



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

دور إستراتيجيات الإعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم في البطولة الوطنية
(استراتيجية السيطرة على الأفكار، تنمية الدافعية و إدارة الضغوط)

دراسة ميدانية وصفية لبعض أندية كرة القدم صنف أكابر
لرابطي (الجهوي وهران / الشرفي غليزان)

تحت اشراف:

أ.د/ بلكبش قادة

إعداد الطالب:

حمودة عبد الكريم

السنة الجامعية: 2023/2022

شكرتك يا رب

بسم الله الرحمن الرحيم

"و قل أعلما فسيرى الله عملكم و رسوله و المؤمنون"

"يرفع الله الذين آمنوا منكم و الذين أوتوا العلم درجات و الله بما تعلمون خير"

صدق الله العظيم

الحمد لله تعالى الذي أنار دربنا و أعاننا على إتمام هذا العمل

أتقدم بالشكر و التقدير إلى كل من ساهم في إخراج هذه المذكرة إلى النور

و أخص بالذكر

المشرف الدكتور: بلكبيش قادة على ملاحظاته القيمة و توجيهاته لي

و إلى كل من مدني بالمساعدة و النصح دون استثناء

إِهْدِنَا سَبِيلَكَ

أهدي ثمرة جهدي إلى من رعنتني بعطفها و غمرتني بحبها و كانت سر وجودي

إلى من فرحت لفرحي إلى والدتي الغالية أطال الله في عمرها

إلى من ملأ لي دروب الحياة بالحب

إلى عائلتي الكريمة

إلى جميع أساتذتي الكرام

راجيا من الله سبحانه و تعالى أن يتقبل منا

ثمرة هذا الاجتهاد

"اللهم أنفعنا بما علمتنا و انفع غيرنا بعلمنا و عملنا"

ملخص البحث

ملخص البحث

من خلال تجربتنا الميدانية لبعض اندية كرة القدم فئة الاكابر لرابطة (الجهوي وهران / الشرفي غليزان) التي تتناول استخدام ثلاثة (03) استراتيجيات أساسية (السيطرة على الأفكار ، تنمية الدافعية وإدارة الضغوط) للإعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم في البطولة الوطنية .

حيث أشارت النتائج المتوصل اليها بالدلالات الإحصائية في إجابات عينات البحث ان اللاعبين يواجهون توترات انفعالية متعددة تستلزم إستراتيجيات للحد السلبي يخص الجانب الإعدادي للمنافسات حيث استنتجنا أنهم يستخدمون:

- استراتيجية السيطرة على الأفكار تركز على تحسين الصورة الذهنية للاعبين وتزيد من ثقتهم بأنفسهم، فريقهم ، مدربهم والتركيز على الأهداف المحددة وتقبل الأخطاء و التعلم منها باستخدام أساليب المهارات النفسية.

- استراتيجية تنمية الدافعية بهدف زيادة التنمية الذاتية باستخدام الحماس والعمل بجهد أكبر مع الاعتماد على الأساليب التنموية التحفيزية.

- استراتيجية إدارة الضغوط قبل واثناء المنافسة للتقليل من الضغوط النفسية التي يتعرضون لها من خلال التحكم في الضغوط وتحليل الأداء بشكل جيد مع التحلي بالثقة في النفس.

وقد أوصت الدراسة بضرورة ادراك أهمية ودور التحضير الذهني والنفسي للرياضيين من خلال توسيع مفاهيم استخدام استراتيجيات الإعداد للمنافسة للاعبين كرة القدم في البطولة الوطنية.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات الاعداد للمنافسة -الضغوط النفسية -لاعبي كرة القدم.

Résumé :

A travers notre expérience de terrain de certains clubs de football de la classe senior de la ligue (Première et Deuxième Régionale Oran / Division Honoraire de la Province Relizane), qui traite de l'utilisation de trois (03) stratégies de base (maîtrise des idées, développement de la motivation et gestion de la pression) pour se préparer à la compétition entre joueurs de football en championnat national.

Là où les résultats liés aux indications statistiques dans les réponses des échantillons de recherche ont indiqué que les joueurs font face à de multiples tensions émotionnelles qui nécessitent des stratégies de réduction négatives liées à l'aspect préparatoire des compétitions, où nous avons conclu qu'ils utilisent :

- La stratégie de contrôle des pensées se concentre sur l'amélioration de l'image mentale des joueurs et l'augmentation de leur confiance en eux-mêmes, leur équipe et leur entraîneur, en se concentrant sur des objectifs spécifiques, en acceptant les erreurs et en apprenant en utilisant des méthodes de compétences psychologiques.

Stratégie de développement motivationnel dans le but d'augmenter le développement personnel en utilisant l'enthousiasme et en travaillant plus fort tout en s'appuyant sur des méthodes de développement motivationnel.

- Stratégie de gestion du stress avant et pendant la compétition pour réduire la pression psychologique à laquelle ils sont exposés en contrôlant la pression et en analysant bien la performance avec confiance en soi.

L'étude a recommandé la nécessité de réaliser l'importance et le rôle de la préparation mentale et psychologique pour les athlètes en élargissant les concepts d'utilisation de stratégies de préparation pour la compétition pour les joueurs de football dans le championnat national.

Mots clés : stratégies de préparation à la compétition – stress psychologique – footballeurs.

Abstract:

Through our field experience of some football clubs of the senior class of my league (First and Second Regional Oran / Honorary Division of Relizane Province), which deals with the use of three (03) basic strategies (control of ideas, development of motivation and pressure management) to prepare for competition among football players in National championship.

Where the results related to the statistical indications in the answers of the research samples indicated that the players face multiple emotional tensions that require negative reduction strategies related to the preparatory aspect of the competitions, where we concluded that they use:

- The strategy of controlling thoughts focuses on improving the mental image of the players and increasing their confidence in themselves, their team, and their coach, focusing on specific goals, accepting mistakes and learning from them using psychological skills methods.

Motivational development strategy with the aim of increasing self-development by using enthusiasm and working harder while relying on motivational development methods.

- Stress management strategy before and during the competition to reduce the psychological pressure they are exposed to by controlling the pressure and analyzing the performance well with self-confidence.

The study recommended the need to realize the importance and role of mental and psychological preparation for athletes by expanding the concepts of using preparation strategies for competition for soccer players in the national championship.

Keywords: preparation strategies for competition – psychological stress – soccer players.

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

| | |
|----|-------------------------|
| أ | شكر وتقدير |
| ب | اهداء |
| د | ملخص البحث |
| | قائمة المحتويات |
| ل | قائمة الجداول |
| م | قائمة الأشكال |
| م | قائمة الرسومات البيانية |
| | التعريف بالبحث |
| 15 | مقدمة |
| 16 | مشكلة البحث |
| 16 | التساؤلات الجزئية |
| 16 | فرضيات البحث |
| 17 | أهداف البحث |
| 17 | أهمية البحث |
| 17 | مصطلحات البحث |
| 18 | الدراسات المشابهة |

| الباب الأول : الدراسة النظرية | |
|--|---|
| الفصل الأول : استراتيجيات الاعداد للمنافسة | |
| 32 | تمهيد |
| 32 | 1-1 استراتيجية السيطرة على الأفكار |
| 33 | 1-1-1 طرق السيطرة على الأفكار |
| 33 | 1-1-2 تعامل المدرب مع اللاعبين |
| 34 | 1-1-3 إعادة التركيز اثناء توقف الأداء في المنافسة |
| 34 | 1-1-4 الثقة في النفس |
| 34 | 1-1-5 بناء الصلابة النفسية |
| 35 | 1-2 استراتيجية الدافعية |

| | |
|--|--|
| 35 | 1-2-1 مفهوم الدافعية |
| 36 | 2-2-1 أهمية الدافعية |
| 37 | 3-2-1 أساليب تنمية الدافعية |
| 39 | 4-2-1 الأساليب الخاطئة لتنمية الدافعية |
| 40 | 3-1 استراتيجية إدارة الضغوط |
| 40 | 1-3-1 ماهية إدارة الضغوط |
| 41 | 2-3-1 التناولات النظرية لإدارة الضغوط |
| 42 | 3-3-1 التصنيفات و العوامل المؤثرة لإدارة الضغوط |
| 46 | 4-3-1 تطبيقات إدارة الضغوط |
| 50 | 5-3-1 بناء المهارات النفسية والتهيئة الذهنية والبدنية للمنافسة |
| 54 | خلاصة |
| الفصل الثاني : المنافسة الرياضية لكرة القدم | |
| 56 | تمهيد |
| 56 | 1-2 مفهوم المنافسة الرياضية |
| 57 | 2-2 طبيعة المنافسة الرياضية |
| 57 | 3-2 أنواع المنافسة الرياضية |
| 58 | 4-2 نظريات المنافسة الرياضية |
| 59 | 5-2 أهمية المنافسة الرياضية |
| 60 | 6-2 قواعد و ضوابط المنافسة الرياضية |
| 61 | 7-2 الاعداد النفسي للمنافسة الرياضية |
| 62 | 8-2 كرة القدم |
| 62 | 9-2 نبذة تاريخية عن كرة القدم |
| 63 | 10-2 كرة القدم في الجزائر |
| 67 | خلاصة |
| الباب الثاني : الجانب الميداني | |
| الفصل الأول : الدراسة الاستطلاعية | |
| 70 | تمهيد |
| 70 | 1-1 منهج البحث |

| | |
|--|----------------------------------|
| 71 | 2-1 عينة البحث |
| 71 | 3-1 مجالات البحث |
| 72 | 4-1 أدوات البحث |
| 73 | 5-1 الأساليب الإحصائية |
| 79 | 6-1 عرض و تحليل متغيرات العينة |
| 82 | 7-1 صعوبات البحث |
| 83 | خلاصة |
| الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج | |
| 86 | تمهيد |
| 86 | 1-2 عرض النتائج |
| 95 | 2-2 مناقشة النتائج و الاستنتاجات |
| 98 | 3-2 مناقشة فرضية البحث |
| 101 | 4-2 الخلاصة العامة |
| 101 | 5-2 التوصيات و الاقتراحات |
| 102 | 6-2 الافاق المستقبلية للدراسة |
| المصادر و المراجع | |
| الملاحق | |

قائمة الجداول الاشكال و الرسومات البيانية

قائمة الجداول:

| الصفحة | عنوان الجدول |
|--------|--|
| 75 | الجدول 01 : يبين قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لبعء استراتيجية السيطرة على الأفكار |
| 76 | الجدول 02 : يبين قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لبعء استراتيجية تنمية الدافعية |
| 77 | الجدول 03 : يبين قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لبعء استراتيجية إدارة الضغوط |
| 78 | الجدول 04 : يبين قيم معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لاستبيان استراتيجيات الاعداد للمنافسة |
| 78 | الجدول 05 : يوضح قيمة معامل ألفا لكرونباخ استبيان استراتيجيات الاعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم |
| 79 | الجدول 06 : توزع أفراد العينة حسب خاصية العمر |
| 80 | الجدول 07 : الأعمدة البيانية لتوزع أفراد العينة حسب خاصية العمر |
| 81 | الجدول 08 : توزع أفراد العينة حسب خاصية المستوى التعليمي |
| 87 | الجدول 09 : يوضح المعالجة الاحصائية المتعلقة بأساليب المتعلقة بالفكار |
| 88 | الجدول 10 : يوضح المعالجة الاحصائية المتعلقة بأساليب المهارات النفسية |
| 90 | الجدول 11 : يوضح المعالجة الاحصائية المتعلقة بأساليب التنمية الذاتية |
| 91 | الجدول 12 : يوضح المعالجة الاحصائية المتعلقة بأساليب التحفيزية |
| 93 | الجدول 13 : يوضح المعالجة الاحصائية المتعلقة بأساليب ادارة الضغوط قبل المنافسة |
| 94 | الجدول 14 : يوضح المعالجة الاحصائية المتعلقة بأساليب ادارة الضغوط أثناء المنافسة |
| 98 | الجدول 15 : يوضح توزيع درجات إستراتيجية السيطرة على الأفكار |
| 99 | الجدول 16 : يوضح توزيع درجات إستراتيجية تنمية الدافعية |
| 100 | الجدول 17 : يوضح توزيع درجات إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية |

قائمة الأشكال:

| الصفحة | عنوان الشكل |
|--------|--|
| 32 | الشكل 01 : يوضح أنواع استراتيجيات الاعداد للمنافسة |
| 53 | الشكل 02 : يوضح النموذج السلبي المنبثق من التوقعات السلبية |
| 53 | الشكل 03 : يوضح العلاقة بين النجاح و الثقة و تأثيرهما على الأداء الرياضي |

قائمة الرسوم البيانية:

| الصفحة | عنوان الرسم البياني |
|--------|---|
| 80 | رسم بياني رقم (01) : الأعمدة البيانية لتوزع أفراد العينة حسب خاصية العمر |
| 81 | رسم بياني رقم (02) : الدائرة النسبية لتوزع أفراد العينة حسب خاصية المستوى التعليمي |
| 82 | رسم بياني رقم (03) : الدائرة النسبية لتوزع أفراد العينة حسب خاصية مركز اللعب |
| 87 | رسم بياني رقم (04) : يمثل الأعمدة البيانية لنسب الفقرتين الأولى والأخيرة في استراتيجية السيطرة على الأفكار (الأساليب المتعلقة بالأفكار) |
| 88 | رسم بياني رقم (05) : يمثل الأعمدة البيانية لنسب الفقرتين الأولى والأخيرة في استراتيجية السيطرة على الأفكار (المتعلقة بالمهارات النفسية) |
| 90 | رسم بياني رقم (06) : يمثل الأعمدة البيانية لنسب الفقرتين الأولى والأخيرة في استراتيجية تنمية الدافعية (أساليب التنمية الذاتية) |
| 91 | رسم بياني رقم (07) : يمثل الأعمدة البيانية لنسب الفقرتين الأولى والأخيرة في استراتيجية تنمية الدافعية (الاساليب التحفيزية) |
| 93 | رسم بياني رقم (08) : يمثل الأعمدة البيانية لنسب الفقرتين الأولى والأخيرة في استراتيجية إدارة الضغوط (قبل المنافسة) |
| 94 | رسم بياني رقم (09) : يمثل الأعمدة البيانية لنسب الفقرتين الأولى والأخيرة في استراتيجية إدارة الضغوط (أثناء المنافسة) |

التعريف بالبحث

مقدمة :

كل رياضة تتضمن مكونات أربعة أساسية (الفنية، الخططية، الفسيولوجية والنفسية) فتتضمن المكونات النفسية المهارات الأساسية في المنافسة ، و الفسيولوجية المتطلبات البدنية الخاصة باللعبة كالقوة المرنة ومتطلبات التدريب الهوائية واللاهوائية الخططية ، والمشكلة الحقيقية في كيفية توظيف المهارات الأساسية عبر مخطط تام، و أخيرا النفسية العقلية من حيث السيطرة على الأفكار وتنمية الدافعية وإدارة الضغوط والتحكم في الاستثارة ،ومن بين أنواع استراتيجيات الاعداد للمنافسة وهي السيطرة على الأفكار وتنمية الدافعية وإدارة الضغوط و إن إجادة اللاعب لنوع معين من استراتيجيات المنافسة يؤثر على الأنواع الأخرى.

فهناك محاولات عديدة تمت بواسطة المهتمين بالإعداد النفسي شهدت تحديد الأفكار والمشاعر التي يتميز بها الرياضيون الناجحون قبل واثناء المنافسة في ماذا يفكرون؟ متى؟ وما تأثير ذلك على الأداء؟

أما استراتيجية تنمية الدافعية لدى اللاعبين فهي نابعة عن رغبة قوية لتوليد الطاقة بهدف تحقيق التفوق وتحسين الإنجاز والحرص على تحقيق الأداء الأفضل والأسرع أما الركيزة الثالثة فهي استراتيجية إدارة الضغوط التي لابد للرياضي أن يحتكم إليها اثناء تعرضه للضغط قبل واثناء المنافسة نتيجة للقلق وظروف المنافسة.

وهذا ما سنتطرق له في بحثنا هذا حول دور استراتيجيات الاعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم -فئة الاكابر- في البطولة الوطنية.

وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا الى جانبين (نظري وتطبيقي) حيث تناولنا في الجانب النظري فصلين

الفصل الأول: استراتيجيات الاعداد للمنافسة

الفصل الثاني: المنافسة الرياضية لكرة القدم

والجانب التطبيقي في فصلين

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

الفصل الثاني : عرض ومناقشة النتائج

1- مشكلة البحث:

إن استراتيجيات الاعداد للمنافسة خاصة في كرة القدم تتحدد من خلال فكرة السيطرة على الأفكار وتنمية الدافعية وكيفية إدارة الضغوط لدى لاعبي كرة القدم. فالمهارات العقلية مهمة جدا للأداء وغالبا ما تحمل من طرف الرياضي نفسه وكذا المدربين فهي مهمة لدرجة لا بد من الإعتماد عليها وفق برامج محددة و أهداف دقيقة، فمن المهم ان نتعرف على الأفكار التي تدور في عقل اللاعب قبل المنافسة ، و أن نتائج الأداء تتحدد على حسب نوعية الأفكار (البيانات) التي ترمج في عقل اللاعب سلبية أو إيجابية ، اما فيما يخص تنمية الدافعية فيتوقع أن تكون هناك عوامل مؤثرة في الدوافع والتفوق الرياضي على كفاءات التقدير والقبول في محيطه أما استراتيجية إدارة الضغوط فيمكنها أن تؤثر على نحو خطير في مقدرة اللاعب على التركيز بإنسيابية الأداء في أسباب زيادة الضغط والقلق ومع كفاءات التعامل معهما ، وبالتالي نطرح الاشكال الآتي:

التساؤل العام:

❖ هل تساهم إستراتيجية الإعداد للمنافسة في تحسين أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية الخاصة بالبطولة الوطنية ؟

التساؤلات الجزئية:

1. ما هي أشكال استراتيجيات الإعداد للمنافسة لدى لاعب كرة القدم في المنافسة الرياضية بالبطولة الوطنية ؟
2. وكيف يمكنها ان تؤثر وتساهم في تحسين أداء لاعبي كرة القدم ؟

فرضيات البحث:

على ضوء التساؤلات المطروحة تتمثل الفرضيات فيما يلي :

- الفرضية العامة :

إستراتيجيات الإعداد للمنافسة :

- تحسن أداء لاعبي كرة القدم في البطولة الوطنية وتساعدهم على إدارة للضغوط النفسية للمنافسة .

- الفرضيات الجزئية :

- * إستراتيجية السيطرة على الأفكار تساهم في الحد من التأثير السلبي للإعداد للمنافسة في كرة القدم.
- * تنمية الدافعية تساهم في الحد من التأثير السلبي للإعداد للمنافسة في كرة القدم.
- * إدارة الضغوط النفسية تساهم في الحد من التأثير السلبي للإعداد للمنافسة في كرة القدم.

4-أهداف البحث:

- معرفة أنواع إستراتيجيات الإعداد للمنافسة في كرة القدم.
- تحديد ومعرفة تأثير كل نوع على مستوى اللعب التنافسي في كرة القدم.

5- أهمية البحث:

يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية:

- ✓ إيجاد الحلول المناسبة والممكنة لهذه لتسيير ومواجهة الضغوط باستخدام أساليب.
- ✓ إستخلاص مجموعة من الإقتراحات و التوصيات من أجل تحقيقها مستقبلا.

مصطلحات الدراسة:

- الضغط النفسي:

هي ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرنا الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقا أو إعادة توافق مع البيئة أو تعني الضغوط بناء على تلك الظروف المرتبطة بالضغط ، التوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وهي حالة من التوتر النفسي الشديد التي تخلق عند الفرد حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك (أسامة كامل راتب 2004 ، ص133) .

إجرائيا : هو مفهوم شامل ينطوي على عدة إستجابات ناشئة كرد فعل لمثيرات بالغة القوة، وقد تكون تغيرات داخلية كالتهديد الذي يشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير أو مخيف وقد تكون تغيرات مفاجئة في المحيط الخارجي...الخ.

- الاستراتيجية: هي الاستجابة التي يقوم بها الفرد في مواجهة مواقف الحياة الخارجية، لتجنب الضغط النفسي أو لمنعها أو التحكم فيها.

اجرائيا: هي الطريقة أو الاستجابة التي يقوم بها لاعبو كرة القدم لمواجهة ضغوط الحياة ومختلف المباريات في المنافسات وهذا من خلال الدرجة المتحصل عليها على مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي. وتعرف بأنها خطة تحتوي على مجموعة من الطرق والإجراءات التي يتبعها لاعبو كرة القدم لتنظيم تفكيرهم وتوجيههم الوجهة السليمة والمناسبة والإيجابية لتحقيق هدف ما.

- كرة القدم: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة، ذات مقاييس عالمية محددة، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في كل طرف من طرفه مرمى الاهداف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (بلقاسم كلي، 1997، ص 46).

إجرائيا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع فئات و أصناف المجتمع ، و تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا ، و تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى و يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ، و يشرف على تحكيم المباراة حكم وسط و حكمان على خط التماس ، و حكم رابع لمراقبة الوقت ، مدة المباراة 90 دقيقة موزعة على شوطين و كل شوط بـ 45 دقيقة بينهما فترة راحة مدتها 15 دقيقة ، و إذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين، وقت كل شوط 15 دقيقة، و في حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء " الترجيح " للفصل بين الفريقين و معرفة الفريق لفائز.

- المنافسة : هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكامل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرة من ينازله (علي عبدالله الفوزان ، 2017، ص 111).

إجرائيا: المنافسة عبارة عن نزال يشترك فيه طرفي المنافسة تحت شروط مقننة يكون بينهما حكم لكي يخضع الطرفين إلى جميع قواعد وقوانين وضوابط المنافسة، وهذان الطرفان يمكن أن يكونا فرد أو جماعة.

الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة : اقرناسي يوسف

عنوان الدراسة :

دور الارشاد النفسي الرياضي في مختلف مراحل التحضير للمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه ل.م.د في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص الارشاد النفسي الرياضي جلمعة الجزائر (3) ، السنة الدراسية 2021/2020 .

الهدف العام من الدراسة :

ابراز الدور الإيجابي للارشاد النفسي الرياضي في المراحل 3 للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم

تساؤلات الدراسة:

هل للارشاد النفسي دور في مختلف المراحل 3 للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم ؟

هل للارشاد النفسي دور في التقليل من ظاهرة القلق-زيادة قدرة تركيز الانتباهه-زيادة مستوى الاسترخاء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. ؟

المنهج المتبع :استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة و طريقة اختيارها :

تكونت العينة من 80 لاعب كرة القدم ناشط في البطولة المحترفة الأولى.

الأدوات المستخدمة :

استخدم الباحث مقياسين :-المهارات النفسية ماهوني وتيلر-والحاجة لمارتنر.

أهم النتائج و الاقتراحات:

- ان نجاح عملية الارشاد النفسي مسؤولية مشتركة بين المدرب واللاعب.
- ان الارشاد النفسي الرياضي لو دور وقائي اكثر منه علاجي، حيث يتم من ابقاء اللاعب بعيدا عن الامراض النفسية وتمتعته بالصحة النفسية التي تساعده في تقديم احسن النتائج الرياضية.
- يمثل الارشاد النفسي الرياضي القاعدة الاساسية للتدريب عمى اكساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية والتدريب على التغذية الرجعية بأنواعها.
- يجب اقحام الارشاد النفسي المبني على اسس علمية وبشكل ضروري في اكمال العملية الارشادية.
- اقحام ما يعرف بالإرشاد النفسي العلمي كوحدة ضمن برنامج تكوين المدربين في كل المستويات.
- وضع برامج منظمة في ما يتعلق بالإرشاد النفسي والتخلي عن العمل غير المبرمج.
- توفير الامكانيات والوسائل اللازمة لتخطيط وتنفيذ عملية الارشاد النفسي الرياضي.
- الاستعانة بمختصين في تقديم المساعدة للمدربين قصد افادة اللاعبين بخدمات الارشاد النفسي امر مهم.

الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة : سعدون شعيب .

عنوان الدراسة :

علاقة التدريب العقلي بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه ل.م.د في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تخصص الارشاد النفسي الرياضي جلمعة الجزائر (3) ، السنة الدراسية 2022//2021 .

الهدف العام من الدراسة : التعرف على العلاقة بين التدريب العقلي والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

تساؤلات الدراسة:

هل يوجد علاقة ارتباطية بين الاسترخاء والتحمل النفسي / بين الانتباه والتحمل النفسي / بين التصور العقلي والتحمل لدى لاعبي كرة القدم ؟

المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي .

عينة الدراسة و طريقة اختيارها :

تكونت العينة من 80 لاعب كرة القدم ناشط في القسم المحترف الأول.

الأدوات المستخدمة :

استخدم الباحث استمارة الاستبيان التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير من الاشخاص.

أهم النتائج والاقتراحات:

-وجود علاقة ارتباطية بين الاسترخاء والتحمل النفسي /الانتباه والتحمل النفسي/التصور العقلي والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

-دراسة تأثير وسائل الاعلام / الإصابات على التحمل النفسي .

-تعليم المهارات العقلية لدى اللاعبين الناشئ.

-اقتراح التعاون مع الاخصائي النفسي لتوجيه وارشاد اللاعبين.

الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة : بن التومي بلال

عنوان الدراسة :

أهمية التحضير النفسي وانعكاسه على التماسك وتحفيز لاعبي كرة القدم.

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه ل.م.د في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص الارشاد

النفسي الرياضي جامعة الجزائر (3) ، السنة الدراسية 2018/2017 .

الهدف العام من الدراسة :

معرفة أهمية التحضير النفسي وانعكاسه على كل من التماسك و التحفيز لدى لاعبي كرة القدم.

تساؤلات الدراسة:

هل للتحضير النفسي انعكاسات على كل من التماسك والتحفيز لدى لاعبي كرة القدم؟

المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة و طريقة اختيارها :

تكونت العينة من 32 لاعب كرة القدم ناشط في البطولة المحترفة الثانية.

الأدوات المستخدمة :

استخدم الباحث استبيان التحضير النفسي.

أهم النتائج و الاقتراحات:

- ضرورة إتباع طرق حديثة في عملية التحضير النفسي من اجل الرفع من قدرات اللاعبين بغية الوصول إلى الأهداف المسطرة.

- ينبغي على المدربين أن يستخدم والتقنيات التحضير النفسي المتنوعة ا والمثلة في تقنية الاسترخاء بأنواعه، وتقنية الذهني والانتباه، وتقنية الحوار الداخلي، وكذا تقنية عزل المشوشات، وهي كلها تقنيات تحتاج إلى مختصين في علم النفس الرياضي بهدف تحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي.

-المساهمة في الرفع من مستوى التماسك الجماعي لدى اللاعبين بهدف أن يستفيد المدربون في عملية إعداد اللاعبين وتعاملهم مع التحضير النفسي للفريق.

- ضرورة إشراك كامل أعضاء الفريق في المساهمة في بعض القرارات الخاصة بالنادي من أجل تحسين نفسية اللاعبين بهدف الحصول على الأداء القوي والفعال.

الدراسة الرابعة:

صاحب الدراسة : مدور حمزة

عنوان الدراسة :

الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة الرياضية.
مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تحضير بدني وذهني،
جامعة المسيلة ، السنة الدراسية 2016/2015 .

الهدف العام من الدراسة :

- اثبات وجود مصادر مختلفة للضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على سمات ضغط المنافسة الرياضية والمشكلات البحثية والرؤى المستقبلية في هذا المجال.

تساؤلات الدراسة:

- هل الضغط النفسي والقلق يؤثران سلبا على لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة الرياضية؟
- هل نقص التحضير النفسي يؤثر على الصحة النفسية للاعبي كرة القدم بعد المنافسة الرياضية؟
- هل ماهي مصادر الضغط ذات التأثير السلبي على أداء لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة الرياضية ؟
- هل توجد علاقة بين الضغط النفسي ونتائج لاعبي كرة القدم؟

المنهج المتبع :استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي.

عينة الدراسة و طريقة اختيارها :

تكونت العينة من 44 لاعب كرة القدم ناشط في القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة _صنف أكابر-.

الأدوات المستخدمة :

استخدم الباحث استمارة الاستبيان التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير من الاشخاص.

- الضغط النفسي والقلق يؤثران سلبا على اللاعبين في حالة الفشل في المنافسة.
- التحضير النفسي والبدني الجيد يخفض من نسبة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- ممارسة أساليب الاسترخاء والضبط والتركيز تقلل من نسبة الضغط النفسي للاعبين كرة القدم.

الإقتراحات:

- يجب ادراك أهمية ودور التحضير الذهني والنفسي للرياضيين.
- ضرورة توسيع في الحجم الساعي لاستعمال أساليب الاسترخاء والضبط والتركيز في الحصص التدريبية.
- ضرورة ادماج اخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- اجراء تربصات ودورات تكوينية للمدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي.

الدراسة الخامسة:

صاحب الدراسة: خاتمي سرحان - بوطيبة اسامة

عنوان الدراسة: علاقة الجانب البدني بدفاعية الإنجاز للاعبين كرة القدم.

مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجليلي بونعامة -خميس مليانة- 2015/2014.

الهدف العام للدراسة:

التعرف على : -مستوى الحالة البدنية ودفاعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم- العلاقة بين محاور الصفات البدنية و الدفاعية للإنجاز .

تساؤلات الدراسة:

-هل توجد علاقة بين : -الصفات البدنية (القوة-التحمل - الرشاقة-السرعة) ودفاعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة : 21 لاعب.

الأدوات المستخدمة في الدراسة : استعمل الاستبيان (خماسي التدرج) ، من أجل دراسة الموضوع.

أهم النتائج:

-وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الصفات البدنية (القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة) ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم .

الإقتراحات:

- ضرورة الاهتمام بالابعاد النفسية للاعبين خاصة ما يتعلق بحالتهم البدنية ودافعية انجازهم الرياضي لتأثيرها الكبير على حالتهم النفسية وتعزيز ثقتهم بقدراتهم البدنية.
- ضرورة اشراك المختص النفسي ضمن الطاقم الفني للفرق لأثره الملموس في تحقيق الإنجازات الرياضية.
- اجراء اختبارات مماثلة وبصورة دورية للاعبين للوقوف على سيرورة تكامل مستواهم الرياضي.

الدراسة السادسة:

صاحب الدراسة: ذويبي صغير .

عنوان الدراسة :

بعض الانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة القدم و انعكاسها على ادائهم أثناء المباريات.

-دراسة ميدانية موجهة لمدربي أندية كرة القدم للمسيلة و برج بوعريريج.

مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تدريب رياضي تخصص تحضير بدني و ذهني.

جامعة المسيلة ممد بوضياف (معهد التربية البدنية و الرياضية)، سيدي عبد الله ، السنة الدراسية

2007/2006.

- دراسة حالة الانفعال لدى اللاعبين أثناء المنافسة وانعكاس ذلك على نتائج المباريات.
- معرفة أسباب حالة الانفعال لدى لاعبي الكرة القدم.
- معرفة طرق السيطرة في الانفعال والتحكم فيه أثناء المنافسة.
- إيجاد الحلول المناسبة للتخفيف من حالة الانفعال أثناء المنافسة.
- معرفة خبرة المدربين في التعامل مع حالة الانفعال لدى اللاعبين.

تساؤلات الدراسة:

- هل لبعض الانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة القدم انعكاسا على ادائهم أثناء المباريات؟
- هل للحالة العصبية لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات؟
- هل للقلق لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات؟
- هل للاكتئاب لدى لاعبي كرة القدم انعكاس على أدائهم أثناء المباريات؟

-المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي

-الأدوات المتبعة في الدراسة : الاستبيان.

-النتائج المتوصل اليها:

- ومما سبق نستنتج أن العصبية لها انعكاس على الاداء اثناء مباريات الكرة القدم.
- ومن خلال ما سبق والنتائج المحصل عليها نستنتج أن القلق لدى لاعبي الكرة القدم له انعكاس على الاداء اثناء المباريات.

-وحسب ما سبق يتبين أن الاكتئاب له انعكاس على الاداء اثناء مباريات الكرة القدم.

-اهم الاستنتاجات والاقتراحات:

- يمكننا القول بأن الفرق الرياضية وخاصة الكرة القدم لا تعير اهتماما كبيرا للجانب النفسي للاعب وخاصة الانفعالات النفسية منها أثناء المباريات.

- يمكننا القول أن موضوع الانفعالات النفسية جد مهم و له انعكاس أداء اللاعبين وخاصة لاعبي الكرة القدم.
- ينبغي على المسؤولين والمسيرين للرياضة الجزائرية وخاصة رياضة الكرة القدم ،وضع سياسة تكوين مختصين في علم النفس الرياضي ،يكونون مسؤولين على معالجة المشاكل النفسية للاعبين.
- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي إلى جانب المدرب لتحضير اللاعبين بشكل منسجم ومتكامل مع النواحي الأخرى.
- عدم إهمال التحضير النفسي باعتباره عامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة.

7-1 مناقشة الدراسات السابقة:

لا معنى لذكر الدراسات السابقة من دون مناقشتها و إيضاح أوجه التشابه و الإختلاف بينها و بين الدراسة الحالية ، من هذا الإطار جاء هذا الجزء للبحث ليخوض في الدراسات السابقة :

حيث ركزت الدراسة الأولى ركزت على علاقة التدريب العقلي بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم و لقد وفقت بشكل كبير في دراسة أساليب التدريب العقلي وارتباطها بالتحمل النفسي و خرجت بنتيجة تفيد إبراز الجور الذي بلعبه هذا الأخير و أهم التقنيات التي يعتمد عليها.

أما الدراسة الثانية ركزت على دور الارشاد النفسي الرياضي في مختلف مراحل التحضير للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم و لقد استنتج الباحث دوره في التقليل من ظاهرة القلق،زيادة قدرة تركيز الانتباه وزيادة مستوى الاسترخاء في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

حيث ركزت الدراسة الثالثة ركزت على معرفة أهمية التحضير النفسي وانعكاسه على كل من التماسك و التحفيز لدى لاعبي كرة القدم، ولقد استنتج الباحث ضرورة استخدام تقنيات التحضير النفسي المتنوعة والمتنوعة في تقنية الاسترخاء بأنواعه،وتقنية الذهني والانتباه، وتقنية الحوار الداخلي، وكذا تقنية عزل المشوشات، بهدف تحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي .

أما الدراسة الرابعة فقد قام صاحب الدراسة بالتعرف على الضغط النفسي والقلق لدى لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة الرياضية ، حيث استنتج أنهما يؤثران سلبا على اللاعبين بحيث انه يمكن التخفيض من حجم الضغط عن طريق التحضير النفسي مع ممارسة أساليب الاسترخاء الضبط والتركيز.

أما الدراسة الخامسة فقد قام صاحبها بالتأكيد على ضرورة الاهتمام بالأبعاد النفسية للاعبين خاصة ما يتعلق بمجالتهم البدنية ودافعية إنجازهم الرياضي لتأثيرها الكبير على حالتهم النفسية وتعزيز ثقتهم بقدراتهم البدنية.

و فيما يخص الدراسة السادسة فقد ركزت هذه الدراسة على الانفعال لدى اللاعبين أثناء المنافسة ومعرفة أسبابها وطرق السيطرة عليها مع ضرورة إيجاد الحلول المناسبة للتخفيف منها حيث اقترح الباحث اعطاء أهمية كبيرة لجميع الموارد البشرية للفريق تخص مراعاة الجانب النفسي بإشراك المختصين في ذلك.

7-2 توظيف الدراسات السابقة و ربطها بالدراسة الحالية:

إن نقطة الاختلاف بين الدراسات السابقة و الدراسة الحالية هي الإختلاف في عينة البحث و حجمها و التي اختلفت من دراسة إلى أخرى ، و كذلك المناخ و البيئة التي يعمل فيها أعضاء العينة فقد اختلفت البيئة من دراسة إلى أخرى ، و كذا الدراسة و مكان إجراء الدراسة.

أما نقطة التشابه بين الدراسات السابقة و دراستنا الحالية فإن أغلب الدراسات أو كل الدراسات استعملت المنهج الوصفي في الدراسة ، و في أغلب الدراسات كان اختيار العينة قصدي لتسهيل عملية الدراسة و التواصل مع عينة الدراسة.

و لقد تم توظيف هذه الدراسات في تحديد منهج الدراسة ، و اختيار عينة البحث ، و ساهمت أيضا في اختيار أداة الدراسة و الأساليب الإحصائية.

و قد انطلق هذا البحث من حيث ما وصلت إليه الدراسات السابقة ، و قد ركزنا في هذه الدراسة على ما لم تركز عليه الدراسات السابقة و عليه يكون البحث مكملا لها في تطرقنا إلى استراتيجيات الاعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم —أكابر— في البطولة الوطنية (استراتيجية السيطرة على الأفكار ، تنمية الدافعية و إدارة الضغوط) .

الملاحظ أن أغلبية لاعبي كرة القدم يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد من المهارات البدنية وهي أنهم يمتلكون قدرات في اعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة والقدرة على مواجهة الضغوط التركيز الجيد ووضع الأهداف.

فتركيز الانتباه على الأداء لا على المسابقة ينتج عنه تحقيق احسن الأرقام الذي يأتي من خلال اكتساب الخبرة والعمل الشاق و باستخدام الاستراتيجيات المناسبة للإعداد للمنافسة المتمثلة في السيطرة على الأفكار، تنمية الدافعية و إدارة الضغوط للوصول الى تحقيق أهدافهم في المنافسة ،فبهذه الطريقة العملية يمكن الوصول الى موسم تدريبي ناجح، و الذي نصل إلى تحقيقه من خلال اكتساب الرياضي للقدرات و المهارات النفسية و كذا التقييم الموضوعي و التفكير الايجابي تجاه المواقف التي تكون في نظره تمثل عامل سلبي في تحقيق النتائج، إضافة إلى الإلمام بتقنيات التحكم و تسيير الضغوط و الاستفادة منها كمصدر استثارة لدافعية الرياضي في المنافسة الرياضية و المباريات فالمثل الصيني يقول (مسيرة الالف ميل تعتمد على تحقيق كل خطوة).

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الاول

استراتيجيات الاعداد للمنافسة

تمهيد

1-1 استراتيجية السيطرة على الأفكار

1-1-1 طرق السيطرة على الأفكار

2-1-1 تعامل المدرب مع اللاعبين

3-1-1 إعادة التركيز اثناء توقف الأداء في المنافسة

4-1-1 الثقة في النفس

5-1-1 بناء الصلابة النفسية

2-1 استراتيجية الدافعية

1-2-1 مفهوم الدافعية

2-2-1 أهمية الدافعية

3-2-1 أساليب تنمية الدافعية

4-2-1 الأساليب الخاطئة لتنمية الدافعية

3-1 استراتيجية إدارة الضغوط

1-3-1 ماهية إدارة الضغوط

2-3-1 التناولات النظرية لإدارة الضغوط

3-3-1 التصنيفات و العوامل المؤثرة لإدارة الضغوط

4-3-1 تطبيقات إدارة الضغوط

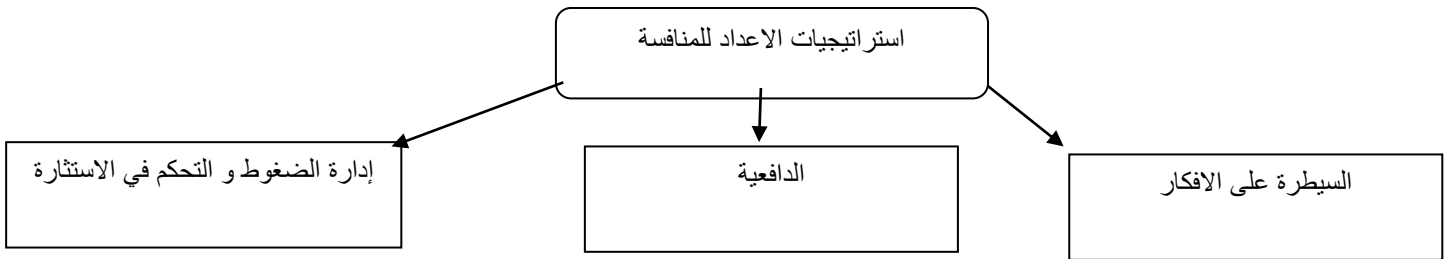
5-3-1 بناء المهارات النفسية والتهيئة الذهنية والبدنية للمنافسة

الخلاصة

تمهيد

لا يمكن انكار ان أساليب الاعداد للمنافسة من خلال إدارة ومواجهة الضغوط النفسية على أنها عملية توافق نفسي من طرف اللاعبين، ويتحدد ما اذا كان التوافق سليم أو غير سليم باستخدام النشاطات الديناميكية والسلوكية والمعرفية لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها ، كما تعرف بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد ، في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم .

وهي عملية وظيفتها خفض أو ابعاد المنبه ، الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له ،من خلال الجهد الذي يبذله اللاعب قبل وأثناء المنافسة للسيطرة على الضغط النفسي و تحقق هذه الاستراتيجيات أفضل مواجهة للضغوط اعتمادا على الطريقة التي تؤثر بها الضغوط في خبراتنا فسيولوجيا ، معرفيا وسلوكيا انطلاقا من المكونات النفسية والعقلية مثل السيطرة على الأفكار، تنمية الدافعية، إدارة الضغوط و التحكم في الاستثارة حسب الشكل ادناه (أسامة كامل راتب،2004،ص409).



الشكل رقم (01) يوضح أنواع استراتيجيات الاعداد للمنافسة الرياضية

1-1- استراتيجية السيطرة على الأفكار:

احد المشكلات الشائعة التي تواجه اللاعبين افتقارهم للمعرفة والمهارات العقلية فضلا عن كيفية تطبيقها على النحو الصحيح وهذا ما يصعب التوصل لأفضل أسلوب يستخدمه اللاعبين، فنتائج الأداء تتحدد بواسطة نوعية الأفكار (البيانات) التي ترمج العقل، اذا كانت جميع الأفكار سلبية قبل المنافسة فإن النتيجة من المتوقع أن تكون سلبية كذلك ..ومن ناحية أخرى اذا كان برنامج عقل اللاعب إيجابيا ومتحررا من العوائق العقلية فإن فرصته في النجاح وتحسين النتائج كبيرة جدا.

1-1-1 طرق السيطرة على الأفكار : أفضل الطرق في التغلب على الأفكار السلبية قبل المنافسة اعادة تركيز العقل على شيء إيجابي بإستخدام عبارات التوكيد و الاثبات، وذلك يفيد شيئين هامين : تركيز العقل على شيء إيجابي ومنع الأفكار السلبية من البرجة قبل المباراة ومن أمثلة عبارات التوكيد "القوة والسرعة" "الإيقاع الدقيق" كما يجب ان تكون قصيرة بسيطة و إيجابية "لا أخسر أبدا".

ويستفيد اللاعب من استخدام استراتيجيات التفكير في تحقيق أمرين هامين :

-تحسين عملية المعلومات وتدعيم التعلم والتذكر.

-التأثير الإيجابي على الانفعالات (نقص القلق، تركيز الانتباه الاحتفاظ بالتذكر،مواجهة الضغوط).

فبعض اللاعبين عندما يستخدمون المهارات العقلية يعانون من التشتت و ضعف التوافق في الأداء ،لذلك من الأهمية تذكر ثلاث (03) نقاط هامة لاستراتيجية التفكير في المنافسة.

1.المهارات العقلية مثل المهارات الرياضية تحتاج الى التعلم والتمكن ويتطلب ذلك الوقت.

2.يتوقع ان يتم تعلم واكتساب اللاعب للمهارات العقلية مع بذل القليل من الجهد و التفكير بينما في أوقات أخرى يصعب عليهم تحقيق ذلك نتيجة العبء النفسي الذهني والبدني في التدريب.

3.يختلف اللاعبون في حاجاتهم لاستخدام أنماط معينة من الاستراتيجيات المعرفية لبعض الأساليب العقلية الملائمة للعديد من الأنشطة الرياضية.

1-1-2 تعامل المدرب مع اللاعبين أثناء المباراة (بين الشوطين):

تستخدم فترة الراحة بين الشوطين عادة في إعادة التكييف، التنظيم،مراجعة الخطط، الاسترخاء....ويجب ان يسمح للاعب بالتهديئة وإعادة التهيئة النفسية والعقلية فعلى المدرب الامام و الالتزام بالتوصيات المناسبة الآتية :
*يحتاج اللاعبون بعد النشاط البدني العالي لفترة قصيرة قبل ان يعمل بكفاءة عالية مع إمكانية الاحتفاظ بمعلومات اضافية (تأخير تقديم الملاحظات والتعليمات والتوجيهات للاعبين لعدة دقائق).

*تقليل كمية المعلومات المطلوب تقديمها لتجنب زيادة عبء المعلومات ،لذلك ينصح بتركيز المعلومات في 2 أو 3 نقاط من خلال الاتصال المرئي واللفظي.

*استخدام النقد البناء وتجنب النقد السلبي دون التهديد والاحراج للاعب امام زملائه.

*فقدان السيطرة يجعل الاتصال غير فعال ويؤدي الى نتائج عكسية.

1-1-3 إعادة التركيز اثناء توقف الأداء في المنافسة:

فيما يلي بعض استراتيجيات التفكير أثناء فترة توقف الأداء:

أ- الاستجابة البدنية الإيجابية: " لا توجد مشكلة سوف أواصل الأداء" فالاتجاهات الإيجابية تساعد على إعادة التركيز بسرعة اثناء فترة توقف الأداء.

ب- الاسترخاء: عن طريق التركيز على التنفس العميق البطيء الذي يؤدي الى تخفيف القلق اثناء المنافسة.

ج- الاسترجاع العقلي للحركات البدنية الصحيحة.

د- تكرار الممارسة: استخدام جميع الأساليب السابقة معا وفي آن واحد عند اداء المهارات الرياضية.

1-1-4 الثقة في النفس:

و هي الأكثر أهمية لتحقيق النجاح في المنافسة الرياضية فاللاعب الذي يتميز بدرجة عالية من الثقة لديه انفعالات إيجابية مثل (الابتهاج، الاثارة الحيوية التركيز، الاستعداد الجيد...). وعلى المدرب أيضا تشكيل بيئة المنافسة بما يسمح بتحقيق النجاح في الأداء من (تغذية راجعة إيجابية-التحدي-الرغبة غي التفوق-تدريب مهارات الثقة-تقديم التفسيرات الصحيحة).

1-1-5 بناء الصلابة النفسية: وتعني قدرة اللاعب على تحقيق أفضل أداء بتجنب جميع المؤثرات التي قد تعوق

او تشتت الانتباه أثناء الأداء فلاعب كرة القدم يجب أن يتسم بتقدير ذات عالي، التزام، انضباط، رغبة قوية في النجاح، مسؤولية شخصية، وضع أهداف والسعي لتحقيقها، عدم الخوف والسيطرة على الفشل.

ومن أجل بناء صلابة نفسية على اللاعب زيادة اللياقة، التدريب الشاق لتحسين المهارات العقلية، تحديد الأهداف، التفكير الإيجابي، تجاهل المشاعر السلبية، تحمل المسؤولية، السيطرة (أسامة كامل راتب، 2004، ص410-420).

1-2-1- استراتيجية الدافعية:

تعتمد استراتيجية تنمية الدافعية لدى اللاعبين على تطوير العوامل الشخصية و البيئية المؤثرة في جوانب السلوك الثلاثة (الاختبار- المثابرة - نوعية الأداء) أي تطوير دافع الإنجاز العالي.. والحرص على تحقيق الأداء الأفضل و الأسرع .

و يتوقع تعدد و تنوع العوامل المؤثرة في تنمية الدوافع و التفوق الرياضي ، فمن الأهمية مساعدة اللاعب على التقييم الواقعي لمستوى الهدف . وخبرات النجاح فالتجارب السابقة الإيجابية تؤدي إلى زيادة الاستعداد و الرغبة و التحدي مما يوفر فرصا أفضل لتطوير الأداء و التقدير الاجتماعي، إضافة إلى العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز هناك العديد من الخصائص يتوقع أن يتميز بها اللاعب لتطوير الاداء، من ذلك :

* المثابرة و التصميم.

* تحمل المسؤولية الشخصية أكثر من الإعتماد على الآخرين.

* وضع أهداف طموحة تتميز بالمخاطرة المحسوبة.

* درجة عالية من الدافع الذاتي أو السعي للإمتياز و التفوق.

* الثقة بالنفس و التفاؤل.

* القدرة على مواجهة خبرات الفشل و بذل المزيد من الجهد من أجل النجاح .

(French W.L.Kast.F.E RosemZeig 1985 p272).

1-2-1- مفهوم الدافعية

يحاول بعض الباحثين التمييز بين الدافع و مفهوم الدافعية على أساس أن الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد و بذل الجهد او السعي في سبيل او تحقيق هدف معين، اما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل الى حيز التحقيق الفعلي اوالصريح فذلك يعني الدافعية بإعتبارها عملية نشيطة (عبد اللطيف محمد خليفة،2000،ص67).

وعلى الرغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين فإنه لا يوجد حتى الآن ما يبرر مسألة الفصل بينهما ، ويستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية ، حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع و ن كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر شيوعا (عبدالحليم محمود سعيدو معتر عبدالله،1990،ص419-

(422)، وعلى ضوء ذلك فإن عند استخدامنا لأي من المفهومين الدافع أو الدافعية فإننا نقصد شيئاً واحداً " إن كلمة الدافعية لها جذور في الكلمة اللاتينية MOVER والتي تعني يدفع أو يحرك في علم النفس حيث تشمل دراسة الدافعية محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للدافعية أو السلوك و اتساقاً مع ذلك فإنه يمكن من خلال نماذج الدافعية فهم وتفسير السلوك الموجه نحو الهدف وكذلك القاء الضوء على الفروق الفردية في اختيار الأنشطة ، وفي مقدار الجهد المبذول بهذه الأنشطة ومدى مثابرة الفرد أو استمراريته على العمل فيها رغم ما يواجهه من عقبات".

وسوف نتطرق فيما يلي الى بعض التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافعية :

تعريف (ماسلو A.H MASLOW): "الدافعية هي خاصية ثابتة مستمرة متغيرة مركبة وعامة تمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي " (عبداللطيف محمد خليفة، 2000، ص69).

ويرى (مصطفى زيدان): "الدوافع بأنها هي طاقات التي ترسم للكائنات الحية اهداف لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيأ له أحسن تكييف ممكن من البيئة الخارجية" (محمد مصطفى زياد، ص 94).

ويمكن تعرف الدافع بأنه: " استعداد داخلي يثير السلوك ذهنياً كان ام حركياً ويساهم في توجيهه الى غايات معينة " (سيد محمد خير الله وممدوح منعم الكتاني، ص17).

كما يعرف الدافع بأنه: " حالة فيزيولوجية وبيسيكولوجية داخل الفرد تجعله يقوم بأنواع معينة من السلوك في اتجاه معين وذلك بهدف خفض حالة التوتر لدى الكائن الحي تخلصه من حالة عدم التوازن " (طيب عائشة وبوخضرة سمير و بن قوية محمد، 2005، ص90).

1-2-2 أهمية الدافعية :

يتفق الكثير من علماء النفس " ان الدوافع هي نقطة البدء في عملية التعليم و اشباعها في نقطة النهاية فلا يمكن تصور سلوك بدون هدف محدد له ، فعملية التعليم ترتبط بالدافع كنقطة بداية و بالهدف كنقطة النهاية يتحقق فيها الاشباع او الارضاء و حياة الانسان اليومية تمثل سلسلة من محاولات السعي المتكرر من أجل الحفاظ على مستوى مقبول من التوافق بين نفسه والمحيط الذي يعيش فيه فوراء كل سلوك بشري دافع يثيره وهدف يسعى الى تحقيقه ، وكلما نجح الفرد في اشباع دوافعه كلما استطاع تحقيق مستوى افضل " (خير الله عصام، 1984، ص30).

ولقد اهتم علماء النفس ، خاصة الباحثين في ميدان علم النفس الرياضي بدراسة موضوع الدوافع الذي يعتبر باب من أبواب المعرفة العلمية لطبيعة السلوك الإنساني و الوصول الى تعديله وتوجيهه او على الأقل للتنبأ به في الظروف و مواقف معينة لأن هناك من يعرف الدوافع على أنها : "الطاقات الكامنة للكائن الحي التي تدفعه لسلوك معين في العالم الخارجي وهذه الطاقات هي التي ترسم للكائنات الحية أهدافها و غايتها لتحقيق احسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية " (محمد مصطفى زيدان، ص58).

1-2-3 أساليب تنمية الدافعية :

إن مقدرة المدرب على التأثير في السلوك ، و المشاعر ، و الإبتهاجات للاعبين يبدأ بالعلاقة بين المدرب واللاعب و لعل أهم عناصر تدعيم هذه العلاقة :

* الإتصال الفعال * تعليم المهارات * مكافأة اللاعبين (الإطراء- التشجيع)* التأكيد على جوانب القوة بدلا من نقاط الضعف.

التنظيم و السيطرة تخصيص أوقات للإستمتاع (الدعابة و الفكاهة)* معرفة متى تتوقف عن التمرين ، و متى تعطى اللاعبين يوما راحة من التدريب * تطوير مهارات القيادة للاعبين* مساندة اللاعبين بعد الخطأ أو الخسارة على نحو مماثل عند مماثل عند اللعب الجيد أو المكسب* تجنب التهديد أو النقد لشخصية اللاعب.

و بعض الأساليب الفاعلة لتنمية الدوافع لدى اللاعبين للوصول إلى أفضل طاقتهم و نجاح التدريب نستعرضها فيما يلي :

-معرفة اللاعب : من ذلك الإهتمام بالإستماع إلى مشاكل ، و إهتمامات أو مشاعر ، و آراء اللاعبين .

-تخطيط الدافعية : إن التأثير في أفكار و أفعال الآخرين عادة لا يحدث من تلقاء نفسه ، حيث يتوقع من المدربين الناجحين إستخدام أساليب معينة تدعم دافعية اللاعب ، بتنظيم جلسة تدريب لتحسين معنويات الفريق و إستخدام بعض مقترحات اللاعبين المفيدة أثناء المنافسات و بناء الثقة في النفس للمساعدة على تهيئة المناخ الإيجابي في الفريق لتنمية الدافعية.

-الأهداف المطروحة: " إن الطريقة الوحيدة للتنبؤ بالمستقبل.. أن يكون لديك القدرة على تجسيد المستقبل "

الفصل الاول: استراتيجيات الاعداد للمنافسة

-تطوير المهارات: تحقيق النجاح لا يحدث صدفة إنه يتطلب الجهد المنتظم و التصميم ، إذا يتوقع المدربون من اللاعبين تعلم المهارات ، تحسين الأداء و أخيرا النجاح لذلك يجب عليهم -أي المدربين- تعليم المهارات و خطط اللعب بدقة و إتقان .

-الإعتراف و التقدير : الإنسان بطبيعته يحتاج إلى الشعور بالتقدير و الإعتراف و المكانة و الإهتمام ، و هي حاجات أساسية لدوافعه ، و تبدو هذه الحاجات أكثر ضرورة لدى رياضي الصفوة مقارنة بغير الرياضيين ، لذا فإن الإحترام و التقدير للاعب يضمن إستمراره في بذل الجهد و مواصلة التدريب الجاد.

-انضباط السلوك : فاللاعبين يكونون أكثر ثقة و شعور بالأمان في الفريق الذي لديه نظام وانضباط مع الجميع دون استثناء.

-الادراك الصحيح : وهذا بتوضيح وجهة نظر المدرب للاعبين وخاصة في مشاركتهم في المباريات.

-الاستمتاع : من خلال الأنشطة الترويجية التي تنمي الدافع الذاتي .

التعبير عن المشاعر : اظهار مشاعر الود والحب يؤدي الى زيادة الحماس والدافع لدى اللاعبين.

-الفوز ليس الشيء الوحيد : فهناك خبرات عديدة جديدة أن يحتفل بها اللاعب ومن ذلك المجهود المتميز...التحسن في الأداء...الخ.

-الوعي بإمكانيات اللاعب: فمن الأهمية تقييم قدرات اللاعب في ضوء ما يستطيع أن يعمل و ليس ما يؤديه من عمل.

-تطوير دوافع اللاعبين (الاساسين والاحتياطين): فهناك مشكلات نفسية عديدة في هذا الخصوص فاللاعب البديل يشعر بالإحباط، العزلة والشعور بعدم القيمة وفقدان الثقة بالنفس، لذلك يجب تقديم المساعدة للجميع حتى يدركوا انهم مهمين للفريق.

-تنمية الدافعية رغم الخسارة غير المتوقعة : ان الهزيمة غير المتوقعة تؤدي الى المشاعر السلبية مثل الاكتئاب الخفيف الإحباط والشكوك، وفيما يلي استراتيجيات تساعد على استمرار الدافعية والجهد :

- اعتبار الأداء الضعيف كدرس تعليمي : ان الأداء السيء أو الخسارة ليس شيئاً ضاراً تماماً اذا استطاع الرياضيون ان يتعلموا منه والاستفادة في المستقبل.

- التعرف على جوانب تحت السيطرة : فعوامل ضعف الأداء الحاجة عن السيطرة لا تساهم في تطوير الأداء كقوة المنافس وصياح الجمهور... الخ.

- مراجعة اهداف المنافسة : تشير نتائج دراسات علم النفس الرياضي أن وضع أهداف النتائج فقط لا تدعم الدافعية أو الأداء بل يجب ان تتأسس كعملية مثل دقة التمرير، التصويب.. الخ (أسامة كامل راتب، 2004، ص429-436).

1-2-4 الاساليب الخاطئة لتنمية الدافعية:

هناك أساليب شائعة و لكن خاطئة يستخدمها المدربون أو القيادات الرياضية مع اللاعبين في محاولتهم زيادة الدافعية .. و الواقع أنها تأتي بنتائج عكسية في نقص الدوافع .

* استخدام التمرين وسيلة للعقاب : و كثيرا ما يستخدم التمرين كأداة للعقاب و ضبط السلوك لدى اللاعبين و هذا مفهوم خاطئ ، لأن العقاب بالمفهوم النفسي قد يؤثر سلبيا على إتجاهات اللاعب نحو التمرين البدني و يصبح التمرين البدني مرتبطا بالشيء غير المحبب.

* التعبنة النفسية قبل المباراة : تتأثر إستجابات اللاعب قبل المنافسة بالعديد من العوامل فبعض اللاعبين يفضلون الإندماج و الحديث مع الآخرين بينما البعض الآخر يفضلون العزلة و تجنب مصادر التشوش ، بشكل عام فإن الإعداد قبل المنافسة يجب أن يتضمن المهارات العقلية التي يفترض أن اللاعب تعلمها و أتقنها في التدريب.

* الإنتقاص من مقدرة المنافس : معظم اللاعبين يشعرون بعدم الرضا عند سماع ملاحظات المدرب التي تنقص من مقدرة و كفاءة المنافس، فذلك لا يدعم السلوك لأن اللاعبين يحبون تفسير الفوز و النجاح بسبب مهاراتهم و مجهودهم و ليس بسبب ضعف المنافس .

* التأكيد على ضرورة المكسب: جميع المشاركين في الرياضة يهدفون إلى تحقيق المكسب فالتركيز على أهداف الأداء أكثر من نتائج المنافسة ما يحقق تأثيراً أفضل .

*إختلاف أسلوب التعامل مع اللاعبين : إن التحيز و المجاملة من المدرب نحو بعض اللاعبين في الفريق من أكثر العوامل التي تضعف الدافع و الحماس و تماسك جماعة الفريق.

*الإعتقاد أن عدم الشكوى لدى اللاعبين يعني أنهم سعداء : هذا الإعتقاد قد يكون غير صحيح نظرا لأن اللاعب قد يكون مهموما بأفكاره السلبية غير السارة بدلا من التركيز في المنافسة و مراجعة المهارات و الخطط .

* أهمية إقتناع اللاعب بقيمة العمل الذي يؤديه: فالتدريب الجيد يكون من خلال مهارة الإرشاد و الإتصال البناء مع اللاعبين أثناء التمرين و المباريات .

*العصبية بعد المباراة: في حالة النجاح في المنافسة ، يجب تقديم التشجيع و الثناء على الأداء الصحيح .. و لكن الأمر يكون أكثر صعوبة في حالة الفشل و خسارة المنافسة ، حيث لا وقت لمناقشة التفاصيل للأداء أو الغضب و العصبية ، فاللاعب يكون في حالة إجهاد لا تسمح له بإستيعاب النقد و الملاحظات الفنية أو التعامل مع الإثارة و العصبية الزائدة مع الآخرين.

*الخوف : إن إستخدام الخوف أو التهديد يستثيرا القلق و التوتر لدى اللاعب أكثر من زيادة الدافع و الحماس .. كما أن الخوف يؤدي إلى شعور بالإستياء و عدم الولاء "الخوف ينقص من الدافعية لتحقيق الجهد المثالي و المثابرة في التدريب أو المنافسة".

1-3-3- استراتيجيات إدارة الضغوط:

1-3-1 ماهية إدارة الضغوط :

تعرف ادارة الضغوط ، بأنها مجموعة من الأساليب الطرق والنشاطات الديناميكية والسلوكية والمعرفية، التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط ، لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها ، كما تعرف أساليب التعامل بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد ، في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم ، كما اختلفت آراء الباحثين في تعريفهم لمصطلح أساليب ادارة الضغط النفسي و من بين هذه التعاريف نذكر مايلي :

- عرفها (سبيلبرجر) : "بأنها عملية وظيفتها خفض أو ابعاد المنبه ، الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له" .

-عرفها (كوهين ولازاروس) فيعرفانها على أنها : "أي جهد يبذله الانسان، للسيطرة على الضغط النفسي". (النوايسة ، 2013 ، ص 82) .

-عرفها(سيلامي) بأنها : "طريقة تكيفية واضحة لإعادة تقسيم المشكل بأخذ بالحسبان كيفية تقدير مصادر الشخصية بين الشخص و المحيط ، فهي ليست حالة و إنما سياق أو صيرورة". Sillamy,2001,p.86.

1-3-2 التناولات النظرية لادارة الضغوط :

- النظرية التحليلية:

تعد آليات الدفاع من المنظور التحليلي من أهم استراتيجيات التعامل مع مقاومة الضغوطات النفسية ، حيث يرى فرويد أن الناس يلجؤون إليها لحماية أنفسهم و تساعدهم على معالجة الصراعات الاحباطات، و بالتالي فهي أساليب عقلية لا شعورية ، تساعد على خفض التوتر و القلق.

و تشمل عملية المواجهة حسب النظرية التحليلية على سلسلة من الاستراتيجيات التي تتطور انطلاقا من ميكانيزمات أولية غير ناضجة إلى ميكانيزمات ناضجة.

فالمواجهة عبارة عن نمط أو سمة كما يرى العديد من الباحثين الذين قدموا مقاييس المواجهة طبقا للنمط أو السمة للتمييز بين الأفراد في أسلوب المواجهة .(المغربي عبد الحميد عبد الفتاح، 1999 ،ص61).

- نظرية سمات الشخصية :

تنطلق هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية ومن ثمة فمفهوم الإدارة و المواجهة ما هو إلا عدد من الأبعاد التي تشبه هذه السمات المكونة للشخصية الإنسانية و السمة تشير إلى استعداد عام للاستجابة بطريقة خاصة و مميزة للفرد عبر مواقف متنوعة تواجه حياته.

فهي تشير من هذا المنظور إلى استعداد أو ميل عام أو أسلوب للحياة و يتضح من تعريف المواجهة مدى الاتساق بين مفهوم سمات الشخصية و مفهوم أسلوب المواجهة من حيث كونهما يمثلان طرازا أو أسلوبا خاصا يميز الفرد أثناء التعامل مع ظروف الحياة ، غير أن أسلوب المواجهة يبدو أكثر خصوصية في التعامل مع المواقف الحياتية من سمات الشخصية و ذلك لأنه يختص بالمواقف و الظروف المثيرة لضغط الحياة و تعد المواجهة وفقا لهذا المنظور عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الأفراد في نواتج الضغط مثلها مثل السمات الشخصية المفسرة لهذا يصبح بعض الأفراد ضحايا الضغط، في حين بعضهم يصبح مواجهها للضغط.

- النظرية المعرفية :

لا يمكن في الضغط النفسي حسب نظرية الضغط و المواجهة للازاروس بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن من وراء تفسير الفرد للمواقف أو الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها فالعملية المعرفية هي الأساس لتحديث طبيعة استجابة الفرد للضغوط المختلفة سواء الداخلية أو الخارجية ، و عملية إدراك المواقف و تقييمه هي الأساس في مواجهة ضغوط الحياة و التغلب عليها، إذن فالعملية المعرفية هي المسؤولة عن تقييم الفرد للموقف و تحديده لاستجابته التي تعرف بمفهوم المواجهة، و يعرف (فولكمان و لازاروس) 1984 المواجهة بأنها جهد أو محاولة معرفية أو سلوكية دائمة التغيير ، هدفها إدارة المطالب الخارجية و الداخلية الضاغطة على الإنسان و التي ينظر إليها انها تفوق إمكانياته الشخصية.

1-3-3 التصنيفات و العوامل المؤثرة في اساليب إدارة الضغوط :

- تصنيف (افرلي Everly) 1989 : يصنف اساليب إدارة ومواجهة الضغط النفسي الى نوعين :

1-أساليب تؤدي إلى التوافق وخفض الضغوط كالاسترخاء و التمرينات الجسدية.

2-اساليب تؤدي إلى سوء التوافق و لكنها تؤدي إلى خفض الانفعالات الناتجة عن الضغوط كتعاطي الكحوليات العقاقير.

- تصنيف (جراشا) 1993 : صنف جراشا أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما أساليب مواجهة لاشعورية و

يتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم في خفض القلق و الصراعات النفسية لدى الفرد و التي أشار إليها فرويد نظريته للتحليل النفسي و أساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية معرفية للتغلب على الضغوط .

كما تجدر الإشارة الى انه هناك عوامل عديدة تؤثر في اساليب مواجهة الضغط النفسي من بينها:

❖ العوامل المرتبطة بالفرد (المتغيرات أو الخصائص الشخصية) : يسهم أسلوب الشخصية و سماتها بدور في

قدرة الفرد على مواجهة الضغوط و هي على النحو التالي:

1- مركز الضبط : ظهر في عم النفس على يد (جوليات روتر) 1954 من خلال نظريته في التعلم الاجتماعي والمتعلقة بكيفية إدراك الفرد لمواجهة الأحداث في حياته أو إدراكها و لعوامل الضبط و السيطرة على بيئته و ينقسم الأفراد إلى فئتين هما:

-فئة الضبط الداخلي : الأفراد الذين يعتقدون إنهم مسؤولون عما يحدث لهم ، و يسمعون في محاولات جادة للتحكم في البيئة و السيطرة عليها و لديهم القدرة على رؤية التوقعات للأحداث فالأفراد ذوو مركز الضبط الداخلي يعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث.

-فئة الضبط الخارجي : فهم يرون أنفسهم تحت تحكم قوى خارجية و لا يستطيعون التأثير فيها، يفتقرون إلى القدرة على السيطرة و التحكم في الأحداث و يفشلون في توقعاتهم لهذه الأحداث فالأفراد ذوو مركز الضبط الخارجي يعتقدون أن الأحداث نتيجة لعوامل خارجية في تحكمهم وسيطرتهم مثل الحظ، الصدفة... إلى غيرها.

2- الصلابة النفسية : صيغ هذا المصطلح على يد (سوزان كوباسا) 1981 حينما أوضحت أن الأفراد الذين تتسم شخصيتهم بالصلابة يتميزون بمقدرة عالية على مقاومة النتائج السلبية و المؤلمة للضغوط، بسبب أسلوبهم في معالجة الحوادث المسببة للضغوط ، كما أنهم يثقون على التأثير في مجرى حياتهم ، أما الأفراد الذين يعانون من فقدان الصلابة النفسية يتميزون بمستويات عالية من الإحساس بالضغوط النفسية و يمكن أن يكونوا عرضة للإصابة بالاكئاب و الأمراض المتصلة بالضغوط النفسية . (طه حسين عبد العظيم، 2006 ، ص 130) .

و لقد حددت خصائص الشخصية شديدة القدرة على الاحتمال في ثلاث مكونات نفسية هي:

-الالتزام: هو الشعور بتعلق الفرد بنشاطاته و الاعتقاد بأنها ذات أهمية.

-التحدي: هو الرغبة في تقبل الخبرات الجديدة و غير المتنبأ بها و الاستمتاع بها ، و أن يرى الفرد أن فرص التغيير أكثر من فقدان ، أو يشعر بحب الاستطلاع و الاهتمام.

-التحكم (الضبط): تعكس الاعتقاد بأن الفرد ليس عاجزا أو فاقد العون و لكنه يمكن أن يؤثر في الكثير من الأحداث و الناس الآخرين و القدرة على التحكم في الظروف الشخصية.

3- نمط الشخصية : لا يستجيب الأفراد بطريقة واحدة بل يختلفون طبقا لنمط الشخصية فلكل فرد منا سمات أو أساليب سلوكية ثابتة تتحكم في كيفية تعامله مع المواقف الضاغطة، و من هذه الأنماط السلوكية:

▲ نمط الشخصية (أ) : و لهم سمات و خصائص تتمثل في : (العدوان- العنف- القابلية للاستشارة- الإحساس بضغط الوقت- عدم التحلي بالصبر- النشاط المتعجل- الدرجة العالية من الطموح- الغضب- عدم الصبر) بالتالي تزداد لديهم نسبة الاصابة بالأمراض القلبية الوعائية.

▲ نمط الشخصية (ب) : يتصف بعكس السمات السابقة تماما في نمط الشخصية لديه القدرة على الاسترخاء ، سهل الانقياد ، ليس لديه ميل شديد للمنافسة ، أقل عرضة للشعور بالإحباط و ينخفض احتمال إصابته بأمراض القلب.

4- الوجدانية السلبية : و التي من بين مظاهرها المزاج السيء و القلق و الحزن و الكآبة و العدوانية حيث أن الأفراد الذين تتميز شخصيتهم بزيادة الوجدانية السلبية يعبرون عن معاناتهم و آلامهم عبر مواقف مختلفة وهم أكثر قابلية للإفراط في شرب الكحول و المخدرات.

5- تقدير الذات : يعتبر تقدير الذات مؤشرا هاما في تحديد نوع استراتيجية المواجهة التي يستخدمها الأفراد مع المواقف الضاغطة ، إدراك و رؤية الذات بطريقة ايجابية تمثل مصدرا نفسيا هاما في عملية المواجهة للمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد ، و قد كشفت الدراسات ان الأفراد ذوو تقدير الذات المرتفع يستخدمون استراتيجيات المواجهة تركز على الانفعال كالإنكار و الميل إلى الانسحاب، تعاطي العقاقير، المخدرات، التدخين المفرط في مواجهة الضغوط (طه حسين عبد العظيم، 2006، ص126) .

6- فعالية الذات : قدمت (بانديورا) 1995 مفهوم فعالية الذات في إطار نظرية التعلم الاجتماعي حيث ترى أن كيفية إدراك الفرد لقدراته تؤثر في تصرفاته و مستوى دافعيته و تفكيره أو استجاباته الانفعالية.

7- قوة الأنا : تلعب هذه الميزة و الخاصية دورا مهما في مواجهة المواقف الضاغطة ذلك أن الأفراد أصحاب الأنا القوي بإمكانهم مقاومة الضغوط و مواجهتها كما يستعملون استراتيجيات قوية، فعالة، نشطة و مرنة.

8- سمة شخصية الفرد نفسها (الانبساطية و العصائية) : شكل تقسيم (ايزنك Eysenek) للشخصية إلى بعدين انبساطي و عصابي منطلق للعديد من الدراسات حول العلاقة بين هذين و نوع المواجهة حيث أن من سمة الشخصية النمط المنطوي الذي يعتبر أكثر تأثرا بالضغوط من النمط المنبسط ، و النمط المتزن انفعاليا أقل تأثرا بالضغوط من النمط العصابي.

9- النسق القيمي للفرد : كلما كان النسق القيمي للفرد متمركزا حول قيم محددة و عالية كلما كان أكثر تأثرا بالضغط.

10- الجنس : أثبتت الدراسات و البحوث وجود فروق بين الجنسين في مدى الادراك و التأثير بالضغوط ، حيث كشفت أن الرجال أكثر إدراكا و تأثرا بالمواقف الضاغطة من النساء.

11- السن : يلعب دورا أساسيا في تقييم المواقف الضاغطة و تحديد استراتيجيات المواجهة حيث أن الرياضيين الاكبر سنا يستخدمون جانب الخبرة في استراتيجيات المواجهة ، التجنب و الإنكار أكثر من الرياضيين الشباب.

❖ العوامل المرتبطة بالمحيط :

- طبيعة الموقف و خصائصه (شدة المواقف الضاغطة) : فالمواقف و الأحداث التي يستطيع الفرد التحكم و السيطرة عليها يستخدم فيها استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة ، في حين أن الأحداث الضاغطة التي لا يمكن للفرد التحكم و السيطرة عليها يستخدم استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال ، فطبيعة الخطر ، قربها، مدته . و أيضا كلما كان الموقف ضاغطا كان إفراز الهرمونات أعلى من معدلاته الطبيعية ، وهو ما يعوق بعض العمليات الحيوية و كذا يؤثر على الحالة الانفعالية.

-البيئة : يمكن لها أن تسهم بشكل جوهري في تحديد قدرة الفرد على مواجهة الضاغطة فهي إما تساعد على زيادة الضعف الناتج عن الضغوط أو تدعم مستوى الصحة الجسدية و النفسية و السعادة لدى الفرد . و هناك نوعين من البيئة كالحرارة و البرودة الشديدة ، الضوضاء ، التلوث ، المخاطر الطبيعية و غير ذلك ، البيئة الاجتماعية ما تحتويه من عناصر داعمة كالمساندة و التعاون من الآخرين و عناصر مضادة تماما كالصراعات و التنافس و المشاجرات.

-الوراثة : تؤثر في قدرة الفرد على المواجهة لأن الجينات الوراثية قد تلعب دورا هاما ، لأن هناك بعض الأسر لها استعداد للإصابة بأمراض القلب أو أمراض أخرى كالحساسية أو الربو وغيرها....

-المساندة الاجتماعية : تعد المساندة الاجتماعية ظاهرة إنسانية قديمة قدم الإنسان، و لم يهتم بها الباحثون إلا مؤخرا بعد ما لاحظوه من آثار هامة لها في مواقف الشدة و الإجهاد النفسي، كما أنها عملية ديناميكية لزيادة التأثير المتبادل بين الآخرين و شبكة العلاقات في المساندة التي تمد بالدعم في المواقف الاجتماعية المختلفة، التي يتمثل

بعضها في المساندة الوجدانية أو العاطفية، المادية، المعلومات، النفسية... وغيرها ، كما صنفها العديد من العلماء (طه حسين عبد العظيم، 2006، ص156).

-تذكر الأشياء الجيدة والايجابية في حياة الفرد ، و التي يفخر بها ، وتجعله سعيدا ، ومن الأفضل أن يكتبها سواء كانت مواقف ، أو أشخاصا أو قدرات ، أو مهارات أو انجازات ، وسيلاحظ أنه مهما كان حجم الضغط النفسي، الذي يعاني منه ، فيشعر بالراحة والهدوء (فاطمة عبدالرحيم النوايسة 2013 ، ص90).

- يعتبر الاسترخاء من أكثر الطرق استخداما ، في السيطرة على التوتر الناتج عن الضغوط النفسية ، فالاسترخاء هو مجموعة من التقنيات ، صممت للتأثير على الخبرة الفسيولوجية ، للتوتر ، وذلك بهدف تخفيف حدة ردود الأفعال الفسيولوجية ، في المواقف الضاغطة ، اذ تعمل هذه التقنيات على خفض معدل ضربات القلب ، خفض التقلصات العضلية ، خفض ضغط الدم ، تخفيف القلق والتوتر (فاطمة عبدالرحيم النوايسة 2013 ، ص 87-88).

- يعتبر السوك التوكيدي ، من الاستراتيجيات المتبعة في مواجهة المواقف الضاغطة ، في مجال العلاقات الشخصية فالسلوك التوكيدي يساعد الفرد في تقليل ردود أفعال الضغط النفسي ، ان الأفراد الذين لا يستطيعون التعبير عن حقوقهم ومشاعرهم ، يعيشون مستويات عالية من الضغوط ، ولذلك يعتبر التدريب التوكيدي فعالا ، في مساعدة الأفراد على تكوين مهارات سلوكية ، تساعدهم على خفض الضغط النفسي (فاطمة عبدالرحيم النوايسة 2013 ، ص92).

1-3-4 تطبيقات إدارة الضغوط:

1-الأخطاء الشائعة: رغم أن المدربين لا يرغبون أن يصبح اللاعبون أكثر قلقا عن المستوى الضروري الا أنهم يرتكبون بعض الأساليب التي تؤدي الى القلق والتوتر، وفيما يلي بعض الأخطاء:

*التعليم قبل وأثناء المنافسة: تجنب تقديم المهارات الجديدة أو التغيرات المعقدة لخطط الأداء قبل وأثناء المنافسة ويجب تخصيص وقت مناسب لها.

*التأكيد "يجب أن نفوز بالمباراة": تجنب التأكيد على أهمية الفوز والمكسب في المنافسة لأنه عادة ما يزيد درجة التوتر والعصبية لدى اللاعبين فهم يعرفون ذلك.

*استخدام النقد كدافع: الارتقاء بمستوى اللاعبين من خلال التقليل من مكائنتهم خطأ لأنهم يحتاجون الثقة بالنفس.

*استخدام النفي: أظهرت نتائج البحوث أن اللاعبين يتذكرون التقارير الإيجابية أفضل من السلبية.

*وضع الأهداف بطريقة صحيحة: فالأهداف الصعبة والغير واقعية ليست تحت السيطرة فهي تركز على النتائج أكثر من الأداء .

*الشعور بالذنب : عبارات السخرية تؤدي الى ارتفاع القلق في المواقف قبل المنافسة وأيضا الطلبات التي تكون ضد رغبات وطبيعة شخصية اللاعب تجعله يشعر بالذنب.

*لوم الحكم: أحيانا يشعر المدرب أن الجدل مع الحكم تزيد من دافعية اللاعبين ولكن عندما يتم ذلك بأسلوب سلبى فإنه يفقد المصداقية.

*التذكير بمشاهدة الجمهور للمباراة: عندما يكون اللاعبون في موضع تقييم بواسطة أشخاص فإن ذلك يؤثر في أدائهم ونجاح مستقبلهم وقد يسبب المزيد من الضرر والقلق.

*اختلاف معايير التعامل مع اللاعبين: أحد الطرق التي تؤدي الى نقص الانتماء والولاء للفريق والمدرب واختلاف التعامل مع اللاعبين على أساس وضعهم في الفريق (أساسي-احتياطي) لأنهم يحتاجون مساندة بعضهم البعض.
*استخدام التمرين البدني للعقاب فهو شيء غير منطقي يمنع من الوصول لأقصى الأداء والاحتفاظ به.

2-أساليب خفض الضغوط لدى اللاعبين: رغم أن كل من الاستثارة والقلق ليس شيء واحد ولكل منهما اساليبه الا أنه هناك العديد من الأساليب المناسبة لخفض الحالتين العقليتين لكل منهما :

*خفض التوتر والقلق خلال النشاط البدني :ان الحركة القوية النشطة يصاحبها زيادة الاستثارة الفيسيولوجية التي تؤدي لاسترخاء اللاعب نظرا لأن النواحي النفسية والأفكار تؤدي الى الضغط تتحول الى التوتر الجسمي وهو فعال للاعبين .

*تجنب إعطاء التعليمات للاعبين بالاسترخاء (خاصة قبل المباراة): أحيانا لأن هذا التوجيه أو التنبيه يزيد من التوتر.

الفصل الاول: استراتيجيات الاعداد للمنافسة

*الألفة لأنشطة المنافسة : فالمهام أو العمال المألوفة لدى اللاعبين تثير درجة أقل من القلق من حيث توقيت ونوع الغذاء الاحماء شروط المنافسةالخ.

*الفروق الفردية في الاستراتيجية العقلية : هناك اختلافات واضحة بين اللاعبين فمنهم من يفضل الهدوء التركيز والتصوير العقلي ومنهم العكس.

*الثقة في النفس والتوقعات العالية الواقعية: وهذا بالتقييم الموضوعي لأداء اللاعبين مع مراجعة نقاط القوة والضعف للمنافسين ،والثقة في مهارات اللاعبين وجهدهم فعل ذلك يطور من المهارات الإيجابية ويزيد من الثقة لدى اللاعبين.

*عدم المبالغة في أخطاء اللاعبين : أخطاء الأداء شيء متوقع لذلك يجب تجنب المبالغة في التعامل مع أخطاء اللاعبين.

*تجنب مناقشة النتائج (الفوز والخسارة): فمراجعة خبرات الفشل السابقة أو الضغط من أجل تحقيق المكسب قد يؤديان الى نتائج عكسية و الفضل هو التركيز على الأداء.

*الاستجابة للإصابة : فمساعدة اللاعب المصاب تؤثر بشكل مباشر على مستوى القلق.

*استخدام الاستراتيجيات المعرفية : يعتبر التصور العقلي الاسترخاء والحديث مع الذات من الأساليب المعرفية المفيدة في إدارة الضغط كما تتطلب التمرين التحكم والسيطرة.

3-الاسترخاء التحكم في النفس و التأمل : فهي مهارات نفسية وعقلية هامة لكل لاعب يأمل في تحقيق الأداء الأفضل قبل المنافسة

أ-فأسلوب الاسترخاء يساعد على مواجهة القلق الفعلي والجسمي ويتطلب ممارسة التمارين للتعلم الصحيح.

ب-والتأمل يحقق الشعور الكامل بالهدوء والسيطرة وهو مفيد قبل المباريات.

الفصل الاول: استراتيجيات الاعداد للمنافسة

4-الخوف من الفشل : ينظر الى الفشل كأحد اشكال القلق المرتبط بالأداء ولكن العبرة في إمكانية مواجهته و التغلب عليه ،فاللاعبين عادة ما يربطون الفشل بالمزيد من المشاعر السلبية مثل الشعور بالذنب والانفعالات الغير السارة الأخرى، ويمكن منع وانقاص الخوف من الفشل للاعبين من خلال :

- صرف النظر عن النتائج .
- التركيز الأفضل على الجهد.
- اتساع مفهوم النجاح والفشل.
- وضع اهداف وتوقعات طموحة ولكن واقعية.

5-الخوف من النجاح: هناك مجموعة من الاعراض تفسر مسببات الخوف من النجاح :

- *خوف اللاعب من العزلة الاجتماعية والانفعالية نتيجة تفوق الأداء على الزملاء الشيء الذي يقود الى الشعور بعدم الراحة والاحساس بالعزلة والنبذ.
- *شعور اللاعب بالذنب من توكيد الذات في المنافسة.
- *خوف الرياضي من اكتشاف إمكاناته الحقيقية خلال المنافسة .
- *شعور الرياضي بالقلق حول انجاز فائق حقه ويتوقع المحافظة عليه لضمان الاحترام والتقدير.

6-اختناق الأداء : وهو الأداء الذي يحدث أثناء المواقف الضاغطة اما لأسباب داخلية كالاستثارة الزائدة ،فقدان التحكم الذاتي ،توقعات الفشل أو خارجية كالجمهور ،أفعال المدرب ضغط الزملاء، وتظهر على اللاعبيين في تضيق تركيز الانتباه وارتفاع حالة القلق.

كما يمكن للاعبين استخدام أساليب عقلية وسلوكية لمنع حدوثها والتغلب عليها من خلال تجنب سؤال اللاعب عن قلقه وتوتره حول المنافسة.

7-ضغوط الإصابة والالم :حدوث الإصابة للاعبين أثناء المنافسة الرياضية ينتج عنه احساسات غير مريحة وبالتالي عدم الراحة البدنية، وبسبب ذلك عليهم أن يتبعو الخطوات التالية :

- *استخدام الاستراتيجية المعرفية : بإعداد أنفسهم لمواجهة الألم بتقديرات ذاتية وتصور عقلي.
- *المواجهة والتعامل مع الألم: وهذا بتجاهل الإحساس بالألم والتركيز على الأداء و المنافس.

*التعامل مع الألم في اللحظات الحرجة : من خلال تجاهل الإصابة عند تنفيذ الأداء في الملعب.

8-مواجهة السلوك العدواني : تعتبر السيطرة والتحكم في العدوان هدف لترشيد العدوان كوسيلة،وفيما يلي بعض الارشادات لتدعيم السلوك (العدواني الوسيلى) للاعب أثناء المنافسة:

*اذا كان الهدف مكسبا هاما ،فإنه يكون أكثر فاعلية في الوقت المبكر من المباراة.

*اذا كان اللاعب في حالة التعب النفسية فالاستشارة للعدوانية يقلل نوعية الأداء.

*اذا كان هدف البرنامج تحقيق المتعة وتعلم المهارات فإن السلوك العدواني غير مطلوب.

*أهمية التأنيب في حال السلوك العدواني للاعب أو الطرد في حالة التكرار.

*إعطاء امثلة عن لاعبين نجحوا بدون عدوان وباستخدام المهارات.

*تعليم اللاعبين مواجهة الفشل وأساليب الايذاء خاصة غير البدنية .

*التدعيم الإيجابي للاعبين الذين يسيطرون على انفعالهم.

*تشجيع حضور أسر اللاعبين وتدعيم الروح الرياضية.

9-مواجهة الغضب والرغبة في الانتقام : الغضب و الإحباط يؤثران سلبيا على مستوى الأداء في المنافسة ،وفيما يلي أساليب التركيز التي يمكن استخدامها:

*التحدث مع الذات: بإستخدام كلمات للتنبية لتحقيق استجابة معينة في المنافسة.

*تجنب التفكير في تقييم الأداء أثناء المنافسة: الذي قد يؤدي الى فقدان التركيز وضعف الداء .

*استخدام نظام روتيني للأداء : وهذا قبل المنافسة لتحقيق تركيز الأداء(أسامة كامل راتب،2004،ص441-456).

1-3-5 بناء المهارات النفسية والتهيئة الذهنية والبدنية للمنافسة:

- بناء وإنجاز الأهداف (كوسيلة لتدعيم الدافعية): ان الأهداف اذا ما احسن بناؤها وأمكن تحديدها بأسلوب سليم فإنها تساعد بلاشك في توجيه سلوك اللاعب ، فضلا عما تتضمنه من احتفاظ اللاعب بالدافعية خلال مرحلة التدريب الطويلة.

الواقع أن تحديد الأهداف المراد وضعها وما هي المدة المخصصة لكل هدف ليست بالشيء اليسير.

الفصل الاول: استراتيجيات الاعداد للمنافسة

* تحديد الهدف: فتحديد الهدف يسمح بتحقيق فوائد عديدة: تحسين الأداء-تحسين نوعية الممارسة-المساعدة على التخلص من الملل-زيادة الدافع الذاتي-تنمية الشعور بالرضا الفخر الثقة بالنفس، وهذا بإستخدام المبادئ الهامة لذلك وهي أن تكون الأهداف المحددة أداء وليست نتيجة تتميز بالتحدي وليس السهولة - نوعية وليست عامة-واقعية -فردية أكثر من جماعية-أهداف متعددة(بديلة).

* تقييم انجاز الأهداف : ينظر اليها على انها عملية مستمرة وملازمة للأداء ذاته ،تشمل تعلم المهارات الحركية أو التدريب البدني ،كما تواجهها عدة مشكلات شائعة تتمثل فيما يلي :وضع عدة أهداف على نحو سريع-عدم الاعتراف بالفروق الفردية -عدم التحديد الزمني لتطبيق برنامج بناء الأهداف-الاقتصار على جزء من الأهداف -عدم الاهتمام بالعوامل البيئية المساعدة.

* التوجيهات التطبيقية لاستخدام الأهداف:

- ترجمة الواجبات الى اهداف رئيسية.
- ترجمة الأهداف الى اهداف فرعية.
- ترجمة الهدف الفرعي الى أهداف نوعية.
- توزيع الأهداف النوعية الى جرعات تدريبية.
- تنمية المسؤولية الذاتية والالتزام لدى الرياضي.

- **تدريب التصور الذهني** : من خلال تذكر الأحداث والخبرات السابقة بإستحضار الاحداث و المواقف التي لم يسبق حدوثها من قبل ،فالرياضي يمكنه تصور مهارة معينة حيث يتعرض لانفعالات ومشاعر مرتبطة بهذا الموقف أو احداث لم يسبق حدوثها كالتفكير في كيفية التغلب على المنافس في المسابقة القادمة و هو أعم وأشمل من التصور البصري حيث أنه يشمل حواس أخرى.

*استخداماته :

- التحكم في الاستجابة الانفعالية : بإستحضار صور إيجابية لمواجهة مختلف المواقف مثل الشهيق والزفير والتفكير في موضوع بديل.

-تحسين التركيز: فالتصور يساهم في تحسين التركيز وخاصة قبل المنافسة بمنع التشتت والتفكير في أشياء غير مرتبطة بالمنافسة .

-بناء الثقة : بالاستحضار الذهني لصورة أداء المهارات الحركية يتمكن واقنار ودقة يتم تدعيم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية والمهارية وبالتالي يكسب اللاعب الثقة بالنفس.

الفصل الاول: استراتيجيات الاعداد للمنافسة

-مواجهة الإصابة: وهذا أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب وتوقفه عن الممارسة، فقد أثبتت الدراسات ان الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات والحركات الرياضية أثناء الإصابة يكون اسرع للعودة الى كفاءته البنية والمهارية عندما يعود لمزاولة النشاط مرة أخرى.

* مبادئ التصور الذهني: فيما يلي نستعرض المبادئ التي تساعد على تعلم واكتساب التصور في الرياضة:

-الاسترخاء : يفضل ان يسبق التصور بعض تمارينات الاسترخاء لمدة 3-5 دقائق باستخدام الشهيقي العميق وإخراج الزفير ببطء.

-الأهداف الواقعية : مراعاة مبدأ الواقعية للمستوى الفعلي للاعب فمن المهم ان تكون الصعوبة ممكنة التحقيق.

-الأهداف النوعية :من خلال تحديد أهداف نوعية تماثل اهداف المنافسة .

-تعدد الحواس : كلما امكن اللاعب استخدام عدد أكبر من الحواس عند الصورة الذهنية كلما حقق التمرين الذهني فائدة أكبر.

-التصور بالسرعة الصحيحة للأداء: فمعدل السرعة الصحيحة للتصور هو زمن الأداء الفعلي أثناء المنافسة وأحياناً ينصح بمعدل أبطأ.

- الممارسة المنتظمة :وجوب ممارسة تعلم التمارين الذهنية خلال أوقات مختلفة من ساعات اليوم،لذلك من الأهمية معرفة كل رياضي لطبيعة خصائص الرياضة التي يمارسها وتحديد التوقيت الملائم لها من التمرين الذهني.

- الاستمتاع بممارسة التصور الذهني: يجب أن تبقى عملية التصور الذهني خبرة ممتعة للرياضي.

- **بناء الثقة بالنفس** : يتحسن الأداء فيما تزداد الثقة الى نقطة مثلى وعندما يحدث أن تزداد أكثر تؤثر سلبياً في انخفاض الأداء ويرجع ذلك الى الثقة الزائدة،فالثقة المثلى تجعل الرياضيين يفهمون قدراتهم بشكل أفضل مع ضرورة الكفاية البدنية والمهارية.

ان الرياضيين الذين يعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون اسرى لتصوراتهم السلبية وسيكون وسيكون من منطلق الهزيمة والفشل .



الشكل رقم (02) : النموذج السلبي المنبثق من التوقعات السلبية.

كم تعتبر التوقعات الإيجابية الوقود النفسي الذي يمد الرياضيين بالطاقة وتكون فعالة كلما كانت واقعية.



الشكل رقم (03) : العلاقة بين النجاح والثقة وتأثيرهما على الأداء الرياضي.

خصائصها :

* اثاره الإنفعالات الإيجابية : فهي تبعث الشعور بالحرية ، الحماس ، البهجة ، الانتعاش ، المتعة ، الرضا ، التميز بالحركات الانسيابية والمزيد من القوة والسرعة مع الاحتفاظ بالهدوء الاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسات الضاغطة.

* المساعدة على تركيز الانتباه: فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق ويستحوذ عليه التفكير السلبي ويشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته.

* زيادة المثابرة وبذل الجهد : فالثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعدادا للبذل و العطاء ، فكلما زادت درجة التوقع أصبح الرياضي ذات ثقة كبيرة وتضاعفت قدرته على التحمل المثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله.

* الحالة البدنية الجيدة : لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية و المهارية ، كما يعتبر الجانب البدني المهاري والخططي أهم الجوانب التي تساعد الرياضي على بناء الثقة بالنفس.

* الأداء والتفكير بثقة.

- **تركيز الانتباه** : يعتبر التركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات الهامة للرياضيين فهو الأساس لنجاح عملية التعلم والتدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة ، فنشئت الانتباه او عدم التركيز يؤثر على الأداء سلبيا ، فمصطلح الانتباه أعم من التركيز فالأخير نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين .
كما توجد هناك ابعاد للتركيز تتمثل في :

* **الانتباه الانتقائي** : يرتبط بتوجيه الانتباه لمثيرات معينة وضرورة عزل أو اهمال المثيرات الأخرى خلال فترة الأداء .

* **درجة اليقظة** : وتعني مدى وعي الفرد بالمنبهات الحسية وكيف يستجيب لها ، فتحقيق أقصى أداء يكون بتعلم الإحتفاظ بيقظة عالية .

* **مدى الانتباه** : هناك فروق كبيرة بين الرياضيين في خصائصهم الشخصية من حيث مقدرتهم على الاحتفاظ بالانتباه على شيء معين لفترة من الزمن .

التوجيهات التطبيقية : توجد العديد من النقاط التي يتوجب على الرياضيين الالتزام بها من اجل تركيز الانتباه وتتمثل في :

* اكتشاف مصادر تشتت الانتباه .

* يجب ان يسبق تدريبات التركيز حالة من الاسترخاء .

* عدم القلق عند شرود الذهن في موضوعات وأفكار غير مرتبطة بالاداء .

* التحلي بالوعي واليقظة حول مشاعره عندما يركز الانتباه على أنواع مختلفة من الأفكار .

* التذكر ان الأداء الأفضل لا يتحقق دون الوصول الى افضل درجة من التركيز .

* تعلم القدرة على تصنيف المعلومات وتطبيق مجالها على الأداء الرياضي .

* التدرب على التركيز بقدرات تتناسب مع فترات المسابقة .

الخلاصة

تطرقنا في هذا الفصل الى شرح استراتيجيات الاعداد للمنافسة للاعبي كرة القدم وتطبيقاتها و أهدافها العامة والخاصة بهدف تحسين الأداء وزيادة فرصهم في الفوز من خلال التحكم في الضغوط النفسية تعزيز الدافعية وتطوير المهارات الفردية الثقة بالنفس و التحكم في الأفكار السلبية... الخ.

الفصل الثاني

المنافسة الرياضية لكرة القدم

تمهيد

1-2 مفهوم المنافسة الرياضية

2-2 طبيعة المنافسة الرياضية

3-2 أنواع المنافسة الرياضية

4-2 نظريات المنافسة الرياضية

5-2 أهمية المنافسة الرياضية

6-2 قواعد و ضوابط المنافسة الرياضية

7-2 الاعداد النفسي للمنافسة الرياضية

8-2 كرة القدم

9-2 نبذة تاريخية عن كرة القدم

10-2 كرة القدم في الجزائر

خلاصة

تمهيد

تطرقنا في هذا الفصل الى واحدة من اكثر الرياضات شعبية في العالم والتي يتم فيها المنافسة بين فرق مختلفة من اجل الفوز بالمباريات وهذا يتطلب من اللاعبين استخدام مهاراتهم وقدراتهم البدنية و الذهنية بأفضل طريقة ممكنة. تتميز هذه المنافسات بالحماسة و الاثارة و تعتمد على العديد من العوامل بما في ذلك المهارات الفردية والتركيز العالي للاعبين و التكتيكات التي يستخدمها الفريق لتحقيق النتائج الإيجابية في المنافسة الرياضية في كرة القدم.

2-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الضرورية و الهامة لكل نشاط رياضي ، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية ، أو في مواجهة منافس وجها لوجه ، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين ، و غير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

و يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين لتعريف المنافسة و من تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه (دويتش)1986 و الذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي " موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين و المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة المهزم".

- و هذا التعريف كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة و التعاون على أساس أن التعاون على التنافس ، يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد و ليس (كما هو الحال في المنافسة) (محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص 28) .

- كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه (ماتيفيف) وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة و ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى (matvive.1997 p23).

وذكر (وينبرغ غولد) " أن المنافسة الرياضية هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس و العمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة و تحقيق مستواه النخبوي (P.swienberg,d,gould:1997,p125).

الفصل الثاني: المنافسة الرياضية لكرة القدم

-و يذكر (محمد فضالي) أنه رغم كل النقد الموجه للمنافسة إلا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي و لإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي أو التفاخر و الاعتزاز القومي ، بل و يرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاثة عوامل وهي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة .
- الحوافز المقدرة للمنافسة .
- استعمال المنافسة لرفع مستوى الأداء .

2-2- طبيعة المنافسة الرياضية:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس و اللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية ، أو مباريات الإعتزال أو التكريم و المباريات الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي ، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف و اشتراطات التنافس ، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

و تمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة ، ألعاب القوى)على الدقائق كما هو الحال في الجمباز و الغطس إلى أكثر من ذلك ، كما هو الحال في كرة القدم و التي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس و الكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة. (محمود عبد الفتاح عنان ، 1995 ، ص422)

2-3- أنواع المنافسات الرياضية :

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية و المنافسات الرئيسية (الرسمية):

2-3-1 المنافسة التمهيدية:

و يعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات ، و تعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

الفصل الثاني: المنافسة الرياضية لكرة القدم

2-3-2 المنافسة الاختبارية:

و تستخدم المنافسة الاختبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ، و دراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية ، و التعارف على نقاط القوة و الضعف ، ودراسة تركيب النشاط التنافسي ، و بناء على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

2-3-3 المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي ، و بصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة ، و في هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

2-3-4 منافسات الانتقاء :

يتم بناء على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين و تشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

2-3-5 المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية وهو تحقيق أعلى مستوى ممكن ، و يتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضي البدنية و المهارية و الخططية و النفسية.

2-4- نظريات المنافسة الرياضية:

2-4-1 لمنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسين التدريب ، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب و عن طريقها يتم التطوير و الحفاظ على النتائج الجيدة.

2-4-2 المنافسة كشرط ايجابي:

على نهج (الدرمان) المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مشرفة و بذلك تتطور.

2-4-3 المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به ، إذ يمكن لسلوكات و معاملات الفرد أن تتغير حسب معاملات رفقاءه ، مدربين ، منافسين و متفرجين (Richard Olderman.1981p99).

2-4-4 المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى و فعالية التدريب و بالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية و القدرات النفسية في حالة المنافسة .
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة .
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية و التكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة .(نبيل محمد ابراهيم ، 2004 ، ص 30).

-5-2 أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على الشكل الذي نراها به اليوم بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة ، و إذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم مرتبط بأهداف خاصة لكل حضارة ، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة رياضات القوة عند المصريين ، الرياضات القتالية عند الاسبرطيين ، الرياضات التربوية عند اليونانيين أو الرياضات الإستعراضية عند الفرنسيين ، سجلت وقتها و عبرت عن روح و تقاليد هذه الحضارات. منذ القدم إلى يومنا هذا و من المشرق إلى المغرب ، الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز و اللعب ، فإذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان و المكان و كانت هذه الظاهرة قد عرفت تجاوبا دائما ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى (مارتينز) أن الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك ، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج و الابتكار و يرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح و تحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح و الفوز و التمكن من إلحاق الهزيمة بالغير و الحصول على المكافئة أو تقسيمها.

الفصل الثاني: المنافسة الرياضية لكرة القدم

من هنا فالفوز و النجاح في نظرتهم هو الحاق الهزيمة بالغير و الحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق القانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تجديد المواهب و تطوير المهارات.

و كما أشار (اولاند سيلبي) " كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس و عدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية لكن الرياضة لا تستهيج هذه المشاعر بل تبرزها و تضعها في إطارها الإجتماعي الصحيح ، بل و تعمل على تهذيبها و ضبطها بالقيم و المعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية".

و إن الناس يشتركون في الرياضة ، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري ، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس.

و هذا ما يدعي إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية ، و يبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه ، قد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة ، ولكن في غالب الأحيان فإنهم لا يعطون اعتبارات لنمط هذا التفاعل (أمين أنور الخولي ، 1996 ، ص 204) .

2-6- قواعد و ضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة و المنافسات ذات الطابع الجماعي بصفة خاصة ، و ينتج عن هذا الإهتمام ارتفاع ملحوظ في إعداد الممارسين لكل لعبة رياضية ، و أيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق و البطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين ، و في سبيل الفوز و النصر و التفوق و نجد انه ظهرت في الساحة الرياضية عدة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني و ظاهرة العنف ، و بروز ظاهرة شغب الملاعب التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين ، فتحول الأمر من متابعة و مشاهدة الأحداث و المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل و الإعتداء و الاحراق و التدمير ، مما جعل المنافسة و المباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية و الجنائية و اللوائح و القوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

الفصل الثاني: المنافسة الرياضية لكرة القدم

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين و الحكام و المدربين و الإداريين و الإعلاميين و يشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات و مهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية لهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهمة للخضوع للتنظيم القانوني ، و لكن لممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة ، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة و أوصاف الملعب و تكوين الفرق الرياضية و وضع كل لاعب في بداية المباراة و نظام اللعب و زمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

و هناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية ، و إذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات رياضية معينة ، كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب ، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة ، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية و القانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هذه القواعد و القوانين(نبيل محمد إبراهيم ، 2004 ، ص 3) .

2-7- الإعداد النفسي للمنافسة الرياضية:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في المجال الرياضي و في جميع الأشكال الرياضية ، و يلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه ، و من خلال التجربة و الملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني و التكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين و الآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل و قد ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل في إرادة اللاعب أو الفريق و تصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة(كمال يحيى الريفي ، 2004 ، ص 116) .

و يفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز و النصر و النجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم و في بعض الأحيان تكون الحالة الإنفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول ، و لذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين و إعدادهم الإعداد النفسي السليم .

2-8- كرة القدم:

كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا و تلعب هذه الرياضة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ، وتدوم المباراة 90 دقيقة بشوطين لكل شوط 45 دقيقة ، يتخللها وقت راحة بـ 15 دقيقة ، تجرى المباراة بين فريقين يرتديان لباسا مختلف اللون ، و تكوف متكونة هذه الأخيرة "الألبسة" من شرت ، قميص ، جوارب ، حذاء، و تجري المباراة فوق أرضية مستطيلة الشكل بالإضافة إلى مرمى لكل جهة محددة القياس و النوعية، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، و يتم تحريك الكرة بالأقدام ، و لا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ،وهي لعبة جماعية الهدف منها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شبك الخصم و المحافظة على شبكه نظيفة من الأهداف. (رومي جميل ، 1986، ص 11) .

2-9- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

بقدر سنوات التقويم الميلادي أو أكثر تعود البدايات الأولى لجذور كرة القدم في حضارات العالم القديمة كحضارة الصين ، و عرفت بها لعبة كرة القد آنذاك بإسم "تسوتشو" منذ 2500 عام بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ومحمشة بالشعر وكما هو الحال سميت لعبة كرة القدم في الحضارة الإغريقية بـ"الهاز باستم" حيث كان يمارسها الرجال فقط في المدن و الأرياف و كانت الكرة عبارة عن جلد حيوان و قد اختلف العلماء و المؤرخون عن تاريخ هذه اللعبة أو مكان نشأتها لأول مرة و لا تحتاج إلى تفسير و دلائل واضحة لتفسير هذه النشأة التي مر عليها أكثر من خمسة آلاف سنة ، و لا يختلف اثنان أن الحضارات القديمة في الغرب و العالم العربي الذين كانوا يمارسون شتى الممارسات الرياضية و الألعاب لخدمة جيوشهم و تقوية رجالهم ، و قد مرت لعبة كرة القدم في بريطانيا الدور النهائي لمراحل تطور اللعبة حتى وصلت إلى الحالة التي نعرفها بها الآن ، وشأن كرة القد مكشأن غيرها من الألعاب الرياضية ، فقد ظهرت بدائية دون تحديد لقواعدها و أصولها فلم يكن هناك وقت محدد للمباراة و لا عدد معين لأفراد الفريق الواحد و لا مواصفات خاصة للكرة أو الملابس و لا تحديد لأطوال الملعب و مقاييس الأهداف بل كانت تلعب بين أهالي قريتين تستمر أياما عديدة ، و في بداية القرن 18 بدأ العمل على تنظيم لعبة كرة القدم و تم وضع قواعد و أسس لها و باتت اقرب للعبة التي تمارس اليوم ، و الانجليز لهم الفضل الكبير في تنظيم قواعد اللعبة و تطوير أسس لاعبيها و كذلك في انتشارها في أرجاء المعمورة ففي القرن الـ 19 كان البحارة الانجليز

الفصل الثاني: المنافسة الرياضية لكرة القدم

ينقلون اللعبة إلى أي بلد يجلبون فيه ، وتبقى القواعد الثلاث عشر التي وضعتها جامعة " كامبردج " سنة 1845 هي اللبنة الأولى للقانون الحديث للعبة كرة القدم (موفق مجيد المولى ، 1999 ، ص 09).

و بدأت كرة القدم من وسط اللعب في المدن و القرى و المدارس و الجامعات و ظهرت الأندية الرياضية التي تمارس اللعبة وفق القوانين و الأنظمة ، وكان في عام 1855 تأسس أول نادي في بريطانيا ثم تأسيس عدة أندية و في مناطق مختلفة حتى عام 1863 إجتمع أحد عشر مندوبا من الأندية و الجمعيات و المؤسسات الرياضية في بريطانيا للبحث في كيفية وضع القوانين الخاصة بلعبة كرة القدم و الغاية من ذلك هو تأسيس أول اتحاد دولي لهذه اللعبة ، و في عام 1882 تم إنشاء الاتحاد الويلزي و بنفس السنة أنشئ اتحاد اسكتلندا و من ثم الإيرلندي و هذه الاتحادات الأربعة حظيت بشرف تنظيم لعبة كرة القدم في أنحاء العالم.

و مع نهاية القرن الـ 19 انتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء العالم حيث تم نشرها من قبل البحارة و التجار البريطانيين و من مختلف المسافرين الأوربيين من استراليا إلى البرازيل و من المجر إلى روسيا ثم أنشئت الاتحادات و الأندية و المسابقات و أدى ذلك النمو إلى تكوين الاتحاد الدولي لكرة القدم عام 1904 بعدما تم إنهاء دور الاتحاد السابق من قبل فرنسا و بمشاركة ستة دول أوربية و أصبحت كرة القدم لعبة عالمية.

و في بداية القرن الـ 20 بدأ التنظيم الدولي و العالمي لكرة القدم حيث اجتمعت كل من فرنسا و هولندا و بلجيكا و سويسرا و الدنمارك عام 1904 في تشكيل الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" FIFA" وفي عام 1908 أقيمت أول بطولة أولمبية شاركت فيها 06 دول فازت بها إنجلترا على الدنمارك (2-0) وفي عام 1930 أقيمت أول بطولة لكأس العالم في الاروغواي ورجحت البطولة الدولة نفسها وفي عام 1955 أقيمت أول بطولة للأندية الأوربية. (غازي صالح محمود ، 2011، ص 17-20).

2-10 - كرة القدم في الجزائر:

تعتبر كرة القدم من بين أول الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر ، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها ، وقسم المختصون و المتابعون لتطور مشوار كرة القدم في الجزائر إل أربعة مراحل رئيسية هي:

- مرحلة قبل الاستقلال (1895-1962) عرفت انطلاقة جزئية في ظل ظروف صعبة و بفضل الشيخ (عمر بن محمود علي إدريس) الذي أسس فريق رياضي عام 1895 ، تحت اسم " طليعة الحياة في الهواء الكبير " و قد

الفصل الثاني: المنافسة الرياضية لكرة القدم

أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917 ، و في 07/08/1921 تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر و هو عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول بأن النادي الرياضي القسنطيني " شباب قسنطينة " هو أول نادي تأسس قبل 1921.

بعد تأسيس العميد (مولودية الجزائر) تم تأسيس عدة فرق أخرى منها (غالي معسكر، الاتحاد الاسلامي وهران، الاتحاد الاسلامي الرياضي وهران ، الاتحاد الاسلامي الرياضي الجزائري) و أثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام و التكتل ضد الاستعمار ، وقد ركزت الجمعيات و الحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى الوسائل لتحقيق التكتل لصد الاستعمار ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، و بالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة و زرع الروح الوطنية ، مع هذا تفتنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع و التظاهر بعد كل لقاء ، حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة " مولودية الجزائر " و فريق " اورلر " سنة 1956 و التي تم على إثرها إعتقال مجموعة من الجزائريين ، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجسيد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956 ، و قد عرفت فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958 مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال (زوبا ، رشيد مخلوفي ، كرمالي... الخ) ، و وفق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية و العالمية (بلقاسم تلي وآخرون ، 1997، ص 46-47).

مرحلة بعد الاستقلال (1962-1976) مباشرة بعد إسترجاع السيادة الوطنية شهدت كرة القدم في بلادنا مرحلة جديدة حيث نظمت أول دورة كروية بتاريخ 31/10/1962، و هذا بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" ، و قد شاركت في هذه الدورة أندية (الوداد البيضاوي المغربي، الترجي التونسي ، إتحاد طرابلس الليبي).

و قد نظمت أول بطولة جهوية جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1963/1962 ، فاز بها "الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر" ، و مثلها أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية و الأفرو آسيوية ، و كانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري سنة 1963 ضد المنتخب البلغاري و إنتهت ب (2-1) لصالح المنتخب الوطني الجزائري ، و في شهر سبتمبر 1962 كانت أول إنطلاقة للبطولة الوطنية، أمن على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب

الفصل الثاني: المنافسة الرياضية لكرة القدم

المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له سنة 1964 ضد المنتخب التونسي ، كما تحصل على أول ميدالية ذهبية سنة 1975 في إطار ألعاب البحر الأبيض المتوسط بفوزه على المنتخب التونسي بنتيجة (3-2) ، و في ما يتعلق بالأندية الوطنية فأول تتويج كان لفريق مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976.(أحمد منصورى، 1993،ص24).

-مرحلة بعد فترة الستينات جاءت مرحلة الإصلاح الرياضي من سنة 1976 إلى سنة 1990 و التي شهدت قفزة نوعية في تاريخ كرة القدم الجزائرية بفضل ما توفر لديها من إمكانيات مادية و تشييد الملاعب في مختلف ولايات الوطن كملعب 5جويلية الذي دشن في جوان 1972.

في هذه المرحلة باشر المسؤولين على الكرة المستديرة سياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي ، إذ تم إدماج جل الأندية في مؤسسات وطنية كبرى ، و نذكر على سبيل المثال ضم "مولودية الجزائر" إلى "شركة سوناطراك" حيث تحولت مولودية نفط الجزائر" هذا من ناحية أما من ناحية أخرى فقد تم إدماج بعض الأندية الوطنية إلى سلطة المجالس الشعبية البلدية ، و قد كان هدف هذا التحول توفير الإمكانيات المادية لرياضة النخبة.

و نتيجة للدعم الكبير الذي عرفته الأندية الجزائرية من قبل هذه المؤسسات الإقتصادية الكبرى، توج :

*فريق مولودية نفط الجزائر بالكأس الإفريقية للأندية البطلة سنة 1976.

* فريق شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية للأندية البطلة سنة 1981.

*الفريق الوطني الجزائري في الدورة 17 لكأس إفريقيا للأمم بالجزائر سنة 1990.

- مرحلة ما بعد 1991 عرفت كرة القدم الجزائرية تدهورا خطيرا إنعكس سلبا على الرياضة في الجزائر و بالخصوص المنتخب الوطني على الصعيدين القاري و الدولي ، حيث ظهر المنتخب الوطني في كأس إفريقيا للأمم سنة 1992 بالسنغال بمستوى متواضع و بعدها أقصي من نفس الدورة المقامة بتونس سنة 1994 بسبب إدراج لاعب معاقب من طرف الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم بالإضافة إلى إقصاءه من تصفيات كأس العالم سنة 1994 بالولايات المتحدة الأمريكية ، و بعد ذلك خروج من الدور الربع النهائي بدورة كأس أمم إفريقيا 1996 و إقصاء من تصفيات كأس العالم 1998 بفرنسا ، إلى جانب المشاركة السلبية في دورة كأس أمم إفريقيا 1998-2000-2002.

أما فيما يتعلق بالأندية فمشاركتها كانت سلبية على العموم حيث عرفت إقصاء كل من :

*مولودية وهران من كأس العربية سنة 1998.

الفصل الثاني: المنافسة الرياضية لكرة القدم

* شباب قسنطينة من كأس إفريقية للأندية البطة سنة 1998 و شباب بلوزداد سنة 2001.

* شباب إبن تور من كأس الكؤوس سنة 2001 و إتحاد العاصمة سنة 2002.

لكن على العموم فإن النتائج المسجلة من طرف الفريق الوطني أو الأندية الجزائرية تعتبر سلبية خلال هذه الفترة مما يدل على أنها تعاني من أزمة كبيرة و الأسباب في ذلك متعددة.

– مكانة كرة القدم في الجزائر: تعتبر من أشهر الرياضات على الإطلاق و أحسن دليل على ذلك جمهورها الواسع الذي يضم جميع شرائح المجتمع بالإضافة بإهتمام على أمل أن يتحول الى أحد أهم الاختصاصات الرياضية المنتجة اقتصاديا في الجزائر و أكثرها حيوية على الاطلاق، من حيث الفرق و النوادي الرياضية والهياكل و البنى التحتية المرتبطة بها.

و يبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر 120 ألف فرد يشكلون ما يقارب 1900 جمعية رياضية ضمن 58 ولاية و 6 رابطات جهوية .

عمليا و بالرغم من بناء ملعب 05 جويلية بالعاصمة ، ملعب عنابة ، البلدية ، وهران ، مستغانم و جميع الولايات ونحو انجاز سبعة ملاعب متطورة ، تبقى الجزائر تشهد نقصا في الهياكل والاستثمار الرياضي و تنظيما خاصا لمختلف المنافسات عبر عدة مراحل من ولائي، جهوي حتى تصل إلى القسم الوطني الأول إلى غاية دخول البطولة الوطنية سجل الإحتراف من خلال توفير التأطير البشري و التجهيزات اللازمة.

(المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية، 1999، ص 09).

خلاصة

تعتبر منافسات كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وهي من الألعاب القديمة ولها تاريخ طويل حافظت فيه على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير بإهتمامهم وممارسته الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهج لتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة.

و منه فإن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها او في طريق ممارستها استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين و ميكانيزمات جديدة تتماشى و الشكل الجديد لها كما ان اللاعب نفسه اصبح ملزما بخوض التدريبات اللازمة من اجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية او التكتيكية ويستوجب على اللاعب ان يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يتابع اللعب بعزيمة ووتيرة سليمة.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

1-1 منهج البحث

2-1 عينة البحث

3-1 مجالات البحث

4-1 أدوات البحث

5-1 الاساليب الإحصائية

6-1 عرض وتحليل متغيرات العينة

7-1 صعوبات البحث

خلاصة

تمهيد:

لما كانت هذه الدراسة محاولة التعرف على دور الاستراتيجيات المناسبة لإدارة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم القسم الجهوي لناحية الغرب والوقوف على أسباب حدوث هذه الظاهرة ومعرفة أهم الآثار المترتبة عنها، يأتي هذا الفصل بهدف التعريف بأهم الإجراءات المنتهجة والمتبعة في هذا البحث، فبناء على الإطار النظري وإشكالية البحث وفروضه نوجز فيما سيأتي بتصميم بحثنا في إطاره الميداني وذلك قصد الوصول إلى الغاية التي تنتهي إليها البحوث العلمية، ألا وهي الكشف عن الحقيقة.

خصص الفصل الأول لمنهجية البحث و اجراءاته الميدانية نبرز من خلاله منهج البحث لتوصيف العينة بالإضافة الى شرح الأدوات المعتمدة في البحث وكذا صدق وثبات وموضوعية مقياس العبارات المقدمة بأساليب ومعالجة إحصائية.

ويعالج الفصل الثاني تحليل البيانات و تفسير النتائج و مناقشتها وكذا مقارنة نتائج البحث بالفرضيات و في الختام خلاصة عامة تتبع بجملة من الاقتراحات والتوصيات.

1-1 منهج البحث

انتهج الباحث في دراسة المشكلة واكتشاف الحقيقة بهدف فهم ظاهرة موضوع الدراسة ويجب على التساؤل التالي: كيف يمكن حل مشكلة البحث؟ وذلك بالكشف عن الحقيقة والوصول إلى حلول لا يؤثر بها احتمال أو شك وفي هذا الشأن يقول عمار بوحوش ومحمد الذنبيات، أن المنهج هو الطريقة التي يتبناها الباحث في دراسة للمشكلة لاكتشاف الحقيقة .

والمناهج أنواع بحسب نوع الظاهرة المدروسة، وما يناسبها، وما أننا في دراستنا بصدد وصف ظاهرة الضغط النفسي، وكذا الكشف عن أسباب حدوثه وأهم الاستراتيجيات المناسبة لإدارته ومواجهته فإن المنهج الأنسب لدراستنا هو المنهج الوصفي الذي يهدف إلى جمع الحقائق والبيانات عن الظاهرة المدروسة أو الموقف المعين بغية تفسير تلك الحقائق وذلك بتحليل البيانات وتفسيرها لمعرفة دلالتها وعليه فإن المنهج الوصفي عبارة عن مسح

شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة، ووقت محدد بحيث يحاول الباحث كشف ووضع الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل.

1-2 عينة البحث:

إن دراسة أي مجتمع أو ظاهرة اجتماعية تعتمد أساساً على العينات المأخوذة من هذا المجتمع إذا أنه بدون عينة لا نستطيع دراسة أية مشكلة اجتماعية أو نفسية أو تربوية ذلك لأن العينة هي المنبع للمعلومات التي نريد أن نعرفها والأسباب التي نحاول التعرف عليها.

ولكن تختلف العينات من مجتمع لآخر، ومن منطقة لأخرى ومن مشكلة لأخرى وذلك باختلاف المكان والزمان ونوع الدراسة والذي يعني الباحث من هذا أن تكون العينة ممثلة لمجتمع الدراسة حتى يستطيع تعميم نتائجها فيما بعد على أفراد المجتمع الأصلي.

وفي دراستنا قمنا بتحديد المجتمع الأصلي للدراسة على أساس وجود مختلف رابطات كرة القدم يقوم اللاعبون بتمثيل الفرق التي ينتمون إليها، وعلى هذا الأساس حددنا عينة البحث في الرابطة الجهوية والولائية للناحية الغربية وهران (آفاق غليزان-مولودية بن داود-شباب المطمر-اتحاد سيدي محمد بن علي)

1-3 مجالات البحث :

المجال الزمني : تم الشروع في الجانب النظري ابتداءً من 2022/12/21 أما الجانب التطبيقي فكان من 2023/03/26 الى غاية 2023/04/25 وقد تم في هذه المدة توزيع الاستبيان على مدربي اللاعبين وإعادة استلامه ليتم بعد ذلك تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها.

المجال المكاني: يتكون ميدان الدراسة مترابطة الجهوي الأول والثاني لناحية الغرب وهران وبطولة الشرفي لولاية غليزان - فئة الاكابر -

المجال البشري : بداية قمنا بتوزيع 40 استمارة استبيانيه على مختلف اللاعبين أي مجتمع بحثنا، ثم استرجاع 35 منها فقط وبعد عملية الفرز اتضح أن 03 غير صالحة للتحليل وبالتالي تم الاعتماد على 32 استبيان المتبقية في تحليل لنتائج وعلى هذا الأساس يبلغ حجم العينة 32 فرد موزعين على دوائر ولاية غليزان.

4-1 أدوات البحث:

أولاً : المصادر و المراجع والتي تتضمن الأدوات التي استخدمناها في بناء الجانب النظري والمتمثلة في مجموعة من المراجع والمجلات والقواميس ذات الأهمية في دراستنا سواءا باللغة العربية او الاجنبية التي أفادتنا في إنجازنا لبحثنا.

ثانيا : المقابلات الشخصية ذات الطابع الرسمي والغير الرسمي مع جميع الهيئة المشرفة على النوادي و حتى أعضاء الرابطة الولائية لكرة القدم من اجل الامام بجميع جوانب البحث .

ثالثا : استمارة الاستبيان من خلال الدراسة الاستطلاعية كأداة من أدوات البحث حيث ساعدتنا في جمع المعلومات حول كيفية بنائها، كما أنها أفادتنا في تحديد بنوده وأسئلته وأخيرا اعتمدنا في الجانب الميداني على أداة واحدة وهي الاستبيان الذي سبق عرضه ووصفه.

استمارة الاستبيان قسمنا الاستمارة الاستبيانبة إلى 03 محاور

المحور الأول:

وهو خاص باستراتيجية السيطرة على الافكار لدى لاعبي كرة القدم، حيث يحتوي على 18 سؤال موزعة على 02 بنود وهي تشمل الأسئلة:

-الأساليب المتعلقة بالافكار 2-3-5-6-7-8-9-16-18

-الأساليب المتعلقة بالمهارات النفسية 1-4-10-11-12-13-14-15-17

المحور الثاني:

وهو خاص باستراتيجية تنمية الدافعية لدى لاعبي كرة القدم، حيث يحتوي على 18 سؤال موزعة على 02 بنود وهي تشمل الأسئلة:

-التنمية الذاتية 1-4-5-6-7-9-13-16-17

-التنمية التحفيزية 2-3-8-10-11-12-14-15-18

المحور الثالث:

وهو خاص باستراتيجية إدارة الضغوط لدى لاعبي كرة القدم، حيث يحتوي على 18 سؤال موزعة على 02 بنود وهي تشمل الأسئلة:

-قبل المنافسة 1-4-5-6-7-9-13-16-17

-اثناء المنافسة 2-3-8-10-11-12-14-15-18

وقد كانت أسئلة الاستبيان مغلقة بحيث حددناها في ثلاثة اختيارات هي:

-نعم

-أحيانا

-لا

وعلى المفحوص أن يختار إجابة واحدة من بين الاختيارات الثلاثة وقد أعطينا لكل اختيار درجة نستخدمها أثناء تحليل النتائج بحيث:

-كثيرا 3 = درجات

-أحيانا 2 = درجة

-لا 1 = درجة

1-5 الأساليب الإحصائية :

للإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار صحة الفرضيات تم استخدام أساليب الإحصاء الوصفي والتحليلي، حيث تم ترميز وإدخال المعطيات إلى الحاسوب باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical

Package for Social Sciences [SPSS] النسخة رقم (20) وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- التكرارات والنسب المئوية: لحساب مواصفات أفراد عينة الدراسة.
- 2- الاتساق الداخلي **Internal Consistency Validity**: تم استخدامه لحساب الصدق.
- 3- اختبار ألفا كرونباخ **Alpha de Cronbach**: تم استخدامه لحساب الثبات.

* الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

1- الصدق:

أ- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

حيث تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين ...

ب- صدق الاتساق الداخلي (**Internal Consistency Validity**):

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لاستبيان استراتيجيات الاعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم على عينة الدراسة، وذلك من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson's correlation coefficient) باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Sciences [SPSS]) النسخة رقم (20):

- بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.
 - بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لاستبيان استراتيجيات الاعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.
- وسيتم توضيح ذلك من خلال الجداول التالية:

| معامل الارتباط | رقم الفقرة | البعد |
|----------------|------------|--------------------------------|
| **0.522 | 1 | استراتيجية السيطرة على الأفكار |
| **0.517 | 2 | |
| 0.286 | 3 | |
| **0.464 | 4 | |
| **0.528 | 5 | |
| **0.451 | 6 | |
| **0.669 | 7 | |
| **0.630 | 8 | |
| **0.510 | 9 | |
| 0.208 | 10 | |
| *0.374 | 11 | |
| **0.522 | 12 | |
| *-0.438 | 13 | |
| 0.238 | 14 | |
| *0.406 | 15 | |
| **0.632 | 16 | |
| *0.380 | 17 | |
| 0.184 | 18 | |

جدول رقم (01) يبين قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لبعد استراتيجية السيطرة على الأفكار

** الارتباط دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01.

* الارتباط دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05.

يبين الجدول رقم (01) معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (استراتيجية السيطرة على الأفكار)، ويتضح من الجدول بأن معاملات الارتباط المبنية دالة عند مستوى دلالة

0.01 و 0.05، ما عدا الفقرات (18.14.10.3) فهي غير دالة، ولأن أغلب الفقرات دالة فهذا يدل على أن الفقرات تتسق في قياس ما يقيسه بُعد استراتيجية السيطرة على الأفكار.

| معامل الارتباط | رقم الفقرة | البعد |
|----------------|------------|---------------------------|
| 0.159 | 1 | استراتيجية تنمية الدافعية |
| 0.035 | 2 | |
| -0.126 | 3 | |
| 0.045 | 4 | |
| -0.169 | 5 | |
| 0.248 | 6 | |
| 0.153 | 7 | |
| -0.170 | 8 | |
| -0.047 | 9 | |
| **0.465 | 10 | |
| 0.177 | 11 | |
| 0.055 | 12 | |
| 0.082 | 13 | |
| 0.157 | 14 | |
| **0.604 | 15 | |
| **0.465 | 16 | |
| 0.169 | 17 | |
| 0.055 | 18 | |

جدول رقم (02) يبين قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لبعد استراتيجية تنمية الدافعية

** الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

يبين الجدول رقم (02) معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (استراتيجية تنمية الدافعية)، ويتضح من الجدول بأن معاملات الارتباط للفقرات (16.15.10) المبنية دالة عند

الفصل الاول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

مستوى دلالة 0.01، أما باقي الفقرات فهي غير دالة، ولأن أغلب الفقرات غير دالة فهذا يدل على أن الفقرات لا تتسق في قياس ما يقيسه بُعد استراتيجية تنمية الدافعية.

| معامل الارتباط | رقم الفقرة | البعد |
|----------------|------------|-------------------------|
| **0.536 | 1 | استراتيجية إدارة الضغوط |
| **0.523 | 2 | |
| 0.336 | 3 | |
| **0.474 | 4 | |
| **0.516 | 5 | |
| **0.484 | 6 | |
| **0.691 | 7 | |
| **0.671 | 8 | |
| **0.479 | 9 | |
| 0.338 | 10 | |
| *0.364 | 11 | |
| **0.536 | 12 | |
| *-0.447 | 13 | |
| 0.253 | 14 | |
| *0.354 | 15 | |
| **0.579 | 16 | |
| *0.362 | 17 | |
| 0.213 | 18 | |

جدول رقم (03) يبين قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لبعد استراتيجية إدارة الضغوط

** الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05.

يبين الجدول رقم (03) معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

(استراتيجية إدارة الضغوط)، ويتضح من الجدول بأن معاملات الارتباط المبنية دالة عند مستوى دلالة 0.01

و0.05، ما عدا العبارات (18.14.10.3) فهي غير دالة ولأن أغلب العبارات دالة فهذا يدل على أن الفقرات تتسق في قياس ما يقيسه بُعد استراتيجية إدارة الضغوط.

| الرقم | الأبعاد | معامل الارتباط |
|-------|--------------------------------|----------------|
| 1 | استراتيجية السيطرة على الأفكار | **0.983 |
| 2 | استراتيجية تنمية الدافعية | -0.049 |
| 3 | استراتيجية إدارة الضغوط | **0.984 |

جدول رقم (04) يبين قيم معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لاستبيان استراتيجيات الاعداد للمنافسة

لدى لاعبي كرة القدم

** الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

يبين الجدول رقم (04) معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لاستبيان استراتيجيات الاعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم، ويتضح من الجدول بأن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة 0.01، مما يؤكد أنّ البعدين (استراتيجية السيطرة على الأفكار، استراتيجية إدارة الضغوط) يتسقان في قياس ما يقيسه استبيان استراتيجيات الاعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم، ما عدا البعد الثاني (استراتيجية تنمية الدافعية) فهو لا يتسق في قياس ما يقيسه استبيان استراتيجيات الاعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم. وبناءً على ذلك يعتبر استبيان استراتيجيات الاعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم صادقاً لما وضع لقياسه.

2- الثبات:

| عدد العبارات | قيمة ألفا لكرونباخ |
|--------------|--------------------|
| 54 | 0.732 |

جدول رقم (05) يوضح قيمة معامل الثبات ألفا لكرونباخ لاستبيان استراتيجيات الاعداد للمنافسة لدى

لاعبي كرة القدم

يبين الجدول رقم (05) قيم معاملات ألفا لكرونباخ لاستبيان استراتيجيات الاعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم، ويتضح من الجدول أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ بالنسبة لاستبيان استراتيجيات الاعداد للمنافسة لدى

الفصل الاول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

لاعي كرة القدم تمثلت في (0.732)، مما يشير إلى تمتع استبيان استراتيجيات الاعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم دلالة ثبات جيدة.

وبناءً على ما تقدم فإنه يمكن القول بأن استبيان استراتيجيات الاعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم على درجة عالية من الصدق والثبات ويمكن الاعتماد على نتائجه.

1-6 عرض وتحليل متغيرات العينة

قصد التعرف على الخصائص الديموغرافية لأفراد عينة الدراسة وتحليلها نتعرض إليها كما يلي:

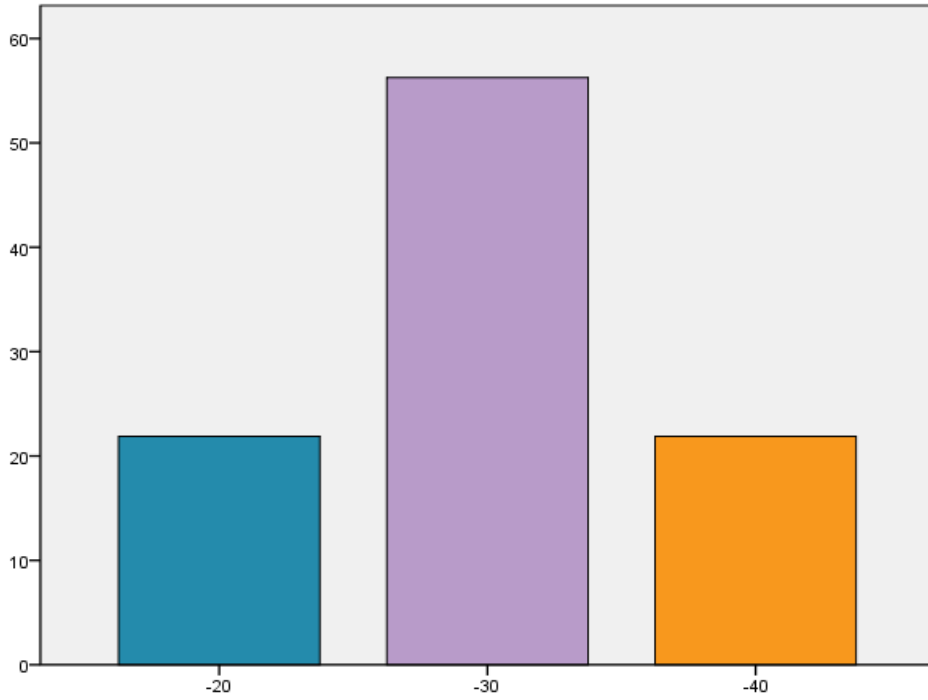
الفرع الأول - توزيع أفراد العينة بالنسبة لمتغير العمر: توزع أفراد عينة الدراسة حسب هذه الخاصية كما يلي:

| الرقم | المتغير | الفئة | التكرار | النسبة (%) |
|-------|---------|---------------|---------|------------|
| 1 | العمر | أقل من 20 سنة | 7 | 21.9 |
| | | أقل من 30 سنة | 18 | 56.3 |
| | | أقل من 40 سنة | 7 | 21.9 |
| | | المجموع الكلي | 32 | 100 |

الجدول رقم(06): توزع أفراد العينة حسب خاصية العمر

يبين الجدول رقم (06) توزيع أفراد العينة حسب خاصية العمر، حيث يتبين أن 7 أفراد بنسبة 21.9% من عينة الدراسة أعمارهم أقل من 20 سنة، في حين أن 18 فرداً بنسبة 56.3% أعمارهم أقل من 30 سنة، بينما هناك 7 أفراد من الذين أعمارهم أقل من 40 سنة تمثلت نسبتهم 21.9%.

وفيما يلي التمثيل البياني لأفراد العينة حسب هذه الخاصية:



رسم بياني رقم (01): الأعمدة البيانية لتوزيع أفراد العينة حسب خاصية العمر

الفرع الثاني - توزيع أفراد العينة بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب هذه الخاصية كما يلي:

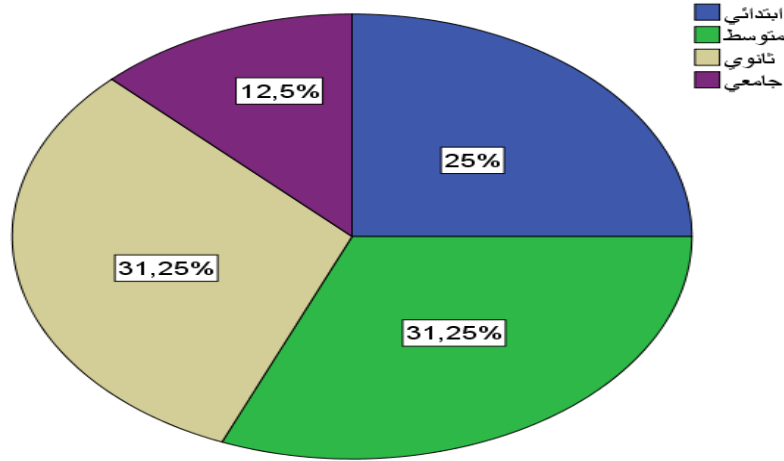
| الرقم | المتغير | الفئة | التكرار | النسبة (%) |
|-------|------------------|---------------|---------|------------|
| 2 | المستوى التعليمي | ابتدائي | 8 | 25.0 |
| | | متوسط | 10 | 31.3 |
| | | ثانوي | 10 | 31.3 |
| | | جامعي | 4 | 12.5 |
| | | المجموع الكلي | 32 | 100 |

الجدول رقم (07): توزيع أفراد العينة حسب خاصية المستوى التعليمي

الفصل الاول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

يبين الجدول رقم (07) توزيع أفراد العينة حسب خاصية المستوى التعليمي، حيث يتبين أن هناك 8 أفراد بنسبة 25% من عينة الدراسة مستواهم التعليمي ابتدائي، و 10 أفراد بنسبة 31.3% مستواهم التعليمي متوسط، وهناك 10 أفراد بنسبة 31.3% مستواهم التعليمي ثانوي، بينما هناك 4 أفراد بنسبة 12.5% فمستواهم التعليمي جامعي.

وفيما يلي التمثيل البياني لأفراد العينة حسب هذه الخاصية:



الرسم البياني رقم (02): الدائرة النسبية لتوزيع أفراد العينة حسب خاصية المستوى التعليمي

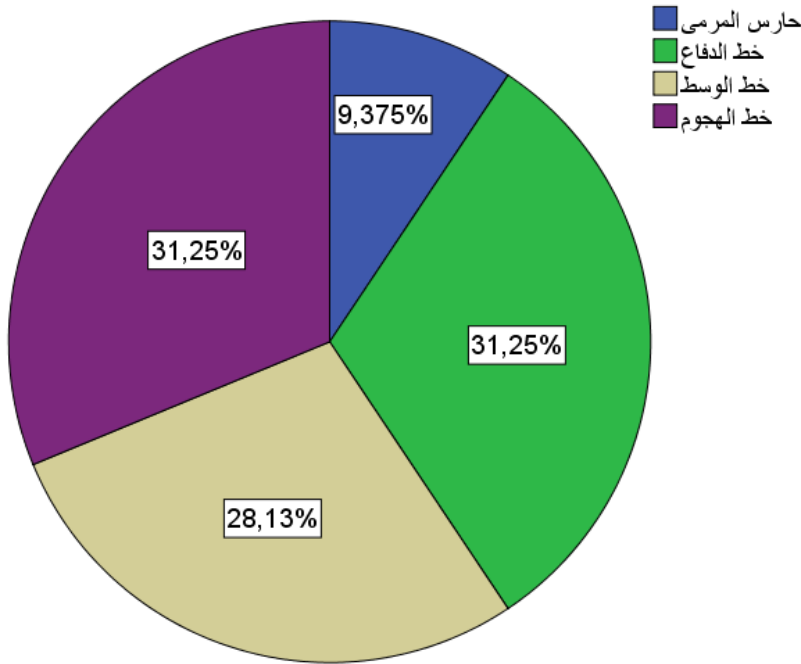
الفرع الثالث - توزيع أفراد العينة بالنسبة لمتغير مركز اللعب: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب هذه الخاصية كما يلي:

| الرقم | المتغير | الفئة | التكرار | النسبة (%) |
|-------|------------|---------------|---------|------------|
| 3 | مركز اللعب | حارس المرمى | 3 | 9.4 |
| | | خط الدفاع | 10 | 31.3 |
| | | خط الوسط | 9 | 28.1 |
| | | خط الهجوم | 10 | 31.3 |
| | | المجموع الكلي | 32 | 100 |

الجدول رقم (08): توزيع أفراد العينة حسب خاصية مركز اللعب

يبين الجدول رقم (08) توزيع أفراد العينة حسب خاصية مركز اللعب، حيث يتبين أن هناك 3 أفراد بنسبة 9.4% من عينة الدراسة مركز لعبهم حارس المرمى، و 10 أفراد بنسبة 31.3% مركز لعبهم خط الدفاع، وهناك 9 أفراد بنسبة 28.1% مركز لعبهم خط الوسط، بينما هناك 10 أفراد بنسبة 31.3% فمركز لعبهم خط الهجوم.

وفيما يلي التمثيل البياني لأفراد العينة حسب هذه الخاصية:



الرسم البياني رقم (03) : الدائرة النسبية لتوزع أفراد العينة حسب خاصية مركز اللعب

7-1 صعوبات البحث:

واجه الطالب الباحث بعض الصعوبات:

- خاصة وان البحث هو دراسة وصفية تحليلية تتطلب جمع المصادر والمراجع والعمل الميداني
- تسجيل عدم استرجاع كل الاستثمارات الموزعة على لاعبي كرة القدم نظرا لطول الاستبيان مما يستغرق وقتا للإجابة عليه و ارتباط اللاعبين بمواقيت العمل.
- التنقل بين النوادي لتوزيع الاستثمارات مكلف ماديا

الخلاصة

حيث تطرق الطالب الباحث في بداية الفصل الى منهجية البحث واجراءاته الميدانية حيث من خلال التجربة الاستطلاعية أشار الى العلمية بتوضيح المنهج المستخدم في البحث وبعدها العينة المستخدمة ومجالات وأدوات البحث المستخدم ليختتمها بالصعوبات التي واجهها في هذا البحث.

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

1-2 عرض النتائج

2-2 مناقشة النتائج والاستنتاجات

3-2 مناقشة فرضية البحث

4-2 الخلاصة العامة

5-2 التوصيات والاقتراحات

6-2 الافاق المستقبلية للدراسة

المصادر والمراجع

الملاحق

تمهيد :

في هذا الفصل عرض أهم النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الاستبيان، وستتطرق من خلال هذا العرض إلى تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة والعروض التي وضعت والتأكد من مدى تحققها وتطابقها مع الواقع، لتخلص في الأخير إلى بعض التوصيات التي نرى أنها نافعة ومفيدة في هذا المجال.

1-2 عرض النتائج

أولا : استراتيجية السيطرة على الأفكار تساهم في الحد من التأثير السلبي للاعداد للمنافسة :

سنتناول عرض وتحليل لما كشفت عنه الدراسة الحالية من نتائج تتعلق بمدى استخدام استراتيجية السيطرة على الأفكار لدى لاعبي كرة القدم، حيث يتم ترتيب عوامل كل محور حسب أهميته بحيث يتم عرض وتحليل كل بند على حدى كما يلي:

❖ الأساليب المتعلقة بالأفكار:

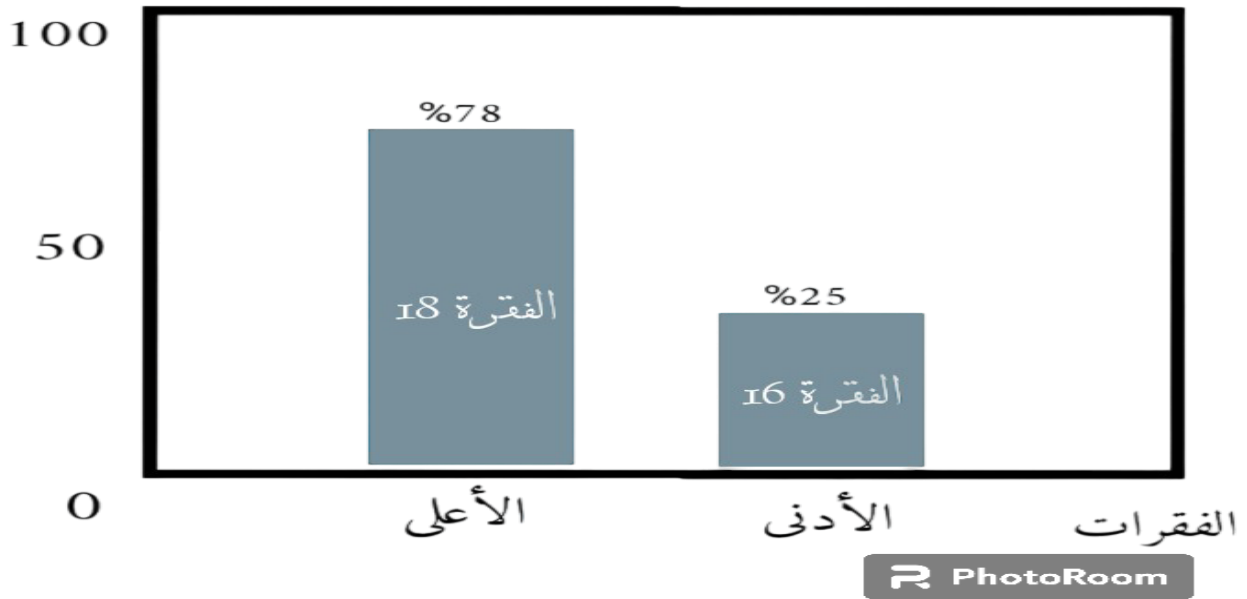
تهدف أسئلة هذا البند إلى كشف درجة استخدام لاعب كرة القدم لهذا الأسلوب، وفي مايلي عرض وتحليل الإجابات للاعبين على أسئلة هذا البند.

| عدد الدرجات | النسبة % | | | التكرار | | | الفقرات |
|-------------|----------|----------|-------|---------|--------|-----|-----------|
| | لا % | أحيانا % | نعم % | لا | أحيانا | نعم | |
| 77 | 06 | 46 | 46 | 02 | 15 | 15 | 02 |
| 81 | 09 | 28 | 62 | 03 | 09 | 20 | 03 |
| 75 | 21 | 21 | 56 | 07 | 07 | 18 | 05 |
| 78 | 15 | 25 | 59 | 05 | 08 | 19 | 06 |
| 84 | 03 | 31 | 65 | 01 | 10 | 21 | 07 |
| 84 | 06 | 25 | 68 | 02 | 08 | 22 | 08 |

| | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|-----|---------|
| 59 | 37 | 31 | 28 | 12 | 10 | 09 | 09 |
| 66 | 18 | 56 | 25 | 06 | 18 | 08 | 16 |
| 86 | 09 | 12 | 78 | 03 | 04 | 25 | 18 |
| 690 | 13 | 30 | 56 | 41 | 89 | 457 | المجموع |

الجدول رقم (09) يوضح المعالجة الاحصائية الخاصة بالأسلوب المتعلق بالفكر

النسبة %



رسم بياني رقم (04) الأعمدة البيانية لنسب الفقرتين الأولى والأخيرة في استراتيجية السيطرة على الأفكار (الأساليب المتعلقة بالفكر)

تعليق: تبين النتائج الاحصائية الواردة في الجدول رقم 09 الى أن الأساليب المستخدمة المتعلقة بالفكر لدى لاعبي كرة القدم تراوحت النسب فيها بين 56% من أفراد العينة بدرجة كبيرة في حين أن نسبة 30% من أفراد العينة بنسبة معتدلة بينما 13% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

حيث كانت أعلى فقرة في هذا الشق من المحور هي الفقرة (18) التي نصت على " أفكر بعد المنافسة كيف كان ادائي وماذا استطيع ان افعل لتطويره"، و أن أدنى فقرة في هذا المحور كانت الفقرة (16) التي نصت على "أفقد السيطرة على افكاري قبل المباراة".

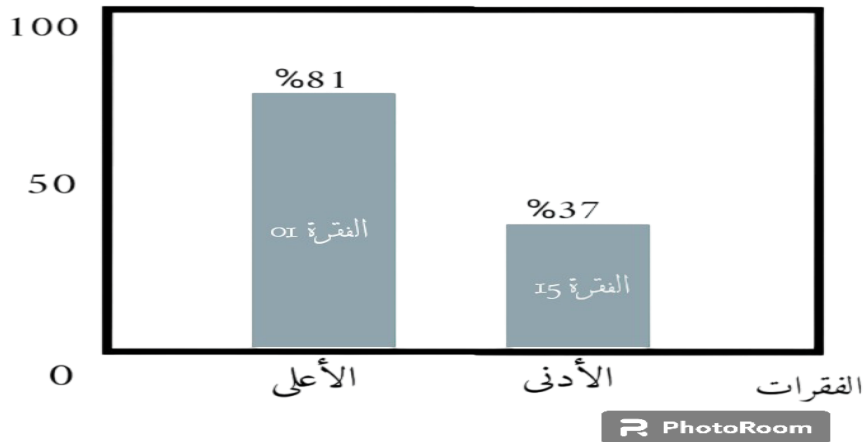
❖ أساليب المهارات النفسية:

تهدف أسئلة هذا البند إلى كشف درجة استخدام لاعب كرة القدم لهذا الأسلوب، وفي مايلي عرض وتحليل الإجابات للاعبين على أسئلة هذا البند.

| عدد الدرجات | النسبة % | | | التكرار | | | الفقرات |
|-------------|----------|----------|-------|---------|--------|-----|----------------|
| | لا % | أحيانا % | نعم % | لا | أحيانا | نعم | |
| 89 | 03 | 15 | 81 | 01 | 5 | 26 | 01 |
| 72 | 12 | 50 | 37 | 04 | 16 | 12 | 04 |
| 72 | 15 | 43 | 40 | 05 | 14 | 13 | 10 |
| 84 | 06 | 25 | 68 | 02 | 08 | 22 | 11 |
| 84 | 03 | 31 | 65 | 01 | 10 | 21 | 12 |
| 59 | 09 | 28 | 59 | 03 | 09 | 19 | 13 |
| 68 | 03 | 40 | 56 | 01 | 13 | 18 | 14 |
| 68 | 25 | 37 | 37 | 08 | 12 | 12 | 15 |
| 64 | 06 | 43 | 50 | 07 | 14 | 11 | 17 |
| 660 | 09 | 34 | 55 | 27 | 101 | 154 | المجموع |

الجدول رقم (10) يوضح المعالجة الاحصائية الخاصة بأساليب المتعلق بالمهارات النفسية

النسبة %



رسم بياني رقم (05) يمثل الأعمدة البيانية لنسب الفقرتين الأولى والأخيرة في استراتيجية السيطرة على

الأفكار (أساليب المهارات النفسية)

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

تعليق: تبين النتائج الاحصائية الواردة في الجدول رقم 10 الى أن الأساليب المستخدمة المتعلقة بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم تراوحت النسب فيها بين 55% من أفراد العينة بدرجة كبيرة في حين أن نسبة 34% من أفراد العينة بنسبة معتدلة بينما 09% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

حيث كانت اعلى فقرة في هذا الشق من المحور هي الفقرة (01) التي نصت على " أثق بنفسي و اعترف بأخطائي"، و أن ادنى فقرة في هذا المحور كانت الفقرة (15) التي نصت على "أحتفظ في ذهني بخطة المباراة تفصيلا".

ثانيا : تنمية الدافعية تساهم في الحد من التأثير السلبي للاعداد للمنافسة في كرة القدم :

سنتناول عرض وتحليل لما كشفت عنه الدراسة الحالية من نتائج تتعلق بمدى استخدام استراتيجية تنمية الدافعية لدى لاعبي كرة القدم، حيث يتم ترتيب عوامل كل محور حسب أهميته بحيث يتم عرض وتحليل كل بند على حدى كما يلي:

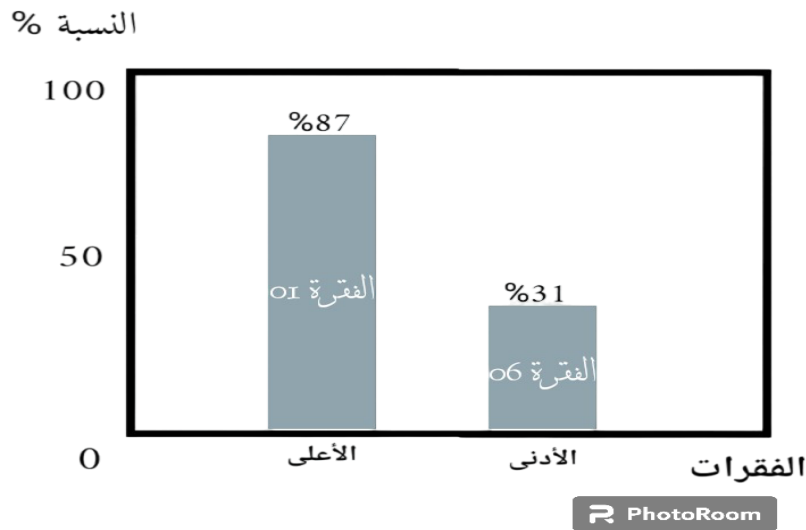
❖ أساليب التنمية الذاتية:

تهدف أسئلة هذا البند إلى كشف درجة استخدام لاعب كرة القدم لهذا الأسلوب، وفي مايلي عرض وتحليل الإجابات للاعبين على أسئلة هذا البند.

| عدد الدرجات | النسبة % | | | التكرار | | | الفقرات |
|-------------|----------|----------|---------|---------|--------|-------|-----------|
| | نادرا % | أحيانا % | كثيرا % | نادرا | أحيانا | كثيرا | |
| 92 | 00 | 12 | 87 | 00 | 04 | 28 | 01 |
| 80 | 06 | 37 | 56 | 02 | 12 | 18 | 04 |
| 70 | 18 | 43 | 37 | 06 | 14 | 12 | 05 |
| 52 | 31 | 37 | 31 | 10 | 12 | 10 | 06 |
| 74 | 12 | 43 | 43 | 04 | 14 | 14 | 07 |
| 75 | 21 | 21 | 56 | 07 | 07 | 18 | 09 |

| | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|-----|---------|
| 82 | 06 | 31 | 62 | 02 | 10 | 20 | 13 |
| 70 | 12 | 28 | 59 | 04 | 09 | 19 | 16 |
| 76 | 06 | 43 | 53 | 02 | 16 | 14 | 17 |
| 671 | 12 | 33 | 44 | 37 | 98 | 153 | المجموع |

الجدول رقم (11) يوضح المعالجة الاحصائية المتعلقة بأساليب التنمية الذاتية



رسم بياني رقم (06) يمثل الأعمدة البيانية لنسب الفقرتين الأولى والأخيرة في استراتيجية تنمية الدافعية (أساليب التنمية الذاتية)

تعليق: تبين النتائج الاحصائية الواردة في الجدول رقم 11 الى أن الأساليب الذاتية المستخدمة المتعلقة بتنمية الدافعية لدى لاعبي كرة القدم تراوحت النسب فيها بين 44 % من أفراد العينة بدرجة كبيرة في حين أن نسبة 33% من أفراد العينة بنسبة معتدلة بينما 12% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

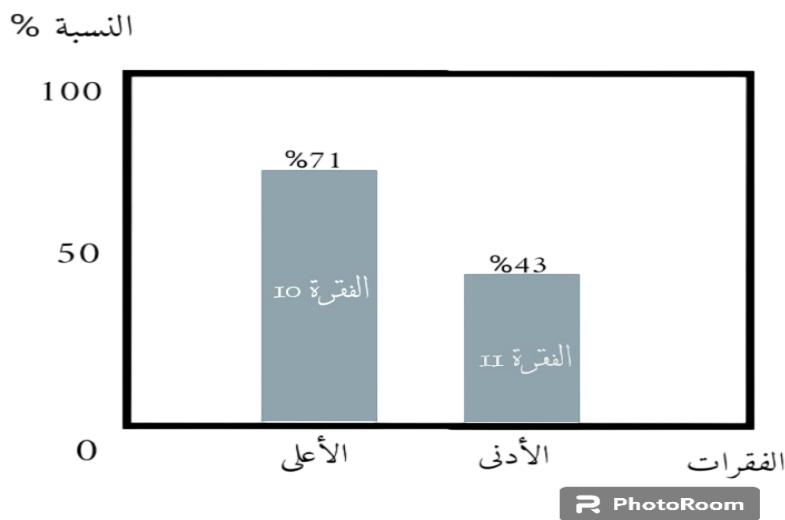
حيث كانت أعلى فقرة في هذا الشق من المحور هي الفقرة (01) التي نصت على "أحرص على بذل ما في إستطاعتي"، و أن أدنى فقرة في هذا المحور كانت الفقرة (06) التي نصت على "أحاول ان افهم المشكلة جيدا من زملائي".

❖ الأساليب التحفيزية:

تهدف أسئلة هذا البند إلى كشف درجة استخدام لاعب كرة القدم لهذا الأسلوب، وفي مايلي عرض وتحليل الإجابات للاعبين على أسئلة هذا البند.

| عدد الدرجات | النسبة % | | | التكرار | | | الأسئلة |
|-------------|----------|----------|---------|---------|--------|-------|----------------|
| | نادرا % | احيانا % | كثيرا % | نادرا | أحيانا | كثيرا | |
| 83 | 03 | 31 | 65 | 01 | 10 | 21 | 02 |
| 81 | 06 | 34 | 59 | 02 | 11 | 19 | 03 |
| 72 | 06 | 31 | 62 | 02 | 10 | 20 | 08 |
| 85 | 06 | 21 | 71 | 02 | 07 | 23 | 10 |
| 74 | 12 | 43 | 43 | 04 | 14 | 14 | 11 |
| 85 | 03 | 28 | 68 | 01 | 09 | 22 | 12 |
| 66 | 09 | 37 | 53 | 03 | 12 | 17 | 14 |
| 78 | 18 | 18 | 62 | 06 | 06 | 20 | 15 |
| 77 | 15 | 28 | 56 | 05 | 09 | 18 | 18 |
| 701 | 09 | 30 | 60 | 26 | 88 | 174 | المجموع |

الجدول رقم (12) يوضح المعالجة الاحصائية المتعلقة بالاساليب التحفيزية



رسم بياني رقم (07) يمثل الأعمدة البيانية لنسب الفقرتين الأولى والأخيرة في استراتيجية تنمية الدافعية (الأساليب التحفيزية)

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

تعليق: تبين النتائج الاحصائية الواردة في الجدول رقم 12 الى أن الأساليب التحفيزية المستخدمة المتعلقة بتنمية الدافعية لدى لاعبي كرة القدم تراوحت النسب فيها بين 60 % من أفراد العينة بدرجة كبيرة في حين أن نسبة 30% من أفراد العينة بنسبة معتدلة بينما 09% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

حيث كانت أعلى فقرة في هذا الشق من المحور هي الفقرة (10) التي نصت على " أتطلع لاداء المواقف التي تتطلب التحدي"، و أن أدنى فقرة في هذا المحور كانت الفقرة (11) التي نصت على "اسعى للحصول على المتعة التي تتضمن الحاجة الى الاثارة".

ثالثا : إدارة الضغوط النفسية تساهم في الحد من التأثير السلبي للاعداد للمنافسة:

سنتناول عرض وتحليل لما كشفت عنه الدراسة الحالية من نتائج تتعلق بمدى استخدام استراتيجية إدارة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم قبل وأثناء، حيث يتم ترتيب عوامل كل محور حسب أهميته بحيث يتم عرض وتحليل كل بند على حدى كما يلي:

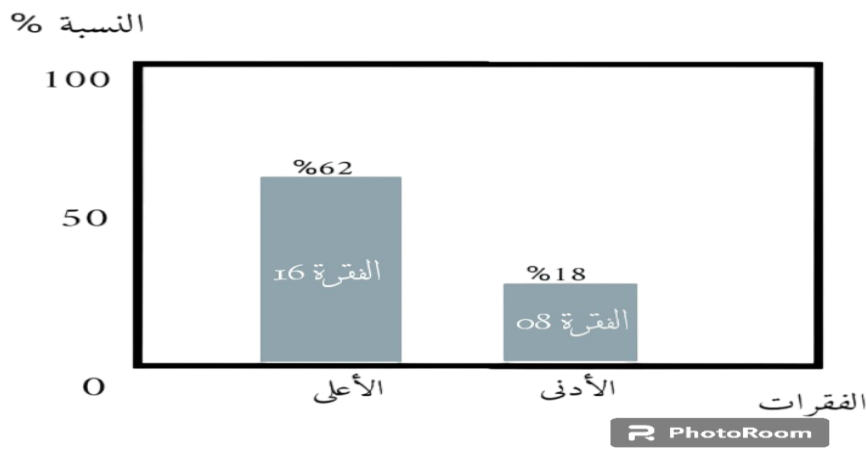
❖ الأساليب المستعملة قبل المنافسة:

تهدف أسئلة هذا البند إلى كشف درجة استخدام لاعب كرة القدم قبل بداية المنافسة، وفي مايلي عرض وتحليل الإجابات للاعبين على أسئلة هذا البند.

| عدد الدرجات | النسبة % | | | التكرار | | | الاسئلة |
|-------------|----------|----------|---------|---------|--------|-------|-----------|
| | نادرا % | احيانا % | كثيرا % | نادرا | أحيانا | كثيرا | |
| 62 | 37 | 31 | 31 | 12 | 10 | 10 | 01 |
| 57 | 28 | 28 | 25 | 15 | 09 | 08 | 02 |
| 68 | 25 | 37 | 37 | 08 | 12 | 12 | 04 |
| 69 | 15 | 53 | 31 | 05 | 17 | 10 | 06 |
| 53 | 53 | 28 | 18 | 17 | 09 | 06 | 08 |
| 72 | 31 | 40 | 37 | 10 | 13 | 12 | 11 |

| | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|-----|----|---------|
| 69 | 15 | 53 | 31 | 05 | 17 | 10 | 14 |
| 79 | 15 | 21 | 62 | 05 | 07 | 20 | 16 |
| 65 | 31 | 34 | 34 | 10 | 11 | 11 | 17 |
| 495 | 27 | 36 | 34 | 87 | 105 | 99 | المجموع |

الجدول رقم (13) يوضح المعالجة الاحصائية المتعلقة بأساليب ادارة الضغوط قبل المنافسة



رسم بياني رقم (08) يمثل الأعمدة البيانية لنسب الفقرتين الأولى والأخيرة في استراتيجية إدارة الضغوط (قبل المنافسة)

تعليق: تبين النتائج الاحصائية الواردة في الجدول رقم 13 الى أن أساليب إدارة الضغوط النفسية المستخدمة لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة تراوحت النسب فيها بين 36 % من أفراد العينة بدرجة كبيرة في حين أن نسبة 34% من أفراد العينة بنسبة معتدلة بينما 27% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

حيث كانت أعلى فقرة في هذا الشق من المحور هي الفقرة (16) التي نصت على " نقد المدرب او الزملاء يعوق مقدرتي على التركيز"، و أن أدنى فقرة في هذا المحور كانت الفقرة (08) التي نصت على "أخاف من احتمال إصابتي اثناء المنافسة".

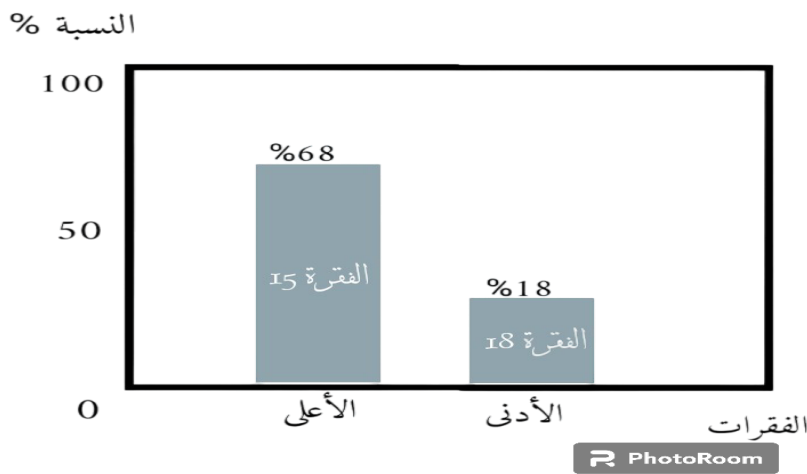
الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

❖ الأساليب المستعملة أثناء المنافسة:

تهدف أسئلة هذا البند إلى كشف درجة استخدام لاعب كرة القدم لهذا الأسلوب، وفي مايلي عرض وتحليل الإجابات للاعبين على أسئلة هذا البند.

| عدد الدرجات | النسبة % | | | التكرار | | | الاسئلة |
|-------------|----------|----------|---------|---------|--------|-------|----------------|
| | نادرا % | احيانا % | كثيرا % | نادرا | أحيانا | كثيرا | |
| 65 | 31 | 34 | 34 | 10 | 11 | 11 | 03 |
| 64 | 06 | 06 | 50 | 02 | 14 | 16 | 05 |
| 63 | 31 | 40 | 28 | 10 | 13 | 09 | 07 |
| 75 | 12 | 40 | 46 | 04 | 13 | 15 | 09 |
| 76 | 06 | 50 | 43 | 02 | 16 | 14 | 10 |
| 81 | 06 | 34 | 59 | 02 | 11 | 19 | 12 |
| 70 | 68 | 37 | 25 | 22 | 12 | 08 | 13 |
| 85 | 03 | 28 | 68 | 01 | 09 | 22 | 15 |
| 50 | 50 | 25 | 18 | 16 | 08 | 06 | 18 |
| 629 | 23 | 32 | 41 | 69 | 107 | 120 | المجموع |

الجدول رقم (14) يوضح المعالجة الاحصائية المتعلقة بأساليب ادارة الضغوط أثناء المنافسة



رسم بياني رقم (09) يمثل الأعمدة البيانية لنسب الفقرتين الأولى والأخيرة في استراتيجية إدارة الضغوط (أثناء المنافسة)

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

تعليق: تبين النتائج الاحصائية الواردة في الجدول رقم 14 الى أن أساليب إدارة الضغوط النفسية المستخدمة لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة تراوحت النسب فيها بين 41 % من أفراد العينة بدرجة كبيرة في حين أن نسبة 32% من أفراد العينة بنسبة معتدلة بينما 23% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

حيث كانت اعلى فقرة في هذا الشق من المحور هي الفقرة (15) التي نصت على " أعاتب نفسي في حال أخطأت في المنافسة"، و أن أدنى فقرة في هذا المحور كانت الفقرة (18) التي نصت على "أحقق افضل أداء عندما أكون عصيبا وقلقا".

2-2 مناقشة النتائج و الاستنتاجات :

المحور الأول (استراتيجية السيطرة على الافكار)

الأساليب المتعلقة بالافكار

نلاحظ أن العوامل الثلاثة المستخدمة لدى اللاعبين كما جاء ترتيبها، و هي:

- 1- أفكر بعد المنافسة كيف كان ادائي وماذا استطيع ان افعل لتطويره.
- 2- افكر في النتيجة الفعلية للاداء قبل القيام به.
- 3- أفكر في أشياء تجعل مواقف المباراة أفضل.

الأساليب المتعلقة بالمهارات النفسية

نلاحظ أن العوامل الثلاثة المستخدمة لدى اللاعبين كما جاء ترتيبها، و هي:

- 1- أثق بنفسي واعترف بأخطائي.
- 2- أسيطر على افكاري وانفعالاتي خلال مواقف المباراة.
- 3- الاسترخاء الذهني يحسن من حالتي النفسية.

حيث جاءت الفقرة (01) في هذا المحور بنسبة 81% و التي نصت على " اثق بنفسي واعترف بمهاراتي " حيث يرى الباحث ان تعزيز الثقة بالنفس خلال المنافسة الرياضية عملية مهمة بهدف رسم صورة واضحة خلال المخطط

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

السنوي من طرف الاطار الفني للنادي الذي سيشرف على برنامج المنافسة الرياضية خلال الموسم بإستخدام أساليب تناسب الفروق الفردية للاعبين الفريق، ولا شك ان عملية الاعداد النفسي لزرع الثقة في اللاعبين تؤدي دورا مهما في نجاح الوصول الى اهداف استراتيجية الفريق و أي اهمال لهذا الجانب المهم سيؤدي الى الفشل وضياع الوقت للاعب والمدرب.

و جاءت الفقرة (11) في هذا المحور بنسبة 68% و التي نصت على " اسيطر على افكاري وانفعالاتي خلال مواقف المباراة".

ليؤكد الباحث ان السيطرة على الأفكار خلال مباريات كرة القدم (قبل-أثناء-وبعد) قيمة كبيرة لإكتساب الخبرات للاعبين وقد ثبت انه كلما السيطرة على الأفكار بشكل إيجابي كل مكان ذلك مفيد للفريق من خلال التركيز على نقاط القوة لديهم باستخدام تقنيات التأمل التنفس العميق والاتصال الإيجابي للمدرب لتحديد الأداء المرغوب فيه مع وضع التحليل الإحصائية لتحديد جميع النقاط الخاصة بتحسين الأداء.

المحور الثاني (استراتيجية تنمية الدافعية)

أساليب تنمية الذاتية

نلاحظ أن العوامل الثلاثة المستخدمة لدى اللاعبين كما جاء ترتيبها، و هي:

- 1-أحرص على بذل أقصى ما في استطاعتي.
- 2- أحاول ان اضع أهدافا تزيد من مهاراتي وقدرتي.
- 3- لا أستجيب دائما للفشل.

أساليب التنمية التحفيزية

نلاحظ أن العوامل الثلاثة المستخدمة لدى اللاعبين كما جاء ترتيبها، و هي:

- 1-أتطلع الى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.
- 2- خبرتي من الفشل تشجعني لتحسين الأداء.
- 3-أستمتع بالمنافسة مع الآخرين.

حيث جاءت الفقرة (01) أولاً في هذا المحور بنسبة 87% و التي نصت على " أحرص على بذل ما في استطاعتي" حيث يرى الباحث أن بذل اللاعبين لقصارى جهودهم في مباريات ومنافسات كرة القدم يمكن أن يكون نتيجة الشغف والرغبة في الفوز ويمكن أن يكون نتيجة الضغط الذي يواجهه اللاعبون من الجماهير أو الإدارة أو زملائهم في الفريق. مما يمكن للمدرب ان يستفيد من هذه المعلومات لتحفيز اللاعبين على بذل مزيد من الجهد لتحقيق الأداء الأمثل وكذلك توجيه تدريبات الفريق وتكتيكات المباريات لتعزيز حظوظ الفريق في الفوز.

لتليها الفقرة (10) في هذا المحور بنسبة 71% و التي نصت على " أتطلع الى أداء المواقف التي تتطلب التحدي" ليؤكد الباحث ان تركيز اللاعبين أداء المواقف الحاسمة خلال المنافسة هي فلسفة لتحسين أدائهم في اللحظات الحاسمة (التحدي) بسبب انه قد تشكل فرص حقيقية لصنع الفرق و تحقيق النجاح كما يمكن أن يكون هذا النهج نتيجة الثقة التي يتمتع بها اللاعبون في قدراتهم الفنية والبدنية ومهاراتهم الفردية التي تساعدهم في التفوق في المواقف الصعبة من خلال القرارات الصائبة في لحظات الضغط والحسم مما يمنح المدرب فرص أكبر للنجاح في منافسات كرة القدم.

المحور الثالث (استراتيجية إدارة الضغوط)

قبل المنافسة

نلاحظ أن العوامل الثلاثة المستخدمة لدى اللاعبين كما جاء ترتيبها، و هي:

- 1- نقد المدرب او الزملاء يعوق مقدرتي على التركيز.
- 2- أفقد السيطرة على افكاري واشعر بالعصبية قبل المباراة.
- 3- أشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة.

أثناء المنافسة

نلاحظ أن العوامل الثلاثة المستخدمة لدى اللاعبين كما جاء ترتيبها، و هي:

- 1- أعاتب نفسي في حال أخطأت في المنافسة.
- 2- أتضايق عندما يشاهد ادائي اشخاص مهمون.
- 3- تعصب الجماهير يزيد من درجة انفعالي اثناء المنافسة.

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

و جاءت الفقرة (15) في هذا المحور هي الاولى بنسبة 68% و التي نصت على " أعاتب نفسي في حال أخطأت في المنافسة ". يرى الباحث ان تحمل المسؤولية والاعتراف بأخطائهم خلال المنافسات علامة على النضج الرياضي والتفاني في تطوير أدائهم فالاعتراف بأخطائهم وتحمل المسؤولية يعكس الاهتمام بالتعلم والتحسين والتطور ،قد يتأثر اللاعبون سلبا عند ارتكاب الأخطاء والفشل ولكن تحويل هذه الطاقة السلبية الى الاعتراف بالخطأ يمكن أن يساعد اللاعبين على التعامل بشكل افضل مع الضغوط المرتبطة بالمنافسة والأداء الرياضي كما يعزز الاحترام بالتقدير بين الزملاء اللاعبين و المدربين حيث يمكن ان يكون اللاعب مثالا يحتدى به ،بناء على ذلك على المدير الفني للفريق تشجيع التفكير الإيجابي وتحمل المسؤولية عند ارتكاب الأخطاء كما يجب تعزيز الروح الرياضية بين الجميع وتحفيزهم لتحمل المسؤولية عند ارتكاب الخطأ والفشل وتوجيه الطاقة السلبية الى الاعتراف بالاطعاء و تحسين الأداء فيما بعد.

لتليها الفقرة (16) في هذا المحور بنسبة 62% و التي نصت على "نقد المدرب أو الزملاء يعوق مقدرتي على التركيز" حيث يرى الباحث يعتقد ان اللاعبين يتأثرون سلبا في تركيزهم وادائهم في المباريات الذي يؤدي الى عدم شعورهم بعدم الأمان و القلق خلال موسم المنافسة.

فالنقد السليبي والمستمر يمكن ان يؤدي الى تدني مستوى الفريق وعدم تحقيق النتائج المرجوة وبناء على هذا يجب على المدربين ان يتخذوا نهجا إيجابيا في التعامل مع اللاعبين وان يركزوا على تطوير نقاط القوة في أدائهم بدلا من التركيز على النقاط الضعيفة وان يكون النقد بناء وموجها نحو تطوير الأداء و بلوغ الأهداف عن طريق العمل الجاد و المتواصل.

2-3 مناقشة فرضية البحث

1. الفرضية الأولى :

والتي فحواها أن استراتيجية السيطرة على الأفكار تساهم في الحد من التأثير السليبي للاعداد للمنافسة في كرة القدم وهذا ما بينه الجدول الموالي:

| الرتبة | النسبة % | | | التكرار | | | الفقرات |
|--------|----------|----------|---------|---------|--------|-------|----------------------------|
| | نادرا % | احيانا % | كثيرا % | نادرا | احيانا | كثيرا | |
| 01 | 13 | 30 | 56 | 41 | 89 | 457 | الأساليب المتعلقة بالأفكار |
| 02 | 09 | 34 | 55 | 27 | 101 | 159 | أساليب المهارات النفسية |

الجدول رقم (15) : يوضح توزيع درجات استراتيجية السيطرة على الأفكار

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن الفرضية الأولى والتي تقول أن استراتيجية السيطرة على الأفكار تساهم في الحد من التأثير السلبي للاعداد للمنافسة في كرة القدم من خلال:

1- يستخدم لاعبي كرة القدم في المرتبة الأولى الأساليب المتعلقة بالمهارات النفسية للحد من التأثير السلبي للاعداد للمنافسة بنسبة 56%.

2- يستخدم لاعبي كرة القدم في المرتبة الثانية الأساليب المتعلقة بالأفكار للحد من التأثير السلبي للاعداد للمنافسة بنسبة 55%.

وبالتالي يمكن ان نقول الفرضية الأولى قد تحققت وهذا نظرا لإستخدام اللاعبين لاستراتيجية السيطرة على الأفكار للحد من التأثير السلبي للاعداد للمنافسة في كرة القدم.

الفرضية الثانية :

والتي فحواها أن استراتيجية تنمية الدافعية تساهم في الحد من التأثير السلبي للاعداد للمنافسة في كرة القدم
يبينه الجدول الموالي:

| الرتبة | النسبة % | | | التكرار | | | الفقرات |
|--------|----------|----------|---------|---------|--------|-------|-----------------------|
| | نادرا % | احيانا % | كثيرا % | نادرا | احيانا | كثيرا | |
| 01 | 09 | 30 | 60 | 26 | 88 | 174 | الأساليب التحفيزية |
| 02 | 12 | 33 | 44 | 37 | 98 | 153 | أساليب تنمية الدافعية |

الجدول رقم (16) : يوضح توزيع درجات استراتيجية تنمية الدافعية

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن الفرضية الثانية والتي تقول أن استراتيجية تنمية الدافعية تساهم في الحد من التأثير السلبي للاعداد للمنافسة في كرة القدم من خلال انه :

1- يستخدم لاعبي كرة القدم في المرتبة الأولى الأساليب المتعلقة بالتحفيز للحد من التأثير السلبي للاعداد للمنافسة.

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

2- يستخدم لاعبي كرة القدم في المرتبة الثانية الأساليب المتعلقة بتنمية الدافعية للحد من التأثير السلبي للاعداد للمنافسة بنسبة 44%.

وبالتالي يمكن ان نقول الفرضية الثانية قد تحققت وهذا نظرا لإستخدام اللاعبين لاستراتيجية تنمية الدافعية من التأثير السلبي للاعداد للمنافسة في كرة القدم.

الفرضية الثالثة :

والتي فحواها أن استراتيجية إدارة الضغوط النفسية تساهم في الحد من التأثير السلبي للاعداد للمنافسة في كرة القدم بينه الجدول الموالي:

| الرتبة | النسبة % | | | التكرار | | | الفقرات |
|--------|----------|----------|---------|---------|--------|-------|-----------------------------------|
| | نادرا % | احيانا % | كثيرا % | نادرا | احيانا | كثيرا | |
| 01 | 23 | 32 | 41 | 69 | 107 | 120 | الأساليب المستعملة أثناء المنافسة |
| 02 | 27 | 36 | 34 | 87 | 105 | 99 | الأساليب المستعملة قبل المنافسة |

الجدول رقم (17) : يوضح توزيع درجات استراتيجية إدارة الضغوط النفسية

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن الفرضية الثالثة والتي تقول أن استراتيجية إدارة الضغوط النفسية تساهم في الحد من التأثير السلبي للاعداد للمنافسة في كرة القدم من خلال انه:

1- يستخدم لاعبي كرة القدم في المرتبة الأولى أساليب إدارة الضغوط النفسية أثناء المنافسة للحد من التأثير السلبي للاعداد للمنافسة بنسبة 41%.

2- يستخدم لاعبي كرة القدم في المرتبة الثانية أساليب إدارة الضغوط النفسية قبل المنافسة للحد من التأثير السلبي للاعداد للمنافسة بنسبة 34%.

وبالتالي يمكن ان نقول الفرضية الثالثة قد تحققت وهذا نظرا لكون الفقرات عن التفاعل النفسي السلبي للاعبين خلال المنافسة وبناء على ذلك فإن إستراتيجية السيطرة على الأفكار تحد من التأثير السلبي للاعداد للمنافسة في كرة القدم.

2-4 الخلاصة العامة

في ضوء النتائج المتوصل إليها نستنتج أن لاعبي الجهوي وهران وبطولة الشرفي لولاية غليزان- فئة الأكاير- يمرون على أساليب عديدة سواء كانت تغيرات نفسية أو جسمية أو عقلية أو عضوية أو إجتماعية ، حيث أنهم يواجهون توترات انفعالية متعددة ، تستلزم استراتيجيات للحد السلبي يخص الجانب الاعدادي لمنافسات كرة القدم، ومن خلال دراسة موضوع بحثنا هذا و من خلال تطرقنا إلى فرضياته يمكن أن نستنتج ما يلي:

- بناء المهارات النفسية والتهيئة الذهنية والبدنية للمنافسة للاعبي كرة القدم مهم لمواجهة ضغوط المنافسة.
- تدريب التصور الذهني/ بناء الثقة بالنفس/ ركيز الانتباه ، عوامل مهمة للتكيف مع ظروف المنافسة.
- التحضير النفسي و البدني الجيد يخفض من نسبة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- مستوى المردود الرياضي و النتائج تتأثر بنسبة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- ممارسة أساليب الإسترخاء و الضبط و التركيز تقلل من نسبة الضغط النفسي للاعبي كرة القدم.

2-5 التوصيات والاقتراحات

- في ضوء نتائج البحث ، توصلنا إلى التوصيات و الإقتراحات التالية:
- لا بد من إبراز الصورة الحقيقية للضغط النفسي و آثاره على الصحة النفسية للاعب و أدائه الرياضي و الذي يؤثر بدوره على المردود و النتائج الرياضية خاصة للمدربين و المنظمين.
 - ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
 - نوصي الباحثين بإجراء دراسات مشابهة و مماثلة لموضوع البحث و ذلك في مراحل عمرية أخرى و في أقسام و بطولات أخرى.
 - توفير التحديات الضرورية لتجريب مهارات جديدة وتعزيز التحفيز الايجابي في الفريق ليكون مصدر للتشجيع واشعال الحماس لدى اللاعبين من اجل زرع الثقة والتفاؤل لزيادة الدافعية.

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

- تطوير مهارات التحكم العاطفي والتركيز على العمل الجماعي وادارة ضغوط النفسية اثناء المنافسات باستخدام تقنيات التنفس العميق للتأمل والتخيل الايجابي للتخفيف من الضغوط النفسية لتوجيه طاقات اللاعبين نحو تحسين الأداء.

-توعية اللاعبين بأهمية السيطرة على الافكار من خلال تحويل الافكار السلبية الى ايجابية باستخدام تقنيات التحدي الايجابي والتركيز على تهدئة العقد وتوجيه الانتباه .

2-6 الآفاق المستقبلية للدراسة.:

- إجراء دراسات تجريبية في التخفيف من الضغط النفسي باستخدام برامج متنوعة.
- إجراء دراسات لمعرفة الأساليب الناجعة عند المدربين واللاعبين لمختلف الفئات العمرية لمواجهة تأثيرات الضغوط.
- إجراء دراسة مشابها لمعرفة أسباب الضغط النفسي و وضع الحلول لهذه الأسباب.
- دراسة العلاقة بين الضغط النفسي و بين متغيرات نفسية أخرى.

المصادر والمراجع

4- قائمة المراجع المعتمدة في الدراسة:

قائمة المراجع العربية:

- 1- أسامة كامل راتب: " تدريب المهارات النفسية"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004 .
- 2- أسامة كامل راتب: " النشاط البدني والاسترخاء"، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004 .
- 3- أسامة كامل راتب: " قلق المنافسة"، بدون طبعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1997 .
- 4- أسامة كامل راتب: " تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2000 .
- 5- أمين أنور الخولي: " الرياضة و المجتمع سلسلة علم المعارف"، ب ط ، المجلس الوطني للفنون و الإدارة ، 1996 .
- 6- المغربي عبد الحميد الفتاح، " الإدارة الاستراتيجية لمواجهة القرن الحادي والعشرون"، دط، مجموعة النيل العربية، القاهرة، 1999 .
- 7- النواسية فاطمة عبد الرحيم، " الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة"، دار المناهج للنظر والتوزيع، عمان، ط، 2013 .
- 8- حسين طه عبد العظيم وحسين سلامة، " استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية"، دار الفكر عمان، 2006 .
- 9- خير الله عصام ، " ميادين علم النفس الاجتماعي"، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1984 .
- 10- رومي جميل ، " فن كرة القدم"، ط 2 ، دار النفائس ، بيروت ، لبنان ، 1986 .
- 11- سيد محمد خير الله و ممدوح منعم الكتابي ، " سيكولوجيا التعلم"، دار النهضة، بيروت، بدون سنة .
- 12- سيغموند فرويد: "ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي ، الكف و العرض و القلق"، الجزائر ، بدون سنة .
- 13- شيخاني سمير ، "الضغط النفسي طبيعته ، أسبابه ، المساعدة الذاتية المداواة"، دار الفكر العربي بيروت، لبنان ط 1، 2003 .
- 14- طيب عائشة وبوخضرة سمير وبن قوية محمد، "السياق الثقافي الجزائري وعلاقته بثقافة النشاط البدني الرياضي النفعي"، مذكرة لنيل شهادة الليسانس، جامعة الجزائر 3، 2005 .
- 15- عبدالحليم محمود سعيد ومعتز وآخرون، "علم النفس العام"، مكتبة غريب ، القاهرة، بدون سنة .

- 16- عبد العزيز عبد المجيد محمد ،"سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي " ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر القاهرة 2005.
- 17- علي عبدالله الفوزان " المنافسة الرياضية وتأثيرها على الشخصية " ، دار الفيصل، الرياض، السعودية، 2017.
- 18- عريس نصر الدين ،" استراتيجيات التكيف أطباء وضعيات الضغط النفسي " ، أطروحة دكتوراه ، علوم ، تخصص علم النفس العيادي ، جامعة أبي بكر بلقايد 2017
- 19- عامر سعيد جاسم الخيكاني ، "سيكولوجية كرة القدم " ، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، الأردن 2011.
- 20- عبد اللطيف محمد خليفة ، "الدافعية للانجاز " ، دار غريب للطباعة و النشر القاهرة ، 2000.
- 21- كمال يحيى الريف ،"التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين " ، ط 2 ، الجامعة الأردنية ، الأردن 2004.
- 22- محمد حسن علاوي، "علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية " دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر 2002.
- 23 - محمد حسن علاوي، "مدخل في علم النفس الرياضي " ، ط 3 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2002.
- 18- محمد شفيق،"الإنسان و المجتمع " ، ب ط ، الكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، 1998
- 24- محمد الطيب،"مبادئ الصحة النفسية " ، ط 8 ، دار المعرفة ، الإسكندرية ، مصر ، 1994
- 25- محمود عبد الفتاح عنان ،"سيكولوجية التدريب الرياضي " ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1995
- 26- مفتي إبراهيم حماد ،"التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996
- 27- نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية " ، ط 1 ، دار الوفاء للطباعة و النشر الإسكندرية مصر ، 2004 .
- 28- محمد العربي شمعون، "التدريب العقلي في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 29- مرشدي الشريف، " مصادر الضغط المهني و استراتيجيات التعامل لدى الجراحين " ، جامعة الجزائر ، رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في عم النفس العمل والتنظيم، 2008.
- 30- فاطمة عبد الرحيم النوايسة ،" الضغوط و الأزمات النفسية و أساليب المساندة " ، دار المناهج للنشر و التوزيع الأردن، 2013
- 31- محمد مصطفى زياد ،"علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية"، الجزائر، بدون سنة.

- 32- محمد مصطفى زيدان ، "علم النفس الاجتماعي" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
- 33- موفق مجيد المولى ، "الاعداد الوظيفي لكرة القدم" ، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1999 .
- 34- محمد حسن علاوي/ أسامة كامل راتب ، " البحث. العلمي في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي " ، بدون طبعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1998
- 35- نزار عبد المجيد، "علم النفس الرياضي" ، ط 1 ، جامعة بغداد ، العراق ، 1980
- 36- هارون توفيق الرشيد، " الضغوط النفسية طبيعتها ، نظرياتها" ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 .
- 37- هالة مصطفى إبراهيم، "فسيولوجية المنافسة الرياضية" ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999
- 38- فاروق السيد عثمان، "القلق و إدارة الضغوط النفسية" ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2001
- 39- غازي صالح محمود، "علم النفس الرياضي" ، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان الأردن 2011.
- 40- مواقع الانترنت.

قائمة المراجع الأجنبية:

- 41-Lazarousse : Psychological stress and tne coping process, New Yourk.1984
- 42-Lazarousse : the art of war, New Yourk.1991
- 43-George mandler ; the process of memorie, New York ,1967.
- 44-Richard Olderman ; NLP The Essential Guide To nerve Linguistic program,.. 1981
- 45-Brodsky S.L.(1988) The psychology of adjustment USA, Holt Rinehart and Winston, p108.
- 46-Brown' S.(2006). Stress Management for Nurses , New South Wales Nurses, Association (NSW),French W.L.Kast .F.E Rosen Zweig .J.E- Understanding Human Becharior in organization- Edition-Harver Row pub -1985-New York -p272.
- 47- Norbert Sillamy : Dictionnaire encyclopédique, Larousse, Paris, 1980

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استيعابية لتحديد المحاور الرئيسية للعبارات الخاصة باستخدام استراتيجيات الاعداد للمنافسة للاعبين
كرة القدم في البطولة الوطنية

أساتذتي الأفاضل تحية طيبة وبعد:

في إطار انجاز بحث علمي لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تحت إشراف أ.د/ بلقبشيش قادة بعنوان :

"دور استراتيجيات الاعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم ف البطولة الوطنية"

(استراتيجية السيطرة على الأفكار، تنمية الدافعية وإدارة الضغوط)

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في التدريب الرياضي ، يشرفنا أن نضع تحت تصرفكم استمارة الإستيعاب هذه لإبداء

رأيكم فيها ، لذا نأمل في الاستفادة من خبرتكم العلمية بإبداء رأيكم في:

مدى صلاحية العبارات مع موضوع الدراسة.

مدى مناسبة محاور الاستمارة لتحقيق أهداف البحث .

مدى مناسبة العبارات المدرجة تحت كل محور.

هل العبارات مصاغة بطريقة مفهومة أو تحتاج إلى تعديل .

اقتراحات أخرى .

نشكر سيادتكم لحسن تعاونكم بإثراء هذا البحث بأرائكم البناءة و تقبلوا منا وافر التقدير و الاحترام.

الطالب :حمودة عبدالكريم

السنة الدراسية: 2023/2022



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة الاستبيان

في اطار القيام بدراسة استراتيجيات الاعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم في البطولة الوطنية لفئة الاكابر وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالبيانات والمعلومات المناسبة في هذا الموضوع ، نرجو منكم الإجابة على جميع أسئلة (فقرات) الاستبيان بعناية ولكم منا جزيل الشكر سلفا ، ونؤكد بأنها لا توجد أجوبة صحيحة و أخرى خاطئة فكل ما يهمنا هو رأيك الشخصي و الصريح (الرجاء منك قراءة كل عبارة ثم الإجابة عنها بوضع علامة X في المربع الذي تراه مناسباً) .

المعلومات الشخصية للاعب :

الاسم :اللقب :

السن :مركز اللعب :

المستوى الدراسي :

الأسئلة

| أحيانا | لا | نعم | العبارة |
|---|----|-----|--|
| فقرات البعد الأول : استراتيجية السيطرة على الأفكار | | | |
| | | | 01. أتق بنفسي و اعترف باخطائي |
| | | | 02. لدي الافكار والأساليب الحديثة للتدريب |
| | | | 03. اتقبل الأفكار و الأساليب الحديثة للتدريب |
| | | | 04. أتحدث مع نفسي بضرورة تحقيق اهدافي |
| | | | 05. أفكر في أشياء جديدة بعيدة عن مشاكل المنافسة |
| | | | 06. أفكر في بدائل حقيقية للرفع من مستوى أدائي |
| | | | 07. أفكر في أشياء ما تجعل مواقف المباراة أفضل |
| | | | 08. أفكر في نتيجة الفعلية للاداء قبل القيام بها |
| | | | 09. أقوم بعمل خطة من التصرفات لحل أي مشكل بالمنافسة |
| | | | 10. أتذكر دائما التدريب كمصدر لرفع الأداء |
| | | | 11. اسيطر على أفكاري وانفعالاتي خلال مواقف المباراة |
| | | | 12. الاسترخاء الذهني يحسن من حالي النفسية |
| | | | 13. أستخدم مهارة تصور الحركة واسترجاعها لتطوير مهارتي |
| | | | 14. أستعيد تركيزي بسرعة بعد ارتكابي للخطأ |
| | | | 15. أحتفظ في ذهني بخطة المباراة تفصيليا |
| | | | 16. افقد السيطرة على افكاري قبل المباراة |
| | | | 17. احقق افضل أداء عندما أكون مسترخيا وهادئا |
| | | | 18. افكر بعد المنافسة كيف كان ادائي وماذا استطيع ان افعل اتطويره |
| فقرات البعد الثاني: استراتيجية تنمية الدافعية | | | |
| | | | 01. احرص على بذل اقصى ما في استطاعتي |
| | | | 02. استمتع بالمنافسة مع الاخرين |
| | | | 03. اسعى للتفوق على جميع المنافسين |
| | | | 04. انا لاعب متمكن في مواقف المنافسة الشديدة |
| | | | 05. استعين بخبراتي السابقة في تجنب الفشل |
| | | | 06. احاول ان افهم المشكلة جيدا من زملائي |
| | | | 07. يمكنني التعرض للمخاطر من اجل الفوز على المنافس |
| | | | 08. تقدم الاهتمام الاطراء والتشجيع يزيد من التزامي الرياضي |
| | | | 09. اعرف واجباتي اعتمادا على توجيهات الاخرين |
| | | | 10. اتطلع الى أداء المواقف التي تتطلب التحدي |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | | 11. اسعى للحصول على المتعة التي تتضمن الحاجة الى الاثارة |
| | | | 12. خبرتي من الفشل تشجعي لتحسين الأداء |
| | | | 13. احاول ان اضع أهدافا تزيد من مهاراتي وقدرتي |
| | | | 14. الحصول على التقدير والاعتراف من الاخرين يشجعي على بذل مجهودات اكبر |
| | | | 15. التنافس خلال نشاطات الجهد البدني يحفزني للتدريب |
| | | | 16. لا استجيب دائما للفشل |
| | | | 17. اتبع نظاما معيناً عندما استعد للمنافسة |
| | | | 18. اضع أهدافا لتحفيزي على المنافسة |
| فقرات البعد الثالث : استراتيجية إدارة الضغوط | | | |
| | | | 01. أخاف من الهزيمة حتى قبل ان تبدأ المباراة |
| | | | 02. التفكير بالفوز يجعلني اشعر بضعف ثقتي بنفسي |
| | | | 03. عندما اشترك في المنافسة اخشى من ارتكابي للاخطاء |
| | | | 04. قبل المنافسة اشعر بالضيق |
| | | | 05. اشعر بالترفرة بسبب ضغط المنافسة |
| | | | 06. افقد السيطرة على افكاري واشعر بالعصبية قبل المباراة |
| | | | 07. افشل في تحقيق قدراتي خلال المنافسة |
| | | | 08. اخاف من احتمال إصابتي اثناء المنافسة |
| | | | 09. اتوتر من الأخطاء التحكيمية اثناء المباراة |
| | | | 10. اشعر بالسوء نتيجة الحاق الأذى بالمنافس |
| | | | 11. عندما أكون محبط لا أستطيع السيطرة على نفسي قبل المنافسة |
| | | | 12. تعصب الجماهير يزيد من درجة انعالي اثناء المنافسة |
| | | | 13. اتضايق عندما يشاهد ادائي اشخاص مهمون |
| | | | 14. اشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة |
| | | | 15. اعاتب نفسي في حال أخطأت في المنافسة |
| | | | 16. نقد المدرب او الزملاء يعوق مقدرتي على التركيز |
| | | | 17. يسهل ارتباكي واثارتي قبل المنافسة |
| | | | 17. يسهل ارتباكي واثارتي قبل المنافسة |
| | | | 18. احقق افضل أداء عندما أكون عصيباً وقلقا |

.....الاقتراحات.....

.....

.....

.....



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

**دور استراتيجيات الإعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم
في البطولة الوطنية**

دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القم صنف أكابر
لرابطتي (الجهوي وهران / القسم الشرفي لولاية غليزان)

اعداد الطالب: حمودة عبد الكريم

تاريخ المناقشة :

لجنة المناقشة:

أ.د/ بلكبش قادة.....مشرفا

أ.د/ بومسجد عبدالقادر.....رئيسا

د/ شاشو سداوي.....عضوا مناقشا

السنة الجامعية :2023/2022

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: "معرفة استراتيجيات الإعداد للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم في البطولة الوطنية"

هدف الدراسة : تلخصت أهداف دراستنا في النقاط التالية:

- 1- معرفة أنواع استراتيجيات الإعداد للمنافسة خاصة في كرة القدم.
- 2- تحديد ومعرفة تأثير كل نوع على مستوى اللاعب التنافسي في كرة القدم.
- 3- التعرف على أهم الطرق الاستراتيجية للسيطرة على ضغوط لاعبين كرة القدم في المنافسة الرياضية وما هي أهم المشكلات البحثية والرؤى المستقبلية للبحوث في هذا المجال.

مشكلة الدراسة :

❖ هل تساهم استراتيجيات الإعداد للمنافسة في تحسين أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية الخاصة بالبطولة الوطنية؟

فرضيات الدراسة :

- * استراتيجية السيطرة على الأفكار تساهم في الحد من التأثير السلبي للأعداد للمنافسة في كرة القدم.
- * تنمية الدافعية تساهم في تساهم في الحد من التأثير السلبي للأعداد للمنافسة في كرة القدم.
- * إدارة الضغوط النفسية تساهم في الحد من التأثير السلبي للأعداد للمنافسة في كرة القدم.

عينة الدراسة: لاعبي الجهوي الأول والثاني لكرة القدم لناحية الغرب وهران وبطولة الشرفي لولاية غليزان - فئة الأكاير-

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع.

أدوات الدراسة: اعتمدنا على استمارة الاستبيان موجهة للاعبين.

النتائج والاقتراحات المتوصل إليها: أسفرت نتائج هذه الدراسة على ما يلي:

- * استراتيجية السيطرة على الأفكار تساهم في الإعداد الجيد للمنافسة في كرة القدم.
- * تنمية الدافعية تساهم في الإعداد الجيد للمنافسة في كرة القدم.

* إدارة الضغوط النفسية تساهم في الحد من التأثير السلبي لضغوط المنافسة في كرة القدم.

- بناء المهارات النفسية والتهيئة الذهنية والبدنية للمنافسة للاعبي كرة القدم مهم لمواجهة ضغوط المنافسة.
- تدريب التصور الذهني/ بناء الثقة بالنفس/تركيز الانتباه ، عوامل مهمة للتكيف مع ظروف المنافسة.
- التحضير النفسي و البدني الجيد يخفض من نسبة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم..
- ممارسة أساليب الإسترخاء و الضبط و التركيز تقلل من نسبة الضغط النفسي للاعبي كرة القدم.
- يجب إدراك أهمية و دور التحضير الذهني و النفسي للرياضيين من خلال توسيع مفاهيم استخدام استراتيجيات الاعداد للمنافسة للاعبي كرة القدم.
- لابد من إبراز الصورة الحقيقية للضغط النفسي و آثاره على الصحة النفسية للاعب و أدائه الرياضي و الذي يؤثر بدوره على المردود و النتائج الرياضية.
- ضرورة التوسيع في الحجم الساعي لإستعمال أساليب الإسترخاء و الضبط التركيز في الحصص التدريبية.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- إجراء تريض و دورات تكوينية لصالح المدربين و المنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- نوصي الباحثين بإجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع نظرا لأهميته البالغة.
- نوصي الباحثين بإجراء دراسات مشابهة و مماثلة لموضوع البحث و ذلك في مراحل عمرية أخرى و في أقسام و بطولات أخرى.

Resume

Le titre de l'étude : "Connaissance des stratégies de préparation à la compétition chez les footballeurs du championnat national"

But de l'étude : Les objectifs de notre étude ont été résumés dans les points suivants :

- 1 - Connaître les types de stratégies de préparation à la compétition, notamment en football.
- 2- Déterminer et connaître l'effet de chaque type sur le niveau du joueur compétitif dans le football.
- 3- Identifier les moyens stratégiques les plus importants pour contrôler les pressions des joueurs de football dans les compétitions sportives, et quels sont les problèmes de recherche les plus importants et les visions futures de la recherche dans ce domaine.

le problème de l'étude :

□ La stratégie de préparation à la compétition contribue-t-elle à améliorer les performances des footballeurs dans la compétition sportive du championnat national ?

Hypothèses d'étude :

- * La stratégie de contrôle des pensées contribue à réduire l'impact négatif de la préparation à la compétition dans le football.
- * Développer la motivation contribue à réduire l'impact négatif de la préparation à la compétition dans le football.
- * La gestion du stress psychologique contribue à réduire l'impact négatif de la préparation aux compétitions de football.

L'échantillon d'étude : les joueurs de football de première et deuxième région du quartier Gharb d'Oran et du championnat Sharafi de l'état de Relizane - la catégorie séniors -

La méthode utilisée dans l'étude : l'approche descriptive car c'est la plus adaptée à de tels sujets.

Outils d'étude : Nous nous sommes appuyés sur un questionnaire destiné aux joueurs.

Constatations et suggestions : Les résultats de cette étude ont donné les résultats suivants :

- * La stratégie de contrôle des pensées contribue à une bonne préparation à la compétition dans le football.
- * Le développement de la motivation contribue à une bonne préparation pour la compétition de football.

La gestion du stress psychologique contribue à réduire l'impact négatif de la pression de la compétition dans le football.

Le développement des compétences psychologiques et de la préparation mentale et physique à la compétition des joueurs de football est important pour faire face aux pressions de la compétition.

- Entraînement de la perception mentale / renforcement de la confiance en soi / focalisation de l'attention, facteurs importants d'adaptation aux conditions de compétition.

Une bonne préparation psychologique et physique réduit la pression psychologique des joueurs de football.

Pratiquer des techniques de relaxation, de contrôle et de concentration réduit la pression psychologique des joueurs de football.

L'importance et le rôle de la préparation mentale et psychologique des athlètes doivent être reconnus en élargissant les concepts d'utilisation de stratégies de préparation à la compétition pour les joueurs de soccer.

- La véritable image de la pression psychologique et de ses effets sur la santé mentale et les performances sportives du joueur doit être mise en évidence, ce qui à son tour affecte les performances et les résultats sportifs.
- La nécessité d'augmenter le volume en cherchant à utiliser des techniques de relaxation et de contrôle de la concentration lors des séances d'entraînement.
- La nécessité d'intégrer des psychologues au staff technique de l'équipe.
- Réaliser des stages et des formations au profit des entraîneurs et des organisateurs de compétitions sportives, notamment dans l'aspect psychologique, afin d'en répartir le bénéfice.
- Nous recommandons aux chercheurs de mener davantage d'études sur ce sujet en raison de son extrême importance.
- Nous recommandons aux chercheurs de mener des études similaires et similaires au sujet de la recherche dans d'autres tranches d'âge et dans des sections et .D'autres tournois

Summary

The title of the study: "Knowledge of preparation strategies for competition among soccer players in the national championship"

Study Aim: The objectives of our study were summarized in the following points:

- 1 - Knowing the types of preparation strategies for competition, especially in football.
- 2- Determine and know the effect of each type on the level of the competitive player in football.
- 3- Identifying the most important strategic ways to control the pressures of soccer players in sports competition, and what are the most important research problems and future visions for research in this field.

the study Problem:

□ Does the competition preparation strategy contribute to improving the performance of soccer players in the sports competition of the national championship?

Study hypotheses:

- * The strategy of controlling thoughts contributes to reducing the negative impact of preparing for competition in football.
- * Developing motivation contributes to reducing the negative impact of preparing for competition in football.
- * Managing psychological stress contributes to reducing the negative impact of preparing for football competition.

The study sample: the first and second regional football players of the Gharb district of Oran and the Sharafi championship of the state of Relizane – the senior category –

The method used in the study: the descriptive approach because it is the most suitable for such topics.

Study tools: We relied on a questionnaire for players.

Findings and suggestions: The results of this study resulted in the following:

- * The strategy of controlling thoughts contributes to a good preparation for competition in football.
- * Motivational development contributes to good preparation for football competition.

Managing psychological stress contributes to reducing the negative impact of competition pressure in football.

Building psychological skills and mental and physical preparation for competition for soccer players is important to face the pressures of competition.

- Training mental perception / building self-confidence / focusing attention, important factors for adapting to competition conditions.

Good psychological and physical preparation reduces the psychological pressure of football players.

Practicing relaxation, control and focus techniques reduces the psychological pressure of soccer players.

The importance and role of mental and psychological preparation for athletes must be recognized by expanding the concepts of using strategies to prepare for competition for soccer players.

- The true picture of psychological pressure and its effects on the player's mental health and sports performance must be highlighted, which in turn affects the performance and sports results.
- The need to expand the volume seeking to use relaxation techniques and control focus in training sessions.
- The necessity of integrating psychologists into the team's technical staff.
- Conducting internships and training courses for the benefit of trainers and organizers of sports competitions, especially in the psychological aspect, in order to spread the benefit.
- We recommend researchers to conduct more studies on this subject due to its extreme importance.
- We recommend researchers to conduct studies similar and similar to the subject of the research in other age stages and in sections and

.Other tournaments

-



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 14/05/2023
Ref :104 / S.T / 2023

مستغانم في: 14/05/2023
الرقم: 104/ ت.ر / 2023

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد : رئيس نادي شباب مطمر .
-ولاية غليزان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم
المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :
- حمودة عبد الكريم .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2023/2022 .
وهذا قصد إجراء تربص لإعداد مذكرة تخرج لئيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 14/05/2023
Ref :104 / S.T / 2023

مستغانم في: 14/05/2023
الرقم: 104/تدر/2023

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد : رئيس نادي مولودية بن داود
-ولاية غليزان-

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :
- حمودة عبد الكريم .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2023/2022 .
وهذا قصد إجراء تربص لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم
قسم التدريب الرياضي
رئيس قسم التدريب الرياضي
امضاء: د. بلقاضي عسادل

موافقة رئيس النادي
مؤرخة بتاريخ 14/05/2023
مؤرخة بتاريخ 14/05/2023
مؤرخة بتاريخ 14/05/2023
M C B
BENDAOU
ADD



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 14/05/2023
Ref :104 / S.T / 2023

مستغانم في: 14/05/2023
الرقم: 104 / ت.ر / 2023

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد : رئيس نادي افاق غليزان .
-ولاية غليزان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :
- حمودة عبد الكريم .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2023/2022 .
وهذا قصد إجراء تريض لإعداد مذكرة تخرج لئيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

جامعة مستغانم
قسم التدريب الرياضي
رئيس قسم التدريب
امضاء: د. باقاضي عادل
2023

موافقة رئيس النادي

Président
BENALLOU Rachida

Club Sportif Amateur
AFAK CHABAB
- RELIZANE -