



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير النفسي الرياضي

فاعلية تقنيتي RIRA/RIVA حسب طريقة CHRISTIAN TARGET في
التحضير الذهني لإدارة الضغوط النفسية (المرتفعة / المنخفضة) "معرفيا" للاعبين
كرة القدم فئة (أقل من 21 سنة) أهلي برج بوعريريج

إشراف

أ.د. بلكل منصور

إعداد الطالب

زهارة جمال

السنة الجامعية : 2021/2020

ملخص البحث :

أراد الباحث من خلال هذا البحث معرفة مدى فاعلية تقنيتي RIRA/RIVA في إدارة الضغوط النفسية المرتفعة والمنخفضة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 21 سنة دراسة ميدانية في فريق أهلي البرج، إذ تعتبر الضغوط النفسية من أهم المشاكل الذهنية التي يواجهها لاعب كرة القدم في مشواره الرياضي، ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق تقنيتي RIRA/RIVA على عينة من اللاعبين الذين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة ومنخفضة الحاصلين على درجة عالية ومنخفضة في مقياس قلق المنافسة الرياضية في بعد القلق المعرفي . وقام البحث على الفروض التالية :

الفرضية العامة: لطريقة Christian Target في التحضير الذهني بتقنيتي RIRA/RIVA فاعلية في إدارة الضغوط النفسية (المرتفعة/المنخفضة) معرفيا.

وعلى فرضية جزئية: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على بعد القلق المعرفي لصالح القياس القبلي .

وقد تم اعتماد المنهج التجريبي بطريقة تصميم المجموعة الواحدة

فكانت النتائج تشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على بعد القلق المعرفي لصالح القياس القبلي مما يدل على فاعلية هاتين التقنيتي في إدارة الضغوط النفسية المرتفعة والمنخفضة معرفيا.

وخلصت النتائج إلى فاعلية البرنامج الذهني بتقنيتي RIRA/RIVA في إدارة الضغوط النفسية المرتفعة والمنخفضة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 21 سنة.

Research Summary :

Through this research, the researcher wanted to know the effectiveness of the RIRA / RIVA techniques in managing high and low psychological stress among football players who had a class of less than 21 years of field study in the Aheli-Bourj team, as psychological stress is one of the most important mental problems that a football player faces in his career. In order to achieve this goal, the researcher applied RIRA / RIVA techniques to a sample of players who suffer from high and low psychological stress, who scored high and low in the measure of competition anxiety in the dimension of cognitive anxiety. The research was based on the following hypotheses:

General hypothesis: The Christian Target method of mental preparation with the two RIRA / RIVA techniques is effective in managing (high / low) psychological stress cognitively.

And on partial hypotheses: There are no statistically significant differences in the players' scores on the competition anxiety scale during the pre-application of the RIRA / RIVA techniques according to the Christian Target method in mental preparation for cognitive stress management. There are statistically significant differences in the players' scores on the athletic competition anxiety scale during the post application of the two RIRA / RIVA techniques according to the Christian Target method in mental preparation for cognitive stress management.

The results indicated that there were statistically significant differences in the scores of the players on the scale of sports competition anxiety during the post application after undergoing a mental program, which indicates the effectiveness of these two techniques in managing cognitively high and low psychological stress.

The results concluded that RIRA / RIVA techniques were effective in managing high and low psychological stress in footballers under 21 years of age.

فهرس المحتويات

أ	ملخص الدراسة
ج	فهرس المحتويات.....
ح	فهرس الجداول
خ	فهرس الأشكال
01	مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول : المشكلة و إعتباراتها

05	1 مشكلة البحث
07	2 أهداف البحث
07	3 أهمية البحث
08	4 التعاريف الإجرائية للبحث
09	5 الدراسات السابقة

الفصل الثاني :

طريقة التحضير الذهني لكرستيان تارجي لإدارة الضغوط النفسية الرياضية

المبحث الاول : الإعداد النفسي والذهني في كرة القدم

12	- تمهيد
13	- ماهية كرة القدم
13	- الصفات النفسية الواجب توفرها لدى لاعبي كرة القدم

- 14..... مكانة التحضير النفسي
- 15..... متطلبات التحضير النفسي
- 17..... الإعداد النفسي من حيث النوعية
- 18..... الخدمات التي يقدمها الاخصائي النفسي الرياضي للفريق
- 19..... التحضير الذهني في كرة القدم

المبحث الثاني : طريقة كرستيان تارجي لتحضير الذهني لإدارة الضغوط النفسية للرياضيين

- 20..... نبذة عن صاحب نموذج طريقة التحضير الذهني(MPM)
- 21..... مكونات التحضير الذهني
- 23..... نماذج وطرق التحضير الذهني العالمية والعربية
- 25..... نموذج كرستيان تارجي للتحضير الذهني
- 28..... نظرية سيللي / فريدمان لتفسير الضغوط النفسية
- 35..... الانماط السلوكية A .B.C
- 41..... المخطط العام للبحث لتقنيتي RIVA/ RIRA لادارة الضغوط النفسية
- 43..... تقنية العلاج بالتقبل والالتزام ACT
- 46..... خلاصة

الجانب الميداني

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للبحث

- 44..... تمهيد
- 45..... منهج البحث

52.....	- مجتمع البحث
52.....	- عينة البحث
53.....	- متغيرات البحث
54.....	- مجالات البحث
54.....	- أدوات البحث

الجانب الميداني

الفصل الرابع : عرض وتحليل وتفسير نتائج البحث

67.....	تمهيد
67.....	عرض النتائج المتعلقة بالبحث
72.....	عرض وتحليل وتفسير النتائج المتعلقة بالبحث
76.....	خلاصة الدراسة
77.....	الاقتراحات
79	المصادر والمرجع
81.....	الملاحق

فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
34	مراحل تطور الضغط النفسي	01
40	يوضح الفروق بين الانماط السلوكية A/B	02
55	يظهر معاملات الارتباط بين درجات الفقرات البعد المعرفي مع الدرجة الكلية لهذا البعد	03
56	يظهر معاملات الارتباط بين درجات الفقرات البعد البدني مع الدرجة الكلية لهذا البعد	04
56	يظهر معاملات الارتباط بين درجات فقرات البعد الاحاسيس والانفعالات مع الدرجة كلية للبعد	05
56	يوضح معامل ثبات المقياس	06
57	يوضح معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية لمقياس قلق المنافسة الرياضية	07
68	يوضح نتائج إختبار ويلكوسون لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على بعد القلق المعرفي	08
69	يوضح نتائج إختبار ويلكوسون لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على بعد القلق البدني	09
71	يوضح نتائج إختبار ويلكوسون لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على بعد الاحاسيس والمشاعر	10

فهرس الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
24	عناصر التحضير الذهني	01
28	يوضح نموذج طريقة التحضير الذهني لكروسيان تارجي	02
29	يوضح أهمية كل غرفة (مهارة) من غرف التحضير الذهني حسب كل طابق	03
30	يوضح مناطق الضغوط النفسية لتشخيص الاداء الذهني DPM	04
36	يوضح الانماط السلوكية حسب مناطق الضغوط النفسية	05
43	المخطط العام للبحث نظريا	06
45	مخطط العلاج بالتقبل والالتزام ACT	05

مقدمة :

لقد شهد علم النفس الرياضي قفزة كبيرة جعلته يستحوذ على إهتمام علماء النفس نظرا لما يتميز به من تنوع في موقفه ودراسته ومكانته الكبيرة في مجال المنافسة الرياضية و لدوره في الكشف عن عوامل القوة والضعف لدى الرياضيين ولعل قلق المنافسة الرياضية والضغوط النفسية من أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يتم بحثها من كافة جوانبها نظرا لارتباطها المباشر بللاعب بشكل خاص و بالمنافسات الرياضية بشكل عام.(هالة مصطفى،2008،ص207)

وقد تزايد في السنوات الأخيرة إستخدام برامج تدريب المهارات الذهنية مع الرياضيين مع إختلاف مستوياتهم وفي جميع المراحل ، وفي هذا المعنى يتضح أن برامج تدريب المهارات الذهنية يعد جزءاً رئيساً ومهما لبرنامج التدريب الرياضي، على أن يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متواز مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي ،وهنا كان لابد لنا أن نتعرض للضغوط النفسية التي تحدث للاعبين وتحدث القلق وبالتالي الخلل في دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم. فبغض النظر عن الممارسات الرياضية نجد أن القلق أصبح من المشكلات النفسية الملازمة للحياة العامة للبشر بكل تفاصيلها من إكتئاب وإنهاك نفسي وغيرها من الضغوط النفسية الأخرى . حيث تعد المنافسة الرياضية عاملاً مهماً وضرورياً لكل نشاط رياضي وتعد المنافسة في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم نشاطاً يحاول الفرد من خلاله إحراز الفوز وتحقيق أفضل مستوى ممكن وذلك من خلال تجنب حالة القلق لأنه عند وصول القلق إلى مستوى معين يبدأ معه الاضطراب والانهيار الفسيولوجي والنفسي للاعب مما يؤدي إلى قلة كفاءة مستوى الأداء المهاري وزيادة الدافعية نحو تحقيق الإنجاز، ويتعرض لاعبو كرة القدم لضغوط نفسية مزدوجة تختلف في شدتها وإرتباطها وفقاً للمتغيرات التي تحدث ووفقاً للظروف المحيطة باللاعب . فكلما إرتفعت درجة حرارة الضغوط النفسية بأبعادها وأشكالها المختلفة من ضغوط (الجمهور، قلة المكافآت والحوافز، العلاقة بالمدرّب، التحكم، المشكلات الأسرية، إصابات الملاعب، المشكلات الشخصية، الإعلام، الإدارة، العلاقة مع الزملاء، الفشل في الأداء الرياضي)إنخفضت دافعية لذلك كان يجب التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى اللاعبين ومحاولة العمل على

مجابتهها وعلاجها ومن بين الطرق أو النماذج الحديثة في التحضير الذهني لإدارة الضغوط النفسية نجد طريقة كرسيتان تارجي الذي طور هذه الطريقة من خلال إستعماله عدة تقنيات قصد إدارة الضغوط النفسية في المجال الرياضي ومن بين هذه التقنيات تقنيتي RIRA/RIVA والتي سوف نرى مدى فاعليتها في البيئة الجزائرية عند لاعبي كرة القدم.

وقد نبعت فكرة هذا البحث من الممارسة المهنية في الميدان من خلال عملي كمعد ذهني ونفسي لفريق كرة الطائرة، حيث وجدت الكثير من للاعبين يعانون من الضغوط النفسية بنوعها المرتفعة والمنخفضة خاصة من الجانب المعرفي .

وتأسيسا على ما سبق ذكره جاء هذا البحث ليكشف التقنيات الحديثة ومدى فاعليتها في إدارة الضغوط النفسية معرفيا .

وقد قمنا بصياغة عنوان البحث على النحو التالي:فاعلية تقنيتي RIRA/RIVA حسب طريقة CHRISTIAN TARGET في التحضير الذهني في إدارة الضغوط النفسية المرتفعة/المنخفضة معرفيا .

ومن أجل تحقيق أهداف البحث وإستنادا إلى خطوات البحث العلمي فقد تم تقسيم البحث إلى أربعة فصول موزعة على بابين ، الباب الأول الجانب النظري ،أما الباب الثاني الجانب الميداني .

حيث تضمن الجانب النظري،تناول الفصل الأول مشكلة الدراسة وإعتبرتها وفرضياتها من خلال أهمية البحث وأهدافه والتعاريف الاجرائية لمفاهيم البحث، أما الفصل الثاني ويتمثل في التراث الادبي للبحث وفيه تم التطرق إلى مبحثين، المبحث الأول، تطرقنا إلى كل ما يتعلق بالاعداد النفسي والذهني بشيء من التفصيل والتحليل في كرة القدم ،أما المبحث الثاني وهو المهم في البحث فقد تم التطرق إلى طريقة كرسيتان تارجي في التحضير الذهني والتقنيات الذهنية لإدارة الضغوط النفسية .

أما فيما يخص الجانب الميداني فقد تضمن فصلين ، حيث تناولنا في الفصل الثالث الاجراءات المنهجية للبحث ،حيث تضمن وصفا لمنهج البحث وميدانه ، ومجتمع البحث وعينته وحدوده

والخطوات المعتمدة في بناء أداة البحث ودلالات الصدق والثبات ، وخطوات التطبيق الميداني والتقنيات الإحصائية التي تم الإعتماد عليها في تحليل البيانات، كذلك كل التفاصيل المتعلقة بالبرنامج الذهني لإدارة الضغوط النفسية.

في حيث تضمن الفصل الرابع نتائج البحث الميداني وتحليل وتفسير نتائجه، وفي نهاية هذا البحث قدمنا خلاصة عامة لما تضمنه ومجموعة من الاقتراحات المنبثقة من النتائج التي توصلنا إليها .

الفصل الاول

الجانب التمهيدي للبحث

إشكالية الدراسة :

تطورت رياضة كرة القدم في الجزائر في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً مما جعلها محط أنظار العالم بأسره من خلال نتائج البطولات سواء كأس افريقيا ،أو كأس العالم، حيث أصبحت كرة القدم وبالذات المستويات العليا مرآة الشعوب ودليل حضارتها وتطورها وذلك لا يتحقق إلا بتضافر جهود المسؤولين والعاملين في المجال الرياضي من إداريين ومدربين ولاعبين وحكام للوصول بكرة القدم إلى المستويات العليا.

ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة لدرجة أصبحت متشابهة بدرجة كبيرة لظروف الاحتراف وغيرها ولكن الذي يوجد الفارق هو العوامل النفسية والذهنية لدى اللاعبين، لذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات بالنواحي النفسية والذهنية. (الحوري، 2016، ص06)

وفي كثير من الأحيان يتم إعداد اللاعبين بدنياً ولياقياً وفنياً وتكتمل برامج الإعداد البدني وتنمية المهارات الفنية واللياقية، ولكن لا يتحقق النجاح المطلوب فتختلط الأوراق وتتضارب الآراء وتختلف المعالجات الإدارية والفنية، وفي عالمنا العربي تقال إدارات ومدربين... أفراداً وجماعات لسوء نتائج الفرق في المنافسات المحلية والقارية ولكن يغفل الكثير من العاملين في إدارات الأندية والمدربين عاملاً مهماً من عوامل النجاح ألا وهو التدريبات الذهنية لأن التدريب العقلي أو الذهني يعد أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في إكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات والإنجازات الرياضية العالية التي تتطلب قدراً كبيراً من استخدام المهارات النفسية والعقلية لأن التفوق الرياضي يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية والذهنية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية والذهنية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، فاللاعبون العالميون أو الدوليون مثلاً يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى الفني والبدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي والذهني الفارق بين هؤلاء اللاعبين أثناء المنافسة، حيث يلعب دوراً رئيساً في أدائهم وبالتالي تحقيقهم للنجاح والفوز

وقد أنتشر مصطلح الضغوط النفسية في المجال الرياضي في السنوات الأخيرة ، ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بالمجال الرياضي عندما وجد أن العديد من العاملين في

المجال الرياضي يشعرون بحالات من الملل والضيق والأمراض المختلفة الناتجة عن الضغوط المرتبطة بالمجال الرياضي، ولقد أهتم العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي بدراسة الضغوط النفسية في إطار بعض النظريات المرتبطة بهذه الظاهرة في مجال بعض الوظائف خارج المجال الرياضي والتي ينظر إليها على أنها وظائف ضاغطة على الفرد وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن مهنته أو نشاطه. ويتفق كلا من "أسامة كامل (2004م)، محمد العربي، ماجدة اسماعيل" (2002م) أن الفرد الرياضي يتعرض للعديد من الضغوط مثل ضغوط الجو المحيط من وسائل الإعلام والجمهور وحضور شخصيات هامة، وضغوط التدريب الرياضي كالتدريب الزائد والإجهاد وأولوية الفوز والعلاقة مع المدرب مع الإضافة إلى ضغوط المنافسة الرياضية والضغوط الشخصية والعقلية والاجتماعية.

من هنا يعد موضوع الضغوط النفسية من الموضوعات الحديثة نسبياً أو التي صادفت المزيد من الإهتمام في السنوات الأخيرة، نظراً لتزايد أعداد الرياضيين الذين يعانون من هذه الظاهرة في ضوء العديد من مظاهر الضغوط الواقعة على كاهلهم والتي لا يستطيعون التكيف معها، مما يؤدي إلى إنحدار مستوياتهم الرياضية وقد يصل الأمر إلى الإنهاك الفعلى والإجهاد النفسى، كما يمكن إعتبار مجال كرة القدم أكثر إرتباطاً بالضغوط إذ ترتبط بالعديد من العوامل التي تتميز بالإنفعالات كالقلق والإستثارة الفسيولوجية والنفسية والضغط النفسى أو العصبي والتي قد تسهم في إنهاك قوي وطاقات للاعبين وتعمل على إضعاف ثقتهم بأنفسهم وتنمية مفاهيم سلبية نحو الذات.

وظهرت منذ القرن الماضي العديد من النماذج أو الطرق الذهنية لإدارة القلق أو الضغوط النفسية سواء في الدول الأوروبية وأمريكا لاتينية أو في الدول العربية ومن بين الطرق أو النماذج الحديثة في التحضير الذهني لإدارة الضغوط النفسية نجد طريقة كرسيتان تارجي الذي طور هذه الطريقة من خلال إستعماله عدة تقنيات قصد إدارة الضغوط النفسية في المجال الرياضي ومن بين هذه التقنيات تقنيتي RIRA/RIVA والتي سوف نرى مدى فاعليتها في البيئة الجزائرية عند لاعبي كرة القدم.

لتساؤل العام :

- هل طريقة Christian Target في التحضير الذهني بتقنيتي RIRA/RIVA فعالة في إدارة الضغوط النفسية (المرتفعة /المنخفضة) معرفيا لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة لفريق أهلي البرج ؟

التساؤلات الجزئية:

-هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على بعد القلق المعرفي ؟

1-2 فرضيات الدراسة :

- الفرضية العامة :

لطريقة Christian Target في التحضير الذهني بتقنيتي RIRA/RIVA فاعلية في إدارة الضغوط النفسية (المرتفعة/المنخفضة) معرفيا.

الفرضية الإحصائية:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على بعد القلق المعرفي لصالح القياس القبلي

1-3 أهمية الدراسة :

- يرى Christian Target أن كلا من تقنية RIRA وتقنية RIVA من الاساليب أو الوسائل التي تهدف الى إدارة الضغوط النفسية بصفة عامة وإدارة الضغوط النفسية المعرفية المرتفعة والمنخفضة بصفة خاصة ،فهي تهدف إلى التقليل من الضغوط النفسية المرتبطة باللاعبين من حيث شدة المنافسة ، ضغط الجماهير ، الاعلام ..الخ ، وغيرها من الامور التي تشكل ضغطا نفسيا على لاعبي كرة القدم.

-إبراز أهمية تقنيتي RIRA/RIVA في إدارة الضغوط النفسية (المرتفعة/المنخفضة) معرفيا لدى لاعبي كرة القدم .

- تكمن أهمية هذه الدراسة كذلك في كونها موضوع هام وجدي لأنها تكتسي أهمية بالغة في العصر الحالي.

-يمكن إعتبار نتائج وتوصيات هذه الدراسة بمثابة دعامة يمكن الاستفادة منها في مجال التحضير الذهني للاعبين أثناء التحضير للمنافسات الرياضية في البيئة الجزائرية .

1-4 أهداف الدراسة :

- التعرف على مدى فعالية تقنيتي RIRA/RIVA حسب طريقة CHRISTIAN TARGET في التحضير الذهني في إدارة الضغوط النفسية(المرتفعة /المنخفضة) "معرفيا" للاعبين كرة القدم.

- معرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين القبلي والبعدي على بعد القلق المعرفي .

1-5-1 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

1-5-1 التحضير الذهني حسب طريقة كرسيتيان تارجي:

هي طريقة أو نموذج لمساعدة لاعب على تطويرمهارات الجانب الذهني المتمثلة في مهارة الجانب الانفعالي(الضغوط النفسية) و تقدير الذات و تسير الطاقة النفسية ، وهي مهارات قاعدية، ومهارات أخرى مساعدة مثل الدافعية والثقة بالنفس والتركيز وعملية الاتصال.

1-5-2 تقنية RIRA :

هي تقنية تستخدم في إدارة الضغوط النفسية المرتفعة PANIQUE

1-5-3 تقنية RIVA :

هي تقنية تستخدم في إدارة الضغوط النفسية المنخفضة ROUTINE

1-5-4 البرنامج الذهني إجرائيا:

مجموعة نشاطات مخططة ومنظمة على أسس علمية ، تقدم للاعبين الذين يعانون ضغوط نفسية معرفية ، عبر وسائل وطرائق مختلفة (RIRA/RIVA) بهدف إدارة الضغوط النفسية معرفيا، ويتم ذلك من خلال الجلسات والتدريبات المنظمة.

1-5-5 الضغوط النفسية :

الارتباك في الافكار التي تدخل إلى عقل لاعب عند القيام بالواجبات الحركية وغالبا ماتحدث عند إعطاء الموقف أكثر مما سيتحقق وفي بعض الأحيان تتبع من قوى خارجة عن الإرادة(شمعون،اسماعيل،2002،ص 191)

أما من الناحية الاجرائية : تتمثل في مدى إستجابة أفراد العينة وتفاعلهم مع البرنامج الذهني لإدارة الضغوط النفسية المرتفعة /المنخفضة معرفيا

1-5-6 قلق المنافسة الرياضية :

الميل لادراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر (راتب،1998،ص 158)

أما من ناحية الإجرائية : بأنه إستجابة أفراد عينة البحث بالقبول لأي من الفقرات التي يتكون منها مقياس قلق المنافسة الرياضية ، وأقصد بالذكر اللاعبون كرة القدم صنف أقل من 21 سنة بإستجابتهم لمقياس قلق المنافسة الرياضية.

1-5-7 كرة القدم :

لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق يتكون من أحد عشر لاعبا يستعملون الكرة مستديرة منفوخة ذات مقياس عاملي 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 (مأمور بن حسن، 1998، ص 09)

والمنافسة في كرة القدم من العوامل الهامة والضرورية سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية ، أو مواجهة متنافس وجها لوجه والتحكم في الضغوط النفسية المصاحبة لها

الدراسات السابقة :

- دراسة سمير محمد أبو شادي 2000: الضغوط النفسية الفزيولوجية للاعبين كرة الطائرة قبل المباراة ، إستخدم المنهج الوصفي ، بلغ عدد أفراد العينة 07 لاعبين من نادي الاتحاد الاسكندري ، إستخدم ميزان طبي ، سماعة طبية، جهاز قياس ضغط الدم ، توصل إلى نتائج بضرورة تواجد الاخصائي النفسي والاهتمام بالجانب النفسي وتحديد مستويات القلق لدى لاعبين .

- دراسة صبري عطية 2001 بعنوان : التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين في مصر: وشملت الدراسة عينة 728 رياضي (360 في الالعاب الجماعية، 368 رياضي في الالعاب الفردية) ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وكان ضمن أدوات البحث مقياس الضغوط النفسية للرياضيين من اعداده ، وأشارت أهم النتائج الى جميع ممارسي الانشطة الرياضية من الرياضيين والرياضيات يتعرضون لضغوط نفسية تختلف في حدتها وفقا لطبيعة النشاط الرياضي.

- دراسة أبو ليل 2003 : الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم ، وأتبع فيها المنهج الوصفي مستخدما مقياس الضغوط النفسية ومقياس القلق الحالة ومقياس دافعية الانجاز ،تمثل مجتمع الدراسة في 400 لاعب إختار منهم عينة عشوائية قوامها 239 لاعبا ، وكانت أهم نتائج التي توصل اليها أن هناك تأثير على لاعبي أندية القسم الاول بضغوط النفسية أكثر من أندية القسم الثاني ، ويتساوى أندية القسمين في مستويات القلق وكذلك مقدار دافعية الانجاز.

- دراسة شويسو عبد الله طاهر 2003: فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، هدفت الدراسة إلى التعرف على إستراتيجية حل المشكلات والتحصين ضد الضغوط النفسية. شملت عينة البحث 8108 طالبا من المرحلة الثانوية ، كانت نتائج البحث معاناة الكثير من طلاب المرحلة الثانوية من ضغوط نفسية عالية.

-دراسة علي حسين علي 2015 : الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبي كرة القدم ، هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية والسلوك التنافسي بين لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب (دفاع ،وسط ، هجوم)،كذلك للتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والسلوك التنافسي ، تم استخدام المنهج الوصفي ، توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية : ان مراكز الثلاث (دفاع ،وسط ، هجوم) متساوية من حيث التعرض للضغوط النفسية ،أيضا يمتلكون سلوك تنافسي جيد.

- دراسة مراكشي سمير ، شريف حليم 2016 :مدى تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على الأداء المهاري ، والعلاقة بين الضغوط والأداء المهاري ، كانت عينة الدراسة قصدية 64 لاعب ، أما المنهج فاستخدم المنهج الوصفي، تم التوصل إلى نتائج تمثلت في أن لاعبي كرة القدم يتعرضون لمستويات متوسطة من الضغوط النفسية على مختلف الجوانب النفسية ،الفيزيولوجية ، السلوكية ، كما توصلت إلى تحديد مصادر الضغوط النفسية وتمثلت في الجمهور ، كثافة المنافسة ، صعوبة المنافسة.

توظيف الدراسات السابقة وربطها بالبحث الحالي :

إن نقطة الاختلاف بين الدراسات السابقة والبحث الحالي هي الإختلاف في عينة البحث والتي تختلف من دراسة الى أخرى ،كذلك المناخ والبيئة التي يعمل فيها أعضاء العينة فقد إختلفت البيئة من دراسة إلى أخرى كذلك بعض الاختلاف في العينة لان حجم العينة إختلف .

أما من حيث المنهج فمعظم الدراسات كان منهجها وصفي أما بحثنا الحالي فستعملنا المنهج التجريبي

أوجه التشابه : من حيث العينة كانت في أغلب الدراسات تم إختيار العينة بطريقة قصدية لتسهيل عملية الدراسات والتواصل مع عينة الدراسة.

- لقد إنطلق هذا البحث من حيث ما وصلت إليه الدراسات السابقة، ومن هذا ركزنا في هذا البحث على ما لم تركز عليه الدراسات السابقة وعليه يكون البحث مكملا لها في تطرقنا إلى موضوع الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم ومدى تأثير الضغوط النفسية على الاداء في كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية وهذه الميزة التي تميز بحثنا على جميع البحوث الأخرى وهي التطرق إلى إدارة الضغوط النفسية مرتفعة والمنخفضة باستخدام تقنيتي RIRA/RIVA .

الفصل الثاني

الجانب النظري للبحث

تمهيد :

يتميز العصر الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية والقلق الأمر الذي يتطلب منا في الجانب الرياضي الإهتمام بمواجهة العوامل المسببة والتصدي لها ، لمساعدة للاعب على التكيف مع الواقع الرياضي الذي يعيش فيه وصولاً به إلى الصحة النفسية الرياضية السليمة.

ولكي نتمكن من تحقيق ذلك لا بد أن نهتم بإعداد برامج ذهنية تتناسب مع إحتياجات للاعبين ومن بين هذه البرامج نجد برنامج كرستيان تارجي لإدارة الضغوط الذهنية المرتفعة والمنخفضة ، وهذا ما سنتاوله بالتفصيل في هذا الفصل.

المبحث الأول الاعداد النفسي والذهني في كرة القدم

تعريف كرة القدم

1 التعريف اللغوي:

كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون "الفوتبال" ما يسمى عندهم كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى "soccer" (رومي، 1986، ص05).

2 التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع تلعب بين فريقين كل فريق يضم 11 لاعبا وتلعب هذه اللعبة بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد وتدوم المباراة 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين 45 دقيقة لكل شوط، وتتخللهما مدة راحة تدوم 15 دقيقة وتجري المقابلة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون من تبان، قميص، جوارب، وحذاء رياضي خاص بالملاعب (مختار، 1999، ص27). يحاول كل من الفريقين تسجيل هدف في مرمى الخصم والحفاظ على شبابه نظيفة.

3 الصفات النفسية الواجب توفرها لدى لاعبي كرة القدم :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

- التركيز :

يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه، وثبتيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه) (حاضم النقيب، 1990، ص 384)

- الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل

بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني

- التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب .

- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الاداء (اسامة كامل

،2000،ص 117)

- الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر

مهارات

اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر

(tham,1991,p72).

4- مكانة التحضير النفسي

يحتل التحضير النفسي مكانة هامة ضمن هيكل أنواع التحضير الاخرى حتى أن بعض الأخصائيين يؤكدون أنه وأثناء المنافسة فان 90 بالمئة من عوامل النجاح تعود للتحضير النفسي وهذا ما يؤكد المكانة التي يحتلها هذا التحضير وعلاقته بمنضومة علوم الرياضة سواء من خلال إستخدامه و توظيفه أو من حيث إدراك معالمه بغية فهم و تسيير حركة الرياضي في مختلف مراحل النمو و التأهيل.

كما يمكن التحضير النفسي من إدراك معالم و متطلبات العمل الميداني مع اللاعبين وضرورة حل بعض المشكلات التي تعيقهم وتحد من إستغلالهم إلى طاقاتهم النفسية.

إن التحضير النفسي يمكن كذلك و حسب ما ذكره الدكتور صدقي نور الدين محمد (2004) من:

-زيادة قدرة اللاعب على التعامل مع العملية التدريبية

-زيادة أبعاد الدافعية و نظرياتها وكيفية المحافظة على دافعية اللاعبين لفترة طويلة من الوقت

-التعرف على سمات الشخصية الملائمة لطبيعة كرة القدم

-حسن التعامل مع الضغوط النفسية مثل قلق المنافسة الرياضية

-إكساب اللاعبين مهارة الثقة بالنفس لمواجهة الضغوطات المختلفة

- مساعدة اللاعب على فهم وسائل نقل الفشل وكيفية التغلب عليها

-مساعدة اللاعبين على تحقيق المزيد من الاتصال الناجح مع زملائهم و مدربيهم و الحكام و الجمهور

-مساعدة اللاعبين على فهم دافعتهم ذاتية الإثابة

-مساعدة اللاعبين على فهم سمات الشخصية الهدامة مثل السلوك العدوانية.(ص25)

لقد أصبح التحضير النفسي ركنا أساسيا لا يمكن الاستغناء عنه من طرف المدرب و اللاعب ذاته ويؤكد الدكتور تيريس(2002) أن: ما تفكر فيه هو ما سينفذه جسمك لأن مصدر القرار هو الدماغ وليس العضلات بشكل أساسي لذلك يجب أن تمتد هذا المركز كي يتمكن من إصدار القرارات الملائمة في الوقت المناسب وأن لا يتاثر بالمشيرات السلبية العديدة الموجودة في بيئة الرياضة التنافسية. (ص12)

ويرى الدكتور أحمد أمين فوزي (2003) أن التحضير النفسي يمكننا من التعرف على المبادئ التي تحكم السلوك الرياضي

- ترشيد عمل المدرب

- إستبعاد المفاهيم السيكولوجية غير العلمية

- ملاحظة وتفسير السلوك الرياضي

- تشخيص الدوافع و القدرات المنتجة للسلوك الرياضي

- التمييز بالسلوك الرياضي

إن كل هذه المعطيات تشير إلى المكانة المرموقة التي يتبوأها التحضير النفسي و مدى أهميته و دوره في الوصول بالرياضيين إلى أعلى المستويات التأهيلية فهو ضرورة حتمية.

5- متطلبات التحضير النفسي الرياضي

إن أية حركة واعية من الإنسان لا تصدر عن أعضاء جسمه فقط، بل أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية وكذلك مجموعة من العمليات الإنفعالية، فلاعب كرة القدم عندما يصوب الكرة نحو الهدف أو يمررها لزميله أو يحاول إنتزاعها من الخصم، فإن هذا النشاط الحركي لا يصدر عن أعضاء جسمه فقط، بل يصدر أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية كالإنتباه والإحساس والإدراك والتذكر والتفكير، ونتيجة أيضا لنشاط إنفعالي كالحماس والإصرار والخوف أو القلق، فإذا إقتصر المدرب في إعداده للاعب على الإعداد المهاري والخططي والإعداد البدني فإنه بذلك يكون قد تعامل مع نظامين فقط من شخصية اللاعب هما النظام العقلي والنظام البدني وتجاهل النظام الانفعالي للاعب، بالرغم من أن السلوك الحركي لا يصدر إلا من خلال التفاعل بين النظم الثلاثة الرئيسية للشخصية.(محميدات، 2013، ص..)

من هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للاعب الجزائري مطلباً أساسياً لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري والخططي.

ولما كانت المتطلبات الحركية وطبيعة التنافس في أية رياضة قد فرضت على لاعبيها قدرات بدنية ومهارية وخططية خاصة، فإنها قد فرضت أيضا توافر سمات نفسية خاصة لكل لاعبيها وأخرى خاصة بلاعبي كل مركز من مراكزها وتلك السمات يجب التدخل بإجراءات هادفة لإظهارها وتنميتها، كما أن الإجراءات ليست منعزلة عن إجراءات الإعداد البدني أو المهاري أو الخططي ولكنها تدخل في نطاقها وذلك بتطويع ظروف التدريب في جميع أنواع الإعداد بما يساعد على تحقيق الهدف النفسي المنشود.

والتكوين النفسي يحتاج إلى قوى تبعث محتوياته وتظهرها إلى حيز الوجود كالفنبله التي تحتاج إلى المفجر لانشطارها، من هذا المفهوم فقد أصبح من ضمن أهداف الإعداد النفسي تكوين تلك القوى التي تساعد اللاعب على إطلاق قدراته النفسية والبدنية والمعرفية، وتدريب اللاعب على استثمار وتوظيف تلك القوى، الأمر الذي يساعده على إصدار أفضل وأنسب أداء خلال التدريب والمباريات، وتتمثل تلك القوى في الدافعية ويتمثل استثمارها وتوظيفها في إمكانية زيادة أو خفض التعبئة النفسية تبعاً لطبيعة الأهداف الحركية في اللعب.

أما الشق الثاني من الإعداد النفسي فيتمثل في إعداد اللاعب نفسياً للتنافس، وهذا الإعداد له ثلاثة جوانب، الأول: هو الإعداد النفسي العام للتنافس، وهو ذلك الإعداد الذي يرمي إلى إكساب اللاعب القدرة على التكيف مع ظروف التنافس بالقدر الذي يؤدي إلى خفض مستوى القلق العام المرتبط به.

والجانب الثاني: هو ذلك الإعداد النفسي الخاص بمباريات موسم رياضي معين، وهو ما يطلق عليه بالإعداد النفسي للموسم الرياضي، وتتوقف طبيعة الإجراءات فيه على طبيعة المباريات المتوقعة خلال الموسم، وعلى إستكمال أوجه النقص في الإعداد النفسي العام.

أما الجانب الثالث: فهو الإعداد الذي يسبق المباراة مباشرة، وهو أدق فترات الإعداد للتنافس، حيث إن الخطأ فيه من الصعب تداركه، فاللاعب لا بد وأن يشترك في المباريات وهو في المستوى الأمثل له وللمباراة من حيث درجة التوتر، ذلك المستوى الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباراة، وأن الانحراف عن ذلك المستوى من التوتر سواء بالزيادة أو بالنقصان يؤثر على أدائه، ومن المشاكل الأساسية في ذلك النوع من الإعداد النفسي هي أولاً: تحديد المستوى الأمثل من التوتر لكل لاعب في الفريق والذي يساعده على إصدار أفضل أداء. وثانياً: تشخيص الحالة الانفعالية للاعب ومدى إرتفاع أو إنخفاض درجة توتره عن الدرجة المثلى له وذلك في الفترة السابقة مباشرة لمباراة، وهذه الفترة تختلف من لاعب إلى آخر، فقد تتراوح ما بين أسبوع إلى ساعات أو دقائق، كما تختلف مظاهر إنحراف الحالة الانفعالية (درجة التوتر) من فترة إلى أخرى ومن مباراة إلى مباراة ومن لاعب إلى آخر، أما المشكلة الثالثة في الإعداد النفسي قبل المباراة، فهي تحديد الإجراءات التي يجب إتباعها مع كل لاعب في الفريق تبعاً للحالة الانفعالية التي يكون عليها، وطبقاً لتكوينه النفسي.

وهذه المشاكل الثلاث نظرا لدقتها وأهميتها في نتيجة المباراة تحتم وجود أخصائي نفسي رياضي للتعامل معها.

والحقيقة التي لا يمكن إنكارها في مجال الإعداد النفسي للاعب سواء في الشق الأول منه (تكوين اللاعب نفسيا) أو الشق الثاني (إعداد اللاعب للتنافس) أن مجموعة كبيرة من المدربين والإداريين قد باتت لديهم القناعة بأهمية التعامل مع الجانب النفسي للاعبين نتيجة لخبراتهم أو لقراءاتهم، ولكن نظرا لضرورة توافر خبرات خاصة في الإعداد النفسي بشقيه خصوصا في التشخيص الذي يحتاج إلى تطبيق قياسات نفسية موضوعية وملاحظة علمية مقننة، ثم تحديد الإجراءات المناسبة تبعا للتكوين النفسي للاعب والتكوين النفسي المستهدف، ثم تقويم نتائج تلك الإجراءات في الجانب الانفعالي من شخصية اللاعب وفي نوعية ومستوى أدائه، من هذا كله أصبح العبء ثقيلًا على المدرب والإداري، وأصبح من ضروريات التطوير تعيين أخصائي نفسي للفريق الرياضي يكون مسؤولًا عن الإعداد النفسي للاعبين وتدعيم التماسك بينهم ومعالجة مشكلات الاستثارة والضغوط النفسية وكذلك التدريب العقلي الذي أصبح مطلبًا أساسيًا في إعداد الرياضي. (محميدات 2013، ص ...)

6- الإعداد النفسي من حيث النوعية :

1-4 الإعداد النفسي العام :

أ- تطوير العمليات النفسية للاعب

ب- الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب

ت- تثبيت الحالة النفسية للاعب

2-4 الإعداد النفسي الخاص :

أ- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة

ب- الإعداد النفسي للاعب واحد

ت- الإعداد النفسي الخاص للعب ضد خصم معين

ث- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد (فيصل رشيد عباس الدليمي، 1997، ص 27).

الخدمات التي يقدمها الاختصاصي النفسي الرياضي للفريق :

كما هو معلوم فإن المدرب الرياضي تقع عليه مسؤولية إختيار اللاعبين، وتدريب المهارات الرياضية، التخطيط للتدريب والمنافسات، وبما أن لكل مدرب أسلوبه وشخصيته فعلى الإختصاصي النفسي أن يركز على هذا الامر لأنه مفتاح عمله ولاسيما العلاقة بين المدرب واللاعبين كونه أمراً بالغ التعقيد ويجب أن يوجه إليه قدرأ أكبر من الاهتمام لكي يحقق ما يصبو إليه من أهداف. أما الخدمات التخصصية التي يقدمها الإختصاصي النفسي للفريق فيجب أن تتضمن

- الإختبارات النفسية

في البدء على الإختصاصي النفسي إستيعاب تلك الإختبارات وإدراكها كونها تقدم معلومات مهمة تساعد على الفهم الكامل لديناميكية التفاعلات الداخلية للرياضي وبناء الشخصية وتنمية المهارات العقلية والسلوك في مواقف المنافسة. ويجب أن يلم الإختصاصي النفسي الرياضي بشروط إستخدام الإختبار وتطبيقه وكيفية تقنين موقف التطبيق وتفسير النتائج، لان الفشل في تفسير نتائج الإختبارات يسهم بشكل كبير في تكوين الإتجاهات السلبية نحو الإختبارات النفسية في الرياضة

الإرشاد لتحسين الاداء :

من أهم الخدمات التي يقدمها الإختصاصي النفسي الرياضي لاعضاء الفريق هي الخدمات الإرشادية من أجل مساعدة الرياضيين على تطوير مهاراتهم الرياضية واستخدام المهارات التي يمتلكونها بشكل اكثر فاعلية، كذلك يتضمن دور الإختصاصي النفسي تدريب المهارات النفسية مثل الاسترخاء والتخيل، والتدريب العقلي، وطرائق التحكم المعرفية، ووضع الأهداف ويستطيع الإختصاصي النفسي تقديم ذلك للفريق ككل أو من خلال عقد جلسات فردية للاعبين في حالة الإحتياج إليها

تحسين العلاقة :

يستطيع فريق الإختصاصيين النفسيين أن يقدمو وجهة نظرهم والمعلومات الإرشادية المناسبة للمدربين لزيادة الفهم الكامل لسلوك اللاعبين اليومي ومطالب الدافعية ورد الفعل تجاه أسلوب التدريب وهذه المعلومات تتيح الفرصة لجهاز التدريب للاهتمام بالعلاقة مع لاعبيهم كما تساعد في زيادة قدرة المدرب على تجنب الأخطاء والتصدي لها

الخدمات العملية :

يستطيع الاختصاصي التحقق عن قرب على الخدمات العملية فموضوعات الصحة العقلية مثل القلق والإكتئاب والاضطرابات الأسرية تحتاج من الإختصاصي النفسي تقديم الإستشارة النفسية المناسبة. ويستطيع الاختصاصي النفسي القيام بدور مهم وحيوي في حالة إستخدام المواد الكحولية أو المخدرات من جانب ومن جانب آخر التقليل من أثر الإصابة السلبية في الجوانب النفسية وبذلك يمكن للاختصاصي النفسي تقديم الخدمة للاعب المصاب وللفريق الطبي الرياضي من خلال :

تقدير الحالة النفسية

أساليب التحكم في الألم

أساليب التدخل السلوكية - المعرفية

إدارة الضغوط والإرشاد النفسي

التدريب على التخيل والتدريب العقلي لتسهيل العودة للتنافس (عكلة حوري، 2016، ص48)

ثانيا : التحضير الذهني في كرة القدم :

يتعبر التحضير الذهني واجب من واجبات المدرب التعليمية ،وهو يرتبط إرتباطا وثيقا بالجانب الخططي ، وهو إعداد مكمل للجانب الخططي والاثتان معا يمثلان مقدرة اللاعب على التصرف الخططي السليم.(حنفي مختار،1985، ص 277).

فالتدريب الذهني تقنية من تقنيات الإعداد النفسي الرياضي ويعرف بأنه تكرار القيام بحركات لغرض التعليم ، أن تقنية التدريب الذهني تحتوي على مهارات نفسية التي يحتاجها الرياضي سواء قبل المنافسة أو أثناءها أو بعدها .(R THOMAS ;1997P268)

المكونات الذهنية للاعب كرة القدم :

1- الإدراك :

هو عملية عقلية تتضمن التأثير على الاعضاء الحسية بمؤثرات معينة ، ويقوم اللاعب بإعطاء تفسير و تحديد لهذه المؤثرات في شكل رموز ومعاني مما يسهل عليه التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها (وجدي مصطفى، 2002، ص266).

2- تركيز الانتباه:

من البديهي أن التدريب على تركيز الإنتباه يكون مستمرا خلال وحدة التدريب ،ولذلك تكون أهم متطلبات التدريب أن يركز اللاعب إنتباهه خلال التوجيه الدائم لأهداف التدريب ومن خلال التفهم للواجبات المعنوية التي يطلبها المدرب من اللاعب.(حنفي مختار ،1995،ص 277)

3- الملاحظة :

تعتبر أحد المكونات الهامة للمقدرة الذهنية فالملاحظة تعطي اللاعب المعلومات عن سير اللعب أثناء المباراة مما يكون له أكبر أثر على تحرك اللاعب أثناء المباراة ، وبالتالي على أدائه الرياضي.

4- التفكير :

يلعب التفكير دورا هاما في أداء اللاعب أثناء المباراة فعن طريقه يستطيع أن يدرك للاعب المواقف المتعددة أثناء المباراة ويقوم بتحليلها، ويعقب ذلك الاستجابة الخطئية لهذه المواقف ، وتستدعي المواقف المتغيرة في مباراة كرة القدم كسرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات السريعة وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات للاعب السابقة وشدة التركيز لما يحدث في الملعب.

5- المقدرة على الإستنتاج :

كقاعدة يجب أن يقوم المدرب بتمرين اللاعبين على الإستنتاج السليم وإتخاذ القرارات أثناء التدريب لما من ذلك من أهمية كبرى خلال سير المباراة ، إن اللاعب الذي يكون عليه المقدرة على الملاحظة ثم التفكير السليم لا بد أن تعقبهما مقدرته على الإستنتاج السليم لما لاحظته، حتى يتخذ القرار الصحيح فيما يجب عمله، والأهمية هذه العملية في المباراة يجب أن يعطي المدرب اللاعبين تمرينات متنوعة حتى تنمو هذه القدرة لدى اللاعبين.

6- سرعة التصرف:

تتطلب مقدرة للاعب على هضم المعلومات التي تصل إليه عن طريق الملاحظة للمواقف المختلفة أثناء المباراة ، وكلما كان اللاعب قادرا على سرعة الملاحظة للمعلومات التي تصل إليه وتفهمها ، متمكنا من التفكير السريع ، نستنتج لما يجب عمله، ومنفذا التحرك المطلوب في الوقت المناسب تماما، كان لذلك أثره الفعال في أدائه السليم أثناء المباراة. (حنفي مختار ،1995،ص 277-279)

المبحث الثاني : طريقة كرستيان تارجي CHRISTIAN TARGER لتحضير لذهني لإدارة الضغوط النفسية

نبذة عن صاحب نموذج طريقة التحضير الذهني (MPM)



نبذة عن كريستيان تارجي : تارجي من جنسية فرنسية ، عمل محضر ذهني منذ 1985 ، تابع وأشرف على العديد من الرياضيين في المستوى العالمي والاولمبي، عمل في عدت تخصصات رياضية 21 تخصص منها كرة السلة ، القولف ،..حاز على عدة ألقاب مع الرياضيين الذين أشرف على تحضيرهم ذهنيا منها 02 ميدالية في لعاب أثينا ، 2 ميداليتين في ألعاب سيدني ..الخ'

طور العديد من التقنيات في التحضير الذهني ، والى العديد من الكتب في مجال التحضير الذهني الرياضي .

مخترع طريقة تارجي في التحضير الذهني الرياضي .

حاليا عضو بارز في مركز التدريب الذهني والاداء في جامعة ديجون. (targer.2016.p10)



يتكون التحضير الذهني من 04 جوانب مهمة (عناصر) وهي:

التدريب الذهني الفردي : بحكم الفروق الفردية بين اللاعبين.

التدريب الذهني الجماعي: للفريق ككل وخاصة في الجانب الخططي.

تعليم مختلف المهارات الذهنية: بناء الاهداف ،الاسترخاء، تركيز الانتباه،...

مساندة عمل المدرب الرياضي: من الناحية النفسية والذهنية.



مختلف النماذج وطرق التحضير الذهني العالمية والعربية

يشير العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك العديد من المهارات النفسية المرتبطة برياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة ، والتي يمكن تطويرها من خلال برامج التدريب العقلي أو ما يسمى ببرامج تدريب المهارات النفسية (PST) وسوف نقوم بعرض نماذج التحضير الذهني ثم نركز على النموذج الذي نحن بصدد تطبيقه في البحث "كرسيان تارجي". CHRISTIAN TARGET.

النموذج الاول : مارتنز MARTINS للمهارات النفسية 1987

- مهارات التصور

- مهارات الطاقة النفسية

- ادارة الضغط

- مهارة الانتباه

-مهارة وضع الاهداف

النموذج الثاني: تصنيف واينبرج و ويليامز WEINBRG WILLIANS للمهارات النفسية الاساسية

1999

-التصور العقلي

-الاسترخاء

- تركيز الانتباه

- توظيف الطاقة النفسية

- بناء الاهداف

الحوار الذاتي

- ايقاف الافكار

ادارة القلق

النموذج الثالث : تصنيف سميث وآخرون للمهارات النفسية لفوز الرياضي في الظروف المنافسة ذات

الاستثارة الانفعالية العالية 1995

- بناء الاهداف

- التصور لعقلي

-تركيز الانتباه

- التحرر من القلق

-الثقة بالنفس

- دافعية الانجاز

- المقدره التدريبية.(أسامة كامل راتب،2000،ص..)

النموذج الرابع : تصنيف العربي شمعون للمهارات العقلية الاساسية 1996

- مهارات التصور
- التحكم في الطاقة النفسية
- مهارة الانتباه
- التحكم في الضغط النفسي
- مهارة وضع الاهداف

النموذج الخامس: تصنيف مصطفى باهي للمهارات النفسية الاساسية للتنافس الرياضي 1999

- مهارات التصور
- التحكم في الطاقة
- مهارة الانتباه
- التحكم في الضغط النفسي
- وضع الاهداف. (باهي، 1999، ص158)

النموذج الخاص بالبحث الحالي 2014/2004 CHRISTIAN TARGET

يتكون نموذج التحضير الذهني لطريقة تارجي (MPM) من أربع طوابق كل طابق يتكون من غرف وهي كالتالي :

الطابق الاول : المهارات الذهنية القاعدية وهي ، الغرفة الاولى تسير الانفعالات ، الغرفة الثانية تقدير الذات ، الغرفة الثالثة تسير الطاقة النفسية.

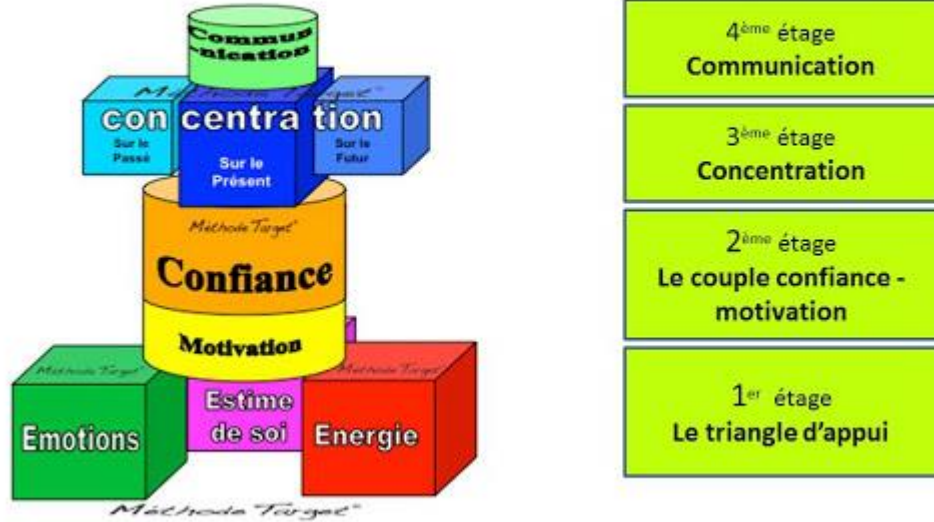
الطابق الثاني يتكون من غرفتين : الغرفة الاولى الدافعية ، الغرفة الثانية الثقة بالنفس

الطابق الثالث يتكون من غرفة واحدة وهي التركيز في الماضي الحاضر والمستقبل.

الطابق الرابع يتكون من غرفة واحدة وهي عملية الاتصال .

Méthode Target®

- Modèle de performance mentale (et ses 4 étages)



Notre vie est un réajustement permanent de nos actions

شكل رقم (01) يوضح نموذج طريقة التحضير الذهني لكرسيان تارجي

وأعطى كرستيان تارجي لكل طابق ميزة تميزه عن الطابق الأعلى وهي كما الشكل رقم ..

الطابق الأول : أطلق عليه تسمية المهارات الذهنية القاعدية وهي كمايلي

- الإنفعالات : القدرة على تسير القلق والضغط النفسي في التدريب والمنافسة (وهو محور بحثنا)

- الطاقة : القدرة على الإسترخاء من أجل الإسترجاع الجيد أي القدرة على الإنتعاش بشكل أفضل

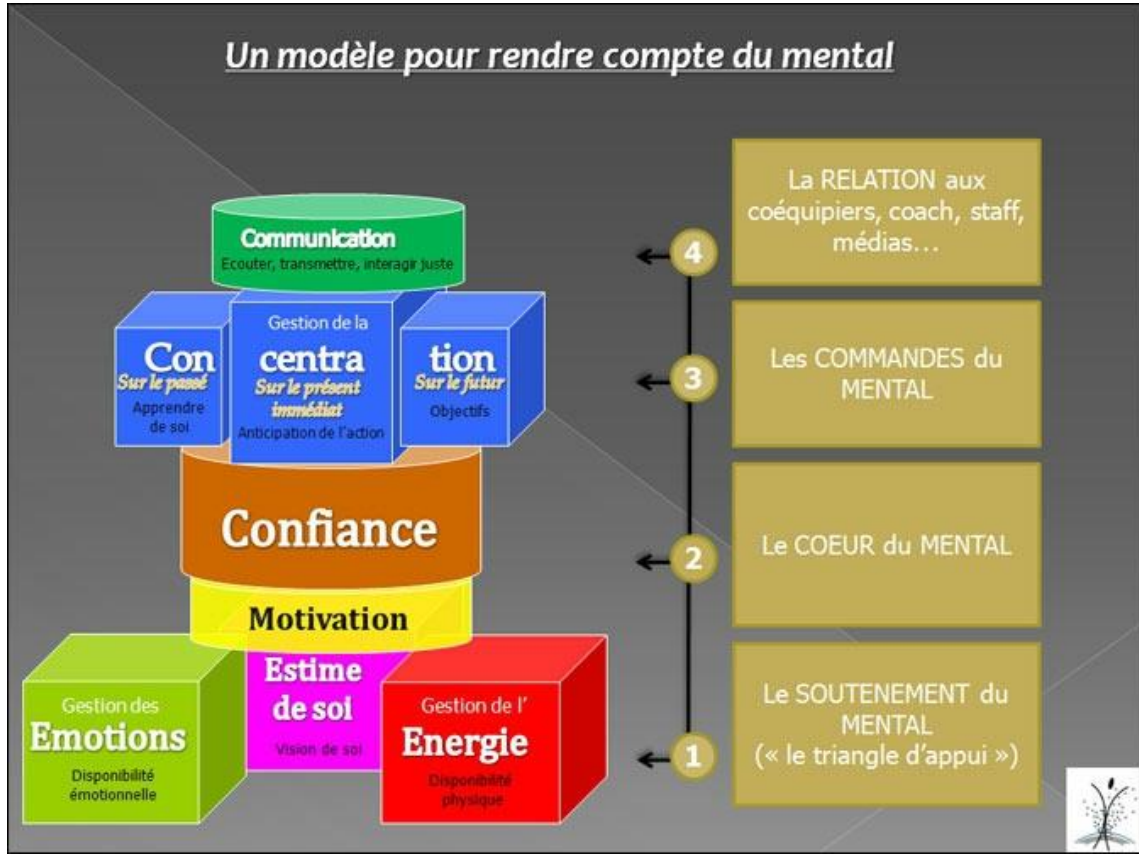
-تقدير الذات : القدرة على تطوير الرؤية الإيجابية للذات .

الطابق الثاني : أطلق عليه تسمية "قلب" العمليات الذهنية ويتكون من الدافعية والثقة بالنفس

الطابق الثالث : أطلق عليه تسمية الأوامر العقلية وتتمثل في مهارة التركيز ، الماضي أي التعلم من نفسه ،

الحاضر توقع العمل ، المستقبل يتمثل في إنجاز الاهداف.

الطابق الرابع : (العلاقة بين زملاء المدرب الطاقم ..) وترتكز على الإنصات ، الإحالة ، الإرسال.



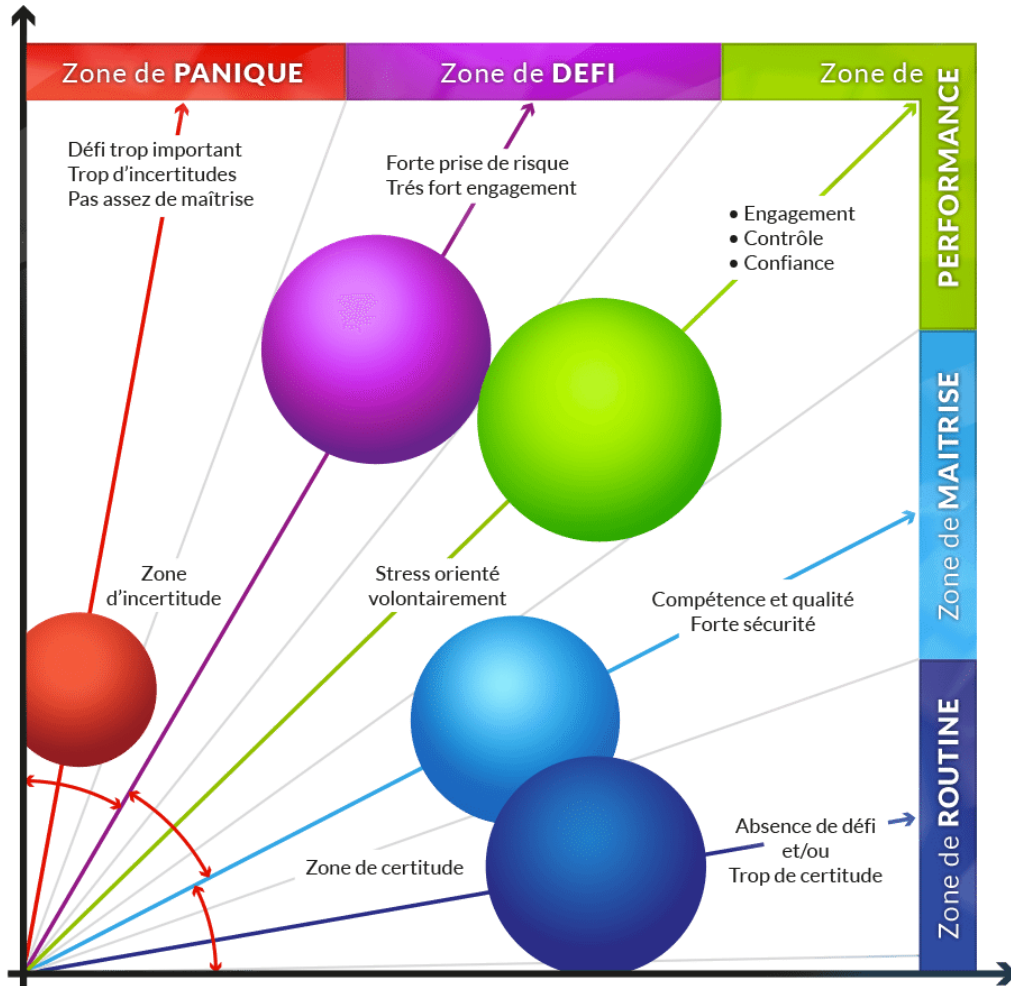
شكل رقم (02) يوضح اهمية كل غرفة من غرف التحضير الذهني حسب كل طابق

نموذج طريقة كرسيان تارجي لادارة الضغوط النفسية لدى اللاعبين :

إفترض كرستيان تارجي وجود خمسة مناطق لتشخيص الأداء الذهني (DPM) إنطلاقا من الإختبارات والتقييم ، وقسم هذه الخمس مناطق إلى منطقتين :

المنطقة الأولى : المنطقة الضارة vicieuse وتتكون من منطقة الذعر zone panique و منطقة الملل routine .

المنطقة الثانية : المنطقة النافعة vertueuses وتتكون من التحدي zone de defi ، الاداء zone de performance ، منطقة التنفيذ أو التدفق zone de maitrise (targer ,2016,p245)



شكل رقم (03.) يوضح مختلف مناطق الضغوط النفسية لتشخيص الاداء الذهني للاعبين (DPM)

تفصيل شرح المناطق حسب نظرية كل من سيلبي / وفريدمان :

المنحي البيولوجي عند (هانس سيلبي):

استند الاتجاه البيولوجي في تفسير الضغط على استنتاجات أحد الرواد و هو (Hans Seley) الذي توصل من خلال دراساته و بحوثه التجريبية العديدة في مجال الطب التجريبي في جامعة (مونتريال) في (كندا) قبل الحرب العالمية الثانية إلى أنّ مواجهة الإنسان للأحداث الضاغطة و سوء تكيّفه الفيزيولوجي معها يصبح مصدراً للضغط، تنشأ عنه مجموعة من الأعراض المرضية و الاستجابات الباثولوجية. وعلى أساس هذه الفكرة قام بصياغة و تطوير نظرية عامّة حول الضغط النفسي من وجهة نظر فسيولوجية. و يتضمنّ الضغط

في المنحى الفسيولوجي استجابة غير محدّدة للجسم، و قد اصطلح على تسمية هذه الاستجابة غير المحدّدة: أعراض التكيف العام و الذي يمرّ خلال ثلاث مراحل أساسية هي: مرحلة الإنذار، مرحلة المقاومة، و مرحلة استنفاد و استهلاك الطاقات الفزيولوجية . (النابلسي احمد، 1992، ص257)

أ- **مرحلة الإنذار:** و فيها يكون الجسم في حالة تأهب شديد و تقوم وظائف الجهاز السيمبثاوي بتجنيد كلّ طاقة الجسم، من خلال إفرازات الغدة النخامية هرمون (A.C.T.H) الذي يؤدّي بدوره إلى إفراز هرمونات الأدرينالين و النورأدرينالين و الكورتيزول CORTISOL في الدم لمواجهة أي خطر محتمل قد يهدد توازن و استقرار العضوية، و يميّز الجسم في هذه المرحلة حالة استثارة فسيولوجية قصوى تجنّد بكلّ قوة لمقاومة الحدث الضاغط.

ب- **مرحلة المقاومة:** و فيها يحاول الفرد مقاومة مصر التهديد بتوظيف كل الوسائل و كل ما يملك من طاقة جسدية و نفسية، و يغلب على هذه المرحلة طابع الحفاظ على التوازن الحيوي للأنسجة و الأعضاء و يحاول الجسم أن يتكيف على الحالة الضاغطة حتى لا تتعرّض أعضائه إلى تلف أو تدمير من شأنه أن يعرض حياة الفرد لخطر الموت أو الإصابة الخطيرة.

ج- **مرحلة الإنهاك أو الإعياء:** يكون الجهاز المناعي في هذه المرحلة قد ضعف و الجسم عاجز و فاقد لطاقته التوافقية و لقدرته على مواجهة الضغط، و قد يؤدي استمرار الحالة الضاغطة في هذه المرحلة إلى تدمير الأعضاء الداخلية الفرد مما قد يتسبب في موته. (يخلف عثمان، 2001، ص49)

2. المنحني الايكولوجي في تفسير الضغط:

تتناول النظرية الإيكولوجية الأحداث المثيرة للضغط على أساس أنها مثيرات خارجية و يمكن تصنيف هذه النظرية ضمن الاتجاه الذي يركز على أهمية المحيط و دوره الرئيسي في صحة الفرد و المجتمع، هذا النوع من الضغط يسمي بالضغط النفسي الاجتماعي PSYCHOSOCIAL STRESS أو الضغط الاجتماعي و من أهم أحداث الحياة الضاغطة البطالة و الطلاق و الصدمة الانفعالية و الحراك الاجتماعي و قد تناول (هولمس) و (راهي) (1967) أحداث الحياة الضاغطة في قائمة تمّ إعدادها لقياس مستوى الضغط من خلال وحدات تغير الحياة.

3- المنحي المعرفي:

يعد الاتجاه المعرفي هو السائد حالياً في مجال البحث العلمي الذي يتناول الضغط النفسي. و يعدّ (أرنولد لازاروس) (LAZARUS. A) رائداً في هذا. ولقد طوّر هذا الأخير نظرية معرفية في السنوات الأخيرة لتفسير بعض مظاهر الضغط والكشف عن مظاهر المواجهة التي يوظفها الناس لدى تعرّضهم لمواقف ضاغطة. وتقوم هذه النظرية أساساً على أنّ استعمال الفرد لأساليب مواجهة غير فعالة هو الذي يترتب عنه معاناة الضغط. وحسب هذا الاتجاه يمكن فهم الضغط النفسي دون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض له. وتعدّ العملية المعرفية حجر الأساس في مسألة مواجهة ضغوط الحياة والتغلب عليها. وتدخل العملية المعرفية في تقييم الموقف وتحديد طبيعة استجابة الإنسان له وذلك هو الذي يعرف بمفهوم المواجهة. ويشير (لازاروس) و(فولكمان) (1984) إلى أنّ العملية المعرفية هي جهد أو محاولة معرفية وسلوكية دائمة التغير هدفها إدارة المطالب الخارجية والداخلية الضاغطة على الإنسان والتي ينظر إليها على أنها تفوق إمكانية الشخصية الخاصة (فولكمان، 1999، ص129). ومن ذلك انبثق نموذج (لازاروس) المعرفي الذي يبيّن المتغيّرات المعرفية التي يتمّ على أساسها تقييم الحدث الضاغط ومواجهته للتغلب عليه. وتتمّ عملية المواجهة هذه بمراحل معرفية مختلفة وأهمّها ما يلي:

أ- **مرحلة الحدث الضاغط:** بنيت هذه الفكرة على أن الإنسان يواجه في حياته أحداثاً ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهتها والتغلب عليها، وقد تنطوي عليها صعوبات إذا تم استعمال الكثير من الجهد لمواجهتها دون استراتيجيات معرفية سلوكية فعالة.

ب- **مرحلة التقييم الأولي:** فيها يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم محاولة تحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنسبة للفرد ويعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية.

ج- **مرحلة التقييم الثانوي:** فيها يقوم الفرد بتقييم مدى قدرته وإمكاناته الشخصية على مواجهة الموقف الضاغط، وهكذا عندما يتلاءم كل من تقديره لمطالب الموقف وإمكاناته على المواجهة لا يشعر بالضغط،

بينما يختبر مستوى كبيراً من الضغط عندما إذا انعكس الأمر. كما تتضمن هذه المرحلة محاولة تحديد آليات مناسبة لمواجهة الموقف و التغلب عليه، فبعد أن يقيم الفرد الموقف تقيماً أولياً يقوم بالتخطيط لكيفية مواجهته معتمداً على مجموعة من العوامل الخارجية كطبيعة الحدث نفسه و عوامل داخلية خاصة بالفرد كذكائه و شخصيته، و ثقافته و خبراته السابقة.

د- **مرحلة المواجهة:** يلجأ الفرد فيها إلى استعمال إستراتيجية معرفية أو سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط. و هناك مستويات عدّة لاستراتيجيات المواجهة: المستوى الأول و هو مستوى الفعل المباشر و يشمل اتخاذ إجراءات عملية مباشرة لتغيير الموقف الضاغط. و يتسم هذا المستوى بطبيعة سلوكية تعتمد أسلوب حل المشكلات. و المستوى الثاني و يتمثل فيما يسمّى بالفعل المخفّف و هو فعل غير مباشر و ذو طبيعة انفعالية.

هـ- **مرحلة نتائج المواجهة:** في هذه المرحلة يتحدّد مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الانفعالي، و المعرفي و الفسيولوجي و السلوكي، و تتوقف استجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في استعمال إستراتيجية مناسبة للتغلب عليه (لازويس، 1999، ص29)

أعراض و مراحل الضغط النفسي:

يري (ارنست روسي) أنّ الضغط النفسي يمرّ بأربعة مراحل أساسية هي:

المرحلة الأولى: و يميّزها قلة التركيز، نقص في الأداء، الأخطاء نتيجة الإهمال، و تخيلات تصرف الانتباه.
المرحلة الثانية: و هي ناتجة عن استمرار الضغط و يميّزها عدم التناسق في الأداء السلوكي العشوائي، الغضب المفاجئ، التذبذب الذي يقود إلى العدوانية و زيادة التوتر، إلى جانب اختلال التوازن الذي يظهر من خلال التدخين و تناول القهوة مثلاً.

المرحلة الثالثة: يميّزها ظهور قرارات تشوبها أخطاء من كل نوع و ردود فعل غير مناسبة مع الوقت.

المرحلة الرابعة: و هي تمثل مرحلة تعطلّ الأداء و ظهور الحالات المرضية و تعطلّ النظام المناعي أو زيادة الضغط و الصداع و ضيق التنفس... الخ (ص233).

و قد ميّز (P. KIELHOLZ) ثلاث مراحل لتطوّر الضغط وفقا للجدول التالي(ص 258).

ردود الفعل	مرحلة الوهن و الحساسية الزائدة	المرحلة الغدّية النباتية	المرحلة السيكوسوماتية
ردود فعل نفسية	سرعة الاستثارة و حساسية زائدة ←	ردود فعل عدائية و انفجارية و وساوس مرضية	انهيار استنفاذي: حالة مميزة بالقلق و الوسواس المرضية
الشعور بالفشل	←	علامات تخص الجهاز العصبي النباتي و اضطرابات عضوية وظيفية	الاعتیاد على الدواء و الكحول
ردود فعل جسدية			أمراض سيكوسوماتية

و على العموم فإنّه يمكن القول أنّ الضغط النفسي يتميّز بأربعة مظاهر أساسية تتمثّل في:

مظاهر انفعالية: مثل الشعور بالضيق، التوتر، الحساسية الزائدة... الخ.

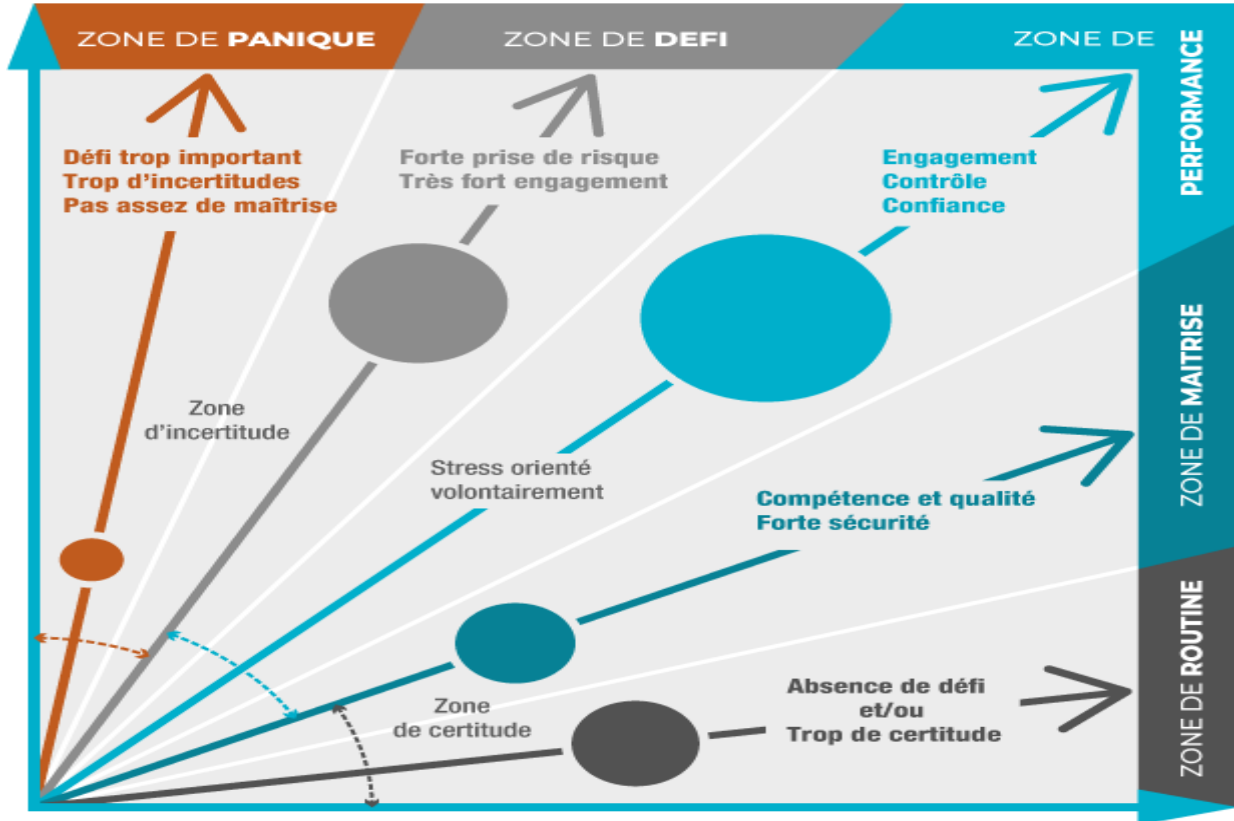
مظاهر سلوكية: كالتدخين، ردود فعل عدائية و انفجارية... الخ.

مظاهر عقلية: كقلّة الانتباه و التركيز، خلل في الإدراك، وساوس مرضية... الخ.

مظاهر فزيولوجية: اضطراب نشاط الغدد، تغيّرات كيميائية، و انقباضات داخلية... الخ.

الضغط النفسي و القلق:

يعتبر مفهوم القلق من أكثر المفاهيم المتداخلة مع مفهوم الضغط. فالقلق عبارة عن حالة نفسية من التوتر الانفعالي، تصاحبها اضطرابات فزيولوجية مختلفة عندما يشعر الفرد بوجود خطر يتهدده و تعتبر نظرية(سبيلبرجر)(SPIELBERGER) في القلق أفضل نظرية ميّزت بين القلق و الضغط؛ حيث ترى أنّ هناك القلق السمة أو القلق العصابي أو المزمن و هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، و قلق الحالة و هو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد علي الظروف الضاغطة(و على هذا الأساس ربط(سبيلبرجر) بين الضغط و قلق الحالة و اعتبر الضغط الناتج عاملا مسببا لحالة القلق أصلا. و قد أشار بعض الباحثين إلى أنّ تطوّر القلق يتصاحب دائما مع التعرض للمواقف الضاغطة التي لا مفرّ منها أو للمشاكل التي لا حلّ لها، و لكن حدة القلق تتعلّق مباشرة بنمط الشخصية إضافة إلى تاريخ الشخص النفسي و نوعية التجارب الضاغطة التي سبق له أن تعرّض لها. و بناء على ما سبق يمكن استخلاص أنّ القلق العصابي لا يرتبط بالضغوط النفسية من حيث أسبابه، إلا أنه توجد هناك علاقة متبادلة بينهما فيما يخصّ حدة كلّ منهما، فالضغط النفسي قد يزيد من حدة القلق العصابي، و القلق العصابي نفسه قد يترتّب عنه ارتفاع في حدة الضغوط النفسية. و أمّا فيما يخصّ القلق الموضوعي فهو ينتج عن العوامل الضاغطة، و هو يزداد بازدياد حدة الضغوط النفسية، كما يختلف في درجته تبعا لاختلاف شخصية الأفراد، و بذلك يمكن تعريف الضغط على أنّه حالة نفسية يخبرها الفرد ذاتيا على هيئة قلق موضوعي.(ستورا بنجمان،1997،ص225)



مفهوم النمط السلوكي: (PANIQUE TYPE A) / (ROUTINE TYPE B)

يعرف النمط السلوكي على أنه عبارة عن أسلوب سلوكي معين، تدفع إلى إتباعه مجموعة من الأحداث و التجارب و العوامل النفسية، حيث أننا لو عرضنا مجموعة من الأشخاص لمجموعة من الظروف لرأينا أنهم يقومون بإتباع هذا الأسلوب، و ذلك بصورة مؤقتة، و هذا ريثما تعرض لهم ظروف و عوامل نفسية أخرى. (مجلة نفسية ،1991، ص 134). و بناء على ما سبق، فإنّ الظروف المحيطة بالفرد تعدّ حجر الأساس في دفعه نحو إتباع أسلوب معين في حياته، و بتغيّر ظروف البيئة المحيطة تلك ينهج الفرد أسلوباً سلوكياً غير الذي كان ينتهجه من قبل. و يميّز الشخصية أسلوبان سلوكيان رئيسيان هما: الأسلوب السلوكي (A) و (B). و يمكن للفرد أن يحمل أسلوباً واحداً أو يحملهما معا و هنا يظهر الأسلوب السلوكي (C). و يعتبر الأسلوب (B) مقابلاً للأسلوب (A). و يتصف أصحابه بأنهم أكثر استرخاءً أو متحررون نسبياً من الضغوط (جمعة سيد يوسف ،2001 ص 256).

و يفضل أصحاب الأسلوب السلوكي (A) حسب الدراسات التي تناولت الفروق بين هذين الأسلوبين المتناقضين البيئة التنافسية و الأكثر تحدياً، لكن الفروق بينهما من الناحية الفسيولوجية لا تظهر بوضوح في الاستجابة الفسيولوجية في المواقف التي تثير التحدي. و لكن عمليا تكون بيئة الأسلوب السلوكي (A) أكثر ضررا و أعمق تأثيرا من الناحية الفسيولوجية. و لقد بينت نتائج دراسات (ستروب) و زملائه أنه مع تقدّم السنّ يذكر أصحاب الأسلوب السلوكي (A) صحة جسمية أقلّ من أصحاب الأسلوب السلوكي (B). و ارتبطت هذه الفروق في الصحة بالتناقص في الصحة النفسية التي خبرها المتقدّمون في السنّ مقابل الأصغر سنّاً من أصحاب الأسلوب السلوكي (A) (عثمان فاروق، 1996، ص218)

الأسلوب السلوكي (A):

خلال الخمسينيات من القرن الفارط أجرى الباحثان الأمريكيان (م. فريدمان) (Friedman.M.) و (روزينمان) (Rosenman) دراسات في علم الأوبئة بهدف تحديد العوامل الخطرة التي تسهم في ظهور أمراض القلب و الشرايين. و توصّلا من خلالها إلى وجود نوعين من الشخصيات أطلقا عليهما النوع (A) و النوع (B). و هما يختلفان من حيث نشاطاتهما المرتبطة بالأعصاب و بعمل الغدد الصماء، و من حيث استجابتهما الهرمونية في المواقف المختلفة (لازروس، ص52). و يعرف (فريدمان) و (روزنمان) الأسلوب السلوكي (A) على أنه مركب من الفعل و الانفعال و يمكن أن يلاحظ لدى أيّ شخص ينهمك في كفاح مرير لإنجاز المزيد و المزيد في أقلّ وقت ممكن. و قد يظهر أصحاب الأسلوب السلوكي (A) الوداعة أمام العراقيل التي تواجههم لكنهم لا يتراجعون أبدا. و يعرف جمعة سيد يوسف الأسلوب السلوكي (A) على أنه عبارة عن: "مجموعة من الأشكال السلوكية و التغيرات الانفعالية و التي هي مؤشرات تنبئية لأمراض شرايين القلب الواضحة إكلينكيا. أمّا (جنكنز) و زملائه فيرون في الأسلوب السلوكي (A) أسلوبا سلوكيا أكثر منه استجابة للمشقة (جمعة سيد يوسف، 2001، ص227)

سمات الأسلوب السلوكي (A):

حدّد (فريدمان) و (روزنمان) خصائص عامّة للشخصيات و خصائص أخرى فسيولوجية كالتالي (روزي ماري، ص33).

السمات العامة: منظم، مرتب و يتفاعل مع محيطه بشكل جيد، متحكم في ذاته، واثقا من جدارته، و هو مستعد لأن يعمل وحيدا إذا اقتضت الظروف لأنه لا يتراجع عن أهدافه، عدائي، يمارس عدائيته في مختلف المجالات، و تتراوح عدائيته بين الحادة و المرضية، و إحدى مظاهر عدائية تتجلى في رغبته الشديدة في المنافسة، صاحب طموح، متعدد الأهداف أو غير محدود الأهداف مما يجعله متشجعا لا يقوى على الاسترخاء، فهو إذا ما حقق هدفا لا يترك لنفسه فرصة للراحة و إنما تراه يخلق هدفا جديدا أو يبدأ من جديد بالركض نحوه، يدرك مفهوم الوقت و يعي مروره لذلك فهو لا يريد مروره دون أن يحقق شيئا و لذلك نراه دائما نافذ الصبر و مستعجلا من أجل تحقيق أهدافه، يظهر الوداعة أمام العقائل التي تعترض طموحه لكنه لا يتراجع أمامها، يرفض الهزيمة و لا يعترف بها و يقوم بمحاولة جديدة، يهمل تعب و يقلل من شأن آلامه و يرفض فكرة إصابته بالمرض خاصة أمراض القلب، و إذا ما حذرت سخر منك في أعماقه، ثم إن اعتماده الزائد على نفسه بالإضافة إلى عدائيته يجعله ميالا للسيطرة و خاصة إذا كان من شأن هذه السيطرة أن تساعد على التخلص من العقبات التي تواجهه أثناء عمله لتحقيق أهدافه، و أصحاب هذه الشخصية دائما يسيرون و يتحركون و يأكلون بسرعة و يميلون إلى تأكيد بعض الكلمات في أحاديثهم و الاستعجال في نهاية الجمل التي ينطقونها و يقاطعون الآخرين و يكملون بأنفسهم جمل أو عبارات الفرد الذي يتحدث معهم ببطء (45). و إذا حدثهم الآخرون بأشياء لا تتعلق بما يرغبون الحديث عنه، تراه دائما يعيدون المحادثة إلى ما يرغبون به من حديث. و تبقى أهم أهدافهم الحصول على مال أكثر و أصدقاء، و هم يحكمون على النجاح بعدد المرات التي حققه فيها بدلا من نوعية الأعمال التي نجحوا في أدائها إضافة إلى أنهم ينظرون إلى مثل هذا النجاح كنتيجة لقدرتهم على أداء الأعمال بصورة أسرع من غيرهم و ليس إلى قدرتهم العملية، و هم يستخدمون الإيماء بصورة أكثر و يقطعون أصابعهم أو يصرون بأسنانهم تعبيرا عن حالتهم الانفعالية، و أخيرا فإنهم يبحثون عن القيمة الاجتماعية (روزي ماري، 1993، ص 103). و تدعم العديد من الأبحاث الصفات السابقة كصفات مميزة للأسلوب السلوكي (A) و أبرزها دراسة (كلاس لنايدر) (1994) و دراسة (غولديان) (1998).

السمات الفسيولوجية: الأسلوب السلوكي (A) يستجيبون للأمر كما لو كانوا في حالة هروب مستمر من حيوان مفترس، فبالإضافة إلى الزيادة الكبيرة في مستوى الأدرينالين و النورأدرينالين في الدم، و في ضغط الدم و ضربات القلب، فإن أصحاب الأسلوب السلوكي (A) تظهر لديهم تغيرات أكثر في رسم القلب الكهربائي

تتفق مع الاستجابات الواضحة لمثيرات الضغط التي يحفزها الجهاز السيمبثاوي (جمعة سيد يوسف، 2001، ص 215)

السمات العامة للأسلوب السلوكي (B): يتميز صاحب هذا الأسلوب السلوكي بكفاءة حسية و فكرية متوسطة و بالمقابل فإن دفاعاته النفسية أكثر قوة، و هو يتجنب الإرهاق و يقاومه بشكل أفضل، كما يتجاوز الصراعات بشكل أفضل، و يعود إلى الوقوف على قدميه بسرعة أكبر بعد تعرضه للفشل، و لكونه انطوائيا فإنه يردّ ببطء أكبر على الأحداث الخارجية و لكن ردود فعله تكون أكثر عمقا و أكثر ديمومة. و هو يحتاج على الدوام إلى وقت للتكيف (لاستيعاب الأمور، و الإحساس بأنه في حال أفضل) و يحتاج إلى التفكير قبل الإقدام على الفعل (إذ يخاف من ارتكاب الخطأ). و لأنه شديد التركيز في العمل، فإنّ العالم قد ينهار من حوله دون أن يشعر به، و لكونه مثابرا فإنه يفضل المدى البعيد (الخالق حسين، 1993، ص 215)

السمات الفسيولوجية للأسلوب السلوكي (B): تشير الدراسات المعملية و الميدانية إلى أنّ الفروق بين (A) و (B) في الاستجابة الفسيولوجية تتحدّد فقط في المواقف التي تثير التحدي لديهم أو التي تهدد التحكم لدى (A).

الفروق بين الأسلوب السلوكي (A) و (B): بينما يظهر الأسلوب السلوكي (A) عدّة سمات أهمّها الطموح، التنبه الشديد للوقت، نفاذ الصبر، و العدائية الواضحة، يظهر الأسلوب السلوكي (B) في مقابل ذلك على أنّه أكثر صبورا، و يميل للاسترخاء، و غير منشغل البال بما يحاول إنجازه أو تحصيله، كما أنّه لا يستثار، و يميل إلى التمتع، لذا فهو يختلف عن (A) جذريا في جميع سماته (13ص، 154). توصلت لجنة بحث طبيّة علمية في الولايات المتحدة الأمريكية عام (1960) من خلال دراسة تناولت فيها دور الأسلوب السلوكي (A) في الإصابة بأمراض القلب إلى جملة خصائص تمثّل الفروق بين (A) و (B) (الحجار محمد، ص 168، 1987).

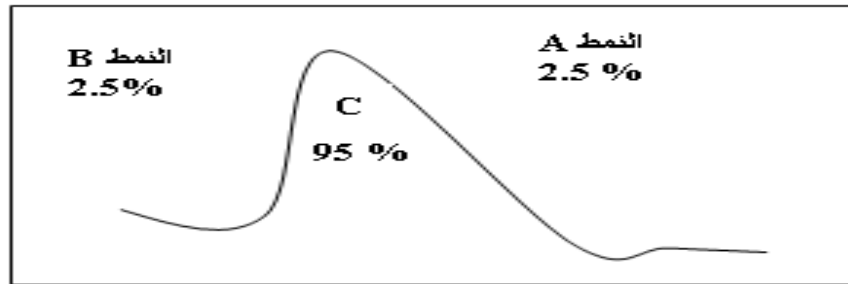
B	A	الصفات و الخصائص
<p>1. <u>النطق و الكلام</u></p> <p>. بطيئة</p> <p>أناة، تقاطعات كبيرة أو انقطاع</p> <p>. ناعم</p> <p>. نمطية الكلام</p> <p>-توقعات قبل الإجابة</p> <p>. طويلة</p>	<p>1. <u>النطق و الكلام</u></p> <p>. كبيرة</p> <p>. الإجابة على كلمة واحدة</p> <p>- العجلة في إنهاء الجمل</p> <p>. عال</p> <p>. خشن قوي</p> <p>. كلام متفجر، مفاجئ و الإلحاح على بعض الكلمات</p> <p>. إجابة فورية آلية</p> <p>. قصيرة</p> <p>. إعادة الكلمات حذفها التمسك بها</p>	<p>1. <u>النطق و الكلام</u></p> <p>. السرعة</p> <p>. إنتاج الكلام</p> <p>. ارتفاع الصوت</p> <p>. النوعية</p> <p>. التلحين الرقة</p> <p>. كمون الاستجابة</p> <p>. مدة الاستجابة</p> <p>. أشياء أخرى</p>
<p>2. <u>السلوك</u></p> <p>. نادرا</p> <p>. مسترخ يجلس مرتاحا</p> <p>. هادئ و انتباه هائل</p> <p>- مسترخ: ودود</p> <p>. عريضة بملء فمه</p> <p>لطيف</p>	<p>2. <u>السلوك</u></p> <p>. كثيرا</p> <p>- متوتر: يجلس على طرف الكرسي. متحفز: متوتر، متجهم الوجه - عدواني</p> <p>. ساخر، جانبية</p> <p>عنيف، صاخب</p> <p>. كثيرا</p>	<p>2. <u>السلوك</u></p> <p>-التأوه</p> <p>الوضعية العامة</p> <p>. الضحك</p>

. نادر		. شد المعصم
<p>3- الاستجابات إزاء المقابلة</p> <p>نادر</p> <p>نادر</p> <p>نادر</p> <p>نادر</p> <p>غير موجود</p> <p>غير موجود</p>	<p>3- الاستجابات إزاء المقابلة</p> <p>كثيرا</p> <p>غالبا</p> <p>غالبا</p> <p>غالبا</p> <p>تقنيات كثيرة و أساليب متنوعة</p> <p>. يلجأ إليها لقطع حديث المستجوب، تعليقات غريبة</p> <p>. أجوية تهريبية يصحح كلام المستجوب</p> <p>. غالبا ما يظهر خلال المقابلة عن طريق اللجوء إلى آليات مثل التلطف المصطنع . الهيمنة التحدي</p>	<p>3- الاستجابات إزاء المقابلة</p> <p>. اعتراض المستجوب و مقاطعة كلامه</p> <p>. العودة إلى موضوع الكلام قبل مقاطعة الحديث</p> <p>المحاولات لإنهاء أسئلة المستجوب</p> <p>استخدام النكتة في الكلام</p> <p>تسريع و استعجال المستجوب</p> <p>مزاحمة المتحدث أو المستجوب، محاولات للسيطرة على المقابلة أو الحديث</p> <p>العدوان</p>
<p>. راض عن عمله</p> <p>. غير موجود</p> <p>. غير موجود مستعد للانتظار و الصبر</p> <p>حتى يأتي دوره لا ينزعج و لا يحبط إذا</p>	<p>. غير موجود يطمع إلى الأعلى</p> <p>. موجود باعترافه و باعتراف الآخرين</p> <p>. موجود يكره الوقوف في دوره في قضاء حاجته</p> <p>الاجتماعية، ينزعج إذا تباطأت سرعة سيارته أمامه</p>	<p>4- مستوى التفكير العام النموذجي</p> <p>. رضاؤه عن عمله</p> <p>. الطموح الدافع الجامح</p>

الشعور بعدم القدرة على الصبر و تأجيل رغباته . المنافسة . الاعتراف بوجود تفكير ثنائي الطور و التقاطعات	أثناء قيادته السيارة . يستمتع فيما فيه الناس في العمل، يلعب جميع أنواع و ضروب اللعب حتى على الأطفال، و ذلك كي يريح . غالبا ما يفكر بأمرين في آن واحد.	اعترض سيره عارض عائق . غير منافس و نادرا ما ينخرط في مباريات تنافسية . نادرا ما يفكر في شيئين في وقت واحد
---	---	---

الأسلوب السلوكي(C):

يصنّف الباحثون الأشخاص الذين يحملون صفات أو سمات من الأسلوب السلوكي(A) و أخرى من الأسلوب السلوكي(B) في أسلوب سلوكي ثالث() و الذي تغلب عليه صفات من الأسلوبين السابقين. و الشكل الموالي يوضح توزيع الأفراد ذوي الأسلوب(A) و(B) و(C) (عثمان فاروق،1996،ص129)



المخطط العام للبحث نظريا

طريقة كرسيان تارجي لتحضير الذهني

الضغوط النفسية المنخفضة routine

الضغوط النفسية المرتفعة panique

النمط السلوكي B

النمط السلوكي A

إستثارة منخفضة

إستثارة مرتفعة

قلق منخفض

قلق مرتفع

قلق حالة (إكتئاب خفيف)

إحتمال) قلق سمة

اللامبالاة (التعبئة النفسية)

حمى البداية (التهدة النفسية)

إستعمال تقنية RIVA

إستعمال تقنية RIRA

- إسترخاء تنشيطي + تصور عقلي

- التنفس والاسترخاء الذهني

- تحديد الأهداف

- طريقة التقبل والالتزام ACT

- الوعي بالافكار

- الوعي بالافكار

- الحديث الذاتي

- الحديث الذاتي

- خبرات النجاح والفشل

- خبرات النجاح والفشل

- NLP ب ل عصبية

- NLP برمجة ل ع

المعالجة المعرفية

تقنية RIRA : هي عبارة عن تقنية ذهنية إستعملها كرستيان تارجي قصد مساعدة الرياضيين الذين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة قبل واثناء المنافسة الرياضية ، وتتكون هذه التقنية من :

الحرف الاول R يعني التعرف على نوبات الذعر

الحرف الثاني A يعني التعرف على طبيعة الخوف

الحرف الثالث R ويعني تحديد الاهداف المعرفية

الحرف الرابع A ويعني تنشيط موارد و إعادة التوازن النفسي من حيث الجانب الانفعالي، الطاقة، تقدير الذات ، التركيز ... الخ .

من خلال هذه التقنية نستطيع عمل برنامج ذهني يتكون من 04 مهارات ذهنية وهي :

تعليم الالعاب طريقة التنفس الصحيحة و الاسترخاء الذهني

الوعي بالافكار السلبية وغير المنطقية

الحديث الذاتي

توظيف خبرات النجاح والفشل توظيف إيجابي

التقنية RIVA : هي عبارة عن تقنية ذهنية إستعملها كرستيان تارجي قصد مساعدة الرياضيين الذين يعانون من ضغوط نفسية منخفضة قبل واثناء المنافسة الرياضية ، وتتكون هذه التقنية من :

الحرف الاول R ويعني التعرف على حالة الروتين

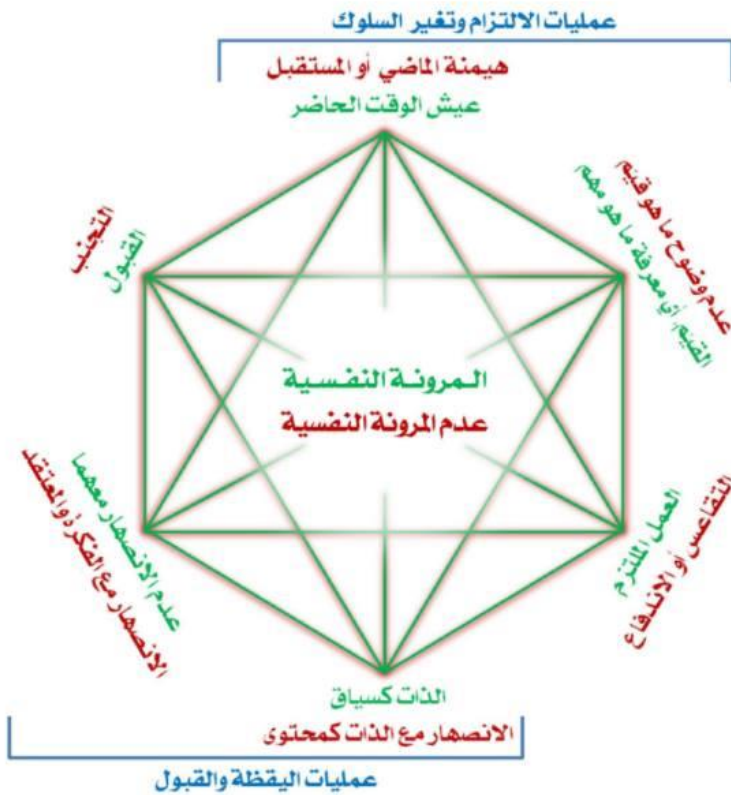
الحرف الثاني A ويعني تحديد طبيعة الخوف

الحرف الثالث V تحديد الالتزامات والاهداف

الحرف الرابع A ويعني تنشيط موارد لاستعادة الطاقة من الجانب الانفعالي ، الطاقوي، تقدير الذات ، والتركيز .

- هناك تقنية أو طريقة مدمجة في وسط التقنيتين لمساعدة اللاعب على إدارة الضغوط النفسية والتي ستكون عنصر من عناصر البرنامج الذهني وهي : العلاج بالقبول والالتزام ACT.

نموذج العلاج بالقبول والالتزام Acceptance and Commitment Therapy للمرونة النفسية وعدم المرونة. اللون الأخضر يشير إلى المرونة. بينما يشير اللون الأحمر إلى عدم المرونة وهي المسؤولة عن المعاناة أو الاضطراب النفسي.



Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

المرونة النفسية في سياق العلاج القائم على القبول و الالتزام: (تحليل جاكين براسي، أرجين فان (ويتلستويجن، كاسابا هوسكا، توبياس سيلبيرزان، ونيك فان دام، 2020

المرونة النفسية Psychological flexibility مفهومًا مركزيًا في بنية ما يعرف إختصارًا في مجالات العلاجات النفسية المعاصرة بـ "آكت" ACT أي "العلاج بالقبول والالتزام Commitment Therapy والعلاج بالقبول والالتزام نظرية سياقية وتطبيقية أسست على ما يعرف بنظرية "إطار العلاقة Relational Frame Theory- RFT"، وهي صيغة علاجية أسسها وطورها ستيفن هايز Steven Hayes وزملاؤه في أواخر التسعينات من القرن العشرين

وتعد هذه النظرية وهذه الصيغة العلاجية جزءًا من نظريات وعلاجات الجيل الثالث من تطور العلاج المعرفي السلوكي، وإستخدمت بصورة ناجحة في السياقات الإكلينيكية لعلاج عديد من الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والكرب أو المشقة وضبط وتنظيم الألم للدرجة التي تم بموجبها إعتماها في الولايات المتحدة الأمريكية في سنة 2011 كأحد صيغ العلاجات النفسية القائمة على الدليل.

ويركز في مدخل العلاج بالقبول والالتزام "آكت" على ست عمليات معرفية فرعية تشكل فيما بينها بنية "المرونة النفسية Psychological flexibility" تتمثل في: الغرض والقيم، الوعي باللحظة الحاضرة،

التقبل، فك الانصهار أو التعلق، الذات في السياق، والفعل الملتمزم

بؤرة التركيز في العلاج بالقبول والالتزام مساعدة المرضى على التحرك نحو كل ما هو مفيد وذو أهمية بالنسبة لهم أي كل ما تتطابق ويتمائل مع "قيمهم" أي "القبول والإقدام"، بدلاً من الابتعاد أو ما يعرف بسلوك التجنب avoidance behavior ذلك لأن سلوك التجنب غالبًا ما يفضي إلى الانتقاص من جودة الحياة على سبيل المثال يركز في التعامل مع مريض القلق الاجتماعي على تعليمه الاستمرار في الاندماج مع الأصدقاء والعمل رغم ما يعتريه من آلام نتيجة ذلك القلق، بدلاً من الانسحاب من الاندماج الاجتماعي بما يترتب عليه من تعميق الشعور بالعزلة.

ووفقًا لهذا التصور تدور نظرية العلاج بالقبول والالتزام حول مجموعة من العمليات المعرفية الفرعية التي تساعد المريض على ضبط وتنظيم إنفعالاته ومشاعره مع دفعه باتجاه إستدامة الاندماج والفاعلية في الحياة رغم المحن والشدائد والمصاعب والظروف العصيبة

وفيما يلي تناول موجز لهذه العمليات:

1- purpose and values الغرض والقيم:

لا ريب في أن فهم الشخص لما هو مهم بالنسبة له كإنسان وإدراكه وتبنيه لنسق قيم نبيلة في حياته وعمله أمرًا بالغ الأهمية في تمكينه من ضبط وتنظيم الضغوط ومواجهتها بفاعلية وإقتدار؛ وبالتالي سرعة التخلص من الآلام والمتاعب النفسية مع يسر وسهولة صناعة القرارات الشخصية الإيجابية في الحياة وعلى ذلك فالقيم علامات فارقة وهاديات أساسية للإنسان في أوقات الأزمات والضغوط وتوفر له كل ما يمكن أن يؤسس عليه شعوره بالأمن الذاتي. ويعد هذا الأمر ملمحًا من ملامح المرونة النفسية لكون يقين الشخص بالعرض من الحياة وتبنيه لنسق قيم إنساني يمكنه من التمسك أولاً بهذه القيم وترتيب أولوياته في أوقات الأزمات والمتاعب.

2- Present moment awareness الوعي باللحظة الحاضرة :

يطلق على عملية "الوعي باللحظة الحاضرة" أحيانًا مصطلح "اليقظة العقلية أو الذهنية"، أو "الوعي القصدي الآني" وتشير إلى ما يعرف باندماج الشخص في "هنا والآن"، فعندما يعي الشخص باللحظة الحاضرة لا يحبسه نفسه في دوامات الماضي ولا يوهم نفسه بفضاءات المستقبل غير المعلوم بل يتعامل مع عطاء الحاضر بكل ما فيه تقبلاً واستثماراً وترتبط المرونة النفسية بالوعي باللحظة الحاضرة أو اليقظة العقلية من خلال كون الإنسان منتبهاً ويقظاً لما يدور حوله في اللحظة الحالية ووعيه بممكّنات الحاضر ومصادره فضلاً عن تماسه واتصاله الفوري والمباشر بانفعالاته ومشاعره

3- Acceptance التقبل :

ويتضمن التقبل أو القبول مواجهة الشخص لأفكاره وإنفعالاته الصعبة بتفهم وتوجه نحو رعاية الذات والشفقة بها، بدلاً من تجاهل أو تجنب هذه الأفكار والانفعالات. ويقي التقبل أو القبول الإنسان من حالة التوجه للوقوع فيما يعرف بالأنشطة البديلة التي تحرفه عن مواجهة أفكاره وإنفعالاته الصعبة مثل: الإفراط في الأكل، الإفراط في العمل، أو إلهاء الذات بشرب الكحول أو المخدرات وعلى ذلك فإن تقبل الشخص لأفكاره ومشاعره وإنفعالاته المقينة أو المكدرّة نقطة البداية في معالجتها معرفيًا؛ وبالتالي خفض تأثيراتها السلبية. ويعكس التقبل أو القبول بعدًا من أبعاد المرونة النفسية يتمثل في الانفتاح على الأفكار والانفعالات المزعجة وتلمس قيمتها أو وظيفتها التكيفية بدلاً من قمعها أو تجنبها

4- Defusion فك الانصهار أو تفكيك التعلق :

ويقصد به تبني الشخص ما يعرف بالملاحظة القائمة على تجنب التعلق أو الانصهار أو التوحد التام مع أفكاره وانفعالاته ومشاعره المزعجة. ويعني ذلك فهم الشخص أن "الفكرة" هي مجرد "فكرة"، وليست "حقيقة أو واقعة ثابتة" غير قابلة للتغيير"، وهنا يتم تعليم اللاعب فنيات إبعاد نفسه عن الأفكار غير التكيفية؛ وبالتالي إبطال تأثيراتها السلبية عليه

وتتضمن المرونة النفسية في إطار العلاج القائم على القبول والالتزام خبرة الشخص بالأفكار السلبية دون أي يعني ذلك غرقه فيها وإنصهاره فيها وتعلقه بها بل تدبراً فيها وتأملها لا السماح لها بتشتيته وإرباكه نفسياً، ومن هنا تأتي أهمية التوقف عند هذه الأفكار وصفاً وتحليلاً وتفسيراً ومن ثم إستبدالاً

5- Self-as-context الذات كسياق :

يعد بعد "الذات كسياق" مكوناً أساسياً في بنية المرونة النفسية، ويعني به قدرة الشخص على رؤية الحياة وذاته في السياق أو الإطار والمخطط الإجمالي العام للأشياء أي وقائع الحياة وأحداثها الإجمالية. ويعني ذلك أن "حدثاً" واحداً لا يمكن أن يعتمد عليه الشخص في تعريفه لذاته، بل يجب دمج هذا الحدث في الإطار العام للخبرات الحياتية للشخص، بما يعني أنّ الشخص يبحر في الحياة بما يعرف "عين الطائر"، ويعيد تأطير خبراته ويتأخذ منظوراً مرناً في مساعدة ذاته في ماهية وجوده في الحياة باتساع في منظور الرؤية.

6- Committed action الفعل الملتزم :

ويتمثل في أن يهب الشخص لنفسه ما يعرف بهدية "الارتقاء" و "الحركة" نحو كل ما هو مهم ومفيد ومثمر بالتزام ذاتي وتلقائية داخلية، ويتعلق هذا البعد بتعلم الشخص من خلال المواقف الصعبة والتوجه نحو مساعدة ذاته للشعور بالأمن وتمكين الذات.

خلاصة الفصل :

من خلال الفصل يظهر لنا مدى أهمية مشكلة الضغوط النفسية عند اللاعب ومدى إهتمام المختصين في علم النفس الرياضي لظاهرة الضغوط النفسية، هذا ما يثبت لنا أن الضغوط النفسية من أكبر المشكلات التي تواجه لاعب كرة القدم قبل و أثناء المنافسة الرياضية، ويعتبر إرتفاع مستوى الضغوط النفسية أو إنخفاضها أحد العوامل الرئيسية التي تحدد مستوى أداء اللاعبين حيث أنه يتكون من عدة تغيرات وتأثيرات فسيولوجية ونفسية مختلفة بحيث يرتبط مستوى أداء اللاعب بطريقة تفسيره لشدة الأعراض الإدراكية والجسدية المصاحبة للضغوط النفسية، إذ تعتبر الضغوط النفسية من العوامل النفسية التي لها أثر سلبي على اللاعب خاصة عندما يكون على درجة عالية من الشدة أو درجة منخفضة، حيث يصبح اللاعب غير قادر على التركيز والتفكير الجيد خلال أداء مهامه وعدم التصرف بطريقة سليمة خلال المواقف التي يتعرض لها خلال المنافسة .

لذا يجب الوقاية من مشكلة الضغوط النفسية التي تعوق أداء اللاعب من خلال الإستفادة من خدمات المعد الذهني الذي سيعمل برنامج ذهني خاص للاعبين لإدارة الضغوط النفسية .

الجانب الميداني

الفصل الثالث

الاجراءات المنهجية للبحث

تمهيد :

لا تخلو أي دراسة ميدانية من جانب نظري ، والذي يعتبر كأساس قاعدي لها يكمله الجانب التطبيقي، الذي يعد بدوره من أهم خطوات البحث العلمي ، حيث يمكن الباحث من إستثمار معلوماته النظرية ، وتوسيع مجال دراسته. فإذا كان الجانب النظري هو بمثابة المنبع الاساسي لمعرفة الحقائق الخاصة بمتغيرات دراستنا ، فان الجانب الميداني هو الذي يثبت أو يتفي صحة تلك الحقائق ، وهذا من خلال تحويل نتائجها من كيفية إلى إحصاءات كمية.

وفي هذا الفصل سنتعرض إلى المنهج المتبع في البحث ، والعينة وخصائصها، كما سنتناول أدوات البحث وخصائصها السكومترية، ثم نتعرض بعدها إلى إجراءات التطبيق البحث وأخيرا الوسائل الاحصائية المستخدمة في تحليل البيانات المتحصل عليها .

1 منهج البحث :

بناء على طبيعة الدراسة التي تسعى إلى التعرف على فاعلية تقنيتي RIR/RIVA في إدارة الضغوط النفسية معرفيا ومن أجل الاجابة على تساؤلات البحث ،إستخدمنا المنهج التجريبي (بتصميم المجموعة الواحدة) نظرا لملائمته لاغراض البحث . يستخدم هذا الاسلوب مجموعة واحدة فقط ، تتعرض لاختبار قبلي لمعرفة حالتها قبل إدخال المتغير التجريبي،ثم نعرضها للمتغير ونقوم بعد ذلك بإجراء إختبار بعدي ، فيكون الفرق في نتائج المجموعة على الاختبارين القبلي والبعدي ناتجا عن تأثيرها بالمتغير التجريبي..

2 مجتمع البحث

مجتمع البحث مصطلح علمي منهجي يراد به كل من يمكن أن تصمم عليه نتائج البحث سواء مجموعة أفراد أو مباني مدرسية .. الخ ، وذلك طبقا للمجال الموضوعي لمشكلة البحث (صالح العساف،1995،ص 81) ومجتمع البحث هو المجموعة التي يهتم بها الباحث والتي يريد أن يعمم عليها النتائج التي يصل إليها من العينة (صالح مراد،فوزية هادي،2002،ص112).

يتشكل مجتمع البحث من فريق كرة القدم فئة الرديف أقل من 21سنة أهلي البرج ويتكون من 20 لاعب.

3- عينة البحث :

تتكون عينة البحث الحالية على عينة من اللاعبين في كرة القدم صنف أقل من 21 سنة لاهلي البرج ، وتم تحديد عينة البحث بالنسبة للاعبين في كرة القدم صنف أقل 21سنة دون غيرها لعدة عوامل منها :

أهمية هذه المرحلة في مشوار الرياضي وإنتقاله من مرحلة التكوين إلى مرحلة المنافسة (صنف أكابر)، أين توجد عدة ضغوطات نفسية بالإضافة إلى الخصائص النفسية لهذه المرحلة وصعوبة تجريب البرنامج الذهني على عدة مجموعات نظرا لعدة صعوبات منها عدم توفر الفرق على الإمكانيات المناسبة لتطبيق البرنامج والثقافة السائدة حول أهمية تدريب الجانب الذهني.

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للبحث

فقد تم الحصول على 09 لاعبين من أصل 20 لاعب من لاعبي فريق أهلي البرج لأقل من 21 سنة ممن تحصلو على درجات مرتفعة ومنخفضة في القلق المعرفي في مقياس قلق المنافسة الرياضية.

4- متغيرات البحث :

يعتمد المنهج التجريبي على ضرورة ضبط المتغيرات حتى يتمكن من إستنتاج التغير الذي يحدث في المتغير التابع بسبب تأثير المتغير المستقل ومتغيرات البحث الحالي هي :

المتغير المستقل: في هذا البحث هو تقنيتي RIRA /RIVA لإدارة الضغوط النفسية

المتغير التابع : الضغوط النفسية (المرتفعة /PANIQUE المنخفضة ROUTINE) معرفيا.

متغير السن : تم إختيار العينة أقل من 21 سنة .

مجالات البحث :

المجال الزمني : تم تطبيق البحث بداية من شهر نوفمبر 2020 وإمتدت إلى غاية شهر جانفي 2021

وذلك بمعدل جلستين كل أسبوع، أي 24 جلسة خلال 03 أشهر .

المجال المكاني : ملعب 20 أوت 1955 ببرج بوعريريج.

أدوات البحث :

تعتبر عملية جمع البيانات خطوة مهمة في إجراء البحوث ولكي يجمع الباحث البيانات المتعلقة بموضوع بحثه على نحو علمي منظم فإنه يدقق في إختيار أدوات بحثه ويعدها بنفسه لتتناسب مشكلة بحثه والطريقة البحثية التي إختارها لتنفيذ هذا وذلك ليتمكن من إثبات فروضه ومن ثم تفسير نتائج (سهيل دياب، 2003، ص46) ولهذا فقد إستخدمنا في بحثنا هذا الأدوات التالية :

1- مقياس قلق المنافسة الرياضية :

إستعمل في هذا البحث مقياس قلق المنافسة الرياضية الذي أعد من طرف علاء كفاني ووفاء صلاح الدين وأحمد سليمان روبي 1990 ، وأعد هذا المقياس لقياس القلق قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية ، والمتكون من 35 فقرة تتعلق بقلق المنافسة الرياضية .

بعد تحكيم المقياس المعد من طرف الأساتذة المختصين واجراء عليه بعض التعديلات التي طلبت من طرف الأساتذة تم توزيع المقياس على مرحلتين :

أولا كمرحلة تجريبية على فريق لقياس صدق وثبات الاستبيان وأنه صالح لما أعد له، وبعد التأكد من ذلك بواسطة الأساليب الإحصائية تم توزيع المقياس المعدل في شكله النهائي على العينة الفعلية والمقدرة ب16 لاعب .

2- البرنامج الذهني لادارة الضغوط النفسية معرفيا.

الاجراءات الميدانية :

1- صدق وثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية (عزيز إبراهيم ، نافع سفيان ، 2018)

قام الباحث باستخدام طريقة الصدق التمييزي والصدق التلازمي لحساب صدق مقياس قلق المنافسة الرياضية.

صدق المحكمين :

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين تكونت من أساتذة متخصصين في علوم الانشطة البدنية والرياضية ومتخصصين في الإرشاد النفسي الرياضي ،طلب منهم الحكم على مدى ملائمة العبارات من حيث الصياغة ومناسبتها لمجتمع البحث الذي يطبق عليهم ،وأسفر هذا الإجراء على إجراء بعض التعديلات في عبارات المقياس .

الصدق التلازمي :

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للبحث

تم استخدام طريقة حساب الفا كونيخ لحساب ثبات المقياس قلق المنافسة الرياضية، وتم حساب لكل فقرة على حدى، وللعبارات ككل فتراوحت قيمة ألفا كرونباخ للثبات ككل 0.80 وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى (0.05) ، مما يشير إلى ثبات المقياس ووجود ارتباط قوي ودال عند 1 بالمئة و 5 بالمئة وبين بعد المقياس والعبارات المكونة له ، مما يدل على وجو إتساق داخلي عالي لعبارات المقياس.

الاتساق الداخلي للمقياس :

لحساب الاتساق الداخلي للمقياس ،قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية، وبعدها الاتساق الداخلي للابعاد مع المقياس ككل وهذا مايسمى الصدق البنائي ، وقد تحصلنا على نتائج الملخصة في الجدول الآتي :

جدول رقم (03) : يظهر معاملات الارتباط بين درجات فقرات البعد المعرفي مع الدرجة الكلية لهذا البعد

البعد المعرفي :

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.62	18	0.33	28	0.54
4	0.47	22	0.55	30	0.50
9	0.48	24	0.39	35	0.40
15	0.40	25	0.68		
17	0.34	27	0.52		

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لجميع فقرات البعد المعرفي موجبة ، وتتراوح بين (068) في حدها الاعلى وبين (0.32) في حدها الادنى، ونلاحظ

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للبحث

ارتباط قوي ودال عند مستوى (1 بالمئة) وهذا يدل على أنها تقيس مفهوم مشترك الذي هو البعد المعرفي لمقياس قلق المنافسة الرياضية.

جدول رقم (04) يظهر معاملات الارتباط بين درجات البعد البدني مع الدرجة الكلية لهذا البعد

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
3	0.48	20	0.33
5	0.45	23	0.45
6	0.25	29	0.38
10	0.39	32	0.37
12	0.37	33	0.47

يتضح من الجدول رقم (04) أن معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لجميع فقرات البعد البدني موجبة ، وتتراوح بين 0.45 في حدها الاعلى وبين 0.24 في حدها الادنى ، وأن جميع الفقرات دالة احصائيا عند مستتى (1 بمئة) وهذا يدل على أنها تقيس مفهوم مشترك الذي هو البعد البدني لمقياس قلق المنافسة الرياضية .

جدول رقم (05) يظهر معاملات الارتباط بين درجات فقرات بعد الاحاسيس والانفعالات مع الدرجة الكلية لهذا البعد .

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
2	0.40	13	0.57	21	0.50
7	0.59	14	0.52	26	0.51
8	0.40	16	0.40	31	0.40
11	0.60	19	0.40	34	0.40

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للبحث

يتضح من الجدول رقم (05) أن معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لجميع فقرات البعد الانفعالات والاحاسيس تتراوح بين (0.597) في حدها الاعلى وبين (0.397) في حدها الادنى ، ويؤكد هذا ان جميع الفقرات كانت دالة احصائيا عند مستوى (1بالمئة) مما يدل على انها تقيس مفهوم مشترك الذي هو بعد الاحاسيس والانفعالات لمقياس قلق المنافسة الرياضية.

جدول رقم (06) يوضح معامل ثبات لمقياس قلق المنافسة الرياضية

عدد العبارات	الفا كرونباخ
35	0.852

جدول رقم (07) يوضح معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية لمقياس قلق المنافسة الرياضية

البند	الارتباط بالدرجة كلية للمقياس	البند	الارتباط بالدرجة كلية للمقياس	البند	الارتباط بالدرجة كلية للمقياس
1	0.62	13	0.57	25	0.68
2	0.40	14	0.52	26	0.51
3	0.48	15	0.40	27	0.52
4	0.47	16	0.40	28	0.54
5	0.45	17	0.34	29	0.38
6	0.25	18	0.33	30	0.50
7	0.59	19	0.40	31	0.40
8	0.40	20	0.33	32	0.37

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للبحث

0.47	33	0.49	21	0.50	9
0.40	34	0.55	22	0.39	10
0.40	35	0.49	23	0.60	11
/	/	0.40	24	0.37	12

الارتباط المعنوي عند مستوى (0.05)

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ وجود ارتباط قوي ودال عند مستوى (0.01) و(0.05) بين بعد المقياس والعبارات المكونة له ، مما يدل على وجود إتساق داخلي كبير لهذه العبارات، وهذا يدل على أنها تقيس مفهوم مشترك الذي هو قلق المنافسة الرياضية .

البرنامج الذهني حسب طريقة كرستيان تارجي:

البرنامج الذهني المقترح في هذا البحث يهدف إلى مساعدة عينة من لاعبي كرة القدم الذين أعمارهم أقل من 21 سنة للارتقاء بما لديهم من مهارات وكفاءات وتعليمهم طريقتين مهمتين لإدارة الضغوط النفسية معرفياً والوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء أثناء المنافسة الرياضية.

محتوى البرنامج الذهني لطريقة كرسيان تارجي لإدارة الضغوط النفسية بتقنيتي RIRA/RIVA

لقد تم إعداد هذا البرنامج بعد جمع المادة العلمية الخاصة بالضغوط النفسية، وبأهم الطرق والمهارات والأساليب التي تساعد على إدارة الضغوط النفسية من الكتب العلمية ورسائل الدكتوراه والمراجع الالكترونية والدوريات، بعد ذلك تم إعداد البرنامج في صورته الميدانية حسب طريقة كرسيان تارجي ، ومن ثمة توزيعه على خمسة محكمين من الأساتذة المختصين من معاهد التربية البدنية والرياضية، وتم التحكيم على مضمون البرنامج الذهني من ناحية مدى صدق المضمون وإقتراح بعض التغييرات والإضافات وبعد ذلك تم إعداد البرنامج في صورته النهائية.

الفئة المستهدفة :

عينة من 06 لاعبين في كرة القدم أعمارهم أقل من 21 سنة لفريق أهلي البرج الذين تحصلو على درجات مرتفعة ومنخفضة في بعد القلق المعرفي في مقياس قلق المافسة الرياضية (4 منخفضة/2مرتفعة) لاعبين.

عدد جلسات البرنامج الذهني حسب طريقة كرسيان تارجي :

تم تطبيق البرنامج الذهني في البحث الحالي على مدى 12 أسبوع بواقع جلتين في الأسبوع ، وتم تخصيص الجلتين الأولى والأخيرة للقيام بالقياس القبلي والبعدى.

إستغرقت الجلسات مدة زمنية تراوحت بين 45الى 90دقيقة لكل جلسة.

بلغت عدد جلسات البرنامج الذهني في هذا البحث 24 جلسة.

مكان إجراء الجلسات :

تم إجراء الجلسات داخل مقر النادي الذي يحتوي على قاعة كبيرة ومناسبة لاجراء مثل هذه الجلسات.

- قبل القيام بتطبيق البرنامج الذهني (الجلسات) تم إجراء القياس القبلي لمقياس قلق المنافسة الرياضية ، ثم بعد ذلك القيام بعملية التصحيح للمقياس حسب التعليمات الخاصة به ، ومن خلال النتائج المحصل عليها تم إختيار عينة من للاعبين الذين تحصلو على درجات عالية ومنخفضة في مقياس قلق المنافسة الرياضية في بعده المعرفي "قلق المعرفي" ، بعد ذلك تم تطبيق البرنامج الذهني على هذه العينة على شكل جلسات.

إختبار قبلي - برنامج ذهني - إختبار بعدي .(تصميم المجموعة الواحدة).

محتوى البرنامج الذهني لإدارة الضغوط النفسية المرتفعة والمنخفضة بتقنيتي RIRA/RIVA

* الجلسة الاولى: تثقيفية تعريفية بماهية التحضير الذهني بصفة عامة RIRA/RIVA الزمن 45 د

-التعريف بالمعد الذهني ،دوره، أهميته

- شرح لمفهوم التحضير الذهني مكانته عناصره ،متطلباته

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للبحث

* الجلسة الثانية : توزيع الاختبار القبلي

- القيام بعملية الشرح المفصل له ، الهدف منه ، أهميته

* الجلسة الثالثة :شرح البرنامج الذهني RIRA/RIVA

شرح البرنامج الذهني لإدارة الضغوط النفسية مرتفعة ومنخفضة ، مدته ،التقنيات المستعملة فيه

- حث للاعبين على الجدية في حضور الحصص

* الجلسة الرابعة : التنفيس الإنفعالي RIRA/RIVA

- حث للاعبين على التعبير عن المشاعر التي يحسون بها

-التعبير على الصراعات والإحباطات والحاجات والمشكلات والمخاوف التي يواجهونها.

-البوح عن العواطف الذهنية

- توعية للاعبين لبعض التقنيات الهادفة التي تساعدهم

* الجلسة الخامسة: بناء الأهداف وتنمية الدافعية RIRA/RIVA المدة الزمنية 45د

- محاضرة نظرية عن مهارة تحديد الهدف ،التركيز على أهداف SMART ،التركيز على أهداف الاداء وليس النتائج.

في حالة الضغوط المرتفعة كيفية خفضها للمستوى الملائم لكل لاعب والعكس

* الجلسة السادسة: بناء الأهداف وتطوير الدافعية

تطبيق ميداني : من خلال تحديد الأهداف المتوقع تحقيقها ، مناقشتها ،معرفة أهم الأمور الغامضة

* الجلسة السابعة : مفهوم الضغوط النفسية نظريا RIRA/RIVA المدة الزمنية 45 د

محاضرة نظرية : حول مفهوم الضغوط النفسية ،تأثيرها على الأداء ، العوامل المسببة لها ، مصادرها ،

التعرف على أساليب مواجهتها

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للبحث

* الجلسة الثامنة : الضغوط النفسية تطبيق ميداني

- توعية اللاعبين بحالة الضغوط النفسية

-فتح مناقشة جماعية لطرح الاسئلة وتغير بعض المفاهيم الخاطئة حول الضغوط النفسية.

* الجلسة التاسعة : الوعي بالأفكار السلبية وتغيرها RIRA/RIVA المدة الزمنية 45د

محاضرة نظرية : مفهوم التفكير الإيجابي ، أهميته ، خصائصه ، أنواعه.

* الجلسة العاشرة: الوعي بالأفكار السلبية وتغيرها

تطبيق ميداني :- مساعدة للاعب على التعرف على الأحداث التي تثير الأفكار السلبية، كذلك مساعدته على معرفة الأفكار السلبية وتأثيرها على الأداء ،تحديد الأفكار السلبية النوعية، مساعدة للاعب على التعرف على أفكار بنائة وواقعية تحل محل الأفكار السلبية.

* الجلسة حادية عشر: تقنية التقبل والالتزام (ACT). تقنية مساعدة ومكلمة. (الموجة الثالثة الحديثة في

العلاج النفسي)

محاضرة نظرية : (act) مفهومها ، أهميتها ، أهدافها ، طرق توظيفها في المجال الرياضي (الضغوط النفسية)

- اليقضة الذهنية. RIRA/RIVA المدة زمنية 45د

* الجلسة الثانية عشر : تقنية التقبل والالتزام (ACT). تقنية مساعدة ومكلمة.

تطبيق ميداني :- تعريف لاعبين أن هذه التقنية تهدف إلى تحقيق المرونة النفسية ،أي القدرة على البقاء في إتصال مستمر مع مجموعة الأفكار والإنفعالات (الضغوط نفسية)التي تظهر والتصرف حسب الوضعية والأهداف ،أي القدرة على الإستجابة بطريقة مرنة من أجل التقدم في إتجاه ما هو مهم حتى بوجود حواجز داخلية وخارجية، تعليم لاعبين 06 نقاط أساسية وهي (التقبل(الضغوط)، فك الاندماج المعرفي ، التعرف على الذات كسياق، الالتزام ، القيم ، الاتصال بالوقت الحاضر)

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للبحث

* الجلسة الثالثة عشر : التنفس+ الاسترخاء RIRA/RIVA المدة الزمنية 45د

محاضرة نظرية: ماهية التنفس ، أهميته ، تقنياته ، طرقه

- ماهية الإسترخاء الذهني ، أهميته ، أهدافه ، طرقه

* الجلسة الرابعة عشر : التنفس+ الاسترخاء

تطبيق ميداني : حث للاعبين على التخيل والاسترخاء للجسم والعقل، تدريب للاعبين على تطبيق الاسترخاء

الذهني ثم تطبيقه بشكل جماعي، قيام أحد للاعبين بتطبيق كنموذج أمام للاعبين للتوضيح. فتح النقاش

للتعبير عن الاحاسيس والمشاعر التي أحس بها للاعبون قبل وبعد أدائهم الاسترخاء الذهني

* الجلسة الخامسة عشر : الحديث الذاتي الإيجابي RIRA/RIVA المدة الزمنية 45د

محاضرة نظرية : مفهوم الحديث الذاتي،أنواع وإستخدامات الحديث الذاتي ،محدداته، نظريات ونماذج الحديث

الذاتي ،دليل الحديث الذاتي للاعب.

* الجلسة السادسة عشر : الحديث الذاتي الإيجابي

ميدانيا: تدريب للاعبين على تحديد 05 مواقف ، ترتب هذه المواقف من الأقل إستثارة إلى الأعلى إستثارة،

تحديد الأفكار السلبية التي تأتي للاعب خلال مواجهة هذا الموقف، دراسة هذه الأفكار السلبية ، إعداد

عبارات إيجابية مقابل الأفكار السلبية (مع البدء بالمواقف الاقل إستثارة)، الاستمرار في هذه الخطوة حتى

إنعدام الإستثارة ، فتح الحوار مع للاعبين عما شعرو به خلال التجربة.

* الجلسة السابعة عشر : التصور العقلي RIRA/RIVA المدة الزمنية 45د

محاضرة نظرية : ماهية التصور العقلي ، أهميته ، أنواعه

* الجلسة الثامنة عشر : التصور العقلي

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للبحث

تطبيق ميداني :-تدريب للاعبين على التصور العقلي الداخلي من خلال إستحضار صورة ذهنية لأحداث معينة (الضغوط) سبق مشاهداتها أو تعلمها أو عيشها، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية

* الجلسة التاسعة عشر : خبرات النجاح والفشل RIRA/RIVA المدة الزمنية 45د

محاضرة نظرية: حول كيف يستثمر اللاعبون خبرات النجاح والبناء عليها ، وكيف يستفيدون من خبرات الفشل للوصول للنجاح.

* الجلسة عشرون : خبرات النجاح والفشل

تطبيق ميداني :- يطلب من اللاعبين إستدعاء موقف نجاح يشعر به بالفوز، تحديد هذا الموقف وإختياره كرمز للإستدعاء، مناقشة لاعب في الجوانب الانفعالية المرتبطة بالموقف، التدريب على وضوح الصورة، واستخدام التصور العقلي، مع التكرار المستمر

* الجلسة الوحدة وعشرين : معالجة النقائص RIRA/RIVA المدة الزمنية 90د

- مراجعة ماتم تدريبه (الأهداف، الضغوط النفسية، الافكار السلبية ، التنفس، الاسترخاء ، التصور العقلي، الحديث الذاتي..)

* الجلسة الثانية والعشرين : معالجة النقائص RIRA/RIVA المدة الزمنية 90د

مراجعة ماتم تدريبه (الأهداف، الضغوط النفسية، الافكار السلبية ، التنفس، الاسترخاء ، التصور العقلي، الحديث الذاتي..)

* الجلسة الثالثة وعشرين : الاختبار البعدي RIRA/RIVA المدة زمنية 45د

- القيام بتوزيع الإختبار البعدي

* الجلسة الرابعة والعشرين: إختتام البرنامج الذهني لإدارة الضغوط النفسية RIRA/RIVA المدة الزمنية 45د

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للبحث

- ملخص عام لجلسات البرنامج الذهني ، تقييم البرنامج الذهني ، الإجابة على تساؤلات وإستفسارات للاعبين
- التوقف عند نقاط القوة والضعف في البرنامج - إنهاء البرنامج

المعالجة الإحصائية :

بعد إسترجاع الإستمارات الخاصة بالمقياس ، وقبل إدخالها على الحاسوب بهدف التحليل ثم القيام بعملية التفرغ والترميز لتصبح لدينا متغيرات رقمية يمكن قياسها بإستخدام التحليل الإحصائي SPSS (محمد الزغبى،الطلافة،2004، ص52)

وتم إستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي : $M = \frac{\sum X}{N}$

م: المتوسط الحسابي / مج : مجموعة قيم أفراد العينة / ن: عدد أفراد العينة .

الإنحراف المعياري : $S = \sqrt{\frac{\sum (X - M)^2}{N}}$

مج : مجموع قيم أفراد العينة / ن : عدد أفراد العينة / م: المتوسط الحسابي / س: درجة كل فرد من أفراد العينة

إختبار Wilcoxon: Z test

ويسمى باختبار إشارات الرتب Sign –rank ، ويستخدم هذا الاختبار فى تحديد ما إذا كان هناك اختلاف أو فروق بين عينتين مرتبطتين فيما يتعلق بمتغير تابع معين، ويعد بديلاً لابارامترياً لاختبار T لعينيتين مرتبطتين، وتشتمل العينتان على نفس المجموعة من الأفراد يجرى عليهم قياس قبلي Pre test ، وقياس بعدى Post test وفى مثل هذه الحالة يكون لكل فرد من أفراد العينة درجتان أحدهما تمثل درجته فى الاختبار القبلي والثانية تمثل درجته فى الاختبار البعدى

الجانب الميداني

الفصل الرابع

عرض وتحليل وتفسير نتائج البحث

تمهيد :

تناول هذا الفصل عرضا للنتائج التي تم التوصل إليها وتحليلها إحصائيا ونظريا مع محاولات إعطاء تفسيرات لهذه النتائج إستنادا إلى ما تقدم من نتائج الدراسات السابقة والتراث النظري.

هدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية تقنيتي RIRA/RIVA حسب طريقة كرستيان تارجي في التحضير الذهني في إدارة الضغوط النفسية المرتفعة "الذعر" و"المنخفضة" الملل " معرفيا.

حتى تتحقق أهداف البحث تم تطبيق مقياس القلق المنافسة الرياضية الذي تم حساب صدقه وثباته ، وبعد عملية جمع المقياس تم ترميز درجاته وإدخالها للحاسوب ومعالجتها إحصائيا باستخدام برنامج الرزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية إصدار ...، وفي مايلي عرض للنتائج التي توصلنا إليها في البحث وتفسيرها.

طريقة Christian Target في التحضير الذهني بتقنيتي RIRA/RIVA فاعلية في إدارة الضغوط النفسية (المرتفعة والمنخفضة) معرفيا.

الفرضية العامة:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على إختبار قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس القبلي.

-الفرضيات الفرعية:

1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على بعد القلق المعرفي لصالح القياس القبلي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام إختبار ويلكوسون Wilcoxon Test اللابارامتري للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على بعد القلق المعرفي في القياسين القبلي والبعدي (قبل وبعد تطبيق البرنامج). وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي:

الجدول رقم (08) يوضح نتائج إختبار ويلكوسون لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على بعد القلق المعرفي قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية.

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في

القياس القبلي والبعدي على (بعد القلق المعرفي)

التجريبية	نتائج القياس قبلي / بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	القرار الاحصائي
بعد القلق المعرفي	الرتب الموجبة	6 ^a	3,50	21,00	-2,201 ^b	0,028	دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)
	الرتب السالبة	0 ^b	0,00	0,00			
	المتعادلة	0 ^c	////////////////////				
	المجموع	6					

تشير النتائج في الجدول أعلاه إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد القلق المعرفي " لصالح القياس القبلي وما يؤكد ذلك هو قيمة (Z) التي بلغت (-2,201^b) حيث جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

الفصل الرابع : عرض وتحليل وتفسير نتائج البحث

وعليه يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق بين القياسين (القبلي/البعدي)، وقبل

الفرضية البحثية التي نصت على: " وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على (بعد القلق المعرفي) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي." وبمعنى آخر يمكن الحكم على وجود فعالية للبرنامج في خفض القلق المعرفي لدى أفراد عينة الدراسة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

***الفرضيتين التاليتين مجرد إضافة فقط للبحث لن نقوم بتحليل وتفسير نتائجها سنتكفي بعرض النتائج فقط في البعد البدني والبعد الثقة بالنفس أو الانفعالات والاحاسيس

2- توجد فروق دالة احصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي

والبعدي على بعد القلق البدني لصالح القياس القبلي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون **Wilcoxon Test** اللابارامتري للكشف عن دلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على بعد القلق البدني في القياسين القبلي والبعدي (قبل وبعد تطبيق البرنامج). وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل اليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي:

الجدول رقم (09) يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على بعد القلق البدني قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية.

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في

القياس القبلي والبعدي على (بعد القلق البدني)

التجريبية	نتائج القياس قبلي/بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	القرار الاحصائي
بعد القلق البدني	الرتب الموجبة	6 ^d	3,50	21,00	-2,226 ^b	0,026	دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)
	الرتب السالبة	0 ^e	0,00	0,00			
	المتعادلة	0 ^f					
	المجموع	6					

تشير النتائج في الجدول أعلاه الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد القلق المعرفي " لصالح القياس البعدي وما يؤكد ذلك هو قيمة (Z) التي بلغت (-2,226^b) حيث جاءت دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05).

الفصل الرابع : عرض وتحليل وتفسير نتائج البحث

وعليه يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق بين القياسين (القبلي/البعدي)، وقبل

الفرضية البحثية التي نصت على: " وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على (بعد قلق البدني) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي." وبمعنى آخر يمكن الحكم على وجود فعالية البرنامج في تحسين 000000 لدى أفراد عينة الدراسة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

3- توجد فروق دالة احصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي

والبعدي على بعد قلق الأحاسيس والإنفعالات لصالح القياس القبلي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون **Wilcoxon Test** اللابارامتري للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على بعد قلق الأحاسيس والإنفعالات في القياسين القبلي والبعدي (قبل وبعد تطبيق البرنامج). وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل اليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي: الجدول رقم (10) يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على بعد قلق الأحاسيس والإنفعالات قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية. قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في

القياس القبلي والبعدي على (بعد قلق الأحاسيس والإنفعالات)

التجريبية	نتائج القياس قبلي/بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	القرار الاحصائي
بعد قلق الأحاسيس والإنفعالات	الرتب الموجبة	6 ^e	3,50	21,00	-2,207 ^b	0,027	دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)
	الرتب السالبة	0 ^h	0,00	0,00			
	المتعادلة	0 ⁱ					
	المجموع	6					

تشير النتائج في الجدول أعلاه الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد قلق الأحاسيس والإنفعالات " لصالح القياس القبلي وما يؤكد ذلك هو قيمة (Z) التي بلغت (-2,207^b) حيث جاءت دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). وعليه يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق بين القياسين (القبلي/البعدي)، وقبل الفرضية البحثية التي نصت على: " وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على (بعد قلق الأحاسيس والإنفعالات) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس

الفصل الرابع : عرض وتحليل وتفسير نتائج البحث

القبلي". وبمعنى آخر يمكن الحكم على وجود فعالية للبرنامج في خفض قلق الأحاسيس والإنفعالات لدى أفراد عينة الدراسة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.
الفرضية العامة:

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على اختبار قلق المنافسة لصالح القياس القبلي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون **Wilcoxon Test** اللابارامتري للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على اختبار قلق المنافسة في القياسين القبلي والبعدي (قبل وبعد تطبيق البرنامج). وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل اليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي:
الجدول رقم (11) يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على اختبار قلق المنافسة قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية.
قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على (اختبار قلق المنافسة)

التجريبية	نتائج القياس قبلي/بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	القرار الاحصائي
اختبار قلق المنافسة	الرتب الموجبة	6j	3,50	21,00	-2,201 ^b	0,028	دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)
	الرتب السالبة	0k	0,00	0,00			
	المتعادلة	0l					
	المجموع	6					

تشير النتائج في الجدول أعلاه الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في اختبار قلق المنافسة" لصالح القياس القبلي وما يؤكد ذلك هو قيمة (Z) التي بلغت (-2,201^b) حيث جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). وعليه يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق بين القياسين (القبلي/البعدي)، وقبول الفرضية البحثية التي نصت على: " وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على (اختبار قلق المنافسة) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي". وبمعنى آخر

الفصل الرابع : عرض وتحليل وتفسير نتائج البحث

يمكن الحكم على وجود فعالية البرنامج في خفض قلق المنافسة لدى أفراد عينة الدراسة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

تحليل وتفسير ومناقشة نتائج "بعد القلق المعرفي" وهو جوهر البحث

الفرضية الاولى: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين

القبلي والبعدي على بعد القلق المعرفي لصالح القياس القبلي

التجريبية	نتائج القياس قبلي/ بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	القرار الاحصائي
بعد القلق المعرفي	الرتب الموجبة	6 ^a	3,50	21,00	-2,201 ^b	0,028	دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)
	الرتب السالبة	0 ^b	0,00	0,00			
	المتعادلة	0 ^c					
	المجموع	6					

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه سبيلبرجر أن القلق والضغوط النفسية ترتبطان مع بعضهما بعدة طرائق من بينها أن الأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية ويقعون تحت تأثيرها قد يبدؤون بإظهار أعراض معينة تعكس مستويات مرتفعة بصورة عامة من القلق ، وكما هو معروف فقد صمم كل من مارتنيز ، وبريتون ، وفيلي ، وبمب ، وسميث 1990 مقياس قلق المنافسة بأبعاده الثلاثة والتي شملت القلق المعرفي والجسمي والانفعالات والاحاسيس (الثقة بالنفس) وسنفسر في بحثنا هذا القلق المعرفي والضغوط النفسية المرتفعة والمنخفضة .

فمن خلال إطلاع الباحث على الادبيات النظرية و التي تناولت موضوع الضغوط النفسية في المجال الرياضي، وجد أن المنافسة الرياضية " تعد مصدرا خصبا للعديد من المواقف الانفعالية المتغيرة و قد تكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها في حالة تقييم اللاعب لها على أنها غير مهددة أو تتميز بالاجابية كما يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على سلوك و أداء اللاعب و هي بذلك تعد من أهم مصادر الضغوط النفسية

الفصل الرابع : عرض وتحليل وتفسير نتائج البحث

أوضح الاطار النظري للدراسة مدى الاهمية التي حظي بها موضوع الضغوط النفسية من قبل العلماء والباحثين سواء في البيئة العربية أو الاجنبية على حد سواء وذلك نتيجة للآثار السلبية التي خلفها وتنعكس بالتالي على مستوى أداء وفاعلية اللاعبين اثناء المنافسة الرياضية

وتتفق نتائج البحث على ما أشار إليه (علاوي) في هذا الاتجاه الى أن مرحلة الاستجابة للضغط تتضمن الاستجابات البدنية والنفسية لادراك المطالب البيئية المرتبطة بالمنافسة الرياضية ، فإذا كان الادراك مهددا للرياضي فان الاستجابة تكون حالة قلق مرتفع مصحوبا بمشاعر معرفية سلبية أي حالة قلق معرفي (علاوي،1998،ص 17)

و فضلاً لما تقدم فان الباحث يشير إلى أن البرنامج الحالي يقترب بنتائجه أيضا من النظرية السلوكية المعرفية في تفسيره للنتائج الواردة في الجدول (11) بخصوص تأثير البرنامج الذهني في إدارة الضغوط النفسية باستخدام تقنيتي RIRA/ RIVA . وما تحويه من وسائل مثل أساليب الاسترخاء المعرفي و الحديث الذاتي ..الخ إذ أن محور التحضير الذهني وفق هذه النظرية يركز على تغيير الأشياء التي يقولها اللاعب لنفسه(أي التي يتحدث بها لنفسه) وذلك بشكل مباشر أو ضمنى الامر الذي ينتج عنه سلوك وإنفعالات متكيفة بدلا من السلوك والانفعالات غير المتكيفة، (الشناوي ،1994، 124).

أن الخطوة الهامة لمواجهة اللاعبين للضغوط الناتجة عن الأفكار السلبية هي تعلم الوعي بهذه الأفكار السلبية وأنه من المستحيل التخلص منها حتى يتمكن اللاعب من التعرف عليها ويمكن ذلك من خلال النظر الى الأفكار التي تسبق الشعور بالضغوط وهذا ما ركزت عليه تقنية RIRA (راتب ،2000، 244).

وقد أشار (علاوي ، ١٩٩٨) الى انه قد تتداخل الأفكار السلبية لدى اللاعب وعندئذ يجب عليه محاولة نسيانها بسرعة وابعادها عن تفكيره و أن لايردها الى نفسه ويحاول استدعاء الأفكار الايجابية ويردها الى نفسه وبهذه الطريقة يمكن للاعب ان يعد نفسه بنفسه ليكون بأحسن حالاته .(ص 463)

وفي ضوء النتائج الحالية يؤكد الباحث بهذا الصدد على أهمية إعادة التنظيم المعرفي للرياضي وفقاً للنظرية السلوكية المعرفية لمواجهة الضغوط والتعامل معها من خلال تقنيتي RIRA/RIVA في التحضير الذهني التي يجب أن يتخللها الحديث الذاتي الايجابي و إزالة الأفكار السلبية وغير الواقعية من

الفصل الرابع : عرض وتحليل وتفسير نتائج البحث

ذهن اللاعب فضلاً عن اعتماد التفكير المنطقي بطريقة مجدية وذلك ما تم فعلا في إجراءات البحث الحالي والتي تم إيضاها في محتويات البرنامج الذهني.

وفي مجال التعليق على النتائج الحالية في الجدول (11) فان الباحث يجد أنه من الاهمية بمكان عدم إغفال تأثير إدراك اللاعبين للضغوط النفسية التي يعانون منها وذلك من خلال التعامل مع الضغوط بصورة إيجابية معتمدين على قوة الذات وفاعليتها في المواجهة للمواقف الضاغطة وقد أكد (باندرار) على هذا الجانب اذ افترض ان الضغط قد يزول بإيمان الناس المتزايد بقوتهم و ان الذاتية وحكمهم على قابلياتهم في التعامل مع المواقف الضاغطة، وقد افترض (باندرار) ايضا أن الناس يتفاعلون مع تلك المواقف عندما يتعرضون لها ولكن المهم في عملية التفاعل هذه هي مدى تأثير قوتهم الذاتية في الضغط وهل باستطاعتهم السيطرة عليها ام لا (الحو ، 1998 ، 17) ويتفق الباحث مع هذا التفسير لتثبيت النتائج الأخيرة المتعلقة بالبحث الحالي لمساعدة الرياضيين في التصدي والمواجهة للمشكلات النفسية التي تعترضهم لتحسين الأداء والوصول الى مستوى عال من الانجاز.

- وتتفق نتائج البحث كذلك مع ما جاء في فاعلية العلاج بالتقبل والالتزام ل Steven Hayes في خفض الضغوط النفسية المرتفعة بتقنية **riva** ويتضمن القبول أو القبول مواجهة اللاعب لأفكاره وإنفعالاته الصعبة بتفهم وتوجه نحو رعاية الذات والشفقة بها، بدلاً من تجاهل أو تجنب هذه الأفكار والانفعالات. ويقي القبول أو القبول الإنسان من حالة التوجه للوقوع فيما يعرف بالأنشطة البديلة التي تحرفه عن مواجهة أفكاره وإنفعالاته الصعبة مثل: الإفراط في الأكل، الإفراط في العمل، أو إلهاء الذات بشرب الكحول أو المخدرات . وعلى ذلك فإن تقبل الشخص لأفكاره ومشاعره وإنفعالاته المقينة أو المكدره نقطة البداية في معالجتها معرفياً؛ وبالتالي خفض تأثيراتها السلبية. ويعكس القبول أو القبول بعداً من أبعاد المرونة النفسية يتمثل في الانفتاح على الأفكار والانفعالات المزعجة وتلمس قيمتها أو وظيفتها التكيفية بدلاً من قمعها أو تجنبها. وهذا مادي بالفعل من حد الضغوط النفسية المرتفعة للاعبين وتحسن أدائهم وجعلهم في منطقة الاداء الامثل.

- أما فيما يخص رفع مستوى الضغوط النفسية المنخفضة الى منطقة الاداء الامثل بتقنية **riva** فقد كان لتحديد الاهداف القصيرة وطويلة المدى تأثير واضح خاصتا مهارة بناء الاهداف smart فبفضل هذه المهارة إستطعنا رفع مستوى الضغوط النفسية المنخفضة إلى منطقة الاداء الافضل مما أدى الى تطور دافعية

الفصل الرابع : عرض وتحليل وتفسير نتائج البحث

اللاعبين للانجاز بحيث تم التركيز على الاداء أثناء المنافسة وليس النتيجة ، فتحولت الدافعية من دافعية تجنب الهزيمة الى دافعية الرغبة في الفوز ذهنيا ومعرفيا .

خلاصة الدراسة (الإستنتاج العام):

من خلال هذا البحث بعنوان فاعلية تقنيتي RIRA/RIVA حسب طريقة CHRISTIAN TARGET في التحضير الذهني لإدارة الضغوط النفسية(المرتفعة /المنخفضة) "معرفيا" للاعبين كرة القدم لأقل من 21 سنة وبعد تطبيق البرنامج الذهني الذي هو عبارة عن جلسات موجهة للاعبين الذين تحصلو على مستوى عالي ومنخفض في مقياس قلق المنافسة الرياضية في بعده المعرفي.

توصلنا إلى النتائج التالية :

- 1- يؤدي تطبيق البرنامج الذهني لكرستيان تارجي بتقنيتي RIRA/RIVA إلى إدارة الضغوط النفسية المرتفعة والمنخفضة معرفيا لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 21 سنة
- 2 - توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين القبلي والبعدي على بعد القلق المعرفي لصالح القياس القبلي مما يدل على فاعلية البرنامج الذهني

مقترحات الدراسة :

إنطلاقاً مما أسفرت عليه نتائج البحث الحالي حول أهمية البرامج الذهنية في مواجهة مشكلة الضغوط النفسية قبل وأثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة ، توصل الباحث إلى مجموعة من

الإقتراحات المستقبلية وهي كمايلي :

- 1 ضرورة تواجد المعد الذهني في الفرق الرياضية
 - 2 بناء وتطوير برامج ذهنية خاصة بمهارة تقدير الذات
 - 3 بناء وتطوير برامج ذهنية خاصة بمهارة إدارة الطاقة النفسية
 - 4 بناء وتطوير برامج ذهنية خاصة بمهارة تنمية الدافعية وتحديد الأهداف
 - 5 بناء وتطوير برامج ذهنية خاصة بمهارة الثقة بالنفس
 - 6 بناء وتطوير برامج ذهنية خاصة بمهارة زيادة التركيز
 - 7 بناء وتطوير برامج ذهنية خاصة بمهارة الإتصال والتواصل.
- أهم مقترح هو الدعوة إلى ضرورة العمل بالتقنية المدروسة لأنها كانت جوهر العمل و أعطت نتائج مشجعة لحل الإشكال المدروس.

المصادر والمراجع

أولا : المراجع باللغة العربية

- أحمد أمين، فوزي،(2003)،مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر .
- أسامة كامل، راتب،(2004)،النشاط البدني والاسترخاء، ط1، دار الفكر العربي، مصر .
- أسامة كامل، راتب،(2000)،تدريب المهارات النفسية، ط1، دار الفكر العربي، مصر .
- الحجار، محمد الحمدي،(1987)،أبحاث في علم النفس السريري، ط1، دار المعلم للملايين، الاردن
- النبلسي، أحمد محمد،(1992)،مبادئ السيكوسوماتيك، ط1، دار الهدى، الجزائر.
- جمعة، سيد يوسف،(2001)،النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية، ط1، دار الغريب، مصر .
- حنفي، محمد مختار،(1990)،الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، مصر .
- يحي كاضم ،النقيب،(1990).علم النفس الرياضة، معهد إعداد القادة، السعودية.
- يخلف، عثمان،(2001)،علم نفس الصحة، ط1، دار الثقافة ،قطر .
- محمد شمعون، ماجدة،(2012)،التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي دار الفكر العربي، مصر .
- مختار، سالم،(1990)،كرة القدم لعبة الملايين ، ط2، مكتبة المعارف، لبنان .
- محمد الزعبي، الطلافحة،(2004)،دور علم النفس الحياة المدرسية، ط1، دار الفكر البناني، لبنان .
- عكلة الحوري ،(2016)،المرشد النفسي والتدريب العقلي ، دورة تدريبية ،الجزائر .
- لازريس، ريشارد،(1999)،الشخصية . ط1، دار الشروق، لبنان .
- عدوان ،يوسف،(2013)،لضغط المهني وعلاقته ب أنماط السلوكية أ ب ج عند الاطباء.ملتقى دولي حول ظاهرة المعاناة في العمل،الجزائر .
- عثمان فاروق، السيد،(1996)،القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي .

- عبد لكريم، بوحفص، (2011)، الاحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والانسانية. ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- فيصل عباس، لحر عبد الحق، (1997)، تعليم كرة القدم. مستغانم، المدرسة العليا للاساتذة ت ب ر، الجزائر.
- روسي، جميل، (1986)، فن كرة القدم. ط2، دار النفائس، لبنان.
- روزي ماري، شاهين. (1993)، الانماط النفسية للمرض الجسدي. ط3. مجلة الثقافة النفسية.
- ستوار بنجامين. (1997). الاجهاد أسبابه وعلاجه. ط1، منشورات عويدات، لبنان.
- تيريس، عوديشو. (2002). الدليل الرياضي للاعداد النفسي، دار وائل، الاردن.

ثانيا : مذكرات المجيستار والدكتوراه

- محميدات، رشيد. (2013)، أطروحة دكتوراه. مدى تأثير رياضة كرة القدم على سلوك لاعبين. الجزائر.
- عزيز ابراهيم، نافع سفيان. (2018). أطروحة دكتوراه. أهمية إقتراح برنامج إرشادي نفسي لتخفيف قلق المنافسة ومدى إنعكاسه على مستوى أداء الرياضي.

ثالثا : المراجع باللغة الاجنبية :

R-Tham: "preparation psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991

- Jacqueline, J., Witteloostuijn, AV., Huszka, C., Silberzahn, T. & Van Dam, N. (2020). Emotional flexibility and general self-efficacy: A pilot training intervention study with knowledge workers. PLoS ONE 15(10): e0237821.
- Hayes. acceptance and commitmant therapy. ed1. new york (1999)
- c-Targer. bible preparation mentale. amphora, ed1, paris, 2016.

الملاحق

الملحق رقم (01)

مقياس قلق المنافسة الرياضية

الاسم وللقب :

إسم الفريق :

السن :

التعليمات

* يتضمن هذا المقياس عددا من العبارات التي تصف مشاعرك وإنفعلاتك عندما تكون مقبلا على المباراة.

* إقرأ كل العبارات بعناية وضع علامة (+) أمام العبارة التي تتناسب مع حالتك أنت شخصا بصدق وصراحة.

* الرجاء الإجابة على كل العبارات .

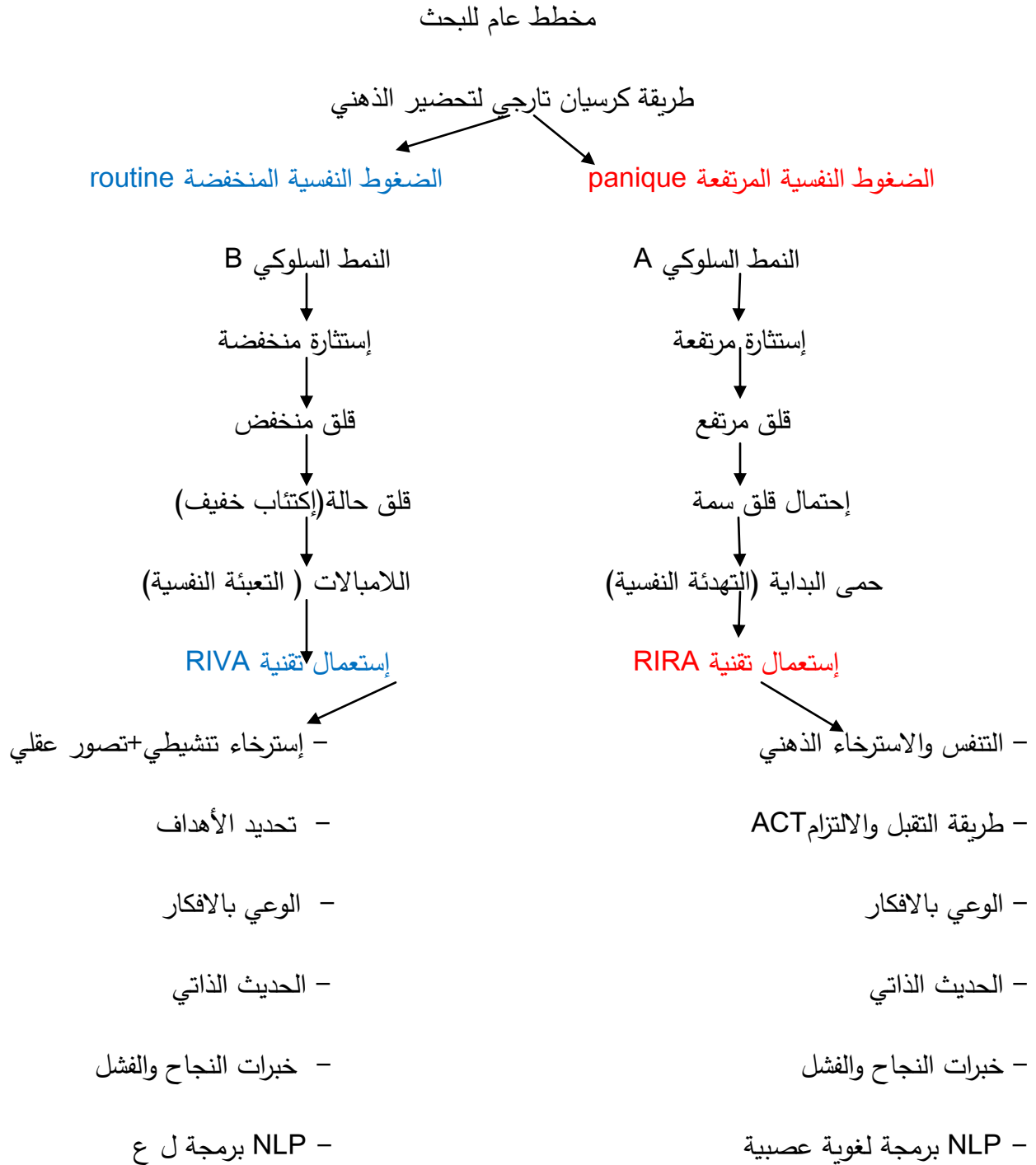
* علما أن البيانات المستمدة من هذا المقياس لا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي.

* ليس هناك وقت محدد للإجابة ، ولكن يرجى عدم أخذ وقت طويل في الإجابة.

العبارات	تنطبق في كل الحالات	تنطبق في معظم الحالات	تنطبق في بعض الحالات	تنطبق في حالات قليلة	تنطبق في حالات نادرة
1) عندما أكون مقبل على مباراة هامة أفكر في أداء الآخرين وهل سيكون أفضل من أدائي					
2) لا أشعر بالثقة في نفسي قبيل إشتراك في المباريات					
3) أشعر بتصبب العرق قبل الدخول الى الملعب لأداء المباريات الهامة					
4) أفكر أثناء المباريات في النتائج التي تترتب على الفوز أو الخسارة					
5) أشعر بحالة من الجمود والتبلد أثناء المباريات					
6) عندما يسؤ أدائي في بداية المباراة فأنني أستطيع أن أستعيد مستواي وأن أؤدي الأداء المتوقع مني					
7) حتى بعد المباريات أجد نفسي متوترا بسبب مستوى ادائي					
8) قبل أن أبدء المباراة فأنني أشعر بالخوف الشديد					
9) أثناء المباريات أفكر في أشياء لا علاقة لها باللعب					
10) كلما بذلت جدا كبيرا في التدريب لإحدى المباريات إنخفض مستوي أدائي فيها					
11) إن شعوري بذاتي (انتباهي لتصرفاتي) يقلل من					

					مستوى أدائي في المباريات
					12) أشعر بالرغبة في التبول كثيرا قبيل المباراة
					13) بعد أداء المباراة أشعر بأنه كان في إيمكاني أن أؤدي أداء أفضل
					14) عندما ألعب في مباراة فان إنفعلاتي لا تؤثر في مستوى أدائي تأثيرا سلبيا
					15) مشاعر العدا من الجمهور تقلل من مستوى أدائي إلى حد كبير
					16) أكون قلقا ومتوترا أثناء المباريات وأحاول التخلص من هذا القلق ولكني لا أستطيع
					17) إنني لا أستعد للمباريات الهامة أكثر مما أستعد للمباريات الأخرى
					18) أفكر قبيل المباريات في الاعتذار خشية ضعف أدائي
					19) أشعر أن المشرفين على الفريق لا يهتمون كثيرا لضروف اللاعب النفسية
					20) أدائي أثناء التدريب أفضل من أثناء المباريات
					21) أثناء المباريات أصبح عصبيا بدرجة تقلل مستوى أدائي
					22) أفكر أثناء المباريات فيما إذا كان المدرب سيعجب بأدائي أم لا
					23) أشعر بقلبي يدق بسرعة قبيل المباريات الهامة
					24) أعتقد أن الاداء الجيد للاعب يعتمد على حالته

					النفسية أكثر مما يعتمد على مهارته في اللعب
					25) أتمنى لو لم أن قلقا أثناء اللعب
					26) وجود جمهور كبير في المباراة يجعلني متوتر أثناء اللعب
					27) أفكر في مستوى أدائي أثناء المباراة مما يؤثر على أدائي تأثيرا سلبيا
					28) هتافات الجمهور في المباريات تشتت إنتباهي وتزيد من عصبيتي في اللعب
					29) يزيد حماسي في المباريات الهامة ولذا يكون أدائي فيها أفضل
					30) أشعر أن الحكام بصفة عامة لا يراعون مشاعر اللاعبين وحالتهم النفسية
					31) مما يساعدني على الأداء الجيد في المباريات الهامة هو تركيز الانتباه والروح المعنوية العالية
					32) أفقد شهيتي للطعام قبيل المباريات
					33) أشعر برعشة في يداي وقدماي قبل أية مباراة خاصة لو كانت هامة
					34) أشعر بأنني في حاجة إلى تدريب إضافي قبل أية مباراة خاصة لو كانت هامة
					35) أخاف أن أصاب بنوبات مغص وإضطراب في المعدة قبل المباراة أو أثناءها



المعالجة المعرفية

ملحق رقم (03)

- محتوى البرنامج الذهني

-تنفيذ البرنامج بواقع جلستين في كل أسبوع

- مدة الجلسة : 45- 90 د

-المدة التي يستغرقها البرنامج : 12 أسبوع

الجلسات	محتويات الجلسات	التقنية المستعملة	الزمن
الاولى: تثقيفية تعريفية بماهية التحضير الذهني بصفة عامة .	-التعريف بالمعهد الذهني ،دوره، أهميته - شرح لمفهوم التحضير الذهني مكانته عناصره ،متطلباته	RIRA/RIVA	60 د
الثانية : توزيع الاختبار القبلي	- القيام بعملية الشرح المفصل له ، الهدف منه ،أهميته	RIRA/RIVA	45 د
الثالثة :شرح البرنامج الذهني	-شرح البرنامج الذهني لادارة الضغوط النفسية مرتفعة ومنخفضة ، مدته ،التقنيات المستعملة فيه - حث للاعبين على الجدية في حضور الحصص	RIRA/RIVA	90 د
الرابعة : التنفيس الانفعالي	- حث للاعبين على التعبير عن المشاعر التي يحسون بها -التعبير على الصراعات والاحباطات والحاجات والمشكلات والمخاوف التي يواجهونها . -البوح عن العواطف الذهنية - توعية للاعبين لبعض التقنيات الهادفة التي تساعدهم	RIRA /RIVA	90 د
الخامسة: بناء الاهداف وتنمية الدافعية	- محاضرة نظرية عن مهارة تحديد الهدف ،التركيز على أهداف SMART ،التركيز على أهداف الاداء وليس النتائج. في حالة الضغوط المرتفعة كيفية خفضها للمستوى الملائم	RIRA/ RIVA	60 د

		لكل لاعب والعكس	
90 د	RIVA فقط	تطبيق ميداني : من خلال تحديد الاهداف المتوقع تحقيقها ، مناقشتها ، معرفة أهم الامور الغامضة	السادسة: بناء الاهداف وتطوير الدافعية
60 د	RIRA/RIVA	محاضرة نظرية : حول مفهوم الضغوط النفسية ،تأثيرها على الأداء ، العوامل المسببة لها ، مصادرها ، التعرف على أساليب مواجهتها	السابعة : مفهوم الضغوط النفسية نظريا
90 د	RIRA/RIVA	- توعية اللاعبين بحالة الضغوط النفسية -فتح مناقشة جماعية لطرح الاسئلة وتغير بعض المفاهيم الخاطئة حول الضغوط النفسية.	الثامنة : الضغوط النفسية تطبيق ميداني
45 د	RIRA/RIVA	محاضرة نظرية : مفهوم التفكير الايجابي ، أهميته ، خصائصه ، أنواعه.	التاسعة : الوعي بالأفكار السلبية وتغيرها
90 د	RIRA/RIVA	- مساعدة للاعب على التعرف على الاحداث التي تثير الأفكار السلبية، كذلك مساعدته على معرفة الافكار السلبية وتأثيرها على الاداء ،تحديد الافكار السلبية النوعية، مساعدة للاعب على التعرف على أفكار بنائة وواقعية تحل محل الافكار السلبية.	العاشرة: الوعي بالأفكار السلبية وتغيرها
45 د	RIRA/RIVA	محاضرة نظرية : (act) مفهومها ، أهميتها ، أهدافها ، طرق توظيفها في المجال الرياضي (الضغوط النفسية) - اليقظة الذهنية	الحادية عشر: تقنية التقبل والالتزام (ACT). تقنية مساعدة ومكاملة.
90 د	RIRA	- تعريف لاعبين أن هذه التقنية تهدف إلى تحقيق المرونة النفسية ،أي القدرة على البقاء في إتصال مستمر مع مجموعة الافكار والإنفعالات (الضغوط نفسية)التي تظهر والتصرف حسب الوضعية والأهداف ،أي القدرة على الإستجابة بطريقة مرنة من أجل التقدم في إتجاه ما هو مهم حتى بوجود حواجز داخلية وخارجية، تعليم لاعبين 06 نقاط أساسية وهي (التقبل(الضغوط)، فك الاندماج المعرفي ، التعرف على الذات كسياق، الالتزام ، القيم ، الاتصال بالوقت	الثانية عشر : تقنية التقبل والالتزام (ACT). تقنية مساعدة ومكاملة.

		(الحاضر)	
45 د	RIRA/RIVA	محاضرة نظرية: ماهية التنفس ، أهميته ، تقنياته ، طرقه - ماهية الإسترخاء الذهني ، أهميته ، أهدافه ، طرقه	الثالثة عشر : التنفس+ الإسترخاء
90 د	RIRA	- حث للاعبين على التخيل والإسترخاء للجسم والعقل، تدريب للاعبين على تطبيق الإسترخاء الذهني ثم تطبيقه بشكل جماعي، قيام أحد للاعبين بتطبيق كنموذج أمام للاعبين للتوضيح. فتح النقاش للتعبير عن الاحاسيس والمشاعر التي أحس بها للاعبون قبل وبعد أدائهم الإسترخاء الذهني	الرابعة عشر : التنفس+ الإسترخاء
45 د	RIRA/ RIVA	محاضرة نظرية : مفهوم الحديث الذاتي،أنواع وإستخدامات الحديث الذاتي ،محدداته، نظريات ونماذج الحديث الذاتي ،دليل الحديث الذاتي للاعب.	الخامسة عشر : الحديث الذاتي الإيجابي
45 د	RIRA/ RIVA	ميدانيا: تدريب للاعبين على تحديد 05 مواقف ، ترتب هذه المواقف من الاقل إستثارة الى الاعلى إستثارة، تحديد الافكار السلبية التي تأتي للاعب خلال مواجهة هذا الموقف، دراسة هذه الافكار السلبية ، إعداد عبارات إيجابية مقابل الافكار السلبية (مع البدء بالمواقف الاقل إستثارة)، الاستمرار في هذه الخطوة حتى إنعدام الإستثارة ، فتح الحوار مع للاعبين عما شعرو به خلال التجربة.	السادسة عشر : الحديث الذاتي الإيجابي
45 د	RIVA	محاضرة نظرية : ماهية التصور العقلي ، أهميته ، أنواعه	السابعة عشر : التصور العقلي
90 د	RIVA	-تدريب للاعبين على التصور العقلي الداخلي من خلال إستحضار صورة ذهنية لأحداث معينة (الضغوط) سبق مشاهداتها أو تعلمها أو عيشها، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية	الثامنة عشر : التصور العقلي
45 د	RIRA/RIVA	محاضرة نظرية: حول كيف يستثمر اللاعبون خبرات النجاح والبناء عليها ، وكيف يستفيد من خبرات الفشل للوصول	التاسعة عشر : خبرات النجاح والفشل

		للنجاح.	
60 د	RIRA/RIVA	-يطلب من للاعبين إستدعاء موقف نجاح يشعر به بالفوز، تحديد هذا الموقف وإختياره كرمز للاستدعاء، مناقشة لاعب في الجوانب الانفعالية المرتبطة بالموقف، التدريب على وضوح الصورة، واستخدام التصور العقلي، مع التكرار المستمر	عشرون : خبرات النجاح والفشل
60 د	RIRA/RIVA	- المحاضرة النظرية: تعريفها ، أهدافها أهميتها ، أستراتيجياتها	الوحدة وعشرين : تقنية البرمجة لغوية العصبية NLP
60 د	RIRA/RIVA	التدريب الميداني على تقنياتها	الثانية والعشرين : تقنية البرمجة لغوية العصبية NLP
45 د	RIRA/ RIVA	- القيام بتوزيع الإختبار البعدي	الثالثة وعشرين : الإختبار البعدي
45 د	RIRA/ RIVA	- ملخص عام لجلسات البرنامج الذهني ، تقييم البرنامج الذهني ، الإجابة على تساؤلات وإستفسارات للاعبين - التوقف عند نقاط القوة والضعف في البرنامج - إنهاء البرنامج	الرابعة والعشرين : إختتام البرنامج الذهني لادارة الضغوط النفسية

Test de classement de Wilcoxon				
Rangs				
		N	Rang moyen :	Somme des rangs
قياس بعدي-القلق	Rangs négatifs	6 ^a	3,50	21,00
المعرفي - قياس قبلي-القلق المعرفي	Rangs positifs	0 ^b	0,00	0,00
	Ex aequo	0 ^c		
	Total	6		
قياس بعدي-القلق البدني - قياس قبلي-القلق البدني	Rangs négatifs	6 ^d	3,50	21,00
	Rangs positifs	0 ^e	0,00	0,00
	Ex aequo	0 ^f		
	Total	6		
قياس بعدي-الاحاسيس والانفعالات - قياس قبلي-قلق الاحاسيس والانفعالات	Rangs négatifs	6 ^g	3,50	21,00
	Rangs positifs	0 ^h	0,00	0,00
	Ex aequo	0 ⁱ		
	Total	6		
قلق المنافسة- قياس بعدي - قلق المنافسة-قياس قبلي	Rangs négatifs	6 ^j	3,50	21,00
	Rangs positifs	0 ^k	0,00	0,00
	Ex aequo	0 ^l		
	Total	6		

a. قياس بعدي-القلق المعرفي > قياس قبلي-القلق المعرفي
b. قياس بعدي-القلق المعرفي < قياس قبلي-القلق المعرفي
c. قياس بعدي-القلق المعرفي = قياس قبلي-القلق المعرفي
d. قياس بعدي-القلق البدني > قياس قبلي-القلق البدني
e. قياس بعدي-القلق البدني < قياس قبلي-القلق البدني
f. قياس بعدي-القلق البدني = قياس قبلي-القلق البدني
g. قياس بعدي-الاحاسيس والانفعالات > قياس قبلي-قلق الاحاسيس والانفعالات
h. قياس بعدي-الاحاسيس والانفعالات < قياس قبلي-قلق الاحاسيس والانفعالات
i. قياس بعدي-الاحاسيس والانفعالات = قياس قبلي-قلق الاحاسيس والانفعالات
j. قلق المنافسة-قياس بعدي > قلق المنافسة-قياس قبلي-
k. قلق المنافسة-قياس بعدي < قلق المنافسة-قياس قبلي-
l. قلق المنافسة-قياس بعدي = قلق المنافسة-قياس قبلي-

Tests statistiques ^a				
	قياس بعدي-القلق المعرفي - قياس قبلي-القلق المعرفي	قياس بعدي-القلق البدني - قياس قبلي- القلق البدني	قياس بعدي- الاحاسيس والانفعالات - قياس قبلي-قلق الاحاسيس والانفعالات	- قلق المنافسة- قياس بعدي - قلق المنافسة-قياس قبلي
Z	-2,201 ^b	-2,226 ^b	-2,207 ^b	-2,201 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	0,028	0,026	0,027	0,028
a. Test de classement de Wilcoxon				
b. Basée sur les rangs positifs.				

الملحق رقم 05

قائمة الاساتذة المحكمين

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة
كرفص نبيل	أستاذ تعليم عالي	الجزائر 03
بن عكي محمد اكلي	أستاذ تعليم عالي	الجزائر 03
قندوزان النذير	أستاذ تعليم عالي	الجزائر 03
ذبيحي لحسن	أستاذ مساعد ب	سطيف 02
بجاش عبد الحق	أستاذ مساعد ب	البلدية 02