

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي

الموضوع:

الضغط النفسي وتأثيره على  
أداء الرياضي خلال المنافسة

بحث مسحي اجري على لاعبي كرة القدم صنف أكابر قسم ما بين الرابطات جهة الغرب :  
شباب المشرية- اتحاد المشرية

تحت اشراف الأستاذ:

✚ زرف محمد

لجنة المناقشة:

الرئيس:

العضو:

من اعداد الطالب:

✚ منصور مصطفى

السنة الجامعية: 2008-2009

# الأهداء الأهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ.

أهدي ثمرة جهدي إلى منبع الحنان المتدفق ، إلى من طوقتني بحنانها الجياش منذ ولادتي إلى يومنا هذا، أمي الحنونة حفظها الله.

إلى من علمني أبجديات الرجولة ، إلى منبع الشهامة والجود إلى من كان في السر دعما وفي العسر سندا ومددا والذي المرحوم، رحمه الله وأدخله فسيح جنانه .  
إلى أشقائي و شقيقاتي: محمد، تيجيني، خيرة، نور الدين و زوجته ،نعيمة، سمية  
وزوجها بوعلام ، عمر و زوجته سعاد.

إلى الحاجة: مغنية و عائشة وأبنائها.

إلى كل الكتاكيت: عادل، الحاج عبد الجليل ، ياسمين ، دلال ، أكرم ، سولاف.

إلى كل الأعمام والعمات وأبنائهم وكذا الأخوال والخالات وأبنائهم.

إلى كل الأحباب والأصدقاء: حمي ، حمزة، محمود، عبد الله، خويرة

، أحمد، مراد، جمال، رفيق، عبد اللطيف، محمد، رابح.

إلى كل من ساهمة في البحث من قريب أو بعيد، و إلى ناس المشرية و كل من

يعرف منصوري مصطفى

# كلمة شكر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى : " لنن شكرتم لأزيدنكم "

الشكر الجزيل و الحمد الكثير لله العلي القدير الذي أعاننا ووقفنا لإتمام هذا العمل المتواضع ، كما يسعدنا أن نتقدم بجزيل الشكر و التقدير للأستاذ المشرف: زرف محمد الذي ساعدنا بتوجيهاته ونصائحه القيمة فكان نعم المشرف .

كما لا يفوتنا أن نقدم بتشكراتنا الخاصة إلى السيد الرئيس و أعضاء لجنة المناقشة .  
و نتقدم بالشكر إلى كل أساتذة و إداريين و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية مستغنام.  
دون أن ننسى شكر مسيري و مؤطري و لاعبي كل من : فريق شباب المشرية و كذا اتحاد مشرية .

و إلى كل من ساهم بالكثير أو بالقليل في انجاز هذا العمل المتواضع.

## 1- مقدمة:

يمثل ولاية النعامة في رياضة كرة القدم فريقان عريقان هما شباب المشرية و اتحاد المشرية اللذان يلعبان في بطولة مابين الرابطات جهة الغرب وعلى غرار كل الولايات تستحوذ هذه الرياضة على اهتمام أغلب الجماهير خاصة عندما يتعلق الأمر بالدرابي بين الفريقين فيشد له الأنظار وتضبط كل الساعات على موعد اللقاء مما يشكل ضغوطا نفسية على الفريقين، فالجانب النفسي الذي تتميز به المنافسة يجعل لاعب كرة القدم عرضة لمجموعة من الظواهر النفسية كالقلق، الإحباط، التعصب، وخاصة الضغط النفسي الذي تعتبر من أحد المواضيع الجديدة التي جلبت انتباه الباحثين في مجال علم النفس الرياضي في السنوات الأخيرة، وينظر إليه على أساس أنه من أهم العوامل النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين. فالمستوى المتطور الذي وصلت إليه كرة القدم وكذا الشعبية التي تتمتع بها عبر العالم تجعل اللاعبين في تعرض مستمر لمجموعة من الضغوطات البدنية، النفسية و كذا الاجتماعية في سبيل الوصول إلى الهدف الأساسي للمنافسة ألا وهو الفوز و التفوق. وفي هذه الحالات التنافسية التي يمكن تقود إلى الفوز أو الهزيمة، تظهر أهمية تأثير الضغط النفسي على اللاعبين، و أهمية الاستجابة السلوكية لهم أثناء المنافسة. فالضغط النفسي شيء غير واضح وغير ملموس وغالبا ما يستدل عليه من خلال استجابات سلوكية معينة، ويمكن اختزال سلوك الفرد إلى عنصرين أساسيين مثير و استجابة ويمثل المثير عنصر ضغط أو توتر إذا ما كان على مستوى يفوق إمكانيات و قدرات الفرد على التعامل معه، والاستجابة عبارة عن رد فعل للمواجهة أو للهروب. فكلما زاد شعور اللاعب بأهمية النتائج المرتبة على عدم قدرته على تحقيق المطالب الموضوعية على عاتقه كلما ازداد الضغط الذي يشعر به، لذا فعلى المدرب أن يتعرف على شدة الضغط النفسي عند لاعبيه ويلاحظ ويسجل ملاحظاته لمظاهر الضغط لديهم، لتسيير هذه الظاهرة النفسية في اتجاه التأثير الايجابي لها وتقادي تأثيراتها السلبية ورفع مستوى الأداء و تحقيق التفوق.

## 2- الإشكالية:

يتعرض الرياضي لعدة ضغوطات نفسية خلال مشواره ويختلف هذا الضغط باختلاف المنافسات ونوع الرياضة الممارسة كما تؤثر فيه عدة عوامل كالخبرة ومدى استعداد الرياضي للتفاعل مع هذه الضغوط التي تعتبر أفكارا سلبية تسيطر على اللاعب فتؤثر على مستوى أدائه إلا أن بعض الضغوط النفسية قد تنجم عنها آثار ايجابية على الأداء الرياضي حيث تساهم في زيادة التنافس ومحاولة الوصول إلى تحقيق الأهداف المتوخاة مما تدفع بالرياضي إلى تحسين أدائه أثناء المنافسة، ويمكن القول أن التحضير النفسي الجيد له دور بالغ الأهمية للتخفيف من وطأت الضغط الملازم للرياضي، ويعتبر هذا التحضير سدا منيعا يفقد سلطته الضغط والتوتر حيث أن أي لاعب يسعى للفوز وأداء واجبه على أكمل وجه رغم كل الصعوبات والضغوط التي تعترضه لتحقيق الرضى النفسي لكن الإشكال الذي يلح علينا هو :

ماهي العوامل التي تساهم في حدوث الضغط النفسي و ما مدى تأثير هذا الضغط على أداء الرياضي؟

### 3- أهداف البحث:

1. معرفة تأثير الضغط النفسي على أداء الرياضي.
2. تبين دور التحضير البسيكولوجي (النفسي) في المجال الرياضي.
3. التوصل إلى حقائق علمية والاستفادة منها مستقبلا.
4. إثراء المكتبات بمعلومات علمية جديدة.

### 4- فرضيات البحث:

إن من بين أهم العوامل التي تؤثر على الضغط النفسي عند الرياضي:

1. التحضير النفسي يؤثر على أداء اللاعب .
2. خبرة اللاعب تحدد مدى استجابته للضغوط النفسي.
3. تختلف الضغوط النفسية باختلاف درجة المنافسة .

### 5- ماهية وأهمية البحث:

إن أهمية هذا البحث في كونه يكشف تأثير الضغط النفسي على أداء الرياضي خلال المنافسة.

### ماهية البحث:

ارتأينا تطعيم بحثنا بعدة مراجع وبحوث في الجانب النظري الذي اشتمل على أربعة فصول :

حيث تطرقنا في الفصل الأول للضغط البسيكولوجي(النفسي) وقمنا بتبيين طائفة من الضغوط التي تعترض اللاعب قبل وأثناء المنافسة كما تعرضنا في الفصل الثاني إلى التحضير النفسي وأشرنا إلى أهميته للتقليل من حدة الضغط على اللاعب وفي الفصل الثالث، عرجنا على الأداء الرياضي داخل الفريق ودوره .

أما في الفصل الرابع فقد بينا ما للمنافسة من إفرازات ايجابية و سلبية .

أما في الجانب التطبيقي فقد حاولنا الوصول إلى نتائج و توصيات و الإجابة على الإشكالية المطروحة في بحثنا.

## 6- المصطلحات المستخدمة في البحث:

- **مصطلح الضغط النفسي:** يشير الضغط النفسي إلى أي شيء فوق طاقة الفرد من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. (32: 105)
- **مصطلح الأداء:** هو استجابات بدنية لمثير ما داخل الفرد سواء كان نفسي أو فيزيولوجي، أو نتيجة لمثير خارجي في البيئة المحيطة بالفرد. (35: 97)
- **مصطلح المنافسة:** نوع من البحث عن المساواة و التفوق الذي يدفع على محاولة الفوز في مقابلة رياضية أو سباق أو مصارعة أو مسابقة في شكل منظم وقواعد محددة مسبقا.
- **مصطلح التحضير النفسي:** يعني مدى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص الشخصية التي تشرط الإنهاء الجيد و المناسب للرياضة في شروط المنافسة أو التدريب. (31: 15)

## 7- الدراسات المشابهة:

لا يختلف اثنان في كون الضغط البسيكولوجي (النفسي) في الجانب الرياضي موضوع جديد لم يتعود عليه بعد، بحيث هذه المواضيع لم تستحوذ على اهتمام الباحثين ومن هذا المنطلق جاءت فكرتنا للغوص في خبايا تأثير الضغط النفسي على اللاعبين.

ومن البحوث التي تناولت هذا الموضوع:

### الدراسة الأولى:

شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية

للطالبة: موسى إبراهيم، سالمة عبد القادر، مخفي أحمد "دراسة حالة قلق المنافسة

لدى لاعبي كرة القدم على حسب مراكزهم"

### الاستنتاج العام من الدراسة:

أن موضوع قلق المنافسة ماهو إلا محاولة لتفسير سلوك الرياضي اتجاه المنافسة أو المسابقة على أساس وجود مستويات وأبعاد مقاسه والتحكم فيها من شأن يؤدي إلى الاتزان النفسي للرياضي.

### الدراسة الثانية:

شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم

للطالبة: جعفر حسين، طباش محمد، يوسف عشيرة سفيان "عامل الضغط النفسي

ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"

### الاستنتاج العام من الدراسة:

خلص الطلاب إلى أن الضغوط النفسية تختلف من منافسة لأخرى و للتخفيف من حدة الضغوط ينبغي القيام بالتحضير النفسي المناسب لأنه يساهم في الأداء الجيد للاعبين.

### 8- أسباب اختيار الموضوع:

يعتبر السبب الرئيسي لاختيارنا هذا الموضوع هو قلة اهتمام النوادي و المنتخبات الرياضية بالجانب النفسي للاعبين رغم أهميته، حيث أن المدرب يولي اهتماما بالجوانب البدنية و التقني و المهارية و يهمل الجانب البسيكولوجي وهذا الإهمال يؤثر لا محالة سلبا على أداء اللاعبين و بالتالي نتائج الفريق وكذا محاولة معرفة تأثير علم النفس بالرياضة.

**تمهيد:**

يعتبر الضغط النفسي من أهم العوامل التي يتأثر بها اللاعب في المنافسة. ازداد اهتمام الخبراء النفسانيين بتوفير الطرق والأساليب التي تساعد على الوقاية من الضغوط النفسية و التحكم فيها و مواجهتها حتى يستطيع اللاعب التكيف معها و الوصول بالأداء إلى الحد الأقصى من قدراته. ومنه يعتبر الضغط النفسي من العوامل الهامة التي تؤثر سلبا على الأداء، وهذا لا يعني بالضرورة أن دائما للضغط النفسي تأثير سلبي على الأداء بل لابد من وجوده لدى اللاعب وقد يكون حافزا أكبر للمنافسة إذا لم يتضاعف.

**1-1- مفهوم الضغط النفسي:**

ترجع كلمة الضغط (stress) إلى كلمة انجليزية مشتقة من كلمة تعني الحزن و البؤس و الأسى و الإنهاك. (di stress) وتنقسم إلى قسمين:

DI : تعني سيء

Stress : وتعني الضغط

وتستعمل كلمة الضغط حسب سيلبي "Selye" لتحديد الاستجابة الكلية غير المحددة للجسم لكل المتطلبات المقدمة له وهو في محاولة دائمة للتكيف مع الوضع الذي يوجد فيه و الذي يتعلق بالألم أو الفرد.

و مصطلح الضغط يستعمل للإشارة إلى الموقف الذي يكون فيه الفرد محملا فوق طاقته بطريقة ما . ويشير الضغط النفسي في أبسط معانيه إلى أي شيء من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة و مستمرة .

ومنه قد أشار محمد حسان علاوي عن هانز سيلبي (selye) إلى أن الضغط النفسي يعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد.(23:31) الضغط النفسي يحدث كنتيجة لعدم وجود توازن بين ما يدركه اللاعب أنه مطلوب منه في البيئة

وما يدركه بالنسبة لاستعداداته وقدراته. فإذا أدرك اللاعب الرياضي أن ما هو مطلوب منه يزيد عن قدراته واستطاعته (موقف محدد) ففي هذه الحالة يشعر اللاعب بالضغط؛ فإن الضغط لدى اللاعب يحدث في حالة إدراكه لعدم قدرته على الوفاء بالمتطلبات التي ينبغي عليه الوفاء بها.

و كلما ازداد شعور اللاعب بأهمية النتائج المترتبة على عدم قدرته على تحقيق هذه المتطلبات، كلما زادت شدة الضغط الذي يشعر به.

فقد أشار أسامة كامل راتب (4: 196) عن مك كراث (MC Grath) إلى أن الضغط النفسي "عدم التوازن الواضح بين متطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات تمثل نتائج هامة".

ويمكن تعريف الضغط النفسي حسب محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (22: 191) بأنه " الارتباك في الأفكار التي تدخل العقل، عند قيام بأداء الواجبات الحركية ، وغالبا ما تحدث عند إعطاء الموقف أكثر ما يستحق ، وفي بعض الأحيان ينبع من قوى خارجة عن الإرادة"

فالتفكير حول ما سوف يحدث إذا فشل اللاعب في تحقيق المطلوب منه يعتبر عبء إضافي على اللاعب ويؤدي المزيد من التشتت وفقدان التركيز . فالضغط النفسي يجعل اللاعب ينشغل عن الواجب الأساسي بما سوف يحدث في المستقبل أو ما حدث في الماضي ويبعده عن الحاضر.

### 1-2-1- مراحل عملية الضغط:

يشير بعض الباحثين في علم النفس الرياضي، من بينهم " مك جراث Mc grath" أن عملية الضغط تتكون من أربعة مراحل هي كالتالي :

#### 1-2-1-1 المطلب البيئي:

في هذا المستوى يتعرض اللاعب لمواقف في المنافسة الرياضية لها متطلبات تقع على كاهله وهذه المتطلبات قد تكون بدنية أو نفسية فعندما يكون اللاعب

**1-2-2 إدراك المطلب البيئي:**

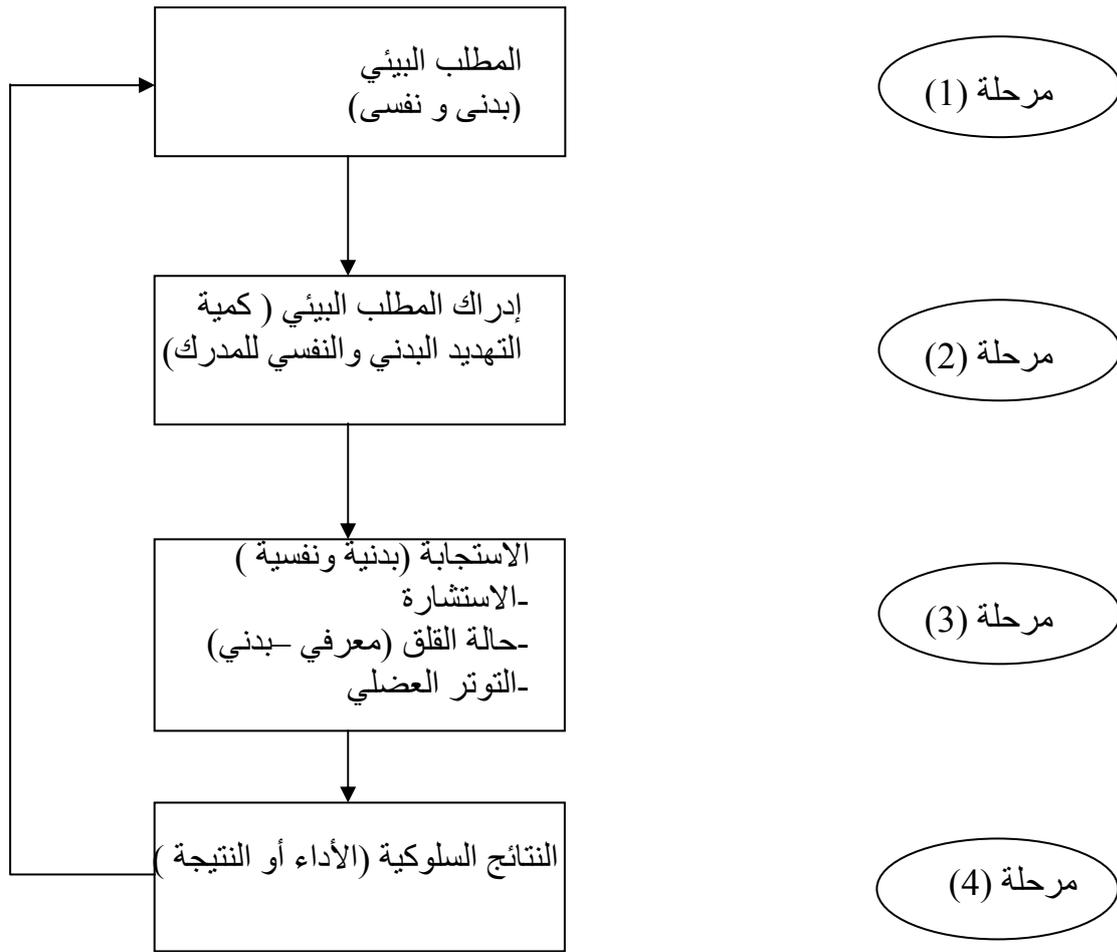
الذي يعني التفسيرات التي يقدمه اللاعب للمطالب البيئية الضاغطة (مواقف المنافسة) وهنا يتوقع اختلاف الأفراد في إدراكهم لهذه المواقف، فهناك لاعبين يشعرون بالمتعة لاقتناعهم و ثقتهم بأنفسهم في تحقيق المطالب المطلوبة منهم، وهناك لاعبين آخرين يدركون نفس هذه المطالب على أنها تهديد لهم وتلعب سمة القلق دورا كبيرا في هذا المجال، فاللاعب الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة القلق يميل إلى إدراك المواقف على أنها مهدد له على عكس اللاعب الذي يتميز بسمة القلق المنخفض.

**1-2-3 الاستجابة للضغط:**

أي في هذه المحطة تتم الاستجابة للادراكات المطالب البيئية على شكل استشارة بدنية أو نفسية، تتمثل في حالة القلق المعرفي ( مشاعر معرفية سلبية ) أو حالة القلق البدني (تنشيط الفيزيولوجي) أو كلاهما معا. وكذلك زيادة التوتر العضلي وعدم القدرة على الانتباه أو فقدان الثقة في النفس وغيرها من التغيرات الأخرى(3): (67).

**1-2-4 النتائج السلوكية:**

إن إدراك اللاعب للمطالب البيئية (في أطار استجابة للضغط) بأنها مهدد له قد يؤثر على الأداء في المنافسة بصورة سلبية . وعلى العكس فإن إدراك اللاعب لهذه المطالب بأنها غير له قد يؤثر على أدائه بصورة ايجابية. إلا أن بعض الباحثين يرون أنه في بعض الأحيان إدراك اللاعب للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه في المنافسة الرياضية قد يساهم في تعبئة قواه ويؤثر ايجابيا على الأداء .



الشكل (1): يوضح مراحل عملية الضغط حسب محمد حسن علاوي عن واينبرج (Weinberg وجولد Gould)(23 : 18)

### 3-1 أنماط الضغط النفسي:

تشير الدلائل إلى أن الضغط النفسي يحدث نتيجة للأفكار السلبية، و التغيرات في الاستثارة كالاستجابة للبيئة . و على ذلك يوجد نمطان للضغط النفسي اعتمادا على أيهما يحدث أولا الأفكار السلبية أما التغيرات في الاستثارة.

#### 1-3-1 صيغة الضغط النفسي (1) :

المؤثرات البيئية ← الاستثارة ← الأفكار السلبية = الضغط النفسي

في صيغة الضغط النفسي (1) أعراض استثارة تحدث أولا ثم تتبعها الأفكار السلبية.

**1-3-2 صيغة الضغط النفسي (2):**

المؤثرات البيئية ← الأفكار السلبية ← الاستثارة = الضغط النفسي

في صيغة الضغط النفسي (2) الأفكار السلبية تسبق زيادة الاستثارة . وهي أكثر

انتشارا و حدوثا في مجال الرياضة مقارنة بصيغة الضغط النفسي (1).

ويتضح مما سبق أن البيئة ليست هي السبب حدوث الضغط النفسي. ولكن إدراك

اللاعب للبيئة المحيطة به هو الذي يشكل طبيعة انفعالاته. إلا أن هناك بعض الأحداث

البيئية تؤدي إلى أفكار سلبية وبصرف النظر عن الموقف ذاته فإنه لا يصبح مصدرا

للضغط النفسي إلا من خلال التفسير السلبي له (4: 32 )

**1-4-4 - مراحل الضغوط النفسية:**

يمر اللاعب بعدة مراحل من الضغوط النفسية وهي:

**1-4-1 مرحلة الضغوط طويلة المدى:**

تبدأ هذه المرحلة من لحظة معرفة اللاعب لموعد المنافسة واختياره ضمن تشكيلة

الفريق.

**1-4-2 مرحلة الضغوط ما قبل المنافسة:**

تبدأ هذه الفترة قبل يوم أو يومين من المنافسة، وتتميز بالصعود العالي لمنحنى

المنافسة.

**1-4-3 مرحلة بداية الضغوط النفسية:**

تبدأ عند الاتصال باللجوء المحيط بالمباراة والوصول إلى المكان المحدد لإقامة

المنافسة.

**1-4-4 الضغوط النفسية أثناء المنافسة:**

تبدأ من لحظة إعلان الحاكم بداية المباراة، وتستمر طوال الأداء الفعلي لها.

**1-4-5 الضغوط النفسية ما بعد المنافسة:**

يتوقف هذا النوع من الضغوط على ما تحقق من النتائج في هذه المباراة.

**1-5-1- مراحل الاستجابة للضغط النفسي:**

لقد افترض (سيلبي Selye) 1982 أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط وهذه المراحل هي:

**1-5-1-1 مرحلة الإنذار:**

في هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان لمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

**1-5-1-2 مرحلة المقاومة:**

تحاول في هذه المرحلة آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط و محاولة استعادة التوازن النفسي للفرد وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

**1-5-1-3 الإنهاك:**

في هذه المرحلة يحدث استنزاف قوى آليات التكيف في جسم الإنسان وتصبح غير قادرة على المقاومة وبذلك يحدث الإنهاك و باستمرار الإنهاك فان ذلك يؤدي إلى الأمراض و العجز وتلف بعض أجهزة جسم الإنسان وبالتالي حدوث الاحتراق.

**1-6-1- مظاهر الضغوط النفسية:**

هناك مجموعة من الظواهر التي تحدث تصاحب الضغوط النفسية لدى الرياضيين وعند تناولها يجب النظر إليها بصورة كلية وليس بصورة منفصلة كل منها عن الأخرى ويمكن تحديد أهم هذه المظاهر كالتالي:

**1-6-1-1 المظاهر الفيزيولوجية :**

- زيادة ضربات القلب
- زيادة إفراز العرق
- رعشة في المعدة
- تكرار في التبول
- سرعة النفس
- جفاف الحلق

▪ برودة الجلد

### 1-6-2 المظاهر البدنية:

- التعب

-التوتر العضلي

- فقدان التوافق العضلي العصبي

- خفض في المرونة

### 1-6-3 المظاهر العقلية:

▪ عدم القدرة على التركيز

▪ الشعور بعدم التحكم

▪ فقدان الإستراتيجية

▪ الأفكار والصور السلبية

▪ الانزعاج

▪ صعوبة اتخاذ القرارات

▪ تشتت الانتباه

▪ الارتباك

### 1-6-4 المظاهر السلوكية:

▪ التحدث بسرعة

▪ التثاؤب

▪ سرعة الخطو

▪ الخبط بالقدم

▪ قضم الأظافر

▪ الأزمات العصبية

▪ التحرك ببطء

### 1-6-5 المظاهر أثناء الأداء ( المنافسة):

▪ عدم الانسيابية في الأداء

- فقدان التسلسل والتتابع
- تقطع في الحركة وعدم التواصل
- ضيق مدى الحركة
- اضطراب في التوقيت (4: 47)

### 7-1- مصادر الضغوط النفسية:

مصادر الضغط عديدة ومتشابكة مع بعضها البعض ونادرا ما يوجد سبب واحد للضغط النفسي، فاللاعب يمر في حياته اليومية بالعديد من المواقف الضاغطة التي لها مصادر متعددة وتعمل كلها لتجعله ضحية للضغط و عرضة له. ويمكن حصر أهم مصادر الضغط النفسي فيما يلي:

#### 1-7-1 ضغوط الجو المحيط:

الجو من أهم الأبعاد في مصادر الضغوط النفسية التي تمارس على اللاعبين من قبل وسائل الإعلام والمسؤولون و الجماهير وكذلك الشخصيات العامة كالرؤساء والوزراء الذين يحضرون المباريات. وقد ترجع ضغوط الجو المحيط إلى الغموض الذي يشوب المنافسة مثل عدم معرفة اللاعب باشتراكه في المباراة إلا قبل ثواني من البداية، كما أن لأهمية المنافسة دورا بارزا في هذا المجال حيث أن كلما زادت أهمية المنافسة زادت معها الضغوط النفسية من قبل الجو المحيط، أي أن أهمية المباراة في حد ذاتها تمثل مصدرا للتوتر والإزعاج. (23: 98)

#### 2-7-1 ضغوط التدريب الرياضي:

تعتبر ضغوط التدريب الرياضي من أكبر مصادر الضغوط النفسية لدى اللاعبين، من حيث زيادة حدة المنافسات وأحمال البرامج التدريبية والابتعاد عن مباحج الحياة. ويمكن ذكر مجموعة من المصادر في هذا المجال كالتالي:

**1-2-7-1 البداية المبكرة:**

إن الإعداد طويل المدى يتطلب سرعة البدء في تدريب الناشئين، و هذا يخلق مجموعة من الضغوط النفسية على صغار السن في الوقت الذي يشاهدون فيه أقرانهم يمرحون ويلعبون

ويستمتعون بمباهج الحياة، ويمكن ذكر مجموعة من المصادر في المجال كالتالي:

**2-2-7-1 التدريب الزائد والإجهاد:**

تتطلب المستويات العالية الحاجة إلى رفع مستوى الأحمال التدريبية لتحقيق نتائج أفضل ، وهذا يؤدي بدوره إلى زيادة فترة التدريب ونقصان فترات الراحة خلال الموسم مما يسبب التدريب الزائد والاجتهاد اللذين يولدان ضغوطا نفسية لدى اللاعبين.

**3-2-7-1 أولوية الفوز:**

إن الهدف الأساسي الذي يصبو إليه أي لاعب أثناء المنافسة الرياضية هو تحقيق الفوز، حيث يدعم هذه الاتجاه المجتمع والنادي والهيئات الرياضية وهذا يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي على اللاعبين.

**4-2-7-1 العلاقة مع المدرب:**

تشكل العلاقة بين المدرب و اللاعبين أهمية كبرى لتحقيق الفوز في المباريات فيمكن أن تكون مشاكل شخصية بين المدرب و أحد اللاعبين فيجد نفسه مثلا في كرسي الاحتياط رغم أنه من أحسن اللاعبين ضمن الفريق ونجد أن الجمهور يطالب بإقحامه لكن المدرب لا يبالي لذلك فيتولد ضغط نفسي لدى هذا اللاعب ويؤثر عليه في الأداء.

**3-7-1 ضغوط المنافسة الرياضية:**

أول مصدر للضغط النفسي هو تحدي المنافسة في حد ذاتها، إذ يتطلب الأمر حسن الأداء وتطبيق الخطط التكتيكية والتغلب على التوتر العضلي و القلق و التزام بقواعد اللعب ، و لكن هناك هاجس يسيطر على اللاعبين ويولد لديهم ضغوطا نفسية ألا وهو عدم التأكد من تحقيق ذلك . وهناك كذلك المنافس الذي يحاول أن يلعب أفضل

**4-7-1 الضغوط الشخصية:**

في تلك الضغوط التي يضعها اللاعب على نفسه لتحقيق الفوز، فالذات تزهو مع الفوز وتتضاءل مع الفشل وهذا يخلق موقفا خطيرا إذا تم اعتبار الفوز هو القاعدة الأساسية لتنمية الذات. وهذا يؤثر على التركيز والثقة في النفس أثناء المنافسة ونتيجة لذلك يصبح الفشل في الأداء من أهم الضغوط النفسية الشخصية.

**5-7-1 الضغوط العقلية:**

تتبع من التفكير السلبي والأفكار المشوشة التي تدخل إلى العقل وتؤثر بشكل سلبي مباشر على العمليات العقلية كالانتباه والتركيز وينتج عنها زيادة الاستثارة الفيزيولوجية و التغيرات في عملية الانتباه فيتدهور الأداء، ومن أكثر الضغوط العقلية المؤثرة في الأداء نجد التفكير في الهزيمة والخوف من الفشل وعدم الكفاية و التقدير المرتفع للمنافسين .

**6-7-1 الضغوط الفيزيولوجية:**

هي تلك الاستجابات الآلية العصبية و الكيميائية التي تحدث على مستوى الأجهزة الوظيفية بعد الاحتكاك مع مواقف المنافسة و التعرض للمثيرات الخارجية. و هذه الاستجابات طبيعية و الواجب على اللاعب أن يكون واعي لها و المشكلة تكمن عندما تزداد الاستجابات إلى الدرجة التي تصبح فيها عاملا سلبيا يؤثر على الأداء.

**7-7-1 الضغوط الاجتماعية:**

تتمثل في الضغوط التي تمارس الأسرة و الجمهور و أعضاء الفريق و الهيئات الرياضية على اللاعب لتحقيق الفوز، وتزداد الضغوط الاجتماعية عندما يطالب الجميع في تحقيق الفوز .

**1-7-8 الضغوط الأخلاقية:**

تكمن في الالتزام بالجوانب السلوكية لواجب مراعاتها ومخالفتها يعاقب عليها القانون ،في حين إن المنافس لا يحترم قواعد اللعب فيتحايل ويحاول إن يضع الخصم في موقف يحصل عليه على عقوبة ،إضافة إلى التحيز الذي قد يبديه الحكم إلى إحدى الفريقين دون إيجاد دليل عليه . (27 :56)

**الخاتمة:**

إن اللاعب في صراع دائم مع الضغوط النفسية طوال حياته الرياضية مما يسبب له مشاكل نفسية و انفعالية، ولذا فهو يحتاج إلى إعداد مسبق طويل المدى للتكيف مع الضغوط النفسية.

ولتحقيق ذلك اجتهد الباحثون النفسانيون وتمكنوا من إيجاد طرق وأساليب متنوعة للتكيف مع الضغط النفسي ودفع الرياضي لإعطاء أفضل مستوى في المنافسة.

**تمهيد:**

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية، الغرض من الدراسة الميدانية هو الإجابة على التساؤلات التي طرحها في الإشكالية، كذلك التأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها .  
و قصد تحقيق غرض الدراسة الميدانية سوف نتناول في هذا الفصل المنهج المناسب وعينة ممثلة لمجتمع الدراسة، نوعية الأدوات والوسائل المستعملة كذلك إبراز التقنيات الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة.

**1-1- منهج البحث:**

في منهج البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها وتختلف المناهج تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه وفي البحث هذا اعتمدنا على المنهج المسحي لملائمته للموضوع.  
فالدراسات المسحية هي دراسات لإيجاد الحقائق ويتضمن هذا المنهج جمع البيانات مباشرة من المجتمع أو عينة الدراسات ويتطلب خبرة في التخطيط والتحليل والتفسير للنتائج ويمكن جمع المعلومات بالملاحظة أو المقابلة أو إرسال البيانات عن طريق البريد وغيره كما أن تحليل البيانات يمكن أن يتم باستخدام تكتيكات إحصائية بسيطة ومعقدة ويعتمد ذلك على أهداف الدراسة. (14: 128)

**1-2- مجتمع وعينة البحث:**

إن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية لان عليها تتوقف أمور كثيرة فعليها تتوقف كل القياسات و النتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه وفي الكثير من الأحيان يضطر الباحث إلى إجراء بحثه على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهدا ومالا كثيرين فالبحث عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت والجهد والمال وهذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع وتحليل وتلخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة. (1: 58)

وتم اختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية فاخترنا لاعبي كرة القدم صنف أكابر قسم ما بين الرابطات جهة الغرب وعدد اللاعبين 40 لاعبا من فريقين

- فريق شباب المشرية..... 20 لاعبا.

- فريق اتحاد المشرية..... 20 لاعبا .

### 1-3- مجالات البحث:

#### أ- المجال البشري:

شملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم صنف أكابر ينتمون إلى قسم ما بين

الرابطات جهة الغرب وعددهم 40 لاعبا موزعين كالتالي:

- فريق شباب المشرية..... 20 لاعبا.

- فريق اتحاد المشرية..... 20 لاعبا.

#### ب- المجال الزمني:

بدأت الفترة في إعداد الاستبيان 12 أبريل 2009 وتم توزيع الاستبيان على لاعبي كرة

القدم صنف أكابر وكان التوزيع يوم 25 أبريل 2009 وتم استردادها في نفس اليوم.

#### ج- المجال المكاني:

اجري البحث ببلدية المشرية ولاية النعامة وقد تم توزيع الاستبيان على فريق شباب

المشرية بملعب 20 أوت وفريق اتحاد المشرية بملعب قصابوي.

### 1-4- أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لا مناص من الاستعانة بعدة وسائل و أدوات، فاعتمدنا على

استمارة استبائية موجهة للاعبين لكرة القدم أكابر وكذا استخدام ملاحظة موضوعية

التي خدمت البحث.

#### 1-4-1 الملاحظة الموضوعية:

وهي ملاحظة الظاهرة المدروسة وذلك بالتقرب من مكان حدوثها وفي بحثنا هذا فان

هذه الظاهرة هي ظاهرة الضغط النفسي في المنافسات ومدى انعكاسها على نفسية

اللاعبين لذلك قمنا بمراقبة سلوك الرياضي ونفسية داخل الملاعب وعلاقاته بمرشده

النفساني وكما ركزنا أيضا ملاحظتنا على المدربين و المشرفين وما يقدمونه من

**1-4-2 الاستبيان:**

يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه ومن أهم التعريفات و التفسيرات التي ذكرها علماء البحث لمصطلح الاستبيان ما يلي

- إن الاستبيان في أبسط صورة عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد ويطلب إليهم الإجابة عنها كتابة فلا يتطلب الأمر شرحا شفويا مباشرا أو تفسيراً من الباحث وتكتب الأسئلة أو تطبع على ما يسمى استمارة الاستبيان.(14: 162)

- و عرف الدكتور جمال زكي و السيد ياسين الاستبيان بأنه وسيلة من وسائل جمع البيانات و تعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد. أو تسلّم إلى الأشخاص

الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجابات على الأسئلة الواردة به وإعادته ثانية ويتم كل ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها.(1: 97، 98)

يعتبر الاستبيان أقل وسائل جمع البيانات تكلفة سواء في الجهد المبذول أو المال ولا يحتاج تنفذه إلى جهاز كبير من الباحثين المدربين نظرا لأن الإجابة على الأسئلة وتسجيلها متروك للفرد ذاته

**1-5- مواصفات الاستبيان:**

يساعد الاستبيان في الحصول على بيانات قد يصعب للباحث الحصول عليها إذا ما استخدم وسائل أخرى.

استخدم ثلاثة أنواع من الأسئلة التي كانت موجهة للاعبين حيث كانت هناك أسئلة:

**- الأسئلة المفتوحة:**

تعطى فيها كل الحرية للمبحوث للإجابة عليها كما يشاء، إما باختصار أو بالتفصيل دون الخروج عن مضمون السؤال وكان عددها في استمارة البحث: 01

**- الأسئلة المغلقة:**

وهي التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وتحديد هذه الإجابات يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث، والنتائج المتوخاة من البحث، وتكون الإجابة مقيدة بنعم أو لا، وكان عددها 20 سؤالا

**- الأسئلة نصف مفتوحة:**

بحيث هي أسئلة النصف الأول مغلق أي الإجابة ب"نعم" أو "لا" و النصف الآخر فيه حرية للمستجوب وكان عددها: 01...

قسمت أسئلة الاستبيان على شكل محاور تتناسب أو تخدم البحث وكانت المحور على الشكل التالي:

- المحور الأول: الضغط النفسي ويضم الأسئلة التالية: (من 01 الى 05 )

- المحور الثاني: الخبرة ويشمل الأسئلة من: (06 - 12 )

- المحور الثالث: اختلاف درجة المنافسة ويشمل الأسئلة من ( 13 - 22)

**1-6- الضبط الإجرائي للمتغيرات:**

من أجل تدعيم نتائج البحث ضبطت مجموعة من المتغيرات التي باعتبارها تأثر على نتائج البحث ومن بين هذه المتغيرات مايلي:

- السن: بحيث كان متوسط سن اللاعبين ب25 سنة

- الجنس: كان كل اللاعبين ذكور.

**1-7- الدراسة الاستطلاعية:**

أجرينا خدمة للبحث دراسة استطلاعية، وذلك لضمان السير الحسن لموضوع بحثنا، وذلك قبل توزيع الاستبيان على اللاعبين، وقمنا بتجزئته على عينة مكونة من 10 لاعبين أختير بطريقة عشوائية، والغرض من هذا هو معرفة مدى فهم اللاعبين لأسئلة الاستبيان.

**1-8- الدراسة الأساسية:**

وزعت الاستبيان على لاعبي كرة القدم صنف أكابر بشكل رسمي يوم 25 أفريل 2009 وتم استردادها في نفس اليوم.

**1-9- الطريقة الإحصائية:**

الدراسة الإحصائية تعطينا أكثر دقة في النتائج الميدانية، وترجمة هذه النتائج إلى أرقام ثم الاعتماد في استخراج النسب المئوية وتحليل المعطيات العديدة على القاعدة الثلاثية كما في القانون التالي:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{100} *$$

عدد أفراد العينة

**10-1- الأسس العلمية للاستبيان:**

من أجل ضبط الأسس العلمية للاستمارة من صدق وثبات و موضوعية قمنا بتوزيع هذه الاستمارة على بعض الأساتذة في معهد التربية البدنية والرياضية وهذا خدمة للبحث

**تمهيد :**

كلنا يدرك أهمية الجانب النفسي وما له من آثار على جميع المستويات سواء تحصيل رياضي أو ثقافي . ويظهر لما هذا الجانب من دور فعال كان من الواجب أن نولي له الكثير من الأهمية . والإعداد النفسي للرياضيين يشكل احد الدعائم الأساسية للتفوق الرياضي والوصول إلى المستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية ويشكل الإعداد النفسي بجانب الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي جزءا لا يتجزأ من عملية تعلم وتربية وتدريب للرياضيين لخوض غمار المنافسة الرياضية . فهو جانب له من الأهمية الكبيرة والإلمام بجميع جوانب باليسير لكن نحاول في هذه الالتفاتة التطرق إلى مفهوم ودور التحضير النفسي وإبراز أهم الطرق لتحقيقه .

**2-1- نبذة تاريخية :**

يعتبر موضوع دراسة تأثير الإعداد النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها و تناولها بالتحليل منذ فترة زمنية . قرابة المائة عام إذا قام كل من "ماناسينو" عام 1876 م بدراسة هذا التأثير على كفاءة أداء الأجهزة جسم الفرد خلال عملها : وتجدر الإشارة إلى إن الهنود في القرن الثاني من الميلاد قد اخترعوا طريقة للعلاج النفسي عرفت باسم **اليوجا النفسية**، تلى ذلك العالم الألماني "شولتز" بناء لتحليله لكل من طريقة الإيحاء النفسي .

و اليوجا النفسية الهندية بابتكار طريقتين للتدريب الإيحائي لفرد أحدهما داخلية وخارجية ثم قام " شولتز" بدمج الطريقة الداخلية و الطريقة الخارجية للإيحاء الذاتي في طريقة واحدة يقصد تعليم الفرد الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية والجهازين الهضمي والتنفسي وباستخدام عبارات مثل: قلبي يعمل بهدوء وتنفسي منتظم وهادئ وأشعة الشمس تحدث لي الدفاء وفي الستينيات بدا العلماء السوفييت مثل "كريستوف" باقتراح أساليب وأشكال مختلفة للعلاج النفسي تهدف إلى علاج المرضى وتقلل من الآثار السلبية الناتجة من إجهاد العصبي المركزي وفي أواخر الستينات وأوائل السبعينات قام كل من " فيلاتون" و" جاكسول" و" باستخوف" باقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغناطيسي ظهر منها

## 2-2- تعريف التحضير النفسي:

التحضير النفسي أو السيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي التي تشترط للإتياء الجيد و المناسب لرياضة في شروط المنافسة أو التدريب.

فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل و مناهج محددة، موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي. (21: 26)

هو خلق الدوافع و الاتجاهات الايجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية و المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة، و من ناحية أخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية الخاصة و العامة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للأفراد الرياضيين، الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم و القدرة على حلها حلا سليما (18: 62).

## 2-3- التحضير النفسي عند الرياضي :

إن الاهتمام بالتحضير النفسي قد ظهر منذ سنوات عن طريق الأبحاث و المقالات التي تناولت الموضوع، فالموجة هذه ظهرت خصوصا في دول أوروبا الشرقية من خلال دراسات حول ظواهر نفسية ترتبط بالمنافسات الرياضية، فهذا الاهتمام قد تعمم في دول أخرى وتجسد رسميا في " روما" سنة 1965، حيث أقيم أول مؤتمر دولي حول سيكولوجية الرياضة، تطرق إلى عدة دراسات تخص شخصية الرياضي و دافعيته و انفعالاته. و في الوقت الحالي توجد عدة نظريات التي تعتمد على تجارب تمارس في الميدان.

في الواقع تجد عن طريق الممارسة أن التحضير النفسي ماهو إلا عنصر من عناصر العمل النفسي الذي يتم أثناء التحضير النفسي و هذا العمل النفسي يتضمن ثلاثة أقسام هي :

- التشخيص السيكولوجي.
- التحضير البسيكولوجي .
- مراقبة حالة الرياضيين وسلوكهم.

ودائماً حسب "فوربينوف" تجد أن التشخيص البسيكولوجي كان دائماً ينظر له وكأنه جزء من التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات على الرياضي سواء من الناحية التكوينية أو الإتقان وهذا التحضير يرتبط بالاتجاه الذي تأخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي .

في حين أن التشخيص السيكولوجي سلك الطريقة أو الاتجاه المعاكس بعبارة أخرى، انطلاقاً من التحضير إلى الأخصائي النفساني أو المدرب إلا أننا نجد في الحقيقة أن تقييم التشخيص البسيكولوجي يسبق التحضير و يساهم في تحقيق الكيفية الفردية الموجهة، حينئذ نجد التشخيص البسيكولوجي يمثل اختبار أو دراسة بينما تجد أن التحضير يتضمن التأثير على الرياضيين فالقسم الثاني و القسم الثالث من المساعدة النفسية مرتبطان بشكل ضيق فيما بينهما رغم أن الفرق الموجود بينهما يكمن في أن التحضير النفسي يمثل سيرورة تكوين و تحسين مزايا الشخصية.

فالأفكار حول التحضير النفسي للرياضيين في السنوات الأخيرة لا ترتبط بالتحضيرات للمنافسات، فقبل تحضير الرياضي للظروف المعقدة الخاصة بالمنافسات يجب تحضيره لسنوات طويلة و العمل النفسي يتطلب أيضاً اتجاهات ملائمة مع التدريب و اتجاهات الرياضي نحو نظامه.(18: 12)

## 2-4- دور و أهمية التحضير النفسي :

إن التحضير النفسي يسعى إلى خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الايجابية التي تركز على المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الرياضي .  
فالإعداد النفسي للاعب يمكنه أن يتغلب على كل المؤثرات حتى لا تكون عائقا لأدائه أثناء المباراة فالتحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال إجراءات و وسائل .

التحضير النفسي يساعد على تطوير القدرات التالية :

- ا- الطموح للتحسين الذاتي للنشاط الرياضي .
- ب- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية .
- ج- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية في التدريب أو المنافسة.
- د- اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة المدرب و لاسيما التركيز على النشاط فالتحضير النفسي أو السيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي و بعض الخاصيات لشخصية الرياضي التي تشترط لأنها الجيد و المناسب للأنشطة الرياضية في ظروف المنافسة أو التدريب .(19):

(162)

## 2-4-1 التحضير النفسي طويل المدى:

من خلال التجارب و الخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان. ثبت وانه يجب الاهتمام بضرورة إتباع تخطيط منظم لعملية الإعداد النفسي لكونها عملية تربوية ضمن الممارسة الايجابية للرياضيين حيث انه بالمقابل التدريب البدني و المهاري و الخططي الذين يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للإعداد النفسي الطويل المدى و يبدأ حتى يدرك الرياضي انه يشارك في منافسة من المستوى العالي و هذا يعني أن الإعداد قد يحدث قبل شهر أو عدة سنوات قبل موعد المنافسة كما يسعى من اجل خلق و تنمية الدوافع و

كما أن هناك عدة نقاط يجب الاهتمام بها وملاحظتها خلال هذه الفترة منها :

- وجوب إخضاع الرياضيين إلى فحوصات طبية دقيقة .
- يجب تقييم طرق الرياضي لاختبارات نفسية و مقابلات شخصية باستمرار

خلال هذه الفترة كما يجب على المدرب الانتباه إلى العلاقات الجيدة التي ستتطور بين اللاعبين حيث تتكون صداقات بينهم و بالتالي يتكون نوع من الخوف من الخسارة. تعتبر مفيدة وتؤدي إلى تحفيز الرياضي على التدريبات بدون غرور (6: 26).

#### 2-4-2-المبادئ العامة للإعداد النفسي الطويل المدى :

بعض المبادئ للإعداد و التوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء الإعداد النفسي الطويل المدى و التي تطرق إليها الدكتور "محمد حسين علاوي" في كتابه علم النفس في التدريب الرياضي منها :

- أهمية المنافسة وإقناع الرياضي بها.
- اجتناب الرياضي المشاكل الخارجية.
- تحديد الهدف المناسب المراد الوصول إليه من طرف الرياضي.
- الحالة الفردية للرياضي و مراعاتها من طرف المدرب أو المربي.
- استعمال المدرب للأساليب بضرورة إقناع اللاعب بصحة الجيدة و ثقته بنفسه .
- عدم التأثير بالمؤثرات الخارجية أثناء التدريب أو المنافسة و تعويده على التركيز أثناء أدائه لواجباته .
- وجود الثقة بالنفس لدى الرياضي و مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك و إلا انقلبت الثقة إلى غرور مع مراعاة تقدير الرياضي لمستوى المنافس على أسس موضوعية.
- يجب على الرياضي التحضير الجيد باستمرار بغية الارتقاء بمستواه إلى ابعد حد.

يجب اكتساب الرياضي وتعوده على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها أثناء المنافسة .

-الاهتمام بالرياضي من جميع النواحي الرياضية لأن الكثير من العوامل الخارجية التي تساهم في التأثير على الرياضي للفرد.

### 2-4-3- التحضير النفسي قصير المدى :

يبدأ التحضير النفسي القصير المدى بتأكيد الرياضي المشاركة في منافسة ما ، هذا يعني معرفة التاريخ ، المكان و المنافس، أما المهام التي يجب مراعاتها أثناء الإعداد النفسي القصير المدى :

- ضرورة تكوين الرياضي على شروط المحيط ، الجمهور ، الوقت، المناخ.... الخ - ضرورة إجراء منافسات تحضيرية مع رياضيين ذوي مستوى قريب من مستواهم.

- معرفة الغاية بمشاعر الرياضيين ( مدرب، مسير والطبيب ) يجب أن يؤثر ذلك بالإيجاب على الرياضيين .

### 2-4-4 طرق التحضير النفسي القصير المدى :

يجب على المدرب أن يبحث عن أهم الوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان استخدامها عدم التأثير السلبي ماقبل بداية على الأفراد وضمان العمل على جعل الرياضيين في أحسن الحالات، ويجب علينا أن نضع محمل الاعتبار انه لا يوجد طرق ووسائل ثابتة تصلح للاستعمال في كل الأحوال وتحت نطاق مختلف الظروف و العوامل إذ يجب علينا مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للأفراد .

ومن ناحية أخرى يجب مراعاة الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل دخوله في المنافسة الرياضية فانه لن يؤدي إلى النتائج المنتظرة في حالة عدم وجود الإعداد النفسي الطويل المدى . ويعدد الخبراء النصائح للاستفادة منها في عملية الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات العامة.

**الإبعاد و الشحن :** ينقسم الخبراء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استخدامها في مجال الإعداد النفسي المباشر للمنافسات الهامة إذ يرى بعضهم استخدام ما يسمى بطريقة "الإبعاد" يفضل البعض الآخر استخدام مختلف الطرق و الوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة .

1- **طريقة الإبعاد:** يقصد بالإبعاد، استخدام مختلف الطرق و الوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة.

ب- **طريقة الشحن:** يرى البعض الآخر أن اللاعب أن يعيش جو المباراة و كل ما يرتبط بها و يستخدمون في ذلك شحن اللاعب بدوام توجيهه و انتباهه لأهمية (المباراة) و التكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها وتذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز، و بالخسارة التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة والتي قد تؤثر على مستقبله المادي. (25: 170)

## 2-5- الإعداد النفسي:

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى:

### 2-5-1 الإعداد النفسي من وجهة نظر علماء ألمانيا الغربية :

يرى بعض علماء علم النفس الرياضي في ألمانيا الغربية أن الإعداد النفسي القصير المدى للمنافسات الهامة تركز في ثلاثة مراحل هي:

- مرحلة التوقع.

- مرحلة المواجهة.

- مرحلة الاسترخاء.

هذه التقسيمات الثلاثة مستمدة من آراء عالم النفس الأمريكي " لازارس " في أبحاثه عن حالات الشدة إذ يرى أن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له موقف الشدة حتى بداية الموقف المخفف للشدة وترتبط هذه الفترة ببعض التوترات المختلفة مثل : القلق، الخوف، عدم الطمأنينة والتوقع السلبي .

أما مرحلة الاسترخاء فيمكن تعريفها : الفترة الزمنية التي يبدأ فيها زوال طابع التهديد لموقف ما، وعودة العمليات النفسية و الفسيولوجية إلى حالتها العادية. والمراحل الثلاثة لمسار الشدة لا تنفصل في الواقع بعضها عن بعض بصورة جامدة بل هي عبارة عن مراحل إنسانية وتتغير من شخص لأخر قام علماء النفس الرياضي في ألمانيا الغربية بتطبيق التصور السابق على مواقف المنافسات الرياضية واعتبروا أن مرحلة التوقع هي الفترة الزمنية بيومين أو ثلاثة قبل اشتراك اللاعب في المنافسات الرياضية الهامة، أما مرحلة المواجهة فهي فترة اشتراك اللاعب في المنافسة و مرحلة الاسترخاء هي الفترة ما بعد المنافسة (25: 159)

### 2-5-2- الإعداد النفسي في وجهة نظر الاتحاد السوفيتي و ألمانيا الديمقراطية:

يرى علماء النفس الرياضي في الاتحاد السوفيتي و ألمانيا الديمقراطية إن الإعداد النفسي القصير المدى للمنافسات الهامة ويرتكز فيما يسمى (بحالة ما قبل البداية) إذ أنهم يرون من وجهة نظرهم أن الفرد الرياضي يمر قبل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية بزمن قصير نسبيا بحالة معينة يطلق عليها مصطلح (حالة ما قبل البداية vorstarz ustand) ◌

أو الحالة ما قبل المنافسة (المباراة) وتتميز هذه الحالة ببعض المظاهر النفسية التي تؤثر على مستوى الفرد الرياضي في أثناء المباراة تأثير بالغا. ويرون هذه الحالة ماهي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل (أي من حالة الانتظار السلبي أو التوقع إلى الاشتراك الفعلي أو الممارسة الفعلية) وتسهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد لما سيقوم به من جهد .

وفي بعض الأحيان يرتبط ( حالة قبل البداية) ببعض المظاهر الايجابية. مثل التركيز الواعي لانتباه أو الانفعالات السارة المحببة إلى النفس مما في يساهم في رفع قدرة الفرد على العمل و الأداء وفي بعض الأحيان الأخرى ترتبط حالة ما قبل البداية ببعض المظاهر السلبية مثل زيادة التوتر و الاستثارة أو الانفعالات

## 2-6- كيفية التحضير النفسي في الرياضة و مواقف واتجاهات المدرب :

من خلال الفقرة السابقة قد وضحنا وبيننا بعض مراحل التحضير النفسي حيث نبدأ من التشخيص الذي يعتبر تقييم أو كدراسة للرياضي فالتشخيص النفسي مرحلة أساسية في التحضير و يكون لديه الحالات المميزة لتحقيق النتائج، هنا يكمن دور المدرب أو المربي في تبين المعرفة في الميدان و استطاعه على كل المواضيع السيكولوجية و إتقان أسسها.

ومناهجها من اجل حصر شخصية الرياضي من جانب النمو الذهني ولذلك فان التحضير النفسي يستمد من المعلومات يمكن اكتسابها من خلال القيم واعتمادا على التقنيات في البحث يمكن ملاحظة شخصية الرياضي من جميع الجوانب. - إن التشخيص عبارة عن تقييم و دراسة، فمرحلة التحضير والتنظيم الذاتي يشكلان مسارا طويل المدى وتبين الصفات الثابتة الهامة لشخصية الرياضي من جميع الجوانب .

-إن التحضير يمكن اعتباره عامل لظرف معين متعلق بتحضير منافسة ليس كما يتصور الكثير من المدربين، بل هو تدريب وتحضير يشكل عدة سنين من العمل . ويجب تكوين طويل من اجل تحمل الصعوبات ويتعود على التدريبات الشاقة و المملة أو القيم أو النخبة لعدم قيامهم للتحضير النفسي وتحملهم لنظام التدريب المطول القاسي الذي يتطلبه قانون المنافسة ولذلك فالأخصائيون يعتبرون أن التدريب (التحضير النفسي) يقوم على جانبين هما الدافع إلى التدريب الرياضي وتطوير اتجاهات موافقة له .

ومن ناحية أخرى يجب الإعداد النفسي المباشرة للفرد قبيل دخوله في المنافسة الرياضية فانه لن يؤدي إلى النتائج المنتظرة وفي حالة عدم وجود الإعداد النفسي طويل المدى . ويعدد الخبراء النصائح للاستفادة منها في عملية الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الرياضية العامة.(21: 40)

وهذا الدافع يعني إقناع الرياضي في طاقته اللامحدودة للوصول النجاح وتلقينه الرغبة في تكوين أهداف ترسم السلوك الثابتة للوصول إلى النتيجة. (24: 160) إلى جانب ذلك (العمل)، يعمل على ترقية الروح الجماعية في الفريق و العلاقة الحسنة بين الأفراد عن طريق المنافسة و القيام بتحضيرات أما تكوين الاتجاهات المرافقة وهي مكونة من ثلاثة جوانب:

### الجانب الأول :

يختص بالعمل المبذول خلال التدريب حيث يمكن للرياضي عدم تقبله عبا التدريب فيتجلى ويمكن في خوف الرياضي من بذل المجهود وعدم قدرته في استرجاع قوته للحصة أو منافسة جديدة فيجب معالجة هذه الحالة عند الرياضيين عبارة عن جانب هام في علم النفس الرياضي. (05: 158)

### الجانب الثاني :

وفي هذه الحالة يهتم بالتركيز في التدريب الرياضي حول أهمية و استرجاع القوة بفضل الراحة وحسن الاستفادة من كل العوامل الخاصة بتنظيم التدريب ويعتمد على تكوين مستوى عقلي يعطي للرياضيين القدرة على فهم التنظيم لعمله وحياته من خلال التحضير فيساعده في التحكم في أعصابه و الهدوء أثناء المنافسة (05: 158).

### الجانب الثالث :

و محاولة الوصول إلى مستوى يقدر من خلاله تحضير وتكوين خاص من التحكم في السلوك قبل المنافسة. فيصبح للرياضي إمكانية نفسية وقدرة على التغلب و التحكم في بعض الحالات النفسية وفي المراحل الصعبة و المعقدة في الميدان الرياضي. (05: 160)

ولذلك فان إتقاء الصفات الهامة في المنافسة ومن الصفات اتفق الأخصائيون على الصفات التالية:

الثقة بالذات .

روح المنافسة أو المصارعة و الهدوء.

- إن توفر شروط الدوافع اكتملت هذه الصفات عن الرياضي في اغلب الأحيان  
إبراز استعداد نفسي وإيجابي في المنافسة الرياضية .  
فأهمية الصلة في هذه المنافسة تتجلى في مميزات المنافسة بين عدد كبير من  
الرياضيين يخفقون لعدم اكتمال فهم كل هذه الصفات، فمثلا استعمال روح  
المصارعة بدون التحكم في الأعصاب و الثقة بالذات يؤدي إلى نوع من العدوانية  
و التصرف الغير رياضي و العكس عتاب روح المصارعة يؤدي إلى نقص من  
التنافس و بالتالي الفشل . فالحالة النفسية الايجابية قبل المنافسة مرتبطة بالاتزان  
بين الشعور و اللاشعور، ولهذا فان تربية الصفات الشخصية للرياضي تؤدي إلى  
النجاح تمر حتما على تنظيم الانفعالات و السعي إلى اتزان المكونات النفسية  
الشعورية و اللاشعورية عن طريق العمل الدعوي يتعلم خلاله الرياضي أساليب  
التنظيم الذاتي .

تنقسم أساليب التنظيم الذاتي إلى أربع مجموعات تشرح كل واحدة كيفية التحضير  
الذاتي و التربية الذاتية للمنافسة التي تمكن الرياضي من الاستقرار في المستوى  
التقني وتجعل قوة التدريب و بالتالي تحسين النتائج الرياضية هذه المجموعات  
هي:

### الأسلوب الأول:

هو إبعاد الرياضي من جو المنافسة و الانفعالات التي تنتج من جرائه وذلك  
بتوجيه الرياضي إلى الاعتناء بالأنشطة يفضل أن يكون غير رياضية، تسلي  
وتخفف الضغط مثل قراءة القصص(أيام قبل المنافسة ) متابعة القطع الموسيقية و  
الفكاهات.

### الأسلوب الثاني:

يخص إرخاء العضلات وتتم هذه العملية في مدة أسبوعين يتعلم الرياضي بفضل  
التمارين الخاصة عبارة عن عضلات وأعضاء الجسم وبعض الأعضاء  
الأخرى من بقية بالجسم وكل العضلات هذه الطريقة هامة بالخصوص قبل النوم  
يكون تدريبها منظم ذاتيا من طرف الرياضي و بالتركيز على عضلات معينة

**الأسلوب الثالث:**

هو عبارة عن منهج يخصص الإيحاء الذاتي (AUTOGUGGESTION) يدفع الرياضي بنفسه ويوجهها إلى التميز بالصفات الايجابية المتكررة لنفسه مثل أن يكون هادئاً ويقين من نفسه خلال التدريب أو قبل المنافسة هذه الطريقة تنظم الذات لأنها تتطلب من الرياضي إمكانيات معتبرة ولكنها فعالة ايجابية على الحالات النفسية للرياضي .

**الأسلوب الرابع:**

يعتمد على تنظيم الأهداف ويختار فيه الرياضي أهدافه الملائمة و المنافسة لإمكانياته وحسب المؤثرات الخارجية للمحيط و الداخلية ويتصور لكل الظروف التي تكون قبل المنافسة الرياضية موقف المدرب أو المربي من التحضير النفسي خاصة في مرحلة التنظيم الذاتي ويتجلى في تحقيق هذه الأساليب و مراعاة مكاسب وخبرة الرياضي ولكن الصلة بين الرياضي و المدرب حيث يمكن أن يؤثر المدرب على الرياضي . يكون حالي صغيراً ومعتبراً قبل المنافسة يتعلق أيضاً بالمدرب الذي يجب عليه أن يتحكم في نفسه فان لاحظ الرياضي التردد أو القلق عند المدرب فهذا يكون له عوائق على التنظيم الذاتي للرياضي على النتائج عشية المنافسة .

وبالخصوص قبل النوم تقود بالسلب لدى الرياضي أو الكلام على الأبعاد الاجتماعية للنتائج قبل المنافسة بأسبوع حيث تتم هذه العمليات في حالات الهدوء التام بعيداً عن مرحلة الشدة، يجب على المدرب أن لا يببالغ في اظهار مؤهلات الخصم أو الغضب أمام الأخطاء التقنية للرياضي أو استعمال عبارات بدون

فيعود إلى العناية بالنفس و الوسائل الخاصة به مثل: الحوار، الإيحاء و التنويم المغنطيسي و هنا يدخل عمل الأخصائي النفسي.(31: 8،9 )

### الخاتمة:

يعد التحضير النفسي احد عوامل النجاح بالنسبة لرياضي فالتحضير النفسي مكمل للتحضير البدني و الفني و التكتيكي . فاللياقة البدنية بدون تركيز فهي تقريبا منعدمة . ويختلف التحضير النفسي من مدرب لآخر وذلك حسب أهمية المنافسة ودرجة الضغط الموجود .  
إن التحضير النفسي عامل ايجابي لتحسين النتائج على المدى الطويل . فالتهيئة النفسية و الخروج من العقد والضغط النفسي حافز جيد خلال المنافسة .

**تمهيد:**

يمكن القول انه عند قياس المهارات في الألعاب وقبل اختيار الأدوات والوسائل من اختبارات ومقاييس مخصصة لهذا الغرض تحديد ما يستلزم قياسه على مفهوم ما أمر سهل في كل بحث أكاديمي.

وبالتالي يجب تحديد مفهوم كل من القدرة والمهارة والأداء هذه المصطلحات متداخلة ومتشابهة كثيرا ما يعتقد الإنسان العادي إنها متقاربة المدلول فيصوغها بشيء من العمومية كما يشير (thomas et eclache) 1989 والذين يصوغون ماهية الدلالات التي يمكن أن تعطى هذه المصطلحات ويدل هذا على وجود إشكالية التداخل أثناء استخدام هذه المفاهيم مما استوجب على الباحثين إيجاد تعاريف محددة لها وتحديد موضوع القياس.

**3-1 مفهوم الأداء:**

كثيرا ما يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي حققه فمعظم التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذا صلة كبيرة بالإنتاج حيث إن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى رياضية وترتبط كثيرا بالعمل والرياضة والفريق.

ويمكن تعريف الأداء بأنه " كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء المسؤولية في فترة زمنية محددة" ومنه تركز كفاءة الفرد على:

1- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله أي مسؤوليته وواجباته.

2- يتمثل في شخصية الفرد ومدى ارتباط صفاته حيث يرى: "thomas" 1989 أن علماء النفس الرياضي اكتشفوا تداخلات بين مفاهيم جمة كالدافاعية والقدرة.....اغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث

ذكر singer 1975 ، أن الأداء مكتسب ويرى: (borger et seaborne) هو الإشارة إلى نشاط معقد يتطلب فترة من التدريب المقصود والممارسة المنظمة والخبرة المضبوطة، بحيث يؤدي بطريقة ملائمة وعادة ما يكون لهذا النشاط وظيفة مفيدة. (2: 30)

ويرى ( thomas ) 1989 أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة ويضيف أن هذه المهارات المكتسبة هي بسيطة في مجملها. (26: 102)

والأداء في جوهره استجابات بدنية لمثير ما سواء كان هذا المثير ناتجا عن عوامل نفسية وفزيولوجية داخل الفرد أو نتيجة لمثيرات خارجية

### 2-3- مفهوم القدرة:

إن الأعمال التي يقوم بها الفرد عقلية كانت أو بدنية تدل على قدرته في الأداء بالرغم من اختلاف المجال لذا فالمقدرة تعتمد في وجودها على المظهر الأدائي لها أي أن وجودها استدلالى

ومنه القدرة تصبح بعيدة عن الانجاز العلمي الذي تسعى إليه البحوث وخاصة العلمية منها حيث انه إذا كان كل عملية تدل على القدرة فان عدد القدرات يكون مساويا لعدد الأعمال التي يقوم بها الفرد وتصبح كلمة الأداء performance بمعنى كلمة القدرة وهذا يعد مخالفا للمعنى الدقيق لكل مصطلح من المصطلحين وتعتبر القدرات الخصائص الوظيفية الحيوية التي يؤدي نموها إلى القدرة على الأداء الحركي بدرجة عالية من الكفاءة اذ يكون المطلوب جعل الحركات الماهرة جزءا من الذخيرة الحركية عند الفرد. (2: 51)

وان القدرات وسائل عملية لتصنيف الأداء حيث يعرف 1968 pieron القدرة بأنها هي التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ مهمة أو تمرين لمهمة ما وخلال الربط بين القدرة و العوامل التي تؤثر فيها خاصة ما يسميها احد العلماء المتغيرات البيولوجية والبيسيكولوجية (3: 22،23).

### 3-3- مفهوم المهارة:

في الرياضة يستخدم مفهوم المهارة للدلالة على البراعة و التفوق في الانجاز فتقضي المهارة في هذا المجال على استخدام العضلات في تحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق انجاز أو أداء بدني(25: 22) كما يرى: (ganne et fleishman): "هي سلسلة متتابعة من

وان المهارة في نظام لأداء حركات بان واحد أو بالتدرج وهي مبنية على تنظيم وحيد لاستغلال التأثير المتبادل بين القوى الداخلية مجدية للحصول على نتائج رياضية عالية وهو بذلك يشير المظهر الخارجي للمهارة.(30: 33)

ويبين "barrow" " أن المهارة الحركية ترتبط بانجاز عمل ما يتطلب توافر قدرات مهارية خاصة لانجازه أي أن المهارة بهذا المفهوم تتطلب تحديدا مسبقا للحركات الخاصة المطلوبة من الفرد لانجاز عمله".(2: 30)

#### 4-3- العوامل المساهمة في الأداء المهاري في الألعاب الرياضية :

يشتمل الأداء الانساني على عدة أوجه للنشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأولى وغيرها من الحركات الأخرى وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال الأداء الإنساني وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط وتختلف درجة استخدام الجسم البشري في مجال الأداء الرياضي في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات (25:87):

- 1- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.
- 2- طبيعة النشاط مثل الأنشطة الفردية جماعية وأنشطة تتطلب الاحتكاك الجسماني المباشر وأخرى لا تتطلب الاحتكاك وأنشطة بالأدوات وأخرى بدون الأدوات.....الخ.
- 3- درجة صعوبة النشاط من حيث كونه نشاطا بسيطا أو معقدا.
- 4- الغرض من الأداء تنافسي أو ترويحي.

وقد بدل المختصون في المجال الرياضي محاولات عديدة لتحديد العوامل البشرية اللازمة للأداء في الأنشطة والألعاب المختلفة وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل والتي من أهمها ما يلي:

#### أ- المرونة:

تعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم بسبب أن المهارة خلال أدائها تتطلب تكاثف جهود المهارة في نظام لأداء حركات بان واحد أو بالتدرج.

كما تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعنية أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تركيب المفاصل والخصائص الفسيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجميع الأنسجة المحيطة بالمفاصل . (25: 90) - وهي قدرة الفرد على تحريك المفاصل لأعلى مدى ممكن لحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق أو الأم للعضلات أو الأربطة. (3: 307)

#### ب – التحمل:

يعرف بمقدرة العضلة أو مجموعة عضلية على مواجهة التعب وأداء انقباضات عضلية متتالية للتغلب على مقاومات ذات شدة متوسطة أو اقل من القصوى (التحمل الديناميكي) وقد يكون التحمل العضلي عبارة عن قدرة العضلة أو مجموعة عضلية على الاستمرار في بدل مجهود ضد مقاومة في وضع معين لأطول فترة زمنية ممكنة (التحمل العضلي الثابت). (3: 302)

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجات تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل الدوري والتحمل البدني في الكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة العدو كرة القدم كرة اليد وغيرها من الرياضات الجماعية بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى اقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي مثل الريشة الطائرة تنس الطاولة التنس. (25: 89)

## ج- القوة العضلية:

القوة العضلية هي مقدرة العضلة أن تعمل خلال المدى الكامل للحركة وينتج عن هذا الانقباض حدوث انتقالية من نقطة إلى أخرى. (3: 293)

وهي كذلك قابلية الجسم لمواجهة أي قوة أو ضغط خارجي وتعرف بأنها انقباض العضلات وتعرف بأنها قدرة العضلات في التغلب على مقاومات مختلفة وتصنف إلى نوعين رئيسيين هما: القوة العضلية وتعني القوة العضلية الثابتة أي قدرة العضلات على الانقباض في وضع معين دون أن ينتج عن هذا الانقباض حدوث حركة انتقالية من نقطة إلى أخرى كما أن الدراسات كشفت عن أهمية القوة العضلية كعامل مؤثر وهام بالنسبة للعديد من مظاهر الأداء البدني والحركي. (25: 88)

## د- السرعة:

نقصد بها مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله وتقاس السرعة عادة بقياس زمن الجري لمسافات قصيرة (25م 30م 50م) أو مسافة الجري لفترة زمنية قصيرة (4ث أو 6ث). (3: 316)

والسرعة بمفهومها العام هي سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى سرعة رد الفعل سرعة الجري لمسافات قصيرة. (25: 91)

وتعتبر أيضا من المكونات المهمة في الأداء لمعظم الأنشطة والألعاب الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

وفي معظم الحالات تظهر السرعة مرتبطة بالرشاقة فيما يمكن أن نطلق عليها سرعة تغيير الاتجاه ويرتبط هذا المكون بالداء في الأنشطة التي تتطلب استخدام بعض المهارات بمعدل عالي من السرعة مثل المهارات في كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم وغيرها. (25: 91)

ومن هنا تطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة حيث تفرض الألعاب الرياضية الجماعية على ممارستها نوع من المرونة المتوسطة ككرة السلة،

**ه - التوازن:**

ويقصد به القدرة على الاحتفاظ على توازن الجسم عند أداء حركي معين، كما هو الحال عندما يؤد الطفل المشي على عارضة التوازن.(3: 337)

- أو هو القدرة على البقاء في حالة اتزان وعندما يكون الجسم في حالة ثبات نسبي، فإن ضبط الحركات يحدث لكل القوى ويبقى الجسم متزنا.(06: 127)

ويشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وقد تمكنت "BASS" من تحديد نوعين أساسيين من التوازن هما:

التوازن الثابت والتوازن الديناميكي وذكرت أن التوازن من قنوات الأذن الباطنية ومن المستقبلات الجسمية في العضلات والأوتار والمفاصل ومن الإدراك البصري ويتفق العديد من العلماء على أن التوازن قدرة أساسية تلعب دورا هاما في الحياة اليومية كما تلعب دورا أساسيا في العديد من الأنشطة الرياضية فمن الأنشطة التي تتطلب درجة عالية من التوازن كالرقص، التزلج على الجليد وغيرها، أما الأنشطة الرياضية الجماعية كألعاب الكرة، ألعاب القوى، فهي تتطلب درجة أقل من التوازن. (25: 93)

**و- الرشاقة:**

الرشاقة تعتبر من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة، حيث أنها ترتبط بجميع مكونات الأداء البدني والتي يأتي في مقدمتها القوة العضلية والسرعة والتوافق الحركي.(3: 333)

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي بالرشاقة التي تشبه السرعة من حيث أهميتها بالنسبة للأداء المهاري في الألعاب وخاصة الألعاب الجماعية والألعاب الفردية التي يعمل

يمكن تنمية الرشاقة من خلال تنمية القدرات البدنية المرتبطة بها خاصة القوة العضلية، السرعة، والتوافق والتوازن الحركي. (03: 40)

### ح- التوافق:

هو مقدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد وتزداد الحاجة إلى التوافق الحركي كلما كانت الحركات أكثر تعقيدا. (3: 331)

عرفه "FLEISHMAN" 1964 على أنه القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العصبي والعضلي. (25: 92)

### ر - الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توفر الحد الأدنى من الذكاء العام، إضافة إلى هذا فقد ثبت أن بعض الألعاب الرياضية الجماعية التي تستخدم خطط واستراتيجيات خاصة تستلزم توفر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

ومع أن العلاقات بين الذكاء والأداء المهاري في الألعاب والرياضة ما تزال من الموضوعات العلمية التي تحتاج إلى المزيد من الدراسات حسب ما يؤكد، إلا أنه من الواضح أن معظم الرياضيين المتفوقين يظهرون مستويات مرتفعة نسبيا من الذكاء العام إذا ما قورنوا بأقرانهم من الرياضيين وقد أكدت هذه الحقيقة دراسات كل من " WITTY " 1930 " MECOLLUM et COELFIELA " 1947 (25: 93،94)

**ن- القدرة الإبداعية:**

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة تقل فيها فرص الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبياً كأنشطة: الجيدو والمبارزة كرة السلة، الملاكمة.....(25: 94).

**ق- الدافعية :**

يرى مجمل المتخصصين و الباحثين في مجال الدراسات النفسية والتربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماماً كبيراً وخاصة في مجالات التعليم والتدريب والمنافسة الرياضية. (25: 94،95)

**3-5- المجال النفس حركي:**

أدرك العلماء أن السلوك الحركي ليس مجرد عمل بحث للعضلات الجسمية أو مجرد سلسلة من الأوضاع التشريحية لأجزاء الجسم المختلفة التي تتحرك وفقاً لنظام معين وشكل محدد لكنه ظاهرة معقدة ونتاج لعدد من العوامل النفسية والبنائية و الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة ويعتمد على العمل المنسق للجهاز العضلي \_ العصبي كما تمثل العوامل النفسية أهم مسببات الحركة ولكن هذا العمل لا يتم بعزل عن الوظائف النفسية فهي التي تسبب الفعل أو العمل الحركي وتوجهه بل و يتوقف أداء العمل الحركي السليم على مدى سلامة هذه الوظائف ودقتها و سرعتها وهذه الصلة هي معبر عنه بالسلوك النفس \_ حركي (2: 22).

### 3-6- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء الرياضي الحركي خلال المنافسة:

نقصد به المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسة وفي إطار حالة تقنية ايجابية ومن المؤثرات ما يلي:

1- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل (تفكير الإنسان، التصور.....)

2- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات أو الاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب.

مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

3- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت الظروف أو الدوافع و الأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة ثبات اللاعب خلال المنافسة

4- العلاقات النفسية و الاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وإفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق القيادية النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليد.

الاعتراف وعدم التموين بإمكانيات المنافسين. (21: 106)

### 3-7- العوامل المؤثرة على درجة ثبات الأداء للاعب خلال المنافسة :

1- ظروف مرتبطة بالمنافسة مثل (الظروف الجوية الإضاءة، الخصائص المعمارية و الهندسية للملعب أو القاعة عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو الأداء للإحماء الجيد)

2- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفريق في التنافس أو لا كالبداية بإرسال فرصة ضربة الجزاء.

3- خصائص ومواصفات المنافس وانجازاته من حيث (وزن الجسم الطول النتائج السابقة تحليلها مثلاً)

4- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل (المتفرجين مربّي أو مرافقي الفريق الآخر الحكام )

5- التغيير المفاجئ لميعاد المسابقة مثل تأجيل بدأ المباراة أو البطولة تأخر موعد وصول الفريق

6- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب أو الزملاء في الفريق.

7- التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين (13: 60)

#### الخاتمة:

الأداء الجيد هو ما يصبو إليه كل رياضي فإذا تحقق هذا الأداء فان الرياضي يشعر بنوع من الرضى والراحة النفسية التي تبدد بدورها الضغط النفسي المسلط عليه.

**تمهيد:**

إن المنافسة موجودة في الحياة اليومية وهي متواجدة في الحياة الاقتصادية، الاجتماعية، الفنية والسياسية وبصفة عامة هي الصراع بين أشخاص أو بين مجموعة من الأشخاص للوصول إلى الهدف المنشود أو لإيجاد نتيجة ما. و الرياضة هي الميدان الوحيد الذي سيثري معلوماتنا حول المنافسة. إن كل مشاركة رياضية في أي منافسة لا يعني دائما معنى شخصيا لكن أن يكون ذو أهمية اجتماعية لان كل رياضي يمثل مجموعة نادي أو بلد أو دولة. فالمنافسة الرياضية هي نشاط يحاول فيه كل مشارك الفوز، بمعنى يجب على الرياضي أن يبذل جهدا بدنيا ونفسيا هاما.

**4-1- تعريفات خاصة بالمنافسة :**

تلعب المنافسة دورا هاما في أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام . ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه. المنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" و نافس الشيء أي بلغ و نافس فلانا في كذا أي سابقه و بارزه فيه من غير إلحاق به الضرر.(17: 345)

- ويعرف قاموس "لاروس" المنافسة أنها : بحث متماثل بين شخصين أو عدة أشخاص من اجل مركز واحد ( لقب واحد .....الخ)أو دافع واحد .

وأيضا هي: فعالية رياضية تقابل عدة فرق أو منافسين.(18: 149)

أما قاموس "روبير للرياضات" يعرفها أنها : نوع من البحث عن المساواة أو التفوق الذي يدفع على محاولة الفوز في مقابلة رياضية ،سباق ، مقابلة، مسابقة . - ويؤكد "جورج هيبير" أن : المنافسة الرياضية تركز أساسا على البحث عن المساواة أو التفوق. ويضيف "بوي" انه : في الرياضة المنافسة هي التي تظهر

الفضل ومحتمل أنها تكونت وتطورت داخل الرياضة.(34: 91)

- وتعرف الموسوعة العربية للنشاط الرياضي المنافسة أنها: شكل منظم لمواجهة نشاط تنافسي طبقا لقواعد محددة مسبقا وتزداد الدافعية فيها من خلال حماس المشاركين أو المنافسين والرغبة في الفوز.

- وحسب "ب فرنونداز" اخذ تعريف شرس بقوله المنافسة هي كل حالة يتواجد فيها اثنان أو عدد كبير من الأشخاص في صراع لأخذ الجزء الهام النصيب الكبير. (33: 95)

- كما تعرف المنافسة كمجابهة للغير أو ضد المحيط الطبيعي لهدف نصر أشخاص أو جماعات لكن الكلمة المزاحمة هي اقرب معني للمنافسة في ميدان الرياضة لان هذه الأخيرة تخص مجابهة بين الأشخاص من اجل أحسن لمحة ولأحسن مستوي. (23 :35)

#### 4-2- أنواع المنافسة:

قام كل من " روس " و " فون ذين هيق " بوضع نموذجين أساسيين يتمثلا في المنافسة المباشرة والمنافسة الغير مباشرة هما:

#### 4-2-1- المنافسة غير المباشرة :

يري كولد و وينبرغ 1997 حسب ما أدله مارتيز \* 1993 إن الفرد يتنافس من اجل هدف موضوعي وهو تجاوز مستواه النخبوي وهذا في إطار مستواه من الاستعدادات. (125 :34)

#### 4-2-2- المنافسة المباشرة:

يري " مارتيز " 1993 أن المشاركين في المنافسة المباشرة يتنافسون بينهم بتوجيه واضح جدا وخاص فكل فرد يأمل في كل مرة الحصول علي النجاح مثال التنس المصارعة الرياضات الجماعية .....الخ. (125 :34)

ويقسم الدكتور " محمد حسن علاوي " المنافسات الرياضية إلي نوعين رئيسيين هما:

أ - المنافسات الرياضية الرئيسية.

ب - المنافسات الرياضية التجريبية.

فالمنافسات الرياضية الرئيسية هي تلك المنافسات الهامة التي يتحكم فيها تسجيل أحسن ما يمكن من النتائج (كمنافسة البطولات المختلفة كبطولات الجمهورية أو الدولية الاولمبية .. )

أما المنافسات الرياضية التجريبية فتهدف إلى الإعداد المنظم للمنافسات الهام.  
(12: 319،320)

#### 4-3- أغراض المنافسة:

في مجال النشاط الرياضي لا يقابل الجهد المبذول في اكتشاف اللياقة البدنية المتكاملة في تعلم المهارات الفنية الفردية أو الجماعية التكتيكية و التكتيك و خطط اللعب ..الخ من اللاعب بارتياح إذ لم يجد هذا اللاعب الفرصة لاستخدام هذه المهارات و الخبرات جميعا في منافسة ذات معنى بالنسبة له .  
ولما كانت معرفة الهدف وتهمه واستيعابه أولى خطوات العمل على تنفيذها وتحقيقها لذا كان الواجب علينا أن نتعرف على كافة الأغراض أو الأهداف الايجابية التي يمكن للدورات الرياضية أن تعمل على تحقيقها .ومن أهم الأغراض(09: 11) .

تطوير طرق التدريب و الارتقاء بالمستوى الفني للأداء الرياضي .

- الاهتمام بالمهارات العقلية .

اكتساب نمو الصحة المتكاملة و توازن الشخصية و تكاملها .

- النمو الاجتماعي.

- ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة .

- التدريب على القيادة البناءة .

- تنمية النضج الانفعالي.

- تدريب الصفات الخلقية الايجابية .

#### 4-4- طبيعة المنافسة:

يؤكد "كامل راتب " (1997) أن "مارتينز" قد حاول دراسة المنافسة و طبيعتها وذلك من خلال اقتراح نموذج خاص في سنة (1985) و الذي يعتمد على جعل الجانب المعرفي كوسيط بين كل من المثير و حدوث الاستجابة (المثير .المعرفة الاستجابة )

و يتمثل هذا النموذج فيما يلي(08: 194) :

**4-4-1- الموقف التنافسي الموضوعي:**

ويعني بالجانب الموضوعي لموقف المنافسة جميع المثيرات الموضوعية المرتبطة بموقف المنافسة . ويتضمن نوع الواجبات المطلوبة ومستوى المنافسة والشروط الخاصة في الأداء بانجاز يمكن أن يطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف المطلوب انجازه .

**4-4-2- الموقف التنافسي الذاتي:**

ويعني حسب \*مارتينز\* إدراك الفرد أو تقبله أو تقييمه الجانب الموضوعي لمنافسة بمعنى آخر .

يعتبر الموقف الذاتي للمنافسة بمثابة الوسيط بين بعض العوامل مثل: استعداد الفرد، اتجاهاته و قدراته إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة.

**4-4-3- الاستجابة:**

تحدد درجة الاستجابة حسب "ماتينز" نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعا لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة .ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقا لمستويات ثلاثة على النحو التالي :

- أ- الاستجابة السلوكية: مثال ذلك الأداء الجيد.
- ب- الاستجابة الفزيولوجية: مثال ذلك زيادة تعرق اليدين .
- ج- الاستجابة النفسية: مثال ذلك زيادة حالة القلق.

**4-4-4- النتائج:**

يرى "مارتينز" أن تقييم نتائج المنافسة غالبا ما يكون بالاعتماد على محكمين أساسيين هما :

النجاح وال فشل:

يعتبر النجاح عادة نتيجة ايجابية بينما ينظر إلى الفشل على انه نتيجة سلبية .

**4-5- نظريات المنافسة:**

للمنافسة عدة نظريات

**4-5-1- المنافسة كشرط ايجابي :**

حسب "ر.ب.الدرمان" المنافسة هو حافظ سمح للشخص التطور وحسب "بركس دودسن"

النخبة هي دائما التي تدفع أو نعقد من المنافسة هي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مشرفة وبذلك يتطور (32: 102).

**4-5-2 المنافسة كوسيلة للمقارنة :**

حالة الشخص في المنافسة يمكنها أن تكون متعلقة بما يحيط به إذن سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفاقه، مدرسية، تنافسية وترويحية...الخ.

**4-5-3 المنافسة كمهمة متبادلة :**

بين الرغبة في تحسين القدرات و الرغبة في تقييمها "ر.ب.الدرمان" يعيد قول النفساني "فيسنتقر" أن التصرفات في المنافسة هي نتيجة لرغبة الأشخاص في تحسين قدراتهم و الرغبة في تقييمها (32: 103).

**4-6- أهمية الحالة النفسية للرياضي قبل المنافسة :**

إن مصطلح حالة ما قبل المنافسة (البداية) وتمكن أهمية تلك الحالة في أنها تؤثر تأثير مباشر على سلوك الرياضي ومستواه أثناء المنافسة حسب ما يطلق في علم النفس الرياضي على الحالة للرياضي قبل المشاركة في المنافسة .

وفي هذه الحالة الايجابية تعمل على سهولة انتقال الرياضي من الراحة إلى العمل وساهم في رفع مستوى الفرد على العمل في بذل جهد وقد يخص العوامل المانعة أو المعولة على إخماد النواحي الايجابية لحالة ما قبل البداية أو قد تقوم ببعض العوامل الأخرى بتأثير انفعالي الزائد مما ينتج عنه بعض العوامل السلبية التي تؤثر على مستوى الفرد الرياضي وسلوكه أثناء المنافسة .

ويجب علينا مراعاة موعد المنافسة وصحة الأغراض التي تنتاب الفرد والتي نميز حالته أن الحالات المختلفة التي يمكن أن يمر بها ما قبل البداية و الاشتراك الفعلي في المنافسة إلى ثلاثة أنواع حسب (بوني).

**حالة حمى البداية:** تتميز هذه الحالة بعمليات الاستثارة و الاضطراب وعدم المبالاة وفقدان الرغبة و الميل للاشتراك في المنافسة مع انخفاض درجة التركيز و الانتباه وضعف الإرادة.

**حالة الاستعداد للكفاح :** وهي تتميز بالاستثارة الانفعالية الايجابية مع تركيز الانتباه للمنافسة وانتظار البدء بفارغ الصبر .

**خطة الإعداد النفسي لمنافسة:** إن هذه الخطة تقتضي للمنافسة قيام كل من المدرب و الأخصائي النفساني و اللاعب بوضع خطة مع الجوانب التالية(06):

(21):

- ظروف المنافسة المزمع قيامها .

- بيانات على المنافس.

- هدف أو عرض الاشتراك في المنافسة .

- دوافع الاشتراك في المسابقة .

#### 4-7- تخطيط المنافسات الرياضية:

التفكير و السلوك الخططي الصحيح، كمحاولة التغلب على المنافس وخداعه و التوزيع الجهد و التوقيت الصحيح وحسن اختيار القيام بمهارة حركية وغير ذلك بالإضافة إلى اكتساب الخيرات الانفعالية المختلفة و التحكم في التوترات الداخلية. لا يتسنى للفرد تعلمه إلا في المنافسات الرياضية بجانب العمليات المختلفة للتدريب الرياضي بنصيب وافر في الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد .

فالاقتصار على الاشتراك مع منافسين معروفين لعدد كبير من المرات يساعد على تكوين وتثبيت بعض الأنماط الجامدة لسلوك الأفراد و تكرار هذا السلوك الجامد في منافسة دون تغيير يذكر و على ذلك يحسن العناية بكثرة الاشتراك مع منافسين مجهولين لضمان زيادة اكتساب الخبرات المختلفة و القدرة على اكتساب سرعة التكيف و الملائمة للمواقف المتغيرة ويتم التخطيط للمنافسات الرياضية على الشكل التالي (21: 318):

- تقسيم فترات المنافسة الرياضية .

- تخطيط الإعداد المباشر للمنافسة الهامة .

- تخطيط الحمل في فترة الإعداد المباشر للمنافسات الهامة.

#### 4-8- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية :

إن المنافسة الرياضية ماهي إلا اختبار لنتائج عملية التدريب الرياضي وبالمقابل ينبغي لنا نظر إلي المنافسة علي أنها نوع أنواع الاختبارات فحسب ولكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي. لذلك فان أهم الخصائص تتمحور فيما يلي:

**اولا:** إن المنافسة الرياضية ماهي إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز وتسجيل أحسن مستوي ممكن ولا يتأسس ذلك علي الدوافع الذاتية للفرد فحسب بل أيضا علي الدوافع الاجتماعية كرفع شان الفريق أو سمعة النادي أو الوطن مثلا.

**ثانيا:** تتطلب المنافسة ضرورة استخدام الأقصى أو قدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوي ممكن وتساهم في تطوير وتنمية خصائص وسماته النفسية كالخلاقية والإدارية.

**ثالثا:** ترتبط المنافسة الرياضية بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة التي تميز بقوتها وشدتها ولهذه الحالة الانفعالية فائدتها وذلك لان مجهود القوي الذي يبذله الرياضي والتغيرات الفيزيولوجية المصاحبة له تؤدي إلي تقوية نشاط الجهاز الدوري والنفسي والجهاز الهضمي والجهاز العصبي.

**رابعا:** تظهر المنافسة الرياضية الفردية أو الاجتماعية منها اثر واضح للفوز أو الهزيمة وللنجاح والفشل عكس كل الأنشطة الأخرى التي يقوم بها الإنسان خاصة من ناحية السلوك

**خامسا:** تهتم المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوي جميع الوظائف الفعلية والنفسية مثل الإدراك الانتباه وعمليات التفكير والتصور وتستخدم كل هذه الوظائف لأقصى مدي ممكن في المنافسة الرياضية.

**سادسا:** تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما في حضور جمهور غير من المشاهدين عكس فروع الحياة اليومية إذ يعتبر تأثير المشاهدين علي الرياضي تارة مساعدة لرفع المستوي وتارة أخرى يكون في انحطاطه.

**سابعا:** تجري المنافسة الرياضية طبقا لقوانين و لوائح ثابتة معروفة ومحددة لأنواع النشاط وسلوك الفرد و بذلك علي الرياضي احترامها والعمل بمقتضياتها كما تضمن مقارنة عادلة بين المستويات الرياضية.

**ثامنا:** قد يري البعض أن التنافس بطبيعة ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق علي الآخرين وكثيرا ما يري المتنافس في المنافسة خصوما له إلا أن الطابع التنافسي الذي يتميز به الرياضي إذا ما أحسن استغلاله وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام وقبول الأحكام وعدم الغرور عند الفوز .....الخ. (06: 111)

#### 4-9- السلوك الملائم للأداء قبل المنافسة :

إن هناك سلوك يميز بعض اللاعبين قبل المنافسة يبدو في حرص اللاعب علي ارتدائه زيا معيناً أو زيارة مكان محدد، أو أداء الإحماء في مكان خاص حيث يمكن الاستفادة من ذلك بان يصبح اللاعب أكثر ثقة بالأشياء التي يفعلها قبل أدائه الرياضي ومن ثم يساعد ذلك علي سيطرته علي حالته الانفعالية قبل المنافسة. فالواقع أن هذا السلوك يؤثر لا شعوريا في اللاعب وأمثلة علي المؤشرات التي يمكن الاستفادة منها ما يلي(04: 208) :

**أ-الزمن:** يمكن للاعب وضع برنامج زمني محدد الوجبات خلال اليوم (24 ساعة ) التي تسبق المنافسة من حيث موعد و ساعات النوم. وقت تناول الوجبات الغذائية . وقت و زمن الإحماء .....الخ.

**ب- النوم :** بإمكان أن يقضي اللاعب فترة زمنية محددة من النوم قبل المنافسة . بحيث يستيقظ في نفس الوقت الذي يعتاد عليه قبل المنافسة .

ج- **الانتقال بمكان المنافسة:** يمكن للاعب أن يسلك سلوك مستقر يعمل كمؤشر جيد للتكيف و التهيئة للمنافسة، وهوان يصل إلى مكان المنافسة بفترة زمنية ثابتة تسبق المباراة.

د- **الطعام:** يراعا أن تناول اللاعب وجبة الطعام الأخيرة التي تسبق المنافسة في موعد ثابت قبل المنافسة.

هـ- **الاتصال مع الآخرين:** ينصح اللاعب المحب للكلام أن يكون ذلك في توقيت معين يسبق المباراة، مع الأخذ بعين الاعتبار اللحظات القليلة التي تسبق للتوقف عن الكلام . وإنما يجب الاستفادة منها لتركيز الانتباه .

#### 4-10- الخصائص النفسية للتدريب الرياضي :

الخصائص النفسية للتدريب الرياضي تتلخص فيما يلي :  
إن عملية التدريب لها شقان يكونان وحدة واحدة. احدها تعليمي و الآخر تربوي نفسي .

أ- **الجانب التعليمي :** يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة و الخاصة وتعلم إتقان المهارات الحركية الرياضية و القدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي إضافة إلى اكتساب المعارف و المعلومات النظرية المرتبطة بالتدريب الرياضي .

ب- **أما الجانب التربوي النفسي :** يهدف أساسا إلى التربية على حب الرياضة و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من حاجات الفرد الأساسية و محاولة تشكيل دوافع و حاجات وميول التي تهدف إلى التربية وتطوير سماته الخلقية الحميدة .إن العديد من المدربين الرياضيين يركزون على هذا الجانب أكثر من اهتمامهم على النواحي التعليمية للتدريب الرياضي ويغفلون عن التربية .(28: 53)

#### 4-11-الاختلاف بين المنافسة و التدريب :

وتنحصر فيما يلي :

1- تحتل المنافسة مرتبة كبيرة تفوق أهمية التدريب لدى اللاعب نتيجة لان المنافسة يحضرها في الغالب الجمهور من المشاهدين يفوق الجمهور الموجود خلال التدريب. وهذا بالإضافة إلى أن المنافسة يتم نقل وقاعها بواسطة التلفزيون و الراديو و يمكن تنشر عنها الصحف و المجلات و وسائل الإعلام....الخ. كما تعتبر المنافسة ذات شعبية و جماهيرية اكبر. وبذلك فان أداء المشاركين يحتل أهمية وتقديرا اجتماعيا هاما.

2- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة وطريقة الإعداد وتقين عملية التدريب الرياضي.

3- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي بخلاف عمليات التسجيل (الأهداف) التي تحدث و التي تدون أثناء التدريب الرياضي.

4- يترتب على الأداء في المنافسات خصم أو المنافس سواء كانت المنافسة فردية أو جماعية تتم المنافسات في ظروف غير عادية، فمن الممكن يتعرض لها اللاعب غالبا في المنافسات وبنسبة اقل في التدريب.

5- يشترك في إدارة المنافسات الحكام المعتمدون الذين تنحصر مهمتهم في تقييم أداء اللاعبين في ضوء القواعد المناسبة .

كما يمكننا القول هدف الإعداد النفسي للاعبين يقصد الاشتراك في المنافسات يتحدد فيه تأهيل (تهيئة) حالة النفسية تساعد في القيام فيما يلي:

ا- الاستخدام المكيف و الأقصى لطاقات اللاعب ( البدنية و المهارية و الوظيفية ).

ب- تجسيد وفرملة كل العوامل المؤثرة بشكل سلبي على اللاعبين (قبل، أثناء وبعد المنافسات) الأمر الذي يحقق ثبات الأداء الرياضي للاعب خلال تلك المنافسات.

#### 4-12- تنظيم التعود على مواقف المنافسات :

تعتبر عملية اكتساب الفرد الرياضي على الظروف المماثلة لظروف و موافق المنافسات التي فيها من أهم العوامل التي تبعث في الفرد الثقة و الطمأنينة و

- ا- **معرفة خصائص المنافسين** الذين يتميزون من النواحي القوة و الضعف و محاولة التدريب مع بعض المنافسون الذين يتميزون بهذه الخصائص لإمكان تطبيق النواحي المهارية و الخططية المعينة .
- ب- **التدريب على نطاق الظروف** التي تتميز بها المنافسات من حيث الزمان ( ليلا أو نهارا ) و طول الفترة التي تستغرقها المنافسة بالإضافة إلى المنافسات التجريبية مشابهة لهذه الظروف (31: 116) .
- ج- **ممارسة التدريب و المنافسات** باستخدام القوانين التي تجري بمقتضاها المنافسة مثل العناية باحتساب الأخطاء القانونية في كرة السلة أو كرة الطائرة أو كرة القدم مثلا . في غضون هذه التدريبات أو المنافسات و عدم إيقاف اللعبة كما يدخل تحت نطاق ذلك أيضا ضرورة استخدام كل ما يرتبط بالنواحي القانونية للمنافسة مثل استخدام الإشارة القانونية للبدء في السباحة أو الجري.
- د- **استخدام مختلف أدوات و الأجهزة** المستخدمة في المنافسة كاللعب بكرات مماثلة لكرات التي ستستخدم في المنافسة و كذلك ارتداء الملابس التي يرتديها الفرد في المنافسة
- هـ- **التدريب في الأماكن** التي سوف تجري فيها المنافسة أو في الأماكن مماثلة لها مثل. التدريب على الملاعب الخضراء الرملية أو الخشبية وغير ذلك من النواحي المماثلة لظروف المنافسة الرياضية ( المباراة ) .
- و- **التعود على مختلف النواحي** المناخية التي يحتمل أن تقام فيها المنافسات كالتدريب أثناء سقوط الأمطار (15: 111،112،113).

## الخاتمة:

المنافسة هي وسيلة كاملة لإبراز وإظهار القدرات الكاملة البدنية والفنية والنفسية لرياضي فهي ميدان تختلف من حيث المنافس وقوة المنافس ومكان إجرائها.

## 2-1- عرض و تحليل نتائج الاستبيان

## 2-1-1 الحالة الشخصية للاعب:

السن: العينة التي أجرينا عليها البحث معظمها شباب و وجدنا المتوسط الحسابي لأعمار اللاعبين هو 25 سنة.

## السؤال رقم (1):

متى التحقت بالنادي: فمعدل التحاق اللاعبين بالنادي كان ما بين 02 سنة و 03 سنوات

## جدول رقم (1)

النسبة %	التكرار	الإجابات
17.5	7	من سنة إلى اثنين
25	10	من 2 إلى 3 سنوات
57.5	23	من 3 سنوات فأكثر
100	40	المجموع

## تحليل الجدول رقم (1):

نلاحظ أن نسبة اللاعبين الذين انظموا النوادي قبل 3 سنوات كانت 57.5% وهي النسبة العظمى بينما تبقى نسب العنصرين الزمنيين الآخرين ضئيلة.

## الاستنتاج:

الاستقرار النوعي للأندية فيما يخص التعامل والتعاقد مع اللاعبين ضروري و ينعكس إيجاباً على وحدة الفريق وخلق روح التفاهم والانسجام بين اللاعبين والطاقت الفني.

## 2-1-2 عرض و مناقشة نتائج المحور الأول: ( التحضير النفسي)

في هذا المحور قمنا بطرح مجموعة من الأسئلة تشمل معلومات خاصة حول التحضير النفسي عند اللاعبين قبل المنافسة.

**السؤال رقم (2):**

هل تقومون بتحضير نفسي قبل المنافسة ؟

**الهدف من السؤال :**

الهدف هو معرفة مدى اهتمام المدربين بالتحضير النفسي قبل المنافسة.

**جدول رقم (2)**

النسبة %	التكرار	الإجابات
55	22	نعم
45	18	لا
100	40	المجموع

**تحليل نتائج الجدول رقم (2):**

من خلال هذه النتائج يتبين لنا أن نسبة اللاعبين الذين أجابوا بنعم متقاربة مع الذين أجابوا بلا والفرق في النسب طفيف.

**الاستنتاج:**

نستنتج أن المدربين لا يولون اهتماما كبيرا للتحضير النفسي ويبقى هذه الأخير متعلقا باقدمية اللاعبين.

**السؤال رقم (3):**

هل عدم إجراء التحضير النفسي يؤثر على الفريق سلبيا؟

**الهدف من السؤال:**

يهدف السؤال إلى معرفة مدى تأثير التحضير النفسي على تناسق و تماسك الفريق أثناء المباريات.

**جدول رقم (3)**

النسبة %	التكرار	الاجابات
62.5	25	نعم
37.5	15	لا
100	40	المجموع

**تحليل نتائج الجدول رقم (3):**

النتائج المبينة في الجدول رقم (3) تبين أن غالبية اللاعبين يدركون أن نقص التحضير النفسي يؤثر على الفريق سلبا و تمثلت هذه النسبة في 62.5%، بينما النسبة القليلة غير مدركة لمدى تأثير هذا الجانب على أداء عناصر الفريق.

**الاستنتاج:**

نستنتج أن للتحضير النفسي تأثير على الفريق قد ينعكس سلبا أو إيجابا فإجراءه ينعكس بالإيجاب على نفسية اللاعبين و يخفف من درجة الضغط النفسي ما يخدم مصلحة الفريق والعكس صحيح

**السؤال رقم (4) :**

هل تعتبر عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية؟

**الهدف من السؤال :**

هو معرفة مدى دراية اللاعب بعملية التحضير النفسي ومدى أهميتها

**جدول رقم (4)**

النسبة %	التكرار	الإجابات
65	26	نعم
35	14	لا
100	40	المجموع

**تحليل ومناقشة الجدول رقم(4):**

توضح النتائج المتحصل عليها في الجدول أن أغلبية اللاعبين يعتبرون أن عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية للتغلب على الضغط النفسي على اللاعب

**السؤال رقم(5):**

هل يولي المدرب اهتمام كبير للتحضير النفسي في برنامج عمله؟

**الهدف من السؤال :**

هو معرفة مدى تركيز المدرب في عمله على التحضير النفسي طول المواسم وليس قبل المنافسة فقط

**جدول رقم (5)**

النسبة %	التكرار	الاجابات
55	22	نعم
45	18	لا
100	40	المجموع

**تحليل نتائج الجدول رقم (5)**

من خلال هذه النتائج نلاحظ وجود تباين في آراء اللاعبين وذلك راجع إلى اختلاف مستواهم و عدم وضوح هذا العنصر في برامج المدربين، فنسبة منهم ترى أن المدرب يهتم بالتحضير النفسي والمجموعة الأخرى ترى عكس ذلك.

**الاستنتاج:**

نستنتج أن الاهتمام الذي يوليه المدربين أثناء عملهم للتحضير النفسي للاعبين يبقى قليل وغير كافي مقارنة بما هو مطلوب في هذه الرياضة

**3-1-2 عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني(عامل الخبرة)**

في هذا المحور قمنا بطرح مجموعة من الأسئلة تشمل معلومات خاصة بخبرة اللاعب في المجال الرياضي ومدى تأقلمه في فريقه

**السؤال رقم(6):**

هل خبرتك وتجربتك تقلل من الضغط أثناء المباريات؟

الهدف من السؤال :

هو معرفة أهمية خبرة وتجربة اللاعب في التقليل من أهمية المباريات

**جدول رقم (6)**

النسبة%	التكرار	الإجابات
67.5	27	نعم
32.5	13	لا
100	40	المجموع

**تحليل نتائج الجدول رقم (6)**

من خلال هذه النتائج تبين لنا أنه يوجد اتفاق حول ان خبرة وتجربة اللاعب تقلل من الضغط أثناء المباريات ونسبة 67.5% خير دليل على ذلك.

**الاستنتاج:**

نستنتج أن خبرة وتجربة اللاعب تقلل من أهمية المباريات وبالتالي تقلل من الضغط النفسي عليه مما يؤثر على أداءه الرياضي .

**السؤال رقم (7):**

هل تتأقلم في المنافسة بعد دخولك الميدان؟

الهدف من السؤال :

هو معرفة تأقلم اللاعب في المنافسة بعد دخوله الميدان

**جدول رقم (7)**

النسبة%	التكرار	الاجابات
75	30	نعم
25	10	لا
100	40	المجموع

**تحليل نتائج الجدول رقم (7):**

من خلال هذه النتائج تبين لنا أن معظم اللاعبين يتأقلمون في المنافسة بعد دخولهم الميدان وكانت نسبتهم 75 % أما الذين أجابوا بلا كانت نسبتهم 25% فقط

**الاستنتاج:**

نستنتج أن معظم اللاعبين يتأقلمون بسرعة بعد دخولهم الميدان

**السؤال رقم(8):**

كيف تكون درجة الضغط عليك قبل المباراة؟

**الهدف من السؤال:**

هو معرفة كيف تكون درجة الضغط على اللاعبين قبل المباريات

**جدول رقم (8)**

النسبة %	التكرار	الإجابات
32.5	13	عالي
45	18	متوسط
22.5	9	منعدم
100	40	المجموع

**نتائج تحليل الجدول رقم(8):**

من خلال هذه النتائج تبين لنا أن نسبة كبيرة من اللاعبين أجابوا بأن درجة الضغط عليه قبل المباريات متوسطة وذلك نسبة 45 % واكتفى بعضهم بإجاباتهم عالي بنسبة 32.5 % أما البقية الآخرة فكان الضغط عليهم منعدم.

**الاستنتاج:**

نستنتج أن فئة كبيرة من اللاعبين تكون عليهم درجة الضغط متوسطة وذلك راجع إلى خبرتهم بينما نسبة معتبرة يعانون من الضغط النفسي نظرا لعدم تحضيرهم نفسيا قبل المباريات ولقلة خبرتهم.

السؤال رقم(9):

كيف يكون تأقلمك مع الفريق ؟

الهدف من السؤال

هو معرفة سرعة تأقلم اللاعب مع الفريق

### جدول رقم (9)

النسبة %	التكرار	الاجابات
50	20	سريع
32.5	13	نوعا ما
17.5	7	بطيء
100	40	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (9):

في هذا الجدول نلاحظ أن نصف الفئة المدروسة يتأقلمون في فرقتهم سريعا بينما تبقى الفئة الأخرى متوسطة إلى بطيئة التأقلم و بنسب متفاوتة.

الاستنتاج:

نستنتج أن تأقلم اللاعب في فريقه يتطلب وقت وذلك حسب الفروق البدنية والمهارية والنفسية.

السؤال رقم(10):

كيف تكون حالتك النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقك؟

الهدف من السؤال

هو معرفة الحالة النفسية للاعب أثناء وجود من الخصم على فريقه

**جدول رقم (10)**

النسبة %	التكرار	الاجابات
40	16	قلق
30	12	مرتاح
30	12	عادي
100	40	المجموع

**نتائج تحاليل الجدول رقم (10):**

من خلال هذه النتائج يتبين لنا أن هنالك تقارب كبير في الآراء ما يجعل تفسيرها صعبا نوعا ما ولكن في الحالة العامة ضغط الخصم يترك دائما نوع من القلق يختلف مستواه باختلاف اللاعبين وتجاربهم الشخصية و حالاتهم النفسية أثناء المباريات.

**الاستنتاج:**

نستنتج أن معظم اللاعبين يتولد لديهم قلق أثناء وجود ضغط من الخصم وكان أغلبهم من اللاعبين الشباب ذوي الخبرة القليلة

**السؤال رقم (11):**

هل سبق لك وأن تأثرت من خصومك خلال المباراة؟

**الهدف من السؤال:**

هو معرفة مدى تمكن اللاعب من ردود فعله السلبية تجاه الخصم.

**جدول رقم (11)**

النسبة %	التكرار	الإجابات
30	12	نعم
70	28	لا
100	40	المجموع

**تحليل نتائج الجدول رقم (11):**

النتائج المبينة في الجدول السابق تحوي نسبة كبيرة تعتبر بأنها لا تتأثر بالخصم أي أنها لا تقوم برودود أفعال سلبية قد تعرضهم للعقوبة من طرف الحكام أو من مدربيهم وهذا باعتباري شيء ايجابي بينما النسبة القليلة تبقى غير متحركة في ردود أفعالها.

**الاستنتاج:**

على اللاعب أن يراقب قدر المستطاع ردود أفعاله تجاه الخصم لتجنب الوقوع في الأخطاء التي قد تمسه شخصيا أو تمس فريقه.

**السؤال رقم(12):**

هل البرمجة أساس التأقلم مع المنافسة؟

**الهدف من السؤال:**

معرفة مدى تأثير البرمجة على تأقلم اللاعبين مع المنافسة

**جدول رقم (12)**

النسبة%	التكرار	الاجابات
80	32	نعم
20	8	لا
100	40	المجموع

**تحليل نتائج الجدول رقم(12):**

من خلال النتائج يرى جل اللاعبين أن للبرمجة دور أساسي في التأقلم مع المنافسة وكانت النسبة 80%

**الاستنتاج:**

للبرمجة دور أساسي في جعل اللاعب أكثر اندماج و فاعلية أثناء المنافسة إذ نجد إلا اللاعبين ذوي الخبرة الطويلة يملكون القدرة على التأقلم مع التغييرات في البرمجة

**2-1-4 عرض و مناقشة نتائج المحور الثالث(عامل المنافسة):**

في هذا المحور قمنا بطرح مجموعة من الأسئلة تشمل معلومات خاصة بالمنافسة

**السؤال رقم(13):**

هل سبق لك أن لعبت في منافسة رسمية؟

الهدف من السؤال:

معرفة إن كان له خبرة في لعب المنافسات الرسمية.

**جدول رقم (13)**

النسبة %	التكرار	الاجابات
100	40	نعم
0	0	لا
100	40	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (13):

من خلال هذه النتائج تبين لنا كل اللاعبين أتاحت لهم فرصة اللعب في منافسة رسمية.

الاستنتاج:

يبدو لنا من هذه النتائج ان المدربين اهتموا بإقحام كل اللاعبين في المنافسات الرسمية وهو

شيء ايجابي خاصة لفئة الشباب قلبي الخبرة.

السؤال رقم (14):

كيف تبدو لك المنافسة؟

الهدف من السؤال:

هو معرفة نظرة اللاعب للمنافسة

**جدول رقم (14)**

النسبة %	التكرار	الاجابات
37.5	15	سهلة
32.5	13	صعبة
30	12	نوعا ما
100	40	المجموع

**نتائج تحاليل الجدول رقم(14):**

النتائج في الجدول السابق تحمل تقارب في الآراء فيما يخص درجة صعوبة المنافسة، فثلثهم اعتبرها سهلة والثلث الآخر اعتبرها صعبة.

**الاستنتاج:**

نستنتج أن تحضير اللاعب من الناحية النفسية و البدنية والتكتيكية و عامل الخبرة يحدد أهمية المباراة لديه إن كانت سهلة ، صعبة أو عادية.

**السؤال رقم (15):**

كيف تشعر وأنت تلعب في المنافسة؟

**الهدف من السؤال:**

هو معرفة شعور و إحساس اللاعب و هو يلعب المنافسة.

**جدول رقم (15)**

النسبة%	التكرار	الإجابات
22.5	9	قلق
42.5	17	مرتاح
35	14	عادي
100	40	المجموع

**نتائج تحاليل الجدول رقم(15):**

النتائج الموضحة أعلاه بينت أن أغلبية اللاعبين يكونوا مرتاحين وهم يلعبون خلال المنافسة ويكون تصرفهم عادي بينما تبقى فئة قليلة تعاني من القلق.

**الاستنتاج:**

نستنتج أن الشعور سمة نفسية ترتبط بعامل الخبرة (الاقدمية) ويعتبر كذلك عامل يوضح جهود المدرب في مجال التحضير النفسي

**السؤال رقم (16):**

كيف تتعامل مع الجمهور الحاضر في الملعب؟

**الهدف من السؤال :**

هو معرفة مدى تأثير اللاعب بالجمهور الحاضر في الملعب

**جدول رقم (16)**

النسبة%	التكرار	الاجابات
60	24	مساند لك
5	2	مدهش
35	14	زيادة الضغط
100	40	المجموع

**تحليل ومناقشة الجدول رقم(16):**

من خلال هذه النتائج لاحظنا أن أغلبية اللاعبين يرون أن الجمهور الحاضر مساند له وذلك بنسبة 60% والمجموعة الثانية ترى أن وجود الجمهور يزيد من الضغط عليهم بنسبة 35% والمجموعة الثالثة ترى أنها تكون مدهشة بالجمهور الحاضر في الملعب وتمثل نسبة ضئيلة تقدر ب5%.

**الاستنتاج:**

نستنتج أن خبرة اللاعب وأخلاقه يلعبان دورا مهما في تأقلمه مع الجمهور الحاضر في الملعب لأنه يكون في غالب الأحيان مساندا له.

**السؤال رقم(17):**

حسب رأيك كيف يكون التعامل مع المنافس في المباريات الحاسمة؟

**الهدف من السؤال:**

يهدف هذا السؤال المقترح إلى مدى وعي اللاعب لكيفية التعامل مع الخصم واحترامه له.

**تحليل ومناقشة السؤال رقم(17):**

يرى أغلبية اللاعبين بأن رؤيتهم للمنافس (الخصم) على أنه خصم رياضي لا غير ويكون التعامل معه بكل روح رياضية.

**الاستنتاج:**

ما يمكن استنتاجه هو أنه بالرغم من كل الضغوط النفسية و الصراعات الفردية والجماعية تبقى الروح الرياضية أساس هذه اللعبة و سر دوامها و حبها من طرف الناس .

**السؤال رقم(18):**

هل تتأثر بالضغط المفروض عليك من الجمهور عندما تكون مهيباً نفسياً وذهنياً جيداً؟

**الهدف من السؤال :**

مدى جاهزية اللاعب أثناء تعرضه لضغط من الجمهور

**جدول رقم (18)**

الاجابات	التكرار	النسبة %
نعم	2	5
لا	38	95
المجموع	40	100

**تحليل ونتائج الجدول رقم(18)**

هذه النتائج تبين لنا أن الغالبية العظمى للاعبين لا يتأثرون بالضغط المفروض من الجمهور اذا هينوا نفسياً.

**الاستنتاج:**

إن التحضير النفسي يجعل اللاعب مهتماً بالمباراة و غير مبالي بضغط الجمهور مما ينعكس إيجاباً على أداءه خلال المنافسة.

**السؤال رقم(19):**

هل تتأثر بالضغط عندما يعتمد عليك المدرب خلال المنافسة؟

**الهدف من السؤال:**

يهدف هذا السؤال إلى معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه و خاصة عندما تكون مسؤولياته كثيرة .

**جدول رقم (19)**

النسبة %	التكرار	الاجابات
77.5	31	نعم
22.5	9	لا
100	40	المجموع

**تحليل نتائج الجدول رقم (19)**

النتائج توضح ان معظم اللاعبين يعتبرون ان تكليف المدرب لهم بالمهام يرفع من نسبة الضغط عليهم أثناء المنافسة بينما ترى المجموعة المتبقية العكس.

**الاستنتاج:**

نستنتج أن معظم اللاعبين يتأثرون بالضغط عندما يعول المدرب عليهم أثناء المنافسة وذلك لزيادة المسؤولية عليهم.

**السؤال رقم (20):**

عندما تلعب مباراة حاسمة هل يزيد عليك الضغط؟

**الهدف من السؤال :**

هو معرفة إن تغيرت درجة المنافسة (مباراة حاسمة) هل يزيد ذلك من الضغط على اللاعب

**جدول رقم (20)**

النسبة %	التكرار	الاجابات
72.5	29	نعم
27.5	11	لا
100	40	المجموع

**تحليل نتائج الجدول رقم(20):**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول وجدنا ان النسبة الكبيرة يزيد عليها الضغط عندما تلعب مباراة حاسمة بنسبة 72.5% أما النسبة المتبقية المتمثلة بنسبة 27.5% لا يزيد عليها الضغط

**الاستنتاج:**

نستنتج أن تغير درجة المنافسة يزيد الضغط عند معظم اللاعبين و ذلك يرجع إلى الخوف من الهزيمة أو التحضير غير الكافي لهذه المباراة و نقص الخبرة و غيرها.

**السؤال رقم(21):**

هل كلما ازدادت أهمية المنافسة تشعر بأنك لن تستطيع الأداء بأفضل ما عندك من قدرات؟  
الهدف من السؤال :

هو معرفة مدى تحكم اللاعب بقدراته أثناء زيادة أهمية المنافسة.

**جدول رقم (21)**

النسبة %	التكرار	الاجابات
57.5	23	نعم
42.5	17	لا
100	40	المجموع

**تحليل نتائج الجدول رقم(21)**

توضح النتائج المتحصل عليها في الجدول تقارب في آراء اللاعبين بحيث تعتبر فئة منهم أن أهمية المنافسة قد تصعب عليهم الأداء الجيد وكانت نسبتهم 57.5% أما الفئة الأخرى فتشعر بالعكس.

**الاستنتاج:**

نستنتج أن معظم اللاعبين لا يستطيعون الأداء بكل ما عندهم من قدرات وذلك لزيادة الضغط نتيجة لأهمية المباراة.

السؤال رقم(22):

هل إشراكك ضد منافس على درجة عالية من المستوى يسبب لك المزيد من الضغط أثناء المنافسة؟

الهدف من السؤال:

مدى ثقة اللاعب بنفسه في إدراجه مع منافس على درجة عالية من المستوى.

**جدول رقم (22)**

النسبة %	التكرار	الإجابات
65	26	نعم
35	14	لا
100	40	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم(22)

النتائج الموضحة في الجدول بينت أن نسبة كبيرة من اللاعبين يزيد عليها الضغط عند إشراكها ضد منافس على درجة عالية وكانت النسبة 65% في حين النسبة المتبقية رأت عكس ذلك.

الاستنتاج:

نستنتج أن زيادة درجة مستوى الخصم يزيد من درجة الضغط على اللاعب لذا لا يجب المغالاة في كشف قوة الخصم من طرف المدرب.

## 2-3 - مقابلة النتائج بالفرضيات:

من أهم العوامل التي تؤثر على الضغط النفسي عند الرياضي خلال المنافسة:

1. التحضير البيكولوجي يؤثر على أداء اللاعب .
2. خبرة اللاعب تحدد مدى استجابته للضغوط النفسي.
3. تختلف الضغوط النفسية باختلاف درجة المنافسة .

نتائج هذه الدراسة بينت أن لعامل التحضير النفسي والخبرة وكذا

درجة المنافسة تأثير على درجة الضغط النفسي عند الرياضي خلال

المنافسة وبالتالي تؤثر على أداءه وفعاليته في الميدان

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

## استمارة استبائية موجهة للاعبين

يسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة الاستبائية بقصد الإجابة عليها بتأني ووضوح و بكل موضوعية و ذلك خدمة للفائدة العلمية لأننا نصبو من وراء هذا العمل انجاز مذكرة تخرج للحصول على شهادة الماستر في التدريب الرياضي تحت عنوان : "الضغط النفسي وتأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة".

ولكم منا جزيل الشكر و الاحترام على مساهمتكم هذه.

ملاحظة: ضع علامة (x) في الخانة الموافقة لإجابتك أو الإجابة مباشرة.

- السن؟
- 1 – متى التحقت بالنادي؟
- 2 – هل تقومون بتحضير نفسي قبل المنافسة؟  نعم  لا
- 3 – هل عدم إجراء التحضير النفسي يؤثر على الفريق سلبيا؟  نعم  لا
- 4 – هل تعتبر عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية؟  نعم  لا
- 5 – هل يولي المدرب اهتمام كبير للتحضير النفسي في برنامج عمله؟  نعم  لا
- 6 – هل خبرتك وتجربتك تقلل من الضغط أثناء المباريات؟  نعم  لا
- 7 – هل تتأقلم في المنافسة بعد دخولك الميدان؟  نعم  لا

فإذا كانت الإجابة بلا فلماذا؟.....

- 8 – كيف تكون درجة الضغط عليك قبل المباراة؟  عالي  متوسط  منعدم
- 9 – كيف يكون تأقلمك مع الفريق؟  سريع  نوعا ما  متباطئ

10 - كيف تكون حالتك النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقك؟

قلق  متوتر  عادي

11- هل سبق لك وأن تأثرت من خصومك خلال المباراة؟

نعم  لا

12 - هل للبرمجة أساس التأقلم مع المنافسة؟

نعم  لا

13- هل سبق لك أن لعبت في منافسة رسمية؟

نعم  لا

14 - كيف تبدو لك المنافسة ؟

سهلة  صعبة  نوعا ما

15- كيف تشعر وأنت تلعب في المنافسة؟

قلق  مرتاح  عادي

16 - كيف تتعامل مع الجمهور الحاضر في الملعب؟ مندهش  زيادة الضغط  مساند لك

17- حسب رأيك كيف يكون التعامل مع المنافس في المباريات الحاسمة؟

18 - هل تتأثر بالضغط المفروض عليك من الجمهور عندما تكون مهيباً نفسياً وذهنياً جيداً؟

نعم  لا

19 - هل تتأثر بالضغط عندما يعتمد عليك المدرب خلال المنافسة؟

نعم  لا

20 - عندما تلعب مباراة حاسمة هل يزيد عليك الضغط؟

نعم  لا

21 - هل كلما ازدادت أهمية المنافسة تشعر بأنك لن تستطيع الأداء بأفضل ما عندك من قدرات؟

نعم  لا

22 - هل إشراكك ضد منافس على درجة عالية من المستوى يسبب لك المزيد من الضغط أثناء

نعم  لا

المنافسة؟

## 2-2 - الاستنتاجات:

- بعد تحليل ومناقشة النتائج المتحصلة عليها خرجنا بالاستنتاجات التالية:
- إن ارتفاع الضغط النفسي يؤثر على أداء الرياضي خلال المنافسة.
  - نقص التحضير النفسي يزيد من الضغط الحاصل للاعب خلال المنافسة.
  - الاهتمام الذي يوليه المدربون أثناء عملهم للتحضير النفسي للاعبين يبقى قليل وغير كافي مقارنة بما هو مطلوب في هذه الرياضة.
  - للخبرة (اللاعب) دور فعال في التقليل من الضغط النفسي.
  - التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية للتغلب على الضغط النفسي على اللاعب.
  - إن اختلاف درجة المنافسة يؤثر على الضغط النفسي للرياضي فكلما زادت حدة المنافسة زاد معها الضغط النفسي وعكس صحيح.
  - للبرمجة دور أساسي في جعل اللاعب أكثر اندماج و فاعلية أثناء المنافسة.
  - الاستقرار النوعي للأندية ضروري و ينعكس إيجاباً على وحدة الفريق وخلق روح التفاهم والانسجام بين اللاعبين والطاقم الفني.

**2-5 - التوصيات:**

من خلال هذا البحث استخلصنا عدة توصيات واقتراحات تهدف إلى إيجاد حلول مستقبلية أو ثقافة رياضية مناسبة للنهوض بكرة القدم:

- إشراك اللاعبين الشباب في المباريات الرسمية وذلك لاكتساب نوع من الخبرة.
- تدعيم الرصيد المعرفي للمدربين من ناحية علم النفس الرياضي وذلك للتعامل الجيد مع اللاعبين وخاصة في المستويات الضعيفة.
- تنظيم دورات وملتقيات رياضية تحسيسية تخص الجانب النفسي وذلك بحضور خبراء في هذا المجال.
- على اللاعب أن يراقب قدر المستطاع ردود أفعاله تجاه الخصم لتجنب الوقوع في الأخطاء التي قد تمسه شخصياً أو تمس فريقه.
- عدم تضخيم المباريات الهامة وخاصة للاعبين الشباب مما يجعلهم عرضة للضغط النفسي.
- كما نوصي المسؤولين النوادي عدم البحث عن النتيجة فقط دون الأخذ بعين الاعتبار حالة الرياضيين.
- إلى كل من يريد التعمق في هذا الموضوع مستقبلاً عليه الابتعاد عن الأندية الموجودة في الأقسام الدنيا لأن النتائج متغيرة وغير رسمية.

## 2-4- الخلاصة:

هدف كل فريق رياضي هو تحقيق ما يصبو إليه من نتائج ايجابية ولتحقيق ذلك لا مناص من توفير جملة شروط وتهيئة الجو المناسب ويعتبر الجانب النفسي من أهم الجوانب التي ينبغي الاهتمام بها في المنتخب.

وفي بحثنا هذا تطرقنا إلى دراسة جانب من هذه الجوانب النفسية ألا وهو الضغط النفسي ومدى تأثيره على الأداء الرياضي خلال المنافسة.

أثناء الدراسة عمدنا إلى الجانب النظري بحيث تم حصر أهم النتائج والموضوعات بعد إلقاء الضوء على مفهوم الضغط النفسي وكيفية التخفيف منه بالتحضير النفسي، ومدى انعكاسه على الأداء الرياضي خلال المنافسة.

من خلال بحثنا استخلصنا أن كل منافسة كروية لها ضغط خاص بها وكل ضغط يتميز عن الآخر وذلك لعدة عوامل كقلة الخبرة لبعض اللاعبين وكذا قلة التحضير النفسي إلى جانب اختلاف درجة المنافسة بين الفرق، وللتخفيف من حدة هذه الضغوط يجب القيام بالتحضير النفسي، وذلك بأساليب ووسائل خاصة به.

## الفهرس

الصفحة	التعريف بالبحث	الرقم
1	مقدمة	1
2	الإشكالية	2
3	أهداف البحث	3
3	فرضيات البحث	4
3	ماهية وأهمية البحث	5
4	المصطلحات المستخدمة في البحث	6
4	الدراسات المشابهة	7
5	أسباب اختيار الموضوع	8
	<b>الدراسة النظرية</b>	<b>الباب الاول</b>
	<b>الضغط النفسي</b>	<b>الفصل الاول</b>
8	تمهيد	
8	مفهوم الضغط النفسي	1-1
9	مراحل عملية الضغط	2-1
9	المطلب البيئي	1-2-1
10	ادراك المطلب البيئي	2-2-1
10	الاستجابة للضغط	3-2-1
10	النتائج السلوكية	4-2-1
11	أنماط الضغط النفسي	3-1
11	صيغة الضغط النفسي (1)	1-3-1
12	صيغة الضغط النفسي (2)	2-3-1
12	مراحل الضغوط النفسية	4-1
12	مرحلة الضغوط طويلة المدى	1-4-1
12	مرحلة الضغوط ما قبل المنافسة	2-4-1
12	مرحلة بداية الضغوط النفسية	3-4-1
12	الضغوط النفسية أثناء المنافسة	4-4-1
12	الضغوط النفسية ما بعد المنافسة	5-4-1
13	مراحل الاستجابة للضغط النفسي	5-1
13	مرحلة الإنذار	1-5-1
13	مرحلة المقاومة	2-5-1
13	الانهك	3-5-1
13	مظاهر الضغوط النفسية	6-1
13	المظاهر الفيزيولوجية	1-6-1
14	المظاهر البدنية	2-6-1
14	المظاهر العقلية	3-6-1
14	المظاهر السلوكية	4-6-1
14	المظاهر أثناء الأداء ( المنافسة )	5-6-1
15	مصادر الضغوط النفسية	7-1
15	ضغوط الجو المحيط	1-7-1
15	ضغوط التدريب الرياضي	2-7-1

16	البداية المبكرة	1-2-7-1
16	التدريب الزائد والإجهاد	2-2-7-1
16	أولوية الفوز	3-2-7-1
16	العلاقة مع المدرب	4-2-7-1
16	ضغوط المنافسة الرياضية	3-7-1
17	الضغوط الشخصية	4-7-1
17	الضغوط العقلية	5-7-1
17	الضغوط الفيزيولوجية	6-7-1
17	الضغوط الاجتماعية	7-7-1
18	الضغوط الأخلاقية	8-7-1
18	الخاتمة	

## الفصل الثاني التحضير النفسي

20	تمهيد	
20	نبذة تاريخية	1-2
21	تعريف التحضير النفسي	2-2
21	التحضير النفسي عند الرياضي	3-2
23	دور و أهمية التحضير النفسي	4-2
23	التحضير النفسي طويل المدى	1-4-2
24	المبادئ العامة للإعداد النفسي طويل المدى	2-4-2
25	التحضير النفسي قصير المدى	3-4-2
25	طرق التحضير النفسي القصير المدى	4-4-2
26	الإعداد النفسي	5-2
26	الإعداد النفسي من وجهة نظر علماء المانيا الغربية	1-5-2
27	الإعداد النفسي في وجهة نظر الاتحاد السوفيتي و المانيا الديمقراطية	2-5-2
28	كيفية التحضير النفسي في الرياضة و مواقف واتجاهات المدرب	6-2
32	الخاتمة	

## الفصل الثالث الأداء الرياضي

34	تمهيد	
34	مفهوم الأداء	1-3
35	مفهوم القدرة	2-3
35	مفهوم المهارة	3-3
36	العوامل المساهمة في الأداء المهاري في الألعاب الرياضية	4-3
41	المجال النفس حركي	5-3
42	العوامل النفسية المحققة لثبات أداء الرياضي الحركي خلال المنافسة	6-3
42	العوامل المؤثرة على درجة ثبات الأداء للاعب خلال المنافسة	7-3
43	الخاتمة	

## الفصل الرابع المنافسة الرياضية

45	تمهيد	
----	-------	--

45	تعريفات خاصة بالمنافسة	1-4
46	أنواع المنافسة	2-4
46	المنافسة غير المباشرة	1-2-4
46	المنافسة المباشرة	2-2-4
47	أغراض المنافسة	3-4
47	طبيعة المنافسة	4-4
48	الموقف التنافسي الموضوعي	1-4-4
48	الموقف التنافسي الذاتي	2-4-4
48	الاستجابة	3-4-4
48	النتائج	4-4-4
48	نظريات المنافسة	5-4
49	المنافسة كشرط ايجابي	1-5-4
49	المنافسة كوسيلة للمقارنة	2-5-4
49	المنافسة كمهمة متبادلة	3-5-4
49	أهمية الحالة النفسية للرياضي قبل المنافسة	6-4
50	تخطيط المنافسات الرياضية	7-4
51	الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية	8-4
52	السلوك الملائم للأداء قبل المنافسة	9-4
53	الخصائص النفسية للتدريب الرياضي	10-4
53	الاختلاف بين المنافسة و التدريب	11-4
54	تنظيم التعود على مواقف المنافسات	12-4
56	الخاتمة:	

**الباب الثاني**  
**الفصل الأول**  
**الجانب التطبيقي**  
**منهجية البحث واجراءاته**  
تمهيد

59	تمهيد	
59	منهج البحث	1-1
59	مجتمع وعينة البحث	2-1
60	مجالات البحث	3-1
60	أدوات البحث	4-1
60	الملاحظة الموضوعية	1-4-1
61	الاستبيان	2-4-1
62	مواصفات الاستبيان	5-1
63	الضبط الإجرائي للمتغيرات	6-1
63	الدراسة الاستطلاعية	7-1
63	الدراسة الأساسية	8-1
63	الطريقة الإحصائية	9-1
64	الأسس العلمية للاستبيان	10-1

## الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج

66	عرض وتحليل نتائج الاستبيان	1-2
66	الحالة الشخصية للاعب	1-1-2
66	عرض و مناقشة نتائج المحور الأول: ( التحضير النفسي)	2-1-2
69	عرض و مناقشة نتائج المحور الثاني(عامل الخبرة)	3-1-2
74	عرض و مناقشة نتائج المحور الثالث(عامل المنافسة )	4-1-2
82	الاستنتاجات	2-2
83	مقابلة النتائج بالفرضيات	3-2
84	الخلاصة	4-2
85	التوصيات	5-2

المصادر والمراجع

الملاحق

## 1 المراجع باللغة العربية:

- 1- د/ إبراهيم مروان عبد المجيد ، طرق و مناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية ،دار الثقافة – ط1، 2002.
- 2- أحمد عمر سليمان روبي: الأهداف التربوية في المجال النفس حركي: دار الفكر العربي، مدينة نصر 1996
- 3- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في مجال علم النفس الرياضي،دار الأشعار للفكر العربي ،القاهرة سنة 1990
- 4- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة 2، سنة 1995.
- 5- أسعد يوسف ميخائيل : علم الاضطرابات السلوكية – مؤسسة النوري للطباعة- دمشق سوريا سنة 1986
- 6- إسماعيل مقران، مستويات القلق لدى لاعب منتخبات الألعاب الجماعية – مذكرة شهادة ليسانس- دالي إبراهيم 1998
- 7- المنجد في اللغة والأدب و العلوم – المطبعة الكاثوليكية بيروت – لبنان .
- 8- أنور أمين الخولي: الرياضة و المجتمع ،عالم المعرفة ، الصفا سنة 1996
- 9- حسن سيد معوض: البطولات والدورات الرياضية وتنظيمها-دار الفكر العربي القاهرة سنة 1988
- 10- عبد الرحمان توفيق: صدا المدربين بين الضغط ،أصدر بميل 20مركز الاختبارات المهنية للادراة ،القاهرة سنة 1998
- 11- عبد الفتاح محمد دويدار، الطب النفسي و علم النفس المرضي الإكلينيكي- دار النهضة سنة 1994
- 12- عبد المنعم الحنفي: موسوعة الطب النفسي الجزء 2 – مكتبة مدبولي- مصر- سنة 1992
- 13- عزت محمد كاشف :الإعداد النفسي للرياضيين ،دار الفكر العربي،ط1، سنة 1991
- 14- عمار بوحوش و محمد الذنبيات: مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث- ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر سنة 1995

- 15- عمر عبد السلام: الصحة النفسية و العلاج النفسي –عالم الكتب – القاهرة  
مصر سنة 1987
- 16- فخري الدباغ: أصول الطب النفساني- دار الطليعة- بيروت سنة 1983
- 17- كمال الدين عبد الرحمان، درويش وآخرين: القياس والتقويم وتحديد المباراة في  
كرة اليد، مركز الكتاب للنشر ط1، سنة 2002
- 18- لوصيف رابح: مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني  
للتكنولوجيا للرياضة قسنطينة سنة 1992 – 1993.
- 19- مجلة الاتحاد العربي للألعاب الرياضية، الأمانة العامة الدورة الثانية للتنظيم  
والإدارة، المملكة المغربية 26 أكتوبر الى 9 نوفمبر 1981
- 20- محمد الحجار، الطب السلوكي المعاصر- دار العلم لملايين لبنان سنة 1989
- 21- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر سنة 1985
- 22- محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل التوجيه والإرشاد النفسي في  
المجال الرياضي، ط1، 2002
- 23- محمد حسن علاوي: سيكولوجيا الاحتراف للاعب والمدرب الرياضي، ط1،  
مركز الكتاب للنشر 1998
- 24- محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب: البحث العلمي في المجال الرياضي،  
دار الفكر العربي القاهرة سنة 1987
- 25- محمد حسن علاوي و رضوان نصر الدين: علم النفس الرياضي  
التربوي، ط5، دار المعارف القاهرة سنة 1976
- 26- محمد يسري منصور: التنظيم الإداري كأساس لتقييم الأداء – دار المعارف-  
النهضة العربية- بيروت سنة 1970

27- مصطفى باهي، و أسمير جاد، المدخل في الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي،الدار العالمية للنشر،القاهرة 2004

28- مصطفى فهمي: التكيف النفسي، دار العلم للملايين لبنان سنة 1987

29- نزار حميد: علم النفس الرياضي جامعة بغداد، كلية الرياضة سنة 1980

30- هارة: ترجمة على أصول التدريب، مطبعة جامعة بغداد سنة 1975

31- يوسف و فؤاد: التحضير النفسي للرياضي مذكرة ليسانس سنة 1995،جامعة الجزائر.

2- مراجع باللغة الأجنبية:

32-ALDERMAN.RB. MANUEL DE LA PSYCHOLOGIE. SPORT. EDITION 1995

33-FERNANDEZ.B.SOPHROLOGIE ET COMITION SPORTIF 1997.

34-WEINBERG.P.S GOULD. D PSYCHOLOGIE DE SPORT ET DE L'ACTIVITE PHYSIQUE \_ VOGOT \_ PARIS\_ 1997

35-WITHING.A.T A PSYCHOLOGIE SPORTIVE. EDITION VIGOT 1976.