

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في العلوم

اخصاص : علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية

تحت عنوان

الإحماء الرياضي وإسهاماته في ضبط مستويات ضغوط المنافسة لدى لاعبي

كرة القدم

(دراسة خاصة بفئة الأواسط - U20 - للقسم الوطني الأول والثاني)

إشراف : أ.د. حرشاوي يوسف

اعداد الطالب الباحث: أحمد رويني

أعضاء لجنة المناقشة :

اللقب و الإسم	الصفة	الدرجة العلمية	الجامعة
أ.د صبان محمد	رئيسا	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم
أ.د حرشاوي يوسف	مقررا	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم
د. حجار خرفان محمد	عضوا	أستاذ محاضر "أ"	جامعة مستغانم
د. بلحاج ظاهر عبد القادر	عضوا	أستاذ محاضر "أ"	جامعة خميس مليانة
أ.د حفصاوي بن يوسف	عضوا	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشلف
د. مسعودي خالد	عضوا	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البيض

السنة الجامعية 2018/2017

الإهداء...

...إلى كل مجتهد في ميدان البحث العلمي بصدق وإخلاص وتواضع.

أهدي هذا العمل...

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الصفحة

	الإهداء	•
	قائمة المحتويات	•
	قائمة الجداول	•
	قائمة الأشكال	•
	التعريف بالبحث •	
01	مقدمة	•
03	مشكلة البحث	•
05	فرضيات البحث	•
05	- الفرضية العامة	
05	- الفرضيات الجزئية	
06	أهداف الدراسة	•
06	تعريف المصطلحات	•
08	الدراسات السابقة	•
08	--1 الدراسات العربية	
11	--2 الدراسات الأجنبية	
13	--3 التعليق على الدراسات السابقة	
	الفصل الأول : الإحماء الرياضي •	
16	تمهيد	•
17	1- مفهوم الإحماء الرياضي	•
18	2- أنواع الإحماء الرياضي	•
20	3- مبادئ الإحماء الرياضي	•
21	4- عوامل أداء الإحماء الرياضي	•
23	5- أهمية الإحماء الرياضي	•
29	6- محتوى عملية الإحماء الرياضي	•
32	7- تخطيط ومنهجية الإحماء الرياضي	•
36	8- التعبئة النفسية خلال الإحماء الرياضي	•
38	خلاصة	•
	الفصل الثاني : الضغط النفسي •	
40	تمهيد	•
41	1- مفهوم الضغط النفسي	•
44	2- أنواع الضغوط النفسية	•
46	3- ديناميكية الاستجابة للضغوط النفسية	•
50	4- نماذج استجابة الأفراد للضغوط النفسية	•
51	5- علاقة القلق بالضغط النفسي	•
53	6- الضغوط النفسية في الميدان الرياضي	•
54	7- تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة	•

55	• 8- مصادر الضغط النفسي للرياضي.....
57	• 9- آثار وأعراض الضغط النفسي على الرياضي.....
60	• 10- نتائج الضغوط النفسية على الرياضي.....
61	• 11- إستراتيجية وتقنيات مواجهة الضغوط النفسية.....
63	• 12- مواجهة الضغوط النفسية في الميدان الرياضي.....
69	• خلاصة
	• الفصل الثالث : المنافسة الرياضية
71	• تمهيد.....
72	• 1- مفهوم المنافسة الرياضية.....
75	• 2- متطلبات المنافسة الرياضية.....
76	• 3- أهمية المنافسة الرياضية.....
77	• 4- الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية.....
79	• 5- الحالة النفسية قبل المنافسة الرياضية.....
81	• 6- التحضير والإعداد النفسي للمنافسة الرياضية.....
84	• 7- التأثير النفسي للمنافسات الرياضية على أداء اللاعب.....
86	• 8- الضغوط النفسية للمنافسات الرياضية.....
88	• 9- أسباب ضغوط المنافسات الرياضية.....
90	• 10- أبعاد ضغوط المنافسة الرياضية.....
93	• 11- الأساليب الإرشادية لمواجهة ضغط المنافسات الرياضية.....
94	• 12- المتطلبات النفسية لكرة القدم.....
94	• 13- سيكولوجية المنافسة في كرة القدم.....
95	• 14- ضغوط المنافسة في كرة القدم.....
98	• خلاصة.....
	• فئة أواسط كرة القدم U20
100	• تمهيد.....
101	• 1- مفهوم فئة الأواسط U20.....
102	• 2- أهمية فئة الأواسط في عملية تكوين اللاعبين.....
103	• 3- خصائص لاعب فئة الأواسط U20.....
109	• 4- احتياجات لاعبي فئة الأواسط U20.....
110	• 5- مشاكل لاعبي فئة الأواسط U20.....
111	• 6- حاجات لاعب فئة الأواسط.....
112	• 7- الخصائص النفسية للاعبي أواسط كرة القدم.....
113	• 9- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق.....
115	• 10- تأثير المنافسة على سلوك الناشئ الرياضي.....
116	• 11- الرعاية النفسية للاعب U20 لكرة القدم.....
117	• 12- المهارات النفسية للاعب U20 لكرة القدم.....
119	• خلاصة.....

● الفصل الخامس : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- تمهيد 122
- 1- منهج البحث 123
- 2- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث 123
- 3- عينة البحث 124
- 4- مجالات البحث 124
- 5- أدوات البحث 124
- 1-5 أدوات جمع البيانات 124
- 2-5 الأساليب الإحصائية المستخدمة 134

● الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- تمهيد 137
- 1- عرض النتائج 138
- 1-1 عرض النتائج الخاصة بمقياس مصادر الضغط النفسي 138
- 1-1-1 محور الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة 140
- 2-1-1 محور ضغوط أحمال التدريب 141
- 3-1-1 محور المنافسة الرياضية 142
- 4-1-1 محور الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة 144
- 5-1-1 محور الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري 146
- 2-1 عرض النتائج الخاصة بمقياس أبعاد الضغط النفسي 147
- 2- مناقشة النتائج 150
- 1-2 الفرضيات الفرعية 150
- 1-1-2 الفرضية الفرعية الأولى 151
- 2-1-2 الفرضية الفرعية الثانية 152
- 3-1-2 الفرضية الفرعية الثالثة 157
- 4-1-2 الفرضية الفرعية الرابعة 158
- 5-1-2 الفرضية الفرعية الخامسة 159
- 2-2 الفرضية العامة 160
- الاستنتاجات 163
- اقتراحات وتوصيات 165
- قائمة المراجع والمصادر 165
- الملاحق 165

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	- منهجية و تخطيط الاحماء الرياضي قبل المنافسة الرياضية	36
02	- تصنيف المهارات النفسية وفق مجموعة من النماذج	118
03	- قائمة مصادر الضغط النفسي	125
04	- مفتاح قائمة مصادر الضغط النفسي	126
05	- معامل ارتباط درجات عبارات محور ضغوط أحمال التدريب	126
06	- معامل ارتباط درجات عبارات محور ضغوط المنافسة	127
07	- معامل ارتباط درجات عبارات محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	128
09	- معامل ارتباط درجات عبارات محور ضغوط الجهاز الفني والإداري والجمهور	129
10	- معامل ارتباط درجات عبارات محور ضغوط الدراسة وإدارة الوقت ، ومتطلبات الحياة	130
11	- درجات ارتباط محاور المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس	131
12	- قائمة مقياس حالة الضغط النفسي	132
13	- عرض النتائج الخاصة بمقياس مصادر الضغط النفسي	138
14	- ترتيب عبارات محور الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة	139
15	- ترتيب عبارات محور ضغوط أحمال التدريب	141
16	- ترتيب عبارات محور المنافسة ال رياضية	142
17	- ترتيب عبارات محور الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة	144
18	- ترتيب عبارات محور الضغوط النفسية المرتبطة الجهاز الفني والإداري	146
19	- نتائج درجات أبعاد مقياس ضغط المنافسة قبل وبعد المنافسة	148

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
25	- ارتفاع درجة حرارة الجسم مع ارتفاع درجة حرارة العضلات	01
49	- بناء الاستجابة للضغوط النفسية	02
52	- العلاقة بين الضغط النفسي والقلق	03
53	- العلاقة بين الضغوط ومستوى الأداء	04
59	- مظاهر الضغوط النفسية لدى الرياضيين	05
73	- نموذج مارتنز للمنافسة الرياضية	06
138	- عرض النتائج الخاصة بمقياس مصادر الضغط النفسي	07

مقدمة.

إن مختلف تصرفات الفرد في محيطه هي عبارة عن استجابات لدوافع تسببها الرغبة في تلبية احتياجات ومتطلبات داخلية أو خارجية ، وهذه المتطلبات ومحاوله الاستجابات لها تمثل ظاهرة الضغط النفسي التي يعاني منها الفرد ، وباعتبار أن تلك المتطلبات متعددة ومتجددة لا حد ولا نهاية لها فإن الفرد يعيش في حالة مستمرة من الضغط النفسي ، حتى أضحي هذا الأخير جزءا مقبولا ويتعذر تجنبه في الحياة اليومية فالشخص دائم التعرض لمواقف ومشكلات تتطلب حلها و إزالتها وقد تأتي فجأة دون سابق إنذار أو تكون لها مقدمات لحدوثها ، كما قد تكون بسيطة أو معقدة وأحيانا متتابة أما أحيانا أخرى تكون متباعدة وهذا الضغط هو الدافع للفرد على الانجاز والبذل والعطاء لذلك لا يمكن تخيل الحياة دون وجود لظاهرة الضغط النفسي فغيابه يعني الخمول والكسل وغياب الحافز والرغبة (علاوي 2002 ، ص 142) ، أما ارتفاعه فوق إمكانات المواجهة للفرد فيعني الفشل واليأس من تحقيق الأهداف ، ويرتفع مستوى الضغط النفسي كلما كانت تلك المتطلبات أكبر من قدرات وإمكانات الفرد على تليتها وهنا يصبح الضغط النفسي حالة تتطلب العلاج ، ومن وسائل ذلك العلاج ممارسة النشاط الرياضي ، ولكن كيف سيكون الحال إذا كان ذلك الشخص هو رياضي بالأساس والممارسة الرياضية هي أهم مصدر لذلك الضغط ؟

تعتبر الاجابة عن هذا السؤال هي أهم المهام المنوط بها المحاضر النفسي داخل الفريق الرياضي ، وهو الشخص الذي أصبح لا يمكن الاستغناء عنه في مختلف الفرق والنوادي الرياضية التي تدرك أن الاعداد النفسي للفرد الرياضي هو جزء لا يتجزأ من عملية الاعداد العام التي تهدف بوصول الرياضي الى أعلى مستويات الاستعداد لديه لحظة دخوله المنافسة الرياضية ,وهذا يكمن في البرنامج التدريبي المعد سابقا من قبل المدرب ، والذي لا بد أن يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي فضلا عن الإعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب إل أفضل مستوى من قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية ، ومن جهة أخرى إن النشاط الرياضي بشكل عام يعرض

اللاعب إلى الكثير من المواقف والضغط النفسية التي قد تتباين في شدتها وتأثيرها على اللاعب من نشاط إلى آخر وخصوصا عندما تتحول ممارسة النشاط إلى منافسة (بدر الدين 2014 ، ص 65) وقد لا يختلف اثنان في أن المنافسات في الألعاب الجماعية هي من النشاطات الرياضية التي يتعرض خلالها اللاعب إلى حالات ومواقف نفسية غالبا ما تكون مصحوبة بقلق وتوتر واضطراب قبل وفي أثناء المنافسة وعندها يتطلب التركيز والإهتمام أثناء العملية التدريبية نحو الوصول إلى حالة من الإطمئنان والإتزان والإستقرار النفسي وتحديدًا قبل المنافسة ومن ثم الوصول إلى تحسن الأداء خلال المنافسة لذا يعد الأمن النفسي شرطًا أساسيًا من الشروط الواجب توفرها لدى اللاعب (العنزي, 2012 , ص 11) .

وباعتبارهم جزء هام من شريحة الممارسين للنشاط الرياضي فلاعبي فئة الأواسط U20 ، فهذه الممارسة تلهها مجموعة من التأثيرات على حالتهم النفسية خاصة ما تعلق بحالة الضغط النفسي التي يتعرضون لها والتي لها عدة مصادر لعل أهمها هو المنافسة الرياضية ، وقد كان النقاش والجدل حاد حول مدى صحة اشتراك الناشئين وتباينت الآراء ووجهات النظر بين علماء النفس الرياضي وكذلك المدربين حول هذا النقاش ، حيث يرى البعض أن الإفراط في اشتراك الناشئ في المنافسات الرياضية قد يعرض صحته الجسمية والنفسية للخطر ، كما قد يؤدي إلى اكتساب الناشئ أعراض القلق غير الصحي والتوتر ، ونقص في خبرة الاستمتاع بالممارسة الرياضية ، وظهور خلل في الصحة النفسية ، مما يجعل الناشئ عرضة لحدوث ظاهرة الاحتراق النفسي والت يعقبها الانسحاب التدريجي من ممارسة النشاط الرياضي ، بينما يرى البعض الآخر أن اشتراك الناشئ في المنافسات الرياضية شيئًا محببًا ومفيدًا له ، وأن الضغط النفسية تساعده على حسن المواجهة والتعامل مع مواقف الحياة التنافسية والضاغطة بكفاءة وتمتع ، كما تعمل على تطوير كافة القوى البدنية والنفسية التي يتم تدريبها خلال التدريب والمشاركة في المنافسات الرياضية ، كما يمكن أن تكسبه الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وتنمي لديه تقدير الذات والروح الرياضية (بدر الدين . 2014 . ص 78) .

وتعتبر عملية الإحماء الرياضي قبل المنافسة الرياضية عملية لا يمكن الاستغناء عنها في تجهيز وتهيئة الرياضي في الدخول إلى المنافسة بمستويات مرتفعة من الأداء ، حيث تعمل على تهيئة الرياضي من الناحية البدنية والفيزيولوجية كما تعتبر المرحلة التي تسمح للمدرب بوضع لمساته الأخيرة في إعداد اللاعب خاصة من الجانب الخططي ، وقد لوحظ في العديد من المرات أن مدربي كرة القدم يقومون بتغيير التشكيلة التي وضعوها لحظات قبل البدء في المباراة ، ويرجع ذلك أحيانا إلى ظهور إصابات للاعبين أو حالات مرضية مفاجئة ، كما يمكن أن يحدث ذلك نتيجة حالات نفسية تنتاب الرياضي قبل المنافسة تحت تأثير ما يسمى ضغط المنافسة الرياضية أو قلق المنافسة ، حيث لا يتمكن اللاعب في الدخول في المنافسة أو أن أدائه يتراجع كثيرا ، لأن الحالة النفسية للاعب قد تنعكس على الجوانب الأخرى للأداء ، كما يمكن أن تؤثر على سلوك اللاعب وتصرفاته تجاه المحيطين به، (راتب ، 1997 ، ص 24) .

الجانب النظري

التعريف بالبحث

1- مشكلة البحث :

إن مباراة كرة القدم تطلب من اللاعب امكانيات هائلة في الحركة والتصرف السريع ، والتغلب على المشكلات المعيقة وحل الصعوبات المتعاقبة عن طريق القيام بمجموعة من الحركات والتصرفات التي تتطلب الدقة والإتقان ، ولذلك يحتاج اللاعب للكثير من الصفات النفسية والذهنية مثل الصبر والثقة بالنفس والتحمل والمثابرة والدافعية والتركيز والانتباه ، وذلك ما يتطلب اعداد نفسيا وذهنيا للاعب ، (الخيكاني 2011 ، ص 71) ، وحيث أن المنافسة غير مأمونة المكسب دائما وأن الفوز نصيب العدد القليل ، فإنه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدرا للضغط السلبي لعدد كبير من الناشئين ، وأن الاعتماد على النتائج وحدها لتقييم الناشئ قد يؤدي إلى عدم تقديم قيمة الذات للناشئ ، وربما يزيد ضعف الثقة ، وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والإحباط وعدم الثقة في النجاح (راتب 1999 ، ص 253 ، 254) ، ومهما بلغ مستوى استعداد اللاعب لخوض المباراة فإن ظروف البيئة المحيطة يمكن أن تنعكس سلبا على ذلك اذا لم يهيئ نفسيا ، حيث يؤكد علاوي (1998) على ضرورة اعداد اللاعب نفسيا من حيث تحمل ضغط المنافسة وتجنب مشاعر القلق وزيادة مستوى الدافعية لديه حتى يتمكن من تحقيق أفضل النتائج ، فالنواحي البدنية والمهارية والخططية مرتبطة ببعضها البعض ومرتبطة ومتكاملة مع النواحي النفسية (علاوي 2006 ، ص 41) ، وكما يؤثر الجانب النفسي في مختلف جوانب الأداء الأخرى يمكن لتلك الجوانب أن تؤثر في الحالة النفسية للاعب وأن النواحي النفسية للاعب ترتبط بمختلف نواحي الأداء ، فمن جهة نجد أن اللاعب الذي يتمتع بالهدوء والقوة والثقة بالنفس يمكنه القيام بالمهارات بشكلها الصحيح وفي وقتها الملائم ، كما يساعده في اقتصاد الجهد وأداء مختلف المهام الخططية المكلف بها ، ومن جهة أخرى فإن المستوى البدني والفني المرتفع يعزز الكثير من الصفات النفسية في اللاعب (الخيكاني 2011 ، ص 65).

وتعتبر حالات الضغط النفسي أهم ما ينتاب اللاعب قبل بدء المباراة حيث تؤكد دراسة على 62 لاعب دولي متميز أن جميعهم عانى من حالات القلق والتوتر الانفعالي قبل المباريات الهامة وأن فكرهم كان دائما مركزا على مجريات المباريات القادمة وكلما اقترب موعد انطلاق المباراة زادت حالات القلق والتوتر عندهم ، ويصف أحدهم ذلك بقوله " إني أريد أن أعب بسرعة كلما أمكن ذلك دون تباطؤ أو انتظار ويضيف " إن انتظار اللعبة عملية منهكة ومضنيه وهذا الكلام يتفق مع نتائج التجارب التي تمت على الرياضيين قبل المباريات حيث سجل لدى بعضهم ارتفاع في نسبة الأدرينالين إلى أكثر من عشرين ضعفا ، (بسيوني ، فاضل ، 1994 ، ص 159) ، كما

أن قلق المنافسة وهو مظهر للضغط النفسي (صدقي 2004 ، ص 228) وهو حالة القلق التي تظهر قبل المنافسة وتستغرق الفترة الزمنية القصيرة قبيل الاشتراك الفعلي وتحدث عادة لحظة الاتصال المباشر للاعب مع جو أو بيئة المنافسة (علاوي 2004 ، ص 381) .

و الحالة النفسية للاعبين قبل انطلاق المباراة تعتبر مؤشرا على مستوى أدائهم خلالها ، لذلك يقوم المدرب والاحصائيين في التحضير النفسي بعملية التعبئة النفسية للاعبين استعدادا لإشراكهم في المباراة وتتم على مرحلتين ، المرحلة الأولى وهي المرحلة التمهيديّة التي تسبق المباراة ويتم فيها اجراء عملية الإحماء في الملعب بمراحلها وبأشكالها المختلفة ، والمرحلة الثانية في غرفة الملابس وقبل الخروج مع هيئة التحكيم (بسيوني ، فاضل ، 1994 ، ص 426)

من خلال كل ما تقدم ظهر أن الاهتمام بالجانب النفسي خلال مرحلة الاحماء الرياضي أصبح أمرا لا يبد منه خاصة قبل المنافسة الرياضية التي تفرض مختلف تفاصيلها عبء نفسي وضغطا على لاعب كرة القدم لأنه - الاحماء - يعتبر آخر محطة اعداد اللاعب للدخول في أجواء المنافسة ، لذلك جاءت هذه الدراسة كمحاولة للإجابة على السؤال التالي :

هل يمكن للإحماء قبل المنافسة يساعد لاعب كرة القدم في عملية التحكم في الضغط النفسي ؟ ، أو بمعنى آخر :

هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم U20 قبل وبعد عملية الاحماء قبل المنافسة الرياضية ؟

وحتى نجيب عن هذا السؤال الذي هو بمثابة التساؤل الرئيسي لهذه الدراسة فإننا سنجيب عن التساؤلات الفرعية التالية :

- ما هو موقع المنافسة الرياضية بين مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها لاعبي الأواسط U20 ؟
- كيف هي أبعاد و مستويات الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم فئة U20 قبل المنافسة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة بين لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد قلق الحالة الجسمي ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة بين لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد قلق الحالة المعرفي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة بين لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد قلق الثقة في النفس ؟

2-فرضيات البحث :

1-2 الفرضية العامة :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات الضغط النفسي لدى لاعبي أواسط كرة القدم U20 قبل وبعد عملية الاحماء قبل المنافسة الرياضية ؟

2-2 الفرضيات الجزئية :

- 1- تعتبر المنافسة الرياضية المصدر الأول لحالة الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي الأواسط U20 .
- 2- يعاني لاعبو كرة القدم U20 من مستويات متوسطة من الضغط النفسي في كل أبعاده الثلاثة .
- 3- توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة بين لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد قلق الحالة المعرفي .
- 4- توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة بين لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد قلق الحالة الجسمي .
- 5- توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة بين لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد الثقة في النفس .

3-أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى مجموعة من الأهداف متعلقة سواء المتعلقة بظاهرة الضغط النفسي أو المتعلقة بالمنافسة الرياضية أو المرابطة بفئة أواسط U20 كرة القدم أو كذلك التخص عملية الاحماء الرياضي خاصة قبل المنافسة الرياضية ، ويمكن حصر أهم الأهداف في النقاط التالية :

- التأكد من كون المنافسة الرياضية تمثل أهم مصدر من مصادر الضغط على لاعبي عينة البحث .
- دراسة حالة الضغط النفسي للمنافسات الرياضية من خلال التعرف على طبيعتها ومصادرها ومستوياتها وطرق التعامل معها .
- تسليط الضوء على واقع المنافسة الرياضية أي بطولة الأواسط U20 ، وتقييمه مقارنة بالتخطيط والأهداف .
- دراسة التأثير النفسي لعملية الاحماء ودورها في عملية التحكم في الضغط النفسي من خلال البحث عن العلاقة بين الاستجابة الفيزيولوجية لكل من الضغط النفسي والإحماء الرياضي .
- تقييم عملية الاحماء لدى لاعبي الأواسط U20 قبل المنافسة الرياضية .
- اقتراح معايير لتخطيط عملية إحماء ناجحة وفعالة على جميع المستويات

4- تعريف المصطلحات :

الضغط النفسي : جاء في معجم علم النفس 1996 أنه مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات بالغة القوة ، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى اجهاد انفعالي ، وتظهر نتيجة التهديد والخطر ، ويؤدي الضغط إلى تغيرات في العملية العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعة متحولة للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر (عثمان، 2001 ص 18) .

اعتبره هانز سيللي بأنه الاستجابة الفيزيولوجية غير المحددة التي يستجيب بها الجسد بهدف التكيف مع عامل ضاغط (Boudarene 2005,p7)

ويعرفه جرينبرج (1984) بأنه رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة ،

أما علاوي فيعرفه بأنه كل ما يسبب اجهادا وتوترا نفسيا شديدا أو كل ما من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (علاوي 2002, ص 1991) هي عملية تعارض تفسد على الفرد سعادته وصحته النفسية والبدنية ، وتحدث عندما يكون الفرد مطالبا بأداء يفوق قدراته ،

أما الباحث فيعرفه بأنه مختلف استجابات الفرد بعد ادراكه لعدم قدرة امكانياته على مواجهة المتطلبات المفروضة عليه ،

التحكم في الضغط النفسي : ويقصد به عملية ادارة الضغوط النفسية ,يعرفها طه وسلامة عبد العظيم بأنها الفن الذي يسهم بدور فعال في خفض الضغوط لدى الفرد وتحسين الانتاجية والأداء في العمل وتحسين جودة ونوعية الحياة لديه وتحقيق قدر ملائم من التوافق الجسمي و النفسي (طه ، سلامة 2006 ، ص 19) ،

قلق المنافسة الرياضية : الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر (راتب ، 1997 ص 157) ،

المنافسة الرياضية : موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها ، وفيها يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات واستعدادات - كنتيجة التدريب المنظم - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي (علاوي 2002 ، ص 29) ،

عملية الإحماء : هو كل الإجراءات التي تسبق المنافسة أو الحصة التدريبية والتي من شأنها أن تجعل الرياضي يبلغ الحالة المثلى من التحضير البدني والنفسي وحتى الحركي ، والتي تلعب في نفس الوقت دورا هاما في الوقاية من الإصابات (Weineck, 1999, 477) .

الإحماء هو الفترة الانتقالية من حالة الراحة إلى حالة بذل الجهد ، تسمح للرياضي بالدخول التدريجي في أجواء المنافسة أو التدريب وتهيئته من جميع الجوانب البدنية والنفسية والحركية ، والوقاية من الإصابات ، (Pasquer,) , 135 p , 2004 (G, et al)

5- الدراسات السابقة :

5-1 الدراسات العربية :

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

- دراسة ابراهيم ربيع 2002 : بعنوان " التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا " استخدم فيها المنهج الوصفي واشتملت العينة على 150 ناشئ لكرة القدم تحت 18 سنة ، وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية ، وكان من أدوات البحث مقياس الضغوط النفسية للرياضيين ، ومقياس دافعية الانجاز ، ومقياس مستوى الطموح ، ومقياس القلق كحالة ومقياس السلوك العدواني وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائيا بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا .
- دراسة عبد الحكيم حلمي 2002 : بعنوان " التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة بني سويف " واستخدم المنهج الوصفي واشتملت العينة على 150 لاعبا ناشئ تحت 19 سنة بمنطقة بني سويف ، وكان ضمن أدوات البحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس دافعية الانجاز ، ومقياس الطموح ، ومقياس القلق كحالة ومقياس العدوان ، وكان أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني والقلق كحالة ، كذلك وجود علاقة ارتباطية ودالة احصائيا بين الضغوط النفسية والدافع للإنجاز ومستوى الطموح .
- دراسة طارق أبو الليل 2003 : " الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا " اتبع فيها الباحث المنهج الوصفي مستخدما مقياس الضغوط النفسية للرياضيين ومقياس القلق كحالة ومقياس دافعية الانجاز الرياضي ، وتمثل مجتمع البحث 400 اختار منه عينة عشوائية قوامها 239 لاعبا وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أنه هناك تأثير لاعبي أندية القسم الأول لكرة القدم بضغوط نفسية أكثر من أندية لاعبي القسم الثاني ، ويتساوى أندية القسمين في مستويات القلق وكذلك مقدار دافعية الانجاز .
- دراسة أحمد قطب (2005) ، بعنوان " الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض جوانب الدافعية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية " والتي كانت تهدف للتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض جوانب الدافعية (دافعية الانجاز ، توجه المهمة والأنا في الرياضة) اتبع فيها الباحث المنهج الوصفي مستخدما مقياس الضغوط النفسية ومقياس دافعية الانجاز الرياضي واستبيان توجه المهمة والأنا في الرياضة ، وتمثل عينة الدراسة في 92 لاعب ولاعبة ممارسون لرياضات فردية وجماعية مختلفة ، وتوصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة احصائية بين جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية ودرجته الكلية وبين كل من دافعية الانجاز وتوجه المهمة .

- دراسة روية عبد الفتاح عطوف (2010) بعنوان " دراسة مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق ، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة لكرة اليد في العراق لدى المنطقة الشمالية والوسطى والمقارنة بينهما ، واتبعت في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، استخدم فيها استبيان لقياس الضغوط النفسية وأسفرت النتائج أن مستوى الضغوط لدى فرق المنطقة الوسطى أعلى من مستوى الضغوط لدى فرق المنطقة الشمالية ، وقدمت الباحثة توصيات بضرورة استخدام تقنيات الاسترخاء وبشكل مكثف خاصة مع لاعبي فرق المنطقة الوسطى .
- دراسة بن عبد الله عبد القادر (2011) ، بعنوان " الضغوط النفسية عند الرياضيين الناشئين (مصادرها وأعراضها) " هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى الناشئين والفروق في مستويات الضغط النفسي باختلاف خصائصهم الفردية (الممارسة الرياضية ، السن ، الجنس) اتبع فيها المنهج الوصفي على عينة بلغت 206 ناشئ وناشئة ، واستخدم فيها مقياس أعراض الضغط النفسي من اعداد الباحث ومقياس الضغط النفسي من اعداد أسامة الأصفر 1999 ، وقد توصلت هذه الدراسة إلى بعض النتائج أهمها أن الناشئ يتعرض لمستوى مرتفع من الضغط النفسي وتظهر عليه بشكل كبير أعراض ومؤشرات الضغط النفسية والفيزيولوجية و السلوكية ، وكذلك أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص مصادر وأعراض الضغط النفسي بين الرياضيين الناشئين وغير الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والممارسين للأنشطة الرياضية الفردية ، كما توصلت الدراسة أن أعراض الضغط النفسي و بالخصوص النفسية منها تظهر بشكل أكبر لدى فئة الرياضيين (14 - 16 سنة) مقارنة بالفئة (16 - 18 سنة) ، في حين يتعرض الناشئ الرياضي بنفس المستوى لعوامل ومسببات الضغط النفسي ، كما توصلت الدراسة الى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0,001 تخص أعراض الضغط ومؤشرات الضغط النفسية والفيزيولوجية والسلوكية لصالح الاناث مقارنة بالذكور ، كما توصلت الدراسة أيضا إلى وجود مختلف مسببات الضغط النفسي لدى كل أفراد العينة وكذلك تكرر لديهم بشكل كبير ظهور مختلف الأعراض النفسية تليها الأعراض السلوكية ثم الفيزيولوجية .
- دراسة رمزي رسمي جابر 2011 بعنوان " الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة غزة " هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة- فلسطين - تبعا إلى متغيرات الدرجة في اللعب ، المشاركات الدولية ، مركز اللاعب ، ولتحقيق ذلك أجريت

- دراسة جبالي رضوان 2013 بعنوان فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام لعبة كرة القدم الجزائرية ، وهي دراسة استعمل فيها الباحث المنهج التجريبي باقتراحه برنامج ارشادي يتمثل في حصص استرخاء على عينة مكونة من 80 حكم كرة القدم وزعوا على مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة ، كما استعمل الباحث مقياس ادراك الضغط النفسي ومقياس قلق المنافسة الرياضية الذي أعد نسخته العربية حسن علاوي (2002) ، وقد توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق في القياس القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة ، وتوجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الضغط النفسي ، عكس المجموعة الضابطة وأن فعالية البرنامج الارشادي المقترح تستمر بعد فترة المتابعة ، ولكنها تختلف باختلاف السن والاختصاص ، وقدم الباحث بعض التوصيات تتمثل في ادراج أساليب الاسترخاء في تربصات الحكام والاهتمام بالإعداد النفسي لهم .
- الدراسة على عينة قوامها 340 لاعبا تمثل ما نسبته 50 % من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عدده 680 ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي ، ومقياس الضغوط النفسية من اعداد الباحث وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة جاءت كبيرة حيث وصلت النسبة المثوية للاستجابة على 72,9 % ، وكذلك يتضح من نتائج الدراسة أن الضغوط الاقتصادية احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي 84,7 % ، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية الضغوط السياسية بوزن نسبي 77 % ، وجاءت ضغوط الإدارة والتنظيم في المرتبة الثالثة بوزن نسبي 75,5 % ، تلا ذلك ضغوط الإعلام والجمهور في المرتبة الرابعة بوزن نسبي 75,3 % ، ثم جاءت الضغوط الإجتماعية في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي 52,3 % ، وأظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات درجة اللعب والمشاركات الدولية ومركز اللعب .
- دراسة أحمد مؤيد حسن العنزي و السيدة أريج غانم بعنوان " الأمن النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد وخماسي كرة القدم في كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل " هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي وأسباب الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد ولعبي كرة القدم في كلية التربية الأساسية بجامعة الموصل اعتمد فيها الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي مستخدمين مقياس الأمن النفسي للرياضيين ، ومقياس أسباب الضغوط النفسية على عينة 20 لاعبا تمثل نسبة 76,92 % من المجتمع الكلي للبحث وقد توصل الباحثان إلى :

- أن الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد في التربية الأساسية لا تتأثر ولا تؤثر إيجاباً أو سلباً على الأمن النفسي لديهم .
- إن الضغوط النفسية لدى لاعبي خماسي كرة القدم في كلية التربية الأساسية لا تتأثر ولا تؤثر إيجاباً أو سلباً على الأمن النفسي لديهم .

5-2- الدراسات الأجنبية :

- دراسة زاريتسكي وسكول وفيغان 1992 بعنوان " التعرف على الضغوط التي تواجه الرياضيين من طلاب وطالبات المدارس العليا بالمجتمع الأمريكي " واستخدم الباحث مقياس خاصاً بقياس الضغوط النفسية للرياضيين واشتملت العينة على 1607 رياضي وتوصلت الى أن للطالبات ضغوط أكثر من الطلاب ، والممارسين الجدد للرياضة لديهم ضغوطاً أكثر من الممارسين ذوو الخبرة ، وأنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية في مصادر الضغوط تبعا لنوع الرياضة .
- دراسة بيتري 1993 : بعنوان " التعرف على تأثير ضغوط الحياة ومهارات الاستعداد النفسي والقلق التنافسي على الإصابة للاعبي كرة القدم " وأظهرت النتائج أن 60 % من تعدد الاصابة ترجع الى صفة القلق التنافسي ، بالإضافة إلى تأثيرها على جوانب الحياة الأخرى ، وترداد هذه الضغوط كلما زادت فترة الإصابة . وكذلك توصلت إلى وجود مصادر رئيسية من مصادر الضغوط التي تواجه رياضيي الصفوة منها ضغوط التدريب الزائد ، وضغوط المنافسة الرياضية ، والعلاقات السلبية مع الآخرين ، ومشكلات وعوامل الشخصية وخبرات الفشل .
- دراسة وينبرج وقولد 1995 بعنوان " التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضيي المستوى العالي " وشملت الدراسة عينة ب 300 لاعب ينشطون في رياضات مختلفة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، و أوضحت الدراسة إلى أن أهم مصادر الضغوط التي تواجه رياضيي المستويات العالية هي زيادة ضغوط التدريب والمنافسة ، وعدم الاستمتاع بالتدريب والمنافسة ، وتحديد أهداف طموحة أكبر امكانيات الرياضي ، بالإضافة إلى عدم وجود فترات راحة كافية تسمح بالاستشفاء واستجماع القوة .
- دراسة بنيامين وديفيد 1997 بعنوان " التعرف على مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة الرياضية " واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت الدراسة على عينة ب 317 لاعبا يمثلون أنشطة رياضية متعددة ومستويات رياضية متنوعة ، وتوصلت الدراسة إلى وجود عدة مصادر للضغوط النفسية مرتبطة بأهمية

الآخرين ، وبالتقييم الاجتماعي ، القلق ، ادراك الاستعدادات ، وضغوط مرتبطة بطبيعة المنافسة ومتطلبات البيئة وأخرى مرتبطة بعدم تحقيق المستوى المطلوب للأدوار .

- دراسة لوسي جوبانس Lucie GBANCE 2009 بعنوان الضغط النفسي وتقدير الذات أثناء المنافسة الرياضية لأطفال المدارس ، وهي دراسة طولية تمت في البيئة الفرنسية ، حيث تمت مراقبة 63 طفل عبر سنة كاملة (حتى في العطل الموسمية والعطلة السنوية) ، استخدم فيها استبيان SDQ-1 (مارش، كرافن و دوبوس 1991) لقياس تقييم الذات والنسخة الفرنسية لمقياس الضغط النفسي CASI-2 (مارتنز ، فاليري و بيرتون ، 1990) ، كما استعملت بعض القياسات الفيزيولوجية ، وقد كشفت هذه الدراسة عن أثر الضغط النفسي للمنافسة الرياضية في تعزيز التقييم الذاتي لدى أطفال المدرسة .

5-3- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال البحث البيبليوغرافي لإعداد هذه الدراسة تمكنا من الحصول على العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الضغط النفسي وتمت دراسة هذه الظاهرة في مختلف المجالات والميادين ، وبالدراسات الخاصة بالميدان الرياضي لاحظنا أنها تتناول الضغط النفسي وعلاقته مع العديد من الخصائص النفسية والاجتماعية والبدنية والأدائية ، وهذا يدل بوضوح على ارتباط الضغط النفسي بمختلف نواحي الحياة الخاصة بالفرد وعلى مختلف العناصر المتعلقة بالأداء الرياضي ، كما أن كثرة الدراسات حول الضغط النفسي ووفرها نستشف منه مدى انتشار ظاهرة الضغط في الحياة بصفة عامة وفي مجال الرياض بصفة خاصة .

والملاحظ على هذه الدراسات أنها استطاعت رصد ظاهرة الضغط النفسي ، مما يبين أن هذه الظاهرة يمكن رصد مستوياتها أو مصادرها أو أعراضها ، وأن الأدوات المستخدمة فيها سواء كانت مقاييس معدة سلفا أو استبيانات محكمة من اعداد أصحاب هذه الدراسات هي أدوات ذات مصداقية وكفاءة لرصد هذه الظاهرة ، كما أن المنهج الوصفي اتضح أنه المفضل لدى مختلف هؤلاء الباحثين الذين قاموا بهذه الدراسات .

وبالنسبة لظاهرة الضغط النفسي تظهر أنها ظاهرة غير ثابتة الخصائص حيث يمكن أن تختلف مستوياتها حسب باختلاف النشاط الرياضي الممارس كما جاء في دراسة صبري عطية ، ويمكن أن يكون اختلاف النشاط لا يؤثر على مستوى الضغوط النفسية كما توصلت لذلك دراسة زاريسكي وسكول فيفان . كما يمكن لمستويات الضغط النفسي أن تختلف باختلاف درجة المنافسة وقد توصلت دراسة طارق أبو اليل إلى أن مستوى الضغوط في القسم

الأول لدى فرق كرة القدم أعلى من مستوى الضغط النفسي لدى فرق القسم الثاني ، ولكن هذا العامل للاختلاف في مستوى الضغط النفسي يختلفي ولا يكون له تأثير في دراسة رمزي رسمي جابر ، وإذا كانت المنافسة الرياضية والتدريب هي أهم مصادر الضغوط النفسية للاعبين في دراسة وينبرج وقولد فإن الوضع الاقتصادي والسياسي أهم مصادر الضغط في البيئة الفلسطينية وبالضبط في محافظات غزة حسب نتائج دراسة رمزي رسمي جابر في حين أن دراسة بنيامين وديفيد تشير فقط إلى تعدد مصادر الضغط النفسي التي تؤثر على الرياضيين . واتفقت معظم هذه الدراسات في كون تعرض الناشئين إلى حالات من الضغط النفسي وكذلك إلى العلاقة التي تربط بين الضغط النفسي والسمات الشخصية الانفعالية مثل العدوان و الدافعية وذلك حسب نوع الضغوط النفسية . كما أن دراسة لوسي جوبانس ربطت بعلاقة سلبية بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى الرياضيين وفيما يخص أهم أعراض حالة الضغط النفسي التي تتاب الرياضيين فقد وضحت دراسة بن عبد الله عبد القادر أن الأعراض الفيزيولوجية هي الأكثر بروزا .

من زاوية أخرى كل هذه الدراسات ساعدت الباحث في وضع تصور حول اجراءات هذه الدراسة سواء من حيث اختيار منهج البحث أو أدوات جمع البيانات والوسائل الإحصائية كما ساعدته في التعليق على النتائج المتحصل عليها ، إلا أن الباحث لم يستطع الحصول على الدراسات التي تتناول متغير الاحماء الرياضي ، خاصة في الدراسات العربية ، لذلك كان هذا أهم عنصر اختلاف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة .

الفصل الأول

الإحماء الرياضي

تمهيد :

أثناء ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة و المنافسة الرياضية بصفة خاصة يكون الجسم في حالة غير طبيعية من النشاط تختلف كثيرا عن الحالة الطبيعية التي يكون عليها في حالة الراحة ، حيث تطرأ عليه مجموعة من التغيرات خاصة على مستوى الجانب البدني والوظيفي والنفسي ، لذلك فالحظات الانتقال من حالة الراحة أو الخمول الى حالة العمل و أو العكس هي فترات بينية و لحظات فارقة بالنسبة للفرد الرياضي ، وإذا كان الانتقال من حالة النشاط إلى حالة الراحة يتم بهدوء وسهولة حيث يتطلب بصورة عامة التوقف عن بذل الجهد ، فإن الانتقال من حالة الراحة إلى حالة النشاط يتطلب تكيف خاص لمختلف أجهزة الجسم ، حيث تتطلب هذه المرحلة عمل الأجهزة الوظيفية والحركية بقدراتها العالية في إنتاج واستهلاك الطاقة ، عكس فترات الراحة أو الحالة العادية التي تعمل فيها هذه الأجهزة بقدرات منخفضة لذلك كان لابد من أن يكون الانتقال من حالة الراحة إلى حالة النشاط وبذل الجهد انتقال تدريجي يهدف إلى تكيف الجسم مع متطلبات حالة المنافسة والنشاط البدني، ويطلق عادة على مرحلة الانتقال من حالة الراحة إلى حالة النشاط تسمية الاحماء أو التسخين وهي عبارة عن عملية تهيئة بدنية و نفسية تهدف إلى رفع استعدادات الرياضي لبذل الجهد والكفاح.

ونظرا لكون المنافسة الرياضية هي موقف رياضي محدد بزمن معين ، وكل لحظة فيه هي لحظة صراع وتنافس وقد تكون فارقة ومؤثرة بصفة مباشرة أو غير مباشرة على نتيجة المنافسة ، كان من الصعب على الرياضي أن يبد لحظاتها الأولى في حالة من الراحة والخمول ، بل يجب أن يكون دخول الرياضي لهذه المنافسة وهو في أتم مستويات استعداداته النفسية والبدنية منذ لحظة البداية ، وهذا هو ما يمكن أن توفره فترة الاحماء والتسخين الذي يحسن ويرفع من مستوى كفاءة الأجهزة الوظيفية والحركية للجسم ، وكذلك يعتبر تهيئة نفسية للرياضي ونقله من حالة الراحة إلى حالة النشاط وبذل الجهد ، وقد انتبه لأهميتها الكثير من الرياضيين والمدربين وأصبحت فترة ثابتة يتم التخطيط لكيفية اجرائها ووضع محتوياتها مسبقا ، وتتم بجدية واهتمام ، كما أصبحت لها أجهزتها ووسائلها الخاصة .

1- مفهوم الإحماء الرياضي :

الإحماء هو عبارة عن عملية الإعداد السريعة التي تسبق المباراة مباشرة بهدف الإشتراك في المباراة مع تحقيق مستوى عال من الأداء البدني والمهاري والخططي منذ بداية الإشتراك ، هذا مع عدم تعرض اللاعبين للإصابة .

ويتم عن طريق أداء بعض التمرينات ذات الطبيعة المعينة من حيث استمرارية العمل وطبيعة التأثير وتسلسل الأداء بحيث يمكن من خلالها رفع كفاءة عمل الأجهزة الحيوية الداخلية ذات التأثير المباشر لإنتاج الطاقة عن طريق العمل الهوائي وتجهيز العضلات العامة والخاصة لتلقي العبء القادم دون ما حدوث أي أضرار . هذا إلى جانب استشارة مصادر الطاقة اللاهوائية لإمكانية القيام بأداء الحركات السريعة بأعلى مستوى ممكن منذ بداية المباراة مع وضع الجهاز العصبي المركزي في حالة عالية من اليقظة الخاصة بما يسمح للاعب بالحضور المكاني والزمني والمهاري والخططي .

تعريف الاحماء الرياضي : يعرفه فايناك Weinek بأنه " مجموعة من الاجراءات التي يقوم بها الرياضي قبل التدريب والمنافسة الرياضية والتي تهدف إلى بلوغ الحالة المثلى من التحضير النفسي والحركي ، وكذلك تلعب دورا كبيرا في الوقاية من الاصابات (WEINCK.1999.p477)

وبهذا المعنى يعرفه كل Grosseur و Zexmang 1982 بأنه مجموعة نشاطات ذات فعالية ترفع من استعدادات الرياضي النفسية والحركية لخوض المنافسة" . وحسب Matveiev 1990 " هو عبارة اجراء صحيح وعقلاني لتهيئة أجهزة الجسم لبذل مجهود أعلى " .

عملية الاحماء العام بصفة عامة هي تمارين بدنية تحتوي على الجري في مختلف الاتجاهات وبمختلف السرعات . يشترك في تنفيذها جميع الأطراف العلوية والسفلية ، تتبعها حركات التمديد والإطالة لمختلف المجموعات العضلية وذلك بهدف رفع القدرات الوظيفية للجسم إلى أقصى مستوى .(Werchoshanski j 1992 p.157).

2- أنواع الاحماء الرياضي :

الاحماء عبارة عن نشاط حركي معتدل الجهد ويعتبر ضرورة من طرف كل الرياضيين والمدربين .وهو يتم في عدة أشكال هي :

1- الإحماء السلبي (الثابت) :يهدف هذا النوع إلى رفع درجة حرارة الجسم أو جزء منه باستعمال مصادر دافئ خارجية ودون نشاط بدني مثل ارتداء ملابس ثقيلة ، استعمال أغطية أو وسائل تدفئة أو عن طريق أخذ حمام ساخن أو بعض تقنيات التدليك أو استهلاك مشروب ساخن أو بعض الأدوية والعقاقير، يسمح هذا النوع من الإحماء برفع

درجة حرارة الجسم دون استهلاك الكثير من طاقة الجسم ، ويقوم بزيادة تدفق الدم في العضلات عن طريق توسيع الأوعية الدموية وكذلك يساعد في عملية الاسترخاء والتهديئة النفسية (Pasquet.2004.P93) .

2- الإحماء النشط : وهو الإحماء الذي يتم عن طريق أداء مجموعة من التمارين البدنية الموافقة للجهد الذي سيتم بذله ، ولقد صنفه بدوره فايناك Weineck 1997 إلى إحماء عام وإحماء خاص وذكر أنه لا بد أن يسبق الإحماء العام الإحماء الخاص :

1-2 إحماء عام : يهدف هذا الجزء إلى رفع درجة الاستعداد للعمل لكافة الأعضاء وأجهزة الفرد وإيقاظ روح المرح والسرور والاستعداد للكفاح وبذل الجهد ، وغالبا ما تستخدم تمارين المشي والجري والوثب وبعض التمارين البدنية الأخرى والتي قد يتسع نطاقها لتشمل معظم المجموعات العضلية لجسم الفرد ، ويجب مراعاة الاعتدال في استخدام الطاقة مع الأداء الذي يتميز بالتوقيت المتوسط ، وذلك لضمان تعويد أعضاء الجسم تدريجيا على متطلبات العمل مع العناية الضرورية في الاقتصاد في بذل الجهد والطاقة ويستغرق هذا الجزء عامة من 10 إلى 30 دقيقة في ضوء طبيعة النشاط الرياضي الممارس (علاوي 2002 .ص 239)

ويقول Weineck.1997 عنه أنه عبارة عن نشاط متدرج الشدة يبدأ من حالة الراحة وينتهي بتمارين عالية الشدة ، وهو موجه لرفع من مستوى القدرات الوظيفية إلى مستويات عالية ويعتمد على تمارين تمس المجموعات العضلية الكبرى (مثل الإحماء عن طريق العدو) . وحسب SALAMA 1965 فإن الإحماء العام هو الوسيلة الأساسية للتحضير في النشاط البدني الرياضي حيث يرفع القدرات المورفوفوظيفية إلى مستويات معتبرة وهذا عن طريق تمارين بدنية عامة (جري خفيف ، تمارين المداومة...) ، فالجري مدة 15-20 دقيقة يرفع درجة حرارة الجسم إلى حوالي 38.5 ° علما أن قيمة درجة الحرارة المثلى للعمل العضلي هي بين 38.5° و 39° ، حيث عند بلوغها 39° تكون كل الاستجابات الفيزيولوجية المحددة للأداء العضلي أقصى درجة فعاليتها (Weineck.1997.P 478) .

- إحماء خاص : وهو المرحلة الثانية من مراحل الإحماء يهدف إلى رفع مستويات الاستعداد لدى اللاعبين لدرجتها المثلى ، يكون الاهتمام فيها منصب حول تهيئة الجهاز الحركي خاصة ما يتعلق بأجزائه المساهمة في أداء المهام الحركية المطلوبة خلال التدريب أو المنافسة ، لذلك هو تهيئة للتوافق والتناسق الحركي ، وتكون التمارين البدنية فيه محاكاة للمهارات والحركات التي سيقوم بها الرياضي خلال المنافسة أو التدريب ، كما يتم فيه استعمال الآلات والتجهيزات المطلوبة في أداء الاختصاص الرياضي وحتى بعض الجمل التكتيكية البسيطة (Pasquet.2004.P96) ويضيف Kuntoff et Darwish 1975 أن في الإحماء الخاص يمكن برمجة

تمارين خاصة بحركات التمديد والاسترخاء توجه بالخصوص إلى الوقاية من الإصابات الأكثر تكررا وشيوعا في الاختصاص الرياضي الممارس بسبب التمدد المفرط للعضلات ، كما يقوم الاحماء الخاص بإعادة توزيع الدم في الجسم حيث يزيد تدفقه في الأعضاء ونواحي الجسم الأكثر مشاركة في أداء الاختصاص الرياضي (Weineck.1997.P 479) .

ويرى حسن علاوي 2002 إن إعداد الفرد لما تتطلبه المنافسة من نواحي خاصة هو الهدف الرئيسي لهذا الجزء مع مراعاة أن يأخذ الأداء الطابع المميز للمنافسة بقدر الامكان .لذلك يجب أن يحتل الإحماء الخاص قبل المنافسة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب سرعة الاستجابة عناية كبرى (حالات البدء في سباقات السباحة والعدو ، وكذلك بالنسبة للملاكمة والسلاح وللاعبي الألعاب الرياضية الجماعية وحراس المرمى) . ولذلك يستحسن تكرار تجربة البدء في السباحة والعدو لعدة مرات (حوالي 6 -8 مرات) ومراعاة أن يكون بينها فترات راحة (1-2 دقيقة) وذلك لإمكان الوصول إلى أقصى قدرة استجابة .

وكذلك يجب مراعاة أن يكون هناك بعض الوقت بين نهاية عملية الإحماء وبداية المنافسة ، ويستحسن أن تتراوح تلك المدة بين 5 و10 دقائق بحيث يسمح للفرد بالتركيز والراحة لذلك يستحسن عدم البدء في النشاط الإحمائي مبكرا حتى لا يجد الفرد نفسه مضطرا إلى الانتظار لفترة طويلة حتى بداية المنافسة . كما يجب أن تتناسب الملابس التي يرتديها اللاعب الرياضي حالة الجو وألا تعمل على إعاقة حركاته . وفي حالة قيام اللاعب ببعض المحاولات التحريية أن يكون ذلك باستخدامه للملابس والأدوات الحقيقية التي سوف يستخدمها أثناء المنافسة . (علاوي 2002. ص240) .

و هناكشكل آخر من الإحماء هو الاحماء الذهني الذي يتم عن طريق تركيز الذهن مع أداء حركات جد بسيطة بصورة آلية ، ويستعمل خاصة في الرياضات التي لا تتطلب أداء حركي كبير ، وهذا الشكل من الاحماء هو الأقل اهتمام مقارنة بالشكلين السابقين لأنه لا يرفع مردود عمل الأجهزة الوظيفية . وبين كل هذه الأنواع يعتبر الإحماء النشط هو أساس الإحماء الرياضي أما النوعين الآخرين (السلي أو الذهني) فيمكن استعمالهما كمكملين لعملية الإحماء الرياضي الديناميكي .وقد أشارت أبحاث روث و فوسوأنفريخت1973 Roth et Voss et Unvrishit أن تدفق الدم في الأوعية الدموية يتضاعف عند الإحماء النشط (العدو) ستة مرات عن الإحماء عن طريق التدليك.

3- مبادئ الإحماء الرياضي :

يعتبر الإحماء الرياضي جزء من العملية التدريبية للرياضي لذلك هو يتم وفق مجموعة من المبادئ التي تتقاطع مع مبادئ التدريب الرياضي ونذكر منها :

1- التدرج : حتى نتجنب الإجهاد أو تسارع نبضات القلب (emballement cardiaque) أو إرهاق العضلات يجب أن يكون الإحماء لفترة معتبرة وبصورة متدرجة ، مع اشراك المجموعة العضلية والزيادة في المجهود المبذول بصورة متدرجة حتى بداية ظهور العرق ، ويعتبر مستوى الرياضي عنصر مهم لتسيير عملية التدرج والتحكم فيها .

2- الشمولية : حيث لا بد أن تمس عملية الإحماء الرياضي جميع العضلات والمفاصل والأجهزة الوظيفية التي تدخل في الأداء الحركي الذي سيتم أدائه وذلك لزيادة جاهزيتها وتكيفها مع الجهد المطلوب القيام به .

3- الخصوصية : يجب يراعى في الإحماء الرياضي خصوصية هدف النشاط البدني أو الحصة التدريبية ويكون موثماً لها (تقوية عضلية ، للأطراف العلوية أو السفلية ...) وكذلك الأطراف والأجهزة الوظيفية التي تدخل فقط في أداء ذلك النشاط المطلوب أدائه .

4- الشدة : إذا كان الإحماء الرياضي لا بد أن يتم بصورة متدرجة فلا بد أن يتوقف في شدة معينة ، كذلك تمارين التمديد والإطالة لا بد أن تقف في حدود استطالة العضلة حتى لا تحدث إصابات عضلية .

5- المدة الزمنية : يجب أن يتم الإحماء في مدة زمنية كافية لرفع استعدادات الجسم ، وفي الكثير من الاختصاصات الرياضية يمثل الإحماء 30% من ومن الحصة التدريبية .

6- الفاصل بين زمن المنافسة الرياضية : تعتبر الفترة الزمنية المثلى بين الانتهاء من الإحماء الرياضي وبداية المنافسة الرياضية بين 5 و 10 دقائق . وتختفي آثار وفوائد الإحماء الرياضي كلية بعد مرور 45 دقيقة ، وهذا قد يتطلب الشروع في عملية إحماء ثانية . (Pasquet.2004.PP 73.74) .

4- عوامل أداء الإحماء الرياضي :

مهما كانت طبيعة الممارسة الرياضية فإن عملية الإحماء تعتبر مرحلة لا يمكن الاستغناء عنها . وحتى يكون لهذه العملية قدر كبير من الفعالية يجب أن تتم وفق مجموعة من العوامل المرتبطة بالفرد الرياضي ، وبالسياق والإطار الذي سيتم فيه النشاط الرياضي ، وكذلك بالاختصاص الرياضي الممارس .

1-4 العوامل المرتبطة بالفرد الرياضي :

أ- السن : عند أداء الإحماء الرياضي يجب الأخذ بعين الاعتبار سن الرياضي فبالنسبة للطفل أو المراهق فإن جسمه يكون في مرحلة نمو لجميع الأعضاء و الأجهزة الوظيفية لذلك فاستجابتها للمجهود العضلي والتكيف معه تكون مختلف عن البالغين حيث أنه حتى سن 20 تكون قدرات التكيف للأجهزة الوظيفية أكبر وأسرع حتى أنه في بعض الأحيان والمراحل يكون دور الإحماء غير مهم كثيرا ، ولكن رغم ذلك يجب عدم إهماله لأنه يؤثر من الناحية الفيزيولوجية وكذلك يجب تلقين الناشئ الرياضي كيفية أداء الإحماء وتكوينه عليه . وبعد سن 20 تقل وتراجع سرعة تكيف الأجهزة الوظيفية مع المجهود البدني لذلك يزداد الاهتمام بهذه العملية بعد هذه السن ، ويزداد الوقت المخصص لعملية الإحماء الرياضي تدريجيا مع التقدم في السن.

ب- الجنس : يختلف التركيب الجسمي بين الرجال والسيدات خاصة فيما يتعلق بالكتلة العضلية التي هي عند السيدات تمثل 65% من الكتلة العضلية عند الرجال . وباعتبار أن الجهاز العضلي هو المسؤول عن 85% من حرارة الجسم . إلا ان عملية الإحماء تكون أعلى من ناحية شدة التمارين البدنية ومدتها.

ت- الحالة الصحية : تتأثر الحالة البدنية للرياضي بحالته الصحية لذلك لا بد من أخذ ذلك بعين الاعتبار ، فمثلا في حالة بعض الأمراض وارتفاع الحمى تكون نبضات القلب أصلا مرتفعة في حالة الراحة وبداية النشاط البدني ، أما عند الإصابات الرياضية فيجب التركيز على إحماء العضو المصاب تدريجيا والانتباه إلى موضع الإصابة والشعور بالألم.

2-4-العوامل المرتبطة بسياق و إطار النشاط الرياضي :

أ- أثناء التدريب : عادة يمثل الإحماء الرياضي حوالي 20% إلى 30% من وقت الحصة التدريبية ، ولكنه يختلف من حيث المدة والشكل والمحتوى حسب هدف الحصة التدريبية ، فالخصص التي يغلب عليها طابع العمل الهوائي وتدريب المتداومة لا تأخذ وقتا كبيرا في فترة الإحماء الرياضي وقد يكون الاهتمام أكبر بتمارين التمديد والإطالة مقابل تمارين الجري . أما في حصص تدريب القوة والسرعة فإن الوقت المخصص للإحماء يكون أكبر وهو لا يتميز بالتمارين البدنية المستمرة أو المتكررة بل تكون التمارين قصيرة بأداء سريع وبشدة مرتفعة ، ويتم تكرارها طيلة بقية الاسبوع .

ب- أثناء المنافسة : تكون مدة الإحماء خلال المنافسة أطول مقارنة بالخصص التدريبية، و يكون الاهتمام بها كبير جدا ، حيث توضع لها برمجة خاصة وأدوات خاصة لأن لها أهداف أبعاد نفسية وذهنية ، وإذا كانت المنافسة

تتطلب الكثير من الاندفاع البدني فيجب الاهتمام بالأعضاء التي تدخل في هذا الأداء وتسخينها في كل لحظة، كما يقسم الاحماء قبل المنافسة إلى عام وخاص ، وعند لاعبي كرة القدم لا يقل وقت عملية الاحماء قبل المنافسة عن 30 دقيقة .

4-3- العوامل المرتبطة بنوع الاختصاص الرياضي الممارس :

ترتبط عملية الاحماء بنوع الاختصاص الرياضي الممارس وطبيعة الجهود البدني المبذول فيه والشعب الطاقوية الأكثر تجنيدا ومشاركة في انتاج الطاقة اللازمة للأداء الحركي المطلوب ، وإذا كانت مرحلة الاحماء تتشابه تقريبا في مختلف الاختصاصات الرياضية فإن مرحلة الإحماء الخاص تتم وفق مميزات الاختصاص الرياضي الممارس حيث أنه في الاختصاصات الرياضية التي تتسم بالشدة المنخفضة والاستمرارية تكون مرحلة الإحماء الخاص غير مهمة كثيرا ويمكن الاستغناء عنها في بعض الأحيان ، أما اذا كان الأداء الرياضي يتميز بالسرعة أو القوة أو كلاهما ، فمرحلة الاحماء الخاص يصبح لديها أهمية كبيرة ، فيجب أن يدرج فيها مجموعة من التمارين العالية الشدة والتي تؤدي في فترات قصيرة جدا ، وإذا كانت المنافسة الرياضية تتم باستعمال آلات وأجهزة خاصة ، لا بد أن يتم القيام بتلك الحركات أثناء الاحماء الخاص مع استعمال تلك الأداء ومحاكاة الأداء الحقيقي أثناء المنافسة ، كما يمكن أن يتم ادراج بعض الجمل التكتيكية البسيطة خلال الاحماء اذا كانت الاختصاص الرياضي يتمثل في رياضة جماعية .

4-4- العوامل المرتبطة بمحيط ومكان النشاط البدني :

يراعى عند أداء الاحماء البدني المكان الذي يتم فيه النشاط البدني والظروف المحيطة به ، فالإحماء في الهواء الطلق والجبال وفي رياضة التزلج قد يتطلب تجهيزات خاصة تختلف عن التجهيزات الواجب توفرها في الملاعب والقاعات والمساح ، فنعتبر القاعات والملاعب أقل خطورة من الجبال والغابات أما في المسابح فخطر الغرق يبقى قائما في كل لحظة ، وماء المسبح قد يكون عامل مساعد أو معيق في رفع حرارة الجسم ، كذلك يتعلق الإحماء بدرجة حرارة الجو المحيط ، فعند درجة الحرارة المرتفعة يعمل الجسم من خلال الجهاز القلبي الدوراني والتنفسي وعداد العرق على مستوى الجلد على تبريد الجسم وخفض درجة حرارته أما عند درجة الحرارة المنخفضة يغلق الجلد المسام الجلدية فلا ينتج الجسم كثيرا من العرق وتنخفض سرعة الدورة الدموية في الأطراف فيتم رفع درجة حرارتها والمحافظة عليها . كذلك يتأثر الاحماء الرياضي بعامل الرطوبة ، حيث تعتبر ظاهرة التبخر عامل مساعد في خفض درجة الحرارة وطرح غاز ثاني أكسيد الكربون ، وكلما ارتفعت الرطوبة انخفضت ظاهرة التبخر وبذلك ينخفض تصريف الجسم للحرارة . كما أن الارتفاع يلعب دورا كبيرا في فعالية الاحماء الرياضية حيث أن تكيف الشعبة

الطاقوية الهوائية يكون أكثر صعوبة منه على الأماكن المنخفضة. وحتى الفترة التي يؤدي فيها الإحماء (صباحاً أو مساءً...) لا بد أن تأخذ بعين الاعتبار عند أداء الإحماء الرياضي. (Pasquet.2004.PP 75.92)

5- أهمية الإحماء الرياضي :

الإحماء هو نشاط متدرج للجسم يتمثل في مرحلة انتقالية من حالة الراحة إلى حالة العمل . وهو المرحلة الأولى التي تسبق التدريب أو المنافسة ، تسمح ببلوغ أفضل مردود لمختلف الأجهزة الوظيفية للجسم خلال الممارسة الرياضية . (P.2004.Pasquet.14) . وتنعكس أهمية على العديد من النواحي المرتبطة مباشرة بالأداء الرياضي للاعب كرة القدم وهي :

5-1- على الجانب الوظيفي (الحيوي) : حسب WolKov 1976 فإن مختلف الأنظمة الحيوية للجسم المسؤولة عن التكيف تكون في حالة عطالة أثناء الراحة وبدرجة مختلفة حسب وظيفتها ومكوناتها ، وهذا ما يجعل استجابتها وتكيفها مع الجهد البدني غير متزامنة ومتواقنة حيث يمكن أن تبلغ بعض الأجهزة درجات متقدمة من كفاءتها بينما الأخرى مازالت في مرحلة الاستيقاظ.

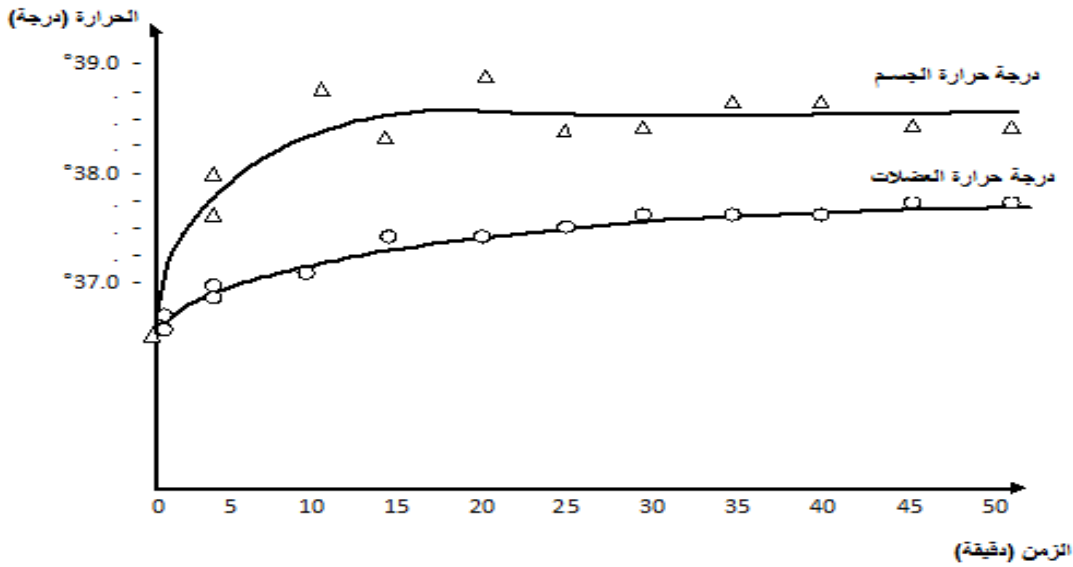
4-5- على مستوى الجهاز الهرموني تجدر الإشارة إلى أنه مجرد تأهب اللاعب لأداء المجهود البدني أو الاشتراك في المنافسة الرياضية يزداد إفراز هرمون يطلق عليه الهرمون الحافز للغدة الدرقية (TSH -thyroid stimulating-hormone) أو (Thyrotropin) وهو الهرمون الذي ينظم كافة نشاطات الغدة الدرقية ويؤدي إفرازه إلى إفراز الغدة الدرقية لهرمون الثيروكسين Thyroxine الذي يعد من الهرمونات ذات الأهمية البالغة في كثير من العمليات الفيزيولوجية المرتبطة بأداء الجهد البدني إلا أن إفراز الهرمون المحفز لنشاط الغدة TSH لا يتزايد أثناء الجهد البدني ، (ص 570) حيث لم تشر نتائج الدراسات العملية إلى ذلك ، ولكن تأثير إفرازاته يظل قرابة الساعة من أداء الجهد البدني .

يزداد نشاط الغدد الصماء لكي تفرز الهرمونات المتعددة عن أداء الجهد البدني ، كما يحدث ذلك أيضاً قبل بدأ الشخص المران أو التدريب إلى الاشتراك في المنافسة ويستمر نشاط الغدد الصماء في إفرازاتها من الهرمونات أثناء أداء المجهودات البدنية وخاصة تلك التي تتميز بشدتها العالية وتتطلب الإستمرار لفترة زمنية طويلة . وكلما كانت المنافسة ذات أهمية كبرى لدى اللاعب كان ذلك محفزاً أكبر لإفراز الهرمونات وهناك مجموعة من الاستجابات التي تعبر عن زيادة نشاط الغدد الصماء تحت تأثير أداء الجهد البدني ، ومن أهم تلك الاستجابات ما يلي :

- استجابات الهرمون المحفز لإفراز الغدة الدرقية (الثيروتروبين Thyrotropin) وهرمون الثيروكسين Thyroxine .
- استجابات هرمون الكورتيزول Cortisol .
- استجابات هرموني الأدرينالين والنور أدرينالين Adrenaline et noradrenaline .
- استجابات هرمون الكلوكاجون Glucagon .
- استجابات هرمون الإلدوستيرون Aldosterone .
- استجابات هرمون ادرار البول Anti-diuretic .
- استجابات هرمون الأنسولين Insulin .

● إن أهم تأثيرات عملية الإحماء على الجسم ناتجة عن رفع دراجة الحرارة التي تنعكس بصورة ايجابية على مختلف الوظائف الحيوية للجسم ، فأتثناء الإحماء العام ينتج عن العدو الخفيف مثلاًو تحت تأثير المجموعات العضلية الكبرى المسؤولة عن أداء حركات الجري ارتفاع لدرجة حرارة الجسم نتيجة تزايد العمليات الكيميائية فيها والتي ينتج عنها ارتفاع في درجة الحرارة ، بين 37 و 39 درجة، حيث أنه من أجل رفع حرارة الجسم بـ 1° فإن ذلك يتطلب رفع نشاط عمليات الأيض بنسبة 13% ، (يتطلب عدو السباقات الطويلة تضاعف نشاط عمليات الأيض بـ 20 مرة ، و 200 مرة خلال سباقات السرعة) ، وحسب ستوبوي Stoboy فإن العدو لمدة 15 – 20 دقيقة يرفع درجة حرارة الجسم إلى 38.5° - مع العلم أن درجة الحرارة المثالية لعمل الأنظمة الطاقوية ومرونة العضلات هي بين 38.5° - 39° - وهذا الارتفاع في درجة الحرارة يلعب دوراً هاماً في تحسين نشاط مجموعة من العوامل العضوية التي تدخل في الأداء الرياضي والتي تقوم برفع درجة حرارة الجسم المركزية التي تنتقل تدريجياً الى باقي أنحاء الجسم فتتسع الأوعية الدموية التي تغذي العضلات والجلد وبذلك يرتفع نقل الأوكسجين إلى أنحاء الجسم .(Weineck.1997.p539) ، وحسب أبحاث كل من Simonson et coll.1936 , و Asmuussen et Boje 1945 . فإنه عند كل ارتفاع 1 درجة مئوية لحرارة الجسم يرتفع مردود عمليات الأيض الطاقوي بـ 13% ، إضافة إلى مضاعفة في عمليات الأيض العامة، كما ترتفع مختلف العمليات الفيزيولوجية الأخرى في الجسم مثل التبادلات الغازية في الانسجة ومشابك الدورة الدموية، وترتفع نبضات القلب نتيجة زيادة الإفراز الهرموني خاصة هورمون الأدرينالين ، فيكون تكيف التدفق الدموي مع المجهود المبذول ، ومن خلال تحسين التبادلات الغازية يستطيع الجسم التخلص من CO2 بصورة أكبر . كما يلاحظ ارتفاع النشاط الأنازيمي لأنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية ، حيث ممكن أن يبلغ 200 مرة ضعف عن حالة الراحة .

- وعلى مستوى الجهاز العضلي يقوم الاحماء برفع مرونة العضلة بفضل رفع درجة حرارتها نظرا لارتفاع درجة حرارة الجسم ، وهذا يسمح بزيادة مدى الحركة ويرفع من خاصية امتصاصها للصدمات وبذلك يقلل خطر اصابتها أثناء النشاطات القوية والعنيفة خاصة مع تحسن في قوة الأوتار ونقاط ارتباطهم بالعضلات والعظام ، كما أن زيادة النشاط العصبي يرفع من سرعة انقباضها فتزداد قوة تقلصها .وبذلك تتحسن قدرات العمل البدني ، وقد قام Asmuussen بعمل مقارنة الوحدة التقلصية في عضلات الأطراف السفلية أثناء أداء قفزات عمودية والنتيجة أن القفزات في درجة الحرارة 37° أفضل من القفزات في درجة حرارة 30°.



الشكل (01): ارتفاع درجة حرارة الجسم مع ارتفاع درجة حرارة العضلات حسب Asmussen et Böje 1945

(Weineck 1997.P479).

- وعلى مستوى الجهاز العصبي يرتفع مستوى الاستجابة الانعكاسية نتيجة ارتفاع حساسية المستقبلات الحسية وزيادة سرعة السيالة العصبية خاصة على مستوى اللوحة المحركة La plaque motrice ، وان كفاءة الحزم العصبية العضلية (وهي المستقبلات الأكثر أهمية في الحركات التي تدخل في ردود الأفعال الشوكية كما تلعب دورا رئيسي في التوافق العضلي) تلغى تمام اذا كانت درجة النسيج العضلي بين 15 - 20°، وتنخفض إلى نصف مستواها اذا كانت درجة حرارة النسيج العضلي 27° .وأهم الأعضاء المسؤولة عن استقبال أحاسيس الضغط واللمس لا تستجيب لأي مثير اذا كانت درجة حرارتها بين 5 - 20° ، أما المستقبلات الحسية على الجلد فهي لا تستجيب اذا انخفضت درجة حرارتها عن 35° . (Pasquet.2004.PP71.73).

5-2- على الجانب البدني: من البديهي القول أن الهدف الرئيسي لعملية الاحماء هو الإعداد والتحضير البدني ، وذلك لكون أن أداء هذه العملية يسيطر عليه الأداء البدني ، وتجدر الإشارة هنا إلى أن الحالة البدنية للرياضي تتأثر بفاعلية الاحماء وهذا التأثير بالمدة الزمنية للأداء و شدته.

صفة القوة: ان تفكك المركبات الطاقوية أثناء عمليات الأيض الطاقوي يرفع درجة حرارة العضلة ويرتفع معها تحويل الطاقة الكيميائية إلى طاقة ميكانيكية ، ولقد توصل Binkhorst 1977 إلى أن هناك علاقة بين تحسن صفة القوة المميزة بالسرعة *La force vitesse* و درجة حرارة العضلة الداخلية ، وأن المردود الميكانيكي للعضلة يتحسن عند كل ارتفاع درجة حرارة العضلة ب 5° . والقوة القصوى التي تنتجها العضلة ترتفع ب 02 % مع ارتفاع درجة واحدة في حرارة العضلة . (Maquaire. 2007 P.36) .

صفة السرعة: السرعة هي صفة بدنية تتمثل في تقلص العضلة في أقل وقت ممكن ، وهذا الوقت هو نتيجة مدة العصبية للعضلة ومدة استجابة العضلة لهذه الاستثارة ، وحسب دراسة Asmussen et Boje 1954 فإن استثارة العضلة ترتفع بنسبة 20 % مع ارتفاع درجتين مؤويتين في حرارة العضلة ، كما أن ارتفاع حرارة العضلة يرفع من ديناميكية انزلاق ألياف الميوزين على ألياف الأكتين وبذلك تزداد سرعة تقلص العضلة وذلك ترتفع سرعة تقلص العضلة . (Weineck.1997.P 481) .

صفة المداومة: يرتفع النبض القلبي وريتم التنفس خلال عملية الاحماء الرياضي ، وهذا يسمح بتغذية العضلات بالأوكسجين ومركبات الطاقة بصورة أفضل مما يعطي أولوية انتاج الطاقة للشعبة الطاقوية الهوائية اللاحمضية ، وبذلك يتأخر التعب العضلي لأطول مدة زمنية ممكنة ، وبذلك تتحصل على تحمل أعلى . كما أن ارتفاع مردود عمل الحركات بفضل ارتفاع كفاءة الجهاز الحركي يجعل الحركات التي قوم بها الجسم أكثر فعالية وأقل استهلاكاً للطاقة وهذا كذلك ينعكس بالإيجاب على صفة المداومة (Maquaire.2007.P 37) .

صفة المرونة: حسب Fouré 2003، المرونة هي أداء الحركة المطلوبة بأوسع مدى حركي ممكن للمفصل المسؤول عن تنفيذ تلك الحركة ، ويرى Platonove 1984 ، أن هذه الصفة تتحسن بصورة كبيرة عن طريق ممارسة تمارين التمديد والإطالة ، وأن مرونة العضلات والأوتار والأربطة ترتفع مع ارتفاع حرارة الجسم . (Maquaire.2007.P 37) .

5-3- على الجانب الأمني والوقائي : إن رفع مستوى الاستعداد لأداء المجهود البدني ليس فقط هو الهدف من عملية الاحماء ، ولكن كذلك الوقاية من الاصابات وتخفيف آثارها عند حدوثها ، وهذا بفضل استجابة مختلف

الأنسجة والأجهزة الوظيفية للمجهود المبذول خلال الاحماء ، وخلافا لحالة الهدوء أو الحالة الطبيعية ، عند الاحماء يرتفع تدفق الدم في الشرايين والأوعية الدموية فتصل أكبر كمية من الدم إلى العضلات العاملة موفرة لها كمية معتبر من الأوكسجين والمواد الطاقوية ، وبذلك يرتفع نشاط العمليات الأيضية على مستوى هذه العضلات والتي تنتج لنا طاقة يؤدي استهلاكها إلى توليد حرارة ، هذه الأخيرة تجعل العضلات والأوتار أكثر مرونة ومطاطية وبذلك ، تقلل من خطر الإصابة بالتمددات والتمزقات .

كذلك ان ارتفاع درجة حرارة الجسم يزيد من افراز السائل الزلالي داخل المفاصل وهذا الأخير يقوم من جهة بتسهيل الحركة وانسيابية حركة النهايات العظمية ، ومن جهة أخرى يتم امتصاصه من النسيج الغضروفي الموجود في النهايات العظمية فيزداد حجمها مما يجعل مساحة تماس طرفي العظام أوسع وهذا يساعد في ثبات المفصل ، كما يصبح هذا النسيج الغضروفي بفضل زيادة سمكه ومرونته يقوم أكثر امتصاصا ومقاومة للصدمات والضغوط المطبقة على المفاصل .(Pasquet.2004.p.478)

ومن جهة أخرى بفضل عملية الاحماء يزيد حجم مختلف التدفقات الحيوية في الجسم (الهواء ، الدم ،.....) بهدف التكيف مع متطلبات المجهود البدني المبذول في تلك المرحلة ، وهذا يساعد في توفير قدر كبير من الطاقة عند البداية الفعلية للمنافسة أو التدريب وبذلك تجنب ظاهرة التعب المبكر التي يمكن أن تحدث نتيجة سوء تكيف الأجهزة الوظيفية مع المجهود المبذول عند البداية (weineck.. 1975. P542) .

4-5 - على الجانب النفسي : إن حوالي 09 % من الميزانية المخصصة للصحة والعلاج والضمان الاجتماعي بالولايات المتحدة توجه إلى الصحة الذهنية والنفسية ، يمثل فيها القلق والضغط النفسي أهم المشاكل النفسية التي يعاني منها ملايين الأمريكيين ، مما جعل الحكومة الأمريكية تشجع على ممارسة الأنشطة البدنية بمختلف أشكالها ، وقد بينت مجموعة من الدراسات أهمية التمارين البدنية الهوائية في خفض حالة القلق ، خاصة أن هذه التمارين ترفع من كفاءة عمل الجهازين التنفسي والقلبي الدوراني ، فقد توصل Bahker et Morgan 1978 من خلال مقارنته بين نشاط المشي على البساط الدوار بشدة 70% من النبض القلبي الأقصى و تمارين الاسترخاء و تمارين الهدوء والتأمل أن هناك انخفاض في نتائج قلق الحالة في هذه الأنشطة الثلاثة ، واستنتج من ذلك أن الأنشطة الرياضية لها تأثير على الناحية النفسية يشبه تأثير التأمل، كذلك ينقل Vries 1981 أن مستوى التوتر العضلي ينخفض بنسبة معتبرة حصة من النشاط البدني مرتفع الشدة ، كما أن قلق الحالة حسب Seemaan 1978 تراجع بنسبة كبيرة بعد حصة من النشاط البدني لمدة 45 دقيقة شارك فيها مجموعة من الرجال والنساء (Robert S et ale.1997.PP379.380) ، و بالنسبة لعملية الاحماء ،

فهذه العملية عبارة عن نشاط بدني بامتياز لذلك فإن كل ما سبق ذكره ينطبق عليها ، وقد بينت مجموعة من الدراسات قام بها كل CF.Green 1972 و Massey Johnson et Cramer 1961 و Ziechang 1978 بأنه توجد هناك علاقة ارتباطيه بين الاحماء والدافعية ، وينعكس الاحماء بصورة ايجابية على الحالة النفسية والمزاجية التي يكون عليها الرياضي قبل البداية وذلك بفضل زيادة تنبيه الجهاز العصبي الذي يصاحبه رفع مستوى التنبيه واليقظة والتركيز ، وكل هذا مرتبط بالحالة النفسية للرياضي . (Weinek.1997.P 480) . وتوجد هناك دراسة قام بها Griest et coll.1978 أن استعمال تمارين الجري هو أكثر فعالية بأربع مرات من الطرق الشفاهية والحوار التقليدية في مواجهة الكآبة والإحباط . (Robert S et ale.1997.P 393)

إذا هناك تأثير كبير لعملية الاحماء على الجانب الذهني والنفسي خاصة قبل المنافسات الرياضية ، حيث تسمح هذه العملية بوضع الرياضي في الظروف الحقيقية للمنافسة وتساعد به ذلك في التكيف معها . . وعلى غرار التأثير الفيزيولوجي للاحماء واعداد الجسم للمنافسة الرياضية لا بد من الاهتمام بالحالة النفسية للرياضي أثناء الاحماء حيث يمكن من خلال تمارين الاسترخاء مساعدة الرياضي على الهدوء الداخلي ، وكذلك من خلال تمارينات التصور الذهني . (Pasquet.2004.P78)

وقد حاول بعض الباحثين تفسير ذلك فظهرت فرضيتان حول هذا الموضوع هما :

أ- **فرضية الإلهاء وصرف الانتباه Hypothèse de distraction**: وضعت هذه فرضية نتيجة التجربة التي قام بها كل من Bahker et Morgan 1978 ، تم فيه تقسيم مجموعة من الأفراد عشوائيا إلى ثلاثة مجموعات ، تقوم المجموعة الأولى بأداء مجهود بدني على بساط متحرك بشدة 70% من النبض القلبي الأقصى، والمجموعة الثانية تقوم بتمارين التأمل ، والمجموعة الثالثة تقوم بالاستلقاء على أرائك مريحة جدا وفي غرف معزولة عن الضوضاء ، كل مجموعة تستمر في أداء اختبارها لمدة 20 دقيقة ، وقد جاءت النتائج توضح تراجع مستوى قلق الحالة لدى المجموعات الثلاثة ، وفي دراسة أخرى مشاهمة قام Wilson et Berger et Bird 1981 بدراسة سلوك ثلاثة مجموعات من الأفراد ، تقوم المجموعة الأولى بأداء جري معتدل والمجموعة الثانية تتلقى درس حول الصفات البدنية والمجموعة الثالثة تقوم بأخذ وجبة الغداء ، وقد سجل انخفاض لمستوى قلق الحالة والتوتر بالنسبة للمجموعات الثلاثة ، وقد تم تفسير ذلك بأن هذه النشاطات قامت بصرف انتباه المختبرين وإلهائهم عن عوامل ومسببات الضغط والقلق ، فتحول تفكيرهم وجزء كبير من تركيزهم إلى إنجاز تلك المهام .

ب- فرضية الأندورفين **Hypothèse des endorphine** : تعتبر هذه الفرضية هي الأكثر انتشاراً لأنها تعتمد على التفسير الفيزيولوجي لدراسة تأثير النشاط البدني الإيجابي على الحالة النفسية للأفراد ، و الأندورفين هو عبارة عن هرمون أو ناقل عصبي يتم إفرازه على مستوى الدماغ من الطرف الغدة تحت المهاد hypothalamus والغدة النخامية hypophyse ، له مفعول المورفين الذي يتم تحضيره في المخابر والذي يقدم للمرضى من أجل تخفيف الآلام الحادة والمزمنة وبعد العمليات الجراحية ، كما أنه يعطي إحساس بالنشوة والراحة النفسية ، ويقوم الجسم بإفراز كميات معتبرة من الأندورفين عند حالات التوتر النفسي وهو الضغط النفسي والتوتر البدني وهو النشاط البدني . (Robert S et ale.1997.P387).

6- محتوى عملية الإحماء :

الإحماء هو نشاط يتمثل في بذل مجهود بدني والقيام بالعديد من المهام الحركية المدروسة ، ويختلف محتوى الإحماء باختلاف التخصص الرياضي الممارس وكذلك مستوى الممارسة وحالة المناخ وسن الممارسين والهدف من النشاط المبرمج (تدريب أو منافسة) ، ولكن على العموم فكل عملية إحماء لابد أن تحتوي على الأنشطة التالية :

6-1 الجري الخفيف: هو أول ما يبدأ به الرياضي عملية الإحماء العام ، لا يقل عن 5 دقائق ويزيد في أغلب الأحيان عن 10 دقائق ويتمثل في جري بشدة منخفضة ، وهو يعبر بصورة واضحة عن التدرج من حالة الراحة والخمول إلى حالة النشاط والعمل، وعادة تكون بدايته خاصة 100 متر الأولى منه صعبة قليلاً ومزعجة من الناحية البدنية والنفسية ، ولهذا النشاط فوائد كبيرة من الناحية الفيزيولوجية حيث يرتفع ريثم التنفس ونبضات القلب وتتسارع الدورة الدموية ، فتبدأ حرارة الجسم في الارتفاع

ومن الناحية النفسية يعتبر الجري الخفيف بشدة بين 50 و70% لمدة 20 دقيقة من أحسن طرق تحفيز الدماغ على إفراز هورمون البيتا أندورفين Beta-Endorphin الذي يوجد في الفص الأمامي والمتوسط من الغدة النخامية ويرتبط إفرازه بإفراز هرمون ACTH المنشط للغدة الكظرية ، وبذلك يرتفع إفرازه مع ارتفاع إفراز الكورتيزول ، يساعد في حالات الشعور بالخطر والضغط النفسي الذي يقع فيه الرياضي قبل أو أثناء المنافسة ، وتشير بعض الدراسات إلى أن انخفاض مستوى إفرازه يؤدي إلى حالات الاكتئاب ، وزيادته المبالغة تؤدي إلى الجنون (زاهر 2011. ص 584) ، ويذكر لامب Lamp أن من أهم وظائفه التقليل من الألم الشديد واسترخاء العضلات وتغيير الحالة المزاجية ، وتشير الدراسات إلى ارتفاع تركيز البيتا أندورفين نتيجة المجهود البدني أثناء السباقات القصيرة والمتوسطة إلى 6 أضعاف عنه على الحالة الطبيعية في بلازما الدم . تساهم التمارين الرياضية في إفراز مادة كيميائية في المخ ترفع الشعور بالروح المعنوية تسمى بيتا- أندورفين وذلك بعد ممارسة الرياضة لمدة 20

دقيقة، وكلما زاد وقت الرياضة زاد تأثير هذه المادة في رفع الروح المعنوية (عمر بدران . تخلص من الضغوط النفسية بالرياضة والاسترخاء مكتبة جزيرة الورد .2005. ص 12 .)

- وحسب (Vaander et al) أن هذا الهرمون له خاصية التخدير ، حيث أنه يتفاعل مع المستقبلات المخدرة في مناطق المخ المسؤولة عن نقل المعلومات الخاصة بالألم .

- ويستمر تواجده وتأثيره في الجسم حوالي 30 دقيقة بعد الانتهاء من النشاط الرياضي . وهذه المادة (neurotransmetteur) لها تأثير على مقاومة الألم و الشعور بالسعادة .

6-2 **الجري السريع**: يعتبر نشاط الجري السريع أو القيام بانطلاقات سريعة لمسافات قصيرة من أهم نشاطات عملية الاحماء فهو يحفز الجهاز العصبي ، وكذلك يكمل عملية اعداد الجسم للقيام بمجهود مرتفع الشدة كما أنه يعطي انطبعا على حالة الجهاز الحركي ومدى استعداده من الناحية الصحية والبدنية ، ويمتد تأثير هذا النشاط إلى الحالة النفسية حيث أنه يرفع من افراز الغدة الكظرية لهورمونات الكاتيكولامين Les catécolamines) الأدرينالين والنور أدرينالين وهذه الهرمونات بالإضافة الى دورها في التمثيل الغذائي في العضلات الهيكلية والعضلات الملساء ، تلعب هذه الهرمونات خاصة النور أدرينالين دورا كبيرا في رفع مستوى الحذر والانتباه (زاهر 2011 . ص 579) وذلك ما يساعد في الادراك الجيد للظروف المحيطة فيخفف ذلك من القلق المعرفي ، كما أن مسابقات المسافات القصيرة والمتوسطة تحدث الكثير من التغيرات الهرمونية في الجسم منها هورمونات الدم والكورتيزول والأنسولين وهورمون النمو ، وأثبتت الأبحاث أن مستوى الكورتيزول يزداد مباشرة بعد سباق 100 م ، ولهذا الهرمون تأثير على الحالة الصحية والاكتئاب .

6-3 **تحريك المفاصل وتدوير الأطراف** : يعتبر هذا النشاط أساسيا في مختلف عمليات الاحماء الرياضي ويختص بعمل المفاصل ، وهو يساعد بتهيئة مختلف الأجزاء المكونة للمفصل لبذل المجهود البدني ، حيث أن انزلاق (احتكاك) نهاية العظام على بعضها ينتج عنه حرارة تساعد في رفع حرارة المفصل والتي يصاحبها زيادة في افراز السائل الزلالي للمفصل ، والذي ينعكس ايجابيا على كفاءة المفصل ووقايته ، كما أن ارتفاع حرارة المفصل تساهم في تحسين مرونة الأربطة و أوتار العضلات وبذلك وقايتها من التمددات والتمزقات ، ومفعول هذا النشاط يتعدى المفاصل إلى العضلات المسؤولة عن تلك الحركات حيث أن تحريك المفصل في عدة اتجاهات يتطلب عمل مجموعة كبيرة من العضلات والحزم العضلية المرتبطة به وهذا يجعل هذه الأخيرة تتحرر من بعضها.

وهذا النشاط له تأثير على الجانب النفسي حيث أن القيام بهذه الحركات يجعل العضلات تتخلص من حالة الشد والتوتر التي تصيبها في حالة الضغط النفسي ، كما تقوم باستهلاك الطاقة الناتجة عن استجابة الجسم لحالة الضغط

النفسي ، وكذلك تساعد هذه الحركات في إعادة ضبط الجهاز العصبي الذي يتأثر بالحالة النفسية للرياضي (Maquaire.2007.P 34) .

4-6 حركات التمديد والاسترخاء:هي مجموعة من الحركات التي تخص عضلات الجسم وهي تهدف أساسا إلى :

. التحسين الكمي والنوعي أثناء أداء الحركات حيث أن كل حركة للجسم تتطلب استطالة وشدة محددة للعضلة العاملة والعضلية العكسية وبفضل تكرار عمليات التمديد تتحسن هذه الصفة في العضلة مما يجعل أداء الحركات التقنية يتم بتناسق وتناغم واتقان.

تحسين قدرات التوافق العضلي ، بفضل تكرار حركات التمديد والاطالة تتحسن النغمة العضلية والتناسق بين تقلص مختلف العضلات التي تدخل في أداء مهارة معينة.

. تحسين الصفات البدنية حيث ترتفع قوة العضلة مع ارتفاع مرونتها لأن حركة التمديد تخفف من تأثير قوة ومقاومة العضلة المعاكسة أثناء تقلص العضلة العاملة ، كما أن هذه الحركات (التمديد) تساعد في سرعة نقل الرسالة العصبية على مستوى اللوحة المحركة وهذا ما يرفع من سرعة التقلص العضلي وبذلك تتحسن صفة السرعة ، أما من ناحية صفة المداومة فحركات التمديد تساهم في جعل الحركات أكثر فعالية وبذلك يتم الاقتصاد في أداء التقلص العضلي مما يساهم في التقليل من استهلاك الطاقة .

. الوقاية من الاصابات العضلات و الأوتار، فكلما كانت مرونة العضلة أكبر كانت مقاومتها للتمزق والصدمات أكبر ، وكان التوتر الذي تتعرض له الأوتار بتأثير التقلص العضلي أقل

. يخصص لها من 10 إلى 15 دقيقة قبل بداية مقابلة كرة القدم وهي خاصة بالعضلات والأوتار ، حيث يتم تمديد العضلة الى أقصى طول لها ممكن عن طريق عمل العضلات المعاكسة ، ثم الثبات على تلك الوضعية بين 10 و 20 ثانية ، هذه الحركة لها تأثير على الناحية النفسية للرياضي حيث توصل هيربرت بينسون 1975 الى أن الاسترخاء يؤدي الى حالة من الهدوء النفسي (بدران.2005 . ص 47) ،

. يكون التنفس عادة خلال تمارين التمديد والاسترخاء عميق وبطيء ، والتنفس العميق يعمل على حث المراكز العصبية المتواجدة في الأمعاء على افراز ناقل عصبي يسمى السيروتونين Sérotonine . وهذا الناقل العصبي له دور كبير في مواجهة حالة الكآبة وتحسين المزاج (Berthoz. 2011.p145) . كما تعمل حركات التمديد والاسترخاء على التخلص من التصلب العضلي (Tonus musculaire) الذي يصيب العضلات نتيجة التنبهات المتكرر والطاقة الكامنة الناتجة عن مضاعفة عمل الأيض الطاقوي تحت تأثير هورمونات الضغط

النفسي الذي يهدف الى رفع حالات استعداد العضلات ، وهذه التمارين تساعد في ازالة هذا التصلب العضلي وبالتالي التخفيف من أعراض الضغط النفسي ، كما أتساعد في صرف الطاقة المخزنة الزائدة في الجسم والناجحة عن الاستجابة الفيزيولوجية لحالة الضغط النفسي .(Le Scanff . 1994.PP 22)

. بعد 40 دقيقة من الأداء العضلي تفرز الغدة فوق المهاد hypothalamus ناقل عصبي يسمى الدوبامين Dopamine وهو نفس الناقل الكيميائي الذي تفرزه هذه الغدة ولكن بنسب أكبر تحت تأثير الكحول والمخدرات والنيكوتين وهو المتسبب على الشعور بالنشوة والفرح .ويرفع كذلك من مستوى الحذر والانتباه ، ويساعد على مقاومة التعب ويحسن انتاجية الفرد ، وفي بعض الحالات النادرة يؤدي الى حالة ادمان على ممارسة الرياضة .

وتصنف كل من الأندورفينوالسيروتونين والدوبامين بأنها هورمونات الراحة والغبطة ، (les hormones du bien- être)

7 - تخطيط ومنهجية الإحماء الرياضي :

من أهم الواجبات التي تهدف إليها عملية التهيئة (الإحماء) قبل التدريب و المنافسة مباشرة العمل على اكساب العضلات الإرتحاء والمرونة اللازمة ، واعداد مختلف أجهزة الجسم وتهيئتها للعمل المقبل ، والمساعدة في تنظيم أداء المهارات والقدرات الحركية ، وتهيئة مختلف النواحي النفسية للفرد واكسابه الاستعداد النفسي للاشتراك في المنافسة .و لا توجد نماذج ثابتة لعملية التهيئة (الاحماء) تصلح لكل الأنشطة الرياضية ، ولكن يتوقف الهيكل العام والفترة الزمنية لهذه العملية طبقا للطابع المميز لنوع النشاط الرياضي وطبقا للخصائص والسمات المميزة للاعب وحالته التدريبية وللحالة المناخية ووقت المباراة وكذلك طبقا لنوع الحالة النفسية التي يمر بها ، وغير ذلك من العوامل الأخرى . كما يجب الأخذ في عين الاعتبار أن الزمن المطلوب للإحماء الجيد قد يختلف من لاعب لآخر أو بين مجموعة لاعبين ومجموعة أخرى وذلك حسب طبيعة أجسام اللاعبين ومستوى الأداء المسبق لكل منهم فاللاعب ذو مستوى الأداء الجيد من حيث التحمل العام سوف يحتاج إلى فترات زمنية أطول خلال الإحماء (البينك .. 2008 . ص 148)، وعموما ينقسم الإحماء من حيث طبيعة العمل إلى :

- 1- مرحلة التسخين : تتضمن تمارينات تعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية الخاصة بالعمل الهوائي .
- 2- مرحلة منع الإصابة : تمارينات خاصة بالمرونة والإطالة .
- 3- مرحلة التيقظ : تمارينات خاصة باستثارة مصادر الطاقة اللاهوائية واليقظة .

4- مرحلة التفاعل : وتتضمن تمارين خاصة برفع كفاءة الإحساس الحركي والمهاري والخططي والمكاني والزماني .

5- مرحلة التركيز : وهي عبارة عن فترة زمنية يسترجع فيها اللاعب واجباته وأدائه من خلال خطة اللعب .

وتتم هذه المراحل وفق الترتيب التالي :

أولاً : مرحلة التسخين من 6-8 دقائق : وتعتمد هذه المرحلة على التمارين الخاصة برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية الداخلية (في اتجاه العمل الهوائي) ، وهي عبارة عن تمارين للأنشطة ذات الطبيعة الدائرية وعادة ما يكون الجري بالنسبة للألعاب الجماعية حيث يتم أداء ذلك من مستوى منخفض من الشدة (جري خفيف) مع تغيير الأوضاع ، فمثلاً يمكن البدء بالجري العدي ثم جري الجانب ثم إلى الخلف ، وتستمر هذه التمارين في حدود 6 - 8 دقائق ويختلف ذلك حسب (البيك . 2008 . ص 149) مستوى أداء اللاعب ومميزاته بحيث يشعر اللاعب عند ذلك بالارتفاع في درجة حرارة جسمه ويبدأ العرق في الظهور وعند ذلك تكون الأجهزة الحيوية الداخلية قد وصلت إلى حالة من الإعداد ، ويظهر ذلك في إرتفاع مستوى معدل النبض إلى ما بين 10:130 نبضة في الدقيقة .

ثانياً : مرحلة منع الإصابة من 12 - 15 دقيقة : وتعتمد هذه المرحلة على التدريبات الخاصة بالمرونة والإطالة ، وهي تلك التمارين التي تعمل على زيادة المدى الحركي للمفاصل ، وتبدأ هذه التمارين بشكل عام حيث يتم أولاً التركيز على المفاصل الكبرى وغالباً ما يؤديها اللاعب بشكل ايجابي ثم يتبع ذلك التدريبات الخاصة حيث يتم التركيز على المدى الحركي في الإتجاهات التي تتفق وطبيعة الحركات في النشاط وكذا مع طبيعة المواقف المنتظرة والتي يمكن أن يصاب منها اللاعب ، وتستمر هذه التمارين ما بين 12 - 15 دقيقة . حسب طبيعة التكوين المورفولوجي وكذلك درجة حرارة الجو .

ثالثاً : مرحلة التيقظ من 2-3 دقائق : يعطى خلالها التدريبات الخاصة باستشارة مصادر الطاقة اللاهوائية وكذا (البيك . 2008 . ص 150). تدريبات استثارة الجهاز العصبي المركزي .

وتتفق طبيعة تلك التمارين في كونها تؤدي في السرعة العالية جداً كما أن استمرارها يستغرق وقتاً قصيراً جداً ، ومن أمثلة ذلك أن يقوم اللاعب من وضع الرقود على الظهر ثم يجري في الإتجاه المخالف لعدد ستة خطوات سريعة ثم يقوم بعمل دحرجة إلى الأمام ثم يرقد على الظهر ثانية ، أو أم يقوم بسرعة من وضع الإنبطاح للجري خمسة خطوات خمسة خطوات إلى الأمام ثم خمسة خطوات إلى الخلف ويستغرق هذا التمرين من 2-3 دقائق .

رابعاً : مرحلة التفاعل من 5-7 دقائق : ويتم فيها التركيز على جانب الإعداد الذهني والبدني لطبيعة المنافسة (الإحساس الحركي والخططي والمهاري والزماني والمكاني) ويتم ذلك عن طريق بعض المواقف الخاصة بطبيعة اللعبة نفسها ، فبالنسبة لكرة القدم يمكن أن يتحقق ذلك عن طريق اعطاء تدريبات جماعية بين اللاعبين تبدأ بالتمريرات القصيرة والطويلة وتنتهي ببعض التكتيكات الثنائية والجماعية للدفاع والهجوم ، بحيث يؤدي اللاعب فعلاً بعض النظم التي تؤدي أثناء الأداء الفعلي للمباراة ، وذلك حتى يبدأ اللاعب المباراة وهو في حالة من النشاط الذهني تجعله يؤدي المطلوب منه في أحسن صورة .

خامساً : مرحلة التركيز من 5-7 دقائق : عبارة عن فترة زمنية يخلو خلالها اللاعب لنفسه ويسترجع تحركاته خلال الواجبات وأسلوب أدائه والخطط الفردية الخاصة به ، وكذا الخطط المشتركة في ضوء إمكانيات لاعبي الفريق المنافس... الخ . تتم هذه الفترة من خلال التجهيز الأخير للمباراة . (البيك . 2008 . ص 151).

ورغم أنها تؤدي بنفس المرحلية ولنفس الأهداف إلا أننا نستطيع بسهولة أن نلاحظ الفرق بين الإحماء الرياضي الموجه للحصص التدريبية والإحماء الرياضي الموجه للمنافسات الرياضية .

1-1- الإحماء الرياضي في الحصص التدريبية : يجب الالتزام في كل جرعة تدريبية بتخصيص وقت للتسخين (الإحماء) نظراً لأهميته في إعداد اللاعب للأداء العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم ، زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب والوقاية من التمزق الذي يصيب العضلات والأوتار والأربطة. ويفضل أن يتضمن الإحماء تدريبات المرونة والمطاطية مع التدرج في زيادة الشدة تدريجياً ، ويفضل بعض المدربين البدء بمهارة بسيطة قبل أداء المطاطية تجنباً لحدوث الإصابة التي تنتج عن المبالغة في استخدام تمارين المطاطية. (راتب. 1997. ص 107).

و تبدأ عملية الإحماء للحصص التدريبية بمجموعة من التمارين البدنية العامة التي لا يظهر فيها الاختصاص الرياضي بشدة منخفضة وتمس العديد من المجموعات العضلية خاصة الكبرى منها مثل الجري الخفيف ، وبعدها يتم الانتقال التدريجي إلى التمارين الخاصة من خلال ادراج بعض التمارين التي بتسريع عملية التحضير لبدأ النشاط الرياضي الممارس .

تحدد فترة ومحتوى وشدة تمارين الإحماء بمراعاة عامل السن والجنس و أهداف الحصص التدريبية وكذلك الظروف المناخية المحيطة ، وقد تعرف هذه العملية تخصيص بعض الرياضيين بأداء تمارين وحركات خاصة لبعض أفراد الفريق وذلك حسب حالتهم الخاصة ، وان التدرج في أداء هذه التمارين أمر ضروري لأن الإحماء المتسرع غالباً ما يؤدي

إلى الإجهاد و الشعور بثقل في الساقين ، كما يجب تجنب تطبيق حمل كبير على المفاصل ، حيث ينصح أن لا تتجاوز تلك الحمولات 15 إلى 20 % من أقصى حمل تتحمله مفاصل الرياضي .

يجب عدم اهمال تهيئة المفاصل وذلك عن طريق أداء مجموعة من حركات التمديد والإطالة و تحريك المفاصل في مختلف الاتجاهات وإلى أقصى سعة لمدى حركتها ، إن بلوغ معدل النبض قيمة 120-140 ن/د يعتبر مؤشر على جاهزية الرياضي واستعداده لبدأ التمارين الخاصة ببرنامج الحصة التدريبية .. (Enseighbagh.1990. p 118) .

2-2- الإحماء الرياضي للمنافسة الرياضية: في أغلب الرياضات ، يقوم الرياضي بتحضير نفسه قبل التدريب أو المنافسة مثل الجري أو السباحة لمسافة معينة بالنسبة للعداء أو السباح . تكون الشدة والمسافة في هذه التمارين متدرجة وذلك بهدف اثاره الدورة الدموية والعمليات الأيضية ، ولا بد أن تمثل عملية الاحماء نسبة 20 - 30 % من الوقت الكلي للحصة التدريبية و أكثر من تلك النسبة بالنسبة للمنافسة ، وفي بعض الرياضات قد تبلغ فترة الاحماء أضعاف مدة المنافسة مثل سباقات المسافات القصيرة والمتوسطة . (بدران.2005. ص 78) .

فبالإضافة إلى ما سبقت الاشارة إليه في كيفية الاحماء خلال الحصة التدريبية فإن الاحماء قبل المنافسة الرياضية يجب أن تخصص له من 20 إلى 60 دقيقة ، ويتغير محتوى ومدة الاحماء الرياضي حسب الاختصاص الرياضي الممارس حيث يمكن أن يستمر عند عداء سباق السرعة حوالي ساعة كاملة ، أما بالنسبة لعداء المسافات النصف طويلة فحوالي 45 دقيقة . وحوالي 30 دقيقة بالنسبة للاعب كرة القدم . مع الأخذ بعين الاعتبار أن يكون الفاصل رين الانتهاء من عملية الاحماء وبداية المنافسة بين 5 و10 دقائق ، ومن حيث المحتوى لا بد أن يشمل مجموعة من التمارين الخاصة بالتمديد والإطالة الثابتة والديناميكية و تمارين التنسيق الحركي مع تجنب المبالغة في أداء تمارين التمديد والإطالة حتى لا يحدث انخفاض في قوة التوتر العضلي ، ويزداد حجم وشدة تمارين الاحماء للمنافسة عنها في تمارين الحصة التدريبية ، وتختتم هذه العملية بأداء حركات ومهارات متعلقة بالإداء الفعلي خلال المنافسة الرياضية وبشدة مرتفعة ، حيث أن هذا الجزء يلعب دورا كبيرا على الجانب النفسي والجانب العصبي .

بعد ذلك ينصح بتخصيص مدة دقيقة إلى دقيقتين يتوقف فيها النشاط البدني ويقوم فيها الرياضي بالتركيز الذهني على المنافسة الرياضية ، ويوضح الجدول التالي هذه المرحلة في أداء الاحماء الرياضي قبل المنافسة الرياضية :

المرحلة	الأهداف	المحتوى
الاحماء الرئيسي	- تنبيه الجهاز القلبي الدوراني . - زيادة نشاط العمليات الأيضية	- تمارين عامة . - تمارين خاصة بالاختصاص الرياضي بشدة ضعيفة
تمارين التمديد والإطالة وتحريك المفاصل	هيئة الجهاز الحركي . الوقاية من الاصابات. تحسين التحكم العصبي العضلي في الحركات .	تمارين التمديد الخاصة بالاختصاص الرياضي بشدة متوسطة . - حركات التمديد الثابت والديناميكي . تمارين التنسيق العضلي .
الحمولة التمهيدية .	تحسين تنسيق مختلف الأجهزة التي تدخل في الأداء تحسين القدرات النفسية . تحسين عمل الجهاز العصبي اللاارادي .	- أداء حركات ومهارات خاصة بالاختصاص الرياضي الممارس بشدة مرتفعة لفترات قصيرة . - بعض أجزاء من التمارين البدنية المطابقة للمنافسة
الحفاظ على مفعول الاحماء	التركيز الذهني والتحضير لحمولة المنافسة	تمارين التمديد والاسترخاء . لمختلف أنحاء الجسم . بشدة ضعيفة بهدف المحافظة على مفعول الاحماء . - تمرين للتأمل والتركيز الذهني . (دقيقة راحة) .

الجدول (01) : منهجية و تخطيط الاحماء الرياضي قبل المنافسة الرياضية . (Enseighbagh T.E .1990. p 121)

8- التعبئة النفسية خلال عملية الإحماء:

- ان اللغة وطريقة الاتصال بين المدرب واللاعبين خلال عملية الاحماء البدني تلعب دورا هاما في اكتمال الاعداد النفسي للاعبين ، حيث أن المدرب لا يتوقفون عادة عن استعمال عبارات التشجيع والتحفيز لرفع مستوى اللياقة النفسية للاعبين ، فبالإضافة الى نتائج الاستجابة الفيزيولوجية للتمارين البدنية المنحزة خلال فترة الاحماء والتي تنتج عنها مجموعة من الهرمونات التي تساعد على الهدوء والراحة النفسية ، هناك لغة وأسلوب وتواصل المدرب والذي يساعد خاصة في التحضير الذهني وتعزيز الثقة بالنفس، والتعبئة النفسية للمباريات تتكون من مرحلتين :
- 1- المرحلة الأولى وهي المرحلة التمهيدية التي تسبق المباريات وفيها تتم عمليات الاحماء في الملعب بأشكالها المختلفة وفق الشروط التالية: المساعدة في ضمان التركيز الأمثل للعمليات العصبية والنفسية . و أن تستمر فترة الاحماء العام من (20-30) دقيقة وتشتمل على التمرينات المركبة التي تؤدي إلى رفع الكفاية الحيوية للجسم

وتنشيط الوظائف الحيوية للنظام العصبي دون اللجوء إلى الحركات المفاجئة ، وكقاعدة عامة تؤدي هذه التمرينات دون توتر وتستخدم تمرينات مرونة الجسم والمفاصل التي يجب أن تعمل على مدى واسع .

- 2- المرحلة الثانية وهي التهيئة الخاصة للعضلات والأجهزة التي سوف تعمل أثناء المباراة وتستمر من 10-20 دقيقة ثم بعد ذلك يعود اللاعبون إلى حجرة الملابس استعدادا للخروج مع هيئة الحكام إلى الملعب لبدأ المباراة. وقبل هذه اللحظة يقوم اللاعبون بتمرينات الاسترخاء وبعض التدريبات العقلية لتركيز الانتباه وتحويله ومحاولة التركيز على التفاصيل الدقيقة للواجبات ، وكذلك التركيز على الانفعالات الزائدة والتوتر. (بسيوني 1994. ص 426)

خلاصة :

ان عملية الاحماء الرياضي هي عملية ضرورية للانتقال من حالة الراحة أو الخمول إلى حالة العمل والنشاط البدني خاصة أن الفرق في عمل الأجهزة الوظيفية للجسم بين هاتين الحالتين هو فرق كبير يتطلب الانتقالية والتدرج في بذل الجهد وذلك لأن تكيف تلك الأجهزة لا يحدث في وقت واحد و هناك اختلاف بينها خاصة من حيث الوقت والكفاءة ،وهي تهدف إلى رفع درجة استعداد الرياضي إلى أقصى مستوياتها ، باستخدام العديد من الطرق والوسائل يعتبر التمرين البدني أساسها ،ووفق منهجية معينة وتخطيط مسبق . كما تخضع لمجموعة من المبادئ التي تحدد شكل ومحتوى ومدة هذه العملية .

ويتعدى تأثير هذه العملية الجانب البدني إلى الجانب النفسي ، وذلك بفضل استجابة الجسم الفيزيولوجية للجسم أثناء أداء التمرين البدني ، حيث يقوم الجسم بإفراز مجموعة من الهرمونات التي تساعد في التهدئة النفسية والتخلص من الضغط والتوتر ، لذلك فمهما كانت طبيعة الممارسة ومستوى المنافسة لا يمكن الاستغناء عن عملية الاحماء الرياضي ، وقد زاد الاهتمام بها أكثر بعدما تم التعرف على دورها النفسي وامكانية مساعدة الرياضي في التحكم في الضغوط النفسية التي تنتابه والتي مصدرها المنافسة الرياضية ، وذلك باعتبارها آخر مرحلة من مراحل الاعداد قبل الدخول المباشر في المنافسة الرياضية .

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد :

يعتبر موضوع الضغط النفسي والإرهاك من أهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعنا الحالي والتي يتم مناقشتها في مختلف المجالات التي تم الأفراد وذلك نظرا لأن انعكاساتها تتعدى مستوى الفرد إلى مستوى الحياة الاجتماعية والاقتصادية للمجتمع ، فتفاعل الانسان داخل بيئته هي استجابات لضغوطات مختلفة الطبيعة ومتعددة المصادر، وكلما حاول الانسان التخلص من الضغوط عن طريق الرفاهية وتحسين ظروف الحياة كلما زادت وتنوعت مصادر الضغوط وشدتها ، حتى أصبح الضغط النفسي أهم مظهر من مظاهر الحياة العصرية ومصدر للعديد من الأمراض فقد أشارت بعض التقارير الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية أن 75% من المشكلات الصحية له علاقة بشكل أو بآخر بالضغوط النفسية، وتشمل قائمة المشكلات هذه أمراضا مثل: القرحة المعدية ، الصداع النصفي ، ضغط الدم ، الأرق ، التشنج القلوبي عدم انتظام دقات القلب ، ... (باهي .2002. ص 206)

من جهة أخرى يعد الضغط مجددا للطاقة الانسانية ، وبدونه تصبح الحياة بدون معنى ، فالفرد قادر على احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط، ويحدد " ماك لين " متغيرين أساسيين يؤديان بالعمل إلى تجاوز حدود الاحتمال، وبالتالي إلى ضغوط مرتبطة بالعمل وهما : العبء الكمي وهو زيادة حجم العمل المطلوب إنجازها ، والعبء الكيفي وهو أن العمل يتطلب مهاما صعبة في تحقيقها، فالعاملون الذين لا يدركون المسؤوليات الملقاة على عاتقهم يواجهون توترا ونقصا في ثقتهم (السيد عثمان. 2001 ص 96).

وإذا كان هاجس الفرد هو التخلص من الضغوط فان هذه الأخيرة تعتبر عاملا مهما في تحفيز الفرد ودفعه للعمل والتفاعل مع محيطه ، ويرجع الفضل الكبير للعالم كانون الذي أوضح الدور الإيجابي الهام الذي تقوم به الانفعالات في رفع حالة الاستعداد لدى الفرد لكي يتمكن من استخدام طاقاته بأقصى درجة بهدف التكيف مع الظروف البيئية . (حسن علاوي .1994. ص 250) ، وباعتبار الرياضة بصفة عامة ومنافسة كرة القدم بصفة خاصة هي نموذج مصغر للتفاعل الاجتماعي للأفراد داخل مجتمعاتهم ، فهي ليست في منى عن ظاهرة الضغط النفسي التي تنتاب الرياضيين في مختلف مراحل حياتهم الرياضية ، لذلك أصبح من أهم عناصر اعداد الرياضي لخوض المنافسة هو التهيئة النفسية ومساعدته على التحكم في حالات الضغط النفسي التي قد يشعر بها .

1- مفهوم الضغط النفسي :

اختلف مفهوم الضغط النفسي stress بين الكثير من الباحثين والمهتمين بمجال الصحة النفسية والبدنية للأفراد ، في تحديد وضبط مفهوم الضغط النفسي بدقة كون هذا الأخير شيء غير ملموس وبدون معالم واضح فيصعب قياسه أو ملاحظته ، فقط يستدل على وجوده من خلال مشاهدة مختلف تأثيراته التي تنعكس على الجانبين الفيزيولوجي و السلوكي للشخص . شأنه في ذلك شأن مختلف الانفعالات والخصائص النفسية والذهنية للأفراد. ولكنهم اتفقوا في أن هذه العبارة تترجم المقاومة التي يبديها الأشخاص لمواجهة قوى داخلية أو خارجية مطبقة على الجسم ، وما ينتج عن تلك المقاومة من ردود أفعال بهدف التخلص من تأثير تلك القوى أو التكيف معها بصورة تحافظ على سلامة الجسم . ويستعمل المختصون في علم النفس عبارة الضغط النفسي أو عبارة التوتر النفسي لنفس المدلول .

1-1- مفهوم الضغط :

لغة كلمة ضغط ، ضغطا ، ضغطه بمعنى عصره ، زحمة أو ضيق عليه (المنجد في اللغة والاعلام . دار النشر للشرق ط 35. بيروت . لبنان . 1996 . ص 451 . مادة ضغط .)

أما كلمة stress فمشتقة من الكلمة اللاتينية stringer التي تعني التضييق على شيء أو الضغط عليه أو شدته وتوثيقه ، واستعملت بصورة شائعة في القرن السابع عشر لترادف معنى الصعاب والحظ العاثر والضرر والأسى ...

وقد انتشر استخدام هذا المصطلح أولا في العلوم الفيزيائية عندما وضع العالم الفيزيائي هوكس قانونا في العلوم الطبيعية يقول " أن لكل آلة أو جهاز درجة معينة من التحمل ، أو مستوى معين من الضغط وأن الزيادة فوق هذا المستوى يؤدي إلى إحداث العديد من الأضرار ويسبب الإجهاد " ثم انتقل مصطلح الضغط إلى العلوم والميادين الأخرى منها خاصة علم النفس على يد الطبيب هانز سيللي 1956 م.

ويقول هارون توفيق الرشيدى أنه ورد في اللغة الإنجليزية ثلاث مصطلحات هي stressor ضاغظ ، stress ضغط ، strain انضغاط ، وكلمة الضواغظ تشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي - فيزيائية ، اجتماعية ، نفسية - تكون لها القدرة على انشاء حالة ضغط ، أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغظ أي أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما ، وأما مصطلح الإنضغاط فيشير إلى الحالة التي

يعانيها الفرد الواقع تحت طائلة الضغوط والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والاحتراق الذاتي ويعبر عنها الفرد بصفات مثل " حائف ، قلق ، مكتئب ، متوتر ، متوحس ، مشدود " الرشيدى 1999 ، ص 15) .

وقد استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية غير أن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى اليوم متأثراً بعمل المهندس " روبرت هوك Hook " . كما أشار هذا المصطلح في أواخر القرن الثامن عشر إلى القوة والتوتر أو الاجهاد (حسين سلامة. 2006. ص ص 17.18) . ثم أدخل مفهوم الضغط في المجال الطبي في القرن التاسع عشر أين اعتبر كقاعدة أساسية للاضطرابات الصحية ، ويظهر لنا ذلك من خلال ما كتبه هنكل Hinkle 1977 نقلا عن ويليام أوسلر William Osler حول الاضطرابات التي يتعرض لها الرجل اليهودي (ستورا Stora 1991 . ص 4) وفي القرن العشرين عرفت القواميس الأجنبية الضغط على أنه الضيق والقوة .

1-2- تعريف الضغط النفسي:

يستخدم مصطلح الضغوط النفسية أو التوتر للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة ، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى اجهاد انفعالي ، وتظهر الضغوط نتيجة تهديد الخطر ويؤدي الضغط إلى تغييرات في العمليات العقلية وتحويلات انفعالية ، وبنية دافعية متحولة للنشاط ، وسلوك لفظي وحركي قاصر (معجم علم النفس . 1996 . ص 203) ، وقد توصل باركنسون وكولمان 1995 إلى أنه من الصعب إيجاد تعريف محدد للضغط لأنه تكوين افتراضي وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه ، فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المختصون في العلوم السلوكية . (علي عسكر ضغوط الحياة وأسلوب مواجهتها ط 2. دار الكتاب الحديث. الكويت. 2000. ص.09) . وهذا ما سنلاحظه من خلال مجموعة التعريفات التالية للضغط النفسي :

- يعتبر هانز سيلبي Hans Selye 1956 الأب المؤسس لبحوث الضغط فهو أول من استخدم مصطلح الضغط في المجال البيولوجي والواقع أن سيلبي استخدم مصطلح الضغط في كتاباته المبكرة ليشير إلى حالة من التمزق والبلبلى داخل الجسد أو ليشير إلى مجموعة من التغييرات غير المحددة لأي مطلب أو حدث خارجي والمسببة للضرر ، كما

- يراهما أنها من العوامل العامة في حدوث الاجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد ، وبعد ذلك عرف سيلبي الضغط بأنه "الاستجابة الفسيولوجية غير المحددة التي يستجيب بها الجسد لأي مطلب يقع عليه" (حسين سلامة.2006. 19)
- ويرى ماك جراث Mc Grath 1970 أن الضغوط النفسية تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل ، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا في إحداث الضغوط النفسية .(Robert S 1997 .p93.)
 - أما موراي Murray فيرى أن الضغط " خاصة أو صفة لموضوع بيئي أو لشخص تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين ،. ويعرف goldenson الضغط بأنه حالة من الشدة النفسية والتي تتطلب من الفرد التكيف معها. ويعتقد بأن كانون Cannon هو أول من استخدم الضغط النفسي على أساس أنه ناتج عن الخبرات الإنسانية حيث قدم مفهوم التوازن homeostasis والذي يقصد به استخدام الكائن لمصادره من أجل الوصول إلى التوازن الذي يحقق له البقاء. (حداد ، أبو سليمان . 2003 . ص 118).
 - يعتبر الفرد مضغوطا(يعاني من الضغط النفسي) اذا كان يشعر بحالة من الطفح أو خطر التعرض لها نتيجة حادث مستجد يفرض على الفرد مواجهته ، كذلك يظهر الضغط النفسي عند الشعور بوجود فارق بين متطلبات ظرف مستجد و الامكانيات الفردية المسخرة للمواجهة أو هو نتيجة الشعور عن القدرة على التحكم في ظرف أو وضعية معينة ،وهو ترجمة لمجموعة من المظاهر النفسية والفسيولوجية التي تحدث في الجسم تدل على فقدان التوازن الداخلي للفرد وهذه المظاهر تختلف حسب الخصائص الشخصية للأفراد(Boudarene.2005.p.08) .
 - ومن ناحية أخرى يرى حسن علاوي أن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة و التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية (. 1998. ص 13). وعلى ضوء ذلك عرفه بأنه " كل ما يسبب اجهادا أو توتر نفسيا شديدا من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة " (علاوي.2002. ص.191).
 - أما عبد العزيز عبد المجيد محمد فإنه يرى أن الضغوط النفسية هي من طبيعة الوجود الانساني وليس ضروريا أن تكون ظاهرة سلبية يمكن الإحجام عنها ، حتى لا يكون هناك نقص في فعاليات الفرد وقصور في كفاءته ومن ثمة الإخفاق

- فإن الحياة التي بدون ضغوط تعني الموت ، مع عدم إغفال أن الضغوط الشديدة والمتكررة تؤثر سلباً وتؤدي إلى الإحتلال الوظيفي في حياة الإنسان. (عبد المجيد محمد ، 2005 . ص 17)
- ويعرف "جوينبرغ" 1984 الضغوط بأنها رد فعل فيسيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة .
 - كما يعرفه - الضغط النفسي - "ماندلر" 1984 بأنه " الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات والمتغيرات التي تستلزم نوع من إعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية أو نفسية (عبد المجيد محمد . . 2005.ص.18).
 - وعرفه "ستورا" بأنه حمل خارجي مدرك من طرف الفرد في زمان ومكان معينين يستخدم لمواجهةته ومقاومته دفعاته العقلية فتضطرب الحياة النفسية والفردية مؤثرة بذلك على الجانب الجسدي خاصة إذا لم تستطع البيئة النفسية تجاوز المستوى العالي للمثيرات الحسية الحركية . (ستورا، .1997.ص.70).
 - إن مفهوم الضغط يشير إلى أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة ، بعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الصراعات الأسرية ضغوطاً ، مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية والتغيرات العضوية كالإصابة بالمرض ، أو الأرق أو التغيرات الهرمونية الدورية(باهي . 2002 . ص 206 .)
 - الضغط النفسي هو الإحساس الناتج عن فقدان الإرتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبها عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة الإمكانيات والمطالب مؤثراً قوياً في مواجهة الضغوط النفسية . (راتب. 1997 . ص 10) .
 - الضغط النفسي هو تغير داخلي أو خارجي يؤدي إلى استجابة انفعالية ودائمة (بدران. 2004 . ص 07) إن مختلف هذه التعريفات ورغم اختلافها إلا أنها اما تركز على اعتبار الضغط النفسي هو عبارة عن مجموعة من الاستجابات الفيزيولوجية والنفسية للفرد باعتبارها استجابات سلوكية وانفعالية للفرد تجاه تهديدات أو متطلبات تفوق قدرته على المواجهة والتحمل . أو تركز على البيئة الخارجية للفرد كالظروف والمتطلبات التي تتجاوز امكانيات وقدرات الفرد على المواجهة أو التحمل .

2- أنواع الضغوط النفسية :

يصنف كاجال Kagan الضغوط النفسية إلى :

الضغوط العامة (المفاجئة أو العنيفة) : وتشمل الأحداث وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد ، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الأعاصير والزلازل ، وسقوط الطائرات ، وهذه الاحداث تؤثر على مئات الأشخاص والضغط الناتج عنها هو ضغط عام .

3- الضغوط الشخصية : وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل فقدان شخص عزيز او فقدان وظيفة أو الإصابة بالأمراض أو تأثر الحالة المادية .

4- الضغوط البيئية الاجتماعية وتشمل : المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية ، مثل الانتظار والوقوف في طابور طويل في البنك أو الازدحام في المرور ... وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر .

أما هانز سيللي فهو يصنف أنواع الضغوط الى نوعين وهما الضغط الموجب الجيد Eutress والضغط السالب المثير للمشقة Distress ، والضغوط الجيدة أو الموجبة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر ايجابية مثل خبرات الانجاز أو النجاح والفوز ، وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجهه في حياته ، أما النوع الآخر من الضغط المثيرة للشفقة أو السلبية فهي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الاحباط والفشل والإحساس بفقدان الشعور بالأمن . ويقول كيللي Killy في هذا الصدد أن الضغوط قد تكون نافعة ومفيدة للفرد بشرط أن تكون معتدلة فتعتبر في هذا الحالة محفز للفرد للمواجهة والنجاح .(شيخاني 2003. ص ص 12 . 13) . وقد استخدمت " دورتي هاريس 1984" مصطلح التأثير الانفعالي الايجابي (كالفرح والسعادة) للإشارة الى الضغط النفسي الايجابي ومصطلح التأثير الانفعالي السلبي للإشارة الى الضغط النفسي السلبي (علاوي. 1985. ص 45) . لذلك فالضغط النفسي الايجابي عنصر أساسي وضروري لتحسين مستوى الرياضي وهذا مرتبط بعتبة الدافعية اللازمة التي ترفع من مستوى الانتباه والادراك للمؤشرات المساعدة في السيطرة على المواقف ومعالجة الوضعيات بسرعة (Carole Seve.1998.p.138) لذلك يمكن القول أن الضغوطات الايجابية ترفع من مستوى دافعية والتحفيز والرغبة في المواجهة للفرد ،أما الضغوطات السلبية فهي ترفع مستوى الانفعالات السلبية مثل الشعور بالخوف والإحباط .والرغبة في الانسحاب وانخفاض في تقدير الذات وهي

مرتبطة ببعض الأعراض المرضية مثل الصداع وآلام المعدة والتشنجات العضلية وعسر الهضم وارتفاع ضغط الدم. و طبقاً لنظرية موراي تكون الضغوط وفق حالتين:

أولاً: حالة وجود ذاتي للأشخاص والقوى والنماذج، والأنماط والقوالب والوضعيات الاجتماعية في المحيط الفيزيقي الذي يعيش فيه الإنسان، وهذا الوجود مادي بصرف النظر عن دلالة هذه الأشياء، ويمكن أن تكشف عنه بالبحث الموضوعي، وهذه الحالة سماها موراي ضغط ألفا (ALPHA)

ثانياً: حالة دلالة الأشياء والموضوعات وتنشأ عندما يكون لدى الفرد حاجة مثارة وترتبط هذه الحالة من أجل الإشباع ببعض الأشخاص والوضعيات الاجتماعية، والقوى، وفسر الفرد هؤلاء الأشخاص والقوى أنها ضاغطة في اتجاه نحو الإشباع وإزالة التوتر، فإنه ينشأ ضغط بيتا (BETA) فالاعتبار هنا يكون للتفسير والتأويل الذي يلجأ إليه الفرد فليست الموضوعات والأشياء هي ضواغط في حد ذاتها وإنما تكون ضاغطة عندما يدركها ويفسرها الفرد على أنها كذلك ، ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط ارتباطاً وثيقاً بضغط بيتا ولكن من المهم بالرغم من ذلك اكتشاف المواطن التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل. (الرشيد، 1999، ص 10).

3- ديناميكية الاستجابة للضغط:

يعتبر الضغط كمنبه لمجموعة من ردود الأفعال الغير نوعية للجسم تؤدي الى حالة من عدم الاتزان الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية ، تنعكس في استجابات عصبية وهرمونية وأيضية وسلوكية ، كل هذه الاستجابات تمثل الأعراض العامة للتكيف مع حالات الضغط والتي تسمح للفرد بمواجهة العوامل المسببة للضغط وحسب كفاءة هذه الاستجابات تكون كفاءة القدرة على التكيف . ويتم ذلك بتجنيد الجهاز العصبي المركزي SNC والجهاز العصبي المحيطي SNP والجهاز الهرموني S Endocrinien ويتم ذلك عبر ثلاثة مراحل :

1- استقبال عامل الضغط عن طريق المستقبلات الحسية النوعية .

2- برمجة الاستجابة للضغط على مستوى الغدد الصماء .

3- استجابة

ومن هنا ميز الباحثون في هذا المجال بين عدة استجابات تجاه حالة الضغط النفسي هي:

3-1- الاستجابة الفيزيولوجية:

تعتمد هذه الاستجابة على رد فعل الهجوم أو الهروب وتكون عصبية كيميائية حيث يستجيب الجسم للضغط بواسطة جهازين للدفاع هما الجهاز العصبي والجهاز الأدم (الغدي) اللذان يلعبان دورا هاما في التكيف الاعتيادات ومقاومتها ويساعدان في الحفاظ على استقرار الجسم، أي التوازن البيولوجي والاستقرار الفيزيولوجي، وبما أنه هناك علاقة مباشرة بين الجهاز العصبي والغدد الصماء فإن حدوث الضغط يؤدي إلى تنبيه الجهاز العصبي الذي يعمل على تحفيز الغدد لتفرز عدة هرمونات تؤثر مباشرة على حالة الجسم وإنما يمكن بقاء هذه الهرمونات الطبيعية بشكل مفرط نظرا لحالة الضغط التي يعاني منها الفرد، والتي تسبب في الإرهاق وظائف الأعضاء الفعالة في الجسم، وحسب نظرية سيلبي 1976 Selye يصاحب عملية الضغط النفسي مجموعة من الاستجابات الهرمونية والعصبية التي تحدث داخل الجسم حيث يؤدي التعرض المستمر للضغط إلى دفاعات هرمونية من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي ... ويرى أن هذا الإضطراب هو المسؤول عن الكثير من الأمراض النفسجسمية التي تنشأ نتيجة الضغط النفسي والضغط المستمرين . وتتميز الإستجابة الجسمية للضغط حسب هذه النظرية بثلاثة مراحل هي : الإنذار ، المقاومة ، الاستنزاف . أطلق عليها selye اسم متلازمة التكيف العام :

أولا مرحلة الإنذار Réaction d'alarme : يقوم الجسم بعد التعرض لمثيرات الضغط بالتحضير لاستجابة المواجهة أو الهرب ، فتكون أول استجابة على مستوى الدماغ حيث تفرز الغدة تحت المهاد Hypothalamus مادة (Cortitropin Releasing Factor) CRF التي تقوم بإرسال رسالة عصبية الى لب الغدة الكظرية La médullosurrénale فيتم إفراز هرموني الأدرينالين والنور أدرينالين فيرتفع ريثم النبض القلبي وريتم التنفس وكذلك مستوى السكر في الدم و تضيق أوعية الدم الهامة ، مما يؤدي إلى إرتفاع ضغط الدم ، ويتم تحرير الجللايكوجين وتظهر إستجابته جلدية كهربائية جلفانية وتحسن الرؤية والاستثارة العضلية ، وبذلك يتم وضع كل أعضاء الجسم في حالة استعداد بهدف تهيئته لمواجهة التهديد أو الهرب أو تصليح الأضرار.

ثانيا مرحلة المقاومة : مع استمرار شعور الفرد بحالة التوتر تقوم مادة CRF بإثارة الغدة النخامية hypophyse التي تفرز هرمون ACTH والذي يحث لحاء الغدة الكظرية La corticosurrénale والتي بدورها تقوم بإفراز هرمون الكورتيزول Cortisol الذي يساعد على سرعة عمليات التمثيل الغذائي وخاصة ما يتعلق منها بالكربوهيدرات حيث يعمل الهرمون على اسراع عمليات تحويل جليكوجين الكبد الى جلوكوز فترفع نسبة الكلوجوز في الدم ، كما يساعد على تحويل الأحماض الأمينية إلى جلوكوز في الكبد مما يؤدي الى ضمان امداد المخ والأنسجة العصبية بالمركبات الطاقوية ويلعب دورا في تخفيف حالات التوتر.(زاهر.ص 581). كذلك يقوم بتحفيز الغدتين ما

تحت المهاد والغدة النخامية فتفرزان مادة الأندورفين Endorphine والتي تقوم بتخدير مراكز الألم في المخ وتعطي شعوراً بالسعادة ، كما أن للكورتيزول تأثير عكسي على افرازه حيث ان استقباله من طرف الغدة النخامية بنسبة مرتفعة يؤدي الى توقفها عن افراز ACTH وبالتالي يتوقف افرازه على مستوى الغدة الكظرية ، اضافة الى أن تستمر هذه الاستجابة لفترة معتبرة وبعدها إن لم يتم إزالة سبب الضغط ، تبدأ بعض الاستجابات الفورية بتقليل شدته ، وينخفض نشاط الجهاز السمبثاوي ، في حين يحتفظ بدرجة معتدلة من الإستعداد الثابت، ويلجأ الفرد في هذه المرحلة إلى آليات تساعد على التكيف كالعقاقير الطبية أو تمارين الاسترخاء والاستشارات النفسية، وتعمل هرمونات الأدرينالين على حماية الجسم من الضغوط ، وقد يفقد بعض الناس شهيتهم ، ويبدأ الجسم في التعامل مع المشكله بطريقه محدوده ، ويمكن النظر إلى إستجابات المقاومه أو الهروب على أنها إحدى المراحل الهامه والأساسيه التي تتوسط أعراض التكيف العامه والتي يمكن أن تنتهي الضغوط عندها.

ثالثاً مرحلة الإنهاك أو الإستنزاف : هي آخر المراحل وفيها تنهك مقاومة الجسم ، و تندهور موارد الجسم ويقل مستوى الجلوكوز في الدم ، كما يتدهور جهاز المناعه في هذه المرحلة مما يؤدي إلى حدوث الأمراض السيكوسوماتيه ، وهي أمراض جسميه نفسيه المنشأ ، ويطلق عليها الإضطرابات النفسجسميه ، وهي التي أشار إليها "سيكلفرد وزملائه عام 1979" ، وقد تؤدي هذه الأمراض إلى وفاة الشخص فضلاً عن أن الغدتين الكظرية والنخاميه يتوقف نشاطهم ، حيث يصلان إلى نهاية حدودهما ، ويفقدان قدره على المقاومه والعمل ، بمجرد عدم الإفراز أو توقفهما تماماً ، وقد تظهر تغيرات أيضيه تثبط من أداء الذهن العادي ،. ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل عام ، وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية ، وإذا استمر التعرض لمزيد من الضغط تصبح مرحلة الإنهاك أكثر خطورة وقد تؤدي إلى الموت . (أسامة كامل راتب . النشاط البدني والاسترخاء . مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة . ط 1 . دار الفكر العربي . القاهرة . 2004 . ص 136 . 153 .)

2-3 الاستجابة السيكولوجية للضغوط :

رغم تجاهل سيلبي Selye لدور العملية النفسية فإن النموذج الذي اقترحه كوكس Cox وماك كاي Mac Kay 1976 الذي اعتبر قوة الفكرة الادراكية على المواجهة عاملاً هاماً في نتائج الضغوط . فإذا أدرك الفرد ضعف مقدرته على مواجهة المواقف الضاغطة و أن مسببات الضغوط أكبر من مقدرته يتوقع عندئذ ارتفاع شدة الضغوط ، أما إذا أدرك الفرد ارتفاع مقدرته على مواجهة الموقف الضاغط وأن مسببات الضغوط لا تمثل تهديداً كبيراً له فإنه يستطيع تحمل نفس مسببات الضغوط ، وتصبح خبرة التوتر والضغوط أقل شدة ، ويفيد أداء تدريبات الاسترخاء بأنواعها

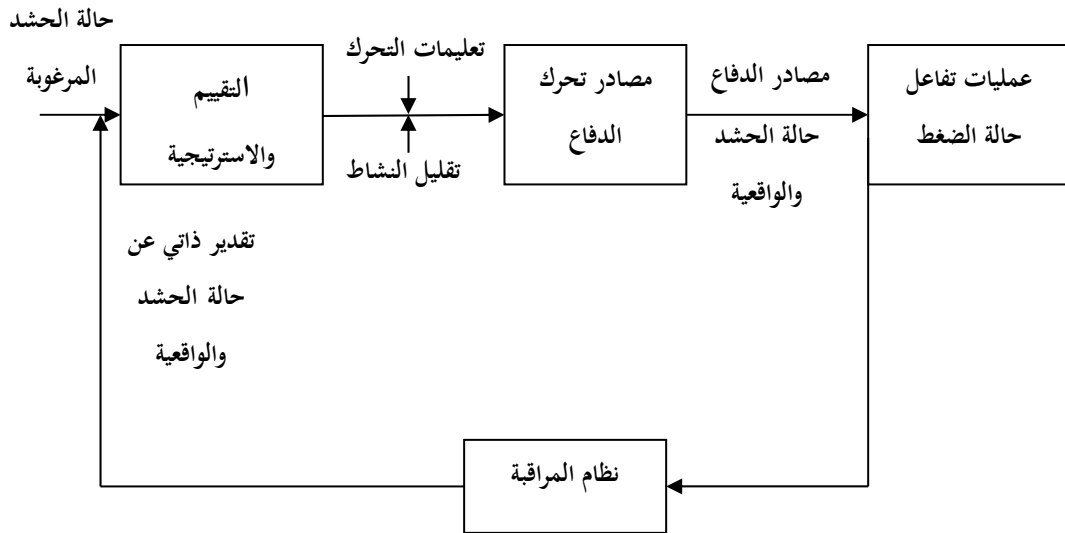
المختلفة الارتقاء بمقدرة الشخص على الاستجابات الفيزيولوجية والقوى الإدراكية لمواجهة مسببات أو مصادر الضغوط (راتب . 2004 . ص 137) .

3-3 الاستجابة النفسية السلوكية :

تتضمن استجابات سلوكية، انفعالية، اجتماعية، وهي تتجلى بوضوح في تصرفات الفرد الذي يعاني من الضغط، كردة فعل طبيعية عما يعانيه وتؤثر في حالته المزاجية والانفعالية ومنها:

- القلق، والعصبية، وسرعة الغضب .
- الحزن، البكاء، الإحساس بالعجز.
- سرعة تقلب المزاج.
- ضعف التركيز والانتباه.
- شroud الذهن باستمرار وكثرة التفكير .

أما الاستجابات الاجتماعية فتكون إما يميل الفرد إلى الانعزال أو العصبية الزائدة بحيث يكون من السهل عليه الوقوع في المشاجرات مع الآخرين . اذا هي استجابة متعددة الأبعاد وتتم عبر مراحل يمكن التعبير عنها بالشكل التالي:



الشكل (02): بناء الاستجابة للضغوط النفسية. (الرشيدى.1999.ص 39)

كما هو موضح فإن الاستجابة للضغوط تبدو في ديناميكية تبدأ من مصادر الضغط التي قد تكون إما خارجية أو داخلية مع أن هذه المصادر ليست هي الضاغطة في حد ذاتها، وإنما تكون كذلك (أي ضاغطة) عندما يراها الإنسان كذلك، فتنشأ عمليات تفاعل حالة الضغط وهي عمليات جسمية، بدنية، فيزيولوجية وعمليات إدراكية عقلية معرفية، وأخرى مزاجية انفعالية مما يؤدي إلى حالة من حشد الطاقات والاستعداد والإمكانات، فينشأ نظام المراقبة لكي لا يقرر متى تحدث الدفاعات ويشعر الفرد بهذه الوثبات الدفاعية وتنشط مراحلها، وحالة التهيؤ التي يكون عليها، حتى أنها تبدو في تقرير ذاتي وأثناء ذلك تمب حالة من التقييم لتحديد استراتيجية القرار لإعطاء تعليمات لمصادر تحرك الدفاع لمواجهة أو مقاومة حالة الضغط.

4- النماذج المختلفة لاستجابة الأفراد للضغط:

هناك ثلاث نماذج مختلفة للضغط هي:

• النموذج الأول (A):

هو النموذج المنبسط بمعنى خاص الأشخاص الذين يظهرون استجابتهم بعنف فهم بمثابة براكين نشطة، بحيث كل نفخة انفعالية تثير انفجار.

• النموذج الثاني (B):

هو النموذج النظري الخاص بالأشخاص الذين يكتمون ردود فعلهم للضغط فهم هادئين غير حقيقيين يتأملون في صمت.

• النموذج الثالث (C):

هو النموذج الوسيط يقع بين النموذجين السابقين ويطابق النموذج المثالي للسلوكيات فالأشخاص الذين ينتمون إلى النموذج الأول يستجيبون عن طريق ميكانيزم Catecholaminique بينما يستجيب الأشخاص في النموذج الثاني بميكانيزم Corlicosaur renalien، فهؤلاء الأشخاص يميلون أكثر إلى ضعف الدفاعات المناعية وبمعنى آخر فإن الشخصية ذات النمط A لديها ميكانيزم الضغط الداخلي الذي يجعلها أكثر مقاومة للضغط من الشخصية ذات النمط B التي لديها ميكانيزم الضغط الخارجي.

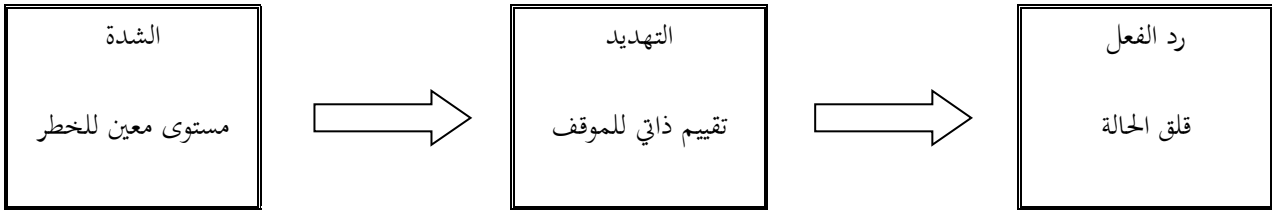
فالشخصية ذات النمط الأول تعرب أسباب ما يحدث لها إلى أسباب داخلية بينما الشخصية من النمط الثاني فتعرب أسباب ما يحدث لها إلى أسباب خارجية مما يجعلها أكثر عرضة للضغط. (Marylène PIA.2010.p23)

05- علاقة القلق بالضغط النفسي :

يعتبر القلق استجابة انفعالية بسبب بعض المثيرات الضاغطة ، وتظهر أعراض ذلك في التوتر العضلي ، إذا فالتوتر مؤشر أساسي للضغط ، و لفهم العلاقة بين الضغط النفسي والقلق فإننا نعود إلى نظرية تشارلز سبيلبرجر Tcharlez speilberger في القلق حيث أنها تعتبر ضرورية لفهم نظريته في الضغوط ، وقد أسس نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما القلق كحالة والقلق كسمة ، ويشير إلى أن القلق شقين هما سمة القلق أو القلق العصابي ، و القلق المزمن ، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد أساسا على الخبرة الماضية ، أما القلق كحالة أو القلق الموضوعي والموقفي يعتمد أساسا على الظروف الضاغطة ، وعليه فإن سبيلبرجر يربط بين الضغط والقلق كحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضغط معين مسبب لحالة القلق ، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

وفي الإطار المرجعي لنظريته اهتم بتحديد الظروف البيئية الضاغطة و حالات القلق الناتجة عنها وتفسير العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت - إنكار- إسقاط) ، أو سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة .

فهو يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق ، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ بواسطة مثير خارجي ضاغط ، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد ، فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي ، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي (الرشيدي .. 1999 ، ص ص 54- 55)، فالضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يكون سببا لحالة القلق وهو يختلف عن مفهوم التهديد فالضغط يشير إلى الاختلاف في الظروف والأحوال يترتب عنها ضيق وشعور بالخطر أما التهديد فهو يشير إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على أنه خطير ومخيف ومرعب . (النواصة. 2013 . ص 20) ، وقد استخدم سبيلبرجر 1972 مصطلح الشدة stress على نحو مختلف ليصف الحادثة في كل عملية خاصة بشروط حدوث القلق وأيضا في توضيح الترتيب الزمني المتتابع للأحداث الموضحة بواسطة هذا النموذج للقلق :



الشكل (03): العلاقة بين الضغط والقلق. (الرشيدي. صدقي. 2004. ص 234)

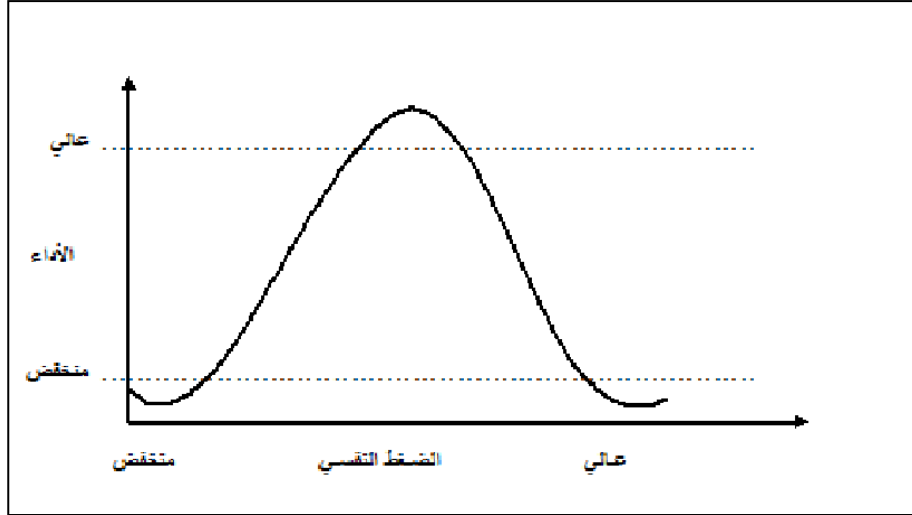
وهذه الأحداث تتمثل في مستوى خاص في الشدة stress يشكل بعد إدراكه مستوى من الخطر يؤدي إلى رد فعل يتمثل لاني قلق الحالة ، وهكذا فالشدة أو التوتر le stress في هذا النموذج تكون محددة بظهور شروط بيئية أو ظروف مميزة بدرجة من الخطر البدني أو النفسي . فضلا عن هذا سمي سيلبرجر تقييم الفرد الذاتي للموقف الذي يتضمن خطرا بدنيا أو نفسيا بالتهديد ، وهذا التهديد هو شرط لحدوث استجابة القلق وهكذا. (صدقي. 2004. ص 234). وكما تم تصنيف القلق إلى قلق الحالة وقلق السمة فقد صنف سيلبرجر "Spielbengen" الضغط النفسي أو حالة التوتر إلى توتر الحالة و هو يشير إلى ما يشعر به اللاعبون في لحظة معينة حينما يتفاعل مع موقف رياضي معين ، وتوتر السمة و هو شعور عام لدى الأفراد خلال الاستجابة لمواقف الشدة النفسية . (حماد، 1996م ص 102).

قلق الحالة هو حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقتا لآخر (صدقي. 2004. ص 228) ، و القلق التنافسي هو ادراك الفرد للمواقف التنافسية كواقف مهددة فتتم الاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخوف والتوتر(صدقي. 2004. ص 205) .

06- الضغوط النفسية في الميدان الرياضي :

يعرف الضغط النفسي في المجال الرياضي بأنه "حالة نفسية غير سارة تنتج وقع التهديد في المباريات أو المسابقات المختلفة المصحوبة بأعراض بدنية وفسولوجية". (مفتي. 1996. ص 102). ويتأثر مستوى الرياضي بمستوى الضغط النفسي حيث أن عدم وجود الضغط النفسي يؤدي به الى حالة الملل والروتينية وبالتالي نقص في الدافعية وقلة التركيز ، ووجود الضغط النفسي في المستويات المثلى (الضغط النفسي الموجب) يرفع من التحفيز والدافعية والرغبة في المواجهة ، أما الضغط النفسي السلبي والذي يتم ادراكه بأنه يفوق قدرات الرياضي في المواجهة فإنه يؤدي الى

حالة الاحباط و الخوف وتوقع الفشل ،وتراجع في تقدير الذات والرغبة في الانسحاب . وللوصول إلى أفضل أداء في المنافسة يجب على الرياضي أن في مستوى الضغط النفسي ومستوى الاثارة حيث يقيها في مستوى وسطي معتدل يحفز ويعطي الدافعية للرياضي لإظهار أفضل مستوى لديه (باهي وآخرون.2000.ص.155). وقد وضع جبر (2000) شكلا يمثل منحنى العلاقة بين درجة الضغوط والأداء الرياضي .



الشكل (04): العلاقة بين الضغوط ومستوى الأداء . (باهي وآخرون.2000.ص.155)

وترتبط طبيعة الضغوط النفسية ايجابية كانت أو سلبية بقدرة الرياضي على التحمل ومواجهتها ، فكلما كانت هذه القدرة مرتفعة يحدث التكيف الايجابي وبالتالي يصبح الضغط النفسي عامل تحفيز للأداء والانجاز ، وإذا كانت قدرة الرياضي لتحمل الضغوط منخفضة فإنه يحدث التكيف السلبي للرياضي فيظهر عليه الاجهاد الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى والإنذار لعدم قدرة الوظائف الحيوية للجسم على التكيف الايجابي ، وفي حالة استمرار هذا الاجهاد وعدم القدرة على استخدام الطرق والوسائل لمواجهته يحدث الانهك الذي يعتبر المثير الرئيس لحدوث الاحتراق الرياضي (راتب. 1997. ص 166) وهو حالة متقدمة من الضغوط النفسية تتميز بالانهك أو الاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط مرتفعة الشدة ، أي أنه نتيجة الضغط المزمن الذي يتعرض له الشخص (راتب 2004. ص 143).

07- تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة :

وضع سميث نموذجا متكاملا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق في المجال الرياضي قام بتعديله كل من وينبورج وجولد ، وهو يتركب من أربعة مكونات :

1- **الموقف التدريبي :** وكيف يتم التفاعل مع متطلبات التدريب مع قدرات الرياضي حيث يتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي أن يعتبروا الموقف عندئذ من النوع الضاغط ، ويحدث عندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة ، أي أن زيادة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي لفترة طويلة تؤدي إلى أن الوقت والجهد ومستوى المهارة يزيد عن قدراته ، وأن هناك صعوبات كبيرة في التعامل مع المدرب، إضافة إلى الضغوط النفسية الناتجة عن أهمية المكسب وقيمة المكافئة .(راتب 2004.ص 173).

2- **التقييم المعرفي للموقف التدريبي :** يعني التقييم المعرفي كيف يفسر أو يدرك الرياضي الموقف ، فعندما تزيد متطلبات التدريب أو المنافسة عن قدرات الرياضي فإنه يدرك آثار التدريب الزائد وعندما يحدث أن يستمر التدريب الزائد لفترة طويلة وفي نفس الوقت لا يحقق الرياضي مستوى التقدم والمنشود أو حتى يحافظ على مستوى الأداء السابق فإنه يزداد لديه الإدراك والوعي بالنتائج السلبية للتدريب الزائد ومن ثم يشعر بعدم سيطرته وتحكمه في الموقف ، وضعف مقدرته على إنجاز المهام المطلوبة منه ، فضلا عن الاحساس بعدم قيمة بذل الجهد .(راتب.2004 .ص 172) .

3- **الاستجابات الفيزيولوجية للموقف الضاغط :** عندما يدرك الرياضي الموقف كموضوع مهدد ، أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم امكانية تحقيق ذاته والنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة ، فإنه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط للمهدد للرياضي إلى تغيرات فيزيولوجية سلبية تتضح في انخفاض الكفاءة البدنية ، زيادة القابلية للإثارة وزيادة التعب إضافة الى التغيرات النفسية السلبية مثل الرغبة في التوقف على التدريب والقلق والسلبية وليس للاستماع والشعور بالرضا كما يجب أن تكون . (راتب.2004 .ص 174).

4- **النتائج السلوكية :** يتضمن الجزء الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الاحتراق ويتضح ذلك في هبوط مستوى الأداء ، والسلوك الجامد ، والاتصال السلبي في التفاعل مع الآخرين ، وأخيرا الانسحاب . وتجدد الإشارة إلى أن نتائج السلوك الرياضي من ضغوط التدريب يتأثر - إلى درجة كبيرة- بخصائص الشخصية وطبيعة النظام الدافعي الذي يتميز به ، حيث أنه يلاحظ أن بعض الرياضيين يستطيعون مواجهة هذه الضغوط ومن ثم التكيف واستكمال التدريب (راتب.1997 .ص 172).

8- مصادر الضغط النفسي للرياضي :

بالإضافة الى أنه يمكن للرياضي أن يتعرض الى نفس مصادر للضغط النفسي التي يتعرض لها أي فرد آخر إلا أنه ممارسة النشاط الرياضي يمكن أن تحمل له مصادر أخرى للضغط النفسي ، وعامة تتمثل هذه المصادر في :

1-8 الضغوط الخارجية : هي مختلف العوامل الخارجة عن نطاق النشاط الرياضي والتي تسهم في زيادة احتمالات عدم قدرة اللاعب على تحمل جهد التدريب والمنافسات وهي كالتالي :

- أ- نمط حياة الرياضي : وهي تتمثل في عادات النوم والأكل والعناية الصحية وأوقات الفراغ
- ب- العوامل البيئية : وهي تتمثل في تفاعلاته وعلاقاته مع المحيطين به ، وكذلك ظروف اقامته من ضوضاء وتهوية وتدفئة

2-8 ضغوط التدريب : وتظهر من خلال:

- سوء تشكيل حمل التدريب وكذلك التدريب على وتيرة واحدة دون ادخال عوامل التغيير والتشويق والمرح والترويح .
- عدم الالتزام بالتوقيت الصحيح لتكرار الحمل ودون مراعاة فترات الراحة .
- عدم القدرة على تشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع طريقة التدريب المستخدمة .
- الإلحاح على تعلم مهارات حركية معقدة دون التمهيد لها .
- بدأ التدريب في سن مبكرة .
- الارتفاع بحمل التدريب وعدم الالتزام بمبدأ الحمل التموجي الذي تتبادل فيه مستويات الحمل المختلفة .
- تجاوز قدرات اللاعب مما يفقده الثقة بنفسه ودافعية الانجاز .
- اهمال مبدأ التدرج في حمل التدريب الرياضي عقب فترة طويلة من الراحة.

3-8 ضغوط المنافسة :

يعتبر مستوى المنافسة وأهميتها ، والأهداف المسطرة فيها مصدرا آخر من مصادر الضغط النفسي ، حيث كلما ارتفع مستوى درجة التنافس ارتفعت المتطلبات الفنية على الرياضي وكلما ارتفع سقف الهدف من المنافسة ارتفع مستوى الضغط النفسي على اللاعب .

4-8 ضغوط المدرب أو الإداري الرياضي : وهي تتمثل فيما يلي :

- شعور الرياضي بتحيز المدرب أو الإداري للاعبين آخرين ، وإحساس اللاعب بأن المدرب الرياضي لا يعطيه الفرصة الكاملة لإظهار قدراته في المنافسة الرياضية .
- الحرمان من بعض المكافئات والحوافز لأسباب تبدو للاعب غير منطقية أو غير عادلة
- مطالبة المدرب أو الإداري الرياضي للاعب بتحقيق متطلبات تفوق قدراته وامكانياته .
- ديكتاتورية المدرب أو الإداري الرياضي في التعامل مع اللاعب .
- إحساس اللاعب بمحدودية مستوى المدرب وعدم قدرته على الارتقاء بمستواه الفني .
- ضعف شخصية المدرب أمام اللاعبين والإداريين وعدم قدرته على اتخاذ القرارات.
- عدم اعتبار المدرب لمختلف التزامات اللاعب وأعبائه الحياتية .

و يتوقع زيادة الضغط النفسي لدى الرياضي عندما يفقد أو تقل مقدرته في السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها ، حيث أن الأمور تصبح تسير بعيدا عن إرادته لسيطرة عوامل خارجية أو داخلية ، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل الخارجية التي تساهم في تعويد الرياضي على المواقف و الظروف المرتبطة بالمنافسة.(راتب 2003.ص189) .

وقد تمكن أسامة كامل راتب (1999م) على ضوء استطلاع آراء بعض الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والرعاية النفسية للناشئ الرياضي وكذلك بعض مدربي الناشئين من التوصل إلى أن هناك خمس مصادر سلبية تمثل الضغوط النفسية هي :

- 1- ضغوط الاتصال السلبي بين المدرب واللاعب .
- 2- ضغوط الحمل التدريبي الزائد وافتقاد المتعة .
- 3- ضغوط المنافسة والاهتمام الزائد بالمكافئات وتحقيق الفوز.
- 4- ضغوط الاتجاهات السلبية للأسرة .
- 5- ضغوط ادارة تنظيم الوقت .(بدر الدين.2014. ص 84).

9- آثار وأعراض الضغوط النفسية على الرياضي :

يرتبط تأثير الضغوط النفسية بطبيعة شخصية الرياضي وقدرتها على التحمل النفسي والمرونة ومستوى التفاؤل النفسي ، ويظهر سوء تكيف الرياضي مع الضغوط النفسية التي يتعرض لها من خلال مجموعة من الآثار والأعراض المتعددة الأبعاد. الفيزيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية ومختلف جوانب الشخصية . ومن الممكن في حالة استمرار الضغوط السلبية أن تظهر استجابات انفعالية حادة ومستمرة ومضاعفات صحية ونفسية وجسمية تؤثر على أداء الرياضي (عبد الستار.2002.ص 13). وقد رصد الباحثون مجموعة من الآثار السلبية للضغوط النفسية أهمها :

9-1 الآثار السلوكية: تنعكس الآثار السلبية الناجمة عن الضغوط أيضا على سلوك الفرد وأدائه ، حيث تعتبر الآثار السلوكية مؤشر على حالة الضغط التي يعاني منها الفرد ، ويظهر ذلك من خلال التحدث بسرعة وقضم الأظافر، انقباض العضلات ، الحركات المفاجئة غير الإرادية ، عبوس الوجه ، غلق وفتح واغلاق العينين بغير المعتاد ، التثاؤب ، الارتجاف ، تقطع الصوت والكلام (راتب.2004. ص. 225) .

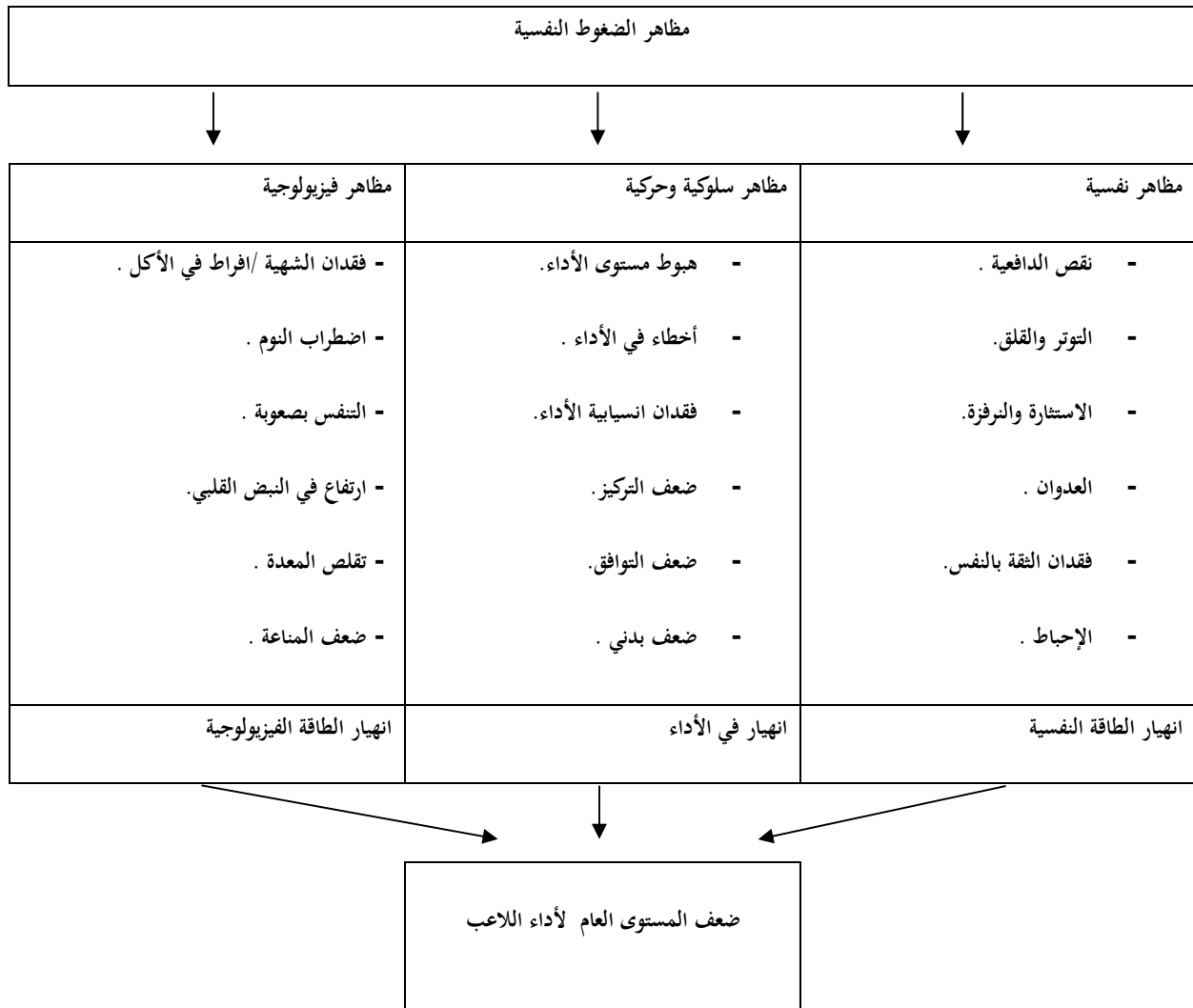
كذلك قد ينتاب الرياضي مجموعة من التغيرات في عاداته اليومية ونمط حياته من حيث عدد ساعات النوم ، فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل ، العدائية تجاه الأفراد والأشياء ، الرغبة في العزلة والانطواء (راشد.1992، ص 146. هيجان. 1998، ص129).

9-2 الآثار النفسية (الانفعالية) : يلخصها "علاوي" (1998) في :

- الخوف من الاشتراك في المنافسات والخوف من الفشل .
- ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات .
- زيادة الميل للمشاحنات والشجار و زيادة الحساسية تجاه النقد .
- هبوط في مستوى الثقة بالنفس .
- هبوط الروح المعنوية وقوة الإدراك والشعور بالاكتماب .
- ضعف الدافعية وهبوط الحماس .
- فقدان الاستقرار الداخلي والاحساس بالضييق . (علاوي. 1998. ص 30).

9-3 الآثار الفيزيولوجية : تظهر هذه الآثار من خلال الاستجابة الفيزيولوجية للضغط النفسي وهي حدوث مجموعة من التغيرات على الأجهزة الوظيفية والافرازات داخل الجسم وأهمها : (طه، سلامة عبد العظيم حسين. 2006 . ص 45).

- زيادة كمية الأدرينالين في الدم مما يؤدي الى ارتفاع نبضات القلب ، وارتفاع ضغط الدم ونسبة السكر في الدم واضطراب الأوعية الدموية .زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الانتهاك .
- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم مما قد يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.
- اضطراب المعدة والأمعاء .جفاف الفم واتساع حدقة العين وارتعاش الأطراف



الشكل (05) : مظاهر الضغوط النفسية لدى الرياضيين . (طه، سلامة عبد العظيم حسين. 2006 . ص 45).

10- نتائج الضغوط النفسية على الرياضي :

مما اختلفت طبيعة ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض اليها الرياضي فأثما على العموم تؤدي به إلى أحد الحالات الثلاثة التالية :

1- الإنسحاب الكلي من ممارسة الرياضة ، وهي من الحالات النادرة التي تجعل الرياضي يتعد كليا عن ممارسة الرياضة ويعتبرها خبرة فشل ومصدرا للإحباط والتوتر . حيث يصعب فيها التكيف مع عوامل الضغط ويستنزف فيها الرياضي كل وسائل المواجهة وتحدث بعد تعرض الرياضي لحالة مرتفعة من الضغط النفسي طويل المدى وعند غياب الدعم النفسي الداخلي والخارجي والرعاية النفسية ، وعادة يصاحبها انسحاب من مجموعة من النشاطات الحياتية الأخرى وتغير في الشخصية .

2- الإنسحاب الجزئي من ممارسة الرياضة : ويتخذ شكلين ، اما انسحاب من ممارسة رياضة معينة وتغييرها برياضة أخرى أو انقطاع مؤقت عن ممارسة الرياضة كآخر طريقة له لمواجهة الضغوط قبل الاستسلام لها ، أو أن الرياضي نتيجة لضغوط أخرى خارجية يستمر في ممارسة نفس النشاط الرياضي ولكن ذلك دون رغبة وحماس وتفاعل مما يخفض من مستوى أداءه .

3- النجاح في مواجهة الضغوط : وهي حالة التكيف الجيد مع عوامل الضغط النفسي ، نتيجة قوة التحمل النفسي والخبرات السابقة والدعم والرعاية النفسية التي يتلقاها الرياضي ، وبالتالي يتحول عامل الضغط النفسي الى عامل تحفيز ودافعية للنجاح والأداء الجيد .(راتب. 2001 . ص 400) .

11- استراتيجيات وتقنيات مواجهة الضغوط النفسية :

مواجهة الضغوط النفسية أو إدارتها هي الجهود التي يبذلها الفرد لكي يسيطر على مسببات الضغوط النفسية التي تفوق طاقته النفسية أو يجد من تأثيرها أو يتحملها أو يديرها ، حيث يواجه الفرد في حياته الكثير من الظروف والخبرات الضاغطة ومن ثم يحاول التعامل معها من خلال اتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن... ، وتختلف استراتيجيات إدارة الضغوط لدى الأفراد تبعا لاختلاف مميزات الشخصية ، وكذلك تبعا لطبيعة الموقف ، ومن ثم فإن الهدف من إدارة الضغوط النفسية هو محاولة التخفيف من تأثيراتها السلبية بقدر الامكان ومحاولة التعامل معها بصورة ايجابية (غالي ، 1973 . ص 71). وقد اجتهد العديد من الباحثين في وضع مفهوم للمواجهة

، حيث جاء في " المعجم الأساسي لعلم النفس " أنها " تلك الطريقة التي تتعامل مع وضعية ضاغطة والتحكم فيها وضبطها ، وقد تكون عبارة عن استجابة مباشرة كحذف مصدر التهديد والخطر ، وقد تكون استجابة مبسطة كتقليص الإدراك الخاص بالخطر مثل نفي الوضعية واللجوء إلى الأدوية ، فالمواجهة قبل كل شيء هي ميكانيزمات من أصل نفسي تؤثر على استجابات الجهاز العصبي والغددي". (Bloch.1993.p757) . وقال عنها لازاروس Lazarus 1992 أنها " مجموعة من السيرورات التي يتوسطها الفرد بينه وبين الحدث المدرك كتهديد ، وذلك بهدف ضبط وتحمل أو تقليص آثار على صحته (Dupain.1998.p134) .

وتهدف ادارة الضغوط النفسية أساسا إلى :

- المحافظة على الطاقة الحيوية للجسم ، حيث أنه يمكن للاستجابة الفيزيولوجية للجسم تجاه حالة الضغط أن تستهلك جزءا كبيرا من الطاقة التي يحتاجها الرياضي خاصة لبذل الجهود المطلوب منه خلال المنافسة الرياضية .
- الزيادة في الثبات الانفعالي حيث أن حالة الضغط النفسي التي يواجهها الرياضي يمكن أن ترفع من مستوى الاستشارة لديه وبالتالي تقل قدرة تحكمه في ردود أفعاله خاصة تجاه الاستفزازات التي قد يواجهها .
- المحافظة على مستوى التركيز حيث أن حالة الضغط النفسي تجعل انتباه الرياضي ينتقل إلى عوامل الضغط النفسي ولا ينحصر فقط حول أداء المهام المنوط بها خلال المنافسة الرياضية .
- المحافظة على مستوى عال للثقة بالنفس ، حيث أن حالة الضغط النفسي يمكن أن تجعل الرياضي يشعر بحالة عدم كفاية قدراته وامكانياته على مواجهة عوامل الضغط النفسي التي يواجهها مما يولد لديه شعور بالشك في كفاءته وبالتالي يتراجع مستوى الثقة بالنفس لديه . (PIA 2010.PP28.29) .

1- تصنيف استراتيجيات المواجهة :

حاولت العديد من الدراسات والأبحاث التعرف على استراتيجيات الأفراد لمواجهة الضغوط النفسية انطلاقا من رصد مجموعة من أشكال استجابة الأفراد لمختلف المواقف الحياتية بما فيها العائلية والاجتماعية والمهنية ... ، فلوحظ أن هناك عدة تنوع كبير في هذه الاستراتيجيات ، وقد اختلف الباحثين في تصنيف أنواع المواجهة منها :

تصنيف "Moss" و "Billings" (1981) : يصنف استراتيجيات المواجهة إلى مواجهة إقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة ومحاولات سلوكية بهدف وضع حل المشكلة بشكل مباشر ، ومواجهة احجامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية ، وذلك بهدف الانكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة (طه،عبد العظيم حسين، 2006، 95) .

تصنيف "Fletcher" و "Suls" (1985): حسب هذا التصنيف هناك نوعين من المواجهة ، المواجهة التجنبية وهي استراتيجية سلبية واستسلامية مثل التجنب والتهرب والنفي والتقبل الطوعي ، والمواجهة اليقظة وهي استراتيجية نشطة تبحث عن المعلومات ومخططات حل المشكل والدعم الاجتماعي .

تصنيف "Lazarus" و "Folkman" (1984) : يصنف أنواع المواجهة الى .

المواجهة التي تركز على المشكل : وهي التي يبذل فيها الفرد مجهودات لتغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة ، يعني التركيز على المشكل ، وحسب "Schafer" 1992 . فهي تشير لتلك الجهود التي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي ، أو مع الموقف الضاغط مباشرة . ويضيف كل من "Payne" و "Cooper" بأن المواجهة المركزة على المشكل هي استجابة سلوكية ومعرفية لمواجهة الضغط النفسي عن طريق التعامل مع الوضع وأنها سلوكيات متخذة لتغيير الوضع . (طه،عبد العظيم حسين، 2006، 91) .

● المواجهة التي تركز على الانفعال : تشير هذه المواجهة إلى الأفكار والأفعال التي تهدف إلى تقليص الأثر الإنفعالي للضغط فهي بذلك ، تشير إلى المجهودات لتقليص الانفعالات السلبية التي تنشأ كاستجابة للتهديد . وهي تعتمد في هذه الحالة على الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعاله عن طريق ضبط أو تعديل الأهمية العاطفية للاحداث الضاغطة ، أي التنظيم الانفعالي المركز على التعامل مع الخوف والغضب أو الشعور بالذنب وتتضمن المواجهة التي تركز على الانفعال مواجهة سلوكية وانفعالية ، ومواجهة معرفية وانفعالية (شريف ، 2002.ص68) .

كما تصنف أنواع مواجهة الضغوط النفسية حسب أساليب ادارة الضغوط النفسية المتبعة فنجد :

- الأساليب السلوكية : التي تتضمن التدريب على الاسترخاء والدعابة والتدريب على الاستجابات التوكيدية ، والبروفة السلوكية والتدريب على ادارة الوقت وتعديل أسلوب الحياة لدى الأفراد .
- الأساليب المعرفية : وتتضمن التخيل ووقف الأفكار وأحاديث الذات والتدريب على حل المشكلات .
- الأساليب الجسمية والفيزيولوجية : وتتضمن التمرينات الجسمية واليوغا والتغذية والتأمل .
- الأساليب الوجودية : وتتضمن البحث عن المعنى والهدف في الحياة وكذلك التفاؤل والرجوع إلى الدين وذلك لما ينكوي عليه العامل الديني من أهمية في تحقيق الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية للأفراد ، إذ يعد اللجوء إلى الدين وطلب العون من الطرق الفعالة في مواجهة الأزمات والضغوط في الحياة . (طه ، سلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص 146) .

12- مواجهة الضغوط النفسية في الميدان الرياضي :

بالإضافة الى الاستراتيجيات والأساليب المذكورة سابقا ، هناك مجموعة من تقنيات المواجهة الخاصة بإدارة الضغوط النفسية لدى الفرد الرياضي نذكر منها :

- 1) تقنيات استيعاب الضغط النفسي : وضعت هذه التقنية من طرف ميتشبنوم (Meichenbaum) و تقتضي تغيير الشعور في حالة الضغط النفسي بغية التحكم الجيد فيه أثناء المنافسة الرياضية و التحكم الجيد في هذه التقنية يمكن الرياضي من الوصول إلى نتائج جد مرضية في المنافسة و تتلخص هذه التقنية في تعريض الرياضي إلى حالة التوتر تتسم بالشدة و المدة الطويلة لمواجهة الاضطرابات الخارجية و الضغط القوي في بيئة عدوانية ، و في هذا الإطار يقترح إجراءات تتألف من عدة مراحل :
 - تقييم السبب لمعرفة مدة تأثير الضغط النفسي على مردود الرياضيين .
 - وضع آلية للتحكم في الضغط النفسي .
 - ترتيب الأفكار التي لها علاقة بالضغط النفسي .
 - وضع برنامج عمل للاسترخاء .
 - التطوير لتسيير حالات الخوف أيضا .
- و تعتبر هذه التقنية التحضير الذهني كتعزيز للحوار الداخلي للاعبين في المنافسة .

وقد فسر النفسانيان الأمريكيان سارا زان (Zarazin) و هالي (Halli) (هذه التقنية بان يطلب من الرياضي تخيل حالة الضغط النفسي قدر الاستطاعة و ذلك بشدة قليلة و لمدة طويلة) بان يطلب هذا النوع من التحضير النفسي للرياضي بالدخول إلى المنافسة بفعالية كبيرة على المستوى التقني والتكتيكي و خاصة النفسي ، و يسمح له بالتحكم في حالة الضغط النفسي التي تواجهه خلال المنافسة .

2) تقنية تسيير الضغط النفسي: وضعت هذه التقنية من طرف النفساني رونالد سميث (Ronald Smith)

من جامعة واشنطن 1980 تستند على نوع من الضغط النفسي الذي يؤثر على مجالين :

- المعرفة: التقييم الذهني.

- العاطفة : الجانب النفسي

والذي يلزم الرياضي أثناء المنافسة الأخذ بعين الاعتبار المعايير التالية من اجل التحكم بالانعكاسات السلبية للضغط النفسي.

- إعادة تنظيم و توجيه المعلومات و المعارف :

أ- تحكم رياضي في جميع الجوانب أثناء اللعب (التنقل ، التموضع).

ب- السيطرة على الحسابات الحركية و البصريّة .

ج- الرؤية والملاحظة الشاملة (النسوجات ، التقنية ، التكتيكات المعقدة)

د- تفكير تكتيكي (حل سريع في زمن قصير جدا).

هـ - التقليل من القلق و الخوف.

3- ارتخاء سميث 1989:

أ- خفض الحد الأدنى للقلق و الخوف .

ب- رفع الثقة بالنفسية و الفريق .

- التقييم :

أ- الظروف التي من خلالها يبدأ الضغط النفسي .

ب- التأثيرات على مردود الرياضي و مكونات أخرى للشخصية الرياضية .

ج- طبيعة التجاوب على المستوى الفردي و الجماعي

- اكتساب مهارات :

أ- مهارات نفسية مرنة ، تكتيك جديد في اللعب .

ب- برنامج متجانس من النواحي التقنية و التكتيكية و النفسية .

ج- التمرن في ظروف متغيرة و قريبة من ظروف المنافسة الرسمية

- التقييم النهائي :

تقنية تسيير التوتر أدمجت في التحضير النفسي للاعبين الكرة الطائرة لأنها تضمن استقرار نفسي فيما يدعم الثقة لدى اللاعبين . (Smith .L. C,1989,P27-31.)

تقنية التدريب على السيطرة على التوتر و تقنية تكرار السلوكيات البصرية و الحركية :

وضعت هذه من طرف النفساني الأمريكي سوان (Suin) 1982 و تستعملان من طرف المختصين الأمريكيين في التحضير النفسي للسيطرة على التوتر . وتنقسم إلى :

1) تقنية التدريب على السيطرة على التوتر:

في هذه التقنية يتدرب الرياضي على :

♦ مواجهة حالات التوتر : - التعريف و الإحاطة ، - الملاحظة و التحليل ، - تفاعل ايجابي
تعلم التحكم في هذه الحالات : - الحفاظ على الوعي و روح المسؤولية و الضمير الحي ، - التركيز - حوار داخلي
- التحكم في النفس ،

تذكر حالة مؤثرة : مثل تسجيل وتلقي أهداف حاسمة أو تضييعها

- ♦ الخروج من حالة الفشل : - التركيز ، - الانتباه و الحذر ، - المهارة ، - مصدر الخطر .
- ♦ استرخاء الرياضي : - استرخاء العضلات ، - وضع ثقة كبيرة في النفس ، - التحلي القوة و الشجاعة ، - التحلي بروح النجاح .
- ♦ العمل الايجابي : - التشجيع (عبارة ، حركات) ، إيجاد الفوز كهدف رئيسي و محاولة الوصول إليه - مكافئات مادية (سفر ، أجرة ، ... الخ)

2) تقنية تكرار السلوكيات البصرية و الحركية:

هذه التقنية تساعد على التحكم الجيد في المنافسة .

فحسب النفسانيين الأمريكيان شان دال و هوفمان (Schendal) و (Hagnan) فان التحكم في التوتر يرتكز على ثلاث نقاط

- ♦ المزج بين العمل الذهني و العمل البدني .
- ♦ القدرة على المسؤولية و فهم الهدف .
- ♦ التركيز على نقاط القوة و الضعف للفريق الخصم و ذلك لتعزيز المراقبة الذاتية و الاستعمال الجيد للنسوجات التقنية و التكتيكية .

و نجد النفسانيين الأمريكيان موريس و كيرمر (Morris) و (Kirmer) يؤكدان أن "استعمال تقنية تكرار السلوكيات البصرية الحركية في المنافسة تساعد الرياضي على التحكم الجيد في الحالات التوتر العالية "

و يقول النفساني نيتشن (Nitsch) "للتحكم الجيد في التوتر يجب توفر عامل التكرار الذهني لحالات التوتر و معالجتها" .(Meiyre .O.G. et Roth .K). (75 ,1998,P61-

وحسب أسامة كامل راتب تصنف أساليب التحكم في حالة الضغط النفسي التي تتاب الرياضي بشكل علم إلى ثلاثة أنواع على النحو التالي :

أ- التحكم في البيئة الرياضية : باعتبار أن حالة الضغط النفسي تحدث نتيجة عاملين هما انخفاض التيقن وزيادة الأهمية ويقصد بها أن الرياضي يكون غير متيقن بقدرته على أداء المهام المطلوبة منه خلال المنافسة ، وفي مقابل ذلك يشعر أن نتيجة تلك المنافسة لها أهمية كبيرة . لذلك فالتحكم في البيئة الرياضية يتطلب التحكم في هاذين العاملين . من خلال تعزيز الثقة بالنفس وتطوير مجموعة من المهارات النفسية بشكل مناسب لتحقيق أفضل أداء في ظروف المنافسة . وكذلك عدم تسليط الضوء بشكل كبير على النتيجة الرياضية وابعاد الرياضيين على آراء الاعلام والجمهور الرياضي .(راتب. تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي.2000. ط1. دار الفكر العربي.ص 220) .

ب- التحكم في الضغوط الجسمية :تؤدي حالة الضغط النفسي إلى توتر وشد في المجموعات العضلية ويعيق ذلك عادة الرياضيين على أداء مهاراتهم الرياضية على النحو الجيد ، لذلك بهدف التحكم في حالة الضغط النفسي يتم

التحكم في الضغوط الجسمية من خلال الاسترخاء الجسدي أو العضلي وهو عبارة عن مجموعة من المهارات أو الأساليب متدرجة نم حيث الصعوبة ، وحسب 90 % من الرياضيين فإنهم يفضلون الطرق التالية:

- الاسترخاء التصوري : الفكرة الرئيسية لهذا الأسلوب هي " اذ لم تستطع أن تغير البيئة الحقيقية المحيطة بك ، فحاول أن تغير البيئة الموجودة في عقلك " حيث تعتمد هذه الطريقة على تخيل الرياضي نفسه أنه في بيئة أو مكان يشعر فيه دائما بالراحة الكاملة والاسترخاء التام .

- الاسترخاء الذاتي : تتم هذه الطريقة من خلال اختيار مكان هادئ والبقاء في وضعية مريحة مع التنفس العميق والبطيء وارتداء العضلات . (راتب 2000.ص 229).

- الاسترخاء التعاقبي (التقدمي) : يشبه الاسترخاء الذاتي ولكن عملية التنفس تتم مع قبض وبسط العضلات ، والانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى. (راتب.2000.ص 234).

- استرخاء التغذية الراجعة الحيوية : أسلوب معقد بعض الشيء يتم عن طريق إحصائين في مجال الاسترخاء النفسي يستخدم بغرض مساعدة الرياضيين على التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية أو اللاإرادية للجسم يستخدم عندما يفقد الفرد الاحساس بما يدور داخله ويستخدم فيه مجموعة من أجهزة القياس للنشاط الكهربائي للجلد والعضلات. (راتب 2000.ص 240)

ج- التحكم في الضغوط المعرفية : تؤثر انفعالات الأفراد في سلوكهم ، وتكون معتقداتهم من خلال تفسيراتهم لمختلف الاحداث التي يصادفونها في حياتهم ، ويتضح ذلك من خلال الحوارات الداخلية التي يجريها الفرد مع نفسه ، لذلك حظي التحدث النفسي أو الذاتي بأهمية كبيرة في البحوث والدراسات في ميدان علم النفس ، وبالنسبة لحالة الضغط النفسي يكون هذا الحوار سلبيا اذا كان ادراك الفرد لتلك الضغوط أنها سلبية ، أي أن الأفكار السلبية تنتاب الرياضي قبل بداية استجابته لعوامل الضغط النفسي ، فالتحكم في الضغوط المعرفية يهدف إلى اكتشاف طرق تغير تلك الأفكار من سلبية إلى ايجابية قبل بداية استجابة الفرد لحالة الضغط النفسي ، ويتم ذلك من خلال :

- الوعي بالأفكار السلبية التي يشعر بها الفرد (الرياضي) لحظة بداية ادراكه لعوامل الضغط النفسي مثل ظروف وبيئة المنافسة ، نقص التحضير

- ايقاف الأفكار السلبية ، ويتم ذلك مباشرة بالتحكم النفسي في وقف تلك الأفكار، أو الانتقال إلى التفكير بأشياء أخرى .
- التفكير المنطقي الايجابي : وهو ابعاد كل الظنون والتخمينات والاحتمال الغير منطقية ، وتركيز التفكير على أداء المهام المنوط بها. (راتب 2000.ص 243) .

خلاصة :

الضغط النفسي هو حالة يتعرض لها جميع الأفراد لدى محاولتهم التفاعل مع متطلبات المواقف التي يصادفونها في مختلف نواحي حياتهم اليومية ، وتكون استجابة الأفراد لهذه الحالة عبر ثلاثة أبعاد هي الاستجابة الفيزيولوجية والاستجابة الانفعالية والاستجابة السلوكية ، أما نتيجة تلك الاستجابة فتكون حسب طبيعة المواقف التي يتعرض لها الأفراد وحسب استعداداتهم وإمكانياتهم القبلية وخبراتهم المكتسبة من مواقف مشابهة وسابقة ، وكذلك حسب طبيعة شخصيتهم ، فيمكن لهذه الضغوط النفسية من خلال تلك الاستجابة أن تلعب دورا إيجابيا وتصبح دافعا ومحفزا للأفراد وتدفعهم نحو المزيد من النجاح والتفوق في الاختبارات والمواقف التي يتعرضون لها، ويمكن أن تلعب دورا عكسيا ويكون سببا في انهيار وتحطيم الأفراد وفشلهم في مواجهة التحديات التي يتعرضون لها .

ويسمح لنا المجال الرياضي برصد ظاهرة الضغوط النفسية وتأثيرها على سلوكيات الأفراد في نمط حياتهم بصفة عامة وبأدائهم الرياضي خلال المنافسة بصفة خاصة ، وذلك باعتبار أن ممارستهم للنشاط الرياضي تعتبر أهم مصدر للضغوط النفسية لديهم ، لذلك قامت العديد من الدراسات والبحوث في هذا الميدان بتسليط الضوء على هذه الظاهرة باعتبارها تمثل في مستوياتها المرتفعة عاملا معيقا على الأداء الرياضي الجيد وتحقيق النتائج المرضية ، لذلك تم وضع العديد من الاستراتيجيات والخطط التي تسمح بجعل هذه الحالة وسيلة ومصدرا لرفع مستوى دافعية الرياضيين نحو الإنجاز والنجاح ، من خلال مساعدتهم على التحكم فيها أثناء مواجهاتها سواء في التدريب أو في المنافسة الرياضية .

الفصل الثالث

المنافسة الرياضية

تمهيد :

جبل الانسان على مقارنة نفسه بأقرانه ورغبته في التميز عليهم ، ولذلك فالمنافسة والتنافس هو نشاط اجتماعي فطري يعبر عن علاقة اجتماعية بين الأفراد ، والرياضة هي مظهر من مظاهر حياة الأفراد يمارسونها لتحقيق مجموعة من الأهداف منها ابراز قدرتهم على المواجهة والتفوق ، لذلك كانت المنافسة الرياضية هي أهم شكل من أشكال ممارسة الرياضة ، وقد زاد الاهتمام بها مع زيادة الاهتمام بالرياضة بشكل عام و أصبح المتفوقون فيها ينعنون بالأبطال ويحظون بقدر كبير من الاحترام والتقدير بين محبيهم ومشجعيهم ومصدر فخر لذويهم ولجتمعتهم بصفة عامة ، ونجاحهم يستغل للدعاية الاعلامية ونجاح الأنظمة في تسيير الدول ، وأصبحت المنافسة الرياضية صناعة عالمية ، ومورد من موارد الدخل للأفراد وحتى للدول.

ونظرا لهذا الواقع الجديد للمنافسة الرياضية فهي أصبحت تمثل مصدرا هاما من مصادر الضغط النفسي للرياضي ، حيث أن مجرد الفوز أو الهزيمة يمكنه أن يغير الكثير في حياة الرياضي ومحيطه ، لذلك اهتم القائمون على التحضير والإعداد النفسي بدراسة الجوانب النفسية للمنافسة الرياضية وتأثيراتها على الأداء الرياضي ، خاصة وأنهم لاحظوا أن أداء الرياضيين كثيرا ما يختلف بين التدريب والمنافسة ، وأصبح هاجسهم هو وضع خطط واستراتيجيات لمواجهة تلك الضغوط التي تسببها المنافسة الرياضية والتحكم فيها ، لجعل الرياضي يبدأ المنافسة وهو في أعلى مستويات الاستعداد النفسي .

1- مفهوم المنافسة الرياضية :

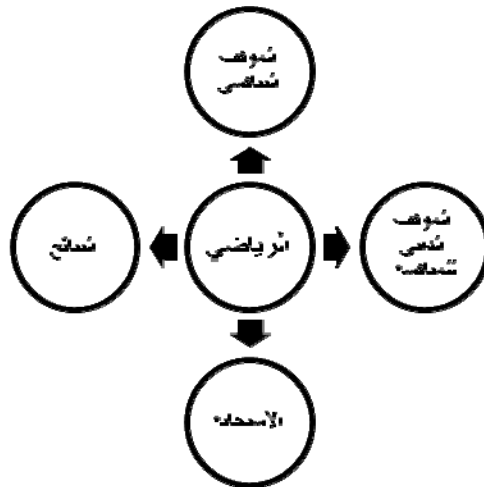
المنافسة الرياضية هي مظهر من مظاهر ممارسة الرياضة وأشكالها ، وهي الأكثر أهمية واستقطابا للمشاهدة وكذلك الأكثر جلبا للاستثمارات والأموال في الميدان الرياضي ويتداخل فيها الكثير من المجالات مثل الاعلام والاشهار والتكنولوجيا ... ، حيث أصبحت لا تعرف تنافس بين الرياضيين فقط بل كذلك هي ميدان للتنافس بين القنوات التلفزيونية وشركات الرعاية والإشهار و شركات الألبسة الرياضية وشركات الأجهزة التكنولوجية المختلفة ، كل هذا جعل للمنافسة الرياضية تأثيرا كبيرا على سلوك و نفسية الرياضي لذلك أصبحت من اهتمامات القائمين على الجانب النفسي للرياضي ، وقد حاول العديد من المختصين في هذا المجال وضع مفهوم شامل ومحدد للمنافسة الرياضية .

ويعتبر مورثون دوتش من أوائل المجتهدين في دراسة موضوع المنافسة وقد عرفها بأنها " وضعية يميز فيها الرياضي قدراته عن قدرات خصمه و تنتهي بإعطاء جوائز تكميلية للمشاركين" . و في سنة 1975 تطرق ريني مارتن إلى دراسة القانون في فلسفته على كون المنافسة في حدث ذاتها ليست إستراتيجية منتجة و ليست إستراتيجية مهدمة و إنما هي مجرد عملية فقط . (R.C.Wernberg.1997.p116.117) ، وحسب Matviev هي " النشاط الذي يحصل داخل اطار مسابقة مقننة في اطار أو نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى ، أما Alderman فيعرفها بأنها " صراع عدة أشخاص للوصول إلى الهدف المنشود أو النتيجة المنتظرة " ويرى فرنانداز أنها " ما هي إلا حالة يتواجد فيها اثنان أو عدد كبير من الأشخاص في صراع للحصول على الجزء العام أو النصيب الأكبر أما من وجهة نظر التحليل النفسي فهي "المجال الحقيقي لاختبار رخصة اللاعب ، ونتائجها تسجل بشكل رسمي وهي عبارة عن ثمار التدريب " (عزت محمود الكاشف 1991 ، الاعداد النفسي الرياضي ، ط 3 . ص 23) وعرفها أسامة كامل راتب بأنها " موقف رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة متعارف عليها ، يحاول فيها اللاعب أو الفريق الرياضي اظهار و ابراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة بالمحاولة لتحقيق النجاح أو الفوز على منافس (منافسين) أو محاولة تحقيق مستوى الأداء المتوقع من اللاعب (أو من الفريق الرياضي) .(راتب. 1991.ص 216) .

المنافسة الرياضية :موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين أو لوائح وأنظمة معترف بها ، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة ، ومحاوله لتحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين أو محاولة لتحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب (أو الفريق الرياضي) (راتب.1997 . ص 420 .)، وعند حسن علاوي هي موقف اختبار ذو شدة عالية تبرز فيه جميع الخبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية ، بهدف التفوق على منافسه في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية أو الدولية . (علاوي . 2002 . ص 20) .ويضع أحمد أمين فوزي (2003) تعريفا لها بأنها موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك ، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما يملك من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم .(بدر الدين . 2014 . ص 64) .كما يشير إلى أن المنافسة أحيانا لا تعني بالضرورة و في كل الحالات وجود الخصم المنافس أو جود المنافسة بقواعد يضبطها الحكم ، و لكن المنافسة الرياضيّة قد تكون أثناء التدريب حين يحاول اللاعب الارتقاء بمستوى أدائه الحالي على ضوء أدائه السابق و هنا يكون التنافس ذاتي من اجل تقدير الذات (فوزي 2003 . 211) .

وأشار مارتنز Martens 1994 إلى أنه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي ، وعلى ضوء ذلك فهو يعرفها بأنها " العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل ، وهذا الشخص يكون على وعي بمحكات المقارنة وأن يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة " (علاوي . 2002 . ص 29) .

كما يعتبرها (ماتنز 1990 Martens) أنها ظاهرة اجتماعية وعملية تتضمن مراحل أربع تحدث خلال الفرد بشكل عام :



الشكل (06) : نموذج مارتنز للمنافسة الرياضية (راتب . 2001 . ص 44)

الموقف الموضوعي للمنافسة : يعني تقييم الناشئ لقدراته على أساس المعلومات التي يحصل عليها من أشخاص آخرين مثل : المدرب ، الآباء ، زملاء الفريق ، الجمهور ، المنافس ، ويتحقق ذلك من خلال أشكال متعددة مثل اظهار السعادة والاستحسان عند الفوز والضييق وعدم الرضا عند الفشل ، كذلك يتضمن الموقف الموضوعي للمنافسة جميع العوامل المرتبطة بالمنافسة مثل : مستوى التنافس ، القواعد والشروط الخاصة بالأداء .

الموقف الذاتي للمنافسة : ويعني كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم أو يفسر الناشئ الرياضي موقف المنافسة الموضوعي والعوامل المرتبطة به مثل : مستوى التنافس ، أهمية المنافسة ، مكان المنافسة وكذلك جميع مصادر المعلومات التي يحصل عليها من الآخرين لتقييم سلوكه وأدائه ، إنه من الأهمية أن نتوقع وجود فروق بين الناشئين في تفسيرهم وإدراكهم لموقف المنافسة الموضوعي وأن نتعرف على نوعية تلك الفروق ، ويفيد في ذلك معرفة كيف ينظر الناشئ إلى المنافسة كوقف أو مصدر للتهديد أو الخوف من القلق .

الاستجابة : يتوقع أن تتحدد استجابة الناشئ الرياضي للمنافسة وفقا لمدى ادراكه وتفسيره لهذه المنافسة ، هل هي مصدر للتهديد والقلق والخوف ، أم هي فرصة لإثبات الذات وتحقيق التفوق والثقة بالنفس ، هل يكون أدائه جيدا ، أم يؤثر زيادة القلق والخوف على هبوط مستواه ؟ .

النتائج : هناك ثلاثة أنواع متوقعة لتقييم نتائج المنافسة إما أن تكون ايجابية عندما تمثل المنافسة خبرات نجاح ، أو سلبية عندما تمثل المنافسة خبرات فشل ، أو قد تكون محايدة بمعدل لا تؤثر سلبا ولا ايجابا . (راتب ص 45).

من خلال ما سبق يمكن أن نقول على المنافسة الرياضية أنها موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك ، يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات عقلية و بدنية و انفعالية من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرة و تمييزها عن قدرات من باقي المنافسين ، فالمنافسة الرياضية لا تعني بالضرورة و في كل الحالات وجود الخصم المنافس أو جود المنافسة بقواعد يضبطها الحكم ، و لكن المنافسة الرياضية قد تكون أثناء التدريب حين يحاول اللاعب الارتقاء بمستوى أدائه الحالي على ضوء أدائه السابق و هنا يكون التنافس ذاتي من اجل تقدير الذات ،وعليه تعتبر المنافسة موقفا اختياريا لما استطاع اللاعب أن يحققه من التدريب ، ويجب ألا يكون هنا هو الهدف الوحيد بالنسبة للمدرب إذ يجب عليه أن ينظر إلى المنافسة بأنها موقف تدريبي تساهم في تطوير و تنمية قدرات الرياضي .

2- متطلبات المنافسة الرياضية :

- الاعداد المبكر للمشاركة في الدورات الرياضية والبطولات.
- أن يكون النشاط الرياضي التنافسي تنويجا للنشاط الرياضي التدريبي .
- توفير الامكانيات واللاعب المنافسة لتنفيذ هذا النشاط .
- تدريب الفرق الرياضية الممثلة لإدارات المنافسة وفق أسلوب علمي ميداني .
- وضع مجموعة من اللوائح والقوانين التنظيمية التي تضبط شروط المنافسة وكيفية ترتيب الرياضيين والفرق المشاركة وطبيعة التتويجات وكذلك درجة وكيفية اتخاذ العقوبات الناجمة عن الأخطاء والمخالفات التي ترتكبها الفرق والرياضيين والوفود المرافقة لها . (رايمو .1998. ص 51).

3- أهمية المنافسة الرياضية :

3-1 اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد : إن عملية التدريب الرياضي لا تنطوي على أي معنى ،ولكنها تكتسب معناها وأهميتها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى أثناء المنافسة الرياضية وبناء عليه فمستوى أداء الرياضي خلال المنافسة الرياضية يعتبر كذلك اختبار لطرق ووسائل ومحتويات الاعداد والتدريب المتعدد الأبعاد . (Weinek.1999.p52)

3-2- المنافسة جانب مهم من العمل التربوي : ينظر الى المنافسة الى أنها نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب اكساب الرياضي العديد من المهارات القدرات والسمات الخلقية ومحاوله وتطوير وتنمية مختلف السمات الايجابية . منها التحلي بالأخلاق الحميدة والروح الرياضية واحترام القوانين واللوائح ، واحترام المنافس والزميل والحكام .

3-3- التنافس الرياضي : يحاول الرياضي خلال المنافسة الرياضية تحقيق الفوز والنجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب مثل تحقيق الذات والحصول على اثابة أو مكاسب شخصية بل أن الأمر مرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإعلاء من شأن سمعة الفريق الرياضي الذي يمثله اللاعب أحسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي .

3-4- المساهمة في تحسين الجانب الصحي والبدني للرياضي : إن اعداد اللاعب للاشتراك في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى جميع الأجهزة الحيوية للرياضي كالجهاز الحركي والجهاز الدوري والتنفسي . (علاوي.2002. ص 32) . وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية ، حتى يستطيع الرياضي استخدام هذه الوظائف المختلفة على قدر من الفعالية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في ضوء هذه التنمية الشاملة والمتزنة والمتكاملة لجميع الأجهزة الوظيفية الحيوية للرياضي .

3-5- ابراز مختلف الانفعالات : يقول حسن علاوي 1992 . " المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح وال فشل ، وتعدو مواقف الفوز والتعادل والهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الرياضية الواحدة ، وقد لا يحدث في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ظهور العديد من الاستجابات الانفعالية التي تختلف في نوعيتها وشدتها وقوتها مثلما يحدث في المنافسات الرياضية ، فالمنافسات الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل ، وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الرياضية المتعددة ، وقد تكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها بالنظر للجهود الذي يبذله الرياضي في المنافسة الرياضية وما يرتبط بذلك من تغيرات فيزيولوجية مصاحبة للانفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للاعب ، ومن ناحية أخرى قد يكون لهذه الجوانب الانفعالية أضرارها حيث يكون التأثير السلبي للمنافسة على سلوك أداء اللاعب والفريق الرياضي . (علاوي.2002. ص 33) .

3-6 - المنافسات وسيلة فعالة للإعداد المتكامل للرياضيين الفتيان (الناشئين) .

مع زيادة العمر ومضاعفة مهارة الرياضي يتضاعف معها دور الاعداد المتكامل الذي يتسم بالقابلية على التنسيق والتحقيق في النشاط الرياضي التنافسي لجميع عناصر المهارة الرياضية كالإعداد التقني والبدني والتعبوي والاعداد الإرادي المعنوي ، فكل جانب من جوانب الإعداد للرياضي يعد بمقدار معين نتيجة لاستخدام وسائل ومعدات توجيهية ، ويقود هذا إلى أن بعض الموصفات والقابليات الانفرادية التي تظهر في بعض التمارين الموضوعية غالبا ما تكون غير قادرة على التحقيق بالقدر الكامل خلال تمارين المنافسات .

لذلك تعتبر المنافسة بالنسبة للناشئين جزءا مهما من أجزاء عملية التكوين والاعداد ، فالناشئ الرياضي يفترض فيه أن يكون بطلا رياضي في المستقبل أين يكون مجبرا على خوض العديد من المنافسات الرسمية ذات الإثارة والاستقطاب الجماهيري والاعلامي الكبير ، ولهذا فالمنافسة الرياضية في مراحل الناشئين هي تدريب على التنافس الحقيقي عند الكبار . (سكر. 2002. ص 147)

3-7 - اثاره الاهتمام والتشجيع : نادرا ما يكون في حياة الأفراد أو الجماعات ما يلفت الكثير من الاهتمام والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي أو الدولي أو العالمي وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادة العليا في الدول بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حضورها وخاصة المنافسات الدولية وما يرتبط بذلك من تقرير ورعاية وتحفيز ودافعية في حالة النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية .

3-8 - المساهمة في اثاره المادة الاعلامية : تتسابق المحطات التلفزيونية لنيل حقوق بث المنافسات الرياضية الهامة التي تقام في مختلف الدول وما يرتبط بذلك من استمتاع ملايين المشاهدين بمشاهدة تلك المنافسات على الهواء مباشرة بالإضافة إلى ارتباطها بالعامل الاهاري والاقتصادي الهام الناتج عن طريق عملية البث التلفزيوني ، بالإضافة إلى اشباع رغبات الجماهير في معرفة النتائج بعد حدوثها بفترات طويلة نسبيا.

4 - الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية :

وتتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص المتعلقة بالرياضي وبمحيط وشروط اقامة المنافسة ومن أهم تلك الخصائص نجد الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية.

4-1- الخصائص السيكولوجية العامة: يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه. كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من أجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر. وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين. وتتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح. ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

4-2- الخصائص السيكولوجية الايجابية: تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالاً للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين. تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة. تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة. إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه. تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم بحضور مشاهدين ومشجعين تأثيراً ايجابياً أو سلبياً على الأداء الرياضي. تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية (علاوي، 2004، 280).

4-3- الخصائص السيكولوجية السلبية: بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك البعض الذي ينظر إليها بنظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون فيها إلا السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز ، لذلك قد تكون للمنافسة الرياضية مجموعة من الجوانب السلبية نذكر منها :

- تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية يتغلب فيه الانفعال على العقل، يتميز بالكره الأعمى للمنافس وفي نفس الوقت بالحب المفرط للفريق ، وذلك مما يؤثر بدوره على مستوى

الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان. ويتميز المتعصب بأنه يميل كثيرا للعدوان على الآخرين أو على الأشياء أو حتى على نفسه ، والتطرف في التعبير عن الفوز أو الهزيمة .

● قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.

● غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية.

● يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها. (أحمد أمين فوزي: 2006 ، ص ص 213. 214).

● تتسم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية. وقد أشار بعض المؤرخين في المجال الرياضي أنه منذ أن وجدت المنافسات الرياضية وجد العدوان والعنف سواء عند قدماء الإغريق أو الرومان أو في القرون الوسطى وحتى في العصر الحالي الذي تبذل فيه محاولات جادة لتهديب الرياضة عن طريق ترسانة من القوانين واللوائح الرادعة .

● التطرف في اشتراك اللاعبين بشكل يهدد صحتهم وتوازهم حيث يتم استنزافهم طاقاتهم البدنية والنفسية ، والأخطر من ذلك اذ امتد هذا الأمر الى فئة الناشئين حيث يؤثر ذلك مباشرة على عملية النمو لديهم . (علاوي.2002. ص 35) الغش وترتيب نتائج المنافسات والرهانات التي أصبحت لها مؤسسات خاصة تأثر مباشرة في نتيجة المنافسات ، وكذلك اللجوء إلى الحيل والخداع وتناول المنشطات. (علاوي.2002. ص 36) .

5- الحالة النفسية للرياضي قبل المنافسة :

المنافسة الرياضية هي حالة خاصة جدا يصعب التنبؤ بنتائجها ، وهي محكا عمليا لتقييم مستوى الرياضي ، وبما أن الهزيمة جزء من المنافسة فهي تحمل امكانية اخفاق الرياضي ولذلك قد يدركها الرياضي أحيانا أنها مصدر خطر يولد لديه حالة من الاضطراب والاهتزاز في عملية الادراك والتحليل للوضعية التي يتواجد فيها ، وهذا شعور طبيعي ناتج عن ادراك خطر ما ، مثل الخسارة ، الانتقاد والتقييم السلبي من طرف المحيطين به (Nicolas Raimbault et Johan Pion. 2004. P77) ، وفي علم النفس الرياضي تسمى الحالة النفسية التي

يعيشها الرياضي قبل ادراكه الفعلي وشعوره بالمنافسة بـ " حالة ما قبل المنافسة " وتكمن اهمية هذه الحالة أن لها تأثير مباشرة على سلوك الرياضي ومستواه أثناء المنافسة ، وينظر إلى حالة ما قبل المنافسة على أنها " ظاهرة ايجابية تعمل على سهولة انفعال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل " (الكاشف 71) . وأحيانا تساهم هذه الحالة في رفع قدرة ومستوى الرياضي على العمل ببذل الجهد ، وفي حالات أخرى تتميز بالتأثير الانفعالي الزائد مما قد ينتج عنه بعض العوامل السلبية التي تؤثر على مستوى الرياضي وسلوكه أثناء المنافسة . وتختلف الفترة الزمنية لهذه الفترة حسب شخصية الرياضي وحسب الحالة التي يكون فيها . ويصنف Puni هذه الفترة إلى ثلاث حالات :

- حالة تحت البداية : تتميز هذه الحالة بازدياد عمليات الاستثارة في المخ وزيادة في نبضات القلب وسرعة في التنفس وإفراز العرق والحاجة الماسة للتبول .
- حالة عدم المبالاة بالبداية : تتميز بهبوط في عمليات الاستثارة والاضطرابات وعدم المبالاة وفقدان الرغبة والميل للاشتراك في المنافسة مع انخفاض درجة التركيز والانتباه وضعف الإرادة .
- حالة الاستعداد للكفاح : تتميز هذه الحالة باستثارة وانفعالية ايجابية مع تركيز الانتباه للمنافسة ، وانتظار انطلاق المنافسة بفارغ الصبر .

ويجب علينا أن نأخذ بعين الاعتبار أنه في بعض الأحيان يمكن أن تتغير بطريقة ايجابية حالة ما قبل البداية التي يمر بها الرياضي من حالة إلى أخرى ، فعلى سبيل المثال قد تنتاب الرياضي قبل المنافسة حالة عدم المبالاة ثم تتغير بطريقة ايجابية إلى حالة الاستعداد للكفاح . (يسعد جلال ومحمد حسن علاوي . علم النفس التربوي الرياضي . دار المعارف . مصر . 1976 . ص 153 .

6- التحضير والإعداد النفسي للمنافسة الرياضية :

يسبق المنافسة الرياضية عادة عملا كبيرا وتحضيرا يمس الجانب النفسي للرياضي يراعي فيه الحالات النفسية في المسابقة السابقة وما عاشه الرياضي في حياته اليومية والرياضية بعد تلك المسابقة ، ولهذا العملية أهمية كبرى تنعكس على أداء الرياضي في المنافسة الرياضية . ويرى أحمد فوزي (2003) أن الإعداد النفسي للرياضي احتل مكانة هامة في عملية الإعداد العام والمتكامل لتحقيق النتائج المرجوة حسب استعداداته ، وأقصى قدراته الشخصية ، ويتمثل في مجموعة الإجراءات العلمية المحددة سابقا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة و

النشاط الرياضي المتخصص بصفة خاصة وخصائص الرياضي النفسية ، وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل تحقيق أفضل مستوى ممكن من الانجاز الرياضي .

6-1- أهداف التحضير والإعداد النفسي قبل المنافسة الرياضية :

- تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب والمنافسة للتتويج .
- تنمية مهارات الرياضي العقلية للممارسة الرياضية ورفع المستوى .
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات .
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم الطاقة النفسية والبدنية .
- إعداد الرياضي نفسيا لخوض غمار المنافسات والتكيف مع المواقف الطارئة .
- توجيه الرياضي وإرشاده نفسيا لتفادي كل الأخطاء والضغوطات النفسية المرتبطة بالمنافسة والممارسة الرياضية التنافسية .

ويمكننا أن نعتبر أن ما يقوم به اللاعب من مهارات وتصرفات لا تصدر فقط عن الجانب الجسمي لديه ولكنه عبارة عن عمليات عقلية تشمل إحساس وإدراك الوضعية التي يتواجد فيها وتحليلها ثم اتخاذ القرار والقيام بذلك التصرف ، فهذا الأداء الحركي الرياضي هو نتيجة لنشاط انفعالي كالرغبة القوية والحماس والإصرار في معالجة الموقف أو الخوف أو القلق وغير ذلك من العمليات الانفعالية التي يبدو أثرها واضحا في طبيعة هذا الأداء الحركي الصادر عن الرياضي.(إبراهيم . 1984.ص 131).

6-2- أهمية الإعداد النفسي قبل المنافسة الرياضية :

يعتبر مستوى الأداء العام للرياضي لحظة بدايته المنافسة الفعلية هاجس المدربين ، لذلك هم يعملون طيلة فترة التحضير والاعداد على رفع مستوى الاستعداد للرياضي للشروع في المنافسة في أفضل مستوى ، ومن جوانب الحضير والاعداد نجد الاعداد النفسي الذي يعتبر شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية (عادل . 1965. ص65) وهو يهدف أساسا إلى :

- المحافظة على المستوى وثباته وذلك بتخلص الرياضي من الرهبة التي تصيبه أمام الجمهور خاصة المباريات المصرية .
 - زيادة كفاءة الأداء وفعالته .
 - المساعدة على التركيز والعمل على عدم تكرار الأخطاء .
 - علاج المشاعر الإنسانية السلبية المؤثرة على أفراد الفريق .
 - احترام القوانين وتقوية التعاون والثقة بالنفس .
 - المساهمة في تقبل النتائج العكسية للمنافسة (خسارة ، اقصاء) والاستعداد للعمل وخوض منافسة أخرى
- كما عدد مفتي (2001) أهمية الإعداد النفسي الرياضي في النقاط التالية :
- الحالة النفسية للاعب قد تكون ايجابية فتعزز الأداء ، وقد تكون سالبة فتعوقه ، لذلك فالاعداد النفسي المبني على الأسس والمبادئ العلمية يساهم بطريقة مباشرة في أن يخرج اللاعب أفضل مستوى ومهاري وخططي .
 - الاعداد النفسي يقي اللاعب من التأثير السلبي بالمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها .
 - الإعداد النفسي يقلل من الجهد والوقت المبذولين في التدريب ، كما يقلل كذلك من احتمالات هبوط الأداء .
 - الإعداد النفسي يشكل ركنا أساسيا في إعداد اللاعب مثله مثل الإعداد البدني والمهاري والخططي ، بل إن له الدور الفيصل في خروجه بصورة تعكس كفاءة التخطيط والتنفيذ .

6-3- التحضير النفسي قبل المنافسة :

التحضير النفسي التمهيدي للرياضي يهدف إلى اتخاذ التدابير المثيرة للمزاج المناسب عند الرياضيين ، و لذا ينبغي في المقام الأول تحديد موقف الرياضي في المنافسة ، فكلما يكون نطاق المنافسات أكبر و مستوى مهارة المنافسين أعلى كلما كان تأثير المنافسة المتوقعة اشد على الرياضيين ، و تبدأ الأفكار و التساؤلات على هذه المسابقة الهامة تهيج الرياضي ، أو تقبض صدره قبل عدة أسابيع من المنافسة ، و سمية هذه الحالة (مرحلة ما قبل المنافسة) ،و يجب على المدرب في هذه الحالة مساعدة الرياضي كي لا يفكر في شيء آخر إلا في ضرورة تحقيق الهدف المسطر و يجب على المدرب أن يوجه قوة و إرادة الرياضي إلى بذل جهود تكون قوية إلى أقصى حد و

يتطلب الأمر توجيه نفسية و معنويات الرياضي لضرورة إجهاد الإرادة لمدة طويلة ، والى إبقاء القدرة على تقديم أعمال المنافس و مكافحة التعب ، و يجب أن تتحقق عملية إثارة المزاج المناسب في الرياضي ، وتوجيه نفسية المحرر المطلوب مع مراعاة الخصائص الفردية ، و إذا لم يؤخذ القرار الشخصي للرياضي و حالته بعين الاعتبار قد تؤدي نصائح المدرب إلى نتائج سلبية ، فتوصيات المدرب قبل المنافسة قد تساعد الرياضي في رفع حالة الانتباه و التركيز قصد خوض المنافسة.(سكر. ص 64) .

6-4- التحضير النفسي أثناء المنافسة :

أثناء المنافسة يجب على المدرب أن يلهم و يهدئ الرياضي ، و أن يصحح أخطائه في التقنية أو في التكتيك و عند الضرورة و أن يحيطه علما بوضعه في المسابقات و ما إلى ذلك و على المدرب أن يكون واثقا أن التعليمات و الإرشادات التي يوجهها للرياضي في المسابقات لن تتعارض مع القرارات التي يتخذها الرياضي لان ذلك قد يسبب ارتباكا في وعيه ، و على المدرب و الأخصائي النفسي ضرورة العمل على تعليم اللاعب كيفية التحكم في حالة الانفعالية المزاجية و يوجهها منذ بداية المنافسة لذا يجب على اللاعب ترديد بعض العبارات و الكلمات التي تساعد في رفع استعدادده و تعبئة قدراته النفسية لبدأ المنافسة و البطولة ، و من بين هذه الكلمات مثلا : أنا منته و متحفز ز منتعش بشكل كامل من الأداء ، أنا اشعر بالسعادة لمشاركتي في المنافسة ، أنا مستعد مهما كان نوع المنافس... الخ . و أيضا عند أداء الإحماء و التسخين في يوم المنافسة يجب أن يستخدم اللاعب بعض العبارات كمؤشر نفسي هادف .

7- التأثير النفسي للمنافسات الرياضية على أداء اللاعب :

تناول العديد من المفكرين مفهوم الضغوط النفسية من حيث البعد الداخلي أو الخارجي وهي إحدى ظواهر الحياة الإنسانية التي تواجه الفرد في الظروف المختلفة، عبارة عن " إنها مواقف غير سارة تضيف إشباع الحاجات النفسية وقد يتجاوز الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق أو توتر" (يونس.1987.ص 41). ويعرفها أسامة كامل راتب (1991) أنها "استجابة انفعالية عندما يهدد تقدير الذات ، ويحدث ذلك عندما يدرك الفرد الرياضي عدم التوازن بين متطلبات أداء المنافسة ومقدرته على الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات" . (راتب . 1991 . ص 216 .) . و إن دوافع التنافس تجعل اللاعب يعيش في مستوى عالي من التوترات والانفعالات

النفسية التي تتحول إلى ضغوط تؤدي إلى اختلال في توافقه العصبي العضلي مما ينعكس على مستوى انجازه سلبا أو إيجابا أو يكون متماسكا في قدراته لمواجهة الضغوط .والاستجابة المركبة للضغط النفسي تؤدي عادة إلى حالة من الاجهاد النفسي الذي ينعكس مباشرة على المستوى البدني والمهاري والخططي ويؤثر كذلك على مستوى الانجاز .

لذلك فالضغوط النفسية في المجال الرياضي أصبحت من المشاكل التي تواجه اللاعبين والمدربين ولها آثار سلبية حيث تضعف ثقة اللاعب بنفسه ويصبح لديه اعتقاد بعدم كفايته ، كما يتسبب بحدوث صراع داخلي أو إصابة بدنية قد تكون سببا في عزوفه عن المجال الرياضي . ويقول عماد طعيمة في هذا الصدد "إنها حالة من الخلل النفسي للاعب تجبره على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية والبدنية والنفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الإيفاء بمتطلبات التدريب " (طعيمة .1989.ص 73). فالمنافسات الرياضية تعتبر عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي ، لأنها تتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء ، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتساهم في تنمية وتطوير الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإرادية (راتب .ص 126) .ويؤرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة ، وأن عملية التدريب لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة الرياضية) ، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ماهي الا اختبار لنتائج عملية التدريب الرياضي ، ولا ينبغي أن ننظر اليها على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب وإنما على نوع هام من العمل التربوي ، إذ أنها تساهم في عملية التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإرادية .

ومن أهم الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية ما يلي :

- ان المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز وتسجيل أحسن مستوى من الأداء ، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب ، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي أو الوطن مثلا ، إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى مستويات الرياضة .

- ترتبط المنافسات الرياضية بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة والتي تتميز بقوتها وشدتها ولهذا النواحي الانفعالية فائدتها ، إذ أن المجهود القوي الذي يبذله الرياضي يصاحبه مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية المصاحبة

للانفعالات تسهم في تقوية الجهاز الدوري التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز العصبي وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم ، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسات مصدر الكثير من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغير نظرا لارتباطها بتعدد مواقف الفوز والهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الواحدة .

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف إلى أقصى حد ممكن .

- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الانسان من أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة وبصورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضي وخاصة في المنافسات الرياضية سواء الفردية أو الجماعية .

- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين وهو موقف لا يصادفه الفرد في باقي فروع حياته اليومية ، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا ، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة يكون سببا في عدم احادتهم .

- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة ومعروفة ، وتحدد هذه القواعد واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط والسلوك للفرد ، وبذلك تجبره على احترامها والعمل بمقتضاها ، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الآخر .

- تخلق المنافسة الرياضية جوا من الصراع يصل أحيانا إلى حد العداوة والبغضاء (راتب .ص 128) .

8- الضغوط النفسية للمنافسة الرياضية :

تشير بعض الدراسات أن حالة الضغط النفسي هي حالة معدية من الناحية الاجتماعية والنفسية تنتقل من الفرد المصاب بها إلى الفرد السليم منها شأنها في ذلك شأن الكثير من الحالات الانفعالية الأخرى، ووجد كاوديل Kawdill أن الأفراد ذوي القرابة التي تتصف بأنها وثيقة يمرون غالبا نفس ردود الأفعال ، وإذا مر بحالة من عدم الاستقرار انتقل ذلك إلى الآخر .، بينما وجد كل من واطسون Watsan و كانتر Canter أن التغيرات في معدل نبض القلب وضغط الدم لكل من المريض والمحلل النفساني تتشابه عندما يبدأ المريض بوصف ضغوط الحياة والمواقف التي يعاني منها للمحلل النفساني. ومن هذه الزاوية ركز هل Hall في دراساته الأولية على حالة انتقال الضغط النفسي بين الرياضيين الذين يمارسون رياضة التجديف ، حيث وجد أن تأثير الايقاع الصوتي للشخص

الذي يعطي الايعازات لمجموعة المدففين (قائد المجموعة) ينتقل مع زيادة نسب الحماس والتوتر والشدة أثناء الايعازات إلى بقية المدففين ويؤثر في مستوى أدائهم بنفس الطريقة التي يصدر بها الصوت إذا كان منخفضاً أو عالياً ، وهذا يمكن أن ينطبق أيضاً على انتقال تأثير الضغط النفسي الواقع على اللاعبين إلى المدربين والجمهور أيضاً حيث يرتفع معدل النبض والتعرق مع انتقال واضح للشدة النفسية للمباراة إلى المشاهدين وخصوصاً في الأوقات الحرجة مثل تنفيذ ضربة الجزاء أو القيام بحركة خطيرة في الجماز أو الملاكمة ..، وهنا تجدر الإشارة إلى رأي الباحث النفسي الرياضي (أليسون) في استخلاصه لتأثيرات الضغط النفسي للمباريات على المدربين بقوله انتقال العدوى من اللاعبين إلى المدربين في المباريات تبدو كأنها سوف تعمل على جعل قلوب هؤلاء المدربين تنفجر من صدورهم تحت تأثير الضغط النفسي الانفعالي لمجرد مراقبتهم للمباراة وبذلك إشارة واضحة إلى الحالة النفسية للضغط النفسي عليهم .(غازي. 2011.. ص 101 . 102).

تشير الدلائل أن الضغط النفسي يحدث نتيجة الأفكار السلبية ، والتغيرات في الاستثارة كاستجابة للبيئة ، ومع ذلك يوجد نمطان للضغط الذي يسبق المنافسة اعتماد على أي العاملين يحدث أولاً هل الأفكار السلبية أو التغيرات في الاستثارة ، فالنمط الأول يحدث عندما ينزل اللاعب إلى الملعب وغرف الملابس قبل المباراة (ذلك يمثل المثيرات البيئية) يشعر فجأة بزيادة التوتر العضلي ، وتعرق راحتا اليدين ، واضطراب المعدة ، إضافة إلى الإنشغال بالأفكار المرتبطة بالأحداث السابقة (الاستثارة) ، إن زيادة الاستثارة في هذا المثال ليست نتيجة أن غرفة الملابس تمثل تهديداً للرياضي ، ولكن نتيجة الارتباط الشرطي لسنوات طويلة بين تواجد الرياضي في هذا المكان وزيادة الاستثارة .

أما النمط الثاني فالتوتر يحدث نتيجة من الأفكار السلبية التي تتاب اللاعب قبل بداية المباراة وفي فترات الإحماء ، خاصة إذا رأى منافسه يؤدي حركات الإحماء فيفكر أنه يصعب عليه هزيمته ، ثم يتخيل كيف سيكون أداءه وردة فعل الجمهور نحو أداءه وبذلك ينخفض مستوى تقديره لذاته ، ثم يشعر بعد ذلك بزيادة نبضات القلب ، ارتعاش الركبتين ، توتر العضلات في الرقبة وأعلى الظهر وتباين الأفكار في اتجاهات مختلفة في محاولة لتحليل المركز للموقف (الاستثارة) .(راتب. 2000 . ص 273)

ومن خصائص ضغط المنافسات الرياضية أنه حالة معدية من الناحية النفسية والاجتماعية ، فإذا كان فرد قريب أو متفاعل مع فرد تحت الضغط النفسي فمن المحتمل أن يشعر أو يمر كلا الفردين بحالة واحدة متشابهة من القلق والإضطراب وعلى سبيل المثال وجد كاوديل بحوثاً تشير إلى أن الأفراد ذوي القرابة التي تتصف بأنها وثيقة يبرون

غالبا بردود أفعال مشابحة ، وإذا تعرض أحدهم إلى حالة من عدم الاستقرار فإن ذلك ينتقل إلى الآخر ، وقد رصدت دراسة تمت على رياضيين في رياضة التجديف ، أن تأثير الايقاع الصوتي للشخص الذي يعطي الايعازات لمجموعة المجدفين (قائد المجموعة) ينتقل مع زيادة نسب الحماس والتوتر والشد أثناء الايعازات إلى بقية زملائه ويؤثر في مستوى أدائهم بنفس الطريقة التي يصدر فيها الصوت إذا كان منخفضا أو مرتفعا ، وما يقال عن هذا ينطبق كذلك على انتقال الضغط النفسي الواقع على اللاعبين في المباراة إلى المدربين والجمهور أيضا حيث يرتفع معدل النبض والتعرق.(غازي و غريبي . 2013 . ص 287).

9- أسباب ضغوط المنافسة الرياضية :

تقع الفرق الرياضية غالبا تحت وطأة الضغوط النفسية وخاصة خلال فترة المنافسات الرياضية ويرجع ذلك إلى أسباب آنية وأخرى متراكمة ناجمة عن خبرات الرياضيين الذين شاركوا في بطولات سابقة ، وتباين الضغوط النفسية ودرجة تحملها وفقا للأسلوب الذي يعتمده المدرب في الإعداد النفسي الفردي والجماعي للاعبين ومدى خبرته الشخصية في التعامل مع هذه الضغوط (غازي صالح محمود . أحمد عربي . 2013 . اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي . مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع . ط 1 الأردن . ص 286) ، ومن أهم أسباب هذه الضغوط نجد :

8-1- تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا. (فوزي.2006. ص 233) .

5-2- الهزائم المتتالية للفريق:

هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فان اللاعبين الذين

يتملكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك. (علاوي .2003. 333).

8-3- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات:

وتنشأ هذه الحالة عند حدوث طارئ يؤثر بشكل كبير على نتيجة المنافسة مثل تسجيل أو استقبال مجموعة من الأهداف مبكراً أو قبل نهاية المباراة. في الرياضات الجماعية

8-4- الخوف من الهزيمة:

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة واحتمال الهزيمة وما سيترتب عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

8-5- الخوف من المنافس:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضاً عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهارياً وخططياً، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

8-6- الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفاً من المسؤولية وتظهر أيضاً عندما يكون الإعداد النفسي سيئاً واللاعبون مشحونون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضاً عندما يكثُر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

8-7- الخوف من الإصابات:

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وان اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

1- مرحلة الرفض: فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.

2- مرحلة الغضب: يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.

3- مرحلة المساومة: حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال : قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبدل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقدته أثناء فترة الإصابة.

4- مرحلة الاكتئاب: وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

5- مرحلة القبول وإعادة التنظيم: يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط. (عبد الحفيظ .ص 181).

10- أبعاد ضغط المنافسة الرياضية :

في دراسته لمفهوم القلق كحالة قام سييلبرج وأعوانه 1970 بتصميم قائمة لقياس قلق الحالة ويرى بأنه القلق الموضوعي أو الموقف الذي يعتمد أساسا على الظروف الضاغطة ، وعليه فهو يربط بين الضغط والقلق كحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضغط معين هو مسبب لحالة القلق ، وانطلاق من نتائج هذه الدراسة جاء مارتنز وزملائه 1990 ووضعوا قائمة خاصة بقياس ضغط المنافسة وذلك بقياس ثلاثة أبعاد لضغط المنافسة هي :

9-1- بعد القلق المعرفي : ويقصد به الإزعاج أو الهم بالنسبة لأداء اللاعب ، وهو الشعور بانفعالات غير سارة أو الاهتمام المعرفي بنتائج الفشل في الأداء ، ويجدث داخل العملية العقلية للاعب ، وقد يكون له أعراض

خارجية أو ليس له أعراض خارجية ، ومن مظاهر القلق المعرفي ، الأفكار السلبية غير المرغوبة التي يعاني منها الفرد كذلك ضعف القدرة على التركيز والانتباه ، وقد يتضح هذا البعد في عدم مقدرة الفرد على إيقاف الأفكار السلبية التي تدور في ذهنه عن مواقف سبق حدوثها أو سوف تحدث وعدم امكانية التخلص من الشعور بأن شيئاً ما سيئاً سوف يحدث . (الحشحوش . 2013 . ص 84) ، والقلق المعرفي كما يعرفه (عنان، 1995م، 695) " مكون نفسي يسبب الانشغال والترقب ويسبب إدراك الفرد للتهديد من خلال المشاعر والانفعالات ويتضمن مخاوف من الفشل أو التنظيم الذاتي السليبي وعدم القدرة على عزل مشتتات الانتباه". فهو يؤثر على تركيز الانتباه ، ولمواجهة هذا البعد من الضغط النفسي فهي ممارسة بعض الأنشطة العقلية ومحاولة شغل تفكير اللاعب بأشياء غير مصدرية للضغط وممارسة بعض التمارين المساعدة على الاسترخاء (الحشحوش 2013. ص 101).

9-2- بعد القلق الجسمي : ويقصد به حالة التوتر التي تنتاب الجسم من خلال مجموعة من التغيرات والاستجابات الفيزيولوجية والجسمية خلال ادراكه لعامل الضغط النفسي ومن مظاهره الشعور بهبوط في المعدة وارتفاع نبضات القلب وضغط الدم وريتم التنفس وتصلب في العضلات . و القلق الجسمي: "وهو إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز اللاإرادي كآلام المعدة وتصبب العرق اللاإرادي وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب". (علاوي، 1998م، ص441). والعلاقة ارتباطية بين كل من القلق الجسمي والقلق المعرفي وتركيز الانتباه. والقلق دافع من الدوافع الهامة التي تساعد على الإنجاز والتفوق، وتؤكد نظريات التعلم على أهمية الدافعية في التعلم، ويعرف الدافع بأنه حالة داخلية عند الفرد توجه سلوكه وتؤثر عليه، والقلق يعمل على تنشيط سلوك الفرد، ويحرره من عقاله، وينقل الفرد من حالة السكون إلى حالة الحركة، حيث أن القلق ينشأ من عدم الاتزان.

9-3- بعد الثقة بالنفس : يعتب مفهوم قيمة الذات من المفاهيم النفسية لكل شخص ، ويبدل كل شخص الكثير من أجل حماية ذاته ، وغالبا فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين ، اقتناعاً أن قيمة الرياضي لذاته هو مفتاح الدافعية .

إن الثقة بالنفس تعتبر بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته ، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة بتشكيل الثقة بالنفس لدى النشء الصغير ، فالذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكونون أكثر ثقة بأنفسهم ويشعرون بالمزيد بقيمتهم ويصبحون أكثر دافعية لمواصلة التفوق، وفي المقابل فهؤلاء الذين لديهم خبرات فشل

مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لذاتهم . ويستمد الفرد ثقته بنفسه من خلال ادراكه لقدرة إمكانياته وقدراته على مواجهة المواقف المحيطة به . (راتب . 2000 . ص 350) .

يرتبط بعد الثقة بالنفس بالبعدين السابقين ، حيث أن بعد القلق الجسمي ينعكس على الحالة البدنية للرياضي ، و الاعداد البدني يعتبر من أهم الجوانب التي تساعد الرياضي على بناء الثقة بنفسه ، ويقصد هنا الاعداد البدني الشامل الذي يشمل تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضي ، وقد عبر عن هذا المعنى اللاعب العالمي جاك نكلوس Jack Nicklaus عندما قال " بقدر ما أتمتع بالإعداد الجيد للمنافسة بقدر ما تكون ثقتي في تحقيق المكسب ، أما ارتباط بعد الثقة بالنفس ببعده القلق المعرفي ، فالقلق المعرفي ينعكس سلبا على القدرات العقلية مثل الادراك والتفكير ، فالثقة تتأثر إلى حد كبير بالتفكير في استطاعتك تحقيق الأهداف ، عندما تفكر ايجابيا فإن جسمك يستجيب على نحو أفضل بسلوك يتميز بالثقة ، ولقد عبر عن ذلك لاعب المارثون العالمي بل رودجرز Bill Rodgers بقوله "إذا فكرت أنني أستطيع المكسب فإن ذلك حتما سيحدث "

يؤكد زهير خشاب في هذا الصدد أن المسابقات المختلفة تؤثر تأثيرا كبيرا على اللاعبين بشكل عام والأحداث منهم بشكل خاص ، فالفريق الذي لا يحقق لابعوه الانتصار تضعف معنوياتهم وتتسرب إلى نفوسهم الشكوك في مقدرتهم الخاصة ، وبالذات اذا كان الخصم أعلى مستوى منهم و أكثر استعدادا (ص 177) ، فقبل المنافسة مباشرة يكون مستوى الضغط النفسي في بعد القلق المعرفي عند أغلب اللاعبين مرتفعا ويتحول من ضغط ايجابي إلى ضغط سلبي . وأشار خالد محمد الحشوحوش 2013 أن بعد القلق الجسمي يكون أكثر استقرارا وثباتا من القلق المعرفي (الحشوحوش 2013. ص178) .

كما أن اللاعب الرياضي الذي يتسم بصفة الثقة بالنفس يكون لديه مفهوم ايجابي عن ذاته ويتصف بالصدق والموضوعية ولا يبدو عليه الخوف أو القلق أو التوتر في المواقف الغير متوقعة ، ويكون لديه تقبل لنقد مدربه بصدر رحب كما تكون لديه دافعية انجاز عالية وسرعة وسهولة في اتخاذ القرارات . (الحشوحوش 2013. ص 193) . و المنافسة الرياضية تتضمن في طياتها خبرات النجاح والفشل ، ويلاحظ أن الرياضي الذي يتمتع بالثقة بالنفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته تجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى لقدراته ، ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية ، بينما الرياضي الذي تعوزه الثقة في النفس يخاف من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها ، وينعكس ذلك على حياته النفسية من حيث زيادة القلق ، ضعف التركيز ، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما

يعوق التركيز على النقاط الايجابية ، وافتقاد المتعة والشعور بالرضا ومن ثم يصبح أكثر عرضة للاحتراق . (راتب 2001. ص 416) .

11- الأساليب الإرشادية لمواجهة ضغط المنافسات الرياضية:

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن.

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.

- التدريب على التصور العقلي.

- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.

- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.

- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.

- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.

- محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.

كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً، لاستناده على الأدلة العلمية، وفعالته في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل: القلق، الاكتئاب، الإدمان. (بدران)

12- المتطلبات النفسية لكرة القدم :

إن الوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية ، حيث يتوقف مستوى أداء لاعب كرة القدم بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي ، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء والوصول لأعلى المستويات الرياضية.

ولقد أصبح واضحاً خلال مباريات كرة القدم في البطولات الدولية والوطنية والإقليمية تأثيراً كبيراً على الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي ، حيث لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة والتوتر والخوف دوراً هاماً ورئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات ، فافتقاد لاعبي كرة القدم القدرة على التركيز والانتباه في الملعب بالإضافة إلى الخوف والتوتر ، واللعب تحت ضغوط نفسية تؤدي إلى هبوط مستوى الأداء ، ومما ينعكس سلباً على نتائج المباريات.

ويعتبر الجانب النفسي للاعبين والفريق ككل أحد أهم الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفرق في المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبون والفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية خلال المباريات ، لذلك يجب الاهتمام بإعداد اللاعب نفسياً لتحمل ضغوط المنافسة والمسابقات ، وتجنب مشاعر القلق والخوف التي تؤثر على مستواه الفني ، والرفع من مستوى التحفيز والدافعية لديه حتى يتمكن من تحقيق أفضل النتائج الممكنة وهذا ما يؤكد عليه بيكر Baker وعنان وراتب حيث اتفقوا على أهمية الأعداد النفسية للاعبين لتطوير الأداء الرياضي ، ومستوى الانجاز للأداء ، فالنواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية مظاهر مترابطة ومكملة لبعضها البعض (علاوي وآخرون 2006.ص 41) .

13 - سيكولوجية المنافسة في كرة القدم :

المنافسة في كرة القدم تعني الصراع من أجل التفوق والتميز الموجه بطموح للحصول على الأفضلية قبل الآخرين ، ويكون ذلك بادراك القيمة الاجتماعية للمباراة والاستجابات الانفعالية التي تترتب عن نتائجها وكما تقول (تشيرنيكوف 1988) " أن هذا الشعور ينشأ ويتكون أساساً استجابة لتلبية الحاجات السيكولوجية من أجل التمايز والتفوق في المجتمع من ناحية ، والرغبة في تحقيق الانجازات الرياضية التي تستدعي حالة دافعية للتنافس من ناحية أخرى " . والمحتوى السيكولوجي للشعور بالمنافسة الرياضية يتغير ارتباطاً بالظروف المحيطة بالمتنافسين

، ويأخذ أشكالاً مختلفة في محتوياته واتجاهاته ، ولا يوجه نحو شخص بعينه ، بحيث أن الصراع يستمر في كل لحظات التنافس فتستمر معه حالات النجاح والفشل . (بسيوني . باسم فاضل . 1994. ص 157). وتتميز المنافسة في كرة القدم على وجه الخصوص بتغلب الانفعالات وبوجود مستوى رفيع من التوتر العصبي والانفعالي الذي من الممكن أن يؤدي إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وظهور الحشونة والغضب السلبي الذي يترتب عليه خرق قواعد اللعب واستعمال العنف و إتباع أساليب ممنوعة . ويذكر محمد بسيوني وباسم فاضل (1994) أنه في دراسة أجريت على 62 لاعب كرة قدم متميز أكدوا جميعاً على وجود حالة القلق والتوتر الانفعالي قبل المباريات الهامة ، وأن فكرهم كان مركزاً دائماً على مجريات المباراة القادمة حتى ولو أرادوا غير ذلك . وكلما كانت بداية اللعب قريبة كانت درجة القلق أكبر وتوترهم أكثر . ويصف أحد اللاعبين الدوليين ذلك بقوله " إنني أريد أن ألعب بسرعة ما أمكن ذلك ، ودون تباطؤ أو انتظار . ويضيف بأن انتظار اللعب عملية منهكة ومعذبة " . وفي دراسة لـ (نوفيكوف Noekove) أوضح اللاعبون أن الحالة الانفعالية عندهم قبل المباراة غالباً ما ترتبط بزيادة الاحاح الفكري على امكانية الهزيمة بغض النظر عن من سوف يلعبون معهم .

14- ضغوط المنافسة في مباريات كرة القدم :

تعتبر الضغوط النفسية الانفعالية والعقلية أهم أسباب عدم النجاح في منافسة كرة القدم ، وعدم بلوغ اللاعب المستوى المثالي من أداءه الرياضي ، فالضغط النفسي يجعل الجسم في حالة تأهب ويقظة وبذلك هو يمثل عبئاً كبيراً على الجهاز العصبي مما يعيق التحكم الجيد في العضلات التي تؤدي مختلف المهارات الحركية ، فيصعب على لاعب كرة القدم تمرير أو استقبال أو تسديد الكرة بالقوة والدقة اللازمة ، فيصاب اللاعب بحالة من القلق على الأداء فتتخفف قدرته في السيطرة على انفعالاته فيحدث له ما يعرف بالخروج عن المباراة ، أي أن تركيزه وانتباهه يصبح حول العوامل المحيطة بالمنافسة وليست المنافسة في حد ذاتها ، فيفقد التوافق العضلي والتناغم بين الانقباض العضلي والاسترخاء وهارمونية الحركات ، وتبدأ الحركة في التقطع وعدم التواصل ويضيق مدى الحركة ، ومجال الرؤية ، فيكون تفكيره منصب على ما يتخيله وليس على ما يشاهده . ونشير هنا إلى أن الأداء الأفضل ينبع من التركيز على الواقع وكذلك مفاتيح اللعب الهامة والمواقف المختلفة خلال مقابلة كرة القدم والتصرف فقط وفق ما تطلبه هذه المواقف ، ولكن الضغوط تجعل اللاعب ينشغل عن الواجب الأساسي بما سوف يحدث في المستقبل أو بما حدث في الماضي ، فاللاعب الذي يتواجد في موقف تنفيذ ضربة جزاء الأخيرة في ضربات الترجيح الذي يتوقف عليها مصير التتويج أو الإخفاق في ملعب مكتظ بالجماهير ووسائل الاعلام... لا بد عليه التفكير

والتركيز فقط في كيفية تسديد تلك الضربة بطريقة صحيحة . وليس في ردة فعل الجماهير بعد نجاحه أو بعد فشله في تسجيلها .(غازي صالح محمود. 2011. سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم . مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع . عمان . الأردن . ص ص 147 . 148).

14-1- مراحل الضغط النفسي في مباريات كرة القدم :

يمر لاعب كرة القدم بعدة مراحل من الضغوط الانفعالية والعقلية والتي تتسم بالتوتر والقلق والتفكير فيما سوف يكون عليه مستواه في المباريات ويمكن تقسيم هذه المراحل إلى :

1. مرحلة الضغوط طويلة المدى : وتبدأ هذه المرحلة من لحظة معرفة اللاعب بموعد المباراة واختياره ضمن التشكيل في الفريق ، وفيها يبدأ منحى الاستشارة في الصعود البطيء ، وفي هذه المرحلة من التوتر تكون دافعية اللاعبين عالية ويبدأ في اعداد نفسه قبل المباراة .

2. مرحلة الضغوط ما قبل المباراة : تبدأ هذه الفترة قبل يوم أو يومين من المباراة وتتميز عادة بالصعود العالي لمنحى الاستشارة ويكون ذلك مصحوبا بمجهود بسيط في الجانب البدني .

3. مرحلة بداية الضغوط : تبدأ هذه المرحلة عادة عند لحظة الاتصال بالجو المحيط بالمباراة والوصول الى مكان اقامة المنافسة ، وهي الفترة التي تسبق المباراة مباشرة وتمتد من لحظة النزول من وسيلة النقل حتى اشارة انطلاق المباراة .

4. الضغوط أثناء المباراة : وهي التي تحدث مع اعطاء الحكم لإشارة انطلاق المنافسة وطيلة الوقت الفعلي لها وتعتبر في كرة القدم فترة طويلة نسبيا يرتفع فيها مستوى الضغط وينخفض حسب ما يكون عليه أداء اللاعب والفريق ، وحسب نتيجة المباراة.

5. الضغوط بعد المباراة : يتوقف هذا النوع من الضغوط على ما تحقق من نتائج في المباراة ، وقد يعود للتأثير ليصبح توترا طويلا المدى يتولد عند اللاعب ويستمر حتى المباراة القادمة ، ويزداد التوتر في حالة المباريات الثأرية وقد يستمر إلى فترات طويلة من الزمن يتم فيها رصد ومتابعة النتائج .(غازي. 2011. ص ص 150 . 151).

14-2- التحكم في الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم :

تحدث الضغوط في مباراة كرة القدم نتيجة تركيز اللاعب أو الفريق على عوامل لا يمكن التحكم فيها (التحكم بطريقة لعب المنافس ، ظروف اللعب ، الجمهور...) بحيث يتم التركيز على هذه الأشياء فيكون اللاعب أكثر

احتمالا للتوتر والشعور بالكبت . وهناك مجموعة من الخطوات الارشادية تساعد المدربين على التحكم في الضغوط النفسية ودفع اللاعب إلى ذروة الأداء تحت ايقاع هذه الضغوط .

غالبا ما يواجه لاعبي كرة القدم تغيرات في دينامية الحالة النفسية ، وتصاحب هذه التغيرات استجابات انفعالية مختلفة في الوقت والمدة نتيجة للعبء الكبير الملقى على الجهاز العصبي للاعبين نتيجة الرغبة في الفوز وخشية الهزيمة ، وهذا يتطلب استنفاره لطاقة نفسية وعقلية كبيرة تصل إلى بكل أشكالها تصل إلى الحدود القصوى لها وهذا ما يجعل اللاعب في حالة ارتباك وحلل في المدى الطبيعي للتوازن العام Hémostasie مما يؤدي إلى تغير في سلوك اللاعب سواء أثناء التدريب أو المنافسة أو في بعض الأحيان في الحالة العامة في مجال العلاقات مع المدربين والأقران من اللاعبين وهذا التذبذب في المسار الأخلاقي للاعبين له التأثير السلبي على أداء اللاعبين الفني والأخلاقي . مما جعل العاملون في التدريب والعلماء والباحثون يبحثون عن أفضل الطرق والوسائل التي تساعد اللاعبين في تنظيم التوازن النفسي والتحكم الذاتي وذكر يدسلاف فانليك (vainlek) أن لاعبي المستويات العالية تتناهم درجات معينة قبل اشتراكهم في المنافسة وتختلف ديناميكية حالتهم النفسية أثناء المباريات ولكل لاعب درجة معينة من وغير ثابتة وغير مستقرة من التوتر ، تعتبر الدرجة الأنسب لديه لإظهار أحسن ما يمكن من أداء ويحقق أحسن ما يستطيع من مستوى ، ويطلق على درجة التوتر المناسبة لكل لاعب مصطلح التوتر الأمثل . وكما ينطبق هذا المصطلح على اللاعبين كأفراد ينطبق عليهم كفريق مكون من لاعبين ، ولقد أثبتت نتائج دراسة (بسيوني و باسم 1988) على الفرق المشاركة في مونديال 1986 أن هناك درجات مختلف من حالة التوتر لحالة اللاعبين والفرق المشاركة بهذه البطولة العالمية في معدل نسبة الأخطاء السلوكية لديهم .

خلاصة :

إن المنافسة الرياضية هي أهم مظهر من مظاهر ممارسة النشاط الرياضي ، ولها العديد من الفوائد التي يمكن أن تنعكس على الفرد الرياضي أو على الرياضة بصورة عامة و الاختصاص الرياضي بصورة خاصة ، ويمكن لهذه الفوائد أن تمتد إلى الجانب الاجتماعي والجانب الاقتصادي وكذلك السياسي ، لذلك اهتم بها المختصون بدراسة الانسان من مختلف النواحي حيث يمكن فيها رصد الحالة البدنية والفيزيولوجية أثناء التنافس وكذلك مختلف ردود أفعاله أثناءها والمعبرة عن حالته النفسية والذهنية ، كما هي صورة مصغرة عن تفاعل الفرد داخل مجتمعه وفق الضوابط القانونية والاجتماعية من خلال ابراز علاقة الانتماء التعاون تجاه فريقه ، والتنافس والمواجهة تجاه منافسيه وذلك وفق لوائح وقوانين منظمة لسلوكه التنافسي ، ويبرز خلال المنافسة تنافس آخر ليس بين الرياضيين ولكن بين شركات الرعاية وشركات الألبسة والتجهيزات الرياضية

وقد أصبحت المنافسات الرياضية تستقطب متابعة الكثير من المشاهدين والمتابعين خاصة باستغلالها لما توصل إليه التقدم في وسائل الاعلام والاتصال والتي بدورها تستغل هذه المنافسات الرياضية وهؤلاء الأبطال في الاشهار والإعلانات وقد أصبح الرياضيون الذين يتفوقون في المنافسات أبطال في مجتمعاتهم وبين مناصريهم ، قد أصبح وضعية الرياضي المادية والاجتماعية مرهونة بنتائجه خلال المنافسة الرياضية .

وباعتبارها الرياضة الأشهر والأكثر انتشارا في العالم فالمنافسة الرياضية في كرة القدم هي أشهر المنافسات والأكثر متابعة واستقطابا للمشاهدين لذلك فهي تعرف الآن احتكار وملكية لحقوق البث والإذاعة من طرف مؤسسات اعلامية ولعقود طويلة المدى خاصة بالنقل الحصري ، كل ذلك جعل المنافسة الرياضية وخاصة في رياضة كرة القدم مصدرا من مصادر الضغط النفسي ، التي يعاني منها الرياضي ، ورغم أن مستوياتها منخفضة فإن الناشئ الرياضي ليس في منأى عن هذه الضغوط نظرا لقلة خبرته وعدم اكتمال بناء لياقته النفسية لذلك كان من الواجب العناية به ومرافقته ومساعدته في مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية .

الفصل الرابع

فئة الأواسط U20

تمهيد :

ان عملية اعداد الرياضي هي عملية تمتد عبر جميع مراحل نموه من الطفولة حتى البلوغ ، ويتلقى فيها الرياضي تكويننا يشمل النواحي البدنية والفنية والنفسية يتم تصنيفه فيها بالاعتماد على السن إلى فئات عمرية مختلفة ، ولكل فئة عمرية مجموعة من الأهداف التكوينية التي تناسب مختلف خصائص الرياضيين حيث ترتبط هذه الأهداف فيما بيناه ومع الأهداف المتعلقة بالفئات الأخرى وكل تصب في هدف واحد وهو اعداد الرياضي وتزويده بمختلف القدرات التي تسمح له بتقديم مستوى عالي من الأداء. وتعتبر فئة الأواسط U20 فئة مهمة في عملية اعداد الرياضي كونها آخر المراحل التكوينية قبل أن يصنف اللاعب في صنف الأكاير وفي رياضة كرة القدم هي تشمل اللاعبين بأعمار 18 و 19 سنة ، تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، وتعتبر المرحلة الفاصلة بين المراهقة و سن الرشد لذلك يمكن أن يتصرف الفرد فيها بسلوك الطفل المراهق أو بسلوك الفرد الناضج .

وتجدر الإشارة أن الكثير من اللاعبين المتميزين في هذه المرحلة كثيرا ما يتم استدعائهم إلى فئة الأكاير ، ويمكنهم اذا أثبتوا مستويات مرتفعة أن يتم توجيههم إلى فئة الأكاير و قبل اتمامهم لمرحلة الأواسط . كما أن هذه المرحلة كثيرا ما تستقطب كشافي المواهب ومناجرة اللاعبين لذلك تولى ادارات الفرق اهتمام كبير بهذه الفئة باعتبارها خزان الفريق ومستقبله ، كما يمكنهم تسويق لاعبيهم ابتداء من هذه المرحلة ، كل هذا يجعل اللاعبين في هذه المرحلة يهتمون بالمنافسة وينظرون إليها كفرصة لإبراز أنفسهم وصنع أسماء لهم ، وهذا بطبيعة الحال ينعكس على حالتهم النفسية ويجعل من المنافسة الرياضية مصدرا من مصادر الضغط النفسي لديهم .

1- مفهوم فئة الأواسط U20 :

يرتبط التدريب الرياضي بمجموعة من العلوم التي تهتم بدراسة الانسان من الناحية النفسية أو البدنية أو الاجتماعية ، لذلك فتحديد الفئات العمرية للناشئين الرياضيين يتم وضعها اعتمادا على دراسات وأسس ما توصلت إليه تلك العلوم ، ولقد كان لظهور أول مؤلف يتناول سيكولوجية المراهق سنة 1904 للعالم الأمريكي ستانلي هول (أحمد ، أوزي . 2011 . ص 09) اسهاما كبيرا في دراسة نمو الإنسان وتحديد مختلف مراحل العمرية ، والتي تم استغلالها بتحديد مراحل الدراسة أو مراحل ممارسة الرياضة أو حتى تحديد سن الأهلية والمسؤولية تجاه القوانين والتشريعات .

ونظرا لعالمية الرياضة وخاصة كرة كان من اللازم توحيد الأصناف الرياضية وفق تصنيف عالمي موحد كانت تجربة من الاتحاد الأوروبي في سنة 1979 التي دعت مختلف الاتحادات الوطنية التي تنشط تحت مسؤوليتها إلى تطبيق نفس الفئات العمرية لدى الشبان لمختلف الجمعيات الرياضية واعتماد 01 جانفي هو تاريخ الفئة العمرية . وقد حددت الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم بطولة الفئات العمرية للموسم الرياضي 2016/2015 و الخاصة بالأصناف الشبانية للفرق الرياضية وفق قوانين و تعليمات الفيدرالية الدولية بالشكل التالي : فئة أقل من 20 سنة (U20) ، فئة أقل من 18 سنة (U18) ، فئة أقل من 17 سنة ، فئة أقل من 15 سنة (U20) ، فئة أقل من 13 سنة (U20)* وفئة الأواسط U20 ، هي الفئة المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 18-19 سنة وهي من أهم مراحل إعداد لاعب كرة القدم المستقبلي ، ويعتبرها الكثير من المدربين وأهل الاختصاص أنها أولى مراحل فئة الأكبر ، فهي آخر مرحلة إعداد للاعب وتمثل مؤشر حقيقي للتنبؤ بمستقبل اللاعب ، وهي بذلك تمثل اختتام لكل مراحل الإعداد السابقة ومن خلالها يتم وضع آخر اللمسات لكل الصفات المميزة للاعب كرة القدم ، فاللاعب بعد تجاوزه هذه المرحلة يجب أن يصبح لاعب أكبر .

2- أهمية فئة الأواسط في عملية تكوين اللاعبين :

مهما كانت سياسة وإستراتيجية التكوين المتبعة من طرف النوادي الرياضية فإن هذه الفئة تحظى بأكثر اهتمام من طرف إدارة الفرق وذلك بالنظر إلى أهميتها والتمثلة فيما يلي : (عبد الحميد، حسانين . 2008 . ص 95)

- يعتبر فريق الأواسط فريق المستقبل القريب أو الموسم القادم خاصة بالنسبة للفرق التي تعتمد على التكوين وأبناء الفريق .

- يعتبر حقل اكتشاف المواهب للشابة الصاعدة والتي تكون عادة أقل تكلفة .

* Règlement des championnats de football des catégories de jeunes . Edition 2015

- يعتبر فريق الأواسط فريق النجدة بالنسبة للفرق حيث تتم الاستعانة بلاعبي الأوسط في الحالات الطارئة عند فريق الأكابر مثل حالات الإصابات أو الاستدعاء للفرق الوطنية أو العقوبات ، كما تستعمله إدارة الفريق - خاصة عندنا- لتكسير احتجاج أو إضراب لاعبي الأكابر .
- يعتبر مصدر دخل للموارد المالية من خلال عقود البيع أو الإعارة للاعبي هذه الفئة خاصة مع الفرق التي تنشط في الأقسام السفلى .أو الغلاف المالي المخصص لهذه الفئة من الجهات الوصية . وكذلك علاوات التتويج .
- يتم استغلاله عند توقف البطولة لإجراء مقابلات مع الأكابر .
- يعتبر حقل لتجريب بعض الخطط التكتيكية الجديدة أو لإجراء دراسات وتجارب البحث العلمي وخاصة لدى الدول الغربية (ويتم اختيار هذه الفئة لتشابهها الكبير مع فئة الأكابر) .
- تعتبر كذلك مرحلة تأهيل للمدربين الجدد وكثير ما يتم الاستعانة بهم في الحالات الطارئة للإشراف على المعارضة الفنية لفريق الأكابر .
- يعتبر فرصة للتتويج وحصد الألقاب من خلال المشاركة في البطولة وخاصة في مسابقة كأس الجمهورية التي تبقى حافز لكل فرق الأواسط نظرا للعائد المادي وقلة التكاليف وفرصة التتويج .
- وبالنظر إلى هذه الخصائص وغيرها نجد أن مدرب الناجح هذه الفئة لا بد أن تتوفر فيه بعض الشروط أهمها:
- المستوى المتقدم في التدريب والذي يسمح له بتلقين كل المفاهيم الختامية لمراحل الإعداد للاعب .
- إدراك أن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الإعداد الجيد وليس التتويج بالألقاب ولكن دون إهمال هذه الأخيرة
- العمل وفق سياسة الدولة وأهدافها من خلال إنشاء الجمعيات الرياضية .
- العمل وفق الأهداف الاجتماعية للرياضة بصورة عامة والرياضية بصورة خاصة .
- التمتع بأخلاق عالية واحترام ثقافات وخصائص المجتمع .
- معرفة خصائص النمو و الخصائص الفيزيولوجية لهذه الفئة .
- الثقافة العامة والإطلاع على اللغات خاصة أن لاعبي هذه الفئة يكون لهم مستوى جامعي .
- مهارات القيادة الفعالة للسيطرة على اللاعبين وتوجيههم .
- التمكن من مهارات الاتصال وفن التعامل مع هذه الفئة خاصة أن اللاعبين يصادفون عدة متغيرات نفسية مثل الغرور أو الإحباط الشديد .
- القدرة على مواجهة مختلف المواقف سواء مع اللاعبين أو مع الإداريين ومختلف الفاعلين في المحيط الرياضي .
- الإطلاع على كل ما جد من أبحاث ودراسات في هذا الميدان والمشاركة في التبرصات والأيام التكوينية .

- التفرغ الشبه الكلي لمهنة التدريب .

اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا ، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة.

3- خصائص لاعب فئة الأواسط U20 :

لتحقيق أهداف الفريق وأهداف الممارسة للنشاط الرياضي المدرب مطالب بحسن التعامل مع لاعبي فئة الأواسط ، فهو بالإضافة إلى المعارف الفنية والخططية وطرق التدريب وتنمية الصفات البدنية يجب عليه الامام بمختلف مميزات وخصائص ومتطلبات هؤلاء اللاعبين والذين يتميزون بعدة خصائص ومميزات عن غيرهم من لاعبي الفئات الأخرى والتي يمكن حصر أهمها فيما يلي :

3-1- الخصائص الشخصية :

- عدم استقرار اللاعب على مظهر واحد لتصرفاته فأحيانا يكون تصرفه كلاعب كبير وواع وأحيانا نجده يتصرف تصرف المراهق وهذا يعود لاضطرابات النمو التي يشهدها اللاعب في هذه السن .

- الحاجة إلى الرعاية النفسية نتيجة المواقف التي تصادف اللاعب حيث أن لاعبي هذه الفئة كما ذكرنا سابقا يكونون تحت أعين الكثير من الملاحظين وعند بروز اللاعب واستدعائه للتدرب والمشاركة مع فريق الأكابر خاصة إذا استفاد من أي تحفيز مالي وتحدث الصحافة والجمهور عنه و اعتباره مستقبل الفريق قد يؤدي به إلى الغرور والتكبر على مدربه و زملائه السابقين وهنا يظهر الدور الإرشادي للمدرب حتى يعيد هذا اللاعب إلى حالته النفسية السابقة دون التأثير فيه بتأثير معاكس ، وكذلك حالة زميله الذي يرى زميله يتألق والجميع يتحدث عنه ولا يحظى هو بذلك الاهتمام مما يجعله يشعر بالغيرة السلبية أو لإحباط الذي يصبح يهدد مشواره الرياضي وحتى حياته الخاصة.

- في هذه السن يصبح اللاعب يتحمل عدة مسؤوليات سواء تجاه أسرته أو نفسه (بعض اللاعبين يزاول دراسته الثانوية أو الجامعية والبعض الآخر يزاول مهن خاصة لتغطية مصاريفه وأسرته) وهذه المسؤولية والتي تعتبر من أهم مظاهر الرشد تأثر في تقبل النقد من طرف المدرب لذلك يجب على المدرب مراعاة هذه النقطة واختيار الأسلوب وانتقاء الألفاظ عند نقد وتوجيه لاعبيه .

- الاستقلالية التي يشعر بها اللاعب في هذه السن في اتخاذ القرارات قد تجعله يفاجئ مدربه بتصرفات خارج التعليمات ، وهذا ما يتطلب من المدرب فطنة كبيرة في التعامل مع هذه الحالات حيث يتوجب عليه الوقوف موقف الوسط بين منح هامش من المبادرة والابتكار للاعب وجعل اللاعب يتصرف داخل الإطار العام الذي يضعه في نفس الوقت (علاوي .2008. ص 131)

- مشاكل الحياة اليومية (الدراسة ، الأسرة ، العمل ، المشاكل الاجتماعية ...) التي تؤثر سلبيا على اللاعب وتشتت تركيزه نظرا لنقص خبرته تجعل المدرب مطالب بتفهم اللاعب وجعل النشاط الرياضي متنفس له من مشاكله من خلال تخفيض حجم مسؤولياته ومهامه داخل الفريق ومراعاة كل ذلك عند نقده في حالة الإخفاق ، وعدم زيادة معاناته .

- يعتبر لاعب الأواسط في فترة اختيار حساسة جدا تحدد مستقبله إما مواصلة المشوار الرياضي أو الانتقال إلى مجال آخر مما يعرضه إلى ضغط الأولياء وضغط الخوف من الإخفاق في الاختيار وذلك ما يجعل المدرب مطالب بتقديم الدعم للاعبه وتشجيعه على اختياره للممارسة الرياضة (علاوي .2008. ص 132).

3-2 خصائص النمو :

تتسارع معدلات النمو في هذه المرحلة ، ويشمل عدة أبعاد ، جسمية ، انفعالية ونفسية واجتماعية وكذا خلقية والتي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المراهق ، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نمو لعب فئة الأواسط هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة .

3-2-1 النمو الجسمي :

إن نمو الجسم عند المراهق يتميز بصفات الإيقاع العالي وتطور وزن الجسم أو ارتفاعه إلى الأعلى ينتهي عن الشبان نحو 17 . 18 سنة والتطور الأقصى للهيكل العظمي لدى الأطفال مرتبط ارتباطا وثيقا بتشكيلة عضلاتهم والأربطة المفصالية فعند 18 سنة تكون الكتلة العضلية 100/2.44 ويتوازي مع ارتفاع هاته الكتلة العظمية العضلية ويتم إتقان الصفات الوظيفية ، وهاته الأخيرة تتغير وتتجدد في سن 7 إلى 10 سنوات وعضلات المراهق تتجدد في 14 - 15 سنة وتختلف قليلا عن البالغ فارتفاع قوة العضلات بالنسبة للاعب كرة القدم في المرحلة 11 - 19 سنة تنتج بصفة غير منسقة إلى جانب صفة القوة نجد السرعة التي يبدأ تطورها عند لاعبي كرة القدم من 12 - 17 سنة .

يقول نوري الحافظ « إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي ، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في

الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ، وبمعل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية ، أما النمو العضوي . فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالطول ، الوزن والعرض ، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كغ في السنة ، 29 سم بالنسبة للطول ، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية ، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق يبتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب « (الحافظ . 1990 . ص 48) ، و يكون لاعب كرة القدم في هذه اختتامه لهذه الفئة قد بلغ آخر مراحل النمو المورفولوجي خاصة من حيث الطول و الأطراف و المفاصل ويكون على وشك بلوغ أقصى درجات إمكانياته البدنية خاصة السرعة والتحمل والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ، كما أن القدرات الحركية مثل التنسيق الحركي وسعة حركات المفاصل وسرعة رد الفعل والقدرات التنفسية وكذلك قدرات الجهاز الدوري الدموي تكون في درجاتها العالية (علاوي 2008 . ص 132)،

3-2-2-2 النمو الحركي :

« تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته ، وتزداد سرعة زمن الرجوع ، وهو الزمن الذي يمي بين مثير وبين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان ، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات « (زهران . 2001 . ص 339) .

3-2-3 النمو النفسي :

في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي ، حيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة ومثالية ودينية ، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل ، المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات .

كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية ، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطان الحاجة المتزايدة ، فتتولد الاهتمامات الدينية على العكس مع الارتباك الداخلي والحاجة إلى العون ، تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفس « (السيد .1997. ص 272) .

3-2-4 النمو الاجتماعي والأخلاقي :

من المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الأسرة ، وتأكيد الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية ، كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والإهتمام به ومشاركته لأحداثه كما نشير إلى ارتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض الخدمات تأكيداً للمكانة الاجتماعية ، كما أن المراهقة تعرف بأنها مرحلة الإبطال فهو يكتيف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذه نموذجاً لنفسه . (مختار.1982. ص 116)

3-2-5 النمو العقلي :

تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية ، وتخضع هي أيضاً لنوع من التصعيد وتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظرتة إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعداً آخر هو الزمان . كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي والشعري . والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدو قادراً على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها ، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي ، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهاداً وامتكاً لشعوره بشخصيته الخاصة . (غالب 1979 . ص 30).

3-2-6 - النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجي المحيط ، وبالفرد عبر الاستجابة للمثيرات ، وبالجانب العضوي الداخلي للأفراد عبر الشعور الوجداني الذي تصاحبه مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية ، والانفعالات تجاه العالم الخارجي تتغير تبعاً لتغير العمر الزمني ومراحل تطور النمو أما بالنسبة للوسط الداخلي للأفراد فهي مستقرة نسبياً

إلى ما يطرأ من تغيرات على الجانب العضوي خاصة الجنسي والقدرات العقلية (البهي ، السيد 1956 . ص 227) « إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق منه :

شدة الحساسية والحجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المترتمت خوفا من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية .

المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء الأسرة ، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته

يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل .

كما أن هناك عدم استقرار انفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتفسير ، إلا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها .

ولكن الممنوع غالبا مرغوب فيه ويلجأ بالتالي المراهق إلى مغامرات جنسية طائشة ، ولذا يظهر في مرحلة المراهقة خصوصا أعراضا عصبية مثل القلق العصبي ، توهم المرض ، الأفكار والأفعال القهريّة أو المخاوف المرضية التي تكون بدون سبب .

وفي دراسة لـ82 حالة : "أضواء على نفسية المراهق المصري ، لصامويل مغاريوس " سمات المراهقة الإنسحابية التي تتسم بالانطواء والعزلة والسلبية والتردد والحجل ، والشعور الحاد بالنقص وأحلام اليقظة والمثالية التي تقترب من التصرف وكانت جملة هذه الأنماط الإنسحابية في حالة من الـ82 حالة «الزين .1978 . ص 257».

« أما نمط المراهقة المتمردة فتتنقسم بأنواع السلوك العدواني عند الأسرة والمدرسة ، وهناك المراهقة المنحرفة التي تتصف بالسلوك الشاذ مثل : السرقة ، الكذب والغش والهروب من المنزل ، إلى جانب ذلك هناك حالات كثيرة من المراهقة المتكيفة وتتصف هذه بالسلوك السوي والأخلاق الحميدة والصادقة والهدوء في الحياة الاجتماعية ، ولكن يبدو أن الاستجابة السلبية أكثر من الاستجابة الإيجابية في مجتمع المراهقين ».

3-3- الخصائص الفنية :

في الجانب الفني ونقصد به الجانب الأدائي للاعب الأواسط نجده يتميز بنقص الخبرة ويظهر ذلك خاصة من خلال :

- الاندفاع البدني والحرارة التي يلعب بها .
- التوزيع الغير متوازن للمجهود البدني حيث نلاحظ أن اللاعب يؤدي بجهد عالي في ظرف يتطلب جهد متواضع .
- الخوف الشديد من الخطأ والإخفاق يجعله يرفض المجازفة والمغامرة ويكتفي فقط بتنفيذ المهام المسطرة له من قبل المدرب .
- النزوة والخروج عن اللقاء عند الاحتكاك مع المنافسين أو أنصارهم لذلك نجدهم مستهدفين من هؤلاء .
- معظم أخطائه تكتيكية خاصة عندما يريد تقديم الإضافة (الدعم ، المساندة ، التغطية ...) والتي غالبا ما تكون على حساب مهمة الأساسية . (علاوي .2008. ص 135)

3-4- الخصائص البدنية :

- « السرعة الانفعالية : تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والجري للحاق بالمنافس عند الدفاع .
- سرعة الحركة : هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويت بدقة .
- سرعة الاستجابة : وهي القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقع اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة .
- القوة : هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي « (weineck.1983.P183). وتؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزاحمة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين .
- القوة المميزة للسرعة : تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد الكرة.
- الرشاقة : يجب التدريب عليها يوميا ، ويتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء.
- المرونة : لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه يجب أن تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات.

- المداومة والتحمل : التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية ونعني بالتحمل القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بالتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس للاستحواذ على الكرة .

- التوافق : بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب والتوافق مع الكرة هو العامل الفيصل في إتقان المهارة ، فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم قدرة اللاعب على التحكم في الكرة ، لذلك كانت كل تمارينات الكرة تعمل على توافق نظر اللاعب وجسمه والكرة من هنا كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق «مختار . 2008 . ص 144)

4- احتياجات لاعبي فئة الأواسط :

إن لاعبي الأواسط وهم في هذه المرحلة العمرية هم في حاجة لمجموعة من المتطلبات والاحتياجات والتي لا بد من مراعاتها من قبل جميع المحيطين بهم ، فلاعب هذه المرحلة يحتاج إلى :

- المكانة والاعتبار : ان حاجة المراهق إلى المكانة من أهم احتياجاته فهو يريد أن يكون شخصا هاما له موقعه الخاص واعتباره داخل الجماعة ، وهو يبحث عن تلك المكانة في الفريق وبين الأصدقاء أكثر من بحثه عليه عند أهله أو معلميه ، لأنه حساس وحريص أن يعامل معاملة الكبار ، لذلك فهدفه هو الاعتراف بقيمته ومكانته بين أصدقائه والشعور بفراغ مكانه الذي يمكن أن يحدثه غيابهم عنهم . (الشافعي .2009. ص 50) .

- الحاجة إلى الانتماء : وهذه الحاجة مرتبطة بالحاجة السابقة الحاجة الاجتماعية الطبيعية وعدم الرغبة في الشعور بالعزلة والفردية ، حيث تكون حاجة الفرد للعيش في مجتمعات مثل الأسرة أو المدرسة يتفاعل معها من خلال علاقات اجتماعية حتى يتمكن من تحقيق مكانة هامة تعطيه الاعتبار المرغوب ، لذلك فعقوبة عزل المعلم أو المدرب للتلميذ أو اللاعب عن زملائه خاصة أثناء النشاط البدني أو التدريب يعتبر لديه من أقسى العقوبات (فاخر،عاقل .1976.ص 21) .

- الحاجة إلى تأكيد الذات : وهي الحاجة إلى تأكيد الذات في تعزيز الانتماء لجماعة الرفاق والحاجة إلى مراكز وقيم اجتماعية والحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والحاجة إلى المساواة مع رفاق السن أو الزملاء في المظهر واللباس والمصاريف .

- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار : تشمل الحاجة إلى التفكير وتوسيع الفكر ، والحاجة إلى الخبرات الجديدة والحاجة إلى اشباع الذات عن طريق العمل والحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي والحاجة إلى التعبير عن النفس وتكوين الاتجاهات والنزعات الفكرية .
- الحاجة إلى الحب والقبول : تتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة والحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي والحاجة إلى الصداقة والانتماء إلى الحاجات .
- الحاجة إلى الأمن : ويتمثل في الحماية من الأخطار المهددة له والأمن الجسدي والصحة والحاجة إلى حياة أسرية آمنة ومستقرة .(الوائي . زيان. 2004 . ص 36)

5- مشاكل لاعبي فئة الأواسط:

تواجه لاعب فئة الأواسط أزمات تعيق نموه النفسي والاجتماعي وحتى الأخلاقي خاصة في مثل هاته الفترة الحرجة من العمر ونعني مرحلة المراهقة ، والسبب يعود إلى المحيط الاجتماعي نفسه من الأسرة والمدرسة والنادي، كل هذه المنظمات التي لها علاقة لهذه الفئة ، ولهذا سنطرح مختلف الأزمات التي يتعرض لها لاعب فئة الأواسط أو بصفة اعم اللاعبين المراهق .

5-1- المشاكل النفسية :

تقف أمام تطلعات اللاعب المراهق نحو التجديد والاستقبال أزمات نفسية تعيق هذا التطوع ويمكن تقسيمها إلى أزمات انفعالية ورغبات جنسية ونزعات عدوانية .

5-1-1 المشاكل الانفعالية :

تتميز انفعالات المراهق بالتغيير وعدم الثبات ، حيث نجده ينقلب من انفعال إلى آخر في مدى قصير فهو ينقلب من حالة الزهو والفرح إلى القنوط واليأس وهناك ميزة أخرى هي تحكم المراهق في انفعال الغضب يصرخ ويضرب ويكسر الأواني . وكذلك عند انفعال الفرح يفعل نفس الشيء وهذا ما يدل على الإترن الانفعالي "حركات هستيرية" كما تتميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين العواطف الشخصية ، عواطف نحو الذات

تأخذ المظاهر التالية : الاعتناء بالنفس ، العناية بالهندام وبطريقة الجلوس والكلام ويحس المراهق أنه لم يعد طفلاً صغيراً لا يؤخذ له برأي «(غالب .1986. ص 33) .

5-1-2 الرغبات الجنسية :

يشعر المراهق أنه كبير واكتمل من الناحية الجنسية ، وأنه يريد أن يصبر عن تلك الدوافع الجارحة في نفسه بالزواج إلا أنه يصطدم بالواقع . فالقصور في المواد المادية يقف بينه وبين ما ينشد إليه من استقلال والتعبير عن دوافعه الفطرية وهنا تزداد حدة التوتر الانفعالي . وبالرغم من أن هذه العملية طبيعية إلا أنها بالنسبة للكثير من الفتيان المراهقين كابوس يمسك بثيابه ، فهم يعتبرونه خطيئة ثم إن الجهلة وأدعياء المعرفة من الآباء غالباً ما يزيدون الطين بلة ، ويثقلون على كواهل أبنائهم نتيجة سوء الفهم والتقدير (يحي محمود . 1981 . ص 47-49).

5-1-3 النزعة العدوانية :

« من الأزمات النفسية الشائعة عند المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم ، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل أزمة واحدة ، إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثلاً : الاعتداء بالضرب والشتيم على الزملاء - الاعتداء بالسرقة ، إلقاء التهم على الزملاء «(غالب .1986. ص 33) .

فعلى المدرب أن يهتم بجميع هذه الأمور بالنسبة للاعبين حتى يتسنى له أن يدرك أسباب تصرفات لاعبيه ومشاكلهم التي تؤثر كثيراً في مردودهم .

6- حاجات لاعب فئة الأواسط :

« يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين . فـأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين ، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة ، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد ، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي :

الحاجة إلى الأمن : وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة ، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي .
الحاجة إلى البقاء حياً ، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم ، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض ، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة ، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .

الحاجة إلى مكنة الذات : تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق ، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة ، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين ، الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد

الآخرين ، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية ، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك .

الحاجة إلى الحب والقبول : تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي ، الحاجة إلى الأصدقاء ، الحاجة إلى الانتماء للجماعات .

الحاجة إلى الإشباع الجنسي : تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية ، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه ، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي .

الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار : وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها ، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة ، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح الدراسي ، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني .

الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات : وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة ، الحاجة إلى معارضته للآخرين ، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها .

حاجات أخرى : مثل الترفيه والتسلية ، والحاجة إلى المال ... » (حمودة . 1991 . ص 436-437).

7- الخصائص النفسية للاعبي أواسط كرة القدم :

إن الكشف عن استعدادات وقدرات اللاعب في أية رياضة جماعية يصبح دون جدوى إذا لم يتم التعرف على العوامل التي تساعده على تحقيق أعلى المستويات الرياضية ، وكذا الخصائص النموذجية التي يجب أن يتمتع بها اللاعب لكي يتمكن من تحقيق تلك المستويات . لذلك يجب التعرف على الظروف النفسية التي تمارس فيها الرياضة والمتمثلة فيما يلي :

الأزمنة المفروضة على اللاعب .

الاحتكاك المباشر مع المنافس .

التفاعل المتبادل مع الزملاء وفهم تفكيرهم وتوقع استجاباتهم .

التنظيم المشترك وخطط اللعب .

اللعب في توتر عالي الشدة نظرا لطبيعة اللعبة أين يكون حسم المباراة غالبا بهدف واحد قد يتدخل فيه الحظ .

المراقبة الشخصية للمنافس في معظم أوقات المباراة .

إن اجراءات الاختبارات والقياسات لتقييم القدرات البدنية والمهارية تعتبر غير كافية لتحديد اللاعبين المتميزين ، بل يتحتم على المدربين ضرورة التعرف على الخصائص النفسية للاعبين ، فالعوامل النفسية تأخذ أهمية خاصة في المراحل المختلفة للانتقاء ، حيث تعد بمثابة مؤشرات هامة يمكن من خلالها التنبؤ بإمكانيات الناشئ في المستقبل لتحقيق النجاح والتفوق في المنافسات الرياضية. (أبو زيد . 2005. ص 74).

9- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق :

« يتفق ريتشارد أولرمان (1983) مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو ، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة ، ويستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته والواقع . ويفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقويم وتقييم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثا عن صدى واقعي لهوامته في عالم الأشياء وعالم الأشخاص . كما يرى منيجيتر MENNIGETER 1924 أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يركز أساسا على العدوانية والسلوكيات الغير مقبولة اجتماعيا . كما أن الضغط الذي تولده التوترات الجنسية والعدوانية ، يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا وباعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاتيته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي . إن من أزمت الشباب المعاصر كما قال (أريك أركيسون) تتمحور حول مسألة تكوين الهوية ، فيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم للمشاكل التي تعترضهم والمشكلة الأساسية في هذه المرحلة هي تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والسلوكيات العدوانية حيي يتم التحكم فيها دون كبتها » (الأفندي 1965. ص 445-445).

« الرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية التي تسهل له التعبير المطلق عن المكونات البسيكوفيزيولوجية ، حيث أن جزء كبير همشته مادية الحضارة فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والحرمات التقليدية المفروضة ، وبذلك يحاول تجاوز الواقع ومعنى آخر تحدث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية فالإيجابي يتجه نحو الرياضة والسليبي يتجه نحو المخدرات والجرائم » (Bernard et all.1971.p91).

و لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية وتساعد على النمو الجيد والمتوازن . من الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد :

هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة .

تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .

تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعض البعض .

تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ إنطلاقا من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء .

تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة .

تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .

تربي اللاعب على الانضباط والنظام .

تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود عليهم بالفائدة ، خاصة من الجانب الصحي ، إذ

تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة فتخفف بذلك من دوافعهم المكبوتة (الجنسية العدوانية) .

تساعد على تنمية الذكاء والتفكير ، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على

الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة .

تعتبر نشاطا ترويجيا هذا ما يساعد اللاعب المراهق على التخفيف من حدة الإضطرابات النفسية والتخلص من

العزلة والانطواء .تساعده على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعلم أكثر في شتى مجالات

الحياة .وكذلك تساعده على استغلال وقت فراغه إيجابيا ، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد

الاجتماعي.(الأفدي . 1965.ص 453)

10-تأثير المنافسة على سلوك الناشئ الرياضي :

ينظر إلى اشتراك النشء في برامج التدريب الشاق والمنافسة الرياضية على أنها قد تؤثر سلبا أو ايجابا على جوانب

السلوك المختلفة (الانفعالية والاجتماعية والمعرفية) ، وأن هذا التأثير يمتد إلى سنوات العمر المتقدمة عندما يصبح

شابا أو راشدا في المجتمع ، وأن توجه خيرة المشاركة المبكرة للناشئين في الرياضة على النحو الايجابي يتوقف على

مدى المعرفة والفهم وانتشار الثقافة التربوية الرياضية لديهم ولدى قيادات والمسؤولين المباشرين عليهم.

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل ، ويلاحظ أن الرياضي الذي يتمتع بالثقة بالنفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته . تمكنه من تخفيف حالات الضغط لديه ، حيث أن تحديد الهدف نحو نقطة ضعف معينة يسهل من تركيز العمل وعملية تقييمه ، وبذلك ينخفض شعوره بالقلق والتوتر والتقليل من تقدير الذات في حالة فشله في النقاط التي خارج مخطط أهدافه . (أبو زيد .2005. ص 46)

11- الرعاية النفسية للاعب U20 لكرة القدم :

نظرا للمشاكل النفسية التي يمكن أن يصادفها اللاعب في هذه المرحلة يتطلب على المحيطين به العمل على توفير الرعاية النفسية اللازمة له ، وتعرف الرعاية النفسية باللاعبين بأنها " هي عملية اجرائية مستمرة تهدف إلى تنمية وتطوير دوافعه الذاتية ومساعدته على مواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها وحسن توظيف مهارته النفسية العقلية والانفعالية " ، ويتضح من هذا التعريف أن الرعاية النفسية هي عملية مستمرة تبدأ مع بداية اللاعب ممارسته للنشاط الرياضي من أجل إكسابه الصحة النفسية اللازمة التي تؤهله للإنجاز الرياضي . (بدر الدين .2014. ص 10-11) . وهذه العملية تهدف إلى :

1- **تحقيق الذات :** وتعتبر الحاجة إلى تحقيق الذات تعبيرا عن محاولة الفرد تحقيق أكبر قدر من الإنجازات والأعمال التي تسعده شخصيا ، وذلك من خلال استغلال قدراته ومواهبه ودوافعه ، ومن ثم يؤدي بكل جدية واجتهاد فيحقق ذاته وينال الرضا الداخلي عن ذلك ، وحسب نظرية كارل روجرز عن تحقيق الذات أن الفرد لديه دافع أساسي يوجه سلوكه وهو دافع تحقيق الذات ، ونتيجة لهذا الدافع فإن الفرد لديه الاستعداد لتنمية فهمه لنفسه وتقويمها وتحسينها وتوجيهها ، وفي المجال الرياضي يتم تحقيق الذات من خلال ادراك الناشئ لاستعداداته وإمكاناته المتعددة ، وتقييم نفسه حتى يمكن تحقيق أقصى درجة ممكنة من قدراته ، والعمل على التعرف على أهدافه ودوافعه وطموحاته وما يصبوا إليه من اشتراكه في المجال الرياضي (بدر الدين .2014. ص 13)

2- **تحقيق التوافق :** ان تحقيق التوافق هو العمل على إحداث التوازن بين الفرد والجو المحيط به وحتى يتمكن اللاعب من تحقيق التوافق يجب الاهتمام بتنمية مهاراته النفسية التي تمكنه من التغلب على المواقف الصعبة ومواجهة الضغوط النفسية في المنافسات والقدرة على اتخاذ القرارات المنطقية ، وهذا بدوره يؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة ، ويتم ذلك تهيئة الظروف والمواقف النفسية لتحقيق أهداف الممارسة الرياضية . (بدر الدين .2014. ص 14) .

3- تحقيق الصحة النفسية : في المجال الرياضي تشير الصحة النفسية إلى تكامل الشخصية والنضج الانفعالي ، وتتضمن الشعور بالرضا والسعادة والصمود أمام الشدائد و الأزمات والقدرة على الانتاج ، وهي ليست مجرد الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية بل يجب معرفة أسباب المشاكل النفسية وأعراضها وكيفية التخلص منها وكذلك من الواجب مساعدة لاعب فريق الأواسط على معرفة نفسه والاستبصار بها من خلال تدريبه على حل المشكلات بأسلوب موضوعي والتركيز على الاهتمام بالصحة الجسمية فهي أفضل وسيلة لمواجهة الضغوط النفسية ، وتبرز الصحة النفسية للاعبين عند تعرضهم للاستتارة الانفعالية الزائدة خلال مختلف مواقف المنافسة الرياضية . (بدر الدين .2014. ص 15)

12- المهارات النفسية للاعب U20 لكرة القدم :

ان تحقيق الانجاز الرياضي يتوقف على مدى قدرة اللاعب على حسن توظيف قدراتهم الذاتية سواء كانت بدنية أو حركية أو نفسية " عقلية أو انفعالية " خلال مواقف التدريب أو المنافسة الرياضية . وكفاءة توظيف القدرات العقلية والانفعالية هي ما يعرف بالكفاءة النفسية التي تعرف بـ " براعة اللاعب في حسن توظيف واستثمار القدرات العقلية والانفعالية لتحقيق الأهداف الحركية والخططية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية " (بدر الدين .2014. ص 38) .

ويشير العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك العديد من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة والتي يمكن تطويرها من خلال برامج التدريب العقلي أو ما يسمى ببرامج تدريب المهارات النفسية (PST) ، وكما أن كل تخصص رياضي يتطلب مهارات فنية خاصة وصفات بدنية مهمة أكثر من باقي الصفات ، فقد تختلف أهمية وضرورة المهارة النفسية من تخصص رياضي إلى آخر ، إلا أنها بصورة عامة وحسب دراسة مكافري Macaffey 1999 و دراسة " كيبال شاو التي توصلت نتائجها إلى أن هناك ثلاثة مهارات نفسية لها أثر ايجابي على الأداء الحركي وكذلك حماية الأطفال الناشئين من الضغوط النفسية والقلق والتوتر وتحدد هذه المهارات الثلاثة بـ (التصور العقلي ، توجيه الانتباه ، التفكير الايجابي) ، ويجب تعليم وتطوير هذه المهارات النفسية الثلاثة في بداية ممارسته للنشاط الرياضي لأنها تعتبر المدخل الرئيسي لتعلم باقي المهارات النفسية ، كما أن هناك علاقات تبادلية " تأثير وتأثر " بين هذه المهارات النفسية خاصة عند الناشئ الرياضي ، أي أن تطوير مهارة واحدة من هذه المهارات يساهم بطريقة فعالة في باقي المهارات الأخرى . (بدر الدين .2014. ص 45)

ولمحاولة وتحديد وحصر هذه الصفات النفسية اجتهد المختصون بعلم النفس الرياضي حيث تم وضع عدة

نماذج وتصنيفات لهذه المهارات نحددها في الجدول التالي :

رقم المهارة / التصنيف	1	2	3	4	5	6	7	8
نموذج مارتنيز للمهارات النفسية 1978	مهارات التصور	إدارة الطاقة النفسية	إدارة الضغوط	مهارات الإنتباه	مهارة وضع الأهداف			
تصنيف واينبرج و ويليامز 1993	التصور	الإسترخاء	تركيز الإنتباه	توظيف الطاقة النفسية	بناء الأهداف	الحوار الذاتي	إيقاف التفكير	إدارة القلق
تصنيف سميث وآخرون 1995	بناء الأهداف	التصور العقلي	تركيز الانتباه	التحرر من القلق	الثقة بالنفس	دافعية الانجاز	المقدرة التدريبية	
تصنيف العربي شمعون للمهارات العقلية 1996	مهارة التصور	التحكم في الطاقة النفسية	مهارات الانتباه	التحكم في الضغط النفسي	مهارة وضع الأهداف			
تصنيف مصطفى باهي 1999	مهارات التصور	التحكم في الطاقة	مهارات الانتباه	التحكم في الضغط النفسي	مهارة وضع الأهداف			
تصنيف توماس ، ميرفي ، هاردي 1999	بناء الأهداف	التصور	الاسترخاء	الحوار الذاتي	الضبط الانفعالي	القتالية		
تصنيف أسامة راتب 2000	مهارات التصور العقلي	تنظيم الطاقة النفسية	مهارات الانتباه	إدارة الضغوط النفسية	مهارة الثقة بالنفس	بناء الأهداف		
تصنيف كيبال 2001	بناء الأهداف	تركيز الانتباه	تدعيم الثقة بالنفس	التماسك عند مواجهة الضغوط	التحرر من القلق			
تصنيف سميث وكريستينس 2002	التصور العقلي	احوار الذاتي	بناء الأهداف	إدراك الذات الإيجابي	توجيه الذات			
نموذج علاوي للمهارات النفسية 2002	مهارة التصور	مهارة الاسترخاء	مهارة الانتباه					
تصنيف أحمد أمين فوزي 2003	التحكم في الاستثارة	تنظيم الطاقة النفسية	التعبئة النفسية	الكفاح تحت الضغوط				

الجدول (4) تصنيف المهارات النفسية وفق مجموعة من النماذج (بدر الدين .2014. ص 41)

خلاصة :

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره ، وهي مرحلة المراهقة ، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية ، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها .

واللاعب في فئة الأواسط إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكيات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم ، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي ، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين .

لهذا وجب أن نشير إلى دور المدرب في فئة الأواسط بالاهتمام بجميع أمور لاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك مشاكلهم وأسباب تصرفاتهم ومساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة بنجاح ، ونحن بدورنا بينا أهمية ممارسة رياضة كرة القدم في التخفيف من التصرفات العدوانية التي ستتطرق إليها في الفصل الآتي .

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

منهجية والإجراءات

الميدانية

تمهيد :

من خلال الدراسة النظرية تبين لنا ، أن الناشئ الرياضي يتعرض بدوره إلى مجموعة من الضغوط من مختلف المصادر ويمكن أن تختلف درجة اسهام هذه المصادر في خلق الضغوط النفسية من بيئة إلى أخرى ومن فئة إلى أخرى ومن فرد إلى فرد آخر ، لذلك سنحاول في هذه الدراسة الميدانية أن نبين ما هو ترتيب هذه المصادر في خلق حالة الضغط النفسي التي يعاني منها لاعبين عينة البحث ومن خلال ذلك يمكننا معرفة موقع المنافسة الرياضية بين ترتيب هذه العناصر .

كذلك تبين لنا كيف يمكن للإحماء الرياضي أن يؤثر على الحالة النفسية للاعب كرة القدم قبل المنافسة ، وذلك باعتبار أن الإحماء هو شكل من أشكال أداء النشاط البدني ، وهذا الأخير الذي تنتج عنه مجموعة من التغيرات في الجسم تنعكس على الحالة النفسية للرياضيين ، ومن أجل ملاحظة هذه العلاقة بين الإحماء الرياضي و ظاهرة الضغط النفسي ، فقد قام الباحث بإجراء دراسة ميدانية على عينة البحث المتمثلة في مجموعة من اللاعبين الشباب U20 للفريق التي تنشط في بطولة القسم الوطني الأول والثاني لكرة القدم ، ورغم أنها بطولة بعيدة عن الأضواء والانتباه ولكنها رغم ذلك تفرض نوعا من الضغط النفسي على اللاعبين الشباب الذين لا يجدون الدعم النفسي الكامل داخل فرقهم الرياضية نظرا لغياب أصحاب الاختصاص في أنديةهم الرياضية وكذلك لتداخل ظروفهم ونواحي حياتهم الاجتماعية ، والمدرسية أو العملية لدى البعض مع مسيرتهم الرياضية التي يحاولون من خلالها بلوغ أقصى المستويات باعتبارها آخر محطة من محطات تكوين لاعبي المستقبل .

ولتنفيذ هذه الدراسة الميدانية قمنا بإجراء دراسة استطلاعية ساعدتنا في اعداد الدراسة الرئيسية ثم كانت الدراسة الرئيسية من خلال الاتصال بعينة البحث وتوزيع اختبارات مصادر الضغط النفسي و اختبارات قياس الضغط النفسي ثم الشروع في العمليات الاحصائية التي أعطتنا مجموعة من النتائج المتعلقة بهذه الدراسة .

1-منهج البحث :

ان اختيار منهج الدراسة نقطة مفصلية مصداقية نتائج الدراسة ، اذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول موضوع الدراسة انطلاقا من الاشكالية المطروحة وأهدافها ، وبحسب الاشكالية المطروحة أمامنا وهي محاولة رصد امكانية وجود آثار للإحماء الرياضي على عملية التحكم في الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم وذلك قبل المنافسة الرياضية ولكون عينة الدراسة غير متاحة في متناول الباحث وكذلك استحالة الدخول في المنافسة الرياضية دون أداء بعض من تمارين الاحماء ، كان المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة لإجراء هذه الدراسة باعتباره المنهج الذي يقدم وصف للواقع والظاهرة المدروسة من خلال الدراسة النظرية ومراجعة المصادر والمراجع العلمية ، ثم استخدام أداة محكمة لتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات والبيانات وتصنيفها ومعالجتها ثم تحليل النتائج وفق الدراسة النظرية.

2-الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث :

2-1- المتغير المستقل : هو العلاقة بين السبب والنتيجة ، أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج ، أو هو كذلك المتغيرات التي يتناولها الباحث بالتجريب في الدراسات العلمية المختلفة (Deland 1976.p20) وفي هذه الدراسة المتغير المستقل هو الإحماء الرياضي .

2-2- المتغير التابع : هو الذي يوضح الناتج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد دراستها وشرحها ، وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل (Maueica.1996.p118) ، وهذا المتغير لا يخضع لتحكم الباحث وإنما لتغير المتغير المستقل ، ولكن يمكن قياسه والتعبير عليه ، وفي هذه الدراسة يتمثل المتغير التابع في عملية التحكم في الضغط النفسي .

2-3 المتغيرات الدخيلة : وهو متغير لا يدخل في موضوع الدراسة ولكن قد يظهر تأثيره في نتائج الدراسة بصورة غير متوقعة يرتبط أساسا بخصائص العينة وظروف انجاز الدراسة وفي هذه الدراسة قد

تكون هناك مجموعة من المتغيرات العشوائية مثل : ظروف حياة اللاعبين ، النتائج المدرسية ، المام المدربين بطرق الدعم النفسي والقيام بها ، طبيعة المقابلات والمنافسات

3- عينة البحث :

تتمثل عينة البحث في اختيار عشوائي لـ 15 لاعب فئة U20 من 12 فريق رياضي ينتمون إلى الفرق المحترفة التي توجد بالشرق الجزائري (مولودية بجاية ، شبيبة بجاية ، وفاق سطيف ، أهلي برج بوعريريج ، دفاع تاجنات ، شباب قسنطينة ، مولودية العلمة ، شباب عين فكرون ، اتحاد الشاوية ، شبيبة سكيكدة ، جمعية الخروب ، شباب باتنة) ، أي بمجموع 180 لاعب ، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين متساويتين ، وتم تقديم المقياس إلى 90 فرد الذين يمثلون مجموعة الأولى قبل عملية الإحماء و90 فرد المجموعة الثانية بعد عملية الإحماء

4- مجالات البحث :

تمت هذه الدراسة في الموسم الرياضي 2016/2015 حيث تم توزيع استمارات المقياس في أربع جولات الأولى من مرحلة الذهاب و أربعة جولات الأخيرة من مرحلة الإياب ، قبل انطلاق المباريات في الملاعب الخاصة بفرق عينة البحث .

5- أدوات البحث :

1-5 أدوات جمع البيانات :

1-1-5 قائمة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين :

ولمعرفة مختلف مصادر الضغط النفسي التي يعاني منها أفراد عينة البحث استخدم الباحث قائمة مصادر الضغط النفسي وتم اعداد هذه القائمة من طرف كل من أسامة راتب و ابراهيم خليفة وأسامة الأصغر 2001 وهي تساعد في التعرف على مصادر الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين وهي تتضمن 55 عبارة موزعة على 5 محاور كالتالي :

المحاور	أرقام العبارات
ضغوط أحمال التدريب	1 . 2 . 7 . 11 . 12 . 13 . 15 . 20 . 25 . 26 . 27 . 33
ضغوط المنافسة	3 . 4 . 8 . 14 . 16 . 21 . 28 . 34 . 41
اتجاهات الأسرة نحو الرياضة .	5 . 6 . 17 . 22 . 29 . 35 . 44 . 45 . 46
الجهاز الفني والإداري والجمهور	9 . 18 . 23 . 30 . 36 . 37 . 42 . 43 . 47 . 48 . 51 . 52 . 53 . 54 . 55
الدراسة وإدارة الوقت ، ومتطلبات الحياة .	10 . 19 . 24 . 31 . 32 . 33 . 39 . 40 . 50

الجدول - 5 - توزيع عبارات قائمة مصادر الضغوط النفسية على المحاور

تصحيح المقياس :

تتم الاجابة على أسئلة هذه القائمة وفق سلم ثلاثي البدائل وهي : نادرا ، أحيانا ، غالبا . حيث تعطى درجة واحدة (01) للإجابة نادرا ، ودرجتين (02) للإجابة أحيانا ، وثلاثة (03) درجات للإجابة غالبا (أسامة راتب . 2005 . ص ص 441) ، وبذلك فإن أدنى للمقياس هي 55 درجة وأعلى قيمة هي 165 درجة ، ولما كانت الخيارات المتاحة للإجابة هي من 1 إلى 3 درجات فإن حساب الدرجات العليا والدنيا لمحاول هذا المقياس تكون وفق الجدول التالي :

المحور	عدد الفقرات	الدرجة الدنيا	الدرجة العليا
ضغوط أحمال التدريب	12	12=12×1	36=12×3
ضغوط المنافسة	10	10=10×1	30=10×3
اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	09	9 = 9×1	27 = 9 ×3
الجهاز الفني والإداري والجمهور	15	15=15×1	45=15×3
الدراسة وإدارة الوقت ، ومتطلبات الحياة .	09	9= 9 ×1	27 = 9 ×3
الدرجة الكلية	55	55= 55 ×1	165=3×55

الجدول - 6 - : حساب الدرجات العليا والدنيا لقائمة مصادر الضغوط النفسية

للتأكد من صدق المقياس بعد استرجاع الاستمارات تم حساب معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المحاور للمحور الذي تقيسه والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كالتالي :

ن = 180

1- معامل ارتباط درجات عبارات محور ضغوط أحمال التدريب .

رقم العبارة	العبارة	الدرجة الكلية للمحور	الدرجة الكلية للمقياس
1	أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة مني في التدريب	*0.48	*0.43
2	تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب	*0.43	*0.44
7	أشعر بعدم تقدمي في مستوى الأداء بالرغم من استمراري في التدريب	*0.46	*0.48
11	حمل التدريب أكبر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معه	*0.41	*0.43
12	تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب	*0.46	*0.44
13	أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت أتمناها	*0.51	*0.49
15	أشعر بعدم الاهتمام وعدم الرغبة في التدريب	*0.48	*0.49
20	لا أجد من يشجعني ويثير اهتمامي نحو الانتظام في التدريب	*0.37	*0.35
25	يؤثر طول فترات التدريب على معنويات	*0.54	*0.48
26	أشعر بالارهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب	*0.45	*0.43
27	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل	*0.61	*0.52
33	أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء	*0.48	*0.64

الجدول - 7 - : معامل ارتباط درجات عبارات محور ضغوط أحمال التدريب .

من خلال هذا الجدول يتضح لدينا أن جميع عبارات هذا المحور ترتبط ارتباطا دالا احصائيا عند مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 مع الدرجة الكلية لمحور ضغط التدريب ، وقد كانت أعلى درجة ارتباط بقيمة 0.61 وهي خاصة بالعبارة 11 والتي تحمل الرقم 27 في المقياس ، أما أصغر قيمة درجة ارتباط فكانت 0.37 خاصة بالعبارة 8 التي تحمل رقم 20 في المقياس .

كما يتضح لنا من خلال هذا الجدول أن جميع عبارات هذا المحور هي مرتبطة ارتباطا دالا احصائيا عند مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 بالدرجة الكلية للمقياس ، وقد كانت أعلى درجة ارتباط بقيمة 0.64 وهي خاصة بالعبارة 12 والتي تحمل الرقم 33 في المقياس ، أما أصغر قيمة درجة ارتباط فكانت 0.35 خاصة بالعبارة 8 التي تحمل رقم 20 في المقياس .

2- معامل ارتباط درجات عبارات محور ضغوط المنافسة

ن = 180

رقم العبارة في المقياس	العبارة	الدرجة الكلية للمحور	الدرجة الكلية للمقياس
3	أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية	*0.62	*0.64
4	أخشى من الاصابة عند اشتراكي في المنافسة	*0.52	*0.43
8	أعتقد أن ما هو مطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي وإمكاناتي	*0.48	*0.52
14	تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها	*0.46	*0.42
16	قبيل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق تصعب السيطرة عليه	*0.53	*0.58
21	يصعب علي التحكم في انفعالاتي .	*0.67	*0.71
28	من الصعب علي العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة	*0.52	*0.43
34	أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة	*0.63	*0.67
40	مكافئة الفوز لاتساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله	*0.54	*0.48
41	يختل توازني عند اقتراب المنافسة	*0.53	*0.57

الجدول - 8 - : معامل ارتباط درجات عبارات محور ضغوط المنافسة .

من خلال هذا الجدول يتضح لدينا أن جميع عبارات هذا المحور ترتبط ارتباطا دالا احصائيا عند مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 مع الدرجة الكلية لمحور ضغط المنافسة، وقد كانت أعلى درجة ارتباط بقيمة

0.67 وهي خاصة بالعبارة 6 والتي تحمل الرقم 21 في المقياس ، أما أصغر قيمة درجة ارتباط فكانت 0.46 خاصة بالعبارة 4 التي تحمل رقم 14 في المقياس .

كما يتضح لنا من خلال هذا الجدول أن جميع عبارات هذا المحور هي مرتبطة ارتباطا دالا احصائيا عند مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 بالدرجة الكلية للمقياس ، وقد كانت أعلى درجة ارتباط بقيمة 0.71 وهي خاصة بالعبارة 6 والتي تحمل الرقم 21 في المقياس ، أما أصغر قيمة درجة ارتباط فكانت 0.43 خاصة بالعبارة 4 والتي تحمل رقم 14 في المقياس .

3-معامل ارتباط درجات عبارات محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة :

ن = 180

رقم العبارة في المقياس	العبارة	الدرجة الكلية للمحور	الدرجة الكلية للمقياس
5	يعتقد والدي أن ممارسة الرياضة سوف تضيع وقتي وتسبب فشلي في الدراسة	*0.37	*0.42
6	أمارس هذه الرياضة ارضاء لوالدي	*0.54	*0.47
17	أشترك في المنافسة رغم رفض والدي	*0.52	*0.51
22	تحفظ والدي من اشتراكي في المنافسة يرجع إلى خوفه علي من الاصابة	*0.46	*0.41
29	والدي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمرارى في التدريب	*0.37	*0.32
35	يقدم لي والدي التشجيع والتقدير عند الفوز فقط	*0.42	*0.52
44	والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي أمارسها	*0.46	*0.73
45	أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في المنافسة	*0.43	*0.54
46	يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبي الشديد	*0.54	*0.48

الجدول - 8 - : معامل ارتباط درجات عبارات محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة .

من خلال هذا الجدول يتضح لدينا أن جميع عبارات هذا المحور ترتبط ارتباطا دالا احصائيا عند مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 مع بالدرجة الكلية لمحور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة ، وقد كانت أعلى درجة ارتباط بقيمة 0.54 وهي خاصة بالعبارتين 2 و9 اللتان تحملان الرقمين 6 و 46 على التوالي في

المقياس ، أما أصغر قيمة درجة ارتباط فكانت 0.37 وهي خاصة بالعبارتين 1 و5 اللتان تحملان الرقمين 5 و 29 على التوالي في المقياس .

كما يتضح لنا من خلال هذا الجدول أن جميع عبارات هذا المحور هي مرتبطة ارتباطا دالا احصائيا عند مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 بالدرجة الكلية للمقياس ، وقد كانت أعلى درجة ارتباط بقيمة 0.73 وهي خاصة بالعبارة 7 والتي تحمل الرقم 44 في المقياس ، أما أصغر قيمة درجة ارتباط فكانت 0.32 خاصة بالعبارة 5 والتي تحمل رقم 29 في المقياس .

ن = 180

رقم العبارة في المقياس	العبارة	الدرجة الكلية للمحور	الدرجة الكلية للمقياس
9	أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي في الرياضة	*0.43	*0.39
18	جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي أبذله في التدريب أو المنافسة	*0.42	*0.47
23	جهاز التدريب لا يراعي ظروف الخاصة " الدراسة والامتحانات والاصابة ..."	*0.38	*0.44
30	أشعر أن مدربي ينتقدني بدون وجه حق	*0.46	*0.41
36	أشعر بتحيز الجهاز التدريبي لبعض اللاعبين داخل الفريق	*0.42	*0.54
37	يطالبني الجميع بالفوز في المباراة بأي وسيلة	*0.38	*0.40
42	عندما أفشل في المنافسة أشعر بصعوبة في مقابلة الجهاز التدريبي والزملاء	*0.35	*0.63
43	يقيمني جهاز التدريب والآخرين على نتيجة المنافسة فقط	*0.43	*0.54
47	أشعر أن المدرب ينتقدني بدون وجه حق	*0.24	*0.30
48	جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعبين	*0.42	*0.36
51	أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملاء عني	*0.51	*0.43
52	يزداد شعوري بالخوف كلما زاد ازداد عدد الجمهور	*0.32	*0.46
53	يعاقبني المدرب عندما أقصر في أي واجب من واجبات التدريب	*0.60	*0.54
54	أواجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الإعلام عندما أفشل في المنافسة	*0.28	*0.34
55	الرياضة التي أمارسها لا تحظى باهتمام وسائل الاعلام والجمهور	*0.46	*0.57

الجدول - 9 - : معامل ارتباط درجات عبارات محور ضغوط الجهاز الفني والإداري .

من خلال هذا الجدول يتضح لدينا أن جميع عبارات هذا المحور ترتبط ارتباطا دالا احصائيا عند مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 مع بالدرجة الكلية لمحور ضغوط الجهاز الفني والإداري والجمهور ، وقد كانت أعلى درجة ارتباط بقيمة 0.60 وهي خاصة بالعبارة 13 التي تحمل الرقم 53 في المقياس ، أما أصغر قيمة درجة ارتباط فكانت 0.24 وهي خاصة بالعبارة 09 التي تحمل الرقم 47 في المقياس .

كما يتضح لنا من خلال هذا الجدول أن جميع عبارات هذا المحور هي مرتبطة ارتباطا دالا احصائيا عند مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 بالدرجة الكلية للمقياس ، وقد كانت أعلى درجة ارتباط بقيمة 0.63 وهي خاصة بالعبارة 7 والتي تحمل الرقم 42 في المقياس ، أما أصغر قيمة درجة ارتباط فكانت 0.30 خاصة بالعبارة 9 والتي تحمل رقم 47 في المقياس .

5- معامل ارتباط درجات عبارات محور ضغوط الدراسة وإدارة الوقت ، ومتطلبات الحياة:

$$n = 180$$

رقم العبارة في المقياس	العبارة	الدرجة الكلية للمحور	الدرجة الكلية للمقياس
10	تتراكم علي الواجبات المدرسية نتيجة انتظامي في التدريب	*0.43	*0.39
19	أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب	*0.26	*0.32
24	انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية	*0.45	*0.40
31	لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب	*0.58	*0.52
32	الضغوط التي تواجهني في الرياضة تتسبب في التوتر وعدم التركيز في الدراسة	*0.75	*0.62
38	فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة	*0.43	*0.35
39	أتغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء	*0.35	*0.63
49	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق المدرسي	*0.57	*0.39
50	أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات في النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لم أستطيع إنجازها في الرياضة أو الدراسة .	*0.24	*0.30

الجدول - 10 - : معامل ارتباط درجات عبارات محور ضغوط الدراسة وإدارة الوقت ، ومتطلبات الحياة.

من خلال هذا الجدول يتضح لدينا أن جميع عبارات هذا المحور ترتبط ارتباطا دالا احصائيا عند مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 مع بالدرجة الكلية لمحور ضغوط الدراسة وإدارة الوقت ، ومتطلبات الحياة ، وقد كانت أعلى درجة ارتباط بقيمة 0.75 وهي خاصة بالعبارة 05 التي تحمل الرقم 32 في المقياس ، أما أصغر قيمة درجة ارتباط فكانت 0.24 وهي خاصة بالعبارة 09 التي تحمل الرقم 50 في المقياس . كما يتضح لنا من خلال هذا الجدول أن جميع عبارات هذا المحور هي مرتبطة ارتباطا دالا احصائيا عند مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 بالدرجة الكلية للمقياس ، وقد كانت أعلى درجة ارتباط بقيمة 0.63 وهي خاصة بالعبارة 7 والتي تحمل الرقم 39 في المقياس ، أما أصغر قيمة درجة ارتباط فكانت 0.30 خاصة بالعبارة 9 والتي تحمل رقم 50 .

أما درجات ارتباط المحاور الخمسة مع الدرجة الكلية للمقياس فكانت كما هو موضح في الجدول التالي :

الرقم	المحور	قيمة درجة الارتباط
1	ضغوط أحمال التدريب	*0.68
2	ضغوط المنافسة	*0.63
3	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة .	*0.72
4	الجهاز الفني والإداري والجمهور	*0.41
5	الدراسة وإدارة الوقت ، ومتطلبات الحياة .	*0.58

الجدول - 11 - : معامل ارتباط المحاور الخمسة مع الدرجة الكلية للمقياس

من خلال هذا الجدول الخاص بحساب قيمة معاملات الارتباط بين محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس نلاحظ أن جميع قيم معامل الارتباط لهذه المحاور هي قيم ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة المعنوية 0.05 ، وهذا يبين مدى الاتساق الداخلي للمقياس ، وأن جميع محاوره يمكنها قياس مختلف مصادر الضغط النفسي لدى عينة البحث .

الثبات :

تم التأكد من ثبات هذا المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbakh ، باعتبارها أفضل الطرق لقياس الثبات في حالة تعذر تطبيق المقياس على نفس العينة لمرتين ، ولقد بلغت درجة ثبات

المقياس $\alpha = 0.69$ ، وبذلك يمكننا أن نقول أن هذا المقياس حصل على درجة عالية من الثبات ويمكن الاعتماد على معطيائه لدراسة ومناقشة فرضيات البحث .

2-1-5 مقياس حالة الضغط النفسي : لجمع البيانات حول حالة الضغط في هذه الدراسة تم استعمال قائمة حالة قلق المنافسة (CSAI-2 Competitive State Anxiety Inventory-2) وهو مقياس نوعي لحالة القلق ، والذي طوره مارتنز وزملائه 1990 من مقياس القلق كحالة وسمة الذي وضعه سيبيلج في 1971 ، والذي ربط بين قلق الحالة (القلق التنافسي) ومشاعر التوتر والخوف (صديقي نور الدين ص 205) ، لذلك اعتبر أن هذا المقياس الذي وضعه يمكن استعماله في قياس الضغط النفسي ، حيث يستخدم سبيلج مصطلح قلق الحالة بدل من التوتر (أسامة راتب ، 1997 ص 13) وأعد الصور العربية لهذا المقياس حسن علاوي (علاوي 1998 ، ص 481-482) ، يتضمن هذا المقياس 27 عبارة موزعة بالتساوي على ثلاثة أبعاد لقياس الضغط هي القلق المعرفي والقلق الجسمي والثقة بالنفس وفق الجدول التالي:

الثقة بالنفس		القلق الجسمي		القلق المعرفي	
الدرجة	رقم العبارة	الدرجة	رقم العبارة	الدرجة	رقم العبارة
	3		2		1
	6		5		4
	9		8		7
	12		11		10
	15		14		13
	18		17		16
	21		20		19
	24		23		22
	27		26		25
تقسيم 26	المجموع	تقسيم 26	المجموع	تقسيم 26	المجموع

الجدول - 12 - : جمع درجات عبارات أبعاد قائمة قياس الضغط النفسي (أحمد راتب ص 259)

التصحيح :

جميع عبارات المقياس هي في الاتجاه ، باستثناء العبارة رقم 14 الخاصة ببعث القلق الجسمي فإنها عكس الاتجاه ، ويتم تصحيح العبارات في اتجاه كل بعد كما يلي :

• نادرا : درجة واحدة ,

• أحيانا : درجتان ,

• بدرجة متوسطة : ثلاث درجات ,

• كثيرا جدا : أربع درجات ,

أما العبارة التي في عكس الاتجاه فتصححها كما يلي :

• نادرا : أربع درجات ,

• أحيانا : ثلاث درجات

• بدرجة متوسطة : , درجتان ,

• كثيرا جدا : درجة واحدة ,

أما التقييم والتعليق على النتائج فإنه يكون وفق 5 درجات كالتالي :

• 80 % فما فوق درجة كبيرة جدا ,

• 70 إلى 79 % درجة كبيرة ,

• 60 إلى 69 % درجة متوسطة ,

• 50 إلى 59 % درجة قليلة ,

• أقل من 50 % درجة قليلة جدا

•

الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة :

صدق عبارات المقياس :

استعمل الباحث الصدق الذاتي الذي يعبر عما يحتويه الاختبار حقيقة من القدرة التي يقيسها خالية من أي أخطاء وشوائب (سعد عبد الرحمان ، 2008 ، ص 200)، وقد توصل أن إلى أن قائمة قلق المنافسة تتميز بدرجة عالية من الصدق لأن قيم معامل الصدق الذاتي المحسوبة جاءت بين 0,78 و 0,85 بالنسبة لصدق أبعاد القائمة و 0,81 بالنسبة للصدق القائمة ككل .

ثبات القائمة :

نظرا لتعذر إعادة الاختبار فقد تم التأكد من ثبات المقياس (قائمة قلق المنافسة) بواسطة طريقة التجزئة النصفية والتي تعتمد على تجزئة الاختبار المطلوب وتعيين معامل الثبات الى نصفين (متكافئين) وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة فيتم حساب معامل الارتباط بين المجموعتين ثم حساب معامل ثبات الاختبار ككل , وقد تم احتساب الثبات بواسطة معامل ارتباط بيرسون في النصف الأول والثاني فكان تقريبا 0,84 ، وبعد التعديل لحساب معامل الثبات كل المقياس باستعمال معادلة سبيرمان براون أصبح معامل الثبات 0,87 ، وهو يعتبر معامل ثبات عالي يدل على ثبات القائمة وصلاحيتها ,

2-5 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

استخدم الباحث كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و التكرارات والنسب المئوية ، الوزن النسبي ، ومعامل ارتباط بيرسون ومعادلة سبيرمان لإيجاد معامل الثبات ، وكذلك تم استخدام اختبار ستودنت "T, test لعينتين مستقلتين ، وتم ذلك بواسطة برنامج Excel 2007 وبرنامج SPSS v20 .

الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

تمهيد :

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مختلف مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها لاعبو كرة القدم U20 الذين ينشطون في مستوى الرابطة الأولى والثانية و طبيعتها ومستوياتها ، وقد تم استعمال قائمة مصادر الضغط النفسي التي تم تصميمها من طرف كل من أسامة راتب وإبراهيم خليفة وأسامة الأصفر 2001 وهي تساعد في التعرف على مصادر الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين وهي تتضمن 55 عبارة موزعة على 5 محاور ، وكذلك معرفة مستويات الضغط النفسي لدى لاعبي أواسط U20 لكرة القدم ومدى تأثير عملية الإحماء في التحكم في الضغط النفسي . عن طريق استعمال مقياس حالة قلق المنافسة (CSAI-2 Competitive State Anxiety Inventory-2) وهو مقياس نوعي لحالة القلق، طوره مارتنز وزملائه 1990 من مقياس القلق كحالة وسمة الذي وضعه سيلبرج في 1971 ، وقد أعد الصور العربية لهذا المقياس حسن علاوي ، حيث يتضمن هذا 27 عبارة موزعة بالتساوي على ثلاثة أبعاد لقياس الضغط هي القلق المعرفي والقلق الجسمي والثقة بالنفس، وبعد توزيع استمارات المقياس على عينة البحث ثم جمعها وتفريغها في برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS أعطتنا النتائج التالية :

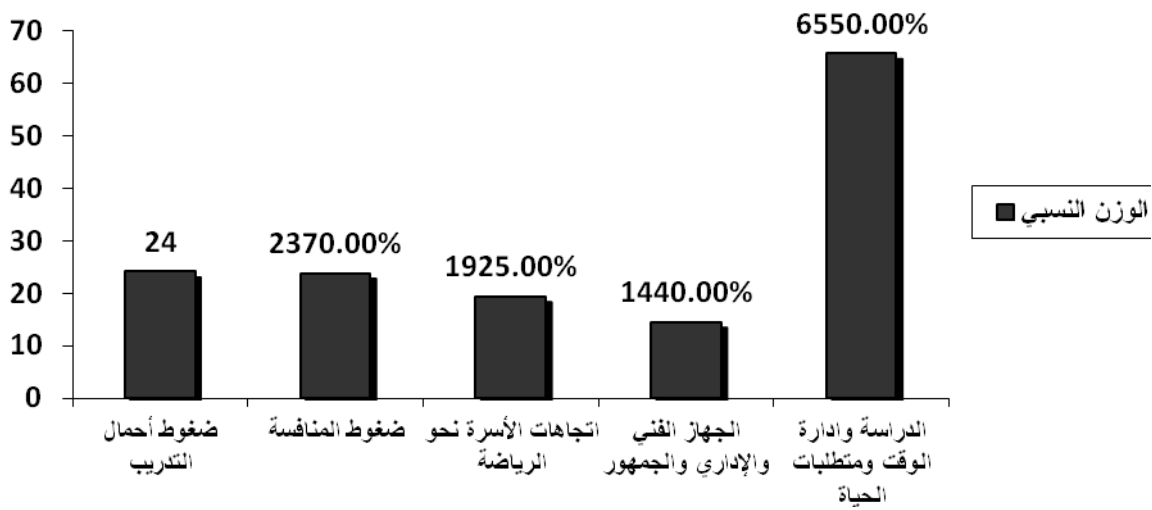
1- عرض النتائج :

1-1 عرض النتائج الخاصة بمقياس مصادر الضغط النفسي :

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الاستجابات	حجم العينة	المعاملات الإحصائية المحاور
2	% 24	8.2	106.6	6480	180	ضغوط أحمال التدريب
3	% 23.7	12	128	5400		ضغوط المنافسة
4	% 19.25	09	93.4	4860		اتجاهات الأسرة نحو الرياضة
5	% 14.1	13.8	14.71	8100		الجهاز الفني والإداري والجمهور
1	% 65.5	10	122	4860		الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة

الجدول - 13 - : نتائج مقياس مصادر الضغط النفسي

يمكن التعبير عن هذا الجدول بالشكل البياني التالي :



لقد وضحت نتائج هذا الاختبار أن الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة جاءت في المركز الأول من حيث ترتيب مصادر الضغط النفسي بوزن نسبي قدر بـ 65 % ، في حين جاءت ضغوط أعمال التدريب في المركز الثاني بنسبة 24 % وينفس القيمة تقريبا جاءت ضغوط المنافسة الرياضية بنسبة 23.7 % ، بينما تأخرت رتبة اتجاهات الأسرة نحو الرياضة إلى المركز الرابع بوزن نسبي قيمته 19.25 % ، وأخيرا نجد الجهاز الفني والإداري والجمهور هي أقل مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها لاعبي كرة القدم في عينة البحث وجاءت في المركز الخامس بنسبة 14.1 % .

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن كل المصادر التي ذكرت في أبعاد مقياس قياس مصادر الضغط النفسي ، هي تساهم في ظهور حالة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم في عينة البحث ولكن بنسب مختلفة ، وفي هذا الصدد تشير دراسة موراي F.Murray 1998 إلى أن الناشئ الرياضي ليس في مأمن من التعرض إلى الضغوط النفسية المتعلقة بمجموعة من العوامل والمصادر ، وزيادة هذه المصادر يؤدي إلى الإتهاك البدني والعقلي أو ما يعرف بالاحتراق الذي يصاحبه نقص في الدافعية والاهتمام بممارسة النشاط الرياضي (Murray.1998.P9) ، وقد حدد أسامة كامل راتب 2001 في دراسته إلى تزايد مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين الناشئين والتي تؤدي إلى ارتفاع مستويات الضغط النفسي لديه وأهم هذه المصادر هي : الارتفاع المبالغ فيه في أحمال التدريب ، الاهتمام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام بالفرد الرياضي ، الخوف من الفشل وعدم الكفاية ، تجاوز الأهداف المسطرة قدرات وإمكانيات الناشئ الرياضي ، عدم القدرة على التوفيق بين متطلبات الحياة اليومية ومتطلبات التدريب ، ضعف الاتصال بين المدرب واللاعبين ، كما يؤكد أن من أهم مصادر الضغوط النفسية والتي قد تؤدي إلى الاحتراق النفسي للناشئ الرياضي هي عدم القدرة على التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة الأخرى (أسامة راتب 1997 . ص 31) .

1-محور الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة :

لقد توصلت هذه الدراسة إلى أن الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة تعتبر أول مصدر للضغط النفسي لدى أفراد عينة البحث ، وقد جاء ترتيب العبارات الخاصة بهذا المحور بالشكل التالي :

الترتيب	العبارة
02	تتراكم علي الواجبات المدرسية نتيجة انتظامي في التدريب
03	أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب
04	انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية
09	لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب
06	الضغوط التي تواجهني في الرياضة تتسبب في التوتر وعدم التركيز في الدراسة
05	فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة
08	أغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء
01	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق المدرسي
07	أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات في النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لم استطع إنجازها في الرياضة أو الدراسة .

الجدول - 14 - : ترتيب عبارات محور ضغوط الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة .

حيث يعتبر أفراد عينة البحث اما في مرحلة شهادة البكالوريا أو في التعليم العالي وهذا ما يفرض عليهم القيام بالكثير من المراجعة للدروس وإعداد البحوث وهذا ما يجعلهم يسهرون لإعداد واجباتهم المدرسية حيث يعتبر السهر عبء اضافي على اللاعبين له تأثيرات سلبية على الجانب النفسي أو البدني ، ويعتبر أسامة الأصفر أن عدم التوفيق بين التدريبات والقيام بالواجبات المدرسية يؤدي إلى عبء نفسي ويسبب الضغوط النفسية . (أسامة الأصفر.1999. 124).

وقد جاءت بعض الدراسات المؤيدة لذلك مثل دراسة Zaritsky et all 1992 ، ودراسة Sapp.M et Haubenstricker.j 1978 ودراسة محمد عبد العاطي التي توصلت إلى أن عدم التوفيق بين متطلبات الحياة النوعية والدراسة الأكاديمية والصعوبة في تنظيم الوقت ، هي أهم مصادر الضغوط النفسية .

يشير حسن علاوي أن أعراض الضغط النفسي لا تظهر في نفس الوقت جملة واحدة ، إذ غالباً ما تظهر الأعراض النفسية مبكرة بعض الشيء ، ثم يلي ذلك الأعراض الوظيفية ثم الأعراض السلوكية والتي سترتبط بالأداء وقدرات الرياضي (علاوي 1998 ص 23) سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي ط 1 دار الكتاب للكتاب والنشر . القاهرة .

2- محور ضغوط أحمال التدريب :

وقد جاء مصدر ضغوط أحمال التدريب في المركز الثاني بين مصادر الضغط النفسي للاعب عينة البحث ، وقد جاء ترتيب العبارات الخاصة بهذا المحور بالشكل التالي :

الترتيب	العبارة
07	أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة مني في التدريب
12	تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب
01	أشعر بعدم تقدمي في مستوى الأداء بالرغم من استمراري في التدريب
04	حمل التدريب أكبر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معه
11	تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب
02	أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت أتمناها
10	أشعر بعدم الاهتمام وعدم الرغبة في التدريب
08	لا أجد من يشجعني ويثير اهتمامي نحو الانتظام في التدريب
09	يؤثر طول فترات التدريب على معنويات
05	أشعر بالارهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب
03	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل
06	أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء

الجدول - 14 - : ترتيب عبارات محور ضغوط أحمال التدريب .

يمثل التدريب الرياضي بصفة عامة والحمل التدريبي بصفة خاصة مصدرا هاما من مصادر الضغط النفسي حيث أشارت دراسة Volp.A et Kiel.U 1987 على مجموعة من السباحين الناشئين أن عدم التنوع في طرق ووسائل التدريب يساهم في رفع مستوى الضغط لديهم ، كما وضحت دراسة weinberg et Gould 1985 أن الرياضيين يتعرضون لضغوط نفسية نتيجة التدريب الزائد والاستجابة السلبية تجاه التدريب (weinberg et Gould. 1993. P 38) ، ويعتبر أسامة

الأصفر هذا المصدر من أهم مصادر الضغط النفسي للناشئ الرياضي خاصة عندما يفوق حمل التدريب قدراته ولا يستطيع التكيف معه (أسامة الأصفر 1999 . ص 119) . كما أن الضغوط التي تأتي من هذا المصدر يعاني منها كذلك رياضيي النخبة نتيجة التدريب الزائد الذي تأثر شدته مباشرة على الحالة المزاجية وعدم التكيف النفسي للسباحين (Morgan W P et all . 1988. P20) ، وأهم الأعراض التي يمكن أن تظهر على الناشئ الرياضي نتيجة الضغط النفسي الذي تسببه حملات التدريب هي عدم القدرة على تنفيذ المهام . ما يرفع من الاستجابات السلبية نحو نفسه ونحو التدريب والآخرين مع انخفاض معدل الانجاز ، حتى أن كثيرا منهم أبدوا الرغبة في عدم الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي في تخصصهم في الموسم القادم بسبب الضغوط النفسية التي تواجههم (Sapp.M et Haubenstricker 1978 . P 142)

3- محور المنافسة الرياضية :

في المرتبة الثالثة من حيث ترتيب مصادر الضغط النفسي حسب المقياس السابق لهذه العينة جاءت المنافسة الرياضية ، وقد جاء ترتيب العبارات الخاصة بهذا المحور بالشكل التالي :

الترتيب	العبارة
01	أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية
07	أخشى من الإصابة عند اشتراكي في المنافسة
02	أعتقد أن ما هو مطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي وإمكاناتي
06	تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها
05	قبيل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق تصعب السيطرة عليه
08	يصعب علي التحكم في انفعالاتي .
10	من الصعب علي العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة
04	أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة
09	مكافئة الفوز لاتساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله
03	يختل توازني عند اقتراب المنافسة

الجدول - 15 - : ترتيب عبارات محور ضغوط المنافسة الرياضية .

كما تقدم في الجانب النظري فإن المنافسة الرياضية هي مصدر هام من مصادر الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم ، ويرتفع مستوى الضغوط الناجمة عن هذا البعد كلما ارتفعت مستوى المنافسة وزادت أهميتها ، ويؤكد أسامة راتب ذلك في أن الضغوط النفسية الناتجة عن المشاركة للناشي في المنافسة يمكن أن تؤدي إلى قلق زائد غير صحي ، وتنقص من قيمة وفائدة الممارسة الرياضية للناشي كمصدر للاستمتاع واستمرار الناشئ تحت هذه الضغوط لفترات طويلة قد يؤدي إلى الاحتراق النفسي واختيار الناشئ التحول إلى رياضة أخرى ، أو حتى الانسحاب كلية من ممارسة الرياضة ويمكن كذلك أن يستمر في ممارسة نفس النشاط ولكن مع نقص في فاعلية الانجاز ، وهنا تصبح رؤية الناشئ الرياضي للممارسة الرياضية أنها فقط فوز أو خسارة ، وهذه الرؤية تنعكس سلبيا على صفة تقدير الذات لديه وهذا يرفع من مستويات الضغط النفسي لديه (راتب 1999. ص ص 391-392) .

أما أسامة الأصفر فيرى أن المنافسة هي المصدر الأكبر للضغط النفسي والذي يسبب القلق الزائد قبل المنافسة والخوف من الفشل ، كذلك تعتبر مكافئة الفوز المنتظرة التي لا تكون في مستوى الجهد الذي يبذلونه في المنافسة ثاني مصدر للضغط النفسي يأتي قبل الخوف من الاصابات الرياضية (الأصفر 1999 ص 120) أسامة عبد الظاهر الأصفر 1999 . الإعداد النفسي للناشئين في المجال الرياضي - دليل الارشاد والتوجيه للمدرسين وأولياء الأمور- . دار الفكر. القاهرة.

وفي دراسة تمت على لاعبي المنتخب الوطني الإيطالي للناشئين في الكرة الطائرة قام بها Fontani et all 1998 أن المنافسة الرياضية هي أهم مصدر من مصادر الضغط النفسي لديهم .وهو نفس ما توصلت إليه دراسة Croker 1989 لنظرائهم في الفريق الكندي .

وينعكس ضغط المنافسة مباشرة على قدرة الناشئين في تقدير الذات وهذا ما توصل إليه Gould et 1988 Petchikoff على دراسة تمت على عينة من المصارعين الناشئين . و حسب دراسة Morgan 1987 يعتبر الخوف من الفشل في المنافسات الرياضية يعد أحد أسباب التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي ، أو إلى الانسحاب من الممارسة الرياضية وفق ما توصلت إليه دراسة Orlic T.D 1974 .

3-محور الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة :

جاء في الترتيب الرابع لمصادر الضغوط النفسية التي يصادفها لاعبي كرة القدم موضوع عينة البحث مصدر الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة ، وقد تأخر قليلا ترتيب هذا المصدر مقارنة بالمصادر الأخرى نظرا لكون أن معظم الأسر في الجزائر الآن تدرك أهمية ممارسة الرياضة بصفة عامة وممارسة كرة القدم بصفة خاصة ، وذلك لكونها يمكن أن تضمن مستقبل مريح لأبنائهم في حالة النجاح ، لذلك قد يكون هناك تشجيع ومتابعة واهتمام بهم ، أما كونهم يمثلون ضغطا فهذا من جانب مطالبتهم وإلحاحهم على تحقيق نتائج ايجابية ، أو خشيتهم على أبنائهم من اهمال دراستهم .وقد جاءت عبارات هذا المحور بالترتيب التالي :

الترتيب	العبارة
01	يعتقد والدي أن ممارسة الرياضة سوف تضيع وقتي وتسبب فشلي في الدراسة
05	أمارس هذه الرياضة ارضاء لوالدي
07	أشترك في المنافسة رغم رفض والدي
04	تحفظ والدي من اشتراكي في المنافسة يرجع إلى خوفه علي من الاصابة
08	والدي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمرارتي في التدريب
06	يقدم لي والدي التشجيع والتقدير عند الفوز فقط
09	والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي أمارسها
03	أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفضل في المنافسة
02	يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبي الشديد

الجدول - 16 - : ترتيب عبارات محور الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة.

وقد أشارت دراسة أسامة الأصفر على البيئة العربية 1999 أن الناشئ الرياضي قد يعاني من حالات للضغط النفسي ناتجة عن اتجاهات الأسرة نحو الرياضة خاصة من حيث خشيتهم على تأثر المستقبل الدراسي ، أو من حيث مطالبتهم بتحقيق نتائج أفضل ويمكن أن يتم دفعهم لممارسة الرياضة خارج عن رغبتهم وكذلك خوفهم من الإصابات أثناء المنافسة أو التدريب ، وفي نفس الاتجاه يذهب محمد عبد العاطي 1998 في دراسته أن من بين أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين وتؤثر على

مستواهم وقد تؤدي إلى حدوث الاحتراق هو تقدير الذات ، وكذلك الدعم الذي يتلقاه من الآخرين (أسامة الأصفر .1999. ص 126) .

أما الرشيدى فبالإضافة إلى العوامل السابقة يعتبر أن الجو الأسري الذي قد تسوده بعض الخلافات وكذلك اختلاف أفكار وتوجهات الوالدين على الأبناء (صراع الأجيال) يعتبر عاملا ضغط نفسي على الشباب بصفة عامة مصدره هو الأسرة والمحيط العائلي (الرشيدى 1999).

وإذ يعتبر دور الأسرة حسب دراسة Gevla Bonita 1991 دورا محوري في تجنب الاحتراق النفسي الذي مصدره عوامل متعددة نفسية واجتماعية للاعبين خاصة من حيث قيمة المشاركة في المنافسات الرياضية (Gevla 1991. P 80) ، يرى Harlick.M et all 2000 في دراسة تمت على لاعبي التنس في نيوزيلندا أن ضغط الآباء كان له علاقة هامة في حدوث الاحتراق النفسي لديهم ، ويظهر ذلك خاصة في غياب المتعة لدى الناشئين أثناء ممارستهم للعبة ، (Harlick et all . 2000. P 36) ورصد كل من Scanlon . T.K et Lewth Waite. R 1988 تراجعاً في أداء المصارعين في البطولة النهائية للمصارعين بسبب ضغوط خارجية من الآباء لإستمرارهم في ممارسة الرياضة وتحقيق النتائج (Scanlon et Lewth.1988. P 48) وهنا تشير دراسة Thomas et Raedeke 1997 أن هناك حالات لظاهرة الاحتراق كانت بسبب الإجبار على ممارسة النشاط الرياضي من جانب أفراد الأسرة (Thomas et Raedeke . 1997. P 369)

من جانب آخر هناك العديد من الرياضيين الشباب الذين يعتقدون أن ممارستهم للنشاط الرياضي هي مصدر افتخار واعتزاز لذويهم وأهاليهم ، لذلك فعدم تخيب ظنهم وأملهم به سيولد ضغطا عليه (33 P Déziel.2011..)

جاءت الضغوط التي مصدرها الجهاز الفني والإداري في المركز الخامس ، ويرجع ذلك بالأساس لكون إدارة النوادي والفرق موضوع البحث لا تولي اهتمام كبير بنتائج الفرق الشابة ، كم أن مدربي هؤلاء الشباب يرون أن لاعبيهم يتعرضون لقدر كاف من الضغوط من مصادر مختلفة ويدركون أن تلك الضغوط تؤثر سلبا على نتائج المنافسات والعملية التدريبية ككل . ورغم ذلك جاء بعد هذه المصدر للضغط النفسي بوزن نسبي ليس بعيد عن المصادر الأخرى وذلك لكون أن العملية التدريبية لا بد أن تتسم في الكثير من الأحيان

بالصرامة ، كما أن دور اللاعب يبقى ينحصر في تنفيذ المهام والتعليمات التي يتلقاها من المدرب والمجال ضيق لتلبية رغبات اللاعبين ، وكذلك كون العملية التدريبية عملية مستمرة طيلة الموسم الرياضي وحضور اللاعب اجباري لتلك التدريبات بصفة منتظمة مما يضيف على عاتقه عبء الالتزام ، وقد جاء ترتيب عبارات هذا البعد بالشكل التالي :

الترتيب	العبارة
09	أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي في الرياضة
06	جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي أبذله في التدريب أو المنافسة
08	جهاز التدريب لا يراعي ظروف الخاصة " الدراسة والامتحانات والاصابة ..."
05	أشعر أن مدربي ينتقدني بدون وجه حق
03	أشعر بتحيز الجهاز التدريبي لبعض اللاعبين داخل الفريق
12	يطلبني الجميع بالفوز في المباراة بأي وسيلة
02	عندما أفشل في المنافسة أشعر بصعوبة في مقابلة الجهاز التدريبي والزملاء
07	يقيمني جهاز التدريب والآخرين على نتيجة المنافسة فقط
11	المدرب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات
04	جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعبين
13	أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملاء عني
10	يزداد شعوري بالخوف كلما زاد عدد الجمهور
01	يعاقبني المدرب عندما أقصر في أي واجب من واجبات التدريب
14	أواجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الإعلام عندما أفشل في المنافسة
15	الرياضة التي أمارسها لا تحظى باهتمام وسائل الاعلام والجمهور

الجدول - 17 - : ترتيب عبارات محور الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري.

ويرى أسامة راتب 1999 ، أن الجهاز التدريبي للفريق اذا كان يفتقد لمهارة الاتصال بينه وبين اللاعبين نتيجة ضعف التكوين في هذا المجال قد يتولد عنه ضغط نفسي على اللاعبين (راتب .1999.ص 31). وأكدت دراسة Morgan et all .1987 كذلك على مهارة الاتصال ودورها في الضغط النفسي حيث تعتبر هذه المهارة ذات أهمية كبيرة وميزة يجب أن يتصف بها المدرب الرياضي خاصة عند تقديم

المعلومات والملاحظات وخاصة الانتقادات (Morgan et all . 1987 P 107) حيث أن النقد السلبي حسب دراسة أبو عبدة 1993 يؤدي إلى زيادة كبيرة في سمة القلق لدى اللاعب ومن ظهور حالة من الضغوط النفسية (حسن أبو عبدة 1993 . ص 64).

ويمكن كذلك أن يمثل الجهاز التدريبي والإداري مصدرا للضغط النفسي من حيث كثرة المتطلبات و الالحاح على النتائج ، فيقول أسامة الأصفر 1999 اذا كانت هناك مطالب مستمرة من الجهاز الإداري على اللاعبين بالفوز في كل منافسة فهذا قد يشكل لهم ضغط نفسي إضافي ، ويمكن أن يأتي الضغط كذلك إذا شعر اللاعب أن العمل الذي يقوم به المدرب في العملية التدريبية لا يمكن أن يتقدم أو يرتقي بمستواه (الأصفر 1999 . ص 167) ، ويعتبر حسن علاوي 1988 أن من أهم المصادر التي تقع على اللاعب الرياضي والمرتبطة بالمدرب هو أسلوب تعامل المدرب مع اللاعب ومطالبة الجهاز الفني والإداري للاعب بتحقيق متطلبات تتجاوز امكانياته (علاوي 1998 ص 26) . وقد أدت محاولات فاشلة لإرضاء المدربين والإداريين حسب دراسة Silva 1990 إلى حالات إحباط نتج عنها احتراق نفسي للاعبين .

4- أبعاد الضغط النفسي ومستوياتها قبل المنافسة الرياضية .

المعاملات الإحصائية الأبعاد	حجم العينة	مجموع الاستجابات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	التقييم
البعد المعرفي	90	91.4230	1.02	0.11	73.73%	درجة كبيرة
البعد الجسمي		71.60	0.80	0.01	57.46%	درجة قليلة
بعد الثقة بالنفس		82	0.74	0.04	68.26%	درجة متوسطة

الجدول -18- : نتائج درجات أبعاد مقياس ضغط المنافسة

● تحليل النتائج الجدول -18:-

من خلال هذه النتائج نلاحظ أن أفراد عينة البحث يتميزون بمختلف أبعاد الضغط النفسي قبل المنافسة الرياضية ولكن بنسب مختلفة ، حيث جاء البعد المعرفي لضغط المنافسة في الترتيب الأول بنسبة 73.73 % ، وهي النسبة التي تضعه حسب مفتاح التقييم في مستوى الدرجة الكبيرة ، وفي الترتيب الثاني جاء بعد الثقة في النفس بنسبة 65 % ، وحسب مفتاح التقييم فهذه النسبة التي تجعله في مستوى الدرجة المتوسطة ، أما البعد الجسمي فجاء في الترتيب الثالث جاء بعد بنسبة 57.46 % ، وهي النسبة التي تضعه في مستوى الدرجة القليلة حسب مفتاح التقييم لهذا المقياس .

5- بعد القلق المعرفي قبل وبعد الإحماء الرياضي .

حجم الأثر	الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	التباين	المتوسط الحسابي	حجم العينة	المعاملات الإحصائية المتغيرات
0.47	دال	178	2.6	12.8	0.012	1.02	90	قبل الإحماء
					0.01	0.80	90	بعد الإحماء
$\eta^2 > 0.06$: حجم تأثير بسيط، $0.06 \geq \eta^2 > 0.14$: حجم تأثير متوسط، $0.14 \leq \eta^2$: حجم تأثير كبير								

الجدول (19) : يبين النتائج الإحصائية لبعء القلق المعرفي قبل وبعد الاحماء الرياضي .

● تحليل النتائج:

توضح النتائج في هذا الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين مستوى بعد القلق المعرفي للضغط النفسي ، وبلغ حجم الأثر في هذا البعد قيمة 0.47 ، أي أن هناك حجم تأثير كبير لعملية الاحماء على الضغط النفسي في بعد القلق المعرفي وعليه يتم رفض فرضية العدم وقبول فرضية البحث .

6- بعد القلق الجسمي قبل وبعد الإحماء الرياضي .

المعاملات الإحصائية المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	التباين	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة	حجم الأثر
قبل الإحماء	90	0.8	0.01	-1.9	2.6	178	غير دال	0.01
بعد الإحماء	90	0.8	0.05					

$\eta^2 > 0.06$: حجم تأثير بسيط، $0.06 \geq \eta^2 > 0.14$: حجم تأثير متوسط، $0.14 \leq \eta^2$: حجم تأثير كبير

الجدول (20): يبين النتائج الإحصائية لبعء القلق الجسمي قبل وبعد الاحماء الرياضي .

• تحليل النتائج :

توضح النتائج في هذا الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وعليه يتم قبول فرضية العدم ورفض فرضية البحث . أي أنه ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين مستوى بعد القلق الجسمي للضغط النفسي . وبلغ حجم الأثر في هذا البعد قيمة 0.01 ، أي أن هناك حجم تأثير بسيط لعملية الاحماء على الضغط النفسي في بعد القلق الجسمي .

7- بعد الثقة بالنفس قبل وبعد الإحماء الرياضي .

المعاملات الإحصائية المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	التباين	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة	حجم الأثر
قبل الإحماء	90	0.90	0.01	11	2.6	178	دال	0.40
بعد الإحماء	90	0.75	0.006					

$\eta^2 > 0.06$: حجم تأثير بسيط، $0.06 \geq \eta^2 > 0.14$: حجم تأثير متوسط، $0.14 \leq \eta^2$: حجم تأثير كبير

الجدول (5): يبين النتائج الإحصائية لبعء الثقة بالنفس قبل وبعد الاحماء الرياضي .

تحليل النتائج :

- توضح النتائج في هذا الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين مستوى بعد الثقة بالنفس للضغط النفسي ، وبلغ حجم الأثر في هذا البعد قيمة 0.40 ، أي أن هناك حجم تأثير كبير لعملية الاحماء على الضغط النفسي في بعد الثقة بالنفس وعليه يتم رفض فرضية العدم وقبول فرضية البحث .

1- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث :

1-2 الفرضيات الفرعية :

• الفرضية الفرعية الأولى :

كان تساؤل الدراسة الأول حول معرفة واقع المنافسة الرياضية بين مصادر الضغط النفسي ، وقد أثبتت نتائج هذه الدراسة أن المنافسة الرياضية تمثل مصدر هاماً من مصادر الضغط النفسي لدى لاعبي الأواسط U20 ، و لكنها جاءت في المرتبة الثالثة من بين هذه المصادر ، وبذلك يمكن أن الفرضية الفرعية الأولى والتي تنص على أن المنافسة الرياضية هي المصدر الأول لحالة الضغط النفسي لدى لاعبي الأواسط U20 . وقد طبقت نتيجة هذه الدراسة نتيجة دراسة وينبرج وقولد 1995 التي تضع المنافسة والتدريب هما أهم مصادر الضغط النفسي للشباب الرياضي ، في حين خالفت هذه النتيجة دراسة بنيامين وديفيد 1997 والتي ترى أن أهم مصادر الضغط النفسي هي التي تكون مرتبطة بالمحيط والمجتمع ، وكذلك خالفت دراسة رمزي رسمي جابر الذي توصل إلى أن الوضع الاقتصادي والوضع السياسي هي أهم مصادر الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم إلا أنه يجب الأخذ بعين الاعتبار أن هذه الدراسة تمت في محافظة غزة التي تعرف تدهور كبير في الوضع الأمني والاقتصادي والسياسي .

• الفرضية الفرعية الثانية:

تساؤل هذه الفرضية هو حول طبيعة ومستويات الضغوط النفسية قبل المنافسة التي يعاني منها لاعبي كرة القدم في البطولة الوطنية الأولى والثانية ، وحسب نتائج المقياس المستعمل فقد ظهر أن أفراد العينة يتميزون بحالة ضغط المنافسة في أبعاده الثلاثة ولكن بمستويات متفاوتة بين هذه الأبعاد ، حيث أظهرت هذه الدراسة أنهم يعانون من ضغط نفسي بدرجة مرتفعة في البعد المعرفي ، وبدرجة متوسطة في بعد الثقة بالنفس ، وبدرجة قليلة في البعد الجسمي ، فقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك حالة من الضغط النفسي تتاب لاعبي عينة البحث بسبب المنافسة الرياضية والعوامل المرتبطة بها والتي تعتبر ضرورية ومطلوبة لرفع مستوى الاستعداد ومباشرة المنافسة في أحسن الشروط منذ لحظة الانطلاق ، وفي هذا الصدد يرى أسامة كامل راتب (1977) أنه من البديهي أن تكون هناك ضغوط نفسية في جميع المنافسات الرياضية والتي تؤدي إلى نوع من التنشيط الفيزيولوجي عند الرياضي ، وهذه الضغوط اذا اختلفت في طبيعتها ومستوياتها فإنها تبقى موجودة حتى بالنسبة للناشئين ، وقد توصلت دراسة بن عبد الله عبد القادر(2011) إلى أن مستويات الضغط النفسي لدى اللاعبين الناشئين بلغت حوالي نسبة مرتفعة حوالي 66 % ، أما عوامل وأسباب الضغط النفسي فقد تختلف عند الناشئين عنها عند الكبار نظرا للظروف المحيطة وحول ذلك يرى أورليك Orlick1974 أن الفئات العمرية في الرياضة يعانون من حالات ضغط نفسي ترجع بالأساس إلى عدم قدرتهم على تنظيم أوقات الدراسة والتدريب والمنافسة خاصة في فترة الإمتحانات ، وذلك كان سببا في توقف الكثير عن ممارسة الرياضة في مراحل سنية مبكرة.

وبالرجوع الى الفرضية الخاصة بهذا التساؤل فمن خلال هذه النتائج يمكننا أن نقول أن هذه الفرضية تحققت بالنسبة لبعد الثقة بالنفس ولم تتحقق بالنسبة للبعدين الآخرين حيث أن بعد القلق المعرفي للضغط النفسي كان بمستوى درجة كبيرة ، ومستوى بعد القلق الجسمي للضغط النفسي كان بدرجة قليلة ، ولتفسير ذلك نرجع إلى كيفية حدوث الضغط النفسي ، فحسب نموذج مارغراث Margrath 1970 (صدقي نور الدين محمد.ص 232) أن هذه العملية تبدأ على مستوى الدماغ من خلال ادراك الفرد لعامل الضغط (المتطلبات) وتحليلها ومقارنتها مع الامكانيات والقدرات ، ثم ادراك عدم كفاية هذه القدرات والإمكانيات على تحقيق تلك المتطلبات مما يجعل الفرد يشعر بالتهديد والخوف من الفشل ما يخلق عنده حالة من التوتر، هذا يوضح أن بعد القلق المعرفي هو أول الأبعاد في الظهور وتقول (أميرة آيدة

2011. ص 9) أن دراسة Wiggins 1998 توصلت إلى أن القلق المعرفي يبدأ مبكرا ويبقى ثابتا تقريبا ولكنه يتأثر عند الاتصال بظروف المنافسة ، وهذا ما يفسر ارتفاع في مستوى بعد القلق المعرفي .

أما بالنسبة لبعء القلق الجسمي (البدني) فأعراض هذا البعد تظهر متأخرة عن بعد القلق المعرفي وقد لا يمكن ملاحظتها و الشعور بها اذا كان مستوى الضغط المعرفي غير مرتفع ، فهي تتمثل في الاستجابات الفيزيولوجية لظاهرة الضغط النفسي (هبة محمد نديم لبيب. 2014 . ص 81) ، اذا هذا البعد هو المرحلة الثانية في الاستجابة للضغط النفسي حسب نظرية هانز سيللي 1976 الذي يقسم مسار الضغط إلى ثلاثة مراحل . مرحلة الانذار التي يتم فيها ادراك العامل الضاغط وبداية الاستجابة الهرمونية على مستوى الدماغ ، ومرحلة المقاومة التي تتميز بالاستجابة البدنية ، ومرحلة الانهيار وانهاك ميكانيزم الاستجابة للضغط النفسي .(Cox RH.2005.p166) ، اذا فانخفاض مستوى هذا البعد يرجع إلى ظهوره متأخرا وكذلك مستوى بعد القلق المعرفي الذي لم يبلغ المستوى الدرجة القصوى حتى تتم استشارة الاستجابة الفيزيولوجية بشدة عالية .واختلفت هذه النتيجة مع دراسة شايشي خير الدين 2015 التي توصلت إلى أنه مباشرة قبل المنافسة الرياضية يرتفع بعد القلق الجسمي مقارنة مع بعدي القلق المعرفي وبعد الثقة بالنفس .

و فيما يخص بعد الثقة بالنفس فقد جاء بدرجة قليلة أي أنه هناك انخفاض في مستوى الثقة بالنفس ، فهذا البعد كذلك مرتبط ارتباطا وثيقا ببعء القلق المعرفي حيث أن ادراك الفرد لعدم كفاية قدراته على تلبية المتطلبات المفروضة عليه تأثر على مجموعة من العمليات العقلية وفي هذا يقول (أسامة راتب. 2004 . ص 313 - 317) أن الثقة بالنفس مرتبطة بتقدير الذات ونشعر بها اذا أدركنا أننا يمكن أن نؤدي بنجاح ، ومن الصعوبة أن أن يشعر الفرد بالثقة بالنفس اذا كان لديه إدراكات سلبية حول ذاته ، فالشك في الذات يعيق الأداء ويزيد من القلق ويجعل الفرد يركز على نقاط ضعفه وليس على نقاط قوته ، وهذا الشك هو نتيجة القلق المعرفي .

ولتوضيح العلاقة بين هذه الأبعاد الثلاثة تقول (هبة محمد نديم لبيب. 2014 . ص 80) إن القلق المعرفي هو مايشعره الفرد من خلال الإدراك السلبي لمطالب مواقف المنافسة ، وهذا الاحساس يتميز بفقدان الثقة بالنفس وعدم القدرة على التركيز ، وبذلك يشعر الرياضي بارتفاع مستوى القلق المعرفي قبل

بدء المنافسة ، ومن ناحية أخرى ينشأ القلق البدني بعد ذلك الإدراك السلبي نتيجة لردود أفعال فيسيولوجية في جسم الرياضي وتھر على هيئة عرق وزيادة ضربات القلب وسرعى التنفس وتختفي بعد بدء اللعب مباشرة .

وكخلاصة يمكننا أن نقول أن مستوى القلق المعرفي بدرجة مرتفعة نسبيا لم يكن كافيا لرفع مستوى القلق الجسمي لدرجة مرتفعة ، ولكنه جعل مستوى الثقة بالنفس في درجة منخفضة . وبذلك فإن الفرضية الجزئية الأولى تحققت في جانب وجود حالة من الضغط النفسي لدى لاعبو كرة القدم U20 للفرق المحترفة .

● قبل التطرق لمناقشة باقي الاسئلة والفرضيات سنضع ملخص لكل من الاستجابة الفيزيولوجية العامة والهورمونية للجسم خلال كل من حالة الضغط النفسي وخلال عملية الاحماء الرياضي ، وهذا سيساعدنا على فهم العلاقة بين الضغط النفسي وعملية الاحماء قبل المنافسة ،وعلى ضوءه سيتم مناقشة باقي التساؤلات والفرضيات . حيث يقول العالم David O. Norris " إن الحياة في أساسها هي نشاط هورموني لذلك تعتبر الهرمونات أساس وجوهر الظواهر الحيوية والمثير والمحرك الحقيقي لجميع العمليات الحيوية للجسم " (زاهر . 2011 . ص 579) .

أ- الاستجابة الفيسيولوجية لحالة الضغط النفسي :

ان أساس استجابة الجسم لحالة الضغط النفسي يتمثل في إفرازات مجموعة من الغدد الهرمونية في الجسم ، و حسب هانز سيلبي 1956 أن ذلك يتم عبر ثلاثة مراحل (H.MONDO et FLANDROIS.1997.p175) .

أولا مرحلة الإنذار **Réaction d'alarme** : . فتكون أول استجابة على مستوى الدماغ حيث تفرز الغدة تحت المهاد Hypothalamus مادة (Cortitropin Releasing Factor) التي تقوم بارسال رسالة عصبية الى لب الغدة الكظرية La médullosurrénale فيتم افراز هرموني الأدرينالين والنور أدرينالين فيرتفع ريثم النبض القلبي وريتم التنفس وكذلك مستوى السكر في الدم و تضيق أوعية الدم الهامه ، مما يؤدي إلى إرتفاع ضغط الدم ، ويتم تحرير الجللايكوجين وتظهر

إستجابته جلديه كهربائيه جلفانية وتحسن الرؤية والاستثارة العضلية ، وبذلك يتم وضع كل أعضاء الجسم في حالة استعداد بهدف تهيئته لمواجهة التهديد أو الهرب أو تصليح الأضرار .

ثانيا مرحلة المقاومة : مع استمرار شعور الفرد بحالة التوتر تقوم مادة CRF بإثارة الغدة النخامية hypophyse التي تفرز هرمون ACTH والذي يحث لحاء الغدة الكظرية La corticosurrénale والتي بدورها تقوم بافراز هرمون الكورتيزول Cortisol الذي يساعد على سرعة عمليات التمثيل الغذائي وخاصة ما يتعلق منها بالكربوهيدرات حيث يعمل الهرمون على اسراع عمليات تحويل جليكوجين الكبد الى جلوكوز فترفع نسبة الكلوجوز في الدم ، كما يساعد على تحويل الأحماض الأمينية إلى جلوكوز في الكبد مما يؤدي الى ضمان امداد المخ والأنسجة العصبية بالمركبات الطاقوية ويلعب دورا في تخفيف حالات التوتر. (زاهر.ص 581). كذلك يقوم بتحفيز الغدتين ما تحت المهاد والغدة النخامية فتفرزان مادة الأندورفين Endorphine والتي تقوم بتخدير مراكز الألم في المخ وتعطي شعورا بالسعادة ، كما أن للكورتيزول تأثير عكسي على افرازه حيث ان استقباله من طرف الغدة النخامية بنسبة مرتفعة يؤدي الى توقفها عن افراز ACTH وبالتالي يتوقف افرازه على مستوى الغدة الكظرية ، اضافة الى أن تستمر هذه الاستجابة لفترة معتبرة وبعدها إن لم يتم إزالة سبب الضغط ، تبدأ بعض الإستجابات الفوريه بتقليل شدته ، وينخفض نشاط الجهاز السمبثاوى ، في حين يحتفظ بدرجة معتدله من الإستعداد الثابت , ويلجأ الفرد في هذه المرحلة إلى آليات تساعده على التكيف كالعقاقير الطبية أو تمارين الاسترخاء والاستشارات النفسية، وتعمل هرمونات الأدرينالين على حماية الجسم من الضغوط ، وقد يفقد بعض الناس شهيتهم ، ويبدأ الجسم في التعامل مع المشكله بطريقه محدوده ، ويمكن النظر إلى إستجابات المقاومه أو الهروب على أنها إحدى المراحل الهامه والأساسيه التي تتوسط أعراض التكيف العامه والتي يمكن أن تنتهي الضغوط عندها.

ثالثا مرحلة الإنهاك أو الإستنزاف : هي آخر المراحل وفيها تنهك مقاومة الجسم ، و تندهور موارد الجسم ويقل مستوى الجلوكوز في الدم ، كما يتدهور جهاز المناعة في هذه المرحلة مما يؤدي إلى حدوث الأمراض السيكوسوماتيه ، وهي أمراض جسميه نفسيه المنشأ ، ويطلق عليها الإضطرابات النفسجسميه ، وهي التي أشار إليها "سيكلفرد وزملائه عام 1979" ، وقد تؤدي هذه الأمراض إلى وفاة الشخص فضلاً عن أن الغدتين الكظرية والنخامية يتوقف نشاطهم ، حيث يصلان إلى نهاية حدودهما ، ويفقدان قدره

على المقاومة والعمل ، بمجرد عدم الإفراز أو توقفهما تماماً ، وقد تظهر تغيرات أيضيه تشبط من أداء الدهن العادي ، وفي النهاية قد ينتج تفكك نفسي كامل وتصبح المقاومة أصعب إلا أن تأخذ الضغوط في النهاية الضريه ، بينما يبدأ الجسم في الإنهيار ويشعر الشخص بالإرهاك ، ويكون عرضه للأمراض القاتلة.

ب- الاستجابة الفيزيولوجية خلال عملية الاحماء الرياضي :

وخلال عملية الاحماء يفرز الجسم كذلك مجموعة من الهرمونات وذلك حسب طبيعة وشدة التمارين التي يقوم بها اللاعب ، وفي كرة القدم يجب أن لا تقل مرحلة الاحماء الفعال عن 30 دقيقة ولا تزيد عن 45 دقيقة، تحتوي على مجموعة من التمارين هي الجري الخفيف ، جري متوسط الشدة مع تغيير الريتم والاتجاه ، حركات تمديد العضلات وتحريك المفاصل وتدوير الأطراف ، جري سريع ، تمرينات للتنسيق الحركي ، ثم مجموعة من الألعاب المحفزة بكرة القدم، كما يتخلله مجموعة من التمارين الاسترخائية (G.Pasquet.pp79. 78) .ولتمارين محتويات الإحماء تأثير على الناحية النفسية فمثلا :

الجري الخفيف : يعتبر الجري الخفيف بشدة بين 50 و70% لمدة 20 دقيقة من أحسن طرق تحفيز الدماغ على افراز هورمون البيتا أندورفين Beta –Endorphin الذي يوجد في الفص الأمامي والمتوسط من الغدة النخامية ويرتبط افرازه بافراز هرمون ACTH المنشط للغدة الكظرية ، وبذلك يرتفع افرازه مع ارتفاع افراز الكورتيزول ، يساعد في حالات الشعور بالخطر والضغط النفسي الذي يقع فيه الرياضي قبل أو أثناء المنافسة ، وتشير بعض الدراسات الى أن انخفاض مستوى افرازه يؤدي الى حالات الاكتئاب ، وزيادته المبالغة تؤدي الى الجنون (زاهر .ص 584) ، ويذكر لامب Lamp أن من أهم وظائفه التقليل من الأم الشديد واسترخاء العضلات وتغيير الحالة المزاجية ، وتشير الدراسات الى ارتفاع تركيز البيتا أندورفين نتيجة المجهود البدني أثناء السباقات القصيرة والمتوسطة الى 6 أضعاف عنه على الحالة الطبيعية في بلازما الدم . تساهم التمارين الرياضية في افراز مادة كيميائية في المخ ترفع الشعور بالروح المعنوية تسمى بيتا- أندورفين وذلك بعد ممارسة الرياضة لمدة 20 دقيقة ، وكلما زاد وقت الرياضة زاد تأثير هذه المادة في رفع الروح المعنوية (بدران .2007.ص 12) .

وحسب (Vaander et al) أن هذا الهورمون له خاصية التخدير ، حيث أنه يتفاعل مع المستقبلات المخدرة في مناطق المخ المسؤولة عن نقل المعلومات الخاصة بالألم .

ويستمر تواجده وتأثيره في الجسم حوالي 30 دقيقة بعد الانتهاء من النشاط الرياضي . وهذه المادة (neurotransmetteur) لها تأثير على مقاومة الألم و الشعور بالسعادة .

الجرى السريع : تتميز النشاطات التي تتميز بالسرعة والقوة مثل العدو وجرى المسافات المتوسطة من الأنشطة التي ترفع من افراز الغدة الكظرية لهورمونات الكاتي كولامين Les catécolamines) الأدرينالين والنور أدرينالين وهذه الهرمونات بالإضافة الى دورها في التمثيل الغذائي في العضلات الهيكلية والعضلات الملساء ، تلعب هذه الهرمونات خاصة النور أدرينالين دورا كبيرا في رفع مستوى الحذر والانتباه (ص 579) وذلك ما يساعد في الادراك الجيد للظروف المحيطة فيخفف ذلك من القلق المعرفي ، كما أن مسابقات المسافات القصيرة والمتوسطة تحدث الكثير من التغيرات الهورمونية في الجسم منها هورمونات الدم والكورتيزول والأنسولين وهورمون النمو ، وأثبتت الأبحاث أن مستوى الكورتيزول يزداد مباشرة بعد سباق 100 م ، ولهذا الهورمون تأثير على الحالة الصحية والاكتئاب .في نفس هذا الاتجاه ذهبت مجموعة من الدراسات قام بها كل من Griffiths 1972 , Von Euler 1974 , Lehman , Whybitul et coll , Näveri 1985 ; Kajer 1992 أن التمارين ذات الشدة المرتفعة التي يرتفع فيها استهلاك الأوكسجين يصاحبها تضاعف من افراز هرموني الأدرينالين والنور أدرينالين وزيادة تركيزهما في الدم (Jaques R. et coll .2009.. P358)

حركات التمديد والاسترخاء: يخصص لها من 10 إلى 15 دقيقة قبل بداية مقابلة كرة القدم وهي خاصة بالعضلات والأوتار ، حيث يتم تمديد العضلة الى أقصى طول لها ممكن عن طريق عمل العضلات المعاكسة ، ثم الثبات على تلك الوضعية بين 10 و 20 ثانية ، هذه الحركة لها تأثير على الناحية النفسية للرياضي حيث توصل هيربرت بينسون 1975 الى أن الاسترخاء يؤدي إلى حالة من الهدوء العقلي و النفسي (بدران .2007 ص 47) ،يكون التنفس عادة خلال تمارين التمديد والاسترخاء عميق وبطيء ، والتنفس العميق يعمل على حث المراكز العصبية المتواجدة في الأمعاء على افراز ناقل عصبي يسمى السيروتونين Sérotonine . وهذا الناقل العصبي له دور كبير في مواجهة حالة الكآبة وتحسين المزاج . (Berthoz 2011.p145 ، وأشار أسامة كامل راتب (2004) في دراسته أن مهارات الاسترخاء تساعد على خفض القلق المعرفي والشك في القدرات والتقليل من الأفكار السلبية وحتى القلق الجسمي ،

وفي المقابل تكون هناك زيادة في التركيز والأداء ، لذلك فتمارين التمديد والإطالة بأسلوبها الاسترخائي تساعد الرياضي في مواجهة الضغوط النفسية فضلا عن التحكم والسيطرة في توجيه الاستشارة الانفعالية نتيجة الهدوء والتنفس السليم الذي يساهم في توفير أكبر نسبة من الأوكسجين إلى الدماغ حيث تتم مختلف العمليات العقلية كالإدراك والتحليل واتخاذ القرار . فيساهم الأوكسجين في زيادة فعالية هته العمليات العقلية وذلك ينعكس مباشرة على الضغط النفسي من خلال انخفاض التوتر المعرفي ، ومن ناحية أخرى التنفس العميق والبطيء يصاحبه تباطؤ في ضربات القلب وبالتالي انخفاض ضغط الدم في الأوعية الدموية وبذلك ينخفض الشد العضلي للعضلات وهذا ينعكس على حالة الضغط العامة من خلال انخفاض التوتر الجسمي .

كما تعمل حركات التمديد والاسترخاء على التخلص من التصلب العضلي (Tonus musculaire) الذي يصيب العضلات نتيجة التنبهات المتكرر والطاقة الكامنة الناتجة عن مضاعفة عمل الأيض الطاقي تحت تأثير هورمونات الضغط النفسي الذي يهدف الى رفع حالات استعداد العضلات ، وهذه التمارين تساعد في ازالة هذا التصلب العضلي وبالتالي التخفيف من أعراض الضغط النفسي ، كما أتساعد في صرف الطاقة المخزنة الزائدة في الجسم والناتجة عن الاستجابة الفيزيولوجية لحالة الضغط النفسي . (Le Scanff . 1994.P 22.) .

بعد 40 دقيقة من الأداء العضلي تفرز الغدة فوق المهاد hypothalamus ناقل عصبي يسمى الدوبامين Dopamine وهو نفس الناقل الكيميائي الذي تفرزه هذه الغدة ولكن بنسب أكبر تحت تأثير الكحول والمخدرات والنيكوتين وهو المتسبب على الشعور بالنشوة والفرح . ويرفع كذلك من مستوى الحذر والانتباه ، ويساعد على مقاومة التعب ويحسن انتاجية الفرد ، وفي بعض الحالات النادرة يؤدي الى حالة ادمان على ممارسة الرياضة .

وتصنف كل من الأندورفين والسيروتونين والدوبامين بأنها هورمونات الراحة والغبطة ، (les hormones du bien- être) .

تمارين تدوير و تحريك الأطراف : حسب Galbo 1983 ترتفع نسبة هرمونات الكاتي كولامين catécholamine في بلازما الدم عند القيام بأداء تمارين بدنية بواسطة أطراف الجسم ، وتكون هذه

النسبة أكبر اذا كان العمل يتم بالأطراف العلوية ، كما أن تمارين التقلص العضلي المتوازي يصاحبها انتاج كمية أكبر من هذه الهرمونات مقارنة بأشكال التقلص العضلي الأخرى

وعودة لمناقشة باقي التساؤلات والفرضيات الفرعية :

1- الفرضية الفرعية الثالثة : كان تساؤل هذه الفرضية هو هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0,05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة عند لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد قلق الحالة المعرفي؟، فمن خلال النتائج الموضحة في الجدول (3) ، وتحليلها نلاحظ أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة عند لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد قلق الحالة المعرفي . أي انخفاض وتراجع لمستوى حالة الضغط النفسي في بعد القلق المعرفي ، وبذلك يمكن أن نقول أن الفرضية التي وضعناها اجابة لهذا التساؤل والتي تنص على أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0,05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة بين لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد قلق الحالة المعرفي ، وبالتالي فقد تحققت هذه الفرضية . وذلك كون أن الجانب المعرفي هو أول ما يتأثر بحالة الضغط النفسي وهو نقطة انطلاق استجابة الفرد نحو حالة الضغط النفسي في باقي الأبعاد وينتج في كثير من الحالات عن التصور الخاطئ أو المبالغ فيه لظروف المنافسة ، وتوافق هذا مع رأي أسامة كامل راتب الذي يرى أن الضغط النفسي حسب اشارة مجموعة من الدلائل يحدث نتيجة لمجموعة من الأفكار السلبية ، ومن الاستشارة الخارجية للبيئة (راتب. 2000. ص 272) لذلك يمكن أن يفسر هذا الانخفاض إلى أنه يعود أساسا الى أن كون الاحتكاك المباشر للاعب مع ظروف المنافسة هو الذي أدى الى اختفاء مجموعة من المواجهات التي كانت تسيطر على تفكير اللاعبين ، وتوضيح الصورة لديه وإدراكها بعقلانية . ومن جانب آخر توصلت مجموعة من الدراسات أن النشاطات البدنية خاصة المرتفعة الشدة تحسن القدرات المعرفية وترفع من كفاءتها ، خاصة أنها تقوم بزيادة اثاره الجهاز العصبي الذي يعتبر أساس العمليات العقلية (Robert S et ale.1997.P192) ، كذلك يمكن القول أنه خلال عملية الاحماء يتحول تفكير اللاعب واهتمامه من ظروف المنافسة ونتائجها إلى أداء مختلف المهمات التي يطلبها منه المدرب لأداء تمارين الإحماء الرياضي ، وهنا يقل الاهتمام والتفكير بالمنافسة وتتوقف تلك الأفكار السلبية التي تعتبر سببا مباشرا لظهور حالة الضغط النفسي . و لا يمكن كذلك أن نغفل عن دور الاستجابات الفيزيولوجية للجسم خلال عملية

الإحماء والتي افرزت مجموعة هرمونات ساعدت في تحسين الحالة النفسية للاعب وحالته المعنوية وهذا رفع من مستوى التركيز والانتباه وانعكس على باقي العمليات العقلية لدى اللاعب .

● **الفرضية الفرعية الرابعة :** كان تساؤل هذه الفرضية هو هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0,05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة بين لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد قلق الحالة الجسمي ؟, فمن خلال النتائج الموضحة في الجدول (4) ، وتحليلها نلاحظ أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة عند لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد قلق الحالة الجسمي . وبذلك يمكن القول أن الفرضية الثالثة التي وضعناها كإجابة أولية لهذا التساؤل والتي تنص على أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0,05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة بين لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد قلق الحالة الجسمي , فيمكن القول أن هذه الفرضية لم تتحقق ويرجع ذلك الى أن الضغط النفسي في هذا البعد كان أساسا في مستوى منخفض قبل الإحماء ، بل قد عرف ارتفاعا طفيفا ولكنه غير دال احصائيا ، وكذلك كون أن عملية الإحماء لها نفس الاعراض الجسمية تقريبا لأعراض القلق الجسمي (التعرق ، ارتفاع ريثم النفس، ونبضات القلب). حيث يعبر عنها في الكثير من الأحيان على التمارين البدنية بأنها توتر جسمي ، فخلال النشاط البدني يرتفع نشاط الغدد الصماء لكي تفرز الهرمونات المتعددة أثناء المجهود البدني ، ويستمر عمل تلك الغدد بتلك الوتيرة العالية ، فمجرد تأهب اللاعب لبداية النشاط يزداد افراز هرمون الغدة الدرقية الذي يقوم بتحفيز عمليات الأيض الهوائي ورفع حجم الدفع القلبي ومعدل النبض وضغط الدم ، ومع استمرار أداء المجهود البدني خلال عملية الإحماء يزداد افراز هرمون الكورتيزول الذي تفرزه قشرة الغدة الكظرية وطذلك هرموني الكاتيكولامين التي ترفع كذلك من نبض القلب وريتم التنفس وتقوم بتوسيع الشعبات التنفسية (نصر الدين سيد 2003 . ص 151) ، ولذلك استمر تواجد هذه الأعراض على اللاعبين رغم أن سببها ليس هو الضغط النفسي

● **الفرضية الفرعية الخامسة :** كان تساؤل هذه الفرضية هو هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0,05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة بين لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد الثقة في النفس ؟, من خلال النتائج الموضحة في الجدول (5) ، وتحليلها نلاحظ أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة عند لاعبي كرة

القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد الثقة بالنفس . وأن هناك انخفاض للضغط النفسي في بعد الثقة بالنفس أي زيادة في الثقة بالنفس ، وبالتالي يمكن أن نقول أن الفرضية التي وضعناها للاجابة عن هذا التساؤل والتي تنص بأنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0,05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة بين لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد الثقة في النفس.

وبالتالي نقول بأن هذه الفرضية قد تحققت ويمكن تفسير ذلك بأن عملية الاحماء قبل المنافسة تسمح للرياضي بالاحتكاك المباشر مع ظروف المنافسة ووسائلها ، فتتضح لديه الصورة أكثر وقد تزول مجموعة من الهواجس لأشياء غير موجودة كانت تسيطر على تفكيره ، كما يمكن أن يحدث العكس ، وفي كلتا الحالتين ينحصر تفكير الرياضي ولا ينتشت للأشياء التي كان يرغب في توفرها أو في انعدامها وهذا يسهل في اتخاذ القرارات الملائمة لواقع المنافسة . و لقد كان موضوع التقييم الذاتي والثقة بالنفس موضوع بحث للكثير من الدراسات التي اشتغلت في ميدان علم نفس الرياضة خاصة في الفترة بين 1970 و 1980 ، وكانت تهدف أساسا في البحث على كيفية رفع مستوى الثقة بالنفس عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ، فتوصلت دراسة Gruber 1980 أن ممارسة الأنشطة الرياضية الهوائية لها فعالية كبيرة في هذا الإطار ، أما Strauss وزملائه 2001 فتوصلوا أن مستوى الثقة بالنفس لدى الناشئين يرتفع من خلال السير 1200 خطوة سريعة في اليوم ، وأشارت دراسة Parifitt et Eston 2005 أن أداء مجموعة من حركات التمرين البدني يحسن الصورة التي يتخيلها الفرد عن نفسه ، فينعكس ذلك على تعزيز ثقته بنفسه . (Laure. .2007. pp136.137)

حسب R.Closs.1972 تكون درجة حرارة العضلة في حالة الراحة حوالي 36° ، وعند ارتفاع درجة حرارتها الى 39° تقدم أفضل مردود لها ، حيث تزداد مرونتها بحوالي 8% ، وترتفع قوة العضلة بنسبة 2% وكذلك المردود الطاقوي لعمليات الأيض بنسبة 13% مع كل ارتفاع لدرجة واحدة في حرارة العضلة يصاحب ذلك تحسن في استشارة العضلة و نشاط الأنزيمات داخلها . وكل هذا يرجع بالفائدة على الجهاز الحركي للاعب مما يرفع من مستوى أدائه للحركات المهارية التي يقوم بها وتقل أخطائه في تنفيذها، فينعكس ذلك على تقديره الذاتي لنفسه فتتعزيز ثقته بنفسه (Alberti et Emmons. 1974). حيث أن النجاح في أداء المهام مهما كان نوعها يساهم بدرجة كبيرة في تعزيز الثقة بالنفس وقد كان أول من أشار إلى ذلك هو النفساني الأمريكي William James 1890 في دراسته حول العلاقة بين

الامكانيات و الطموح وتحقيق النجاح ، حيث توصل إل أن تقدير الذات يرتفع كلما زادت نسبة النجاح في تحقيق الطموح أو أكثر من ذلك ، وخاصة عند الأطفال والشباب (Déziel.2011.P 151) .

2-1 الفرضية العامة:

كان تساؤل هذه الفرضية هو نص التساؤل الرئيسي هو " هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم U20 قبل وبعد عملية الاحماء قبل المنافسة الرياضية؟" وكانت الفرضية العامة التي وضعت كإجابة عليه تنص على " هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم U20 قبل وبعد عملية الاحماء قبل المنافسة الرياضية " ، وقد توصلنا من خلال مناقشتنا المناقشة السابقة للأسئلة والفرضيات الفرعية إلى أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم U20 قبل وبعد عملية الاحماء قبل المنافسة في بعد القلق معرفي وبعد الثقة بالنفس وذلك بانخفاض مستوى الضغط النفسي في هذين البعدين ، بينما بالنسبة لبعء القلق الجسمي فلا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات الضغط النفسي قبل وبعد عملية الاحماء . وبذلك يمكن أن نقول أن الفرضية العامة تحققت في بعدين من أبعاد حالة الضغط النفسي ولم تتحقق في البعد الثالث ، وذلك حسب الأبعاد الثلاثة التي وضعها سبيلبرج لقياس حالة الضغط للرياضيين قبل المنافسة . وترجع هذه النتيجة لكون أنه هناك ارتباط بعد الثقة بالنفس وبعد القلق المعرفي ، ويقول أسامة راتب في هذه النقطة أن الأفكار و المشاعر والسلوك يتأثر كل واحد بالآخر ، وأنه كلما تميز الأداء بثقة زاد الشعور والتفكير بثقة ، والتفكير بثقة هو جزء من التفكير الايجابي الذي يوقف تدفق الأفكار السلبية ، من جهة(راتب . 2000 . ص 374) من جهة أخرى يساعد التفكير الايجابي والمهادئ على ادراك المهام بصورة جيدة وبذلك يرتفع مستوى الأداء والذي سينعكس على مستوى الثقة بالنفس .

ان أداء المجهود البدني خلال عملية الاحماء يقوم بتنظيم عملية التنفس والتي تساعد على تقليل توتر الجهاز العصبي وزيادة ايقاعه الحيوي ، فالنشاط الكهربائي للمخ نتيجة الضغط النفسي والإنفعال ينخفض ايقاعه إلى أقل من 50 ميكروفولت ، ولكن أثناء القيام بالمجهود البدني يمكن أن يرتفع إلى 150-180 ميكروفولت ، وهذا يساعد على تعديل فعالية قشرة المخ ومراكز الأعصاب الذاتية الموجودة تحت القشرة

المخية فتقوم بخفض عملية إثارة الجهاز العصبي السمبثاوي وتقوية اثارة الجهاز الباراسمبثاوي وذلك يبعث نشاط التيار العصبي والخلايا بأقصى درجة ويؤدي إلى رفع فعالية المخ بقليل من الجهد ، كما ترفع من ايقاع موجات ألفا التي تعتبر الإيقاع الأساسي والطبيعي للمخ لدى البالغين ، وهذا النشاط على مستوى قشرة المخ يرفع من فاعليتها وكفاءتها ، وهناك مجموعة من مراكز الأعصاب الذاتية الموجودة تحت هذه القشرة ، وبما أن الغدد الصماء مرتبطة أشد الارتباط إحداها بالأخرى فإنها واقعة جميعا تحت سيطرة الجهاز العصبي المركزي من خلال الغدة تحت المهاد Hypothalamus الذي يعتبر همزة الوصل بين الجهاز العصبي والجهاز الهرموني والذي يتأثر مباشرة بالضغوط Stress والإنفعالات Emotions والذي يؤثر بدوره في الغدة النخامية التي تعتبر مايسترو الجهاز الهرموني وبالتالي تقوم هذه الأخيرة بإفراز الهرمون المنبه لقشرة الغدة الكظرية ACTH والتي تزيد من افراز هرمون الكورتيزول وهي استجابة تتقاطع في كثير من النقاط مع الاستجابة للضغوط النفسية ، (ثناء فؤاد أمين ، طارق ربيع . 2013 . الرياضة الصحية وتوازن الطاقة. الطبعة الأولى . دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الاسكندرية . ص 37 . 40)

ويرى أسامة راتب 2001 أن الأداء الصحيح للمهارات والحركات والمهام أثناء الاحماء يسمح بتعزيز الثقة بالنفس . يرتفع مستوى الثقة بالنفس كلما انخفض مستوى القلق المعرفي الذي يعيق التفكير الايجابي ، حيث يلاحظ قبل المنافسات الرياضية أن بعض الرياضيين يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط قوة المنافس،وعلى نقاط الضعف لديه ، وكذلك تعتبر فترة الاحماء فترة اتصال بين المدرب واللاعبين و اللاعبين فيما بينهم ، والمدرب الذي يملك مهارة الاتصال يستطيع أن يساعد اللاعب عن طريق هذه المهارة في خفض مستوى الضغط النفسي لديه ، و أنه عندما يستطيع الرياضي أن يعبر عن مشاعره للآخرين فإن ذلك يقلل من حدة الاجهاد النفسي ويحول دون حدوث الاحتراق ، خاصة في ظل توفر الدعم والتدعيم من قبل المدرب وجهاز التدريب والزملاء (راتب 2001.ص 418) .

الاستنتاجات:

يتعرض الناشئ الرياضي لحالة من الضغط النفسي خلال مجموعة مختلفة من المصادر ، وتعتبر أحمال التدريب والمنافسة الرياضية ، واتجاهات الأسرة نحو الرياضة ، والجهاز الفني والإداري ، وكذلك الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة أهم المصادر التي يمكن أن تتولد حالة الضغط النفسي لدى الناشئ الرياضي ، ويساهم كل مصدر منها في رفع حالة الضغط النفسي لديه ، ولكنه في نفس الوقت يمكن لأي منها أن يكون عامل إيجابي في تعديل أو خفض هذه الحالة الآتية من باقي المصادر ، وحسب نتائج هذه الدراسة فإن الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة تعتبر المصدر الأول للضغوط النفسية لدى اللاعبين حيث أن تزامن الموسم الدراسي مع الموسم الرياضي ، وكذلك البرامج التدريبية التي تشغل كل أيام الأسبوع تقريبا إضافة إلى يوم المنافسة يجعل إدارة الوقت ومتطلبات الحياة والدراسة عبئاً إضافي على اللاعب . وجاءت المنافسة الرياضية غير بعيد عن المركز الثاني في ترتيب مصادر الضغط النفسي التي يعاني منها اللاعبين الذين تمت عليهم الدراسة ، وذلك لكون المنافسة هي المحك الحقيقي لتقييم اللاعب ونتائجها تنعكس مباشرة على الحالة النفسية للاعبين .

ان حالة الضغط النفسي التي تتاب لاعب كرة القدم قبل المنافسة هي حالة عادية وضرورية لبعث الدافعية على التنافس تتم عبر ثلاثة مراحل متتابعة يتم الانتقال فيها من مرحلة الى أخرى حسب شدة واستمرار توفر عامل الضغط ، كما أن أعراض هذه الحالة تشبه أعراض قلق المنافسة وهي تظهر على مستوى ثلاثة أبعاد (القلق المعرفي ، القلق الجسمي ، الثقة بالنفس) هذه الأبعاد يؤثر كل واحد منهم في البعدين الآخرين حسب ادراك اللاعب لعامل الضغط النفسي .

ولقد توصلت هذه الدراسة الى أن لاعبي فئة U20 الخاصة بالفرق التي تنشط بالقسم المحترف الأول والثاني للموسم الرياضي 2015-2016 يعانون من حالة الضغط النفسي قبل المنافسة رغم أن تلك المنافسة ليس ذات أهمية كبيرة وبعيدة عن الأضواء ومختلف عوامل الضغط ولكن بمستويات ضغط مختلفة حسب أبعاد حالة الضغط النفسي فهي تكون بدرجة مرتفعة بالنسبة لبعد القلق المعرفي ، وبدرجة منخفضة بالنسبة لبعد القلق الجسمي ، وبنسبة متوسطة لبعد الثقة بالنفس . وهذه الأعراض تراجع توفرها بعد أداء تمارين عملية الاحماء الرياضي ما يجعلنا نقول أن هذه التمارين تساعد في عملية التحكم في الضغط النفسي خاصة في بعد القلق المعرفي والثقة بالنفس وذلك لكون تمارين الاحماء تسمح للرياضي بالاحتكاك المباشر بظروف وأجواء المنافسة فتتضح الصورة لديه وتختفي تلك الهواجس

والتخوفات الغير متوفرة في الواقع وكل هذا يساعد في تقييم تحدي المنافسة بصورة سليمة ويعزز الثقة بالنفس ، كما أن افراز الجسم لمجموعة من الهرمونات والنواقل العصبية (بيتا أندورفين ، السيروتونين ، الأندورفين) يحسن الحالة النفسية للاعبين ويرفع من حالتهم المعنوية ، أما استمرار أعراض بعد القلق الجسمي فهو يرجع لكون أن تأثير تمارين الاحماء في هذا البعد يؤدي تقريبا الى ظهور نفس أعراض الضغط النفسي على هذا البعد .

ولكي يكون لعملية الاحماء الرياضي هذا التأثير على الحالة النفسية للاعبين لابد أن تتوفر فيها مجموعة من الشروط والمتعلقة أساسا بالمدة الزمنية المخصصة لأداء الاحماء وكذلك محتويات هذه العملية من حيث طبيعة وتنوع التمارين البدنية وشدتها وتسلسلها وترتيبها ، وكذلك الى الفاصل الزمني بين الانتهاء منها ولحظة انطلاق المنافسة ، ولا يمكن أن نغفل هنا عن التأثير القوي لتصرفات المدربين أو المشرفين على هذه العملية ولغة التواصل التي يستعملونها في هذه المرحلة على الحالة النفسية للاعبين ومساعدتهم في التحكم في الضغط النفسي .

نظرا لأهمية هذا الموضوع المثار في هذا البحث وفي ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج ، فإننا يمكن أن

نضع مجموعة من الاقتراحات والمتمثلة في :

- الاهتمام بالجانب النفسي أثناء عملية اعداد وتحضير اللاعبين الشبان وإعطائه الأمية البالغة مثل باقي الجوانب التي تدخل في الأداء الرياضي .
- ضرورة توفر الأخصائي النفسي في النوادي الرياضية أو على الأقل تكوين مدربي الشباب في هذا الجانب .
- التعامل مع لاعبي الأواسط U20 مثل لاعبي الأكابر خاصة ما يتعلق بالتحضير والإعداد للمنافسة .
- المراقبة المستمرة للاعبي الأواسط من خلال U20 الحوار المستمر بين المدرب والأهل والأستاذ وتوحيد الرؤى والأهداف تحديد أهداف التكوين بدقة في البرنامج السنوي بمرحلة تمتد طيلة الموسم الرياضي .
- الانتباه والحذر إلى الجانب النفسي وأخذه بعين الاعتبار عند تصعيد لاعبي الأواسط U20 إلى فئة الأكابر.
- الاهتمام بعملية الاحماء الرياضي قبل المنافسات وإعطائها الوقت الكافي وابعادها في أفضل الشروط من خلال توفير اللباس المناسب و برجة التمارين المناسبة واحترام المنهجية العلمية في ابعادها ، مع استعمال لغة تواصل مشجعة ومحفزة أثناءها .
- تعليم تمارين الاحماء الرياضي وتقنيات الاسترخاء للاعبي الأواسط . وتنمية المهارات النفسية لديهم .
- الاهتمام أكثر بموضوع الإحماء الرياضي من خلال القيام بدراسات وبحوث علمية في هذا الموضوع .

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

• المراجع باللغة العربية :

- الكتب :

- 1- ابراهيم يحي ، محمود.(1981) . المراهقة خصائصها ومشكلاتها . القاهرة : دار المعارف .
- 2- أبو العلا . عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ، سيد . (2003) . فيسيولوجيا اللياقة البدنية . دار الفكر العربي . القاهرة .
- 3- أبو يوسف محمد . (2005) . أسس اختيار الناشئين في كرة القدم . الوفاء لدنيا الطباعة . الإسكندرية .
- 4- أحمد أوزي . (2011) . المراهق والعلاقات المدرسية . ط3. مطبعة النجاح الجديدة . المملكة المغربية .
- 5- أحمد فوزي . (2003) مبادئ علم النفس الرياضي . - مفاهيم وتطبيقات - دار الفكر العربي
- 6- أمر الله . البساطي . (2001) . الإعداد البدني والوظيفي : تخطيط ، تدريس ، قياس . دار الجامعية . بغداد .
- 7- أنيس وآخرون . (1996) . المعجم الوسيط . ط1 . ج 2 . القاهرة .
- 8- أسامة كامل راتب (1997) . احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والاجهاد الانفعالي . دار الفكر العربي .
- 9- أسامة كامل راتب . (1997) . قلق المنافسة . ضغوط التدريب . احتراق الرياضي . دار الفكر العربي .
- 10- أسامة كامل راتب . (1999) المنافسة الرياضية والنمو النفسي للناشئ الرياضي . علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق . اصدار الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي . القاهرة .
- 11- أسامة كامل راتب . (2004) النشاط البدني والاسترخاء . دار الفكر العربي . القاهرة .
- 12- أسامة كامل راتب . (2004) تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي . دار الفكر العربي . القاهرة .
- 13- أسامة كامل راتب . (2005) الإعداد النفسي للناشئين في المجال الرياضي . دار الفكر العربي . القاهرة .
- 14- أسامة عبد الظاهر . الأصفر . (1999) . الإعداد النفسي للناشئين في المجال الرياضي . دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور . دار الفكر العربي . القاهرة .
- 15- اسماعيل طه وآخرون (1989) . كرة القدم بين النظرية والتطبيق . دار الفكر العربي . القاهرة .
- 16- محمد حسن علاوي . (1998) . موسوعة الاختبارات النفسية . مركز الكتاب للنشر . الطبعة الأولى القاهرة . مصر .
- 17- محمد حسن علاوي (2002) . علم نفس التدريب والمنافسة . دار الفكر العربي . القاهرة .
- 18- محمد حسن علاوي . (2004) . مدخل في علم النفس الرياضي . مركز الكتاب للنشر . الطبعة 4 القاهرة . مصر .
- 19- محمد حسن ، علاوي (1999) . علم النفس الرياضي والقياس النفسي . ط1 . مركز الكتاب بالقاهرة .
- 20- محمد حسن علاوي . كمال الدين عماد الدين . عباس أبو زيد . (2006) الإعداد النفسي في كرة اليد – تطبيقات - . مركز الكتاب للنشر . القاهرة .
- 21- مفتي ، ابراهيم . (1994) . الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر .
- 22- مفتي ، ابراهيم . (1996) . التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة . القاهرة : دار الفكر .
- 23- مفتي ، ابراهيم . (2004) . اللياقة البدنية الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية . القاهرة : سلسلة معالم الرياضة .
- 24- مختار ، محمود حنفي . (2008) . كرة القدم لناشئين . القاهرة : دار الفكر .
- 25- مختار ، محمود حنفي . (1995) . التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر .

- 26- مختار ، محمود حنفي .(1985 .) الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر
- 27- عامر سعيد الخيكانى.(2011). سيكولوجية كرة القدم . مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع . ط 1 ..
- 28- طه عبد العظيم حسين . سلامة عبد العظيم حسين .(2006). استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية . دار الفكر . الأردن ..
- 29- صدقي نور الدين محمد .(2004) علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية . التوجيه . الارشاد . القياس) . دار الأزرار . اسكندرية ..
- 30- سعد عبد الرحمن . (2008). القياس النفسي . النظرية والتطبيق . هبة النيل العربية للنشر والتوزيع . ط 5 ..
- 31- فاروق السيد عثمان . (2001). القلق وادارة الضغوط النفسية . دار الفكر العربي . القاهرة ..
- 32- هبة محمد نديم لبيب . (2014). التدريب العقلي وقلق المنافسة . دار الوفاء للطباعة والنشر . اسكندرية .
- 33- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر .(2011). موسوعة فسيولوجيا الرياضة . مركز الكتاب للنشر . الطبعة الأولى
- 34- عمرو حسن . أحمد بدران .(2004). تخلص من الضغوط النفسية بالرياضة والاسترخاء مكتبة جزيرة الورد القاهرة .
- 35- عمرو حسن . أحمد بدران .(2007). الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية . دار الإيمان لطبع والنشر والتوزيع . القاهرة .
- 36- علي فهمي ، البيك . (2008) . أسس اعداد لاعبي كرة القدم (والألعاب الجماعية) . دار المعارف بالأسكندرية
- 37- علي فهمي ، البيك . وآخرون (2009) . طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية ط1 . دار المعارف بالأسكندرية
- 38- عبد العزيز ، عبد المجيد محمد .(2007). سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي . ط2 . مركز الكتاب للنشر . القاهرة .
- 39- غازي ، صالح محمود .(2001) . كرة القدم . المفاهيم ، التدريب . مكتبة المجمع العربي . عمان
- 40- غازي ، صالح محمود .(2011) . علم النفس الرياضي . سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم . عمان .
- 41- حجازي ، أحمد توفيق .(2011). كيف تنجو من الأفكار السلبية والضغوط النفسية . عالم الثقافة للنشر والتوزيع الأردن .
- 42- رمضان ياسين (2008) . علم النفس الرياضي . دار أسامة . عمان .
- 43- فاروق السيد عثمان (2001). القلق وادارة الضغوط النفسية . دار الفكر العربي . القاهرة .
- 44- خريبط ريسان ، مجيد .(1995). تطبيقات في علم النفس الفيزيولوجي والتدريب الرياضي . دار الكتاب . بغداد .
- 45- هارون الرشيد . (1999) . الضغوط النفسية ونظرياتها "برنامج لمساعدة الذات في علاجها . مكتبة الأنجلو مصرية القاهرة .
- 46- ياسر ، نصر .(2010) . فن التعامل مع المراهقين : مشاكل سن المراهقة واسبابها وكيفية التعامل معها المرحلة السنية 12 سنة حتى 21 سنة . شركة بداية الإنتاج العالمي . القاهرة .

– المجالات:

- 47- بن عبد الله عبد القادر .(2011) . الضغوط النفسية عند الرياضيين الناشئين (مصادرها وأعراضها) المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية . ع 8 . ديسمبر 2011 . 89- 103 .

48- شايشي خير الدين .جانفي (2015) .تقنين اختبار حالة قلق المنافسة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية .
جامعة الجزائر 3 . 236-222.

49-أبورنان شريف مصطفى .(2011) قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي
الرياضات الجماعية في الجزائر . الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية . ع 7 . 60-50 ..

50- أميرة أبدة (2011). قلق المنافسة الرياضية في لعبة كرة السلة عند طلبة فرق المدارس الثانوية .مجلة العلوم
التربوية . المجلد 38 . العدد 1 . .246-235.

51- رمزي رسمي جابر. (2009) . حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين . مجلة علوم
الرياضة .العدد الأول. 90-65 .

52- رمزي رسمي، جابر.(2011) .(الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى العبي كرة القدم بمحافظات قطاع
غزة ، مجلة ميسان لعلوم التربية . جامعة ميسان : العراق . المجلد 3 .،ص ص74-88.

53- عفاف، حداد وباسم، دحاحة .(1998) .فاعلية برنامجي ارشاد جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء
العضلي في ضبط التوتر النفسي. مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر .العدد 13 (7)ص ص، 76-51.

- رسائل الدكتوراه غير منشورة

54- مرنيذ، أمينة، أثر.(2012) .برنامج تدريب عقلي لمهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني
في رياضة كرة اليد دراسة ميدانية لفريق اولمبي المسيلة لكرة اليد أكابر ذكور. رسالة دكتوراه غير منشورة.
جامعة الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.

55- جبالي ، رضوان.(2013) . اساليب الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة
القدم الجزائرية: دراسة تجريبية لفاعلية برنامج ارشادي .رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر: معهد
التربية البدنية والرياضية.

Les Livres :

- 56- Alain Berthoz. La chimie et le sport.EDP Sciences. 2011.
- 57- COULMY N . Etirement M (2007) Intérêt et limite dans le cadre de pratique sportive. profession kinésithérapeute
- 58- Cox RH. (2005). psychologie du sport.Ed de Boek
- 59- Geoffroy. C. (2003). Guide des étirements du sportif. 4e édition. .
- 60- Gilles Pasquet.(2004) .L'échauffement du sportif ou comment préparer l'organisme à un effort .Amphorasports.Paris
- 61- Greg .Décamps.Psychologie du sport et de la performance.édition groupe de
- 62- G.Pasquet et all.(2004) Echauffement du sportif.Amphora sports.Paris.
- 63- Guissard. N. (2005). Le stretching. Institut supérieur d'éducation physique et de kinésithérapie. Université libre de Bruxelles. Séminaire master 2 recherche STAPS. non publié.
- 64- H.MONDO et FLANDROIS. (1997) Physiologie du sport. Paris. Editions Masson. 1997.
- 65- Houllier. G. (2003). Préface du guide des étirements du sportif. in Guide des étirements du sportif. 4e édition.
- 66- Jurgen WEINCK. Manuel d'entraînement. Edition VEGOT. 4em édition.1999
- 67- Jurgen WEINCK. Biologie du sport. Edition VEGOT. 4em édition.1997
- 68- . Mahmoud Boudarene.(2005).le stress : bien être et souffrance . édition BERTI .Ager.
- 69- . Mardle.w.. f. Katch& v. Katch.(1987) Physiologie de l'activité physique et sportive .Vigot.Paris
- 70- Matveiev L.P(1990). L'entraînement en judo. OPU.Alger.
- 71- Pasquer. G. et al. (2004). Échauffement du sportif.Éd.Amphora.
- 72- Patrick Laure. (2007) .Activité physique et santé .Ellipses. Paris .
- 73- Seners. P. (2002). La leçon d'EPS. deuxième édition. Vigot. Paris.
- 74- . Viel. e.&esnault. M. (2003). Récupération du sportif blessé. Masson.Paris.
- 75- Werchoschanski. J. W. (1992). L'entraînement efficace. Pour une programmation efficace de l'entraînement. Paris: PUF.

- Les Revues :

- 76- Berthon. P. (2001). L'échauffement en Eps. Revue EPS. n° 290. 49-52.

- 77- Beunard. P. (2004). Enseigner des méthodes : récurrence des contenus et choix des stratégies. in Pratiquer des méthodes. Les cahiers EPS de l'Académie de Nantes. n° 30. CRDP des pays de Loire. 12-13.
- 78- Bihan. S. (2004). L'échauffement s'enseigne-t-il ?. Revue EPS. n° 305. 14-16.
- 79- Christine Le Scanff . 1994. Revue EPS n°247 c. Editions EPS PP 22
- 80- Guissard N. Rôle de l'étirement lors de la préparation du muscle à l'effort à la planification de la préparation physique. Editions UFRSTAPS Dijon. 2000.
- 81- Guissard N. L'étirement musculaire : mise au point. Revue de l'éducation physique. Vol 47. P 66-69.
- 82- Guissard N. DUCHTEAU J. Hainaut K. Muscle stretching and motoneurone excitability. Europe. J of Applied physiology .58. 1988. 47-52 .
- 83- Pirot. M. (1996). Savoir s'échauffer. Revue Eps. n° 260. 19-22.
- 84- Shrier. I. (2000). Myths & truths of stretching. Individualized recommendations for healthy muscles – The physician & sports medicine. vol. 28.n° 8.

الملاحق

النتائج الخام لمقياس الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	التكرارات		
		غالباً	أحياناً	نادراً
01	أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة مني في التدريب	33	43	24
02	تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب	35	27	28
03	أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية	40	20	30
04	أخشى من الإصابة عند اشتراكي في المنافسة	26	20	39
05	يعتقد والدي أن ممارسة الرياضة سوف تضيع وقتي وتسبب فشلي في الدراسة	34	33	23
06	أمارس هذه الرياضة ارضاء لوالدي	27	34	29
07	أشعر بعدم تقدمي في مستوى الأداء بالرغم من استمراري في التدريب	30	36	24
08	أعتقد أن ما هو مطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي وإمكاناتي	26	22	37
09	أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي في الرياضة	21	38	31
10	تتراكم علي الواجبات المدرسية نتيجة انتظامي في التدريب	28	36	26
37	حمل التدريب أكبر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معه	37	22	26
12	تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب	35	27	28
13	أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت أتمناها	40	20	30
14	تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها	33	43	24
15	أشعر بعدم الاهتمام وعدم الرغبة في التدريب	26	20	39
16	قبيل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق تصعب السيطرة عليه	35	24	21
17	أشترك في المنافسة رغم رفض والدي	32	41	27
18	جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي أبدله في التدريب أو المنافسة	37	25	28
19	أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب	33	34	23
20	لا أجد من يشجعني ويشير اهتمامي نحو الانتظام في التدريب	42	36	12
21	يصعب علي التحكم في انفعالاتي .	36	37	27
22	تحفظ والدي من اشتراكي في المنافسة يرجع إلى خوفه علي من الإصابة	21	38	31
23	جهاز التدريب لا يراعي ظروف الخاصة " الدراسة والامتحانات والإصابة ..."	26	20	39
24	انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية	26	20	39
25	يؤثر طول فترات التدريب على معنويات	21	38	31
26	أشعر بالارهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب	26	20	39
27	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل	32	41	27
28	من الصعب علي العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة	35	27	28
29	والدي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمراري في التدريب	33	43	24

26	26	38	أشعر أن مدربي ينتقدني بدون وجه حق	30
24	43	33	لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب	31
24	36	30	الضغوط التي تواجهني في الرياضة تتسبب في التوتر وعدم التركيز في الدراسة	32
31	38	21	أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء	33
36	26	28	أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة	34
29	34	27	يقدم لي والدي التشجيع والتقدير عند الفوز فقط	35
39	20	26	أشعر بتحيز الجهاز التدريبي لبعض اللاعبين داخل الفريق	36
28	27	35	يطالبني الجميع بالفوز في المباراة بأي وسيلة	37
24	23	43	فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة	38
27	41	32	أغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء	39
24	43	33	مكافئة الفوز لاتساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله	40
31	38	21	يختل توازني عند اقتراب المنافسة	41
31	24	25	عندما أفشل في المنافسة أشعر بصعوبة في مقابلة الجهاز التدريبي وزملاء	42
39	20	26	يقيمني جهاز التدريب والآخرين على نتيجة المنافسة فقط	43
29	34	27	والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي أمارسها	44
24	43	33	أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في المنافسة	45
28	27	35	يضغط والدي علي لكي أندرب أكثر من زملائي رغم تعبي الشديد	46
19	34	37	أشعر أن المدرب ينتقدني بدون وجه حق	47
27	41	32	جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعبين	48
39	20	26	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق المدرسي	49
31	38	21	أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات في النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لم أستطيع إنجازها في الرياضة أو الدراسة .	50
29	34	27	أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملاء عني	51
28	27	35	يزداد شعوري بالخوف كلما زاد ازداد عدد الجمهور	52
27	41	32	يعاقبني المدرب عندما أقصر في أي واجب من واجبات التدريب	53
31	38	21	أواجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الإعلام عندما أفشل في المنافسة	54
24	36	30	الرياضة التي أمارسها لا تحظى باهتمام وسائل الاعلام والجمهور	55

النتائج الخام الخاصة بمقياس مستويات الضغوط النفسية قبل الإحماء

الرقم	العبرة	التكرارات			
		كثير جدا	كثير	د.متوسطة	قليل
01	أنا مشغول بهذه المنافسة	20	23	22	25
02	أشعر بالعصبية	18	21	23	28
03	أشعر بالهدوء	22	17	27	24
04	أشك في قدراتي	11	20	28	31
05	أشعر بالنرفزة	18	19	30	23
06	أشعر بالراحة	14	23	25	28
07	أخشى عدم استطاعتي على الأداء الجيد	24	12	22	32
08	أشعر أن جسمي متوتر	21	16	27	26
09	أشعر بالثقة بالنفس	11	21	31	27
10	أخشى الخسارة	18	15	24	33
11	أشعر بتقلص في المعدة	19	18	18	35
12	أشعر بالاطمئنان	8	16	31	35
13	أخشى الهزيمة	28	20	19	23
14	أشعر أن جسمي مسترخ	14	23	26	27
15	أثق في مقدرتي على مواجهة التحدي	13	23	20	34
16	أخشى ضعف أدائي	23	17	21	29
17	قلبي ينبض بسرعة	12	19	22	37
18	أثق في أدائي الجيد	5	17	30	38
19	لدي أرق نحو تحقيق هدفي	8	21	27	34
20	أشعر بهبوط في معدتي	15	18	24	33
21	أشعر بالاسترخاء العقلي	19	11	32	28
22	أخشى عدم رضا الآخرين	21	21	23	25
23	أشعر ببرودة اليدين	7	18	23	42
24	أشعر بالثقة لأنني أتصور عقليا تحقيق هدفي	16	15	37	22
25	أخشى عدم مقدرتي على التركيز	16	15	24	35
26	أشعر أن جسمي مشدود	12	17	29	32
27	أثق في مقدرتي على المنافسة تحت الضغوط	10	21	33	26

النتائج الخام الخاصة بمقياس مستويات الضغوط النفسية بعد الإحماء

الرقم	العبارة	التقييم			
		كثير جدا	كثير	د.متوسطة	
الرقم	العبارة	كثير جدا	كثير	د.متوسطة	قليل
01	أنا مشغول بهذه المنافسة	25	23	21	21
02	أشعر بالعصبية	42	23	18	7
03	أشعر بالهدوء	22	37	15	16
04	أشك في قدراتي	35	24	15	16
05	أشعر بالنرفزة	32	29	17	12
06	أشعر بالراحة	27	26	23	14
07	أخشى عدم استطاعتي على الأداء الجيد	34	20	23	13
08	أشعر أن جسمي متوتر	29	21	17	23
09	أشعر بالثقة بالنفس	37	22	19	12
10	أخشى الخسارة	38	30	17	5
11	أشعر بتقلص في المعدة	34	27	21	8
12	أشعر بالاطمئنان	33	24	18	15
13	أخشى الهزيمة	27	31	21	11
14	أشعر أن جسمي مسترخ	33	24	15	18
15	أثق في مقدرتي على مواجهة التحدي	35	18	18	19
16	أخشى ضعف أدائي	35	31	16	8
17	قلبي ينبض بسرعة	23	19	20	28
18	أثق في أدائي الجيد	27	26	23	14
19	لدي أرق نحو تحقيق هدفي	34	20	23	13
20	أشعر بهبوط في معدتي	27	31	21	11
21	أشعر بالاسترخاء العقلي	33	24	15	18
22	أخشى عدم رضا الآخرين	25	22	23	20
23	أشعر ببرودة اليدين	28	23	21	18
24	أشعر بالثقة لأنني أتصور عقليا تحقيق هدفي	24	27	17	22
25	أخشى عدم مقدرتي على التركيز	31	28	20	11
26	أشعر أن جسمي مشدود	23	30	19	18
27	أثق في مقدرتي على المنافسة تحت الضغوط	28	25	23	14

Abstract

The effects of pre-competitive warm-up on stress management

The purpose of the current study was to investigate the psychological benefits of a pre-competitive warm-up in the stress management, for a soccer player, it is also an attempt to explain the relationship between the warm-up and the stress through comparing to each hormonal response. To achieve the objectives of this study, the researcher used the descriptive approach and the scale of Sport Competition Anxiety Test (SCAT), that was prepared by 'Ryantz Martins and others 1990'. In his Arabic version that was developed by 'Hassan Alawi 1998', it was distributed to a sample consisting of 180 players in a category of U20, from the two professional divisions of Algerian football league in the east of Algeria during the sports season 2015-2016 2016.

After conducting the necessary statistical operations the results showed that the players of the sample of research are exposed to different levels of psychological pressure (stress), also there is a statistically significant difference at the level of $\alpha = 0.05$ between level of the stress before and after the warm-up. The research suggested a group of recommendations, notably introduce the relaxation techniques in the pre-competitive warm-up, and make this process include all aspects of general preparation which help the athlete to start the competition in good conditions.

Key words : The stress, The warm-up, The competition,.....

ملخص الدراسة

ان حالة الضغط النفسي هي اشغال طبيعي يشعر بها الرياضي قبل خوضه المنافسات الرياضية ، تختلف حدة ودرجة هذه من رياضي لآخر نتيجة لمجموعة من العوامل منها ما هو متعلق بالرياضي نفسه مثل الحالة النفسية والحالة الصحية وكذلك حتى الحالة الاجتماعية التي تسبق المنافسة ، و مواجهة الضغط النفسي والتحكم في هذه الحالة يحتل جزء كبير في عملية التحضير النفسي والتي هي بدورها جزء من اجزاء التحضير العام التي تهدف إلى بلوغ أقصى مستويات الاستعداد التي تسمح بأفضل الأداء خلال المنافسة التي تعتبر هي المحك الحقيقي لمعرفة مستوى الأداء الفعلي للرياضي ، وكذلك هي الاختبار الواقعي للتحقق من مدى تحقيق أهداف العملية التدريبية ، اضافة إلى ما يحيط بها من تسليط أضواء واستقطاب للمشاهدين والمتابعين ما يجعلها تمثل عبئ نفسي كبير للرياضي و مصدر من مصادر الضغط ، لذلك فالتحكم في هذه الضغوط النفسية وإدارتها أو التخلص منها هي مهمة لا يمكن الاستغناء عنها في عملية الاعداد النفسي ، وبما ضغوط المنافسة الرياضية تزداد حدتها وتتضاعف درجتها أثناء الاستعداد للدخول للمنافسة فإن فترة الاحماء تعتبر آخر فرصة للتعامل مع الضغوط النفسية التي تسبق المنافسة ، كون أن الاحماء الرياضي هو عملية تهيئة الرياضي للدخول مباشرة في المنافسة الرياضية وتشمل جميع الجوانب البدنية والفنية والفنية ... ، فكيف يمكن استغلال هذه الفترة في التحكم في الضغط النفسي .؟

جاءت هذه الدراسة للإجابة على هذا السؤال وافترضنا أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم U20 قبل وبعد عملية الاحماء قبل المنافسة الرياضية ، وقد وقع اختيار عينة قوامها 180 لاعب فئة U20 لرياضة كرة القدم للفرق التي تنشط في القسم الوطني الأول والثاني المحترف والمتواجدة بالشرق الجزائري للموسم الرياضي 2015/2016 . وتم انجاز هذه الدراسة من خلال تقسيمها إلى جانبين ، جانب نظري ، وجانب تطبيقي ، وكل جانب منها تم تقسيمه بدوره إلى مجموعة من الفصول .

وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن المنافسة الرياضية ليست هي أهم مصدر للضغط النفسي بالنسبة لأفراد عينة البحث بل تأتي بعد مصدر الضغوط التي تسببها ادارة الوقت ومتطلبات الحياة ، كما توصلت إلى أن هناك تأثير لعملية الاحماء قبل المنافسة الرياضية على حالة الضغط النفسي التي يشعر بها الرياضي قبل المنافسة خاصة في بعد الضغط المعرفي وبعد الثقة بالنفس .

الكلمات المفتاحية :

الإحماء الرياضي ، الضغط النفسي ، التقدير الذاتي ، المنافسة الرياضية