النتائج الجيدة في وجود رغبة وتوجيه

مستقرة وكذلك الوصول لدرجة من الارتقاء بروح الفريق، عاداته، وتنظيم عقلائي للأساليب الجماعية أثناء التدريب والتكوين الإيجابي للطامح للرياضي".

وكذلك أكدت عليه الدراسة السابقة للطلاب الباحث- بزيو سليم- حيث جاءت فيها أن: "التحضير النفسي يسرع من الامكانيات النفسية الضرورية وكذلك تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية مثل الطموح والثقة بالنفس...."

✓ **الفرضية الثالثة:** تنص على أن : أن تحمل المسؤولية تأتي على عاتق طبيعة التحضير النفسي

و من خلال نتائج الجداول (13)، (14) (15)، (16) (17)، (18) تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة وهي عينة اللاعبين نستنتج أن جل النتائج تدعم الفرضية الثالثة ،

وهذا ما أكد عليه لويس فرنديز في الصفحة من الجانب النظري حيث أكد على أن " الهدف من التحضير النفسي هو تعليم الفرد التكفل بذاته وحل مشاكله بنفسه وعدم جعل الرياضي فرد في حاجة إلى مساعدة دائمة، بل كفرد قادر ومسؤول عن نفسه وعن مجتمعه "

وهذا ما أكد عليه ج قورينوف في الصفحة من الجانب النظري حيث أكد على أن " الهدف من التحضير النفسي هو الوصول لأهداف التحضير الرياضي لمواجهة صعاب التدريب والمنافسة في الشروط الخاصة بالتدريب الطويل المدى، كذلك الوصول إلى خلق نوع من التحضير والاهتمام بتطوير اتجاهاته اللازمة لتقبل الطبيعة الخاصة التي تشترط فعالية الوصول بالرياضي لتجاوز الصعوبات بنجاح في الوضعيات الحرجة للمنافسة"

وهذا ما أكدت عليه الدراسة السابقة للباحث-عباس جمال- حيث جاءت فيها أن: "من هدف التحضير النفسي هو أن يكتسب الرياضي الشجاعة اللازمة من أجل أن يعترف ويتحمل مسؤوليته على خطأ قد يقترفه في التدريبات أو في المنافسة أو خارج فريقه.... "

## الإستنتاجات:

- نستنتج أن اللاعبين يؤيدون بأن التحضير النفسي مهم لتنمية الثقة بالنفس
- أن السبب الرئيسي الذي يزيد من دافعية الفوز في المباراة هو التحفيز من المدربين
- علم النفس الرياضي في شقه التحضير النفسي يسهل علينا التعامل مع الظروف قد تواجهنا
- عدم وجود أخصائي نفسي الذي يرافق الفريق الرياضي يجعل المدرب يتحمل عبء التحضير النفسي للرياضي.
- أن خبرة الرياضي وحدها لا تكفي، بل من تحضير نفسي جيد يتم على ضوءه ترجمة هذه الخبرة إلى نتائج إيجابية.

## التوصيات و الاقتراحات:

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات أملا في تخفيف من المشاكل النفسية التي تواجه اللاعبين أثناء مختلف الأنشطة الرياضية ، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:

- ✓ التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ✓ ضرورة على المدربين إنشاء برنامج تدريبي يشمل الجانب البدني والنفسي خلال أي حصة تدريبية يقومون بيها.
- ✓ ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- ✓ توفير المخابر العلمية الخاصة التي تهتم بالجانب النفسي للرياضيين.
- ✓ الإهتمام الأكثر بالبنية البدني والنفسية وخاصة هذا الأخير من أجل بناء بطل رياضي.
- ✓ فتح فرع علم النفس الرياضي كتخصص في الدراسات العليا والجامعات كما هو الحال في علم النفس الاجتماعي.
- ✓ زيادة تفعيل الدور الإعلامي في إظهار أهمية التحضير النفسي للرياضي من خلال وسائل الإعلام أو وسائل الإشهار المختلفة.

## قائمة المراجع:

### أ- الكتب باللغة العربية :

- 1- أحمد سهير كامل، الصحة النفسية والتوافق، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية 1999.
- 2- أحمد عبد العزيز سلامة، الدافعية والسلوك، دار الشروق، بيروت 1988
- 3- أحمد عزت رايح، أصول علم النفس، طبعة 11 دار المعارف القاهرة 1977.
- 4- احمد عزت رايح -أصول علم النفس -طبعة 11 -دار المعارف- مصر 1999
- 5- أسامة كامل راتب -تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي) -دار الفكر العربي، مصر، 1992.
- 6- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين، طبعة 1 دار الفكر العربي القاهرة مصر، 2001 .
- 7- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، طبعة 1 دار الفكر العربي مصر، 2003.
- 8- أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ( المفاهيم والتطبيقات)، طبعة 2 ، القاهرة، مصر :دار الفكر العربي ، 1997 .
- 9- أكرم رضا : "مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ج 3 ، مصر ، 2000 .
- 10- أبو شهبه، هناء، الصحة النفسية للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة 2003.
- 11- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، دار عالم الكتب ، طبعة 5 ، مصر ، 2001 .
- 12- زهران حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب الطبعة الثانية 1977 .
- 13- زهران حامد عبد السلام علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، طبعة 4، عالم الكتب، القاهرة 1982.
- 14- سيد نعيم، سيكولوجية الشخصية، دار النهضة العربية القاهرة، 1965.
- 15- سيد فؤاد البهي، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، طبعة 3، دار الفكر العربي، القاهرة 1974.
- 16- صالح، أحمد وآخرون، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، دار المعارف، مصر 2003.
- 17- علي كمال، العلاج النفسي قديما وحديثا، طبعة 1 المؤسسة العربية للدراسات والنشر، الأردن 1994
- 18- عبد المنعم الميلادي، الصحة النفسية مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية 2003
- 19- عبد الرحمن عيسوي، الإرشاد النفسي، دار المعرفة الجامعية الأزرايطية، مصر 1999

- 20- عبد الرحمن عيسوي، الأمراض النفسية وعلاجها، دار المعرفة الجامعية، الازرايطية، مصر 2002
- 21- عبد الحميد محمد شاذلي، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع، الاسكندرية 1999
- 22- عبد الرحمن العيسوي، الاضطرابات النفسية، دار الراتب الجامعية بيروت، 2000
- 23- عباس محمود عوض - علم النفس العام - دار المعرفة الجامعية - طبعة 1 - مصر - 1990.
- 24- عبد الغني الإيدي : " التحليل النفسي للمراهقة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، 1997.
- 25- عبد الغني الإيدي : " ظواهر المراهق وخفائيه " ، دار الفكر للملايين ، طبعة 1 ، لبنان ، 1995 .
- 26- عبد اللطيف، مدحت عبد الحميد، الصحة النفسية والتفوق المدرسي، دار النهضة العربية، بيروت 1990.
- 27- عشوي، مصطفى، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1999.
- 28- عيسوي، عبد الرحمن، النمو النفسي ومشاكل الطفولة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية 1998.
- 29- القذافي، رمضان محمد، الصحة النفسية والتوافق، طبعة 3، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية 1998.
- 30- كمال الدسوقي - علم النفس ودراسة التوافق - دار النهضة العربية للنشر - طبعة 2 - لبنان 1974.
- 31- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي دار الفكر العربي 1987
- 32- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، الطبعة الثانية دار المعارف 1978.
- 33- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1999.
- 34- ماسية احمد نبال -سينولوجية التوافق - طبعة 2 - القاهرة - مصر - 2002
- 35- مجدي احمد محمد عبد الله -علم النفس العام (دراسة في السلوك الإنساني وجوانبه) - دار المعرفة الجامعية - الإسكندرية مصر . 1996
- 36- مصطفى فهمي، الدوافع النفسية، مكتبة القاهرة مصر 1995

37- مصطفى حسين باهي ، مختار أمين عبد الغني، علم النفس و الرياضة – دار العالمية طبعة1، مصر2005.

38- محمد زياد حمدان : "علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية"، دار التربية الحديثة ، طبعة 1

، الأردن، 2000

39- مريم سليم : " علم النفس النمو"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، طبعة 1، لبنان، 2002.

40- نزار مجيد طالب و كمال الويس: "علم النفس الرياضي"، كلية الرياضة، طبعة 1 ،جامعة بغداد ، العراق، 1980.

41- الهنداوي، علي فالخ، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، طبعة 6، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة2007.

42- الهابط، محمد السيد، التكيف والصحة النفسية، طبعة 2، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية 1998.

#### ب -الكتب باللغة الأجنبية:

1-Alderman: I.H. & medley, c. (1997) motivation and middle school students

Columbus .national middle school association, I.S.L. Irvin

2- AHMED KHELIFI: L'arbitrage à travers le caractère du football". ENAL.

Alger.1990.

3-Eccles, JS (1983): espectancies, values and academic behaviors. IN J.T.

Spence (Ed) the development of achievement motivation. Geen wich

4-Michel – Ballibs systèmes de jeu 2 eme édition Paris 1998 .p 14 foot. Alain

5- Michel PRADET": " la préparation physique collection Entraînement" Insep

Publication. paris.1997

6-R–than « préparation psychologique du sportif vignot Ed, Paris, 1991 p72

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد العلوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة للاعبين كرة

الطائرة

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان أهمية التحضير النفسي في تنمية

التوافق النفسي الإجتماعي لدى لاعبي الكرة الطائرة

نرجو منكم الإجابة عن بعض الأسئلة بكل صراحة وذلك لإعطاء البحث قيمة ومصداقية.

أملنا فيكم كبير لإنجاح هذه الدراسة.

وفي الأخير لكم منا فائق التقدير و الاحترام.

تحت إشراف:

د/ حريزي عبد الهادي

من إعداد الطالب :

طعشوش سيف الدين

- 1- هل التحضير النفسي يساعدك على التخلص من التوتر الذي قد يصاحبك أثناء المباريات ؟  
نعم  لا
- 2- هل التحضير النفسي يمكنك من الإحتفاظ بهدوئك في المباراة على الرغم من مضايقة الخصم لك ؟  
نعم  لا
- 3- هل يساعدك التحضير النفسي في التحكم في انفعالاتك عند المواقف الصعبة في المباريات ؟  
نعم  لا
- 4- هل يقلل التحضير النفسي من القلق التي تصاحبك أثناء التدريبات أو المباريات ؟  
نعم  لا
- 5- هل للتحضير النفسي له دور في الاحتفاظ بهدوئك عندما تصبح الأمور سيئة خاصة في المباراة ؟  
نعم  لا
- 6- هل ترى بأن التحضير النفسي يساعدك على السيطرة على أعصابك عندما تغضب ؟  
نعم  لا
- 7- هل ترى بأن التحضير النفسي يبني لديك الثقة من أجل تحقيق أفضل أداء ممكن خلال المباريات ؟  
نعم  لا
- 8- هل ترى بأن التحضير النفسي يشعرك بالثقة بالنفس أثناء ممارسة نشاط رياضي تنافسي ؟  
نعم  لا
- 9- هل يساعدك التحضير النفسي في تنمية الثقة بالنفس لديك من أجل القدرة على قيادة الآخرين ؟  
نعم  لا
- 10- هل التحضير النفسي يساعدك على الشعور بالاستمتاع في المنافسات ؟  
نعم  لا
- 11- هل ترى التحضير النفسي يساعدك على عدم فقد الثقة بالنفس أثناء المباراة أو التدريب ؟  
نعم  لا
- 12- هل ترى أن التحضير النفسي له دور فعال في تنمية الروح المعنوية لديك أثناء التدريب أو المنافسة ؟  
نعم  لا

13- هل التحضير النفسي يساعدك على حل المشاكل التي تواجهك أثناء المباريات ؟

نعم  لا

14- هل يساعدك التحضير النفسي على أن تكون متقبل للنقد و التوجيه من الآخرين بروح طيبة ؟

نعم  لا

15- هل التحضير النفسي له دور في أن تعترف بأخطائك مهما كبرت ؟

نعم  لا

16- هل التحضير النفسي يساعدك على أن تقبل الخسارة أثناء المنافسة ؟

نعم  لا

17- هل يساعدك التحضير النفسي على أن تكون مستعد لتحمل مسؤولياتك مهما كانت الظروف ؟

نعم  لا

18- هل التحضير النفسي يبني لك الشجاعة من أجل ان تتحمل مسؤوليتك أثناء إقترافك خطأ ما خلال المباراة ؟

نعم  لا

## ملخص البحث

- عنوان الدراسة: \* أهمية التحضير النفسي في تنمية التوافق النفسي الإجتماعي لدى لاعبي كرة الطائرة \*
- هدف الدراسة: معرفة هل للتحضير النفسي أهمية في تنمية التوافق النفسي الإجتماعي.
- مشكلة الدراسة: هل للتحضير النفسي أهمية في تنمية التوافق النفسي الإجتماعي لدى لاعبي كرة الطائرة؟.
- فرضيات الدراسة:
- الفرضية العامة: للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى لاعبي كرة الطائرة .
- الفرضيات الفرعية:
- 1- التحضير النفسي يساعد على ضبط إنفعالات اللاعبين أثناء الانشطة الرياضية المختلفة
- 2- ينمي التحضير النفسي الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطائرة.
- 3- إن تحمل المسؤولية تأتي على عاتق التحضير النفسي الجيد
- العينة: فريق رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة
- المجال الزمني والمكاني: تمت الدراسة على مستوى فريق رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة " صنف أشبال " وكانت الدراسة الميدانية في نهاية شهر أفريل و بداية شهر ماي.
- المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.
- الأدوات المستعملة في الدراسة: إستمارة الاستبيان
- النتائج المتوصل إليها:
- نستنتج أن اللاعبين يؤيدون بأن التحضير النفسي مهم لتنمية الثقة بالنفس
- أن السبب الرئيسي الذي يزيد من دافعية الفوز في المباراة هو التحفيز من المدربين
- علم النفس الرياضي في شقه التحضير النفسي يسهل علينا التعامل مع الظروف قد تواجهنا
- عدم وجود أخصائي نفساني الذي يرافق الفريق الرياضي يجعل المدرب يتحمل عبء التحضير النفسي للرياضي.
- أن خبرة الرياضي وحدها لا تكفي، بل من تحضير نفسي جيد يتم على ضوءه ترجمة هذه الخبرة إلى نتائج إيجابية.
- التوصيات واقتراحات:
- ✓ التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ✓ ضرورة على المدربين إنشاء برنامج تدريبي يشمل الجانب البدني والنفسي خلال أي حصة تدريبية يقومون بيها.
- ✓ ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- ✓ توفير المحابر العلمية الخاصة التي تهتم بالجانب النفسي للرياضيين.
- ✓ الإهتمام الأكثر بالبنية البدني والنفسية وخاصة هذا الأخير من أجل بناء بطل رياضي.
- ✓ فتح فرع علم النفس الرياضي كتخصص في الدراسات العليا والجامعات كما هو الحال في علم النفس الاجتماعي.
- ✓ زيادة تفعيل الدور الإعلامي في إظهار أهمية التحضير النفسي للرياضي من خلال وسائل الإعلام أو وسائل الإشهار المختلفة.

## Abstract

- **Study Title:** \* The importance of psychological preparation in the psychological adjustment and social development of the volleyball players \*

- **The objective of the study:** Do you know to prepare for the psychological importance of the psychological adjustment and social development.

- **Study the problem:** Is it to prepare for the psychological importance of the psychological adjustment and social development of the volleyball players?

- **Hypotheses:**

- The general premise: to prepare the psychological great importance in the psychosocial development of consensus among players of volleyball.

- Sub-hypotheses:

1. psychological preparation helps to control emotions players during the various sports activities
2. develop psychological preparation of self-confidence among the players of volleyball.
3. The responsibility comes the responsibility of good psychological preparation

- **Sample:** team leading youth liquefied volleyball

- **Temporal and spatial field:** The study was conducted at the level of the team leading the youth liquefied volleyball "category cubs" The field study at the end of April and beginning of May.

- **Approach:** methodology used is descriptive method.

- **Tools used in the study:** questionnaire

- **The results obtained to:**

- We conclude that the players are in favor of that psychological preparation is important for the development of self-confidence
- The main reason that increases the motivation to win the game is the motivation of the trainers
- Sports Psychology in Apartment psychological preparation easier for us to deal with the circumstances may Tusbandna
- Lack of a psychologist who is accompanying the team athletic trainer makes bear the burden of the psychological preparation of the athlete.
- The athletic experience alone is not enough, but to prepare myself well-being in light of this experience translate into positive results.

- **Recommendations and suggestions:**

- Focus on the psychological preparation for special categories of micro players.
- Coaches need to create a training program that includes physical and psychological side during any portion of training are omitted.
- The need to integrate specialists psychologists within the technical staff of the team.
- Providing scientific laboratories interested in the psychological aspect of the athletes.
- The most interest in infrastructure physical, psychological, and especially the latter in order to build a sports champion.
- Open sports psychology as a discipline branch in graduate and universities as Hoalhal in social psychology.
- Increase the activation of the role of media in showing the importance of the psychological preparation of the athlete through the media or various media publicity.

كلية – المعهد:معهد العلوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم :التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة :ماستر في :

تخصص : التحضير البدني والذهني

### العنوان

أهمية التحضير النفسي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي

لدى لاعبي كرة الطائرة

إعداد الطالب

طعشوش سيف الدين

تاريخ المناقشة :31 ماي 2016.

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- حريزي عبد الهادي (الرتبة) دكتور مشرفا.
- قارة سعيد (الرتبة) دكتور رئيسا.
- شلابي وليد (الرتبة) أستاذ مساعد أ عضوا.

السنة الجامعية2015/2016



Faculté /Institut : Institut pour la science et les techniques des activités physiques et sportives

Département : formation sportive

## Mémoire

Présenter pour obtenir du diplôme de : Master

Spécialité : physique et préparation mentale

### SUJET :

Importance de la préparation psychologique dans le développement psychosocial de la compatibilité Les joueurs de volley-ball

Par :

Taàchouche seyfeddine

Soutenu publiquement le : 31 mai 2016 Devant le jury composé de :

- Harizi Abed el Hadi (GRAD) Dr President
- Kara Said (GRAD) Dr Rapporteur
- Chalabi Walid (GRAD) Professeur adjoint A Examineur

Année : 2015/2016

# كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [ 2016/2015 ] على شكل word

كلية : معهد العلوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل : .....

رقم التسجيل : .....

الباحث(ة) : طعشوش سيف الدين

تاريخ المناقشة : 2016/05/31

عنوان الرسالة : أهمية التحضير النفسي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى لاعبي كرة الطائرة

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية - المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : د حريزي عبد الهادي

عدد الصفحات : ورقة.

ملف إلكتروني (cd-Rom \* word \* PDF)

التخصص: التحضير البدني والذهني فرع : التدريب الرياضي

كلمات المفاتيح:

بالعربية :

التحضير النفسي – تنمية – التوافق النفسي الإجتماعي – كرة الطائرة

بالفرنسية

**Mots clés:** La préparation psychologique – développement - L'adaptation psychologique et sociale -

Volley-ball

بالإنجليزية

**Keywords:** Psychological preparation – development - Psychological adjustment and social -

Volleyball

جاء هذا البحث في فصول

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة وتتضمن الخلفية النظرية كل من التحضير النفسي والتوافق النفسي الاجتماعي والمراقبة

• الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة ويضمن الكلمات الدالة في الدراسة واشكالية الدراسة وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة وفرضيات الدراسة.

• الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة ويتضمن الدراسة الإستطلاعية والمنهج المتبع ومجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات والمعلومات وإجراءات التطبيق الميداني والأساليب الإحصائية.

• الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

• الفصل الخامس: ويتضمن الإستنتاجات والإقتراحات ويتضمن المراجع المعتمدة في الدراسة وكذلك الملاحق وملخص الدراسة.

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة :

توصلت الباحثة للعديد من التوصيات أهمها :

- نستنتج أن اللاعبين يؤيدون بأن التحضير النفسي مهم لتنمية الثقة بالنفس
- أن السبب الرئيسي الذي يزيد من دافعية الفوز في المباراة هو التحفيز من المدربين
- علم النفس الرياضي في شقه التحضير النفسي يسهل علينا التعامل مع الظروف قد تواجهنا
- عدم وجود أخصائي نفسي الذي يرافق الفريق الرياضي يجعل المدرب يتحمل عبء التحضير النفسي للرياضي.
- أن خبرة الرياضي وحدها لا تكفي، بل من تحضير نفسي جيد يتم على ضوءه ترجمة هذه الخبرة إلى نتائج إيجابية.

توصلت الباحثة لمقترحات عديدة أهمها :

## أهم المقترحات:

- ✓ التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ✓ ضرورة على المدربين إنشاء برنامج تدريبي يشمل الجانب البدني والنفسي خلال أي حصة تدريبية يقومون بيها.
- ✓ ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- ✓ توفير المخابر العلمية الخاصة التي تهتم بالجانب النفسي للرياضيين.

## كشاف بالفرنسية

**Faculté :** Institut pour la science et les techniques des activités physiques et sportives

**Département :** formation sportive

**N° d'ordre :**

**N° d'inscription :**

**Chercheur :** taàchouche seyfeddine

**Soutenu publiquement le :** 31/05/2016

**Titre de la thèse (mémoire) :** l'importance de la préparation psychologique dans le développement psychosocial de consensus entre les joueurs de volley-ball

**Language de la thèse :** France

**Modèle de la thèse :** Magister

**Pays :** RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

**Université :** Université de M'sila

**Nom et Prénom de l'encadreur :** Harizi ebe elhadi

**Grade :** Doctorat

**Nombre de page :** 104 pages

**Fichier électronique (cd-Rom\* word \* PDF)**

**Spécialité :** physique et préparation mentale

**Option :** entraînement sportif

الكلمات المفتاحية:

بالعربية :

التحضير النفسي – تنمية – التوافق النفسي الإجتماعي – كرة الطائرة

بالفرنسية

**Mots clés:** La préparation psychologique – développement - L'adaptation psychologique et sociale - Volley-ball

بالإنجليزية

**Keywords:** Psychological preparation – development - Psychological adjustment and social – Volleyball

**Ce mémoire et contient de trois « 05 » chapitre**

**Chapitre 1:** l'arrière-plan théorique et des études antérieures et comprend l'arrière-plan théorique de chaque de la préparation psychologique et la compatibilité psychologique et de l'adolescence

**Chapitre 2:** Le cadre général de l'étude et d'assurer la fonction des mots dans • l'étude de l'étude et problématique et les objectifs de l'étude et l'importance de l'étude et les hypothèses de l'étude

**Chapitre 3:** Les procédures de terrain pour l'étude comprend l'étude de cadrage et • de l'approche, de la société, et l'échantillon de l'étude et des outils de données, des informations et des procédures d'application sur le terrain des méthodes statistiques pour recueillir

**Chapitre 4:** Résultats et interprétés et discutés •

**Chapitre 5:** comprend les conclusions et les suggestions et comprend un auditeur • certifié dans l'étude ainsi que des suppléments et un résumé de l'étude.

**Résultat essentielle que le chercheur à conclure :**

- déduire que les joueurs sont en faveur de cette préparation psychologique est importante pour le développement de la confiance en soi
- que la principale raison qui augmente la motivation pour gagner le jeu est la motivation des formateurs
- psychologie sportive Appartement préparation psychologique plus facile pour nous de traiter avec les circonstances peuvent Tusbandnna
- absence d'un psychologue qui accompagne l'équipe entraîneur d'athlétisme fait porter le fardeau de la préparation psychologique de l'athlète.
- que l'expérience sportive seule ne suffit pas, mais pour préparer moi-même bien-être à la lumière de cette expérience se traduire par des résultats positifs.