

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة



قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

بعنوان

مصادر الضغوط النفسية ودرجة القلق لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة

دراسة مسحية لفرق قصر الشلالة. البرين. قصر البوقاري

إشراف:

دكتور عتوتي نورالدين

من إعداد الطالبين:

__ بن هلال عبد المجيد

__ سليمان حمزة

السنة الجامعية: 2013/2012

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: (قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ {32})

دعاء:

يارب لاتدعني أصاب بالغرور إذا نجحت

ولا أصاب باليأس إذا فشلت بل ذكرني دائما بأن الفشل

هو التجارب التي تسبق النجاح يا رب علمني أن التسامح هو أكبر مراتب القوة و أن حب
الإنتمام هو أول مظاهر الضعف

يا رب إذا جردتني من المال أترك لي الأمل و إذا جردتني من النجاح أترك لي قوة العناه حتى
أتغلب على الفشل

إذا اجرذتني من نعمة الصحة أترك لي نعمة الإيمان

يارب إذا أسأت إلى الناس أعطيني شجاعة الاعتذار

و إذا أساء إلى الناس أعطيني شجاعة العفوا

إهداء:

إلى العظيمة في عطائها إلى نور الحياة و بھجتها إلى المعلمة الأولى سيدة النساء إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا .

أمي حفظها الله

إلى سيد الرجال الذي انتظر أن يقطف جهد السنوات الطول من التعب المضي نرجوا أن تتحقق بهذا العمل المتواضع.

أبي حفظه الله

إلى كل الأخوة و الأخوات (تومي، خليل، سليمة، خضرة)

إلى كل الأصدقاء و الأحباب (خاصتا صديق الوفي الحنون الجميل العظيم فؤاد)

إلى الأستاذ المشرف " دكتور عتوتي نور الدين " الذي تابعا طيلة هذا العام ولم يبخل علينا بنصائحه و كان نعم الموجه فشكره كل الشعر و الإمتنان.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة علمي.

إلى كل دكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضة.

إلى كل عمال و المشرفين على إدارة معهد التربية البدنية و الرياضة

إلى كل طلبة معهد التربية البدنية و الرياضة و الأخص بالذكر دفعة 2013/2012

شكر والتقدير

الحمد لله على إحسانه و إنعامه و فضل عطائه و الشكر على توفيقه و إرشاده و حسن إبداعه و بعد:

شكر خاص للأستاذ المشرف "عتوتي نور الدين" الذي لم ييخل علينا بإرشاداته و نصائحه.

نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد.

شكر الكل من حمل لنا معنا العون والمساندة والدعم

قائمة المحتويات

الإهداء

كلمة شكر وتقدير

الجانب التمهيدي

00.....	مقدمة.....
02	1/ الإشكالية.....
03.....	2/ الفرضيات.....
03	3/ أسباب ودوافع اختيار البحث.....
03.....	4/ أهداف وأهمية البحث.....
03	5/ صعوبات البحث.....
04	6/ الدراسات السابقة
04	7/ تحديد مفاهيم.....

الجانب النظري

الفصل الأول: الضغوط النفسية

00.....	تمهيد.....
07	1/ تاريخ ظهور دراسات حول الضغط النفسي.....
08	2/ تعريف الضغط النفسي.....
08	3/ *أولا : الضغط النفسي حسب بعض المفكرين العرب.....

- * ثانيا: الضغط النفسي حسب بعض المفكرين الأجانب.....09
- 3/ نظريات الضغوط:.....11
- 3-1 - نظرية سييلبرجر.....11
- 3-2 - نظرية هانز سيلبي.....11
- 3-2-1 الفرع.....12
- 3-2-2 المقاومة.....12
- 3-2-2 الإجهاد.....12
- 3-3 - نظرية وجهة النظر الاجتماعي.....13
- 3-4 - نظرية التقدير المعرفي - لازاروس.....13
- 3-5 - نظرية والتركانون.....14
- 4/ مصادر الضغوط النفسية.....15
- 4-1 - علاقة الشخصية بالضغوط.....15
- 4-2 - الموقف الضاغط.....15
- 4-3 - بداية التدريب والمنافسة في سن مبكر.....16
- 4-4 - الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب.....16
- 4-5 - الخوف من الفشل وعدم الكفاءة.....17
- 4-5-1 الخوف من الإصابة.....17
- 4-5-2 الخوف من عوامل الصدفة.....18
- 4-6 - وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي.....18

- 19 4 - 7 - عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة اليومية
- 19 4 - 8 - ضعف الاتصال بين المدرب واللاعب
- 20 4 - 9 - المصادر النفسية للضغوط
- 20 4 - 9 - 1 - التكيف
- 20 4 - 9 - 2 - الإحباط
- 21 /5 أنواع الضغوط
- 21 /6 مراحل الضغط النفسي
- 20 6 - 1 - متطلبات الهدف
- 20 6 - 2 - إدراك الفرد
- 22 6 - 3 - الاستجابة
- 6 - 2 - مراحل الضغط النفسي حسب ماك جراث
- 22 - 6 - 2 - 1 - المطلب البيئي
- 22 22 - 6 - 2 - 2 - إدراك المطلب البيئي
- 22 6 - 2 - 3 - الاستجابة للضغط
- 23 6 - 2 - 4 - النتائج السلوكية
- 23 /7 أعراض الضغوط النفسية
- 23 7 - 1 - مظاهر الضغوط النفسية
- 23 7 - 1 - 1 - المظاهر الفسيولوجية

- 23المظاهر النفسية(الانفعالات).-2-1-7
- 24.....المظاهر السلوكية للضغوط.-3-1-7
- 24..... تأثير الضغوط النفسية على بعض الجوانب الشخصية -2-7
- 24..... تأثير الجانب المعرفي.-1-2-7
- 24..... تأثير الجانب الانفعالي.-2-2-7
- 24 أعراض أخرى للضغوط.-3-7
- 24 الأعراض الجسدية(البدنية).-1-3-7
- 25..... الأعراض العاطفية.-2-3-7
- 25..... الأعراض الفكرية (الذهنية).-3-3-7
- 25..... الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية -4-3-7
- 26 / أساليب تخفيف الضغوط.....
- 26..... أسلوب تخفيف ضغط العقل.-1-8
- 26..... إدراك معنى الحياة -1-1-8
- 26..... كن راضيا عن نفسك.-2-1-8
- 26..... تأمل.-3-1-8
- 26..... معرفة الآخرين.-4-1-8
- 27..... غير أفكارك.-5-1-8
- 27..... ناقش أصدقائك -6-1-8

- 27..... 8-2- أساليب تخفيف ضغط الجسم.
- 28..... 8-2-1- تطوع
- 28..... 8-2-2- تناول طعامك بشكل أفضل.
- 29..... 8-2-3- أنقص من المخدرات.
- 29..... 9/ إستراتيجية التعامل مع الضغوط.
- 29..... 8-2- إستراتيجية الكوبين -coping-
- 29..... 9-1-1- جذور مصطلح coping.
- 30..... 9-1-2- تناول النظري لبعض إستراتيجيات التعامل مع الضغوط.
- 30..... 9-1-2-1- النموذج الحيواني.
- 30..... 9-1-2-2- نموذج علم نفس الأنا.
- 31..... 9-1-3- أنواع إستراتيجيات الكوبين -coping-
- 31..... 9-1-3-1- التجنب واليقظة.
- 31..... 9-1-3-2- النشاطات المعرفية المرتبطة بالابتكار.
- 31..... 9-1-3-3- الجهود السلوكية النشطة.
- 32..... 9-2- /- إستراتيجيات البرانبيرسينغ-brain piercing-
- 32..... 9-2-1- تقنيات البرانبيرسينغ.
- 32..... 9-1-2-1- المطهر الأسود.
- 33..... 9-1-2-2- أهداف التطهير.

- 33.....9-2-1-3 التطهير اللفظي
- 33.....9-2-1-4 تطهير الأحاسيس من تلقاء النفس
- 33.....9-2-1-5 حرروا دموعك
- 34.....9-2-1-6 تسيير الوقت
- 34.....9-2-2- إعادة التنشيط الإيجابي
- 35.....9-2-3 إثبات الشخصية للآخرين
- 36.....9-2-4 استعادة الطاقة
- 36.....10- علاج الضغط النفسي
- 36.....10-1 العلاج بالأدوية
- 37.....10-2 العلاج النفسي
- 38.....10-3- أساليب أخرى للتخفيف من الضغط
- 38.....10-3-1 التأمل العقلي
- 38.....10-3-2 النوم والتغذية
- 38.....10-3-3 الاسترخاء
- 39.....11/ علاقة الضغوط النفسية بالقلق
- 00.....خلاصة

الفصل الثاني: القلق وأعراضه

- 00.....تمهيد
- 43.....1/ لمحة تاريخية عن مفهوم القلق
- 44.....2/ تعريف القلق
- 453/ أنواع القلق
- 45.....3-1- القلق الموضوعي(العصبي)
- 46.....3-1-1- القلق الهائم(الطلق)
- 46.....3-1-2- القلق المرضي
- 46.....3-1-3- قلق الهستيريا
- 46.....3-2- القلق العام مقابل القلق الموقفي.(النوعي)
- 47.....3-3- القلق كسمة وكحالة
- 47.....3-4- القلق المعرفي والقلق الجسمي
- 47.....3-5- قلق المنافسة الرياضية
- 48.....3-5-1- سمة القلق المنافسة
- 48.....3-5-1- سمة القلق المنافسة
- 49.....3-5-2- سمة القلق المنافسة
- 49.....3-6- القلق متعدد الأبعاد
- 493-6-1- القلق الجسمي

- 49.....3-6-2- القلق المعرفي.
- 49.....3-6-3- الثقة في النفس.
- 49.....4/ مصادر القلق.
- 49.....4-1- تصنيف (جيروم وأرنست--girom et arnst).
- 49.....4-1-1- الضرر الجسدي.
- 50.....4-1-2- الرفض والنبذ.
- 50.....4-1-3- عدم الثقة.
- 50.....4-1-4- التنافر المعرفي.
- 50.....4-1-5- الإحباط والصراع.
- 50.....4-2- مفهوم اللعب كمصدر مسبب للقلق.
- 51.....4-3- نزاعات المنافسة.
- 51.....4-4- مكونات الشخصية كمصدر مسبب للقلق.
- 51.....4-4-1- الذات.
- 52.....4-4-2- الأنا.
- 52.....4-4-3- الأنا الأعلى.
- 52.....4-5- فقدان السيطرة.
- 53.....5/ أعراض القلق.
- 54.....4-5- الأعراض البدنية.

- 54..... 4-5- الأعراض النفسية
- 55 /6 مستويات القلق لدى الرياضيين
- 55..... 6-1- المستوى الأول
- 55..... 6-2- المستوى الثاني
- 55..... 6-3- المستوى الثالث
- 56..... /7 تأثير القلق
- 56..... 7-1- تأثير القلق على التصرفات والأداء
- 56..... 7-2- تأثير القلق متعدد الأبعاد على الأداء الرياضي
- 57..... /8 علاج القلق
- 57..... 8-1- العلاج النفسي
- 57..... 8-1-1- الترفيه الثقافي
- 57..... 8-1-2- حسن تسيير أوقات الفراغ
- 58..... 8-1-3- التغذية كمتعة نفسية للرياضي
- 58..... 8-1-4- الكمال النفسي أو الصحة النفسية
- 59..... 8-2- العلاج الفيزيولوجي للقلق
- 59..... 8-2-1- المعالجة الفيزيائية
- 59..... 8-2-2- تخصيص فترات للراحة
- 60..... 8-2-3- الاسترخاء بأنواعه

60.....	8-2-3-1- الاسترخاء التدريجي.
60.....	8-2-3-2- ضبط النفس.
60.....	8-2-3-3- التغذية الراجعة الحيوية.
60.....	8-3- التديك.
60.....	. خلاصة.

الفصل الثالث: خصائص كرة القدم

00.....	1. نظرة تاريخية عن كرة القدم.
00.....	1-1-1. كرونولوجيا عن تاريخ كرة القدم في العالم.
00.....	1-2-2. كرونولوجيا عن تاريخ كرة القدم في الجزائر.
00.....	1-2-1. المبادئ الأساسية لقانون كرة القدم.
00.....	2-1. قوانين كرة القدم.
00.....	2-2-1. أقسام قوانين كرة القدم.
00.....	3-1. أهمية كرة القدم في المجتمع.
00.....	1-3-1. الدور النفسي التربوي.
00.....	2-3-1. الدور الاجتماعي.
00.....	3-3-1. الدور الاقتصادي.
00.....	خلاصة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

00.....	1- المنهج العلمي المتبع.
00.....	1.1 المنهج الوصفي.

00.....	2- عينة البحث
00.....	1.2 خصائص العينة
00.....	1.1.2 حجمها
00.....	2.1.2 مكان دراسة العينة
00.....	3.1.2 فترة دراسة العينة
00.....	1- أدوات الدراسة
00.....	مشكلة البحث
00.....	أهداف البحث
00.....	الفرضية:
00.....	منهج البحث
00.....	عينة البحث
00.....	النتائج:
00.....	التوصيات
00.....	دراسة جربوب المختار و اخرون
00.....	مشكلة البحث
00.....	أهداف البحث
00.....	منهج البحث
00.....	عينة البحث
00.....	التوصيات

الفصل الخامس: تحليل ومناقشة النتائج

00.....	1- تحليل ومناقشة النتائج
00.....	خلاصة
00.....	خاتمة
00.....	اقتراحات
00.....	التوصيات
	المراجع والمصادر.
	الملاحق
	ملخص.

التعريف بالبحث

مقدمة:

خلق الله البشر من سلالة من طين فجعلهم متساوون في المنشأ ومنح بني البشر العقل كي يتميزون به عن الخلائق الأخرى. ورفع بعضهم فوق بعض درجات فاختلقت الألسن ولون البشرة والديانة والمستويات بين عالم وجاهل، متقي وعاصي، نشيط وخامل... الخ. وكل هذه المميزات وغيرها كانت نقطة المشاحنة بين البشر فالتنافس مشروع في أطر قانونية لا ظالم ولا مظلوم فيه.

وسمة المنافسة هي طبيعية في الإنسان حيث يسعى كل فرد ليكون أحسن من غيره في مجالات العلم والتكنولوجيا، كما لا يخفى علينا أن الوجه الناصع لعملة المنافسة يظهر جليا في مجال الرياضة حيث يشاهد المنافسون في جل أنحاء العالم باختلاف أجناسهم ونشاطاتهم البدنية . فكان لكرة القدم حصّة الأسد من هذه المنافسات الرياضية، حيث تحظى بشعبية كبيرة في العالم بأسره ومن لا يتذوق كرة القدم يعرف على الأقل نظمها وممارستها، فهي تعنى بتفجير المهارات التي الإثني والعشرين لاعب في الملاعب.

ولا يكون اللاعب ماهرا إلا بجهد جهيد تحت ضغوط تأثر فيه من عدة جوانب فهو قبل أن يكون لاعبا سفير لحبيه، بلده أو وطنه بصفة عامة، فكل من سبق ذكرهم من حي، بلدة، وطن ينتظرون منه منحهم الألقاب وتقديم أحسن أداء في كل مباراة يؤديها ما يسبب لديه حالة من التوتر والقلق قد تكون آنية أو متواصلة، قد تشوش عليه تفكيره ويضطرب في حياته المعيشية فهو كائن حي بالضرورة قبل أن يكون لاعب، فهو يؤثر ويتأثر كذلك.

فاللاعب ينفس عن الجمهور والمتابعين فمن ينفس عنه ويخفف من حدة توتره أو بالأحرى عدم الضغط عليه فيكون ذلك أضعف الإيمان لتجنب العواقب الناجمة عن الضغوط، وعامل الجمهور، المدربين هو فقط مثال بغض النظر عن المصادر الأخرى سيأتي ذكرها بالتفصيل في بحثنا هذا.

إن التفكير في الاستقرار النفسي للاعبين هو أمر جد هام لا يستهان به، فالفرق الكروية تسعى دوما لتطوير الجانب الفسيولوجي(البدني)و التكتيكي للاعب دون التطرق لتكشف العلاج النفسي للأمراض الناجمة عن الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون طوال مسيرتهم الرياضية من قلق وتوتر وإحباط لذا فنحن

نسلط الضوء على دراسة هذا الجانب للاعبين لنخفف ولو بعض الشيء من هذه الظاهرة المنتشرة في الوسط الكروي وندعو القائمين على الميدان الرياضي الكروي بالعناء النفسي للاعبين .

1/ الإشكالية:

إن ممارسة لعبة كرة القدم متعة وتنافس وترفيه عن النفس فهي رياضة جماعية محضنة تكون في الفرد روح الجماعة وتجعله يحتك بمن حوله من مختلف الفئات والأهم في ذلك اكتسابه لمعارف ممن هم أكثر منه معرفة في ميادين مختلفة إذا لم يسعفه مستواه الدراسي تعلمها.

كما أن لممارسة هذه اللعبة الأكثر شعبية في العالم حسب رأي العام والخاص دور هام في اكتساب الفرد لياقة بدنية لا بأس بها كونها تتطلب مجهودات كبيرة للعب كرة جميلة متقنة ولا تخلوا من المتعة، هذا بصفة عامة حول ممارسة عامة الناس لكرة القدم.

أما بالنسبة لمن يمارسها في النوادي فتعد لعبة كرة القدم شيئاً آخر تتسم بالصرامة في نظامها الداخلي والجدية في التدريس والاهتمام بالمكاسب لدرجة كبيرة دون أن ننسى الفروق الفردية والإمكانيات التي يمتلكها كل نادي مقارنة بغيره.

وبما أن لعبة كرة القدم أصبحت تتسم بالدقة والحرص الشديد، وجب على كل فرد في الفريق أن يشكل مع زملاءه كتلة متجانسة وذلك مثلاً: لإبطال الهجمات القوية للفريق الخصم، استرجاع الكرة ثم الإبداع في نقلها من منطقتهم إلى منطقة الخصم ليسجلون عليه هدفاً، وكل هذا يتطلب تسخير مجهودات جبارة من طرف كل لاعب كالجهازية، الشدة والحذر من الهزيمة (ben، 04 et 05/12/2009).

ولكي يتسم اللاعب بهذه السمات يضع نصباً عينيه الهدف ويدخل في دوامة من الاضطرابات الناجمة عن الضغوط الداخلية والخارجية التي ينجم عنها حالة من قلق قبل كل منافسة تعد هامة بالنسبة له. وهذا ما يجعلنا نطرح تساؤلات عدة حول الضغوط النفسية لدى اللاعبين:

- فما هي مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المنافسة؟

- وما هي درجات القلق لدى نفس الفئة من اللاعبين؟

1/ الفرضيات:

أ- الفرضية العامة:

للضغوط النفسية والقلق تأثير على الحالة النفسية والبدنية للاعب قبل المنافسة.

ب- الفرضية الجزئية:

- حمل التدريب يسبب للاعب ضغطا نفسيا وتوترا يؤثران سلبا على أدائه.
- دور المحيط الأسري ومشكل إدارة الوقت يشكلان ضغطا وحالة من القلق على اللاعب.
- اضطراب العلاقات بين اللاعب والمدرّب يولد ضغطا نفسيا على اللاعب ويقلقه.
- متغيرات المنافسة تتسبب في إحداث ضغط نفسي للاعبين.

3 - دوافع اختيار البحث:

- أهمية الجانب النفسي مقارنة بالجانب البدني للاعب كرة القدم.
- الحرص على الاستقرار النفسي للاعبين أمر هام في تحصيل نتائج إيجابية لكل فريق.
- ملاحظة بعض ردود الفعل السلبية في الملاعب وأكثرهم ناجم عن الضغوط النفسية.
- وجوب اهتمام النوادي الرياضية بالحالة النفسية للاعبين خاصة الفرق التي تتنافس على المراتب الأولى.
- حساسية موضوع الضغوط النفسية للرقى لكرة القدم الجزائرية والحد من ظاهرة العنف في الملاعب واختراق اللاعبين للروح الرياضية.

4 - أهمية وأهداف البحث:

- إن من الأهمية بما كان الإلمام بالعوامل التي تتسبب في تدني مستوى كرة القدم الجزائرية على كل المستويات حتى الفريق الوطني، والضغوط النفسية أحد العوامل التي تؤثر على أداء اللاعبين لدورهم في إمتاع الجمهور وإرضائه، وهذه الدراسة تهدف كذلك إلى:
- الإلمام بمفهوم الضغط النفسي والقلق لدى اللاعبين.
 - معرفة مدى تأثيرهما على أداء اللاعب ومستواه.
 - السعي لعلاج الظاهرتين وتوضيح مسبباتهما.
 - توعية المدربين والمسيرين للاهتمام بالجانب النفسي للاعبين.
 - إظهار العلاقة الموجودة بين الجانب النظري والتطبيقي للبحث.

5 - صعوبات البحث:

- إن البحوث العلمية عبارة عن بذل جهود من أجل جمع معلومات تثري الثقافة وتنمي المعارف والباحث يعتبر مسؤولاً عما يصدر من نظريات ومعلومات وهنا تكمن المشقة حيث تصبح المسؤولية تكليف وليس تشريف، فالمكلف بمهمة البحث يجد صعوبات بطبيعة الحال وصعوبات بحثنا تتمثل في:
- يعد المعهد أثر علينا في عامل الوقت والتعب للحصول على المراجع من المكتبة .
 - المستوى المتواضع للخدمات على مستوى المكتبة في معهد سيدي عبد الله مقارنة بالمكاتب الأخرى (جامعة الجزائر)
 - نقص المراجع المتعلقة بموضوعنا دفعنا للحصول عليها من خارج المكتبة كالاتصال بالأساتذة وهو أمر شاق.
 - صعوبات في الجانب التطبيقي للبحث للاتصال بمدربي الفرق وتوزيع الاستبيانات.

6 - الدراسة السابقة:

- تعال الدراسات حول الضغوط النفسية قسطاً لا بأس به من مجمل الدراسات العلمية الأخرى في جامعة الجزائر، ولكن نحن نخص بالذكر الميدان الرياضي، فهناك دراسة مشاهجة للتي نحن بصدد التطرق إليها، قام بها الطالبين بن يحي أسامة ودرياس فيصل للسنة الجامعية 2005/2004 بعنوان "الضغط النفسي وأثره في زيادة دافعية الرياضيين المراهقين للانسحاب من ممارسة الرياضة" ومن بين نتائجها:
- الضغوط النفسية التي يتعرض لها الناشئ الرياضي كالبينة التي يعيش فيها الأسرة والدراسة.
 - وكشفت النتائج أن حدة الضغوط تختلف باختلاف مصادرها فالمدرسة مثلاً المصدر الأساسي والأول المسبب للضغوط.

7 - تحديد المفاهيم:

- توجد توضيحات كثيرة للمفاهيم المتعلقة بالبحث من الضغوط النفسية القلق، والتطرق للعبة كرة القدم الجزائرية والدولية بصفة عامة.

1- مفهوم الضغوط النفسية:

- الضغط النفسي حسب وليم الخولي -wiliam el kholi- هو شعور غير سار ينتاب الفرد عندما يواجه مواقف مجهدّة، محبطة أو غير مرضية وكلما زاد حجم أو طول الضغط النفسي دون محاولة

لمواجهة مسبباته ظهر تغير في الحالة النفسية والفسولوجية للفرد وتبعاً لذلك تغير في أدائه الوظيفي عن المؤلف (الخولي، 1976).

2- مفهوم القلق:

القلق هو أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي إن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء، والقلق هو شعور ذاتي بالخوف أو التهديد يستلزم أحياناً ارتفاع الاستشارة الفسيولوجية، يشبهه ولكن ليس هو الخوف.

3- كرة القدم:

كرة القدم -Foot Ball- هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقبي-Rugby- أو كرة القدم الأمريكية أما التي نقصدها فتسمى : soccer.

الجانب النظري

الفصل الأول

مصادر الضغوط النفسية

تمهيد:

إن الإنسان يتميز عن غيره من الكائنات الأخرى بالعقل، الذي حباه به الله عز وجل، ويتميز بانتمائه لقارة أو دولة، عشيرة أو جماعة من الأفراد يؤثر فيها ويتأثر بها. ففي عصر سمي بعصر السرعة لا يكاد المرء يصل إلى مبتغاه إلا بشق الأنفس، فالعامل يواجه ضغوط العمل من خلال الساعات الطويلة في المكاتب والمسؤوليات الملقاة على عاتقه، والمتمرسين في كل الأطوار لا تخلوا حياتهم من الاضطرابات والقلق حيال تحقيق نتائج مرضية في مشوارهم الدراسي، حتى الرياضي لم يسلم من هذه المعضلة التي تهدد صحته ومشواره الرياضي ونخص بالذكر لا عب كرة القدم الذي هو عرضة لعدة عوامل داخلية وخارجية تصنف كمصادر للضغط النفسي والقلق اللذان لا يسلم منهما إلا من كانت له دراية كافية بمسبباتهما وطرق التخلص منهما ولكل طريقة في ذلك ويختلف تأثير الضغوط النفسية باختلاف الحالات النفسية والسن مدى مقاومة الأفراد لها وتحملها.

1- تاريخ ظهور دراسات حول الضغط النفسي :

لقد حظي (stress) بدراسات عديدة وصلت إلى 120 ألف دراسة قبل 1981، ويسمى الضغط بمرض الحضارات الحديثة، وهو ليس بداء جديد، بل كان معروفا لدى الأولين توسعت الدراسات حوله، وفي مختلف التخصصات العلمية والاجتماعية ويعتبر الطبيب الكندي هانس سيلبي

Hans Selye--

(1907-1982) أول من استخدم هذا المفهوم منذ 1936، تاريخ أول اكتشافاته حول استجابة الجسم غي المحددة عند تعرضه لأي عامل سوء كان كيميائي(سم)، عاطفي أو نفسي(انفعالي)، فيزيائي (البرد، الحرارة)، وتفسر هذه الاستجابات بأنها طبيعة عصبية هرمونية، ومحمل هذه الاستجابات أطلق عليها التناذر العام للتكيف(SGA).

إضافة إلى دراسات هانس سيلبي . اهتم كبار الأطباء المختصين بدراسته خاصة بعد إثبات خطورته وأصبح مفهوم الضغط يستعمل في جميع المجالات مثلا الضغط عند المهندسين يعتبر القوة الضاغطة على قطعة ما. ينتج عنها تشوهات في شكلها (كشرود، 1995، صفحة 198).

أما عند الأطباء والبيولوجيين فالضغط هو تلك الحالة المتناقضة إذ يمثل أحيانا استجابة سليمة لجسم الخ عليه بشدة وأحيانا يمثل خطرا على جسم وهذا يدل على وجود عطل في وظيفة أحد الأعضاء.

ولا يقتصر الضغط النفسي على الناحية الباثولوجية والفسولوجية فحسب وإنما توسعت مجالاته إلى العلوم النفسية والاجتماعية باعتبار أن المجتمع منبع الأحداث والإحباطات والتغيرات المسببة للضغط

2- تعريف الضغط النفسي:

من الناحية اللغوية:

الضغط مصطلح مشتق من الفعل ضغط، ويقال ضغط اضغط، ضغطا، بمعنى عصره و ضيق عليه، ويقال أيضا أخذت فلان ضغطة، إذا ضيقت عليه لتكرهه على شيء والضغطة هي القهر والضييق، ويقال ضغطة القبر أي تضيق على الميت، و الضاغط هو الرقيب الأمين على الشيء، والضاغوط هو الكابوس، أما الضاغيط فهو الضعيف الرأي.

ومصطلح الضغط هو المصطلح العربي المقابل للمصطلح الغرب STRESS المشتق من الفعل اللاتيني Stringer الذي يعني ضيق على الضغط، شد، أوثق، ومنه أخذ الفعل الفرنسي Etreindre ومعناه طوق بجسمه بذراعيه ضاغطا بقوة معها أحاسيس متناقضة (ستورا، 1997، صفحة 7) لأنه بالإمكان تطويق إنسان ما على قلبه على صدره وخنقه أيضا، ويوصلنا فعل خنق إلى فعل ضايق، ضغط، شد، أي الشعور بالضييق، ويضغط على القلب والنفس ويصل بنا إلى الكلمة شد Détresse .

أما في اللغة الإنجليزية فقد كان يستخدم الضغط منذ القرن السابع عشر للتعبير عن العذاب والحرق والخن والضرر والمصائب وعن العدوان وهي نتاج قساوة الحياة (ستورا، المرجع نفسه، صفحة 8) .

اصطلاحا:

على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية، إلا أن عبارة أو مفهوم الضغط لا يعني الشيء نفسه جميعا.

أولا: الضغط النفسي حسب بعض الباحثين العرب.

1- تعريف رمضان محمد ألقذافي:

الضغوط النفسية تشير إلى العمليات النفسية التي تؤدي إلى الإحساس بالمشكلات الخطيرة، وسلوك اتجاهها، من التوافق مع المشكلة (ألقذافي، 1997، الصفحات 3-116).

يؤكد هذا التعريف على أهمية العمليات النفسية في التعريف على المثيرات الخطيرة، المولدة للضغوط النفسية، وأن سلوك الفرد اتجاه هذه المثيرات يعبر عن عملية توافقه وتكيفه معها (السلام، 2000، صفحة 8).

2- تعريف عبد الستار إبراهيم:

- الضغوط النفسية عبارة عن أي تعبير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة حادة أو مستمرة.

يرى عبد الستار إبراهيم أن الضغوط عبارة عن استجابات حادة أو مستمرة ناتجة عن وجود تغيرات على مستوى الجهاز التنفسي و العضوي أو على مستوى البيئة الخارجية للفرد.

3- تعريف ممدوح سلامة:

- الضغوط النفسية هي كل ما من شأنه أن يجبر الفرد على تغيير نمط قائم لحياته أو لجانب من جوانبها بحيث يتطلب منه أن يعيد أو يغير من توافقه .

الضغوط النفسية حسب ممدوح سلامة، هو كل ما من شأنه أن يؤثر بشكل مباشر على مستويات توافق الفرد فيجبره على تغيير نمط أو أسلوب حياته أو جانب من حياته.

4- تعريف فاروق السيد عثمان:

-الضغوط عبارة عن مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة.

كما يعرفها أيضا بأنها تلط الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر و الشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد ينتج الضغوط كذلك نوعا من الصراع و الإحباط و الحرمان و القلق.

ما يلاحظ على تعريف فاروق سيد عثمان، انه أضاف إلى التعريف السابق بان الضغوط النفسية يمكن أن يترتب عنها آثار جسمية و نفسية.

ثانيا :الضغط النفسي حسب الباحثين الأجانب .

* تعريف شنايدر – sneider :

الضغط مثيرات تتطلب من الإنسان أن يتكيف معها. فالضغوط حسب شنايدر هي مختلف المثيرات التي تواجه الإنسان وتستوجب أن يتكيف و يتعايش معها.

* تعريف هانس سيللي – hans séley

الضغوط هي تلك الاستجابة التي تحدث من الإنسان أو حيوان لمطالب بيئته (حسين، 1998، صفحة 388).

الضغط النفسي حسب هانس مفهوم واسع ينطوي على جميع استجابات الكائن الحي لما يدركه من مطالب حياتية، وبهذا فإن مجرد وجود المرء حيا يعتبر ضاغطا.

* تعريف بول مارتن paul martin :

الضغوط تعتبر عما يدركه الفرد من مطالب حياتية تتجاوز في حدثها مقدار طاقته وحدود إمكانياته بحيث تكون تهديدا لكيانه. (بول، 2001، صفحة 100).

يؤكد بول مارتن على أهمية إدراك الفرد للمواقف الضاغطة التي يتعرض لها في نشأة الضغوط

النفسية والتي تهدد استمراره في الحياة.

* تعريف لازوس lazarus :

الضغط النفسي ليس مثيرا واستجابة بل هو علاقة بين الفرد بمتطلباته يقيمها هذا الآخر بأنها مرهقة

وإنها تفوق قدراته وتعرض وجوده للخطر. (لوكيا، 1999/ 2000، صفحة 10)

لقد قام لازورس بحضر الضغوط النفسية في علاقة الفرد بمتطلباته الخارجية وأن هذه المتطلبات

قد تعرض الفرد للخطر وتهدد حياته إذا لم يتكيف معها.

* تعريف زمباردو zembardo :

يعرفه بأنه " استجابة يقوم بها الكائن الحي لحادث يحل بتوازنه ويهرق أو يتجاوز قدراته على التكيف " (القذافي، صفحة 15) .

أي أن هناك ضرورة لوجود طردى بين مطالب البيئة (الداخلية والخارجية) وبين إمكانيات الفرد على التكيف أو على مواجهة هذه المطالب حتى يحدث هناك توازن يحقق راحة الفرد واطمئنانه.

* التعريف الإجرائي للضغط النفسي:

من خلال التعاريف السابقة يمكن استخلاص ما يلي: " الضغط النفسي مفهوم شامل ينطوي على عدة استجابات ناشئة كرد فعل لمثيرات بالغة القوة.

- قد تكون المثيرات خارجية كالتغيرات المفاجئة في محيط المشكلات العلائقية . . . الخ وقد تكون هذه المثيرات داخلية كالتهديد الذي يشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف.

- تلعب العمليات النفسية دورا كبيرا في الاستجابة للضغوط النفسية.

- تؤثر الضغوط على توافق الفرد وتجبره على تغيير نمط حياته .

- يترتب على الضغوط آثار جسمية ونفسية .

وبناء على ما سبق يمكن صياغة التعريف التالي للضغوط النفسية: الضغوط النفسية عبارة عن مصطلح يستخدم لدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل للمثيرات مختلفة يعتقد أنها ترهق أو تفوق طاقته، تلعب فيها العمليات النفسية دورا كبيرا ويترتب عنها آثار نفسية وجسمية واجتماعية متعددة .

3- نظريات الضغوط:

لقد اختلفت النظريات التي وضعت في ميدان دراسة الضغوط وذلك راجع إلى اختلاف الأطر التي بنيت عليها هذه النظريات، فيوجد من بين نظريات الضغوط ما بني على أساس فسيولوجي كما هو الحال مع نظرية التكيف (هانس سيللي) ومنها ما بني على أساس نفسية مثل نظرية (سبيلبرجر) ونظرية (لازاروس)، لهذا فسوف نتطرق لكل نظرية على حدى.

3-1- نظريات سيبلرجر:

لقد اعتمد سيبلرجر في نظريته على عامل القلق كمقدمة ضرورية لفهم الضغوط، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصائبي المزمن وهو استعداد سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة، وبذلك فإن سيبلرجر يربط بين الضغط والقلق الحالي، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطة مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن سيممة القلق، إذ يعتبر أن القلق سمة في شخصية الفرد أصلا (رضا، 2003، صفحة 9).

وفي إطار النظرية المرجعي اهتم سيبلرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة ويميز بين حالات القلق الناجمة عنها، كما يفسر العلاقة بينها وبين الميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب النواحي الضاغطة (كبت، إسقاط، أنكاد).

3-2- نظريات هانز سيللي:

لقد كان هانز سيللي وبحكم تخصصه كطبيب، متأثرا بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً. "ولقد اقترح وجود نوع نمطي من السلوك المضاد للضغط المنتظم و أطلق على هذا النمط من السلوك إصلاح مجموع أعراض التكيف أو زمرة أعاص التكيف" (ندير، 2001، صفحة 56) حيث يرى سيللي أن "الضغط ينشأ عندما تفشل ميكانيزمات التوازن البدني السوية في تزويده بالطرق الكامنة للتكيف للمطالب الضاغطة عليه" ويعتبر أن أعراض الاستجابة الفسيولوجيا للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، وقد حدد سيللي ثلاث وراحل للدفاع ضد الضغط والتي تعرف بمراحل التكيف العام. (عثمان، صفحة 100)

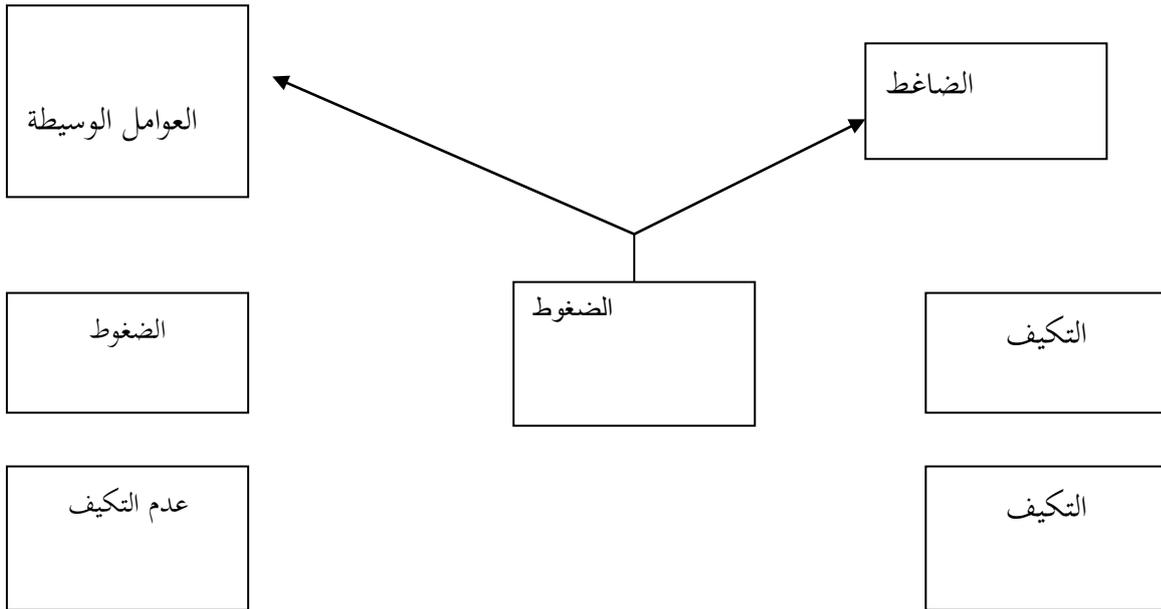
3-2-1- الفزع: وهذا تكون حركة الفرد مشلولة لفترة وجيزة جداً، أي في حالة صدمة حيث يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، ثم يتبعها تحرك وتعبئة سريعة ومكثفة للمصادر الجسمية متضمنة درجة عالية من النشاط العضلي والمعدي والهيكلي العظمي.

3-2-2- الفزع:

أثناء هذه الفترة يتكيف الفرد للحالة الضاغطة بهدف تحقيق الشفاء واستعادة التوازن فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى ، فظاهريا يبدو وكان الفرد قد هدأ

من الفرع ، لكن الغدد الصماء وبصفة خاصة النخامية الأمامية وقشرة الأدرنالكين لا تعرف الكلل من عملها لمساعدة الفرد على التكيف مع الحالة الضاغطة (أحمد، صفحة 487)

3-2-3- الجهاد: وهي مرحلة تعقب المقاومة ويكون الجسم فيها قد تكيف ، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، ويحدث بذلك التعب الشديد . وإذا كانت الإستجابة الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض عدم التكيف: (عثمان، مرجع سابق، صفحة 98) والمخطط التالي يرصد لنا نظرية هانس سيللي:



شكل رقم (1) : تخطيط عام لنظرية سيللي . (عثمان، مرجع سابق، صفحة 99)

3-3 - نظرية وجهة النظر الاجتماعي:

يرى علماء النفس الأمريكيون أن توسيع مفهوم الضغط النفسي هو أمر ضروري لأن العامل الاجتماعي يعتبر بمثابة العمود الفقري في توليد الضغوط لإطفائه .

لذلك يقترحالنفسانيون أنّ نشأة الأمراض والإضطرابات مبعها بالدرجة الأولى المجتمع.

فحسب (هارولد- Harold) في الدراسة الأولية 1974 حول استجابة سجناء الحرب الأمريكيين الذين عانوا من العقاب الشديد من طرف اليابانيين خرجوا تحت اضطرابات نفسية مثل: الخوف، القلق ، الضغط النفسي... الخ . وهذا ما أدى بهم الى مرض السرطان فهو وليد الضغط النفسي الحاد . (التابلسي، 1991 ، صفحة 90)

كما قام (إنجل -Engel) بالبحث عن المرحلة الوسيطة بين الصّحة والمرض ، هذه الحالة تمكن في نقص الحماية من العلاقات الإجتماعية، فحسب رأي (إنجل) حول تأثير نظرة الهيئات الإجتماعية وأنظمة المساعدات، حول توليد أو إطفاء الإضطرابات النفسية وقد بيّن أصحاب هذا المنظور أن عوامل الضغط الإجتماعية تعمل من خلال وظيفتين وهما:

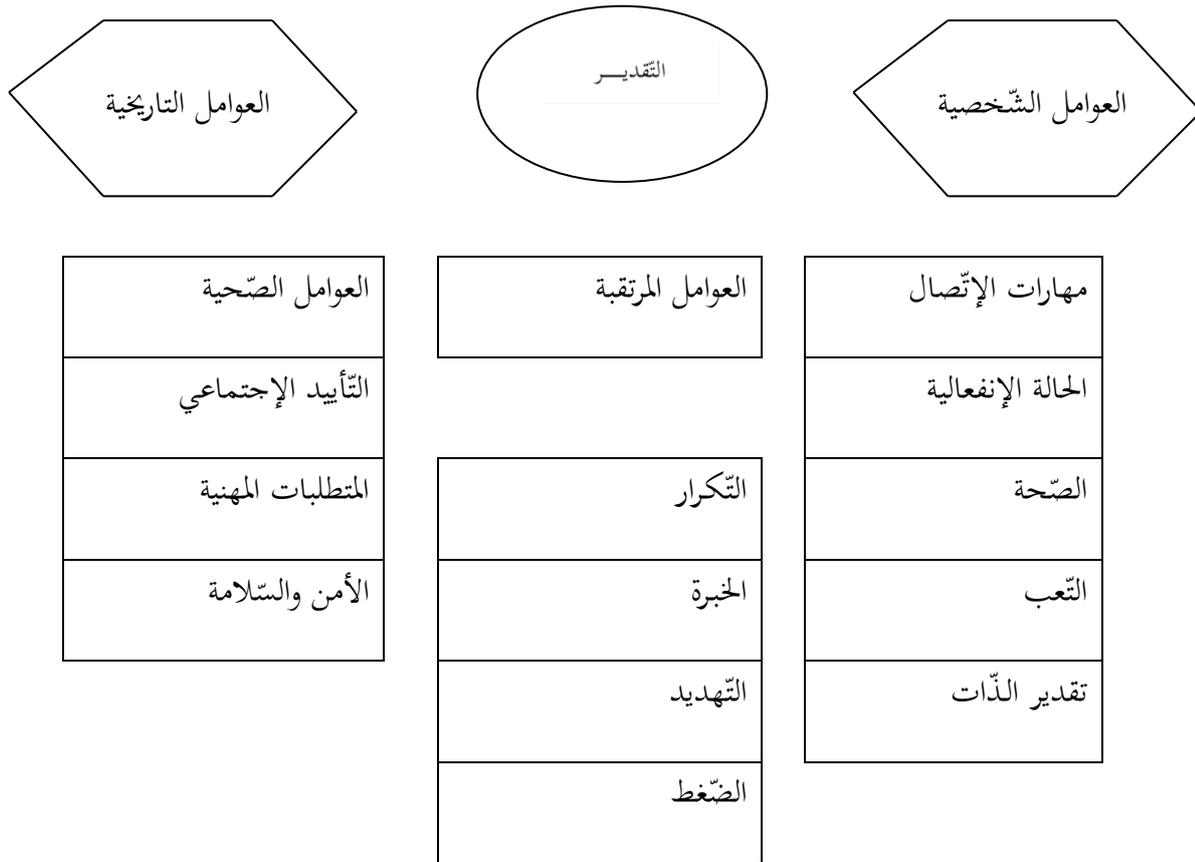
* أنّ هذه العوامل تعمل على نشوء المرض ، باعتبار المجتمع منبع الأحداث والإحباطات والتغيرات .
* أنّها تعمل على التّخفيف ، حيث أنّ المجتمع يقود الى الشّفاء أو التّخفيف من المرض بفضل السند الأخلاقي، فالمنظور الإجتماعي يهتم بالضغط ، ويركّز أساسا على التّعامل الفعال معه وهو يبحث في العوامل الإجتماعية التي تعمل على الحد منه والعوامل التي تزيد من تأثيره.

3-4 - نظرية التقدير المعرفي (لازاروس) :

قدم (لازاروس -Lazaraus) هذه النّظرية نتيجة للإهتمام الكبير بعملية الإدراك الحسي . الحركي حيث يهتم التقدير المعرفي على طبيعة الفرد بينما يكون إدراك التّهديد ليس لإدراك مصدر الضغوط فقط بل للعلاقة بين الضّغوط والبيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشّخصية، حيث يعتمد تقدير الموقف على العديد من العوامل الشّخصية وعلى عوامل أخرى خارجية . (بيئية، إجتماعية) وتحدد هذه النّظرية أنّ الضّغط الشديد ينشأ بوجود تناقض بين المتطلّبات الشّخصية للفرد، ويؤدي ذلك الى تقسيم التّهديد وإدراكه في مرحلتين:

* معرفة الأحداث التي تسبب الضّغوط .

* تحديد الطّرق الملائمة للتّغلب على المشكلات التي تظهر كموقف مهدد.



شكل (2) : يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط (لازاروس) . (بغيجة،

2006/2005، صفحة 73)

3-5- نظرية ولتر كانون:

يعتبر العالم الفسيولوجي (والتركانون وبرادفور) 1945 – 1971 أول من استخدم الضّغط وعرفه برد فعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري لإرتباطها بانفعال القتال أو المواجهة، ففي بحوثه عن الحيوانات استخدم عبارة الضّغط الإنفعالي ليصف عملية رد الفعل النفسي – الفسيولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاتها وقد بينت الدراسات أن مصادر الضّغط الإنفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغييرا في الوظائف الفزيولوجية للكائن الحي وهذا يرجع الى التّغير في إفرازات عدد من الهرمونات كالأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة. (محمد، 2005 ، صفحة 37)

وقد أثبتت أبحاث . كانون . وجود ميكانيزم أو آلية في جسم الكائن الحي تساهم في الإحتفاظ بحالة من التوازن الحيوي (Homeostagie) أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرّجوع لحالة

التوازن العضوي والكيميائي بانتقاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات ، وعليه فإن أي مثير خارجي يمكنه الإخلال بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه. وقد توصل الى ذلك من خلال ملاحظة الأولية للحيوانات حين رأى تموجات الجهاز الهضمي والأمعاء أثناء عملية الهضم ، تعرف مجموعة من تغيرات من بينها اختفاء تلك التموجات في حالة الخوف وبذلك ربط الإنفعالات القوية بالتغيرات التي تطرأ على الجسم وبالتوازي مع ذلك لاحظ تغيرات أخرى كزيادة نبضات القلب وارتفاع في إفرازات عصارة المعدة وقدراتهم كذلك لدور (الجهاز السمباثوي)، العاطفي تأخذ أقسام الجهاز العصبي لدوره في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة وتمكينه من الإحتفاظ بالتوازن الحيوي.

4/ مصادر الضغوط النفسية للرياضيين:

4-1 علاقة الشخصية بالضغوط :

عند التطرق لشخصية الفرد وعلاقتها بمصادر الضغوط النفسية السلبية ، فإن الاهتمام ينحصر دور الاستعداد الشخصي لمواجهة المصادر وانعكاس تلك المواجهة على الصحة البدنية والنفسية للفرد. (بغيجة، مرجع سابق، صفحة 85)

وقد أكدت مختلف الدراسات أنّ شخصية الفرد لها دور في نوع الاستجابة لمصادر الضغوط وفي الغالب تعتبر الشخصية عاملا وسيطا أو مت دخلا في تخفيف أو زيادة حدة الموقف الضاغطة.

ويرى وليام أوسلر - William osler - بأن صفات المريض أو شخصيته هو العامل الحاسم في التكيف عند الإصابة بأحد الأمراض الخطيرة، فهناك من ينهار ويفقد الأمل من أول لحظة يصل الى أسماعه خبر إصابته بمرض عضال، وهناك من يتعامل مع نفس الخبر بدرجة كبيرة من الثقة والإيمان في التغلب ومحاصرة المرض.

وفيما يتعلق بالشخصية وعلاقتها بالضغوط ، فقد وجد أن سمات مثل : التسلبية أو الإنبساطية، الغموض، القلق، الحالة الإنفعالية، درجة الثقة في النفس، درجة التفاؤل وغيرها من السمات لها علاقة في نوعية الإستجابات السلوكية للمواقف المختلفة، وتساهم هذه السمات أو الصفات الشخصية سلبا أو إيجابيا في التكيف مع الضغوط التي تنتاب الفرد.

4-2 الموقف الضاغطة (التدريبي):

يعني الموقف - Situation - كيف يتم التفاعل بين متطلبات التدريب مع قدرات الرياضي حيث يتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرة الرياضي أن يعتبر الموقف حينئذ من النوع الضاغط، ويحدث عندما تزيد هته المتطلبات لفترة طويلة أي أن زيادة الضغوط التي يتعرض لها الرياضي لفترة طويلة الى أن يصبح أكثر عرضة لحدوث الإحترق.

فعلى سبيل المثال: عندما يشعر الرياضي بأن الوقت والجهد ومستوى المهارة يزيد عن قدراته وأن هناك صعوبات كبيرة في التعامل من المدرب ، إضافة الى الضغوط النفسية الناتجة عن أهمية المكسب وقيمة المكافأة ، فإن ذلك يزيد من مصادر ضغوط التدريب ، التي يصعب عليه التكيف معها.(1)

3-4 بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر:

تشهد السنوات الأخيرة طفرة في زيادة اشتراك النشأ الصغير في برامج التدريب والمنافسة الرياضية .
(راتب، صفحة 173)

فعلى سبيل المثال يشير (مارتنز Martens Hki t 1987) أنه في أمريكا يبدأ الأطفال في عمر 3 سنوات الإشتراك في بعض الأنشطة الرياضية مثل: السباحة والجمباز . وأنه يسمح لأطفال عمرهم 6 سنوات الدخول في لعبة كرة القدم والبولينج. وعلى غرار أمريكا ففي البرازيل يسمح للأطفال في سن 6 سنوات الإشتراك في مسابقات تنافسية مثل السباحة والجمباز (فيريرا Ferriera) 1986 .

كما يؤكد (روبرتسون Robertson) 1991 أنه في أستراليا تسمح العديد من الهيئات الرياضية للأطفال في عمر 4 سنوات الإشتراك في المنافسات الرياضية .

هذا وعلى ضوء الممارسات الرياضية في أعمار مبكرة تكون مقدرة الرياضي ضئيلة في تحمل ضغوط التدريب.

4-4 الإرتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب:

تشهد البرامج الرياضية زيادة كبيرة في حمل التدريس، سواء لدى الناشئين أو ذوي المستوى العالي. لقد أصبح من المألوف أن يتدرب الرياضي بواقع مرتين ربما أكثر في اليوم وهذا الجهد قد يستمر على مدار السنة كلها دون فترات توقف وقد تكون قصيرة جدًا ، كما هو الحال في برامج كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة... الخ.

ويعتقد بعض المدربين والآباء أن التدريب أكثر هو الأفضل وأنّ ساعتين أفضل من ساعة وأربع ساعات أفضل من إثنان ... وهكذا ... وأن الحصول على فترات الراحة من التدريب لإستجماع القوى هو نوع من التقصير ...، ومن ثم فقد يضطر الرياضي خاصّة الناشئ الى الإستمرار في التدريب الرّغم من الإحساس بالتعب، وذلك يؤدي الى هبوط المستوى وظهور أعراض التّدريب الزائد فالزيادة الكبيرة لحمل التّدريب واستمرار التدريب على مدار السّنة دون فترات توقف يزيد من مصادر الضّغوط النفسيّة على الرياضي ويجعله أكثر عرضة للإحترق النفسي الناتج عن التعب والملل.

4-5 الخوف من الفشل وعدم الكفاءة :

يعد الخوف من الفشل أحد أسباب ومصادر القلق ثم الضّغوط النفسيّة، ويحدث الخوف مباشرة نتيجة توقع خسارة المباراة أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة. ويحدث الخوف من عدم الكفاءة عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معيناً في استعدادته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس، ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ ما يؤدي الى عدم رضاه عن نفسه. والواقع أن كلا من الخوف من الفشل أو الخوف من عدم الكفاءة يمثلان نوعاً من الضّغط النفسي حيث أنّهما يعكسان عدم شعور الرياضي بالأمان اتجاه ذاته -Selfconcept- أو تقديره لذاته وتبدو مظاهر ذلك في سيطرة التفكير السلبي على الرياضي مثل:

- ماذا يقول الآخرون عندما أحسر هتة المباراة ؟
- أجد صعوبة في تعبئة طاقتي وبذل أقصى جهدي.
- أشعر بنقص واضح في الاستعداد البدني.
- أفتقد الى التركيز الجيد قبل المنافسة أو أثناء المباراة.

لقد توصل الباحثون الى وجود دافعين أساسيين للنجاح والتفوق هما:

دافع الخوف من الفشل ودافع الرغبة في النجاح، والرياضي الذي يسعى للتفوق خوفاً من الفشل يبذل الجهد ويؤدي على نحو جيد نظراً لأن الفشل شيء صعب عليه يحول تجنبه ... أما الرياضي الذي يسعى الى التفوق رغبة في النجاح فإنه يبذل الجهد ويسعى الى التفوق لأنه يعرف قيمة وفضل النجاح.

كما أن دافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملاءمة لتحقيق الأداء الأقصى، بينما الخوف من الفشل يقود اللاعب الى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة بدلاً من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو

الفوز ، وهناك فرق بينهما حيث أن الخوف من الفشل إذا زاد بدرجة كبيرة وتمكن من الرياضي فإنه يقيد مقدرته على الأداء الجيد ويؤدي الى الجمود في أدائه.

4-5-1- الخوف من الإصابة:

وتجدر الإشارة هنا الى أن أحد مصادر الخوف التي تزيد من الضغوط النفسية على الرياضي هو الخوف من الإصابة التي تحدث خلال المنافسة سواء للاعب نفسه أو للمنافس ، وهذا النوع من المخاوف يكون أكثر حدوثا في الأنشطة الرياضية التي تتميز بزيادة درجة الإحتكاك الجسماني مثل : كرة القدم، المصارعة... الخ ، أي هذا النوع من المخاوف لدى الرياضي يزداد تبعا لإرتفاع احتمال حدوث الإصابة في الرياضة التي يمارسها.

4-5-2- الخوف من عوامل الصدفة:

وهذا النوع من الخوف يحدث في كل أنواع المنافسات سواء المحلية ، القارية أو الدولية، فهذا النوع من الخوف ينتاب الرياضي عند التفكير في منافسه، خاصة إذا لم يكن يعرفه جيدا، ففي كرة القدم مثلا: يحدث أثناء اللعب على أرضية الفريق المنافس، فتبدأ المخاوف قبل التنقل الى ميدان الخصم وتتمثل في :

- ظروف الإقامة.
- ظروف التحضير على الميدان الخصم.
- طريقة لعب الفريق المنافس.

فالتفكير في عوامل الصدفة لا يعد إيجابيا بالنسبة للاعبين، فهو يؤثر سلبا على حالتهم النفسية ويجبط من مستواهم ولياقتهم البدنية.

4-6 وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي:

نظرا لزيادة الإهتمام بالمكسب والفوز، فإنه غالبا ما تقترح أهداف من قبل الرياضي والمدرب تزيد عن قدرات الرياضي ومن ثم يصعب تحقيقها بالرغم من جدية التدريب وبذل الجهد، الأمر الذي يجعل الرياضي أكثر عضة لظاهرة التدريب الزائد أملا في تحقيق الأهداف وفي حالة الفشل يصبح أكثر عرضة للضغوط النفسية السلبية.

ومن المهم ألا يخلط المدرب والرياضي بين ماهي قدراته وما يريد أن يكون عليه حتى يتم وضع أهداف واقعية ولكن الحاصل أن هناك أسباب عديدة تؤدي الى وضع أهداف للرياضي تفوق قدراته نذكر منها:

* رغبة الرياضي في الحصول على المكافأة نظير الفوز تدفعه الى وضع أهداف تكفل المكسب بالرغم من أنها تفوق استعداده وقدراته.

* غالبا ما يقترح المدربون أو المهتمون بأداء اللاعب مثل الأباء أو الأصدقاء أهدافا تفوقه.

* يحدث أن تقترح أهداف أكثر من قدرة الرياضي نظرا لأن المدرب والرياضي يفتقدان الكافية حول قدرات الرياضي أو قدرات المنافس وظروف المنافسة.

* يحدث أن يحقق الرياضي تقدما سريعا في بعض المراحل الأداء كما هو الحال في المسابقات الرقمية ويتوقع أن يستمر هذا المعدل في الفترات التالية بالرغم من صعوبة ذلك . (راتب، مرجع سابق، صفحة

(186

4-7 عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة اليومية:

سبق أن وضحنا أن التدريب الزائد يعني زيادة الحمل الكلي الذي يؤديه الرياضي عن قدراته مفهوم الحمل الكلي يتسع لشمع أنواع الضغوط المختلفة التي قد يتعرض لها الرياضي وأعباء التدريب التي يتحملها ومن ذلك على سبيل المثال الضغوط المرتبطة بالدراسة والنجاح في الإمتحانات إذا كان الرياضي طالبا . فالتدريب الرياضي يتطلب المزيد من الوقت والجهد، كذلك الحال بالنسبة للتفوق الدراسي، ويزداد العبء البدني والنفسي على وظائف جسمه المختلفة عند تأديته للتدريب مرتين في اليوم ومراجعة الدروس ليلا ويتوقع أن تزداد هذه المشكلة تأثيرا على الرياضي وهذا ما يؤكد على ضرورة مراعاة الجهاز التدريبي لحاجات اللاعب خلال هذه الفترة وأهمية تخفيض أحمال التدريب خلالها ومساندة ودعم الرياضي للتغلب على مثل هذه الصراعات النفسية التي يتخبط فيها.

4-8 ضعف الإتصال بين المدرب واللاعب:

يؤدي أسلوب الإتصال السلبي للمدرب مع اللاعب الى زيادة الضغوط النفسية ، وتكوين اتجاهات سلبية للرياضي نحو مدربه ... حيث يعتقد الكثير من اللاعبين خاصة الناشئين على أن طريقة تعامل المدرب تعتبر أحد المصادر الهامة في التأثير على نفسياتهم.

ومن خصائص المدرب الذي يستخدم الأسلوب السلبي في الإتصال مع اللاعبين أنه كثير النقد ونادرا ما يقدم التشجيع وحتى اذا قدمه للاعب يتبعه بتعليقات سلبية ، ودائما يقيم الرياضيين بدلا من توجيههم وعندما يخطئ اللاعب فإنه يلومه أكثر مما يزيده بالمعلومات لتصحيح أخطائه... ويتميز بعدم اتساق السلوك ، ويرغم اللاعب أن يستمع للمدرب وليس هو من يستمع إليه.

ولهذا فإن المدرب الذي يستخدم أسلوب الإتصال السلبي يضعف من ثقة الرياضي في نفسه، ويفقد الثقة والمصداقية من قبل اللاعبين في التعامل معه والتعبير عن مشاكلهم ، فضلا عن تحول خبرة ممارسة الرياضة الى خبرة سلبية وليس خبرة استمتاع . (راتب، مرجع سابق، صفحة 183)

4-9 المصادر النفسية للضغوط:

تعد الأسباب النفسية من أكثر الأسباب تعقيدا وتشعبا في المصادر المسببة للضغوط للفرد بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة ، ويعود هذا التعقيد في حقيقة الأمر الى أنه لا يوجد تعريف متفق عليه بين الباحثين النفسانيين لمعنى المرض النفسي والأسباب المؤدية إليه ، ذلك لأن المتبع للكتابات البسيكولوجية يجد أن هناك اختلافا كبيرا بين الباحثين ، فيما يتعلق بالفصل بين الإضطرابات الشخصية النفسية والذهنية ، من حيث تعريفها ومفهومها وأسبابها وتفسيرها وطرق علاجها. (1)

ومع إدراكنا لصعوبة تحديد المصادر النفسية للضغوط فإننا يمكن أن نعرف هذه المصادر على أنها، تلك الأحداث الناشئة نتيجة للتفاعل المعقد بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها ومدى إدراك الفرد لهذه الأحداث والمواقف وطبيعة رد فعله نحوها. (هيجانن، صفحة 25)

وباعتبار أن المصادر النفسية المسببة للضغوط كثيرة ومتشعبة إذ أنها قد تشمل عدة أنواع مثل:

العصاب ، الحرمان والاكئاب والعبء الزائد في الحياة الى غيرها، فإننا نتطرق الى أهم المصادر التي لها علاقة قوية بالضغوط وهي التكيف والإحباط.

4-9-1 التكيف:

التكيف مصدر مستمد أساسا من علم الأحياء وعادة ما يشير الى أن الكائن الحي يحاول أن يلائم بين نفسه والعالم الذي يعيش فيه ويحاول البقاء الأطول، أما في علم النفس فإن التكيف يعني

تلك العملية الديناميكية التي يهدف بها الشخص الى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة والمحيط الذي يعيش فيه (هيجان، صفحة 119)

فإن حدث وإن تعرضت البيئة التي يعيش فيها الفرد الى تغيرات، فإنه يحاول التأقلم مع المعطيات الجديدة المحببة فإن تمكن من ذلك حقق التوافق الذي يساعده على مواصلة حياته بصفة عادية أما إذا أخفق في تحقيق هذا التكيف فإنه يصبح عرضة للضغوط المختلفة والتي قد تؤدي الى تشخيص حياته.

4-9-2 الإحباط:

ويحدث عندما يعاق دافع الشخص عن إرضاء حاجة معينة أو بلوغ هدف محدد حيث أنه لكل شخص طموحاته الخاصة والتي يسعى الى الوصول إليها باذلاً في ذلك كل جهوده البدنية والعقلية والنفسية فإذا شعر هذا الفرد بعجز في الوصول الى ما يسعى إليه من نتائج فإنه يصاب باليأس والإحباط مما يجعله عرضة للضغوط في محاولته التخلص من هذا الإحباط.

وأشار أسامة سيد عبد الظاهر، 1999 الى أن مصادر الضغوط لدى الرياضيين كالاتي:

* ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب الرياضي

* ضغوط نفسية مرتبطة بالتدريب الرياضي (قبل ، أثناء وبعد) المنافسة.

* ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة.

* ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق.

ومن خلال ما تقدم نجد أن مصادر الضغوط تكمن فيما يلي:

* مصادر بيئية خارجية: وتكون موجودة في الأسرة والعمل فيها، العلاقة مع الزملاء ، الإصابة العائد

المادي ، الإدارة ، المدرب والجمهور.

* مصادر داخلية: وتكون نتيجة لطبيعة الفرد وسماته الشخصية وقدرته على تحمل الضغوط والتكيف

معها .

5/ أنواع الضغوط:

يقول (هولولندزي - Lindazy et hall) أن (موري - Morrey) يصنف الضغوط الى نوعين:

أ- ضغوط بيتا (Beta stress): وهي الضغوط التي تولد وتنشأ نتيجة إدراك الفرد للموضوعات البيئية وتفسيرها.

ب - ضغوط ألفا (Alpha stress): وهي الضغوط المتصلة بالموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهر البحث الموضوعي.

وحسب (لازاروس وكوهن - Lazarus et kohen) : هناك نوعين من الضغوط:

أ- الضغط البيئي الخارجي: ويشمل المواقف والأحداث التي تحدث في البيئة الخارجية وتسبب التوتر والقلق للشخص.

ب- الضغط الشخصي الداخلي: ويشمل المتغيرات التي تحدث داخل الفرد كمؤشر لإتجاه الفرد نحو العالم الخارجي.

كما يصنف (مو - More) الضغوط الى ثلاثة أصناف وهي:

أ- التوتر العادي للحياة اليومية: وينتج هذا النوع من المشاكل البسيطة أو الإحتياجات التي لم يحققها الفرد.

ب- الضغط المتطور: ويكون مستمرا مع الفرد في مراحل الحياة المختلفة نتيجة للتغيرات عادات الشخص وحياته.

ت- أزمات الحياة: وعادة ما تكون خلال فترة صيرة الزمن كالمريض أو فقدان عزيز.

وفي ضوء ما تقدم نجد أن هناك نوعين من الضغوط

(1)- ضغوط تكون نابعة من افتراضات الذات (داخلية)

(2)- ضغوط تكون نتيجة للمواقف (خارجية)

6/ مراحل الضغط النفسي:

أشار بعض الباحثين في علم النفس الى أن عملية الضغط تتكون من مراحل متعددة ومتدرجة وكان ذلك في البعينات من القرن الحالي.

وحدها (مالك جراث - Mac grath) عندما حاول إيجاد تفسير لعملية الضغط وهي كالتالي:

6-1- متطلبات الهدف: وهي أهداف تعرضها للبيئة الإجتماعية المحيطة بالفرد ويتطلب

منه تحقيقها أو إنجازها.

6-1-1 / إدراك الفرد: يدرك الفرد الهدف المطلوب منه إنجازَه فنجد أن الهدف المراد تحقيقه يزيد عن قدراته ولا يتوازن ذلك الهدف وقدراته الخاصة الراهنة.

6-1-2 / الإستجابة: تأتي بحالة من الضغط والتوتر على كاهل الفرد لأن الأداء أو النتيجة ستكون غير مرضية أو عدم تحقيق الهدف المراد إنجازَه فيحدث الضغط **Stress**.

6-2 / إدراك الفرد: كما أشار ماك جراث الى أن عملية الضغط تمر بأربعة مراحل مختلفة:

6-2-1 / المطلب البيئي:

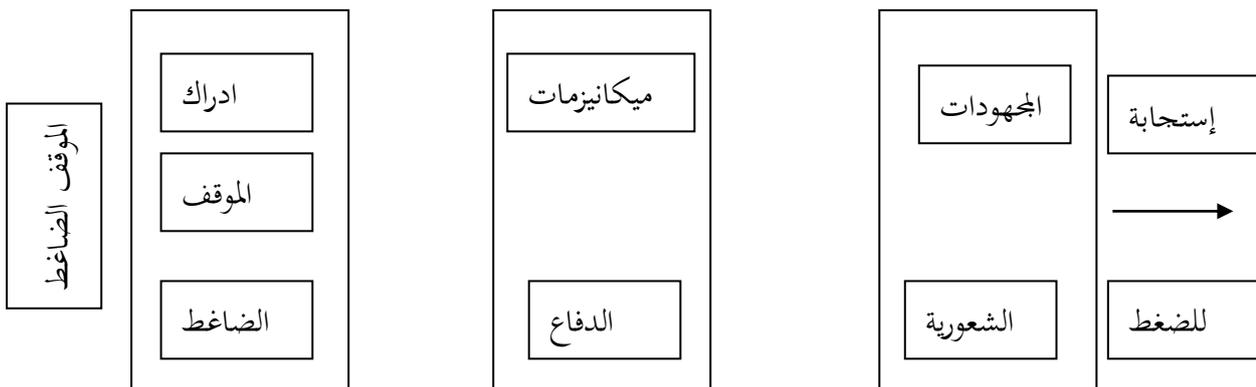
حيث يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطالب البيئية فيشعر الفرد أن امكانته تفي ما يطلب منه، مما يشعره بالمتعة لإقناعه بإمكانية الوفاء بما هو مطلوب منه بحيث نجد فردا آخريؤدي نفس المطلب بالتهديد لإدراكه بعض قدراته وقلة إمكانيته على الأداء الجيد.

6-2-3 / الإستجابة للضغط:

هذه المرحلة تتضمن الإستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئي فإذا كان هذا الإدراك مهددا للفرد، فإن الإستجابة تكون حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أي حالة قلق معرفي) تكون تنشيط فسيولوجي مرتفع أي (حالة قلق بدني) أو كلاهما معا بالإضافة الى حدوث إستجابة أخرى مثل: زيادة التوتر العضلي في القدرة على التركيز.

6-2-4 / النتائج السلوكية: هذه المرحلة هي مرحلة السلوك الحقيقي أو العضلي للاعب الذي يقع عليه الضغط ، فإذا كان إدراك اللاعب للمطالب مهددا له فقد يتأثر أداء اللاعب بصورة سلبية وعلى العكس من ذلك .

إذا كان إدراك اللاعب للمطلب الواقع على عاتقه غير مهدد له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة إيجابية.



شكل رقم (03) يوضح ميكانيزم الإستجابة للضغط

(www.schared.com.google, 2009 , p. 4)

1- /- أعراض الضغوط النفسية:

7-1- /- مظاهر الضغوط النفسية:

7-1-1- /- المظاهر الفسيولوجية:

يؤدي الموقف الضاغظ الى تغيرات فسيولوجية سلبية منها: انخفاض الكفاءة البدنية وازدياد ضربات

القلب ، اتساع حدقة العينين ، آلام المفاصل وتقلصات المعدة .

7-1-2- /- المظاهر النفسية (الانفعالية):

يؤدي الموقف الضاغظ الى المظاهر الانفعالية منها: الشعور بالعدوان والانفعالات غير السارة الدرجات

الأولى من الإكتئاب ، القلق، الغضب والشعور بالضعف وعدم التحكم في الإنفعالات ومنها الجوانب (

المعرفية ، الانفعالية والسلوكية)

7-1-3 / المظاهر السلوكية للضغوط:

إن دلائل وعلاقة ردود الأفعال الفسيولوجية والانفعالية اتجاه الموقف الضاغظ ، عادة ما تتضح في

الاستجابات السلوكية كمحاولة اللاعب تجنب الهزيمة وتجنب مصادر الضغوط كإحجام اللاعب عن

التدريب وعدم الإشتراك في المنافسة ، نقص حماس اللاعب وارتفاع درجة التوتر والميل للمشاجرة

والمشاحنة.

7-2- /- تأثير الضغوط النفسية على بعض جوانب الشخصية:

7-1-2- /- الجانب المعرفي:

يظهر تأثير الجانب النفسي على الجانب المعرفي من خلال بعض التأثيرات المعرفية، منها:

-تقليل الإنتباه والتركيز وزيادة اضطرابات القدرة العقلية.

-تدهور الذاكرة وقصر مدى وقلة القدرة على التنظيم والتخطيط.

7-2-2- / الجانب الإنفعالي:

-يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي بازدياد معدل الشك والهواجس وتحدث تغيرات في سمات الشخصية.
-يظهر الإكتئاب وينخفض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد.
-يزداد الميل في إلقاء اللوم على الآخرين، التغيب عن العمل واستخدام العقاقير ويشير بعض الباحثين أنه مع استمرار المصادر المسببة للضيق تظهر أعراض الضغوط وتجب ملاحظة أن تلك الأعراض لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص بدرجة واحدة فلكل شخص إمكانياته الخاصة لإدراك الضغط.

وفيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة بإيجاز.

7-3 / أعراض أخرى للضغوط:

7-3-1 / الأعراض الجسدية (البدنية)

- العرق الزائد وعسر الهضم .
- التوتر العالي ، القرحة والصداع.
- التغير في الشهية والإمساك.

7-3-2 / الأعراض العاطفية:

سرعة الانفعال ، الاكتئاب ، تقلب المزاج، سرعة البكاء، العصبية، الإحساس بالقلق، سرعة الغضب، المخوف، الكوابيس.

7-3-3 / الأعراض الفكرية أو الذهنية:

النسيان، الصعوبة في اتخاذ القرارات، تزايد عدد الأخطاء، إصدار أحكام غير صائبة.

7-3-4 / الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

- عدم الثقة غير المرة في الآخرين
- لوم الآخرين
- تجاهل الآخرين
- تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين

8/ أساليب تخفيف الضغوط:

8-1 أسلوب تخفيف ضغط العقل:

توصل بونيسك وهيني لإيجاد عدة أساليب لتخفيف الضغط النفسي. (وهيني، صفحة 103)

8-1-1 إدراك معنى الحياة:

هذه الطريقة تعطيك الإدراك لمعنى الحياة وذلك من خلال الأصدقاء أسألهم عن إيمانهم ومعتقداتهم واكتشف كيف وصلوا لذة المعرفة واعلم أن معظم الناس لا يرفضون معتقداتهم ومعرفتهم فالمهم أن يكون في سلام مع نفسك ومع الآخرين ومع كل نشاط يومي في عالمك فالشرط الأساسي هو: إيجاد سلام مع نفسك يقبل لها بحب صادق ثم اعمل أن تكون في سلام مع الآخرين لتودع الإستياء والتوقعات والإحتياجات.

أوجد متعة بسيطة واسترخاء داخليا في النشاط اليومي في حياتك فهدوءك الداخلي وسط العالم وفي وسط الآخرين هو هدفك وستكتشف مصدر المعنى وذلك بإدراك وجوده داخل نفسك ومع الآخرين في عالمك وفي كل دقيقة في حياتك.

8-1-2/ كن راضيا عن نفسك:

- حدد بصورة واقعية بالكتابة ما تريد تغييره.

- قرر كيف تستطيع استخدام نقاط قوتك الحالية أو تنمية طاقات مختلفة.

- أنظر حولك الى أصدقائك الذين لديهم نقاط قوة تحب اكتسابها وأسألهم كيف قاموا بتنميتها.

- أسأل من حولك عن الجوانب التي يرونها فيك من نقاط قوة ضعف وأطلب منهم النصيحة والسند.

8-1-3 تأمل:

إن إعطاء ذهنك فترة راحة شئ مهم والتأمل يأتي في صور كثيرة مثل: تأمل ما وراء الوضع الحالي ويتضمن ذلك: النقود، والدورات الدراسية وأشكال أخرى يمكن أن تكون بسيطة جدا لكنها فعالة حسب مدى جديتك.

8-1-4 معرفة الآخرين:

إن فهم رأي الآخر يساعدك في تحليل مشاعره، ويخدم أنايتك المعارضة للآخرين، فتجريد إجاباتك اتجاه أسئلة للآخرين من الذاتية تعد من الأهداف الأساسية التي تلتف الأجزاء وتقدير كبير اتجاه ما يفكر فيه الغير.

وتحصل على موضوعية كبيرة عند تحصيلك للحقيقة، وحكمة كبيرة في اختياراتك التي تحول الوضعيات الكارثية الى تفوق أزلبي في حالات التنسيق بين العلاقات الحميمة والحالات العاطفية مع محيطك. وأخيرا تساعد المعرفة الشخصية للآخرين في فهم العناصر المختلفة لفضائنا العلائقي والإجابة الجيدة لحاجيات الآخرين وما ينتظرونه منا. (labruffe, p. 57)

8-1-5 غير أفكارك:

إنك تسيطر على ما تفكر فيه فإذا وجدت نفسك مصابا بالأفكار السلبية، المقلقة والمحبطة، فتوقف من خمس الى عشر ثواني ودع عقلك يأمر الأفكار غير المرغوب فيها أن تتوقف ثم أبدأ في ابتكار صورا إيجابية للإسترخاء والهدوء وإقامة العلاقات المفرحة مع الآخرين .

8-1-6 ناقش أصدقائك:

إختر مجموعة مثقفة من الأصدقاء تلتقي بشكل دوري ومنتظم لمناقشة قضايا جارية والحديث عن الكتب، السفر والهوايات، اللعب والموسيقى والترفيه، السياسة والدين وحتى طرق التعامل مع الضغوط. وتعلم الإسترخاء بممارسة اليوغا وهي طريقة كثيرة الإستخدام في الشرق الأقصى لتحسين الصحة ويمكنها أن تعطي مصدرا حيويا جديدا للطاقة والمساعدة على تهدئة العقل وسبيلا جديدا للغلب عن الضغوط الضارة.

8-2 أساليب تخفيف ضغط الجسم:

كلنا نحتاج للقدرة على إفراغ إنفعالاتنا بطريقة صحية ومنظمة لإزالة الضغط بعد كل نشاط قبل الإنتقال الى نشاط آخر.

ولقد جمع بونيسك وهيني على مر السنوات أساليب إزالة الضغط ونذكر منها:

* تنويع الأنشطة والأساليب من وقت لآخر.

* لا تحاول إزالة الضغط بجهد كبير لدرجة أن يصيبك ضغط آخر بسبب تكرار المحاولة .

* تبني موقفا يقول أنك تستحق أن تجد نفسك من وقت لآخر.

* خذ قسطا من النوع مدته من 15 الى 20 دقيقة.

* تأمل واسترخ بعمق لعدة دقائق.

* أخرج من المنزل أو اذهب الى مكان هادئ بمساعدة زوجك أو صديقك المفضل واصنع شيئا خاصا بنفسك ولنفسك.

* تناول فنجانا من شرابك المفضل الذي لا يحتوي على الكافيين.

* خذ حماما سريعا وهادئا.

* تمشي في جولة سريعة وخفيفة بعد العشاء.

هذه بعض النصائح الهامة التي قد تكون كلها ملائمة لتخفيف الضغط واحذر من أن تقول ليس لدي الوقت وهناك مقولة قالها لنا رجل أثناء مناقشتنا: أنه كلما مر على شجرة أثناء رجوعه من العمل يعلق بها أوراقا يكتب عليها همومه ومتاعب يومه وبما أن مدينة (يومنج - Juming) تهب فيها الرياح كثيرا فإن الأوراق لا تكون عليها في اليوم الموالي فتزول معها الهموم. (وهيني، مرجع سابق ، صفحة 111)

8-2-1 تطوع:

هناك ظاهرة تشير الى أن الناس الذين يفعلون الخير يشعرون بمشاعر طيبة ، لقد لوحظ أن الأفراد الذين يتطوعون في مجتمعاتهم يشعرون بإحساس أفضل ولديهم طاقات إضافية كذلك لدى فكر في هذا، يمكنك الوفاء باحتياجاتك واحتياجات شخص آخر في نفس الوقت.

8-2-2 تناول طعامك بشكل أفضل:

واصل اهتمامك بتغذيتك حيث أن شئ بسيط مثل التغيير من الحليب كامل الدسم الى الحليب منزوع الدسم يمكنه تقليل مستوى الكوليسترول لديك.

إقرأ عن التغذية، هناك بعض المجتمعات يوجد فيها فصول دراسية وربما مستشاروا التغذية وحتى الصحف المحلية تنشر بانتظام مقالات عن أشكال الغذاء الصحي.

أدرس عادات الأكل لديك وحدد ما تحتاج لتغييره لكي تحقق التوازن المثالي إذا كان هناك شئ يمكن تغييره أو كنت تحتاج لأن تنقص لقدر كبير أو قليل من وزنك لا تدخل في حمية مفاجئة بل اتبع برنامجا مطولا لتعدل عادات الأكل لديك.

* للعلم فإنه إذا استطاع الرياضيون إدراك قيمة التغذية المتوازنة – Alimentation équilibrée (واتباع أصولها وأساليبها العلمية فإن ذلك يختلف عن أصول وأساليب تغذية الإنسان بوجه عام إلا في عملية التطبيق، ومن ثم فإنه لا توجد حاجة لتقرير أنظمة غير عادية للرياضيين بغرض توفير الغذاء المعجزة . Miracle) الذي يعتمد على المغالات في زيادة احتياجاته من الطاقة أو التركيز على تناول بعض أنواع الأغذية دون غيرها:

8-2-3 أنقص من الخدرات !

حسب بونيسك وهيبي فهما لا يشيران الى المخدرات الخطيرة بقدر ما يشيرون الى المخدرات اليومية التي دخلت حياتك مثل: المهدئات، الكافيين والنيكوتين أو أي دواء يسبب الإعتياد عليه خفف منها بالتدرج ولا يجب عليك الإقلاع عن الكافيين نهائيا ولكن أنقص من مستوى تناوله الى الحد الذي لا يزيد من ردود فعل الضغط لديك . (وهيبي، مرجع سابق ، صفحة 113)

9 طرق الوقاية ومقاومة اضعوط:

9-1 استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية: - Coping -

إن مفهوم (الكوبين Coping) حسب " لازاروس ولونبي - Lzarus et launier " 1978 " هو تحديد الساقات التي يستخدمها الفرد أمام الوضعية التي يراها مهددة من أجل التحكم أو التقليل من تأثيرها على الصحة الجسمية والنفسية " (بغيجة، مرجع سابق، صفحة 93) وتعرض هذه الجهود بدورها الى سلسلة من التحولات وفق تقييم الفرد المستمر لمحيطة وينتج

عن هذه التحولات أو التغيرات سياقات الكوبين الموجهة ، لتصحيح الوضعية التي تتميز بالألم والحزن أو تعديلها وقد ينتج هذه التحولات على مستوى الفرد نظام التغذية الرجعية نتيجة التغيرات التي جرت على مستوى المحيط البيئي والمستقلة عن الفرد.

91-1 جذر مصطلح الكوبين Coping:

يعود أصل كلمة " الكوبين " الى الإشتقاق من الكلمة الإنجليزية (To cope) والتي تعني كل أنواع النشاط الإيجابي كالتحدي والكفاح والمقاومة والتغلب على المشكلات والمصاعب أما في اللغة الفرنسية فتعني مواجهة الشيء (Faire face).

أما باللغة العربية فهناك مجموعة من المصطلحات المرادفة لهذا المفهوم وهي: استراتيجيات التوافق والتأقلم ، وكذلك ترجم " حسب : يوسف سيد 1993 . عبدالمعطي 1994 ، أحمد النبال وإبراهيم عبد الله هشام 1994 .

إذن يمكن القول أن استراتيجيات التعامل مع الضغوط ترجع الى الجهد المعرفي والسلوكي الذي يبذله الفرد من أجل مواجهة المواقف الضاغطة ، فبالنسبة لمحتوى التعاريف هي عبارة الجهود الواعية وغير الواعية ، أما بالنسبة لأبعاده فالعملية تتحدد بالموقف الضاغط.

9-1-2 التناول النظري لبعض استراتيجيات التعامل مع الضغوط:

يمكن أن نقول أن التطرق لإستراتيجيات الكوبين بدأ من خلال اتجاهاين نظريين ومن خلال البحوث التي قام بها لازاروس وفولكمان، فالأول بدأ من خلال التجارب على الحيوانات والإستجابات السلوكية التي يحدثها والثاني من خلال النموذج النفسي سيكولوجية لأنها الموجودة في ثرات التحليل النفسي.

9-1-2-1 النموذج الحيواني: Le modèle animale :

قام مجموعة من الباحثين بدراسات تجريبية على الحيوانات وعلى رأسهم (كيلر. Killer) (أورزين . Ursine) الذين أظهروا أن استمرارية حياة الحيوانات مرتبطة بقدرتها على التنبؤ والسيطرة من أجل تجاوز الأخطار وحسب لازاروس : " فإن المقاومة عند الحيوان هي ميكانيزم حيوي يتمثل بالمواجهة من أجل السيطرة على الظروف المحيط الطارئة ، تهدف من خلالها الى التقليل من حدة الإضطرابات الفسيولوجية والنفسية وخاصة من خلال الوسائل السلوكية المتمثلة في الهروب والتجنب أو الهجوم " (1984 فولكمان ولازاروس).

9-1-2-2 نموذج علم نفس الأنا . Le modèle de la psychologie de moi :

يعود استعمال أساليب الكوبين في نموذج علم النفس الى ميكانيزمات الدفاع التي يقوم بها الأنا وهي : " مجموعة من العمليات المعرفية اللاشعورية كالعزلة التي تهدف الى تخفيف أو التخلص من القلق " بولهان 1992 ، ولولكمان 1988 .

ويرى (فيانت - 1992 Vaillant) أن آليات الدفاع هي عبارة عن تشوهات معرفية متواجدة بفضل الإنتقاء الطبيعي وهذا من أجل التخفيف من الصراعات وحالات القلق الناتجة عن تغيرات

الوسط الداخلي أو الخارجي، فهي آليات دفاع لاشعورية وقد وصف . فيانت . آليات الدفاع بأربع مستويات:

1- دفاعات ذهنية كالإنكار الذهني والإسقاط الهذيان.

2- دفاعات غير ناضجة كالإسقاط والوساوس.

3- دفاعات عصبية كالكبت.

4- دفاعات ناضجة كالتصعيد والفكاهة.

ومن أجل تفسير هذه الاختلافات قام الباحثون بالاستعانة بأثنين من المفاهيم هما: سمات شخصية ، وأساليب المقاومة.

ومفهوم السمات الشخصية العادية هي أنه توجد استعدادات فردية للاستجابة بصفة أكثر من غيرها. أما صيغة أساليب المقاومة تعود الى الاستعداد النسبي المستقر في أي وضع أو موقف يتواجد فيه الفرد ، وله تأثير على اختيار الاستجابات الناتجة عن الضغط (تيري -Thiery-1984).

ومن خلال هذا التبنى النظري للخاضع للأفراد في تبني مجموعة من الإستراتيجيات التفصيلية والتي " هي مهياً من قبل مواجهة مواقف الضغط فهي تبقى نفس الإستراتيجيات حتى وإن اختلفت المواقف والأحداث " (شبير وكافيي . Cavier -scheier).

9-1-3 أنواع استراتيجيات الكوبين:

9-1-3-1 التجنب واليقظة:

وهي محاولة لتنشيط الإنتباه وهذا بإبعاد الفرد عن مصدر القلق بإستراتيجية التجنب والتركيز عليه ومحاصرته وهي ما يسمى بالترايحية اليقظة.

وتعتبر استراتيجيات التجنب أكثر استعمالاً وهذا باستعمال الألعاب والمجهودات الرياضية ... وهي تساعد الفرد على التخفيف من شدة الانفعالات والإحساس بالراحة.

-أما إستراتيجية اليقظة فهي تهدف للبحث حول مصدر التوتر لوضع خطة لحل المشكل.

9-1-3-3 الجهود السلوكية النشطة:

وتهدف الى استعمال جهود سلوكية لمواجهة المشكل قصد علاجه وكذلك إعداد خطة عمل تسمح للفرد بتغيير الوضعية التي يعيشها.

كما قام (اندلروباركر. Endler et parker) باعداد مقياس تحت اسم قائمة " الكوبين للوضعية الضاغطة " والتي أعدت على أساس الأبحاث السابقة والمقاييس التي أعدت من قبل لكل من (لازاروس ولولكمان، موسى وكوستا) وتشمل هذه القائمة ثلاث أنواع من استراتيجيات الكوبين وهي:

1/ التركيز على الأداء

2/ التركيز على الإنفعال

3/ التجنب وينقسم الى فرعين: الترفيه ، النوع الإجتماعي .

9-2 استراتيجيات (البرانيير سينغ - Brainpiercing):

تعريف : البرانيير سينغ هو الطريقة تسيير ذاتي لتخفيف مفعول الصدمات العنيفة التي تعرضنا لها في طفولتنا، الوقاية ومقاومة الآلام الذهنية بكل أنواعها أو الأعباء الذهنية الزائدة قبل أن تصبح مرضية ، وهذه الطريقة وضعها (ألان لابروف Alain labruffe) تحت مبدأ : Mange ta main , garde l'autre pou demain (labruffe A.، صفحة 5) وهي الطريقة التي يمكن أي فرد أن يمارسها وبحرية دون اللجوء الى العلاج والصيدلة . والبرانيير سينغ بالتحديد هي تمارين عقلية في حد ذاتها ونقوم بها دون أي اجهاد للبدن فكل هذه التمارين تمارس في راحة تامة سواء في وضعية الجلوس أو الإستلقاء على الظهر. ومن خلال هذه التدريبات التطبيقية للترصيع الذهني التي نوصي بها كسأجابة للأعباء والتي قد نعتبرها الجمباز العقلي.

البرانيير سينغ يعتبر كمساعد لمن أراد أن يحدد مصيره بيده وبكل حرية بل " بعقله " وقبل أن يشرع في الجري خلف الوسائل التقليدية التي تستوجب اختصاص لعلاج الضغوط ، يقبل الشروع في مقارنة مماثلة من خلال الإطلاع على هته التمارين وممارستها بكل حرية.

9-2-1 تقنيات البرانيير سينغ Brai piercing :

9-2-1-1 المطهر الأسود La pure noir :

وهي تقنية معروفة جيدا بين التقنيات التي تحسن الذكاء الخلاق وطريقة التطهير هته تشتمل على شرح كل المفاهيم والأحاسيس السلبية المتعلقة بمشكل ما في حالة ما . فهي وسيلة للتعبير الشفهي المنظم

لتوظيف ميولنا ضد الوضعية المقلقة أو المركبة، ونعني تسييرها بتفكيك كل الطاقات العقلية الناجمة عن الإعتداءات التي نحس أنها عنيفة ، فهو رد فعل يمكن لكل واحد منا تحديده من خلال الوضعيات التي نصادفها بغفلة أو ببلاهة ، كقلب الكأس مثلا، كسر صحن، ضرب أحد بمطرقة... الخ لتصدر منا عبارات مختلفة باتجاه الموقف.

الكلام أو التحدث أصبح قوى حقيقية في تحريض الفرد على التحرير ويظهر ذلك منذ نشأة المسرح الإغريقي للإستعانة به في تطبيق التحليل النفسي.

ويصف (فرويد - Freud) الوظيفة العقلية كأنابيب التحكم التي توقف وتصرف " أفكارنا" ومثالنا الواقعي على ذلك هو: " في يوم من الأيام تدخل أستاذة الى القسم فتجد عبارة " قدرة " مكتوبة على السبورة فتخبر المسؤولين ليشرحوا عن سواعدهم بحثا عن المذنب لإلحاق أقصى العقوبات به، لكن في رأي (لابروف Labruffe) أن نبحت عن المذنب لا لأجل عقابه لكن للشروع في علاجه كونه هته الكلمة الصادرة منه هي مؤثر على معانات من ضغوط ما ، سواء الرسوب في الدراسة، مشاكل مع محيطه الاجتماعي... الخ فهو حسب لابروف يساعدنا من خلال ذلك التعبير على اكتشاف حالته النفسية.

9-2-1-2 : أهداف التطهير:

نهدف من خلال هذه الطريق لتطهير الضمير من كل الأفكار السلبية. وتهدف أيضا لتفريغ الورم " Crever l' abcés " لتجنب الإلتصاق الشديد للمعاناة وتفاقمها . وتهدف خاصة لترك العقل في وضعية مكافحة أو مقاومة للهرومونات السلبية وهذا ما ينجم عنه تصرف مسجل في طيات الذات ، ضد الأفكار السوداء التي تلاحقنا والتي نستحضرها في كل مرة بذل أن نبعدها الى الأبد وبكل طاقاتنا.

9-2-1-3 : التنظيف اللفظي:

إختاروا مكانا بعيدا عن مكان إقامتكم، كشاطئ البحر أو تلال رملية أو غابة طرف الطريق إذا كنتم بالسيارة وعبروا بشكل إلهام من خلال فم مفتوح كلية وبأكبر قوة ممكنة هته العبارات التي بإمكانها تفجير مشاعركم وتفرغوا همومكم وهي: (با ، بو ، بي ، بو ، بو... Ba. Beu. Bi.Bo.Bu

(

كرروا التمرين في كل مرة تحسون فيها بالضغوط أو نقص في الطاقة.

9-2-1-4 تطهير الأحاسيس من تلقاء النفس:

أقيموا في مكان معزول وبعيدا عن الأنظار وبصدر منشرح وسمحوا لأنفسكم بالهذيان والتعبير عن كل أفكاركم حتى القبيحة منها، المرعبة، الفاذحة ، المرضية ، المميتة التي تحتاج داخلكم.

9-2-1-5 حرروا دموعكم:

سمحوا لأنفسكم بالبكاء كلما شعرتم برغبة في ذلك أو بعد التعرف لصدمة ما وعن معزل عن الأنظار وأفرزوا كريات المعانات التي تملؤ مشاعركم ، فهذه الطريقة تعتبر المثلى للسماح بالطفل الذي هو بداخلكم بالبكاء لإحساسه بعدم القدرة فهو نفس الشعور الذي ينتابكم في حالة البكاء كونكم تعيشون حينها موقفا مؤثرا ، وينصح بها لأنها توفر الاستقرار، الهدوء والأمان ويعتبر التنفس كذلك تقنية لبناء الذات وتقويم انفعالاتها.

9-2-1-6 تسيير الوقت:

إن التحكم في الوقت يعد الوسيلة الأساسية لجنب الضغوط ويمكننا تصور أي شخص يضع ساعة في يده نادرا ما يطلع عليها وفي يوم من الأيام ويفضول سألها نأحد ما كم الساعة ؟ سيكون من الصعب عليه أن يحدد وبسرعة عقرب الساعة والى ما يشير.

ونظرا لأهمية الوقت نذكر من الأفعال المتعلقة به مثل " تنظيم ، توقع ، تقدير، بناء، تخطيط ... وهي من الأفعال الأساسية التي تتدخل في استغلال الوقت والتي نتوصل من خلالها للتحكم فيه، ما يستوجب تجنب الضغوط ، فمن هذا الجانب نستأصل المعاناة التي بداخلها حينما يكون من نحب لديه الوقت كافي لملاقاتنا ، ومن جانب آخر يكون ذلك الوقت الممنوح لنا من طرف من نحب علة علينا حيث من المفروض أن نناقش فيه محتوى أمور هامة ، نستغله في استحضار الماضي الذي لا تفارق أحداثه ذاكرتنا وقد يصعد من حالتنا لتطفو على السطح آلام أزلية لا تفارقنا.

ولهذا نطرح مثال على المكتشفين الذين لا يملكون حيلة يتحايلون بها على الوقت، فعقارب الساعة تدور في اتجاه واحد ولا يمكننا بأي طريقة السفر في الماضي، أو الهروب من الوقت الحالي فالتحكم في الوقت يعد من الكفاءات الصعبة التي تتطلب معرفة كبيرة بالخصوص ووعي أفضل لأهدافنا الحيوية، حتى لا تقع في المواقف المكروهة المسببة للضغوط ، كأن نقوم ببعض الإجراءات الهامة، كحسن التصرف أن يكون المرء مهذبا ليكون تأثيره في الوقت إيجابيا وليس العكس.

9-2-2 إعادة التنشيط الإيجابي: Lauto stimulation positive:

وتهدف للتركيز على الأفكار المتبلورة في عبارات إيجابية ، ثم تركيب أفكار إيجابية، لإعداد مخطط نشاط واقعي وذو إنتاج.

والأفكار الإيجابية في معناها الهادف للازدهار والتفتح تقصد بالأولوية كل الأسباب التي تمنحنا السرور في ذاتنا وإيجابية الموقف الراهن ، وفي كل المفاهيم المفضلة التي تبرزها سواءا بالأفعال أو بالأرقام.

هذا النوع نقصد به أساسا البرمجة الإيجابية للمستقبل القريب ثم تثبيت أهداف حيوية وسهلة المنال وأخرى صعبة تدفعنا للصراع وتدعم طاقتنا لتحقيق أهدافنا التي تتطلب منا التركيز بالضرورة الى جانب الوضوح والتطبيق . نحقق إعادة التنشيط بفضل التنبهات التي تتخذ شكل جملة من الأفعال المصرفة في الأمر . Impératif - : "افعلظ ! " ، " كن " ، " فكر " ... الخ.

كما أنه من الضروري التدرج على قبض كل المواقف في حياتنا اليومية من خلال هذا التحصيل الإيجابي ثم ترجمتها بتعابير وألفاظ إيجابية خالية من لهجة النفي مثل : لات... " وأحكام خالية من النقد وتقديرات نقية من العتاب وإجابات تمر على مشط رفيع يزيد من قيمتها.

ويمكن لإعادة التنشيط الإيجابي أن يصبح سمة عامة بالنسبة للأحداث التي تصادفنا في حياتنا اليومية، حتى نعيش هذه الحالة من راحة الضمير بالإستفادة من تعاونه (الضمير) عندما تعاود المواقف الصعبة الظهور مجددا ، ويكون ذلك أسهل كأن نشفى من إصابة، أو أن نصبح في صحة جيدة إذا مرضنا.

9-2-3 إثبات الشخصية للآخرين :

إن فهم الرأي الآخر يساعدنا في تحليل مشاعره ويفضلنا عن ميزتنا المعارضة ويوجد قائمة إجابات أثناء الحوار مع الغير.

وتعتبر من الأهداف الأساسية في إثبات الشخصية.

وعلى غرار التحليل لما يفكر فيه الغير، نلح على أولوية الشعور بعمق وبدقة لمحيطنا العاطفي فنحصل موضوعية كبيرة فلي إدراكنا للواقع وحكمة أكبر في اختياراتنا، نستطيع من خلالها تحويل الوضعيات الكارثية الى نجاح أزي ، سواء في علاقات العمل أو علاقات الصداقة التي تدوم فيها العواطف.

ومن جانب آخر يهدف إثبات الشخصية لحماية الكمال النفسي ومحيطنا العلائقي فمثلا: " بعد المعركة ، يظهر دائما بطل " وذلك ما يساعدنا على مواصلة المقاومة لأفضل وأطول مدة ممكنة ومن هذا

المنطلق نحن نحمي صحتنا النفسية والبدنية ، لأننا نواجه اضطراب وأمراض نفسية يصعب شفاؤها إذا تأصلت.

وفي الأخير يسمح لنا إثبات الشخصية بفهم مختلف أفراد محيطنا العاطفي ويسمح كذلك بالإستجابات الملائمة لما ينتظره من الغير.

المواقف الملائمة لإثبات الشخصية:

إثبات الشخصية يطبق في كل الحالات التي نريد فيها فهم الآخرين وعندما نعاني فراقهم بسبب عدم فهمنا لأفكارهم.

مثال تطبيقي:

ترتكز تمارين إثبات الشخصية على ما سبق ذكره من التطهير والتنشيط الإيجابي ومثالنا على ذلك " في الحالة الأولى تصبح أنت المدير طوال حصة الإثبات وتسلبه شخصية رئيس المصلحة لتتولى مسؤولياته ، تتبنى صفاته وتختار عملاءك كما يفعل هو ، فتتفصل عن رأيك الخاص وتقمص شخصية أخرى ، وفي ذلك الحين تتكؤ على الأريكة وتكون جاهزا للتعبير عن مبتغياتك بإختيارك كمدير على زملائك .

تبدأ التمرين بصوت خافت أو مرتفع وبذكاء تسمع صوت المدير من خلال فمك الذي يمكنك إثراءه بالتواءات حقيقية، من خلال الأقوال التي تسمعها دائما وتستطيع تحديدها مثل: " أنا ، لهذا السبب قررت اختيار فلان وليس غيره (أنت ... !) الذي يجب أن يعترف أنه لم يقدم الأفضل هذه السنة وكذلك عدم قدرته على دراسة الملف كذا ، وعنده نزاع قوي مع خدمة الزبائن، ولأسباب مختلفة يتغيب

عن العمل" (A labruffe.، صفحة 54)

9-2-4 استعادة الطاقة:

يعتبر نفاذ الطاقة مشكلة عويصة في عصرنا حيث يبرز في مصطلحات نكرها بلا انقطاع كان نقول: " أنا لست في لياقة جيدة أفتق للطاقة ، أنا متعب ، ضميري متعب ، لا أقدر على التركيز أحسن وكان جبل على كتفي "

ومن الأمثلة الواقعية هو في حالة التعرض لنكبة أو سماع خبر لا يرتاح له البال ، تحسن وكأن اليدين والرجلين قطعتا فلا تقدر على الحراك أو التلفظ بكلمة وفي هذه الحالة قد تسيطر الفيروسات على جسمك وتردي بك مريضا ولفترة طويلة.

ولهذا وضعت تمارين لإسترجاع الطاقة أو ما يوصف بإعادة المحرك العقلي والجسمي الى الطريق الصحيح وتعطيه حيويته التي افتقدتها لتعرضه لصدمة ما.

من بين هته التمارين نذك التنفس كمثال لاسترجاع الطاقة حيث اعتمدت عليه الشعوب قديما فسميت تلك التمارينه ب اليوغا ، التأمل ، التقويم ، التايشي شوان ...الخ.

10/ علاج الضغوط النفسية وطرق التكييف معها:

إن التوازن النفسي هو غاية كل فرد ، لكن خلال تفاعله من المحيط الاجتماعي قد يتعرض لاضطرابات وبالتالي يحتل توازنه النفسي، فتنشأ عنه متاعب وأزمات تنتاب الفرد وتحدث له ضغوط نفسية جمية قد يصعب عليه الخرج سالما من دوامتها ولهذا السبب أجريت بحوث توفر للفرد المصاب بالأمراض الناجمة عن الضغوط النفسية أو الذي يتعرض لها كثيرا في حياته ، وأوجدت له طرقا لعلاجها نذكر منها:

1-10 العلاج بالأدوية:

أ- المثيرات النفسية:

تساعد على إثارة اليقظة ، الإنتباه ، والنشاط الذهني والإنفعالي ولقد أثبتت هذه الأدوية أثرها عند الإنسان بحيث تؤدي:

* الرفع من درجة اليقظة والإنتباه.

* التخفيف من اضطرابات النوم.

* قوية إدراك المثيرات السمعية ، البصرية .

* تقوية النشاطات الذهنية.

ب. مضادات القلق:

وتعمل على التقليل من شدة القلق، الخوف والإنفالات ومن بينها المهدئات مثل: (Tranquillisants

, les neuroleptiques, les barbituriques

ج. مضادات الإكتئاب:

تساعد على التخفيف من حدة الإكتئاب الذي يصاحب الشخص لمدة معينة ومن

بينها: Desipramine , clomipramine

د . العلاج بالأعشاب:

فمثلا بعد شرب ثلاث فناجين من مغلى الينسون بعد كل وجبة طعام يساعد في التغلب على الضغط والإرهاك.

كما أنه حسب مجلة 2001 hayat ، فإن إستعمال نبتة إكليل الجبل (لالة مريم) يخفف من الضغط النفسي والحزن لدي الفرد وذلك بشرب مستحلب مكون من كأس وملعقة من مسحوق هذه النبتة.

10-2 العلاج النفسي:

يتمثل العلاج النفسي في إجراء مقابلة أو حوار مع المريض لإكتشاف الحالة النفسية التي يعاني منها وتقديم المساعدة اللازمة ومنها:

- إعطاء المريض إمكانية التعبير والإستماع إليه وفهم ما يقوله.
- مساعدة الشخص على فهم حالته.
- الارتياح أو التنفيس الانفعالي بتعبير المريض عن مشاكله ومخاوفه .
- عملية الاستبصار، ما إن تصبح صراعات المريض الإنفعالية مكشوفة في العلن فإنه تلقائيا يكتشف قدرا كبيرا من الفهم في دوافعه وسلوكه ويستطيع التحسين من أساليبه في التكيف (مقدم، 1996 ، صفحة 192).

- إعادة التعليم الإنفعالي وتقضي هذه العملية بإزالة تلك العادات الإنفعالية الخاطئة التي تعود عليها المريض واستبدالها بأخرى إيجابية واكسابه أساليب وتقنيات جديدة للتعامل من مشاكله، وتوقف العلاج هذا عندما يحل المريض صراعاته ويحقق مزيدا من التكيف الشخصي وكذا الشعور بالثقة في النفس ومواجهة مختلف أحداث الحياة الضاغطة.

10-3 أساليب أخرى للتكيف مع الضغط النفسي:

10-3-1 التأمل العقلي:

هي تقنية تهدف للاسترخاء والراحة، سلهة التطبيق والتعلم مهما كان سن الفرد ولا تتطلب أي جهد عقلي أو جسمي ويمكن للمفحوص أن يطبقها وهو جالس في مكان مريح ثم يغلق عينيه لمدة 15 الى 20 دقيقة حيث تسمح هذه التقنية بعد التطبيق وبعد فترة التأمل العقلي ، القضاء على التعب والضغط

فيصحب الفرد نقص في التنفس وفي ضربات القلب وتكون مصحوبة في ثبات الضغط الدموي والهدف منها: الوصول ساحة الشعور صافية وخالية من التشويشات حتى لا يراها الشخص تهديدا.

10-3-2 النوم والتغذية:

إن للنوم وظيفة مهمة جدا لا بد منه ، فالراحة العقلية ، النفسية والجسدية ضرورية خاصة بعد أعباء اليوم.

ومهم أيضا أن يحافظ الفرد على أوقات النوم والاستيقاظ ويجب احترام مواعيد الأكل والحرص على نوعية الأكلات لأن التغذية هي التي تعطي الفرد الطاقة اللازمة لمواجهة الأعمال اليومية فإن كان نوم الفرد مضطربا فمن شأنه أن يولد لديه توترا وضغطا.

كما أن التغذية الفقيرة من الفيتامينات والبروتينات تعرض جسم الإنسان للإرهاق والتعب.

10-3-3 الاسترخاء:

أصبح الاسترخاء ضرورة من ضروريات الحياة لا بد من تعلمه لمواجهة ضغوطها والتغلب على مشاكلها. ويستخدم الاسترخاء في الطب والعلاج النفسي وهو مجموعة من التمارين يقوم بها الفرد وتؤدي الاستجابة الفسيولوجية تتمثل في انخفاض نشاط الوظائف الحيوية (التنفس ، الدورة الدموية واسترخاء العضلات الذي يؤدي بدور هالي تخفيف خفقان القلب والتنفس وضغط الدم حيث تتضمن هذه الإجراءات تنفسا عميقا وتمارين تخيلية وتأمل موجه).

فالاسترخاء ما هو إلا تدريبات للجسم والعقل في مرحلة الوعي يستطيعان من خلالها تنشيط عمليات الشفاء الذاتي للجسم داعيا الى أن يستلقي الإنسان على ظهره في مكان مريح ويسند رأسه إلى وسادة منخفضة مع إبقاء العينين مغمضتين بدون الضغط عليهما ثم يترك العنان لإحساسه

(www.zzrz.com/mlion.htm)

- ما هي طرق الحصول على الاسترخاء ؟

تعد طرق الاسترخاء كثيرة نكتفي بذر ثلاث أنواع منها:

أولا : استرخاء التنفس العميق:

تمرين التنفس العميق يوفر كمية الأكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج أكبر قدر من الفضلات (ثاني أكسيد الكربون) وينقل العقل والجسم الى حالة استرخاء ويحسن من الدورة الدموية في منطقة البطن.

ثانيا : الاسترخاء العضلي:

نلاحظ عندما تنقبض كل عضلة من الجسم وينجم عن الانقباض والانبساط آلام من الشحنات الكهربائية وهذه الشحنات تنتقل إلى جزء في المخ، وهو الهايبيوثالاموس.المسؤول عن تقسيم الاستجابات المناسبة للضغوط سواء كانت هذه الاستجابات نفسية أو سلوكية، بينما تقوم الأجهزة الفسيولوجية بنقل الشحنات الكهربائية إلى الهايبيوثالاموس فيصبح في توتر شديد.

فأي تغيير جديد في حياة الإنسان يتحول إلى عامل من عوامل الضغوط والاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرباء بإرجاع الجسم إلى حالة الاتزان ولهذا يقوم الفرد بعملية الاسترخاء لمواجهة ضغوط الحياة بأنواعها.

ثالثا: الاسترخاء الذهني:

يعتبر الإسترخاء الذهني من أقدم أنواع الاسترخاء، ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء فلاسترخاء الذهني يعتبر نوع من الاسترخاء وأهم ما يميزه هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي والتركيز على شكل معين في مخيلتك أو صورة أو كلمة وتردها ببالك بتركيز دون أن تشغل تركيزك بشيء غيرها وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن 15 دقيقة والزيادة في الوقت تعد الأفضل للاسترخاء (بغيجة، مرجع سابق، صفحة 88) .

إن التدريب على الاسترخاء ونجاح الشخص في تعلمه تساعد على تغيير مفاهيم المرضى عن دوائهم وتغيرات شاملة في الشخصية والى مزيد من الكفاءة والنضج في مواجهة مشكلات الحياة وأزماتها الاجتماعية والنفسية وهذا بسبب القوة التي يمنحها الاسترخاء له وما يعلمه له من قدرة على ضبط الذات والتحكم في التغيرات الجسمية (www.zrz.com/mlion.htm).

11/ علاقة الضغوط النفسية بالقلق:

يميز (سبيلدجر. spielberger) بين علاقة الضغط النفسي والقلق حيث يكون القلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية ، السلوكية التي تحدث كرد فعل لنشكّل ما من الضغوط كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتميز بالخطر ن أما التهديد فهو تقدير وتفسير ذاتي للموقف أو الحدث على أنه خطير (عبدالستار، 1994 ، صفحة 120).

خلاصة:

إن ما نخلص إليه من خلال ما سبق ذكره في هذه الدراسة حول الضغوط النفسية، أنواعها ومصادرها وطرق التكيف معها هي أن لكل مشكلة حل، فلا يمكن أن يضل الفرد المتعرض للضغوط في حياته اليومية تحت وطأتها من دون أن يحرك ساكنا، فتتنوعت سبل علاجها والتكيف معها كل حسب مصدره ، لدى العلاج يختلف باختلاف المصدر الضغوط وتعد مرحلة الإسترخاء من المراحل الهامة التي من شأنها تخليص الفرد وبالخصوص الرياضي الذي يعتبر عرضة للضغوط طوال مشواره الرياضي.

الفصل الثاني

القلق وأغراضه

تمهيد:

قد يسأل سائل عن الهوة التي تزداد اتساعا يوما بعد يوم بين البلدان المتطورة وبلدان عالم الثالث أو الدول النامية والتي تعد الجزائر واحدة منها رغم تكافؤ الفرص وتوفر الظروف الملائمة للرقى بشعب طالت جراحه ، ويسأل آخر عن الدهنيات المنتشرة في وسط المجتمعات المتخلفة والتي لا تمثل سوى التدي والعنف الذي شوه من صورة هذه المجتمعات كتجمعات بشرية يومياتها كيوميات الدول المتقدمة. إن الظروف التي مرت بها البلاد جعلت من المواطن يسعى دوما لكسب الرزق وإهمال الجانب الثقافي والترفيهي للحياة ما زاد في تعقد حياته وظهور أمراض لم تكن شائعة في المجتمع والأدهى والأمر من ذلك أننا نسعى لعلاجها بأدوية كيميائية رغم كونها في معظم الحالات هي أمراض عصبية سببها حالات التوتر والقلق الدائم الذي يرجع ظهوره الى العوامل السالفة الذكر.

فالتوتر والقلق هما وجهان لعملة واحدة فعلاجهما يمكن في البحث الإنسان عن ما يرفه به عن نفسه ومملاً أوقات الفراغ بما يزيد ثقافته ويثري معارفه ويكثر من النشاطات الرياضية ممارستها في كل وقت ومكان ولا نتحجج بضيق الوقت، فالوسائل متوفرة للغاية لممارستها، لذا فالجانب النفسي هو الأقوى بكثير من الجانب الفسيولوجي حيث العلاج النفسي للقلق شئ والعلاج الفسيولوجي شئ آخر ، فرجع التحدي والإرادة في كسف المعارف يعطينا متعة في العيش بل ستكون حتما تسقافة تهر الأعماق ، أعماق المشاعر والإنفعالات ، إذ لا ثقافة حقة إن لم تكن فيها ما يحرك الوجدان والقلب وأفضل مثال على ذلك قول (بريشت . Brisch) " بأن هدف الثقافة أن تتحول كلها الى متعة فنية " (الدائم، مارس 1987، صفحة 36)

1/ لمحة تاريخية عن مفهوم القلق:

يعتبر القلق أحد الأحاسيس المميزة النفس الإنسانية ، كالأحاسيس بالخطر وعدم الإطمئنان ويرافق هذا الإحساس الداخلي أعراراض جسمية ترتبط بتكوين الجسم ن الناحية الكيميائية والعضوية ويرتبط بتاريخ الفرد من بدايته الأول، ولكن هذا الشعور تعرض لعديد من التغيرات النوعية المرتبطة بصورة مباشرة بالتصورات التي حققها العقل البشري، بالإنسان البدائي كان مضطرا لمواجهة مصاعب الحياة كي يضمن بقاءه ، أما الإنسان المعاصر فإنه لا يحتاج الى مثل تلك المواجهات لضمان استمراريته، لكنه يخضع الى ضغوطات جديدة تؤدي به الى حالات من القلق المستمر، فالقلق إذن ليس مفهوما جديدا وإنما تمتد جذوره الى البدايات الأولى للفكر الإنسان ويؤكد ذلك (كريتك . Kriteek) 1956 ، أن مفهوم

القلق موجود في الكتابات الهيروغليفية المصرية القديمة، كذلك في العصور الوسطى عند الفيلسوف العربي ابن حزم الذي أكد على "وجود القلق كشرط أساسي للوجود الإنساني"، ونجد أيضا أن مصطلح القلق في اللغة العربية لم يكن من قبل بل وجدت هذه الكلمة حديثا نسبيا ونجد من التعبيرات التي تصصف هذا الشعور بشكل تقريبي مثل الخوف، الوجد، عدم الإطمئنان، الترقب، والحذر وغير ذلك من التعبيرات المستعملة مثل العصبية، النرفة، وقلة الصبر والتوتر وأشغال البال...

أما في أوروبا فقد اقترح الطبيب (كولر - Kuller) في القرن الثامن عشر مصطلح العصاب - **neurosis** على أعراض القلق والإضطرابات الجسمية واضطرابات التفكك. **dissociative Disorders**. وقد رأى (كولين Kolin) أن العصاب إضطراب عضوي سببه خلل عام في الجهاز العصبي يؤدي الى تصرفات عصبية شاذة.

ومع بداية القرن العشرين أخذت وجهة النظر الطبية العضوية بخصوص العصاب تتغير تدريجيا لتحل محلها نظرة (فرويد - Freud) النفسية العضوية، ولقد أبقى فرويد على المصطلح ولكنه غير من تفسيره حيث نظر إلى العصاب على أنه ليس ناتجا عن أسباب عضوية، بل عن شئ نفسي هو القلق، فعندما تهدد الذكريات والرغبات المكبوتة بالظهور من مستوى اللاشعور إلى مستوى الشعور فإن القلق يحصل ليكون "إشارة إنذار إلى الأنا، وما السلوك العصابي إلا تعبير عن القلق أو الدفاع ضده. (بغيجة، مرجع سابق، صفحة 115)

2/ تعريف القلق:

هناك عدة تعريفات للقلق فمنهم من يعرفه على أنه "مجموع الإنفعالات والمنبهات التي تستثير الكائن الحي وتدفعه الى التأقلم من موقف يواجهه وهو نفسي وفسيلوجي ويعرف القلق عند عامة على أنه تلك المراحل المؤقتة من الضغوط التي يمر بها الفرد، أما اذا تكرر القلق في غالب الأحيان يصف الفرد بالشخصية القلقة والتي من مميزاتا أنها تكون دائما في حالة تأهب نفسي وفسيلوجي لمواجهة المواقف المختلفة." (mejiba, 1995, p. 193)

أما في المجال الرياضي فيعتبر القلق النفسي **Psychological anxiety** "أحد مظاهر الإنفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى أداء اللاعبين أما صورته الإيجابية فيكون قوة دافعة سلبية تساهم في إعاقه الأداء وتقليل الثقة بالنفس.

ويحدث القلق عندما يشعر الرياضي بأن المهام المطلوب القيام بها تفوق قدراته ، فيكون القلق بمثابة مؤشر لتعبئة قوى الفرد للدفاع عن الذات وحمايتها ، وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهات وحينما تزداد شدة القلق يحدث فقدان التوازن مما يدفع الرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن.

ويعرف القلق كذلك بأنه " إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر أو " هو خبرة انفعالية غيرسارة يدركها الفرد كشيء في داخله " ويشير (ماي. May) للقلق على أنه " توجس يصبحه تهديد لبعض القيم الأساسية لوجود الفرد أما (يونج . Jung) فيرى " أنه رد فعل يقوم به الفرد حينما يغزو عقله قوى غير معقولة من اللاشعور"

والتعريف الوجداني للقلق يفسر أن القلق حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطراً موجهها لجوهر الشخصية أما (سليفان . Salivan) لديه نظرة إجتماعية حول القلق حيث يعرفه " بالحالة النوعية التي تنشأ لعدم القبول في العلاقات الإجتماعية" ويوضح هذا التعريف أن نشأة القلق تتجه للتفاعل الديناميكي بين الفرد والمجتمع.

وينسب (هورني . Horney) القلق لعامل الشخصية كونه استجابة انفعالية موجهة للمكونات الأساسية للشخصية وهذا التعريف يجمع بين الناصية والوجدانية والإجتماعية . (محمد ع.، 2005، صفحة 57)

والقلق حسب إسماعيل إبراهيم (2007) حالة من الاضطرابات والتوتر الشامل يصيب الفرد نتيجة شعوره بالتهديد أو الخوف من أشياء غير محددة بأو غير جسمية " أما إبراهيم شاذلي (2001) فيرى القلق على أنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية ". (بغيجة، مرجع سابق، صفحة 119)

3 - أنواع القلق : هناك عدة أنواع للقلق منها:

3-1 القلق الموضوعي أو العصابي:

ميز فرويد بين القلق الموضوعي (Objective anxiety) وهو رد فعل كخطر خارجي معروف والقلق العصابي neurotic anxiety وهو خوف غامض لا يمكن للفرد الشعور به أو معرفة أسبابه أي أنه رد فعل داخلي من الجانب الغريزي للفرد. (محمد ع.، صفحة 58)

وقد يكون إدراك الخطر وإثارة القلق نظري بمعنى أن الفرد يرث ميلا الى الخوف عند أشياء معنية في الحياة فمثلاى قد يكون الخوف من الظلام فطريا لأنه من تجارب الأجيال السابقة كان التهديد دائما أثناء

الليل قبل أن يعرفوا الإضاءة أو يكون متعلما لأن الشخص غالبا ما يتعرض لخبرات تثير الخوف أثناء الليل أكثر من النهار كما أنه من الممكن أن تكون الوراثة والخبرة متعاونين في إيجاد الخوف من الظلام بالوراثة تجعل الشخص أكثر إستعدادا للتأثر بالخوف بينما قد تحول الخبرة هنا الإستعداد للتأثر الى حقيقة واقعة وتكسب المخاوف أيضا في سنوات الطفولة عندما يكون الطفل عاجزا عن مواجهة الأخطار الخارجية لأن " الأنا" عنده لم يتطور الى الدرجة التي تجعله قادرا على السيطرة والتحكم في المثيرات التي تهيمن عالية وتزيد من حدة القلق. (بغيجة، مرجع سابق، صفحة 125)

هذا فيما يخص القلق الموضوعي أما القلق العصبي فهو أكثر حدة وشدة ومصدره يكن داخل الفرد ذاته (تهديدات دفاعية غريزية مكبوتة) لذا فهو لا شعوري أي أن الفرد لا يعي أسبابه.

إذن فالقلق العصبي ينشأ بفعل الكبت وما يترتب عليه فمن خلاله تسعى الهو الى الإشباع الفوري المطلق للريجات الغريزية العدوانية والجنسية التي تتعارض والمعايير الإجتماعية ويحاول الأنا تنظيم هذا الإشباع وفقا لما يتماشى مع الواقع . فالأنا هو جزء من الضمير الذي هو اتصال دائم مع الواقع وهو كذلك ممثل الشخصية لذا فهو يؤدي وظيفة مراقبة الهو (Alderman, 1983, p. 180)

وبكبت كلما يتعارض مع الواقع من رغبات ونزوات مهددة للفرد اللاشعور ومع اشتداد الضغط الأنا بالتهديد والقلق وتزداد مقاومتها، فتستخدم بعض الحيل الدفاعية كالإسقاط والتبريد استكمالا لعملية

إلا ان هذه الحيل بطبيعتها ناقصة وخادعة لأنها تقضي على تلك المواد وإنما نموه عليها لذا فهي لا تمنح أنا سوى قدر من الراحة المؤقتة وتعود بعدها المواد المكبوتة للضغط والتهديد فتثير مزيدا من القلق والتوتر، فيلجأ الأنا ثانيا وثالثا للحيل الدفاعية مما يبطل مفعولها من كثرة الاستخدام ومع ازدياد الضغط والقلق تزداد الأنا ضعفا ولا يجد مفر من الوقوع في الاضطرابات الانفعالية النفسية لبيدو الموقف أقل تهديدا لها.

ويأخذ القلق العصبي حسب فرويد ثلاث صور:

3-1-1: القلق الهائم (الطليق): الذي يرتبط بالأفكار الخارجية مع توقع النتائج السلبية.

3-1-2: القلق المرضي . المخاوف الشاذة: وهي مرتبطة بشئ خارجي ولا يمكن تفسيرها وليس لها

مبرر.

3-1-3: قلق الهستيريا: وهذا يكون واضحا في بعض الأحيان ويصاحبه أعراض هستيرية مثل:

الإغماء وصعوبة التنفس.

2-3: القلق العام مقابل القلق الموقفى النوعي: (راتب، قلق المنافسة ، صفحة 17)

لقد حاول الكثير من علماء النفس السلوكيين دراسة القلق العام بغرض التنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف المختلفة، ولكن لم يتوصلوا الى نتائج أو حقائق ثابتة يمكن تعميمها، ويرجع سبب ذلك كما يرى بعض العلماء أمثال: (مندلر. Mandler ، ساراسون . Sarason. 1960) (واطسن . Watson 1696) إلى قصور في أدوات القياس التي ركزت على قياس القلق العام ويرون الحاجة إلى دراسة القلق على أنه استجابة مكتسبة من المواقف. أو ما يسمى بالقلق النوعي الموقفى⁽¹⁾. ويسوق ماتينز 1990 Martens . مثال يعضد الرأي السابق مفاده أن الشخص قد يكون قلقا لدرجة كبيرة عندما يطلب منه حل مسألة رياضية أو التحدث الى مجموعة من الأفراد أو الجلوس على كرسي طبيب الأسنان لخلع ضرسه ولكنه قد لا يكون قلقا عند اشتراكه في إحدى المنافسات الرياضية أو الاشتراك في اختبار قيادة سيارة... الخ . وهكذا يمكننا الحصول على مؤشر جيد للتنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف الخاصة عندما تتوافر لدينا المعرفة الكافية عن هذه المواقف وعن ميول الأفراد نحو الاستجابة لها.

كما أن القلق لا يعد سيئا في حد ذاته ، حيث يمكننا قيادة سيارة مثلا ونكون في حالة قصوى من الانتباه دون إحساس بالقلق أو يحدث لدينا تغيرات فسيولوجية كأعراض للقلق (medjiba) ، صفحة 293).

3-3/ القلق كسمة وكحالة:

في ضوء الدراسات التعليمية أمكن التواصل الى بعدين للقلق، قلق السمة وتكون ثابتة نسبيا ويختلف مستواها من فرد لآخر وقلق الحالة وتكون متغيرة من موقف لآخر لدى نفس الفرد. لدى فقد شهدت بداية الخمسينيات من القرن الحالي لتمييز بني نوعي القلق كحالة وكسمة ويعتبر كاتل أول من أشار الى القلق كحالة وكسمة ويعتبر سبيلبرجر. Spielberger أول من وضع أساس نظري لتفريق بينهما حيث يميز النموذج الذي وضعه بين القلق السمة كونه اتجاه نحو القلق في المواقف الضاغطة، وقلق الحالة بتكونه فعلية . استجابة . انفعالية . لحظة التعرض للمواقف الضاغطة (محمد ع.، مرجع سابق، صفحة 59)

كما يعرف سبيلبرجر 1966 Spielberg هذا المفهوم أي قلق الحالة بأنه : " حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت الى آخر بينما يعرف قلق السمة بأنه : " استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق " (راتب، مرجع سابق، صفحة 11)

ويمكن تشبيه العلامة بين قلق السمة وقلق الحالة بالعلاقة بين طاقة الوضع (الطاقة الكامنة) وطاقة الحركة، حيث يشير قلق اسمة مثل طاقة الوضع الى استعداد كافي لحدوث استجابة معينة إذا أثرت بمبشر مناسب، كما يشير قلق الحالة مثل: طاقة الحركة الى استجابة (رد الفعل) التي تحدث الآن وبمستوى معين من الشدة ، ويدرك الأفراد المتميزون بمستوى عال في قلق السمة أغلب المواقف على أنها مهددة لهم ، ومن المتوقع أنهم شسحسيون بمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة في المواقف المعينة المهددة بالفعل لذلك فإنهم يظهرون ارتفاعا ملحوظا في قلق الحالة أكثر مما يظهره الأفراد المتميزون بالمستوى المنخفض في قلق السمة.

3-4 القلق المعرفي والقلق الجسمي:

اهتم الباحثون مع بداية الستينيات من القرن الحالي بتناول موضوع القلق على أساسي أنه بناء متعدد الأبعاد أكثر من كونه بناء أحادي البعد فعلي سبيل المثال نجد كلا من (موريس Moris وليبرت 1967) قد صنفا القلق الى بعدين هما: القلق المعرفي والإثارة الانفعالية، وقد دعم وجهة النظر هذه البحوث التي قام بها كل من: (أندلر. Andler) 1978 و(ديفدسون Davidson) و(شوارتز Schwartz 1976) حيث توصلوا الى مكونين رئيسيين للقلق هما:

القلق المعرفي والقلق الجسمي.

يمثل القلق المعرفي الجانب العقلي للقلق ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى أدائه ، ويظهر في ضعف مقدرته على التركيز أو الإنتباه ، أما القلق الجسمي فإنه يمثل كلا من الجانبين الفسيولوجي والوجداني للقلق ومن المظاهر المميزة لهذا النوع من القلق ما يحدث للرياضي من زيادة سرعة نبضات القلب ، زيادة سرعة التنفس وتعرق اليدين واضطرابات في المعدة وتوتر العضلات. والنظام العقلي يتفاعل مع المثيرات التي تحيط به من فوضى وضجيج وذلك ما يسبب في ضغوط فسيولوجية وإثارات نفسية تشتغل كمنبهات والتي تدفعنا للتأقلم من الموقف حيث إرادته، فإن كان

يشكل خطراً علينا تزداد نبضات القلب وتشد العضلات ويرتفع ضغط الدم، وفي هذه الحالة نكون مجندين للهجوم أو الفرار.

وبالرغم من أن الافتراض النظري يشير إلى استقلال كل من نوعي القلق المعرفي والجسمي فإنهما يشتركان معا في تأثرنا بالمواقف الضاغطة . نظرا لأن مثل هذه المواقف تمثل نوعا من الإثارة لهذين النوعين من القلق ويبدو أن كل نوعي القلق المعرفي والجسمي يمثلان بالنسبة لسلوك بعدين أساسيين أحدهما يرتبط بالشدة والآخر يرتبط بالاتجاه كما تجدر الإثارة كذلك إلى هذين النوعين من القلق وخاصة في حالة ارتفاع درجة كل منهما تمثل خبرات غير سارة بالنسبة للفرد.

3-5 / قلق المنافسة الرياضية:

يعريف قلق المنافسة بأنه " شعور شخص بتهديد مدرك يكون مصحوبا باستشارة نفسية عالية) ويتضح من هذا التعريف أن القلق:

- عملية نفسية ، رغم إمكانية التعبير عنه فسيولوجيا وبدنيا.

- شعور غير سار ، تنبع منه انفعالات من العقل.

ويعرف (آيزنك . Eysenck) القلق بأنه " حالة غير سارة وظيفته الرئيسية تسيير اكتشاف الخطر في البيئة أي يمثل وجود تهديدا. (محمد ع.، مرجع سابق، صفحة 61)

ويعرف علاوي القلق بكونه انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

ويعرفه " تلماس - Themās " بأنه التأثير الانفعالي أو البعد العقلي المعرفي للإشارة، يصاحبه ردود أفعال وجدانية غير سارة.

ومما سبق يتضح أن استجابات القلق ذاتية غير موضوعية لا يمكن ادراك مسبباتها كما أنه يرتبط بموضوعات خارجية ويتناسب سلوك الفرد معها.

وقد أشار هؤلاء الباحثون في علم النفس الرياضي وخاصة مارتنز على إمكانية تصنيف قلق المنافسة على أنه سمة وحالة.

3-5-1 سمة قلق المنافسة:

ويعرفها مارتنز بأنها نزعة ميل إلى إدراك المنافسة كموقف مهدد والإستجابة لهذا الموقف بمشاعر توقع الخطر، وتضيف إمكانية تنبؤ اللاعب الذي لديه درجات عالية من سمة قلق المنافسة يواجهها بقلق شديد ، عكس اللاعب الذي لديه درجات منخفضة في سمة القلق.

3-5-2 / حالة قلق المنافسة الرياضية:

يتشابه هذا المفهوم مع مفهوم سبيلبرجر بحالة القلق ، إلا أن المثير الذي يؤدي للقلق هنا هو حالة المنافسة الرياضية التي تعرف بأنها " حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية شعورية ترتبط بموقف المنافسة الرياضية "

3-6-69 / القلق متعدد الأبعاد:

في مجال علم النفس الرياضي بين (مارتنز) وآخرون مفهوم القلق المتعدد الأبعاد على أساس أن المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق وهي موقف نوعي في المجال الرياضي يتضمن أبعاد القلق الثلاثة التالية:

3-6-1 القلق الجسمي:

ويرتبط هذا النوع بالتوقع السلبي لمستوى الأداء في المنافسة وتصور الفشل وافتقار التركيز وتشثيت الإنتباه وغير ذلك من الأفكار السلبية في موقف المنافسة الرياضية.

3-6-3 الثقة بالنفس:

وهي البعد الإيجابي في مواجهة القلق ويتفق سبيلبرجر مع ماتنز في مضمون البعد الأول والثاني بينما يرى أن البعد الثالث يسمى بالمتغيرات السلوكية الظاهرة كمكونات لسلوك القلق مثل تعبيرات الوجه وتغيرات في أنماط العلاقة من الآخرين.

4 / مصادر القلق:

4-1 / مصادر القلق حسب (جيروم وأرنيسست):

حدد (جيروم وأرنيسست 1986 . Jeraume et ernest) خمسة مصادر أساسية للقلق على النحو التالي :

4-1-1 / الضرر الجسدي: فالعديد من الناس حتى أولئك الذين يحترفون الرياضات الصعبة كالسباقات وتسلق الجبال يمتلكهم الشعور بالقلق عندما تتهددهم مواقف تنذر بالأذى وتؤدي الى الضرر الجسدي . كما أن بعض الأفراد في مواقف معينة تسيطر عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض وفقدان أحد الأعضاء.

4-1-2 / الرفض والنبذ: فالخوف من مرض الآخر يجعلنا نقول أنه لن يبادلنا مشاعر المودة والحب يجعلنا غير مطمئنين في المواقف الاجتماعية .

4-1-3 / عدم الثقة: حيث يعد نقص الثقة أو فقدانها في أنفسنا أو في غيرنا عند خوض التجارب والمواقف والخبرات الجديدة مصدرا للقلق لا سيما إذا كان الطرف الآخر في هذه المواقف غير واضح في تعامله معنا.

4-1-4 / التنافر المعرفي: يؤدي تنافر الجوانب المعرفية كالإدراكات والأفكار والمعلومات كل منها مع الآخر أو عدم اتساقها مع المعايير الاجتماعية الى القلق والشعور بعدم الإرتياح مثل الطالب الذي يدرك نفسه على أنه موهوب أو خارق الذكاء يصاب بالانزعاج والتوتر عندما يحصل على درجة في الامتحان تدل على أنه ليس كذلك .

4-1-5 / الإحباط والصراع: فالتوتر والقلق يعدان محصلة طبيعية لفشلنا سواء في إرضائنا لرغباتنا ودوافعنا وطموحاتنا أو في فرض مواقف الصراع التي نطرحها ونناقشها . الى ما سبقنقد أورد حامد زهران 1997 بعض الأسباب للقلق من بينها:

- الاستعداد الوراثي في بعض الحالات.
- الاستعداد النفسي (الضعف النفسي العام) والإحباطات والصراعات بين الدوافع والاتجاهات الى جانب التوتر النفسي الشديد في الطفولة المبكرة... الخ.
- مواقف الحياة الضاغطة، والضغوط اليومية الناتجة عن التطور والعمران والتي تبعت بمخاوف الحرمان وعدم الأمن، وعوامل أسرية كالطلاق والتفكك الأسري والاضطراب في العلاقات الإجتماعية.
- عدم التجانس بين طموحات الفرد والواقع الذي يقف في وجه تحقيق أهدافه.

4-2 / مفهوم اللعب كمصدر مسبب للقلق :

يعرف (مينينجر . Menniger) 1942 ، اللعب بأنه نشاط للمرح والمتعة في إطار مقولة " وسطه يحمل أكثر من آخره " وهذه هي النقطة الأساسية في نظريته فيما يتعلق بعنصر المتعة والإثارة خلال ممارسة اللعبة الرياضية ، والمتعة في اللعب تتضح جليا من خلال إخراج الدوافع اللاشعورية إذا كان الهدف المنشود المتعة بالضرورة وليس أهداف على أنه متعة ومرح وذلك في الطفولة نظرا لعدم وعيه بالأشياء، لكن مصطلح " اللعب " يتغير تدريجيا كلما كبر ليصبح اللعب يشكل هاجسا بضرورة التنافس بشراسة لحصد الإنتصارات وإرضاء المدربين والمسيرين والأنصار وتكبر معه فكرة أن اللعب بهطيه ما لم يحصل عليه في الحياة الواقعية ، كما يؤكد (مينينجر) على أن اللعب يسمح بتحرير غريزة العنف، فالرياضة واللعب حسبه هما طريقة لصراع مشروع في إطار العنف المنظم، واللتن تعطيان الأولوية لإنشاء

عدة أنواع من العنف والتحدي التي يسمح لها المجتمع . فمن خلال ما سبق تبرز عدة عوامل ومصادر تتسبب في خلف توتر دائم لدى لاعب كرة القدم خاصة عند اقتراب المنافسة . (B.Alerman, p. 185)

3-4/ نزاعات المنافسة:

حسب " أولريك - 1968 Ulrick " النزاع هو نمط اجتماعي، من خلال تحقيق الأغراض المختلفة التي يريجوها الأفراد ، كما أنه يقضي على كل ما هو خلقي . وعندما تخرج المنافسة عن القواعد المسطرة من طرف أوائل من مارسوا الرياضة ووضعوا أطرها ، تصبح المنافسة نزاعاً مفتوحاً وفي هذه الحالة هي لا تختلف عن الحروب والثورات كنزاع مشروع. وللأسف فإننا نشاهد بعض المنافسات لا تخلو من النزاعات العقائدية والعرفية والفروق الاجتماعية ... الخ وكل أشكال النزاع لها صلة وطيدة بالحياة الاجتماعية مثل (السود في المجتمع الأمريكي والفرق التي تمثل والطبقة الحاكمة أو الشرية) وفلسفة " الفوز بأي ثمن " تحمل في طياتها بذور الدمار والعنف لسبب بسيط فيها أنها تضغط على ممار اللعبة ليصبح غير واعي لما يدور حوله، أولاً يكثر لإلحاق الضرر بمنافسه وذلك من خلال الضغط الذي يسيطر عليه في جو المنافسة والرغبة في النصر وكل هذه العوامل لمسناها من خلال ما نشاهده في ميادين كرة القدم حول العالم من عنف ودمار وتصل في بعض الأحيان للموت ولهذا وجب علينا أن نضع في الحسبان زرع الإرادة الخيرة للاعبين ونجعل من النزاع الغوغائي تنافس تسوده الروح الرياضية.

4-4/ مكونات الشخصية كمصدر مسبب للقلق:

في هذا المجال تعد نظرية فرويد (1908-1913-1920-1930-1943) هي الأكثر مصداقية حيث تعتبر " الأفراد فريسة لقاعدتين ، الأولى تدفعه لإشباع لذاته الشخصية في حين ترغمه الثانية على الامتثال لما يفرضه عليه المجتمع من القوانين وجب عليه الخضوع لها " فحسب فرويد فإن تصرفات الفرد هي آلية التوجه نحو إشباع الرغبات الغريزية دون التفكير في العقوبة إذا أخطأ وفي هذه الحالة لا يحدث النزاع بين الرغبة في اشباع اللذة وما يعاقبه عليه المجتمع فيحدث استقرار نفسي . أما إذا كان إشباع الرغبة يشعره بالذنب والخطأ فإنه يحدث لديه حالة من القلق والاستقرار . ومثالنا على ذلك في مجال كرة القدم . إذا كان اللاعب يرغب في تسجيل أكبر عدد من الأهداف في المنافسة للحصول على الشهرة تجعل منه أنانياً ولا يرى سوى تحقيق ما يصبو إليه ، وإن حدث وضع الكثير من الكرات دون تهديف

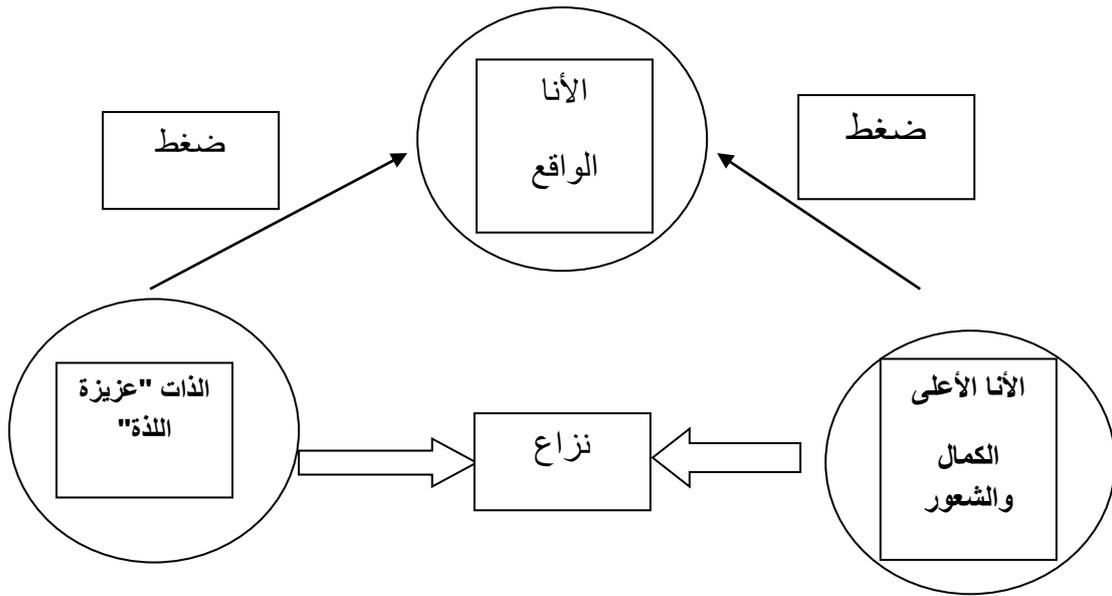
سيلوم عليه كل من المدرسين المسيرين والجمهور. فيشعر بالذنب والإحباط ويزيد من حالة القلق لديه فيما يخص المواجهات المقبلة.

وكون الشخصية تلعب دور الرئيس في تصرفات الفرد وانفعالاته أعطاها فرويد ثلاث تقسيمات هي:

4-4-1 / الذات : وهي الجهاز الأصلي المحرك للشخصية، وهي تتكون من الغرائز التي تحرك البنية البيولوجية للإنسان وطاقته، أو يتولى توزيع الطاقات النفسية العنيفة التي تتحكم بدورها في الشخصية ومن خلالها يحدث تأثير عميق في تصرفات الفرد حسب ما يسميه فرويد (مبدأ اللذة) وهي الرغبة الشديدة للإنسان في إشباع لذاته تحت مبدأ أساسي وهو التخلص من الضغوط أو الإرتياح الذي ينجم عن إشباع الرغبات.

4-4-2 / الأنا: ويعتبر الضمير الذي هو في اتصال دام مع الواقع والممثل الأصلي للشخصية فهو يؤدي وظيفة مراقبة الذات، فهو مترجم للواقع ومن هذا المنظور فإن وظيفته هي دفاعية أساساً لأنه يحرص فقط على إشباع اللذات التي لا تنجم عنها عقوبة ولا تأنيب الضمير. وهو يقوم بالتمييز بين الذاتية الداخلية والحقيقة الموضوعية للعالم الخارجي.

4-4-3 / الأنا الأعلى: وهو الضمير الذي يمثل الشعور الاجتماعي للفرد ، ويقفل كل المبادئ العقلية كالقيم ، الأعراب وطابوهات المجتمع مثل التي يقدمها الأولياء لأولادهم ، فمن خلال وساطة الأنا الأعلى فإن إدراك المواضيع السيئة يحسس الفرد بالذنب وهو نوع من العقاب الداخلي، والأنا الأعلى لا يمثل لا الواقع ولا الرغبات لكن يهدف دائماً للسمو بالكمال الذي هو المفهوم الوجداني الحقيقي فهو يحكم بالخطأ والصحة وما هو جيد وقبيح وتطور الأنا الأعلى يبدأ منذ الصغر فالمبادئ المقدمة من طرف الأولياء في صنع الإرادة الحيرة ويجعل من الفرد بنوع من مراقبة أفعاله والشعور بالذنب حيال ارتكاب الخطأ فالأنا المثالي يجعله يحس الفخر والراحة النفسية حيث يرى " ليندزاي وهول ، Lindzey et Hall " أنه عندما يحقق الأنا الأعلى كلية ، ينوب مراقب الهو عن مراقبة الوالدين " لدى فإن الأنا الأعلى يتدخل في كبح الرغبات الشهواتية وعدوان الهو لها ويتقاعد مع الأنا لتتوب الأهداف المثالية عن الأهداف الواقعية ويدفع الفرد للبحث عن الإستقرار العقلي الدائم حيال ما يواجهه والمثال البياني التالي يوضح لنا الصراع الحاصل في الشخصية.



ذ

الشكل (3) : يبين الشخصية منبع النزاعات النفسية والقلق (medjiba، صفحة 186)

وفي هذا السياق يعتبر جيلفورد . Gilford القلق جزءاً من عوامل الشخصية الأساسية والعامل الخامس.

من بين ثلاث عشر عامل التي رصدها هو العامل الدال عن القلق وهو عبارة عن الطمأنينة مقابل العصائية حيث أن الفرد العصبي سريع التهيج ويتعب بسرعة ، فاقد القدرة على التركيز ويتسم بالتوتر والقلق والصابية (بغيجة، مرجع سابق، صفحة 151) .

4-5 فقدان السيطرة: في المجال الرياضي حين يفقد الرياضي القدرة على السيطرة على أحداث المنافسة يوقع زيادة القلق وتتجه السيطرة على أحداث المنافسة لتكون خارجية وحينئذ يوتر في الحالة الإنفعالية ومن ثم في القلق ، ولدى الرياضي قبل المنافسة عاملان:

الأول: البيئة الخارجية المحيطة بالمنافسة مكان المنافسة ، الجمهور... الخ.

الثاني: مجموعة الأفكار والإنفعالات التي تتخلل تفكير الرياضي . (محمد ع.، مرجع سابق، صفحة

(65)

5/ أعراض القلق:

لا تظهر أعراض القلق كلها عند التعرض لموقف مثير للقلق حسب ما جاء به الأستاذ الدكتور عبدالعزيز عبدالمجيد محمد . بل قد يظهر بعضها بدرجة شدة مختلفة وبعضها يستمر لفترة قصيرة والبعض الآخر قد يدوم ليصبح سمة شخصية .

وتتراوح استجابات القلق على خط متصل يتدرج من الخوف البسيط الى الرعب الحاد وتكون هذه الأعراض إنذار للهرب أو للكفاح Flight fighter بالإضافة الى ما سبق هناك بعض المظاهر السلوكية أثناء الأداء تشير لدرجة القلق لدى الرياضي منها :

- كثرة الأخطاء في مواقف المنافسة الرياضية سواء الغنية أو القانونية .
- ضعف أداء الرياضي في مواقف المنافسة الحاسمة.
- عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية.
- التوتر والعصبية وعدم الإستقرار وزيادة الإرتباك الحركي.
- عدم ثبات الحالة الإنفعالية وسرعة تغيرها.
- عدم القدرة على اتخاذ القرار.
- زيادة نشاط الموجات المخية.
- شدة الإستثارة والتهيج.
- الخوف من المنافس وعدم الثقة بالنفس.

وتعتبر هذه الأعراض عن أبعاد القلق فبعضها أعراض للقلق الجسمي والبعض الآخر أعراض للقلق المعرفي والسلوكي لدى الرياضيين.

ويمكن تصنيف القلق حسب (دافيد شيهان . David chihan) كالآتي:

5-1/ الأعراض البدنية:

- سرعة في نبضات القلب.
- نوبات من الإغماء.
- تميل اليدين أو الذراعين أو القدمين.
- اضطراب المعدة .
- الشعور بألم في الصدر.

- فقدان السيطرة على الذات.
- سرعة النبض أثناء الراحة.
- الأحلام الزعجة.
- التوتر العالي.

5-2/ الأعراض النفسية:

- نوبة من الهلع التلقائي.
- الإكتئاب وضعف الأعصاب.
- الإنفعال العالي.
- عدم القدرة على الإدراك والتمييز.
- اختلاط التفكير وزيادة الميل الى العدوان. (بغيجة، مرجع سابق، صفحة 141)

6/ مستويات القلق لدى الرياضي:

وفيه تظهر الأعراض المختلفة للقلق في موقف المنافسة بثلاث مستويات:

6-1/ المستوى الأول:

وفيه تظهر الأعراض المختلفة المستوى ، فهي تكفي لتنفيذ الرياضي نحو الأحداث الخارجية المسببة للقلق لزيادة استعداده لمحاكمة مصدر الخطر.

6-2/ المستوى الثاني:

وفي هذا المستوى تكون هذه الأعراض متوسطة الدرجة ويكون الرياضي أقل قدرة على السيطرة في المصادر الخارجية للخطر الذي يتهدهد ويفقد سلوك الرياضي المرنة ويستولى عليه الجمود **Stéréotype**. وتكرار الأداء بنفس الطريقة رغم تحقق الهدف من الأداء . في موقف المنافسة ويكون الرياضي في حاجة لبذل المزيد من الجهد لأداء السلوك المناسب للموقف التنافسي.

6-3/ المستوى الثالث:

وفي هذا المستوى تؤثر درجة القلق بصورة سلبية على التنظيم السلوكي للرياضي، ويقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة لموقف المنافسة ولا يستطيع التمييز بين التلميحات الملائمة للموقف نتيجة لضيق المدى الإدراكي وتشتت الإنتباه ويصبح الرياضي غير قادر على القيام بالإستجابة السلوكية الملائمة للموقف

التنافسي ويكون السلوك عشوائيا لقد القدرة على الإلتباه والتركيز وفي هذا الصدد يشير (دانيل جيل Daniel gill) أن القلق الشديد يعوق الأداء الجيد ويؤثر سلبا في هذا الأداء. (محمد ع.، مرجع سابق، صفحة 66)

7/ تأثيرات القلق :

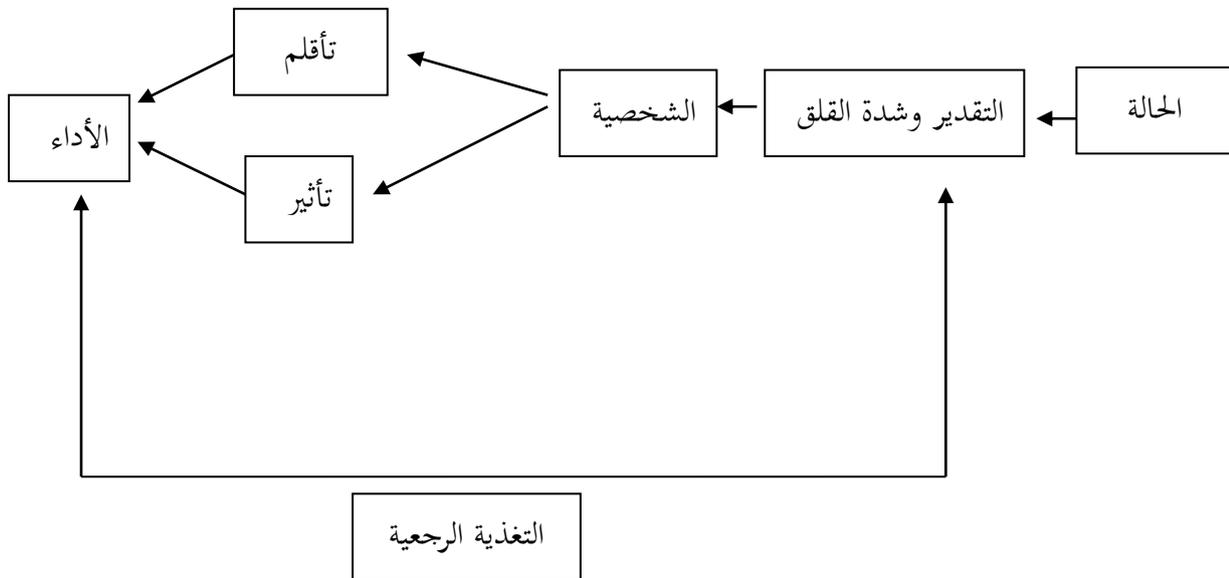
1-7/ تأثير القلق على التصرفات والأداء:

في حالة التفكير في الحصول على نتيجة مرضية في امتحان أو خبرة عمل يسيطر القلق على تصرفاتنا ويشتت تفكيرنا فينقص أداؤنا بصفة تلقائية وهذا القلق ينشأ من عدة تغييرات .

أولاً: تشابه الخبرات أو المواقف حيث إذا كان الفرد بصدد المرور بنفس الخبرة التي مر بها فرد آخر ولمس منه حالة توتر فإنه بالضرورة يشعر بالقلق.

ثانياً: العوامل الذاتية واختلاقتها في التعامل مع المواقف المختلفة حيث تتدخل شخصية كل فرد التحكم أو الرضوخ لتأثيرات الخبرة التي يمر بها سينتج عنه حالة من القلق ليؤثر على تصرفه وأدائه لتلك الخبرة.

وهذا الشكل يوضح تأثير القلق على الأداء



شكل (4) : تأثير القلق على الأداء (medjiba، الصفحات 294-295)

7-2/ تأثير القلق المتعدد الأبعاد على الأداء الرياضي:

لم تختبر فرضية المنطقة الفردية المثلى للتوظيف التي قدمها (هانين - Hanin) لحالة القلق هل هذا القلق جسمي أم معرفي وهل يؤثر بنفس الطريقة أم التأثير يكون مختلف بالنسبة للأداء؟
فهل قلق الحالة الجسمي (الإستشارة) يكون له نفس تأثير قلق الحالة المعرفي . الاضطراب في الأداء أم يكون التأثير مختلفا ؟ .

نفترض سلبيا مع الأداء، حيث أن زيادة قلق الحالة المعرفي يؤدي لتناقص الأداء بينما نفترض أن قلق الحالة الجسمي يسهل الأداء حتى مستوى نقطة معينة ثم يتناقص الأداء بعد ذلك مع كل زيادة للقلق الجسمي (محمد ع.، مرجع سابق، صفحة 80) .

8/ علاج القلق:

8-1/ العلاج النفسي:

8-1-1/ الترفيه الثقافي:

إن للإنسان طاقات دينة عبر مختلف مراحل حياته، فالقوى النفسية تسمو بالفرد وتبرز مهاراته إن حسن توظيفها وتعود بالسلب على الفرد والمجتمع إن فرط فيها . فمن أين يأتي الوعي أو فكرة تفريغ الطاقات النفسية ؟

إن غياب الثقافة وانبلاجها في مجتمع ما ينتج عنه حياة انفعالية نلامس فيها أوتار القلق و التوتر والأرق فالفرد بحاجة لمعرفة نفسه بنفسه ويحقق ذاته عن طريق التربية وأن " يكون هو من هو " كما عبر عنه " نيتشه . nitcheh. وأن يتجاوز ذاته باستمرار محققا مقولة " ديوي-Diwi " ليس من هدف للتربية الا المزيد من التربية وأن الفنون المختلفة هي مصدر للمتعة وتخفيف الأعباء الحياة، بحيث يمتزج الإنسان بالطبيعة وتمتزج به ، فهي مصدر فهم متزايد ومنطلق السيطرة على الطبيعة، عن طريق الخضوع لها، أي عن طريق فهمها العميق ومعرفة قوانينها على حد قول " أوغست كونت - August kunt " فالثقافة تغني حياتنا اليومية عن طريق تعميق إدراكنا لكل ما فيها ، بل عن طريق الإستمتاع بجمال الأشياء من حولنا على حد تعبير " أندريه جيد Andri gidd " (عبدالدايم، صفحة 37).

ولن تكون ثقافة عقلية محضة ، بل ستكون ثقافة تهم الأعماق والإنفعالات إذا لا ثقافة حقة إن لم يكن فيها ما يحرك الوجدان والقلب ويفرغ الموم والأحزان ومقولة بريشت هي أحسن مثال على فكرتنا هذه " هدف الثقافة هو أن تحول كلها الى متعة فنية " وذلك ما يحتاجه الفرد في علاج القلق النفسي.

8-1-2 حسن تسيير أوقات الفراغ:

يقول : (بونيسك وهيبي - Bounisk . hinet) " لا بد أن تقتنع أولاً بأن الوقت الفراغ مهم وأنك تريد المزيد منه ومستعد لتعبير أي شئ في الحياة لتحصل عليه " (وهيبي، مرجع سابق ، صفحة 95)

ووقت الفراغ هو ليس مجرد الجلوس والإسترخاء، فهو الطفل المحب المرح بداخلك وإعطائه التصريح ليضحك ويمرح مرة أخرى، وقت الفراغ هو أي شئ يجدد عقلك وجسمك وروحك. فوضع جدول لوقت الفراغ يعلمك أن تكون شخصاً محباً لوقت الفراغ على أساسي منتظم ودون الشعور بالذنب ، فكر في وقت الفراغ مثل تفكيرك في رحلة عمل، أو موعد مع طبيب أو وجبة ما، أو أي عمل مهم لا تريد أن تفقده ، وربما تكون واحداً من هؤلاء الناس الذين يرجنون أو يشعرون بالذنب اتجاه وقت الفراغ، إلا أن جدولة وقت الفراغ طريقة سليمة للبداية فكر في الدورات الدراسية ، ورشات العمل في الرياضيات والألعاب وتذوق المرطبات والطهي وإعادة تغليف الأشياء وتدريب الكلاب والسفر، تذوق الشعر ، تركيب حدوة الفرس... الخ.

كن حاسماً مع نفسك في تنظيم لقاءات مع أصدقائك أو من تحب وخذ دقائق قليلة إضافية لتقوم بالترتيب لعمل شئ معين ، والناس الذين يفعلون ذلك نادراً ما يندمون.

8-1-3 التغذية كمتعة نفسية للرياضي:

يجد بعض الرياضيين المتعة في تناول غذائهم لتعويض حياة الحرمان التي تفرض عليهم في مرحلة التدريب أو المنافسات ومن ثم لا يجب فرض نظام غذائي قاس عليهم يؤدي إلى حرمانهم من بعض مناهج الحياة كما يسمى حتى لا تتأثر حالتهم النفسية والمعنوية وبوجه عام فإن للتكامل الغذائي دور هام في الأداء الرياضي وفي التأثير الإيجابي على الحالة النفسية للرياضيين والإختلال في التوازن الغذائي يؤدي إلى التأثير على الحالة النفسية والصحية للرياضي ونعطي مثالا على ذلك : " حيث أن تناول كوب من الحليب الدافئ قبل النوم يساعد على النوم الهادئ وذلك لأن المادة التربوتوفان التي يحتوي عليها اليوميين اللبن تعد مادة مهدئة . " (تركي، 1982 ، صفحة 114)

8-1-4 الكمال النفسي أو الصحة النفسية :

ويقصد بالكمال النفسي أو الصحة النفسية كون الفرد متمتعاً بالاستقرار الداخلي، قادراً على التوفيق بين رغباته وأهدافه وبين الحقائق المادية والاجتماعية، التي يعيش فيها ويكون كذلك قادراً على تحمل

أزمات الحياة ومصاعبها ، ويظهر ذلك في حياته الهادئة . التي تسودها الراحة والاطمئنان والرضا وعدم اكتمال الصحة النفسية يظهر في حساسية الفرد المفرطة وقلقه الدائم والعزلة أو تمردته على الآخرين وإيذائهم... الخ . ففي عصرنا هذا كثرت الأمراض الناجمة عن الاضطرابات النفسية والضغط اليومية التي تقعد الفرد وتمنعه من كسب والإنتاج وبالتالي تؤثر في سعادته واستقراره النفسي وتسبب له حالة قلق دائمة . لذا يجب على الفرد أن يكون متمتعاً بالاستقرار النفسي ويستطيع تحمل تبعات الحياة ويواجه مصاعبها ومتطلباتها.

8-2/ العلاج الفسيولوجي للقلق:

8-2-1/ المعالجة الفيزيائية:

إن أول نص مكتوب حول معرفة الإنسان للعوامل الطبيعية كالشمس، الهواء، الماء... الخ كان في كتاب (كنك فو King fu) سنة 3000 ق.م وهو يشرح المداواة بالتفريغ الجسدي وفي الهند يوجد كتاب (فيدى Vidy) 2800 ق.م مشروح فيه عن الحركات الفاعلة وذات المنفعة، والرياضة والاستنشاقية، مروراً باكتشافات المعريين والأشوريين والرومانيين وصولاً للعالم (غالين Galline) 129م الذي يعتبر أول من أسس ما يسمى بطلب العمل فتطورت في ألمانيا، فرنسا والسويد ومنها ظهر اسم الحركات السويدية التي أوجدها العالم (لينك Link) الذي أسس أول معهد للرياضة في ستوكهولم حتى أصبحت تدرس في الجامعات كمادة ضمن برنامج دراسة الطب.

ولاقى المعالجة الفيزيائية نجاحاً منقطع النظير لعلاجها بعض الأمراض الصعبة من شلل الأطراف، شل عصب الوجه والجهاز الحركي من آلام المفاصل وإصابات العضلات والرضوض وفي الأمراض الداخلية التي تصيب الأوعية الدموية. وكل هذه الإصابات تعد هاجساً يقلق الفرد ويعقد من حالته خاصة الذي يمارس الرياضة لأن كل مدة يزيد من الضغوط النفسية جراء البعد عن المنافسة. ولهذا فالمعالجة الفيزيائية هي علم طبي قائم بذاته ولا تتم إلا بإشراف طبيب مختص، أي طبيب عرف، إضافة إلى العلوم الطبية كلها، كالفيزيائية والتشريح وأن سلم أيضاً بالإلكترونيات والأجهزة... الخ. (السباعي، صفحة 50)

8-2-2/ تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة الرياضي:

من تحقيق الصحة النفسية أن يحصل الرياضي على فترات راحة واستحمام من عناء الجهد المتواصل والضغط المستمرة. و قد فطن المهتمون في مجال العمل بذلك و خصصوا وقتاً للإجازات السنوية أو

نهاية الأسبوع . لكن في مجال الرياضة يلاحظ أن التدريب يستمر على مدار الستة تحت ضغوط مستمرة في ضوء بعض المفاهيم الشائعة هي أن لتدريب الأكثر هو الأفضل دائما و إن التوقف عن التدريب مؤشر ضعف و النتيجة زيادة التعب البدني و الإنهاك الذهني و الانفعالي . و في المقابل فإن إنقاص أحجام أو شدة التدريب و ربما التوقف بعض الوقت عن التدريب بغرض استعادة الشفاء و استجماع القوى، هو الحل الأفضل للتغلب على مظاهر التدريب الزائد و الإجهاد النفسي والعصبي ما يسمى في حالة قلق تهدد مسيرة الرياضي . (راتب، مرجع سابق، صفحة 50)

3-2-8/ الاسترخاء:

1-3-2-8/ الاسترخاء التدريجي (التعاقبي):

سمى (جاكسون- Jakisson) 1938 هذا النوع من الاسترخاء بالتدريجي لأنه يتدرج من مجموعة عضلية لمجموعة عضلية أخرى حتى تكتمل المجموعات وحتى تستكمل كل مجموعة الاسترخاء الكامل و يقوم هذا الأسلوب على مجموعة افتراضات:

- 1- إمكانية التفريق بين التوتر والاسترخاء في المجموعة العضلية.
- 2- التوتر والاسترخاء ينفذ بصورة طبيعية حيث لا يمكن التوتر والاسترخاء في نفس الوقت.
- 3- ومع مهارة في إجراء هذا الأسلوب يستطيع الرياضي اكتشاف التوتر في العضلات أو المنطقة من الجسم ثم الاسترخاء بها، وتأخذ الوحدات الأولى لاستخدام هذا الأسلوب من الرياضي 30 دقيقة و مع ممارسة بالضرورة يتناقض هذا الوقت المستغرق ويكون الهدف هو القدرة على الاسترخاء في مواضع أثناء المنافسة في عام 1988 تطورت أساليب الاسترخاء القائمة على هذا الأسلوب وأصبح بمقدور الفرد تحقيق الاسترخاء خلال 20-30 دقيقة تتضمن المرحلة الأولى 15 دقيقة وحدة استرخاء تدريجي تمارس لمدة يومين ثم يحاول الفرد أن يحقق ذلك خلال 5-7 دقائق ثم يكمل الاسترخاء الذاتي ثم بتدرج الوقت المستغرق لتحقيق الاسترخاء حتى يصبح ثواني قليلة ثم يستخدم هذا الأسلوب في مواضع محددة.

2-3-2-8/ ضبط النفس health control:

إن التنفس الجيد هو المفتاح لإنجاح الاسترخاء، وأن ضبط التنفس موجه بدني لأسلوب الاسترخاء يعد من أسهل الأساليب لتخفيف القلق والتوتر العضلي. ولسوء الحظ لم يتعلم الكثير من الرياضيين التنفس الصحيح ويفشلون حين الأداء تحت الضغوط التي توافق التنفس مع الأداء، وكذلك

فإن عامل التنفس مؤثر فقد أثبتت الدراسات أن مسك التنفس يؤدي لانقباض العضلات والعكس عند إخراج النفس. وبالممارسة خلال التنفس أن تأخذ تنفس عميق بطيء وكامل وذلك من النظم الفسيولوجية التي تستثير استجابة الاسترخاء ولممارسة تنفس عميق وكامل تصور أن الرئتين قسمتا إلى ثلاث مستويات ثم ركز على ملء المستوى السفلي بالهواء أو لا يدفع الحجاب الحاجز لأسفل المعدة للخارج ثم أملء الجزء العلوي من الرئة، فهذا التنفس يحتفظ به لعدة ثواني ثم أخرجه ببطء بواسطة جذب المعدة وخفض الكتفين والصدر، وتكرار المنافسة يكتسب الإحساس بثبات هذا النظام التنفسي وتصبح على وعي بمرحلة الشهيق ويستطيع الفرد أخذ شهيق ثم العد حتى الرقم 4 ثم إخراج الزفير مع العد حتى 8 هذه النسبة 1/2 للشهيق والزفير تساعد في بقاء التنفس كما تعمق الاسترخاء من خلال التركيز على الزفير.

فتكرار الشهيق البطيء والزفير المحكم يؤدي لتحقيق الهدوء وضبط النفس خلال الأوقات الضاغطة، من خلال التنفس كما يؤدي التنفس العميق للمساعدة في استرخاء الكتفين والعضلة. مما يسمح بالشعور بالقوة والاستعداد للأداء. وأخيرا التنفس العميق يعطي توقف عقلي قصير من ضغوط المنافسة ويعيد تجديد الطاقة.

8-2-3/ التغذية الراجعة الحيوية:

إن أحد أهداف إجراء الاسترخاء أن يصبح الفرد يعي التوتر والاسترخاء العضلي وردود أفعال هنا في الأجهزة العصبية الآلية مثل القلب ومعدل التنفس والتغذية الراجعة الحيوية أسلوب توجه بدني صمم خصيصا لتعليم الأفراد الضبط- التحكم- الفسيولوجي أو الاستجابات الآلية، حيث يتضمن توجيه إلكتروني لاستنشاق توسيع الاستجابات الداخلية وليس معرفنا لها وتزود هذه الوسائل الالكترونية تغذية راجعة بصرية وسمعية بالاستجابات الفسيولوجية مثل النشاط العضلي درجة حرارة الجلد أو معدل القلب. ويمكن توصيل الأخطاء الكهربائية بالعضلات في الرقبة عند لاعب التنس مثلا ويطلب منه استرخاء هذه العضلات وإن زيادة التوتر في هذه العضلات سيكون سببا في التغذية الراجعة الحيوية ومثل هذه التغذية الراجعة تناغم اللاعب لمستوى التوتر الخاصة وهل يجب زيادتها أم تناقصها وفيما يمكن اللاعب من معرفة الانقباض العضلي وتناقضه في منطقة الكتفين والرقبة فإنه يحتاج بأن يصبح قادرا على نقل هذه المعرفة إلى الملعب دون وسائل التغذية الراجعة الحيوية ضمن نظم التدريب وبالممارسة الكافية

لهذه الخبرات يستطيع اللاعب تعديل مستوى توتر عضلاته خلال الأداء كما يستطيع ضبط مستوى هذا التوتر لتحقيق فعالية موقف الأداء. ورغم أنه لم يبرهن على تحسين هذا النوع من الاسترخاء للأداء إلا أنه لم يحقق درجة القلق باستخدام التغذية الراجعة الحيوية كما ساهمت في خفض التوتر العضلي من خلال الوعي بالانقباض الفعلي كما أنها تعطي ميكانيزم مفيد في مواجهة القلق التدريجي. (محمد ع.، مرجع سابق، صفحة 249)

-3-8/ التدليك:

في بعض الأحيان يمكن استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد على التهيئة نظار لإسهامه في العمل على ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية مما يؤدي لارتفاع مستوى القدرة البدنية، كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد. إذ يكتسبه الشعور بالراحة ويساهم في إبعاد القلق والتوتر. (محمد ع.، مرجع سابق، صفحة 255)

خلاصة:

تعد هذه الدراسة البسيطة حول عامل هام يؤثر بشكل كبير في الحالة النفسية والفسولوجية للفرد خاصة الرياضي، الذي لا تخلو حياته من الاضطرابات النفسية سواء حمل التدريب، ضغط الجمهور والمنافسة... إلخ التي تصاحبه طوال مشواره الكروي، ويرجع تأثير القلق لكل فرد على حدته وحسب شخصية ومزاج كل فرد، فدرجاته متفاوتة في حدتها وزمان ظهورها لذا فمن خلال ما سبق ألمنا في هذه الدراسة لتوضيحات حول القلق وظروف ظهوره وأعراضه وتأثيراته وصولا بالمرحلة الهامة وهي مرحلة العلاج التي تم كل واحد يطلع على هذه الدراسة، التي تهدف إلى التخلص ولو بشكل جزئي من هذا العامل النفسي الذي قد يشكل خطورة على حياة الرياضي وقد يضع حدا لحياته الرياضية.

الفصل الثالث

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم أكثر الرياضات اهتماما من طرف الشعوب فهي تحتل مكانة هامة بين دول العالم، ونظرا لتاريخ اللعبة وحاضرها، فقد خصصنا فصلا كاملا لهذه الرياضة مبرزين في ذلك، لمحة عن تاريخها في العالم وكذا في الجزائر، إضافة إلى قوانين كرة القدم التي تعتبر أساسية وهامة وذلك لديناميكية هذه القوانين التي تخضع للظروف والاحتميات التي يخضع لها العالم والمساحات الرياضية العالمية التي تتسم بالرقى الحضاري والفكري والرياضي، كذلك نتعرض في هذا الفصل إلى المبادئ الأساسية لكرة القدم المتمثلة في المساواة السلامة والتسلية.

كما أولينا اهتماما كبيرا لشرح القانون الدولي لكرة القدم باعتباره مرجعية رياضية علمية، له دور هام وفعال في ضبط الاتحادات الدولية لهذه اللعبة فهو يؤطر عملها ويمنح نشاطها وفق مقاييس محددة ومعتمدة دوليا ومختارة بناء على أفكار إحصائيين وخبراء دوليين في الميدان.

ان تاريخ كرة القدم في العالم يفرض علينا كباحثين التطرق إلى الدور الذي تلعبه هذه الرياضة سواء على المستوى المحلي الدولي أو العالمي، فحسن تسيير هذه اللعبة، وضبطها وفق قوانين رديعية، يجعلها عبارة عن رياضة وتربية وترقية في الوقت نفسه، فجوهر كرة القدم أنها رياضة جماعية، وهي الرياضة الوحيدة المصنفة عالميا في جماعية اللعبة (11 لاعب) وبالتالي هذا الكم المعبر من اللاعبين يجعلهم يشكلون مجتمعا رياضيا قبل أن يشكلوا فريقا رياضيا، ولا ننس تلك الروابط والعلاقات التي تنشأ بين اللاعبين والمسيرين والفنيين في الفريق، وأهمية تلك العلاقات في توعية المجتمعات و محاربة الآفات الدخيلة عن المجتمع الرياضي (العنف، العدوانية).

1. نظرة تاريخية عن كرة القدم:

أن لعبة كرة القدم تحتاج إلى توعية وذلك من اجل بعث روح اللعب الجماعي حتى تصل إلى أعلى المراتب، لأنه بانعدام هذه الروح، يصعب على أي فريق تحقيق النتائج وإحراز النجاح .

"تعتبر لعبة كرة القدم من أقدم الألعاب، حيث مرت بمراحل عديدة حتى وصلت إلى ما هي عليه الآن، وقد ظهرت بشكلها البدائي منذ حوالي 5000 سنة ق.م" (محموظ، 1999، صفحة 25) يقول السيد ريمي، أحد الرؤساء السابقين للفيفا. أما إذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم، فنجد أن بدايتها كانت تتسم بالارتجال ولا تقوم على أسس من الفن والدراسة، ويحدثنا التاريخ باتفاق جميع خبراء التربية البدنية والرياضية، على أن الجيوش الصينية كانت تمارس لعبة تشبه إلى حد كبير لعبة كرة القدم الحالية، وهذا منذ 3400 سنة ق.م وكانوا يعتبرون تدريباتها جزءا مكملًا لتدريباتهم العسكرية، من حيث الهجوم والدفاع، ويذكر أنهم كانوا يلعبون بكرة مصنوعة من الجلد محشوة بالكران* كما أن الجيوش الرومانية كانت تمارس هذه اللعبة لمزاياها المتعددة، حيث نقلوها من قدماء المصريين (الفراعنة) إلى الانجليز، الذين تعاهدوها بالصلح والتطوير، و صحيح أن القدماء لم يمارسوا لعبة كرة القدم بشكلها الحالي، إلا أننا لو نظرنا إلى الألعاب الأخرى لوجدناها قد مرت بأطوار كثيرة حتى وصلت إلى ما هي عليه الآن، "وكرة القدم شأنها شأن هذه الألعاب ظهرت بشكل بدائي دون تحديد لقواعدها" (الجواد، 1984، صفحة 10). فلم يكن هناك وقت محدد للمباراة، ولا عدد معين لكل فريق، ولا مواصفات خاصة للكرة واللباس، وتحديد الملعب أو الأهداف، فكثيرا ما تقام المباراة بين بلديتين أو مدينتين متقاربتين، ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى قلب البلدة الأخرى، ليدخلها غازيا منتصرا، وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيعا وربما شهورا، حتى يصل أحد الطرفين إلى هدفه، وكانت تقع الكثير من الحوادث التي يذهب ضحيتها عدد كبير ومعتبر من الناس، مما حمل بعض الحكومات إلى إصدار قرارات بتحريم لعب كرة القدم إلى أن احدث تطور في قواعدها، "فأصبحت تلعب بين فريقين من نفس القرية في ساحة طولها ميل، رسم على حديها خطان متقابلان، وكان الهدف من المباراة إيصال الكرة إلى الخط المقابل باستعمال كل اطراف الجسم، دحرجتها على الأرض، أو حملها والجري بها." (وآخرون، 1997،

صفحة 2)

ورغم المحاربة التي قوبلت بها هذه اللعبة من قبل السلطات، إلا أن انتشارها استمر وتزايد بذلك مشجعوها، حتى وصلت إلى ما هي عليه الآن، وقد اختلف المؤرخون في فكرة تاريخ اللعبة، غير أن أغلبهم يصر على أن الانجليز هم أصحاب الفضل في اكتشافها وتطويرها، والسؤال الذي يطرح: هل اللعبة ترجع إلى عصر معين؟ أم لا يمكن تحديد بدايتها مهما بذل من الجهد في سبيل ذلك؟ "فقد بدأت البحوث تدور حول الآراء التاريخية التي تقدم بها الباحثون، فمنهم من يقول أن اللعبة وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين، وعلى وجه التحديد في الفترة ما بين 2006 ق.م و 25م كما ورد في أحد مصادر تاريخ الصين، وكانت اللعبة يطلق عليها اسم صيني "تسو-تشو" فالكلمة الأولى تعني الركل والثانية تعني الكرة". (المرجع، صفحة 2)

وكل ما يعرف عن كرة القدم من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين عمودين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدما، مكسوة بشبكة من الخيوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقدار قطره قدم واحد، وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة، ويتبارى الجنود بمهاراتهم في ضرب الكرة، لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة منفوخة في رخاوة بهواء يعادل 10/9 من حجمها تقريبا، وكان جزءا الفائز كمية من الفواكه والنبيد والزهور والقبعات، "وقد وصفت حنكة الجنود في بعض الحركات كحمل الكرة وتحريكها بين أعضاء الجسم". (جميل، صفحة 7)

"وفي ايطاليا عرفت لعبة كرة القدم قديما باسم كالمشيو calcio سنة 1915م وكانت تلعب في فلورانيا مرتين في السنة وكانت هذه الأيام بمثابة العيد، حيث تقام اللعبة بين الفريقين، الأول أبيض باسم بيامكي biamki والثاني أحمر Rossi، ويضم كل فريق 21 لاعبا، يلعبون في بيتزا pizza، وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله، والى اليوم لازالت هاتان المبارتان تقام في نفس الموعد" (وآخرون، مرجع سابق، صفحة 3).

وهناك من يقول أن مجتمع اليونان كانوا يلعبون كرة تسمى أبسكيروس Episkyros وكانت لدى الرومان لعبة أخرى للكرة تسمى هارباستوم harpastom، وهم الذين جاؤوا بها إلى الجزر البريطانية حين احتلالهم لها، وقد ذكر المؤرخون "أن الرومان كانوا يلعبون هذه اللعبة في كل بلد احتلوه، ومن بينها مصر والجزائر" (محمد، 1994، صفحة 12)، لكن المؤرخون البريطانيون تصدوا بشدة لهذه الآراء التاريخية، وادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم ولم يشاركهم فيها أحد، واستدلوا على ذلك بواقعة

تاريخية في الاحتلال الدانمركي للانجليز ما بين 1016م و 1042م، والذي أنهى من خلال معركة فاصلة تغلب فيها الانجليز على الدانمركيين، قطعوا رأس القائد الدانمركي وداسوه، وأخذو يتقاذفونه، حتى صار تقليدا قديما، وعلامة على الثأر والانتقام وبمرور الأيام وإحياء للذكرى استخدموا كرة بدلا من رأس إنسان، وبالتدرج أخذ الشباب يستمتع بلعبة كرة القدم إلى أن زادت شعبية هذه اللعبة بدرجة أكبر، وانتشرت في إنجلترا بصورة أوسع، يقول المؤرخ فيتزاستين أن طلاب المدارس في عام 1175م في إنجلترا، كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بلعبة كرة القدم، ثم تحولت بمرور الزمن إلى رياضة كرة القدم واعتبروا تاريخ ظهورها واكتشافها هو 1050 الى 1075م، وكانوا يسمونها ركل رأس الدانمركي، ثم سميت بعد ذلك كرة القدم، وكانوا يكتبونها football، ولم تخصص لهذه اللعبة ميادين خاصة وقانون وقائي عام.

لقد حرم الملك "هنري الثاني" لعب كرة القدم من سنة 1154م إلى 1189م، وعندما توفي في 1189م كانت لعبة كرة القدم مجرد ذكرى لأن تحريمها ظل نافذا حتى 400 سنة، وجاء عهد الملك "جيمس الأول" فشجع لعب كرة القدم وأشرف عليها، فأشرقت شمس الظهور على هذه اللعبة التي ظلت متخفية طيلة 04 قرون ودفع باللعبة نحو التقدم والتشريع والتخطيط "إن المؤرخ الانجليزي نسب كرة القدم إلى بلده، لأن أهله تسلموها فكرة مجردة من كل حيوية، وتولوها بالتشريع والتخطيط والتقنين، وتحملوا في سبيلها تضحيات ذكرت في مراجعهم" (وآخرون، مرجع سابق، صفحة 30)

"ويذكر التاريخ كذلك أن بعض ملوك إنجلترا جاؤوا بعد ذلك وأوقفوا لعبة كرة القدم وأولهم "ادوارد الثاني" الذي منع اللعبة بوصفها تعكر الأمن، وتسبب الفوضى، وكان ذلك عام 1313م، وحددت عقوبة لكل من يخالف الأمر، وفي عام 1349م، أوقف ادوارد الثالث لعبها، ثم كذلك الملك "ريتشارد الثاني" سنة 1389م هي وبعض الألعاب كالتنس" (محمد م.، صفحة 12) وفي عام 1491م اعتمد الملوك على نص المادة العسكرية وهي "أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تعطل التدريب، كما اعتمدوا على نص مادة مدنية أخرى وهي أنها سبب لكثرة الضحايا. (وآخرون، مرجع سابق، صفحة 30)

"في عام 1497م سمح الملك "جيمس الرابع" بلعب كرة القدم، حيث اشترى كرتين ليلعب بهما في قصر "ستيرينج" ودفع المسؤول عن ميزانية القصر "شلنين" ثمنا للكرتين وأثبت ذلك في السجلات الرسمية للقصر". (محمد م.، صفحة 12)

لقد كانت لعبة كرة القدم تحرم في عهد ملك وتباح في عهد ملك آخر، "فقد ذكر المؤرخون أنه رغم كل التشريعات التي صدرت لتحريم كرة القدم، إلا أنها بقيت تمارس في كل المناسبات، حتى أصدرت الملكة "اليزابيث" مرسوماً بتحريم لعبها في لندن كما أن الملتزمين من النبلاء حاربوها بمختلف الطرق والوسائل لكونها في تطرفهم لا تليق بالرجل الكريم، واستمرت محاربتها إلى أن جاء "شارل الثاني" الذي أباح لعبها بعد أن هذبت قوانينها، ونظمت قواعدها فانتشرت بذلك انتشاراً واسعاً، وقد أقيمت تحت رعاية خاصة يمكن اعتبارها أول مباراة في كرة القدم الحديثة بين فريقين أحدهما يمثل الملك و الآخر يمثل الكونت "بومال" الذي كان له الفضل في إقناع الملك بأهمية لعبها وقد أقيمت هذه المباراة في ساحة ذكر أبعادها هي 120م طولاً و80م عرضاً، وكان ذلك سنة 1681م" (الجواد ح.، صفحة 12).

"وفي عام 1711م بدأت لعبة كرة القدم تتطور وتتحاشى الأضرار بين الناس، وبدأت العناصر المثقفة والنبلاء تظهر في الملاعب تدريجياً، وبدأ قادة اللعبة يبحثون عن قانون يحكم هذه اللعبة، بعد أن كانت بلا قواعد تنظمها وتضبطها، حيث كانت الكرة في ذلك الوقت تركل بالقدم وتمسك باليد، وفي الملعب أكثر من 50 لاعبا والعنف مسموح به، وفي سنة 1800م تقرر مساواة عدد لاعبي الفريقين، وحدد المرمى بين قدمين وثلاث أقدام". (وآخرون، مرجع سابق، صفحة 5)

وأحيانا كان المرمى عبارة عن خط طوله من 80 إلى 100 ياردة، ويجب أن تعبر الكرة هذا الخط حتى يحسب هدفاً، "وذكر أن مباراة في كرة القدم، أقيمت ضمن برنامج الاحتفال بتتويج الملك ادوارد السابع وحضرها 15 ألف متفرج، واستمرت اللعبة في تطورها سنة 1815م على طريقة القواعد والنظم السالفة الذكر، وملخص هذه المباراة أن فريقين ذهباً إلى الملعب بصحبة فرق للموسيقى والناس حولها يسرون كأنهم يسرون إلى ساحة قتال، ويذكر أن "ولترسكوت" كان في الثالثة عشر من عمره، ذهب إلى ميدان اللعب على ظهر جواده وهو يحمل سلة فيها كرة، ولم تبدأ حتى حضر الملك "الدوك أوف بوكلوس" الذي أدى ضربة الانطلاقة بإلقاء هذه الكرة من السلة، واستمرت كرة القدم بالتقدم والتطور إلى أن ظهرت بشكلها الحديث في أواخر القرن 18، عندما تشكلت فرق كرة القدم بالمدارس الكبرى

بلندن و لكن المباريات كانت داخلية بين فرق كل مدرسة نظرا لأن كل مدرسة كانت تضع قواعد وقوانين خاصة بها، وكان لإختلاف القواعد أثره في الدعوى إلى توحيد قواعد اللعب، ووضع الأسس الصحيحة لهذه اللعبة، التي أدت إلى ظهور التباين بين كرة القدم التي كانت تمارسها جامعة الريفي وكرة القدم التي كانت تمارسها جامعة ايتون" (الحواد ح.، مرجع سابق، الصفحات 12-13) "ويذكر المؤرخون أن أول تغيير بين كرة القدم المعروفة والتي تسمى "السوكر" وكرة القدم الأمريكية أو الريفي والتي كان اكتشافها عام 1823م بفضل الطالب "وليام ايليس" الذي أمسك الكرة عمدا بيديه أمام زملائه وضربها دون أي مبالاة، في حين أعطى الإذن باستعمال الأرجل فقط لركل الكرة". (نفسه، صفحة 18)

1-1-1. كرونولوجيا عن تاريخ كرة القدم في العالم.

لقد كانت قديما في الولايات المتحدة الأمريكية، كندا، استراليا وايرلندا بعض الألعاب الإقليمية تستعمل فيها الكرة وتحمل اسم كرة القدم وهذه الألعاب هي:

- "كرة القدم الاسترالية: اعترفت بقانونيتها عام 1884م.
- كرة القدم الكندية: تشبه بشكل عام كرة القدم الأمريكية". (جميل ر.، الصفحات 10-13) ولشساعة وثناء كرة القدم نقتصر على بعض التواريخ التي نراها مهمة في التاريخ المعاصر:
- 1845: وضعت جامعة كامبردج القواعد الـ 13 للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفليد).
- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتحاد في العالم).
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي الاتحادات بريطانيا، اسكتلندا، ايرلندا، ويلز، وتقر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.
- 1930: فازت الأورغواي بكأس العالم أمام منتخب الأرجنتين (4-2).
- 1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة.
- 1938: عدل تبويب قانون كرة القدم.

1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين، وتوقفت المباراة الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية، لتستأنف بعد نهايتها.

1949: أقيمت أول دورة كرة قدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1963: أول دورة باسم كأس العرب نظمها الاتحاد اللبناني لكرة القدم.

1980: دورة كأس آسيا، وفازت بها الكويت.

1-1-2 كرونولوجيا عن تاريخ كرة القدم في الجزائر.

تعتبر كرة القدم من أول الرياضات التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود علي رايس" الذي أسس أول فريق رياضي عام 1895م وسماه طليقة الحياة في الهواء الكبير وقد أسس أول فرع للجمعية الرياضية للفريق السابق عام 1917م وفي سنة 1921م أسس أول فريق رسمي لكرة القدم وهو مولودية الجزائر عميد الأندية الجزائرية غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطيني CSC قد أسس قبل سنة 1921م .

أثناء فترة الاستعمار ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى الوسائل لصد الاستعمار، حيث كانت المقابلات التي تجرى تعطي فرصة لأبناء الشعب الجزائري للتجمع و التجمهر والتظاهر بعد كل لقاء حيث وقعت سنة 1956 اشتباكات بين الجنود الفرنسيين والمناصرين وهذا بعد نهاية المباراة التي جمعت مولودية الجزائر وفريق أورلي من "سانت أوجان" بولوغين حاليا، وعقب هذا جمدت اللعبة إلى ما بعد الاستقلال حيث تأسست الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم في 18 سبتمبر 1962م وكان تنظيم أول دورة كروية بتاريخ 31 أكتوبر 1962 بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور محمد معوش كما نظمت أول بطولة جهوية خلال موسم 1962 1963 . أين فاز بها فريق "الاتحاد الرياضي الإسلامي الجزائري"

في سنة 1963 نظمت أول كأس جمهورية، فاز بها "وفاق سطيف" وفي سبتمبر 1964 كانت أول انطلاقة للبطولة الوطنية وفي عام 1975م تحصل المنتخب الوطني على أول ميدالية ذهبية في إطار ألعاب البحر التي نظمت بالجزائر اثر فوزه على المنتخب الفرنسي بنتيجة (3-2).

وبعد ذلك جاءت فترة الإصلاح الرياضي من 1976 إلى 1985 والتي شهدت قفزة نوعية في تاريخ تطور كرة القدم الجزائرية بفضل ما توفر لها من إمكانيات ، فالملاعب في مختلف ولايات الوطن

(ملعب 5 جويلية مثلا)، وقد كان من نتائج هذا الإصلاح تحصل المنتخب الوطني على الميدالية البرونزية في إطار ألعاب البحر المتوسط التي أقيمت في يوغسلافيا.

ومنذ نهاية التسعينات وعقب تتويج الفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم سنة 1990 دخلت الكرة الجزائرية في أزمة خانقة، من خلال ضعف النتائج المحققة على الأصعدة الجهوية والعالمية، وقد كانت هذه الأزمة ناجمة عن عدم الاستقرار العام الذي مس البلاد عامة، والقطاع الرياضي خاصة حيث سادت الارتجالية في التسيير، بالإضافة الى غياب مكونين ومؤطرين رياضيين فضلا عن عدم استقرار الهيئات لهذا القطاع.

ونظرا لما آلت إليه كرة القدم الجزائرية من ضعف في المستوى اولت الدولة مجهودات كبيرة وذلك للرفع من مستوى الممارسة الكروية في بلادنا، بالإضافة الى استقدام عميد المدربين سعدان رابح الذي كان دائما وراء المناسبات السعيدة للفريق الوطني وما فعله مؤخرا خير دليل على ذلك باعتباره يملك تجربة فنية وتكتيكية محاولا إرجاع القاطرة إلى السكة، والنهوض بالكرة الجزائرية للعودة إلى ما كانت عليه في الثمانينات، مما يدل على بداية انتعاش الكرة واسترجاع حيويتها رغم ذلك مازالت بعيدة عن المستوى المطلوب .

2-1. قوانين كرة القدم (المرجع، صفحة 33).

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء، ما بين القرى، والمداشر...) مردها إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك 17 قاعدة لسير هذه اللعبة وهذه القواعد أصبحت كرة القدم تمارس وفقها في كافة أنحاء العالم.

وبالرغم من كثرة التعديلات التي طرأت على هذه القواعد، فلا زالت نفس المبادئ التي جاءت من قبل سارية حتى الآن فالذين وضعوا البنات الأولى لقوانين كرة القدم استندوا على 03 مبادئ رئيسية جعلت الجميع يمارس هذه اللعبة بدون استثناء.

1-2-1. المبادئ الأساسية لقانون كرة القدم. (الجواد ح.، مرجع سابق، صفحة 15)

1/ المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارس كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية دون أن يتعرض للضرب الدفع أو المسك، والتي يعاقب عليها القانون.

2/ السلامة: السلامة تعتبر روحا للعبة، بخلاف الخطورة التي كانت عليها اللعبة في العهود الغابرة فقد وضع القانون حدود للحفاظ على صحة وسلامة اللاعب أثناء اللعب مثل: تحديد ساحة الملعب وأرضيتها، تجهيزات اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال للاعبين لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

3/ التسلية: وهي فتح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يشهدها اللاعب من ممارسته للعبة ومنع مشروع قانون كرة القدم بعض الحالات الخطرة التي تؤثر على متعة اللاعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية التي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

1-2-2. أقسام قوانين كرة القدم.

يمكن تقسيم القانون على أربع مجموعات تأتي كالآتي:

1/ عناصر أساسية:

إن القانون في هذه المجموعة يحدد عناصر اللعبة الأساسية التي يجب أن تتوفر قبل تنظيم أي منافسة في كرة القدم وتشمل:

المادة 1: ميدان اللعب.

المادة 2: الكرة.

المادة 3: عدد اللاعبين

المادة 4: تجهيزات اللاعبين.

2/ السلطة:

هناك قسم آخر من القانون يعني السلطة في المباراة وهي:

المادة 5: الحكام.

المادة 6: الحكام المساعدون.

3/ قوانين اللعبة:

هناك بعض القوانين التي تسير اللعب، وهي تتعلق بطريقة اللعب، كما هو متبع في ألعاب أخرى، ففي مواد هذا القانون تشرح ميكانيكية اللعبة، كيف تبدأ، متى تسجل الإصابة، متى يكون الفريق فائزا أو خاسرا وغيرها من الأمور المتعلقة باللعب وقوانين اللعب المتعلقة بهذه المجموعة هي:

المادة 7: مدة المباراة.

المادة 8: الكرة داخل وخارج اللعب.

المادة 9: الكرة في حالة اللعب وخارج اللعب.

المادة 10: طريقة تسجيل الإصابة.

المادة 13: الضربة الحرة.

المادة 14: ضربة الجزاء.

المادة 15: الرمية الجانبية (التماس).

المادة 16: ضربة المرمى.

المادة 17: ضربة الزاوية (الركنية).

4/ المواد الفنية:

تبقى مادتان من القانون تتعلقان بالأحداث التي تقع عندما تكون الكرة في اللعب ويمكن اعتبارهما

مادتين فنيتين وهما:

المادة 11: التسلل.

المادة 12: الأخطاء وسوء السلوك.

1-2-3. شرح القانون الدولي لكرة القدم. (المرجع، الصفحات 163-164)

المادة 1: الملعب

- الأبعاد: شكل الملعب مستطيل ومسطح، يتراوح طوله بين 130 ياردة (120م) و 100 ياردة

(90م) ولا يزيد عرضه عن 100 ياردة، ولا يقل عن 50 ياردة (45م) في المباريات الدولية لا يزيد

الطول عن 120 ياردة (110م) ولا يقل عن 110 ياردة (100م) والعرض 80 ياردة (75م) و 70

ياردة (64م).

- التخطيط: يحدد الملعب بخطوط واضحة، مرسومة بالكس بجيث لا يزيد عرضها عن 12سم

على أن لا تكون محفورة أو بارزة، ويسمى الخطان داخل الملعب مسافة 5.50م وتوصل نهايتها بخط

موازي بخط المرمى، وتسمى المسافة المحصورة بين تلك الخطوط وخط المرمى بمنطقة المرمى.

- منطقة الجزاء: عند نهائي الملعب يرسم خطان عموديان على خط المرمى على بعد 5.50م من كل قائم من قائمي المرمى، ويمتد الخطان داخل الملعب مسافة 5.50م وتوصل نهايتها بخط موازي بخط المرمى، وتسمى المسافة المحصورة بين تلك الخطوط وخط المرمى بمنطقة المرمى.
- منطقة الجزاء: عند كل من نهائي الملعب خطان عموديان على خط المرمى موازيان لخطي التماس، يبعد كل منهما عن القائم مسافة 16.5م يصل بينهما خط موازي لخط المرمى وتسمى هذه المساحة المحصورة بين هذه الخطوط بمنطقة الجزاء توضع علامة واضحة داخل منطقة الجزاء وهي، يرسم عموديا على منتصف خط المرمى على عد 11م تسمى بعلامة ضربة الجزاء.
- منطقة الركنية: يرسم عند كل قائم راية ركنية ربع دائرة مركزها هذا القائم.
- المرمى: يوضع المرمى في وسط كل من خطي المرمى، طوله 7.32م، ارتفاعه 2.44م، ويجب أن لا يزيد عرض أو سمك كل من القائمين أو العارضة الأفقية عن 12سم، مع وضع شبكة في كل مرمى.

المادة 2: الكرة.

"كروية الشكل مصنوعة من الجلد أو من أي مادة أخرى، مقبولة من مجلس الأمن العالمي محيطها لا يزيد عن 70سم، ولا يقل عن 68سم، وزنها بين 410غ و 450غ، كما أنه لا يجب أن تملأ كثيرا بالهواء، ويشترط إحضار كرتين وقت إجراء المقابلة، واحدة داخل الملعب و الأخرى احتياطية، يغلب على لونها الأبيض والأسود إلا في حالات نادرة كالظروف الجوية فيضطر إلى استعمال كرات بلون آخر كالأحمر عند سقوط الثلج ، ولا يتم تغيير الكرة خلال اللعب إلا بموافقة الحكم" (بيتر مورغان، 1990، صفحة 9)

المادة 3: عدد اللاعبين

تجرى المقابلة بين الفريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا، بما فيهم حارس المرمى لا يجري المباراة إذا كان عدد اللاعبين لأحد الفريقين أقل من 7 لاعبين، كل فريق له الحق في تغيير ثلاث لاعبين، عدد اللاعبين الاحتياطيين لا يتعدى 7 لاعبين.

المادة 4: تجهيزات اللاعبين. (الجواد ح.، مرجع سابق، صفحة 163)

الزبي الرياضي: تتألف التجهيزات العادية للاعب من قميص وتبان وجوارب وحذاء وواقعي للساق **Protège**، ولا يجوز لأي لاعب ارتداء ما فيه خطورة على اللاعبين الآخرين، يميز بين الفريقين المتباريين وبينهما وبين الحكم بألوان الزبي الذي يرتدونه، في حين أن حارس المرمى يجب أن يتميز عنهم بارتداء ألوان زي مخالفة، إضافة الى وضع قفازات على اليدين ويجب أن تتوفر في أحذية اللعب الشروط التالية: المسامير التي ترتفع عن الفعل تكون صلبة مصنوعة من الجلد أو المطاط أو البلاستيك أو الألمنيوم أو ما شابه ذلك، كل مخالفة لهذا القانون يعاقب اللاعب بالخروج من الملعب لإزالة المخالفة، ولا يحق له الرجوع إلا بعد استشارة الحكم.

المادة 5: الحكام

كل مقابلة يعين حكم لإدارتها، عليه أن يطبق كل قوانين اللعب، وأخذ القرارات في الحالات الاستثنائية، ويمكنه توقيف المباراة في الحالات الضرورية (الأحوال السيئة، حدوث الشغب...) والحكم لا يسمح لأي شخص الدخول إلى أرضية الميدان دون توقيف اللعب، أو دون موافقته، فالحكم يشغل مهمة المؤقت للمباراة، إذ يحدد الوقت الرسمي للمباراة كما يمكنه إضافة الوقت الضائع ويجب أن يجهز الحكم بصفارة، ميقاتي، بطاقات حمراء وصفراء، كراسة وقلم كما أن لباس الحكم يختلف عن اللاعبين الآخرين في اللون، فقد كان لونه أسود سابقا ثم بعد ذلك أصبح له ألوان عدة (أحمر، أصفر، رمادي...).

المادة 6: مراقبوا الخطوط (مساعد الحكم).

"يعين مراقبان للخطوط في المباراة، واجبهما ملاحظة خروج الكرة من الملعب (ضربة الركنية، رمية التماس، ضربة المرمى...)، وهما في ذلك خاضعان لموافقة الحكم الرئيسي، كما يمكنهما مساعدة الحكم لمراقبة اللعب طبقا للقانون كما يجب أن يزود المراقبان برايتين وكذلك بنفس التوقيت مع ميقاتي الحكم الرئيسي" (مختار، 1980، الصفحات 257-258)

هذان المراقبان أصبح يطلق عليهما اسم الحكامين المساعدين، واستحدث مؤخرا حكم رابع خارج أرضية الميدان يساعد الحكم الرئيسي في تبديل اللاعبين، وتحديد الوقت الضائع، ويقوم كذلك بتسجيل اللاعبين الرسميين والاحتياطيين في وثائق معتمدة.

المادة 7: مدة اللعب.

"تتكون مباراة كرة القدم من شوطين، وقت كل واحد منهما 45 دقيقة، تفصلهما فترة راحة تقدر بـ 15 دقيقة، ويجب على الحكم مراعاة ما يلي:

- إضافة الوقت الضائع في نهاية كل مرحلة أو شوط والحكم هو الذي يقدر ذلك.
- مدة الشوط يمكن أن تزداد إذا تحصل أحد الفريقين على ضربة جزاء.
- في حالة انتهاء المقابلة بالتعادل، يضاف شوطان إضافيان مدة كل منهما 15 دقيقة، دون فترة راحة بينهما، ماعدا الراحة بعد انتهاء الوقت الرسمي 90 دقيقة مدتها 5 دقائق" (المرجع، صفحة

(257)

المادة 8: ابتداء اللعب (المباراة):

"يقرر الحكم اختيار ناحية اللعب وركلة البداية بالقرعة بقطعة نقود، والفريق الذي يربح في القرعة له الخيار في إحدى الناحيتين أو ضربة البداية، توضع الكرة في وسط الميدان، وعند إعطاء الحكم الإشارة تبدأ المباراة، عند ضربة البداية يبقى كل لاعب في القسم الخاص لفريقه، ولاعب الفريق المضاد يقفون على مسافة 9.15م حتى تلعب ركلة البداية، ولا تعتبر اللعبة صحيحة حتى تقطع الكرة مسافة 68 إلى 71 سم" (المرجع، صفحة 16)

المادة 9: الكرة في حالة اللعب وخارج اللعب.

تعتبر الكرة خارج اللعب إذا تعدت بأكملها خط المرمى أو خط التماس، وكذلك عندما يوقفها الحكم.

المادة 10: تسجيل الهدف.

يحتسب هدف عندما تتعدى الكرة بأكملها خط المرمى، داخل الإطار المحدد للمرمى، والفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفائز.

المادة 11: التسلل:

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من مرمى خصمه من الكرة دون وجود مدافعين من الفريق الخصم، في اللحظة التي تلعب فيها الكرة باستثناء بعض الحالات منها: إذا كان في نصف الملعب

الخاص بفريقه أو وصلته الكرة مباشرة من ضربة ركنية أو رمية تماس، وكذلك إذا كان المهاجم على نفس خط الدفاع.

المادة 12: الأخطاء وسوء السلوك.

من بين الأخطاء المرتكبة التدخل بخشونة، عرقلة أحد لاعبي الخصم، الوثب عليه دفعه أو مسكه، وكذلك في حالة لمس الكرة باليد، هذه الأخطاء يعاقب مرتكبيها بركلة حرة مباشرة، أما في حالة وقوع الخطأ في منطقة جزاء الخصم، تنفذ ضربة جزاء ضد مرتكب الخطأ، وهناك أخطاء أخرى يعاقب مرتكبيها بضربة حرة غير مباشرة منها: الدفع الخفيف غير المؤذي والاعتراض ومحاولة نزع الكرة من الحارس وهو ممسك بها كذلك مسك الحارس للكرة خارج منطقة المرمى.

المادة 13: الضربة الحرة.

هناك نوعان من الركلات، مباشرة وغير مباشرة، الركلة الحرة داخل منطقة الجزاء تنفذ بحيث يكون اللاعبون الآخرون على بعد 9.15م من الكرة.

الركلة الحرة خارج منطقة الجزاء: تجرى في مكان ارتكاب المخالفة، حيث لا يسمح لمنفذ المخالفة بضرب الكرة مرتين متتاليتين حتى تلمس لاعبا آخرًا.

المادة 14: ضربة الجزاء.

تنفذ على بعد 11م من خط المرمى، والمنفذ للضربة وحده له الحق في البقاء داخل المنطقة، واللاعبون الآخرون خارج المنطقة على بعد 9.15م من الكرة.

المادة 15: رمية التماس.

تنفذ من منطقة خروج الكرة على طول الملعب، ونشير هنا إلى التعديلات الأخيرة التي تمنع الحارس من مسك الكرة بيده مباشرة بعد تنفيذ التماس.

المادة 16: ضربة المرمى (6 أمتار شيوغا).

تنفذ عندما يقوم اللاعب المهاجم من الفريق الخصم بإخراج الكرة على طول الخط المحاذي للمرمى مباشرة، ونذكر هنا أن القياس الحقيقي لبعدهم موضع الكرة هو 5.50م وهو ما يعادل 6 ياردات.

المادة 17: الركلة الركنية (ضربة الزاوية).

تنفذ هذه الضربة عن خروج الكرة من طرف لاعب من نفس الفريق على طول الخط المحاذي لمرمى هذا الفريق، ونشير هنا أنه لا يحق للاعب الفريق الخصم الاقتراب من منفذ الضربة أقل من مسافة 9.15 متر.

ملاحظة:

"لا يحق لكل منفذ رمية التماس والركنية ضرب الكرة مرتين متتاليتين قبل أن تلمس لاعبا اخر، كما أنه لا يمكن تسجيل هدف من التماس مباشرة، ولا يجب التسلل في هاتين المحالفتين" (المرجع، الصفحات 17-18)

3-1. أهمية كرة القدم في المجتمع.

إن للرياضة دور كبير داخل المجتمع، اذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التفاعل الاجتماعي بين أفرادها فلم تعد تقتصر على الترفيه واللهو فقط، وإنما تعدت ذلك "فكرة القدم مثلا وطدت علاقات كثيرة بين الشعوب فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تحاول كسب أكبر عدد من الجمعيات الرياضية لصالح أهدافها السياسية، كما تلعب دورا هاما في التقارب بين مختلف وجهات النظر، والتخفيف من حدة النزاعات، مثلما جرى بين أمريكا وإيران في مونديال 1998 (مونديال فرنسا)" (أنور، 1996، صفحة 86)

1-3-1. الدور النفسي التربوي (المرجع، صفحة 86).

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد، كما لها دورا هاما في ترقية المستوى الأخلاقي للأفراد، لقد اتفق علماء التدريب والمعنيون بشؤون كرة القدم على أنه هناك عناصر أساسية تساهم في تربية اللاعب نفسيا وسيكولوجيا، فكرة القدم تربي الفرد وتقوي أخلاقه، ففي العملية الرياضية تكمن العملية التربوية والتدريبية، واللاعب في كرة القدم يعتبر المدرب هو العنصر الأساسي والأكثر تأثيرا في التربية النفسية والأخلاقية لأن المدرب يعتبر مرجعية أخلاقية للاعبين، فهو المسؤول وبشكل مباشر عن إعداد اللاعبين بدنيا ونفسيا، وهو الشخص الوحيد القادر على اكتشاف مواهبهم وبالتالي، الأخذ بيدهم وتوجيههم لغرض إيصالهم إلى أعلى المستويات.

لذا بات من الواضح أن المدرب الناجح هو الذي يتمتع بصفات وخصائص تنعكس على سلوكياته وتصرفاته البدنية في كل مراحل الإعداد البيكولوجي والبدني وكذلك قبل وأثناء المباراة فالمدرب الطموح هو الذي يريد أن يؤثر تأثيرا إيجابيا في كل مراحل العملية التدريبية، وأن يعمم هذا التأثير على

اللاعبين، كما يجب عليه أن يطلع على كل ما من شأنه أن يحدث التكامل في عمله وعمل اللاعبين ونستخلص هنا ان نفسية اللاعب مرتبطة بالدور الاستراتيجي للمدرب لأن هذا الأخير هو القدوة وهو المؤثر الأقوى على أداء اللاعبين وعطائهم في المستويين البدني والانضباطي.

1-3-2. الدور الاجتماعي. (نفسه، صفحة 87)

كرة القدم هي نظام اجتماعي بحيث تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها، سواء الخاصة بالفرد في حد ذاته، أو بين مختلف أفراد المجتمع كالتعاون والمثابرة التعارف، الحب، الصداقة، الأمانة، التسامح... الخ.

ولأهمية هذا الموضوع في العلاقات الاجتماعية الرياضية، اتجهت أنظار الباحثين والمعنيين بالعملية الترفيهية الرياضية التي تنتجها كرة القدم تسليط الضوء على تلك المؤثرات المنطوية تحت تأثير لعبة القدم في الميدان الاجتماعي من دراسات وأبحاث وتقنيات حيث أن الدراسة في هذا المجال وإلى وقت قريب كانت ذا تأثير بالغ الأهمية فالعلاقات التي تنشأ بين اللاعبين كثيرا ما تطورت بعد المباريات وبعد انتهاء المشوار الرياضي لهذا يجعلنا نقر أن كرة القدم لها تأثيرات نوعية.

ونظرا لأهمية الدراسات والبحوث إلا أننا لا يمكن أن نأخذ كل تأثيرات اللعبة فنحن نكتفي بالتأثيرات الايجابية (التعاون، الإخاء، التكامل، الحب، التعارف،...) هذه السمات التي من شأنها إحداث التقارب بين اللاعبين والذي يعود بدوره في الأهمية على الجماهير والنوادي كحد سواء.

لقد أصبح العديد من الباحثين يرى أن القائد هو الشخص الذي يكون له تأثير في الجماعة من حيث تحديد الهدف وتنفيذه وكما أثبتت الدراسات على أن الجماعة الواحدة من شأنها التأثير في النادي وهنا نستخلص أن الفريق الذي يشكل جماعة واحدة، متفهمة ومنسقة في عملها من شأنه إحداث التغيير في أية لحظة حاسمة، لكن بشرط أن يكون لأي جماعة قائد يقتدي به.

1-3-3. الدور الاقتصادي: (المرجع، صفحة 86)

لقد ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة، ويعتقد الهولندي ستوكفيس Stocvis عالم اجتماع الرياضة ، أن النشاطات الرياضية والمصالح الاقتصادية يكملان بعضهما، فقد احتلت الرياضة مكانة رفيعة في الحياة الاقتصادية، باعتبار أن كرة القدم إحدى الرياضات التي تحقق أدوارا اقتصادية عديدة (كالإشهار، التمويل، مداخيل المنافسات، أسعار اللاعبين...) وقد تطورت العلاقة مع مرور الوقت.

وإذا تجاوزنا هذه النظرة ودرسنا هذه النقطة من الناحية العملية والتطبيقية حيث أن الفرق الرياضية والنوادي، تكسب مبالغ معتبرة جراء عمليات الإشهار والترويج لسلع المتعاملين الاقتصاديين والممولين للنوادي الرياضية وعملية بيع اللاعبين وغيرها، ولكن نحن في هذه النقطة نفضل الكلام عن تلك الفرق و النوادي التي تحولت من نوادي رياضية و فرق إلى شركات ذات أسهم وهذه تجربة روسية أو أمريكية عامة، وهناك بعض النوادي الجزائرية التي تريد تحويلها إلى شركات ذات أسهم، ونحن نعلم الفائدة الكبرى عند تطبيق هذه الإستراتيجية حيث يكون من حق هذا النادي إنشاء مؤسسات أخرى منظوية تحت شعار هذه الشركة ذات الأسهم حيث يكون من حقها إنشاء مؤسسات لصنع ألبستها وصنع كراحتها وكذا فنادق لإقامة لاعبيها، فقد أصبح النادي أغنى من ذي قبل، وهنا تتجلى لنا أهمية الدور الاقتصادي للنوادي الرياضية، خاصة الكروية منها.

خلاصة:

تكتسي التربية البدنية والرياضية مكانة هامة جدا في مجتمعنا، وتعتبر رياضة كرة القدم أبرز هذه الرياضات في إضفاء روابط الصداقة والاحترام بين الشعوب والدول والأمم، فلولا الرياضة لما تعرفت الدول المجاورة إلى بعضها البعض، صحيح أنه هناك روابط أخرى تربط الدول والأمم (سياسية، اقتصادية، ثقافية... الخ) لكن لا يمكن إهمال الدور الرياضي - كرة القدم أساسا - في توطيد هذه العلاقات والروابط.

فكرة القدم لها أهمية بالغة في إحداث التفاعل الاجتماعي، وتحسين العلاقات الاجتماعية بين الأفراد في المجتمع الواحد، وبين المجتمعات الأخرى وهذا ما لمسناه في الدور النفسي التربوي إذا ما أسقطنا واقع وجوه لعبة كرة القدم على نفسية اللاعب كصورة شخصية وما تلعبه الرياضة في سد الفراغ القاتل وترقية مستوى اللاعب الأخلاقي، والمواطنة الصالحة التي تعود بالخير على المجتمع ولا ننس الدور الاجتماعي لرياضة كرة القدم كما رأينا وتحدثنا عن هذا العنصر بإسهاب.

لذا نرى أنه يجب الاهتمام بهذه اللعبة نظرا لأهميتها وفعاليتها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للبحث

3- المنهج العلمي المتبع

يحدد منهج البحث في إطار أبعاد طبيعة المشكلة وأهدافها ولقد لخص (عزيز حنا) وآخرون ذلك بقولهم "تختار المشكلة منهج بحثنا وقد نختار المشكلة المراد دراستها أكثر من منهج وفق طبيعتها وتحليل أبعادها" ولذلك اخترنا المنهج العلمي الذي يتماشى مع مبتغاه، لذا فنحن يصدد استخدام المنهج الوصفي فيما يلي من بحثنا (الباهي، صفحة 85).

1.2 المنهج الوصفي:

يعرف المنهج في مجال التربية والتعليم بأنه "كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية كما هي قائمة في الحاضر، قصد تشخيصها أو كشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى" (المرجع، صفحة 86).

ويعرفه خالد حامد في كتابه منهج البحث العلمي كالاتي: "المنهج الوصفي هو ذلك المنهج الذي يصف الظواهر وصفا موضوعيا من خلال البيانات التي يحصل عليها باستخدام أدوات البحث العلمي، هذا المنهج ارتبطت نشأته بالنسوج الاجتماعية والدراسات المبكرة في إنجلترا وفرنسا والدراسات المبكرة في الظاهرة وتحديد أسباب وجودها وإنما يشتمل على تحديد البيانات وقياسها وتفسيرها والتوصل إلى وصف دقيق للظاهرة وتناؤها" (حامد، صفحة 129).

ويعرفه الدكتور على عبد الله اللحج ومصطفى محمود أبو بكر في كتابهما البحث العلمي "المنهج الوصفي يهيم بالتعرف على معالم الظاهرة أو المشكلة وتحديد أسباب وجودها وتشخيصها والوصول إلى كيفية تفسيرها" (المرجع، صفحة 129).

4- عينة البحث:

تحضى عينة البحث بقدر كبير من الأهمية وذلك لاعتماد الباحث عليها في تحليل النتائج المحصلة عن طريق المقاييس التي يضعها عليها في ظل موضوع بحثه، كما أنه من الضروري اختيار العينة المناسبة والتي يمكن الاعتماد عليها في تزويدها بالمعلومات اللازمة لإثبات صحة الاختبار لأننا نعمم النتائج المحصل عليها لفئة صغيرة من مجتمع الدراسة ثم نقوم بتعميمها على المجتمع ككل وذلك لتعذر المسح الشامل كونه يتطلب وقتا وجهدا كبيرين.

1.3 خصائص العينة:

1.1.2 حجمها:

يقدر حجم العينة التي تم اختيارها ب 60 لاعب كرة قدم نوادي الجهوي الأول.

2.1.2 مكان دراسة العينة:

لقد قمنا بتوزيع الاستبيانات الخاصة بموضوع دراستنا على نوادي غربية تنشط في الجهوي الأول،

متواجدة في البلديات التالية:

قصر الشلالة، البرين، بوقاري.

وفيما يلي جدول يمثل أماكن تواجد العينة:

اسم النادي	مكان تواجده
شباب الرياضي لبلدية الشلالة CRBC	بلدية الشلالة
شباب الرياضي لبلدية البرين GSBB	بلدية البرين
أولمبي شباب بوقاري OLB	بلدية بوقاري

3.1.2 فترة دراسة العينة:

دامت الفترة الممتدة بين توزيع الاستبيانات، استرجاعها وتحليل نتائجها بين شهري أبريل وماي 2013. وفيما يلي جدول رقم (1) يمثل تكرار السن لأفراد عينة:

النسبة المئوية	التكرار	السن
31.66%	19	(20 – 18)
26.66%	16	(26 – 22)
36.66%	22	(30 – 26)
05%	03	(34 – 30)
100%	60	المجموع

5- أدوات الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا هذه على المقياس كأداة لمعرفة مصادر الضغط النفسي ودرجات القلق لدى لاعبي كرة القدم.

وللإشارة فإن المقياس الذي إعتدناه تم تصميمه من طرف الأستاذ بن عبد الله عبد القادر والذي استغرقت مدة تجريبه سنتين تقريبا وذلك لطرحه في رسالة الماجستير، وتم وضعه حسب المقاييس العلمية المنهجية اللازمة، ليقوم بعدها بحساب صدق ثباته.

وعلى هذا النحو استعملنا تقنية النسب المئوية لعرض النتائج المحصل عليها بعد الاستبيانات، وذلك على النحو التالي:

$$س = عدد الإجابات \times 100 / عدد أفراد العينة$$

كما اعتمدنا على المقياس الذي وضعه الأستاذ محمد حسن علاوي ورضوان صبري في كتابهما الاختبارات المهارية لخطط لاعبي كرة القدم، استبيان يحتوي على 15 سؤال خمسة منها حقيقية وعشرة تخدم هدف المقياس، واعتمدنا في فرزنا للنتائج على الطريقة التالية:

• النتائج في اتجاه القلق:

نادرا = 1 درجة أحيانا = 2 درجة غالبا = 3 درجات

• النتائج عكس اتجاه القلق:

نادرا = 3 درجات أحيانا = 2 درجة غالبا = 1 درجة

مذكرة لنيل شهادة الليسانس - معهد التربية البدنية والرياضة - مستغام 2005 - 2006. تحت عنوان

"ديناميكية الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم"

مشكلة البحث :

هل ديناميكية الضغط النفسي عند لاعبي كرة سلبية أم إيجابية؟

الفرضية:

أن للمنافسة الرياضية تأثير على ديناميكية الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم .

أهداف البحث:

1- الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

2- تحديد اتجاه ديناميكية الضغط النفسي عند اللاعبين.

3- معرفة مدى تأثير الضغط النفسي على اللاعبين أثناء المنافسة.

منهج البحث:

وقد اعتمدت الدراسة على البحث المسحي التجريبي.

عينة البحث:

شملت عينة البحث مجموعة من اللاعبين تتراوح أرواحهم بين 18 و 28 سنة.

النتائج:

1- للمنافسة الرياضية تأثير على ديناميكية الضغط النفسي.

2- ديناميكية الضغط النفسي عند اللاعبين إيجابية.

4- التدريب على تقنية الاسترخاء عنصر هام من التحضير النفسي للمقابلة

التوصيات:

- 1- تدعيم الرصيد المعرفي للمدربين من ناحية علم النفس باجراء تريضات وملتقيات لتكوينهم في التحضير النفسي للمنافسة.
- 2- تخصيص مجالات للتحضير النفسي في برامج التخطيط للتدريب الرياضي السنوي، الشهري، الأسبوعي.
- 3- على المدرب أن يتقرب أكثر من لاعبيه و محاولة اكتساب ثقتهم لتشخيص حالتهم النفسية قبل كل منافسة.
- 4- التعامل الجيد مع اللاعبين من طرف المسؤولين والمدربين ومساعدتهم وارشادهم نفسيا أثناء المنافسة وبعدها خاصة في الحالات الصعبة كالهزيمة.
- 5- على اللاعبين تجاهل الجمهور بتصرفاته السلبية وعدم تركيز انتباههم على استعمالها لتخفيض شدة التوتر استعدادا للمنافسة.

دراسة جربوب المختار و اخرون :

مذكرة لنيل شهادة اللسانس معهد التربية البدنية و الرياضة- مستغانم 2006-2007 تحت عنوان : الضغوطات النفسية لدى أستاذ التربية البدنية و الرياضة بحث مسحي أجري على أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية تيارت.

مشكلة البحث:

هل يواجه أستاذ التربية البدنية و الرياضية بوجود ضغوطات نفسية ناتجة عن ظروف اجتماعية و اقتصادية و مهنية.

الفرضيات:

- 4- يتسم أستاذ التربية البدنية و الرياضة بوجود ضغوطات نفسية.
- 5- وجود اختلاف في درجة الضغوطات النفسية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضة حسب درجة العلمية.
- 6- وجود اختلاف في درجة الضغوطات النفسية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضة حسب التمرکز الجغرافي.

7- وجود اختلاف في الدرجة الضغوطات النفسية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضة و أساتذة المواد الأخرى.

أهداف البحث:

إبراز الحالة النفسية للأستاذ.

2- إبراز الضغوطات النفسية و تأثيرها على مزاوله مهنة التدريب التربية البدنية و الرياضة.

منهج البحث:

اعتمدت الدراسة على المهج المسحي.

عينة البحث:

شملت عينة البحث أساتذة التربية البدنية و الرياضة على مستوى ولاية تيارت الذين بلغ عددهم 30 أستاذًا.

التوصيات:

- 1- اهتمام المسؤولين بالقطاع الرياضي
- 2- الاهتمام الجانب النفسي في عملية اعداد مدارس التربية البدنية والرياضة
- 3- توفير ظروف اجتماعية مريحة للأستاذ لكي يجدد فيها أنفاسه ومعنوياته
- 4- امداد الأستاذ بالتكوين العلمي والتربوي الكامل وذلك عن طريق الندوات التربوية والنلتقيات.

5- اجراء دورات تكوينية بحضور أخصائيين في علم النفس

6 - تأسيس البرامج الكونية على متطلبات مهمة التدريب في التربية البدنية والرياضة لأنها تساعد على نجاح الأستاذ مستقبلا.

الفصل الخامس

تحليل ومناقشة النتائج

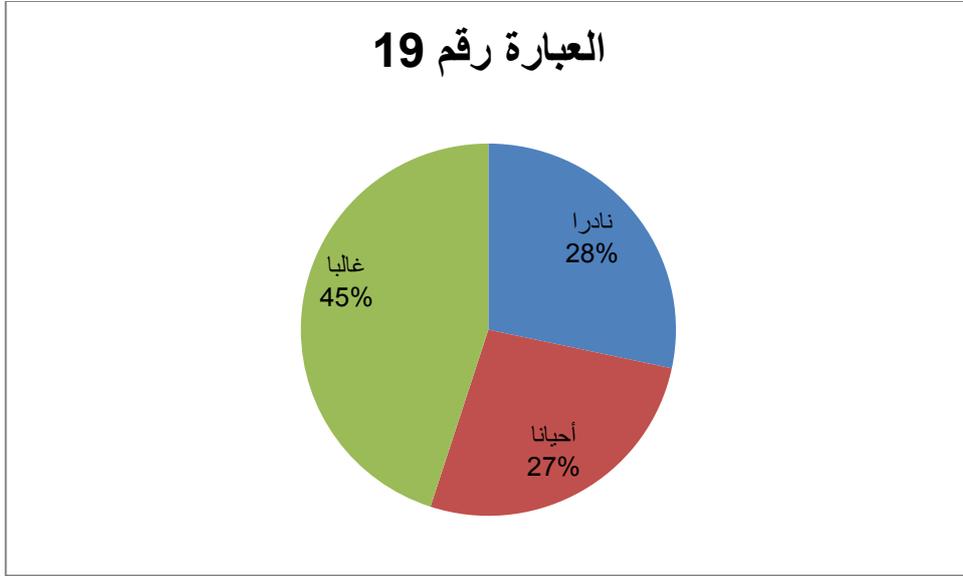
2- تحليل ومناقشة النتائج:

جدول رقم (2) يمثل النسب المئوية للمحور الخاص بإدارة الوقت:

غالباً		أحياناً		نادراً		العبارات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
%45	27	%26.66	16	%28.33	17	19 اضطر لعمل أكثر شيء في وقت واحد بسبب مشاكل التدريب
%38.33	23	%48.33	29	%13.33	08	31 لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب
%26.66	16	%55	33	%18.33	11	50 أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات في النوم راجع إلى كثرة الأشياء التي لم أستطع إنجازها في الرياضة

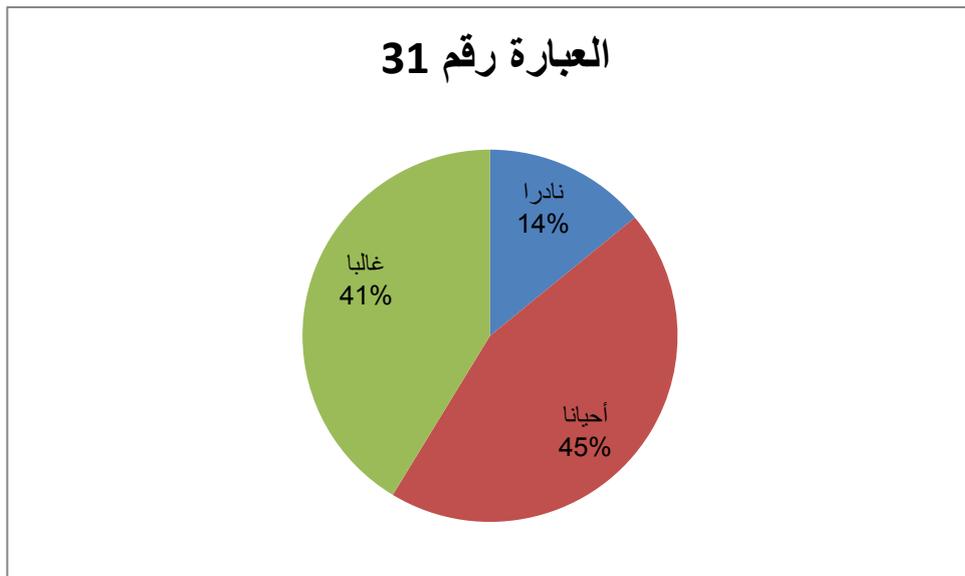
تحليل الجدول رقم (2)

العبارة رقم 19: (اضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاكل التدريب)



نلاحظ أن نسبة اللاعبين الذين غالباً ما يضطرون لعمل أكثر من شيء بسبب مشاكل التدريب هي 45% وبلغت نسبة المجيبين أحياناً ب 26.66%، أما نسبة المجيبين نادراً فبلغت 28.33%. لذا نستنتج أن غالبية اللاعبين يتعرضون لضغوط يومية يملها عليهم كثافة التدريبات وصعوبة إمكانية إنجاز مهام أخرى.

العبارة رقم 31: (لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب)

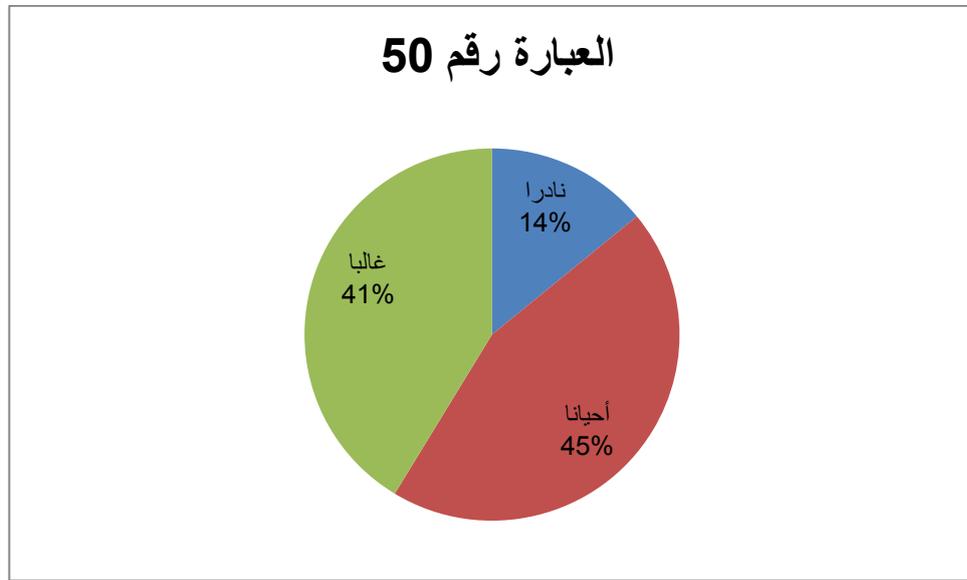


فجاءت أعلى نسبة للمجيبين بأحيانا أي 48.33% وهي نسبة اللاعبين الذين لا يملكون الوقت للاستمتاع مع أصدقائهم.

وتليها نسبة المجيبين بغالبا ب 38.33% ثم نسبة 13.33% المجيبين بنادرا.

نستنتج من هذه النتائج أن أغلبية اللاعبين أحيانا ما يشعرون بنقص في المتعة مع أصدقائهم خارج الفريق بسبب التزامهم بالتدريبات، وهذا ما قد يؤثر سلبا على معنوياتهم.

العبارة رقم 50: (أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات في النوم، راجع إلى كثرة الأشياء التي مل أستطع انجازها في الرياضة)



التي أجابت فيها نسبة 55% بأحيانا وهم غالبية اللاعبين الذين يعانون اضطرابات في النوم بسبب ما يعانونه من عدم تحقيق ما أرادوا الوصول إليه في الرياضة، ثم تليها نسبة 26.66% وهي نسبة المجيبين بغالبا و 18.33% للمجيبين بنادرا.

فمن خلال هذه النسب نستنتج أن الاضطراب في النوم الذي قد يتسبب في مشاكل صحية للاعب، ينتاب غالبية اللاعبين وسببه عدك تحقيق الأهداف المراد تحقيقها أثناء المشوار الرياضي لديه، فملازمة هذه الفكرة للاعب تؤثر سلبا على نفسيته وتنقص من مستواه.

استنتاج عام للجدول رقم (2)

من خلال فرزنا لنتائج هذا الجدول استنتجنا أن أغلب اللاعبين يكونون في حاجة للترفيه مع أصدقائهم خارج الفريق، للابتعاد نوعا ما عن جو المنافسة والضغط التي تكتسبها.

جدول رقم (3) يمثل النسب المئوية للمحور الخاص اتجاهات الأسرة نحو ممارسة الرياضة

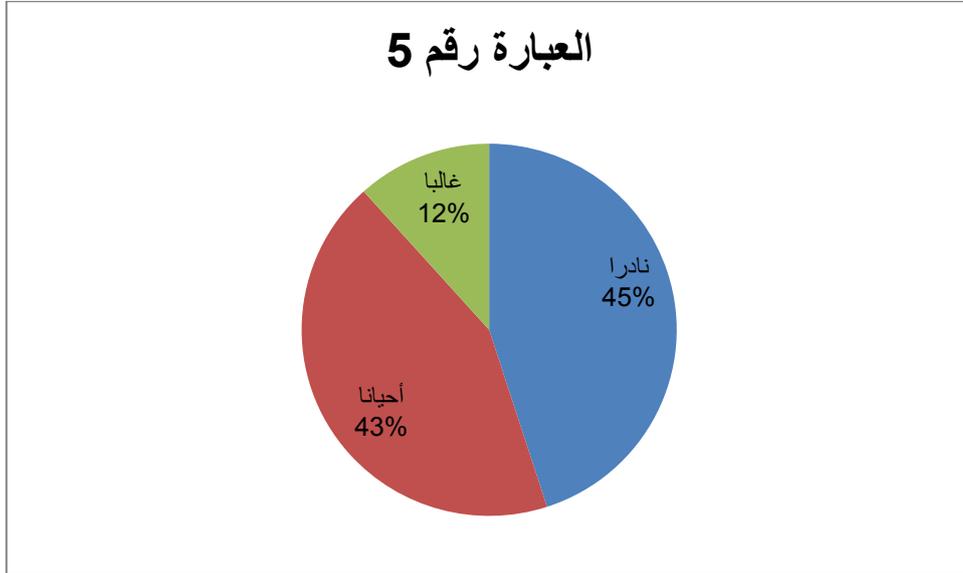
العبارات		نادرا		أحيانا		غالبا	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
5	يعتقد والدي أن ممارسة الرياضة سوف يضيع وقتي	27	%45	26	%43.33	07	%11.66
6	أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي	21	%35	15	%25	24	%40
17	أشترك في المنافسة رغم رفض والدي	32	%53.33	23	%38.33	05	%8.33
22	تحفظ والدي في اشتراكي في المنافسة يرجع إلى خوفه على من الإصابة	12	%20	31	%51.66	17	%28.33
35	يقدم لي والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط	29	%20	17	%28.33	14	%23.33
44	والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي أمارسها	28	%46.66	22	%36.66	10	%16.66
445	أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من	23	%38.33	09	%15	28	%46.66

التعريف بالبحث

						أفراد الأسرة عندما أفضل في المنافسة	
	111		224		225	يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبي الشديد	446
%18.33		%40.00		%41.66			

من خلال الجدول رقم (3) يتضح لنا مل يلي:

العبارة رقم 5: (يعتقد والدي أن ممارسة الرياضة سوف تضيع وقتي)



نلاحظ أن غالبية اللاعبين أجابوا بنادرا بنسبة 45% ونسبة المجيبين بأحيانا قدرت ب 43.33%، أما

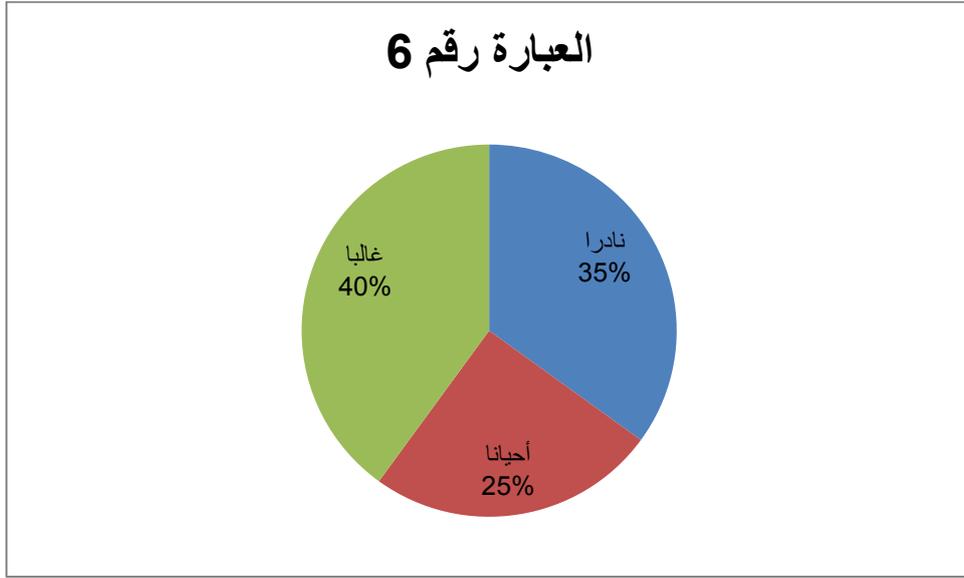
غالبية المجيبين بغالبا فلم تتعدى 11.66%.

نستنتج أن أغلب الأولياء تقريبا نادرا ما يعتقدون أن ممارسة الرياضة ستضيع أوقات أبنائهم أي أنهم لا

يلومونهم على ممارستها، وهذا ما يجعل اللاعبين في سعة من أمرهم ويمارسون اللعبة دونما إحراج من

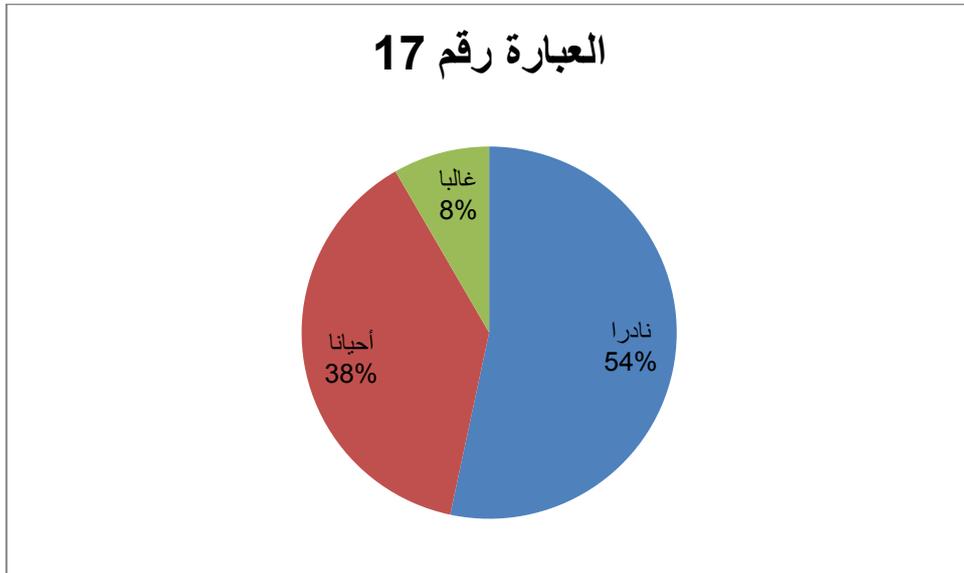
الأولياء.

العبارة رقم 6: (أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي)



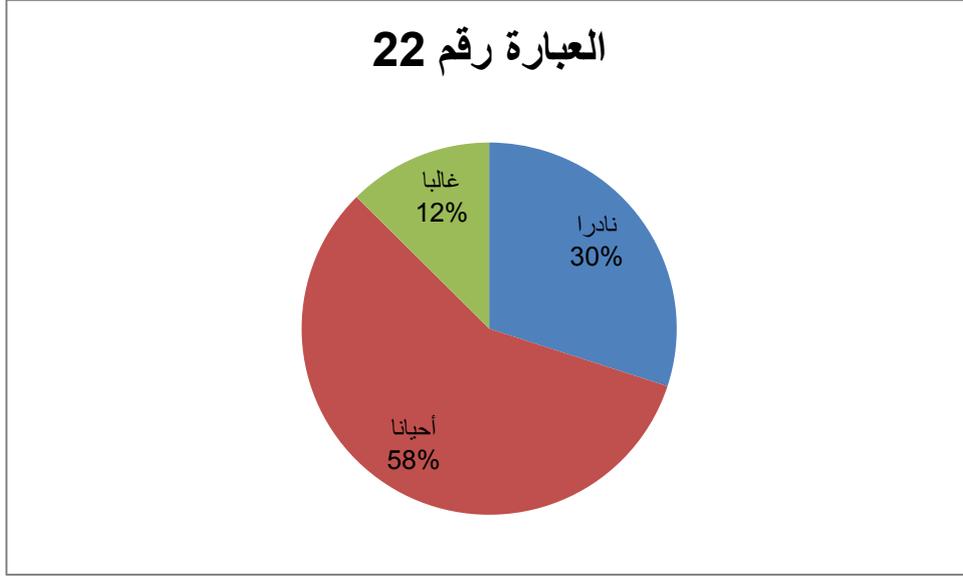
نلاحظ أن غالبية اللاعبين قد أجابوا بغالبًا وبنسبة 40% أي يمارسون هذه اللعبة إرضاء لوالديهم ثم تليها نسبة 35% للمجيبين بنادرا، أما نسبة المجيبين بأحيانا فبلغت 25% لديهم، فأن معظم اللاعبين يمارسون لعبة كرة القدم لإرضاء أوليائهم.

العبارة رقم 17: (أشترك في المنافسة رغم رفض والدي)



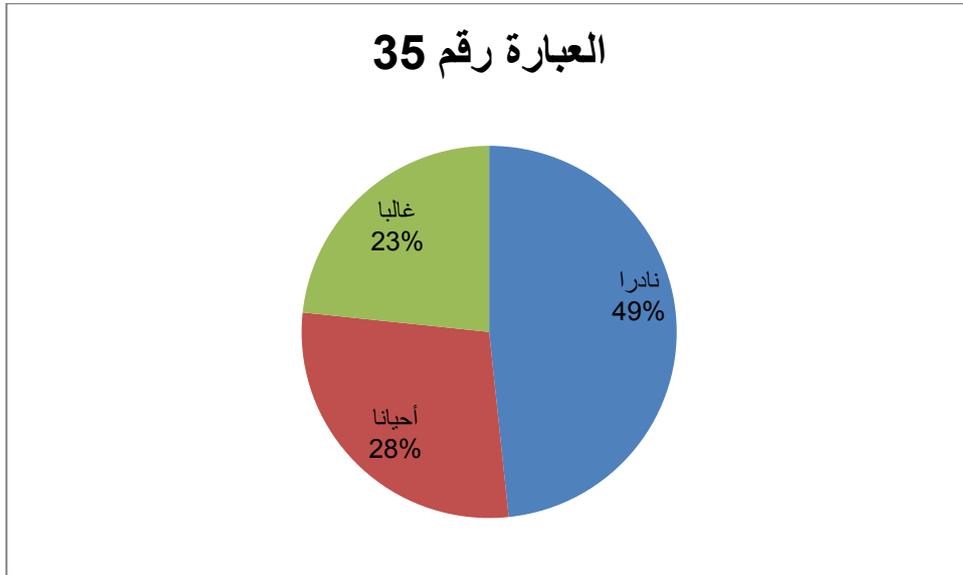
فنسبة المجيبين فيها بغالبًا لم تتعدى 8.33%. هذه النتيجة أن دلت أنما تدل على أن نسبة كبيرة من اللاعبين الذين أجابوا بنادرا ينصاعون لأوامر أوليائهم في تحديد المشاركة في المنافسة أو لا.

العبارة رقم 22: (تحفظ والدي في اشتراكي في المنافسة يرجع إلى خوفه علي من الإصابة)



لاحظنا أن غالبية الإجابات كانت بأحيانا بنسب 51.66% لنستنتج في الأخير أن معظم الأولياء يخافون على أبنائهم من الإصابة خلال مشاركتهم في المنافسة.

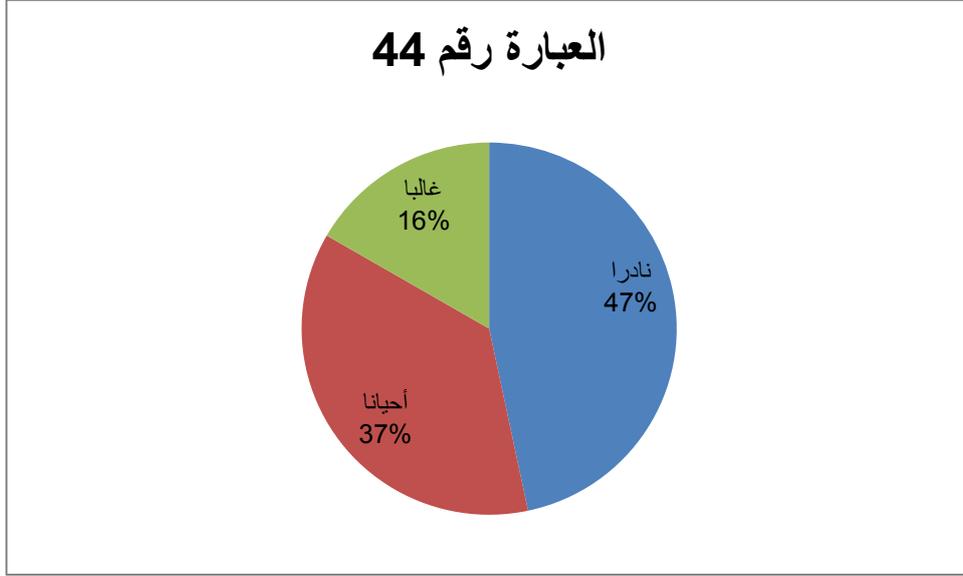
العبارة رقم 35: (يقدم لي والدي التقدير والتشجيع في حالة الفوز فقط)



كانت فيها نسبة المجيبين بنادرا 48.33%، لتليها نسبة 28.33% أحيانا، ثم المجيبين بغالبا بنسبة 23.33%.

في هذه العبارة تفاوتت النسب بين كل اقتراح لكن نسبة كبيرة أجابت بنادرا ما يقدم لي والدي التقدير والتشجيع في حالة الفوز فقط.

العبارة رقم 44: (والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقديمي في الرياضة التي أمارسها)



جاءت النسب فيها كما يلي 46.66% بغالبا، 36.66% أحيانا، 16.66% بنادرا للاعبين الذين يهتم أوليائهم بالتعرف على مستواهم في النشاط الذي يمارسونه. ولهذا نستنتج أنه في كثير من الأحيان يهتم الأولياء بالتعرف على مستوى أبنائهم في الفرق الذين ينشطون لديها.

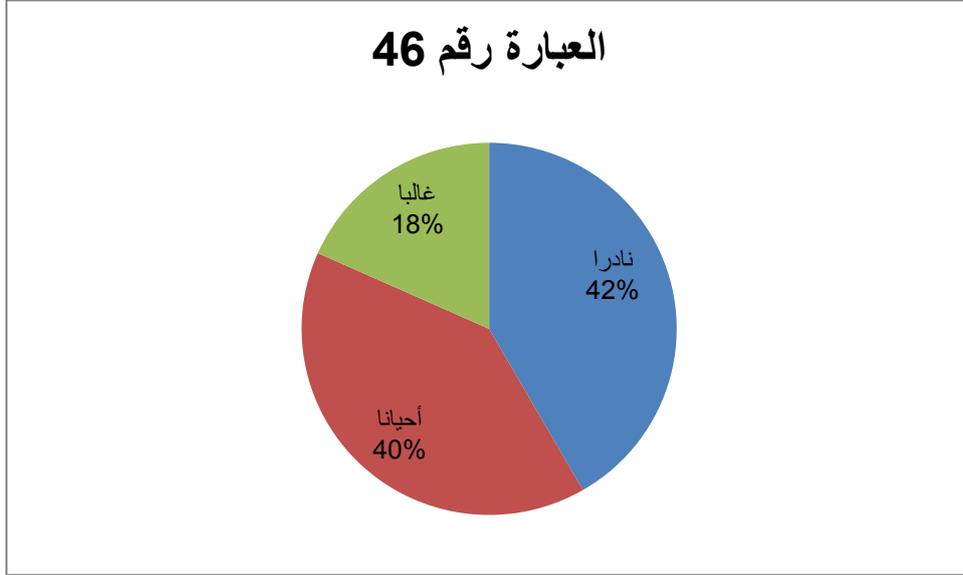
العبارة رقم 45: (أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في المنافسة)



تدل فيها نسبة 46.66% من اللاعبين الذين أجابوا بأحيانا ما يواجهون نقدا شديدا من طرف الأسرة عند الانهزام في المنافسة، ونسبة 38.33% بنادرا، وتليها نسبة 15% بأحيانا.

والنتيجة هي أن اللاعب يواجه ضغطا كبيرا من طرف محيطه الأسري عند الهزيمة، وهذا ما يؤثر سلبا على معنوياته خلال المباريات الأخرى.

العبارة رقم 46: (والدي يضغط على لأتدرب أكثر من زملائي رغم تعبى الشديد)



أجاب اللاعبون بنادرا 41.66% كما أجابت فئة أخرى بأحيانا بنسبة 40%، لتليها نسبة المجيبين بغالبا 18.33%.

فتساوي النسبتين الأولى والثانية يدل على الاختلاف في السن والمحيط الأسري فهناك من يتدخل والده في كل صغيرة وكبيرة في مشواره الرياضي وهناك من يتدخل والده في بعض الأمور ليس إلا، وهذا ما يدل على تفاوت نسب اللاعبون الذين لديهم ضغوط مع غيرهم من اللاعبون.

استنتاج عام للجدول رقم (3):

من خلال فرزنا لنسب هذا المحور والمتمحورة عباراتها في دور الأسرة، استنتجنا أن للمحيط الأسري تأثيرات عدة على معنويات اللاعبون فمنها من تعود عليه إيجابيا ومنها ما تعود عليه سلبا، فالأسرة لها تأثير مباشر وذو أهمية لا يستهان بها.

جدول رقم (4) يمثل النسب المئوية للمحور الخاص بالجهاز التدريبي، الجمهور ووسائل الإعلام

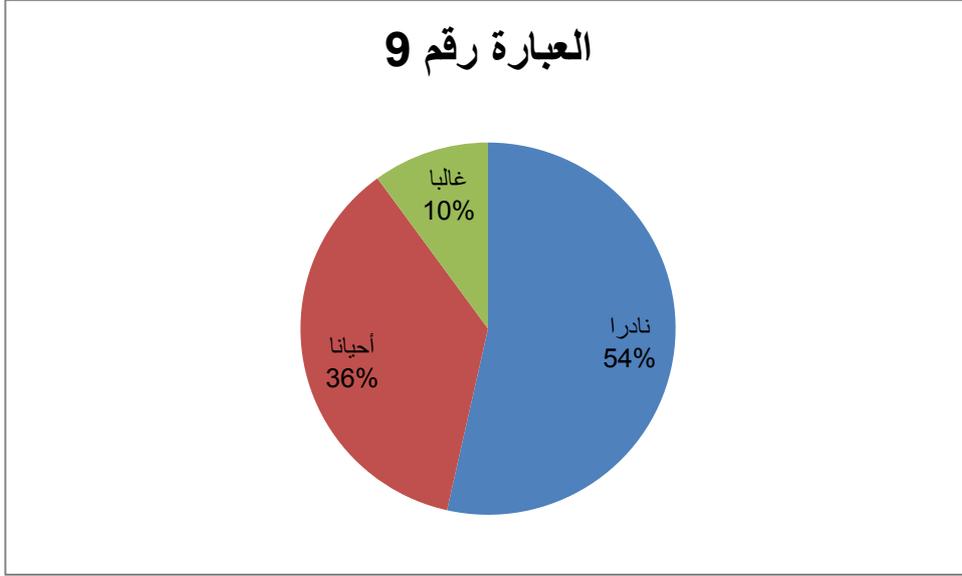
العبارة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
9	أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستوى في الرياضة	32	53.33%	22	36.66%	06	10%
18	جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي أبذله في التدريب	18	30%	30	50%	12	20%
21	يصعب علي التحكم في إنفعالاتي اتجاه الآخرين	09	15%	21	35%	30	50%
23	جهاز التدريب لا يراعي ظروفنا الخاصة	16	26.66%	18	30%	26	43.33%
30	أشعر أن مدربي ينتقدني بدون وجه حق	17	28.33%	26	43.33%	17	28.33%
36	أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين داخل الفريق	19	31.66%	33	55%	08	13.33%
37	يطلبني الجميع بالفوز في المباراة في بأي وسيلة	07	11.66%	13	21.66%	40	66.66%
40	مكافئة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله	09	15%	33	55%	18	30%
42	عندما أفشل في المنافسة أشعر بصعوبة في مقابلة جهاز التدريب والزملاء	10	16.66%	22	36.66%	28	46.66%
43	يقيمني جهاز التدريب وآخرون على نتيجة المنافسة فقط	17	28.33%	34	56.66%	09	15%

التعريف بالبحث

47	المدرّب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات	07	%11.66	12	%20	41	%68.33
48	جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللعب	13	%21.66	16	%26.66	31	%51.66
51	أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي عني	19	%31.66	24	%40	17	%28.33
52	يزداد شعوري بالخوف كلما زاد عدد الجمهور	21	%35	20	%33.33	19	%31.66
53	يعاقبني المدرّب عندما أقصر في واجب من واجبات التدريب	14	%23.33	31	%51.66	15	%25
54	أواجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الإعلام عندما أفشل في المنافسة	09	%15	23	%38.33	28	%46.66
55	الرياضة التي أمارسها لا تحظى باهتمام وسائل الإعلام والجمهور	50	%83.33	06	%10	04	%6.66

من خلال الجدول رقم (4) والمتضمن محور الجهاز التدريبي، الزملاء، الجمهور ووسائل الإعلام يتضح لنا ما يلي:

العبارة رقم 9: (أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي)



بلغت نسبة المجيبين بنادرا 53.33% وبعدها نسبة المجيبين بأحيانا 36.66% وأخيرا نسبة المجيبين بغالبا وهي 10%.

نستنتج أن أكثر من نصف العينة يعتمدون على المدرب في التقدم بمستواهم في كرة القدم.

العبارة رقم 18: (جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي أبذله في التدريب)



أجابت غالبية العينة بأحيانا بنسبة 50% وهي نسبة كافية لتدل على أن اللاعبين أحيانا ما يشعرون بنقص في تقدير جهوداتهم أثناء التدريب والمنافسة وهذا ما يؤثر على معنوياتهم.

العبارة رقم 21: (يصعب علينا التحكم في انفعالاتي اتجاه الآخرين)



جاءت كسابققتها نسبيا أي أن الغالبة أجابت بغالبا وبنسبة 50% وأحيانا ب 35% أما نادرا ب 15%.

نستنتج أن نسبة كبيرة من اللاعبين غالبا أو أحيانا ما ينفعلون ولا يتحكمون في تصرفاتهم اتجاه الآخرين ويرجع ذلك للضغوط التي يتعرضون إليها.

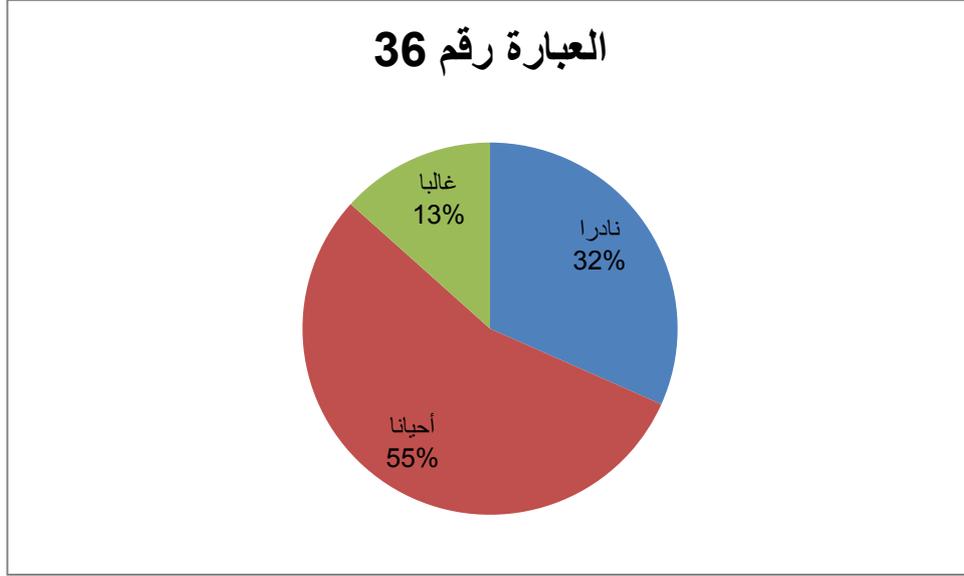
العبارة رقم 23: (جهاز التدريب لا يراعي ظروفهم الخاصة)



بالنسبة للمجيبين بغالبا 43.33% ممن لا يراعي جهاز التدريب ظروفهم الخاصة، و30% المجيبين بأحيانا لنفس السبب أما المجيبين بنادرا فبلغت نسبتهم 26.66%.

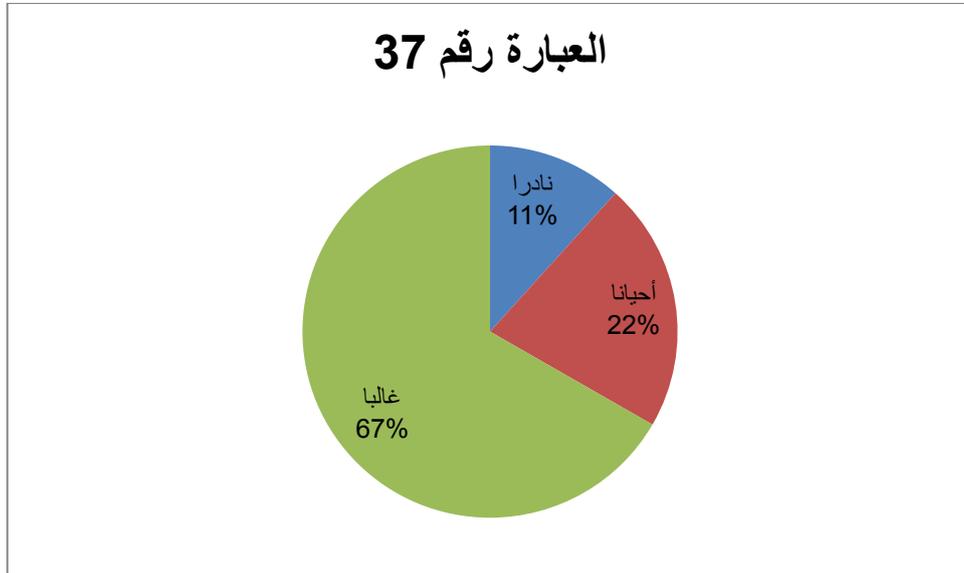
ولهذا نستنتج أن نسبة كبيرة من أفراد العينة يواجهون ضغوطا من طرف الجهاز التدريبي.

العبارة رقم 36: (أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين داخل الفريق)



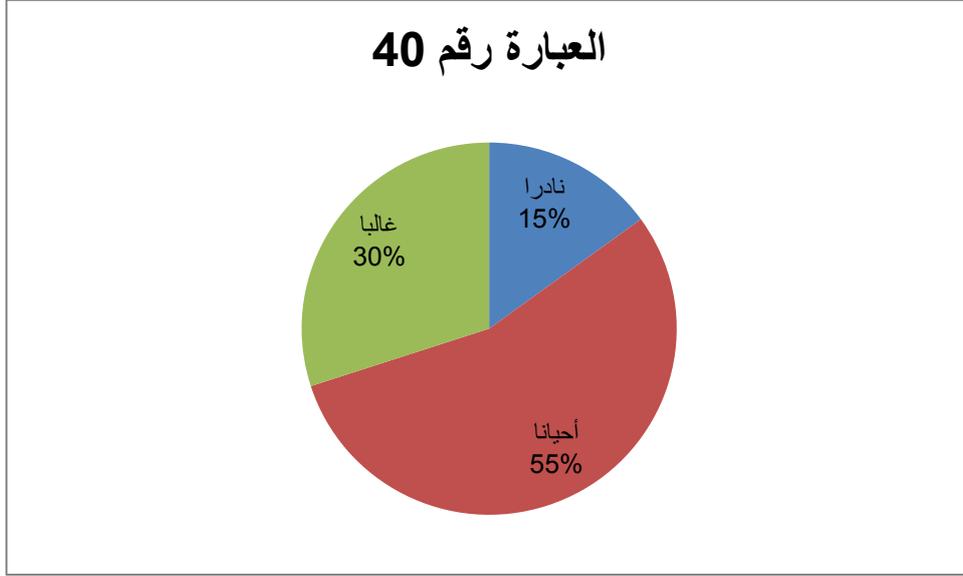
بلغت نسبة المجيبين بأحيانا 55% وأقل نسبة للمجيبين بغالبا 13.33% وتوسطهم نسبة المجيبين بنادرا 31.66%، ونستنتج من خلال هذه النسب أن تحيز المدربين لبعض اللاعبين داخل الفريق أحيانا ما يسبب الضيق للاعبين آخرين.

العبارة رقم 37: (يطلبني الجميع بالفوز في المباراة في بأي وسيلة)



أجاب معظم اللاعبين بغالبا 66.66% وهي نسبة كبيرة لا يستهان بها كون مطالبة اللاعب بالفوز وبأي وسيلة تشكل لديه ضغطا شديدا وارتباك.

العبارة رقم 40: (مكافئة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبدله)



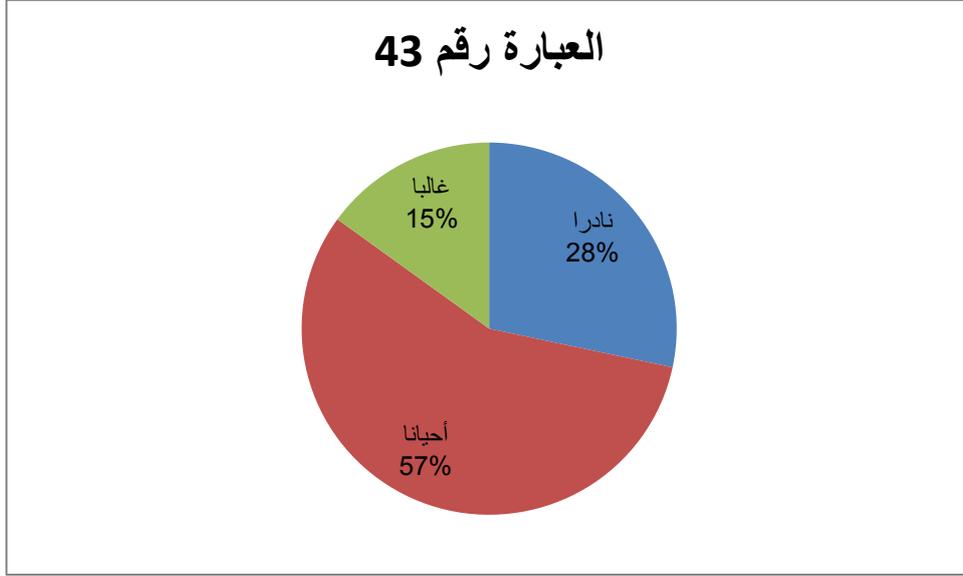
يعتقد غالبية اللاعبين وبنسبة 55% أنه أحيانا ما تكون مكافئة الفوز أقل من الجهد البدني والنفسي الذي يبذلونه لتليها نسبة 30% للمجيبين بغالبا ثم 15% لنسبة المجيبين بنادرا لنستنتج في الأخير أن غالبية اللاعبين أحيانا ما يستهينون بمكافئة الفوز مقارنة بالجهد الذي يبذلونه في التدريب.

العبارة رقم 42: (عندما أفشل في المنافسة أشعر بصعوبة في مقابلة جهاز التدريب والزملاء)



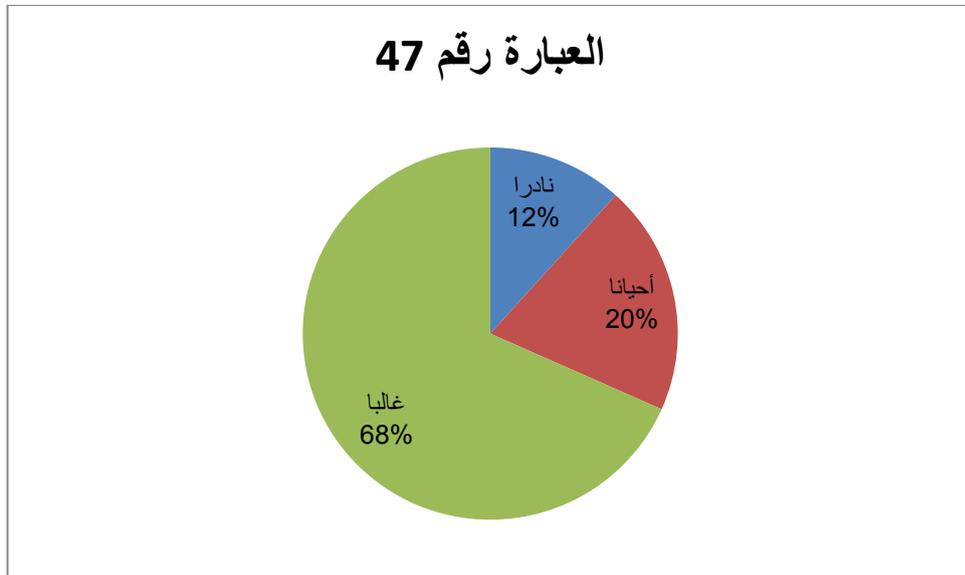
أجاب غالبية اللاعبين بنسبة 46.66% والذين غالبا ما يجدون صعوبة في مقابلة جهاز التدريب بعد الهزيمة خلال المنافسة ثم نسبة 36.66% للمجيبين بأحيانا ونسبة 16.66% المجيبين بنادرا. نستنتج أن الهزيمة تشعر اللاعب بالمسؤولية وتؤثر سلبا على نفسيته.

العبارة رقم 43: (يقيمى جهاز التدريب والآخريى على نتيجة المقابلة)



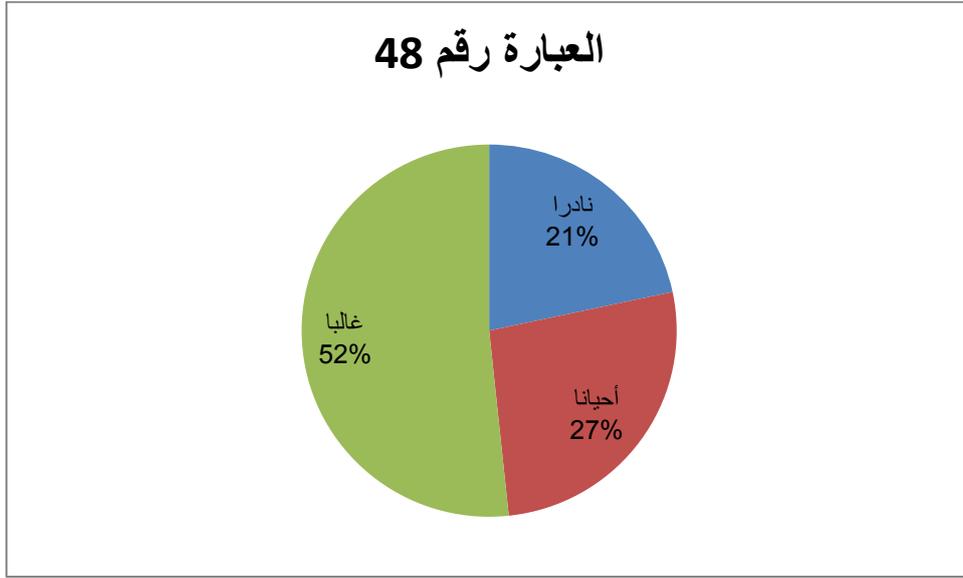
أجاب فيها غالبية اللاعبين بأحيانا بنسبة 56.66% ونادرا 28.33% وغالبا بنسبة 15%. ونستنتج من خلال النسبة الكبيرة للمجيبين بأحيانا على أن المدربين في بعض الأحيان يقيمون اللاعب على نتيجة المقابلة فقط.

العبارة رقم 47: (المدرّب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات)



غالبية اللاعبين أجابت بنسبة 68.33% بغالبا والتي تؤكد الدور الرئيسي للمدرّب في الفريق.

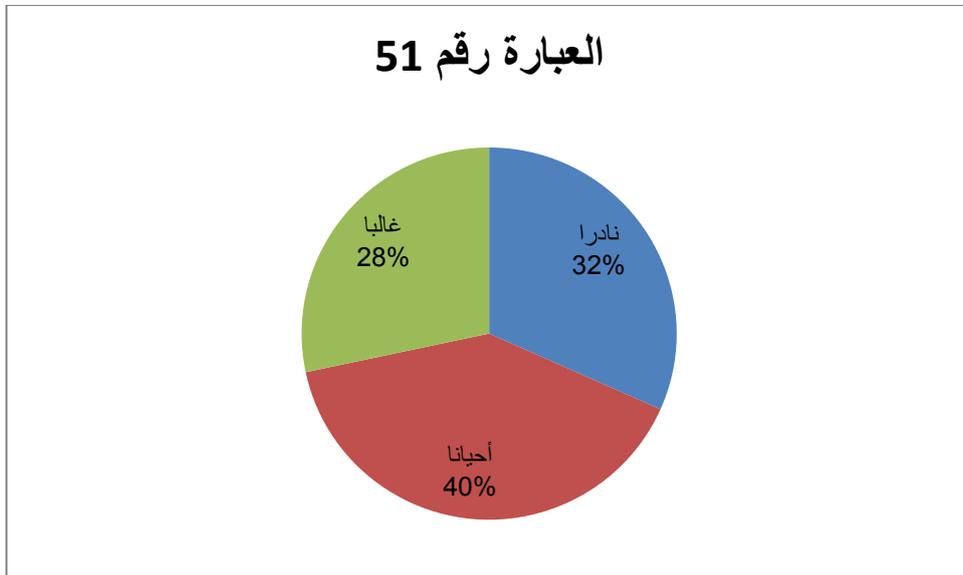
العبارة رقم 48: (جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من اهتمامه باللاعب)



نسبة المجيبين بغالبا 51.66% وأحيانا 26.66% ونادرا 21.66%.

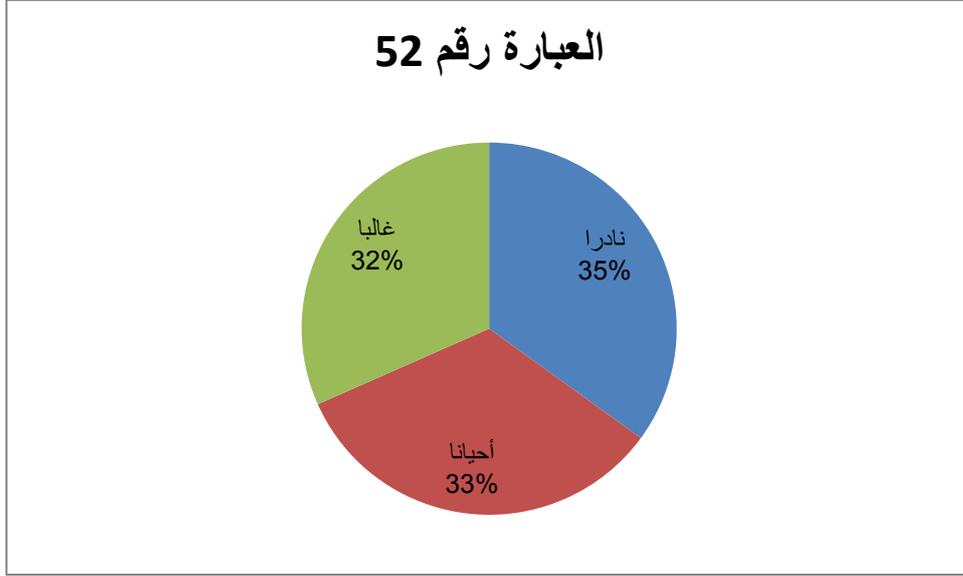
نستنتج من هذه النسب تباين آراء اللاعبين اتجاه جهاز التدريب لكن الغالبية يعتقدون أن جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من اهتمامه باللاعب.

العبارة رقم 51: (أحس بالضييق عندما يتحسن أداء زملائي عني)



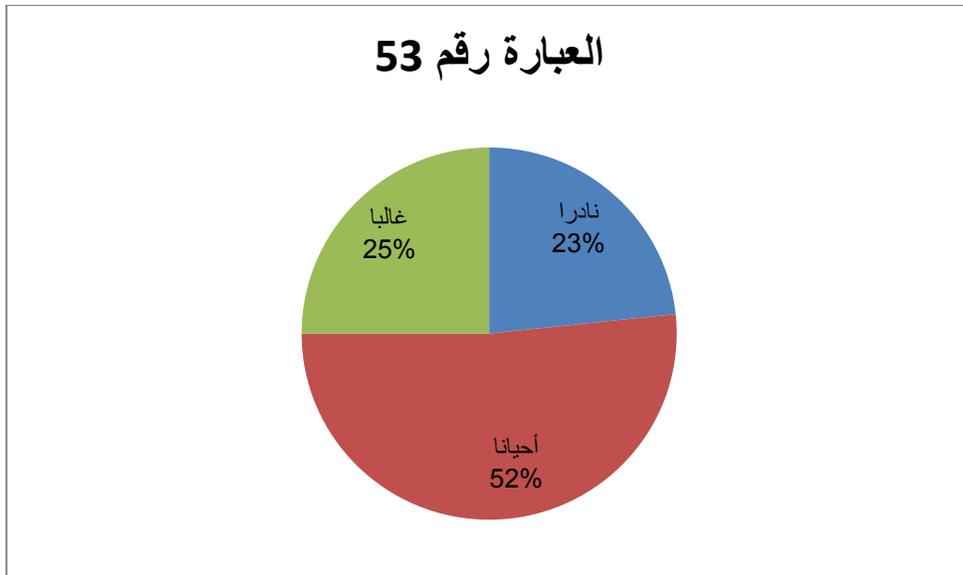
جاءت النسب متقاربة حيث أجاب بنادرا 31.66%، أحيانا 40%، وغالبا 28.32%، وذلك راجع إلى الاختلاف في المستوى، السن ومدة الممارسة.

العبارة رقم 52: (يزداد شعوري بالخوف كلما ازداد عدد الجمهور)



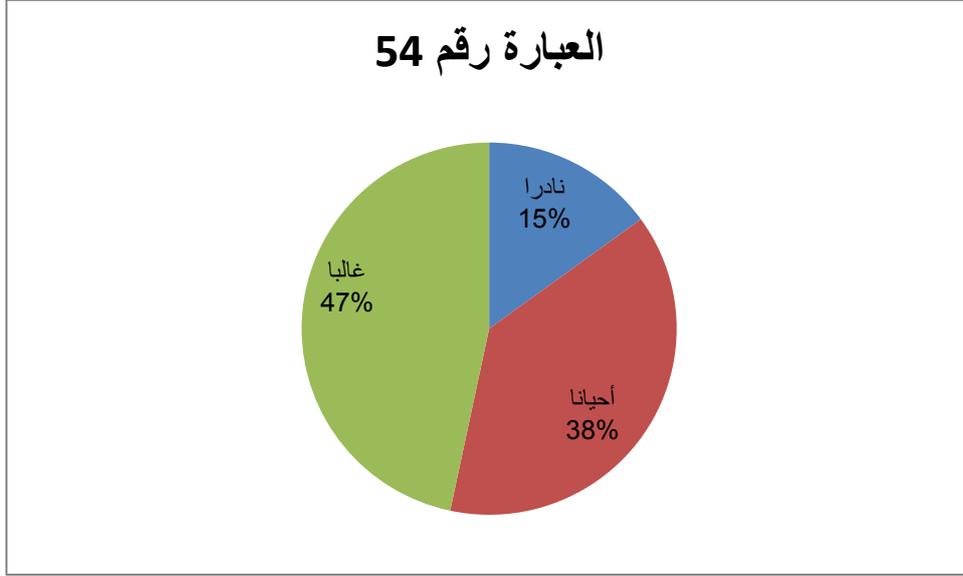
جاءت النسب فيها متقاربة جدا وذلك لنفس السبب السابق، حيث بلغت نسبة المجيبين بنادرا 35%، أحيانا 33.33%، والمجيبين بغالبا 31.66%. وهي النسب التي اختلفت في إبداء رأيها اتجاه عدد الجمهور.

العبارة رقم 53: (يعاقبني المدرب عند التقصير في أي واجب من واجبات التدريب)



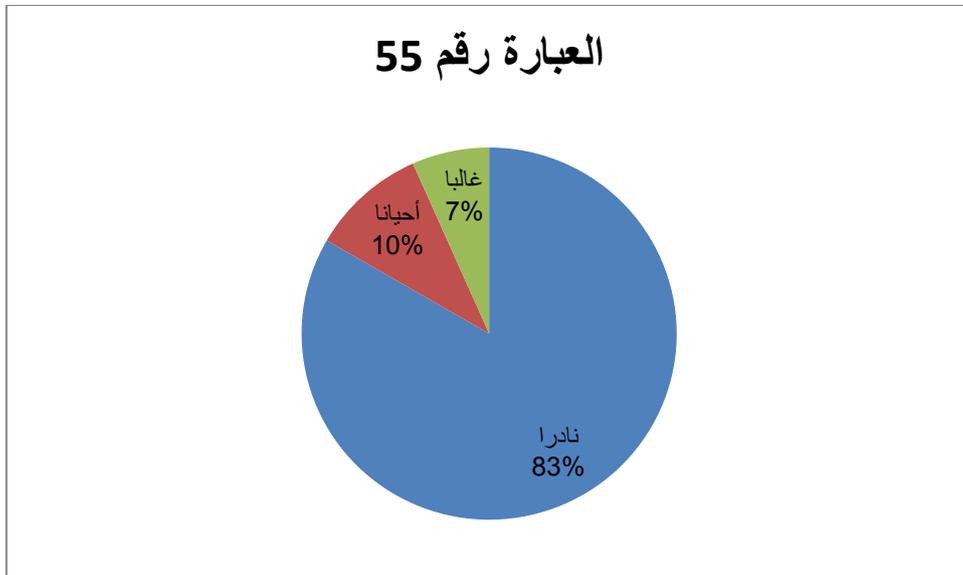
أجاب غالبية اللاعبين بأحيانا بنسبة 51.66%، غالبا 25% أما نادرا فنسبة 23.33%. نستنتج أن غالبية اللاعبين أحيانا ما يتعرضون لعقوبات أي عند التقصير وذلك لجدية التدريب والمنافسة.

العبارة رقم 54: (أواجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الإعلام عندما أفشل في المنافسة)



أجاب فيها غالبية اللاعبين بنسبة 46.66% بغالبا، و 38.33% بأحيانا وتليها نسبة 15% بنادرا. فمن خلال النسبتين العاليتين للاعبين المحبين بأحيانا وغالبا نستنتج أن الجمهور ووسائل الإعلام لديهم تأثير كبير على الفرق الكروية في الجزائر.

العبارة رقم 55: الرياضة التي أمارسها لا تحظى باهتمام وسائل الإعلام والجمهور



أجابت غالبية العينة بنسبة 83.33 بنادرا وهي تدل على مدى شعبية كرة القدم.

استنتاج عام للجدول رقم (4):

أن ما نستنتجه من النسب التي سبق تحليلها والخاصة بمحور جهاز التدريب الجمهور ووسائل الإعلام هو أن معظم اللاعبين غالبا ما يتأثرون بما يصدر عن هذه العوامل الثلاث وتجعلهم يشعرون بتوتر وإحباط خلال المنافسة، وذلك ما يؤثر على أدائهم ومستواهم خلال الموسم الكروي.

جدول رقم (5) يمثل النسب المئوية للمحور الخاص بالضغط الناتجة عن أحمال التدريب.

غالبا		أحيانا		نادرا		العبارات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
%6.66	04	%38.33	23	%55	33	01 أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة من التدريب
%8.33	05	%26.66	16	%65	39	02 تواجهني صعوبات مختلفة للانتقال إلى مكان التدريب
%10	06	%31.66	19	%58.33	35	07 أشعر بعدم تقديمي في مستوى الأداء بالرغم من استمراري في التدريب
%15	09	%46.66	28	%38.33	23	11 حمل التدريب أكثر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معه
%33.33	20	%36.66	22	%30	18	12 تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب
%8.33	05	%53.33	32	%38.33	23	13 أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت أتمناها
%10	06	%40	24	%50	30	15 أشعر بعدم الاهتمام وفقدان الرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه

التعريف بالبحث

20	لا أجد من يشجعني ويشري اهتمامي نحو الانضمام للتدريب	32	%53.33	21	%35	07	%11.66
25	تؤثر طول فترات التدريب على معنوياتي	14	%23.33	24	%40	22	%36.66
26	أشعر بإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب	01	%1.66	24	%40	35	%58.33
27	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل	09	%15	24	%40	27	%45
33	أحتاج لراحة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء	14	%23.33	28	%46.66	18	%30
39	أتغيب عن التدريب للحصول على الراحة والاسترخاء	27	%45	22	%36.33	11	%18.33

من خلال الجدول رقم (7) وصلنا للتحليل التالية:

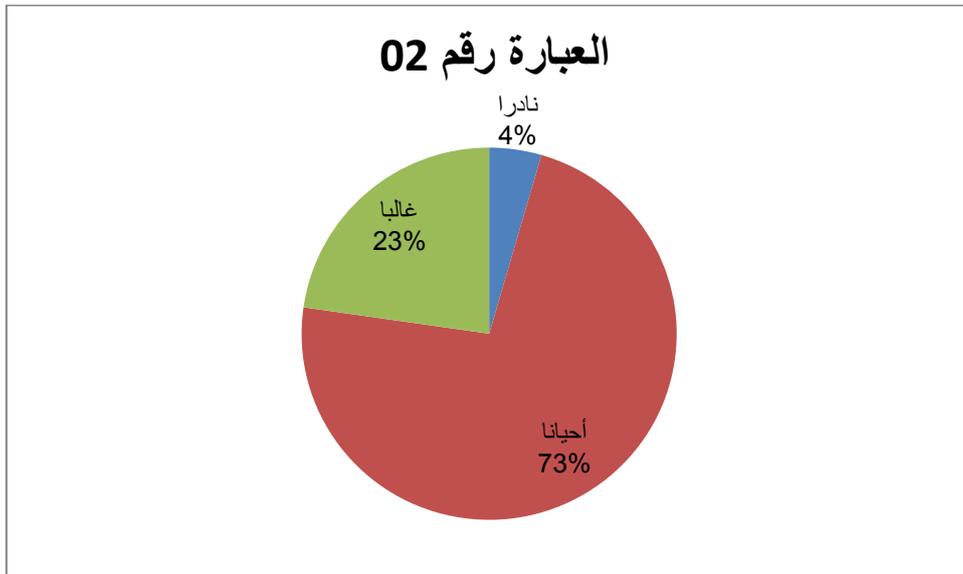
العبارة رقم (1): أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة من في التدريب



أجاب غالبية اللاعبين بنادرًا بنسبة 55%، 38.33% بأحيانًا و 6.6% بغالبًا، زهي نسب اللاعبين الذين يشعرون بنقص في قدراتهم.

نستنتج أن أكثر من نصف العينة نادرًا ما يشعرون بنقص في قدراتهم لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة منهم في التدريب وذلك راجع لتعودهم على نمط التدريب.

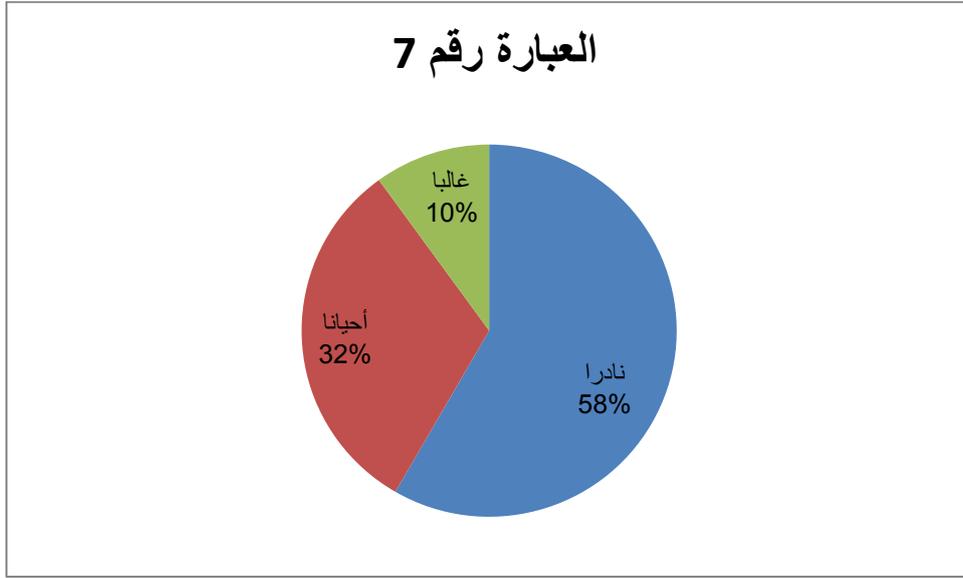
العبارة رقم (2): (تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب)



أجابت غالبية العينة بنسبة 65% بنادرًا، ما تواجهها صعوبات في التنقل إلى مكان التدريب، 26.66% بأحيانًا و 8.33% بغالبًا.

نستنتج أن غالبية اللاعبين لا يعانون مشاكل من مكان التدريب.

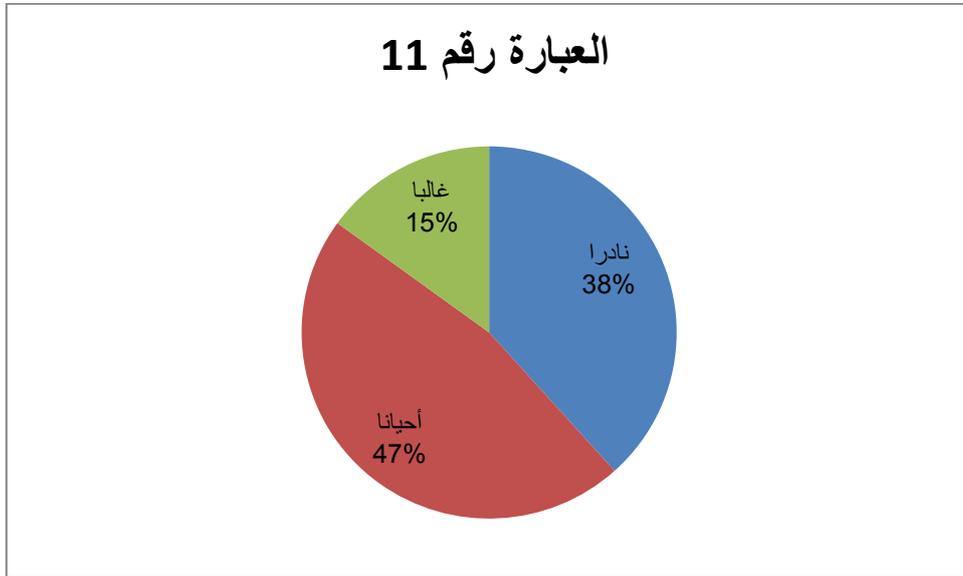
العبارة رقم (7): (أشعر بعدم تقدم مستواي رغم استمرارية في التدريب)



أجابت نسبة 58.33% بنادرًا، 31.66% بأحيانا و 10% بغالبًا.

نستنتج أن التدريب يعود بالإيجاب على معظم اللاعبين.

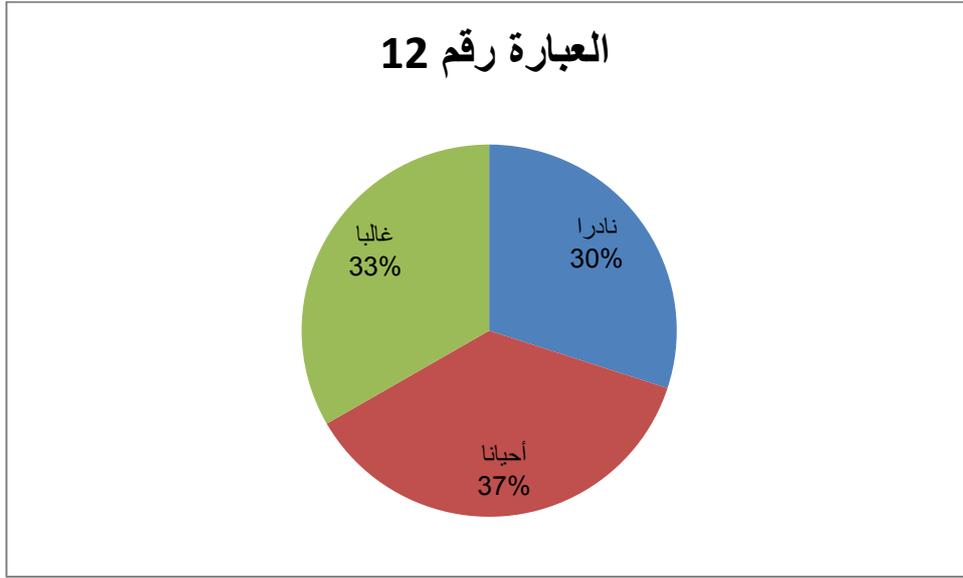
العبارة رقم (11): (حمل التدريب أكثر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معه)



أجابت نسبة 38.33% بنادرًا، 46.66% بأحيانا و 15% بغالبًا.

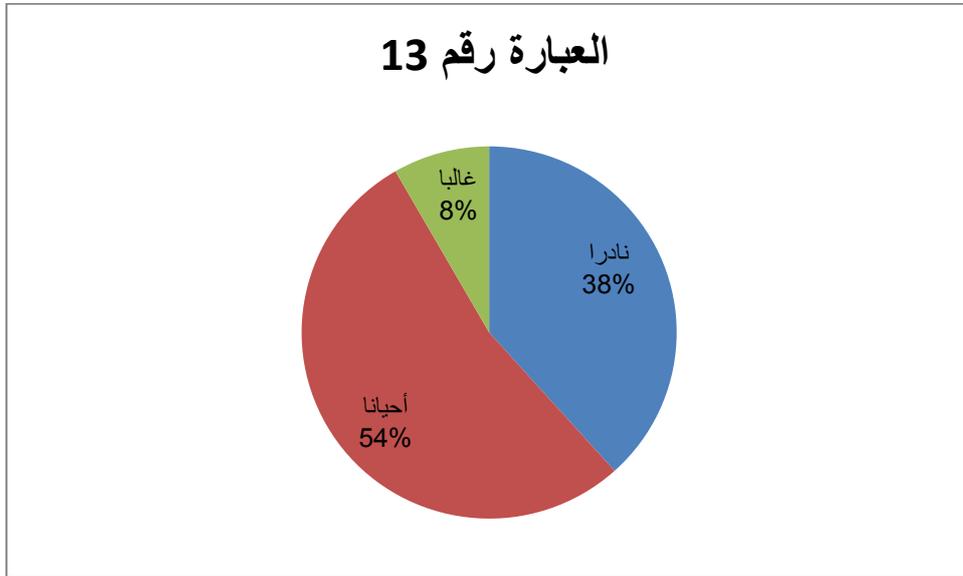
نستنتج من خلال نسبة المجيبين بأحيانا أن نصف العينة تقريباً أحيانا ما يعانون حمل التدريب وعدم التكيف معه.

العبارة رقم (12): (تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعلني لا أرغب في التدريب)



جاءت نسب هذه العبارة متقاربة، 30% أجابوا بنادرًا، 36.66% بأحيانا و 33.33% بغالبًا وذلك راجع لاختلاف داخل أفراد العينة من حيث السن ومدة الممارسة.

العبارة رقم (13): (أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت أتمناها)



بغالبًا 8.33% أم نسبة المجيبين بأحيانا فبلغت 53.33% وهي أعلى نسبة للاعبين الذين أحيانا ما يعتقدون أن مستوى أدائهم لا يتقدم بالسرعة التي كانوا يتمنونها وذلك راجع إلى نوعية التدريب ولياقتهم البدنية.

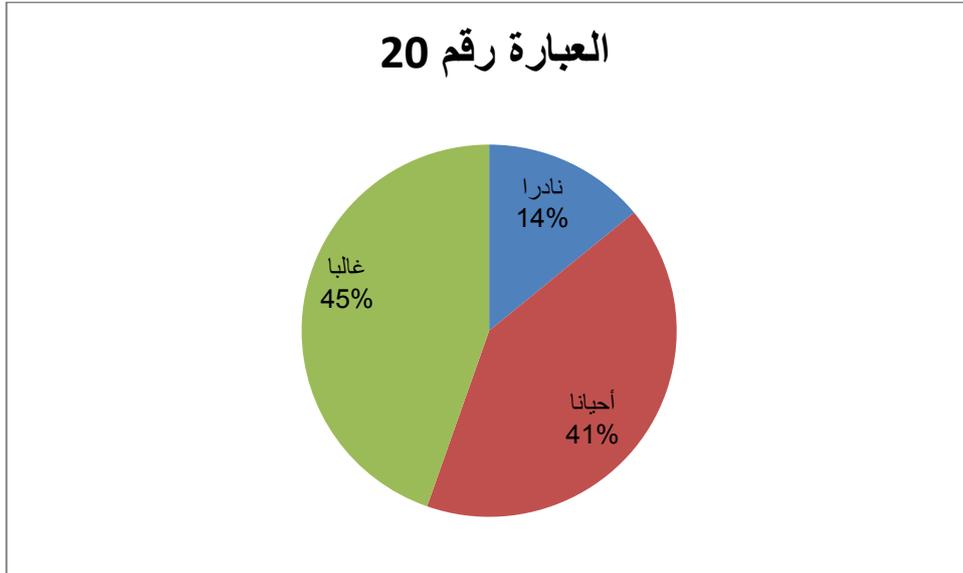
العبارة رقم (15): (أشعر بعدم الاهتمام وفقدان الرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه)



أجابت فيها نصف العينة بنسبة 50% بنادرا ما أشعر بعدم الاهتمام وفقدان الرغبة في التدريب ثم نسبة 40% للمجيبين بأحيانا و 10% للمجيبين بغالبًا.

رغم النسبة المرتفعة للمجيبين بنادرا إلا أن نسبة المجيبين بأحيانا تدل على أن نصف العينة تقريبا يشعرون بعدم الاهتمام وفقدان الرغبة في التدريب.

العبارة رقم (20): (لا أجد من يشجعني ويثري اهتمامي للتدريب)

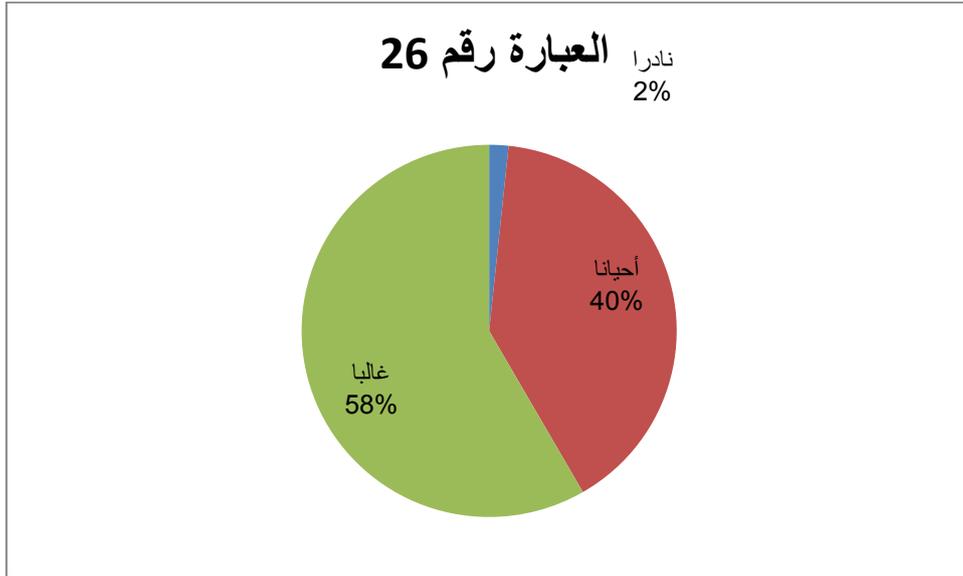


أجاب معظم اللاعبين بنسبة 53.33% بنادرا، 35% بأحيانا و 11.66% بغالبًا.

نستنتج أن معظم اللاعبين تقريبا يلقون التشجيع لمواصلة التدريب.

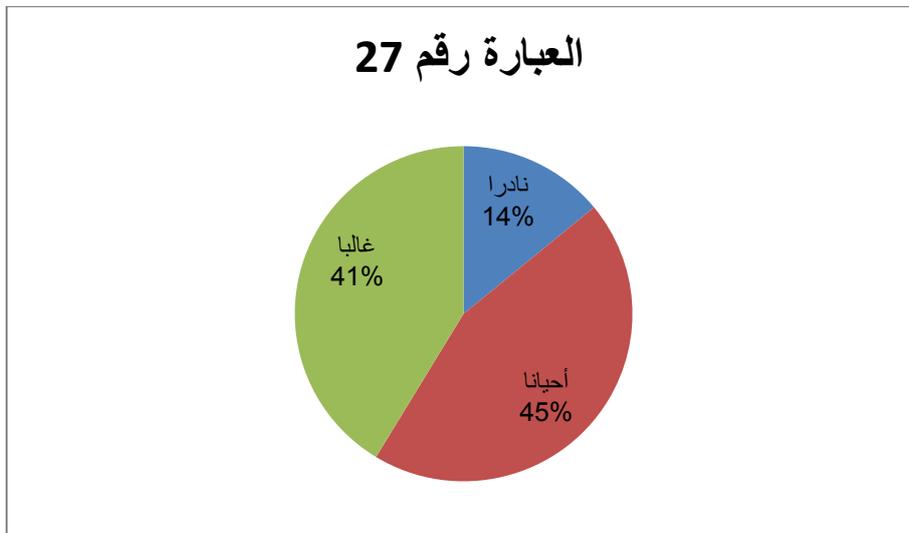
العبارة رقم (25): (تؤثر طول مدة التدريب على معنوياتي)
 بلغت نسبة المجيبين بنادرا 23.33%، المجيبين بأحيانا 40% والمجيبين بغالبا 36.66%.
 نستنتج أن نصف العينة أحيانا ما تتأثر معنويا لطول مدة التدريب.

العبارة رقم (26): (أشعر بإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب)

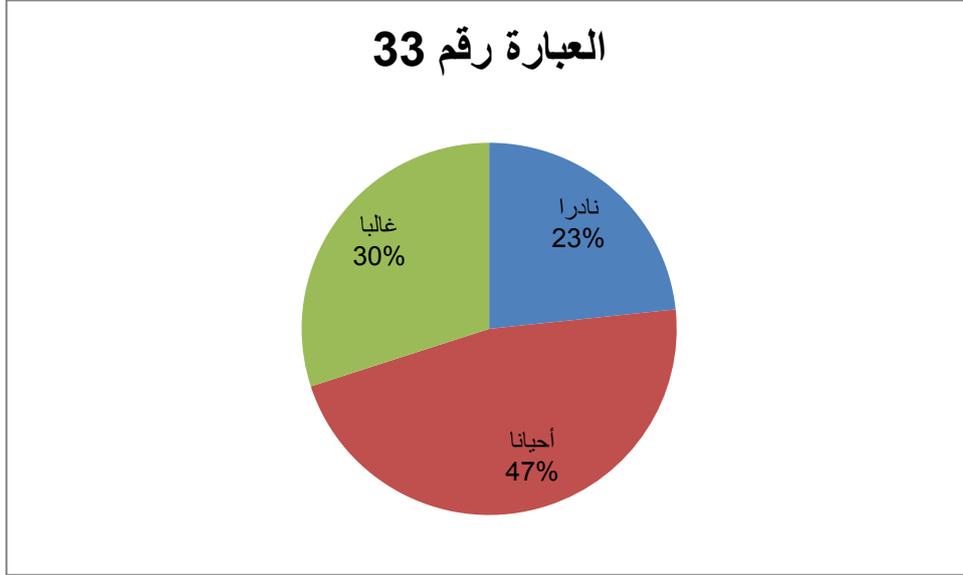


أجابت نسبة 58.33% بغالبا وهي نسبة الذين يشعرون بإرهاق بسبب الانتظام في التدريب، ثم 40% نسبة المجيبين بأحيانا.
 نستنتج أن غالبية اللاعبين يعانون مشاكل الإرهاق في حياتهم الخاصة وذلك بسبب حمل التدريب والانتظام فيه.

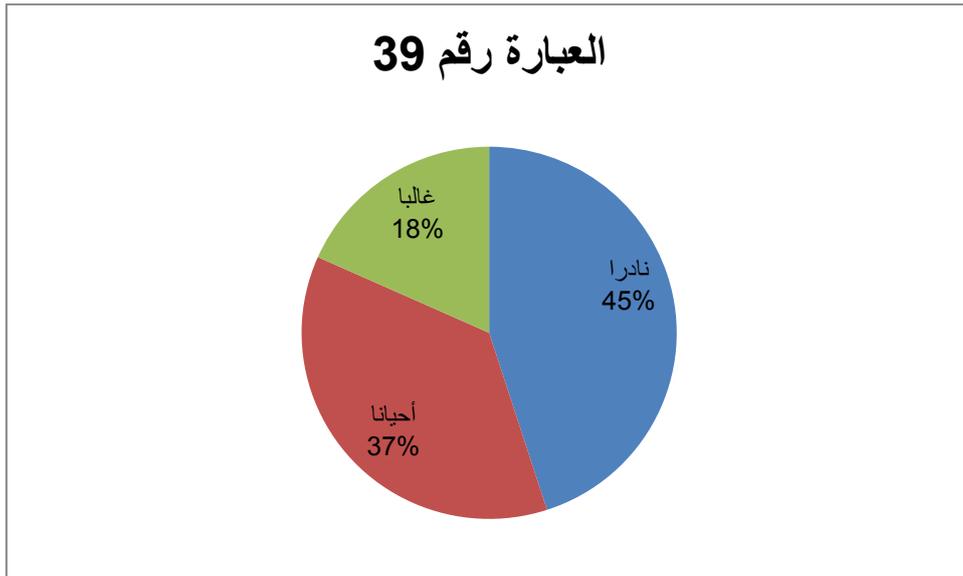
العبارة رقم (27): (عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل)



في هذه العبارة أجابت 40% من أفراد العينة بأحيانا و 45% بغالبا و 15% للمجيبين بنادرا. نستنتج أن النمط الروتيني للتدريب يبعث الملل في نفوس اللاعبين ويخلق لديهم عدم الجدية والتهاون. العبارة رقم (33): (أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء)



تساوت النسب بين اللاعبين الذين يحتاجون لفترات راحة طويلة بين فترات التدريب فالمجيبين بنادرا 23.33%، والمجيبين بأحيانا 46.66% والمجيبين بغالبا 30%. نستنتج أن هذه النسب تدل على مدى اختلاف قابلية مواصلة التدريب بين أفراد العينة. العبارة رقم (39): (أتعيب على التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء)



بلغت نسبة المجيبين بنادرا 45%، أحيانا 36.66% وغالبا 18.33%.

التعريف بالبحث

نستنتج من خلال النسب أن عدد كبير من اللاعبين نادرا ما يتغيرون عن التدريب من أجل الحصول على الراحة، وذلك راجع للصرامة المفروضة عليهم من طرف النادي.

استنتاج عام للجدول رقم (5):

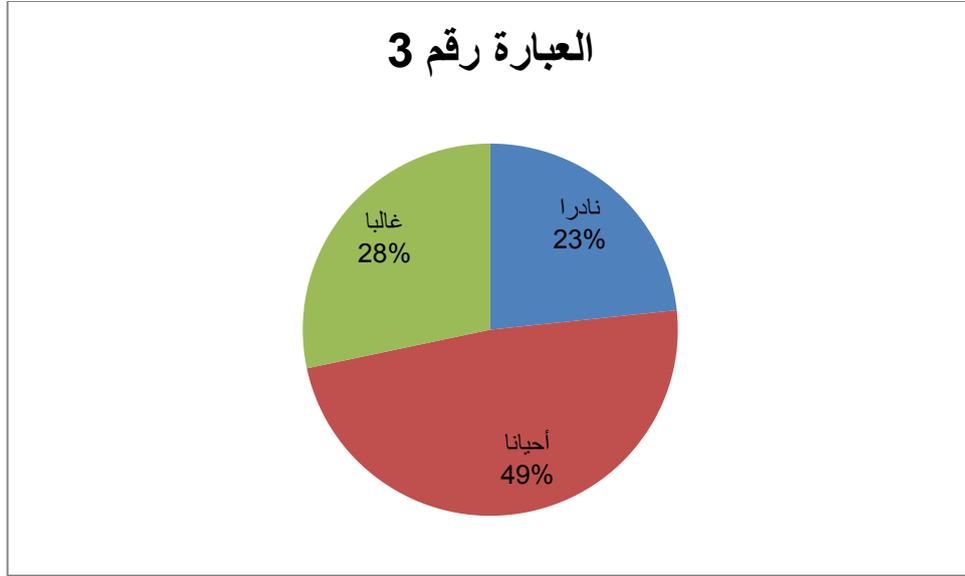
نستنتج من خلال النسب المحصل عليها في هذا المحور أن حمل التدريب والعوامل التابعة له تؤثر على معنويات اللاعبين، كالممل، الضغط النفسي، الإرهاق والتوتر.

الجدول رقم (6) يمثل النسب المئوية للمحور الخاص بالمنافسة:

أحيانا		غالبا		نادرا		العبارات	
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
%28.33	17	%48.33	29	%23.33	14	أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسة الهامة	03
%46.66	28	%30	18	%23.33	14	أحشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة	04
%11.66	07	%46.66	28	%41.66	25	أعتقد أن المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي	08
%46.66	28	%36.66	22	%16.66	10	تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها	114
%48.33	29	%26.66	16	%25	15	قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه	116
%48.33	29	%45	27	%6.66	04	من الصعب أن أعود لحياي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة	28
%40	24	%36.66	22	%23.33	14	أشعر بالخوف والتوتر نتيجة اهتمامي الزائد بالمنافسة	334
%15	09	%36.66	22	%48.33	29	يختل توازني عند اقتراب المنافسة	441

من خلال هذه النسب توصلنا للتحليل التالية:

العبارة رقم (3): (أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة)



التي أجاب فيها غالبية اللاعبين بأحيانا بنسبة 48.33% وغالبا بنسبة 28.33% ثم نادرا 23.33%.

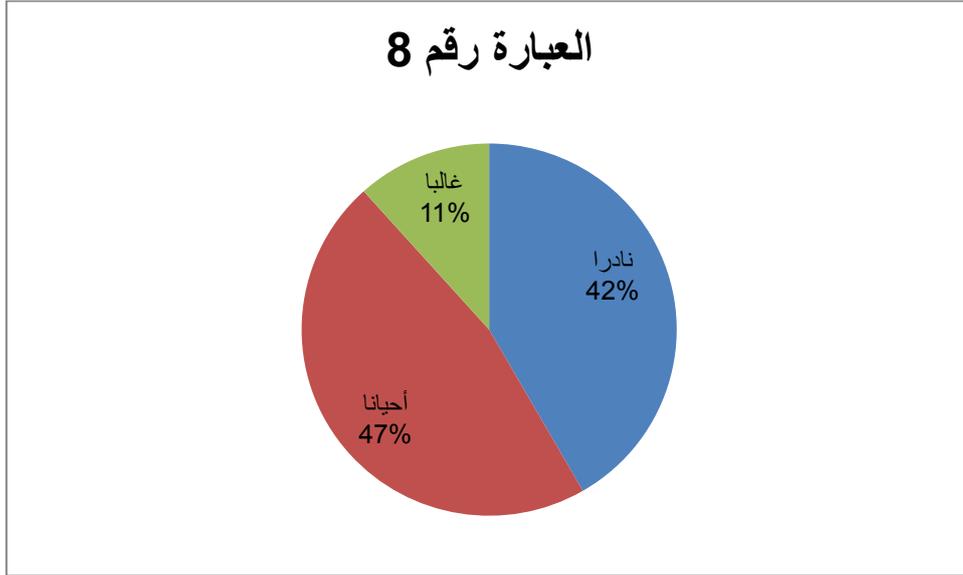
ونستنتج أن نسبة كبيرة من اللاعبين أحيانا ما يشعرون بالقلق من عدم التوفيق في الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة، وهذا راجع لاختلافها من ناحية الأهمية.

العبارة رقم (4): (أخشى من احتمال إصابتي خلال المنافسة)

أجابت عليها نسبة 23.33% بنادرا و30% بأحيانا أما البقية فأجابوا بغالبا بنسبة 46.66%.

نستنتج أن الخوف من الإصابة يؤثر دائما على مردود اللاعب وعطائه خاصة في المستوى العالي.

العبارة رقم (8): (أعتقد أن المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي)



أن نسبة 46.66% من اللاعبين الذين أحيانا ما يعتقدون أن المطلوب منهم في المنافسات يفوق قدراتهم، ونسبة 41.66% من المحييين بنادرا أجابوا لنفس السبب وأجابت البقية بغالبا بنسبة 11.66%.

ونستنتج أن هذا الاعتقاد قد يفقد اللاعب الثقة في النفس ويؤثر على أدائه.

العبارة رقم (14): (تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها)



في هذه العبارة غالبية اللاعبين ونسبة 46.66% تواجههم ضغوط في المنافسة لا يستطيعون تحملها ونسبة 36.66% للمحييين بأحيانا وتليها 16.66% نسبة المحييين بنادرا لنستنتج أن مستوى عالي من الضغوط ينتاب فئة كبيرة من اللاعبين.

العبارة رقم (16): (قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه)

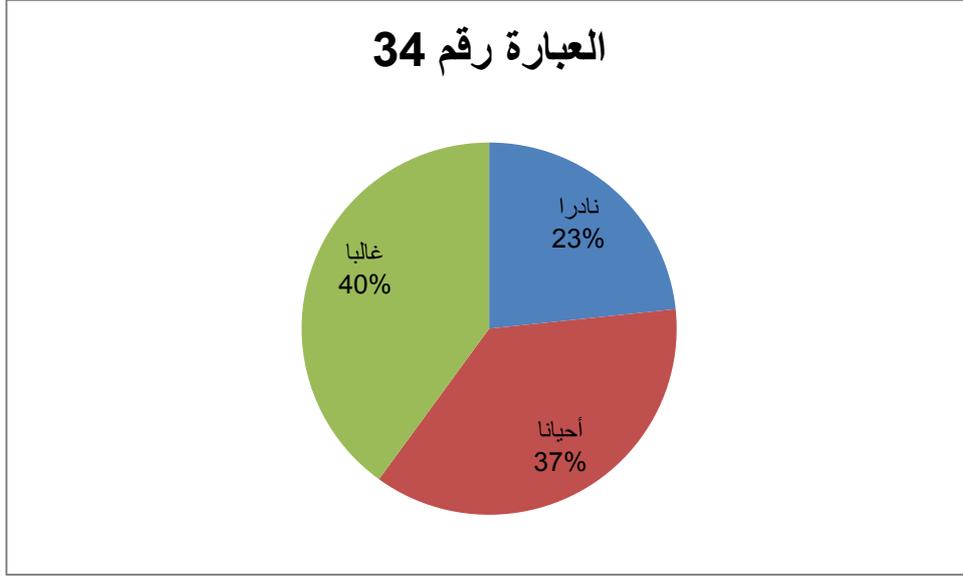


بلغت نسبة اللاعبين الذين يشعرون بالقلق قبل المنافسة وهم الغالبية 48.33% وهي نسبة تجعل من اللاعبين الذين على دراية بما يشعرون به لكن لا يمكنهم السيطرة على الموقف الضاغط. العبارة رقم (28): (من الصعب أن أعود لحياتي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة)



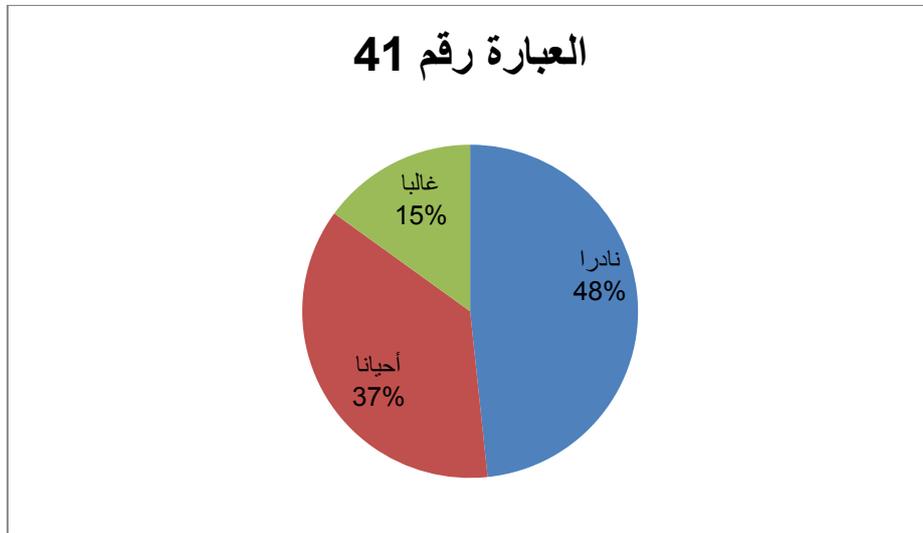
نلاحظ أن نسبة المجيبين بأحيانا وغالبًا متقاربتين أي أحيانا 45% وغالبًا 48.33% وهي نسب اللاعبين الذين من الصعب أن يعودوا لحالتهم الطبيعية بعد الهزيمة. ونستنتج أن معظم اللاعبين يتسبب لهم ضغوط المحيط التنافسي في مشاكل نفسية خاصة في حالة الهزيمة.

العبارة رقم (34): (أشعر بالخوف والتوتر نتيجة اهتمامي الزائد بالمنافسة)



أجاب معظم اللاعبين بغالبًا بنسبة 40% أما أحيانا 36.66% ونادرا 23.33%. ونستنتج أن غالبية اللاعبين تحدث لديهم اضطرابات وتوترات قد تؤثر على أدائهم وذلك لاهتمامهم بالمنافسة بنسبة كبيرة.

العبارة رقم (41): (يختل توازني عند اقتراب المنافسة)



بلغت نسبة المحييين بنادرا 48.33% وأحيانا 36.66% وغالبًا 15%. ونستنتج أنه في غالب الأحيان يتميز اللاعبون في المستوى العالي بالرزانة والتوازن خلال المنافسات الهامة.

استنتاج عام للجدول رقم (6):

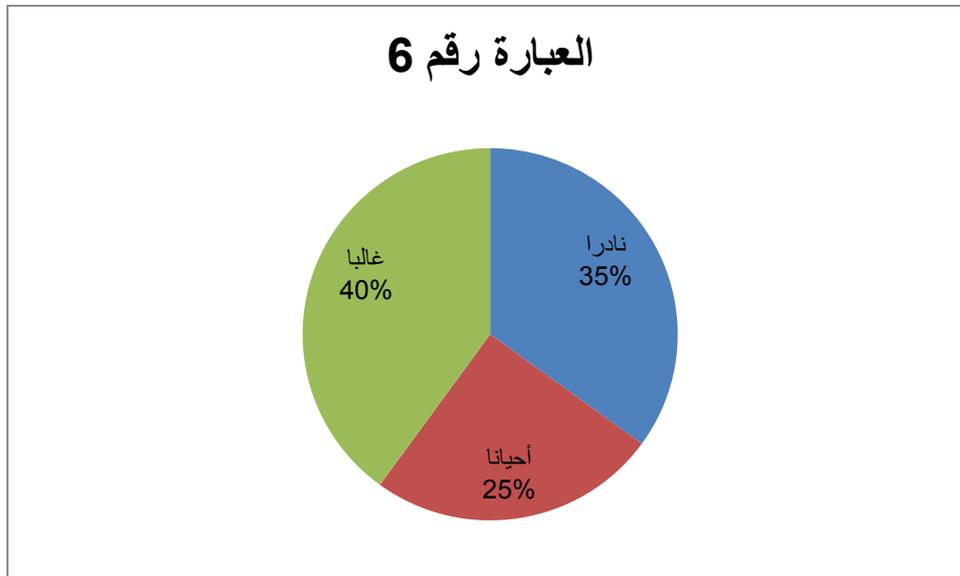
أن ما نستنتجه من تحايل النسب السابقة بمحور المنافسة، أن نسب مرتفعة من اللاعبين الذين يعانون ضغوطا نفسية وقلق حيال المنافسة، وذلك راجع للمصادر المختلفة التي تتسبب لهم في الضغوط.

الجدول رقم (7) يمثل درجات عكس اتجاه القلق:

غالبًا	أحيانا	نادرا	العبارات	
الدرجات	الدرجات	الدرجات		
24	48	36	06	قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئا
24	30	63	11	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر باسترخاء

من خلال نتائج الجدول رقم (7) تحصلنا على ما يلي:

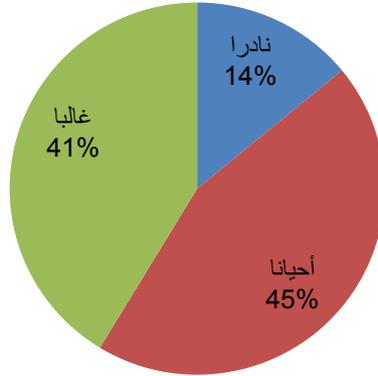
العبارة رقم (6): (قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئا)



جاءت درجات المجيبين بنادرا 36، وأحيانا 48، أما غالبًا 24.

العبارة رقم (11): (قبل أن أشارك في المنافسة أشعر باسترخاء)

العبرة رقم 11



وصلت درجات المجيبين بنادرا 63 وأحيانا 30، وغالبا 24.

وهذه المنافسة تدل على عدد كبير من اللاعبين نادرا ما يشعرون بالاسترخاء قبل بدأ المنافسة.

استنتاج عام للجدول (7):

نستنتج من خلال هذا الجدول أن الدرجات المحصل عليها في عبارات عكس اتجاه القلق تدل على أن

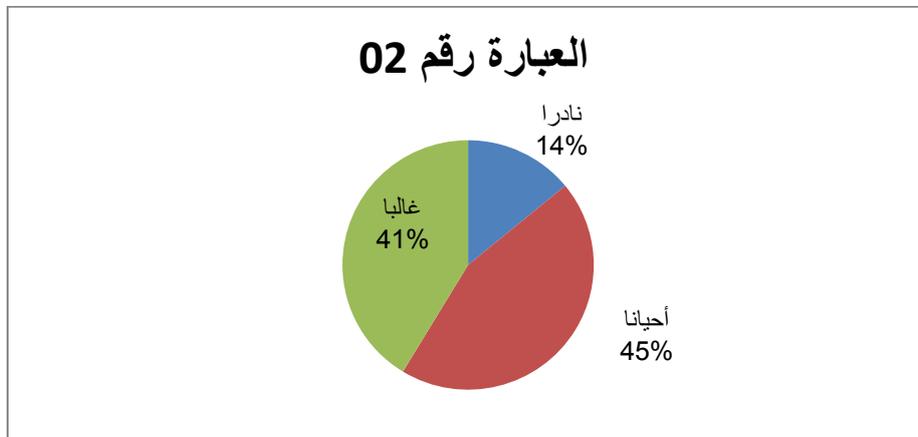
أغلبية المجيبين عليها لديهم درجات مرتفعة من القلق.

الجدول رقم (8) يمثل درجة قلق المنافسة:

غالباً	أحيانا	نادرا	العبارات
الدرجات	الدرجات	الدرجات	
45	62	14	02 قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك
45	66	12	03 قبل أن أشارك في المنافسة أخشى من عدم توفيقني في اللعب
54	50	17	05 عندما أشارك في المنافسة أخشى من ارتكاب بعض الأخطاء
30	54	24	08 قبل أن أشارك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي
54	56	14	09 قبل أن أشارك في المنافسة اشعر أن ضربات قلبي أسرع من المعتاد
45	48	21	12 قبل أن أشارك في المنافسة أكون عصيبا
60	50	15	14 أكون متوترا عند بدء المنافسة
48	44	22	15 قبل أن أشارك في المنافسة اشعر بالضيق

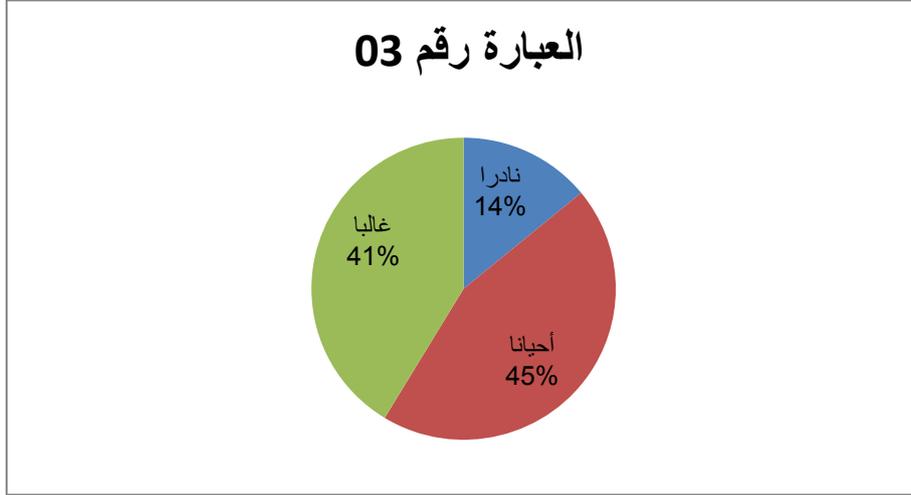
تحليل الجدول رقم (8):

العبارة رقم (2): قبل أن اشارك في المنافسة اشعر بأنني مرتبك)



بلغت درجة المجهين بأحيانا 62 درجة وغالبا 45 درجة ونادرا 14 درجة، وهي درجات تدل على أن غالبية اللاعبين أحيانا ما يشعرون بارتباك قبل بدء المنافسة.

العبارة رقم (3): (قبل أن اشترك في المنافسة اخشي من عدم توفيقني في اللعب)



بلغت درجة المجهين بأحيانا 66 درجة ، غالبا 45 درجة ، ونادرا 12 درجة. نستنتج أن فئة كبيرة من اللاعبين أحيانا لا تكون لديهم درجات عالية من القلق وذلك خشية من عدم توفيقهم في اللعب.

العبارة رقم (5): (عندما اشترك في المنافسة اخشي من ارتكاب الأخطاء)

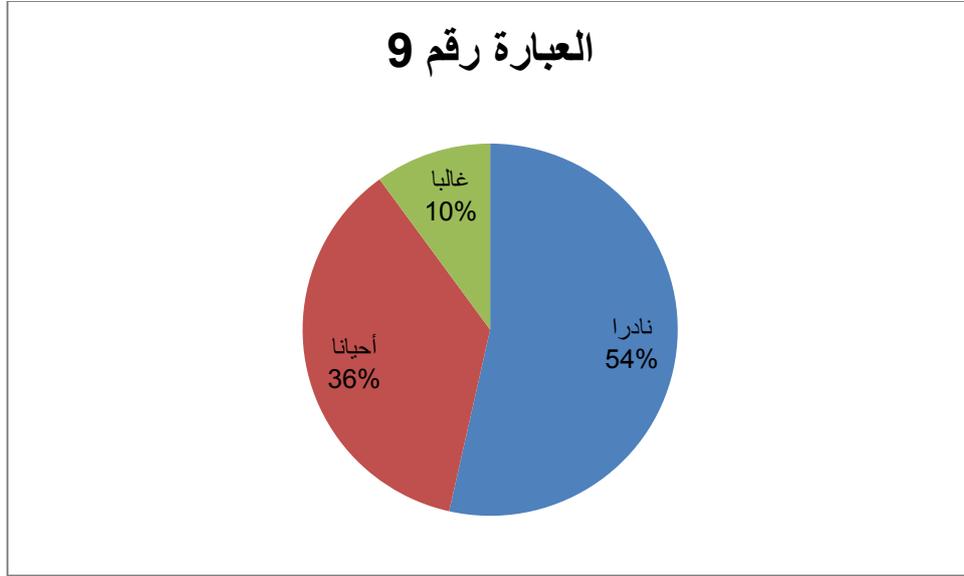
تساوت الدرجات فيها بين المجهين بأحيانا وغالبا أي 50 و 54 درجة وتليهما نادرا ب 17 درجات. نستنتج من خلال هذه النتائج أن أغلبية اللاعبين يخشون ارتكاب الأخطاء وهذا ما قد يسبب لهم درجات عالية من القلق.

العبارة رقم (8): (قبل أن اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي)

بلغت درجة اللاعبين الذين أحيانا ما يشعرون باضطراب في معدتهم قبل بدء المنافسة 54 درجة وغالبا 30 درجة وأخيرا نادرا 24 درجة.

نستنتج أن نصف العينة تحدث لهم اضطرابات فيزيولوجية نتيجة للقلق الذي ينتابهم قبل بدء المنافسة.

العبارة رقم (9): (قبل أن اشترك في المنافسة اشعر أن ضربات قلبي أسرع من المعتاد)



تساوي الدرجات 54 و56 فيما يخص اللاعبين الذين أحيانا أو غالبا ما يشعرون أن ضربات قلبهم أسرع من المعتاد أما نادرا فبلغت درجاتهم 14 درجة.

نستنتج أن معظم اللاعبين لديهم معدلات عالية أو متوسطة من القلق حيال المنافسة وهذا ما دلت عليه الدرجات العالية للمجيبين بأحيانا وغالبا.

العبارة رقم (12): (قبل أن اشترك في المنافسة أكون عصيبا)

وبلغت درجات المجيبين فيها بنادرا 21 درجة، وأحيانا 48 درجة وغالبا 45 درجة.

ونستنتج أن الدرجات مرتفعة في غالبا وأحيانا عكس نادرا وهذا ما يدل على أن فئة كبيرة من اللاعبين تدخل المنافسة بعصبية.

العبارة رقم (14): (أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة)

بلغت درجات المجيبين لغالبا 60 درجة وأحيانا 50 درجة ونادرا 15 درجة، ومن خلال هذه النتائج يتبين لنا أن عدد كبير من اللاعبين يشعرون بتوتر عند انتظار بدء المنافسة وهذا ما يؤثر سلبا على أدائهم.

العبارة رقم (15): (قبل أن اشترك في المنافسة اشعر بضيق)

تساوت الدرجات تقريبا بين المحيين بأحيانا وغالبا 48و44 فيما بلغت درجات المحيين بنادرا 22 درجة.

نستنتج أن الشعور بالضيق ينتاب أكثر من نصف العينة.

استنتاج عام للجدول رقم (8):

نستنتج من خلال ما سبق من نتائج أن معظم أفراد العينة تقريبا لديهم درجات من القلق وذلك قبل الدخول في المنافسة، وهذا ما يتسبب له في عدم السيطرة على الأعصاب وإبراز المهارات كاملة إلى جانب عدم التحكم في تنفيذ الجانب الخططي بإتقان، والذي يرجع سببه إلى عدم القدرة على التركيز.

الجدول رقم (9) يمثل النسب المئوية لدرجة القلق قبل المنافسة:

لاعبون ذو درجات منخفضة من القلق		لاعبون ذو درجات عالية من القلق	
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
43.33%	26	56.66%	34

استنتاج عام للجدول رقم (9):

من خلال توزيعنا للاستبيانات واسترجاعها قمنا بتحليلها واستنتجنا ما يلي:

أن أكثر من نصف العينة يعني أغليتهم من درجات عالية من القلق وذلك قبل انطلاق المنافسة، أما بقية النسبة فأجابوا عكس اتجاه القلق.

خلاصة:

إن ما تم تحليله ومناقشته من نتائج في الاختبارات يوصلنا لمعرفة مصادر الضغوط النفسية ومدى تأثيرها على اللاعبين إلى جانب ما تسميه من درجات القلق ومن هذه المصادر، حمل التدريب، ضغط المنافسة، علاقة اللاعبين بجهاز التدريب وموقف الأسرة اتجاه ممارسة الرياضة وتفاوت شدتها حسب الترتيب التالي:

- علاقة اللاعب بجهاز التدريب، الجمهور، الزملاء ووسائل الإعلام التي تعتبر المصدر الذي يشكل ضغطا كبيرا وحالات من القلق للاعبين في هذا المستوى.
 - مشاكل المنافسة هي كذلك لا تقل أهمية عن سابقتها، كزن اللاعب باحتكاك دائم بالمنافسة والمتغيرات التي تطرأ عليها.
 - موقف الأسرة الذي لا يقل أهمية عن سابقه حيث أن الانتقادات التي يلقيها اللاعب من المحيط الأسري تعتبر مصدرا مسببا للضغط النفسي، وقلقا عكس ما يتوقعه اللاعب من راحة البال داخل الأسرة.
 - وفي الأخير مشاكل حمل التدريب والذي استخلصنا انه يتسبب في ضغط نفسي وتوتر عند أكثر من نصف العينة التي تم دراستها، وهي العوامل التي قد تشكل تهديدا للمشوار الرياضي، الذي قد يكون ملزم بالانضباط والتقييد باستمرارية التدريب مهما كانت حالته.
- أما فيما يخص نتائج الاختبار الخاص باتجاه قلق المنافسة، فجاءت منطبقة لما ذكرناه في الجانب النظري من اكتشاف نسبة كبيرة من أعراض القلق على اللاعبين وردود الأفعال الناجمة عنها.

خاتمة:

إن الهدف من هذه الدراسة هو اكتشاف المصادر الأساسية المتسببة في الضغوط النفسية ومستوياتها على اللاعبين في صنف الأكابر، كما تهدف للكشف عن درجات القلق وأعراضه لديه. فمن خلال البحث النظري الذي أثري جانبه بمعلومات لا بأس بها في شرح المعاني وتوضيح الأسباب ومتغيرات موضوع الدراسة، تم تطبيقها على عينة مكونة من 60 لاعبا لكرة القدم في أندية الجهوي الأول، وبعد التحليل الأولي توصلنا إلى النتائج التالية:

- أن نسبة كبيرة من اللاعبين هم عرضة للضغوط النفسية والقلق خلال مشوارهم الكروي.
- أن مصادر الضغوط النفسية متنوعة لا يكاد يخلو جانب من جوانب حياة اللاعب منها.
- أما درجات القلق قبل المنافسة فهي مرتفعة نسبيا لدى معظم أفراد العينة، وذلك راجع إلى الضغوط التي يحس بها اللاعب، والتي تتناوبه خلال انتظار بدأ المنافسة وتختلف باختلاف أهمية المنافسة.

اقتراحات:

من خلال ما توصلنا إليه في هذه الدراسة ارتأينا اقتراح التوصيات التالية:

- ضرورة الاعتناء بالحالة النفسية للاعبين للتخلص من بعض الضغوط وحالات القلق التي تواجهها، من خلال وضع أطباء نفسانيين تحت تصرفهم وذلك لخطورة استمرار المواقف الضاغطة.
- ضرورة مراعاة جهاز التدريب في الحالات الشخصية الخاصة باللاعبين داخل الفريق، والتعامل معهم بحكمة ومساواة كي لا يقع الإخلال بالنظام الداخلي للفريق من خلال المناوشات التي قد تحصل جراء معاملة اللاعبين بانحياز.
- التوعية قدر المستطاع على التركيز والتحكم في الأعصاب قبل كل منافسة، وعدم إعطائها أهمية كبيرة وعناء يتسبب في السيطرة على ذهنية اللاعب، ويجد من مهاراته داخل الميدان خلال المنافسة.
- إقتراحات أخرى من مذكرات للمكتبة.

التوصيات:

- 1- تدعيم الرصيد المعرفي للمدربين من ناحية علم النفس باجراء تريضات وملتقيات لتكوينهم في التحضير النفسي للمنافسة.
- 2- تخصيص مجالات للتحضير النفسي في برامج التخطيط للتدريب الرياضي السنوي، الشهري، الأسبوعي.
- 3- على المدرب أن يتقرب أكثر من لاعبيه ومحاولة اكتساب ثقتهم لتشخيص حالتهم النفسية قبل كل منافسة.
- 4- التعامل الجيد مع اللاعبين من طرف المسؤولين والمدربين ومساعدتهم وارشادهم نفسيا أثناء المنافسة و بعدها خاصة في الحالات الصعبة كالهزيمة.
- 5 على اللاعبين تجاهل الجمهور بتصرفاته السلبية وعدم تركيز انتباههم على استعمالها لتخفيض شدة التوتر استعدادا للمنافسة.

المراجع والمصادر

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

- 1- إبراهيم عبد الستار: العلاج السلوكي المعرفي الحديث، دار النشر والتوزيع، القاهرة 1994
- 2- أسامة كامل راتب - قلق المنافسة - دار الفكر العربي
- 3- أسامة كامل راتب، قلق المنافسة، ضغوط التدريب واحترق الرياضي. دار الفكر العربي
- 4- أمين أنور الخولي الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة (216)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب، الكويت، 1996
- 5- بونسيك و هيني: الدليل العملي لإدارة ضغوط الحياة مكتبة جرير
- 6- جان بنجما ستورا: الإجهاد أسبابه وعلاجه، ترجمة أنطوان- أ - الهاشم، منشورات عيدات، بيروت، طبعة 1، 1997 .
- 7- جلال إسماعيل حلمي، العنف الأسري، دارقبا للطفعة، القاهرة 1999
- 8- حسن عبد الجواء، كرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، طبعة 6، 1984
- 9- حنفي محمد مختار، كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980
- 10- د. رابح تركي. المعوقون في الجزائر - 1982 - الشركة الوطنية للنشر و التوزيع
- 11- الدكتور عبد اله عبد الدائم، مجلة العربي، العدد 340، مارس 1987
- 12- رمضان محمد القذافي: الصحة النفسية والتوافق، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، طبعة 1997، 3
- 13- روجي جميل، فن كرة القدم دار النقائس بيروت، طبعة 2، 1986
- 14- روجي جميل، كرة القدم، الطبعة الأولى، دار النقائب لبنان 1969.
- 15- عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، طبعة 2005
- 16- عبد الحفيظ مقدم، المديرون، مركز البحث في الإعلام العلمي والتقني، مصلحة النشر، الجزائر، 1996

- 17- عمار الطيب كشرود: علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث، مجموعة 2، منشورات جامعية بن غازي ليبيا طبعة 1، 1995
- 18- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي لنشر، القاهرة، 2001، صفحة 96
- 19- فايد علي حسين: الدور الديناميكي للمساندة الاجتماعية في العلاقات بين ضغوط الحياة والأعراض الاكتئابية، دراسة نفسية، العدد 2، مجموعة 8، رابطة الأخصائيين النفسائين المصرية، 1998.
- 20- فيصل رشيد عياش الدلمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية و الرياضة، مستغانم، الجزائر، 1997.
- 21- مارتن بول: العقل المريض، ترجمة عب العلي الجسماني، الدار العربية للعلوم، طبعة 1، 2001
- 22- محمد أحمد النابلسي، الصدمة النفسية، دار النهضة العربية للطباعة و النشر 1991
- 23- محمد محمد خليل، التعب النفسي معناه وأبعاده، مطبوعات تامة، جدة. عبد الرحمان بن أحمد بن محمد هيجان. ضغوط العمل، معهد الادارة العامة، الرياض.
- 24- مفتي إبراهيم محمد، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 25- نعمة عبد الكريم أحمد، أسس علم النفس، دار الفكر العربي الإسكندرية.
- 26- وليم الخولي، الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، دار المعارف القاهرة 2- يحي كاظم النقيب، علم النفس الرياضي، اللجنة السعودية ل (التربية البدنية والرياضة) 1992

ثانيا: قائمة المذكرات

- 1- مسعودي رضا، الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجلات ، مصادر و مؤشراته، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الجزائر، 2003.

- 2- قندوزان ندير، مساهمة التربية البدنية والرياضة في الحفظ من بعض الاضطرابات النفسية لدى التربويين المراهقين في الجزائر، رسالة ماجستير في علم النشاطالبدني المكيف غير منشورة جامعة الجزائر، 2001
- 3- إلياس بغيجة، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية (الكوبين) وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي 2006/2005
- 6- المذكورة الرياضة مجلة رياضية يصدرها الرياضي للإعلام و الوثائق الرياضية بالجزائر.

ثالثا: قائمة المرجع بالفرنسية

- 1-Alel ben khoukha ; journée pedagogique des entraineurs ;04et 05/12/2009 ; Alger
- 2-Alain Labruffe prévenir et combattre le stress Edition chiro
- 3-Les lois du jeu l'arbitrage du foot Ball 1995. Rachid mejiba.
- 4- Alderman Manuel de la psychologie du sport. 1983 vigot edt.
- 5- Akramov (sélection et préparation des joueurs du football) 1981 Algérie
- 6-Ladislav Horskey Entraînement de footballeurs de brood cooens France 1986
- 7- Gerzy wrzos la tactique de l'attaque de football- édition brood coorens Michael France 1986
- 8- Dobler.H.football.D.H.F.H Leipzig 1979 –
- 9- Degeois Michel coup du monde France football (n°249 bis) V : 5 .10.2001

رابعا: قائمة المجلات

- 1- عبد الله عبد الدائم، مجلة العربي، العدد 340، مارس 1987
- 2- جريدة صدى الملاعب العدد 26 تاريخ 19 جانفي 1993 الجزائر

3- جريدة الرأي العدد 1137. 20 يناير سنة 2002 الجزائر

7- مجلة روضة الجندي، مديرية الإعلام و الإتصال والتوجيه، عدد 206، الصادرة بتاريخ 1999.

خامسا: مواقع الأنترنت

8- www.4schared.com/2009.

9- محمد علي راشدي / إصابة اللاعبين نشر بواسطة السيد فخري 010891169

10- Superman s1 @yahoo.com

11- <http://www.zrz.com./com/mlion.htm>

سادسا: الأوامر

1- أمر الله أحمد السباطي " التدريب و الإعداد البدني لكرة القدم " طبعة 10 منشأة المعارف

الإسكندرية 1990

2- في 25 فبراير 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية التربية البدنية أمر رقم 95/09 المؤرخ

والرياضة و تنظيمها و تطورها

3- موفق مجيد مولي : " الإعداد الوظيفي في كرة القدم " دار الفكر العربي بغداد 1999

الملاحق

قائمة المنافسة الرياضية

غالباً	أحياناً	نادراً	العبارات
			1- التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية.
			2- قبل أن أشارك في المنافسة اشعر بأني مرتبك.
			3- قبل أن أشارك في المنافسة أخشى من عدم توفيقني في اللعب.
			4- أتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة.
			5- عندما اشترك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء.
			6- قبل أن اشرك في المنافسة أكون هادئاً.
			7- من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة.
			8- قبل أن اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي.
			9- قبل أن اشرك في المنافسة اشعر أن ضربات قلبي أسرع من المعتاد.
			10- أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً.
			11- قبل أن اشرك في المنافسة اشعر باسترخاء.
			12- قبل أن اشرك في المنافسة أكون عصيباً.
			13- الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية.
			14- أكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة.
			15- قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بالضيق.

اعداد محمد حسن علاوى

العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
1- أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الوجدات المطلوبة في التدريب.			
2- تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال الى مكان التدريب.			
3- أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة.			
4-أخشى من احتمال اصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة.			
5-يعتقد والدي أن ممارسة الرياضة سوف تضيع وقتي وتسبب فشلي في الدراسة.			
6- أمارس هذه الرياضة ارضاء لوالدي.			
7- أشعر بعدم تقدمي في مستوى الأداء بالرغم من استمراري في التدريب.			
8- أعتقد أن المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي و امكانياتي.			
9- أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي في الرياضة.			
10- حمل التدريب أكثر من قدراتي و لأستطيع التكيف معه.			
11- تواجهني ضغوط نفسية و بدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب.			
12- أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت أتمناها.			
13- تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها.			
14- أشعر بعدم الاهتمام و فقدان الرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه.			
15- قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالقلق من الصعب السيطرة عليه.			
16- أشرك في المنافسة رغم رفض والدي.			
17- جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي أبذله في التدريب أو المنافسة.			
18- أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب.			
19- لا أجد من يشجعي و يثير اهتمامي نحو الانضمام في التدريب.			
20- يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين .			
21- تحفظ والدي من اشتراكي في المنافسة يرجع الى خوفه علي من الاصابة.			
22- جهاز التدريب لا يراعي ظروفنا الخاصة " الدراسة الامتحانات الاصابة.. الخ			
23- تؤثر طول مدة التدريب على معنوياتي.			

			24- أشعر بالارهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب.
			25- عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل.
			26- من الصعب أن أعود لحياتي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة.

العبارات	نادرا	أحيانا	البا
27- أشعر أن مدربي ينتقدني بدون وجه حق.			
28- لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي و ذلك للوفاء بواجبات التدريب.			
29- أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء.			
30- أشعر بالخوف و التوتر نتيجة لاهتمامي الزائد بالمنافسة.			
31- يقدم لي والدي التقدير و التشجيع عند الفوز فقط.			
32- أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين داخل الفريق.			
33- يطالبني الجميع بالفوز في المباراة بأي وسيلة.			
34- أتغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة و الاسترخاء.			
35- مكافأة الفوز لاتساوي الجهد البدني و النفسي الذي أبذله.			
36- يحتل توازي عند اقتراب المنافسة.			
- عندما افشل في المنافسة أشعر بصعوبة في مقابلة جهاز التدريب و الزملاء 37			
38- يقيمني جهاز التدريب و الآخرون على نتيجة المنافسة فقط.			
39- والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي أمارسها.			
40- يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبي الشديد.			
41- المدرب هو الذي يضع الأهداف و يتخذ القرارات.			
42- جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب.			
43- أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات في النوم يرجع الى كثرة التفكير في الأشياء التي لم أستطع إنجازها في الرياضة أو الدراسة.			
44- أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي عني.			
45- يزداد شعوري بالخوف كلما ازداد عدد الجمهور.			
46- يعاقبني المدرب عندما أقصر في أي واجب من واجبات التدريب.			
47- أواجه تعليقات سلبية من الجمهور و وسائل الاعلام عندما أفشل في المنافسة.			
48- الرياضة التي أمارسها لا تحظى باهتمام وسائل الاعلام و الجمهور.			

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مستغانم عبد الحميد بن باديس (خروبة)

معهد التربية البدنية والرياضة

المقياس

تحية طيبة وبعد:

في إطار القيام بدراسة حول المشاكل والصعوبات التي يتعرض لها – الرياضى نرجو منك قراءة كل عبارة بعناية ثم الإجابة عنها بوضع علامة (×) أمام كل عبارة بما يناسب مع حالتك الشخصية وما تشعر به فعلا لسيت هناك عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، لأن لكل لاعب يختلف عن الآخر فيما يشعر به اتجاه المواقف الرياضة المختلفة والمهم أن يعبر اختيارك عما تشعر به فعلا.

مع جزيل الشكر لصادق اهتمامك وتعاونك.

- السن () سنة

- اسم النادي

- الرياضة الممارسة.....

- مدة الممارسة.....