الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص: تحضير ذهني وبدني

تقنيات الإسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند بعض لاعبي اندية برج بوعريريج في كرة القدم

دراسة ميدانية صنف(أواسط)

إعداد الطالب:

بودربالة عبد الرؤوف

لجنة المناقشة

د. قارة السعيـــد: مشرفا

د. بجاوي فاضل : رئيسا

أ. عمرون سليم : عضوا

السنة الجامعية:2015-2016

شكر وتقدير

عرفانا منّي بالجميل ،فإنّي أشكر الله عزّ وجل على ما منّ به عليّ من توفيق وسداد ،ثمّ أتوجه بالشكر الجزيل والتقدير الجميل إلـــــــــى : فضيلة الدكتور السعيد قارة على قبوله الإشراف على هذه المذكرة وعلى مساندته العلمية والمعنوية وإرشاداته التي نفعتني كثيرا في بحثي .

إلى جميع الأساتذة الأفاضل على ما قدموه لي من دعم .

إلى كل من مدّ لي يد المساعدة .

ولا يشكر الله من لا يشكر النّاس .

وسبحانك اللّهم وبحمدك ،نشهد أنّ لا إله إلاّ أنت نستغفرك ونتوب إليك .

بسم الله الرحمان الرحيم

قال تعالى: ﴿ وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيراً﴾

[الإسراء : 24]

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي.

إلى القدوة الحسنة والمرجع الأمثل إلى من تحملوا المصاعب والمتاعب من أجلي إلى إخوتي واخواتي

إلى كل العائلة الكريمة

إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي، وأساتذة المعهد.

إلى من احتواهم قلبي ... إلى اعز الاخوة و الأصدقاء اللذين قدموا يد المساعدة من قريب اومن بعيد وخاصة

الى أصدقاء الدرب

العمري، صدام، موسي، حامد، إدريس

قبايلي جلال، ماضوي صلاح،صبرينة، على، عبد الكريم

عقون فاتح، بولفراخ صدام

فهرس المحتويات

مقدمة.....أ

الخلفية النظرية والدراسات السابقة 4

تمهيد:..... 5

1- الشد العضلي: 6

1-1- المقاربات العلمية للشد العضلي: 6

1-1-1- المقاربة الفيزيولوجية :.....6

1-1-2- مقاربة التحليل النفسي : 7

1-1-3- المقاربة النفسية للشد العضلي :.....8

2- الاسترخاء بصفة عامة:..... 9

2-1- مفهوم الاسترخاء: 9

2-2- لمحة تاريخية عن الاسترخاء:.....10

2-3- ميادين استعمال تقنيات الاسترخاء : 11

2-3-1- استعمال الاسترخاء على الإنسان السوي: 11

2-3-2- استعمال تقنيات الاسترخاء في ميدان التربية:..... 12

3- الاسترخاء في الميدان الرياضي: 13

4- الانفعالات:.....14

4-1- المقاربة الفيزيولوجية للانفعالات :.....14

4-2- المقاربة النفسية بالانفعالات :.....15

4-3- الانفعالات في الميدان الرياضي : 16

5- عموميات عن التوتر النفسي : 17

5-1- مفهوم التوتر النفسي : 17

5-2- آلية التوتر النفسي :.....17
5-3- صيغة التوتر النفسي :.....19
6- التوتر في الميدان الرياضي :.....20
6-1- قياس التوتر النفسي عند الرياضيين :.....21
6-2- عوامل التوتر النفسي عند الرياضي :.....22
6-3- علاقة التغيرات المرتبطة بالتوتر النفسي مع تاريخ المنافسة :.....23
6-4- التوتر والحالات النفسية قبل المنافسة :.....24
6-5- عوامل التوتر النفسي في المنافسة :.....25
6-6- تأثير التوتر النفسي على الأداء :.....27
6-7- التوتر النفسي والإصابات :.....29
6-8- تسيير التوتر النفسي :.....29
7- المنافسة:.....30
7-1- مفهوم المنافسة:.....30
7-2- مراحل آلية المنافسة:.....31
7-3- الانفعالات التي تنجم عن المنافسة الرياضية:.....33
8-التحضير النفسي:.....34
8-1- مفهوم التحضير النفسي الرياضي :.....35
8-2- لمحة تاريخية عن استعمال تقنيات التحضير النفسي عند الرياضيين :.....35
8-3- قاعدة التحضير النفسي :.....36
8-4- أهداف التحضير النفسي :.....37
8-5- الآليات المستخدمة من طرف الرياضي للتحضير النفسي للمنافسة :.....38
8-6- إسهام المدرب في تحضير الرياضي من الناحية النفسية :.....38

8-7- التحضير النفسي والضبط النفسي : 39
9- الدراسات السابقة والمشابهة : 40
خلاصة 50
الإطار العام للدراسة 51
تمهيد 52
1- الكلمات الدالة:.....53
1-1- الاسترخاء:.....53
1-2- التوتر النفسي: 53
1-3- كرة القدم:.....53
1-4- المنافسة:.....53
2- إشكالية البحث: 54
3- التساؤلات الجزئية:.....56
4- اهمية البحث: 56
5- أهداف البحث:.....56
6- تحديد الفرضيات:.....57
6-1- الفرضية العامة:.....57
6-2- الفرضيات الجزئية: 57
خلاصة 58
الدراسة الميدانية.....59
تمهيد: 60
1- الدراسة الاستطلاعية 61
2- المنهج المتبع في الدراسة:.....61

تعريف المنهج العلمي: 61
تعريف المنهج المتبع في الدراسة: 61
3- مجتمع وعينة الدراسة: 62
4- مجالات البحث: 62
5- متغيرات الدراسة: 62
6- أدوات جمع البيانات والمعلومات: 62
- استبيان تقنيات الاسترخاء: 63
تصحيح الإستبيان: 63
7-الخصائص السيكو مترية (الصدق والثبات)لأداة الدراسة 63
- صدق الاستبيان: 63
- صدق الاتساق الداخلي: 63
8- إجراءات التطبيق الميداني : 67
9- الأساليب الإحصائية: 67
خلاصة: 68
مناقشة النتائج.....69
تمهيد : 70
1- عرض وتحليل وتفسير النتائج : 71
1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة 71
-1-1-1 تحليل وتفسير نتائج استبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة: .. 71
1-2- عرض ومناقشة الفرضيات الجزئية: 72
1-2-1- الفرضية الجزئية الأولى:..... 72
1-2-2- الفرضية الجزئية الثانية: 73

1-2-3- الفرضية الجزئية الثالثة: 73
1-2-4- الفرضية الجزئية الرابعة: 75
2- مناقشة النتائج وربطها بالفرضيات : 76
2-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة : 76
2-2- مناقشة الفرضيات الجزئية: 77
2-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى : 77
2-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: 77
2-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: 77
2-2-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة: 78
خلاصة 79
استنتاجات واقتراحات 80
تمهيد: 81
1- استنتاجات عامة: 82
2- الاقتراحات: 82
3- الآفاق المستقبلية للدراسة: 83
خلاصة: 84
خاتمة 85
قائمة المراجع 86
الملاحق 89
الملخص 92

فهرس الأشكال والجداول

فهرس الأشكال

الشكل	رقم الصفحة
شكل (1) آلية التوتر حسب (وينبرق–قولد، 1997، ص95).	18
شكل(2) صيغ التوتر .	19
الشكل (3):تأثير التوتر النفسي على الأداء (حسب لزاريس 1976).	28
الشكل (4) :نموذج لفعل التوتر النفسي (حسب مارتنس 1976).	28
الشكل (5):يمثل آلية (وينبرغ، قولد، 1997، ص117 نقلا عن مورتنز).	31

فهرس الجداول

الجداول	رقم الصفحة
ج. (1) يمثل الدرجات الممنوحة لكل اختيار.	63
ج.(2) يوضح الاتساق الداخلي للمحور رقم 1.	64
ج.(3) يوضح الاتساق الداخلي للمحور رقم 2.	65
ج.(4) يوضح الاتساق الداخلي للمحور رقم 3.	65
ج.(5) يوضح الاتساق الداخلي للمحور رقم 4.	66
ج.(6) يوضح الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.	66
ج.(7) يوضح المتوسط الحسابي للفرضية العامة.	71
ج.(8) يوضح المتوسط الحسابي للمحور 1.	72
ج.(9) يوضح المتوسط الحسابي للمحور 2.	73
ج.(10) يوضح المتوسط الحسابي للمحور 3.	74
ج.(11) يوضح المتوسط الحسابي للمحور 4.	75

مقدمة

تشارك الرياضة في التطور الاجتماعي، فهي تجسد مفاهيم تحسن وتطور الانسان .لقد أصبحت المتطلبات الاجتماعية الحالية كبيرة، إذ لم يعد الهدف هو حماية الإنسان من الأمراض وإنما السماح له بالاستعمال الأقصى لقدراته، لقد أصبح التحضير النفسي عاملا أساسيا في الأداء مما أدى إلى إعداد تقنيات وتطبيقها بنجاح على الرياضيين.كما أصبح للتحضير النفسي اتجاهات متعددة، الأمر الذي ساهم في زيادة عدد التقنيات.

لقد استعملت تقنيات التحضير الذهني في أول الأمر بطريقة حدسية من قبل بعض الرياضيين، ولم تصبح موضوعا للدراسات العلمية إلا في وقت قريب، مما زاد من أهميتها في تحضير الرياضيين، يمكن تفسير هذا التأخر انطلاقا من عدة أسباب بكون المدرب لم يتقبل بسهولة تدخل النفساني، كونه لم يرى أهمية ذلك. سببا آخر أدى إلى تأخر استعمال التقنيات النفسية في التحضير للمنافسة حسب (ر.توماس،1991،ص15) نقلا عن **نيدر فير** يتمثل فينقص الإطار النظري الذي يسمح بفهم وضبط العوامل النفسية التي تؤثر على سير الوضعيات التنافسية .أخيرا إن المكانة الهامة التي اكتسبها علم النفس المعرفي تمثل عاملا هاما بالنسبة لأهمية الموالاة في السنوات الأخيرة للعوامل الذهنية للأداء، وصارت الأبحاث التي تمركزت لمدة طويلة على دراسة شخصية الرياضي، تهتم بثلاثة أبعاد أساسية تتمثل في التعليم الحركي، الإنتقاء والتحضير النفسي للمنافسة.

لقد أكدت الدراسات العلمية أن الشخصية عبارة عن منظومة ذات ثلاثة أبعاد (بدنية، معرفية، انفعالية) ومن ثم فإن السلوك الرياضي كما أشار إليه (أحمد أمين فوزي، 1992، ص 305) عبارة عن: "نشاط كلي يصدر عن اللاعب من حيث هو وحدة، وكل متكامل تشترك في إصداره كل مقومات الشخصية. فحين يصوب اللاعب نحو الهدف، فإن هذا السلوك لا يصدر عن بدنه فقط، بل إن هذا السلوك يصدر نتيجة لمجموعة من الأنشطة المعرفية والتي تصاحبها مجموعة من الانشطة الانفعالية "فلما كانت المشكلة في هذا العمل تندرج ضمن اطار خاص بممارسة كرة القدم حول الاشكالية استخدام التقنيات النفسية في تسيير التوتر التنافسي ،استوجب علينا دراسة الخصائص النفسية المميزة لها، حيث ان البناء النفسي للمنافسة في كرة القدم ينشأ اساسا من الاستجابة للحاجات النفسية من أجل التفوق من ناحية، والرغبة في تحقيق الانجازات التي تستدعي حالة دافعية من ناحية اخرى .فحسب

(باسم فاضل، 1993، ص103) نقلا عن العالمة السوفياتية (فيكونا ، 1980) فان المظاهر السيكولوجية والفيزولوجية و البيولوجية للتوتر التنافسي وعلاقته بالطبع المزاجي ونشوء العنف والعدوان، مسالة هامة للتعرف على ماهية التوتر و علاقته بالنشاط التنافسي "

ترتبط عملية ادراك المواقف بكيفية التعبير الذي يتفاوت من التعبير الفيزيولوجي كالضغط في العضلات إلى التعبير النفسي كالشك والقلق. وكما تربط به نوعية التعبير من حيث الايجابية كالاستعداد او السلبية كالتوتر . وبجانب ذلك ينظر الى حجم الاستشارة من حيث العمومية و الخصوصية في رد الفعل المتمثل في سرعة ضربات القلب و زيادة العرق وغيرها، ويمكن للتوتر ان يكون سلبيا ،عندما يشعر الفرد حينئذ انه لم يعد قادرا على تحمل صعوبات الوضعية التي باتت تفوق طاقاته، وهو تحديدا النوع الذي يقصده الناس عندما يعتبرون انهم تحت ضغط .كما يمكن ان يكون التوتر إيجابي الذي يعمل كحافز يساعد علي مواجهة تحديات الوضعية ،اما التعبير التقني المستخدم في هذه الحالة هو " الحث " الذي يساهم في تحسين الأداء. حسب (كيت كينان ، 1999، ص 10) يعتمد تحول التوتر الإيجابي إلى توتر سلبي اعتمادا كبيرا على الظروف الفردية وقدرة الشخص مما يؤدي الى تراكمات تضعف القدرة علي التكيف والعمل تدريجيا "إن المسألة ليست بالضرورة عملية متصلبة اذ يمكن التعرف علي المؤشرات المبكرة للتوتر والقيام بإجراءات ذات مفعول رجعي مضاد.

يعتبر الإسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي، والمدخل الأساسي للاسترجاع النفسي،كما يمثل الإسترخاء احدى الجوانب الأساسية في إجراء الإستعداد للمنافسة، حيث يساهم في خفض التوتر والإستشارة الغير المطلوبة .أن المقصود من الإسترخاء هو مهارة الإرتخاء في مواجهة المنافسات الهامة أو مقابلة مستوى عال من الضغط العصبي، التوتر والقلق بأنواعه المختلفة والتغلب عليها، الشئ الذي يتطلب التدريب الشاق المتواصل قبل و أثناء المنافسات وفي مواقف الحياة الضاغطة. الأمر الذي يسمح بتنمية الإتجاهات النفسية للرياضي، والتي تمثل تعميما لإتجاهات الفرد تعميما يدفع سلوكه بعيدا أو قريبا من مدرك معين ،يجب إيجاد السبل لتحويل الإتجاهات السلبية الى اتجاهات إيجابية أو العكس بالعكس تبعا للهدف. يتعلم الرياضي من خلال الإسترخاء كيفية كسر التبعية وان يستمد قواه من أعما ق نفسه مما يرفع لديه من قيمة الأداء نظرا لتمتعه بالإستقلالية الذاتية الشيء الذي يرفع من عزيمته كونه يملك وسائل القضاء على الضغط الظرفي.

ان التعامل مع اللاعب الجزائري ما زال قاصرا على كونه تنظيم ثنائي (بدني-معرفي) دون التعامل معه كمنظومة ثلاثية الأبعاد .بالرغم من التطور الحاصل في العلوم الإنسانية .و بالرغم من التطور الذي وصلت اليه كرة القدم من خلال مختلف الدراسات العلمية ،حيث أصبحت ظاهرة متعددة الأبعاد ،إلا أن النظرة الى اللاعب الجزائري من قبل المسؤولين و المدربين مازالت قاصرة على مواصفاتها الجسمية، ولياقتها البدنية، قدراتها المهارية و التكتيكية. لقد أشار (مُحَمَّد بسام، 1993، ص106) أنه "...من حيث المبدأ فإننا نرى أن متطلبات التنافس في كرة القدم قد بلغت مرحلة متقدمة في جوانب الإعدادات البدنية و الفنية و التكتيكية ،ولكنها لم تتقدم بنفس المعدل في الجانب النفسي ." فالبرغم من التطور الذي وصل إليه علم النفس الرياضي، فإن دوره يقتصر في الجزائر على تفسير الإنهزامات و تدني المستوى، وليس المساعدة للتحضير للإنتصارات ورفع المستوى.

مما سبق عرضه لا يمكن التوصل إلى المستوى الأمثل للأداء والتحكم إلا بتكامل جهود عدة أطراف: المدرب، الأخصائي النفسي، الاختصاصي في الطب الطبيعي والإداري، الأمر الذي يوضح أن التفوق لا يتحقق من خلال إتباع أساليب تلعب المعرفة العلمية دورا حيويا من الحكمة عدم تجاهلها، و بخاصة بعدما أصبحت الرياضة مجال تتنافس فيه الدول على اختلاف ثقافاتها من أجل التفوق والريادة والأهم من ذلك يعتبر الاهتمام بالمجال الرياضي مؤشرا على تبنى المجتمع قيمة ترمز للصحة و القوة وروح الإنجاز حيث يمكن للإهمال ان يؤدي بالرياضة الى بعض السلبيات فحسب (أمين أنور الخولي، 1978): "فإنه من الممكن ان تحدث الرياضة بعض السلبيات مثل تشويه و خرق القيم و المعايير الاجتماعية،كما ان بإستطاعة الرياضة وفي ضوء تبنيها لتوجيهات معينة ان تدمر الدافعية و تخلق الإحباط و التوتر بل و تمزق التكامل الاجتماعي .

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

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيـد:

لاشك أن لعبة كرة القدم شأنها شأن جميع الرياضات، تحتاج إلى الوسيلة العلمية التي تساعد كل من المدرب، المربي وحتى اللاعب على الإلمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية، الخططية والمهارية، حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لابد من الأخذ بها عند ممارسة هذه اللعبة.

ويعد موضوع تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي من المواضيع الهامة في جميع الميادين المتصلة بالإنسان، وحتى في المجال الرياضي، فان الإلمام به من جميع جوانبه سيمد المختص والعام برؤية حقيقية لدوره في هذا المجال، ومن ثم يساعده في كيفية التعامل بشكل سليم مع الرياضيين.

ويمثل الاسترخاء إحدى المقاربات العلاجية الاكثر استعمالا في الوقت الراهن، فهو يحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية، والتي تتركز على وساطة علاجية جدية للتوفق.

كما سأحاول ايضا الاحاطة بمختلف جوانب التوتر النفسي، انطلاقا من الانفعالات بصفة عامة مرورا بعموميات عن التوتر، لنصل بعد ذلك الى الموضوع الذي يهمنا أكثر وهو التوتر النفسي في الميدان الرياضي.

1- الشد العضلي:

ترتكز تقنيات الاسترخاء على مفهوم الضغط المرتبط بالشد العضلي، تتميّز الحياة بالتناوب والتأرجح المستمر بين حالات التوتر والراحة، تستند المبادئ الحالية للبيولوجيا وعلم النفس الحديث على آليات تقليص وموازنة الضغوطات حسب (بوزقن، 1996، ص20) فلقد وصف "سيلي "مجموعة من التفاعلات المركبة التي تلي التوتر النفسي، الاعتداءات الخارجية والاضطراب الوظيفي، حيث تسعى مختلف ردود الأفعال هذه إلى إعادة التوازن البيولوجي، من جهة أخرى، لقد أخلّ "كانون" مصطلح الأميوسطازيا (*L'homeostasie*) والذي يعرف بالحالات الدائمة للأجهزة العضوية، والمحققة من خلال آليات فيزيولوجيا .

من وجهة نظر علم النفس؛ لقد حاول بعض العلماء تطبيق مبادئ مماثلة على التطبيق الديناميكي قد للشخصية، لقد اعتبروا الثبات بمثابة إحدى المبادئ الأساسية التي تحدد سلوك الفرد، ويمكن تعريف هذا المبدأ على أنّه نزعة الأجهزة العضوية إلى تقليص الضغوطات إلى مستويات متدنية وثابتة بقدر الإمكان، يؤدي هذا المبدأ الذي يتجلى على مستوى آليات التفريغ والدفاع بالأجهزة العضوية إلى خفض الضغوطات إلى مستويات متدنية، سنقوم فيما يلي بشرح الشد العضلي من خلال بعض المقاربات العلمية.

1-1- المقاربات العلمية للشد العضلي:

1-1-1- المقاربة الفيزيولوجية :

لقد استعمل مصطلح الشد العضلي في الفيزيولوجيا للتعبير أساسا عن حالة العضلة، تعرف الخلية العضلية بميزة تقليص إحدى أبعادها والرفع من الأبعاد المتبقية، فهي بذلك تتقلص وتتمدد، تتشكل الألياف العضلية من اتحاد هذه الخلايا ويكون اتصال نهاية الألياف العضلية مباشرة بالعظام أو بواسطة الأربطة، حيث تقوم الألياف العضلية (الجهاز الحركي النشط)بمهمة نقل العظام (الجهاز الحركي الخامل)

تتميّز الأنسجة العضلية بخاصيات أساسية هي القدرة على الاستجابة لمثيرات من خلال تغير حالتها، القدرة على نقل الإثارة، قابلية التقلص والقدرة على استرجاع شكلها بفعل التمدد أو التقلص، يؤدي

تكرار الاستثارة العصبية إلى تقلصات متكررة وبالتالي الزيادة في درجة الشد العضلي، بينما يقل عدد التقلصات في ظروف تقل فيها عدد الاستثارات العصبية، مما يؤدي إلى خفض درجة الشد العضلي.

انطلاقا من مختلف حالات الشد العضلي، هناك تداخل جوهري بين المعلومات التي نتوخاها من معاملاتنا اليومية والحياة الحشائية، مما يعمل على الحفاظ على درجة الاستشارة ومن ثمة تحديد السلوك العام للفرد، لقد حظي الشد العضلي، الذي يمثل تعبيرا نفسيا وعضويا باهتمام كبير في إطار علم النفس التجريبي، حيث خصص له دور كبير فيما يتعلق بالتغيرات في درجة اليقظة، التنشيط والوظيفة الذهنية.

1-1-2- مقاربة التحليل النفسي :

لقد تصور المحللون من بينهم فرويد ودوتشن العلاقة بين الحياة الانفعالية والشد العضلي من زاوية التوازن القائم بين السير الحركي والسير النفسي، لقد سمحت الملاحظة التطبيقية والاعتبارات النظرية بالتفكير فإنّ التغيرات المسجلة في الشد العضلي، مرتبطة بآليات الدفاع ضد الغرائز خاصة منها الكبت، يرمي الكبت إلى إبعاد الحركية عن بعض النزوات، مما يؤدي بالأنا إلى التنازل عن بعض الحركات، لقد نقل لنا (بوزقن، 1996، ص20) فكرة فرويد الذي يرى أنّ" الأنا يقوم أساسا بمهمة الدفاع عن الحركية ضد مشتقات النزوات المكبوتة " .يظهر الصراع بين التوظيف الغريزي وتوظيف الأنا المضاد من الناحية الفيزيولوجية من خلال التغيرات الوظيفية للعضلات، حسب (بوزقن، 1996، ص20) فإنّ "دوتشن" تمكن من إظهار أنّه كثيرا ما تتعرض الأشخاص المصابة بخلل في التحليل (صعوبة في تحليل الوضعيات) إلى تشنجات عضلية، لأنّهم متشبثون، يحاولون التصدي للضغط الداخلي للكبت باستعمال ضغط عضلي خارجي يترجم الردع الانفعالي من خلال تغيرات على مستوى حالة الجسم، مما يؤثر على السلوك .بما أنّ الفكرة تمثل تصميما إجماليا للحركة فإنّ كبح الحركة والسلوك ينجر عنه تغيرات في الحركية والشد العضلي، تمثل الزيادة في الشد العضلي من منظور التحليل النفسي، حصر غريزي على مستوى العضلات .

لقد سمحت بحوث علم النفس بالتدقيق في العلاقة بين النشاطات العقلية والصراعات الماضية للفرد، لكن لا ينبغي أن ننسى أنّ حالة الضغط مرتبطة أيضا بالوضعية التي تحدث فيها، والتي تعطي ديناميتها وخصوصياتها الوظيفية.

1-1-3- المقاربة النفسية للشد العضلي :

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

حسب (بوزقن، 1996، ص22) فإنّ "جانيت" janat قد أسس نظرية حول الضغط النفسي أخذ فيها بعين الاعتبار ديناميكية السلوك، لقد أعطى "جانيت" تعريفا ضمنيا للطاقة النفسية معتبرا إياها بمثابة اقتران ظاهرتين :تمثل الأولى تركيبة جديدة (مقارنة بالحالة الأصلية)،أما الثانية تمثل التركيز الكبير والكثير على الأحداث الشعورية، تمثل الطاقة النفسية قدرة الفرد على الارتقاء في أفعاله إلى درجة أو أخرى على الجدول التسلسلي للأفعال النفسية، حيث تكون شدة الأفعال مرتبطة بالمفاهيم الفلسفية للمرحلة والمجال الأخلاقي الاجتماعي الراهن .

يستند علم النفس الديناميكي في تجسيد المسائل على النمو النفسي العاطفي للفرد في صراعه مع المحيط، تسمح هذه الطريقة في إدراك الأشياء من تجنب الطاقوية التي يغلب عليها الطابع الفيزيولوجي، مما يسمح بحصر الواقع أكثر فأكثر، تمثل عبارات " الضغط النفسي، الضغط الذهني، الشد الذهني " ...اسقاطا ذهنيا لوضعية ندركها عضليا، تعتبر هذه العبارات خالية من المعنى إذا أخذنا مفهوم الشد العضلي من الناحية الفيزيولوجية فقط عكس ذلك، يمكن استعمال العبارات السابقة بشرط تمييزها عن المفاهيم الطاقوية العضلية، والتي لا صلة معها إلا من خلال تاريخ الفرد وتجاربه العضلية الانفعالية مما يسمح بتفادي التفسيرات النفسية الفيزيولوجية السهلة للسير الذهني .

إنّ التأثير النفسي للاسترخاء العضلي قد ذكر من قبل المختصين من بينهم "شولتز" (1974) (جاكسون، 1974)، (بوزقن، 1996) فالاسترخاء العضلي يساعد ويسهل السير النفسي، ولكن هذا لا يستلزم وجود شد ذهني له تشابه طبيعي مع مفهوم الضغط العضلي، فالعلاقة التي افترضتها التجارب الإكلينيكية تبقى صعبة التحديد من الناحية العلمية البحتة.

2- الاسترخاء بصفة عامة:

2-1- مفهوم الاسترخاء:

يندرج الاسترخاء ضمن التقنيات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك، لقد استعملت الكثير من التقنيات الاسترخائية لمواجهة التوتر النفسي ومراقبة القلق، يرتكز الاسترخاء على مبادئ عدة كأهمية التنفس، ...ومن بين المبادئ الأساسية نجد حالة التقلص العضلي، والتي تتبع بضغط نفسي داخلي عكس ذلك فإنّ الاسترخاء العضلي يستلزم استراحة نفسية حسب(بوزقن، 1996، ص124):تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها.

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

إنّ الاسترخاء بواسطة إرخاء العضلات ينقض من الاستشارة الدماغية، مما يحدث الشعور بالتحسن، حسب ("توماس، 1987، ص259): يمثل الاسترخاء آلية من التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري، حيث تنعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية والإرادية ". أنّ لتقنيات الاسترخاء ميزة معتبرة من خلال أخذها بعين الاعتبار للآثار البدنية الحالية كنقطة بداية من أجل التدخل على الأعراض الجسدية وللوصول إلى نتائج سريعة، حسب (بوزقن، 1996، ص259): يمثل الاسترخاء تقنية تسمح بالوصول إلى التحكم في القدرات النفسية، عن طريق المرور بالضغط الجسدي ".يعتبر الضغط العضلي مؤشرا جيدا للتوتر النفسي والقلق، ففي حالات التوتر نلاحظ تقلصات عضلية خاصة تكمش عضلات الجبهة، يساعد الاسترخاء على تنمية القدرة على التركيز، الحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة والتنشيط، مما يسهل التحكم في التوتر والقلق والتسيير الأمثل للحياة الانفعالية، يمثل الاسترخاء أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن حكمة الجسد والتي يصعب تحقيقها في الوضعيات الصعبة.

2-2- لمحة تاريخية عن الاسترخاء:

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

يرى(ر توماس، 1991، ص61) أنّ :"تاريخ الدراسات العلمية حول الاسترخاء ترجع إلى الفترة المتميزة بالتنويم المغناطيسي :(شاركو، 1987) بباريس و"برهايم بنانسي، من التنويم المغناطيسي، تولد التحليل النفسي من جهة والاسترخاء من جهة أخرى، سريعا ما تمّ الكشف عن حدود التنويم المغناطيسي من قبل النفسانيين العلاجيين من بينهم فرويد الذي لجأ إلى استعمال تقنيات أخرى للمرضى المقاومين للتنويم المغناطيسي، ومن بين هذه التقنيات يمكن ذكر تقنيات إزالة التركيز، الاختبارات الاسقاطية .لقد تحدث" (أوسكار فوقت، 1993-1900) حسب (شولتز، 1974، ص1)عن:"تقنية إرادية للتنويم المغناطيسي الذاتي عند بعض الأشخاص المثقفة والمتميّزة بالتفكير النقدي ". تسمح هذه التقنية لهؤلاء الأفراد بالتواصل إلى الهدوء في حالة أزمة نفسية أو بدنية، تفاديا بذلك الانفعال المرضي...لقد قام شولتز بتطوير تقنية التنويم المغناطيسي الذاتي تحت اسم التدريب الذاتي ابتداء من 1908، ولقد كان لإنجازه أثر كبير على تطور الاسترخاء، من بين الذين استوحوا من أعماله نجد: ستوكفيس، بوزقن، سابير، فيتور. بوزقن (1991).

رغم تزامن أعمال شولتز بألمانيا وجاكسون بأمريكا، إلاّ أنّ هذا الأخير اختار اتجاه آخر حيث تتميز تقنيته بدراسة فيزيولوجية لحالات الضغط، لقد ارتكز في أبحاثه على معطيات علم النفس التجريبي إضافة إلى أعمال "قلهون" حول الحيوانات من أجل تدعيم فرضياته (ر.توماس، ص71).لقد كان لأعماله فضلا في إعطاء قاعدة فيزيولوجية للاسترخاء، أخيرا يمكن ذكر دراسات أجيرياقيرا ومدرسته التي تهتم بدراسة مختلف عوامل الشد العضلي، ليس فقط من الناحية العصبية المرضية والفيزيولوجية، إنما بالأخذ في الحساب الحياة العلائقية للفرد (بوزنقن، 1996، ص46)، ترتكز هذه الأعمال على العلاقة

الموجودة بين التغيرات العضلية، الانفعالية والعاطفية منذ الولادة .لقد سمحت هذه الأعمال بتطور التقنيات الحديثة للاسترخاء ووضع تقنية إعادة التربية النفسية–العضلية.

2–3– ميادين استعمال تقنيات الاسترخاء :

تعتبر تقنيات الاسترخاء بمثابة تدريب يرمي إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية للجسم ومن ثمّ التحكم في بعض الآليات الذهنية .لا يمكن تعلم أية تقنية عصبية–عضلية أو نفسية–فيزيولوجية إلاّ في إطار قواعد واضحة نظمتها لنا مختلف المدارس، إذ ينبغي على الفرد أن يضمن للمعالج امكانية التدريب المنتظم لأنّ التدرج المنظم ضروري كون أنّ التغيرات العصبية–الحشائية العنيفة قد تسبب حوادث ذات خطورة متفاوتة، لا يمكن التوصل إلى نتيجة إلاّ بعد مدة معيّنة من التدريب والتي تمتد على أربعة أسابيع على الأقل.

2–3–1– استعمال الاسترخاء على الإنسان السوي:

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

أ. التخفيف من الصدى الانفعالي:

يتميز الانفعال بتغيرات نفسية وفيزيولوجية عامة تهتم فيزيولوجية الانفعالات بالأجهزة الدورية، التنفسية، الهضمية، الغددية، حيث يمكن أن نسجل اضطرابات في إيقاع التنفس، تراكم الأدرينالين، تغيرات على المستوى العضلي ...تعمل هذه التغيرات المختلفة على المحافظة على الانفعال وتعطيه صدا جسميا، حسب (بوزقن، 1996، ص62) :"يمكن للتفاعلات الشديدة والممتدة أن تسبب اضطرابات عميقة للجسم " .يمكن اجتناب التذبذبات العنيفة للأجهزة عن طريق تقنيات الاسترخاء، التي تعطي للفرد إمكانية التوصل إلى الراحة من خلال عملية التركيز الظرفي، مما يسمح بإلغاء الصدى الجسمي للانفعال وبالتالي القضاء على التفاعلات العاطفية المثيرة للاضطرابات.

ب. التوصل إلى الراحة:

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

ج. **إمكانية التخدير:**

لقد ألحت جميع الدراسات الخاصة بالألم على المركبة النفسية المهمة للإدراك وكذا على الالم المعاش،يرتبط الاحساس بالالم بالمميزات النفسية، كما ان لاتجاهات الفرد امام الظواهر الاليمة اهمية بالغة في كيفية التعامل معه يمثل التقلص العضلي والانتظار المقلق اهم مكانيزمات الدفاع ضد الالم فلقد بينب تجربة الولادة دون الم ان الاتجاهات النفسية الملائمة وانعدام القلق يساعدون على اختفاء الالم.ان الاسترخاء يسمح للفرد من اجتناب التقلصات العضلية والانتظار المقلق أمام الألم.

2-3-2- استعمال تقنيات الاسترخاء في ميدان التربية:

لقد توسعت ميادين استعمال تقنيات الاسترخاء لتشمل ميدان التربية والتعليم، وفي هذا الإطار تمثل التجربة البيانية من بين النماذج الأكثر نجاحا في العالم .لقد استعمل الاسترخاء في بداية الأمر كوسيلة وقاية من مختلف المشاكل التي يمكن أن تظهر في أي مرحلة من مراحل التعليم .لقد استعمل الاسترخاء في معالجة تلاميذ مصابين باضطرابات سلوكية مختلفة، مما أدى إلى الاختفاء النهائي لها مباشرة بعد التحكم في هذه التقنيات، حسب (ريبو، تيل، 198، ص220) :"لقد علم (هوري، 1972)التدريب الذاتي لتلاميذ المستوى الثاني ولاحظ فعالية التقنية في تحسين إمكانياتهم "إنّ لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في مختلف الميادين بشرط أن تستعمل بصفة صحيحة ومستمرة .

3- الاسترخاء في الميدان الرياضي:

أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي:

من أجل تجسيد أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي فضلنا وصف تقنية مركبة تجمع بين الاسترخاء وتقنية التركيز والتنشيط، كما جاء ذكره من طرف "توماس"، (ريفولي، ميسوم، 1987، ص262) :" لقد استعملت هذه التقنية من "روي"على رياضيين من المستوى الرفيع بالمعهد الوطني الفرنسي لعلوم التربية البدنية "تحتوي هذه التقنية على مرحلتين :الأولى مخصصة للتدريب على الاسترخاء، والهدف الرئيسي منها هو :الاسترجاع بعد التعب، أما المرحلة الثانية فهي مخصصة للضبط النفسي والشد العضلي، الهدف منها هو التدريب على التركيز حول مراحل معيّنة من التدريبات والمنافسة.

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

إرخاء المناطق الحساسة، الشعور بالقدرات التنفسية، الشعور بالنشاط القلبي، الإحساس بالثقل، نقل الارتخاء إلى المناطق المتقلصة من الجسم،ضبط الشد العضلي، تمرينات التصور،الإستشارةمن خلال استثمار الوضعيات الإيجابية للرياضي واستعادة الشد العضلي(تمديد العضلات، تدليك المناطق الحساسة، تمارين القوة الانفجارية)، بينما تحتوي المرحلة الثانية على التطبيقات الرياضية الخاصة والمبنية على أساس عمل فكري-حركي، الاستحضار الذهني في حالة استراحة مركزة، الاستماع إلى الإرشادات التقنية-التكتيكية المسبقة للتدريب أو المنافسة مع محاولة تصورها،المشاركة الشخصية في الحركات المصورة وأخيرا تركيز الانتباه على نموذج لحركة رياضية مصورة، أما بالنسبة ل(بيرو-بيير، 1997، ص9) فلقد تناولت مجموعة من النقاط التي تبين أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي من بينها:تسهيل الاسترجاع، التعامل الإيجابي مع الأحداث، تحسين المخطط الجسدي وتنمية معرفة الذات، تسيير التوتر، تطوير إمكانيات الذاكرة، تنمية الثقة بالنفس، التكييف مع المحيط، تنمية تنسيق الفريق، الاستشارة البدنية والنفسية قبل الجهد وأخيرا تحفيز نمو الشخصية، تتجلى لنا أهمية التقنيات النفسية عامة والتقنيات الاسترخائية خاصة من خلال الأهداف والتغيرات الإيجابية التي تسعى إلى تحقيقها من أجل تحضير الرياضي للمنافسة وتجاوز الحالات الانفعالية السلبية التي تنجر عنها، كما أنّ لتقنيات الاسترخاء أهمية أيضا في مساعدة الرياضي في حياته اليومية .

4- الانفعالات:

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

يرى (لابوري، 1971، ص21) أنّه :"تتميز الانفعالات عن الأشكال الأخرى من النشاطات العصبية بفعل الاعتراف الذاتي كونها يمكن أن تكون مسرة أو غير مسرة ". يمكن اعتبار الانفعال على أنّه استجابة لمثير حقيقي أو تخيلي بسبب تغيرات حشائية وعضلية عند الفرد مما يؤدي إلى سلوكات لاحقة .يمكن إدراك الانفعالات في الميدان الرياضي وفق ثلاث مركبات :تتمثل الأولى في التجربة الذاتية التي نملكها عن الوضعية (الشعور بالحزن، الخوف ...)،تظهر الثانية من خلال التغيرات الفيزيولوجية أما المركبة الثالثة والأخيرة فإنها تظهر من خلال ملاحظة السلوك الشخصي والاجتماعي من هنا تتجلى أهمية التعرف على الانفعالات المختلفة والتغيرات النفسية-الفيزيولوجية والمعرفية التي تسببها، حتى نتمكن من مساعدة الرياضي على مواجهتها، الشيء الذي يقوي فيه الشعور بالرغبة في الممارسة وتحسين الأداء .

4-1- المقاربة الفيزيولوجية للانفعالات :

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

-الزيادة في عدد نبضات القلب والضغط الدموي .

-الزيادة في الإيقاع التنفسي .

-ارتفاع شدة تقلص العضلات .

-الزيادة في عدد الكريات الحمراء وتدني مدة تخثر الدم .

ترتبط التغيرات الفيزيولوجية بشدة الانفعال، مما يفسر العلاقة بين الانفعال والتنشيط وكذا تأثيرها على التنسيق، تسبب المثيرات في إفراز الأدرينالين الذي يسجل بزيادة الخوف والانهيار، وكذا بإفراز النورا درينالين الذي يسبب الضغط والعدوانية، يمثل النورا درينالين في وقتنا الحالي شاهدا على الضبط القلبي الوعائي في الحالات الانفعالية، يقوم الأدرينالين برفع درجة تقلص القلب، درجة الشد العضلي، ويؤثر على تنقل السيالة العصبية، كما أنّ للأدرينالين تأثيرا مقاوما للتعب، حيث تبين أنّ الانفعالات التي تولدها التمرينات الذهنية، ترفع مدة تحمل التمارينات العضلية، حسب (ر.توماس، 1987، ص57)، لقد بينت أبحاث "ماسون "، "ليفي" و"فرانكهوزين" أنّ الوضعية الانفعالية تؤدي إلى تراكم الكتيكولامين، مما يؤدي إلى جمع المعلومات في ظروف دقيقة وكذا التحليل بواسطة طرق معقدة تتطلب الكثير من الطاقة، لا يمكن التعرض إلى كل التغيرات الفيزيولوجية وآلياتها، إنّما حاولنا فقط إبراز أهمها وكذا العلاقة الموجودة بين الانفعالات ودرجة التنشيط واليقظة .لقد مكنتنا الدراسات التي تعرضت للعلاقة بين التنشيط والأداء من إدراك أهمية تسيير الانفعالات .

4-2- المقاربة النفسية بالانفعالات :

تمر المقاربة النفسية حتما بالمقاربة المعرفية، كون أنّ إدراك الفرد للوضعيات يرتبط بتقييمه، والذي يرتبط بدوره بالتفسير المعرفي الذي ينطبق مع الشعور بالانفعال حسب(ر.توماس، 1987، ص 56) يرى بعض العلماء على غرار "تشاتشر" أنّ التغيرات الفيزيولوجية تمثل العنصر الأول للإدراك المعرفي، بينما يعتبر البعض الآخر مثل :"لزاريس " أنّ التقييم المعرفي للحدث هو الذي يسبب التغيرات الفيزيولوجية، يمكن اعتبار الانفعال بمثابة آلية للمواجهة، يمكن للإجابات المختلفة أن تكون صحيحة أو غير صحيحة بالنسبة لإدراك الوضعية، حسب نفس الكاتب، لقد أظهر "أرنولد" فوارق مهمة جدا ؛بحيث اعتبر أنّ التقييم يتم على مستويين :أولهما يمثل المستوى الحدسي والأتوماتيكي الذي يسبب التغيرات الفيزيولوجية،بينما يمثل الثاني المستوى التفكيري والذي يغير أو يعزز الاستجابة الأولى، يرتبط التقييم بحالة فيزيولوجية خاصة والسلوك المرتبط بالكيفية التي يتم فيها الشعور بالحالة الانفعالية، لقد حاولت النظرية المعرفية أن تجمع بين الاستجابات الخاصة المتعلقة بالاسنادات السببية والاستجابات العامة المرتبطة بالتقييم الحدسي العام للوضعية من أجل التعرض بصفة أشمل للانفعال .

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

4-3- الانفعالات في الميدان الرياضي :

يرى (ميسوم، 1985، ص11) أنّه:" يمكن التماس انفعالية الرياضي من خلال عدد كبير من الوضعيات التي تشكل الظروف الرياضية ".تضع وضعية التدريب الرياضي الفرد في وضعية يتأرجح بين الصعوبات المفروضة للتدريب القاسي والمتعة، والجانب الترفيهي للممارسات الجسدية، كما تضعه أيضا أمام الانضمام العاطفي إلى الفريق الذي ينتمي إليه وتدفعه في نفس الوقت إلى تحديد موقعه بالنسبة للزعيم، التبعية والخوف من الرد .

تولد العلاقة مدرب-مدرب اتجاهات عاطفية مختلفة عند الفرد، يتأرجح دوما بين التبعية الكلية وحالات التمرد التي تتميز بالصراعات الشديدة، في الحالة الأخيرة، إذ اختلف جنس الرياضي والمدرب فإنّه يضاف إلى المشاكل البيداغوجية صراعات ذات طابع حسي .

تؤثر الوضعية العائلية للفرد على المستوى العاطفي، سواء تعلق الأمر بعلاقته مع الأولياء من جهة أو مع الإخوان من جهة أخرى، يحدد هذا التأثير طبيعة الدعم العاطفي الذي تقدمه العائلة للرياضي، وكذا تأثيره على دافعيته ومستوى طموحه بالنسبة للرياضة التي يمارسها، أخيرا تولد المنافسة الرغبة عند الرياضي على الفوز وتجاوز آثار الألم الجسدي الذي تسببه شدة الجهد، يكتسي هذا الشعور أهمية كبيرة عند الرياضي، حيث يمكن أن نربط بين الألم الجسدي والرغبة على الفوز والتحسن .

بعد كل ما ذكرناه، ينبغي الإشارة إلى ضرورة التحكم في الاضطرابات الانفعالية والعاطفية وكذا الألم النفسي الذي يتولد عن الخسارة والشعور بالنقص في التقدير الذاتي .

5- عموميات عن التوتر النفسي :

5-1- مفهوم التوتر النفسي :

تمثل كلمة التوتر النفسي مفهوما غامضا ؛لأنّ تحت هذا المصطلح يمكن تصور معطيات مختلفة من جهة، ويمكن اعتباره سببا أو نتيجة من جهة أخرى كظاهرة تابعة لميدان الفيزيولوجيا أو علم النفس، يعتبر الإسناد الأخير أكثر أهمية ؛لأنّ التحدث عن التوتر يقودنا مباشرة إلى تصور مجموعة من التغيرات العامة التي تمثل استجابة للبيئة .تنص المقاربة المعرفية والتي تهتم بدراسة العلاقة بين التوتر النفسي للفرد وكيفية تعامله مع مختلف المعلومات التي يتحصل عليها من البيئة، على أنّ عامل التوتر بحد ذاته ليست له أية أهمية ؛بل المهم هو ما يمثله هذا العامل بالنسبة للفرد على مستوى الشعور واللاشعور، لا يمكن تصور هذه العوامل على أنّها عدوانية حتما ؛بل إنها لا تمثل إلاّ استثارة، فالمعنى الذي ينسب لها مرتبط بتقييم الفرد وماضيه .

حسب (ر.توماس، 1991، ص24) لقد ميّز "ميرال" بين العامل والحالة حيث يقول :"من أجل رفع الغموض، تستعمل كلمة ضغط كمرادف للتوتر النفسي من أجل وصف حالة خارجية بالنسبة للفرد، بينما تستعمل كلمة توتر (تشدد) كمرادف للتوتر النفسي من أجل وصف أثر الضغط على الفرد ". إنّ لهذا التمييز أهمية كبيرة في إطار الرياضة التنافسية ككرة القدم، أن يحاول المنافس صنع ضغط لجعل الخصم تحت توتر (تشدد) بهدف تفكيك توازنه.

لقد أصبحت الاستثارات الكثيرة التي تولدها البيئة بمثابة هجومات على الجسم والشخصية "وينبرق" و"قولد" يرى "ماك قراث" :"أنّ التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن جوهري بين المتطلبات (بدنية ونفسية) وقابلية الفرد على الاستجابة في ظروف يكون فيها للإخفاق عواقب هامة ". يمكن القول أنّ التوتر النفسي يظهر عند وجود عدم توازن بين المتطلبات النفسية والفيزيولوجية التي يتعرض لها الفرد وقابلية الاستجابة في ظروف يكون فيها للنتيجة النهائية أهمية كبيرة .

5-2- آلية التوتر النفسي :

إنّ التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن بين المتطلبات النفسية والفيزيولوجية وقدرة الفرد على الاستجابة في ظروف يكون فيها للفشل نتائج مهمة، مما يؤدي إلى عدم تكيف الفرد مع الوضعيات الجديدة، يرتبط

التوتر النفسي بالبيئة، بالإدراك، بالاستجابات وكذا بالنتائج السلوكية، فالتوتر عبارة عن تسلسل أحداث متصلة بالعناصر الأربعة السابقة .لقد اقترح كل من (وينبرق–قولد، 1987، ص95) شكلا يوضح مختلف أطوار آلية التوتر :

شكل (1) آلية التوتر حسب (وينبرق–قولد، 1997، ص95).

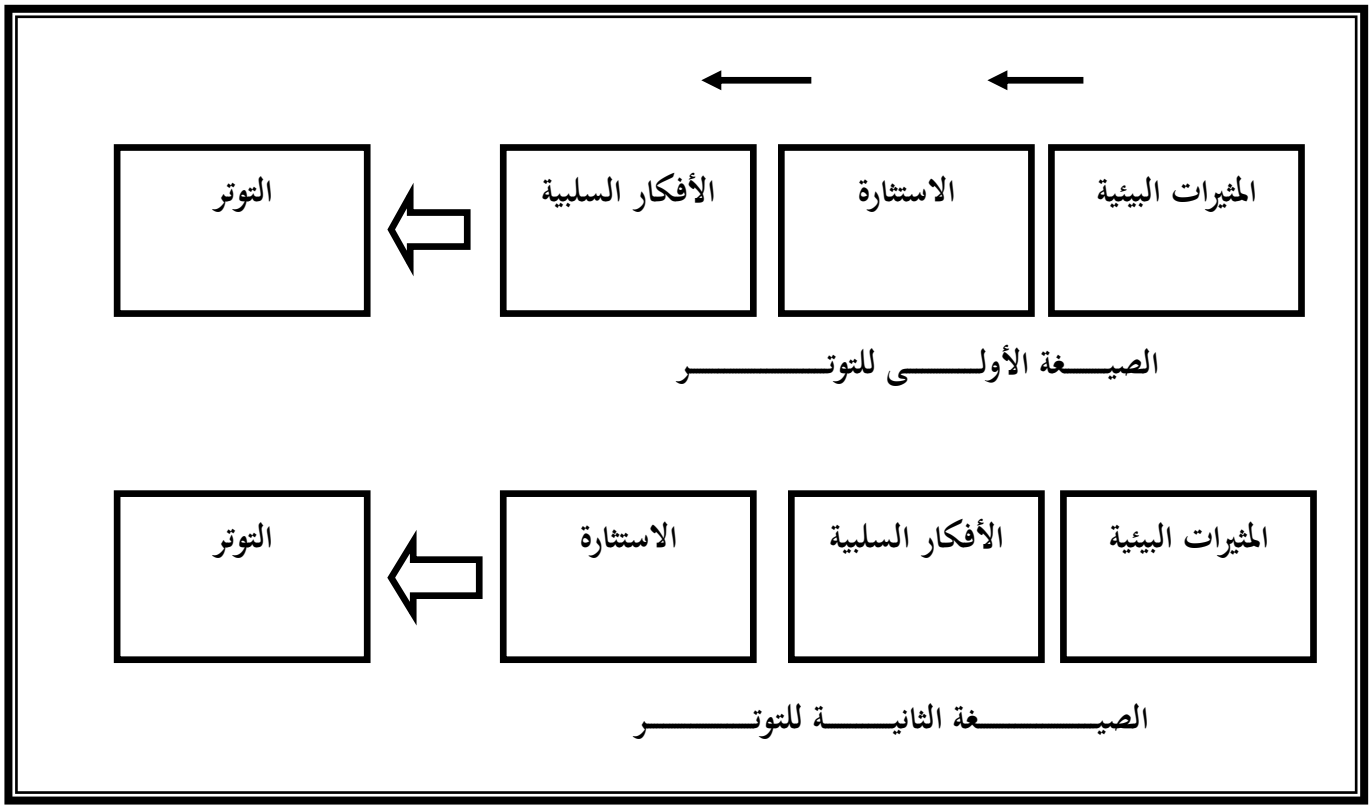
يجد الفرد نفسه في المرحلة الأولى أمام متطلبات نفسية وفيزيولوجية تفرض عليه أن يستجيب لها من خلال الشخصية والوضعية، بينما تتمثل المرحلة الثانية في إدراك المتطلبات، لا تدرك المتطلبات بنفس الشكل ؛لأنّ الإدراك مرتبط بالفرد ومستوى تقييمه، كما أنّ درجة قلق السمة يؤثر على إدراكنا للعالم، فالأشخاص التي تملك سمة قلق سمة مرتفع تميل إلى إدراك الكثير من الوضعيات على أنّها مهددة، تأتي المرحلة الثالثة للآلية كاستجابة نفسية وفيزيولوجية للمدركات، فإذا أدرك الفرد خللا في التوازن بين

المتطلبات والقدرة على الاستجابة على أنّه تهديد فإنّ هذا يؤدي إلى إلى ارتفاع القلق، أخيرا تمثل النتائج السلوكية تحت تأثير التوتر النفسي للمرحلة الرابعة من الآلية والتي تؤثر على المرحلة الأولى بفعل التغذية الرجعية، فالتوتر النفسي عبارة عن حلقة متواصلة .

5-3- صيغة التوتر النفسي :

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

تشير البحوث المختلفة إلى أنّ التوتر يحدث نتيجة الأفكار السلبية والتغيرات في الاستثارة كاستجابة للبيئة، من أجل التوضيح أكثر، سنقوم بعرض شكل اقترحه علينا (أسامة كامل راتب، 1997، ص283) يبيّن نمطين للتوتر .



شكل(2) صيغ التوتر .

يتبين من خلال الصيغتين أنّ البيئة في حد ذاتها ليست سببا في ظهور التوتر، لكن تفسير البيئة (الأفكار السلبية) هو الذي يجعلها مصدرا للتوتر، وهي الفكرة التي تدافع عنها النظرية المعرفية، إنّ المتطلبات النفسية والفيزيولوجية نفسها لا معنى لها، فالمهم هو ما تمثله بالنسبة للفرد ؛لأنّ الإدراك مرتبط بتقييم الفرد وتجاربه الماضية، بصرف النظر عن الأحداث في حد ذاتها، فإنّ المتطلبات البيئية تصبح مصدرا للتوتر من خلال التفسير السلبي لها .

إنّ التفاعل بين الاستثارة والأفكار السلبية في كلتا الصيغتين يؤدي إلى حلقة مفرغة من التأثير السلبي، كما يجب الإشارة إلى العلاقة المتبادلة بين الاستثارة والأفكار السلبية، فعند ظهور الأفكار السلبية عند الفرد يمر بخبرة الاستثارة التي تدعم الإدراك بهذه الأفكار، مما يؤدي إلى ظهور المزيد من الأفكار السلبية والتي تقود بدورها نحو المزيد من الاستثارة .يجب التفكير في مواجهة الأفكار السلبية حتى نتمكن من التحكم في درجة الاستثارة، وهذا باستعمال التقنيات السلوكية، كما يمكن أيضا استعمال التقنيات الفيزيولوجية انطلاقا من وحدة الشخصية والتأثير المتبادل بين الجانب النفسي والجانب الفيزيولوجي .

6- التوتر في الميدان الرياضي :

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

6-1- قياس التوتر النفسي عند الرياضيين :

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

تعتبر التقنيات الفيزيولوجية الكلاسيكية المستعملة لقياس التوتر النفسي (قياس الضغط الدموي، نبضات القلب، إيقاع التنفس، المقاومة الجلدية، نشاط الموجات المخية ...)

معقدة ومحدودة من حيث تفسير النتائج، كونها لم تكيف بصفة كاملة طبقا لظروف المنافسة، كثيرا ما يستخدم التقييم الذاتي لقياس التوتر من خلال استبيانات نفسية نظرا للسهولة في الاستعمال، أضف إلى إمكانية تطبيقها بصورة جماعية، كما أنّها تعتبر أكثر مصداقية مقارنة بالتقنيات الفيزيولوجية التي تتأثر بالعوامل البيئية (الحرارة، الارتفاع،البرودة ...)والتي لا علاقة لها بالمنافسة .حسب(ر.تزماس، 1987، ص66) : "لقد ظهرت انتقادات عدة للاستبيانات النفسية نظرا لعدم مقدرة الفرد على تمييز حالته، بالإضافة إلى تعقد فيزيولوجيا الانفعالات .

يعتبر الأخصائيون النفسانيون أنّ الوصف الذي يقدمه الفرد تجاه وعيه بحالته التنشيطية بمثابة المقاربة الأكثر فعالية، يمكن في هذا المجال ذكر بعض الأمثلة على هذه المقاييس من بينها "قائمة السلوك المنافسة " والتي أعدها كل من (دورقي، ف.هاريس، بيث.ل.هاريس والذي نقله لنا (أسامة كامل راتب، 1997، ص356) اختيار قلق المنافسة الذي وضعه "مارتينس"،تبعا لما جاء به(وينبرق، قولد، 1997، ص93)...

تسعى مختلف هذه الاختبارات إلى تحديد الظروف التي ينظر فيها الرياضي للمنافسة على أنّها تهديد، وكذا الكيفية التي يستجيب بها لهذه الوضعية .ترتكز هذه الاختبارات على فكرة أنّ التغيير في السلوك لا تأتي من الشخص فحسب أو من البيئة، بل هي راجعة للتفاعل بين الفرد والوضعية، فالتوتر لا يمثل ظاهرة عامة فقط ؛بل هو عبارة عن استجابة لوضعية انطلاق من مؤهلات الفرد .يتضمن اختبار قلق المنافسة (15) عبارة من بينها (5) غير محسوبة أثناء الفوز، حيث يجيب الفرد حسب سلم تقديري من ثلاثة نقاط (غالبا،أحيانا، نادرا)تكون العبارات على شكل"أنا هادئ قبل دخول المنافسة " .بينما

يتضمن اختبار قائمة السلوك المنافسة على (50) عبارة ؛أين يجيب الرياضي في ضوء مقياس مدرج من ثلاثة نقاط (غالبا،أحيانا،نادرا) .تكون العبارات على شكل "أدائي أثناء التدريب أفضل من المنافسة ".يتراوح مدى الدرجات للمقياس من 50 إلى 150 درجة، حيث يعكس الارتفاع على المقياس زيادة التوتر والعكس صحيح .

6-2- عوامل التوتر النفسي عند الرياضي :

من المعلوم أنّ الرياضي يعيش في بيئة مشحونة بضغوطات كونه يتعرض إلى إجهاد بدني من جهة وإلى إجهاد عاطفي واجتماعي من جهة أخرى، كما لا يمكن أن نتناسى الضغوطات والانفعالات التي تنجر عن المنافسة .إنّ أسباب التوتر النفسي عند الرياضي كثيرة سنحاول تلخيصها فيما يلي :

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

يحاط الرياضي من قبل أشخاص مرتبطة مباشرة بأدائه(المدرب، المسيّر، العائلة) فالرياضي يجد نفسه في حالة تبعية ولزوم، إذا كانت العلاقة بينه وبين المدرب والتي تبنى على أساس الثقة والتعارف، ضرورية وعادية، فإنّ المشكل يطرح في علاقة الرياضي بالمسير كون هذا الأخير كثيرا ما يعتبر الرياضي بمثابة الورقة الرابحة متناسيا في ذلك الأبعاد الإنسانية والاجتماعية لهذه العلاقات مم يشكل ضغطا على الرياضي، يمكن للعائلة أن تمثل عاملا عدوانيا للرياضي خاصة عندما يجد نفسه ملزما بالفوز من أجلها .

-بعيدا عن علاقة الرياضي بالمدرب والمسيّر والعائلة فإننا نجد وسائل الإعلام يعتبر الرياضي متألقا بمثابة رمز مما يفقده الحق في الخطأ والإحساس بعد الكفاءات الشيء الذي يشكل ضغطا على الرياضي .

لحسن الحظ أنّ هناك في المقابل تعويضات نرجسية اجتماعية وغيرها ولكن الخوف يبقى قائما بالنسبة للخطر الذي يمثله التوتر على توازن الرياضي كون هذا الأخير يعتبر إنسانا عاديا يعيش في محيط غير عادي .

6-3- علاقة التغيرات المرتبطة بالتوتر النفسي مع تاريخ المنافسة :

إنّ معرفة التسلسل الزمني للأعراض المرتبطة بالتوتر النفسي وعلاقتها مع تاريخ المنافسة من بين أهم اهتمامات علم النفس الرياضي وهذا من أجل رسم استراتيجية للتدخل وتحضير الرياضي لدخول المنافسة بمعنويات أكبر، وفي هذا الإطار فضلنا تقديم فكرة "هافي Havet" أن نسجل خمسة مراحل أساسية والتي نقلناها عن (ر.توماس، 1987، ص219) تنقسم المراحل الخمسة المذكورة كالتالي :

المرحلة الأولى :فصل أو فصلين قبل المنافسة :

تتميّز هذه المراحل بتغيرات قليلة جدا، فالرياضي يتدرب، ينمي لياقته البدنية مما يجعله يشعر بتحسن في غياب الأعراض الخارجية، يمكن التحدث عن ما يسمى مرحلة حاضنة.إنّ عزل الرياضي في الوسط محمي وضيّق يمثل فكرة غير ملائمة حتى لا يجعل الرياضي في وضعية يكون فيها محاصرا بفكرة المنافس فقط والتي يمكن أن تأخذ اتجاهات سلبية .

المرحلة الثانية :أسبوع أو أسبوعين قبل المنافسة :

هنالك احتمال قوي لظهور تغيّرات مختلفة سواء بدنيا(الألم الظهري، الانقباضات العضلية، الاضطرابات الهضمية، سواء سلوكية (العدوانية، السلبية،التحدث بسرعة، قضم الأظافر، تشكل مجموعات صغيرة داخل الفريق).

المرحلة الثالثة :مباشرة قبل المنافسة .

نلاحظ سيطرة الفزع والتهيب وكذا ظهور تغيّرات عصبية وفيزيولوجية يمكن السيطرة عليها نوعا ما.

المرحلة الرابعة :أثناء المنافسة .

نلاحظ عامة اختفاء الفزع لكن في حالة استمرار المنافسة لمدة طويلة يمكن للتغيرات المختلفة أن تظهر من جديد مما يسبب فقدان السيطرة في بعض الأحيان، الشيء الذي يؤدي إلى الإخفاق .

المرحلة الخامسة :بعد المنافسة .

تتميّز هذه المرحلة بالشعور بالتعب الذي تليه ضغوطات نفسية، إضافة إلى ظهور السلوكيات العدوانية في بعض الأحيان .

كثيرا ما يظهر لنا الرياضي ضعيفا في وضعيات معيّنة خاصة من الناحية النفسية، لكن من الأجدر أن نفكر على أنّه أضعف، كونه يحتاج إلى متابعة نفسية مستمرة وصارمة طيلة مشواره الرياضي، ولا ينبغي انتظار المنافسة من أجل الشروع في محاولة تنمية القدرات الذهنية له، فالاسترخاء كغيره من التقنيات النفسية–الفيزيولوجية يكتسي أهمية بالغة في مساعدة الرياضي على ضبط الحالات النفسية، الاسترجاع وتجديد الطاقة النفسية .

6-4- التوتر والحالات النفسية قبل المنافسة :

تعتبر الحالات النفسية قبل المنافسة حالات انفعالية يشعر بها الرياضي، والتي تظهر على شكل انعكاسات شرطية تعبئ الرياضي لتحقيق أداء معيّن في ظروف مشحونة بالضغط .

تسبب حالة الضغط قبل المنافسة تغييرات مختلفة على المستوى النفسي والفيزيولوجي حسب (ويس 1989، ص25) :"ترتبط النشاطات الخلفية بتشكيلات مختلفة للمنطقة الوسطى للدماغ والتي تحدد درجة المبادرة ومستوى الضغط للشخص ".

تشمل الآلية المركزية للضبط على الإدخال الحسي والتجسيد الحركي، حيث ترتبط هذه العملية مع الضوابط الهرمونية .يظهر تعقيد آليات الضبط أيضا بفعل أنّ في بعض الشبكات يمكن للتطور "استثارة–استجابة " أن يتكثف أو يمكن للاستجابة أن تأتي من نظام آخر، حيث يمكن للاستجابة أن تختلف إلى درجة التناقص،وهذه بعض الأمثلة :

–زيادة الخوف حتى الذعر أو بالعكس تحوله إلى خمول.

–ضغط داخلي مفرغ من خلال صراخ أو حركات مباغتة في غير محلها .

تظهر كل هذه التغيّرات على شكا استجابات شرطية، تمثل ميكانيزمات تكيف الجسم، حيث تتزامن هذه الميكانيزمات مع مستويات اليقظة .

يحتمل الرياضي حالاته النفسية قبل المنافسة بطرق مختلفة حسب اختلاف الوضعية التي يتواجد فيها، وهو الشيء الذي يحدد حالات التوتر الانفعالي في هذه المرحلة من المنافسة، الشيء الذي يعرف في الغالب بقلق قبل المنافسة، لقد سمحت ملاحظة منحنيات اليقظة قبل المنافسة من الكشف على عدة مراحل للضغط الذي يسبق المنافسة يمكن تلخيصها فيما يلي :

المرحلة الأولى :

يبدأ منحنى اليقظة بالصعود عندما يعلم الرياضي أنّ عليه أن يتنافس، لقد سميت هذه المرحلة "بمرحلة الضغط الطويل المدى"،تتميّز هذه المرحلة بارتفاع دافعية الرياضي، حيث أنّه يتدرب بكل جدية من أجل الاستعداد للمنافسة القادمة .

المرحلة الثانية :

تظهر هذه المرحلة يوم أو يومين قبل المنافسة، وتعرف باسم"مرحلة الضغط قبل الانطلاق "،تتميّز هذه المرحلة عادة بالصعود المفاجئ لمنحى اليقظة، كما يمكن أن تتبع بنقص الجهد عند التدريب البدني .

المرحلة الثالثة :

تبدأ هذه المرحلة بضعة ساعات أو بضعة دقائق قبل بداية المنافسة، وتسمى مرحلة "الضغط الانطلاق "، يمكن لهذه المرحلة أيضا أن تبدأ لحظة دخول الرياضي إلى مكان المنافسة .

6-5- عوامل التوتر النفسي في المنافسة :

تجربة الرياضي :

لقد بيّنت العديد من الأبحاث أنّ الرياضي الذي يملك خبرة في المنافسة، لا يظهر حتما إشارات التوتر، بينما أثبتت دراسات أخرى عدم صحة العلاقة بين المشاركة الطويلة في المنافسة وتحديد التكيف الشخصي للتوتر، لكن يبقى أنّ عامل التجربة هام في تحديد مستوى الضبط النفسي أثناء المنافسة .

مستوى التحضير :

ينبغي القيام بتحضير يؤخذ بعين الاعتبار كل مركبات المنافسة، لذا فإنّ الرياضي المحضر بصفة جيّدة يدخل المنافسة بثقة أكبر وحالة يقظة مثلى محفزة للأداء الجيّد .

أهمية المنافسة :

كلما زادت أهمية المنافسة، كلما زادت الصعوبات التي تفرضها على الرياضيين في صراعهم مع الآثار السلبية للضغط الانفعالي .

تطابق أهداف المنافسة مع إمكانيات الرياضي :

ينبغي تحديد الأهداف نسبة مع القدرات البدنية والنفسية للرياضي .إنّ التحديد المنسجم لهذه العناصر يسمح بصنع حالات نفسية إيجابية تسمح بتحسين الأداء .

مسؤولية الرياضة :

يعتبر ثقل المسؤولية عاملا مولدا للضغط، بالتالي فإنّ الرياضي المكلف بمسؤولية كبيرة قد يفقد ثباته الانفعالي، لذا ينبغي على المدرب أن يظهر لأكثر مسؤولية من الرياضي

مستوى الخصم:

يمثل إدراك الرياضي لمستوى الخصم عامل يلعب دورا في تحديد طبيعة الضغط النفسي،إذا كان مستوى الخصمين أو الفريقين مماثلا ؛فإنّ من المحتمل أن يتبنيا سلوكا ملتزما، بينما إذا كان أحدهم يشعر باستحالة الفوز فإنّ سلوكه يكون خالي من أي نوع من الصراع .

تنظيم المنافسة :

يمثل كل من تحديد الوقت، المنشآت الجيّدة،الأمن، التحكيم الحيادي، مجموعة من العوامل التي تسبب حالات انفعالية جيّدة، تسمح للرياضي بتقديم عرض أحسن .

حضور الجمهور :

غالبا ما تجري المنافسات الرياضية بحضور أشخاص أخرى، تشكل مميّزات الجمهور عامل تساعد على ظهور التوتر، لكن هذا يرتبط خاصة بإدراك الرياضي للوضعية .

الفوز أو الخسارة في المنافسة السابقة :

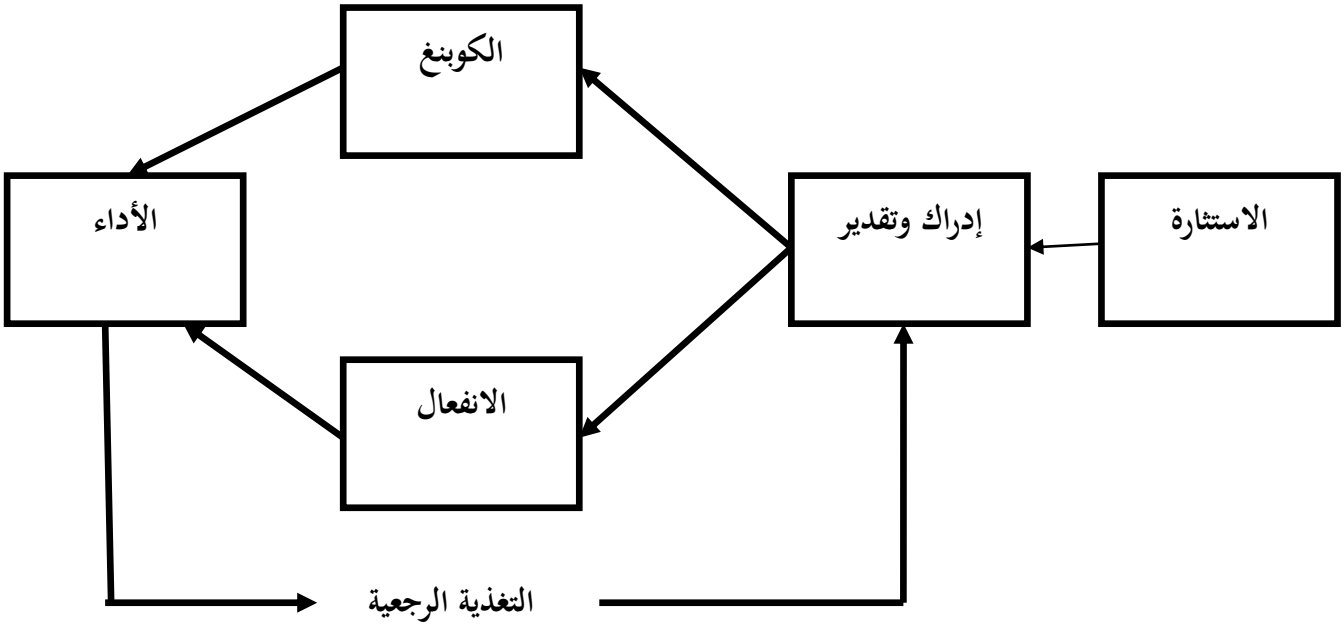
يمكن للنتيجة المحصل عليها في آخر منافسة أن تؤثر على الحالات النفسية للرياضي، لقد بيّنت بعض الأبحاث كيف يقوم الرياضي بنقل حالاته الانفعالية إلى الفرق المجاورة في الرياضات الجماعية، بصفة عامة فإنّ نتيجة المنافسة الأخيرة لها تأثير إيجابي على الرياضي .

شخصية الرياضي :

تؤثر كل العوامل المذكورة أعلاه على خصوصيات الرياضي، بينما تستلزم وضعية معيّنة ردود أفعال من طرف الرياضي، فإنّ نفس الوضعية قد تؤدي إلى سلوكات مختلفة تبعا للطبع، لذا فإنّ هناك رياضيين ينتظرون المنافسة دون انفعالات كبيرة، بينما نجد آخرين يعرفون حالات انفعالية شديدة، إنّ الرياضي الذي يملك طبعا مستقرا ومتوازنا يكون دائما مهيأ للنشاط رغم الظروف المتغيرة للوضعية، في حين نجد الرياضي ذو الطبع الضعيف وغير المتوازن يستسلم للشعور بالشك ويتوقف عن الاعتقاد بالفوز.

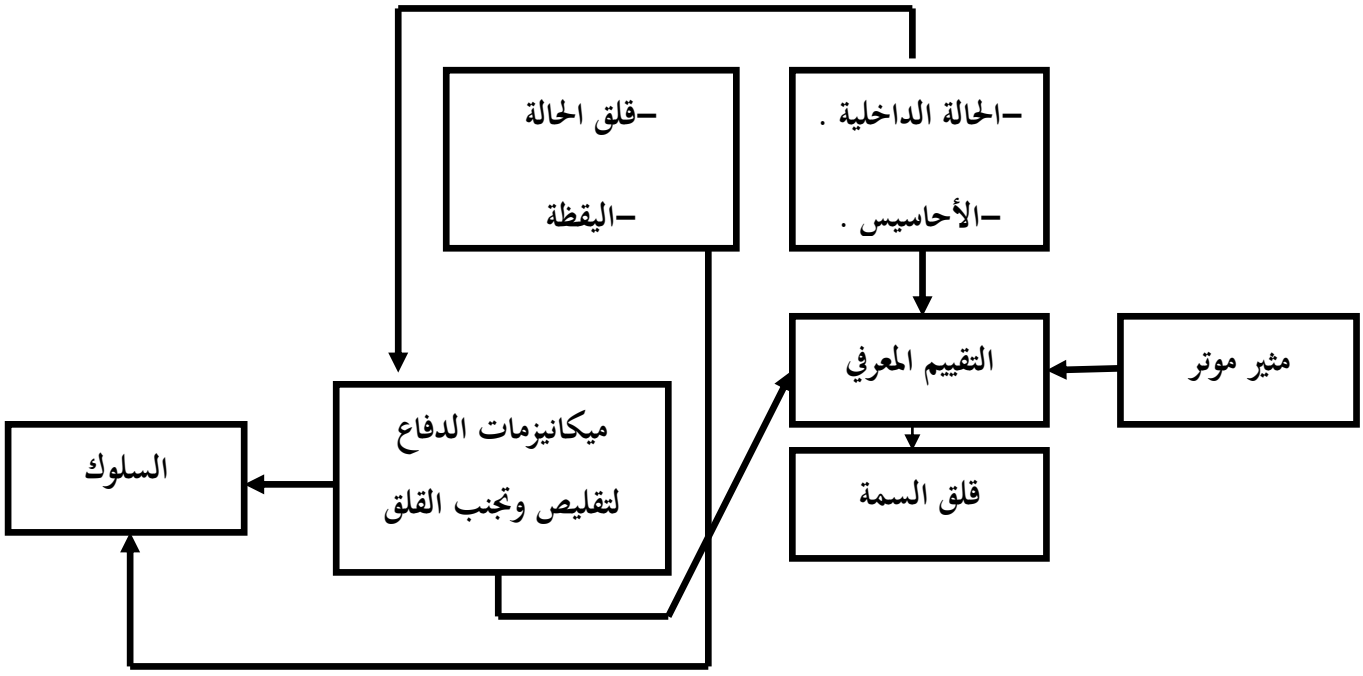
6-6- تأثير التوتر النفسي على الأداء :

يؤثر التوتر على الأداء نتيجة لزيادة درجة التنشيط الفيزيولوجي والنفسي ؛ويكون هذا التأثير مرتبط بقدرة الفرد على مواجهة التوتر والوضعيات الصعبة، تمثل كلمة "كوبنغ" (أساليب المواجهة)مجموعة من الاستراتيجيات المستعملة للتصدي للتهديد الموجه نحو الاستقرار النفسي .حسب(ر.توماس، 1991، ص27)، لقد اقترح "لزاريس" شكلا تفصيليا يوضح فيه تأثير التوتر على الأداء.



الشكل (3):تأثير التوتر النفسي على الأداء (حسب لزاريس 1976).

من أجل توضيح أكثر للعلاقة بين التوتر والأداء، سنقوم بعرض نموذجا آخرا لتأثير التوتر النفسي على الأداء والذي أعد من قبل "مارتنس" يؤخذ بعين الاعتبار قلق الحالة وقلق السمة، لقد تمّ نقل هذا النموذج عن (ر.توماس، 1991، ص27).



الشكل (4) :نموذج لفعل التوتر النفسي (حسب مارتنس 1976).

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

6-7- التوتر النفسي والإصابات :

يمكن للتوتر النفسي أن يكون عاملا يدعم حدوث الإصابات في الميدان الرياضي، لقد تبيّن من خلال بعض البحوث أنّ التغيّرات التي يتسبب فيها التوتر لها علاقة مباشرة على وقوع الحوادث المتكررة، ويمكن على سبيل المثال ذكر التجربة التي أجراها "براموال"،والتي ذكرها (ر.توماس، 1991، ص30) أين تمكّن من إثبات فرضية أنّ التوتر النفسي يحفز حدوث الإصابات الرياضية .

يمكن إعطاء عدة تفسيرات للعلاقة الترابطية الإيجابية بين التوتر والإصابات، خاصة من خلال زيادة درجة تقلص العضلات، مما يؤثر سلبا على التنسيق الحركي، كما يمكن تفسير العلاقة أيضا بتقلص حقل انتباه الرياضي مما يعيق عملية إدراك الوضعيات، كما أنّ التوتر يساهم في تبديد الطاقة البدنية والنفسية، الشيء الذي يجعل الجسم ضعيفا وبالتالي عرضة للاعتداءات، ينبغي الإشارة إلى أنّ الإصابات القديمة لها تأثير على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة خاصة في الرياضات التي تتميّز بالاحتكاك والاندفاع البدني، انطلاقا من كل ما سبق ذكره، تتجلى لنا أهمية المتابعة النفسية للرياضيين المصابين بإصابات خطيرة حتى يتمكنوا من تجاوز الهواجس واستئناف التدريب والمنافسة بصورة عادية .

6-8- تسيير التوتر النفسي :

من الأجدر أن نتحكم في التوتر النفسي لأنّ بإمكانه أن يتسبب في ظهور الأمراض النفس-جسمية كما يمكن له أن يؤدي إلى الانهيار، وفي هذا الإطار يرى (بيك، ر.توماس، 1991، ص30)، أنّه "بغض النظر عن الأمراض الجسدية التي قد تسبب الانهيار ؛فإنّ الحالة الأكثر انتشارا تظهر عند نقص التقدير الذاتي ".علما بأنّ الوضعيات الرياضية كثيرا ما تؤدي إلى ظهور هذا الإحساس .

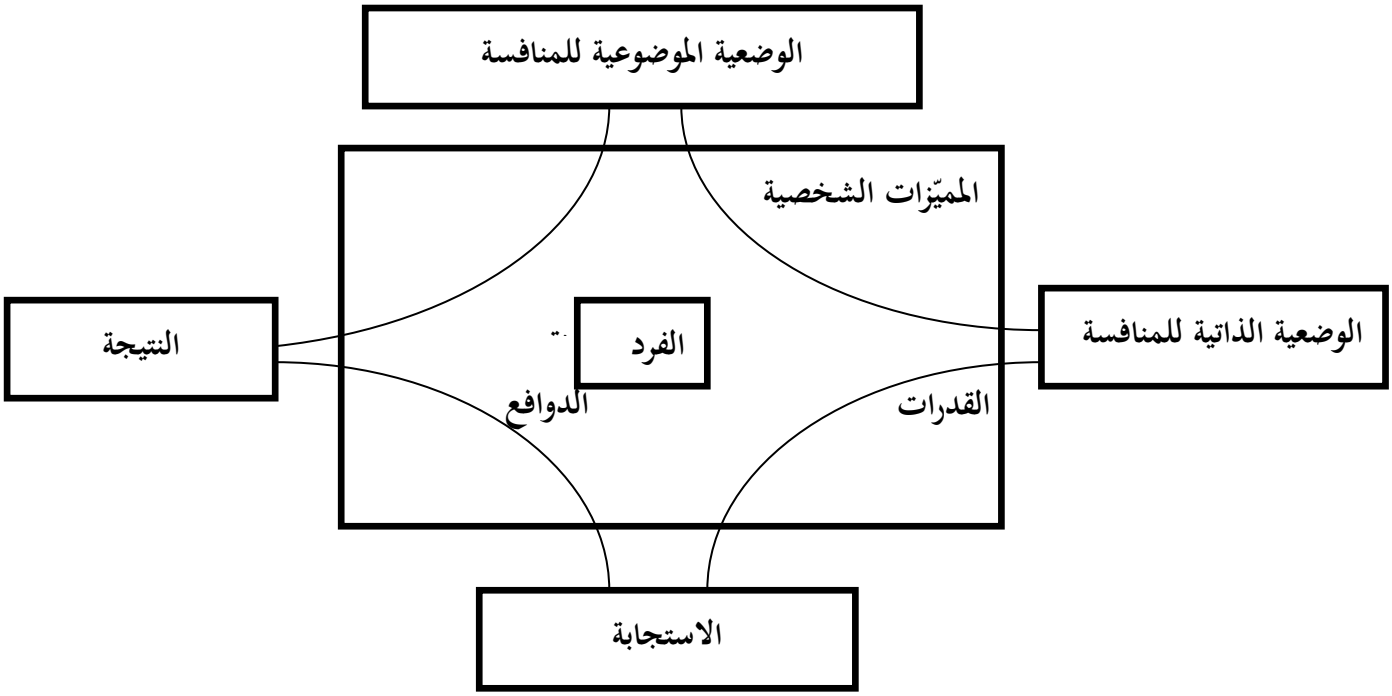
بعيدا عن الأدوية المخدرة والمهدءات التي تستعمل لعلاج التوتر النفسي الحاد الذي بلغ مرحلة الخلل الوظيفي، سوف نقوم بتقديم بعض الأساليب المستخدمة والتي تهمنا أكثر في هذا البحث كون الأمر يتعلق بأشخاص عادية، لقد استخدمت أساليب عدة في الميدان الرياضي من أجل مواجهة التوتر كالتدليك،الرقود في حوض مليء بالماء الساخن، التغذية المناسبة كما تمّ أيضا استخدام بعض التقنيات النفسية من بينها :اليوغا،التأمل التوافقي، التصور الذهني، التنويم المغناطيسي إضافة إلى التقنيات الاسترخائية المختلفة :كالتدريب الذاتي، الاسترخاء التدريجي، استرخاء التغذية الرجعية البيولوجية ...،تعمل التقنيات التي سبق ذكرها على تحسين قدرة الرياضي على ضبط التوتر النفسي الراهن، حتى يتمكن من التعامل بإيجابية مع الضغوطات التي يتعرض لها أثناء المنافسة، انطلاقا من المعلومات التي سبق ذكرها، يمكن القول أنّ التقنيات النفسية تكتسي أهمية كبيرة بالنسبة للرياضي كونها تساعده على تحقيق التوافق النفسي والفيزيولوجي .

ينبغي على المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار التقنيات النفسية، حتى يتمكن من تعليمها للرياضيين بكفاءة، فعلى المدرب أن يملك في سجل كفاءاته تقنية استرخائية واحدة على الأقل يتحكم فيها بصفة دقيقة، لقد تمكّن :(قو وان، 1979)حسب(بيكر، 1992، ص6)، من الإثبات أنّ لعلم النفس الرياضي مكانة هامة عند المدربين والمسؤولين التقنيين الكنديين، كما تمّ أيضا إثبات هذه النتائج من خلال دراسة مماثلة أجريت بسويسرا سنة 1980 قبل الألعاب الأولمبية التي جرت وقائعها بموسكو.

7- المنافسة:

7-1- مفهوم المنافسة:

حسب (وينبرغ، 1997، ص116) لقد عرّف "مورتن دوتش"المنافسة على أنّها: " وضعية يتم فيها تقسيم الجوائز بطريقة غير متساوية بين المشاركين ".فالأهداف حسب هذا التعريف مرتبطة .



الشكل (5):يمثل آلية (وينبرغ، قولد، 1997، ص117 نقلا عن مورتنز).

7-2- مراحل آلية المنافسة:

أ. الوضعية الموضوعية للمنافسة:

انطلاقا من نظرية التقييم الاجتماعي، تمّ وضع تعريف للوضعية الموضوعية للمنافسة، يحتوي على معيار للمقارنة وشخص آخر على الأقل، يمكن لهذا المعيار أن يكون مستوى الأداء السابق، النتيجة المثلى المسجلة أو نتيجة سجلّها شخص آخر .إنّ العامل الأساسي الذي يميّز بين وضعية المنافسة ووضعية المقارنة وهو أنّ الفرد قادر على تقييم المردود كونه على دراية بمعيار المقارنة .

يرى بعض المؤلفين أنّ حضور شخص ليس ضروري حتى يكون الفرد في وضعية منافسة، لكن من دون حضور شخص آخر لتقييم آلية المنافسة، يمكن اعتبار أغلبية الوضعيات بمثابة منافسة، كيف يمكن معرفة إذا ما كان الفرد يسعى إلى تحقيق نتيجة معيّنة ؟،لذا فإنّ حضور شخص آخر يسمح بتحديد ثوابت المنافسة، تعتبر هذه النظرة مهمة ؛لأنّها تسمح بتحديد المنافسة بطريقة موضوعية .

ب. الوضعية الذاتية للمنافسة:

سواء تواجدنا في وضعية منافسة بصفة إرادية أو بفعل الظروف، فإنّه يجب علينا القيام بنوع من التقييم، تتمثل هذه المرحلة في الكيفية التي يدرك ويقيّم الفرد من خلالها الوضعية الموضوعية للمنافسة .يمكن لعوامل كالدافعية، القدرات،أهمية المنافسة والخصم أن تؤثر على الحكم الذي يصدره الفرد حول المنافسة.

تظهر الأشخاص التي تملك مستويات مرتفعة من الرغبة على التنافس، نزعة قوية للبحث عن وضعيات المنافسة ودافعية أكبر على النجاح، مقارنة بالأشخاص التي تملك مستويات متدنية من الرغبة على التنافس .لا تسمح سمة الشخصية للتنافس لوحدها من تحديد سلوك الفرد في وضعية المنافسة ؛نظرا لوجود متغيّرات أخرى مرتبطة بالوضعية في حد ذاتها(المدرب،الزملاء...)، والتي تؤثر بقوة على السلوك، كما تظهر التوجهات المختلفة للرياضي على إدراكه الذاتي للوضعية الموضوعية للمنافسة، مما يبرز أهمية أخذها بعين الاعتبار عند تحضير البرامج التدريبية .

الاستجابة:

يمثل اختيار الإجابة المرحلة الثالثة من آلية المنافسة، حيث تأخذ الإجابة نهايتها إذا ما كان القرار هو عدم الدخول في منافسة .يتوقع قرار المشاركة في المنافسة على مستويات عديدة (السلوكية، الفيزيولوجية أو النفسية) فمثلا من وجهة النظر السلوكية، يمكن اختيار منافس قوي من أجل التحسن، أو اختيار منافس ضعيف للتأكد من الفوز، أو اختيار منافس من نفس المستوى حتى تصبح المنافسة بمثابة تحدي، أما على المستوى الفيزيولوجي، يمكن تسجيل ارتفاع عدد نبضات القلب، ارتفاع مستوى الأدرينالين، زيادة ضغط الدم، كما يمكن للعديد من العوامل النفسية كالدافعية، الثقة بالنفس أن تؤثر على الاستجابة، مما يبيّن أهمية التحضير النفسي الذي يسمح بتطوير القدرات النفسية موازاة مع القدرات البدنية، كونها كثيرا ما تكون العنصر الفاصل بين متنافسين في الظروف الصعبة .

النتيجة:

تنتج المرحلة الأخيرة من آلية المنافسة بين الاستجابة الرياضية ومعايير المقارنة .تظهر النتائج إيجابية أو سلبية على العموم، يربط أغلبية الناس النتائج الإيجابية والنتائج السلبية بالانهزام، لكن إدراك الرياضي للنتيجة أهم من النتيجة الموضوعية ؛لأنّ الإدراك هو الذي يعطي المعنى للأشياء، فعلى سبيل المثال، يمكن اعتبار الهزيمة في مقابلة كرة القدم على أنّها نتيجة إيجابية، في حالة ما إذا تمكّن الفريق من تقديم مستوى جيّد من الأداء، الذي يسمح بالتعبير على قدرات معتبرة والتفاؤل بنتائج جيّدة في المستقبل.

لا يظهر الإحساس بالفوز والهزيمة بصفة معزولة، إنّما يتداخل في آلية ويؤثر على المنافسات المستقبلية من خلال آلية إعادة المعلومات والتقييم الذاتي،لذا ينبغي على المدرب أن يساعد الرياضيين على تبني وجهات نظر إيجابية بالنسبة للمنافسة القادمة، كما يمكن للمدرب التدخل من خلال تعديل القوانين أثناء الحصص التدريبية على كيفية إدراك الفوز والخسارة .

7-3- الانفعالات التي تنجم عن المنافسة الرياضية:

يتطلب الأداء الرياضي أثناء المنافسة استعدادا نفسيا وفيزيولوجيا محكما، يمكّن الرياضي من التحكم في السلوك والانفعالات .تفرض المنافسة والأهمية المولاة للفوز ضغوطات نفسية وفيزيولوجية، كثيرا ما تؤدي بالرياضي إلى عدم التكيف، يمكن إدراك الانفعالات الناتجة عن المنافسة الرياضية من خلال ثلاثة مركبات تتمثل في التغيرات الفيزيولوجية، الوضعية الذاتية للمنافسة والتغيّرات السلوكية .لقد اعتبر (شازو، 1994، ص45) أنّ الجانب العاطفي للمنافسة يظهر بطرق مختلفة:

-**الانفعال**:شعور يظهر فجأة في الوضعيات الصعبة .

-**القلق**: يترجم بالشعور بعدم الأمان تحت شكلين أساسيين هما الكبح وسرعة الغضب .

-**التوتر**: يؤثر على الجهاز العصبي، الذي يؤثر بدوره على درجة اليقظة، مما يؤدي إلى عدم تكيّف نفسي-فيزيولوجي .

-**الخوف**: عندما يكون الخطر أثناء المنافسة ؛فإنّ الخوف يحل محل القلق .

-الضجر: حالة انفعالية ناتجة عن الشعور الغامض بالخطر، ممّا يؤدي إلى اختلال السلوك، الانقباض العاطفي والخوف من المسؤولية .

-العدوانية: صفة موجودة عند كل إنسان، تسمح المنافسة بإخراجها بطرق مقبولة اجتماعيا، لكن هذا لا يمنع من حدوث تجاوزات في بعض الأحيان .

ينجم التألق الرياضي عن القدرات وكذا القابليات الحركية المكتسبة، لكن التألق مرتبط أيضا بالعوامل النفسية، ممّا أدى إلى ظهور تقنيات نفسية كثيرة تكمّل الطرق التقليدية للتدريب .يمثل التحضير النفسي آلية تكوين وتطوير الصفات الشخصية الهامة في الرياضات التنافسية، فحسب(م.بييا، 1990، ص88):"تتدخل السوفرولوجيا في المجال الرياضي كتقنية للضبط الانفعالي، وسيلة لتعزيز الشخصية وأداة فعالة لتسيير البعد الذهني للمنافسة ".

8-التحضير النفسي:

تفرض الرياضة التنافسية متطلبات بدنية ونفسية كبيرة على الرياضي، مما يجعله بحاجة إلى وسائل تسمح له برفع مستوى أدائه والاسترجاع الجيّد بعد بذل المجهودات، هذا ما أدى إلى ظهور العديد من التقنيات النفسية كمكمل فعال لطرق التدريب التقليدية .

يرجع التألق الرياضي إلى استعدادات تمّ تطويرها بإحكام، وإلى قابليات حركية مكتسبة من خلال تدريب مستمر، لكنّ التألق الرياضي ينجم أيضا عن عوامل نفسية كثيرة .لقد أصبح التحضير النفسي جزءا لا يتجزأ من التحضير الرياضي وعملا أساسيا في تحسين الأداء، الشيء الذي أدى إلى إعداد تقنيات طبّقت بنجاح على رياضيين من مختلف المستويات .

لقد اقترح أخصائيو علم النفس أسسا ومبادئ تسمح للمدرب برفع فعالية التعلم وتعديل السلوك في اتجاه إيجابي، من خلال وسائل متعددة مسجلة ضمن برنامج تدريبي تدريجي مستمر، يساعد الرياضي على التعبير الأمثل وبشكل مستقل ذاتيا في ظروف مواجهة تتطلب الحشد السريع لكل القدرات. حسب (فاياناك، 1997، ص452) فإنّه:" يمكن تقسيم تقنيات التحضير النفسي إلى مجموعات هي :التقنيات المحفزة للاسترجاع، التقنيات البدنية التي تحدد مستوى الأداء، التقنيات النفسية التي تدعم آلية التعلم وأخيرا التقنيات النفسية التي تزيل عوامل الاضطراب النفسي الذي ينقص من مستوى الأداء".

8-1- مفهوم التحضير النفسي الرياضي :

يمثل التحضير النفسي جزءا من التحضير الشامل للنشاط الرياضي، أين يمكن تمييز ثلاثة مكونات :علم النفس التشخيصي، التحضير النفسي للرياضيين ومراقبة حالة الرياضيين في ظروف الحصص التدريبية والمنافسة .يمثل التحضير النفسي آلية تأثير على النمو الرياضي وتكوينه،حيث تمر المعلومات من الوسط البيئي إلى الرياضي، بينما يمثل علم النفس التشخيصي عملية يتم من خلالها انتقال المعلومات من الرياضي إلى النفساني، المدرب أو مسيري الفريق .ترتبط المرحلة الثانية والثالثة من الدعم النفسي ارتباطا وثيقا فيما بينهما، لكن الفرق يتمثل في أنّ التحضير النفسي يمثل آلية تكوين وتنمية الصفات الشخصية الهامة في الرياضة التنافسية، بينما يهتم ضبط السلوك الرياضي بصنع حالات ملائمة للتدريب والمنافسة .

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

إنّ الأفكار المرتبطة بالتحضير النفسي، كما تظهر في الوقت الحالي، لا تنطبق فقط على التحضير للمنافسة .حسب (ريبو، 1983، ص149) نقلا عن (قوربينوف، 1980):"أنّ التحضير النفسي عبارة عن آلية تدريب مكثّفة وطويلة المدى، تهدف إلى تحكم الرياضي في أفكاره، تحركاته والقدرة على تعديلها، ترتكز على فكرة أنّه ما دام يمكن تنمية القوة العضلية بالتدريب،فإنّه يمكن تنمية القوة النفسية عن طريق التدريب النفسي والذهني ".

8-2- لمحة تاريخية عن استعمال تقنيات التحضير النفسي عند الرياضيين :

لقد استعملت تقنيات التحضير منذ مدة طويلة من قبل بعض الرياضيين بطريقة حدسية، بينما صارت موضوعا للأبحاث العلمية مؤخرا فقط .يمكن تفسير تأخر استعمال هذه التقنيات من زوايا مختلفة، أولا:لم يتقبل المدرب تدخل النفساني بسهولة، ثانيا :نقص الإطار النظري الذي يسمح بفهم العوامل النفسية المؤثرة في الوضعيات التنافسية، ثالثا وأخيرا :لقد لعبت التيارات النفسية دورا في هذه الوضعية، إنّ المكانة التي اكتسبها مؤخرا علم النفس المعرفي تشكل عاملا في الاهتمام بدراسة العوامل النفسية للأداء .

لقد تمّ إعداد العديد من تقنيات التحضير النفسي ابتداء من السبعينيات، أين انتقل اهتمام النفسانيين الرياضيين من دراسة الشخصية إلى ثلاثة اتجاهات تطبيقية كبيرة تتمثل في :التعلم الحركي، الانتقاء من خلال العوامل النفسية والتحضير النفسي للمنافسة.حسب ر.توماس، 1991، ص15) :"لقد ازدادت أهمية التحضير الذهني أكثر فأكثر، مما أدى إلى إجراء المؤتمر العالمي للتدريب الذهني في جوان 1991 بالسويد ".لقد تبيّن أنّ 65% من الرياضيين السويديين ذوي المستوى الرفيع كانوا يستعملون التدريب الذهني سنة 1988،كان السويد يملك جمعية وطنية للتحضير الذهني منذ سنة 1988، تضم ستة فروع: الرياضة، التربية، الأعمال، الصحة، الفن والبحث.

طبق التدريب الذهني الخاص بالميدان الرياضي في أربعة مناطق أساسية :أمريكا الشمالية، أوربا الشمالية، اليابان والبلدان المجاورة لها والبلدان الشرقية .ففيما يخص البلدان الشرقية، لقد كان النفسانيون السوفيات روادا في هذا المجال، حيث عملوا كثيرا في ميدان التشخيص، كما وضعوا أيضا تقنيات التحضير النفسي نظرا لاهتمام السلطة السياسية بالرياضة .لقد تمّ وضع أحد التقنيات الأولى في تشيكوسلوفاكيا، ثمّ برزت تقنيات أخرى في مجال الضبط النفسي، أما فيما يخص أمريكا الشمالية، فلقد عرف البحث وتطبيق تقنيات التحضير الذهني تقدما ؛حيث سجل ارتفاع كبير لعدد النفسانيين الذين يعملون مع الرياضيين، كما ارتفع أيضا عدد الكتب المتعلقة بعلم النفس الرياضي .إنّ التطور الذي حققه اليابانيون جعلهم يهتمون بتقنيات التحضير النفسي خاصة في ميدان العمل، أمّا فيما يتعلق بالرياضة فلقد تمّ وضع مشروع وطني سنة 1985 اشتمل على جميع الرياضيين المشاركين في الألعاب الأولمبية بسيول .أمّا فيما يخص أوربا الشمالية، كان السويد الرائد في هذا المجال، متبوعا بالفنلنديين والنرويجيين، حيث كان 17% من الرياضيين الفنلنديين يستعملون التدريب الذهني سنة 1989، أغلبيتهم لجأ إلى تقنيات الاسترخاء والتصور الذهني أمّا فيما يتعلق بالجزائر فإننا لم نجد أي كتابة عن استعمال مثل هذه التقنيات.

8-3- قاعدة التحضير النفسي :

تمثل لحظات الانتظار التي تسبق المنافسة عوامل تؤثر سلبا على الأداء عند الرياضيين .كثيرا ما نسمع المدربين يتحدثون عن عوامل أخرى بعيدة عن الإطار التقني-التكتيكي، تتمثل في :نقص التركيز، البداية السيّئة للمنافسة وعن التعب البدني والعصبي بعد المنافسة، لا تعني هذه الوضعية أنّ أغلبية الرياضيين ضعفاء من الناحية الانفعالية، إنّما تخبرنا عن الأهمية الكبيرة التي تكتسيها هذه الوضعيات في نظر

الرياضيين .سنحاول التعرض للمشاكل التي تسبب الاضطرابات دون محاولة الربط بينهما بطريقة أو بأخرى .رغم وجود عامل مشترك واحد على الأقل بين هذه المشاكل الناتجة عن المحيط .إنّ الحياة اليومية مليئة بشتى أنواع القلق، فلما لا نعتبرها وسائل تدفعنا للتدريب ؟،لما لا نقوم بتقوية يومية للجانب النفسي ؟.

إنّ التدريب النفسي يمكّن الرياضيين من الاستجابة بفاعلية عند بروز المشاكل الناتجة عن الوضعيات الصعبة للتدريب أو المنافسة .حسب(ل.فرنداز، 1982، ص30) :"تتمثل قاعدة التحضير النفسي في محافظة الرياضي على شخصه وشخصيته والقدرة على الاحتفاظ بإمكانياته في كل الظروف ".الشيء الذي يتطلب تدريبا صارما ومستمرا يسمح بالتوصل إلى التحكم في الوضعيات التي تشكل ضغطا، مع التركيز في ذلك غلى عنصر مهم يتمثل في شخصية الرياضي .

8-4- أهداف التحضير النفسي :

يرى (ل.فرنداز، 1982، ص31) أنّ:" الهدف العام للتحضير النفسي هو تعليم الفرد كيفية التكفل بنفسه، حل مشاكله بنفسه، أن يكون كائن مسئول تجاه نفسه والمجتمع، أن يستمد قواه من أعماق نفسه، الوصول إلى التوافق النفسي-البدني، أن يكون إنسانا بمعنى الكلمة ".من أجل تحقيق هذا الهدف العام يجب تمكين الرياضي من التحكم في جسده حتى يحقق ارتقاء شخصيا،احترام العالم النفسي لكل فرد مع تعزيز بنية الشخصية، تمكين الرياضي من توجيه عدوانيته بطريقة إيجابية، تمكين الرياضي من التحكم في قدراته وعدم الانهيار النفسي، السماح للرياضي بالتمالك أثناء المنافسة والاحتفاظ بهدوئه أو استرجاعه خلال مدة قصيرة، تمكين الرياضي من تحسين مخططه الجسدي، تمكين الرياضي من منافسة الرياضيين ذوي المستوى العالي، تقديمه تقنيات سهلة الإدراك بغض النظر عن مستواه العالمي، تحفيز الرياضي على التدريب، السماح للرياضي بالتحكم في مستوى تنشيطه، تنمية إرادة الرياضي مع الأخذ بعين الاعتبار لديناميكية شخصيته، تحسين العلاقة بين المدرب والرياضي والعلاقة بين أفراد نفس الفريق وأخيرا تمكين الرياضي من التكيّف مع الوضعيات ومواجهة الصعوبات التي تنجم عن المنافسة بطريقة عقلانية .

8-5- الآليات المستخدمة من طرف الرياضي للتحضير النفسي للمنافسة :

يجد الرياضي نفسه وحيدا أمام الأداء الذي حضّر من أجله، ينبغي عليه تجسيد عمل المدرب، الشيء الذي يعرضه إلى ضغط كبير، فالرياضي يحضر نفسه في مثل هذه الظروف اعتمادا على وسائل مختلفة يرى فيها الفعالية .يمكن للمشاهد الذي لم يسبق له ممارسة رياضة تنافسية أن يعتبر سلوك الرياضي قبل المنافسة غريب، كون كل رياضي يملك حركات وأساليب خاصة به تساعده على تثبيت تحضيره .يرى (قوربينوف، 1980) تبعا لما ذكره (ريبو، 1983) أنّ الحركات الروتينية التي يقوم بها الرياضي قبل المنافسة تساعده على التحضير النفسي، وهذا من خلال القناعة الذاتية بضرورة هذه الحركات .حسب (ل.فرنانداز، 1982، ص21) :"يمكن تفسير هذه السلوكيات على المستوى النفسي بفعل أنّ الإنسان يطور ميكانيزمات دفاعية أمام الوضعيات التي يعتبرها مصدرا للتوتر من بينها الطقوس التي تستخدم للتخفيف من مستوى القلق ".

يحاول الرياضي إقناع نفسه بفعالية هذه التصرفات، كونه يقوم بكل ما يمكن القيام به في مثل هذه الوضعيات، لكن غالبا ما يفاجئ الرياضي عندما يلاحظ أنّ التوتر لازال قائما، فمحاولة إقناع النفس غير كافي دائما لمراقبة التغيّرات الانفعالية، ممّا يدفعه بالاستنجاد بالمدرب الذي يقوم بتشجيع الرياضي بعبارات وحركات مختلفة .يقوم الرياضي في بعض الأحيان بمحادثة نفسه بهدف التحفيز الذاتي، كما يقوم أحيانا أخرى بالتصور الذهني، النفس العميق، التعزيز اللفظي، الحركات الروتينية والطقوس التي يعتبرها مجموعة من الآليات التي تساعده على التحضير النفسي للمنافسة الرياضية .

8-6- إسهام المدرب في تحضير الرياضي من الناحية النفسية :

عندما يكون الرياضي على أتمّ الاستعداد، حيث تكون العلاقات التي تربط أعضاء الفريق مثالية، فإنّه غالبا ما يتوقف تدخل المدرب على بعض الكلمات التشجيعية، بينما إذا شعر المدرب بصعوبة المنافسة فإنّه يتدخل بكيفيتين: تتمثل الأولى في العقلنة والثانية في الانفعالية، تظهر العقلنة عندما يشرح المدرب كيفية دخول المنافسة، كيفية مواجهة الخصم والتحدث مع اللاعبين مع التركيز على النصائح الأخيرة لكل لاعب. بينما تتجلى الانفعالية عندما يختار المدرب الكلمات المناسبة لكل لاعب، عندما يتحدث عن ألوان الفريق، عندما يختار أمثلة للمقارنة الاجتماعية .إنّ الطرق كثيرة خاصة في الرياضات الجماعية.

8-7- التحضير النفسي والضبط النفسي :

إنّ المدرب الجيّد ليس الذي يعلم الرياضيين فحسب،بل هو الذي يساعدهم في أول الأمر على التربية الذاتية بواسطة آليات الضبط .إنّ التحكم في تقنيات الضبط الذاتي يمثل آلية مركبة ذات مستويات عدة، بحيث هناك تقنيات بسيطة وأخرى مركبة تتطلب متابعة مستمرة .حسب (ريبو، 1983، ص153)، يرى النفساني الرياضي الروسي "قوربينوف "أنّه يمكن تقسيم تقنيات الضبط الذاتي إلى أربعة مجموعات اعتمادا على تفكير الرياضي في :العالم المادي الذي يحيط به، الأنا الفيزيقي، الأنا الذهني والأنا الاجتماعي .

المجموعة الأولى :

تتضمن تقنيات بسيطة كصرف الانتباه وإعادة توجيهه مجددا، الهدف منها هو إبعاد الشعور عن الوضعيات التي تسبب صدمات نفسية، فمن أجل تخفيف التأثير السلبي للأفكار المثيرة قبل المنافسة يجب تركيز الانتباه حول نشاطات مسلية .

المجموعة الثانية :

تتضمن التقنيات التي ترتكز على التفكير الرياضي في الأنا الفيزيقي، وتحتوي على عدد من التقنيات الخاصة مثل :مراقبة وضبط حالة تقلص العضلات على مستوى الوجه، مراقبة ضبط الشد العضلي للجسم بفضل التدريب على الإرخاء العميق للجسم .تتم عملية الاسترخاء بتحسين الإحساس بدرجة التقلص من خلال سلسلة من التقلصات والإرخاء أو بواسطة إيحاءات ذاتية، كما يمكن استعمال تقنيات ضبط ومراقبة التنفس، كون التنفس العميق والمنظم وسيلة فعالة لمواجهة الضغط العصبي والخوف قبل المنافسة .

المجموعة الثالثة :

تتمثل في الإيحاء الذاتي الذي يستند على التفكير الرياضي بالأنا الذهني، تمثل إعادة صنع والاحتفاظ بأحداث ماضية مريحة، تقنية فعّالة للضبط الذاتي في الحالات الانفعالية، تكون تقنيات الإيحاء الذاتي

أكثر فعّالية عند استعمالها مع تقنيات نفسية أخرى، يتم الإيحاء بتكرار عبارات بسيطة .يمثل الإيحاء الذاتي تقنية صعبة وفعّالة في آن واحد، تسمح بتجنب عجز الحالة النفسية .

المجموعة الرابعة :

ترتكز هذه التقنيات على التفكير الرياضي في الأنا الاجتماعي، كثيرا ما يلجأ الرياضي إلى الضبط من خلال برمجة أهداف تتناسب مع إمكانياته، وكذا إنجازها عند الإحساس بحالة انفعالية مناسبة .إنّ الشرود عن تأثير المحيط وتخفيف الحساسية تجاه الوضعية خاصة عند غياب التشجيع وتصور وضعيات تنافسية ملائمة بغض النظر عن النتيجة، تعد نموذجا لتقنيات هذه المجموعة .

يتضح من خلال ما سبق ذكره أنّ التحضير النفسي الرياضي للمنافسة هو التحضير النفسي العام ؛حيث تتمثل المهمة الأساسية له في تنمية القدرة على التكيّف النفسي للفرد من خلال تكوين وتنمية الصفات الشخصية الأكثر أهمية في الميدان الرياضي .

9- الدراسات السابقة والمشابهة :

رغم المكانة الهامة التي اكتسبها التحضير النفسي الرياضي في التحضير الرياضي العام،فإننا نلاحظ نقص الدراسات العلمية الخاصة بهذا الموضوع في الجزائر ولا سيما فيما يتعلق بالتقنيات الاسترخائية في التحضير النفسي، أين لم نجد أي دراسة سابقة سواء تعلق الأمر بمعهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم أو بالمعهد الوطني لتكنولوجية الرياضة، الشيء الذي دفعنا إلى الإطلاع على دراسات أجريت في البلدان الغربية .

الدراسة الأولى :

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

موضوع الدراسة :

الضبط النفسي العضلي في التحضير النفسي الرياضي .

فرضية البحث :

إنّ التدريب على تقنيات الضبط النفسي العضلي يساعد على التحضير النفسي الرياضي .

عيّنة البحث :

-هناك ثلاث مجموعات تتدرب على تقنية الاسترخاء، بينما المجموعة الرابعة قامت فقط بالإجابة على الاستبيانات والاختبارات.

-مجموعة لاعبات كرة الطائرة :تتشكل من 13 لاعبة يتراوح سنهن من 15 إلى 17 سنة، دخلت إلى المعهد الوطني لعلوم التربية البدنية بفرنسا لتكوين الفريق الفرنسي للآمال .

-مجموعة مختصة في القفز بالزانة :تتشكل من 5 رياضيين يتراوح سنهم من 17 إلى 22 ونتائجهم من 4.80 إلى 5.77م .

-مجموعة طلبة بالمعهد الوطني لعلوم التربية البدنية بفرنسا :تتشكل من مختصين في التجديف،جمباز، لاعبي كرة اليد، سباحة وكلهم رياضيين من المستوى الرفيع .

المجموعة الشاهدة :7 لاعبين في كرة اليد بالمعهد الوطني لعلوم التربية البدنية .

تقديم الاختبارات :

الترمومتر Tremometre:

استعمل أول مرة على رياضيين فرنسيين من طرف الدكتور ديجو Digo سنة 1956 على مختصين في التزحلق على الثلج، لقد تمّ استعمال الترمومتر الذي يمثل اختبار للانفعالية ب (V، TRV) ليبرون (Pieron) الذي يتكون من قسمين :

1-القسم الحركي .

2-القسم الثابت .

اختبار ستروب Stroop :

يتشكل من ثلاثة مراحل، أولا نقوم بتقديم مجموعة من أسماء الألوان موزعة على أروقة، إنّ أسماء الألوان مكتوبة بألوان مختلفة يتم ذكر الألوان المستعملة في الكتابة وليس الألوان المكتوبة بعد دقيقتين، أولا:نقوم باحتساب عدد الإجابات والأخطاء، ثانيا :يقوم المفحوص بذكر أقصى عدد من الألوان المكتوبة خلال دقيقة واحدة، ثالثا :يقوم المفحوص بمعاودة المرحلة الأولى، يسمح لنا جمع المرحلة الأولى والمرحلة الثالثة بمعرفة ما إذا كان المفحوص سريع، يرى بوضوح ولا يفقد السيطرة في خالة الخطأ.

اختبار الشخصية : Q، S،P، de E، (Thill) :

يتشكل من 340 سؤال يعطي إمكانية وضع نموذج نفسي مرتبط بالأبعاد الرئيسية للشخصية، لقد اهتمّ الباحث أكثر بالثبات (الاستقرار) الانفعالي، مقاومة التوتر والانتقادات، أخيرا الرغبة في تقديم عرض جيد والحصول على التعزيز الاجتماعي .

الاستبيان :

يتشكل الاستبيان الذي أعد من قبل الباحث من 27 بند، ويقيس الإحساس العصبي – الحشائي وأساليب ردود الأفعال أمام الصعوبات الخارجية، تتضمن المجموعة الأولى الأسئلة المرتبطة بالنوم /الشهية في مختلف الظروف، أما في المجموعة الثانية يحاول الباحث مراقبة تأثير هذه التقنية على التركيز، التعامل مع الخصم والزملاء ...إلخ، أخيرا وبعد الاسترخاء يقوم كل فرد من أفراد العينة بالإدلاء بوجهة نظره حول دور التقنية في تحضيره .

نتائج الاختبارات:

–الاستبيان المتكون من 27 بند:

لقد تمت معالجة نتائج هذا الاستبيان من خلال اختبار بارسون (كا^2) لم تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة .

_استبيان تكميلي :

تمّ توزيعه بعد مرحلة التدريب على الاسترخاء، كان يتضمن أسئلة على شكل "أتعتقد أنّ الاسترخاء وسيلة هامة للتعرف أكثر على الذات "،"أتعتقد أنّ الاسترخاء يجعلك أكثر ارتخاء أثناء المنافسة ؟، "هل الاسترخاء يسهل لك عملية التركيز ؟" ...إلخ، لقد أكد جميع المفحوصين الدور الإيجابي لهذه التقنية بالإجابة على كل البنود بنعم .

الترمومتر :

لقد اتضح من خلال إجراء اختبار"T" أنّه هناك تحسن دال في المجموعات الثلاثة الأولى التي تتدرب على الاسترخاء، سواء تعلق الأمر بالقسم الحركي من الاختبار أو بالقسم الثابت، بينما لاحظ الباحث تراجع غير دال بالنسبة للمجموعة الشاهدة .

اختبار ستروبس :*STROOP*:

لقد سجل الباحث تحسن دال في المجموعات الثلاثة الأولى، بينما لم يسجل فرق دال بالنسبة للمجموعة الشاهدة .

خلاصة الدراسة :

يظهر من خلال النتائج المحصل عليها في مختلف الاختبارات أنّ الفرضية المقترحة للبحث قد تمّ مراقبتها على ثلاثة مجموعات من رياضيين ذوي المستوى الرفيع، يجب الإشارة إلى أنّه لم يتم توفير كل الشروط المنهجية الخاصة بتجربة في المخبر، أما فيما يتعلق بالتقنية المستعملة فإنّها يجب أن تستجيب لمبادئ أساسية، كما أنها ينبغي أن يكيف حسب الاختصاص الرياضي، الظروف والمتطلبات أنّ كمية الحصص (15) تظهر كافية لكن من المستحسن أن تمتد على سنة كاملة رغم أهمية الاختبارات المستعملة فإنّه ينبغي التفكير في اختبارات خاصة تقترب أكثر من الظروف الحقيقية للمنافسة، أنّ الاسترخاء كتقنية نفسية تدخل في إطار سياسة جديدة للرياضة بفرنسا وهذا بشرطين :

-تعلم العمل كفريق .

-البداية المبكرة لتعلم بعض المبادئ ؛لهذا يجب تدريس الاسترخاء في المدارس على أشكال مكيفة حسب السن.

الدراسة الثانية :

دراسة (لويس فرنانداز، 1971) Luis Fernandez :

قام لويس فرنانداز بدراسة ميدانية سنة 1971 بعد طلب من "ف. صوريا"P، Soria مدرب الفريق الوطني الفرنسي للزوارق الصناعية،وهذا من خلال إدخال بعض التقنيات الاسترخائية المتمثلة في السوفرولوجيا داخل البرنامج التحضيري العام للرياضيين، لقد تناولت هذه الدراسة أساسا الرياضي "لوك"(Luc) وكان الهدف من هذه الدراسة هو محاولة الإجابة على ثلاثة مشاكل أساسية وهي :

-مساعدة رياضي يملك طاقات بدنية كبيرة، لكنه يعاني ضعف كبير من الناحية العصبية .

-كثيرا ما يفقد الرياضيون من طاقتهم في بداية المنافسة نظرا للضغط العصبي الشاق الذي تسببه الدقائق التي تسبق المنافسة مع العلم أنّ الانطلاق يمثل 50% من السباق .

-إيجاد حل يمنع الرياضي من :التركيز على الامه البدنية، الغضب، الاستسلام إلى الشعور بالهزيمة .

تقديم ملخص للرياضي "لوك" Luc :

"لوك" رياضي يبلغ من العمر 20 سنة، يمارس المنافسة على الصعيد الوطني منذ سنتين، إنّه مولع بالمنافسة، حلمه هو اقتطاع تأشيرة المشاركة في الألعاب الأولمبية التي جرت في جويلية عام 1980،حسب "صوريا" مدرب الفريق الوطني الفرنسي فإنّ "لوك" يعاني من مشكلتين أساسيتين :

-نقص التجربة ؛الشيء الذي تمّ ملاحظته خلال دورة كان معدل عمر المشاركين فيها 25 سنة .

-ضعف عصبي يؤدي به إلى فقدان قدراته خلال المنافسات الكبرى .

لقاء "لوك " مع "فرنانداز ":

بعد تقديم وعرض مختلف السوفرو لوجية، اتفقنا سويا على تعلم التقنيات التالية :

-السوفرولوجيا البسيطة من أجل تعلم تغيير مستوى اليقظة والتنشيط .

-التدريب السوفرولوجي الجماعي :هي قاعدة السوفرولوجيا الاجتماعية، تسمح بإعادة تحديد مكانة المنافسة داخل الإطار العام للحياة .

-السوفرولوجيا النشيطة(كيسيدو،1960) في درجاته الثلاثة :تتعلق الأولى بتمارين التنفس وتعلم التركيز، الثانية خاصة بتمارين الإدراك الحسي الجيد وإدراك الأبعاد غير محدودة الوعي، الثالثة والأخيرة مرتبطة بالطاقة النفسية –البدنية .

انطباعات "لوك" LUC بعد شهر من التدريب اليومي عل السوفرولوجيا:

على الأرض:

-استرجاع أفضل .

-إحساس أفضل بالثقل والحرارة.

-لياقة ذهنية أفضل، أكثر دقة.

-تركيز سريع على مختلف نقاط الجسم.

-هدوء أكبر، عصبية أقل.

على الماء :

-هدوء أكبر .

-أكثر ثقة .

إحساس أفضل بالعضلات خاصة عضلات الرجلين .

انطباعات "لوك" Luc بعد ثلاثة أشهر ونصف من الممارسة اليومية للسوفرولوجيا :

-انخفاض المدة اللازمة للاسترخاء من خلال السوفرولوجيا التدريجية للوجه ؛مما يؤدي إلى الهدوء، ثقة أكبر واستقلالية ذاتية أكبر .

-اختفاء التشنجات العضلية وانخفاض التعب اللذان يظهران بعد حصص التقوية العضلية أو الجري، يرجع هذا إلى ممارسة التدريب الذاتي ؛لأنّ التشنجات تظهر من جديد عندما أتخلى عن السوفرولوجيا أكثر من أسبوع .

-تمثل ممارسة التصور الذهني بالنسبة لي مساعدة هامة من أجل التحسن التقني والتكتيكي خاصة فيما يتعلق بنقاط ضعفي .

-من خلال التصور الذهني أقوم بتصحيح ذاتي وعقلاني لنقاط ضعفي وهذا انطلاقا من نظريات شخصية ومن المدرب و من صور متعلقة بالأبطال الحاليين .

-أعتقد أنّ وضعيتي في الوقت الحالي أصبحت مختلفة تماما عما كانت عليه نظرا للثقة القوية التي اكتسبتها تدريجيا وإلى جميع النقاط الأخرى التي حققتها من خلال التدريب السوفرولوجي .

انطباعات "لوك" Luc بعد ستة أشهر من التدريب اليومي على السوفرولوجيا :

-لقد اختفت عقدة النقص التي كنت أشعر بها تجاه الآخرين والتي كانت إحدى مميزات مرحلة مراهقتي، وهذا بفضل التدريب المستمر على التقنيات السوفرولوجية، لقد أصبحت أملك ثقة أكبر في نفسي ألقد أصبحت أضع نفسي وبطريقة غير عادية في وضعية ملائمة للمنافسة ووضعيات إيجابية بالنسبة للخصم (التفاؤل) .

-ألاحظ أخطائي القديمة عند الآخرين ؛لقد تغيرت حالتي البدنية من خلال التدريب السوفرولوجي، كما تغيرت كذلك حالتي النفسية، لقد أصبحت ألاحظ صفات عند المنافسين كنت أملكها من قبل ؛أي أنني كنت أشعر بـ:

-نقص في التحكم .

-الغضب .

-الحزن .

-تفكير مفرط في المشاكل القائمة .

-انفعالية شديدة في الاتجاه السلبي .

-انخفاض اللياقة الذهنية .

انطباعات "فاليري" Valerie خطيبة "لوك" :

لقد لاحظت تغييرا تدريجيا في سلوك "لوك" منذ أن بدأ يتمرن على السوفرولوجيا، لقد أصبح أكثر هدوءا، أكثر تحكما في نفسه، أقل غضبا، فهو غالبا ما يتمكن من التخلص من الوضعيات السلبية، يترجم هذا من خلال اكتسابه نوعا من القدرة على ما يعيشه، كما يترجم أيضا في كيفية عيشه ؛حيث أصبح لا يقوم بعملية قضم الأظافر ...إلخ، لقد لاحظت أيضا تغيرات معتبرة على مستوى الكلام بحيث أصبح لا يتوقف فجأة خلال جملة كما كان يحدث له من قبل، أظنّ أنّ السوفرولوجيا قد قدمت له الكثير على كل المستويات، كما وفرت له الكثير من التفاؤل، القوة والتحكم أفضل في نفسه .

انطباعات "صوريا "Soria، المدرب الوطني :

لقد كان "لوك" يتميز بضعف شديد على المستوى الدولي، إنّ التدريب السوفرولوجي كان مفيدا جدا بالنسبة له، كان من قبل يفقد طاقته بمجرد الدخول في منافسة مع منافسين أقوياء، مما يؤدي إلى إخفاقه بطريقة أوتاماتيكية، لقد تمكن "لوك" بعد التدريب على السوفرولوجيا من الاحتكاك مع كبار المختصين العالميين في الزوارق الشراعية دون أية عقدة نقص، إضافة إلى ذلك لقد لاحظنا أنه اكتسب تركيزا كبيرا طيلة المنافسات رغم وجود عدة عناصر مشوشة في المنافسات الصعبة، كما لاحظنا أيضا تحسنا عند انطلاق السباقات، ؛حيث أصبح يسيرها وفق إرادته، رغم الطابع الصعب والعنيد الذي يملكه "لوك" فإنّه أصبح يقوم بإعداد تقارير ذاتية أين يقوم بتسجيل مختلف أخطائه وأصبح يتحدث عنها معنا دون أي حرج، كما لاحظنا تحسنا خلال التدريبات وهذا بفضل تدريبه على التصور الذهني للوضعيات التقنية والتكتيكية مما سمح له بالتصحيح الذاتي، لقد تحسن "لوك" أيضا في حياته اليومية، حيث أصبحت علاقاته مع أصدقائه المنافسين حسنة مقارنة بما كانت عليه من قبل .

انطباعات "الدكتور ماس "Dr Mas طبيب الفريق :

منذ بداية التدريب على السوفرولوجيا، لقد سجلت تغيرات واضحة في السلوك الرياضي والعام بالنسبة ل"لوك" ؛كان في البداية يتميّز بقلق شديد ؛مما يفتح المجال لظهور تغيرات نفسية عصبية مثل الارتجاف،

عدم القدرة على اتخاذ القرارات وإدراك الحقيقة، لقد تحسن هذا الرياضي بسرعة فائقة، مما أدى إلى اختفاء شبه كلّي لهذه العلامات في الوقت الحالي، لقد أصبحت استجاباته للوضعيات جد مكيفة، عدوانية مضبوطة، اكتسب ثقة حلت محل القلق، لكن يظهر ذائما هذا الفرد لازال ضعيف مما يستلزم مواصلة الجهود في نفس الاتجاه، إنّ التدريب على التقنيات السوفرولوجية مكن "لوك" من اكتساب نوع من القدرة على ما يعيشه، إننا مقتنعين من أعماق أنفسنا بهذا التحسن كوننا لاحظناه على أنفسنا من خلال الممارسة اليومية للسوفرولوجيا .

تحليل "م. تيل" M، Thill،نفساني الفريق الفرنسي للزوارق الشراعية :

لقد تمت عملية التقييم النفسي المتعلق ب "لوك" ثلاثة مرات :مرة خلال سنة 1958 خلال برنامج تدريبي للضبط –النفسي تحت إشراف السيد "فرنندار"، مرة واحدة سنة 1980، لقد تمت عدد من التغيرات في التنظيم الديناميكي للشخصية والتكييف النفسي – الاجتماعي .لا يمكن اسناد هذه التغيرات إلى التدريب المتواصل على الاسترخاء أو إلى النمو العاطفي المرتبط بالسن .لكننا لاحظنا مجموعة من التغيرات في الآليات الدفاعية للشخصية، وهذا من خلال سرعتها ومداها والتي يمكننا تفسيرها علميا من خلال تحسين قدرات الضبط الذاتي والتكيف مع المحيط، لقد أصبح "لوك" في نفس الوقت يتعامل مع المنافسة الرياضية بصفة موضوعية، لقد بقيت دافعية التألق العالية، لكن هناك تحول في رغبة التقدير النرجسي إلى الرغبة في التحقيق الاجتماعي والابتكار .رغم انخفاض الشعور بالتبعية التي يحس بها "لوك" اتجاه صورة السلطة الأبوية، بأنه أصبح يطالب باستقلالية أكبر، لكنه مازال حرص على الانتفاع من التجربة ومساعدة الكبار .

خلاصة :

من خلال هذه الدراسة الميدانية التي اعتمدت على دراسة وتحليل آراء الأشخاص المقربة للرياضي وكذا انطباعاته الشخصية وعلى قياسات نفسية متعلقة أساسا بالشخصية، يمكن القول أنه تمت ملاحظة تحسنات معتبرة عند "لوك" سواء على المستوى الرياضي أو على المستويات الأخرى من الحياة، لذا يمكن القول أنّ الدراسة قد أجابت على المشاكل المطروحة وبينت مكانة مثل هذه التقنيات النفسية في التحضير الرياضي .

الدراسة الثالثة :

دراسة كريستين لوسكونف 1990 نقلا عن ر.توماس 1991:

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

خلاصـة

يتطلب التحضير الكامل للاعب في كرة القدم الحديثة التمعن في مختلف الميادين الخاصة، والتي تساهم بكيفية او بأخرى في رفع من إمكانيات النجاح في المنافسة، ويمثل الجانب النفسي إحدى الميادين المعترف بها منذ العديد من السنوات على أنه عنصر هام ف تحقيق أحسن أداء، رغم أن التحكم فيه يبقى صعب التحقيق.

يستخدم التراخي العضلي في إحداث راحة نفسية وخفض الاعراض النفسية–المرضية أو النفسية–الجسدية مثل القلق كما عرفت التقنيات الاسترخائية إنتشارا واسعا في مختلف الميادين نظرا لما توفره للإنسان، فهي لا تمثل وسيلة علاجية فحسب وإنما وسيلة تدريب تساعد على التوصل الى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية مما يؤدي الى التحكم في بعض الأليات الذهنية، وهذا من خلال تدريب صارم في ظل احترام المبادئ الأساسية لكل تقنية.

كما يعرف التوتر جزء من الحياة اليومية للفرد، كون أن الحياة تسلسل وتناوب بين حالات الراحة والضغط، فالمهم هو مراقبة شدته حتى لا يصبح مرضيا (الامراض النفسجسمية).

يظهر التوتر النفسي عند وجود عدم توازن بين المتطلبات النفسية–الفيزيولوجية للوضعية وقدرات الفرد على الاستجابة في ظروف تكون فيها للنتيجة أهمية كبيرة، يتميز التوتر بمجموعة ممن التغيرات الفيزيولوجية، المعرفية والسلوكية، والتي ترتبط خاصة بشدة المثير.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

تمهيد

اتبعنا في دراستنا هذه على خطوات الإطار العام للدراسة وهذه الخطوات أولها الكلمات الدالة.

المرتبطة بموضوعنا وذلك لأن أي باحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل عموميتها في فهم اللغة وتداخل المفاهيم والمصطلحات لذا فهو مجبر أن يتعرض إلى تحديد المفاهيم التي لها علاقة بموضوع دارسته ثم بعد ذلك تطرقنا إلى إشكالية الدراسة حيث تم صياغتها وضبطها وبعدها حددنا تساؤلاتها الجزئية وبعدها تناولنا أهداف وأهمية الدراسة وبعدها تناولنا فرضيات الدراسة التي تعتبر إجابات عن الأسئلة المطروحة التي دارت حولها مشكلة الدراسة.

1- الكلمات الدالة:

1-1- الاسترخاء:

عبارة عن تقنية نفسية فيزيولوجية،تهدف الى تفعيل الاستراحة وفي نفس الوقت محاولة تربية اقتصاد الطاقة العصبية والبدنية التي تتدخل عند انجاز نشاط معين يمثل الاسترخاء الية من التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري،ان تحسين الاحساس بالاختلافات الشديدة في درجة تقلص العضلات يسمح بتنمية قدرات الفرد على الضبط العضلي من اجل تحقيق التوازن الذهني.

يمثل الاسترخاء اداة تنمية بالنسبة لكل من يريد البحث عن الانسجام البدني والنفسي.

1-2- التوتر النفسي:

يمثل التوتر النفسي استجابة تتسم بالتنبه البدني والنفسي، والذي يظهربوصفه نتيجة مباشرة للتعرض لاي مطلب او ضغط على الكائن العضوي.

إن التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن جوهري بين القدرات الفردية والمتطلبات النفسية الفيزيولوجية للوضعية، حسب(احمد محمَّد عبد الخالق،1997،ص12)."يمكن تعريف التوتر النفسي بانه تلك العملية التي تفرض فيها الحوادث البيئية او الضغوطات عبئا ثقيلا في مواجهتها او تمثل تهديدا له،ويتعين عليه اثناء ذلك ان يجد طرقا للتعامل مع مطالب البيئة".

1-3- كرة القدم:

تمثل كرة القدم رياضة جماعية يتكيف معها جميع الناس، تمارس بين فريقين يتالف كل واحد منهما من 11لاعبا تلعب بواسطة كرة خاصة فوق ارضية مستطيلة الشكل، وتسير المباراة من قبل حكم يسهر على احترام القوانين الخاصة بهذه الرياضة، يساعده في مهمته حكمين مساعدين على خطي التماس.

تمثل كرة القدم الرياضة الاكثر شعبية في العالم.

1-4- المنافسة:

أن المنافسة عبارة عن صراع بين أشخاص أو مجموعات من الأشخاص التي تشكل فرقا، من أجل الوصول إلى نتيجة معينة، يمكن القول أن المنافسة هي وضعية يتم فيها تقسيم الجوائز بطرق غير متساوية تبعا لأداء المشاركين.

2- إشكالية البحث:

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

ترتبط التغيرات الانفعالية ارتباطا وثيقا بميدان الرياضة،سواءا تعلق الامر بالجمهور او الرياضي،ففيما يتعلق بهذا الاخير فانه لا يمكن فصل هذه التغيرات عن سياق المنافسة اين تتدخل هذه الانفعالات كعنصر سلبي او ايجابي يمكن له تحفيز الأداء او عرقلته.لقد عرفت نظرة الاخصائيين تجاه الانفعالات تطورا ملحوظا وخاصة من حيث على الجانب النفسي او الجانب الفيزيولوجي،كما تم تصنيف الانفعالات الى انفعالات اساسية،انفعالات خاصة وانفعالات عامة.ففي الميدان الرياضي فانه يمكن القول ان الانفعالات مرتبطة بالتجارب الرياضية الماضية للفرد والتي ترتبط بدورها بالشعور بالتعب الألم، اللذة...ترجع هذه المعرفة النظرية الهامة الى الكتابات الكثيرة التي نشرها المختصون في ميدان الصحة البدنية والنفسية. تمثل المنافسة الرياضية مصدرا هاما للتوتر النفسي لدى الرياضي بسبب ارتفاع متطلباتها.يسبب تراكم الضغوطات النفسية-الفيزيولوجية-ظهور حالات انفعالية غير ملائمة لتحقيق الأداء الجيد،مما يؤدي لا محالة الى عدم التحكيم في السلوك، التأثير السلبي على النتيجة والأداءة التأثير على الفرد-الرياضي.

لقد عرف علم النفس الرياضي تطورا كبيرا مما سمح للمختصين في ميدان التحضير النفسي بالدخول بقوة في الميدان الرياضي،كما اصبحت للعوامل النفسية مكانة بالغة الاهمية شانها في ذلك شان العوامل التقنية، التكتيكية والبدنية،حيث صار من البديهي ان كل أداء بدني يجب ان يتبع بأداء نفسي. لقد اصبحت المتابعة النفسية للرياضيين تبدأ منذ الصغر،وهذا من اجل تنمية القدرات النفسية الضرورية للرياضة التنافسية.

تعتبر كرة القدم الرياضة الاكثر شعبية في العالم بصفة عامة والجزائر بصفة خاصة،حيث انها تلقى استحسان ومتابعة واسعة من قبل كل فئات المجتمع.كما نسجل سيطرتها الكبيرة على الرياضات الاخرى سواء على مستوى التغطية الاعلامية أو

الميزانية المخصصة لها وهذا رغم تدني المستوى والنتائج الهزيلة المسجلة في السنوات الاخيرة. بالاضافة الى التدهور الفني الفادح فأننا نسجل باستياء العنف المتصاعدة التي تعصف بملاعبنا والذي يمثل مؤشرا واضحا عن درجة التحكم النفسي والذي يمثل اساسا التحكم التقني-التكتيكي-

انطلاقا من هذا المنظور ومن خلال هذه الدراسة النفسية –الفيزيولوجية- فأننا نطرح التساؤل التالي:

- هل لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند لاعبي بعض أندية البرج؟

3- التساؤلات الجزئية:

-هل تساعد تقنيات الاسترخاء من ضبط التوتر النفسي؟

-هل تساعد تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الايجابية؟

-هل يمثل الاسترخاء العامل المشترك في كل تحضير ذهني؟

-هل يساعد التدريب على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية؟

4- اهمية البحث:

يمكن حصر اهمية البحث في ان الموضوع جديد لم يتم معالجته من قبل على مستوى معهد التربية البدنية والرياضية ولا على مستوى المعاهد الاخرى،تنحصر اهميته في الكشف على اثر التدريب على التقنيات الاسترخائية وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند لاعبين بعض اندية البرج لكرة القدم،و هذا اعتمادا على منهجية وادوات بحث تم اختيارها بصفة عقلانية وموضوعية.

5- أهداف البحث:

- تحديد مدى صلاحية التقنيات الاسترخائية في التحضير النفسي الرياضي.

- استخلاص مجموعة من التوصيات تكون كمرشد مستقبلي.

- تقديم معلومات نظرية على التوتر النفسي تسمح للمدرب بفهم س"لوك"الرياضي في الوضعيات التنافسية الصعبة.

- ابراز مدى اهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام.

- اعطاء وسائل تسمح بتقوية الرياضي من الناحية النفسية.

- اختراق ميدان علم النفس الرياضي الواسع والخصب،والذي سبقنا اليه المجتمع الغربي.

- الاستفادة من معلومات علم النفس الرياضي في تكوين الرياضي وليس فقط في تفسير الاخفاقات الغير منتظرة.

- اظهار مدى تشعب وتعدد الابعاد بالنسبة للرياضة التنافسية.

– اظهار اهمية الصحة النفسية في التألق الرياضي،و الذي يجب ان يكون محور اهتمام المسؤولين والمختصين حتى يتسنى الارتقاء بمستوى الرياضة الجزائرية.

– ابراز اهمية المتابعة النفسية للاعبين منذ الصغر، على غرار المتابعة التقنية، الطبية، البدنية والتكتيكية، وذلك بتشجيع حضور الاخصائيين النفسانيين الرياضيين في الاندية الجزئرية،و كذا فتح المجال امام تجارب نفسية منظمة طويلة المدى.

6– تحديد الفرضيات:

6–1– الفرضية العامة:

لتقنيات الاسترخاء اهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند لاعبين بعض اندية البرج.

6–2– الفرضيات الجزئية:

–تساعد تقنيات الاسترخاء من ضبط التوتر النفسي.

–تساعد تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الايجابية.

–يمثل الاسترخاء العامل المشترك في كل تحضير ذهني.

–يساعد التدريب على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية.

خلاصة

من خلال تطرقنا إلى الخطوات السابقة في الإطار العام للدراسة، والتي تتمثل في الكلمات الدالة في الدراسة وكذا تحديد المشكلة والفرضيات، بالإضافة إلى أهمية وأهداف الدراسة، اتضح لنا أن هذا الفصل والمتمثل في الإطار العام للدراسة له دور هام جدا في البحث العلمي ذلك أنه حدد صياغة المشكلة وضبطها وهذا يعتبر انجاز نصف البحث.

وفي الأخير لا يمكن أن تقوم أي دراسة أو بحث علمي دقيق دون التطرق للخطوات السالفة الذكر.

الفصل الثالث

الدراسة الميدانية

تمهيد:

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

1- الدراسة الاستطلاعية

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

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء الدراسة (بعض أندية برج بوعريريج).
- التعرف على ما يمكن عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها.
- التقرب من أفراد العينة (أخذ معلومات من نوعية الدراسة).
- التقييم للمستوى المعرفي لأفراد العينة، ومدى مطابقتها لموضوع الدراسة.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

تعريف المنهج العلمي:

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

تعريف المنهج المتبع في الدراسة:

نظرا لطبيعة موضوع البحث وسعيا من الباحث إلى إيجاد دخل علمي لمشكلة البحث المطروحة في الدراسة " نختار المشكلة المراد دراستها من منهج علمي معين يكون مرافقا لطبيعتها وتحليل أبعادها (رضا. 1991 ص. 29).
لذا اعتمدنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي كمنهج ملائم لموضوع الدراسة الذي يعرف بأنه "استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتطويرها كميا عن طريق جمع معلومات مقنعة عن مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها لدراسة دقيقة (علاوي. 2003. ص. 122).
كما يرى مُحَمَّد زيان "إن البحوث الوصفية تقوم على تقرير وتحليل الحقائق تحليلا دقيقا وهي تتميز بكونها تنصب على الوقت الحاضر أي أنها تتناول أشياء موجودة بالفعل وقت إجراء الدراسة(علاوي. 1983. ص 188).
ويشاطره هويتني " الذي يعتبرها دراسة للحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع(منير. 2002. ص. 78).

3- مجتمع وعينة الدراسة:

لعل أهم خطوة يمر بها الباحث خلال دراسته هو اختياره للعينة المتمثلة تمثيلا دقيقا لمجتمع الدراسة وتعرف العينة بأنها اختيار جزء من مجموعة المادة بحيث يمثل هذا الجزء المجموعة كلها وهي تعد طريقة سليمة في منطقتها وليس في أسلوبها(زيان، 1983،ص. 182).

تكون مجتمع الدراسة من 36لاعب صنف(أواسط)موزعة على 2 أندية الناشطة في القسم الثاني هواة (إتحاد البرج) والقسم الولائي(نجم البرج) .

وتم اختيار عينة غرضية متكونة من 36لاعب صنف(أواسط) من مجتمع الدراسة موزعة على الأندية السالفة الذكر

4- مجالات البحث:

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

- **المجال المكاني** : أي المنطقة التي يجرى فيها البحث (بعض أندية برج بو عريريج:إتحاد البرج، نجم البرج).
- **المجال البشري**: أي الأفراد التي أجريت عليهم الدراسة المتكونة من 36لاعب موزعة على الأندية المذكورة أعلاه من مجتمع الدراسة.
- **المجال الزمني** : أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني (من 24مارس 2016 إلى 25أفريل 2016).

5- متغيرات الدراسة:

- **المتغير المستقل**: وهو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير التابع، حيث يكون هو السبب في الدراسة
- **المتغير التابع**: هو الظاهرة التي توجد وتختفي وتتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله (سوزان 1999. ص 57).

6- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

نجاح أي بحث يقوم أساسا على دقة البيانات المتحصل عليها والموظفة فيه ولعل هذا يتطلب من الباحث التحكم في الأدوات المسخرة لجمع البيانات والمعلومات باختيار أدقها وأنسبها للمنهج المستخدم في الدراسة " وتعتبر الأداة الوسيلة التي تشكل نقطة اتصال من الباحث والمبحوث التي تمكنه من جمع المعلومات(إحسان. ص. 57) وتستدعي دراستنا استخدام أداة الاستبيان.

– استبيان تقنيات الاسترخاء:

تصحيح الإستبيان:

من أجل قياس تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة لدى لاعبين كرة القدم لبعض أندية برج بوعريريج استخدم الطالب الباحث استبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة مصمم من طرف الباحث حيث يتكون الاستبيان من22 فقرة . وتم تطبيقها على الدراسة الحالية، حيث يتكون سلم الإجابة للاستبيان من 3 .

وعند تصحيح عبارات الإستبيان يتم منح الدرجات التالية:

جدول (01):يوضح الدرجات الممنوحة لكل اختيار في تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.

غالبا	أحيانا	نادرا
2 درجات	**1 درجة**	**0 درجة**

7–الخصائص السيكو مترية (الصدق والثبات)لأداة الدراسة

– صدق الاستبيان:

عندما يريد الباحث استخدام أداة فإن السؤال الذي يمكن أن يتبادر إلى ذهنه هو أن الأداة التي بصدد استعمالها كوسيلة للبحث تقيس فعلا الظاهرة المراد دراستها أو أنها غير ذلك ؟حيث يجد الباحث نفسه ملزم بإثبات صدق الأداة التي يريد استعمالها، وهناك عدة طرق يمكن له الاستعانة بها من أجل تحقيق ذلك نذكر أهمها على النحو التالي:

– صدق الاتساق الداخلي: استبيان التوجيه والإرشاد النفسي

لحساب المقياس تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي :

وهو معرفة مدى ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس، وتستخدم هذه الوسيلة الإحصائية كمحك داخلي لقياس مدى صلاحية العبارات ومعرفة ما يقيسه الاختبار أو بمعنى أخر صدق المضمون (سمارة، 1989،ص145).

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

السؤال	معامل الارتباط	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
1-هل تساعدك عملية الاسترخاء على الشعور بالراحة العضلية؟	0,811**	0,01	**دال**
2-هل يساعدك الاسترخاء على التوصل لبى الراحة التفسية؟	0,781**	0,01	**دال**
3-هل يمكنك الاسترخاء من الاحساس بالطمئنينة والسعادة؟	0,877**	0,01	**دال**
4-هل يساعدك الاسترخاء على الشعور بالاستقلالية خلال المنافسة؟	0,820**	0,01	**دال**
5-هل يوفر لك الاسترخاء الشعور بالمتعة اثناء المنافسة؟	0,702**	0,01	**دال**

من خلال تحليل الجدول رقم (2)نجد أن جميع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,01إلى 0,05) لان معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد اكبر من 0,5 وهذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد.

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

6–هل يمكن للاسترخاء ان يساعد اللاعب على تمنية إتجاهات إيجابية نحو المنافسة؟	0,567*	0,05	دال
7–هل يساعدك الاسترخاء على التحكم في الافكار التي تسبق المنافسة (الخوف، الشك)؟	0,614*	0,05	دال
8–هل يمكنك الايحاء الذاتي من تنمية الثقة بالنفس والتقدير الذاتي؟	0,765**	0,01	دال
9– هل تشعر بأن الاسترخاء يحسن ديناميكية الفريق؟	0,604*	0,05	دال
10–هل تشعر ان التدريب على الاسترخاء ينمي قدرات نفسية إيجابية عند الرياضي؟	0,525*	0,05	دال

من خلال تحليل الجدول رقم (3)نجد أن جميع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,01 إلى 0,05) لان معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد اكبر من 0,5 وهذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد.

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

11–هل تشعر ان التدريب على الاسترخاء يساعدك على تنمية التركيز والانتباه خلال المنافسة؟	0,811**	0,01	دال
12–هل يمكنك التدريب على الاسترخاء من تحسن القدرة على التصور الذهني؟	0,781**	0,01	دال
13–هل يساعدك التدريب على الاسترخاء على تحسين العمل الفكري–الحركي خلال المنافسة؟	0,877**	0,01	دال
14–هل يساعدك الاسترخاء على التحكم وتسيير الطاقة الذهنية خلال المنافسة؟	0,820**	0,01	دال
15–هل يساعدك الاسترخاء على التحضير الذهني للمنافسة ؟	0,702**	0,01	دال

من خلال تحليل الجدول رقم (4)نجد أن جميع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,01إلى 0,05) لان معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد اكبر من 0,5 وهذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد.

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

16–هل يساعدك الاسترخاء على التحكم في الانفعالات خلال المنافسة؟	0,567*	0,05	**دال**
17–هل يمكن للاسترخاء ان يساعد اللاعب في اليقظة خلال المنافسة؟	0,614*	0,05	**دال**
18–هل يساعدك الاسترخاء على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية (التنفس، النشاط القلبي) خلال المنافسة؟	0,765**	0,01	**دال**
19–هل يساعدك الاسترخاء على تحسين الاحساس بدرجة الشد العضلي؟	0,604*	0,05	**دال**
20هل علمك الاسترخاء اكتشاف الجسم من خلال التقلصات العضبية؟	0,525*	0,05	**دال**
21– هل علمك الاسترخاء التعرف على الحالة التفسية المثلى للأداء؟	0,567*	0,05	**دال**
22– هل يمكن للاسترخاء ان يساعداللاعب على تعديل الحالة النفسية قبل واثناء المنافسة؟	0,567*	0,05	**دال**

من خلال تحليل الجدول رقم (5)نجد أن جميع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,01إلى 0,05) لان معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد اكبر من 0,5 وهذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد.

ثبات الاستبيان : بعد التأكد من صدق الأدوات المستعملة واعتمادهما بشكلهما النهائي:

الثبات: هو لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد نفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها لو كررت مرة أخرى ويمكن أن يقصد به الاستقراء أي أنه لو أعيد تطبيق الاختبار نفسه على الفرد الواحد فإنه يعطي شيئا من الاستقرار في النتائج، ومعامل ثبات الاختبار هو معامل ارتباط بين نتائج المرات المختلفة لإجرائه أي بين الاختبار نفسه ويقصد بالثبات دقة المقياس أو اتساقه.(عبد المجيد، 1999،ص 429)

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

اسم الاستبيان	معامل الثبات
تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتيط بالمنافسة.	**0,70**

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الثبات بالنسبة لاستبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النقسي المرتبط بالمنافسة وصل إلى (0,70) وهو معامل ثابت ومقبول

8- إجراءات التطبيق الميداني :

في يوم 24-03-2016 تم تحديد عينة الدراسة، وإجراء بعض المقابلات في العينة وهذا كتمهيد للدراسة التي نحن بصدد تطبيقها، وفي يوم 15-04-2016 تم تحديد أسئلة الاستبيانات.

بعد تحديد أسئلة الاستمارات وصياغتها بالشكل الأخير قمنا بفرزها وتفرغ بياناتها وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في استمارة الاستبيان، ولقد قمنا بوضع جداول لهذه الأسئلة تحتوي على عدد الإجابات وتكرارها وفي الأخير نقوم بالاستنتاج وتوضيح مدى صدق الفرضيات التي تضمنتها الدراسة

9- الأساليب الإحصائية:

برنامج التحليل الإحصائي: (SPSS V23) .

خلاصة:

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

وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة، لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، أضف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

الفصل الرابع

مناقشة النتائج

تمهيد :

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

1- عرض وتحليل وتفسير النتائج :

التذكير بالفرضية العامة :

لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضيةعند اللاعبين.

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

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

طريقة حساب المتوسط الحسابي للتقنيات الاسترخاء :

- نعطي درجات مختلفة لكل اختيار من الاختيارات الممكنة في الاستبيان.

جدول (7) يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين لاستبيان تقنيات الاسترخاء

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين p	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
36	22	%100	44 درجة	30.61	%69,56

لدينا:

- عدد اللاعبين = 36

- عدد الأسئلة = 22

المتوسط الفرضي=أكبر بديل+ أصغر بديل xعدد الأسئلة÷ 2

أي: 2 22x ÷2=22

- تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة أصغر من22هي ضعيفة.

- تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة أكبر من22جيد.

- تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة تساوي22هي متوسطة.

ومنه نعطي درجة تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة على النحو التالي:

تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة = مجموع درجات عدد اللاعبينP:عدد اللاعبين.

1202÷36=30,61تمثل 69,56% وبالتالي : 30,61أكبر من22.

نستنتج أن لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.

1-2- عرض ومناقشة الفرضيات الجزئية:

1-2-1- الفرضية الجزئية الأولى:

التذكير بالفرضية الجزئية الأولى :

تساعد تقنيات الاسترخاء من ضبط التوتر النفسي.

جدول (8) يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين للمحور الاول لتقنيات الاسترخاء

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب لبعد الرغبة	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين P	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
36	5	%100	287درجة	7,97	%79,7

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم(9)

- عدد اللاعبين = 36

- عدد أسئلة المحور الاول= 5

المتوسط الفرضي=أكبر بديل+ أصغر بديل xعدد الأسئلة÷ 2

أي :5 x2÷ 2=5

ومنه:

- تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة للمحور أصغر من5هي ضعيفة.

- تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة للمحور أكبر من5هي جيدة.

- تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة للمحور تساوي5هي متوسطة.

ومنه نعطي درجة الرغبة على النحو التالي:

تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة للمحور = مجموع درجات عدد اللاعبينP:عدد اللاعبين

287÷36=7,97 تمثل 79,7% وبالتالي : 7,97 أكبر من5

نستنتج أن تقنيات الاسترخاء تساعد في ضبط التوتر النفسي.

أي أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت .

1-2-2- الفرضية الجزئية الثانية:

التذكير بالفرضية الجزئية الثانية :

تساعد تقنيات الاسترخاءعلى تطوير الاتجاهات الايجابية.

جدول (9) يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين للمحور الثاني للتقنيات الاسترخاء

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب لبعد المسؤولية الشخصية	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين لدرجات اللاعبين P	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
36	5	%100	278درجة	7,72	%77,20

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم(10)

- عدد اللاعبين = 36
- عدد أسئلة البعد = 5

المتوسط الفرضي=أكبر بديل+ أصغر بديل xعدد الأسئلة: 2

أي : 5 x2 ÷2=5

- تقنيات الاسترخاء للمحور الثاني أصغرمن5هي ضعيفة.
- تقنيات الاسترخاء للمحور الثاني أكبرمن5هي جيدة.
- تقنيات الاسترخاء للمحور الثاني تساوي5هي متوسطة.

ومنه نعطي تقنيات الاسترخاء للمحور الثاني على النحو التالي:

تقنيات الاسترخاء للمحور الثاني = مجموع درجات عدد اللاعبينP:عدد اللاعبين 278÷36=7,72تمثل%77,20

وبالتالي : 7,72أكبر من5

نستنتج أن تقنيات الاسترخاء تساعد على تطوير الاتجاهات الايجابية ، أي أن الفرضية الجزئية الثانية تحققت.

1-2-3- الفرضية الجزئية الثالثة:

التذكير بالفرضية الجزئية الثالثة :

يمثل الاسترخاء العامل المشترك في كل تحضير ذهني.

جدول (10) يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين للمحور الثالث لتقنيات الاسترخاء

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب لبعد الضبط الذاتي	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين P	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
36	**5**	**%100**	**257درجة**	7,13	**%71,30**

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم(11)

- عدد اللاعبين = 36
- عدد أسئلة البعد =5

المتوسط الفرضي=أكبر بديل+ أصغر بديل xعدد الأسئلة: 2

أي :2x 5 ÷2=5

- تقنيات الاسترخاء للمحور الثالث أصغر من5هي ضعيفة.
- تقنيات الاسترخاء للمحور الثالث أكبرمن5هي جيدة.
- تقنيات الاسترخاء للمحور الثالث يساوي5هي متوسط.

ومنه نعطي بعد درجة الضبط الذاتي على النحو التالي:

تقنيات الاسترخاء للمحور الثالث = مجموع درجات عدد اللاعبينP ÷عدد اللاعبين

257÷36=7,13تمثل 71,30% وبالتالي : 7,13أكبر من5

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

1-2-4- الفرضية الجزئية الرابعة:

التذكير بالفرضية الجزئية الرابعة :

يساعد التدريب على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية.

جدول (11) يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين للمحور الرابع للتقنيات الاسترخاء

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب لبعد المسؤولية الشخصية	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين P	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
36	7	%100	278درجة	7,72	%77,20

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم(10)

- عدد اللاعبين = 36
- عدد أسئلة البعد= 7

المتوسط الفرضي=أكبر بديل+ أصغر بديل xعدد الأسئلة: 2

أي : 7 x2 ÷2=7

- تقنيات الاسترخاء للمحور الرابع أصغرمن7هي ضعيفة.
- تقنيات الاسترخاء للمحور الرابع أكبرمن7هي جيدة.
- تقنيات الاسترخاء للمحور الرابع تساوي7هي متوسطة.

ومنه نعطي درجة تقنيات الاسترخاء للمحور الرابع على النحو التالي:

تقنيات الاسترخاء للمحور الرابع = مجموع درجات عدد اللاعبينP:عدد اللاعبين 278÷36=7,72تمثل77,20%

وبالتالي : 7,72 تساوي 7

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

2- مناقشة النتائج وربطها بالفرضيات :

2-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة :

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجداول رقم(8) تم التأكد من صحة الفرضية العامة وذلك بواسطة حساب المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لمجموع درجات استبيان تقتيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة في الجدول رقم (8) فكانت النتائج كالتالي: المتوسط الحسابي =30,61 وبنسبة 69,56% وهذه النتائج تؤكد أن أندية ولاية برج بو عريريج تتلقى تقتيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة بصفة جيدة من طرف المدربين وهذا ما يؤكد لنا صحة الفرضية العامة وظهر مدلولها أن لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تفسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة وفي الدراسة التالي:

الدراسة الأولى:

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

خلاصة الدراسة:

يظهر من خلال النتائج المحصل عليها في مختلف الاختبارات أنّ الفرضية المقترحة للبحث قد تمّ مراقبتها على ثلاثة مجموعات من رياضيين ذوي المستوى الرفيع، يجب الإشارة إلى أنّه لم يتم توفير كل الشروط المنهجية الخاصة بتجربة في المخبر، أما فيما يتعلق بالتقنية المستعملة فإنّها يجب أن تستجيب لمبادئ أساسية، كما أنها ينبغي أن يكيف حسب الاختصاص الرياضي، الظروف والمتطلبات أنّ كمية الحصص (15) تظهر كافية لكن من المستحسن أن تمتد على سنة كاملة رغم أهمية الاختبارات المستعملة فإنّه ينبغي التفكير في اختبارات خاصة تقترب أكثر من الظروف الحقيقية للمنافسة، أنّ الاسترخاء كتقنية نفسية تدخل في إطار سياسة جديدة للرياضة بفرنسا وهذا بشرطين :

-تعلم العمل كفريق .

-البداية المبكرة لتعلم بعض المبادئ ؛لهذا يجب تدريس الاسترخاء في المدارس على أشكال مكيفة حسب السن.

2-2- مناقشة الفرضيات الجزئية:

2-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم(9) كانت النتائج كالتالي: المتوسط الحسابي =97،7 وبنسبة 70،79% وبالتالي اللاعبين يتحكمون في ضبط التوتر النفسي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى واستنادا للجانب النظري لتوضيح كالتالي: حسب(بوزنقن، 1996،ص125) يمثل الاسترخاء تقنية تسمح بالوصول الى التحكم فبي القدرات النفسية، عن طريق المرور بالضبط الجسدي، يعتبر الضغط العضلي مؤشرا جيدا للتوتر النفسي والقلق، ففي حالات التوتر نلاحظ تقلصات عضلية خاصة تكمش عضلات الجبهة .

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

2-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم(10) كانت النتائج تطوير الاتجاهات الايجابية كالتالي:المتوسط الحسابي =7.72 وبنسبة 20،77% وبالتالي اللاعبين لديهم تحضير ذهني جيد هذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية وظهرت:

يرى (لابوري، 1971، ص21) أنّه :"تتميز الانفعالات عن الأشكال الأخرى من النشاطات العصبية بفعل الاعتراف الذاتي كونها يمكن أن تكون مسرة أو غير مسرة ". يمكن اعتبار الانفعال على أنّه استجابة لمثير حقيقي أو تخيلي بسبب تغيرات حشائية وعضلية عند الفرد مما يؤدي إلى سلوكات لاحقة .يمكن إدراك الانفعالات في الميدان الرياضي وفق ثلاث مركبات :تتمثل الأولى في التجربة الذاتية التي نملكها عن الوضعية (الشعور بالحزن، الخوف ...)،تظهر الثانية من خلال التغيرات الفيزيولوجية أما المركبة الثالثة والأخيرة فإنها تظهر من خلال ملاحظة السلوك الشخصي والاجتماعي، من هنا تتجلى أهمية التعرف على الانفعالات المختلفة والتغيرات النفسية-الفيزيولوجية والمعرفية التي تسببها، حتى نتمكن من مساعدة الرياضي على مواجهتها، الشيء الذي يقوي فيه الشعور بالرغبة في الممارسة وتحسين الأداء .

2-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم(11) كانت النتائج التحضير الذهني كالتالي: المتوسط الحسابي =13،7وبنسبة 30،71%و بالتالي اللاعبين يمتلكون تحصير ذهني وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة:

يندرج الاسترخاء ضمن التقنيات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك، لقد استعملت الكثير من التقنيات الاسترخائية لمواجهة التوتر النفسي ومراقبة القلق، يرتكز الاسترخاء على مبادئ عدة كأهمية التنفس، ...ومن بين المبادئ الأساسية نجد حالة التقلص العضلي، والتي تتبع بضغط نفسي داخلي عكس ذلك فإنّ الاسترخاء العضلي يستلزم استراحة نفسية حسب (بوزقن، 1996، ص124):تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها.

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

2-2-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم(12) كانت النتائج ضبط بغض الوظائف الفيزيولوجية كالتالي:المتوسط الحسابي =7.72 وبنسبة 20،77% هذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الرابعة وظهرت:

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

خلاصة

من خلال هذا الفصل تمكنا من إعطاء القيمة العلمية لنتائج أفراد العينة وكذا مناقشتها وتحليلها لمعرفة أهم الجوانب المتدخلة في هذه العملية والخروج باستنتاج لكل فرضية من فرضيات الدراسة.

كما ضم هذا الفصل نتائج الاستبيان الخاصة بلاعبي كرة القدم لفريق اتحاد البرج ونجم البرج الذي أردنا من خلاله التعرف بتقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند بعض لاعبي اندية البرج في كرة القدم، ومن خلال الإجابة على عبارات الاستبيان الموجه للاعبين التي كانت بطريقة دقيقة وعلمية تم تفريغ هاته النتائج ومعالجتها بطريقة إحصائية عن طريق حساب المتوسط الحسابي، حيث تحصلنا من خلالها أن لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند بعض لاعبي أندية البرج في كرة القدم ناشئين.

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

تمهيد:

يعرض الباحث في هذا الفصل مجموعة من الاقتراحات والتوصيات وهذا بعد مناقشته وتحليله للنتائج التي أسفرت عليها الدراسة الحالية "تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند بعض لاعبي أندية البرج في كرة القدم" .

و من خلال هذا الفصل سنقوم بتقديم بعض الاستنتاجات العامة التي توصلنا اليها بعد تحليلنا لنتائج الدراسة وكذلك سنقوم بالتطرق الى اهم التوصيات والاقتراحات التي من شانها المساهمة في العملية التدريبية النظرية والدراسات المستقبلية.

1- استنتاجات عامة:

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

- ان التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعب بالتوصل الى الراحة العضلية والنفسية.
- ان التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعب بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة .
- ان عملية التدريب على التقنيات الاسترخائية تعد قاعدة اساسية للتحضير الذهني للمنافسة .
- ان عملية التدريب على التقنيات الاسترخائية بصفة خاصة والتقنيات النفسية الاخري تمثل دعما ومكملا لتقنيات التدريب (التدريب البدني، التقني- التكتيكي).
- ان التدريب على التقنيات الاسترخائية تساعد على ضبط وتعديل الانفعالات التي تظهر جراء الاستعداد لدخول المنافسة .

2- الاقتراحات:

على ضوء الدراسة الحالية ونتائجها ومن أجل الاستفادة منها أكثر في مجال التوجيه والإرشاد النفسي وبالتالي إثراء مجال الممارسة الرياضية في بلادنا أمكن لنا أن نقدم التوصيات والاقتراحات التالية:

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف الرياضات وخاصة في كرة القدم.
- إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين.
- ضرورة وضع طبيب نفسي متخصص لكل فريق لمتابعة الحالة النفسية لكل اللاعبين.
- يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات والمهارات وتحقيق التوافق الرياضي وتشجيع الرياضيين على النقد الموضوعي والتفكير الإبتكاري.
- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدربين كالمستوى التعليمي والشهادات التأهيلية.
- مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس نفسية خاصة.
- بناء برامج للتحضير النفسي نسبة لشخصية اللاعب كونها تمثل القاعدة الاساسية لذلك.
- ادراج التدريب على الاسترخاء ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، يساعد اللاعب على تنمية التحكم من اجل الارتقاء في مستوى الأداء .

3- الآفاق المستقبلية للدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية واستكمالا لها، نرى إمكانية القيام بدراسة أخرى في مجال تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند بعض لاعبي البرج في كرة القدم.

ومما تثيره الدراسة من بحوث بإمكا نها أن تكون محورا لدراسات مستقبلية ما يلي:

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

خلاصة:

بعد ان قدمنا مجموعة من التوصيات والاقتراحات، على ضوء الدراسة الحالية ونتائجها ومن أجل الاستفادة منها أكثر في مجال العملية التدريبية والمجال النظري في البحوث المستقبلية .

ونتمنى ان تفيد هذه الاستنتاجات والتوصيات بإثراء مجال الممارسة الرياضية في بلادنا .

خاتمة

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

لقد سمحت مختلف الدراسات بتوفير بنك من المعلومات تسمح للمدرب بمساعدة اللاعب في نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية، لأن الهدف الرئيسي من كل تحضير هو مساعدته على التكفل بنفسه، ويمثل علم النفس ميدانا هاما بالنسبة لكل مدرب كونه يساعده للوصول الى الدقة في التفسيرات كما انه يساعده في خلق جو نفسي ملائم يعتبر اكثر أهمية من المهارة الفنية في حد ذاتها، فالتحضير النفسي غالبا ما يحدد الفارق عندما يتعلق الامر بالمنافسة، فلا بد لكل تحضير بدني أن يتبع بتحضير ذهني يمكن الرياضي من المحافظة على كل إمكانياته في الوضعيات المشحونة، كما أن العوامل النفسية هي التي تحدد مدى قدرة الفرد على التقرب من حدوده المطلقة تسمح لنا مثل هذه الدراسات بالتطرق إلى بعض العوامل التي يمكن لها ان تساهم بما فيه الكفاية في رفع مستوى التحكم الرياضي (تقني، بدني، تكتيكي، نفسي) وبالتالي تحقيق الهدف الذي يطمح اليه كل من يهتم بالميدان الرياضي في الجزائر.

تأتي هذه الدراسة التي ترتبط إرتباطا وثيقا بميدان التحضير النفسي وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند بعض لاعبي أندية البرج في كرة القدم من اجل البحث عن الكيفية التي تتدخل من خلالها التقنيات الاسترخائية للتخفيف وضبط الانفعالات التنافسية، الشئ الذي يسمح بالتحكم والامتياز في الأداء وتحقيق سعادة الفرد.

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

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية

1- أحمد مُحَّد عبد الخالق: ***الصدمة النفسية***، دار الفكر العربي القاهرة، 1997.

2- أسامة كامل راتب: ***التربية الحركية للطفل***، دار الفكر العربي القاهرة، 1992.

3- أسامة كامل راتب: ***علم النفس الرياضي***، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي القاهرة، 1997.

4- أمين أحمد فوزي: ***علم النفس الرياضي***، الفنية للطباعة والنشر الإسكندرية، 1992.

5- أمين أنور الخولي: ***الرياضة والمجتمع***، المجلس الوطني للثقافة والأدب، 1996.

6- باسم فاضل: ***العنف والعدوان في كرة القدم***، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية في الجزائر العدد 01، 1993.

7- عبد الرحمان بن أحمد هيجان، ***ضغوط العمل***، معهد الإدارة العامة الرياض، 1999.

8- علي عسكر: ***ضغوط الحياة...وأساليب مواجهتها***، دار الكتاب الحديث، 2000.

9- مُحَّد العربي شمعون: ***علم النفس الرياضي والقياس النفسي***، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1993.

10-كيت كينان: ***السيطرة على الضغوط النفسية***، الدار للعلوم القاهرة، 1999.

11-مُحَّد زيان عمر: ***البحث العلمي مناهجه وتقنياته***، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1993.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية

12- Alderman R : ***Manuel de psychologie du sport***, Vigot, Paris, 1980.

13- Bakker F.C Et ciol : ***Psychologie et pratique sportive***, Vigot, Paris, 1996.

14-Deleplace R : ***Rugby de mouvement – Rugby total***, EPS, Paris, 1979.

15-Fernandez L : ***Sophrologie et compétition sportive***, Ed Vigot, Paris, 1982.

16-Gratty M : ***Les motivations***, Ed Vigot, Paris, 1970.

17-Leveque : ***Psychologie du sport***, Ed Revue, Eps, paris, 1996.

18-Mahlo F : ***Acte tactique en jeu***, Ed Vigot, Paris 1974.

19-Matveiev L.P : ***L'entrainement en judo***, Ed OPU, Alger, 1985.

20-Weiss U : ***Qu'est-ce que la relaxation*** ?, Ed Macolin, Suisse, 1989.

قائمة المذكرات والمجلات

21-Ben Abouchat .T : ***La dynamique du stress Compétitif***, ISTS, Alger Sous la direction de M'volkov.p, 1990.

22-وزارة الشبيبة والرياضة، المجلة الرياضية 1989.

الملاحق

الملاحق

الاستبيان الخاص باللاعبين

التاريخ: الإسم:

التعلميات:

أجب عن كل الأسئلة بصدق وفي ضوء ما تشعر به عامة وما ينطبق عليك اعلم انه لا توجد اجابة صحيحة و اخرى خاطئة،فالمهم هو وصف التاثير الايجابي أو السلبي لتقنيات الإسترخاء المطبقة ،ضع علامة (X) داخل الإطار الذي يتناسب مع اجابتك.

السؤال	غالبا	احيانا	نادرا
1–هل تساعدك عملية الاسترخاء على الشعور بالراحة العضلية؟			
2–هل يساعدك الاسترخاء على التوصل لبى الراحة التفسية؟			
3–هل يمكنك الاسترخاء من الاحساس بالطمئنينة و السعادة؟			
4–هل يساعدك الاسترخاء على الشعور بالاستقلالية خلال المنافسة؟			
5–هل يوفر لك الاسترخاء الشعور بالمتعة اثناء المنافسة؟			
6–هل يمكن للاسترخاء ان يساعد اللاعب على تمنية إتجاهات إيجابية نحو المنافسة؟			
7–هل يساعدك الاسترخاء على التحكم في الافكار التي تسبق المنافسة (الخوف، الشك)؟			
8–هل يمكنك الايحاء الذاتي من تنمية الثقة بالنفس و التقدير الذاتي؟			
9– هل تشعر بأن الاسترخاء يحسن ديناميكية الفريق؟			
10–هل تشعر ان التدريب على الاسترخاء ينمي قدرات نفسية إيجابية عند الرياضي؟			
11–هل تشعر ان التدريب على الاسترخاء يساعدك على تنمية التركيز و الانتباه خلال المنافسة؟			
12–هل يمكنك التدريب على الاسترخاء من تحسن القدرة على التصور الذهني؟			
13–هل يساعدك التدريب على الاسترخاء على تحسين العمل الفكري–الحركي خلال المنافسة؟			
14–هل يساعدك الاسترخاء على التحكم وتسيير الطاقة الذهنية خلال المنافسة؟			
15–هل يساعدك الاسترخاء على التحضير الذهني للمنافسة ؟			
16–هل يساعدك الاسترخاء على التحكم في الانفعالات خلال المنافسة؟			
17–هل يمكن للاسترخاء ان يساعد اللاعب في اليقظة خلال المنافسة؟			
18–هل يساعدك الاسترخاء على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية (التنفس، النشاط القلبي) خلال المنافسة؟			
19–هل يساعدك الاسترخاء على تحسين الاحساس بدرجة الشد العضلي؟			
20هل علمك الاسترخاء اكتشاف الجسم من خلال التقلصات العضبية؟			
21– هل علمك الاسترخاء التعرف على الحالة التفسية المثلى للاداء؟			
22– هل يمكن للاسترخاء ان يساعداللاعب على تعديل الحالة النفسية قبل واثناء المنافسة؟			

الملخص

ملخص الدراسة :

1-عنوان الدراسة :

تقنيات الإسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند بعض لاعبي أندية البرج لكرة القدم.

2-أهداف الدراسة :

- تحديد مدى صلاحية التقنيات الاسترخائية في التحضير النفسي الرياضي.

- استخلاص مجموعة من التوصيات تكون كمرشد مستقبلي.

- تقديم معلومات نظرية على التوتر النفسي تسمح للمدرب بفهم س"لوك"الرياضي في الوضعيات التنافسية الصعبة.

- ابراز مدى اهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام.

- اعطاء وسائل تسمح بتقوية الرياضي من الناحية التفسية.

- اختراق ميدان علم النفسالرياضي الواسع و الخصب،والذي سبقنا اليه المجتمع الغربي.

3-التساؤل العام :

هل يمكن لتقنيات الاسترخاء ان تساعد لاعب كرة القدم على تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ؟.

3-1 التساؤلات الجزئية :

-هل تساعد تقنيات الاسترخاء قي ضبط التوتر النفسي؟.

-هل تساعد تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الايجابية ؟ .

-هل يمثل الاسترخاء العامل المشترك في كل تحصير ذهني ؟.

- هل يساعد التدريب الاسترخائي على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية ؟.

4-فرضيات الدراسة :

4-1الفرضية العامة:

. لتقنيات الاسترخاء اهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند لاعبين بعض اندية البرج

4-2 الفرضيات الجزئية :

- تساعد تقنيات الاسترخاء قي ضبط التوتر النفسي.

- تساعد تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الايجابية.

- يمثل الاسترخاء العامل المشترك في كل تحصير ذهني.

- يساعد التدريب الاسترخائي على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية

5-عيّنة الدراسة :

عينة عشوائية مقصودة شملت 36 لاعب لبعض أندية ولاية برج بو عريريج.

6-المجال الزماني والمكاني:

تم إجراء الدراسة على مستوى بعض أندية ولاية برج بو عريريج 24 مارس 2016 إلى غاية 25 أفريل 2016.

7-المنهج:

المنهج المتبع هو المنهج الوصفي لمناسبته هذا النوع من البحوث .

8-الأدوات المستعملة في الدراسة:

اعتمد الباحث على الإستبيان .

9-النتائج المتوصل إليها :

من خلال دراستنا لموضوع :"تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند بعض اندية البرج لكرة القدم" توصلنا إلى الاستنتاجات التالية :

-ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف الرياضات وخاصة في كرة القدم.

- إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين.

- ضرورة وضع طبيب نفسي متخصص لكل فريق لمتابعة الحالة النفسية لكل اللاعبين.

- يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات والمهارات وتحقيق التوافق الرياضي وتشجيع الرياضيين على النقد الموضوعي والتفكير الإبتكاري.

- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدربين كالمستوى التعليمي والشهادات التأهيلية.

- مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس نفسية خاصة.

10-الاقتراحات :

في خضم ختام هذا البحث وانطلاقا من نتائجه تطرقنا إلى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات التالية :

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف الرياضات وخاصة في كرة القدم.

- إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين.

- ضرورة وضع طبيب نفسي متخصص لكل فريق لمتابعة الحالة النفسية لكل اللاعبين.

- يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات والمهارات وتحقيق التوافق الرياضي وتشجيع الرياضيين على النقد الموضوعي والتفكير الإبتكاري.

- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدربين كالمستوى التعليمي والشهادات التأهيلية.

Study Summery :

1- Summery Name :

Relaxing Techniques and gestion of psyclogical stress associated with compétition in some of Bordj footbal players.

2- Goals of study :

Determine the suitability of relaxing technics in sport psycological relaxing .

Extract a collection of recomondation to be q future guide.

Gie a theory information about psycological stress allow the coach to inderstand S Look in positions of competition difficult .

Show how to import psycological aspects in general sport preparations.

Give tools to make a sport man strong in psycological way.

Crack th field pf psycological sport wich the western society has it first.

3- General Quest :

If th relaxing technics helps the player to gestion the sport stress ?

If the relaxing technics helps control the stress ?

If relaxing techics helps to develope the psitive ways ?

If the relaxing is the commun part in every mnd preparation ?

If the training helps to control some physiological activities ?

4- Study Theses :

4.1 Global These :

Relaxing technics has a big importance in gestion the psycological stress about sport copetition in BBA players.

4.2 Partial Theses :

Relaxing technics helps to control psycological stress.

Relaxing technics helps to develope positive ways .

Relax is the commun part in every mind preparation.

Training helps to control some physiological activities.

5- Study Sample :

A random sample has 36 players for some clubs in BBA.

6- Time And Place :

The study was about some clubs in BBA from 24 March to 25 April 2016.

7- Méthode :

The méthode is a descriptive méthode because it works for this sort of the search.

8- Tools used in the sudy :

The resercher used the questionair.

9- The Results :

From our study about : « relaxing technics and gestion the psycological stress of sport compétition in some club in Bordj Bou Arerridj of football » a have this results :

Must have a psycological doctor to each team to tchek-up the psycological situationof the players.

Must have attention to put a training programme and smart sport plan and perfect ways and methodes in training operation to build capacities and developing skills and encouraging players to have a creative mind.

Must have standars should be in coaches of study levels and qualification certaficates.

Control the situation when players react before entre the compitition by use special psycological standars.

10- Suggestions :

In the end of the search and usung its results we got some suggestions and recomandations :

Must make attentions to the psycological situation of the players special in the small categories.

Pust psycological tests to the selection opperations.

Must have a psycological doctor to each team to tchek-up the psycological situationof the players.

Must have attention to put a training programme and smart sport plan and perfect ways and methodes in training operation to build capacities and developing skills and encouraging players to have a creative mind.

Must have standars should be in coaches of study levels and qualification certaficates.