

شكر تقدير وعرفان

قال الله تعالى « وإذا تأذن ربك لئن شكرته لأزيدنك و لوئن كفرته إن عذابي لشديد »
صدق الله العظيم . سورة إبراهيم الآية 07

قال رسول الله عليه الصلاة والسلام " من لم يشكر الناس لا يشكر الله "

الحمد لله ربى العالمين على نعمه أولا وعلى توفيقه إيانا على إنجاح هذا العمل ثانيا
أتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى معمد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
لإتاحته الفرصة لنا لإكمال دراستنا وتقديم كافة التسهيلات لتحقيق ذلك وكذا تضحيات
الأساتذة المشرفين فيه .

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير للأساتذ المشرفين الدكتور جمال مفاق على
المساعدات التي قدمها لي وتوجيهاته ونصائحه أثناء إنجاز هذا البحث أطل الله في عمره ،
وكذا كل أساتذة ودكاترة معمد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذين
ساعدوني من قريب أو بعيد في سبيل البحث العلمي والرياضة عموما .

كما أتقدم بالامتنان الكبير لكل الإداريين والأساتذة على الدعم الكبير طيلة مراحل
الدراسة .

ولأيفوتني أن أشكر إدارة الرابطة الولائية لولاية المسيلة لكرة القدم أخص بالذكر
الإداريين على حسن الاستقبال والمساعدة .

وختاما أرجوا من الله عز وجل أن يجعل هذا البحث محققا للمدونة الذي وضع من أجله
إنه نعم المولى ونعم النصير ومنه العزم والتوفيق.

حسام حويشي

فهرس المحتويات

الصفحة

العنوان

- كلمة شكر
- فهرس المحتويات
- قائمة الجداول
- مقدمة

الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة	
04	- تمهيد
05	1- التدريب الرياضي.....
05	1-1 تعريفه التدريبي الرياضي.....
06	2-1 المدرب الرياضي.....
07	2- مهارة الأسترخاء.....
07	1-2 تعريفه الأسترخاء.....
08	2-2 لمحة تاريخية.....
10	3-2 التفسير الفسيولوجي للضغط والأسترخاء.....
10	2-3-1 الجهاز العصبي الذاتي (الأإرادي).....
12	2-4-2 التفسير السيكولوجي للضغط والأسترخاء.....
12	2-4-1 النظرية المعرفية.....
12	2-4-2 النظرية السلوكية.....
13	2-4-3 النظرية المعرفية السلوكية.....
13	2-5 فوائد الأسترخاء.....
13	2-5-1 الفوائد الفسيولوجية.....
14	2-5-2 الفوائد البدنية.....
14	2-5-3 الفوائد النفسية.....

14	6-2 ما هي مسببات الضغوط؟ للتعرف على الاسترخاء المناسب (للمدرب).....
16	7-2 أنواع الاسترخاء.....
16	1-7-2 الاسترخاء العضلي.....
18	2-7-2 الاسترخاء العضلي التعاقبي التدريجي.....
20	3-7-2 الاسترخاء الذاتي.....
21	8-2 الاسترخاء العقلي.....
21	1-8-2 الاستجابة للاسترخاء.....
22	2-8-2 التحكم في النفس.....
23	3-8-2 الاسترخاء المعرفي.....
24	9-2 تقييم مقدرة المدرب على الاسترخاء.....
25	3- الضغوط النفسية.....
25	1-3 تطور مفهوم الضغط.....
26	2-3 التفسير السيكولوجي للضغوط.....
27	3-3 تعريف الضغط.....
29	4-3 النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....
29	1-4-3 نموذج المثير-استجابة.....
31	2-4-3 نموذج المثير-العضوية-الاستجابة.....
32	3-4-3 التفاعلي النموذج.....
33	4-4-3 نظرية التقدير المعرفي.....
34	5-3 أنواع الضغوط على المدرب الرياضي.....
34	1-5-3 ضغوط مرتبطة باللاعب أو الفريق الرياضي.....
35	2-5-3 ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب الرياضي.....
35	3-5-3 ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق.....
36	4-5-3 ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام.....
36	5-5-3 ضغوط مرتبطة بالمشجعين.....
37	4- إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.....
37	1-4 مفهوم المواجهة.....
37	2-4 تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.....

38	3-4 أساليب مواجهة مختلفه الضغوط.....
39	4-4 أنواع وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.....
40	1-4-4 الأساليب الفيزيولوجية.....
40	2-4-4 الاسترخاء التقدمي.....
41	3-4-4 التغذية الراجعة الحيوية.....
42	5-4 الأساليب المعرفية.....
42	1-5-4 أسلوب التأمل.....
43	2-5-4 أسلوب الإيحاء الذاتي (الانتباه والاسترخاء).....
44	3-5-4 إيقاف الأفكار.....
44	6-4 الأساليب السلوكية.....
44	1-6-4 وضع الأهداف.....
45	2-6-4 التدريب على إدارة الوقت.....
45	3-6-4 تعديل أسلوب الحياة.....
46	5- الدراسات السابقة.....
51	6- التعقيب على الدراسات السابقة.....
52	خلاصة.....

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة

54	1- الكلمات الدالة في الدراسة.....
57	2- إشكالية الدراسة.....
60	3- التساؤل العام.....
60	4- التساؤلات الجزئية.....
61	5- أهمية الدراسة.....
62	6- فرضيات الدراسة.....
62	7- متغيرات الدراسة.....

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

64	تمهيد.....
64	1- المنهج المتبع.....

65	1-1-1- الدراسة المسحية.....
65	2- الدراسة الاستطلاعية.....
66	3- مجتمع الدراسة.....
66	4- عينة البحث.....
66	4-1-1- مواصفات العينة.....
68	5- أدوات البحث.....
68	5-1-1- الدراسة النظرية.....
68	5-2-1- المقياس.....
69	5-2-1-1- ثبات المقياس.....
70	5-2-2- ثبات مقياس أسباب الضغوط النفسية عند المدرب الرياضي.....
71	5-3- الاستبيان.....
72	5-3-1- صدق الاستبيان.....
72	6- مجالات البحث.....
72	6-1- المجال الزمني.....
72	6-2- المجال المكاني.....
73	7- الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث.....
73	خلاصة.....
الفصل الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	
75	تمهيد.....
75	1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بمقياس أسباب الضغوط النفسية.....
76	1-1- عرض وتحليل نتائج البعد الأول المرتبط بضغط اللاعبين والفريق.....
77	2-1- عرض وتحليل نتائج البعد الثاني المرتبط بضغط خصائص المدرب.....
77	3-1- عرض وتحليل نتائج البعد الثاني المرتبط بضغط الإدارة العليا للفريق.....
78	4-1- عرض وتحليل نتائج البعد الثاني المرتبط بضغط وسائل الإعلام.....
79	5-1- عرض وتحليل نتائج البعد الثاني المرتبط بضغط المشجعين.....
79	6-1- عرض وتحليل نتائج كل الأبعاد المرتبطة بمقياس أسباب الضغوط النفسية.....
81	2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة باستبيان مدى توفر المعلومات الكافية حول.....

مهاراة الاسترخاء عند المدربين.....
913- تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضيات.....
913-1 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.....
933-2 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.....
953-3 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.....
963-4 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة.....
973-5 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة.....
993-6 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة.....
1003-7 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة.....
1013-8 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية العامة.....
102خلاصة.....
الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج	
1041-الاستنتاج العام.....
1052- الاقتراحات.....
1063- الآفاق المستقبلية للدراسة.....
4- المراجع المعتمدة في الدراسة.....
5- الملاحق.....
6- ملخص الدراسة.....

فهرس الجداول :

الصفحة	العنوان	الرقم
70	ثبات المقياس	01
75	مجال الفئات لمقياس أسباب الضغوط النفسية	02
76	نتائج البعد الأول (الضغط المرتبط باللاعبين والفريق الرياضي)	03
77	نتائج البعد الثاني (الضغط المرتبط بخصائص المدرب وشخصيته)	04

77	نتائج البعد الثالث (الضغط المرتبط بالإدارة العليا للفريق)	05
78	نتائج البعد الثالث (الضغط المرتبط بوسائل الإعلام)	06
79	نتائج البعد الثالث (الضغط المرتبط بالمشجعين)	07
79	نتائج الأبعاد الخمسة لمقياس أسباب الضغوط النفسية	08
80	يمثل العلاقة الارتباطية بين مختلف أبعاد المقياس	09
81	يمثل العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وكل بعد	10
81	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (01)	11
82	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (02)	12
83	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (03)	13
84	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (04)	14
84	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (05)	15
85	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (06)	16
86	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (07)	17
87	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (08)	18
88	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (09)	19
88	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (10)	20
89	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (11)	21
90	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (12)	22

95	يبين العلاقة الارتباطية بين البعد المرتبط بضغوط اللاعبين والفريق والمعلومات حول مهارة الاسترخاء	23
96	يبين العلاقة الارتباطية بين البعد المرتبط بضغوط خصائص المدرب وشخصيته والمعلومات حول مهارة الاسترخاء	24
97	يبين العلاقة الارتباطية بين البعد المرتبط بضغوط الإدارة العليا للفريق والمعلومات حول مهارة الاسترخاء	25
99	يبين العلاقة الارتباطية بين البعد المرتبط بوسائل الإعلام والمعلومات حول مهارة الاسترخاء	26
100	يبين العلاقة الارتباطية بين البعد المرتبط بضغوط المشجعين والمعلومات حول مهارة الاسترخاء	27
101	يبين العلاقة بين الضغوط النفسية والمعلومات حول مهارة الاسترخاء	28

فهرس الأشكال :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	أفضل درجات الاسترخاء	07
02	وظيفة الجهاز العصبي الذاتي	10
03	مستويات الضغوط ونوع الاسترخاء المناسب	14
04	مستويات الضغوط ونوع الاسترخاء المناسب	15
05	الاستجابة للضغط	27
06	نموذج المثير - استجابة للضغط	30

34	نظرية التقدير المعرفي للضغوط	07
36	أنواع الضغوط على المدرب الرياضي	08
39	أساليب التحكم في مختلف الضغوط	09
82	نسيج العبارة رقم (01)	10
82	نسيج العبارة رقم (02)	11
83	نسيج العبارة رقم (03)	12
84	نسيج العبارة رقم (04)	13
85	نسيج العبارة رقم (05)	14
85	نسيج العبارة رقم (06)	15
86	نسيج العبارة رقم (07)	16
87	نسيج العبارة رقم (08)	17
88	نسيج العبارة رقم (09)	18
89	نسيج العبارة رقم (10)	19
89	نسيج العبارة رقم (11)	20
90	نسيج العبارة رقم (12)	21

لقد أصبح النشاط البدني الرياضي في عالمنا المعاصر ذو طبيعة علمية خالصة تعتمد على الدراسات والبحوث واستغلال التداخل بين العلوم مستخدما المزيد من النظريات والمعلومات التي تهدف في النهاية إلى تطوير المستويات والإنجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية.

إن النشاط البدني الرياضي فرض نفسه كعامل من عوامل التربية العامة، وهو نصر قوي و وسيلة أساسية في إعداد الفرد وتطوير جوانب حياته الفكرية والنفسية كما تزوده بالخبرات والمهارات الواسعة التي تساعد في التكيف والتأقلم، وهذا ما راعا الساهرون عليه من مسؤولين ومدربين وتقنيين لشروط الموضوعية والعلمية التي تساهم في تدريب وتطوير هذا النوع من النشاط. ولكي يمكن إعداد اللاعب والمدرب الرياضي إعدادا شاملا ومتزنا ومتكاملا في عملية التدريب الرياضي ويحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته، فمن الضروري أن يراعي في ذلك الإعداد لأربعة جوانب ضرورية وهامة هي: الإعداد المهاري ، الإعداد الخططي والإعداد التربوي النفسي، على اعتبار أن الشخصية عبارة عن ثلاثة أبعاد بدنية، انفعالية، معرفية.

(حسن علاوي ، 2002 ، ص24)

كما أنه بإمكان الرياضة أن تكون وسيلة من وسائل البناء وربط أوصل الأخوة عن طريق تبني سياسة واضحة المعالم من خلال التحضير الشامل والمتكامل السابق الذكر وإحداث التغيير على مستوى حياة الفرد النفسية والبدنية كتطوير دافعية إيجابية وضبط وتسيير السلوك أو على المستوى الاجتماعي في استعمالها كأداة تساهم في إحداث التغيير الاجتماعي المطلوب لمواكبة التطور الجاري في هذا الميدان .وهذا يخضع كما ذكرنا سابقا للتحضير المتكامل بدنيا وتقنيا وتكتيكيا وإرشاد وتوجيه نفسي إيجابي لأن هنالك توجيهات معينة تدمر الدافعية وتخلق الإحباط والتوتر المؤدي إلى سلوكيات ونتائج لا تحمد عقبها تمزق وحدة المجتمع الواحد وتقتضي على تكامله .

وترتبط عملية إدراك المواقف بكيفية التعبير الذي يتفاوت من التعبير الفيزيولوجي كالضعف في العضلات إلى التعبير النفسي كالشك والقلق. وكما تربط به نوعية التعبير من حيث الإيجابية كالأستعداد أو سلبية الضغوط النفسية والتوتر. وبجانب ذلك ينظر إلى حجم الاستثارة من حيث العمومية والخصوصية في رد الفعل المتمثل في سرعة ضربات القلب وزيادة العرق وغيرها ويمكن أن يكون الضغط سلبيا، عندما يشعر الفرد حيثذ أنه لم يعد قادرا على تحمل صعوبات الوضعية التي باتت تفوق طاقاته، وتسمى هذه الحالة بالاحترق النفسي ، كما يمكن أن يكون الضغط إيجابي الذي يعمل كحافز يساعد على مواجهة تحديات الوضعية .

يعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي ، والمدخل الأساسي للاسترجاع النفسي ، كما يمثل الاسترخاء احد الجوانب الأساسية في إجراء الاستعداد للمنافسة، حيث يساهم في خفض الضغط النفسي والتوتر والاستثارة غير المطلوبة.

إن المقصود من مهارة الاسترخاء هو القدرة على الارتخاء في مواجهة المنافسات الهامة أو مقابلة مستوى عال من الضغط النفسي والتغلب عليه، الشيء الذي يتطلب التدريب الشاق المتواصل قبل وأثناء المنافسات وفي المواقف الضاغطة. الأمر الذي يسمح بتنمية الاتجاهات النفسية للرياضي ، والتي تمثل تعميما لاتجاهات الفرد يدفع سلوكه بعيدا أو قريبا من مدرك معين، يجب إيجاد السبل لتحويل الاتجاهات السلبية إلى اتجاهات ايجابية أو العكس بالعكس تبعا للهدف. يتعلم المدرب من خلال الاسترخاء كيفية كسر التبعية وأن يستمد قواه من أعماق نفسه مما يرفع لديه من قيمة الأداء نظرا لتمتعته بالاستقلالية الذاتية الشيء الذي يرفع من عزيمته كونه يملك وسائل القضاء على الضغط الظرفي.

لقد اخترنا في دراستنا هذه عينة من مدربي كرة القدم الجهوي الأول لرابطة باتنة من اجل توضيح انعكاس عمليات الإرشاد النفسي الرياضي بمهارة الاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية ركزت دراستنا على البعد المعرفي وذلك بمعرفة مدى توفر معلومات كافية عن مهارة الاسترخاء ومن ثم قياس مستوى الضغوط النفسية لمدربي كرة القدم والتحقق من وجود علاقة بين توفر المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء و مواجهة الضغوط النفسية.

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1. الخلفية النظرية.

2. الدراسات السابقة.

تمهيد:

إن الفكرة التي بنيت عليها الرياضة التنافسية في وقتنا الحالي هي الوصول إلى النتيجة الإيجابية مهما كانت الظروف، وباستعمال كل الوسائل والطرق سواء كانت رياضية أو غير رياضية بدون النظر إلى روح الرياضة التنافسية و بواسطتها يمكن مسح الحدود والتخلص من التمييز العنصري والاختلاف الموجود في الدين والعرق... الخ. وقد تطلب ذلك وجود الشخصية التربوية التي تستطيع أن تخرج هذا العمل وتديره بكفاءة عالية إذا ما أوكل إليها هذه الوظيفة ألا وهي شخصية المدرب، فهو الشخص الوحيد المسؤول مسؤولة كاملة عن الفريق والعمل على دعم روح اللعب الجماع السليم، وذلك من خلال تطبيقه لفنون اللعبة ومهاراتها كما أنه أيضا الشخص الذي يستطيع أن يحسم كثيرا من المواقف الفنية التي تتعلق بالفريق، فهو شخصية فريدة تمارس سلطاتها بطريقة لا تسمح إطلاقا بأي إخلال بين صفوف فريقه كما أنه الشخصية العلمية والعملية التي عليها أن تظهر جمال الأداء مع الإثارة سواء عند تدريب الفريق أو عند مبارياته.

كما يتفق الكثير على أن ممارسة النشاط الرياضي يعتبر أحد العوامل الهامة التي لها إسهام إيجابي في تحسين كل من الصحة البدنية والصحة النفسية، فإن الدلائل تشير إلى أن رياضيي المستوى العالي يمارسون الرياضة من أجل مستوى الأداء العالي وليس بالضرورة من أجل الصحة المثلى... إن نتائج الدراسات الحديثة تظهر أن ممارسة النشاط البدني لفترة طويلة وبشدة عالية لا يؤدي بالضرورة إلى الصحة المثلى، بل إن الكثير من رياضيي المستوى العالي يعانون العديد من المشكلات مثل: التعب المزمن، الإصابة والمرض، ضغوط المنافسة... الخ.

(كامل راتب، 2004، ص 209)

لذلك احتل الاسترخاء مكانة مهمة في الوعي الجماعي للعالم المتحضر، ذلك لأنه يعارض الاعتداءات بمختلف أنواعها، كالتعب، الإرهاق، والاضطراب النفسي، وهي مجموعة عوامل يتعرض لها أغلبية الأفراد في أيامنا هذه، وتمت الإشارة في المجال الطبي، إلى الاسترخاء العلاجي، ولكن لا تنتمي هذه العبارة إلى الطب أو مجال معين آخر، بحيث يمكن تطبيقه في الرياضة، في الموسيقى، بصفة منفردة أو جماعية، في العلاج الحركي، وذلك لما يحدثه الاسترخاء من خفض التوتر العضلي (baillard ,2001,p13).

كما تعتبر الضغوط النفسية من طبيعة الوجود الإنساني، وليس ضروريا أن تكون ظاهرة سلبية يمكن الإحجام عنها حتى لا يكون هناك نقص في فعاليات الفرد وقصور في كفاءته، ومن ثم الإخفاق في الحياة التي بدون ضغوط تعني الموت، مع عدم إغفال أن الضغوط الشديدة والمتكررة تؤثر سلبا وتؤدي إلى الاختلال الوظيفي في حياة الإنسان (عبد المجيد محمد، 2005، ص 17).

1. التدريب الرياضي:**1-1 تعريف التدريب الرياضي:**

التدريب الرياضي هو العمليات المختلفة، التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية، من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق على المستويات الرياضية، والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. وهو أيضا العمليات التي تعتمد على الأسس العلمية والتربوية والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة.

(حماد مفتي إبراهيم، 1998، ص 19، 20)

كما يعتبر التدريب الرياضي جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك والتكنيك وتطوير القبلات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي لأعلى المستويات الرياضية الممكنة (ناهد رسن سكر، 2002، ص 9).

ويعرفه محمد حسن علاوي على أنه عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في أي نوع من الأنواع الرياضية.

(محمد حسن علاوي، 2002، ص 17)

كما يعرفه آخر على أنه عبارة عن مجموعة القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول به إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى أعلى مستوى لائق من حيث يؤكدون على مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة كما ستحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية التناج لدى الفرد (قاسم حسن حسين، 1997، ص 78).

1-2 المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب، يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة، فالمدربون موجودون بكثرة ولكن من يصلح، هذه هي المشكلة.

وقد تتعثر بعض الأندية الرياضية أي النوعية الصالحة من المدربين، حيث أثار المدرب الكفاء تستمر طيلة أجيال عدة و يستمر فعلا يسجل خدمات للاعبين لا يتصورها هو نفسه وهذه الخدمات قد تتعدى حدود ناديه بل حدود الدولة وذلك في حالة قيام هذا المدرب الكفاء بتدريب أحد فرق المنتخبات القومية.

وأما إذا كان اللاعب في الفريق في مرحلة الإعداد والنمو المهاري فقد يكون أثر شخصية المدرب ذا فعالية في مستوى أداء اللاعب، واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرب قد يكون لها أثر عظيم في خلق اتجاهات نحو مدربه.

فالمدرّب من وجهة نظر بعض المتخصصين ما هو إلا معلم وفي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرّب بمثابة المعلم، كما يشير آخرون إلا أن المدرّب الرياضي يعتبر كأبي قائد متفرغ للتدريب الرياضي، فمهمته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا و مهاريا و فنيا للوصول بهم إلى أعلى مستويات البطولة، فهو أولا وأخيرا يقع على عاتقه العبء الأكبر من المنهج التدريبي والنشاط التدريبي.

إن مهنة التدريب تتطلب من المدرّب أن يكون متغيراً في معاملاته وسلوكه مع لاعبيه، وعليه أن يتغير دائما ليتوافق مع شخصيات اللاعبين المختلفة، استحالة أن يجد لاعبين متشابهين هذا وإلا تشابهت بصمات الأصابع، أن طبيعة الإنسان طبيعة معقدة، ومن يتحكم ويؤثر فيها و يتأثر بها شخصية أكثر تعقيدا، فهو لا يستطيع أن يفسر وباستمرار للاعبين أسلوب سلوكهم وتصرفاتهم وعلاقتهم مع بعضهم البعض أو مع الجمهور أو خصومهم ولكنه في صمت شديد لتغيير وتوجيه هذه السلوكيات لتصبح مميزة للشخصية الرياضية.

ويعتبر المدرّب المحرك الأساسي للفريق، وفي بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرّب بمثابة المعلم، فمهمته الأساسية بناء اللاعبين، وإعدادهم بدنيا ونفسيا ومهاريا وفنيا، للوصول بهم إلى اعلي المستويات، وهنا علينا توضيح حقيقة هامة وهي إن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة التي تحتاج شخصية ذات طابع خاص فهذه المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير (زكي محمد حسن، 1997، 15).

2. مهارة الاسترخاء:

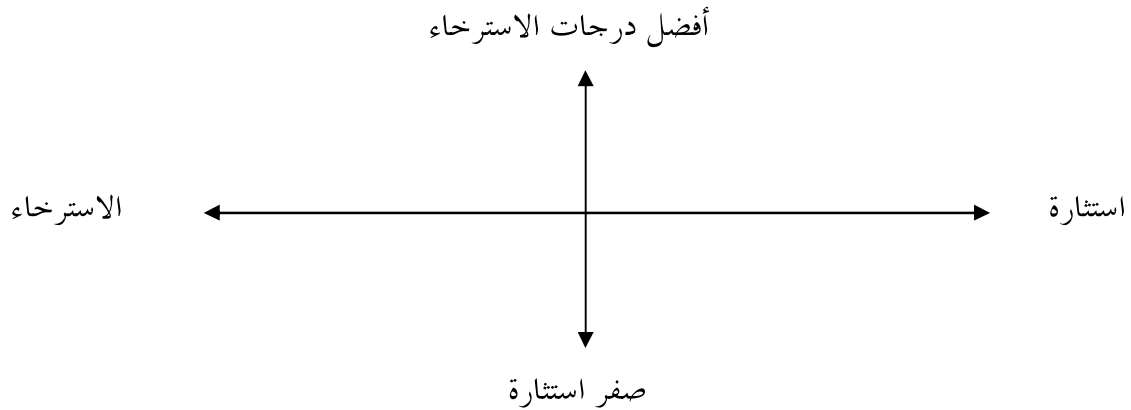
1-2 تعريف الاسترخاء:

تستعمل عبارة الاسترخاء كثيرا لدى عامة الناس، والوسائل الإعلامية، للإشارة إلى حالة من الاستراحة، و يعتبر الاسترخاء مرادف الراحة، الارتخاء، استراحة، حرية الحركة، استنشاق الهواء، التوقف عن العمل، ارتخاء العضلات، السلبية، الهدوء، عدم التفكير، وراحة العقل... الخ نقلا عن (Brenot, 1998,p06).

ويعرف الاسترخاء بأنه "انسحاب مؤقت متعمد - في وقت معين- ومدروس، يسمح للرياضي بفرصة لإعادة تعبئة الطاقة البدنية، العقلية، والانفعالية، مما يمكنه من التحكم والسيطرة على أعضاء الجسم لمنع حدوث توتر أو التخفيف منه".

و يعرف بأنه "فترة من السكون وإغفال الحواس"، "صفر استشارة".

والشكل التالي يعبر عن متصل كمي من الدرجات التي يكون الاسترخاء والاستثارة قطبي المتصل، وبينهما درجات متواصلة تعبر عن أفضل حالات الاسترخاء (عبد المجيد محمد، 2005، ص110).



شكل رقم (01): يبين أفضل درجات الاسترخاء.

الاسترخاء relaxation يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقاً باستخدام العضلات وهذا يعني "فك أسر" أو "إطلاق سراح" أي انقضاء أو توتر للعضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماماً أو الوصول إلى درجة الصفر تقريباً في النشاط العضلي (محمد حسن علاوي، 2002، ص128).

كما أن الاسترخاء يندرج ضمن المهارات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك وحسب "بوزنغن" 1996: "تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها". كما ارتبطت عملية الاسترخاء بالتغذية الرجعية (relaxion par biofeedback) نقلاً عن (Bousingen, 1996, p124).

وحسب توماس و كول 1991 "يمثل الاسترخاء آلية التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغى الشعوري حيث تنعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية الإرادية.

(Thomas.r, 1991, p259)

وحسب "بوزنغن" 1996 فإن الاسترخاء يمثل تقنية تسمح للوصول إلى التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي فهو يساعد على تنمية القدرة على التركيز، الحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة والتنشيط، مما يسهل التحكم في التوتر والقلق والتسيير الأمثل للحياة الانفعالية فالاسترخاء يمثل أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن التحكم في الجسم والتي يصعب تحقيقها في الوضعيات الصعبة.

(Bousingen, 1996, p125)

2-2 ملحة تاريخية:

عبر التاريخ، استعمل الإنسان تقنيات بإمكانها إحداث راحة نفسية وحسية، ولكن لا تهدف إلى الاسترخاء، بل إلى تحقيق أهداف أخرى مرتبطة بالجانب السحري أو الديني.

عرفت طرق سحرية دينية، كانت تمارس من قبل الكهنة في الصين والهند، وعلى الساحل المتوسط كمصر واليونان وإيطاليا، كانوا يستعملون طرقاً تحقق نوعاً من التنويم وهي متعددة ومختلفة

(Baillard,2001,p 17)

عرف الاسترخاء الروحي في ديانات مختلفة لدى الهندوسيين والمسيحيين و المشرق واليابان، ولعل أحسن مثال عن ذلك هو ممارسة اليوغا عند الهندوسيين، والذي يعتبر أساس طريقة التأمل العميق *Médiation transdentale* المعروفة والتي لا تزال تمارس إلى يومنا هذا، وهي طرق تحت على الكف عن حركة الجسم والتحكم في التنفس، وتكرار عبارات داخلية نقلاً عن **(Brenot,1998,p08)**.

وهي تهدف إلى البحث عن الراحة أو الانسجام الداخلي، منها اليوغا والتي ظهرت في القرن الثاني قبل الميلاد، والبوذية التي ظهرت في القرن الخامس قبل الميلاد، في منطقة المشرق ثم انتقل استعمالها إلى العرب عن طريق العرب نقلاً عن **(Baillard,2001,p17)**.

تعتبر الممارسات الدينية القديمة القاعدة التي مهدت الطريق للدراسات التي ظهرت في القرن الماضي. تعتبر اليوغا وتقنيات التايشي شوان في رياضة الكونغو من أشهر التجارب النفسية الفيزيولوجية القريبة من الاسترخاء حيث تعود هذه التقنيات إلى حوالي 4000 سنة قبل الميلاد كما يمكننا ذكر التجربة النفسية للصوفيين بإيران الذين توصلوا إلى نوع من الصدمة الذهنية عن طريق الممارسة المتقنة للإغماء، أما الرهبان المسيحي فكانوا يستعملون التركيز الذهني.

لقد تحدث " أوسكار فوخت " (1990-1993) حسب " شولتز " (1974) عن الاسترخاء: "تقنية إرادية للتنويم المغناطيسي الذاتي عند بعض الأشخاص المثقفين والتميزة بالتفكير النقدي تسمح هذه التقنية لهؤلاء الأفراد بالتوصل إلى الهدوء في حالة أزمة نفسية أو بدنية، تفادياً بذلك للانفعال المرضي...".

(Schultz,1974,p10)

لقد قام " شولتز " بتطوير تقنية التنويم المغناطيسي الذاتي تحت اسم التدريب الذاتي ابتداء من 1908 ولقد كان لإنجازه هذا أثر كبير على تطور الاسترخاء ومن بين الذين استوحوا من أعماله نجد " ستوكوفيس"، "بوزنغن"، " ساير"، " فيتوز".

إن تاريخ الدراسات العلمية حول الاسترخاء ترجع إلى الفترة المتميزة بالتنويم المغناطيسي. "شاركو" 1978 باريس و"بيرفهام بينانسي" هذا حسب رأي توماس (1961) حيث تولد التحليل النفسي من جهة والاسترخاء من جهة أخرى وسرعان ما تم الكشف عن حدود التنويم المغناطيسي من قبل النفسانيين العلاجين من بينهم "فرويد" الذي لجأ إلى استعمال تقنيات أخرى للمرضى المقاومين للتنويم المغناطيسي ومن بين هذه التقنيات يمكن ذكر تقنيات إزالة التركيز، الاختبارات الإسقاطية .

بالرغم من تزامن أعمال "شولتر" بألمانيا و" جاكسون" بأمريكا، إلا أن هذا الأخير اختار اتجاه آخر حيث تتميز تقنيته بدراسة فيزيولوجية لحالات الضغط، فقد ارتكز في أبحاثه على معطيات علم النفس التجريب، إضافة إلى أعمال "فلهورن" حول الحيوانات من أجل تدعيم

فرضياته "ر.توماس" (1991)، لقد كان لأعماله فضلا في إعطاء قاعدة فيزيولوجية للاسترخاء.

(Thomas.r,1991,p74)

أخيراً يمكن ذكر دراسات "ج.أجيرا" ومدرسته التي تهتم بدراسة مختلف عوامل الشد العضلي، ليس فقط من الناحية الفيزيولوجية إنما بالأخذ في الحسبان الحياة العلائقية للفرد "بوزنقن" (1996) تركز هذه الأعمال على العلاقة الموجودة بين التغيرات العضلية الانفعالية والعاطفية منذ الولادة.

لقد كان لهذه الأعمال الفضل الكبير في تطوير التقنيات الحديثة للاسترخاء ووضع تقنيات إعادة التربية النفسية-العضلية نقلاً عن **(Bousingen,1996,p46)** .

2-3 التفسير الفسيولوجي للضغط وللسترخاء:

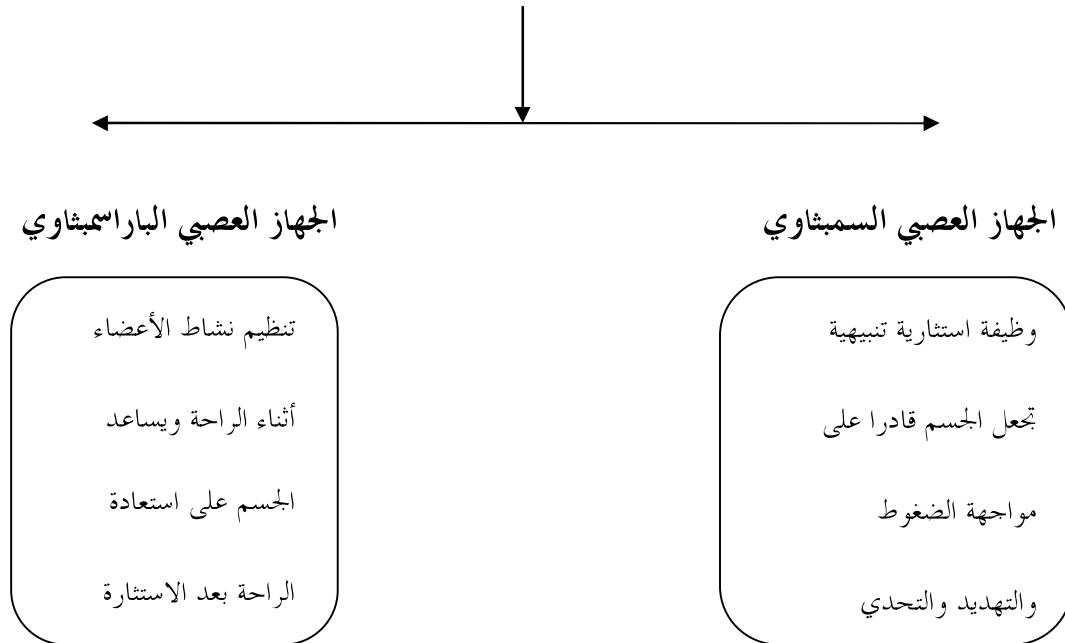
هناك العديد من أجهزة الجسم لها تأثير على حالة الضغط أو الاسترخاء من الجهاز العصبي الذاتي (اللاإرادي)، والغدد الصماء و الهرمونات والعضلات الهيكلية... ونحاول أن نلقي الضوء بالمزيد من التفصيل على وظيفة ودور هذه الأجهزة.

2-3-1 الجهاز العصبي الذاتي (اللاإرادي):

يعتبر الجهاز العصبي الذاتي أحد فروع الجهاز العصبي الطرفي له مجموعة من الوظائف الآلية مثل الهضم والتنفس وتنظيم دقات القلب وإفراز الغدد، وينقسم الجهاز العصبي الذاتي من حيث عمله إلى مجموعتين يقوم كل منهما بعمل مضاد للآخر هي العصب السمبثاوي، والجهاز العصبي الباراسمبثاوي، ورغم أن الجهازان متضادان في عملهما، لكنهما يحققان المحافظة على توازن جيد.. بينما يقوم الجهاز السمبثاوي بالدفاع ضد أي مسببات للضغط أو الخطر وذلك برفع استثارة الجسم من أجل القيام باستجابة القتال أو الهروب فإن عمل الجهاز

الباراسمبثاوي هو تنظيم نشاط الأعضاء أثناء الراحة ومساعدة الجسم على الاحتفاظ بطاقته والعودة إلى حالة الراحة بعد استجابة الاستشارة التي يقوم بها الجهاز السمبثاوي.

الجهاز العصبي الذاتي اللاإرادي يتحكم في الاستشارة الفسيولوجية



شكل رقم (02): وظيفة الجهاز العصبي الذاتي.

يتكون الجهاز العصبي السمبثاوي من مجموعة من أعصاب النخاع الشوكي (الأعصاب الشوكية) الواقعة بين الفقرات الصدرية والفقرات القطنية الثانية، وتمر هذه الأعصاب إلى خارج النخاع الشوكي حيث تكون سلسلة من العقد تقع على جانب العمود الفقري. ثم تخرج من هذه العقد مجموعة ثانية من الأعصاب هي الأعصاب السمبثاوية تغذي أعضاء الجسم، وأعضاء الأوعية الدموية للحمجمة، والعين والغدد والشعب الهوائية والمعدة والكبد والبنكرياس والغدة فوق الكلوية والأمعاء والجزء الأخير من القولون، والمثانة والأعضاء الجنسية... الخ.

(كامل راتب، 2004 ط1، ص126)

وتعتبر وظيفة الجهاز السمبثاوي استشارية تنبيهية تقوم بإثارة الجسم وأعضائه المختلفة في حالات مسببات الضغط أو التهديد أو الانفعال، وذلك عن طريق تنشيط إفراز هرمون الأندرينالين الذي هو من نخاع الغدة الكظرية (فوق الكلوية) والذي يطلق عليه هرمون الطوارئ حيث يقوم بإعلان حالة الطوارئ بالجسم و يحدث نتيجة لذلك في ما يلي:

-معدل نبض القلب - ضغط الدم - تجلط الدم - انسياب الدم في العضلات

-كمية الغلوكوز في الدم - معدل التنفس - حدة الحواس - نشاط غدة العرق

أما الجهاز العصبي الباراسمبثاوي فيتكون من بعض الأعصاب الدماغية التي تنشأ من المخ الأوسط والنخاع المستطيل، وكذلك من الأعصاب العجزية الناشئة من الحبل الشوكي وهي العصب الثاني والثالث وربما الرابع، لذلك يطلق على هذه المجموعة الأعصاب المخية العجزية، وهذه الأعصاب تتجه مباشرة إلى الأعضاء التي تغذيها، وتشمل العين والغدة الدمعية والحلق والغدة اللعابية والقلب والرئتين والجهاز الهضمي والمثانة والأعضاء التناسلية.

وتعتبر وظيفة الجهاز الباراسمبثاوي مهدئة وكافة تعمل بتناسق كامل مع الوظيفة التنبيهية للجهاز السمبثاوي، ولكن في اتجاه مضاد وبكف الاستثارة الزائدة لوظيفة ما، ومن هنا تتضح أهمية الوظيفة الباراسمبثاوية في محاولة التقليل من الانفعال الزائد ومن ثم تحافظ على الأعضاء الحيوية من التلف السريع نتيجة للانفعال الشديد.

هذا، والجهازان (السمبثاوي والباراسمبثاوي) على النحو السابق ضروريان وليس في مجال تفضيل ووظيفة أحدهما على الآخر. نحن نحتاج لنشاط الوظيفة السمبثاوية لكي تبقى في حالة نشاط وتهيؤ لمواجهة التهديد أو الخطر... ونحتاج في نفس الوقت لنشاط الوظيفة الباراسمبثاوية حتى لا تزداد الضغوط و الانفعالات مؤثرة على وظائف الجسم ومؤدية في بعض الأحيان إلى الأمراض النفسوجسمية (كامل راتب، 2004 ط1، ص127).

2-4 التفسير السيكولوجي للضغط والاسترخاء:

هناك العديد من المحاولات هدفت للتفسير السيكولوجي للاسترخاء من أهمها النظرية المعرفية والسلوكية والمعرفية السلوكية.

2-4-1 التفسير السيكولوجي للضغط والاسترخاء:

هناك قول مأثور " إن أفكارنا تحدد عالمنا " فالطريقة التي نرى بها ما يحدث لنا تحدد كيف نشعر نحوها. هذه الفكرة تلخص المدخل المعرف الذي يرى المشاعر وظيفة للفكر، فالتفسيرات و الإدراكات والاقتراحات تقود إلى مشاعر معينة والتي تتحول بدورها لتوجيه سلوكنا. إن خبرتنا مع الضغوط والقلق ترتبط -إلى درجة كبيرة- بالطريقة التي تفسر بها الأحداث في حياتنا. فعلى سبيل المثال قد نقيم مواقف تبدو غير هامة على أنها مهددة لنا.

إنه في الكثير من الأحيان يمكن تفسير القلق في ضوء استجابات غير منطقية يقدمها الأشخاص... فعلى سبيل المثال، إن عدم توجيه التحية لشخص ما قد يفسر من قبله على انه نوع من عدم التقدير لشخصه وأنه شخص غير جدير بالحب. أي أنه فسر تقييم نفسه في ضوء اعتبارات غير موضوعية، كما قد يميل إلى التفكير في ضوء اعتبارات مطلقة وتعميمات عامة مثل [يجب أن أكون محبوبا بواسطة كل شخص وإلا شعر أنه لا قيمة له]. والشخص الذي يفكر بهذه الطريقة يكون أكثر عرضة للإحباط والقلق نظرا لأنه وضع مستويات غير واقعية

أو منطقية لنفسه، والخطوة الأولى والهامة لمواجهة مثل هذه المواقف أن يتعرف الشخص على أن معتقداته غير منطقية واستبدالها بتفسيرات منطقية موضوعية صحيحة (كامل راتب، 2004 ط1، ص130).

2-4-2 النظرية السلوكية:

مقابل النظرية المعرفية هناك نظريات أخرى مثل: النظرية السلوكية التي تركز على متغيرات السلوك القابلة للملاحظة، وترى أن السلوك مشروط بحدوث البيئة، وأن هذه الحوادث تقود الفرد أن يتصرف بطريقة يمكن التنبؤ بها، ويتميز السلوك القابل للملاحظة بعلاقتين رئيسيتين هما: المثير - الاستجابة، حيث يمكن التنبؤ بالاستجابة على أساس المثير، كما يمكن التنبؤ بالمثير على أساس الاستجابة..و يمكن تفسير ذلك وفقاً لما يلي:

- إن السلوك مكون من عناصر الاستجابة.

- إن هناك استجابة فورية تتحدد على أساس المثير.

- إن السلوك مكون من إفرازات غددية وحركات عضلية حيث تخضع للعمليات الفسيولوجية والكيميائية.

ويمثل التركيز على دراسة أو متابعة السلوك القابلة للملاحظة فائدة كبيرة مقارنة بالسلوك الذي يستدل عليه أو يستنتج مثل العمليات العقلية.

2-4-3 النظرية المعرفية السلوكية:

نظراً لوجود التداخل بين الأساليب المعرفية السلوكية ظهرت الحاجة إلى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية **Cognitive behavior theory** هدفها الارتقاء بالتغيير السلوكي خلال إعادة بناء الأفكار الشعورية، إن سلوكنا يوجه بدرجة كبيرة من خلال حديث الذات **self talk** الذي يحدث داخل عقولنا، إنه حوار داخلي بين أنفسنا بغرض تفسير العالم الذي نعيشه، وإذا كان هذا الحديث مع الذات إيجابياً فإن النتيجة توجه السلوك بشكل إيجابي، أما إذا كان الحديث الذاتي سلبياً فإن توجه السلوك يكون بشكل سلبي، ويتوقع أن الحديث مع الذات الإيجابي يقود إلى إنجاز الهدف ويزيد الثقة، بينما الحديث مع الذات السلبي يقود إلى مشاعر الضعف والوهن والإحباط.

ويعتمد المدخل المعرفي السلوكي على مراحل ثلاث:

المرحلة الأولى: تعليمية تهدف إلى تطوير الوعي بالأفكار والمشاعر والإحساسات والسلوك ويتعرف الفرد عن حديثه مع الذات.

المرحلة الثانية: يقوم الفرد بإعادة حديثه مع ذاته بغرض تحويل استجاباته من الايجابية إلى السلبية، وقد يستخدم مهارات نفسية لتحقيق ذلك منها. الاسترخاء خاصة العقلي.

المرحلة الثالثة: عبارة عن استجابات جديدة تطبق في الواقع من خلال التصور العقلي. وهذه الطريقة تستخدم لمواجهة الضغوط وقد ثبتت فاعليتها في نطاق واسع بالنسبة لحالات التوتر الزائد والقلق.

(كامل راتب، 2004 ط2، ص131، 132)

2-5 فوائد الاسترخاء:

2-5-1 الفوائد الفسيولوجية:

- عمق وبطء التنفس.
- احتياج واستخدام أقل للأكسجين.
- خفض معدل ضربات القلب.
- استرخاء العضلات.
- خفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم.
- تحقيق توافق أفضل بين موجات المخ.

2-5-2 الفوائد البدنية:

- زيادة طبيعية لضغط الدم وتقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب.
- معدل طبيعي للوزن.
- التخلص من الأرق.
- تأخير ظهور التعب.
- الاكتشاف المبكر للتوتر العضلي وتحقيق القدرة على الاسترخاء.

2-5-3 الفوائد النفسية:

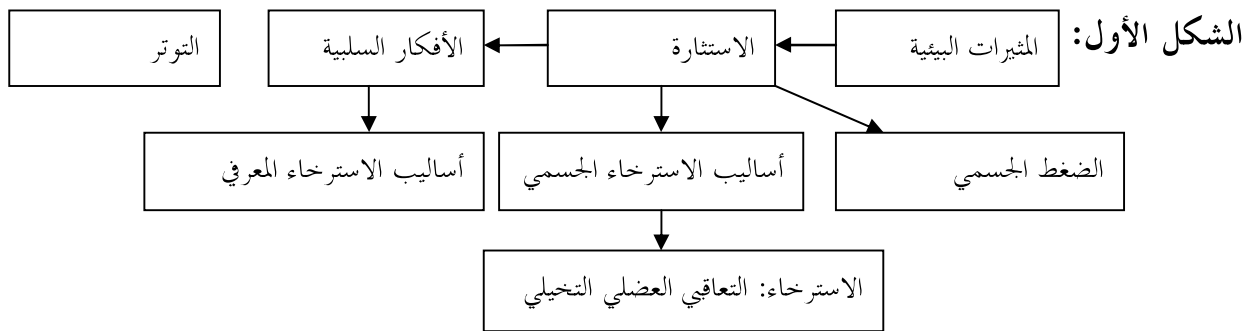
- الشعور بالهدوء وتطوير الصحة العقلية.

- تطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات والتوافق بين العقل والجسم.
- عدم الاستجابة للإستشارات السلبية وإدراك أفضل للقدرة الدافعية.
- تطوير الانتباه، التركيز والذاكرة.
- خفض القلق والتوتر والسلوك السلبي (عبد المجيد محمد، 2005، ص113، 114).

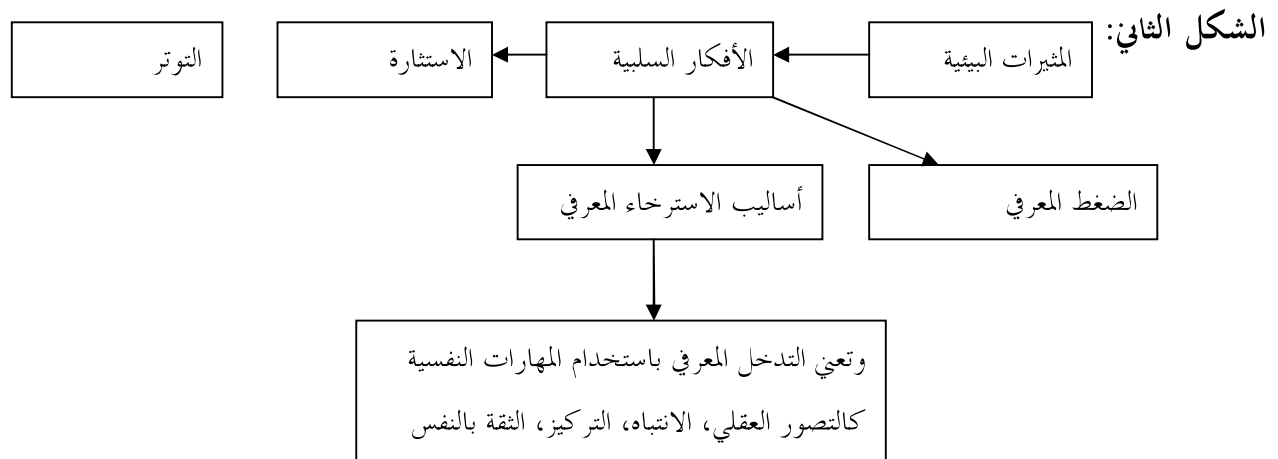
2-6 ما هي مسببات الضغوط؟ للتعرف على الاسترخاء المناسب (للمدرب):

1. المثيرات البيئية وتعني مسببات الضغوط في الموقف.
2. الإدراكات وتعني إدراك اللاعب لأهم هذه المسببات.
3. الاستجابات وتعني استجابة المدرب لضغوط الموقف بالتوتر.

وقد اتخذت شكلين:



شكل رقم (03): يبين مسببات الضغوط ونوع الاسترخاء المناسب.



شكل رقم (04): يبين مسببات الضغوط ونوع الاسترخاء المناسب.

(عبد المجيد محمد، 2005، ص114، 115)

ونستخلص من هذه الأسباب:

1. يمكن استخدام كل من الاسترخاء الجسم والمعرف و يعتبر الجسم هو الأساس لتحقيق درجة مثالية التوتر والأداء.

2. يجب اختيار أسلوب التدخل المناسب للمدرب والرياضي عموماً، لمواجهة ضغوط المنافسات الرياضية من خلال:

أ- الحديث الذاتي self talk مع المدرب أو الرياضي لمعرفة تفكيره عن الضغوط التي تواجهه، ونظرته لنفسه هل هي إيجابية أم سلبية.

ب- إجراء بعض القياسات الفسيولوجية والنفسية لمعرفة العلاقة بين تفكيره واستجاباته.

ت- يمكن استخدام أدوات التقييم المقننة عند إجراء المقابلة معه.

3. تستخدم أساليب مواجهة الضغوط ليس للتغلب عليها فقط ولكن لتحسين اكتساب وأداء المهارات الحركية.

(عبد المجيد محمد، 2005، ص115)

2-7 أنواع الاسترخاء:

يحدث الاسترخاء في الحالة البدنية، الانفعالية والعقلية، و تختلف مستويات الاسترخاء فيها مع وجود علاقة قوية فيما بينها بحيث يؤدي حدوث استثارة في احدها إلى تغيير في مستوى الاستثارة في الآخر، ويختلف الاسترخاء في مواقف الحياة المعتادة عنه في مواقف التدريب والمنافسة الرياضية بضغوطها المختلفة التي تتطلب تدريباً شاقاً و متواصلًا يبدأ بمواقف غير ضاغطة ثم يكون في المواقف الضاغطة حتى يمكن التحكم في الاستثارة.

و نظراً لوجود فروق بين الأفراد - خاصة الرياضيين - في مختلف متطلبات الأداء الرياضي - بدنياً -

فسيولوجياً اجتماعياً - سيكولوجياً وإمكانية تحقيق الاسترخاء العضلي والعقلي بطرق متعددة، فليس هناك

طريقة واحدة للاسترخاء تلائم كل الأفراد و منهم الرياضيين فلكل طريقة أفضلية في الاستخدام تبعاً لقدرات

الرياضي و حالته و متطلبات الأداء الرياضي و حيثئذ يكون العامل الهام هو اختبار نوع الاسترخاء الأكثر ملائمة

و العمل على إتقانه، ومن أكثر هذه الأنواع استخداماً في المجال الرياضي طريقة الاسترخاء العضلي التدريجي

لجاكبسون بجانب الاسترخاء التخيلي و الاسترخاء العقلي الذي يفضل استخدامه بعد الاسترخاء العضلي.

وتهدف أساليب الاسترخاء المتعددة لانتزاع استجابة الاسترخاء Relaxation Reponse التي يعبر عنها

بنقص النشاط الأليكتروموجلاف الذي يبين معدل ضربات القلب، ضغط الدم، معدل التنفس و استهلاك

الأكسجين كما يمكن استخدام التوافق بين المدخل البدني Physical Approach و المدخل العقلي Mental Approach لتحقيق استجابة الاسترخاء باستخدام أساليب Techniques مختلفة.

(عبد المجيد محمد، 2005، ص 118)

2-7-1 الاسترخاء العضلي Muscular Relaxation:

تهدف جميع أنواع الاسترخاء للوصول إلى درجة الاسترخاء المستهدفة وان اختلفت أساليب تحقيق ذلك، ومن هذه الأساليب:

الاسترخاء التخيلي Imagery Relaxation

الاسترخاء التعاقبي Progressive Relaxation

الاسترخاء الذاتي Self Directed Relaxation

الاسترخاء التخيلي:

ويعرف بالتخيل الاسترخائي Relaxation Imagery كما عرف بطريقة ديفيد كايوس و للاسترخاء، في هذا الأسلوب يتخيل اللاعب انه في مكان هادئ يرتبط به الشعور بالراحة و الاسترخاء ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق أهدافه وفق مبادئ محددة.

أهداف الاسترخاء التخيلي:

- تغيير المكان داخل العقل حينما لا يمكن تغيير البيئة المحيطة باللاعب

- استخدام قدرة العقل البشري على التخيل للأحداث الماضية أو المتوقعة

مبادئ الاسترخاء التخيلي:

- اختيار المكان الذي يصاحبه الشعور بالاسترخاء.

- القدرة على تحقيق مستوى من التصور العقلي يضمن تصور واضح للمكان.

- استمرارية التدريب على التخيل.

- ممارسة الاسترخاء في مواقف غير ضاغطة ثم في مواقف أكثر صعوبة.

خطوات الاسترخاء وفق هذا الأسلوب:

- إيجاد مكان هادئ.
- اتخاذ وضع مريح، اليقظة، و عدم التأثر بالأحداث السابقة.
- تكوين اتجاه ايجابي و صريح نحو الاسترخاء.
- غلق العينين، و التفكير في تخيل أفضل مكان للاسترخاء، سواء هذا المكان حقيقي (واقعي) أم مبتكر وفق ما يحقق اللاعب المزيد من الاسترخاء، من خلال إعطاء الوقت الكافي و الشهيق العميق و الزفير البطيء.
- تركيز الانتباه على إحساس الجسم مع إبعاد الأفكار السلبية عن الذهن.
- تستمر هذه الممارسة لمدة 5-10 ثواني
- يصاحب ذلك تكرار اللاعب لكلمات أو جمل قصيرة يكون لها مغزى في شعور أعضاء الجسم بالاسترخاء.
- يتابع اللاعب تخيل المكان الهادئ، التدريب على الاسترخاء في مواقف الحياة اليومية، ثم في المواقف الضاغطة قبل الإحماء في مواقف التدريب و المنافسة في حالة زيادة توتر اللاعب.
- يستغرق أداء التمرين على الاسترخاء وفق هذه الطريقة فترة تتراوح ما بين 15-20 دقيقة.
- ومما يجب ملاحظته أن الاستجابات المصاحبة لحالات الاستثارة و القلق تحدث دون وعي من الفرد بينما الاسترخاء يحدث بإتباع الفرد إجراءات محددة بوعي كامل.
- كذلك: حينما يدرك المدرب أو اللاعب مواقف المنافسة كمواقف تهديد يصاحب ذلك ردود فعل معرفية، فسيولوجية و سيكولوجية، وأكثرها ظهورا التغيرات الفسيولوجية.

ومن أهمها في حالات الاستثارة و القلق :

- 1- استهلاك عالي للأكسجين و طرد ثاني أكسيد الكربون.
- 2- ارتفاع معدل نبضات القلب و سرعة التنفس.
- 3- انخفاض مقاومة الجلد.
- 4- انخفاض موجات ألفا في الدماغ.

ويظهر عكس ذلك في حالات الاسترخاء:

- 1- انخفاض استهلاك الأكسجين و طرد ثاني أكسيد الكربون.

- 2- انخفاض معدل نبضات القلب و بطؤ التنفس.
- 3- زيادة مقاومة الجلد.
- 4- ارتفاع موجات ألفا في الدماغ (عبد المجيد محمد، 2005، ص 117).

2-7-2 الاسترخاء العضلي التدريجي التعاقبي Progressive Relaxation :

يعرف هذا الأسلوب بطريقة جاك تيرنز، و أول من استخدمه جاكبسون و سمي كذلك لتعاقب الانقباض و الاسترخاء من مجموعة عضلية لمجموعة أخرى و يهدف لمساعدة الفرد للإحساس بالفرق بين الانقباض و الاسترخاء حتى يتمكن الفرد من اكتشاف التقلص العضلي بأي جزء من الجسم.

حيث يرتبط هذا الأسلوب بـ "ادموند جاكبسون" الذي لقب بـ "أب الاسترخاء"، و يعتمد الأسلوب على النظرية القابلة بأنك إذا تمكنت من إرخاء العضلات فان الذهن سيصل إلى حالة من الهدوء والراحة من خلال خفض نشاط الجهاز العصبي الذاتي و كما يوحي الاسم فانه عبارة عن استرخاء تدريجي للمجموعات العضلية بالجسم: اليدين، الذراعين، والعضلة ذات الرأسين في أعلى الذراع، الرأس، الوجه، والرقبة الصدر، البطن، والجزء السفلي من الظهر، الفخذ والأرداف والساق والقدمين (علي سكر، 2003، ص 190).

أهداف تدريب مهارة الاسترخاء التدريجي "لجاكبسون":

تهدف طريقة تدريب هذه التقنية حسب حسن علاوي (2002) إلى ما يلي:

- جعل الفرد يعلم أن لديه توترات عضلية زائدة.
- مساعدة الفرد على أن يتبين ويدرك المستويات المختلفة من التوتر العضلي.
- مساعدة الفرد على أن يقلل من مستويات التوترات العضلية المتزايدة التي لا يحتاج إليها في أنشطة حياته اليومية.
- يشمل الارتخاء التدريجي على التقلص والارتخاء الترتيبي لأهم المجموعات العضلية.
- يؤدي ارتخاء الجسم إلى تخفيف الضغط العضلي الذي يؤدي بدوره إلى انخفاض الضغط الذهني.

(حسن علاوي، 2002، ص 222)

مبادئ الاسترخاء التعاقبي:

1. تبادل الانقباض و الاسترخاء كاملاً.

2. الاسترخاء يحقق خفض التوتر العضلي و هذا يؤدي لخفض التوتر العقلي.

(عبد المجيد محمد، 2005، ص122)

خطوات الاسترخاء التعاقبي:

- بعد إيضاح الهدف من الاسترخاء التعاقبي (للنوم لخفض التوتر و القلق) يتخذ الفرد وضعا مريحاً - رقود على الظهر - في مكان هادئ مع البعد عن مصادر الإزعاج و التخلص من الملابس الضيقة. .و يكون الضوء خافت. .و تكرار التنفس العميق. .و إخراج زفير بطيء لعدد 6مرات.

- القيام بأقصى انقباض للمجموعات العضلية الرئيسية لمدة 4-5 ثوان يعقبها الاسترخاء الكامل حتى يشعر اللاعب بحالة الاسترخاء التي تعقب الانقباض لأبعد مدى ممكن Further and Further.

- يكرر الأداء السابق لمختلف أجزاء الجسم. .واخذ شهيق عميق قبل الانقباض. .و إخراج الزفير ببطء أثناء استرخاء المجموعات العضلية.

- يمكن مصاحبة ذلك بسماع موسيقى نوعية. .أو استخدام كلمة مثل استرخ. .اهدأ... مع محاولة تعميق العلاقة بين هذا الاستخدام و الوصول لحالة الاسترخاء التام.

- تحدد فترة التدريب اليومي. .و عدد مرات التدريب أسبوعياً.

- يتم مراعاة ممارسة التدريب على الاسترخاء بعيداً عن مواقف الضغوط ليتمكن إتمام ذلك في مواقف المنافسة حيث شدة الاستثارة و قلق المنافسة مع مراعاة تدرج الشدة في مواقف تنافسية متدرجة بالنسبة للضغوط.

-إذا لم يتحقق الاسترخاء و يتمكن اللاعب من الإحساس بالفارق بين حالة الانقباض والانبساط العضلي. .يعاد التدريب بالنسبة للمجموعات العضلية التي يشعر اللاعب بأنها متوترة. .و ينتظم في التدريب حتى يستطيع استدعاء الشعور بالاسترخاء في أوقات المنافسات الرياضية بأقل جهد(عبد المجيد محمد، 2005، ص122-123).

2-7-3 الاسترخاء الذاتي Self Directed Relaxation:

يشبه التدريب الاسترخائي التدريجي إلى أن وجه الاختلاف الأساسي بينهما يكمن في أن التدريب الاسترخائي

التدريجي مركز على الاسترخاء، في حين أن التدريب الذاتي يرتبط بالمشاعر الناجمة عن حالة الاسترخاء مثل دفعي

وثقل العضلات كما يتطلب بعض أنواع الإيحاء الذات إذ يستطيع اللاعب بمفرده وبدون مساعدة من الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أداء عملية الاسترخاء والانقباض نقلاً عن (Schultz,1974,p12).

مبادئ الاسترخاء الذاتي:

يفيد التدريب الذاتي في تعلم الجسم والعقل الاسترخاء... ويتأسس على ثلاثة مبادئ هي:

- خفض المثيرات الخارجية مثل الضوضاء والإضاءة.

- التدريب الذاتي أسلوب استرخاء يأتي من داخل الشخص وليس مفروضاً أو مجبراً عليه... اسمح للأمور أن تسير ولا تقوم بأدائها.

- تكرار الاسترخاء يتأسس على مراحل سبع أساسية:

1. الثقل في الذراعين والرجلين.

2. الدفع في الذراعين والرجلين.

3. الهدوء وانتظام ضربات القلب.

4. التنفس الهادئ.

5. الدفع في البطن.

6. هدوء في جبه الرأس.

7. الاتصال بين العقل والجسم يتم من خلال معنى الجملة أو العبارة (كامل راتب، 2004 ط1، ص588).

2-8 الاسترخاء العقلي Mental Relaxation:

يكون بعد الاسترخاء العضلي، الذي يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ضم التوتر العقلي... ويرى البعض إمكانية أن يكون الاسترخاء العقلي قبل العضلي و إن الاختلاف هو اختلاف في الترتيب فقط

وينقسم الاسترخاء العقلي إلى:

1. الاستجابة للاسترخاء Relaxation Response

2. التحكم في التنفس Breath Control

3. الاسترخاء المعرفي Cognitive Relaxation

2-8-1 الاستجابة للاسترخاء:

من خلال أسلوب الاسترخاء التدريجي أو أي أسلوب يحقق الغرض ألا وهو الوصول إلى حالة يغيب فيها الشد العضلي، تذكر العناصر المطلوبة:

- مكان هادئ - إغلاق العينين - ترديد عبارة محايدة ولكن محببة - تنفس عميق - والاستمرار في التمرين لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة (علي عسكر، 2003، ص 196).

وضع هذه الطريقة هيربرت بنسون، واستمد مبادئها من المبادئ الأساسية للتأمل Mediation الذي يعد وسيلة الإعداد العقلي للمنافسات ويتحدد دورها في تطوير القدرة على الاسترخاء و تركيز الانتباه.

أهداف طريقة الاستجابة للاسترخاء:

1. الوصول إلى حالة عقلية تتميز بالوعي، عدم الجهد، الاسترخاء، تركيز الانتباه.
2. الإعداد العقلي قبل الدخول في المنافسات.

شروط طريقة الاستجابة للاسترخاء:

1. بيئة هادئة Quiet Environment.
2. وضع مريح Conformabel Position.
3. الرغبة العقلية.
4. السلبية و التكرار التلقائي : أي على اللاعب أن يتعلم السماح للأفكار و الصور التي تظهر في العقل أن تذهب بعيداً من خلال عدم الإصغاء إليها، و هذه مهارة نفسية صعبة يجب التدريب لتحقيقها حوالي 20 دقيقة يومياً، حيث الصعوبة في تهدئة العقل مع التركيز على فكرة واحدة، و تقليل التوتر في الجسم. و بذلك يتضح إن الاسترخاء يتحقق من خلال استخدام العقل كمدخل للاسترخاء، حيث يحقق تجاوز الحد في التأمل العقلي إفراط لعمليات التمثيل في الجسم Hypo Metabolie يصاحبها خفض استهلاك الأكسجين ليصل من 10-20 % و يقل معدل ضربات القلب 3 ضربات في الدقيقة، و يزداد نشاط العقل و هذا الأسلوب يحقق الاسترخاء من خلال تكرار كلمة أو جملة معينة (عبد المجيد محمد، 2005، ص 126).

2-8-2 التحكم في التنفس Breath Control:

التنفس مفتاح كل طرق الاسترخاء و أكثرها تأثيراً في التحكم في التوتر و القلق. .. حيث يختلف التنفس في حالة الراحة و القلق، حيث يكون في حالات التوتر و القلق غير عميق، غير منظم و قصير.

و تظهر هذه المشكلة بصفة خاصة في الرياضات التي تتطلب التصويب على هدف دقيق نظرا لصعوبة تحقيق التوافق في التنفس مع الأداء، خاصة و إن كتم النفس يزيد من التوتر، و يخفض الزفير هذا التوتر.

(عبد المجيد محمد، 2005، ص126)

هناك مميزات عديدة لاستخدام التنفس كطريقة للاسترخاء أهمها ما يلي:

- ترتبط تمارين التنفس بالجهاز العصبي اللاإرادي الذي يسيطر على الإثارة الفسيولوجية.
- تعتبر أساليب الاسترخاء بالتنفس الأسهل في تعلمها.
- يعتبر تمارين التنفس مفيداً بصفة خاصة للأشخاص الذين يجدون صعوبة التصور أو استحضار الصورة العقلية.
- معظم تمارين التنفس يمكن أدائها في أي مكان.

شروط التحكم في التنفس:

التمارين المتضمنة في هذا الجزء تهتم بإدراك الوعي بالتنفس ومعرفة آليات التنفس. يحدث أثناء مرحلة التنفس تكدد واتساع للصدر في جميع أبعاده، و يمكن التأكد من ذلك بأداء التمارين التالية (يجب أن تؤدي مرات عديدة):

الرقود أو الجلوس: ضع اليدين على الطرف السفلي للقفص الصدري. تباعد قمة الأصابع قليلاً.. أشعر أن اليدين ترتفعان وتتباعدان عند أخذ الشهيق، ثم تهبطان وتتقاربان عند إخراج الزفير. الجلوس والذراعان مستندة على المنضدة: تستطيع أن تشعر بامتداد الصدر للخلف.

الرقود أو الجلوس: ضع يدك اليمنى أعلى المنطقة بين القفص الصدري و السرة.. وضع اليد اليسرى أعلى أمام صدرك أسفل الترقوة.. لاحظ ماذا يحدث أسفل اليدين عندما تنفس.. عندما يدخل الهواء (الزفير)، أشعر بزيادة الاتساع، أولاً أسفل يدك اليمنى، ثم الارتفاع خلال الصدر لتصل إلى المنطقة أسفل يدك اليسرى.

(كامل راتب، 2004 ط1، ص615-616)

2-8-3 الاسترخاء المعرفي Cognitive Relaxation:**أ- إيقاف الأفكار Thought Stopping:**

و يكون هذا التوقف مطلوباً حينما تتواجد أفكار سلبية، لتشتيت تدفق الدافع السليبي، وإحلال التفكير البناء مكانها لتتلاقى التأثير السليبي في الأداء وان كان هذا ليس سهلاً التحقيق.

خطوات طريقة إيقاف الأفكار:

1. مساعدة اللاعب في التعرف على ما يثير الأفكار السلبية، لتتلاقى ضررها البالغ.
2. التعرف على علاقة كلمة "قف" بإيقاف الأفكار السلبية.
3. بعد فترة تأجيل للنظر في الأفكار السلبية، يتم محاولة التعرف على أفكار إيجابية تحل محلها.
4. ممارسة إيقاف الأفكار من خلال استخدام التصور لإعادة تكوين الأحداث، وإيقاف الأفكار السلبية و استبدالها بأفكار إيجابية.
5. استخدام هذه الطريقة في المنافسات.

ب- التفكير المنطقي Rational Thinking:

يعتبر التفكير المنطقي طريقة فعالة عند صعوبة التخلص من الأفكار السلبية و استبدالها بالاجيائية، وقد وضع البرت اليس "طريقة التفكير المنطقي عام 1977 من خلال معرفة الأفكار السلبية و مناقشتها كأسلوب تعليمي.

خطوات طريقة التدريب المنطقي:

1. تحديد الأفكار المنطقية.
2. مساعدة اللاعب في التعرف على هذه الأفكار.
3. المناقشة المنطقية للأفكار.
4. استبدالها بأفكار منطقية إيجابية.

ت- الحديث الذاتي الايجابي Smart Talk:

في هذه الطريقة تحدد مواقف تؤدي لاستشارة الفرد، ويكتشف الحديث الذاتي غير المنطقي و يحل محله أفكار بناءة ذكية.

خطوات التدريب:

1. اختيار مواقف تؤدي للاستشارة و ترتب هرمياً من الأقل للأكثر استشارة.
2. تحدد الأفكار السلبية المصاحبة لكل موقف استشارة.

3. دراسة هذه الأفكار.
4. إعداد عبارات ايجابية تقابل هذه الأفكار.
5. يبدأ اللاعب بالمواقف الأقل استتارة.
6. ممارسة الاسترخاء الجسم و تبديل الأفكار السلبية بأخرى ايجابية.
7. يتم تناول المواقف التالية وفق الترتيب الهرمي لها (عبد المجيد محمد، 2005، ص128).

9-2 تقييم مقدرة المدرب على الاسترخاء:

يحتاج المدرب إلى معرفة مدى تأثير استعمال مختلف التقنيات النفسية وتقنيات الاسترخاء على وجه الخصوص على خفض التوتر عند المدرب، وكذا مدى تحسن قدرته على الاسترخاء.

يتطلب التحضير النفسي متابعة دقيقة من أجل تربية وتنمية القدرات النفسية والذهنية للرياضي فالاسترخاء الرياضي على سبيل المثال يتطلب ممارسة مركزة ومستمرة من 4 إلى 6 أسابيع على الأقل تتمكن من ملاحظة التحسن في الأداء من هنا تتجلى أهمية استخدام الوسائل التي تعكس التحسن الذي حققه المدرب أو الرياضي عموماً.

يستعمل النفساني الرياضي أدوات قياس كثيرة بإمكانها إرشاد المدرب أو الرياضي إلى معرفة التحسن الذي حققه في مهارة الاسترخاء، وهذا من خلال مراقبة انخفاض درجة على سلم مختلف الاختبارات والمقاييس التي تستعمل في قياس التوتر النفس حيث يمكن لنا أن نذكر في هذا المجال قائمة سلوك المنافسة الذي أعده كل من "دورتي" و" هاريس" و" ويب ل. هاريس" والمنقول من طرف (كامل راتب، 1997، ص304).

اختبار قلق المنافسة الذي أعده "مارتيتز" والمنقول من طرف "وينورث" و"فولد" (1997) إضافة إلى مجموعة أخرى من الاختبارات والمقاييس مثل قائمة مؤشرات القلق والتوتر. .. كما يمكن استخدام الوسائل الفيزيولوجية كقياس الضغط الدموي، درجة ناقلية الجلد، نشاط الموجات المخية. ...

ترتكز المتابعة النفسية للرياضي على أساس المعرفة الواسعة في مجال علم النفس الرياضي تساعدنا على تفادي الظهور القوي والمفاجئ للانفعالات التي تفسد الجهود الكبيرة للتحضير البدني التقني والتكتيكي، لا جدوى إذا من مراقبة اللياقة البدنية دون الأخذ بعين الاعتبار اللياقة النفسية من أجل مساعدة الرياضي على مواجهة مختلف الضغوطات التي يفرضها عليه المحيط الرياضي (Weinberg s et Gould d ,1997,p93 .)

3. الضغوط النفسية:**3-1 تطور مفهوم الضغط:**

حسب "ALLAN COXN" كلمة الضغط أصلها من اللاتينية (STRINGERE)

والتي تعني "متيس"، "ضيق"، وكان ذلك قبل استعمالها بكلمات مختلفة في اللغة الإنجليزية.

(Choob,1999,p07)

وفي الواقع، كانت توجد تغيرات ونظريات تشير إلى الضغط كان ذلك قبل ظهور عبارة "الضغط" كما نعرفه في الوقت الحالي.

في البداية، أشار الفيلسوف "Heracite" (480-550 قبل الميلاد) إلى أن المادة المتكونة من عناصر وصفات متعرضة في علاقة ديناميكية مع بعضها البعض، تسمح بالتبادلات، و يعتبر هذا التوازن المتغير كضرورة لحياة الفرد.

وتعتبر الصحة والمرض استناد "Hippocrate" (377-460 ق.م) كنتيجة لتوازن

أو اختلال التوازن الداخلي، وتناول "Thomas sydenhom" (1624-1689)

فكرة المرض مرة ثانية مرة ثانية، و يعتبره ناتجا عن اختلال التوازن، ويمكن للاستجابات التكيفية أن تحدث

نتائج مرضية (Graziani & swendsen,2004,p11).

وفي القرن السابع العاشر، كانت كلمة "ضغط" تعني "حالة ضيق شديد" وتشير فكرة "الضغط" على "صعوبة الحياة" والحرمان والتعب، وبصفة عامة إلى فكرة "الحنّة"، ولم تأخذ الكلمة معناها الحاضر إلا في القرن الثامن عشر، وهو يشير للقوة والضغط أو التأثير، تعمل على شيء مادي أو على الشخص (Choob,1999,p07).

وانتقل استعمال مفهوم الضغط في القرن التاسع عشر، في مجال الفيزيولوجيا، وظهر في أعمال Claude

"Bernard" كلود برنار" 1865 الذي أشار إلى أهمية توازن الفرد كمواجهة أحداث الحياة اليومية، فجاء

بمفهوم الانسجام Harmonie ، ومفهوم الوسط الداخلي، نقلاً عن (Servant &parquet,1995).

ويقصد بالتوازن " قدرة الإنسان للحفاظ على ثبات توازنه الداخلي، مهما كانت الشروط الخارجية أو

اعتداءات المحيط " فالجو بارد وأنا أحتفظ بحرارتي"، وحين يفقد الإنسان توازنه، يواجه مخاطر كبيرة، تنجم عنها

اضطرابات مختلفة والموت لا محالا، نقلا عن. (Cholvin , 1991)

يعتبر الباحث الأمريكي "Wilarcanon" والركانون "1871-1945" من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد فعل ناتج عن حالة طوارئ، وهذا بسبب ارتباطه بانفعال القتال أو المواجهة.

كما استعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات المشقة والضيق والحزن.

وكانت هذه الكلمة مستعملة في القرن السابع عشر من طرف الإنجليز للدلالة على الشؤم، الصعوبات،

الألم العميق نقلاً عن. (Paulhan et autre,1995,p08)

وقد كشفت أبحاث "Wilarcanon" وجود ميكانيزم يساهم في احتفاظ الجسم بحالة من الاتزان الحيوي Homeostasie أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع لحالة التوازن العضوي والكيميائي بإتقاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات، ومن ثمة فإن أي مطلب خارج بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه، حيث اعتبره "Cannon" ضغطاً يواجه الفرد وقد يؤدي إلى مشكلات عضوية إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم (علي عسكر، 2003، ص13).

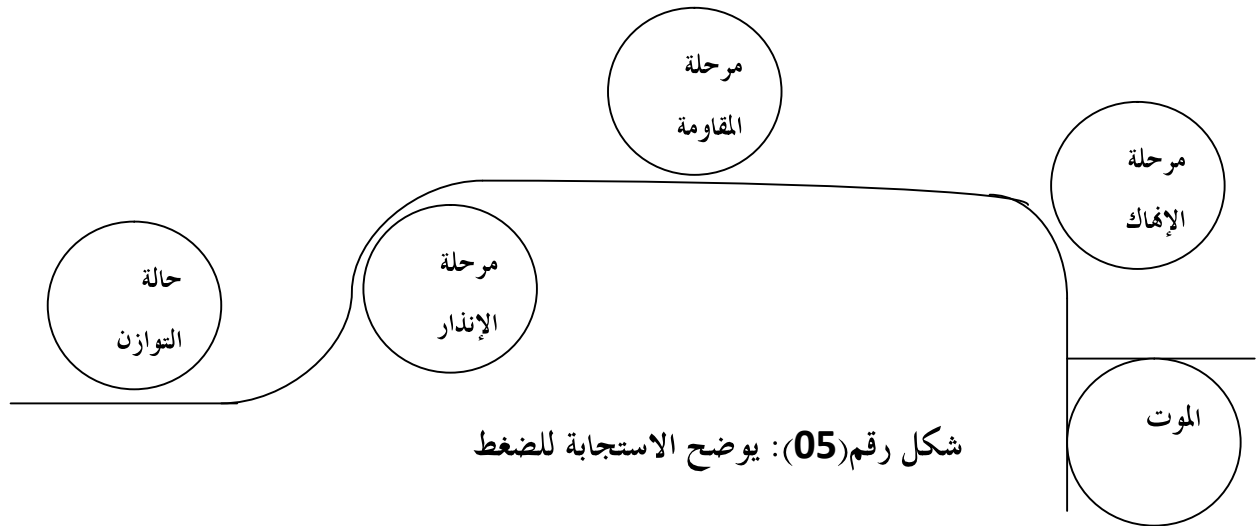
وقد أدت هذه الظاهرة إلى اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي، واهتموا بدراساتها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة في مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية والتي ينظر إليها على أنها مهنة ضاغطة على الفرد، وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه، وتؤدي في النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته سواء بإرادته أو بدون إرادته في حالة عدم قدرته على مقاومة أو مواجهة الضغوط ومحاولة التكيف الإيجابي معها (حسن علاوي، 1998، ص03).

3-2 التفسير السيكولوجي للضغوط:

تذهب نظرية الضغط النفسي التي وضعها سيلبي selye 1976 إلى حدوث اضطرابات في النظام الهرموني الذي يربط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية، وذلك نتيجة التعرض المستمر للضغط مما يؤدي إلى الدفاعات الهرمونية من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي. ويرى أن هذا الاضطراب هو المسؤول عن الكثير من الأمراض النفس جسمية التي تنشأ نتيجة للتوتر والضغط المستمرين، ويحدث عندما يتعرض الجسم لمثيرات التحدي challenging stimulus أن تتميز الاستجابة بمراحل ثلاث للضغط. تُولف معاً ما يطلق عليه "زملة التوافق العام" general adaptation syndrome (GAS) وهي استجابة الإنذار Alarm reaction أو الإنذار بالخطر، والمقاومة Resistance والإجهاد أو الاستنزاف Exhaustion حيث في المرحلة الأولى استجابة الإنذار أو الإنذار بالخطر يؤدي فيها الضغط إلى تنشيط حشد آليات (ميكانيزمات) التوافق، وفي المرحلة الثانية (المقاومة) يتطلب الضغط استخداماً قوياً لآليات التوافق مع التحمل والمكابدة في سبيل ذلك. أما في المرحلة الثالثة (الإجهاد أو الاستنزاف) فيؤدي إلى إنفاك آليات التوافق من خلال الاستخدام الزائد والمستمر لها.

وتتميز مرحلة الاستجابة للإنذار (أو الإنذار بالخطر) إن الجسم يستدعي كل قواه الدفاعية، فتحدث مجموعة من التغيرات الفسيولوجية نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن الشخص مهيتها لها، كارتفاع نسبة السكر في الدم.

ولذا فإن المرحلة يصطحبها تغيرات كيميائية في الجسم. وأول وسيلة للدفاع يتخذها الجسم هي زيادة إفراز الأدرينالين، ثم ينبه الهيپوثلاموس الغدة النخامية لإفراز هرمون ACTH الذي يعمل بدوره على تنبيه قشرة الغدة الكظرية فتفرز الكورتيزون، وهو المادة الهامة والضرورية للتغلب على حالات الضغط، وخاصة الشديدة. وبذلك يتغلب الفرد على مواقف التعب أو الضغط (أسامة كامل راتب، 2004، ط1، ص134-135).



3-3 تعريف الضغط:

اشتقت كلمة Stress من الفعل اللاتيني Steinger الذي يعني : ضيق على، ضغط، شد، أو ثقل. لم يظهر هذا المصطلح في اللغة الفرنسية قبل القرن العشرين غير أنه أستعمل مدى قرون في اللغة الإنجليزية، حيث كان يستخدم للتعبير عن العذاب، الحرمان والضجر والمصائب، وهي نتاج لقسوة الحياة يعبر عنها بكلمة واحدة وهي الضغط نقلاً عن (Stora,1997,p04).

يعتبر "Selte" عالم الغدد بجامعة مونتريال الكندية أول من قدم ترجمة للإحساس بمفهوم الضغط إلى الحياة العلمية، ويشير هذا المصطلح - ضغوط - إلى العبء و المحنة، كما أنه يشير إلى الشد والتوتر الذي تصل إليه النفس البشرية، كل ما يسبب الإجهاد، كما يعني أن النفس البشرية للإنسان قد بلغت درجة من الشد تزيد عن الاحتمال.

ويعرف "Fontana" الضغوط بأنها " حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي"، وفي هذا السياق يعرف بأنه " :استجابة انفعالية لموقف معين"، وهذا يعني أن الضغط

متغير سيء مثل ضغوط الجمهور على اللاعبين ومن ثم تعرف الضغوط بأنها " : توافق ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها".

ويعرف "Gurnberg" 1984 الضغوط بأنها" :رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقل ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة."

كما يعرفها "Mondler" 1984 بأنها" :الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوع من إعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية أو نفسية.

(عبد المجيد محمد، 2005، ص18)

ويؤكد "مليز" 1982 أن الضغوط " هي: رد فعل داخل ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (سلطان المشعان، 2001، ص71).

ووصفها كل من "Petersonet Marten" بأنها: " إدراك الفرد لعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب إنجازه وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق المطالب" (عبد المجيد محمد، 2005، ص19).

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه : " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد".

(فاخر عاقل، 1971، ص121)

فالضغط لم يعد ظاهرة مجردة وإنما هو حقيقة بيولوجية وعضوية قابلة للتشخيص والفحص وهي ضرورية للتكيف.

عرف "Fokman & Lazarus" 1984 الضغط النفس على أنه علاقة خاصة بين الفرد والمحيط الذي يقيمه الفرد على أنه يفوق مصادره الشخصية ويعرض رفاهته للخطر.

يركز هذا التعريف على الإدراك، يتعلق الأمر بالأخذ بعين الاعتبار التقييمات التي تؤثر على حكمه ولا ينفي هؤلاء الباحثون الاستجابة الفيزيولوجية للضغط ولكن قد تظهر هذه الأخيرة أو تختلف من شخص لآخر حسب تقييمه للوضعية الضاغطة، ومن ثم تبرز أهمية الفروق الفردية في الاستجابة للضغط، ونشير في التعريف الإجرائي إلى الضغط الذي يصدر من المعاملة الخاصة بين الفرد والعوامل الضاغطة والتي يقيمها الفرد على أنها تفوق قدراته ومصادره الشخصية.

3-4 النظريات المفسرة للضغط النفسية:

حضني موضوع الضغط بدراسات عديدة في مجالات كثيرة، كالطب وعلم النفس الإكلينيكي. ..

ويشير الضغط في العلوم الإنسانية وعلم النفس بصفة خاصة، إلى العوامل التي تؤثر على الفرد، تؤدي إلى تغيرات نفسية ضارة، كالحسرة والاكتئاب والقلق وتعاطي المخدرات وقد يصاحب تلك، التأثيرات العضوية و الفيزيولوجية، وتعرض الضغط كغيره من الظواهر النفسية إلى الكثير من المشكلات أثناء تحديده، وأشار لازاروس و مونات "Monat & Lazarus"، 1977 إلى وجود خلط بين وجهات النظر التي حاولت تعريف وتفسير الضغط النفسي، حيث اعتبره البعض مثيراً، بينما تناوله البعض الآخر كاستجابة ونظر إليه فريق آخر باعتباره عملية تفاعلية بين مثير واستجابة، حيث تناوله البعض بصورة شاملة تجمع بين مختلف وجهات النظر السابقة نقلاً عن (Monat & Lazarus, 1991, p71).

ونقدم في ما يلي ثلاثة اتجاهات عامة التي وضعت لتفسير الضغط وهي:

- نموذج المثير - استجابة Stimulus – response model

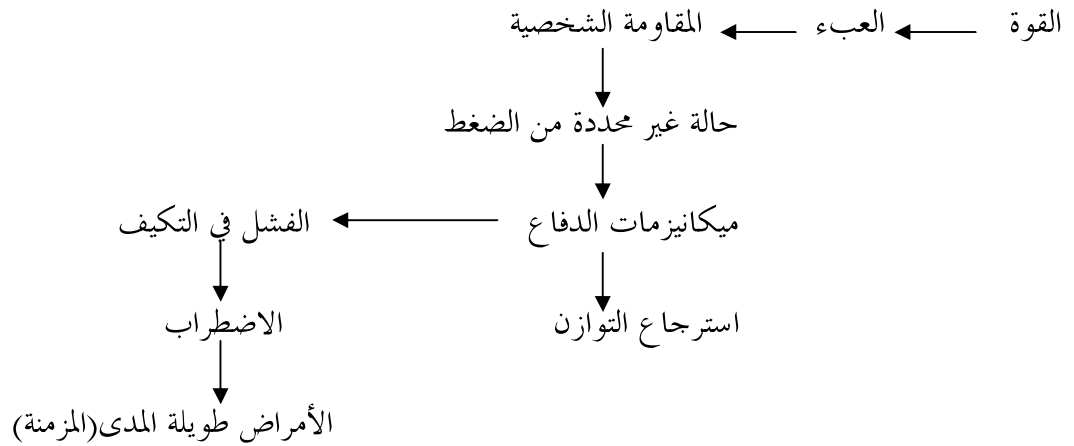
- نموذج المثير-العضوية-الاستجابة Stimulus – organine – rsonse model

- التناول التعاملي Transactionnel approach

3-4-1 نموذج المثير - استجابة Stimulus – response model:

كان هذا النموذج المسيطر منذ سنوات عديدة، وهو ممثل بوجهة نظر بسيطة، منه- استجابة (S-R)، والتي تركز على اعتبار الفرد سلبياً في استجابته للمنبهات المحيطة به، وإسناداً إلى هذا النموذج العام، عرف الباحثون الضغط كمنبه خارجي، بينما عرفه الآخرون كاستجابة (D'zurilla & nezu, 1982, p35).

و يعكس هذا النموذج الفكر السائد في الثلاثينيات والأربعينيات، بأن الضغط يمكن فهمه بنموذج المثير- استجابة كما يوضحه الشكل التالي:



شكل رقم(06): نموذج المثير-استجابة للضغط (Cooper,1981,p07).

فانطلاقاً من تجربته الرائدة، وصف "Selye" 1936 مجموعة من الاستجابات غير الخاصة، تسببها عوامل مختلفة كيميائية أو جسدية وهي بمثابة استجابة غير محددة ثابتة، وغمطية، مهما كان العامل (اي الضاغط)، يغلب فيها إفراط نشاط الغدة الكظرية، وتسمى "التناذر العام للتكيف".

(Servant & Paquet ,1995,p140)

واكتشف "Selye" مفهوم الضغط في تجربة للبحث عن هرمون مبيضي، بحيث حقنت خلاصات مبيضية للأبقار على فئران، لملاحظة التغيرات الفيزيولوجية، فلاحظ تغيرات في الغدد الكظرية والجهاز السمباتي، وحدث قرحة في المعدة والجزء العلوي من الأمعاء، ونفس التغيرات على الأجهزة العضوية، ويحدثها البرد، التعفن والصدمة والاضطراب العصبي والمؤثرات الأخرى نقلاً عن (Cholvin,1991,p98).

يرتبط التناذر العام للتكيف بإفراز Glucocorticoide من القشرة الكظرية، ويعتبر كاستجابة مضادة تسمح باسترجاع التوازن المهدهد من جراء الاعتداء الخارجي، ونظراً لضغط قوي أو مستمر، يؤدي إرهاق هذه القدرة إلى المرض أو ما أسماه "selye" "مرض التكيف" (Servant & Paquet ,1995,p142).

هكذا حسب وجهة نظر "Selye" على شكل مثير واستجابة، والتي يتدخل فيها جهازان محيطان: الجهاز السمباتي والغدة الكظرية.

و يتطور التناذر العام عبر ثلاث مراحل أشار إليها "Selye" وتمثل في مرحلة الإنذار، مرحلة المقاومة، مرحلة الإرهاق.

يمكن تفصيلها كما أشار إليه "Swends & Gazianni" 2004 :

أ- مرحلة الإنذار:

يجند فيها الجسم، كل مصادره لمواجهة الاعتداءات ف مرحلة أولى،(مرحلة الصدمة)، يكون الاعتداء الفجائي وتظهر أعراض اختلال التوازن، تنشيط إمكانيات الدفاع في مرحلة ثانية، فتزيد الغدة الكظرية من حجم قشرتها وتظهر نشاط زائد.

ب- مرحلة الصدمة:

تبدأ في 48 ساعة بعد الاعتداء، فتختفي علامات الإنذار، لتعوض بعلامات مضادة وترجع الأنسجة إلى حجمها الطبيعي.

ج- مرحلة الإرهاق:

تظهر حسب خطورة وشدة الاعتداء، يدخل الجسم مرحلة الإرهاق، بعد أسابيع أو أشهر من بداية الاعتداء، ومنه قد يختفي التكيف إذا استمر العامل الضاغط في ممارسة نشاطه.

3-4-2 نموذج المثير-العضوية-الاستجابة Stimulus – organisme – response:

أدت نقائص تعاريف الضغط بواسطة النموذج المثير –الاستجابة إلى تطوير نموذج المثير – العضوية – الاستجابة (S – O – R) الذي أدرج المتغيرات العضوية الوسيطة، تتضمن الإدراك، التقييمات، ومختلف " وسائط شخصية وتشير هذه الأخيرة إلى المميزات الاجتماعية النفسية الثابتة نسبياً (الاتجاهات، الالتزامات، الأنماط السلوكية)، والتي يظهر أنها تزيد أو تخفض احتمال التأثيرات الضاغطة السلبية.

(D'zurilla & Nezu,1982,p89)

ولعل أحسن الأمثلة المعروفة حول الضغط أو ارتباطه بوسائط الشخصية نجد النمط السلوكي (أ) الذي يعرف سلوكياً كالتالي: نجد في هذه الفئة أفراد يتميزون بميل واضح للمنافسة، والعدوانية وعدم الصبر والسرعة في الكلام والإشارات واجتهاد قهري للإنجاز، بينما يشير نمط (س) إلى الانفعال بشكل خاص، ويدخل ضمن هذه

الفئة أفراد يجدون صعوبة في التعبير عن انفعالاتهم، ولديهم ميولا قمعية هكذا يعتبر نمط (أ) عاملا خطرا بالنسبة للأمراض القلبية، بينما يعتبر نمط (س) عامل خطر بالنسبة للسرطان (Dantzer & Gdall, 1994, p32).

3-4-3 النموذج التعاملي Transactionnel approach:

طور "Lazarus" وأتباعه النظرية المعرفية للضغط والتعامل التي سردت رؤية جديدة لمفهوم الضغط في إطار النموذج التعاملي. ولا يمكن الضغط، استنادا لمنتظري هذا النموذج، لا في الفرد ولا في الحدث نفسه، ولكن في المعاملة فرد-محيط.

وترتكز النظرية المعرفية للضغط والتعامل على الميزات العلائقية والأساليب الموجهة، وتبدو الميزة العلائقية في تعريف الضغط كعلاقة بين الفرد والمحيط الذي يقيمه الفرد كمراهق، أو يفوق موارده، وكخطر على رفاهيته نقلاً عن (Folkman, 1984, p55).

و يعتبر هذا التعريف للضغط الذي يبرز الجانب العلائقي ميزة في هذه النظرية مقارنة بالتناولات الأخرى، التي عرفت الضغط كثيراً أو كضاغط، كإجراء امتحان أو التعرض للصدمة، وتلك التي عرفتته كنتيجة لصراع نفسي داخلي مركز على حاجات الفرد ودوافعه واندفاعاته أو معتقداته، أو تلك التي عرفتته كاستجابة كالتأثير الفيزيولوجي أو الضيق الذاتي، ففي التعريف الذي اقترحه "Lazarus" وزملاؤه في نظريتهم للضغط لا يعتبر الضغط خاصية الفرد أو المحيط ولا المنبه ولا الاستجابة، وإنما هو علاقة خاصة بين الفرد والمحيط.

و يحمل الأسلوب الموجه، إسناداً لـ "Folkman" 1984 اثنين من المعاني حسب النظرية المعرفية للضغط

والتعامل:

أولاً : أن الفرد والمحيط هما في علاقة ديناميكية تتغير باستمرار

ثانياً : أن هذه العلاقة، هي ذات اتجاه ثنائي مع الفرد والمحيط، كل عنصر يعمل مع الآخر.

وتكمن أهمية هذه الخصائص العلائقية وأسلوب الموجه في مساهمتهما لمعرفة طريقة الاعتقاد وتقييمات التحكم الذاتي، ويشير البعد العلائقي إلى إمكانية معاينة وإثبات التحكم في العلاقة الخاصة بين الفرد والمحيط، بينما يعني الأسلوب الموجه، أنه من المحتمل أن تتغير تقييمات التحكم الذاتي طوال الصدام الضاغط كنتيجة للتغيرات في العلاقة فرد-محيط.

وتظهر استجابة الضغط، حين تقييم الوضعية كوضعية تفوق الموارد الفردية، وبإمكانها أن تشكل خطراً بالنسبة للرفاهية، وتعتبر هذه الاستجابة نتيجة لفقدان التوازن بين متطلبات وضعية مثيرة وموارد الفرد لمواجهتها.

هذا يمكن الفرد من أن يدرك على سبيل المثال تغيراً وظيفياً، كمشكل يستحيل تجاوزه، بينما يعتبره فرد آخر، كفرصة لتحقيق منفعة ذاتية، وكمغامرة مثيرة وبالتالي لا تشير خصائص العامل الضاغط لحقيقة ما يشعر به الفرد، وتعتبر الضواغط استناداً إلى هذا النموذج التكاملي، مجموعة مصفاة تلعب دور تغيير الحدث الضاغط، ومنه تضخيم أو تخفيف استجابة الضغط وتعمل هذه المصفاة المتنوعة كوسيلة في العلاقة حدث ضاغط - ضيق انفعالي، وبعد التعامل كواحدة من هذه المصفاة نقلاً عن (Paulhan,1994,p85,86).

3-4-4 نظرية التقدير المعرفي Lazarus 1970 :

يلعب التقدير المعرفي من قبل الفرد لحجم الضغط الواقع في تحديد الآثار الانفعالية والفيزيولوجية التي يسببها الحدث الضاغط، وهو يفسر لنا تباين استجابة الأفراد لحدث ضاغط واحد، وعادة ما يتم تقدير الحدث المثير وفقاً لثلاث اتجاهات ه الضرر أو الأذى ويتضمن وجود قلق أو خسارة وقعت بالفعل، والتهديد ويتضمن نتائج متوقعة أو مستقبلية، والتحدي ويتضمن أحداث مستقبلية ربما تتضمن فوائد شخصية، وليس من الضروري أن يكون التقدير المعرفي عقلائي أو شعوري ولكن ربما يكون آلي، وغير عقلائي ولا شعوري.

(محمد السيد، 2000، ص312)

قدم " لازاروس " هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك الحسي حركي، حيث يعتمد التقدير المعرفي على طبيعة الفرد بينما يكون إدراك كم التهديد ليس لإدراك مصدر الضغوط فقط بل للعلاقة بين الضغوط البيئية المحيطة بالفرد وحرارته الشخصية، حيث يعتمد تقدير الموقف على العديد من العوامل الشخصية وعلى عوامل أخرى خارجية بيئية اجتماعية(عبد المجيد محمد، 2005، ص36-37).

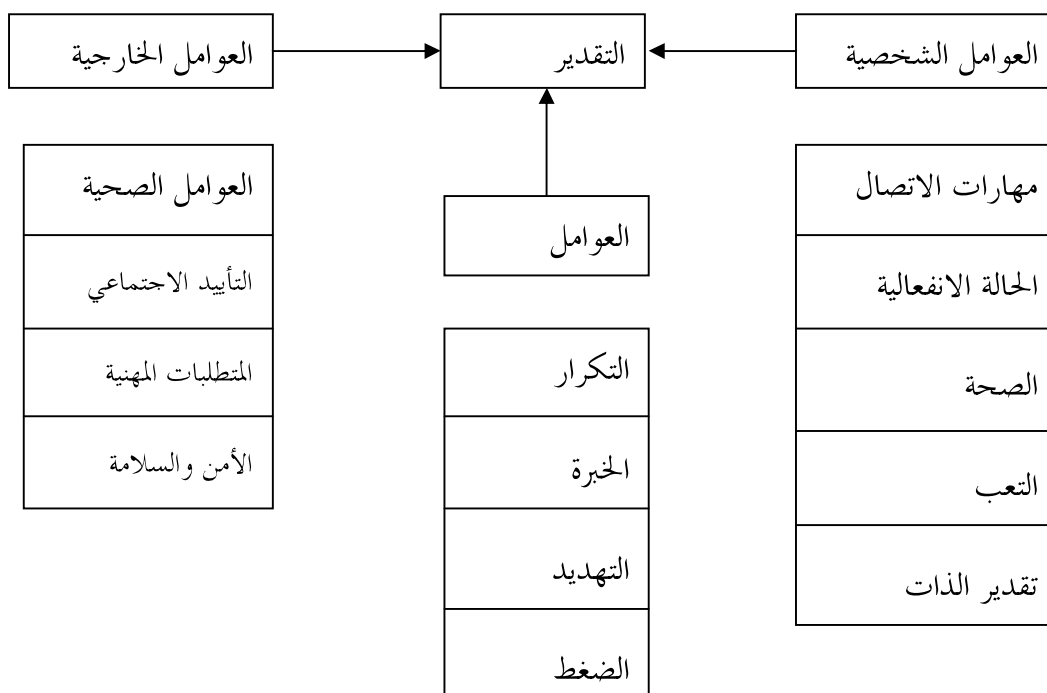
وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التحديد وإدراكه في مرحلتين:

المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف.

(السيد عثمان، 2001، ص100)

و يمكن رصد نظرية التقدير المعرفي للضغوط في الشكل التالي(عبد المجيد محمد، 2005، ص37):



شكل رقم(07): نظرية التقدير المعرفي للضغوط

3-5 أنواع الضغوط على المدرب الرياضي:

3-5-1 ضغوط مرتبطة باللاعب أو الفريق الرياضي:

- عدم احترام اللاعبين للمدرب الرياضي بصورة كافية بحيث يشعر أنه معلم أو أب أو أخ أو أكبر اللاعبين.
- عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب الرياضي لمحاولة الارتقاء بمستوياتهم الرياضية، أو عدم الاعتراف بالدور الرئيسي له.
- شعور اللاعبين بعدم وجود الذي علاقات متفاعلة أو عدم وجود وسائل اتصال كافية ومستمرة مع المدرب الرياضي الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم تماسك أو عدم تفاعل اللاعبين بعضهم البعض وبالتالي تصدع الفريق الرياضي.
- عدم تحقيق اللاعبين أو الفريق الرياضي للنتائج المرجوة أو الهزائم المتكررة للاعبين أو الفريق الرياضي.

3-5-2 ضغوط مرتبط بشخصية المدرب الرياضي:

- توافر بعض الخصائص الشخصية لديه واتسامه ببعض السمات الشخصية مثل عدم الضبط الانفعال أو عدم القدرة على التحكم في الانفعالات وسرعة الاستثارة والتقلب الوجداني، أو اتسامه بالانطوائية أو عدم توافر سمة القيادة لديه أو القيادة غير المناسبة.
- توافر بعض الأنماط السلوكية لديه مثل محاولته الوصول إلى الكمال أو الإتقان التام أو وضع معايير أو مستويات عالية جدا ومحاولة تحقيقها، وبالتالي عدم قدرتهم في الوصول إليها أو إنفاق المدرب المزيد من الجهد في أداء ما دون ضرورة حقيقية لذلك.
- إحساس المدرب الرياضي بعدم التقدير الكافي لعمله من جانب الإدارة العليا للفريق أو من جانب اللاعبين أو الجمهور أو الإعلام.
- حساسية المدرب للنقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين.
- عدم قدرة المدرب على الاتصال الجيد سواء باللاعبين أو الإداريين أو ممثل الإعلام أو المشجعين.
- عدم قدرة المدرب على التكيف والمرونة تجاه العديد من العقبات والصعاب التي تصادفه وعدم محاولته مواجهتها.
- إحساس المدرب بعدم قدرته على تطوير مستويات اللاعبين وكذلك عدم قدرته على إكسابهم الدافعية والتحفيز.

3-5-3 ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق:

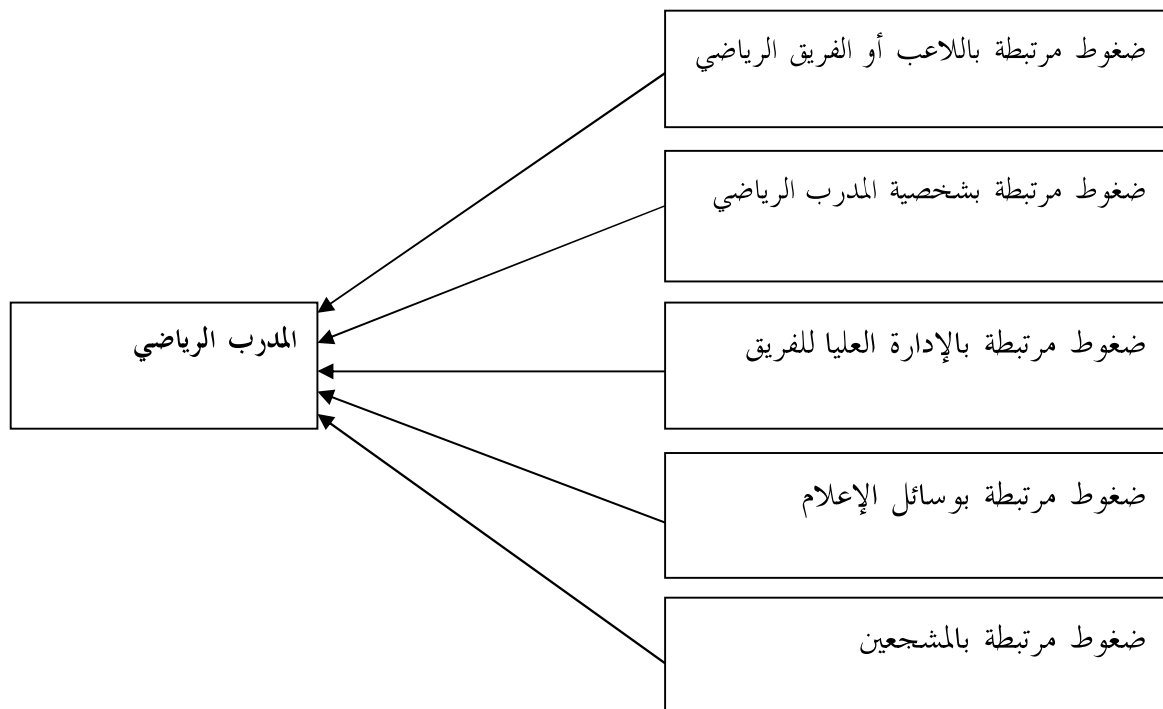
- عدم اقتناع الإدارة العليا للفريق الرياضي بكفاءة المدرب أو عدم تقديرها المادي والمعنوي له.
- التدخل في صميم العمل الفني للمدرب ومحاولة السيطرة عليه والتأثير في قراراته أو محاولة وضع العراقيل والمعوقات والعقبات في طريقه عن طريق بعض القرارات السيادية أو محاولة عدم تلبية احتياجاته المادية من عوامل وإمكانات مادية أو إجراءات فنية (مثل رفض إقامة منافسات أو تربصات خارجية).
- شعور المدرب بأنه مهدد بالاستغناء عنه من قبل الإدارة العليا للفريق أو شعوره بالحد من سلطاته.

3-5-4 ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام:

- النقد الحاد للمدرب الرياضي عن طريق بعض وسائل الإعلام وشعور المدرب بقسوة هذا النقد و تحيزه.
- شعور المدرب بوجود بعض المحاولات من بعض وسائل الإعلام لإبراز وتضخيم ما تطلق عليه أخطاء المدرب سواء بالنسبة لتشكيل الفريق الرياضي أو اختيار اللاعبين أو تغييرهم أو بالنسبة لخطط الأداء أو طرق التدريب وغير ذلك من النواحي التي ترتبط بالرؤية المتكاملة للمدرب الرياضي.

3-5-5 ضغوط مرتبطة بالمشجعين:

- الهتافات العدائية من جانب المتفرجين والتي تمس المدرب الرياضي بالدرجة الأولى.
- محاولة التهجم أو الاعتداء البدني أو اللفظي على المدرب الرياضي من بعض المشجعين المتعصبين.
- مقاطعة المتفرجين أو المشجعين لمشاهدة المنافسات التي يشترك بها فريق المدرب الرياضي كوسيلة احتجاج على المدرب (حسن علاوي ط1، 1998، ص51).



شكل رقم (08): أنواع الضغوط على المدرب الرياضي

4. إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:**1-4 مفهوم المواجهة:**

لقد تباينت التعاريف باختلاف العلماء، و يعرف " لازاروس و فولكمان " 1984 المواجهة بأنها الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف، والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته، حيث أشار " لازاروس وفولكمان " إلى أن الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد أن المصادر الداخلية والخارجية لديه تكون غير كافية للتوافق أو التعامل مع مطالب البيئة، ولذلك يشعر بالتهديد، وعلى ذلك تنتج الضغوط بعد أن يقوم الفرد بنوعين من عمليات التقييم المعرفي وهي عملية التقييم الأولى، وتحدث عندما يقيم الفرد الموقف على أنه ضاغط ومهدد له في حين أن التقييم الثاني يجددها إذا كانت مصادر المواجهة المتاحة لدى الفرد سوف تخفف الموقف الضاغط أولاً، وكذلك تعمل على خفض الانفعالات السلبية التي يحدثها الموقف الضاغط أولاً، وعلى هذا فالمواجهة طبقاً للنموذج التفاعلي عن الضغوط عند " لازاروس و فولكمان " هي عملية وليست سمة، وهي أيضاً عملية أكثر من كونها نتيجة.

(طه و سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 77)

2-4 تعريف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية Coping:

تعرف أساليب التعامل مع الضغوط بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم، و يعرفها كل من " لازاروس ولونيار " 1978 بأنها مجموع الجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو إدارة وتسيير المتطلبات الخارجية أو الداخلية الخاصة، والتي يدركها الفرد مهددة وتتجاوز الشخصية نقلاً عن (Coussonongelie, f, taylor, 1998, p89).

كما أثبتت دراسة (بوزازوة مصطفى) سنة 2000 بعنوان النشاط البدني كإستراتيجية للتعامل مع المواقف الضاغطة. وكان هدفها:

-النشاط البدني الرياضي وسيلة في التوسط لآثار تلك الضغوط.

- ممارسة النشاط البدني المنتظم له فوائد كثيرة تساهم في رعاية وتحقيق الصحة النفسية والبدنية.

- إن اختيار نوع ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد الأفراد على التفاعل في ما بينهم واندماجهم في الحياة اليومية والاستمرار في ممارسته لتجنب على الأقل بعض المواقف الضاغطة.

جذور مصطلح الكوبين Coping:

تعود أصل كلمة "الكوبين" Coping إلى الاشتقاق من الكلمة الإنجليزية To cope ،

والتي تعني كل أنواع النشاط الإيجابي كالتحدي والمقاومة والكفاح والصراع والتغلب على المشكلات والمصاعب، أما في اللغة الفرنسية فتعني مواجهة الشيء. Faire face

كما يترجم البعض الأخر هذه الكلمة "Coping" باستراتيجيات المواجهة، أو أساليب أو طرق المواجهة، وقد تشير إلى التوافق أو التعامل مع المشكلات والتغلب على الضغوط أو معاشتها (جمعة سيد، 2000، ص 69).

3-4 أساليب مواجهة مختلف الضغوط:

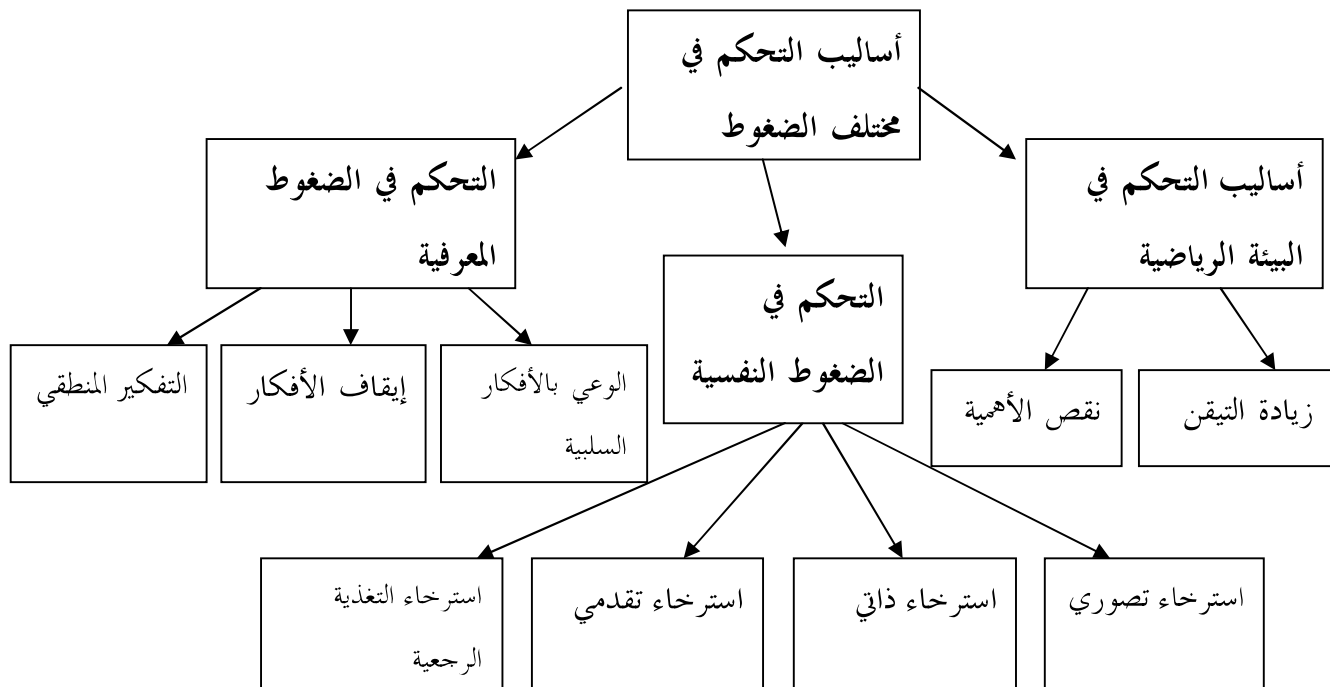
حسب "وفاء درويش" 2007 أنه يوجد العديد من الطرق والأساليب التي تستخدم لمواجهة الضغوط ومن ذلك على سبيل المثال التدليك، الاستماع إلى أشرطة موسيقية معينة، الرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ، التأمل، التدريب الذاتي، التصور العقلي.

و يمكن تصنيف أساليب التحكم في الضغوط إلى الأنواع التالية:

-التحكم في البيئة الرياضية وذلك من خلال: زيادة التيقن -نقص الأهمية.

-التحكم في الضغوط النفسية وذلك من خلال: الاسترخاء التصوري -الاسترخاء الذاتي - الاسترخاء التقدمي -استرخاء التغذية الراجعة.

-التحكم في الضغوط المعرفية وذلك من خلال: الوعي بالأفكار السلبية -إيقاف الأفكار -التفكير المنطقي.



شكل رقم (09): أساليب التحكم مختلف الضغوط (وفاء درويش، 2007، ص 45).

4-4 أنواع وأساليب مواجهة الضغوط النفسية:

تدخل أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ضمن الاعتقاد الشخصي من جانب الفرد بأنه المسؤول الأول والأخير عن سلامته وصحته النفسية والبدنية، ويترتب على ذلك بالدرجة الأولى إدراك دوره في الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات والمثيرات التي تصاحبها ردود فعل مختلفة تتفاوت بين السلبية والإيجابية.

ويتضمن التعامل الجيد والذي ربما يتطور إلى التحكم تبنى أفكار واستجابات سلوكية هدفها تحديد مصادر الضغوط أو مساعدة الفرد على التمكن من المقاومة واكتساب مناعة ضد هذه المصادر وضد ما يترتب عليها من حالة الفشل (عسكر، 2003، ص 177).

وهناك بعض الأساليب التي يمكن استخدامها للتعامل مع الضغط والتي بواسطتها يمكن أن نأخذ أو نتخلص من العوامل والمؤثرات على الأداء والحياة بصفة عامة وتحقق هذه الأساليب أفضل مواجهة للضغوط اعتماداً على الطريقة التي تؤثر بها الضغوط في خياراتنا فسيولوجياً، معرفياً، وسلوكياً.

4-4-1 الأساليب الفيزيولوجية:

تدريبات التنفس والاسترخاء:

تعد هذه الأساليب من أفضل أساليب إدارة الضغوط من خلال استخدام تدريبات التنفس و الاسترخاء، حيث يسهل مركز التنفس في المخ العلاقة الوظيفية مع مراكز الاستثارة، ولهذا يعتقد ثبات واستقرار وراحة التنفس الذي يؤدي لتحسين الاسترخاء وتقليل التوتر، ويتطلب أسلوب التنفس العميق ما يلي:

- الجلوس في مكان هادئ و غلق العينين.

- أخذ شهيق عميق مرتين وإخراج الزفير ببطء.

- الاستنشاق بعمق قدر الإمكان. إمساك النفس ثانية بطريقة بطيئة متحكم فيها، يخرج الزفير.

- يكرر ذلك حينما يشعر الفرد بأحد أعراض الضغوط و يؤدي الأسلوب قبل النوم في العمل وفي المنزل أو أي مكان آخر (عبد المجيد محمد، 2005، ص 47-48).

4-4-2 الاسترخاء التقدمي:

تقوم فكرة الاسترخاء التقدم على أهمية أن يتعرف الرياضي على الفرق بين الإحساس بالتوتر عند الانقباض العضلي والإحساس بالاسترخاء عند انبساط عضلات الجسم، و يطلق عليه الاسترخاء التعاقبي أو التدريجي، لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يشمل المجموعات العضلية الرئيسية للجسم ككل.

(كامل راتب 2004، ص 654)

ويتحدد هدف هذا الأسلوب إيجاد وعي وإدراك بانقباض العضلات و من ثم تعلم استرخاء تلك المجموعات

العضلية مع التحكم في انقباضها واسترخائها ولممارسة هذا الأسلوب الاسترخائي تتبع الخطوات التالية:

- يحدد مكان هادئ مظلم و يحسن الممارسة قبل النوم.

- استلق و أغمض عينيك و تصور شيئاً يحقق لك الاسترخاء، خذ نفس عميق مرات عديدة.

- أحدث انقباضاً لمجموعة عضلية بآصابع القدمين ثم اتجه إلى الرأس.

- يكرر الانقباض ثم الاسترخاء لكل المجموعات العضلية بالجسم، مع الاحتفاظ باسترخاء المجموعة العضلية التي تم انقباضها واسترخائها.

- بعد اكتمال الاسترخاء لكل المجموعات العضلية بالجسم يكون الوقت مناسباً لإدخال التصور لمحاولة رسم صورة لموقف يكون الفرد فيه معرضاً للضغوط.

- بعد اكتمال الاسترخاء والتصور وجود بداية للحماس والحيوية في كل الجسم ثم يعاد شحن المجموعة العضلية بالطاقة.

- يتم ممارسة هذا الأسلوب في كل وقت تشعر فيه بتوتر المجموعات العضلية (عبد المجيد محمد، 2005، ص 49).

4-4-3 التغذية الراجعة الحيوية:

يستخدم أسلوب التغذية الراجعة بغرض مساعدة الرياضي على السيطرة والتحكم في الاستجابة الفيزيولوجية أو اللاإرادية للجسم، وتزداد أهمية هذا الأسلوب وخاصة مع الرياضيين الذين يفتقرون مقدرة الإحساس والوعي بما يدور بداخلهم دون مساعدة خارجية وتبدو فائدة استخدام التغذية الراجعة الحيوية باعتبارها أنها رسائل خارجية تستخدم لمساعدة الرياضي على معرفة استجابات الوظائف الحيوية للجسم كمعدل نبض القلب أو التنفس.

(كامل راتب، 2004، ص 657-658)

إضافة إلى ما سبق فإن "عبد المجيد محمد" (2004) يشير إلى أن هناك خمس أنواع من التغذية الراجعة الحيوية:

1. التغذية الراجعة الحيوية الحرارية : حيث تشير درجة حرارة الجسم مؤشر للتوتر العام والتعرض للضغوط
2. التغذية الراجعة الحيوية الكهربائية: حيث ينتقل التيار الكهربائي من منطقة إلى أخرى بسرعة عند وجود رطوبة على سطح الجلد نتيجة لزيادة إفراز العرق عند التعرض للضغوط النفسية.
3. التغذية الراجعة الحيوية للدورة الدموية: حيث يقاس معدل ضربات القلب وتدفق الدم لإعطاء الرياضي معلومات عن ضغط الدم في حالة الانقباض والانبساط قبل الأداء وخلال الأداء للاستفادة بها في تعلم الاسترخاء.
4. التغذية الراجعة الحيوية للعضلات : وفيها يتم قياس النشاط الكهربائي للعضلة، ثم تعطى للرياضي لاستخدامها في خفض التوتر العضلي.

5. التغذية الراجعة الحيوية للمخ : حيث يقاس نشاط المخ في كل ثانية لاستخدام هذه المعلومات في التدريب على الاسترخاء(عبد المجيد محمد، 2005، ص49-50).

4-5 الأساليب المعرفية:

إن الاكتشافات العلمية لعقل الإنسان تبدو مذهلة، ومن ذلك أن الإنسان يفكر حوالي 45000-60000 ألف فكرة ف اليوم، ونوعية الأفكار تزداد أهميتها في الرياضة حيث يتأثر الأداء بجزء من المائة في الثانية، وإن الأفكار التي تسيطر عليك (5-10 دقائق) قبل المسابقة يمكن أن تؤثر بدرجة كبيرة في مستوى أدائك إذا كانت جميع الأفكار سلبية قبل المنافسة فإن النتيجة المتوقعة للأداء تكون سلبية كذلك.

إن مثل الحديث السلبي مع نفسك بصوت مسموع أو صوت خافت، أو مجرد أفكار دون تعبير لفظ يسبب نوعا من الضغوط النفسية السلبية نتيجتها زيادة درجة القلق والتوتر (كامل راتب 2004، ص663).

4-5-1 أسلوب التأمل:

التأمل له جذور ممتدة في الثقافات الشرقية مثل الهند والصين، ولكن أصبح أكثر شيوعا وانتشارا في الثقافات الغربية، ويهدف التأمل إلى مساعدة الشخص في تحقيق السيطرة على انتباهه حيث يستطيع أن يختار الأشياء التي يريد التركيز عليها بدلا من التشتت بين مثيرات البيئة العديدة، إنه بمثابة محاولة إخلاء العقل من التفكير أو التخلص من الأفكار المشتتة(كامل راتب، 2004، ص599).

وبممارسة الفرد التأمل من خلال التركيز على موضوع واحد بهدف التحكم في التفكير الذي غالبا ما ينتقل من فكرة إلى أخرى، ويتم ذلك من خلال التركيز على إيقاع التنفس وبعيدا عن الأمور الشخصية أو الذاتية. وكما يمكن للفرد أن يمارس التأمل من خلال ترديد كلمة أو مقطع يلقي القبول عنده، و يفضل اختيار كلمة محايدة لا ترتبط بأي حدث، وبالإمكان الاستعانة بأشرطة تعليمية مع خلفية صوتية متنوعة -صوت أمواج البحر، تغريد الطيور، أصوات الرياح-، وغيرها من المؤثرات الصوتية التي تساعد الفرد على الوصول إلى حالة من الاسترخاء الذهني، وبصورة عامة تعمل هذه الأصوات على حجز المثيرات الخارجية و إيجاد لدى الفرد، ما سبق يساهم في إيجاد ما يشبه غرفة عزل عن العالم الخارج و يساعد على فعالية التأمل(عسكرة، 2003، ص187).

تلخص خطوات التدريب على التأمل لمواجهة الضغوط العقلية في ما يلي:

1. غلق العينين في وضع الجلوس والتأمل لمدة لا تتجاوز 20 دقيقة.
2. بعد فتح العينين بفترة حوالي 15 دقيقة يتم أداء انقباض عضل لليد اليسرى.
3. تؤدي تدريبات التأمل من الحركة.
4. إعادة التركيز وملاحظة الأفكار.

و يمكن زيادة فعالية هذا الأسلوب بالتدريب على تركيز الانتباه على مثيرات مثل:

- التركيز البصري على هدف ثابت.
- استخدام كلمة أو كلمتان سهلة لا تثير انفعالات لتركيز الانتباه وهذا ما يعرف بالمانترا
- استخدام التنفس من الأنف بعمق والتركيز على الشهيق والزفير(عبد المجيد محمد، 2005، ص52-53).

4-5-2 أسلوب الإيحاء الذاتي (الانتباه والاسترخاء):

يعتبر هذا الأسلوب ظاهرة ثنائية تتكون من تثبيت الانتباه والاسترخاء في نفس اللحظة حالة الإيحاء الذاتي الذي يتم في 04 خطوات هي : التثبيت، الاسترخاء، القابلية للتأثير وتكرار الاقتراحات.

وللتدريب مع الإيحاءات تتبع الخطوات التالية:

1. الاسترخاء العقلي مع أو بدون الاسترخاء العضلي.
2. التدريب على العزل.
3. تعليم التحكم في العمق والسرعة.
4. الاقتران الشرط بالرموز.
5. تقديم الحجرة العقلية وتعليم استخدامها.
6. تعليم برمجة الأهداف.
7. تعليم خفض تأثيرات ما بعد الإيحاء (عبد المجيد محمد، 2005، ص53-54).

4-5-3 إيقاف الأفكار:

وتستخدم في التخلص من الأفكار والاعتقادات السلبية لدى الفرد وتقوم على مسلمة مفادها أنه ما دام بإمكان الفرد أن يفكر بصورة إرادية في موضوع معين في لحظة ما إذا كان بمقدوره أيضاً استبعاد الأفكار في موضوع ما في لحظة بعينها، أي أن الفرد يستطيع التحكم في أفكاره، ومن ثم فلا بد من وقف الأفكار والاعتقادات اللاعقلانية واستبعادها على أن يحل محلها أفكار أكثر عقلانية حتى يستطيع الفرد يسلك بطريقة ملائمة، وقد اقترح "باين BAIN" هذا الأسلوب عام (1928) وطوره "تايلور TAYLOR" عام (1963)، وفيه يطلب من الشخص أن يسترخي و يغمض عينيه وأن يفكر ملياً في الأفكار السلبية وغير المرغوبة التي تزعجه وتسبب له الإحساس بالضغط، وبعد فترة قصيرة يصرخ المرشد قائلاً قف أو أوقف هذه الأفكار ثم يطلب من الفرد أن يقوم بذلك بنفسه بصوت عال وأن يكرر ذلك في المنزل أولاً بصوت عالي ثم بالتدرج بصوت منخفض وغير ظاهر، وسرعان ما يتعلم الفرد أن يكون قادراً على وقف الأفكار السلبية وتصبح العملية آلية مع مرور الوقت (طه و سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص162).

4-6 الأساليب السلوكية:

يمكن استخدام الإستراتيجيات السلوكية لصد المواقف الضاغطة التي نتعرض لها بسبب إدراك الكثير من المسؤوليات وعدم كفاية الوقت وتتضمن هذه الأساليب:

4-6-1 وضع الأهداف:

- حدد أهداف سلوكية خاصة تشمل اليوم، الوقت، الموقف.
- هل هذه الأحداث السلوكية واقعية وتشكل تحدي؟
- هل هذه الأهداف ممكنة القياس لتحديدها وتحدي مدى التقدم فيها؟
- يمكن التفكير في الأسباب المقبلة التي يمكن أن تدمر هذا الهدف.
- حدد كيفية مكافأة الذات على إنجاز هدف تغيير السلوك (عبد المجيد محمد، 2005، ص55).

4-6-2 التدريب على إدارة الوقت:

و يهدف هذا الأسلوب إلى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره في كل ما هو مفيد وبالتالي يتم الحفاظ على الوقت حيث أن الأفراد الذين يعانون مستوى مرتفع من الضغط لا تكون لديهم الكفاءة في إدارة الوقت وتوظيفه وخصوصا فيما يتعلق بالضغوط المرتبطة بالعمل فالوقت يعد فضيلة من الفضائل وهناك الكثير من الأمثال والحكم التي تؤكد على قيمة الوقت مثل الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك والوقت كالذهب، وأن إضاعة الوقت رذيلة من الرذائل ولقد اهتم الإسلام بالوقت وحث على استثماره وتوظيفه إلى أقصى حد ممكن ويتضح ذلك جلياً من خلال الآيات القرآنية والأحاديث النبوية فلقد أقسم الله تعالى في مقدمة سور عديدة من القرآن بأجزاء معينة من الوقت مثل " والفجر وليال عشر " ، " والضحى والليل إذا سجي " ، " والعصر إن الإنسان لفي خسر " ، " والليل إذا يغشى والنهار إذا تجلى " ، وهذه إشارة إلى أهمية الوقت، نقلاً عن (طه و سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص158).

ويمكن إدارة الوقت بالعمل على الملاحظات التالية:

- عمل قائمة بالمسؤوليات اليومية على مدى أسبوع ثم على مدى شهر وأخيراً عام.
- يجب مراجعة هذه القائمة وترتيبها وفق أهمية كل موضوع.
- يحدد وقت لكل مهمة ويجب أن يكون هذا الوقت أطول قليلاً من الوقت المتوقع لإكمالها.
- يجب عمل مفكرة يومية وسجل ما تم إنجازه دون شغل كل وقت اليوم (عبد المجيد محمد، 2005، ص55).

4-6-3 تعديل أسلوب الحياة:

ويمثل أسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيقها كما يشمل أيضاً قدراته ودوافعه وباختصار، فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد، وأسلوب حياة الفرد ليس ثابتاً تماماً بل هو مفهوم ديناميكي يمكن تعديله وتطويره تبعاً لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، وعلى هذا فإن بعض الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدراته على مقاومتها، وعندما يسعى الفرد إلى تعديل أسلوب حياته والتخلص من العادات السيئة مع محاولة تكوين عادات صحية سليمة

كإقلاع عن التدخين والتقليل من شرب المنبهات من شاي وقهوة ومحاولة تخفيف الوزن خاصة أن زيادة الوزن مرتبط بضغط الدم المرتفع وأمراض القلب فقد يجد أن النوم قد تحسن لديه وبالتالي انخفاض القلق والتوتر.

(طه و سلامة عبد العظيم، 2006، ص152)

ويمكن تطوير وتحسين النظام اليومي المعتاد بما يلي:

- يفضل تكوين دورة مسبقة للأحداث ولتكن خاصة وتتميز بالمرونة لإعداد العقل والجسم، ل يمكن الاختيار عند إعداد قائمة الأعمال اليومية لتحقيق الاستمتاع بها، من خلال تجنب الإفراط في الأعمال ليصبح إنساناً آلياً يؤدي مهام متعددة ووقت قليل لإدراكها.

- أن بروفيلك للضغوط يزودك بمعلومات تغذية راجعة هامة عن العوامل التي يمكن أن تؤثر على قدرتك لمواجهة هذه الضغوط وتحقيق الالتزام والتطوير لحظة الأداء لإدارة هذه الضغوط (عبد المجيد محمد، 2005، ص56).

5. الدراسات السابقة والمساهمة:

رغم المكانة الهامة التي يكتسبها الاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية، فإننا نلاحظ نقص الدراسات العلمية الخاصة بهذا الموضوع خاصة بالنسبة للمدربين في الجزائر، وهناك دراسات قليلة تناولت موضوع البحث بشكل غير مباشر وسنحاول أن نتناولها لكي تكون ذو فائدة للبحث ومنها:

الدراسة الأولى:

دراسة "م.روي" "M.roy" 1980، حسب "ريو" 1982، ص191 : رسالة ماجستير حول الضبط

النفسي العضلي في التحضير النفسي الرياضي.

فرضية البحث: إن التدريب على تقنيات الضبط النفسي العضلي يساعد على التحضير النفسي الرياضي.

عينة البحث: هناك ثلاثة مجموعات تتدرب على تقنيات 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 الوطن لعلوم التربية البدنية بفرنسا لتكوين الفريق الفرنسي للآمال.

- مجموعة مختصة في الففز بالزانة :تشكل من مختصين في التحديف، جمبازيين، لاعبي كرة يد، سباحين وكلهم رياضيين من المستوى الرفيع.

- المجموعة المشاهدة :07 لاعبين في كرة اليد بالمعهد الوطن لعلوم التربية.

تقديم الاختبارات:

* التيرمومتر **tremometre** : استعمل أول مرة على رياضيين فرنسيين من طرف الدكتور "ديقو" (1956) على مختصين في الترحلق على الثلج، لقد تم استعمال التيرمومتر 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

أولاً: نقوم بتقديم مجموعة من أسماء الألوان موزعة على أوراق، إن أسماء الألوان مكتوبة بألوان مختلفة يتم ذكر الألوان المستعملة في الكتابة وليس الألوان المكتوبة بعد دقيقتين نقوم باحتساب عدد الإجابات والأخطاء.

ثانياً: يقوم المفحوص بذكر أقصى عدد من الألوان المكتوبة خلال دقيقة واحدة .

ثالثاً: يقوم المفحوص بمعاودة المرحلة الأولى، يسمح لنا جمع المرحلة الأولى والمرحلة الثالثة .بمعرفة ما إذا كان المفحوص سريع، يرى بوضوح ولا يفقد السيطرة في حالة الخطأ.

* اختبار الشخصية (Q.P.S. de E.THILL) : يتشكل من 340 سؤال يعطى إمكانية وضع نموذج نفسي مرتبط بالأبعاد الرئيسية للشخصية لقد اهتم الباحث أكثر بالثبات (الاستقرار) الانفعالي، مقاومة التوتر و الانتقادات، أخيراً الرغبة في تقديم عرض جيد والحصول على التعزيز الاجتماعي.

* الاستبيان :يتشكل الاستبيان الذي أعده من قبل الباحث من 27 بند، وقيس 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.. الخ. أخيراً 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 بيرسون (χ^2) لم تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

- استبيان تكميلي تم توزيعه بعد مرحلة التدريب على الاسترخاء، كان يتضمن أسئلة على شكل "اعتقد أن الاسترخاء وسيلة هامة للتعرف أكثر على الذات"، "أعتقد أن الاسترخاء يجعلك أكثر ارتخاءاً أثناء المنافسة؟"، "هل الاسترخاء يسهل لك عملية التركيز... الخ".

لقد أكد جميع المفحوصين الدور الايجابي لهذه التقنية بالإجابة على كل البنود بنعم.

- التيرمومتر لقد اتضح من خلال إجراء اختبار "T" انه هناك تحسن دال في المجموعات الأولى الثالثة التي تتدرب على الاسترخاء، سواء تتعلق الأمر بالقسم الحركي من الاختبار أو القسم الثابت. بينما لاحظ الباحث تراجع غير دال بالنسبة للمجموعة الشاهدة.

- اختبار ستروبس. "stroops" لقد سجل الباحث تحسن دال في المجموعات الثلاثة

الأولى، بينما لم يسجل فرق دال بالنسبة للمجموعة الشاهدة.

الدراسة الثانية:

دراسة لعبد العاطي محمد سنة (1998):

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى الرياضيين. واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية والاحترق النفسي الذي قام بإعداده وتصميمه. واشتملت عينة البحث على 216 لاعبا يمثلون أنشطة رياضية متنوعة. وأظهرت نتائج التحليل العامل أن هناك سبع عوامل رئيسية للضغوط النفسية والاحترق النفسي تواجه الرياضيين:

- الضغوط المرتبطة بأسلوب تعامل المدرب مع اللاعب.

- الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية من الاستجابة.

- الضغوط المرتبطة بنتائج المنافسة.

- الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفيزيولوجية والانفعالية.

- الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة.

- الضغوط المرتبطة بحمل التدريب.

- الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت.

الدراسة الثالثة:

دراسة للباحثين رازيسكسي، سو كول فيفيان سنة 1992 حول مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة

الرياضيين في المدارس العليا :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط التي تواجه الرياضيين من طلاب وطالبات المدارس العليا بالمجتمع

الأمريكي واشتملت العينة على 7607 طالب رياضي واستخدم المقياس الخاص بالضغوط النفسية لذلك الغرض

جاءت أهم مصادر الضغوط :

- عدم القدرة على إدارة الوقت.

- عدم التوفيق بين متطلبات الحياة النوعية والدراسة الأكاديمية.

- الخوف من الفشل في المنافسات الرياضية أو الامتحانات الأكاديمية كما أظهرت الدراسة أن الطالبات لديهن ضغوط

أكثر من الطلاب.

الدراسة الرابعة:

دراسة أخرى قام بها إكيوان مراد سنة 2002 حول تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط

بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم:

فرضية البحث : لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين

الجزائريين لكرة القدم كونها تعمل على ضبط درجة الشد العضلي، تخفيف الانفعالات وتراجع حد اليقظة الأمثل.

عينة البحث 26 : لاعبا في كرة القدم صنف الآمال.

قام الباحث بتدريبهم على التقنيات الاسترخائية ووزع عليهم استبيان أجابوا عليه، كما قام بتمرير شبكة تقييم

الذات في شكل اختبار إسقاط واستعمل مقياس نفسي (اختبار قائمة سلوك المنافسة).

تقديم الاختبار:

- شبكة تقييم ذاتي : وهي في شكل اختبار إسقاط إلى تقييم الدافعية والحالة البدنية العامة وكذا دراسة الطبع (قياس

الانفعالات).

- اختبار قائمة سلوك المنافسة: تكونت من 50 بندا يهدف إلى قياس الشعور الداخلى للاعبين وكذا سلوكياتهم أثناء المنافسة.

- الاستبيان: وتكون من 22 سؤال يهدف إلى إبراز أهمية التقنيات الاستراتيجية بالنسبة للاعبين من ناحية شعورهم وضبطهم لانفعالاتهم وتحكمهم في سلوكياتهم.

نتائج الاختبارات:

- إظهار نتائج شبكة التقييم الذاتي أن لتقنيات الاسترخاء تأثيراً إيجابياً على كل المركبات الدفاعية الحالة البدنية العامة، الطبع....

- نتائج اختبار قائمة سلوك المنافسة أشارت إلى أن التدريب المتواصل والمنظم على تقنيات الاسترخاء أثرت إيجاباً على حالة الشد العضلي، عملية التنفس، التحكم في الأفكار السلبية.

- نتائج الاستبيان: الاستبيان المتكون من 22 سؤالاً تمت معالجته من خلال "بيرسون k²" أين أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية فقد أكد جميع المفحوصين الدور الإيجابي لهذه التقنية بالإجابة على كل البنود ب(غالباً).

الدراسة الخامسة:

دراسة قامت بها حدة وحيدة سايل سنة (2009):

حول بحث فعالية التدريب على حل المشكلة وعلى الاسترخاء في علاج المدمنين على المخدرات وهي أطروحة دكتوراه، حيث أجري البحث على عينة من المدمنين على المخدرات، بمركز لعلاج المدمنين وإزالة التسمم، وهو يهدف إلى اختبار فعالية التدريب على حل المشكلة الاجتماعية وعلى الاسترخاء لدى المدمنين على المخدرات بغرض اقتراحها كتقنية علاجية يمكن الاستعانة بها في علاج المدمنين مستقبلاً، اختار الباحث من بين 25 مدمناً ثمانية تطوعوا للمشاركة، وهم ذكور تتراوح أعمارهم بين 17 و35 سنة، وبلغ متوسط السن 27 سنة يتعاطون أنواعاً مختلفة من المخدرات، واستفادوا من إزالة التسمم لمدة 27 يوماً، ودام التدريب بضعة أشهر، بحيث تلقوا تدريباً على أساليب حل المشكلة البناءة وتنفيذها في محيطهم الطبيعي كما اقترحه D'zurila & nezu وزملائهم في البرنامج التدريبي الذي طوروه لهذا الغرض.

وكانت تساؤلات البحث كما يلي:

1. هل يزيد التدريب على حل المشكلة الاجتماعية من فعالية الاستراتيجيات البناءة لدى المدمنين على المخدرات؟
2. هل يخفف التدريب على حل المشكلة الاجتماعية من درجة الاستراتيجيات حل المشكلة المضطربة لدى المدمنين على المخدرات؟

3. هل يساهم التدريب على الاسترخاء في التخفيض من درجة التأثير بمواقف الحياة الضاغطة لدى المدمنين على المخدرات؟

حيث استعمل الباحث في بحثه:

- استبيان للمعلومات العامة.

- اختبار تصنيفي سوء استعمال المخدرات.

- مقياس مواقف الحياة الضاغطة.

- مقياس حل المشكلة الاجتماعية.

وأظهرت نتائج البحث ما يلي:

- أغلبية المفحوصين مستوى هاماً من التعقيدات الاجتماعية المرتبطة بتعاطي المخدرات، عبارة عن مشكلات تحفز بدورها تكرار التعاطي وزيادة الجرعات المستمرة.

- و يظهر أن أغلبية الضغوط التي تؤثر على هؤلاء، هي ضغوط انفعالية وضغوط شخصية وصحية، تتميز بسرعة الغضب والتأثر بما يحدث لهم في الحياة اليومية وتآنيب الذات وفقدان التحكم أمام الأحداث الضاغطة، العزلة، صعوبة أخذ القرارات وغيرها.

- يساهم التدريب على الاسترخاء في تخفيض درجة التأثير بمواقف الحياة الضاغطة حيث توصل الباحث من خلال نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى مجموعة البحث في درجة التأثير بمواقف الحياة الضاغطة، بين قياسها القبلي وقياسها البعدي و يعتقد الباحث أن التدريب على الاسترخاء أسهم في خفض درجة مواقف الحياة الضاغطة لدى المدمنين في طور التدريب.

6. التعقيب على الدراسات السابقة:

في ضوء استعراض الدراسات السابقة يمكن الإشارة إلى النقاط التالية:

- كانت الدراسات السابقة أغلبها في المجال الرياضي وبدرجة أقل في مجال علم النفس العيادي حيث تنوعت لتشمل كل من الرياضيين ولاعبين وطلبة ومدمنين على المخدرات.

- يتضح أن معظم هذه الدراسات قد حاولت التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين وعلاقتها بالأداء الرياضي و ببعض المتغيرات النفسية.

- استخدمت معظم هذه الدراسات المنهج الوصفي، حيث أن الدراسة تهدف إلى دراسة مهارة الاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية لدى المدربين، فسوف يستخدم المنهج الوصف الملائمته طبيعة هذه الدراسة.
- استخدمت الدراسات المقاييس النفسية المقننة كأداة أساسية في جمع البيانات إضافة إلى الاستبيان والمقابلات الشخصية وملاحظة السلوك و الاختبارات (البيوكيميائية و الفيزيولوجية) لذلك وجهنا دراستنا لإعداد استبيان خاص للتعرف على كمية المعلومات المتوفرة عن الاسترخاء لدى مدرب كرة القدم كذلك استعنا في بحثنا بمقياس (أسباب ومستويات الضغوط النفسية) لمحمد حسن علاوي 1998 للتعرف على أهم أسباب الضغوط النفسية التي تواجه المدربين.
- اتفقت معظم نتائج الدراسات السابقة على فعالية الاسترخاء في مختلف الظروف سواء في التدريب على حل المشكلة أو في ما يتعلق بالخصائص الفيزيولوجية أو التحضير النفسي للمنافسات.
- اتفقت معظم نتائج الدراسات السابقة على مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين، اللاعبين الطلبة... الخ.

خلاصة:

أن تنمية الشخصية المتكاملة لها أحد المهام الرئيسية للتدريب، وممارسة الرياضة إحدى الوسائل العديدة للتدريب والتعلم المتكامل في مجال الرياضة لا يقتصر على التدريب لاكتساب المهارة الرياضية أو الحركية فهناك المظهر العقلي (المعارف والمعلومات) والمظهر الانفعالي (الاتجاهات والتقدير) والضغوط النفسية التي تواجه المدرب في الميدان وفي حياته اليومية.

إن الهدف من تناول هذا الموضوع في ضوء مواقف الضغط والاستثارة والقلق التي تعيشها هو الاهتمام بالتحكم والسيطرة على هذه العوامل مع تعلم الاسترخاء وكيفية الوصول إليه وأن يصبح جزءاً من حياتنا اليومية لتحسين الصحة: من خلال مكونات برامج الاسترخاء والاستمرار في ممارسة هذه المكونات لتكون استجابة الاسترخاء مقابل لاستجابة التوتر.

ومن خلال ما تم استعراضه نرى أنه تم التطرق إلى مفهوم الضغوط النفسية ومختلف النظريات المفسرة له فالضغوط تعرف بأنها تمثل مطالب وظروف غير معتادة تعمل جميعاً على خلق نوع من عدم التوازن بين إمكانيات وحاجات الرياضي أو المدرب بين طبيعة الوظيفة التي يقوم بها وحاجات البيئة الرياضية مما يجعل المدرب أو الرياضي يقوم برد فعل لإعادة التوازن والتكيف مع مجريات الأمور. وذلك بتشخيص دقيق باستخدام طرق وأساليب مختلفة كالاسترخاء، بهدف التخفيف من مسببات الضغوط والآثار المترتبة عنها.

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

1. الكلمات الدالة في الدراسة.

2. إشكالية الدراسة.

3. أهداف الدراسة.

4. أهمية الدراسة.

5. فرضيات الدراسة.

1.الكلمات الدالة في الدراسة:

الاسترخاء :

التعريف اللغوي: مصدر استرخاء معناه كان في لحظة استرخاء أو في لحظة تمدد واستلقاء.

21:00 على الساعة **2014/12/07** <http://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar>

التعريف الاصطلاحي: يعرف الاسترخاء في معجم علم النفس على انه "طرق مختلفة للارتخاء العضلي، وتستعمل لتحقيق الرفاهية السيكولوجية وتخفيض بعض الأعراض السيكوباتولوجية كالقلق".

(Doron,Parrot, 2005,p621)

ووصف "Bousingen" 1971، طرق الاسترخاء كتقنيات تدريب، تهدف إلى الحصول أو التحكم في نفس الوقت، في بعض العمليات العقلية، وأضاف أن الأمر يتعلق ب" تقنية بسيطة جدا سريعة أكثر وفي تناول المريض " مقارنة بالتحليل النفسي والعلاجات النفسية الأخرى نقلاً عن **(Brenot,1998,p08)**.

التعريف الإجرائي: عبارة عن تقنية تهدف إلى تفعيل الاستراحة و تحاول في نفس الوقت اقتصاد الطاقة العصبية و البدنية التي تتدخل عند إنجاز نشاط معين.

مواجهة الضغوط النفسية:

التعريف اللغوي: واجه بمعنى جابه و واجه أما مواجهة الضغوط النفسية بمعنى مجابتهها أو مقابلتها والقيام لها وجها لوجه.

16:30 على الساعة **2014/12/14** <http://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar>

التعريف الاصطلاحي: عرفها "لازاروس وفولكمان" 1984 المواجهة بأنها الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف، والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة تتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته (طه وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 77).

وتعرف أساليب مواجهة الضغوط بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم، ويعرفها كل من "لازاروس ولونيار" & "Lazarus Launier" 1978، بأنها مجموع الجهود

المعرفية والسلوكية الموجهة نحو إدارة وتسيير المتطلبات الخارجية أو الداخلية الخاصة، والتي يدرّكها الفرد مهددة وتتجاوز الشخصية (Coussonongelie, f, taylor, 1998, p89).

التعريف الإجرائي: الضغوط النفسية هي مواقف ومتغيرات تواجه الفرد أو عوامل في حياته اليومية تسبب له ضغوطا وهي بذلك تشكل عبئا عليه وتستلزم منه أفعال من خلالها يمكن يتمكن الفرد من استعادة توازنه.

الرياضة:

التعريف اللغوي: روض يروض ويقال: روض الفارس فرسه أي قام بتدريب وتعليم الفرس حركات وإيقاع منسجم سواء أكان ذلك في الميدان أو على الهواء الطلق، ويقال أن الصيام رياضة من خلاله يعود الإنسان نفسه على الصبر و الامتناع عن الأكل والشرب وفعل المنكرات كما أن الصلاة رياضة لأن الإنسان يصلحها خمس مرات في اليوم، ومنه يمكننا اعتبار الرياضة ظاهرة تعود، وجاء في تعريف الرياضة عند الصوفية على أنها تهذيب الأخلاق النفسية بملازمة العبادات والتخلي عن الشهوات (علي بن هادية و بلحسين بليش، 1990، ص 413).

التعريف الاصطلاحي: عرفها كوسلا " بأنها التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة من المنافسة لا من أجل الفرد فقط وإنما من أجل الرياضة في حد ذاتها.

كما عرفها أمين الخولي "أنها أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهي ظهور متقدم من اللعب وهي الأكثر تنظيما والأرفع مهارة" (أمين أنور الخولي، 1996، ص 32).

وهي تدل على الوصول إلى النجاح أو النشاط الرياضي، تؤثر بأشكال مختلفة على الإنسان مباشرة،

وتتعلق بجوانب عديدة بين الأفراد في المجتمع، وهناك قلة من يفهم الرياضة وفق مفهوم عميق حيث يلزم نتائجها النهائية بناء المجتمع وإعداد الأعمال والدفاع عن الوطن (قاسم حسن حسين، 1997، ص 454).

التعريف الإجرائي: الرياضة هي حركة الإنسان المنظمة في إطار تطبيق المهارات المتعلقة بالجانب التنافسي تحت

قيادة وقوانين تحكمها.

كرة القدم:

التعريف اللغوي: لعبة رياضية تلعب بين فريقين على ملعب مستطيل الشكل ذي مرمى في نهاية كل جهة منه،

ويتكون كل فريق منهما من أحد عشر لاعبا.

17:00 على الساعة 2014/12/14 <http://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar>

التعريف الاصطلاحي: هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شبك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف وتلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق إحدى عشر لاعبا، وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة تسعون دقيقة على شوطين أي أن كل شوط به خمس وأربعون دقيقة، ويتخلل للمباراة وقت للراحة يدوم خمس عشرة دقيقة وتجري المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة، وتكون هذه الألبسة مختلفة من قميص وتبان وحذاء خاص باللعبة (رومي جميل، 1986، ص 06).

التعريف الإجرائي: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.

المدرّب الرياضي:

التعريف اللغوي: علمه وحنكه وثقفه. بمعنى دربه على الشيء / دربه في الشيء : عوده إياه ومرنه عليه.

اسم فاعل من درب: بمعنى شخص يقوم بتدريب الرياضيين.

16:30 http://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar 2014/12/14 على الساعة

التعريف الاصطلاحي: يمثل المدرّب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب الرياضي فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يعد أحد المشاكل التي تقابل اللاعبين و المسؤولين ومديري الأندية.

إن إعداد اللاعب و يتبعه الفريق أصبح حدثا متعدد الأنظمة يجذب انتباه الفيزيولوجية والأطباء والنفسانيين، كلهم يتعاونون مع الرجل والذي هو في الصورة المركزية لكل فرد في الفريق، فمن يكون هذا الرجل يا ترى ؟ انه المدرّب (ناهد رسن سكر، 2002، ص 7).

يقصد به كذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد الفريق، والحازم في قراراته والمتزن في انفعالاته، المسؤول القادر على التأقلم مع جميع المواقف التي تصادفه.

(نصر الدين شريف، 2001، ص 71)

ويعد كذلك انه المدرس والمربي، وهو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة يحتاجه اللاعبون للنصح والمساندة في الكثير من نواحي الحياة المختلفة، ولهذا نقول أن المدرّب هو الرفيق الأكبر والمعين في الحياة كما يطلق على المدرّب

مسميات عديدة فهو المرشد ورائد الحلقة يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركون للمعرفة والخبرة (حسن محمد الحسين، 2004، ص121).

التعريف الإجرائي: يعتبر المدرب الشخص المسؤول على تحضير اللاعبين وتسطير البرامج وتحسين الأداء، ويعتبر المفتاح المؤدي للنجاح والمسؤول على رفع القدرات البدنية، التكتيكية والتقنية.

2. إشكالية الدراسة:

تعتبر الضغوط النفسية من طبيعة الوجود الإنساني، وليس ضرورياً أن تكون ظاهرة سلبية يمكن الإحجام عنها حتى لا يكون هناك نقص في فعاليات الفرد وقصور في كفاءته، ومن ثم الإخفاق في الحياة التي بدون ضغوط تعني الموت، مع عدم إغفال أن الضغوط الشديدة والمتكررة تؤثر سلباً وتؤدي إلى الاحتلال الوظيفي في حياة الإنسان (عبد المجيد محمد، 2005، ص77).

ويكشف مفهومها الكثير من الغموض شأنها في ذلك شأن الكثير من المفاهيم السيكولوجية التربوية، إلا أن مفهوم الضغط النفسي لا يعني نفسه لجميع المهتمين بالصحة النفسية والبدنية وذلك لوجود تباين في إدراك هذه الظاهرة.

كما كانت دراسة "كلاس بنجامين وديفيد" 1997 حول مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة.

وجاءت دراسة "سيلفا Silva 1990" حول الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين.

وكما نرى أن الدراسات السابقة تناولت موضوع الضغوط النفسية بأشكال مختلفة، إما لإبراز أهم مسببات الضغوط النفسية وعن اختلاف هذه المسببات والمصادر المؤدية إلى الشعور بالضغط النفسي سواء في أواسط التدريب أو عند أداء اللاعبين أثناء المنافسة وحتى الاحتراق النفسي الذي يحدث جراء التعرض المستمر للضغوط النفسية وكل هذه الدراسات إلا قليلاً لم تتناول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لديهم كالاسترخاء هو إستراتيجية من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

إن استخدام عمليات الإرشاد النفسي بمختلف مهاراته وتقنياته وخصوصا مهارة الاسترخاء في ميدان تكوين المدربين في كرة القدم في الجزائر والتحضير للمنافسات الرياضية بغية الوصول إلى أقصى درجة ممكنة من التحكم الانفعالي ومواجهة الضغوط التي تواجههم في الميدان، تجربة لم تعنى بأهمية كبيرة بسبب اهتمام المدربين بالجوانب البدنية والتقنية والخططية وإهمالهم للنواحي النفسية.

يعتبر الاسترخاء إحدى المقاربات العلاجية الأكثر استعمالا في الوقت الراهن فهو يحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية والتي تعتمد على وساطة علاجية بالتوفيق تتمثل فكرة الاسترخاء في إحداث إستراتيجية نفسية - جسدية من خلال التدخل على الشد العضلي الضغط الحشائي وعملية التنفس كما أن الاسترخاء ليس وسيلة علاجية فحسب بل أكثر من ذلك فهو وسيلة تربية وإعادة تربية، لذلك أخذ مكانة هامة في إطار التحضير النفسي الرياضي للمنافسة وفي هذا الإطار يرى "Tomas" نقلا عن "Bousingen" " أن أهمية الاسترخاء عند الرياضيين معروفة منذ وقت طويل خاصة عندما يتعلق الأمر بالمنافسات السريعة والقصيرة نوعا ما " كما يقول (Bousingen): نحن نعلم أهمية الاسترخاء البدني والنفسي قدر الإمكان عند الرياضيين المطالبين بأداء أمام الجمهور" نقلا عن (Tomas.r,1991,p67).

ونظراً لوجود فروق فردية بين الأفراد خاصة الرياضيين في مختلف متطلبات الأداء الرياضي بدينا فسيولوجيا، اجتماعيا سيكولوجيا، وإمكانية تحقيق الاسترخاء العضلي والعقلي بطرق متعددة، فليس هناك طريقة واحدة للاسترخاء تلائم كل الأفراد ومنهم الرياضيين فلكل طريقة أفضلية في الاستخدام تبعاً لقدراتهم وحالتهم ومتطلباتهم.

وتهدف جميع أنواع الاسترخاء للوصول إلى درجة الاسترخاء المستهدفة وإن اختلفت أساليب تحقيق ذلك كالاسترخاء العضلي الاسترخاء العقلي الذي يحتوي بدوره على الاسترخاء المعرفي.

ومن الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الاسترخاء نذكر دراسة " كرينجي "

حيث قام بدراسة حول مدى نجاعة مهارة التصور العقلي في تكوين وبناء اتجاهات سلبية أو ايجابية نحو الأداء. ونستخلص من مجموع الدراسات السابقة إلى أنها أرادت كلها أن تبرز الأهمية الكبيرة التي يجب أن يحظى بها الجانب النفسي أثناء الممارسة الرياضية أو أثناء التدريب وضرورة مواجهة الضغوط النفسية بشتى أنواع الأساليب.

ولقد اهتمت الدول المتقدمة رياضيا باستخدام فنيات الاسترخاء وقد تم إنشاء معهد خاص بتدريبات الاسترخاء للرياضيين الاولمبيين في الولايات المتحدة تحت إشراف اللجنة الفنية الاولمبية الأمريكية والأبحاث لا تتوقف عن تطور اكتساب المهارة في الدول التي تهتم بشعوبها وتقوية الانتماء ورفع الروح المعنوية لهم بأسلوب موضوع ملموس يتفوق أبنائهم عالميا في المجال الرياضي وفي التنافس الاولمبي الدولي.

ومن أهم فوائد تدريبات الاسترخاء تحسن عمليات التنفس وانخفاض توتر العضلات وزيادة التركيز العقلي وتنمية القدرة على التصور الايجابي للأداء كما أنه يجب إيضاح الأساليب الفنية لتدريبات الاسترخاء والتأمل من اجل الاسترخاء وكيفية شعور عضلات اللاعب بالاسترخاء تحت ضغوط الإثارة والاضطراب وفائدة الخيال الذهني من وضع الاسترخاء واستخدام الخيال العقل وموضوعات تحسين الأداء والتحضير الايجابي للأداء البارع.

(درويش، 2007، ص 45)

كما أن نجاح المدرب في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه العلمي وخبراته ومعلوماته ومعارفه وقدراته في نوع النشاط الذي يتخصص بالعمل فيه، فكلما تميز بالتأهيل العلمي التخصصي العالي كلما ازداد إتقانه للمعارف النظرية والعلمية وطرق تطبيقها كلما كان قادرا على تطوير وتنمية مستواه إلى أقصى درجة. فلا بد أن يلم بالأسس النظرية والعلمية المختلفة وأن يتقن مهارات الاسترخاء وأن يمتلك المعلومات التي ترتبط بأسس وأساليب مواجهة الضغوط.

وانطلاقا مما سبق ذكره جاء تساؤلنا على النحو التالي:

3.التساؤل العام:

- هل هنالك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط النفسية؟

4.التساؤلات الجزئية:

1. هل يتعرض المدربون في كرة القدم إلى مستويات مرتفعة من الضغط النفسي؟
2. هل توجد هناك معلومات كافية عن مهارة الاسترخاء عند مدربي كرة القدم؟

3. هل هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة باللاعبين والفريق الرياضي؟
4. هل هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته؟
5. هل هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة بالإدارة العليا للفريق؟
6. هل هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام؟
7. هل هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة بالمشجعين؟

أهداف الدراسة: تهدف دراستنا إلى:

1. إظهار أهمية الإعداد النفسي في التطور الرياضي، والذي يجب أن يكون محور اهتمام المسؤولين والمختصين حتى يتسنى الارتقاء بمستوى الرياضة الجزائرية.
2. معرفة كمية المعلومات المكتسبة عن الاسترخاء ومدى تطبيقه.
3. إيجاد علاقة بين كمية المعلومات المتوفرة لدى مدرب كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية.
4. توضيح المفاهيم الخاطئة حول الاسترخاء وإعطاء الأهمية حول المعلومات الواجب معرفتها عن الاسترخاء في مواجهة الضغوط.
5. إعطاء صورة واقعية عن الاسترخاء داخل الوسط التدريبي.

5. أهمية الدراسة:

إن أهمية هذا البحث مزدوجة فله أهمية علمية وأهمية عملية، وهذا ما يتبدى من خلال الواقع الحالي للرياضة وما أصبحت تتصل به من علوم مختلفة كالطب الرياضي والإحصاء وعلم النفس...

إن واقع الرياضة في عمومها في الجزائر وواقع كرة القدم خصوصا وما يلاحظ عليه ميدانيا هو ما فرض علينا أن نتناول موضوع الاسترخاء، ذلك أن تركيز القائمين على عملية التكوين لا ينصب حول الإعداد النفسي والسيكولوجي في إعداد المدربين و المرين، كل ذلك جعلهم من دون شك يهملون مرحلة تعد من أخطر المراحل في العملية الرياضية ألا وهي مرحلة الاسترخاء بما تحويه من أسس ووسائل...ومن هذا المنطق جاء بحثنا هذا كدراسة علمية تحسيسية تتناول الاسترخاء وتأثيره، في هذه العملية التي لا يخفى دورها الفعال في رفع وتحسين مردود المدرب وأدائه...

كما جاءت أهمية بحثنا هذا من خلال معرفة أهمية مهارة الاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية التي تواجه مدرب كرة القدم داخل ميدان عمله و خارجه ومحاولة زرع ثقافة الاسترخاء داخل أوساط المدربين بالإضافة إلى:

- إبراز أهمية المعلومات التي يكتسبها المدربون حول الاسترخاء.
 - مدى تطبيق هاته المعلومات داخل الوسط المهني للمدربين.
 - الاستفادة من معلومات علم النفس الرياضي في تكوين الرياضي والمدرب الرياضي، وليس تفسير الإخفاقات غير المنتظرة.
 - إبراز أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام.
 - الوقوف على بعض الحقائق المهنية لعمل المدربين.
 - إضافة هاته الدراسة إلى الدراسات التي تناولت مواضيع مواجهة الضغوط.
- وأملنا كبير في أن يساعد بحثنا كلا من المسؤولين والمرين والمدربين على الاستفادة من المعطيات والتجارب الميدانية للاهتمام بالاسترخاء للنهوض بالرياضة وإعطائها المكانة التي كان من المفروض أن تكون لها، وبالتالي تلعب دورها المنوط بها.

6. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط النفسية.

الفرضيات الجزئية:

1. يتعرض المدربون في كرة القدم إلى مستويات مرتفعة من الضغط النفسي.
2. لا توجد هناك معلومات كافية عن مهارة الاسترخاء عند مدربي كرة القدم.
3. هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة باللاعبين والفريق الرياضي.
4. هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته.
5. هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة بالإدارة العليا للفريق.
6. هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام.
7. هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة بالمشجعين.

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

1. الدراسة الاستطلاعية.
2. المنهج المتبع في الدراسة.
3. مجتمع وعينة الدراسة.
4. أدوات جمع البيانات والمعلومات.
5. إجراءات التطبيق الميداني للأداة.
6. الأساليب الإحصائية.

تمهيد:

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه يتطلب تدعيمها ميدانياً من أجل التحقق من فرضيات الموضوع، هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي والملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها في ما بعد، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها، هذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية، تساهم كميّاً في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة، وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1. المنهج المتبع:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة. حيث يرى عمار بوحوش ومحمد دنيبات: "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة"، ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع المعالجة ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية.

(عمار بوحوش و محمد دنيبات، 1995، ص89)

من خلال الإشكالية المطروحة في هذا البحث، فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة لإجابة على التساؤلات المطروحة. وقد عبر (مروان عبد المجيد إبراهيم) 2000 عن المنهج الوصفي قائلاً: "أنه من المناهج التي يكثر استعمالها في مجال بحوث التربية البدنية والرياضية وبهذا المجال يذكر (سكيتس) في معرض حديثه عن الدراسات الوصفية بقوله يراد بالدراسات الوصفية ما يشمل جميع الدراسات التي تهتم بجمع وتلخيص الحقائق الحاضرة المرتبطة بطبيعة وبوضع جماعة من الناس أو عدد من الأشياء أو مجموعة من الظروف أو فصيلة من الأحداث أو نظام فكري. أو أي نوع آخر من الظواهر التي يمكن أن يرغب الشخص في دراستها".

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص125)

1.1 الدراسة المسحية:

ترمي الدراسة المسحية إلى تصور الوضع الحاضر ووصف الممارسات والعمليات والاتجاهات السائدة والظروف القائمة سواء أكان هذا الوصف بكلمات وعبارات لفظية أو كان برموز رقمية أو بالطريقتين معا، وهذه الطريقة البسيطة على الرغم من سطحيته فإنها قد تفي بغرض الباحث الذي لا يهمله إلا الحصول على صورة عامة عن الوضع القائم في شكله البارز، ولكن كثيرا من الباحثين لا يقتنعون بمجرد كشف الوضع القائم ووصفه وصفا ظاهريا سطحيا بل يحاولون التعمق في وصف ذلك الوضع القائم ويسعون الحصول على تفسير لهذا الوضع وتحديد أبعاده والعلاقات الكامنة فيه وتحديد العوامل المؤثرة فيه، ولهذا تسمى الدراسات المسحية بالدراسات التفسيرية. والتي تسعى إلى جمع بيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص128).

ولقد قمنا بمحاولة وصف الظاهرة وصفا مسحيا ومتغيراتها من كل الجوانب، كما حاولنا البحث عن العلاقة القائمة بين المعلومات المتوفرة عن الاسترخاء لدى المدربين ومواجهة الضغوط النفسية لديهم، فقمنا بتوزيع مقياس لقياس أسباب الضغوط النفسية واستبيان نحاول من خلاله معرفة كمية المعلومات المتوفرة عن الاسترخاء لدى المدربين، ولقد قمنا بالتعبير عن كل هذه النتائج إحصائيا من أجل توضيح معناها.

2. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي، والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة وبعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة، والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المرتبطة بموضوع الدراسة وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة.

نظرا لأهمية موضوع بحثنا ودقته والجوانب المراد دراستها، والتي تتطلب منا جهد كبير واجتهاد مقنن حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا، بالإضافة إلى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث، جاءت الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

قمنا في بداية الأمر وبعد اختيار موضوع الدراسة وتحديد المشكلة ثم صياغة الفرضيات والعينة التي سنجري عملها الدراسة، بدراسة ميدانية استطلاعية على بعض النوادي للإطلاع على عمل بعض المدربين، والغرض هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة.

ثم تلاها بعد ذلك زيارات ميدانية إلى مقر الرابطة الرياضية لولاية المسيلة مع بعض مسؤوليها الذين أمدونا ببعض المعلومات والإحصاءات المتعلقة بتوزيع النوادي على مستوى الجهوي الأول لرابطة باتنة صنف أكابر.

3. مجتمع الدراسة:

إن مجتمع البحث يعني جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها البحث، فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما، فإنه يحدد جمهور بحثه أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها.

(ذوقات عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق، 2001، ص99)

إن مجتمع الدراسة يمثل أفراد الفئة التي نريد إجراء الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المتبع والمناسب لهذه الدراسة، فكان المجتمع الأصلي للبحث مدربي كرة القدم صنف أكابر على مستوى الجهوي الأول لرابطة باتنة والذين كان عددهم (16) مدرب موزعين على (16) نادي، حسب المعلومات المتحصل عليها من رابطة كرة القدم لولاية المسيلة لهذا كانت دراستنا مسحية حيث شملت جميع المدربين.

4. عينة البحث:

يعتبر اختيار الباحث لمعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث، إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي سيستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها، هل سيأخذها عينة واسعة وممثلة أم عينة محددة؟. هل سيطبق دراسته على كل الأفراد أم يختار قسما منهم فقط؟.

(ذوقات عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق، 2001، ص99)

والعينة هي مجموعة من أفراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع أصلي وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا، وفي بحثنا هذا أخذنا كل الأفراد حيث تكونت عينة البحث من (16) مدرب لكرة القدم صنف أكابر لفرق الجهوي الأول لرابطة باتنة.

1.4 مواصفات العينة:

انطلاقا من إشكالية البحث وفروضه، فإن هذه الدراسة تستلزم عمينا احترام الشروط المنهجية للبحث العلمي من أجل الحصول على نتائج موضوعية، وعليه فإننا احترمنا المعايير العلمية عند اختيار العينة التي ستجرى عليها الدراسة والمتمثلة كالآتي:

أ- عينة المدربين:

تضم (16) مدرب كرة القدم الجهوي الأول صنف أكابر

ب- توزيع المدربين على النوادي الخاصة بهم:

- شبيبة السريانة
- شباب أولاد خلوف
- النجم الرياضي بوجلبانة
- رائد رأس الوادي
- أولمي المسيلة
- اتحاد الدوسن
- نجم اولاد دراج
- مولودية شباب
- أمل الشمرة
- وفاق سيدي عيسى
- اتحاد سيدي عيسى
- وفاق سلامات عين الحجل
- مولودية بوسعادة
- الشباب الرياضي رأس العيون
- اتحاد عين تاغروت
- ترجي أريس

ولقد كانت عينة البحث تمثل نسبة (100%) من مجموع عينة المجتمع الكلي للدراسة، حيث كانت عينة مسحية.

5. أدوات البحث:

1-5 الدراسة النظرية:

من أجل الخوض في هذه الدراسة المتمثلة في معرفة كمية المعلومات المتوفرة لدى المدربين عن الاسترخاء ومدى مساهمة هاته المعلومات في مواجهة الضغوط النفسية لديهم اعتمدنا على العديد من المراجع سواء العربية أو الأجنبية والتي لها علاقة مع موضوع دراستنا إذ بعد تقصي وتحليل المعلومات والأفكار تحميلاً دقيقاً أخذنا ما رأيناه يخدم الموضوع.

2-5 المقياس:

استعملنا في بحثنا هذا مقياس أسباب الضغوط النفسية عند المدرب الرياضي والذي أعده (محمد حسن علاوي) وقد تم اختيار هذا المقياس لأنه الأنسب لموضوع دراستنا، وكان الغرض من اختيار هذا المقياس هو معرفة أسباب ومستويات الضغوط التي تواجه المدربين، ولقد اشتمل المقياس على 30 عبارة مقسمة على خمسة أبعاد أو أسباب، البعد الأول يحتوي على 6 عبارات وهو متعلق بأسباب وعوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي، البعد الثاني يحتوي على 6 عبارات وهو متعلق بأسباب وعوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته، البعد الثالث يحتوي بدوره على 6 عبارات وهو متعلق بأسباب وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق، البعد الرابع يحتوي على 6 عبارات وهو متعلق بأسباب وعوامل مرتبطة بوسائل الإعلام، البعد الخامس والأخير يحتوي على 6 عبارات وهو متعمق بأسباب وعوامل مرتبطة بالمشجعين، و يتراوح مدى الدرجات لكل بعد بين 6 درجات و 30 درجة حيث تعني 6 أقل مستوى والدرجة 30 أعلى مستوى.

ويقيس مستوى الضغوط المرتبطة باللاعبين والفريق العبارات الستة التالية:

1 - 6 - 11 - 16 - 21 - 26

ويقيس مستوى الضغوط المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته العبارات الستة التالية:

2 - 7 - 12 - 17 - 22 - 27

ويقيس مستوى الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين والفريق العبارات الستة التالية:

3 - 8 - 13 - 18 - 23 - 28

ويقيس مستوى الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام العبارات الستة التالية:

4 - 9 - 14 - 19 - 24 - 29

وأخيرا يقيس مستوى الضغوط المرتبطة بالمشجعين العبارات الستة التالية:

5- 10- 15- 20- 25 - 30

ويجيب المبحوث على المقياس كما يلي:

بدرجة قليلة جدا : درجة واحدة

بدرجة قليلة : درجتين

بدرجة متوسطة : ثلاث درجات

بدرجة كبيرة : أربع درجات

بدرجة كبيرة جدا : خمس درجات (محمد حسن علاوي، 1998، ص 57-58).

5-2-1 ثبات المقياس:

يعرف الثبات بأنه الاتساق في النتائج ويعتبر الاختبار ثابتا إذا حصلنا منه عمى النتائج نفسيا لدى إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم وظل الظروف نفسها.

ويختلف الثبات لنوع العينة التي يطبق عمليا الاختبار في البحث تبعا لطبيعة الموقف المستخدم فيه ويتأثر ثبات الاختبار بالطرق المحيطة بإجرائه كالجو والمكان(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص 42).

يكون المقياس جيدا وصالحا إذا اتصف بمقدار كبير من الثبات عند الحصول على معامل الارتباط فيمكن حساب ثبات الاختبار بالطرق التالية:

- إعادة الاختبار

- طريقة التجزئة النصفية

- الثبات عن طريق الصور المتكافئة.

وفي بحثنا هذا قمنا بتطبيق طريقة التجزئة النصفية حيث يقسم الاختبار إلى نصفين دون معرفة المفحوص، ويقدم إلى المفحوصين على أنه اختبار واحد، ثم يضع المصحح درجتين لكل مفحوص درجة عن النصف الأول، ودرجة عن النصف الثاني، ثم يحسب معامل الارتباط بين درجات المفحوصين على نصفي الاختبار، ويكون الاختبار ثابتا إذا كان معامل الارتباط عاليا.

إن ميزة هذه الطريقة هي أن الباحث يتمكن من تطبيق الاختبار (بنصفية) في وقت واحد، وتكون ظروف إجراء الاختبار موحدة تماما.

2-2-5 ثبات مقياس أسباب الضغوط النفسية عند المدرب الرياضي:

جدول رقم(01): الخاص بثبات المقياس

X.Y	y ²	X ²	العبارات الزوجية y		العبارات الفردية x	
4225	4225	4225	65	02	65	01
2911	1681	5041	41	04	71	03
3072	4096	2304	64	06	48	05
4757	5041	4489	71	08	67	07
1677	1849	1521	43	10	39	09
4032	4096	3969	64	12	63	11
2176	1024	4624	32	14	68	13
2784	3364	2304	58	16	48	15
5040	4900	5184	70	18	72	17
3456	2916	4096	54	20	64	19
4420	4624	4225	68	22	65	21
1860	900	3844	30	24	62	23
3234	4356	2401	66	26	49	25
4964	4624	5329	68	28	73	27
1836	2916	1156	54	30	34	29
50444	50612	54712	848		888	

من خلال الجدول وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها باستعمال البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية spss

نجد أن معامل الارتباط = 0,61

$$\frac{2r}{1+r} = \text{أي معامل الارتباط} \quad \frac{2 \times 0,61}{1+0,61} = \text{معامل الثبات}$$

ومنه معامل الثبات = 0,75

مقياس أسباب الضغوط النفسية عند المدرب الرياضي	المقياس المعطيات
0,61	معامل الارتباط
0,75	معامل الثبات

نلاحظ من خلال القيم التي تم الوصول إليها فيما يخص درجات الثبات أنها عالية في المقياس، وبذلك فهي تشير إلى مدى ثبات المقياس وبالتالي هي صالحة للاستعمال لعرض البحث.

3-5 الاستبيان:

يعتبر الاستبيان وسيلة من وسائل البحث يهدف إلى جمع أقصى عدد من الآراء والأفكار حول موضوع الدراسة وذلك بالإجابة على التساؤلات المطروحة والتحقق من الفرضيات المقترحة كحلول مؤقتة.

ويعتبر الاستبيان من بين الأدوات كثيرة الاستعمال في العلوم النفسية والاجتماعية والرياضية.

حيث قام الباحث بصياغة استمارة الاستبيان صياغة تقدم الأهداف المسطرة بخط واضح ومفهوم وقد تم تقديم الاستبيان الخاص مدى توفر المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء و يشمل الاستبيان عدة أسئلة خاصة تخدم الفرضية الخاصة به، وقد استعنا في صياغته على الزملاء في الدراسة وكذا أساتذتنا الكرام بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ولقد تم تحديد شكل الأسئلة وهي تلك التي يحدد فيها الباحث إجابته مسبقا وتحديد هذه الإجابات يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المستوحاة من البحث وتتضمن إجابة المستجوب التي يراها تنطبق عليه.

1-3-5 صدق الاستبيان :

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها عند إجراء بحث ما، وتعتبر أداة البحث صادقة

عندما تقيس ما افترض أن تقيسه. والصدق من العوامل المهمة التي يجب أن يتأكد منها الباحث عند وضع اختباره، أو عند تصميم استمارة - استبيان ببحثه فعندما يريد الباحث تصميم اختبار لبحثه فلا بد أن يقيس ظاهرة معينة كأن يقيس اختبار رياضي أو التحصيل في موضوع دراسي معين وبهذا يقوم الباحث بتحويل هذه الظاهرة إلى عبارات يتألف منها الاختبار وعندما يتأكد الباحث بطريقة عملية أن الاختبار يقيس الظاهرة التي يريد دراستها أو تشخيصها فعندئذ يعد الاختبار صادقا - فالاختبار الصادق إذن هو ذلك الاختبار القادر على قياس الرشاقة مثلا ويكون غير صادق إذا كان يقيس اختبارا آخر يعتبر الاختبار صادقا بالنسبة لمجموعة الأفراد الذين طبق الاختبار لأجلهم.

وهناك أنواع عديدة من الصدق منها التجريبي ومنها التنبؤي والصدق التلازمي وصدق البناء وهناك صدق المحتوى والصدق الظاهري (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص 43).

إن صدق القياس المستخدم في البحث مهما اختلف أسلوب القياس يعني قدرته على قياس ما وضع من أجله أو الصفة المراد قياسها.

ولقد رأينا أن الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق القياس حيث تم عرض عبارات الاستبيان الموجهة للمدرين على مجموعة من المحكمين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وهذا لتقرير مدى صدق الاستبيان في تحقيق الغرض الذي وضع من أجله وبناءً على ما ورد من ملاحظات التي قدمها الدكتور قام الباحث بتبديل بعض العبارات وصياغتها صياغة سهلة ومفهومة إلى أن تم إعداد الاستبيان بصورته النهائية.

6. مجالات البحث:

6-1 المجال الزمني:

اختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من قبل السيد المشرف ومركز البحث العلمي والتقني وذلك في شهر سبتمبر ثم انطلقنا في الدراسة النظرية ابتداء من الموافقة الإدارية من خلال جمع المراجع والكتب المتعلقة بالدراسة النظرية والتي دامت إلى شهر جانفي ثم قمنا بتحديد المقياس المناسب استغرق حتى شهر فيفري، وتم تطبيق المقياس والاستبيان على عينة البحث المتمثلة في المدرين ابتداء من مارس وفي هذه المدة تم التطبيق الميداني وتحليل النتائج المحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

6-2 المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة على مستوى أندية رابطة باتنة بالتحديد على المدرين الذين يشرفون على تدريب الأندية التي تنشط في الجهوي الأول للرابطة وهناك تم إبداع استمارة المقياس المتعلق بقياس أسباب الضغوط النفسية واستمارة الاستبيان المتعلقة بمعرفة كمية المعلومات المتوفرة عن الاسترخاء لدى المدرين ومدى مساهمة هذه المعلومات في مواجهة الضغوط لديهم.

7. الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

بعد استرجاع أدوات البحث من المبحوثين تم تفرغ البيانات الصالحة لغاية الدراسة في الحاسب الآلي بغرض تحميلها ومعالجتها باستعمال البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية spss

(Staical package for social sciences) وهذا من أجل مناقشة الفرضيات وقد استخدمنا الأساليب

الإحصائية التالية :

مقياس الارتباط:

يعني وجود علاقة من نوع ما بين متغيرين بحيث تتأثر درجات كلا المتغيرين بالآخر زيادة أو نقصان، وهذه

العلاقة قد تكون:

علاقة طردية يكون الارتباط موجب، يعني كلما زادت قيمة أحد المتغيرين زادت قيمة المتغير الآخر تبعاً له

والعكس صحيح.

علاقة عكسية يكون الارتباط سالب، يعني كلما زادت قيمة أحد المتغيرين قلت قيمة المتغير الآخر تبعاً له

والعكس صحيح.

وفي دراستنا الحالية نستخدم معامل الارتباط لبيرسون لأنه يستعمل في معرفة العلاقة بين البعد المعرفي للمدربي

كرة القدم حول مهارة الاسترخاء و مواجهة الضغوط النفسية (أحمد غنيم الرفاعي، بدون سنة، ص182).

- النسبة المئوية

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الثبات (حسن علاوي، نصر الدين رضوان، 1997، ص286).

خلاصة :

بعد أن تم تحديد الإطار العام للدراسة من خلال الإشكالية والأهداف والدراسات السابقة والفرضية العامة،

وتبيان الدراسة النظرية، انتقلنا إلى الدراسة التطبيقية بعدما أصبح لدينا رصيماً نظرياً كافياً للخوض في الميدان،

حيث عرفنا بمنهجية الدراسة واستعرضنا فيها ما قمنا به في الدراسة الاستطلاعية، التي ساعدت على توجيهنا

والتقليل من احتمالات الوقوع في الخطأ خلال ذلك تم تحديد منهج البحث ثم الأدوات المستخدمة فيه بعدها

تحديد المجتمع والمكان أي الحيز الذي جرت فيه الفعاليات الميدانية كما ذكرت فيها عينة البحث وطريقة اختيارها

إلى جانب كيفية جمع البيانات وأخير الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة فكان ذلك ممهداً لعرض النتائج

وتحليلها في الفصل الموالي.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1. عرض وتحليل النتائج.
2. تحليل و مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضيات.

تمهيد:

تعد عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات المقدمة أو عدم صحتها، غير أن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة علمية (ذات دلالة علمية) ما لم يكملها الباحث بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج، حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من الدراسة الميدانية، وسنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظم تمكن من توضيح مختلف الأمور المهمة، وحرصنا عند تقديم عملية الشرح والتحليل على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ أهدافها.

1. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بمقياس أسباب الضغوط النفسية:

جدول رقم(02): مجال الفئات لمقياس أسباب الضغوط النفسية

الرقم	الإحصاءات الأبعاد	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المدى العام	طول الفئة	الحد الأعلى للفئة الثانية	الحد الأعلى للفئة الأولى
01	ضغوط مرتبطة باللاعبين والفريق الرياضي	06	30	24	12	18	30
02	ضغوط مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته	06	30	24	12	18	30
03	ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق	06	30	24	12	18	30
04	ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام	06	30	24	12	18	30
05	ضغوط مرتبطة بالمشجعين	06	30	24	12	18	30
Σ	الدرجة الكلية لأسباب الضغوط النفسية	30	150	120	60	90	150

من خلال الجدول رقم(02) مجال الفئات لمقياس أسباب الضغوط النفسية وذلك عن طريق حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية:

أعلى قيمة لكل بعد مطروح منه أدنى قيمة، والنتائج مقسوم على عدد الفئات، وعدد الفئات عندنا هي اثنان (02) ومن ثم يتم إضافة القيمة المتحصل عليها إلى أدنى قيمة، لنحصل على مجال الفئة الأولى، والذي يعبر عن التعرض للمستوى المنخفض من الضغط النفسي، وبإضافة قيمة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والذي يعبر عنه التعرض للمستوى مرتفع من الضغط النفسي.

1-1 عرض وتحليل نتائج البعد الأول المرتبط بضغط اللاعبين والفريق:

جدول رقم(03): نتائج البعد الأول (الضغط المرتبط باللاعبين والفريق).

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس	مستوى الضغط	العينة	البعد
03	3,82	23,81	18 - 06	منخفض	16	ضغوط مرتبطة باللاعبين والفريق الرياضي
13			30 - 18	مرتفع		

تحليل: يتضح من الجدول رقم(03) أن المتوسط الحسابي لمستوى الضغط النفسي للمدربين كان 23,81 و بانحراف معياري قدر ب 3,82 هو مستوى مرتفع من الضغط، لذلك نرى أن 13مدربا كان مستوى الضغط المرتبط باللاعبين والفريق لديهم مرتفع فيما كان 03 مدربين مستوى الضغط المرتبط باللاعبين والفريق لديهم منخفض.

استنتاج جزئي: نستنتج مما سبق أن الضغوط المرتبطة باللاعبين مرتفعة لدى المدربين وذلك يرجع لعدة عوامل تزيد من حدة الضغوط لديهم ويمكن ذكر بعضها ويمكن أن نقول أن عدم احترام اللاعب للمدرب يزيد من مستوى الضغط لدى المدرب.

1-2 عرض وتحليل عرض وتحليل نتائج البعد الثاني المرتبط بضغط خصائص المدرب:

جدول رقم(04): نتائج البعد الثاني (الضغط المرتبط بخصائص المدرب وشخصيته).

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس	مستوى الضغط	العينة	البعد
02	4,02	25,56	18 - 06	منخفض	16	ضغوط مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته
14			30 - 18	مرتفع		

تحليل: يتضح من الجدول رقم(04) أن المتوسط الحسابي لمستوى الضغط النفسي للمدربين كان 25,56 و بانحراف معياري قدر ب 4,02 هو مستوى مرتفع من الضغط، لذلك نرى أن 14مدرب كان مستوى الضغط المرتبط بخصائص المدرب وشخصيته لديهم مرتفع فيما كان 02 من المدربين لديهم الضغط منخفض بالنسبة لخصائص المدرب وشخصيته.

استنتاج جزئي: ويمكن أن نستنتج أن ارتفاع مستوى الضغط المرتبط بخصائص المدرب وشخصيته راجع للأسباب والعوامل التي يشعر فيها المدرب بأنه غير مطمئن في عمله وراجع كذلك إلى حساسيته الزائدة نحو الآخرين.

1-3 عرض وتحليل عرض وتحليل نتائج البعد الثالث المرتبط بضغط الإدارة العليا للفريق:

جدول رقم(05): نتائج البعد الثالث (الضغط المرتبط بالإدارة العليا للفريق)

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس	مستوى الضغط	العينة	البعد
01	4,07	25,62	18 - 06	منخفض	16	ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق
15			30 - 18	مرتفع		

تحليل: يتضح من الجدول رقم(05) أن المتوسط الحسابي لمستوى الضغط النفسي للمدربين كان 25,62 و بانحراف معياري قدر ب 4,07 هو مستوى مرتفع من الضغط، لذلك نرى أن 15مدرب كان مستوى الضغط

المرتبط بالإدارة العليا للفريق لديهم مرتفع فيما كان مدرب واحد مستوى الضغط المرتبط بالإدارة العليا للفريق لديه منخفض.

استنتاج جزئي: من خلال النتائج المدونة لدينا في الجدول نرى أن معظم المدربين لديهم ضغط مرتفع فيما يتعلق بالضغوط المرتبطة بالإدارة العليا للفريق وبممكننا أن نقول أن الإدارة العليا للفريق إما غير مقتنعة بكفاءة المدرب أو رفضها الاستجابة لطلباته الضرورية.

1-4 عرض وتحليل عرض وتحليل نتائج البعد الرابع المرتبط بضغط وسائل الإعلام:

جدول رقم(06): نتائج البعد الرابع (الضغط المرتبط بوسائل الإعلام)

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس	مستوى الضغط	العينة	البعد
12	2,98	15	18 - 06	منخفض	16	ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام
04			30 - 18	مرتفع		

تحليل: يتضح من الجدول رقم(06) أن المتوسط الحسابي لمستوى الضغط النفسي للمدربين كان 15 و بانحراف معياري قدر ب 2,98 هو مستوى منخفض من الضغط، لذلك نرى أن 02 من المدربين كان مستوى الضغط المرتبط بوسائل الإعلام لديهم مرتفع فيما كان 18 من المدربين مستوى الضغط المرتبط بوسائل الإعلام لديهم منخفض.

استنتاج جزئي: مما سبق نرى أن مستوى الضغط المرتبط بوسائل الإعلام جاء منخفضا عند معظم المدربين وذلك راجع لأنهم لا يحضون بالمتابعة الإعلامية التي تحظى بها المستويات العليا كالقسم الأول احتراف.

1-5 عرض وتحليل عرض وتحليل نتائج البعد الخامس المرتبط بضغط المشجعين:

جدول رقم(07): نتائج البعد الخامس (الضغط المرتبط بالمشجعين)

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس	مستوى الضغط	العينة	البعد
09	3,01	18,50	18 - 06	منخفض	16	ضغوط مرتبطة بالمشجعين
07			30 - 18	مرتفع		

تحليل: يتضح من الجدول رقم(07) أن المتوسط الحسابي لمستوى الضغط النفسي للمدربين كان 18,50 و بانحراف معياري قدر ب 3,01 هو مستوى منخفض من الضغط، لذلك نرى أن 09 مدربين كان مستوى الضغط المرتبط بالمشجعين لديهم منخفض فيما كان 07 من المدربين مستوى الضغط المرتبط بالمشجعين لديهم مرتفع.

استنتاج جزئي: يتضح من خلال تحليل نتائج الجدول أن مستوى الضغط لدى المدربين لم يكن مرتفع عند الأغلبية منهم ويمكن تفسيره على أنهم لا يجدون أنفسهم متابعين بدرجة كبيرة من طرف المشجعين.

1-6 عرض وتحليل عرض وتحليل نتائج الأبعاد الخمسة المرتبطة بمقياس أسباب الضغوط النفسية:

جدول رقم(08): نتائج الأبعاد الخمسة لمقياس أسباب الضغوط النفسية.

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس	مستوى الضغط	العينة	الأبعاد الخمسة
02	17,95	108,49	90 - 30	منخفض	16	مجموع الأبعاد
14			150 - 90	مرتفع		

تحليل: يتضح من الجدول رقم(08) أن المتوسط الحسابي لمستوى الضغط النفسي للمدربين كان 108,49 و بانحراف معياري قدر ب 17,95 هو مستوى مرتفع من الضغط، لذلك نرى أن 14 مدربا كان مستوى الضغط المرتبط بالمقياس ككل لديهم مرتفع فيما كان 02 من المدربين مستوى الضغط المرتبط بالمقياس ككل لديهم منخفض.

استنتاج جزئي: مما سبق نلاحظ أن المتوسط الحساب للمقياس ككل جاء ضمن مجال الفئة التي تدل على أنه يوجد مستوى ضغط مرتفع لدى المدربين سواء تعلق الضغط باللاعبين والفريق الرياضي أو بخصائص المدرب وشخصيته أو بالإدارة العليا للفريق أو بوسائل الإعلام أو بالمشجعين.

العلاقة الارتباطية بين مختلف أبعاد المقياس:

جدول رقم(09): يمثل العلاقة الارتباطية بين مختلف أبعاد المقياس.

الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	العلاقة الارتباطية
0,05	0,65	ضغوط مرتبطة باللاعبين والفريق الرياضي - ضغوط مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته
0,05	0,56	ضغوط مرتبطة باللاعبين والفريق الرياضي - ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق
0,05	0,51	ضغوط مرتبطة باللاعبين والفريق الرياضي - ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام
0,05	0,53	ضغوط مرتبطة باللاعبين والفريق الرياضي - ضغوط مرتبطة بالمشجعين
0,05	0,63	ضغوط مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته - ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق
0,05	0,50	ضغوط مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته - ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام
0,05	0,63	ضغوط مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته - ضغوط مرتبطة بالمشجعين
0,05	0,54	ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق - ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام
0,05	0,66	ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق - ضغوط مرتبطة بالمشجعين
0,05	0,55	ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام - ضغوط مرتبطة بالمشجعين

تحليل: من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم(09) نلاحظ أن العلاقة الارتباطية بين مختلف الأبعاد جاءت

كلها متقاربة وذات دلالة إحصائية لأن معامل الارتباط المحسوب أكبر من معامل الارتباط الجدول 0,49 وهذا يؤكد أهمية كل بعد في تدعيم الحالة العامة للمقياس أي مقياس أسباب الضغوط النفسية للمدرب الرياضي، وكانت أعلى قيمة ارتباط 0,66 وهي متعلقة بالضغوط المرتبطة بالإدارة العليا للفريق والضغوط المرتبطة بالمشجعين، وكانت أقل قيمة ارتباطية 0,50 وهي متعلقة بالضغوط المرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته والضغوط المتعلقة بوسائل الإعلام، وهذا يدل على أن المدرب لا يتلقى متابعة إعلامية شديدة والتي تزيد الضغط عليه.

العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وكل بعد:

جدول رقم(10): يمثل العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وكل بعد.

العلاقة الارتباطية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضغط - الضغوط المرتبطة باللاعبين والفريق الرياضي	0,80	0,05
الضغط - الضغوط المرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته	0,84	0,05
الضغط - الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا للفريق	0,85	0,05
الضغط - الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام	0,73	0,05
الضغط - الضغوط المرتبطة بالمشجعين	0,82	0,05

تحليل: من خلال نتائج الجدول رقم(10) نلاحظ أن العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس، و كل بعد

جاءت كلها مرتفعة وذات دلالة إحصائية لأن معامل الارتباط المحسوب أكبر من معامل الارتباط الجدول 0,49

وهذا ما يؤكد مدى ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وكانت أدنى قيمة ارتباط 0,73 وهي متعلقة بالضغط

ككل والضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام، وأعلى قيمة ارتباط 0,85 وهي متعلقة بالضغط ككل و الضغوط المرتبطة

بالإدارة العليا للفريق وهذا يدل أن الإدارة العليا للفريق هي الضغط الذي يدعم الدرجة الكلية للضغط أي أنه هذا

البعد يزيد الضغط بدرجة كبيرة أكثر من الأبعاد الأخرى.

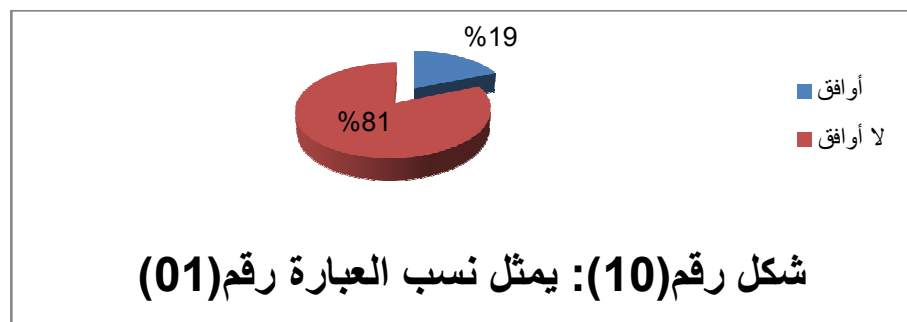
2. عرض وتحليل النتائج المتعلقة باستبيان مدى توفر المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء عند

المدرّبين:

العبارة(01): التدرّب على مهارة الاسترخاء يجعلني أشعر بالراحة العصبية.

جدول رقم(11): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (01)

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	العينة	
18,75%	03	أوافق	16	العبارة(01)
81,25%	13	لا أوافق		

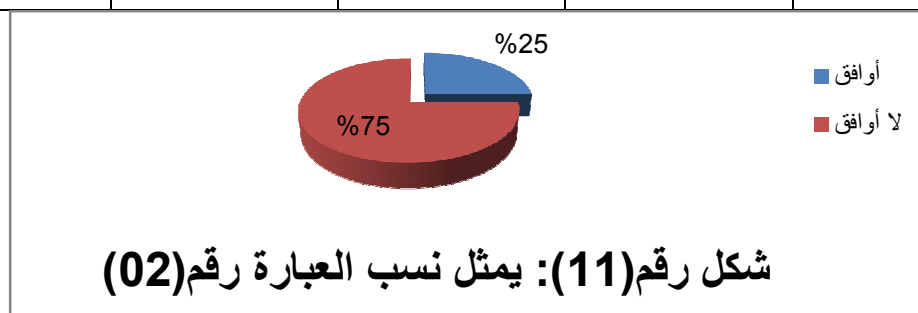


تحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (11) نرى أن أغلبية المديرين أجابوا بأنهم لا يوافقون على عبارة إن مهارة الاسترخاء تجعلني أشعر بالراحة العصبية حيث جاءت نسبة 81,25% لا أوافق، ونسبة 18,75% أوافق.

العبارة (02): التدرّب على مهارة الاسترخاء يوصلني إلى الراحة النفسية.

جدول رقم (12): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (02)

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	العينة	
25%	04	أوافق	16	العبارة (02)
75%	12	لا أوافق		

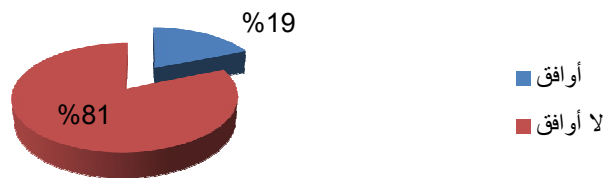


تحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (12) أن 12 من المديرين يرون أن التدرّب على مهارة الاسترخاء لا يوصلهم إلى الراحة العصبية، بينما 04 يرون العكس، حيث جاءت نسبة 75% لا أوافق ونسبة 20% أوافق.

العبارة(03): التدرّب على مهارة الاسترخاء يكسبني معرفة حول مشاكلي النفسية.

جدول رقم(13): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (03)

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	العينة	
18,75%	03	أوافق	16	العبارة(03)
81,25%	13	لا أوافق		



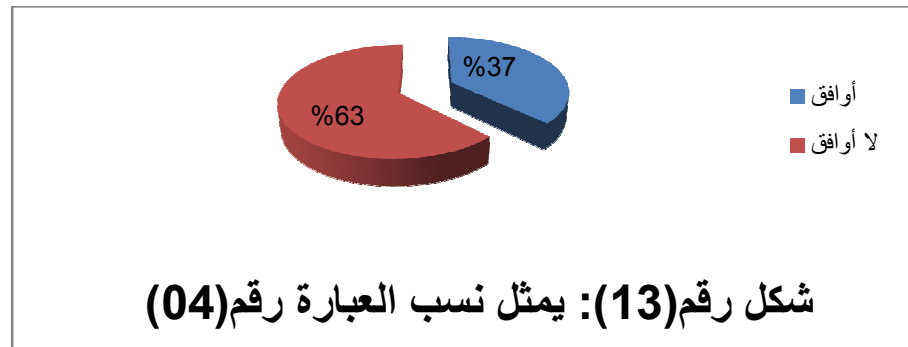
شكل رقم (12): يمثل نسب العبارة رقم(03)

تحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (13) نرى أن أغلبية المدربين أجابوا بأنهم لا يوافقون على عبارة إن التدرّب على مهارة الاسترخاء يكسبني معرفة حول مشاكلي النفسية حيث جاءت نسبة 81,25% لا أوافق، ونسبة 18,75% أوافق.

العبارة(04): أعتقد أن التدرّب على مهارة الاسترخاء يمكن أن يساعدني على تنمية الثقة بالنفس.

جدول رقم(14): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (04)

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	العينة	
37,5%	06	أوافق	16	العبارة(04)
62,5%	10	لا أوافق		

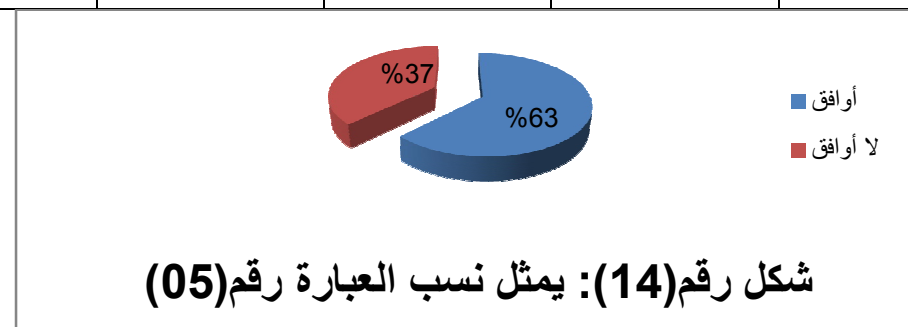


تحليل: يتضح من خلال الجدول رقم (14) أن 10 مدربين أجابوا ب لا أوافق و 06 مدرب أجابوا ب أوافق على عبارة أعتقد أنه عند التدريب على مهارة الاسترخاء يمكن أن تساعدني على تنمية الثقة بالنفس أي بنسبة 62,5% لا أوافق ونسبة 37,5 % أوافق.

العبارة(05): أرى أن مهارة الاسترخاء تنمي الإحساس لدي بدرجة الشد العضلي.

جدول رقم(15): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (05)

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	العينة	
62,05%	10	أوافق	16	العبارة(05)
37,05%	6	لا أوافق		



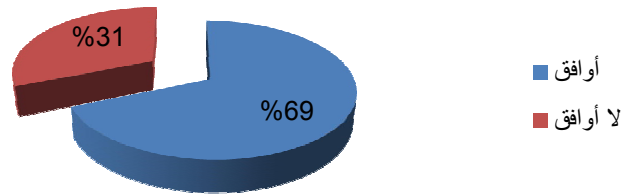
تحليل: يتضح من خلال الجدول رقم (15) أن 10 مدرب أجابوا ب أوافق أي بنسبة 62,5 % و 06 مدربين

أجابوا ب لا أوافق أي بنسبة 37,5% على عبارة أرى أن مهارة الاسترخاء تنمي الإحساس لدي بدرجة الشد العضلي.

العبارة(06): التدرّب على مهارة الاسترخاء يساعدي في ضبط بعض الوظائف الفسيولوجية مثل: (التنفس، النشاط القلبي....).

جدول رقم(16): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (06)

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	العينة	
68,75%	11	أوافق	16	العبارة(06)
31,25%	05	لا أوافق		



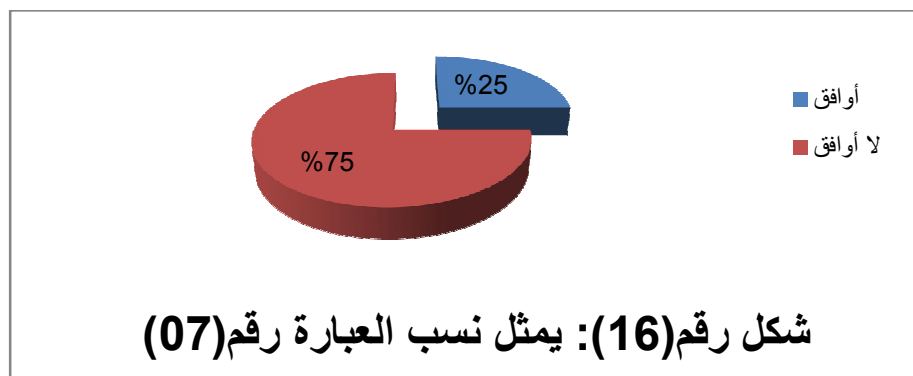
شكل رقم(15): يمثل نسب العبارة رقم(06)

تحليل: يتبين من خلال الجدول رقم (16) أن 11 مدرب أجابوا بـ أوافق أي بنسبة 68,75 % و 05 مدربين أجابوا بـ لا أوافق أي بنسبة 31,25 % على عبارة إن التدرّب على مهارة الاسترخاء يساعدي في ضبط بعض الوظائف الفسيولوجية (التنفس، النشاط القلبي....).

العبارة(07): التدرّب على مهارة الاسترخاء يجعلني أتحمك في سلوكي وسلوك اللاعبين أثناء المنافسة.

جدول رقم(17): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (07)

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	العينة	
25%	04	أوافق	16	العبارة(07)
75%	12	لا أوافق		

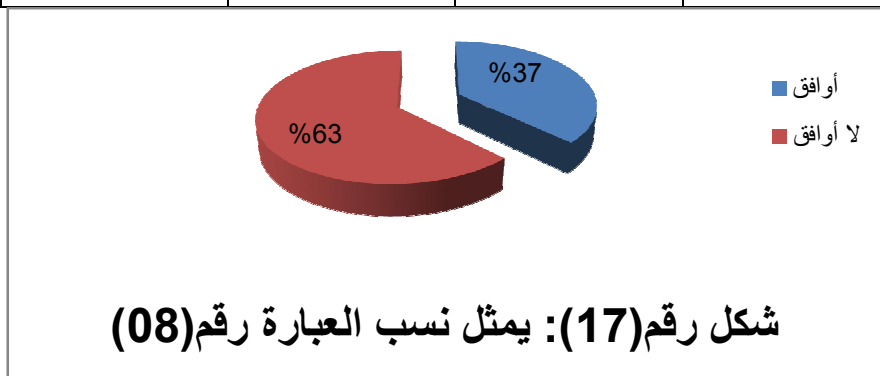


تحليل: يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (18) أن 12 يرون أن التدريب على مهارة الاسترخاء لا يجعلهم يتحكمون في سلوكياتهم وسلوكيات اللاعبين أثناء المنافسة، 04 يرون العكس، حيث كانت نسبة 75% لا أوافق ونسبة 25% أوافق.

العبارة (08): تساعدني مهارة الاسترخاء في الشعور بالتححرر من المشاكل المختلفة المؤدية إلى التعصب والعدوان أثناء المنافسة.

جدول رقم (18): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (08)

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	العينة	
31,25%	05	أوافق	16	العبارة (08)
68,75%	11	لا أوافق		



تحليل: يتبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (18) أن 05 مدرب أجابوا ب أوافق أي بنسبة 31,25% و 11 مدرب أجابوا ب لا أوافق أي بنسبة 68,75% على عبارة تساعدني مهارة الاسترخاء في الشعور بالتححرر من المشاكل المختلفة المؤدية إلى التعصب والعدوان أثناء المنافسة.

العبارة(09): أرى أنه من الممكن أن تساعد مهارة الاسترخاء في التحكم في انفعالاتي عند سماع هتافات عدائية من المشجعين أثناء المنافسة.

جدول رقم(19): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (09)

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	العينة	
37,5%	6	أوافق	16	العبارة(09)
62,5%	10	لا أوافق		



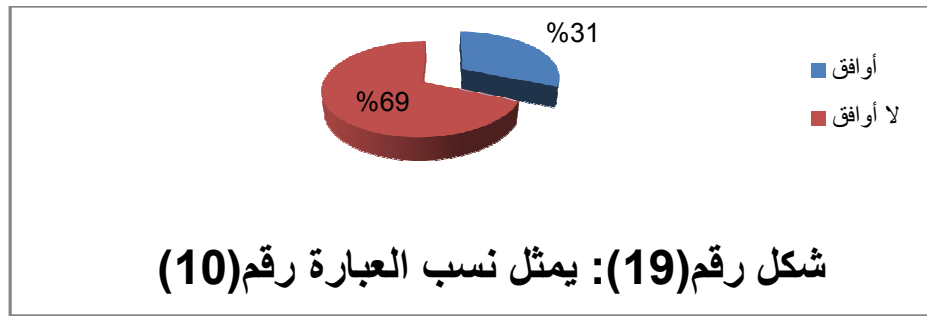
شكل رقم(18): يمثل نسب العبارة رقم(09)

تحليل: يتضح من خلال الجدول رقم (19) أن 13 مدرباً أجابوا ب لا أوافق أي بنسبة % 62,5 و 03 مدربين أجابوا ب أوافق أي بنسبة % 37,5 على عبارة أرى أنه من الممكن أن تساعد مهارة الاسترخاء في التحكم في الانفعالات عند سماع هتافات عدائية من المشجعين أثناء المنافسة.

العبارة(10): التدرّب على مهارة الاسترخاء يساعدني على تنمية سلوكيات ايجابية نحو المنافسة.

جدول رقم(20): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (10)

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	العينة	
31,25%	05	أوافق	16	العبارة(10)
68,75%	11	لا أوافق		

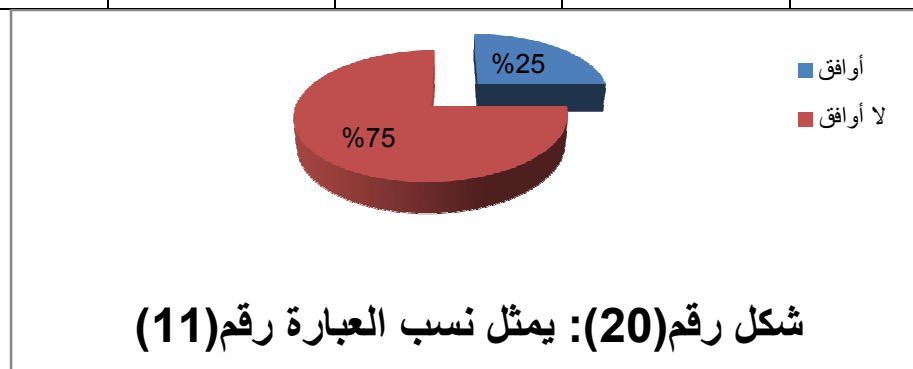


تحليل: يتبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (20) أن 05 مدرّبين أجابوا بـ "أوافق" أي بنسبة 31,25% و 11 مدرّبا أجابوا بـ "لا أوافق" أي بنسبة 68,75% على عبارة "إن التدريب على مهارة الاسترخاء يساعدني على تنمية سلوكيات إيجابية نحو المنافسة".

العبارة (11): التدريب على مهارة الاسترخاء يسمح لي بالتفكير الإيجابي في تسيير طاقتي أثناء المنافسة.

جدول رقم (21): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (11)

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	العينة	
25%	04	أوافق	16	العبارة (11)
75%	12	لا أوافق		

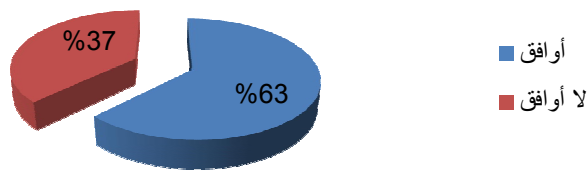


تحليل: يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (21) أن 12 يرون أن التدريب على مهارة الاسترخاء لا تسمح لهم بالتفكير الإيجابي في تسيير طاقتهم أثناء المنافسة 04 يرون العكس، حيث كانت نسبة 75% لا أوافق ونسبة 25% أوافق.

العبارة (12): التدرّب على مهارة الاسترخاء يمكن أن يقلل من عصبيّتي عند تدخل البعض في صميم عملي أثناء المنافسة.

جدول رقم (22): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (12)

النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	العينة	
62,5%	10	أوافق	16	العبارة (12)
37,5%	06	لا أوافق		



شكل رقم (21): يمثل نسب العبارة رقم (12)

تحليل: يتبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (22) أن 10 مدرباً أجابوا بـ 'أوافق' أي بنسبة 62,5% و 06 مدربين أجابوا بـ 'لا أوافق' أي بنسبة 37,5% على عبارة إن التدرّب على مهارة الاسترخاء يمكن أن يقلل من عصبيّتي عند تدخل البعض في صميم عملي أثناء المنافسة.

3. تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضيات:

3-1 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

نص الفرضية: يتعرض المدربون في كرة القدم إلى مستويات مرتفعة من الضغط النفسي.

من خلال استعراضنا لنتائج الجدول رقم (03) نرى أن المتوسط الحسابي لمستوى الضغط النفسي لأغلبية المدربين كان 23,62 وهو ضغط مرتفع في حين القليل منهم فقط من كان منخفض وقد تعلق الأمر باللاعبين والفريق الرياضي.

ويرى الباحث أن الأسباب في زيادة الضغط المتعلق باللعب والفريق الرياضي هي عدم احترام اللاعبين للمدرب بصورة كافية بحيث يشعر أنه معلم أو أب أو أخ أو أكبر اللاعبين و عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب الرياضي لمحاولة الارتقاء بمستوياتهم الرياضية، أو عدم الاعتراف بالدور الرئيسي له، وشعور اللاعبين بعدم وجود أي علاقات متفاعلة أو عدم وجود وسائل اتصال كافية ومستمرة مع المدرب الرياضي الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم تماسك أو عدم تفاعل اللاعبين بعضهم البعض وبالتالي تصدع الفريق الرياضي، وعدم تحقيق اللاعبين أو الفريق الرياضي للنتائج المرجوة أو الهزائم المتكررة للاعبين أو الفريق الرياضي (حسن علاوي ط1، 1998، ص51).

ومن خلال الجدول رقم(04) الخاص بالضغط المرتبط بخصائص المدرب وشخصيته أن المتوسط الحسابي لمستوى الضغط النفسي للمدربين كان 25,56 نرى أنه ضغط مرتفع عند أغلبية المدربين.

ونرى من خلال هذه النتائج أن الأسباب التي يمكن أن تزيد من الضغط المرتبط بخصائص المدرب وشخصيته هي توافر بعض الخصائص الشخصية لديه واتسامه ببعض السمات الشخصية مثل عدم الضبط الانفعال أو عدم القدرة على التحكم في الانفعالات وسرعة الاستثارة والتقلب الوجداني، أو اتسامه بالانطوائية أو عدم توافر سمة القيادة لديه أو القيادة غير المناسبة وتوافر بعض الأنماط السلوكية لديه مثل محاولته الوصول إلى الكمال أو الإلتقان التام أو وضع معايير أو مستويات عالية جدا ومحاولة تحقيقها، وبالتالي عدم قدرتهم على الوصول إليها أو إنفاق المدرب المزيد من الجهد في أداء ما دون ضرورة حقيقية لذلك و عدم قدرة المدرب على التكيف والمرونة تجاه العدد من العقبات والصعاب التي تصادفه وعدم محاولته مواجهتها وعدم قدرة المدرب على الاتصال الجيد سواء باللاعبين أو الإداريين أو ممثل الإعلام أو المشجعين و حساسية المدرب للنقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين (حسن علاوي ط1، 1998، ص51).

ومن خلال استعراضنا لنتائج الجدول رقم(05) الخاص بالضغط المرتبط بالإدارة العليا، للفريق الرياضي نجد أن المتوسط الحسابي لمستوى الضغط النفسي للمدربين كان 25,62 وهو ضغط مرتفع عند أغلبية المدربين.

ويمكن أن نقول بأن هذا الضغط راجع إلى عدم اقتناع الإدارة العليا للفريق الرياضي بكفاءة المدرب أو عدم تقديرها المادي والمعنوي له وإلى التدخل في صميم العمل الفني للمدرب ومحاولة السيطرة عليه والتأثير في قراراته أو محاولة وضع العراقيل والمعوقات والعقبات في طريقه عن طريق بعض القرارات السيادية أو محاولة عدم تلبية احتياجاته المادية من عوامل وإمكانات مادية أو إجراءات فنية (مثل رفض إقامة منافسات أو تربصات خارجية وإلى شعور المدرب بأنه مهدد بالاستغناء عنه من قبل الإدارة العليا للفريق أو شعوره بالحد من سلطاته).

(حسن علاوي ط1، 1998، ص51)

ويتضح من خلال الجدول رقم(06) أن المتوسط الحسابي لمستوى الضغط النفسي للمدربين كان 15 في البعد الرابع للضغط المرتبط بوسائل الإعلام أنه جاء منخفض عند غالبية المدربين.

ونرى أن من أسباب تدني مستوى هذا الضغط هي نقص النقد الحاد للمدرب الرياضي عن طريق بعض وسائل الإعلام وشعور المدرب بقسوة هذا النقد وعدم صحته أو تحيزه ونقص شعور المدرب بوجود بعض المحاولات من بعض وسائل الإعلام لإبراز وتضخيم أخطائه سواء بالنسبة لتشكيل الفريق الرياضي أو اختيار اللاعبين أو تغييرهم أو بالنسبة لخطط الأداء أو طرق التدريب وغير ذلك من النواحي التي ترتبط بالرؤية المتكاملة للمدرب الرياضي.

(حسن علاوي ط1، 1998، ص51)

وكذلك يمكن إرجاء ذلك إلى نقص التغطية الإعلامية والحماس في ما يتعلق بنتائج الفريق في مختلف البطولات وعدم تلقي الانتقادات من مختلف وسائل الإعلام سواء المكتوبة أو المسموعة أو المرئية.

ومن خلال الجدول رقم (07) المتعلق بالبعد الخامس من المقياس نجد أن المتوسط الحسابي لمستوى الضغط النفس للمدربين كان 18,50 وهو ضغط منخفض عند أغلبية المدربين.

وتدخل أسباب نقص هذا النوع من الضغط حسب " حسن علاوي " 1998 في عدم وجود هتافات العدائية من جانب المتفرجين والتي تمس المدرب الرياضي بالدرجة الأولى وعدم محاولة التهجم أو الاعتداء البدني أو اللفظي على المدرب الرياضي من بعض المشجعين المتعصبين لسبب أو لآخر(حسن علاوي ط1، 1998، ص51).

ونرى كذلك أن لرياضة كرة القدم بالنسبة للجهوي الأول رابطة باتنة نقص كبير من المتابعة من طرف الجمهور لأنها لا تحظى باهتمام كبير عكس المستويات المتقدمة المتمثلة في القسم الأول احتراف.

وبالنظر إلى هاته الاستنتاجات وجمع مختلف النتائج نجد أن مستوى الضغط الكلي للمدربين وذلك حسب النتيجة الكلية للمقياس نجد أن متوسطها الحسابي كان 108,49 وهو ضغط مرتفع وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الأولى والتي تقول: يتعرض المدربون في كرة القدم إلى مستويات مرتفعة من الضغط أنها قد تحققت وذلك لوجود مستوى مرتفع من الضغط النفسي لدى عينة البحث وتتفق هذه النتائج في البعض منها مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة(عبد العاطي محمد سنة 1998) والتي تهدف إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى الرياضيين ودراسة للباحثين (زاريسكي، سو كول، فيفيان سنة 1992) حول مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة الرياضيين في المدارس العليا.

3-2 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

نص الفرضية: لا توجد هناك معلومات كافية عن مهارة الاسترخاء عند مدربي كرة القدم.

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نرى أن النسب كانت 18,75% أوافق و 81,25% لا أوافق على العبارة (01) التي تقول إن التدريب على مهارة الاسترخاء يجعلني أشعر بالراحة العصبية.

ومن خلال نتائج الجدول رقم (12) نرى أن النسب كانت 25% أوافق و 75% لا أوافق على العبارة (02) التي تقول إن التدريب على مهارة الاسترخاء يوصلني إلى الراحة النفسية.

ومن خلال نتائج الجدول (13) نرى أن النسب كانت 18,75% أوافق و 81,25% لا أوافق على العبارة (03) والتي تقول إن التدريب على مهارة الاسترخاء يكسبني معرفة حول مشاكل النفسية.

ومن خلال نتائج الجدول رقم (14) نرى أن النسب كانت 37,05% أوافق و 62,05% لا أوافق على العبارة (04) والتي تنص على أعتقد أنه عند تدريبي على مهارة الاسترخاء يمكن أن تساعدني على تنمية الثقة بالنفس.

ومن خلال الجدول رقم (17) نرى أن النسب كانت 25% أوافق و 75% لا أوافق على العبارة (07) التي تقول إن التدريب على مهارة الاسترخاء يجعلني أتحكم في سلوكاتي وسلوكات اللاعبين أثناء المنافسة.

ومن خلال الجدول رقم (18) نرى أن النسب كانت 31,25% أوافق و 68,75% لا أوافق على العبارة (08) التي تقول تساعدني مهارة الاسترخاء في الشعور بالتححرر من المشاكل المختلفة المؤدية إلى التعصب والعدوان أثناء المنافسة.

ومن خلال الجدول رقم (19) نرى أن النسب كانت 37,05% أوافق و 62,05% لا أوافق على العبارة (09) والتي تقول أرى أنه من الممكن أن تساعد مهارة الاسترخاء في التحكم في انفعالاتي عند سماع هتافات عداثية من المشجعين أثناء المنافسة.

ومن خلال الجدول رقم (20) نرى أن النسب كانت 31,25% أوافق و 68,75% لا أوافق على العبارة (10) التي تقول إن التدريب على مهارة الاسترخاء يساعدني على تنمية سلوكاتي إيجابية نحو المنافسة.

ومن خلال الجدول رقم (21) نرى أن النسب جاءت 25% أوافق و 75% لا أوافق على العبارة (11) التي تنص على إن التدريب على مهارة الاسترخاء يسمح لي بالتفكير الإيجابي في تسيير طابقتي أثناء المنافسة.

ويمكن القول إن المعرفة المتعلقة بالاسترخاء تنمي إيجابية الفرد مما يسمح له بالتفاوض الدائم ومقاومة حمولات المنافسة التي تظهر على شكل الخوف من عدم الاسترجاع بعد بذل جهد أو عدم القدرة على تقديم مجهود.

إن تحسن الوعي بالقدرات الذاتية ينمي اتجاهات إيجابية للفرد نحو المنافسة والتي تمثل استعدادات الفرد للاستجابة للمواقف بصفة معينة (محمد العربي شمعون، 1999، ص 323).

ومن خلال الجدول رقم (15) نرى أن النسب كانت 62,05% أوافق، 37,05% لا أوافق على العبارة رقم (05) والتي تقول أرى أن مهارة الاسترخاء تنمي الإحساس لدي بدرجة الشد العضلي.

ومن خلال الجدول رقم (16) نرى أن النسب كانت 68,75 أوافق، 31,25 لا أوافق على العبارة رقم (06) والتي تقول إن التدريب على مهارة الاسترخاء يساعدني في ضبط بعض الوظائف الفسيولوجية (التنفس، النشاط القلبي....).

ومن خلال الجدول رقم (22) نرى أن النسب كانت 62,5% أوافق و 37,5% لا أوافق على العبارة رقم (12) التي تقول إن التدريب على مهارة الاسترخاء يمكن أن يقلل من عصبيتي عند تدخل البعض في صميم عملي أثناء المنافسة.

ويمكن القول أن سبب موافقة المدربين على العبارات السابقة هو ضمنهم أننا نتكلم على الجوانب الفسيولوجية فقط في حين نرى نقص معرفتهم بمختلف الجوانب المتعلقة بالاسترخاء سواء الجوانب النفسية أو الجوانب المعرفية.

وبالعودة إلى النتائج مجتمعة والخاصة بالاستبيان المتعلق بمعرفة كمية المعلومات لديهم عن الاسترخاء ككل نرى أن المدربين لديهم نقص في المعلومات المتعلقة بالاسترخاء وذلك من خلال إجاباتهم على معظم عبارات الاستبيان لا أوافق ومن خلال كل هذه الاستنتاجات يمكن القول بأن الفرضية الثانية قد تحققت وهذا ما تتفق عليه مع بعض نتائج دراسة (إكيوان مراد سنة 2002) حول تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم حيث أكد أن لتقنية الاسترخاء دور إيجابي في تسيير التوتر وكذلك اتفقت مع دراسة (حدة وحيدة سايل سنة 2009) على أن يساهم على الاسترخاء في تخفيض درجة التأثر بمواقف الحياة الضاغطة حيث توصل الباحث من خلال نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى مجموعة البحث في درجة التأثر بمواقف الحياة الضاغطة، بين قياسها القبلي وقياسها البعدي و يعتقد الباحث أن التدريب على الاسترخاء أسهم في خفض درجة مواقف الحياة الضاغطة لدى المدمنين في طور التدريب.

3-3 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة باللاعبين والفريق الرياضي.

الجدول رقم (23): يبين العلاقة الارتباطية بين البعد المرتبط بضغوط اللاعبين والفريق والمعلومات حول مهارة الاسترخاء.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط الجدول	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
ضغوط مرتبطة باللاعبين والفريق	23,81	3,82	0,78	0,49	14	0,05	دال
المعلومات حول مهارة الاسترخاء	4,43	4,84					

تحليل: من خلال الجدول رقم (23) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للبعد المرتبط باللاعبين والفريق كان 23,81 والانحراف المعياري كان 3,82 والمتوسط الحسابي للمعلومات حول الاسترخاء الذي كان 4,43 والانحراف المعياري كان 4,84 نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0,05 وذلك لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة 0,78 وهي أكبر من معامل الارتباط الجدول 0,49 وذلك في العلاقة الارتباطية بين البعد المرتبط بضغوط اللاعبين والفريق والمعلومات حول مهارة الاسترخاء.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه يمكننا القول أنه توجد علاقة بين توفر المعلومات حول مهارة الاسترخاء والضغط المرتبط باللاعبين والفريق وبالتالي نرى أن المعلومات المتوفرة تساهم بصورة إيجابية في تخفيف الضغط وكذلك يمكننا القول بأن فهم المدرب لسلوكاته وانفعالاته أثناء المنافسة والقدرة على التحكم فيها وتجاوزها يمكن المدرب من التعامل بإيجابية مع الوضعية والانفعالات المصاحبة لها، وفي مقال لمجلة Sports coaching and training psychology تحت عنوان Sport why we need psychology in sport ؟

حيث أوضحت الأساليب الفنية لتدريبات الاسترخاء والتأمل من أجل الاسترخاء وكيفية شعور عضلات اللاعب بالاسترخاء تحت ضغوط الإثارة والاضطراب وفائدة الخيال الذهني من وضع الاسترخاء العقلي وموضوعات تحسين الأداء والتحفيز الإيجابي للأداء البار (وفاء درويش، 2007، ص46).

ومن كل هذه الاستنتاجات يمكن القول بأن الفرضية الثالثة والتي تقول هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة باللاعبين والفريق الرياضي قد تحققت.

3-4 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

نص الفرضية: هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته.

الجدول رقم(24): يبين العلاقة الارتباطية بين البعد المرتبط بضغط خصائص المدرب وشخصيته والمعلومات حول مهارة الاسترخاء.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط المحدول	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
ضغوط مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته	25,56	4,02	0,74	0,49	14	0,05	دال
المعلومات حول مهارة الاسترخاء	4,43	4,84					

تحليل: من خلال الجدول رقم(24) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للبعد المرتبط بخصائص المدرب وشخصيته كان 25,56 والانحراف المعياري كان 4,02 والمتوسط الحسابي للمعلومات حول الاسترخاء الذي كان 4,43 والانحراف المعياري كان 4,84 نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0,05 وذلك لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة 0,74 وهي أكبر من معامل الارتباط المحدول 0,49 وذلك في العلاقة الارتباطية بين البعد المرتبط بضغط خصائص المدرب وشخصيته والمعلومات حول مهارة الاسترخاء.

من خلال النتائج المبينة في الجدول نستطيع أن نقول أنه توجد علاقة ارتباطية بين المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء والضغط المرتبط بخصائص المدرب وشخصيته ومنه نرى أن كلما توفرت معلومات عن مهارة الاسترخاء كلما أنخفض الضغط المرتبط بخصائص المدرب وشخصيته.

ومن خلال ما توصل إليه الطبيب " الفونسو كايدو " عن طريق تقنية (السوفولوجيا) والتي تعني دراسة الروح في انسجام وهي تقنية استرخائية تهدف كغيرها من التقنيات الاسترخائية الأخرى إلى تحقيق الاسترخاء الجسدي، إذ قسم هذا الطبيب وعي الإنسان إلى وعي في الانتعاش - النوم - اليقظة (حسن علاوي، 2002، ص 56).

ومن هنا نستنتج أن المدرب الرياضي يستطيع أن يفهم ذاته ومشاكلها النفسية إذا ما تدرّب بانتظام واستمرارية على التقنيات الاستراتيجية، كما أن الاسترخاء يساعد على التركيز والتأمل مما يعمل على مساعدته على فهم مشاكله النفسية.

ومن خلال كل هذه الاستنتاجات يمكن القول بأن الفرضية التي تقول أن هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته قد تحققت.

3-5 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

نص الفرضية: هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة بالإدارة العليا للفريق.

الجدول رقم (25): يبين العلاقة الارتباطية بين البعد المرتبط بالإدارة العليا للفريق والمعلومات حول مهارة

الاسترخاء.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط المحدول	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق	25,62	4,07	0,75	0,49	14	0,05	دال
المعلومات حول مهارة الاسترخاء	4,43	4,84					

تحليل: من خلال الجدول رقم (25) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للبعد المرتبط بالإدارة العليا للفريق كان 25,62 والانحراف المعياري كان 4,07 والمتوسط الحسابي للمعلومات حول الاسترخاء الذي كان 4,43 والانحراف المعياري كان 4,84 نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0,05 وذلك لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة 0,75 وهي أكبر من معامل الارتباط المحدول 0,49 وذلك في العلاقة الارتباطية بين البعد المرتبط بضغط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق والمعلومات حول مهارة الاسترخاء.

تشير النتائج التي تحصلنا عليها أنه هناك علاقة بين المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء و الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا للفريق حيث أنه كلما توفرت المعلومات حول مهارة الاسترخاء كلما نقصت الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا للفريق.

كما يرى علماء النفس الرياضي إلى أن التفكير في التدريب يزيد في شدة التوتر العضلي مما ينعكس سلباً على توتر الجهاز العصبي محدثاً اضطرابات نفسية تظهر عند المدرب في حالة الأرق الذي قد يصيبه ليلة المنافسة

وأفادت نتائج التجارب إلى أن التدريب على مهارة الاسترخاء يساهم في تقليل وتخفيف التوترات العضلية مما يخفض من التوتر العصبي، إذا فإن الاسترخاء من الوسائل المساعدة على وصول المدرب إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة والهدوء والطمأنينة، وبالتالي نستنتج أن للتدريب المستمر والمنظم والمقنن على مهارة الاسترخاء له انعكاس إيجابي على الراحة العصبية للمدرب. وكما أن التدخل في عمل المدرب من طرف الإداريين يزيد الضغط على المدرب و يمكن أن يواجه تلك الضغوط عن طريق الاسترخاء.

ومن خلال كل هذه الاستنتاجات يمكن أن نقول أن الفرضية الخامسة والتي تنص على هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة بالإدارة العليا للفريق قد تحققت.

3-6 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:

نص الفرضية: هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام.

الجدول رقم(26): يبين العلاقة الارتباطية بين البعد المرتبط بوسائل الإعلام والمعلومات حول مهارة الاسترخاء.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط الجدول	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام	15	2,98	0,72	0,49	14	0,05	دال
المعلومات حول مهارة الاسترخاء	4,43	4,84					

تحليل: من خلال الجدول رقم(26) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للبعد المرتبط بوسائل الإعلام كان 15 والانحراف المعياري كان 2,98 والمتوسط الحسابي للمعلومات حول الاسترخاء الذي كان 4,43 والانحراف المعياري كان 4,84 نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0,05 وذلك لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة 0,72 وهي اكبر من معامل الارتباط الجدول 0,49 وذلك في العلاقة الارتباطية بين البعد المرتبط بضغط مرتبطة بوسائل الإعلام والمعلومات حول مهارة الاسترخاء.

تشير النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول المبين أعلاه أن أنه هناك علاقة ارتباطية بين المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء و الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام حيث أثبتت النتائج أنه كلما توفرت المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء كلما نقص الضغط المرتبط بوسائل الإعلام.

إن النقد الحاد الذي يتعرض له المدرب وتضخيم أخطائه عن طريق بعض وسائل الإعلام من شأنه أن يزيد من شدة الضغط النفسي المرتبط بوسائل الإعلام.

ومن خلال كل هذه النتائج والاستنتاجات يمكننا أن نقول أن الفرضية التي تقول هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام قد تحققت.

3-7 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة:

نص الفرضية: هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة بالمشجعين.

الجدول رقم(27): يبين العلاقة الارتباطية بين البعد المرتبطة بالمشجعين والمعلومات حول مهارة الاسترخاء.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط الجدول	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
ضغوط مرتبطة بالمشجعين	18,50	3,01	0,66	0,49	14	0,05	دال
المعلومات حول مهارة الاسترخاء	4,43	4,84					

تحليل: من خلال الجدول رقم(27) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للبعد المرتبط بالمشجعين كان 18,50 والانحراف المعياري كان 3,01 والمتوسط الحسابي للمعلومات حول الاسترخاء الذي كان 4,43 والانحراف المعياري كان 4,84 نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0,05 وذلك لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة 0,66 وهي أكبر من معامل الارتباط الجدول 0,49 وذلك في العلاقة الارتباطية بين البعد المرتبط بضغط مرتبطة بوسائل الإعلام والمعلومات حول مهارة الاسترخاء.

تشير النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول المبين أعلاه أن أنه هناك علاقة ارتباطية بين المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء و الضغوط المرتبطة بالمشجعين حيث أثبتت النتائج أنه كلما توفرت المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء كلما نقص الضغط المرتبط بالمشجعين.

من خلال النتائج السابقة والمتعلقة بالبعد المرتبط بضغط المشجعين رأينا أنها كانت منخفضة وهذا ما يفسر نقص الضغط المرتبط بهذا البعد وهذا راجع إلى نقص المتابعة من طرف الجماهير وكما نعلم أن حضور الجمهور من شأنه أن يغير حتى النتيجة المتعلقة بالمباراة.

على ضوء هذه الاستنتاجات يمكن القول أن الفرضية السابعة التي تقول هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط المرتبطة بالمشجعين قد تحققت.

3-8 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية العامة:

نص الفرضية العامة: هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط النفسية.

الجدول رقم(28): يبين العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والمعلومات حول مهارة الاسترخاء.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط الجدول	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية	108,49	17,95	0,89	0,49	14	0,05	دال
المعلومات حول مهارة الاسترخاء	4,43	4,84					

تحليل: من خلال الجدول رقم(28) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للضغوط النفسية كان 108,49 والانحراف المعياري كان 17,95 والمتوسط الحسابي للمعلومات حول الاسترخاء الذي كان 4,43 والانحراف المعياري كان 4,84 نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0,05 وذلك لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة 0,89 وهي اكبر من معامل الارتباط الجدول 0,49 وذلك في العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والمعلومات حول مهارة الاسترخاء.

من خلال النتائج المتحصل عليها نرى أنه هناك علاقة بين توفر المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء والضغوط النفسية إذ كلما كانت هناك معلومات متوفرة حول مهارة الاسترخاء كلما قلت الضغوط النفسية والعكس يدل أن نقص المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء يمكن أن يزيد الضغوط على المدربين و يمكن القول بأن التوازن بين السير الحركي والسير الذهني بما أن تقنيات الاسترخاء تدخل على الجسم من خلال التحكم في درجة الشد العضلي والسير الأمثل للطاقة الفسيولوجية، فإنها تؤثر في نفس الوقت على الاسترخاء الذهني مما يسمح باقتصاد الطاقة الذهنية وتسييرها بشكل فعال، و يسمح الاسترخاء بفهم مختلف التغيرات التي تحدث للمدرب مما يساعده على التعامل مع الضغوط النفسية بكل حكمة، كما يسمح الاسترخاء بتطوير القدرات الإدراكية للمدرب من خلال تدريب الفعاليات الحسية الشيء الذي يسمح باختيار المثيرات الأساسية فقط وبالتالي اقتصاد الطاقة.

ومن خلال كل هذه الاستنتاجات يمكن القول أن الفرضية العامة للبحث والتي تقول هناك علاقة بين المعلومات الكافية لدى مدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء ومواجهته للضغوط النفسية قد تحققت.

خلاصة :

لقد قمنا في هذا الفصل بتحليل و مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية من خلال مقياس أسباب الضغوط النفسية والاستبيان الخاص بتقدير كمية المعلومات المتوفرة لدى المدربين حول مهارة الاسترخاء و حتى تكون للنتائج المحصل عليها ذات منهجية علمية قمنا بتحليل نتائج المتحصل عليها و تحليل نتائج الإستمارة الخاصة بخصائص العينة، و كان الغرض من ذلك أن تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد تصحيح مقياس واستبيان الدراسة و تفرغ النتائج، وذلك بمساعدة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

الفصل الخامس:

استنتاجات واقتراحات

1. استنتاجات عامة.
2. اقتراحات.
3. الآفاق المستقبلية للدراسة.
4. المراجع المعتمدة.
5. ملحق البحث.
6. ملخص البحث.

1. الاستنتاج العام:

انطلقت هذه الدراسة في إشكالية متعلقة معرفة المدرب لمهارة الاسترخاء و معرفة هل هناك علاقة بين المعلومات المتوفرة حول مهارة الاسترخاء والضغط النفسية، وبما أن هذه الدراسة تدخل في مجال علم النفس الرياضي، فقد أكدنا على ضرورة معرفة مهارة الاسترخاء ضرورة التدريب عليها وإعطائها المكانة اللازمة كغيرها من الجوانب الأخرى كالتدريب البدني المهاري الفني والتكتيكي على اعتبار أن المدرب الجزائري ليس بالمركبة الثنائية (بدني معرفي) بل هو شخصية بثلاثة أبعاد (بدنية معرفية نفسية) وعلى اعتبار بأن بلادنا بأمس الحاجة لمثل هذه البحوث العلمية لأنها تسلط الضوء على خفايا الميدان الواسع وكذا على الحركة الداخلية للتألق الرياضي، وتسمح لنا بالخروج من التقهقر وتدني مستوى الأداء التقني والتكتيكي والضبط النفسي، هذا في الوقت الذي أجرى فيه المختصون في علم النفس الرياضي دراسات وبحوث علمية هامة سمحت بتوفير كم هائل المعارف والمعلومات في هذا المجال لفائدة المدربين، كما يعتبر ميدان علم النفس ميداناً هاماً بالنسبة لكل مدرب كونه يعتبر عاملاً مساعداً له في إيجاد التفسيرات الموضوعية والدقيقة، كما يساعده في خلق نفسي ملائم يسمح لكل فرد بالتعبير الكامل عن إمكانياته ومن خلال بحثنا هذا توصلنا إلى النتائج التالية:

- ✓ نستنتج أن مدربي كرة القدم يتعرضون لمستوى ضغط نفسي مرتفع وذلك من خلال ما توصلنا إليه من نتائج المقياس الخاص بأسباب الضغوط النفسية عند المدربين.
- ✓ نستنتج أنه لا توجد هناك معلومات كافية عن مهارة الاسترخاء عند مدربي كرة القدم.
- ✓ نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء ومواجهة الضغوط المرتبطة باللاعبين والفريق الرياضي بحيث توفر المعلومات ينقص من الضغوط المرتبطة باللاعبين والفريق الرياضي ونقص المعلومات الكافية يزيد من تلك الضغوط.
- ✓ نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء ومواجهة الضغوط المرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته بحيث توفر المعلومات ينقص من الضغوط المرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته ونقص المعلومات الكافية يزيد من تلك الضغوط.
- ✓ نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء ومواجهة الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا للفريق بحيث توفر المعلومات ينقص من الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا للفريق ونقص المعلومات الكافية يزيد من تلك الضغوط.

- ✓ نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء ومواجهة الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام بحيث توفر المعلومات ينقص من الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام ونقص المعلومات الكافية يزيد من تلك الضغوط.
- ✓ نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء ومواجهة الضغوط المرتبطة بالمشجعين بحيث توفر المعلومات ينقص من الضغوط المرتبطة بالمشجعين ونقص المعلومات الكافية يزيد من تلك الضغوط.
- ✓ نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية بحيث توفر المعلومات ينقص من الضغوط النفسية ونقص المعلومات الكافية يزيد من الضغوط النفسية.

2. الاقتراحات:

- على ضوء دراستنا وتحليلنا واستنتاجاتنا من خلال هذا البحث أثبتنا أن المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء لها علاقة عكسية مع الضغوط النفسية المرتبطة ب(اللاعبين والفريق الرياضي، خصائص المدرب وشخصيته، الإدارة العليا للفريق الرياضي، وسائل الإعلام، المشجعين) ومن كل ما سبق في هذا البحث يمكن تقديم الاقتراحات التالية:
- ينبغي على المدرب أن يتلقى تكويناً نظرياً في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي، إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو يسير بخصوص الإرشاد النفسي الرياضي ومختلف مهاراته وخصوصاً مهارات الاسترخاء والتصور العقلي والانتباه والتركيز...
- يجب إدراج الإعداد النفسي العلمي الأكاديمي وجعله كجزء من التحضير العام والمتكامل للمدربين والرياضيين وللفرق الرياضية وتطبيقه بكل صرامة على كل من المدى القصير والطويل.
- ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين من المهارات النفسية على الأقل يطبقهما في برنامجه الرياضي السنوي.
- التوعية وضرورة الاهتمام بظاهرة الضغوط النفسية خصوصاً ما أكدته هذه الدراسة بارتفاع مستويات الضغوط النفسية وتعدد مصادرها لدى مدربي كرة القدم.

- إعداد برامج ودورات تدريبية للمدربين في كيفية مواجهة الضغوط النفسية وذلك بالطرق والأساليب العلمية للتغلب عليها.
- ضرورة بناء برنامج لتنمية المهارات النفسية نسبة لاحتياجات المدرب الرياضي كونها تمثل القاعد الأساسية لذلك.
- ضرورة مراقبة الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر وكذلك مراقبة تصرفات المدربين وسلوكياتهم وقياسها بمقاييس قبل المنافسة وبعدها.
- القيام بدراسات كثيرة تبحث في موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و كيفية التعامل معها في مختلف الفئات.
- تعليم تقنية الاسترخاء وتقنيات أخرى مركز حول الضغوط النفسية وتخفيض التوتر وإعادة البناء المعرفي في ما يخص تعلم التقنيات والمهارات النفسية، وإعادة إبرازها وتشجيعهم على ممارستها قبل الدخول في المنافسة وبعدها وحتى في حالة تدني مستوى الضغط.

3. الآفاق المستقبلية للدراسة:

ومن الفرضيات المستقبلية يمكن اقتراح ما يلي:

- الإعداد النفسي للتقليل من مصادر الاحتراق النفسي.
- مهارة التصور العقلي ودورها في تلافي الاحتراق النفسي.
- تركيز الانتباه وعلاقته بالتخفيف من الضغوط النفسية.
- التأثير الجماهيري في زيادة الضغوط النفسية لدى المدربين.
- علاقة الإعلام المختلف في رفع مستوى الضغوط النفسية عند المدربين.
- التدريب النفسي قبل التدريب المهاري للاعبين.

المراجع المعتمدة في الدراسة

المراجع المعتمدة في الدراسة:

1. قائمة المراجع باللغة العربية:

1. القرآن الكريم.
2. أحمد غنيم الرفاعي، نصر الدين محمود صبري، التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام spss، دار قباء للنشر والطباعة، القاهرة، مصر، بدون سنة.
3. أسامة كامل راتب، النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة دار الفكر العربي ط 1، القاهرة، 2004.
4. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي دار الفكر العربي ط 2، القاهرة، 2004.
5. أسامة كامل راتب، قلق المنافسة ضغوط التدريب واحتراق الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، 1997.
6. أمين أنور الخولي، الرياضة، والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي الأدب والفنون، بدون طبعة، الكويت، 1996.
7. حسن محمد الحسين: طرق التدريب، ط2، دار المجد الوي، عمان، الأردن، 2004.
8. حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 1998.
9. ذوقات عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق، البحث العلمي - مفهومه وأدواته وأساليبه دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ط 7 ، 2001.
10. رومي جميل، كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان، 1986.
11. زكي محمد حسن: المدرب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر، 1997.
12. السيد فاروق عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية دار الفكر العربي ط 01 القاهرة، 2001.
13. طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر ط01 ، عمان الأردن، 2006.
14. عبد الرحمان محمد السيد، علم الأمراض النفسية الجزء الأول، دتر قباء للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة، 2000.

المراجع المعتمدة في الدراسة

15. عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
16. علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث ط 3 الكويت، 2003.
17. عمار بوحوش ومحمد دينيات، منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1995.
18. قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1997.
19. محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
20. محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان – الاختبارات المهارية والنفسية، دار الفكر، العربي القاهرة، 1997.
21. محمد حسن علاوي، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، مركز الكتاب للنشر ط1، القاهرة، 1998.
22. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربية، القاهرة، 2002.
23. محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربية، القاهرة، 2002.
24. مروان محمد عبد المجيد إبراهيم، أسس البحث العلمي، مؤسسة الوراق ط 01 عمان، الأردن، 2000.
25. ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
26. وفاء درويش، إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية ط 01 ، 2007.
27. يوسف جمعة السيد: دراسات في علم النفس الإكلينيكي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000.

2. قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1. Baillard, la relaxation psychothérapique, Méthodes et stratégies, a. paris, harmattan 2001.
2. BOUSINGEN RD : La relaxation . ED. Dahlab .Alger .1996 .
3. Brenot,p , la relaxation, paris, puf ,1998.

4. Cholvin , faire face au Stress de la quotidienne, collection de formation permanente en science humaine , 4eme édition, 1991.
5. Choob, M ,LE Stress France , flammariion, 1999.
6. Cooper, cl, the Stress chack, coping with the Stress of life and work, prentice-hall, ine, Englewood cliffs,usa 1981.
7. Coussonongelie,f, taylor,1998,A et quinata l'évaluation des stratégies de coping chez les patiznts Asthmatiques, revue Européenne de psychologie, 2 eme trimestre, vol 48 n 02 1998 .
8. D'zurilla & nezu, social problem solving in adults, in pc kedall(ed), advance in cognitive behavioural research and therpy,vol1 New York, academic press 1982.
9. Dantzer & Gdall, Psychologie de Stress, in m bruchon – Schweitzer & r. Dantzer, introduction a la Psychologie de la santé, puf paris 1994.
10. Edmond m, le guide pratique des nouvelles thérapies , paris,2005.
11. Monat.a & lazarus r.s Stress and coping, a anthology. New York, Colombia, university press 1991.
12. Paulhan et autre, Stress coping les stratégies d'ajustement a l'adversité, 2eme édition, presses universitaires de France paris 1995.
13. Paulhan, les strategies d'ajustement ou coping, in bruchon – schwetizer ,m.dandtzer (ed), intoduction a la psychology de la santé puf, paris 1994.
14. SCHULTZ JH :Le training autougéne .Ed PUF .Paris .1974 .
15. Servant & Paquet , Stress, anxiété et pathologiesmédicals, masson, paris 1995.
16. Tomas.r , preparation psychologique du sportif,ED,vigot , paris,1991.
17. WEINBERG S et GOULD D : Psychologie du sport ET DE L activité physique . Ed .Vigot .Paris .1997 .

3. المجلات والأطروحات:

1. "م. روي" 1980، حسب "ريو" 1982، حول الضبط النفسي العضلي في التحضير النفسي الرياضي.
2. حدة وحيدة سايل، بحث فعالية التدريب على حل المشكلة وعلى الاسترخاء في علاج المدمنين على برنامج D'zurilla المخدرات: نموذجاً، أطروحة دكتوراه سنة، 2009، جامعة الجزائر.
3. رازيسكسي، سو كول فيفيان سنة 1992، حول مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة الرياضيين في المدارس العليا.
4. عبد العاطي محمد سنة 1998، التعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الرياضيين.

5. عويد سلطان المشعان، مصادر الضغوط النفسية، في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، العلوم الإدارية الرياض، 2001.
 6. مراد اكيوان سنة 2002، حول تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية، عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم.
 7. نصر الدين شريف: أثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي، مذكرة ماجستير، م، ت، ب، ر، دالي إبراهيم، الجزائر، 2001.
4. القواميس والمعاجم:
1. فاخر عاقل، معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت لبنان، 1971.
 2. علي بن هادية و بلحسين بليش، القاموس الجديد للطلاب لبنان، 1990.
5. مراجع أخرى:
1. <http://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar>

قائمة الملاحق

قائمة أسماء المحكمين:

- د. أوثن بوزيد
- د. حريزي الهادي
- د. سعد سعود فؤاد
- د. بن دغفل رشيد
- د. بن رجم أحمد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مقياس الضغوط النفسية (عند المدرب الرياضي)

المدرّب الفاضل:

في إطار الدراسة التي نقوم بها، نضع بين أيديكم هذا المقياس الذي نهدف من خلاله إلى معرفة مختلف الضغوط التي تواجه المدربين.

لذا نرجو منكم التكرم بالمساعدة في إتمام هذه الدراسة عن طريق الإجابة على العبارات التي يتضمنها المقياس بكل دقة وموضوعية بوضع علامة (X) أمام الدرجة التي تنطبق عليك، مع العلم أنه لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة.

ونؤكد لكم بأن جميع البيانات التي سيتم الحصول عليها منكم ستعامل بسرية تامة ولن يتم إطلاع أي طرف خلاف الباحث عليها وسوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكرين لكم حسن تعاونكم على إنجاح هذه الدراسة

إشراف

- كمال مقاق

إعداد الطالب:

- حسام حويشي

2015/2014

درجة انطباق العبارة					العبارة	
بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جداً		
					01	عدم احترام اللاعب لي بصورة كافية
					02	أشعر ف داخل بعدم الأمان والاستقرار في عملي
					03	أحس بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة
					04	أعتبر النقد من بعض وسائل الإعلام لي نقداً قاسياً
					05	التهنئات العدائية من بعض المتفرجين تمسني
					06	عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي أبذله للارتقاء بمستوياتهم
					07	حساسيتي زائدة للنقد الذي قد يوجه إل من الآخرين
					08	أحس بأن الإدارة العليا للفريق لا تقدرن مادياً بصورة كافية
					09	أشعر بأن بعض وسائل تعمل على تضخيم أخطائي
					10	محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدني علي
					11	وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين
					12	أحس بعدم قدرت على تحقيق المزيد من الانجازات للاعبين أو الفريق
					13	تدخل بعض الإداريين في صميم عملي الفني
					14	أحس بتحييز بعض وسائل الإعلام ضدي أو ضد لاعبي
					15	محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي علي

					16 تحقيق اللاعبين (أو الفريق الرياضي) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم
					17 أشعر بعدم قدرت على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم
					18 رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض طلبات الضرورية
					19 أشعر بتجاهل بعض وسائل الإعلام لي
					20 مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات
					21 محاولة بعض اللاعبين التكتل ضدي
					22 ف بعض الأحيان أشعر بالعصبية أو الانطوائية أو الديكتاتورية
					23 أشعر بأن مهدد من الإدارة العليا للفريق بالاستغناء عني
					24 عدم اهتمام بعض وسائل الاهتمام بوجهة نظري
					25 مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير عني بعض الهزائم الطارئة
					26 عدم التزام اللاعبين بتعليمات في المنافسة الرياضية
					27 عدم قدرت على معالجة بعض المشكلات المختلفة (أسرية/شخصية/ أو مرتبطة باللاعبين)
					28 عدم منح الإدارة العليا للفريق اختصاصات و مسؤوليات كافية لي
					29 محاولة إلقاء بعض وسائل الإعلام مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين علي
					30 انقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي أدربه وتشجيعهم اللاعبين المنافسين أو الفريق المنافس كإشارة لعدم رضائهم عني

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استبيان

المدرّب الفاضل:

في إطار الدراسة التي نقوم بها، نضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي نهدف من خلاله إلى جمع آرائكم حول مهارة الاسترخاء وأثره في مواجهة الضغوط النفسية التي تواجه المدرّبين.

لذا نرجو منكم التكرم بالمساعدة في إتمام هذه الدراسة عن طريق الإجابة على العبارات التي يتضمنها الاستبيان بكل دقة وموضوعية بوضع علامة (X) أمام العبارة التي تراها ونؤكد لكم بأن جميع البيانات التي سيتم الحصول عليها منكم ستعامل بسرية تامة ولن يتم إطلاع أي طرف خلاف الباحث عليها وسوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكرين لكم حسن تعاونكم على إنجاز هذه الدراسة

إشراف

- كمال مقاق

إعداد الطالب:

- حسام حويشي

2015/2014

01. التدرّب على مهارة الاسترخاء يجعلني أشعر بالراحة العصبية.

- أوافق - لا أوافق

02. التدرّب على مهارة الاسترخاء يوصلني إلى الراحة النفسية.

- أوافق - لا أوافق

03. التدرّب على مهارة الاسترخاء يكسبني معرفة حول مشاكلي النفسية.

- أوافق - لا أوافق

04. أعتقد أن التدرّب على مهارة الاسترخاء يمكن أن يساعدني على تنمية الثقة بالنفس.

- أوافق - لا أوافق

05. أرى أن مهارة الاسترخاء تنمي الإحساس لدي بدرجة الشد العضلي.

- أوافق - لا أوافق

06. التدرّب على مهارة الاسترخاء يساعدني في ضبط بعض الوظائف الفسيولوجية مثل: (التنفس، النشاط

القلبي...).

- أوافق - لا أوافق

07. التدرّب على مهارة الاسترخاء يجعلني أتحمّك في سلوكي وسلوك اللاعبين أثناء المنافسة.

- أوافق - لا أوافق

08. تساعدني مهارة الاسترخاء في الشعور بالتحرّر من المشاكل المختلفة المؤدية إلى التعصب والعدوان أثناء

المنافسة.

- أوافق - لا أوافق

09. أرى أنه من الممكن أن تساعد مهارة الاسترخاء في التحكم في انفعالاتي عند سماع هتافات عدائية من المشجعين أثناء المنافسة.

- أوافق - لا أوافق

10. التدرّب على مهارة الاسترخاء يساعدني على تنمية سلوكيات ايجابية نحو المنافسة.

- أوافق - لا أوافق

11. التدرّب على مهارة الاسترخاء يسمح لي بالتفكير الإيجابي في تسيير طاقتي أثناء المنافسة.

- أوافق - لا أوافق

12. التدرّب على مهارة الاسترخاء يمكن أن يقلل من عصبيّتي عند تدخل البعض في صميم عملي أثناء المنافسة.

- أوافق - لا أوافق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

الأستاذ الفاضل:

الوظيفة:

استمارة استطلاع رأي الأساتذة المحكمين

تحية طيبة وبعد، لي كامل الشرف أن أتقدم إليكم بهاته الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأي سيادتكم في بناء استبيان يبين مدى توفر معلومات حول مهارة الاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية عند المدربين.

الباحث والمشرف يشكرونكم مسبقا على تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء الاستبيان وإثراء البحث في مجال الإرشاد النفسي الرياضي.

الدرجة العلمية المحضرة : شهادة الماستر.

الهدف من هذا الاستطلاع : بناء استبيان يبين مدى تأثير مهارة الاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية عند المدربين.

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات بناء الاستبيان من حيث:

1. مدى مناسبة البنود المقترحة للاستبيان.

2. إضافة بعض العبارات والبنود التي من شأنها إثراء الاستبيان.

3. حذف أو تعديل بعض العبارات والبنود غير المناسبة.

ويقصد بمدى تأثير مهارة الاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية عند المدربين - والتي سيتم معالجتها من خلال البعد المعرفي - ب معرفة كمية المعلومات المتوفرة لدى المدربين عن مهارة الاسترخاء، ومعرفة مدى مساهمة هذه المعلومات المكتسبة سواء بصورة إيجابية أو سلبية في التحكم في المواقف الضاغطة التي تواجه المدربين.

وسوف يستخدم الباحث أمام كل عبارة ميزان ثنائي عند تطبيق الاستمارة على عينة البحث كما في الجدول

التالي:

أوافق	لا أوافق
-------	----------

ويشمل الاستبيان المقترح على محور واحد هو:

المحور	اسم المحور المقترح	عدد عبارات المحور
المحور الأول	كمية المعلومات المتوفرة لدى المدرب حول مهارة الاسترخاء	12

وفي ما يلي المحور مع عبارات الاستبيان المقترحة:

الرقم	المحور الأول		
	مدى مناسبة العبارة	غير مناسبة	أرى التعديل
01			إن التدرّب على مهارة الاسترخاء يجعلني أشعر بالراحة العصبية
01			
02			إن التدرّب على مهارة الاسترخاء يوصلني إلى الراحة النفسية
02			
03			إن التدرّب على مهارة الاسترخاء يكسبني معرفة حول مشاكل النفسية
03			
04			أعتقد أنه عند تدريبي على مهارة الاسترخاء يمكن أن تساعدني على تنمية الثقة بالنفس
04			
05			أرى أن مهارة الاسترخاء تنمي الإحساس لدي بدرجة الشد العضلي
05			

			إن التدرب على مهارة الاسترخاء يساعدني في ضبط بعض الوظائف الفسولوجية (التنفس، النشاط القلبي...)	06
				06
			إن التدرب على مهارة الاسترخاء يجعلني أتحكم في سلوكاتي وسلوكات اللاعبين أثناء	07
				07
			تساعدني مهارة الاسترخاء في الشعور بالتححرر من المشاكل المختلفة المؤدية إلى التعصب	08
				08
			أرى أنه من الممكن أن تساعد مهارة الاسترخاء في التحكم في انفعالاتي عند سماع هتافات عدائية من المشجعين أثناء المنافسة	09
				09
			إن التدرب على مهارة الاسترخاء يساعدني على تنمية سلوكيات إيجابية نحو المنافسة	10
				10
			إن التدرب على مهارة الاسترخاء يسمح لي بالتفكير الإيجابي في تسيير طاقتي أثناء المنافسة	11
				11
			إن التدرب على مهارة الاسترخاء يمكن أن يقلل من عصبيتي عند تدخل البعض في صميم عملي أثناء المنافسة	12
				12

مخاور وعبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها:

	01
	02
	03
	04
	05
	06
	07
	08
	09
	10
	11
	12

ملخص الدراسة

دراسة البعد المعرفي لمدربي كرة القدم حول مهارة الاسترخاء في

مواجهة الضغوط النفسية

دراسة ميدانية لمدربي أندية الجهوي الأول لرابطة باتنة - صنف أكابر -

تحت إشراف:

إعداد الطالب:

* د. كمال مغانم

* حسام حويشي

تهدف من خلال هذا البحث إلى معرفة هل هناك علاقة بين كمية المعلومات المتوفرة لدى المدربين حول مهارة الاسترخاء و مواجهة الضغوط النفسية، وقد استعملنا في بحثنا هذا مقياس لقياس الضغوط النفسية عند المدربين وتضمن خمسة أبعاد وهي (ضغوط مرتبطة باللاعبين والفريق الرياضي، ضغوط مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته، ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق الرياضي، ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام، ضغوط مرتبطة بالمشجعين) واستبيان لمعرفة كمية المعلومات المتوفرة لديهم حول مهارة الاسترخاء ومن إيجاد العلاقة المذكورة سلفاً، وقد اخترنا عينة مسحية متكونة من (16) مدرب وبعد الحصول على نتائج أدوات الدراسة قمنا بتفريغها ضمن البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) باستعمال الوسائل الإحصائية (النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، معامل الثبات)، ومن ثم قمنا بتحليل تلك النتائج والتعبير عنها إحصائياً لتوصل إلى جملة من النتائج:

* نستنتج أن مدربي كرة القدم يتعرضون لمستوى ضغط نفسي مرتفع وذلك من خلال ما توصلنا إليه من نتائج المقياس الخاص بأسباب الضغوط النفسية عند المدربين.

* نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء و مواجهة الضغوط المرتبطة ب(اللاعبين والفريق الرياضي، خصائص المدرب وشخصيته، الإدارة العليا للفريق، وسائل الإعلام، المشجعين).

* نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء و مواجهة الضغوط النفسية بحيث توفر المعلومات ينقص من الضغوط النفسية ونقص المعلومات الكافية يزيد من الضغوط النفسية.

Etude de la démentions cognitive des entraineurs de foot Ball auteur la compétence de relâchement enfance les pressions psychologies

Etude pratique pour les entraineurs des clubs du régional 1 ligue de Batna
- seniors -

Prépare par:

Houssam houichi

d'ériger par:

kamel megag

On a fait ce présent recherche sur un échantillon des entraineurs de foot Ball de connaitre s'il ya une relation entre la quantité des informations disponibles chez les entraineurs autour la compétence de relâchement et la rencontre des pressions psychologique, et nous avons utilise dans notre recherche un test pour taster les pression psychologique chez les entraineurs et il contions Cinque dimensions (pression attachée joueurs et l'équipe sportive, pression attachée aux caractères de l'entraineurs et sa personnalité, pression attacher l'administration supérieur de l'équipe sportive, pression attacher de la presse, pression attacher supporteurs) et questionnaire pour connaître la quantité des informations disponibles chez eux auteur la compétence de relâchement, et nous avons choisis un échantillon contenant(16) entraineurs sur lesquels a fait la recherche pratique après avoir les résultat des instruments de l'étude on a les déchargés dans le programme statistique des sciences sociologique(spss) en utilisant les moyens statistique(toux, moyenne, écart de type, Coefficient de correlation Pearson, Un coefficient de viability) de la on a analysés ces résultat en faisant des commentaires statistiquement et nous somme arrives à:

- Les entraineurs rencontre un niveau de pressions psychologique très haut à partir de ce qu'on a en de résultats du test conservant les motifs des pressions psychologiques chez les entraineurs.
- Nous retenons qu'il ya une relation étroite entre les informations suffisant autour la capacité de relâchement et la rencontre de pressions attachez aux (joueurs et l'équipe sportifs, caractères de l'entraineur et sa personnalité, l'administration supérieur de l'équipe, la presse, supporteurs).
- Nous retenons qu'il ya une relation étroite entre les informations suffisant autour la capacité de relâchement et la rencontre de pressions psychologiques c'est que la disponibilité de l'information réduit les pressions psychologique et le manque de l'information suffisant augmente les pressions psychologiques.