



جامعة الحميد ابن باديس



معهد العلوم و التقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

شعبة: التدريب الرياضي

التخصص: التدريب الرياضي النفسي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تحت عنوان :

أهمية التحضير النفسي في تأثير على الضغط النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة صنف (15-18)

تحت إشراف الأستاذ:

بن لكل منصور

من إعداد الطالب:

- بن عولة محمد

السنة الجامعية: 2020 / 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِمَّا كَسَبَ
سُجِّدْنَا لَهُ مِنْهُ خَلْقًا مُقْتَدِرًا
يَسْجُدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَهُ
مِنْ قَبْلُ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ
الَّذِي هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ
سنة ١٤٢٠ هـ

الأهداء

قال الله تعالى:

" وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون " التوبة (501) وبعد :

أصلي وأسلم على خير خلق اهلل سيد الأولين والآخريين وأمام المرسلين وخاتم النبيين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين كم هو جميل أن يحول المرء جهده إلى عمل ملموس يبقى له تذكارا في حياته ، فيكون له حافظا ليغوص في بحر العلم والمعرفة والفضل كله لله سبحانه وتعالى وأحمده على توفيقه لي ها أنا أشرف على نهاية المشوار الجامعي وبهذه المناسبة أهدي ثمرة نجاحي : إلى أعظم نسمة وأسمى عبرة إلى أعظم وأغلى شيء في الوجود ، على نبع الحياة ورمز الخلود الحياة التي كانت شمعة تشعل لتضيء حياتي وتشق لي دروبها إلى من ساندتني بدعائها إلى من سهرة الليالي لأجلي وتأملت آلامي وفرحت إلى أروع وجه مبتسم في الأرض إلى أحلى كلمة ردها نبينا الكريم "

أمي أمي أمي "أطال الله في عمرها وأعاني على برها

إلى والدي وإلى إخوتي و أصدقائي

كلمة شكر وتقدير

نتقدم بقلب شاكر ونفس خاضعة للذي أهدانا العقل وفضلنا على سائر المخلوقات سبحانه الذي يستحق الشكر على نعمه وحده لا شريك له، ونصلي ونسلم على سيد الأولين والآخرين وشفيعنا وإمام المرسلين محمد بن عبد الله أزكى صلاة وأزكى التسليم.

يسعدنا أن نتقدم بالشكر إلى الأستاذ المشرف "بن لكحل منصور" الذي أطر لنا عملنا وأشرف على إتمامه على أحسن وجه كما نشكر كل الدكاترة والأساتذة والعاملين بمعهد التربية البدنية والرياضية وخاصة قسم (التدريب الرياضي) وعلى رأسهم مدير ونشكر أيضا رؤساء الفرق الذين ساعدونا في إجراء بحثنا هذا ولاسيما اللاعبين الذين لم ييخلوا علينا بمعلوماتهم كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل وفي ختام هذا ندعو اهلل سبحانه وتعالى أن يجعل هذا العمل نافعا للطلبة والبلاد.

الفهرس :

- *الفهرسأ
- *قائمة الجداولب
- *قائمة الأشكالج
- *الشكر و التقديرد
- *مقدمةه

الفصل الأول :

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

التحضير النفسي

تمهيد

- 1- مفهوم علم النفس الرياضي17
- 2- تعريف التحضير النفسي17
- 3- أنواع الدوافع المحفزة18
- 4- عوامل التحضير النفسي20
- 5- أهمية التحضير النفسي للمنافسة20
- 6- التحضير النفسي للرياضيين21
- 6-1- التحضير النفسي طويل المدى21

- 22.....1-1-5 المبادئ العامة للتحضير طويل المدى
- 23.....2-5-التحضير النفسي القصير المدى
- 23.....1-2-5 طرق التحضير النفسي قصير المدى
- 24.....1-2-5-أ- الأبعاد أو الشحن
- 24.....1-2-5-ب- تنظيم التعود
- 24.....3-5- التحضير النفسي قبل المنافسة
- 25.....4-5- التحضير النفسي للمنافسة
- 25.....1-4-5- ظروف المنافسة المزمع قيامها
- 25.....2-4-5- بيانات على المنافسين
- 25.....3-4-5- هدف وغرض الاشتراك في المنافسة
- 25.....4-4-5- دوافع الاشتراك في المنافسة
- 26.....5-5-التحضير النفسي عقب المنافسة
- 26.....1-6-5-الإحباط
- 26.....2-6-5-اللامبالاة
- 26.....3-6-5-التخاذل والانهازامية
- 27.....6- دور التحضير النفسي
- 27.....7- كيفية التحضير النفسي
- 28.....8-نتائج التحضير النفسي
- 28.....9- واجبات التحضير النفسي
- 29.....10-محددات التحضير النفسي للرياضي
- 29.....11-مكونات عملية الإعداد النفسي
- 30.....1-11-العمليات العقلية العليا
- 30.....2-11-السمات النفسية المكونة لشخصية اللاعب
- 30.....3-12-الحالة النفسية

- 30.....4-12-المهارات النفسية
- 31.....1-4-12-الاسترخاء:
- 32.....2-4-12-التصور العقلي.
- 32.....3-4-12-تركيز الانتباه:
- 33.....13-النظر للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب
- 33.....1-13-بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية...
- 34.....14-علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
- 3515-مفهوم عجلة أورليك (orlick) 1986
- 36.....16-نظريات التحضير النفسي الرياضي
- 36.....17-الدوام على التحضير النفسي
- 37.....1-17-التشخيص النفسي للرياضي والفريق
- 39.....2-17-البعد التاريخي لاستعمال تقنيات التحضير النفسي
- 41.....18-ماهية العلاج النفسي وأهدافه
- 41.....1-18-تعريف العلاج النفسي
- 42.....2-18- أهداف العلاج النفسي
- 43..... خلاصة

الضغط النفسي

- 44.....1-تعريف الضغط النفسي
- 44.....2-مراحل الضغط النفسي
- 45.....1-2-المرحلة الأولى

| | |
|----|----------------------------------|
| 45 | 1-1-2- مرحلة الصدمة |
| 45 | 2-1-2- مرحلة المضادة للصدمة |
| 45 | 2-2- المرحلة الثانية |
| 45 | 3-2- المرحلة الثالثة |
| 46 | 1-3-2- مرحلة التعافي |
| 46 | 2-3-2- مرحلة الإرهاق |
| 46 | 1-3- أسباب الضغط النفسي |
| 47 | 2-3- أنواع الضغط النفسي |
| 48 | 1-2-3- الضغط النفسي الحاد |
| 48 | 2-2-3- الضغط النفسي الحاد النوبي |
| 48 | 3-2-3- الضغط النفسي المزمن |
| 48 | 4- مستوى تحمل الضغط النفسي |
| 49 | 5- تأثيرات الضغط النفسي |
| 50 | 6- أمثلة الضغط النفسي |
| 50 | 1-6- الإضطراب التكيف |
| 50 | 2-6- الإضطراب التحولي |
| 50 | 3-6- الذهان المؤقت |
| 51 | 7-مقاومك الضغط النفسي |

- 8-علاج الضغط النفسي.....52
- 9-الضغط النفسي و علاقته بالمجال الرياضي53
- 10-أنواع الضغط النفسي54
- 11-درجات الضغط النفسي54
- 12- مصادر الضغط النفسي.....55
- 13-تقسيمات الضغط55
- 14-مصادر الضغوط.....56
- 15-مراحل الضغط.....57
- 16-أعراض الضغوط.....58
- 17-- استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسي.....60
- 18- تصنيف ردود الأفعال على الضغط60

الدراسات السابقة

- الدراسات السابقة.....62

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة

- 1-الكلمات الدالة على الدراسة.....63
- 2-إشكالية الدراسة.....66
- 3-أهداف الدراسة.....67
- 4-أهمية الدراسة.....67
- 5-فرضيات الدراسة.....67

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

| | |
|--------------------------------------|----|
| تمهيد..... | 68 |
| الدراسة الإستطلاعية | 68 |
| المنهج المتبع في الدراسة..... | 68 |
| مجتمع الدراسة و عينة البحث..... | 69 |
| أدوات جمع البيانات و المعلومات | 69 |
| إجراءات التطبيق الميداني للأداة..... | 70 |
| الأساليب الإحصائية..... | 70 |

الفصل الرابع: عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها

عرض و تحليل النتائج

| | |
|---|----|
| 1- عرض و تحليل النتائج استمارة الإستبيان..... | 71 |
| 1-1-الفرضية الأولى..... | 71 |
| 1-2-الفرضية الثانية..... | 76 |
| 1-3-الفرضية الثالثة..... | 81 |

مناقشة بالفرضيات

| | |
|-------------------------------|----|
| 1-مناقشة الفرضية الأولى..... | 86 |
| 2-مناقشة الفرضية الثانية..... | 86 |
| 3-مناقشة الفرضية الثالثة..... | 87 |

الفصل الخامس: الإستنتاجات-الإقتراحات-المراجع المعتمدة في الدراسة-ملخص الدراسة

88.....*الإستنتاجات

89.....*الإقتراحات

90.....*المراجع المعتمدة

93.....*ملخص الدراسة

فهرس الجداول

| الصفحة | العنوان | رقم الجدول |
|--------|--|---------------|
| 61 | يوضح مقارنة بين لبضغوط النفسية السلبية و الإيجابية | 1 |
| 71 | رأي اللاعبين اذا كان التحضير النفسي يساعد في التخلص من الضغط | 2 |
| 72 | رأي اللاعبين ان كان التحضير النفسي يمكنهم على الإحتفاظ بهدوءهم | 3 |
| 73 | رأي اللاعبين اذا كان التحضير النفسي يساعد في التقليل من القلق أثناء التدريبات أو المباريات | 4 |
| 74 | رأي اللاعبين اذا كان لتحضير النفسي دور في المحافظة على هدوءهم عندما تصبح الأمور سيئة. | 5 |
| 75 | رأي اذا كان التحضير النفسي يساعد في التحكم في الإنفعالات لدى اللاعبين في المواقف الصعبة. | 6 |
| 76 | رأي اللاعبين اذا كان للتحضير النفسي دور في التحكم في أعصاب أثناء الغضب . | 7 |
| 77 | رأي اللاعبين اذا كان للتحضير النفسي دور في زيادة الثقة بالنفس أثناء ممارسة نشاط رياضي | 8 |
| 78 | رأي اللاعبين في أن التحضير النفسي يساعد في زيادة الثقة من أجل القيادة | 9 |
| 79 | رأي اللاعبين في التحضير النفسي يساعد في الشعور بالإستمتاع في المنافسات . | 10 |
| 80 | رأي اللاعبين اذا كان للتحضير النفسي دور في عدم فقدان الثقة | 11 |
| 81 | رأي اللاعبين في التحضير النفسي اذا كان يساعدهم في حل مشكلاتهم | 12 |
| 82 | رأي اللاعبين في أن للتحضير النفسي دور في الإعتراف بالأخطاء | 13 |

| | | |
|----|--|----|
| 83 | رأي اللاعبين في تحضير النفسي ان كان يساعدهم في تقبل الخسارة | 14 |
| 84 | رأي اللاعبين في تحضير النفسي ان كان يساعدهم في الإستعداد لتحمل المسؤولية مهما كانت الظروف . | 15 |
| 85 | رأي اللاعبين اذا كان التحضير النفسي يبني لهم الشجاعة من أجل ان تحمل مسؤوليتهم أثناء اقترافهم خطأ ما خلال المباراة. | 16 |

فهرسة الأشكال

| الصفحة | العنوان | رقم |
|--------|-------------------------------|-----|
| 71 | يبين تمثيلاً لنسب الجدول (01) | 01 |
| 72 | يبين تمثيلاً لنسب الجدول (02) | 02 |
| 73 | يبين تمثيلاً لنسب الجدول (03) | 03 |
| 74 | يبين تمثيلاً لنسب الجدول (04) | 04 |
| 75 | يبين تمثيلاً لنسب الجدول (05) | 05 |
| 76 | يبين تمثيلاً لنسب الجدول (06) | 06 |
| 77 | يبين تمثيلاً لنسب الجدول (07) | 07 |
| 78 | يبين تمثيلاً لنسب الجدول (08) | 08 |
| 79 | يبين تمثيلاً لنسب الجدول (09) | 09 |
| 80 | يبين تمثيلاً لنسب الجدول (10) | 10 |
| 81 | يبين تمثيلاً لنسب الجدول (11) | 11 |
| 82 | يبين تمثيلاً لنسب الجدول (12) | 12 |
| 83 | يبين تمثيلاً لنسب الجدول (13) | 13 |
| 84 | يبين تمثيلاً لنسب الجدول (14) | 14 |
| 85 | يبين تمثيلاً لنسب الجدول (15) | 15 |

مدخل إلى التحضير النفسي الرياضي:

للاستعداد النفسي أو تنظيم الطاقة النفسية أهمية قصوى في حياة الرياضي خاصة المحترف أو ذو المستوى العالي، كونها لا تخلو بالدرجة الأولى من القلق، التوتر، نقص التركيز فقدان الثقة بالنفس، الانفعال وغيرها من المؤثرات السلبية المعيقة، طالما تواجهه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولاته تحقيق أهدافه، وبالتالي التأثير على سلوكه، خاصة عند الرياضيين الذين لا يتمكنون من التحكم والسيطرة على درجة الانفعال خاصة قبل المنافسة (أسامة كامل راتب 1997)

وعليه أصبح لزاما على المدربين والمشرفين على رياضي النخبة إجراء عمليات الفحص والتشخيص البسيكولوجي المبكر في بداية مراحل بناء الإبطال والفرق النخبوية سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية، يعتبر القلق مثلا أحد الانفعالات الهامة في الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين سواء إيجابيا حيث يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وتعبئة كل القوى مما يؤدي إلى زيادة ثقة الرياضي في قدراته وهو ما يعرف بالقلق الميسر، أو يؤثر بصورة سلبية تعيق الأداء بتقليل الثقة في القدرات، المهارات الذاتية ومستوى الأداء (محمد حسن علاوي 1978)

-في هذا الفصل سيتم عرض جملة من التعاريف والمفاهيم النفسية:

الحركية ومختلف التناولات النظرية لظاهرة التحضير النفسي الرياضي، وكذا مكوناته الأساسية، مصادره، مقاييسه وأهدافه في عملية المنافسة الرياضية،

يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الحركي ، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة من الجانب العلمي والتطبيقي فكان علم النفس الرياضي يبحث عن الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص النفسية للشخصية التي تشكل الأساس للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية .

(محمد حسن علاوي ،كمال الدين عبد الرحمن درويش:الإعداد النفسي في كرة اليد،مركز الكتاب للنشرط1 ،القاهرة98، ص15)

2- تعريف التحضير النفسي :

لتحضير النفسي أو السيكولوجي معناه مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخصائص لشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة أو التدريب فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل منهجية معينة ومحددة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي (محمد علاوي : علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة2001، ص34)

أما لوصيف رابح يقول عن التحضير النفسي " هو خلق الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف والسمات والقيم الخلقية الحميدة ، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما .
وصيف رابح : الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية ، مطبوعات جامعة ،المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم التكنولوجيا الرياضية،قسنطينة،"93/92

3-أنواع الدوافع المحفزة:

الدافعية الداخلية و تضم :

* المتعة والفرح بعد القيام بمهمة المنافسة دون انتظار المكافأة

* النشاط والفعالية مكافأة بعد ذاتها, منع المعرفة

- * لدافعية عادة تكون سهلة لإبقائها مع مرور الوقت
- * الشعور بالجدارة أثناء الفوز والنجاح
- * لانهزامات الغير مبررة تؤدي إلى التخفيض من الدافعية (معطيات التغذية الرجعية)
- * المنافسة تقوي من الدافعية (تنمية الجدارة)
- * لاستقلال الذاتي للرياضي يسمح بدعم الدافعية (إشراكه) بديمقراطية المدرب ،
الدافعية الخارجية منها :
- * انتظار المكافأة الخارجية على العمل المنجز
- * الشهرة , المزايا المادية
- * ممارسة الرياضة
- * النشاط يتوقف مع الفوز المحقق
- * الارتفاع في القلق،

هذه الدافعية حسب ج. ميسوم Missoum و ر. توماس Thomas تؤدي إلى درجة من الفعالية و التنشيط و العلاقة بين الأداء الجيد و التنشيط وفق قانون ر.م. ياركس Yerkes و ج. دودسن Dodson المعبر عنه بالمنحنى المعروف بـ U المقلوبة توضح بأن التنشيط و العالية مرتبطة بعوامل داخلية، فطرية و مكتسبة أو بأهداف ذات علاقة بالسجل التاريخي الشخصي، إجتماعي، و الى الحاجيات المراد بلوغها بالنسبة للفرد ذاته او من أجل الآخرين، و الحاجيات الناجمة عن ممارسة الرياضة التنافسية تؤدي دوما الى خلق إطار خاص يتضمن الشعور الدائم بالاحساسات و الانفعالات، ج. ميسوم و ر. توماس، 1998

لكن من الواضح أن هذين النوعين من الدافعية متكاملتين الايجابية وايضا السلبية عموديا والرياضي رفيع المستوى محفز إجباريا بفضل التزامه بصفة الدافعية الخارجية في انتظار الاعتراف بالمجهودات المبذولة مع الإحساس المؤكد بالرغبة أثناء التطبيق و الممارسة أيضا وهي الرغبة الداخلية التي تفضل و تساعد على الدوام و الاستمرارية في النشاط الرياضي،

إن الاستثمار الرياضي و الاحتياجات الناجمة عن ممارسة الأنشطة التنافسية غالبا ما يؤدي إلى ظهور إطار معين بمعنى الشعور بالانفعالات الايجابية وكذلك السلبيه،

والدافعية الموضوعية في الواقع من حيث الشرح والتحليل الناتج لمشاريع والأهداف تسمح بالتنشيط أن يكون له معنى وانتظام والتحكم الجيد في الوضعيات الانفعالية، لقد أصبح التحضير النفسي من ضمن محددات الأداء الجيد للرياضي وينبغي أن يكون ثابت ومتطور على الدوام وطول مدة الموسم، في حين لا يمكننا تعميمه كما هو الحال لبقية عوامل الأداء الأخرى، كالطموح والرغبة في الفوز والنجاح كل يختلف عن الآخر، ويمكن تقسيم التحضير النفسي إلى ثلاثة أطوار:

الطور الأول :

تقيّم القدرات الذهنية (المسار الدراسي مع الاختبارات) ثم نموذج الأداء البدني (تنظيم الفعالية) بالاختبارات الخاصة أيضا وبالمقابلة العيادية كل هذه الإجراءات يقوم بها أشخاص لهم كفاءة عالية،

الطور الثاني:

التدريب النفسي مبني على أساس الامتيازات الذهنية ومقاومة التوتر والقلق، الدافعية وروح التنافس ويعني ذلك القدرة والتأقلم على شروط المنافسة، مع تنمية وتطور إستراتيجية الدافعية حيث يتم :

إقناع الرياضي كفرد فعال من حيث المستوى الذهني والتخطيط، تنمية الإيمان بالذات بالشروح، تحليل الأهداف والتشجيع تطوير التحكم الداخلي الذاتي في النتائج مع الأخذ بعين الاعتبار تحسين الأداء وليس النتائج المحققة فقط والبحث على المستوى الأمثل Optimal للنشاط، مع طرق وأساليب التدريب على الانتباه، التركيز وتخيل الأفكار الايجابية، واعتماد التدريب الذاتي gene auto-Training لـ شولتز Schultz الإحساس بالحرارة والمراقبة القلبية، وأسلوب جاكبسون Jacobson Methods المتضمن التقلص الاسترخاء وممارسة اليوغا Yoga الفعل التنفسي الذي يؤدي إلى التوازن الوظيفي، والسوفروولوجي Sophrologie مثل التدريب الذاتي مع التخيل،

الطور الثالث :

يتضمن الفترة ما قبل المنافسة والمنافسة من حيث نسيان المنافسة والتحكم بدقة في الانفعالات بالاحتفاظ على المعالم Repères Les مع توقع شروط المنافسة والترقب على مستوى النشاط بانتظام، (آلان باكليوتو، 2001 Bagliotto Alain)

4- عوامل التحضير النفسي :

1-العوامل النفسية: هي التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة أثناء المنافسة والتي تتضمن أساسا ثلاثة أقسام

المكونة النوروبولوجية " neurobiologiQue ": وتؤدي إلى تكوين القدرات مثل التذكرة والتعليم.

المكونة النفسية العقلية " psychique ": وهذه المكونة تتعلق أساسا من الناحية التشجيعية وتحفيز للموضوع و تخطيط لإرادتها بالفوز.

المكونة الاجتماعية " sociologique ": وهذا يأخذ بعين الاعتبار مكانة الفرد في الجماعة وهذه الوجهة الأخيرة تأخذ كل الأهمية داخل الرياضات الجماعية لكن دون إهمال الرياضات الفردية حمد حسن علاوي : الإعداد النفسي في كرة اليد ،مركز الكتاب للنشرط1، القاهرة1998، ص45.

5- أهمية التحضير النفسي للمنافسة :

كل المدربين يستعملون التحضير البسيكولوجي قبل أي لقاء مهما يكن مستوى المتنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال و يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ عند نهاية المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير النفسي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد الفريق في الفوز.
- دعم اللاعبين حتى تكون لديهم الثقة في النفس لقدراتهم على تحقيق النتائج ونظرته الخاصة بالسلوك أثناء المنافسة.

التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك يخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية. محمد عادل خطاب : التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النشر العربية، بيروت، 1995، ص65) 2.

6- التحضير النفسي للرياضيين :

6-1 التحضير النفسي طويل المدى: من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع منظم لعملية التحضير النفسي لكونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم

والتدريب البدني والمهاري الذي يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة ، يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للتحضير النفسي ويكون التحضير طويل المدى حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة ذات مستوى عال

وهذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل المنافسة كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين نزار مجيد كامل ، كامل طه لويس : علم النفس الرياضة، جامعة بغداد ،كلية الرياضة، 1980، ص249-250

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

- وجوب إخضاع الرياضيين لاختبارات طبية دقيقة.
- يجب على الرياضي التعود على التدريب بدقة وتفوق .
- تدريب الرياضي على استقلالية النوع مهما كان الانفصال عن الرياضي قبل المنافسة.
- يجب على الرياضي أن يقتنع بطريقة التدريب الصحيحة والثقة في المقاييس المأخوذة من طرف المدرب.
- يجب عليه أن يتعلم التركيز تماما على الوظائف أثناء المنافسة والأخذ بجدية المنافس مهما كان مستواه.
- اعتياد الرياضي على حالات المنافسة وتجاوز الصعوبات حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في التدريب، المعهد العالي، مصر 99 ، ص325

5-1-1-المبادئ العامة للتحضير طويل المدى :

لقد تطرق الدكتور محمد علاوي في كتابه علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي إلى بعض المبادئ والتوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء التحضير النفسي طويل المدى:

- ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة.
- المعرفة الجيدة لاشتراطات المنافسة والمنافس.
- تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول إليه.
- عدم تحميل الفرد الرياضي أعباء أخرى خارجية .
- مراعاة المدرب للفروق الفردية. محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، مرجع سابق، ص147

5-1-2- تنمية السمات الإرادية:

يرى علماء علم النفس الرياضي أن تنمية السمات الإرادية من أهم مكونات عملية التحضير النفسي طويل المدى نظرا للأثر المباشر لهذه السمات على الشخصية الرياضية ، كما يقرون أن الشواهد والخبرات المتعددة قد أثبتت أن هناك نقصا ملحوظا في عملية تنمية وتطوير السمات الإرادية للرياضيين.

ويؤكد بعض العلماء أن هذا النقص الواضح لا يعني أساسا على عدم اهتمام المدربين والإداريين بمحاولة تنمية السمات الإرادية لدى الرياضيين بل إن السبب الأساسي في ذلك يرجع إلى عدم وضوح طرق وسائل تنمية هذه السمات.

ومن أهم المظاهر التي يمكن ملاحظتها لدى الرياضيين أن الكثير منهم يظهرون بمستوى يقل بكثير على المستوى المتوقع منهم بالرغم من حسن تحضيرهم بدنيا ومهاريا وفي رأينا أن ذلك يرجع إلى افتقارهم إلى السمات الإرادية والخلقية.

وفي السنوات الأخيرة ازداد علماء النفس في الاتحاد السوفياتي "سابقا" " روديك ، بوفي ،فيدروف " وغيرهم وفي ألمانيا الديمقراطية " كونان ، ميالر ، هيج " والكثير من الدول المهمة بالتفوق الرياضي بموضوع السمات الإرادية والخلقية وطرق تنميتها وتطويرها كعامل من العوامل العامة التي تسهم بدرجة كبيرة في التنمية الشاملة المتزنة ومن ناحية أخرى كعامل هام في الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية حسن محمد علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، مرجع سابق ، ص184.

5-2- التحضير النفسي القصير المدى :

يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى التحضير النفسي المباشر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئة وإعداد وتوجيه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدة ممكنة أثناء المنافسة الرياضية ويبدأ هذا التحضير من تأكيد مشاركة الرياضي في منافسة ما وهذا يعني معرفة التاريخ والمكان والمنافس أما المهام التي يجب الإجابة عليها في المدى القصير هي :

- يجب تعويد الرياضيين على المحيط " الجمهور، الوقت، المناخ."
- يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض لها الرياضي كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس.
- جمع المعلومات حول الخصم.
- يجب أن يتجنب التفكير في المنافس بل يجب عليه التركيز فهو ضروري.
- أن يشتغل بصفة عقلانية اليوم كله وعدم العودة بخيانة نفسية.

- في المساء المحدد للمنافسات يجب على الرياضي أن يذهب للنوم في الوقت المعين وليس أي حالة عادية أخرى.
- يجب أن يستيقظ في الوقت المحدد إلا إذا كانت المنافسات في الوقت المبكر في هذه الحالة على الرياضي أن يستيقظ ساعتين أو ثلاثة قبل المنافسة.
- الوصول إلى مكان المنافسة يجب أن يكون ساعة واحدة قبل المنافسة لتجنب العوامل المثيرة عن طريق التقديم والتأخير. محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، مرجع سابق ، ص186

5-2-1- طرق التحضير النفسي قصير المدى :

ينبغي على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل التي يستطيع استخدامها لعدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد ولضمان العمل على جعل الرياضة في أحسن حالات الاستعداد أو الكفاح ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أنه لا توجد طرق ووسائل ثانية للاستعمال . وفي كل الأحوال وتحت نطاق مختلف الظروف والعوامل إذ يجب علينا مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للأفراد ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن التحضير النفسي المباشر للفرد قبيل اشتراكه في المنافسة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقار إلى تحضير نفسي قصير المدى للمنافسات الرياضية الهامة.

5-2-1-أ- الأبعاد أو الشحن:

ينقسم الخبراء فيما بينهم فيما يخص الوسائل التي يمكن استخدامها في التحضير النفسي للمنافسات الهامة إذ يرى بعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة أبعاد بينما يفضل البعض الآخر استخدام ما يسمى الشحن .
طريقة الأبعاد: يقصد بالأبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على أبعاد الفرد عن التفكير الدائم في المنافسة .

- طريقة الشحن: يرى البعض الآخر أنه على الرياضي أن يعيش جو المنافسة وكل ما يرتبط بها ويستخدمون في ذلك الشحن الرياضي بدوام توجيه وانتباهه لأهمية المنافسة والتكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها وتذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز " حوافز مادية " والخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة والتي تؤثر على المستقبل المادي.

5-2-1-ب- تنظيم التعود:

التحضير النفسي الرياضي

يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعود الرياضي على المواقف والظروف والأجواء المختلفة للمنافسة.

3-5- التحضير النفسي قبل المنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيراً نفسياً قبل أي لقاء مهما يكن مستوى الخصم إلا أن

التحضير النفسي الرياضي

عند انتهاء عمل المنافسة السابقة بما أن الانتقادات والملاحظات المأخوذة خلال اللقاء الفارط بعين الاعتبار وذلك في التحضير للقاء القادم وذلك حسب الخصم وتشكيلاته في بعض الحالات هناك تحسيس مستمر للرياضيين من طرف المدرب الذي يخصص يوماً في بداية ونهاية التدريبات مدة عشر دقائق لإعطاء معلومات الخصم الذي سيلتقون به في نهاية الأسبوع والسؤال الذي يطرح نفسه: هل هناك تحضير حسب الخصم؟ كل المدربون يوضحون أن لكل منافسة تحضير خاص وذلك حسب مراحل الموسم "المرتبة، الخصم" هناك رد فعل معاكس لهذا الأخير وهو عدم إمكانية تصور تحضيرات مختلفة حسب الخصم إلا أن هذا لا يعني أن هناك لقاءات يجب تحضيرها جيداً وهناك لقاءات أخرى يجب ألا يحضر جيد غير أن الرياضة الحديثة تعتبر أن كل المنافسات مهمة حتى ولو تجاهلنا النقطة الأخيرة تبقى دوافع للرياضيين تختلف حسب أهمية المنافسة وعلى المدرب أن يأخذ هذا بعين الاعتبار بتحضير فريقه ويحاول استعمالها في اللحظات الضرورية وإن الساعات الأخيرة قبل المنافسة يجب أن تكون منظمة بدقة حيث نلاحظ أن العوامل النفسية تصل على حدها الأقصى بحيث تعتبر كمرحلة حاسمة قبل المنافسة وذلك بإعطاء المشاركين الذين سيشاركون في المنافسة أولاً وهذا الأمر لا يعتبر جزءاً سهلاً حيث يؤثر كثيراً على معنويات الرياضيين سواء الأولين أو الذين سيشاركون من بعد ، بعدها بعدة ساعات يقوم المدرب بالتحضير التقليدي أي بناء الدافعية لدى اللاعبين " التحدث على أهمية المنافسة، الهدف من المنافسة ، مستوى الخصم" بالإضافة إلى إحاطة العناصر بالمسؤولية والثقة الموضوعية فيهم مع ترك الفرصة للإدلاء بالآراء الإيجابية التي تصبو إلى رفع المعنويات. محمد حسن علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، مرجع سابق ص 172-173

4-5- التحضير النفسي للمنافسة:

يقتضي التحضير النفسي للمنافسة قيام كل من المدرب والأخصائي النفسي الرياضي بوضع خطة فيها الجوانب التالية:

1-4-5- ظروف المنافسة المزمع قيامها :

وتشمل :

- طبيعة المنافسة " أولمبية، عالمية، قارية."
- وقت إجراء المنافسة بالتحديد .
- مكان إجراء المسابقة يجب التنويه إلى ضرورة تهيئة الرياضي نفسه بضرورة معرفة مكان المنافسة وتصور بشكل جيد قصد التكيف معها بعبارات مناسبة مثلا لا أشعر أنني غريب في هذا المكان وسيكون أدائي مميزا.

5-4-2- بيانات على المنافسين:

تشمل أعمارهم ومستواهم الفني ، انجازاتهم المحلية والعالمية ، أفضل الرياضيين وخصائصهم ، قياساتهم الجسمية ، جوانب الضعف فيهم إذ يجب هنا على المدرب القيام بتقدير مستوى المنافسين وخبراتهم وقدراتهم.

5-4-3- هدف وغرض الاشتراك في المنافسة:

المقصود هنا التنافس لاحتلال المرتبة الأولى والإصرار على ذلك إذ يجب أن يكون التحضير النفسي معتمدا على تأكيد خبرات النجاح التي حققها الرياضي، ضرورة البعد عن التفكير في مواقف الفشل التي تكون قد تعرض لها سابقا.

5-4-4- دوافع الاشتراك في المنافسة:

يمكن تحديدها من خلال إبراز دور الرياضي الايجابي في إعلاء شأنه وشأن ناديه أو مجتمعه من خلال قدراته الفردية التي تحقق في انسجام مع قدراته وباقي زملاءه في النادي أو المجتمع. التحضير النفسي للرياضيين: مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضية، دالي إبراهيم ، 1997ص12 13

5-5 التحضير النفسي عقب المنافسة:

عند انتهاء المنافسة يتعرض الرياضي لحالة من الإثارة أو الانفعال وهذا راجع إلى الأعباء المتراكمة والمتزايدة على الجهاز العصبي المركزي مما يستدعي أداء تدريبات نفسية تهدف إلى الاسترخاء العضلي وتخفيف الأعباء على الجهاز العصبي المسيطر على كل النشاطات وعمل الجسم بما يحقق له الطمأنينة والهدوء ويعتبر استخدام الكلمات كمؤشرات نفسية ايجابية عاملا مساعدا في تحقيق استرخاء عضلات الرياضي وأجهزته والعبارات هي " أنا قلبي مستريح ، قلبي يعمل بهدوء ، عضلة القلب تزداد تحملا وقوة " وفي هذا يرى مارسوك Marsock 1716 أنه يفضل رياضي المستويات العالمية وفي الرياضات الفردية والجماعية للتحضير النفسي المتمثل في الاعتماد على الكلمة كمؤثر نفسي قد حدث تحسن في مؤثرات عمل القلب وانخفاض الضغط الدموي.

التحضير النفسي للرياضيين: مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني

للتكنولوجيا الرياضية، دالي إبراهيم ، 1997ص 13

5-6-1- الإحباط :

وتظهر أشكاله في تعكر الحالة المزاجية وظهور أعراض الغضب وانخفاض لمستوى القوة العضلية ويمكن للرياضي عند استخدامه للكلمات والعبارات التالية المساهمة في التخفيف من حدة الإحباط " إن اشتراكي في المنافسات والمسابقات لم يترتب عليه أي خسارة بل إنني حصلت على مكسب فلقد زاد في رصيدي الخبرة الرياضية ولذلك سأستمر في التدريب لتطوير قدراتي وتحطيم الأرقام القياسية وتحسين إنجازاتي.

5-6-2- اللامبالاة :

وتتضح مظاهرها في الشعور بالخمول وانخفاض في المستوى الإرادي والمعنوي للاعب إذ لا يستطيع بذلك الاستمرار في التنافس لفترة طويلة ولتفادي هذه الحالة يمكن للاعب استخدام أو تكرار الكلمات التالية كمؤثر نفسي " مع كل يوم تزداد رغبتني في ممارسة لعبتي فأنا لدي قوة إرادية عالية. .

5-6-3- التخاذل والانهازية :

فأحياناً يتعرض اللاعب لبعض الحواجز التي تكون سبباً في إصابته ببعض الأفكار السوداوية أو ظهور الشك والريبة في إمكانياته ويمكن بمساعدة أساليب العلاج النفسي المساهمة في رفع درجة استعداد اللاعب للاشتراك في المسابقات عن طريق تدريبه على بعض النماذج التدريبية سابقة التجهيز والتي يتم من خلالها تنمية الثقة بالنفس. التحضير النفسي للرياضيين: مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة ، المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضية، دالي إبراهيم ، 1997ص12 13

6- دور التحضير النفسي :

يسعى إلى خلق وتنمية وتطوير السمات التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى الإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين والتوجيه الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلاً سليماً فهو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين يصير شأنه شأن التدريب البدني والمهاري والخططي طبقاً لمخطط ينفذ على فترات بذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني والتكتيكي جزءاً لا يتجزأ من تعلم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية. مجلة الاتحاد العربي للألعاب الرياضية: مرجع سابق، ص162

فالتحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال وسائل التحضير النفسي التي تساعد على تطوير القدرات التالية

- الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.

- التكوين والإرادة لتطوير القدرات النفسية
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة .
- اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط فالتحضير النفسي أو البسيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخاصية لشخصية الرياضي التي تشتت منها الأداء الجيد والمناسب لأنشطة في شروط المنافسات والتدريب. التحضير النفسي للرياضي: مرجع سابق ص18

7- كيفية التحضير النفسي :

يعتبر التشخيص النفسي مرحلة أساسية للتحضير النفسي للرياضي ويكون لديه الصفات المميزة لتحقيق نتائج ايجابية وهنا يكمن دور المدرب في إظهار الخبرة أو المعرفة في ميدان علم النفس ولإطلاعه على كسب المواضيع السيكلوجية وإتقان أسسها ومناهجها لدراسة وحصر شخصية الرياضي ومن جانب النمو الذهني للحالات النفسية الخاصة والحالات النفسية الاجتماعية وبالتالي فالتحضير النفسي ينطلق من معلومات يمكن اكتسابها من خلال القيم وملاحظة شخصية الرياضي من كل الجوانب النفسية وذلك اعتمادا على تقنيات ووسائل البحث لعلم النفس العام وإذا كانت المرحلة الأولى التشخيص عبارة عن تقييم ودراسة فإن المرحلة الثانية والثالثة هي التحضير والتنظيم الذاتي على التوالي مشتركة مشوار طويل المدى وإتقان الصفات المميزة لشخصية الرياضي خلال التحضير يمكن الرجوع لتشخيص الإدراك وملاحظة الحالة النفسية للرياضي فالتحضير النفسي لا يمكن اعتباره كعامل لظرف معين متعلق بتحضير.

منافسة ، كما يتصور الكثير من المدربين بل هو تدريب وتحضير يدوم لعدة سنين من العمل ويشمل الطابع والعلاج النفسي قبل تحضير الرياضي للحالات المركبة والمعقدة وتسديد الاضطرابات كمنافسة يجب تكويننا طويلا على تحمل الصعوبات والتدريبات الشاقة والمملة لأن عدد كبير من الرياضيين الموهوبين لا يتمكنون من الوصول إلى القمة والنخبة بسبب عدم تحضيرهم النفسي. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة " مفاهيم-تطبيقات"، دار

الفكر العربي، ط2، 1997، ص 57-58

8- نتائج التحضير النفسي:

- إن التحضير النفسي ينتج عنه تطوير عدة صفات :
- الاهتمام بالمنافسة حيث يشعر الرياضي أن له القدرة على التركيز في المنافسة.
 - الشعور بالجماعة.
 - الشعور بالقوة .
 - الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة .
 - الشعور بالصبر .

- الشعور بالثقة التامة.
- عدم الشعور بالخوف من المنافسة بحيث أن الرياضي المحضر جيدا لا يشعر بالخوف من الاشتراك في أي منافسة مهما كان مستواها. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة، المرجع السابق، ص 327.

9- واجبات التحضير النفسي :

إن من أهم واجبات التحضير النفسي للاعبين نجد: محمد حسن علاوي -

سيكولوجية التدريب والمنافسات - دار المعارف القاهرة - ط 8 - 1996 - ص 146

1. المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الوصول لأعلى مستوى من المهارات الأساسية و الخططية للعبة
2. تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا، و الاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية و الحركية و خاصة في ظروف الصعبة أثناء المباريات و التدريب.
3. تكوين و بناء انفعالية مثالية في و أثناء التدريب و المباريات .
4. تحسن القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس .
5. المساعدة في الإعداد المعرفي و الوعي الكامل بمتطلبات المباراة .
6. تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق.

10- محددات التحضير النفسي للرياضي:

يجب مراعاة الاستعداد النفسي المباشر للفرد قبل دخوله المنافسة الرياضية، فإنه لن يؤدي إلى النتائج المنتظرة في حالة عدم الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الرياضية العامة .

مبادئ الإعداد النفسي يمكن حصرها في ما يلي: محمد حسن علاوي، د /كمال الدين عبد الرحمان درويش، د /عماد الدين عباس أبو زيد -الإعداد(النفسي) نظريات و تطبيقات - مركز الكتاب للنشر -105. ص ، 2003 - ط1

- المبدأ الأول: المعرفة عن وعي:

يحدد هذا المبدأ أهمية الصفات الضرورية للنجاح في المباريات، و التعرف على المعلومات النفسية المرتبطة بكيفية التحليل الذاتي، و أهمية التغلب على الصعوبات و المعوقات لتحسين و تنمية الأداء، و هنا يعمل المدرب مع اللاعبين على التشخيص النفسي، للاعب كرة القدم و متطلبات اللعبة و الخصائص النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب، و أهمية تعديلها بما يتناسب مع الخطط الإعداد النفسي بوسائله و طرقه، على أن يؤخذ بعين الاعتبار التعامل مع الحالات الفردية التي تحتاج إلى عناية خاصة.

- المبدأ الثاني :الفعالية:

يجيب هذا المبدأ على سؤال محدد و هو :ماذا نريد من اللاعب؟ و أيضا إدراك اللاعبين لما هو مطلوب منهم من حيث تحسين صفاتهم و خصائصهم النفسية، و كذلك الرفع من حالتهم النفسية و الفعالية ترتبط في معظم الأحيان بمعرفة الدوافع و الاهتمامات اللاعبين، و لذلك كان لابد من الربط بين الفعالية و الدوافع الإيجابية العامة و الخاصة، و كذلك الاهتمامات الثابتة بمشاكل الإعداد عامة، و الإعداد النفسي بصفة خاصة، و أهمية هذا المبدأ تكمن في كيفية تعرف اللاعبين على أنفسهم و قدرتهم و التحكم فيها.

-المبدأ الثالث :الشمول:

كما هو معروف الإعداد النفسي للاعب كرة القدم يتضمن كل الظواهر النفسية التي يتوقف عليها تنمية الأداء و الإعداد العام للاعب الفريق و ليس منفصلا عن الإعداد المهاري و الخططي و البدني .

11-مكونات عملية الإعداد النفسي :

وتشمل علية الإعداد النفسي في كرة القدم على المكونات التالية: أسامة كامل راتب - دوافع التفوق في النشاط الرياضي – مرجع سابق - ص 103-104

11-1-العمليات العقلية العليا

:الإحساس، الإدراك، التصور، التخيل، التذكر، التفكير و الانتباه. و التي تضمن سرعة اكتساب المهارات و الخطط و دقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباراة و التدريبات، و العمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الانجاز الرياضي.

11-2-السمات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

هذه السمات التي يجب أن تتميز بالثبات و الصدق أثناء المباريات و التدريب على أعمال مختلفة الحجم و الشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة و

الحرجة ويمكن تحديدها فيما يلي :

- القدرة على التنافس و السعي إليه.

- صلابة الشخصية.

- القدرات العصبية (الاستعداد لاستثارة)

- السمات الإرادية

- المظاهر الإنفعالية.

- الحالة المزاجية.
- و أهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي الذي يجب ان يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية و القدرة على الحسم و التقرير عند تحمل المسؤوليات الواجبات في أقصى الظروف الانفعالية توترا.

12-3- الحالة النفسية:

و هي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغييرا و اهتزازا، و هي عملية نفسية مركبة من الانفعال، الانتباه، التفكير، و هي تتصف بمستوى محدد من الفعالية و الشدة، و طبيعة مستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة و بعدها، و ترتبط بتحسينه أو تدهوره، و امتلاك اللاعب المقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر احد الأسس في بناء الشخصية المتكاملة.

12-4-المهارات النفسية:

تلعب المهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية، حيث أن تنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، و من الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي و لكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية، و الضغط العصبي، و وضع أهداف واقعية، و تركيز الانتباه، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة. و تتعدد المهارات النفسية لتشمل: حمد العربي شمعون - عبد النبي جمال - التدريب العقلي - دار الفكر العربي - القاهرة، 1996 - ص 45.

- مهارات التصور.
 - الاسترخاء.
 - تركيز الانتباه.
 - التحكم في الطاقة النفسية.
 - مهارات وضع الأهداف.
 - التحكم في الضغط العصبي. و تجدر الإشارة على أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية السالفة الذكر مع الناشئين من خلال برنامج طويلة المدى. محمد العربي شمعون - علم النفس الرياضي - مركز الكتاب للنشر - القاهرة، 1999 - ص 122
- و يمكن أن نتطرق إلى أهم المهارات النفسية و هي:

12-4-1-الاسترخاء:

يمثل الاسترخاء بوجه عام احد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر و القلق كما يتميز بغياب النشاط و التوتر، و هو فترة من السكون و إغفال الحواس .محمد العربي شمعون -التدريب

العقلي في المجال الرياضي - دار الفكر العربي -القاهرة، 1996 – ص 168

و يعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت و معتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة من الكاملة من الطاقة البدنية و العقلية و الانفعالية. محمد العربي شمعون -عبد النبي جمال - مرجع سابق -ص 74

كما عرفه أسامة راتب و علي زكي بأنه مقدرة اللاعب على التحكم و السيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر. حمد العربي شمعون -التدريب العقلي في المجال الرياضي - دار الفكر العربي -القاهرة، 1996 – ص 345

و يمكن أن نقسم الاسترخاء إلى نوعين هما:

أ -الاسترخاء العضلي:

و يقصد به انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب من غياب النشاط العضلي و التركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى الدرجة المناسبة من الاسترخاء. أسامة كامل راتب -تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي -دار الفكر العربي -

القاهرة، 2000 – ص22

ب - الاسترخاء العقلي: يأتي الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من الاسترخاء العضلي الذي يساهم في خفض التوتر العضلي و بالتالي خفض التوتر العقلي، و هو درجة من الاسترخاء العميق الذي يعمل على انخفاض التوتر و التحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق. ماجدة محمد إسماعيل - محمد العربي شمعون - اللاعب والتدريب العقلي -مركز الكتاب للنشر القاهرة، 2001، ص 204.

تكمن أهمية الاسترخاء في: حمد العربي شمعون -التدريب العقلي في المجال الرياضي -

مرجع سابق – ص 17

- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية قبل المنافسة مباشرة و كذلك أثناء و بعد المنافسة.
- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي
- العودة إلى نقطة الاتزان .
- التغلب على حالات المصاحبة في اليوم السابق على المنافسة و كذلك الفترة الأولى من المنافسات.الاسترخاء هو مدخل الرئيسي إلى الاسترخاء العقلي الناتج لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور الإيجابي.

12-4-2-التصور العقلي:

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة و هو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق الفرد إدراكها و التصور أكثر من مجرد الرؤية فهو يستخدم مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها و التصور وظيفة و هو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء حيث يلعب دورا هاما في تنمية قدرات و مستوى الفرد الرياضي. محمد العربي شمعون -التدريب العقلي في المجال الرياضي - مرجع سابق - ص 217-219

و تكمن أهمية التصور العقلي في:

- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات.
- يساعد اللاعب إلى التصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل و تركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسة .
- التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح و خاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.
- استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد من المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية و بناء أنماط الأداء الإيجابي و تحقيق الأهداف.

12-4-3-تركيز الانتباه: في المجال (Concentration) الانتباه (attention) قد نستخدم

مصطلح التركيز الرياضي على نحو مترادف، و الواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة و ليس النوع فالانتباه أهم من التركيز و الآخر نوع من تطبيق الانتباه و تثبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتهاء انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه و درجة شدته، و كلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل، حيث يعتبر تركيز الانتباه احد المهارات العقلية الهامة للرياضيين، و هو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك و التفكير و التذكر و التوقع و يتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور، و هذا ما أكده شللنبرجر 1990 م على أن تركيز الانتباه وظيفة انتقائية.

و توجيهية منظمة من وظائف الشعور الإنساني تتضمن العلاقة بين الفرد والبيئة إلى ما بين الشعور و النشاط. محمود عبد الفتاح عنان - سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية

-التطبيق -التجريب دار الفكر العربي -القاهرة، 1995 - ص 219

و يمكن أن نقسم من حيث النوع إلى بعدين أساسيين:

* البعد الأول:

سعة الانتباه و الذي ينقسم إلى الانتباه الواسع و الانتباه الضيق

* **البعد الثاني:** اتجاه الانتباه و الذي ينقسم إلى الانتباه الداخلي و الانتباه الخارجي .و من مهارات الأساسية لعملية الانتباه نجد انتقاء الانتباه -تحويل الانتباه -شدة الانتباه - تركيز الانتباه - اليقظة .

ومن أهمية الانتباه تتفق آراء العلماء على أن حدوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى حيث يكون الانتباه قد قام بتوجيه كلبية إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها و تنميتها من (Denfir) الأداء .و في الصدد يشير دنفير خلال التدريب و بذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالباً ما يتقرر مصير مباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان - الاختبارات المهارية والنفسية - دار الفكر العربي القاهرة، 1997 - ص 285

13-النظر للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب :

قد يعتقد بعض المدربين الرياضيين أن بعض المهارات النفسية كالتركيز و الانتباه، ضبط النفس أو القدرة على الاسترخاء قد يصعب على اللاعب الرياضي فعلها و اكتسابها لأنها فطرية لدى اللاعب نتيجة للعوامل الوراثية، و الخطأ في مثل هذه النظرة لا يمكن أن اللاعب له استعدادات بدنية و نفسية و لكنها في حاجة إلى التنمية و التطوير فالمهارات النفسية مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية يمكن تعلمها و اكتسابها و التدريب عليها. محمد حسن علاوي - علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية -2002 - مرجع سابق - ص 606

13-1-بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية: هناك بعض

المفاهيم الخاصة لدى البعض بالنسبة لاستخدام الطرق و الوسائل المختلفة لتدريب اللاعبين على المهارات النفسية و هذه المفاهيم الخاطئة لا تستند إلى أسس علمية خبراتية أو تجريبية، و من بين هذه المفاهيم الخاطئة ما يلي:

أ-تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات :

هناك اعتقاد لدى البعض بأن التدريب على المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين الذين يعانون من بعض المشكلات النفسية الحادة، و هذا الاعتقاد خاطئ لأن تدريب المهارات النفسية هو في الأساس للاعبين الذين لا يعانون من مشكلات حادة، و ذلك بهدف أقصى قدرات نفسية لهم و محاولة الوصول إلى أقصى درجات الأداء النفسي.

ب-تدريب المهارات النفسية يصلح فقط مع اللاعبين المتفوقين :

إن التدريب المهارات النفسية ليس مقصوراً على اللاعبين المتفوقين أو لاعبي المستويات الرياضية العالية و لكن يصلح للجميع سواء كانوا ناشئين أو متقدمين، كما ينبغي البدء بممارسة التدريب على المهارات النفسية في بداية الانخراط الناشئ في سلك التدريب الرياضي جنباً على جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الحركية.

ج-تدريب المهارات النفسية ليس له فائدة كبرى :

هناك من المدربين الرياضيين من لا يؤمن بفائدة التدريب على المهارات النفسية ويعتقدون بأنه مضيعة للوقت و أنه لا يستحق الوقت الذي يقضيه اللاعب في ممارسته و قد دلت الخبرات في في الارتقاء مجال التدريب على المهارات النفسية أنه له فائدة كبرى للاعبين الرياضي . محمد حسن علاوي - علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية -2002 - مرجع سابق - ص 603

وأسهم بمستوياتهم كما إن العديد من اللاعبين في مختلف المستويات في العديد من الدول المتقدمة يعتبرون أ، التدريب على المهارات النفسية من الضروريات في برنامج تدريبهم. محمد حسن علاوي -علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية -2002 - مرجع سابق - ص 603-604

14-علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعب مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والفنية التكتيكية و الخططية التكتيكية، و بالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية و الفنية و الخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية و التي ترتبط بحالات متعددة و إن اللاعب متى ما أصابه تعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق و إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه سيشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك و يبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة و بالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب و طبيعة المتطلبات الفنية و الخططية و البدنية تحتاج إلى إعداد نفسي خاص بها ... إن من يمتلك نفسية مهاجم لا يصلح أن يكون حاميا للهدف وبالعكس و هكذا و من خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي التدريبية الأخرى حيث لا يمكن أن يتخلى المدرب على أحد هذه النواحي و التي نلخصها في العناصر الأربعة التالية :

1-الناحية البدنية.

2- الناحية مهارية.

3-الناحية الخططية.

4-الناحية النفسية .

15-مفهوم عجلة أورليك (orlick) 1986:

هذا العالم النفساني الذي يعمل في دائرة الكينيزيولوجيا بجامعة أتاوى الكندية حيث قام بدراسة و تحقيق معمق و شامل عن الرياضيين الكنديين ذوي المستوى

العالي و هذا بمقارنة أولئك الذين ينجحون في المنافسات الرياضية مع الذين يحققون نتائج أقل، و من هذا العمل صمم نموذج على شكل عجلة أين الأشعة تمثل المكونات النفسية للنجاح ، و قب الدولاب مكون من قيم و معتقدات الفرد، هذه نقطة هامة لأن عملية التحضير العقلي عليها الأخذ بعين الاعتبار البيئة الاجتماعية للرياضي و خاصة عند التعامل مع الرياضيين القادمين من بيئات مختلفة و ذوي الثقافات المختلفة عن السياق الذي يعمل فيه المختص في التحضير النفسي لأن الربح عند الكثير من الرياضيين يرتكز على المعتقدات هامة للتحضير النفسي، كما كان تصميم أورليك لنماذج و مقاييس التقويم العقلي في القياس النفسي أثناء المنافسة تهدف إعادة التركيز على ما تبقى من الأداء كأحد الجوانب الهامة في القياس أثناء المنافسة حيث أشار كمنثال حدث في بطولة العالم للتجديف 1983 حيث أخفق الرباعي الكندي في سباق 1000م و كان المرشح للفوز بالمركز الأول و سادت حالة من الإحباط أعضاء الفريق الى درجة كبيرة ' و كانت امام الفريق فرصة في نفس اليوم للدخول في التصفيات النهائية في اليوم التالي، و أمكن من تطبيق إعادة التركيز على ما تبقى من الأداء و أستعاد الفريق حالته و فاز في التصفيات و نافس على المركز الأول في اليوم الموالي ، بالإضافة إلى التعرف على الأبعاد التقويم العقلي بعد المنافسة من خلال مدى تحقيق الأهداف العامة و الأهداف الموقع ، خطة تركيز الإنتباه ، الإستثارة ، القلق التحكم التركيز على المهارة ، الإلتزام ، الثقة في التحضير البدني و النفسي ، ثقة في القدرات ، المخاطرة ، خطة ما قبل المنافسة ، التركيز في المنافسة ، خطة إعادة التركيز (محمد العربي شمعون 1999، ص29)

16-نظريات التحضير النفسي الرياضي :

هناك عدة نظريات يرتكز عليها التحضير النفسي، ومنها النزوات لـ كلارك هزل 1934 أو نظرية التحكم ونظريات الإسناد العليا، أو النماذج المختلفة كنموذج بيركس ودود سون.1908 أو النموذج الكارثي لـ هاردي وفازي 1991 العوامل المشوشة للأداء كالقلق، التوتر، نقص الانتباه واليقظة، العمل مثلا بنظرية U المقلوبة التي هي أساس نموذج بيركس ودود سون يجب العمل على مستوى اليقظة وإيصال الفرد إلى المنطقة المثلى، وبالنسبة لبعض المختصين ينتقدون هذا النموذج ويلحون على ضرورة تعليم الفرد عند

ارتفاع اليقظة والآخرين الأخذ بعين الاعتبار بعلاقة اليقظة بالأداء، وبالنسبة لأصحاب النزعة المعرفية تعود اليقظة إلى القلق، من هذا كله نستنتج بأن التحضير النفسي يهتم بتعديل الحالات النفسية قبل المنافسة ليساهم في اكتساب العادات الفكرية والمعرفية وصفات التحكم العاطفي والأساليب السلوكية المناسبة، ويستعمل في هذه العملية نماذج وأساليب مختلفة التي تصنف حسب الأساليب النفسية الجسمية كالتدريب الإيحاء الذاتي، التأمل ..، أو الطريقة الكرمية المتمثلة في التنويم المغناطيسي، وطرق التحكم الوظيفي النفسي الموجهة خاصة للتحكم الانفعالي، التغذية البيولوجية الرجعية وفي هذه الحالة يلح المختصين على التحكم في القلق، وتحسين التكيف للتوتر، يعني التحكم والخفض للانفعالات الناتجة عن المنافسة، وكذلك لمركب الاضطرابات الجسمية الفيزيولوجية كالتنفس السريع، ارتفاع نبضات القلب، الشد العضلي وغيرها والتدريب التكميلي لـ فانك التكرار الذهني لـ كوربان ... الخ فالرياضي يتصرف في الحالات الرياضية المتوترة، وفي الوضعيات التي يجد نفسه أمام صعوبات الأداء، زيادة عن وجود تقويم، فهي بمثابة تهديدات تؤدي إلى الاستجابات العاطفية واضطرابات مشتركة في السلوك،

17-الدوام على التحضير النفسي :

إن تناول صيرورة التحضير النفسي للرياضي يستلزم على الباحث الدارس لهذا الميدان أخذ نوع من الحذر لكي لا يقع في الخلط بين مكونات هذا الأخير الذي يحتوي على مكونات أساسية تسمح بالقيام بعملية التحضير النفسي، تعطي هذه العوامل القواعد الأساسية الأولية لنجاح الصيرورة والديمومة، وحتى يكون هناك ما يسمى بالتحضير النفسي وجب القيام بما يلي:

17-1-التشخيص النفسي للرياضي والفريق:

يعتبر جزء مكمل للتحضير النفسي وهو سابق له، أي نسق اكتساب صفات التحكم اللازمة لنجاح الأداء لأنه يعطي للمدرب المعلومات اللازمة لوضع الخطة الواضحة والفعالة للتدريب، والهدف من التحضير هو الوصول لأهداف التحضير الرياضي لمواجهة صعاب التدريب والمنافسة في الشروط الخاصة بالتدريب الطويل المدى، كذلك الوصول إلى خلق نوع من التحضير والاهتمام بتطوير اتجاهاته اللازمة لتقبل الطبيعة الخاصة التي تشترط فعالية الوصول بالرياضي لتجاوز الصعوبات بنجاح في الوضعيات الحرجة للمنافسة.

فمفهوم التحضير النفسي يعني جزء من المساعدة النفسية للنشاط الرياضي الذي نميز فيه ثلاث مكونات التشخيص النفسي، التحضير النفسي والرقابة لحالة سلوك الرياضي أثناء التدريب والمنافسة (ج قوربينوف 1983)

إذا فالتحضير النفسي يمثل نسق التأثير القائم على تطوير تكوينه وتحسين مردوده وأدائه، فهو بمثابة القناة التي تمر منها المعلومات من المحيط البيئي إلى الرياضي، أما فيما يخص التشخيص النفسي فالعملية تكون عكسية من الرياضي إلى المختص النفسي المدرب ومسير الفريق، فحقيقته التقويم التشخيصي النفسي يمثل الفحص والدراسة لنسبة التحضير النفسي، ويساهم في إنجازها كفيًا ومواجهة فرديا إذا التشخيص النفسي يمثل متداخلتان ببعضهما، لكن الفرق يكمن في أن التحضير النفسي يمثل التكوين وتحسين صفات الشخصية التي هي هامة للرياضي وكذلك الصفات القاعدية، أما الضبط فهو موجه لهدف خلق حالات نفسية مناسبة مسبقة وعمل هام لنسق التدريب وكذلك التي عاشها قبل الذهاب إلى المنافسة وأثناءها (ج ، قوربينوف)

ففي هذه الحالة من التحضير تتكون الخصائص النفسية المستقرة الثابتة للرياضي أما المراقبة لضبط الحالة والسلوك الرياضي لا تكمل التحضير النفسي إلا في حالات الاضطرابات أو عندما تظهر عنده درجة من المداومة النفسية الغير كافية أثناء التدريب الصعب وأثناء المنافسة التي تعتبر كوضعية حرجة جدا،

فالتحضير النفسي يتدخل في الجانب الهام جدا بالنسبة للرياضي وكذلك للمدرب وهذا الجانب هو الدافعية للتدريب والمنافسة، ويكون بإدخال للرياضي العوامل التي تقنعه بالضرورة في التدريب والمنافسة، وهذا يوضح الأهداف ذات القيمة لغرس روح الحصول على النتائج الجيدة في وجود رغبة وتوجيه مستقرة وكذلك الوصول لدرجة من الارتقاء بروح الفريق، عاداته، وتنظيم عقلائي للأساليب الجماعية أثناء التدريب والتكوين الإيجابي للطامح للرياضي، التحدث الجماعي عن الأهداف الأساسية للتدريب المقبل والاستعمال العقلائي للمكافئات والعقوبات وتنظيم العلاقات الملائمة بين أعضاء الفريق وكذلك المستخدمين،

يوجد جزء هام من التحضير النفسي الذي تظهر فيه الاتجاهات الملائمة للتدريب ويخص هذا في بداية الأمر اتجاهات للجهود المبذولة أثناء التدريب وغالبا ما يحدث لدى الرياضي نوعان من المشاكل النفسية كالنقص في الدافعية أو تحمل شدة الحمل الرياضي من الجانب النفسي وهذا رغم الدرجة العالية في التحضير الوظيفي لتحمل الحمل الكبير أثناء التدريب أي الاستعداد البدني فالصعوبة في تحمل شدة الحمل يظهر على أشكال من الخوف عن عدم القدرة من تجديد القوى بعد هذا الجهد للقيام بتدريب آخر أو منافسة أخرى، فهذه الاضطرابات التي تظهر أثناء التدريب والمنافسة عند الرياضيين تمثل جزء هام من

التحضير النفسي، وتخص الاتجاهات باهتمام كبير خاصة تلك التي تعني نظامه فهي تخص التدريب أكثر من الراحة، النوم، التغذية شروط الانضباط أو التكوين العقلي، فالفهم العميق للرياضي لأهمية اليوم، الساعة الدقيقة التي يضعها بنفسه في أي من نسق التدريب، وهو الهدف المرجو منه في التحضير النفسي،

التنظيم الجيد المرافق لحياة الرياضي يحدد مكانه ومدى إمكانيته في التحكم في النفس والأعصاب، وهناك ما هو أهم يتمثل في معرفة الرياضي بنفسه لسلوكه وانفعالاته في مراحل التدريب والنافسة، فهذا وجب التمكن من الإقناع وبطريق عقلانية للرياضي لكي يصل إلى إدراك الأهمية لمواجهة هذه الصعاب بهدف تحسين الأداء الأقصى performance،

إلى هنا أختصر التحضير النفسي على الاهتمام بالعناصر التي يمكن توجيهها للمدى الطويل كتربية الإرادة والدافعية وهذا الجانب نجده عند المنظرين السوفيتيين سابقا إ. ثيل 1988 ، وأكثر من ذلك مقاومة الآلام (ر. توماس 1999 ،)

لكن هناك الطرق والتقنيات الموجهة للمدى القصير والتي يتم استعمالها حسب الهدف المراد بلوغه والمهلة الزمنية المحددة لهذا النوع من التحضير، التي يصعب تحديدها، وتستعمل هذه التقنيات في ضبط مستوى اليقظة، ومحاولة خلق حالة من هذه التقنيات التي تكون مماثلة لإمكانية الأداء الأقصى، والتي تعتبر نظريات العلاج النفسي هي أساس لها فالاسترخاء، الصوفرولوجيا، التغذية الرجعية البيولوجية هي أمثلة لهذه التقنيات والطرق الموجهة أساسا لتحسين نوعية الحركات التقنية والتي هي التصور الذهني، بالإضافة للتقنيات الموجهة لتحسين الاتصالات بين الأشخاص فهذه التقنيات تسمح بتقوية روابط الاتصال بين المدرب والرياضي وأعضاء الفريق،

فالتحضير النفسي هو نسق دائم مع حياة الرياضي أثناء مشواره وهو موجه لهدف الرقابة والضبط من طرف الفرد لأفكاره، اتجاهاته، وأفعاله لكي يتسنى له تغييرها، فهو يركز عن نفس الفكرة المتعلقة بتطوير القوة العضلية بالتدريب فالقوة العقلية يمكن تطويرها بالتحضير النفسي الجيد وباستمرار.

17-2- البعد التاريخي لاستعمال تقنيات التحضير النفسي :

التحضير النفسي يشمل كل الجوانب الانفعالية، السلوكية والعلائقية للرياضي وهو جزء من التحضير الرياضي للمنافسة، (بومبات، 1983 ،) ولتقنيات التحضير النفسي والعقلي للمنافسة والتدريب الرياضي تاريخ يعود إلى استعمال هذه التقنيات بطرق حدسية منذ زمن

طويل من طرف الكثير من الباحثين، ثم أكتسب طابعا ذو أهمية في عميلة التحضير الرياضي ويعود ذلك للأسباب الآتية :

• نفور المدرب وعدم تقبله لتدخل مختص نفسي،

• نقص في الإطار النظري الذي يسمح بالفهم، التنبؤ والتحطم في العوامل العقلية التي تؤثر على مخرج المنافسة (ر. نيدلار . 1976)

كما جاء في (ر.توماس 1991) وإن وضع في علاقة طرق التدريب والقواعد النظرية التي يحتمل أنها تمثل تطبيق صعب، هذا يؤدي إلى الأخذ بعين الاعتبار لمنطقين الأول يهتم بوضع المعارف النظرية الأساسية والتي هي في الغالب مجزأة والثاني يخص بناء المعارف التجريبية، الموضوعية من طرف الملاحظ أو الحدسية ودائما شاملة والتصورات فيما يخص التدريب، تم إحداث تغييرات فيها مع تطور المعارف الأساسية ووضوحها مهما كانت، وللإثبات وجب إظهار فوارقها الدقيقة، كما يوجد غالبا تأخرا في إستعمال المعارف المكتسبة منذ زمن طويل في الميدان العملي الذي يشهد على مقاومات بعض النماذج التي تمنع التغيير والكبح الدائم بالوصول لموضوعية أكثر توسعا أو أكثر مبررة (ج.فيقاريلو 1978) يمكن أن يوجد كذلك من جهة أخرى إنحراف في تغيير المعارف العالمية توهمات في الإشكال تحدث إنسدادات نظرية حقيقية (نفس المرجع)،

وغالبا ما يحدث هذا عند رجال العلم أو رجال الميدان، في آخر الأمر التيارات النظرية لعلم النفس ذات الرواج لعبت دورا هاما، وهذا بتغلب النظريات المعرفية واهتمامها وتفسيرها للعوامل العقلية للأداء،

أما التدريب التكييفي يمكن جعله كأول تقنية مبنية على القاعدة النظرية واستعملت هذه التقنية بكثرة، ولقد بدأ الاهتمام بهذا الجانب منذ السبعينات، ومنه تطورت عدة تقنيات فالدراسات التي اهتمت بالشخصية منذ مدة زمنية طويلة غيرت مواضيع بحثها فظهرت هناك ثلاثة إتجاهات تطبيقية تتبني البحث العلمي في ميدان علم النفس الرياضي، الإتجاه الخاص بالتعلم الحركي، الإتجاه الخاص بالانتقاء والإتجاه الخاص بالتحضير النفسي للرياضي للمنافسة، ومنذ ذلك الحين بدأ إستعمال مصطلح الإعداد والتدريب العقلي ويرتبط هذا باستعمال مختلف التقنيات في التحضير للمنافسات ولما بعد المنافسات، وظهرت هذه الأهمية في المؤتمر الدولي للتحضير العقلي بالسويد في جوان 1991 حسب (ر.توماس، 1991)

والتدريب الذهني المطبق للرياضي مستعمل بكثرة في أربعة مناطق كبيرة في العالم أمريكا الشمالية، أوروبا الشمالية، اليابان وأوروبا الشرقية، فقد ظهر أول برنامج للتدريب

العقلي في عام 1970 بالسويد لهدف الارتقاء بمستوى الداء الأقصى في المجال التنافسي الرياضي والصحة العامة، الذي وضعه أونثتال المهتم بتقويم برامج الإعداد النفسي والعقلي يتضمن العديد من المكونات كالاسترخاء، التدريب على المهارات العقلية، التدريب الدافعي والإعداد للمنافسات (محمد العربي شمعون، 1999)

في أوربا الشرقية كان السوفيت هم السباقين إلى التمكن في الاختصاص وعملوا كثيرا في ميدان التشخيص النفسي، وهناك أيضا تشيكوسلوفاكيا سابقا ومن بين التقنيات التي عملوا على تطويرها، طريقة الاسترخاء، التنشيط M.A.R ،

ويبقى البحث العلمي فيما يخص الجانب الرياضي من البعد النفسي غير معروف نظرا لأثر هذه التقنيات الحديثة العهد على الأداء المصنف بالمستوى العالي العالمي، فهي تبقى سرية لدى المختصين والباحثين في هذه البلدان المحققة للأرقام القياسية في كل مناسبة،

أما في أمريكا الشمالية فالأبحاث والتطبيقات وافرة، هذا ما يدفع إلى التساؤل عن مدى فعاليتها، كون في هذه البلدان المختص النفسي لا يمكن أن يبقى في عزلة عن هذه التقنيات الخاصة بالتحضير، وتطبيق هذه التقنيات في الميدان يكون من الأولويات ومن بين الأهداف الأولى للتحضير العقلي، بحضور مستمر ومكثف للمختص النفسي إلى جانب الرياضي، وعدد المقالات المنشورة في هذه المجالات في تزايد مستمر على نفس الوتيرة والاهتمام بالنسبة لليابان نظرا للتقدم المستمر في الجانب الاقتصادي الجد معتبر، ولقد تم وضع مشروع وطني من طرف الجمعية اليابانية الهاوية للرياضة الذي أطلق عليه اسم مشروع التدريب العقلي P.T.M الذي تم تطبيقه على الرماة والمصارعين، ثم تم توسيعه على جميع الرياضيين اليابانيين من مختلف التخصصات بمناسبة الألعاب الأولمبية لسيول سنة 1988.

أما فيما يخص دول أوربا الشمالية تبقى السويد هي البلد المتقدم في ميدان التحضير العقلي، ثم تليها فنلندا والنرويج، ويستعمل الرياضي في هذه البلدان طرق الاسترخاء والتصوير العقلي، حيث تم تأسيس أول مؤسسة على المستوى الأوربي سنة 1969 تعرف بالفدرالية الأوربية من أجل الرياضة والنشاطات الجسمية

(ر.توماس. 1992) FEPSAC

كما قدمت جمعية الارتقاء بعلم نفس الرياضة التطبيقي (1985) AAASP تصنيفا يسهل عمل الأخصائي النفسي الرياضي يتضمن ثلاثة فئات هي الأخصائي الإكلينيكي الرياضي، الأخصائي النفسي الرياضي التربوي، الأخصائي النفسي الرياضي في مجال البحث، (أسامة كامل راتب، 1997)

18- ماهية العلاج النفسي وأهدافه:

1-18-تعريف العلاج النفسي:

تجدر بنا الإشارة هنا التطرق إلى مفهوم العلاج النفسي والعناية النفسية للفرد عموماً والرياضي خصوصاً، ففي السابق لم تقم الحاجة إلى تعريف العلاج النفسي وذلك لأنه لم تقم الضرورة لتعريف المرض أو الحالة النفسية وتفريقه عن الأمراض الجسمية، فقديمًا لم يفرق بين ما يصيب البدن أو العقل فكلها آفة تحل بالشخص بفعل قوة خارجية خارقة، ولهذا كانت أساليبه العلاجية مادية، إيحائية أو طقوسية بهدف تخليصه من هذا المرض، دون أن يكون في اختيار الأسلوب أي إشارة إلى تقسيم الأمراض إلى نفسية أو جسمية، إلا أن مبدأ الوحدة السببية للأمراض الجسمية كانت أو النفسية هو السائد سواء في الماضي أو الحاضر،

فأول الحالات النفسية التي عان منا الإنسان منذ القديم نجد حالة القلق الذي هو المصدر الأساسي للمعاناة النفسية وأكثر أعراض هذه المعاناة حدوثًا فكانت أول وسيلة علاجية نفسية هي السعي إلى شد أو اصر العلاقة بينه وبين فرد آخر لما لها من اثر في التواجد والتعاطف فكانت هذه الوسيلة البدائية هي المثلى كونها لم تتغير عبر العصور التاريخية المتتالية إلى يومنا هذا وان بدا الاختلاف في أساليبها وتقنياتها وفي النظريات المتعددة التي بنيت عليها أو تفسرها،

من التعاريف المتداولة والأكثر تحديدا للعلاج النفسي حسب الأستاذ علي كمال هو علاج المشاكل العاطفية، ومشاكل الشخصية واضطرابات بالطرق السيكولوجية النفسية، هذا العلاج يستثني العلاج بالطرق المادية كالدواء وغيره من العناصر المادية في جوهرها، كما عرفت الجمعية الطبية النفسية الكندية للعلاج النفسي بأنه الوسيلة الطبية التي يقوم بها الطبيب عن طريق جلسات من الحديث أو وسائل اتصال أخرى بالكشف عن سلوك الفرد المضطرب بهدف التقليل من معاناته،

وعرفه ديجرين 1913 Déjerine بقوله أن العلاج النفسي يعتمد كلياً وبكامله على التأثير النافع الذي يحدث من شخص لآخر.. " وهو يتبنى ضمناً مبدأ تأثير الفرد على الآخر، وهنا من شأنه استثناء طرق العلاج النفسي التي لا يتم فيها هذا التواجد بين شخصين أو أكثر فالإيحاء الروحي، أو الذاتي، وطرق السيطرة العقلية، وبعض طرق العلاج السلوكي، طرق التأثير على المحيط، كلها تؤخذ اليوم ضمن نطاق العلاج النفسي، (علي كمال، 1994) ،

التعريف الحديث للعلاج النفسي هي أنه الوسيلة العلاجية التي تفعل عن طريق العلاقات الشخصية والسلوكية وليس عن طريق الفعل الفيزيولوجي.، رغم أن الكثير من الوسائل العلاجية النفسية تحدث تغيراً فيزيولوجياً في جسم الفرد.

2-18-أهداف العلاج النفسي:

في حقيقة الأمر التساوي بين العلاج النفسي وبين أية وسيلة علاجية أخرى لعلاج مرض جسدي، نفسي أو عقلي كونها تهدف إلى تخفيف الآلام والمعاناة عن الفرد المفحوص، إما بإزالة هذه الأعراض أو بزيادة تحمله لها، هذا الهدف لم يتغير منذ أقدم العصور وحتى الآن، ويستهدف العلاج النفسي أيضا تخليص المريض من مرضه من اجل الصالح الاجتماعي العام في حدوده المختلفة، ويبدو أن هذا الهدف في بعض الحالات المرضية وفي بعض المؤسسات الإصلاحية التدريبية والتعليمية هو الهدف الأسمى والأكثر أهمية من أهداف العلاج النفسي للمريض في حد ذاته، كما هو الحال في الأندية والفرق الرياضية المتعددة والمتنوعة،

في القرن العشرين زادت أهداف العلاج النفسي واتسعت وذلك بسبب التوسع في الحاجة إلى هذا النوع من العلاج الذي يهدف حديثا إلى إيصال المريض أو الفرد المضطرب إلى حالة من الشعور بالثقة بالنفس والتماسك والنضوج في شخصيته، والى محاولة تنمية العلاقات بينه وبين غيره من الأفراد والى إقامة توافق وتكيف بينه وبين محيطه، وتطورت الأهداف في السنوات الأخيرة محاولة إعطاء الفرد إمكانية اكتشاف ذاته والقيم العليا الكامنة فيه والسعي إلى تحقيق هذه الإمكانيات وإعطاء الفرد الهدوء وراحة البال والتمتع بوجود عاطفي وروحي أسمى، كل هذا يعبر عن الحاجة إلى إحداث تغيير جذري في وعي الإنسان لذاته وفي واقع حياته،

مما لا شك فيه بان أي إنسان قد بلغ من التوازن النفسي والتكافؤ في التعامل مع الحياة، التوافق مع البيئة والوصول إلى تحقيق جميع إمكانياته إلى الحدود المثالية وعليه تطلب اللجوء إلى العلاج النفسي في كل الحالات، وقد عبر عن هذه الحاجة الكاتب جوزيف كونراد في قوله إذا تحدثنا بدقة، فإن المسألة هي ليست كيف نستطيع الشفاء.. وإنما كيف نعيش.. (علي كمال، 1994) وقد أصبح هذا المبدأ هو الأكثر أهمية في حياة الإنسان المعاصر،

خلاصة:

من خلال ما ورد سابقا نستخلص بأنه قبل البدء في التحضير النفسي للرياضي البارح ذو المستوى العالي نجد ذلك الإنسان الوحدة المتكاملة الواجب قبل كل شيء الاعتناء بها من خلال تنمية وتطوير التحكم في النضج الشخصي التوافق الذاتي ومنحه الامتياز والاستقلالية على صعيد الانجازات وعلى الصعيد الخاص به كفرد صالح للأداء الممتاز في مجال اختصاصه وللمجتمع أيضا،

ولكي يصبح الرياضي ناجحا فهو الذي ينجز من خلال ممارسته لهذه الرياضة التي يكتشف منها بنيته الجسمية والنفسية المعتدلة بمعنى يحقق ذاته من خلال الرياضة (Savoir être) ثم بعدها جمع واكتساب مختلف المهارات العلمية الهامة سواء المتعلقة بالجوانب البدنية أو النفسية (savoir faire) ليتسنى له بعد ذلك الرفع من درجات الأداء

الرياضي الأقصى، (كارل ج.يونغ، الحضارة في حركة) بتسخير كل القدرات والكفاءات الفردية مع توظيفها جيدا خاصة قبل المنافسات الرياضية وهذا ما ينعكس بالإيجاب على الحياة اليومية للرياضي، نظرا لأهمية الازدواجية بين الجسم والنفس وتأثيرهما المتفاعل والمتبادل،

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي من ناحية، وكيف تؤثر خبرة وتجارب الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضيين الجزائريين من ناحية أخرى الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى بالإضافة إلى زيادة الاهتمام بتدريب المهارات النفسية أسوة بالمهارات الحركية والقدرات البدنية مع دراسة المواقف الواقعية والعملية في الرياضة كما جاء في (أسامة كامل راتب، 1997)

1-تعريف الضغط النفسي :

الضغط النفسي هو واحد من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بجانب اضطرابات أخرى مثل القلق والمخاوف المرضية، وغيرها. ويرجع سبب نشوئه إلى احتمالية إصابته العالية لأي فرد وتعقد الكثير من أمور الحياة وانسحاب القيم الروحية التي كانت تمد للإنسان شيئاً من الطمأنينة والسلام. إن موضوع **الضغط النفسي** لهو موضوع العصر، حيث أنه يمس جميع شرائح المجتمع بلا استثناء. " بن مصمودي، علي (2011). الضغط النفسي و إستراتيجيات مواجهته."

شاع استخدام كلمة **ضغط** في ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية لتشير إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي ونتيجة لهذه القوة يحدث **الإجهاد** الذي يؤثر ويغير من شكل وبناء الموضوع، هذا المفهوم الذي استعاره **علم النفس** للدلالة على نطاق واسع من الخبرات الانفعالية التي يترافق ظهورها مع حدوث تغيرات فيزيولوجية معرفية وسلوكية ناتجة عن الأحداث الضاغطة "دعو، سميرة و شنوقي، نورة (2012)**الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحيدي**" ومع تعدد التعاريف للضغط النفسي وتتوَعَّعها إلا أنها تُجمع على مفهوم واحد، فقد عرفه سيد محمود الطواب بأنه: " الحالة الناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة الفرد على الاستجابة لهذا الموقف". وقد تحدّث عن نوعين من الضغط النفسي: ضغط نفسي صحي الإنذار. في هذه المرحلة ستدعي الجسم يحفز الفرد على الإبداع والإنجاز وضغط نفسي مَرَضِي يثبط العزيمة ويعرقل مسار الحياة، أما سييلبيرجر، فعَبَّر عنه إجمالاً بأنه عبارة عن "قوى خارجية تُحدث تأثيراً داخلياً في الفرد" وعرفه فينك، بأنه: "عدم قدرة الفرد على التكيف مع الحياة الاجتماعية كمتطلبات الحياة نتيجة إدراك عقلي خاطئ للأمور الحياتية مما يسبب قلق وتوتر عاطفي"، في حين عرّفه حسين وحسين بأنه: "قدرة الفرد على التكيف مع البيئة، وتقديره بأنها شاقة ومرهقة وتفوق قدرته للتعامل معها، مما يعرضه للإصابة بأمراض عدة." العظامات، سونيا شومان (2017) **الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى المراهقين المصابين بالسمنة**."

2-مراحل الضغط النفسي :

يعتبر هانز سيللي من الأوائل الذين تحدثوا عن التجارب المتنوعة على الحيوان والإنسان وقد تبين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء **الجسم** المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأغراض الذي أطلق عليها سيللي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل:

" أ.ب الضغوط النفسية 26 أبريل 2018 "

2-1-المرحلة الأولى :

كل قواه الدفاعية لمواجهة **الجسم** تسمى استجابة الإنذار. في هذه المرحلة ستدعي الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم،

2-3-1-1- مرحلة التعافي :

تحدث عندما تنجح آليات النظام في التغلب على تأثير الضغوطات (أو القضاء عليها تماماً عامل سببت أي الضغط).

2-3-2- مرحلة الإرهاق:

في هذه النقطة، تنضب كل الموارد الموجودة في الجسم تنضب. وتبدأ أعراض النظام العصبي الذاتي التلقائي في الظهور (التعرق، ارتفاع معدل ضربات القلب، إلخ). استمرار الجسم في هذه المرحلة قد يسبب الضرر على المدى الطويل (النتائج تضيق الأوعية في نقص التروية لفترة طويلة ما يؤدي بدوره إلى الخلية نخر)، مما أدى إلى انهيار الجهاز المناعي

3-1- أسباب الضغط النفسي :

هناك الكثير من الأعراض والعلامات الشائعة والتي على الرغم من أننا نلاحظها إلا أننا نفشل في أن ندرك أنها ليست سوى ضغوطات نفسية. ويعد كلاً من الاكتئاب ومشاكل النوم والقلق والتوتر وضعف التركيز والخمول والأحداث المتغيرة في حياتنا بعض من العلامات الكثيرة التي يجب أن نتعامل معها. وعلى ذلك فإن الضغط النفسي والحرمان من النوم يرتبطان ببعضهما ارتباطاً وثيقاً لدرجة أنه يصعب تحديد ما إذا كان الضغط النفسي هو من تسبب بحرمانك من النوم أم أن العكس هو الصحيح.

* **الإفراط في العمل :** يؤدي الإفراط والإدمان في العمل حتماً إلى أشد درجات الإجهاد وهو سبباً لحدوث الضغط النفسي.

* **القلق :** من مسببات الضغط النفسي التفكير الكثير بأسوأ العواقب والخوف الزائد عند التعرض لصعوبات أو مشكلات تواجهنا في الحياة عموماً، فكلما زاد شعورنا بالقلق عند التفكير ازداد تعارض ذلك مع نومك وبالتالي تأثيره عليك وعلى أداءك.

* **التوتر :** يؤدي التوتر الزائد إلى مشاكل كثيرة وذلك بسبب تصوّرات داخلية ومشاعر سلبية اتجاه الوضع المحيط بنا، عندما نعتقد أن المتطلبات التي تقع على عاتقنا تتجاوز قدرتنا على التعامل معها، حينها نكون عرضة للتوتر والإجهاد مما ينتج عنه ضغط نفسي وعدم ارتياح.

* **الكافيين :** ميل الناس المعرضون لأعمال شاقه أو أوقات عمل طويلة إلى استهلاك كميات كبيرة من الكافيين للحصول على دفعة من الطاقة التي تساعدهم على الاستمرار خلال اليوم. إلا أن الكافيين في الواقع يزيد من حدة مستويات الإجهاد ويؤثر إلى حد كبير

على كمية ونوعية النوم الذي تحصل عليه. لا تدع عدة أكواب من القهوة تصبح عادة لمساعدتك على الاستمرار خلال يوم عمل مرهق.

*** روتين الحياة شديد الإشغال :** جميعنا بشر ويجب أن نعمل لكن بمقدار ما تسمح به قدراتنا البدنية والعقلية. سواء كان عمل في المنزل أو في مجالات أخرى لا بد من أن لا يكون هذا العمل يفوق طاقاتنا وقدرة تحملنا ولا يستهلك من الوقت الذي علينا تكريسه للنوم ولأنفسنا. يؤثر هذا الروتين في الواقع على قدرتك على العمل بكل طاقاتك ويسبب الضغوط النفسية.

*** التغيرات و الأحداث :**

يشكل التغيير المستمر والسريع مصدر ضغطٍ نفسي كبير في حياتنا، فتفوق متطلبات الظروف قدرتنا على مواجهتها. فكلما زادت هذه التغيرات والأحداث وتعاضت أهميتها كلما عانينا من استجابته ضغط عاطفي وجسدي لأنها أحداث مفاجئة وغير مؤلفه وأيضًا بعضها حتميه كالوفاة والطلاق والمشاكل الزوجية والمرضى والمشاكل المادية والكثير من الأحداث.

*** قلة النوم و الأرق :** يعد الاستيقاظ بشكل متكرر خلال الليل والصعوبة في النوم من الأعراض المقلقة والتي تؤثر على أداء اليوم وتخفض الرغبة في النشاطات اليومية والعمل وبذلك تسبب الضغط النفسي.

3-2-2-أنواع الضغط النفسي:

يمكن تقسيم الضغط النفسي إلى أنواع عدة، وذلك على النحو الآتي:

Christian nordqvist 28-11-2017

3-2-1- الضغط النفسي الحاد:

ويُعتبر هذا النوع أكثر أنواع الضغط النفسي شيوعاً، ويستمر لفترات قصيرة من الزمن، ويرتبط حدوثه بالعديد من الحالات مع التفكير بالأحداث التي وقعت في الفترة الأخيرة أو بالأمر المرتبط حدوثها بالمستقبل القريب، وقد يؤدي إلى إلحاق الضرر بالإنسان إلا أن شدة الضرر تكون أخف من تلك التي يسببها الضغط النفسي المزمن، وإذا استمر هذا الضغط لفترات طويلة من الزمن فإنه قد يتحول من حاد إلى مزمن، ويصاحب حدوث الضغط النفسي الحاد الشعور بالتوتر، والضيق، والصداع، إضافة إلى اضطرابات المعدة وذلك لفترات قصيرة.

2-2-3- الضغط النفسي الحاد النوبي:

وفي هذه الحالة يُعاني الأشخاص من الإجهاد الحاد بشكلٍ متكرر، ويرتبط هذا النوع من الضغوط بالأشخاص الذين يشعرون بالقلق أكثر من اللازم أو أولئك الذين يترتب عليهم القيام بالعديد من الالتزامات ولا يملكون القدرة الكافية على التنظيم، وقد يؤثر هذا النوع من الضغوط في العلاقات، كما أنه قد يتسبب بحدوث مشاكل صحية مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

3-2-3- الضغط النفسي المزمن:

ويُعتبر هذا النوع هو الأكثر ضرراً بالأشخاص على المدى البعيد مقارنة بالأنواع الأخرى من الضغط النفسي، وقد يرتبط حدوث هذا النوع بالمشاكل الأسرية الدائمة أو الفقر، إذ إنّ الشخص قد يكون عاجزاً عن الهروب من المُسبّب أو إيجاد حلول له، وقد يعتاد العديد من الأشخاص على تلك الحالة بحيث لا يُلاحظ الآخرون ذلك، وقد تدفع تلك الحالة صاحبها إلى القيام بسلوكيات عنيفة، أو الانتحار، وتُعرّضه للإصابة بالسكتة الدماغية أو النوبة القلبية.

4- مستوى تحمل الضغط النفسي:

يتفاوت الأفراد في قدراتهم على تحمل الضغط النفسي، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في مستوى تحمل الشخص للضغوط النفسية، نذكر منها ما يلي:

Christian nordqvist 8-4-2018

الدعم المعنوي:

إذ إنّ وجود أفراد العائلة والأصدقاء الداعمين حول الشخص له دور في التصدي للضغوط ومواجهتها، في حين أنّ الشخص الذي يشعر بالوحدة تزداد احتمالية تعرّضه للضغط النفسي.

القدرة على التعامل مع العواطف:

إذ إنّ الشخص الذي يمتلك القدرة على تهدئة نفسه عند شعوره بالغضب، أو الحزن، أو القلق يكون أقل عرضة للضغط النفسي. موقف الشخص وتوقعاته: إذ إنّ الزاوية التي ينظر منها الشخص للحياة وتحدياتها الحتمية لها تأثير في القدرة على التعامل مع الضغط، فالشخص المتفائل الذي يتمتع بحس الفكاهة والذي يقبل التحديات سيكون أقل عرضة لخطر الضغوط.

المعرفة والتحضيرات:

إذ إنّ معرفة الشخص وإدراكه لطبيعة الظروف التي يمر بها يجعل من السهل التعامل معها

5- تأثيرات الضغط النفسي :

يمكن أن يؤثر الضغط النفسي عليك جسمانيا فجسمك مصمم لكي يكون باستطاعته التطبع مع الضغوط النفسية مثل الشعور بالخطر , المرض أو الحالات الطارئة وهذا ما يدعي عندما تطوع جسمك عدد من (FLIGHT) أو الهروب (FIGHT) غريزة المواجهه الهرمونات مثل الادرينالين والكورتيزون لكي يكون قادرا علي التطبع مع الضغوك النفسية الانية علي سبيل المثال:- اذا ما وجدت نفسك بصورة مفاجئة في وسط شارع وسيارة قادمة بالتجاهك سيدفع هرمون الادرنالين حول جسمك لتمكنة من القفز بعيدا عن طريق السيارة وهذا مثال الي غريزة الهروب عندما تكون في حالة ضغط نفسي قصير الامد وتكون قابلية الجسم أقل في حالة الضغط الطويل الامد وهذا ما يجعلك تحس بالاهراق وتقلل من تناول الطعام وصعوبة النوم وربما تشعر بألم المعدة أو الصداع .
كذلك يمكن أن يؤثر الضغط النفسي عليك بالقلق مثلما يؤثر جسمانيا

وربما تجد من الصعوبة ان تحافظ علي تركيزك في العمل أو أن تتعامل مع الاحباط أو تسيطر علي مزاجك وربما تصبح مكتئبا من الضغط النفسي لفترة طويلة ويكون مهما فهم الحالة ، أن المساعدة من اشخاص اخرين يمكن ان تجعل فهم الضغط النفسي اسهل للتطبع.

فاذا ما كان لديك ثقة في شخص ما تكلم معه فهذا سيساعدك كثيرا بالتخلص من الشعور بالوحدة الذي يجعل التعايش مع الضغط النفسي صعبا.

الجمعية العراقية للصحة النفسية للأطفال / بغداد – العراق-2005

6- أمثلة الضغط النفسي :

6-1- الإضطراب التكيف :

وتظهر على شكل حالات من الضيق القلق و التوتر وما يصاحب ذلك من صعوبات في النوم ونقص الشهية للطعام والتفكير المستمر واضطراب العلاقات الشخصية. وتحدث مثل هذه الأعراض عندما تواجه الإنسان مشكلة في عمله أو حياته الأسرية أو خسارة مالية أو رسوب في امتحان وهي بلا شك أحداث مؤلمة يحتاج المصاب بها لبعض الوقت ليتقبلها ويرضى بما قدره الله عليه ويتعايش مع واقعه الجديد في ظل هذا الحدث. وتختلف المدة اللازمة لهذا التكيف من شخص لآخر بحسب نمط الشخصية وتجارب الحياة السابقة التي قد

تجعله أكثر خبرة ونضجاً وقدرة أو أكثر وهناً وسرعة في الانهيار. وفي الغالب فإن اضطرابات التكيف لا تتجاوز أشهراً قليلة قبل أن يحدث التكيف الطبيعي وتعود الحياة إلى وضعها الطبيعي، أما إن زادت المدة عن ذلك فينبغي إعادة النظر في التشخيص وتقويم الحالة من قبل مختص. "الضغوط النفسية 26 ابريل 2018"

6-2- الإضطراب التحولي :

ويحدث هذا الاضطراب كرد فعل سريع لحدث مفاجئ أو صراع نفسي حاد. ومن أمثلة ذلك عندما يفاجأ الطالب بأسئلة امتحان صعبة لا يعرف حلها ويخاف من الرسوب فإن خوفه ينقل إلا حالة جسمانية مفاجئة فيسقط على الأرض مثلاً لا يستطيع تحريك يده اليمنى التي يكتب بها أو لا يرى وكأنه أصيب فجأة بالعمى. والحقيقة أن الشلل أو العمى الذي أصابه ليس مرضاً عضوياً حيث أن فحوصات الأطباء المختصين في الأعصاب أو العيون مثلاً تكون سليمة وطبيعية. وفي الغالب أن مثل هذه الأعراض تخدم المريض بان تخفف من خوفه الشديد وتنقل المشكلة من الامتحان إلى المرض وتعفيه من مسؤولية الإجابة على أسئلة لا يعرفها وما يترتب على ذلك من الرسوب المحتمل وهو ما يسمى بالمكسب الأولي، بل إنها تجلب له التعاطف من أهله ومعلميه وهو ما يسمى بالمكسب الثانوي

6-3- الذهان المؤقت : ويقصد بذلك اضطراب شديد في التفكير مثل ظهور الضلالات (اعتقادات لا عقلانية خاطئة لا يمكن تغييرها بالإقناع المباشر والنقاش المنطقي) ويترتب على ذلك تصرفات غريبة وسلوكيات جنونية وهلاوس (اضطرابات حسية مثل سماع أصوات أو رؤية أشياء غير موجودة في الواقع). ويعتبر الذهان من الاضطرابات العقلية ولكنه يستجيب للعلاج بسرعة مقارنة بغيره من الأمراض العقلية الأخرى، وعلاجه يعتمد على العقاقير المضادة للذهان.

6-4- اضطرابات استجابات الكرب الشديد :

نعني بذلك ما يعرض له الإنسان من مصائب مثل حوادث الطرق ومشاهد الدمار والتعذيب والموت التي قد تحصل له مباشرة أو يقف عليها بنفسه أو ما يهدد حياته أو جسده أو كرامته مثل محاولات الاغتصاب. مثل هذه الأحداث العنيفة يمكن أن تؤدي للذهول والقلق الشديد الذي يصل للهلوع واضطراب الوعي والإدراك وتشوش الذهن والتركيز والميل للعزلة أو حتى الشعور بالانفصال عن المجتمع والشروء. ويصاحب ذلك ذكريات وصور ملحة، وأحلام وكوابيس ذات صلة بالحادثة المؤلمة التي سببت الحالة. تتزامن هذه الحالة مع شعور بالاكتئاب والتبؤد في المشاعر لأمر الحياة الأخرى وقد تستمر هذا الحالة

عدة سنوات ما لم تعالج بشكل صحيح يساعد المريض في إعادة تشكيل تجربته والسيطرة عليها وتعلم الوسائل التي تساعده في التغلب على مشاعر الخوف والقلق والاكتئاب.

7- مقاومة الضغط النفسي :

✓ أولاً العقاقير المهدئة

✓ ثانياً : ازالة أسباب الضغط النفسي :

1- إزالة نية الانتقام، قال ديل كارنيجي مؤلف كتاب "دع القلق وابدأ الحياة" (ترجمه محمد الغزالي في كتاب "جدّد حياتك" ص99) " إنّ عدم التّربّص للانتقام من الأعداء تزيل الكرب وتجنّب الجسم الاضطرابات المهلكة"، وجاء في نصيحة الشرطه الأمريكية لأعضائها " نية الانتقام ستؤذيك أكثر إذا حاولت الاقتصاص من الذي أساء إليك"

2- صرف الغضب:

✓ بالأنشطة اليدوية.

✓ الرمل (الرّمْل في الغابة أفضل منه في البيت إذ الغابة غنيّة بالأوكسيجين وتُرضي البال لأنّها تشبع الغريزة الدّفينّة والملاشعورية للامتلاك أو الجَمي) بالضحك

✓ بمشاهدة مباراة عنيفة

✓ الإرخاء : بإرخاء عضلات المضغ (أظهرت الدّراسات أنّ هناك علاقة تصاعدية بين الغضب وبين انقباض عضلات المضغ <تجنّب إذن مزاولة المضغ: العلكة...)

✓ جنّب التّبعية: يعتبرها العديد من المؤلّفين عاملاً مباشراً للكرب، ويصنّفون النّاس بحسبها صنفين، صنف كامل التّبعية جدّ متوتّر كالعسكر (وطئهم) والحراس وسائقي سيّارات الأجرة والكاتبات ومعلّمي التّلاميذ.. وصنف قليل التّبعية أحياناً منعماً كرجال الدّين والأطر العليا..

✓ المستويات: كالسنّ (مثلا يحتاج الرضيع يوميا وحتى شهره السّلاسل ل7 وجبات..) والجنس (يقلّ احتياج الأنثى عن الذّكر ب 800 سعيرة)، والنّشاط تحتاج الحامل ل400 سعيرة يوميا أكثر، وتحتاج المرضعة ل1000 سعيرة يوميا أكثر وتزيد أيضا الحاجة للسّعيرات لدى الرّياضيين، وكذا من عمّ لهم شاقّ، وأثناء البرد ولدى بعض المصابين كمرضى السّل.. وتقلّ لدى مرضى السّكر والقاعدين وعند ارتفاع حرارة الجوّ...)

8- علاج الضغط النفسي :

أصعب ما في الضغط النفسي هو الاعتراف به ما ان يعترف الفرد في تعرضه لإحدى مسببات الضغط النفسي تصبح تحديد الأسباب ومعالجتها والتخلص منها أسهل.

- حاول السيطرة على أسلوب حياتك: ضع جدولاً يومياً أو أسبوعياً للأعمال والتخطيط للمستقبل وتدوين بعض المشكلات والحلول التي تواجهك
- لتقليل من شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين وممارسة الرياضة بانتظام
- التخلص من الأفكار السلبية والتي تدعو للقلق والتوتر والتركيز على التفكير الواقعي الإيجابي.
- التخطيط وتنظيم الوقت وذلك يمنحك شعوراً بأنك تمسك زمام الأمور وتسيطر على حياتك.
- تقبل التغييرات الحتمية والتعامل معها بأنها قضاء وقدر والعمل على حل المشكله يساعد في علاج الضغط النفسي الناتج منها.
- التواصل الاجتماعي التواصل مع الناس وبناء العلاقات الاجتماعية فالجلوس مع الأشخاص والتحدث معهم يساعد من خروج الشخص من دائرة الضَّغط النفسي
- الحرص على تنظيم ساعات النوم وعدم الانحراف بعيداً عن الساعات المخصصة مهما كان العمل ملحاً يعالج الضغط النفسي.
- النشاط الجسدي وممارسة التمارين وتقنيات الاسترخاء مثل اليوغا والتأمل تساعد على التخلص من بعض الضغوط النفسية.
- زياره أخصائي لطلب المساعدة للحفاظ على توازن صحي في حياتك العملية من أجل الابتعاد عن الضغط النفسي والحرمان من النوم.
- الاستشارة النفسية من المتخصصين بذلك.

9-الضغط النفسي و علاقته بالمجال الرياضي :

ان الضغط النفسي عديدة وكثيرة فمنيا ما يحدث في عمليات التدريب الرياضي او الاشتراك في المسابقات الرياضية المهمة او الاستمرار بالمشاركة في هذه المسابقات او عن طريق الظروف العائلية الصعبة والعلاقات الاجتماعية السيئة مع الآخرين والتي ال يستطيع من يعمل في الميدان الرياضي ان يواجهها والتغلب عليها وبالتالي يؤدي ذلك الى انخفاض في مستوى الرياضي وفي العديد من الجوانب وفي مستوى أداءه بدرجة كبيرة، كما تقع الفرق الرياضية غالباً تحت وطأة الضغوط النفسية ولاسيما خلال مدة المنافسات وربما يعود ذلك الى

أسباب كثيرة منها (أنية) أو متراكمة كنتيجة لخبرات سابقة لبطولات أخرى اشتركت فيها هذه الفرق وساهمت في زيادة حجم تأثيرات هذه الضغوط في الجانب النفسي لأعضاء الفريق والتي تؤدي بدورها إلى انخفاض مستوى الأداء في المنافسات الرياضية. إن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يساعده على التقليل من الضغوط النفسية والاسترخاء، لما ليا من دور كبير وإيجابي في خفض حالة القلق والتوتر التي يتعرض لها الإنسان وذلك من خلال تنظيم عمل المخ وسائر أعضاء الجسم ومن هذه الممارسات الرياضية المشي لمسافات طويلة والسباحة أو بعض التمرينات البسيطة، كما تساهم الرياضة في إفراز مادة كيميائية في المخ ترفع الروح المعنوية، اسميا(بيتا - اندروفين) وذلك بعد ممارسة التمرينات الرياضية لمدة 20 دقيقة، وكلما زاد وقت الرياضة زاد تأثير هذه المادة على رفع الروح المعنوية، وإن هنالك إتفاق على أن ممارسة النشاط الرياضي يعد أحد العوامل المهمة التي لها إسهام إيجابي في تحسين كل من الصحة البدنية و الصحة النفسية .

إن الانجازات الرياضية تتطلب توافر عدد من العوامل البدنية والمورفولوجية والعملية ولكن هذه العوامل لا تكتمل إلا عند توافر لياقة نفسية عالية يستطيع من خلالها الفرد الرياضي مواجهة المنافسات التي تفرض بطبيعتها الكثير من أنواع الضغوط سواء البدنية أو النفسية أو الاجتماعية إذ إن المجال الرياضي فيه العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الانجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخططية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وإدراك المسؤوليات الملقاة على عاتقه وإدراكها والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب.

10-أنواع الضغط النفسي :

1.النوع الأول :

- ويتمثل بالتوترات الناجمة عن الحياة بسبب بعض المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته وعدم قدرته على إشباع حاجاته بصورة مناسبة.

2.النوع الثاني :

- ويتمثل بالضغوط الإنمائية التي ترتبط بمراحل النمو ، ويتطلب ذلك من الشخص تغييراً في عاداته وأسلوب حياته عند تعرضه للمواقف الضاغطة.

3. النوع الثالث :

- ويتمثل بالأزمات والصدمات الحياتية ويكون قوياً ويستمر لمدة قصيرة مثل الأمراض والتغيرات البيئية الاجتماعية التي يصعب تجنبها مثل موت شخص عزيز أو فقدان العمل وقد يكون أحياناً أحداثاً سارة مثل طفل جديد للعائلة طال انتظاره.

11-درجات الضغط النفسي :

لقد قسم سكواب وبرتكار د (Pritchard and Schwab) الضغوط بحسب درجاتها على ثلاثة أقسام هي :

1. الضغط الخفيف :

- ويستمر تأثيرها من ثوان الى ساعات ، ومثال ذلك التعرض للمضايقات من قبل بعض الأشخاص التافهين أو الوقوف أمام جمهور كبير وغيرها من المواقف التي نمر بها في حياتنا اليومية.

2.الضغط المتوسط :

- ويستمر تأثيرها من ساعات الى أيام كزيارة ضيف غير مرغوب فيه ، أو غياب غير مؤقت لشخص عزيز ، أو فترة العمل الإضافي ، وقد تؤدي الى اضطرابات المعدة أو ألم في الرأس الخ.

3.الضغط الشديد :

- ويستمر تأثيرها لأسابيع أو أشهر أو حتى سنوات ، كموت شخص عزيز أو الخسارة المالية الكبيرة أو العمليات الجراحية ، كما أن الضغوط الشديدة تسبب مشكلات يصعب علاجها ، كالإصابة بقرحة المعدة أو الكآبة إلخ.

12 - مصادر الضغط النفسي.

هناك تصنيفات متعددة لمصادر مسببات الضغط منها:

-الأسباب التنظيمية :

- ويتمثل في زيادة عبء العمل او نقصه ، وغياب المحفزات او ضعفها ، مدى موضوعية تقييم الأداء ، طبيعة العمل ، أساليب التنظيم ، غموض الدور ، تعارض الدور ، المستقبل الوظيفي.

-الأسباب الوظيفية :

- وتتمثل في بيئة العمل المادية ، المسؤولية عن الغير ، محدوديات المشاركة في صنع القرار ، احتياجات السلامة المهنية ، محدودية الوقت .ضعف التغذية الراجعة.

-الأسباب الشخصية :

- وتتمثل في المشكلات الأسرية ، المشكلات الاقتصادية ، عوامل الضغط الوسيطة ، النمط السلوكي الشخصي.(رسالة ماجستير لأسعد فليح 2007)

13-تقسيمات الضغط :

لقد تعددت تقسيمات أنواع الضغوط لدى العلماء منها:

1- يذكر " هول ولندزى (Hall & Lindzey) 1978 " أن " موري " صنف الضغوط إلى نوعين:

أ - ضغوط بيتا Betastress وهي الضغوط التي تولد وتنشأ نتيجة إدراك الفرد للموضوعات البيئية وتفسيرها.

ب - ضغوط ألفا Alpha stress وهي الضغوط المتصلة بالموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي.

2- ويذكر " لازاوس وكوهن Lazaraus & cohan " أن هناك نوعين من الضغوط:

أ - الضغط البيئي الخارجى : ويشمل المواقف والأحداث التي تحدث في البيئة الخارجية وتسبب التوتر و القلق للفرد.

ب - الضغط الشخصى الداخلى : ويشمل المتغيرات التي تحدث داخل الفرد كمؤشر لاتجاه الفرد نحو العالم الخارجى.

3- ويذكر " مور (More) 1995 " ثلاث أنواع من الضغوط هي:

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

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

ج - أزمات الحياة : وعادة ما تكون فترة قصيرة الزمن من الأمراض الخطيرة أو فقدان عزيز.

وفى ضوء ما تقدم نجد أن الضغوط نوعان هما:

1- ضغوط تكون نابعة من افتراضات الذات : وهي ضغوط داخلية.

2- ضغوط تكون نتيجة للمواقف : وهي ضغوط خارجية.

14-مصادر الضغوط:

لقد تعددت مصادر الضغوط ، فقد أشار " أسامة سيد عبد الظاهر " (1999) إلى أن مصادر الضغوط لدى الرياضيين الناشئين كالآتي:

- 1-ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب الرياضى.
- 2- ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضى (قبل – أثناء – بعد) المنافسة.
- 3-ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة.
- 4-ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفنى والإدارى والجمهور وأعضاء الفريق المجال الرياضى.
- 5- الضغوط النفسية المرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة أثناء الوقت – متطلبات الحياة الأخرى).

وقد أشار " أسامة راتب " إلى تنوع مصادر الضغوط النفسية فيما يلى:

- 1- بداية التدريب والمنافسة فى عمر مبكر.
 - 2- الارتفاع المبالغ من محمل التدريب.
 - 3- الإرغام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام بالرياضة.
 - 4- الخوف من الفشل.
 - 5- وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضى.
 - 6- عدم التوفيق بين مطالب التدريب ومطالب الحياة اليومية.
 - 7-ضعف العلاقة والاتصال بين المدرب واللاعب.
 - 8- الوعى بالنتائج السلبية (ضغوط التدريب). "العازمي 2009"
- ويشير " كوبر ومارشال Cooper & marshall " إلى سبعة مصادر للضغوط ، ستة منها مصادر خارجية وواحد فقط مصدر داخلى.
- المصادر الخارجية هى:

- 1- ضغوط تأتى من العمل.
- 2- ضغوط تأتى من تنظيمات الدور.
- 3- ضغوط تأتى أثناء النمو (فى مراحل الحياة المختلفة).
- 4- ضغوط تأتى من التنظيمات البيئية والمناخ.
- 5- العلاقات الداخلية فى التنظيمات البيئية.
- 6- ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العالمية.

-المصدر الداخلى:

ضغوط تأتى من مكونات الشخص للفرد.

من خلال ما تقدم نجد أن الضغوط نجد أن الضغوط تكمن مصادرها فيما يلى:

- 1-مصادر بيئية خارجية : تكون موجودة فى الأسرة والعمل فيها ، العلاقة مع زملاء ، الإصابة ، العائد المادى ، الإدارة ، المدرب ، الجمهور.

2- **مصادر داخلية :** وتكون نتيجة لطبيعة الفرد وسماته الشخصية وقدرته على تحمل الضغوط والتعامل معها.

15-مراحل الضغط:

أشار بعض الباحثين فى علم النفس إلى أن عملية الضغط تتكون من مراحل متعددة ومتدرجة ، وكان ذلك فى السبعينات من القرن الحالى حدها " ماك جراث 1980 Mac grath " عندما حاول إيجاد تفسير لعملية الضغط وحدد لها التالى:

1- **متطلبات الهدف :** وهى أهداف تعرضها البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد ويتطلب منها تحقيقها أو إنجازها.

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

3- **الاستجابة :** تأتى بحالة من الضغط والتوتر على كاهل الفرد لأن الأداء أو النتيجة ستكون غير مرضية أو عدم تحقيق الهدف المراد إنجازَه فيحدث الضغط .
stress .

كما أشار " مك جراث (Mac grath 1970) إلى أن عملية الضغط تمر بأربعة مراحل مختلفة مترابطة كالتالى:

1- **المطلب البيئى.**

2- **إدراك المطلب البيئى.**

3- **الاستجابة للضغط.**

4- **النتائج السلوكية.**

1-المطلب البيئى:

فى هذه المرحلة نلاحظ أن هناك بعض أنواع المطالب واقعة على عاتق الفرد ، وتكون تلك المطالب بدنية ونفسية كما هو فى الأعمال المختلفة أو المنافسات الرياضية التى تتطلب من اللاعب ضبط النفس وبذل طاقة أعلى كمثال محاولة اللاعب الظهور بالمستوى العالى أمام الجمهور المتفرجين أو النقاد أو الإداريين.

2- إدراك المطلب البيئى:

حيث يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطالب البيئية فيشعر فرد ما بأن قدراته وامكانياته تفى ما يطلب منه ، مما يشعر بالمتعة لإقناعه بإمكانية الوفاء بما هو مطلوب منه من حيث نجد فرداً آخر يؤدي نفس المطلب بالتهديد لإدراكه بعض قدراته وقله إمكانياته على الأداء الجيد.

3- الاستجابة للضغط:

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئي فإذا كان هذا الإدراك مهدداً للفرد ، فإن الاستجابة تكون حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أى حالة قلق معرفي) أو تكون تنشيط فسيولوجي مرتفع (أى حالة قلق بدني) أو كلاهما معاً بالإضافة إلى حدوث الاستجابات الأخرى مثل زيادة التوتر العضلي و التغيير في القدرة على التركيز.

4- النتائج السلوكية:

هذه المرحلة هي مرحلة السلوك الحقيقي أو العضلي للاعب الذي يقع عليه الضغط ، فإذا كان إدراك اللاعب للمطالب مهدداً له فقد يتأثر أداء اللاعب بصورة سلبية ، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطلب الواقع على كاهله غير مهدد له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة إيجابية.

16- أعراض الضغوط:

1- مظاهر الضغوط النفسية:

أولاً : المظاهر الفسيولوجية:

قد يؤدي الموقف الضاغط إلى تغيرات فسيولوجية سلبية منها انخفاض الكفاءة البدنية، وازدياد ضربات القلب ، اتساع حدقة العين ، آلام المفاصل وتقلصات المعدة.

ثانياً : المظاهر النفسية (الانفعالية) للضغوط:

حيث يؤدي الموقف الضاغط إلى المظاهر الانفعالية منها الشعور بالعدوان والانفعالات غير السارة ، الدرجات الأولى من الأكتئاب والقلق والغضب والشعور بالضعف وعدم التحكم في الانفعالات ومنها الجوانب (المعرفية – الانفعالية – السلوكية).

ثالثاً : المظاهر السلوكية للضغوط:

بمعنى أن دلائل وعلاقة ردود الأفعال الفسيولوجية والانفعالية اتجاه المواقف الضاغطة عادة ما تتضح في الاستجابات السلوكية ، منها محاولة اللاعب تجنب الهزيمة أو تجنب مصادر الضغوط منها إحجام اللاعب عن التدريب ، وعدم الاشتراك في المنافسة ، نقص حماس اللاعب ، وارتفاع درجة التوتر والميل إلى المشاجرة والمشاحنة.

2- تأثير الضغوط النفسية على بعض جوانب الشخصية:

أولاً : الجانب المعرفي:

يظهر تأثير الجانب النفسي على الجانب المعرفي من خلال بعض التأثيرات المعرفية ومنها : تقليل الانتباه والتركيز ويزداد اضطراب القدرة العقلية ،

تدهور الذاكرة وقصر المدى وقلة القدرة على التنظيم والتخطيط.

ثانياً : الجانب الانفعالي:

يزداد التوتر الفسيولوجى النفسى بازدياد معدل الشك والوساوس وتحدث تغيرات ، وتحدث تغيرات فى سمات الشخصية ، ويظهر الاكتئاب وينخفض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد.

ثالثاً : الجانب السلوكى:

يحدث زيادة فى مشكلات الكلام ويحدث نقص فى الميل والحماس ، ويزداد الميل لإلقاء اللوم على الآخرين وكذلك يزداد التغيب عن العمل ، ويزداد استخدام العقاقير.

وقد أشار بعض الباحثين أن مع استمرار المصادر المسببة للضيق تظهر أعراض الضغوط ويجب ملاحظة أن تلك الأعراض لا تظهر جميعها فى وقت واحد ، وكذلك ولا على جميع الأشخاص بدرجة واحدة ، فلكل شخص إمكانياته الخاصة لإدراك الضغط ، وفيما يلى تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة بإيجاز .

*الأعراض الجسدية (البدنية) منها ما يلى:

-العرق الزائد - عسر الهضم - التوتر العالى - القرحة - الصداع - التغير فى الشهية - الإمساك.

*الأعراض العاطفية منها ما يلى:

-سرعة الانفعال - الاكتئاب - تقلب المزاج - سرعة البكاء - العصبية - الإحساس بالقلق - سرعة الغضب - المخاوف - الكوابيس

*الأعراض الفكرية أو الذهنية منها ما يلى:

-النسيان - الصعوبة فى اتخاذ القرارات - تزايد عدد الأخطاء - إصدار أحكام غير صائبة.

*الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية منها ما يلى:

-عدم الثقة غير المبررة بالآخرين . - لوم الآخرين . - تجاهل الآخرين . - تبنى سلوك واتجاه دفاعى فى العلاقات مع الآخرين.

17-- استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

تعرف إستراتيجيات التعامل مع الضغوط بأنها ' مجموعة من الأساليب أو الطرائق و النشاطات الحيوية و السلوكية و المعرفية , التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة , و تخفيف التوتر الإنفعالي المترتب

عنها " Seaward 1999.163 "

و تقسم الإستراتيجيات إلى نوعين :

- الإستراتيجيات الإنفعالية في المواجهة Emotional coping : strategies

و تتمثل في " الردود إنفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة مثل الغضب و التوتر و القلق و اليأس " .

- الإستراتيجيات المعرفية في المواجهة Cognitive coping : strategies

تفسير الموقف و تقويمه و التحليل المنطقي و النشاط العقلي
"Martin.poon.fulks1992."

بناء على ذلك تعرف الباحثة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية إجرائيا بأنها :مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين المعتمدة في هذا البحث و تراوحت الدرجات بين 83 المستوى المنخفض إلى 232 و هو المستوى المرتفع .

18- تصنيف ردود الأفعال على الضغط :

و قد قدم lazarus تصنيفا لردود فعل الأفراد على الضغط و هي :

1- ردود الفعل الفيزيولوجي :

حيث تعد أكثر دلالة على وجود الضغط النفسي لدى الفرد , و تشمل ردود الفعل الجهاز الحركي , و الغدة النخامية التي تفرز الهرمونات المتنوعة لمواجهة الضغط النفسي .

2- ردود الفعل السلوكية :

مثل إزدياد التوتر العضلي , الأضطرابات اللفظية , تغير تعابير الوجه

3- تغير القدرات المعرفية :

لا يقصد بالتغيرات هنا ضعف القدرات المعرفية , حيث أثبتت الدراسات أن الضغط النفسي قد يزيد أو ينقص من هذه القدرات .

4- ردود الفعل الإنفعالية :

مثل القلق و الشعور بالذنب و الإكتئاب "العوامل 258-2006.259"
و قد أوضح "kelly. 1994"5. أن هناك نوعين من الضغوط الإيجابية و السلبية كما هو ممتثل في الجدول (1)

جدول (1) يوضح المقارنة بين الضغوط النفسية الإيجابية و السلبية

(الهيجان.45-1998) (kelly.1994)

| الضغوط السلبية | الضغوط الإيجابية |
|--|---|
| 1.تسبب إنخفاض في الروح المعنوية ،و شعور بتراكم العمل | 1.تمنح دافعا للعمل و نظرة تحد العمل |
| 2.تولد الإرتكاب و التفكير في الجهد المبذول | 2.تساعد على التفكير و التركيز على النتائج |
| 3.تعمل على ظهور الإنفعالات و عدم القدرة عن التعبير عنها | 3.توفر القدرة على التعبير عن الإنفعالات و المشاعر |
| 4.تؤدي إلى الشعور بالقلق و الفشل | 4.تمنح الإحساس بالمتعة و الإنجاز |
| 5.تسبب الشعور بالأرق | 5.تساعد الفرد على النوم الجيد |
| 6.تسبب الضعف و التشاؤم من المستقبل | 6.تمد الفرد بالقوة و التفاؤل بالمستقبل |
| 7. عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد تجربة غير سارة | 7.تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد تجربة غير سارة |

الدراسات السابقة

تحتوي كل دراسة على جملك من المفاهيم و على هذا الأساس نذكر المفاهيم التالية :

1/ التحضير النفسي :

وقد عرفه محمد حسن علاوي امه خلق و تنمية الدوافع و الإتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الإقتناعات الحقيقية و القيم الخلقية و المعارف العلمية و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة للفرد الرياضي

(محمد حسن علاوي سيكولوجية التدريب و المنافسة ص 139)

و قد عرفه أسامة كمال راتب على أنه سيرة التطبيق العلمي لوسائل و مناهج معينة موجهة إلى تكوين الرياضي .

و عرف "قورينوف" أنه مجموعة من مراحل و وسائل و مناهج من خلالها يصبح الرياضي مستعداً نفسياً ، و حسب "قورينوف" نجد ان التشخيص السيكولوجي كان ينظر اليه و كأنه جزء من التحضير النفسي ، و الأمر في الحقيقة غير صحيح حيث أن التحضير جملة من التأثيرات تؤثر على الرياضي

التعريف الإجرائي :

يرى الطالب الباحث على أن التحضير النفسي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي و بعض عناصر شخصية الرياضي

2/ الضغط النفسي :

1/2-الضغط :

هو مجموعة الإجابات غير خاصة لمواقف و أحداث منذرة ، و بصفة أعم لمتطلبات البيئة و مطالبها.

(ferriri et autres ,travail.stress et adaptation.paris.2002.p69)

و يعرفه "ليفى 1984" من الناحية الطبية على أنه "سيرورة تحدث داخل الجسم تتمثل في الإستجابة الكلية للعوامل التي تتطلب تكيفا مع التأثيرات و التغيرات و الإلتماسات "

أما "كريسبي 1984" يعرفه على أنه في إطار العلم النفس المرضي "العتبة الكلية للجسم من أجل إعطاء إستجابة للإعتداءات الآتية من المحيط الخارجي ، و اذا فرضت هذه العتبة على الجسم دون واع فإنها تسبب الإنهاك و التدهور التدريجي للأعضاء الرئيسية و الوظائف المعنية اي ما هو تحت الرقابة الجهاز العصبي "

الضغط النفسي:

اختلفت تعريفات مصطلح الضغط النفسي باختلاف الاتجاه والمحددات والمجالات التي يعالجها كل تعريف على حدة، فبعض التعريفات اعتمدت على التركيز على عامل المثير الخارجي، وبعضها الآخر اعتمدت على معالجة الاستجابات للمثيرات المختلفة، وهناك تعريفات قامت أيضاً على دراسة عامل المثير والاستجابة معا.

عرّف معجم التحليل النفسي مصطلح الضغط النفسي على أنه جميع العوامل الخارجية التي تضغط على الحالة النفسية للفرد لدرجة تجعله في حالة من التوتر والقلق والتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية جديدة، وتظهر هذه الضغوط عند مواجهة الفرد أمراً ملحاً يتوجب الاستجابة الصحيحة له أو مطلباً لا يملك القدرة الكافية لتلبيته، أو أنه يقع خارج حدود استطاعته، كما عرّف الكثير من العلماء مصطلح الضغط النفسي كالآتي:

*عرّفها العالم لازاروس: بأنه مجموعة من المثيرات التي تصيب الفرد، ومحصلة الاستجابات المترتبة عليها، بالإضافة إلى مستوى الخطر الذي يقوم الفرد بوضعه وتقديره للمثير، والأساليب والاستراتيجيات التي تساعد على عملية التكيف مع كافة أشكال الضغوط، والطرق الدفاعية النفسية التي تستدعي استخدامها في الظروف المختلفة

*تعريف العالم ولتر جملش: هو التوقعات والأفكار المسبقة التي تتكوّن عند الفرد تجاه عجزه أو عدم قدرته على إظهار الاستجابات المناسبة للمثيرات التي قد يتعرض لها، أو الآثار الجانبية والأعراض التي تنتج عن الاستجابات غير الصحيحة والخاطئة.

*تعريف العالم جيمس كويك وجوناثان كويك: الضغط النفسي هو الاستجابات التي تشمل حالة اللاشعور التي يمرّ بها الفرد، حيث تتطلب منه استنزاف واستنفار كافة أشكال الطاقة الطبيعية في جسم الإنسان لتهيئته لمواجهة الظروف الصعبة.

من الممكن تعريف الضغط النفسي أيضاً على أنه مزيج من ثلاثة عوامل مهمة؛ وهي البيئة الخارجية التي يعيش فيها الفرد، والمشاعر والأحاسيس السلبية التي تسيطر على الفرد، بالإضافة إلى مجموعة الاستجابات الجسميّة الفسيولوجيّة الصادرة عنه، ليظهر بذلك الضغط النفسي عند تفاعل هذه العوامل مع بعضها بطرق خاصة، لتنتج بدورها حالات القلق والاكتئاب والتوتر التي تسيطر على ذات الفرد ونفسيته.

كرة الطائرة :

هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب كرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم. لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح

أول دولة مارست اللعبة بعد و.م.أ كانت كندا عام 1900 تعدّ هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل و معظم دول أوروبا و بالأخص إيطاليا هولندا و صربيا ،اضافة إلى روسيا و بعض دول قارة آسيا .

الإشكالية :

كثيرا ما نسمع عبارات يرددها العاملون أو العارفون في مجال التدريب و التي تتعلق ببعض الأسباب التي تكون سببا لبعض الإخفاقات في النادي , قد يتعلق الأمر إما بالجانب المادي أو التنظيمي أو الإداري , و كذلك العلاقات داخل الفريق بين المدرب و المسيريين , أو المدرب و اللاعبين, أو بين اللاعبين فيما بينهم . حيث لا ننكر تأثير العوامل السابقة على أداء الفريق خلال الموسم , لكن التكوين الناجح و التحضير الشامل له الأثر البالغ في إذابة جليد الأزمات التي تعترى مسار النادي , و من خلال التحدث عن التحضير المتكامل , حيث يتبادر الذهن أقطاب التدريب المتكامل و المعرفة و هي البدني الخططي المهاري و النفسي و هذا الأخير وماله من أهمية يعتبر قمة التحضير للمنافسات أو المقابلة أو بطولة معينة و إلى ابراز الذات للرياضي حتى يتمكن من الوقوف و بكل وضوح على ماله من إمكانيات و ما ينتظره من تحديات إلى إيضاح الصورة و التوافق بين نقاط القوة و الضعف اللاعب و ماهو المطلوب منه خلال مشواره في النادي و كل هذا سعيا في تحقيق التحكم في الضغط النفسي الذي يمكنه من الصمود و المواجهة خلال تعرضه على أزمات حتى لا تكون هنالك محطات سببا في تراجع مردود اللاعب وذلك من عدة جوانب بحيث يتمكن الرياضي من تحقيق الإتصال و بشكل سليم لإستيعاب الخطط و البرامج التدريبية , المهارية و العقلية , و في كل هذا يكون المدرب هو مركز العملية التي تنطلق عليها التحضير النفسي .

ومن هنا نسلط الضوء بالتحديد عن التحضير النفسي و الذي يؤثر على مردود و التحكم في الضغط النفسي للاعبين في المنافسات الرياضية حيث كان موضوع الدراسة كالتالي :

أهمية التحضير النفسي في التأثير على الضغط النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة"

و على ضوء المعطيات التي دفعتنا إلى تلخيص بحثي في التساؤل الرئيسي :

هل للتحضير النفسي تأثير في الضغط النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

و على ضوء هذا التساؤل الرئيسي نطرح التساؤلات الفرعية :

- * هل للتحضير النفسي أهمية في التحكم في الضغط النفسي ؟
- * هل يساهم التحضير النفسي في السيطرة على الإنفعالات و الضغوطات لدى لاعبي كرة الطائرة أثناء النشاط ؟
- * هل للتحضير النفسي تأثير في تحمل المسؤولية لدى اللاعب مهما كانت الظروف ؟

*** هدف عام :** للتحضير النفسي أهمية بالغة في تأثير على الضغط النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة .
*** أهداف جزئية :**

- معرفة الدور و الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على الضغوط النفسية أثناء الأنشطة الرياضية.
- المساهمة في زرع الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطائرة .
- المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية لمحاولة إعطاء الحلول و التوصيات المناسبة في مجال التحضير النفسي.

أهمية الدراسة : هناك أهمية علمية نظرية و علمية تطبيقية .

- إن مقترح موضوعنا هذا لذو أهمية كبيرة تكمن في مايلي :
- للتحضير النفسي الرياضي دور في التحكم في الضغط النفسي للاعبين
 - يحتل مكانة كبيرة في العصر الحالي مما يجعل البحث يحتاج الدراسة و المتابعة الجيدة
 - إثراء الرصيد العلمي من خلال زيادة معارف الطلبة و المدربين بأهمية التحضير النفسي
 - الدراية بسبب نقص الأخصائيين بالتحضير النفسي داخل النوادي الرياضية

الفرضيات:

*** الفرضية العامة :**

للتحضير النفسي أهمية في تأثير على الضغط النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة

***الفرضيات الجزئية :**

- يساعد التحضير النفسي في كسب الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطائرة
- التحضير النفسي يساهم في ضبط الإنفعالات اللاعب أثناء النشاط الرياضي المختلف
- إن تحمل المسؤولية تأتي على عاتق التحضير النفسي

تمهيد :

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط و المجازفات

التي تجري بين أحضان العلم فلا بد لهذه المغامرة الصبر، الجهد، الموضوعية التنظيم، تخيل الخصم، الفطنة، قابلية التحكم الجيد.... إلخ من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

في هذا الفصل نحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة، من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها، و اعتبارها نتاج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، و بالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى كما هو معروف، فالذي يميز البحث العلمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية.

1/- الدراسة الإستطلاعية :

من خلال دراستنا لموضوعنا " أهمية التحضير النفسي في تأثير على الضغط النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة " اتصلنا بمجموعة من لاعبين كرة الطائرة من أجل الوقوف على أهمية التحضير النفسي و دوره في تأثير على الضغط النفسي لتحقيق مردود الرياضي.

و للقيام بهذه الدراسة قدمنا الإستبيان للاعبين من أجل جمع المعلومات للتحقق من الفرضيات.

2/- المنهج المستخدم :

المنهج العلمي المستخدم لإنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات و محل قياسها و هو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها و تفسيرها للخروج باستنتاجات، يستعمل الإستبيان كأداة بحث و يعتبر تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات و البيانات مباشرة من مصدرها الأصلي و تحليل معطيات المراجع و المصادر.

3/-مجتمع و عينة البحث :

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية و مطابقة للواقع غذ
تمثلت في فئة شبانية 15-18 شباب سيدي علي و هي عينة قصدية أي عمدية و
كانت كالآتي :

العينة العمدية "قصدية" Purposive Sample :

وهي التي يتم اختيارها بناءا على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص
من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في
التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو الجهل في بعض الصفات المجتمع
بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بطريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى
الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام و الأخذ برأيهم حول
الإعلام

(فريد كمال ابو زينة و الآخرون ، 2006،ص21)

4- أدوات الدراسة :

1/4- الإستبيان :

لقد استعملت الإستبيان من أجل الوصول إلى الحقيقة ، حيث الإستبيان موجه إلى
اللاعبين للحصول على أكثر معلومات و التأكد من صحة الفرضيات هي تحليل
النتائج و إعطاء توضيحات لفتح المجال أمام دراسات أكثر تعمقا في هذا
الموضوع .

2/4- الأسئلة المغلقة :

اعتمدت على هذا الصنف من الأسئلة لأنها أسئلة بسيطة في غالب الأحيان تطرح
على شكل إستفهامي تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة
أو عدم الموافقة أو الإجابة بنعم أو لا .

5- إجراءات التطبيق الميداني :

في دراستي "أهمية التحضير النفسي في تأثير على الضغط النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة فئة 15-18" توجهت للاعبين نادي شباب سيدي علي من أجل تشخيص الأفكار و المعلومات و التحقق من الفرضيات

(نظرا للجائحة فيروس كورونا و ماشهدته البلاد من ظروف الصعبة أدت الى توقف الأنشطة الرياضية مما نتج عنه الحصول على نتائج متقاربة للاستبيان).

1/5-حدود الدراسة :

اقتصرت دراستي على النادي المذكور سابقا وهذا نظرا لقربه و لضيق الوقت و جائحة فيروس كورونا مما أدى الى صعوبة الدراسة .

6/-كيفية تفرغ الاستبيان :

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للاعبين عن طريق الاستبيان ووضعناها في جداول مع عدد التكرارات لكل الإجابات ثم قمنا باستخراج النسب المئوية .

7/-التقنية الإحصائية المستعملة :

النسبة المئوية = $\frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)}}{100}$ في

مجموع التكرارات

عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

عرض و تحليل النتائج :

لقد كانت هذه الإستمارة من أهم الوسائل التي تساعد في معرفة آراء ووجهة اللاعبين حول تأثير التحضير النفسي على الضغط النفسي لديهم .

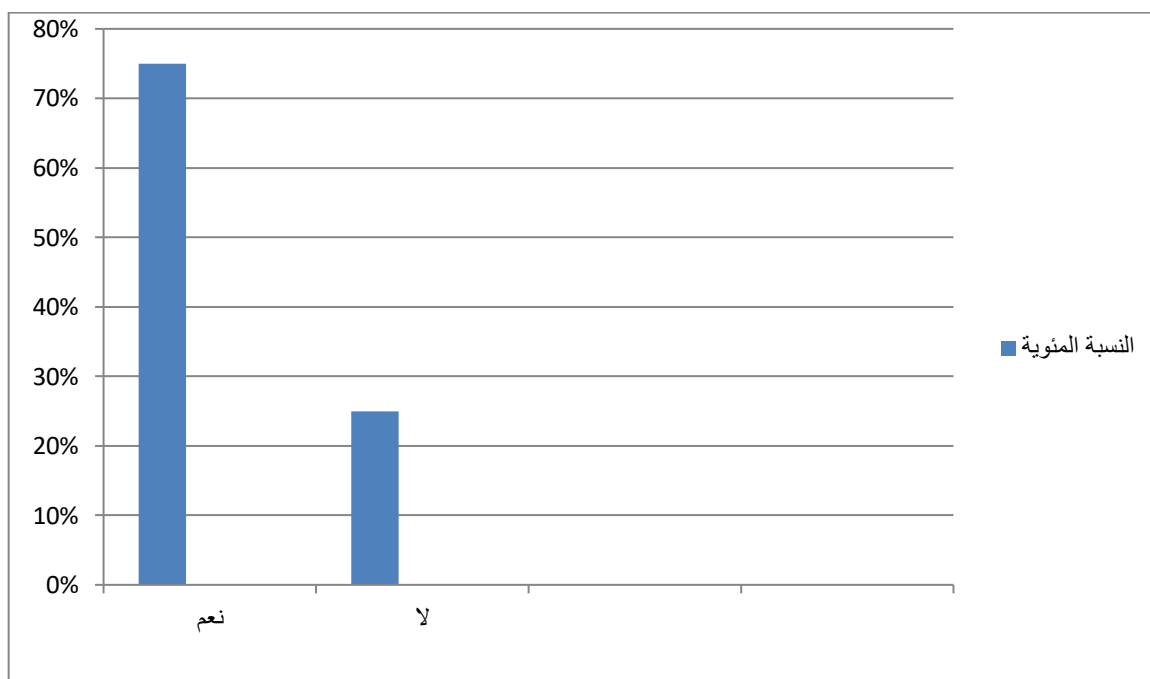
- المحور الأول : التحضير النفسي يساعد في تأثير على الضغط النفسي.

السؤال الأول : هل التحضير النفسي يساعدك على التخلص من الضغط أثناء المباراة ؟

الغرض منه : معرفة ان كان التحضير يساعد اللاعبين على التخلص من الضغط

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 15 | %75 |
| لا | 05 | %25 |
| المجموع | 20 | %100 |

الجدول(1): رأي اللاعبين اذا كان التحضير النفسي يساعد في التخلص من الضغط



الشكل(1): يبين تمثيلا لنسب الجدول (1)

عرض و تحليل النتائج : من خلال نتائج الجدول (1) نلاحظ أن نسبة 75 بالمئة من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي ساعد في التخلص من الضغط اما نسبة 25 بالمئة يرون العكس

عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

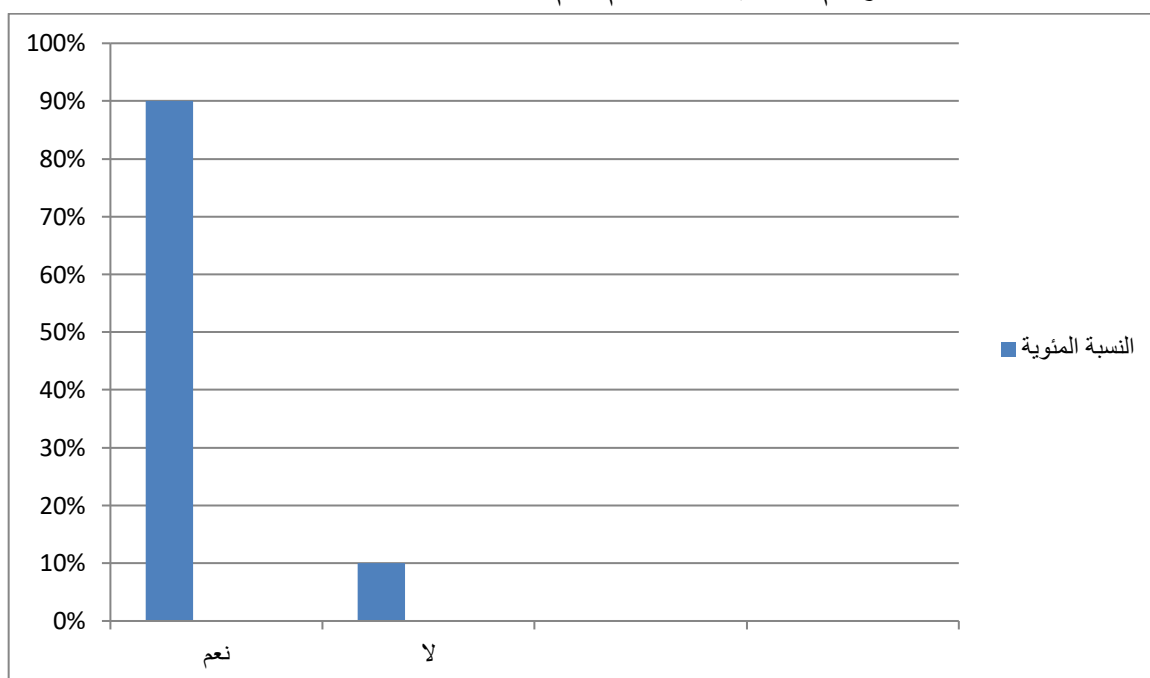
السؤال الثاني : هل يمنحك التحضير النفسي على الإحتفاظ بهدوءك رغم مضايقة الخصم لك؟

الغرض منه : معرفة ان كان التحضير النفسي يمكن اللاعب على الإحتفاظ بهدوءه رغم مضايقة الخصم له

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 18 | %90 |
| لا | 02 | %10 |
| المجموع | 20 | %100 |

الجدول (2) : رأي اللاعبين ان كان التحضير النفسي يمكنهم على الإحتفاظ بهدوءهم

رغم مضايقة الخصم لهم .



الشكل (2) : يبين تمثيلا لنسب الجدول (2)

عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (2) نلاحظ أن نسبة 90 بالمئة من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي يساعد في احتفاظ اللاعبين لهدوئهم أثناء مضايقة الخصم لهم اما نسبة 10 بالمئة يرون العكس

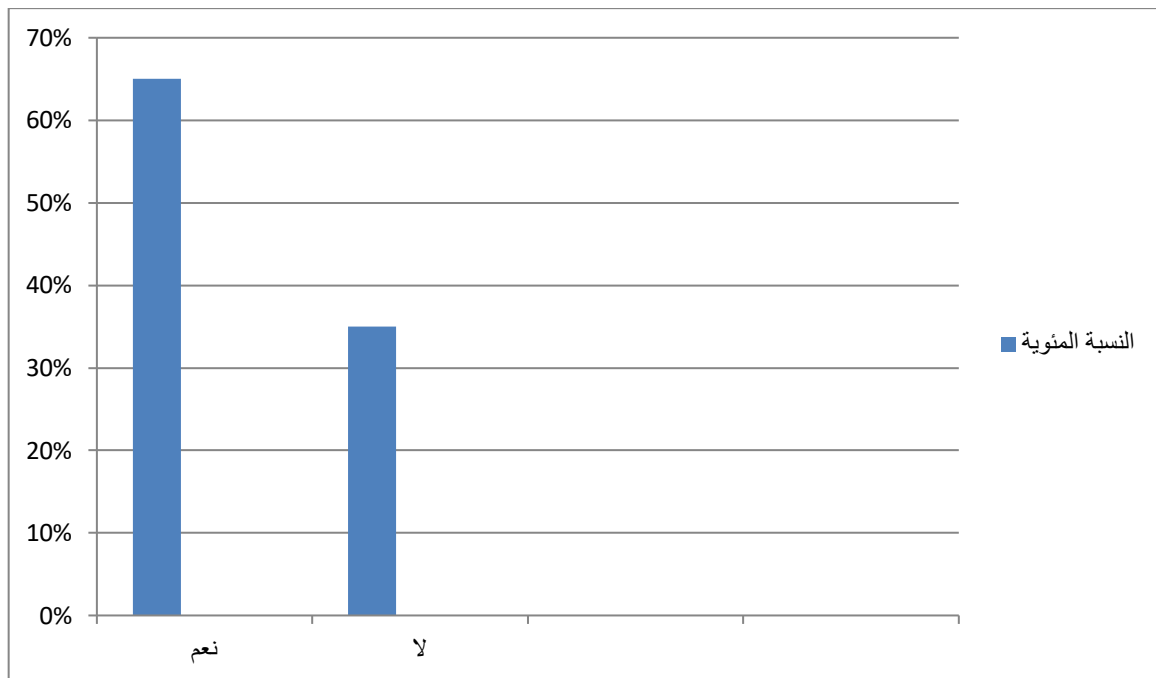
ومنه نستنتج أن التحضير النفسي دور هام في الإحتفاظ اللاعبين لهدوئهم رغم مضايقة الخصم.

السؤال الثالث : هل يساعد التحضير النفسي في التقليل من القلق أثناء التدريبات أو المباريات ؟

الغرض منه : معرفة اذ كان التحضير النفسي يساعد في التقليل من القلق أثناء التدريبات أو المباريات

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 13 | %65 |
| لا | 07 | %35 |
| المجموع | 20 | %100 |

الجدول (3) : رأي اللاعبين اذ كان التحضير النفسي يساعد في التقليل من القلق أثناء التدريبات أو المباريات.



الشكل (3) : يبين تمثيلا لنسب الجدول (3)

عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (3) نلاحظ أن نسبة 65 بالمئة من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي يساعد في تقليل من القلق أثناء التدريبات و المباريات اما نسبة 35 بالمئة يرون العكس

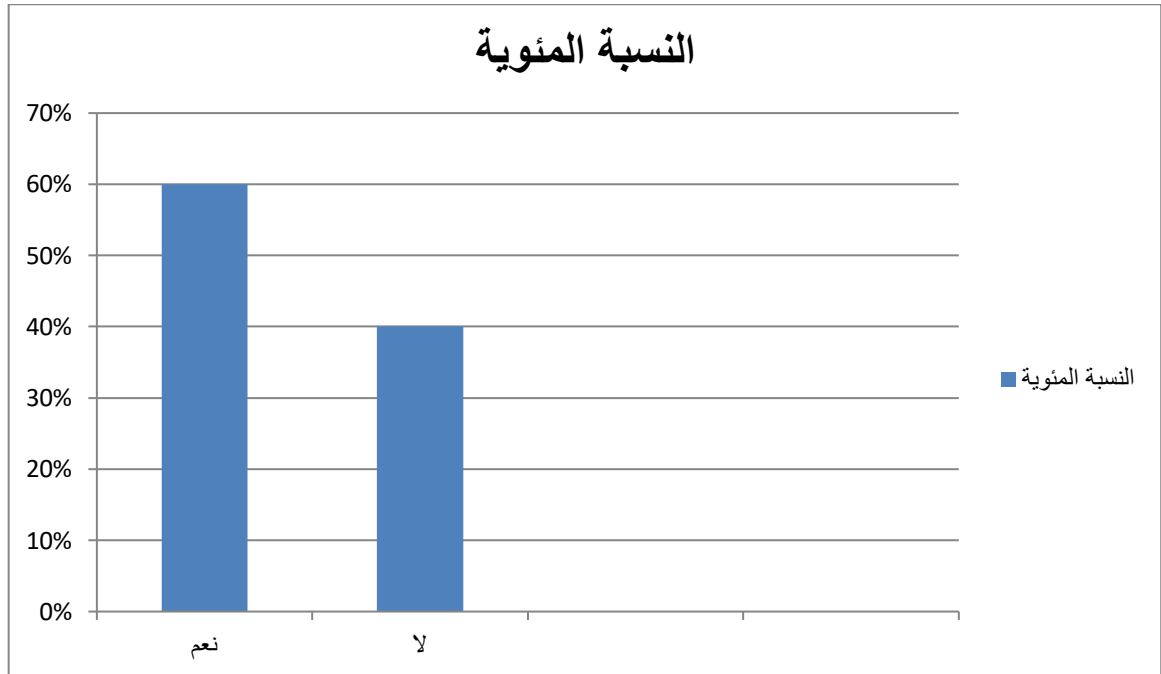
ومنه نستنتج أن التحضير النفسي مهم في تقليل من القلق أثناء التدريبات و المباريات.

السؤال الرابع : هل للتحضير النفسي دور في الإحتفاظ بهدوئك عندما تصبح الأمور سيئة خاصة في المباراة ؟

الغرض منه : معرفة دور التحضير النفسي في المحافظة على الهدوء عندما تصبح الأمور سيئة

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 12 | %60 |
| لا | 08 | %40 |
| المجموع | 20 | %100 |

الجدول (4) : رأي اللاعبين اذا كان لتحضير النفسي دور في المحافظة على هدوءهم عندما تصبح الأمور سيئة.



الشكل (4) : يبين تمثيلا لنسب الجدول (4)

عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (4) نلاحظ أن نسبة 60 بالمئة من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي يساعد في المحافظة على هدوءهم عندما تصبح الأمور سيئة اما نسبة 40 بالمئة يرون عكس ذلك .

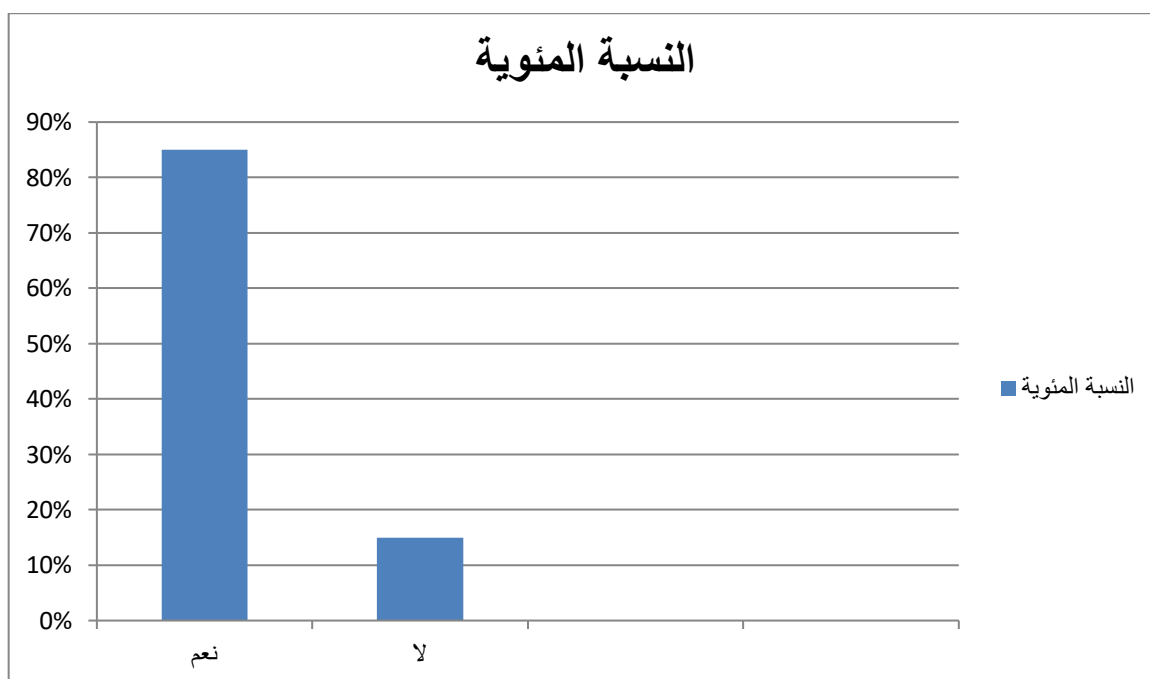
ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي دور في محافظة اللاعبين على هدوءهم عندما تصبح الأمور سيئة .

السؤال الخامس : هل يساعدك التحضير النفسي في التحكم في انفعالاتك عند المواقف الصعبة في المباريات؟

الغرض منه : معرفة اذا كان التحضير النفسي يساعد في التحكم في الإنفعالات لدى اللاعبين في المواقف الصعبة .

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 17 | %85 |
| لا | 03 | %15 |
| المجموع | 20 | %100 |

الجدول (5): رأي إذا كان التحضير النفسي يساعد في التحكم في الإنفعالات لدى اللاعبين في المواقف الصعبة.



الشكل (5): يبين تمثيلا لنسب الجدول (5).

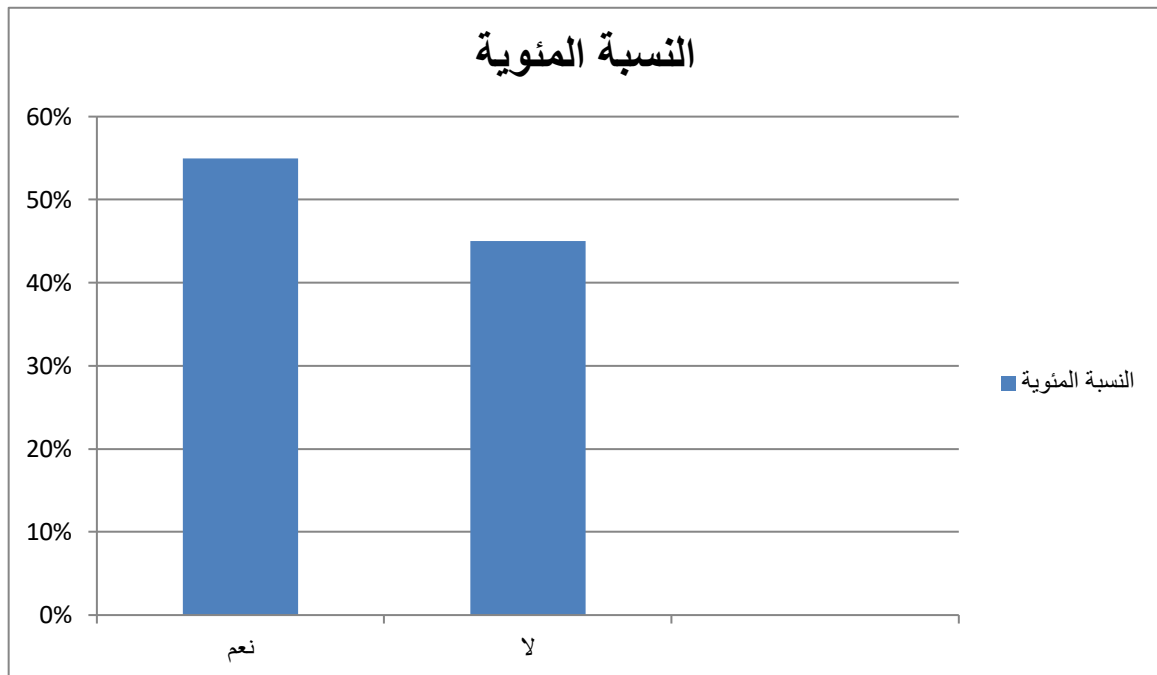
عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (5) نلاحظ ان نسبة 85 بالمئة من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي يساعد في التحكم في انفعالاتهم عند المواقف الصعبة أما 15 بالمئة يرون العكس. ومنه نستنتج أن التحضير النفسي يساعد اللاعبين في التحكم في انفعالاتهم في المواقف الصعبة .

السؤال السادس : هل يساعدك التحضير النفسي على التحكم في أعصابك أثناء الغضب ؟
الغرض منه : معرفة اذا كان للتحضير النفسي دور في التحكم في أعصاب أثناء الغضب

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 11 | %55 |
| لا | 09 | %45 |
| المجموع | 20 | %100 |

الجدول (6) : رأي اللاعبين اذا كان للتحضير النفسي دور في التحكم في أعصاب أثناء الغضب .



الشكل (6) : يبين تمثيلا لنسب الجدول (6).

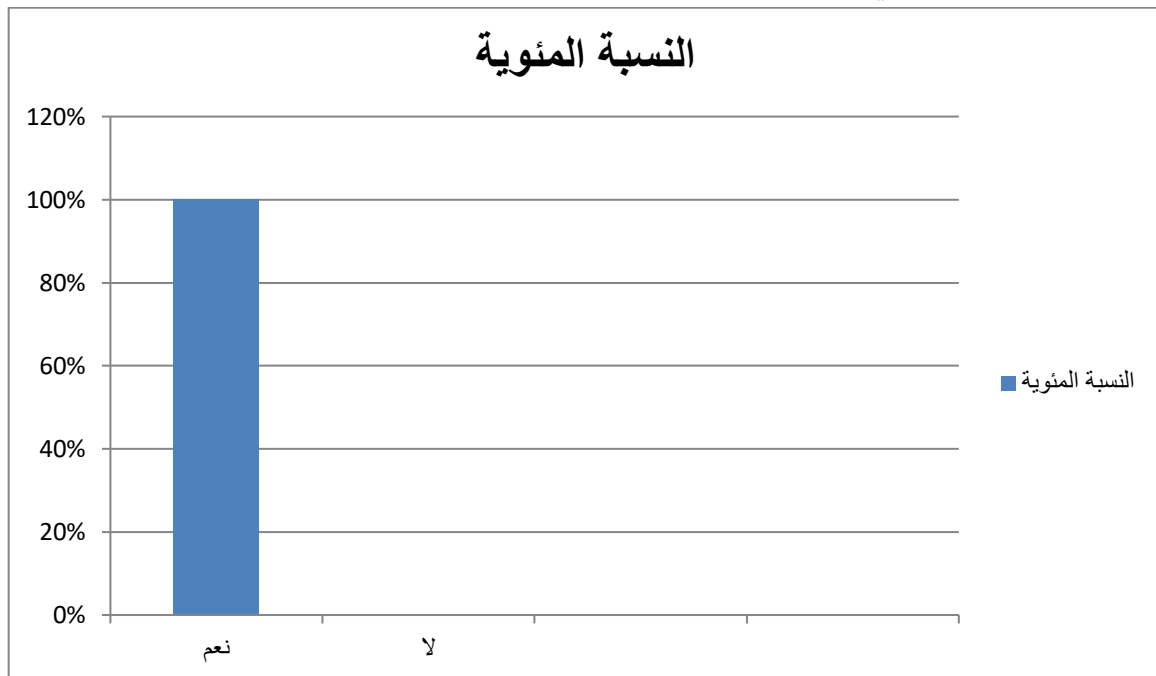
عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (6) نلاحظ أن نسبة 55 بالمئة من اللاعبين يرون بأن التحضير النفسي يساعد في التحكم في الأعصاب أثناء الغضب ونسبة 45 بالمئة يرون عكس ذلك .
 و منه نستنتج بأن للتحضير النفسي دور في التحكم في الأعصاب أثناء الغضب .

السؤال السابع : هل يساعدك التحضير النفسي في زيادة الثقة النفس أثناء ممارسة نشاط رياضي تنافسي ؟
الغرض منه : معرفة اذا كان للتحضير النفسي دور في زيادة الثقة بالنفس أثناء ممارسة نشاط الرياضي تنافسي .

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 20 | %100 |
| لا | 00 | %0 |
| المجموع | 20 | %100 |

الجدول (7) : رأي اللاعبين اذا كان للتحضير النفسي دور في زيادة الثقة بالنفس أثناء ممارسة نشاط رياضي



الشكل (7) : يبين تمثيلا لنسب الجدول (7)

عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (6) نلاحظ أن نسبة 100 بالمئة من اللاعبين يرون أن للتحضير النفسي يساعد في زيادة الثقة بالنفس

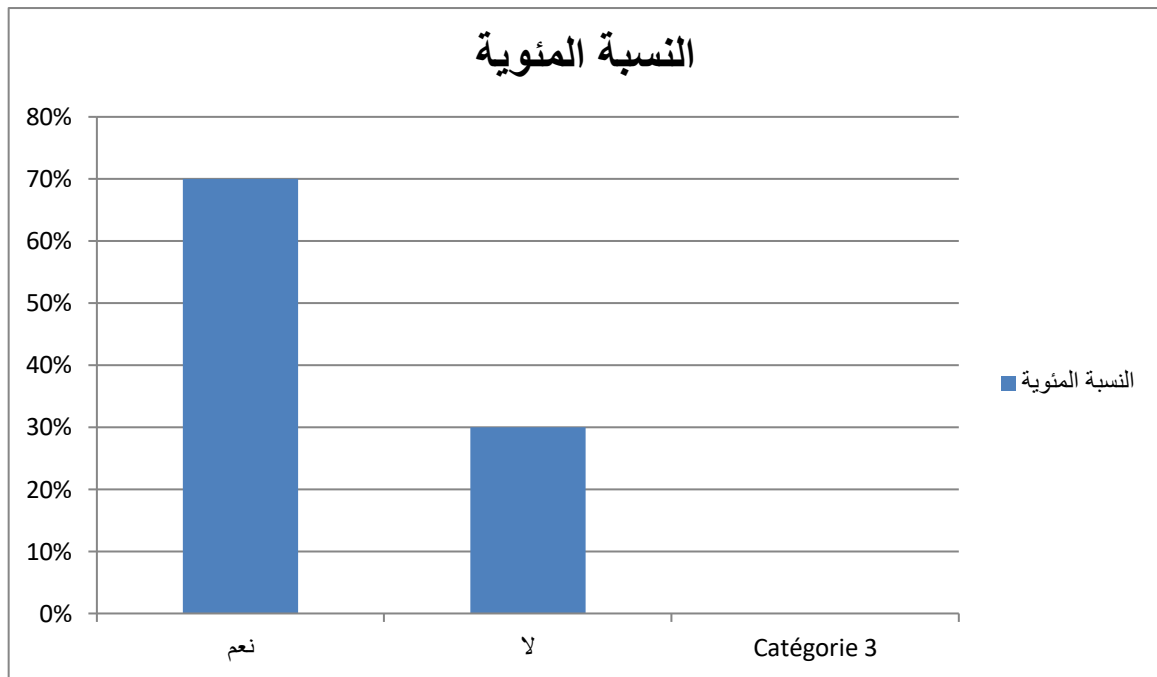
ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي دور في زيادة الثقة بالنفس أثناء نشاط رياضي تنافسي

السؤال الثامن : هل التحضير النفسي يشعرك بالثقة لديك من أجل القدرة لقيادة الآخرين ؟

الغرض منه : معرفة اذ كان التحضير النفسي يشعر اللاعبين بالثقة من أجل القيادة

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 14 | %70 |
| لا | 06 | %30 |
| المجموع | 20 | %100 |

الجدول (8) : رأي اللاعبين في أن التحضير النفسي يساعد في زيادة الثقة من أجل القيادة



الشكل (8) : يبين تمثيلا لنسب الجدول (8)

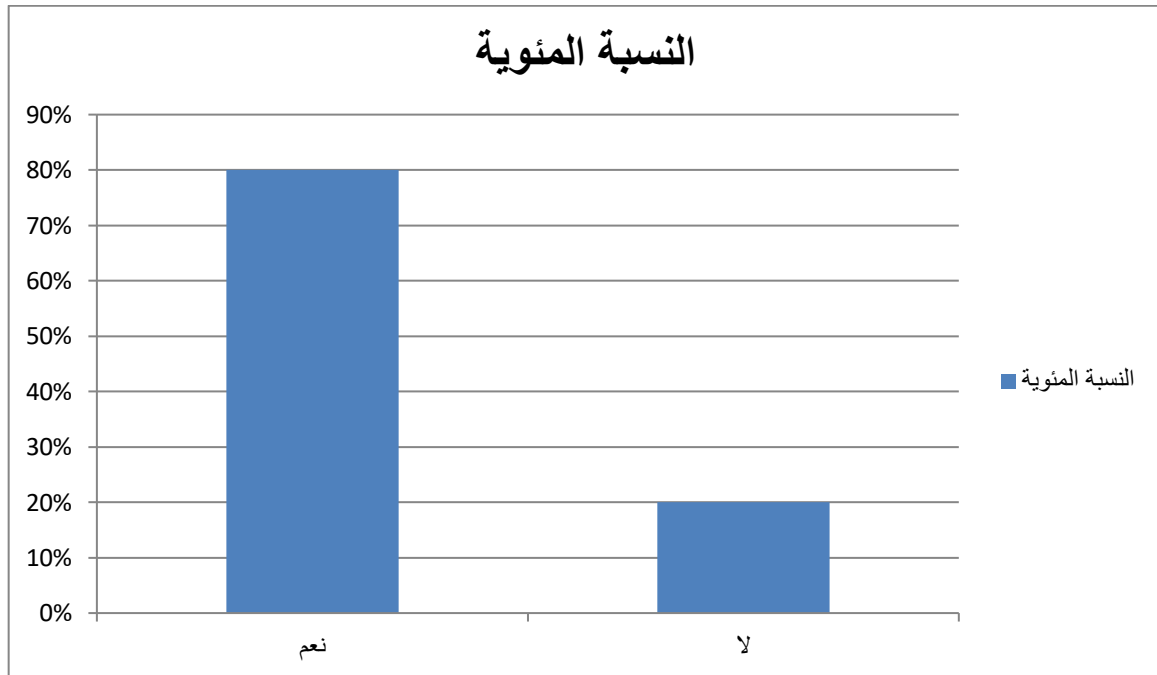
عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (8) نلاحظ أن نسبة 70 بالمئة من اللاعبين يرون بأن التحضير النفسي يساعد في زيادة الثقة من أجل القيادة ونسبة 30 بالمئة يرون عكس ذلك . و منه نستنتج بأن للتحضير النفسي يساعد في كسب الثقة من أجل قيادة الآخرين

السؤال التاسع : هل يساعدك التحضير النفسي بالشعور بالإستمتاع في المنافسات؟
غرض منه : معرفة التحضير النفسي يساعد اللاعبين بالشعور بالإستمتاع في المنافسات

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 16 | %80 |
| لا | 04 | %20 |
| المجموع | 20 | %100 |

الجدول (9) : رأي اللاعبين في التحضير النفسي يساعد في الشعور بالإستمتاع في المنافسات .



الشكل (9) : يبين تمثيلا لنسب الجدول (9)

عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (9) نلاحظ أن نسبة 80 بالمئة من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي يساعد في الشعور بالإستمتاع في المنافسات

و نسبة 20 بالمئة منهم يرون العكس

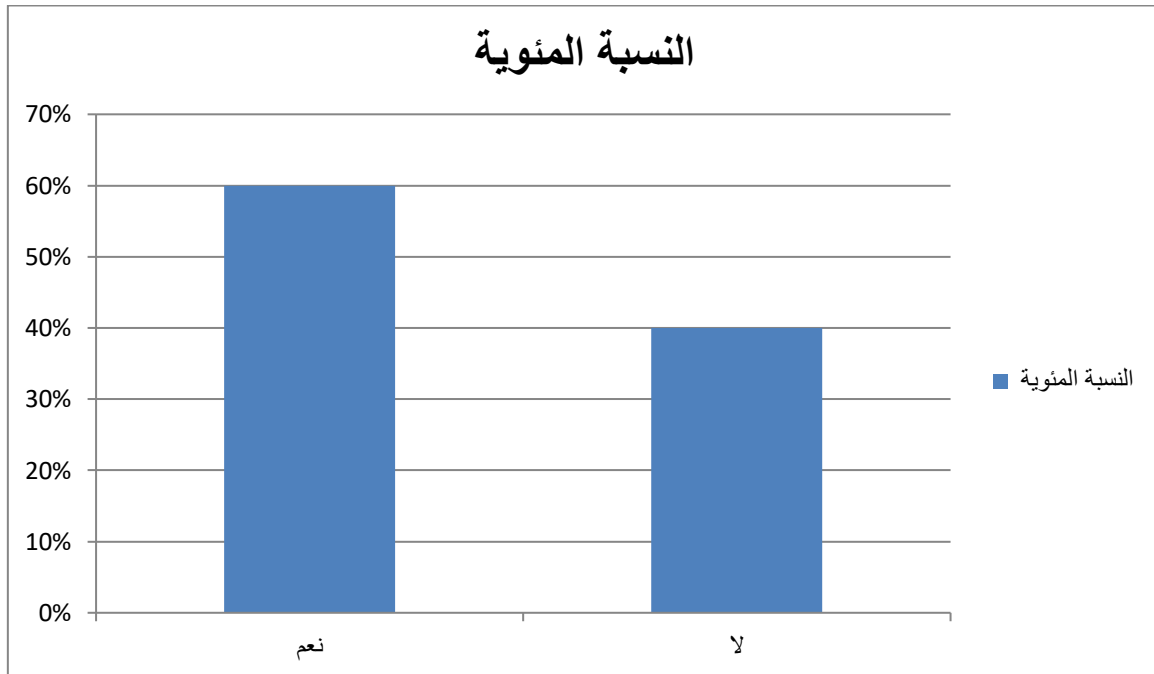
ومنه نستنتج أن التحضير النفسي يساعد في الشعور بالإستمتاع في المنافسات .

السؤال العاشر: هل للتحضير النفسي دور في عدم فقد الثقة بالنفس أثناء المباراة أو التدريب؟

الغرض منه : معرفة اذا كان للتحضير النفسي دور في عدم فقد الثقة .

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 12 | %60 |
| لا | 08 | %40 |
| المجموع | 20 | %100 |

الجدول (10) : رأي اللاعبين اذا كان للتحضير النفسي دور في عدم فقدان الثقة



الشكل (10) : يبين تمثيلا لنسب الجدول (10)

عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (10) نلاحظ أن نسبة 60 بالمئة من اللاعبين يرون بأن التحضير النفسي يساعد في عدم فقدان الثقة أما نسبة الباقية من اللاعبين المتمثلة في 40 بالمئة يرون عكس ذلك .

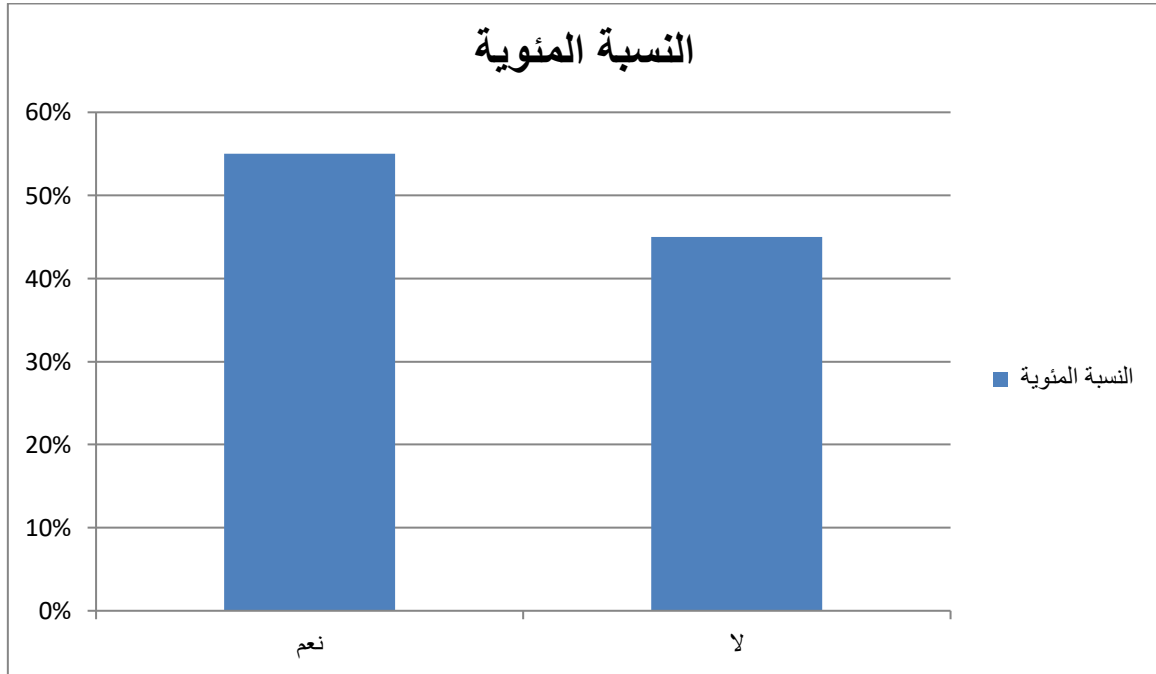
و منه نستنتج أن التحضير النفسي له دور في عدم فقدان الثقة بالنفس أثناء المباراة أو التدريب

السؤال الحادي عشر : هل يساعدك التحضير النفسي على حل المشاكل التي تواجهك أثناء المباريات ؟

الغرض منه : معرفة اذا كان التحضير النفسي يساعد في حل المشاكل في المباريات

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 11 | %55 |
| لا | 9 | %45 |
| المجموع | 20 | %100 |

الجدول (11) : رأي اللاعبين في التحضير النفسي اذا كان يساعدهم في حل مشكلاتهم



الشكل (11) : يبين تمثيلا لنسب الجدول (11)

عرض و تحليل النتائج :

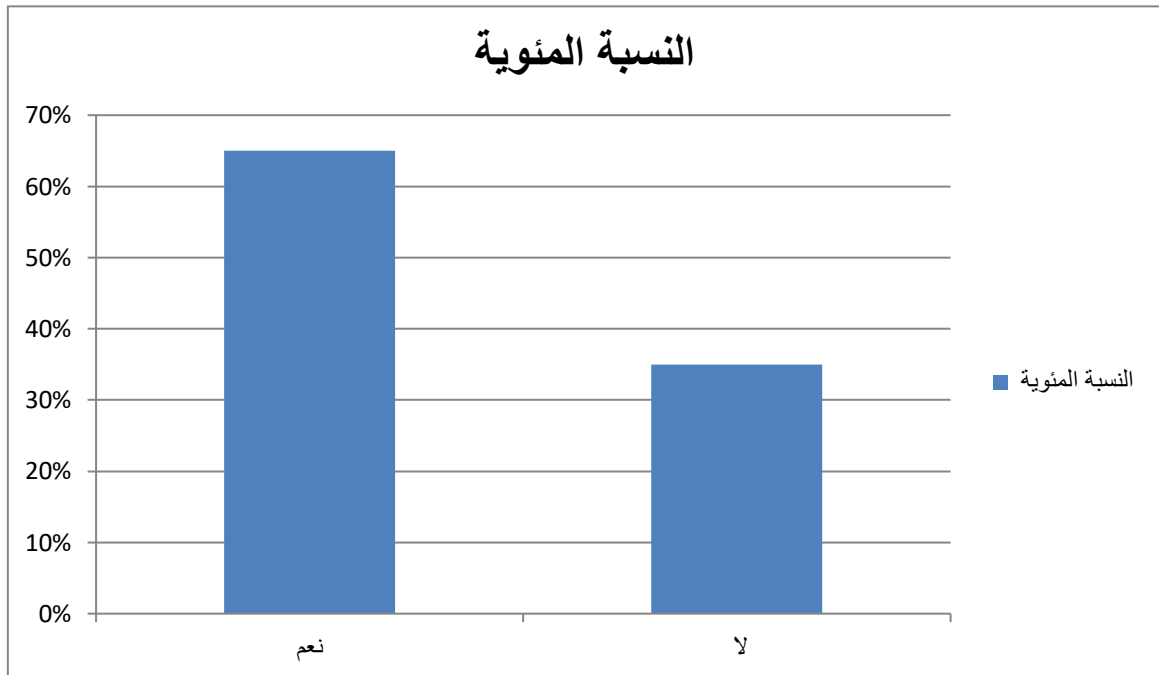
من خلال نتائج الجدول (11) نلاحظ أن نسبة 55 بالمئة من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي يساعدهم في حل مشاكلهم أما نسبة 45 بالمئة يرون عكس ذلك حيث كانت نتائج متقاربة

و منه نستنتج ان التحضير النفسي يساعد اللاعبين في حل مشاكلهم الذي تواجههم أثناء المباريات

السؤال الثاني عشر : هل للتحضير النفسي دور في الإعتراف بأخطاءك مهما كبرت ؟
الغرض منه : معرفة اذا كان التحضير النفسي دور في الإعتراف بالأخطاء .

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 13 | %65 |
| لا | 07 | %35 |
| المجموع | 20 | %100 |

الجدول (12) : رأي اللاعبين في أن للتحضير النفسي دور في الإعتراف بالأخطاء



الشكل (12) : يبين تمثيلا لنسب الجدول (12)

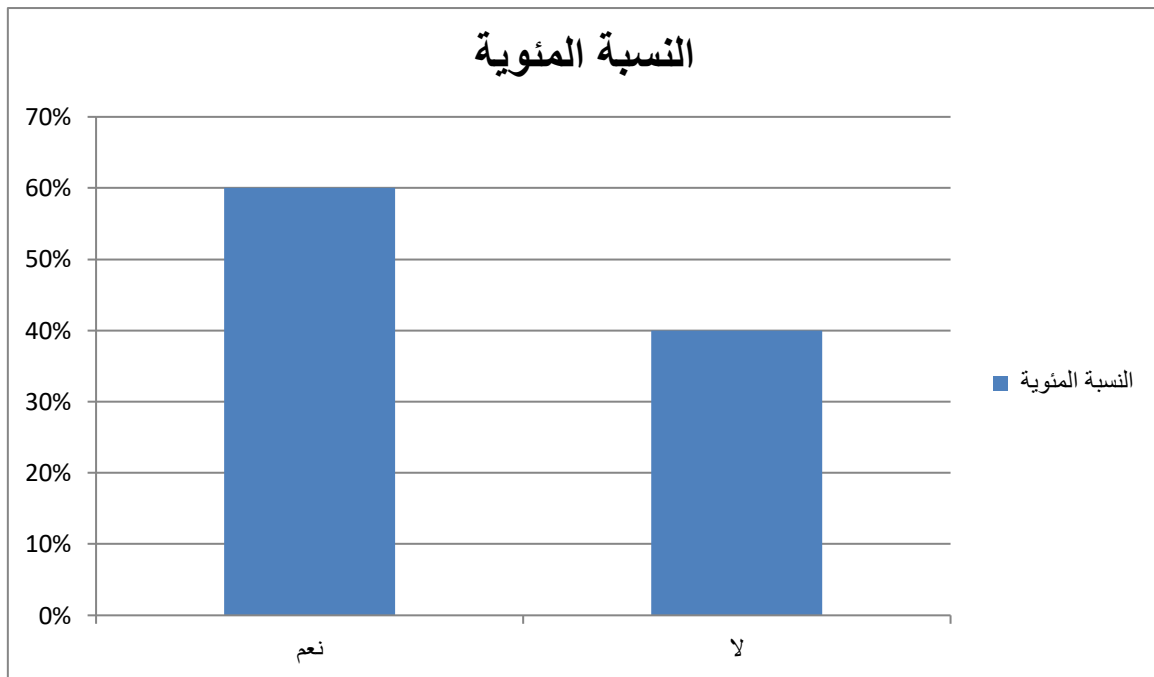
عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (12) نلاحظ أن نسبة 65 بالمئة من اللاعبين يرون بأن التحضير النفسي يساعد في الإعتراف بالأخطاء أما نسبة 35 بالمئة يرون العكس و منه نستنتج أن للتحضير النفسي دور في الإعتراف بأخطائهم مهما كبرت .

السؤال الثالث عشر : هل يساعدك التحضير النفسي في تقبل الخسارة أثناء المنافسة ؟
الغرض منه : معرفة اذا كان التحضير النفسي يساعد في تقبل الخسارة أثناء المنافسة

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 12 | %60 |
| لا | 08 | %40 |
| المجموع | 20 | %100 |

الجدول (13): رأي اللاعبين في تحضير النفسي ان كان يساعدهم في تقبل الخسارة



الشكل (13): يبين تمثيلا لنسب الجدول (13)

عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (13) نلاحظ أن نسبة 60 بالمئة من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي يساعد في تقبلهم للخسارة أما نسبة 40 بالمئة يرون عكس ذلك.

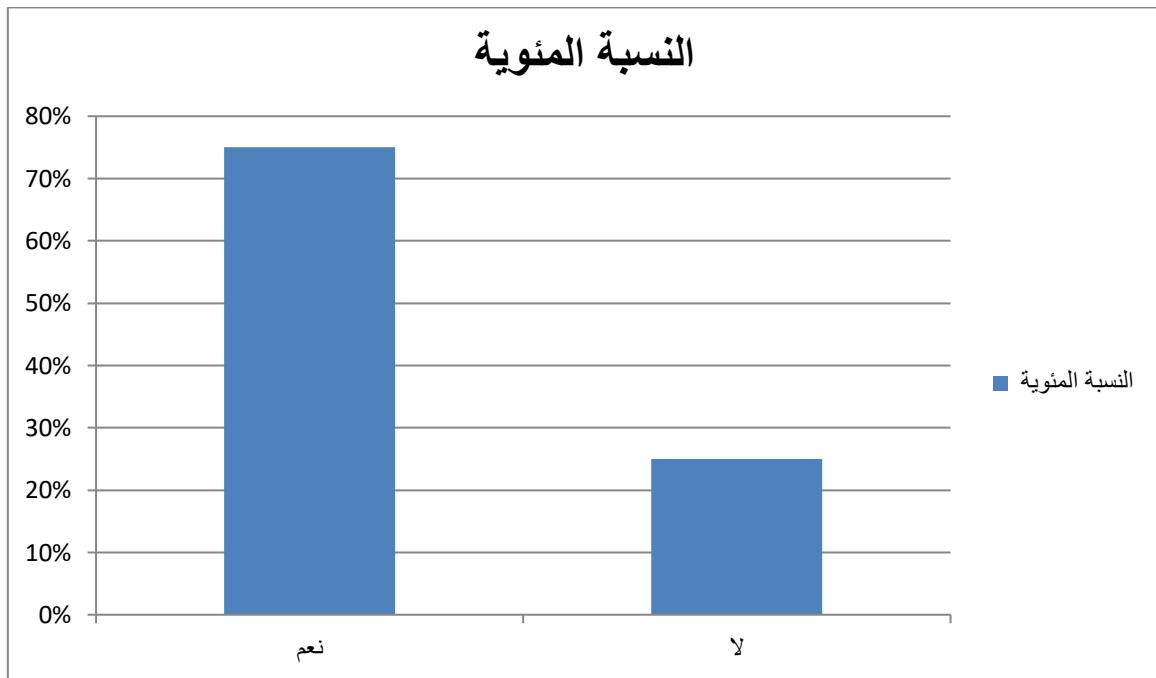
و منه نستنتج أن التحضير النفسي يساعد اللاعبين في تقبل الخسارة أثناء المنافسة.

السؤال الرابع عشر : هل يساعدك التحضير النفسي على أن تكون مستعد لتحمل مسؤولياتك مهما كانت الظروف ؟

الغرض منه : معرفة اذا كان التحضير النفسي يساعد اللاعبين في الإستعداد لتحمل مسؤولياتهم مهما كانت الظروف .

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 15 | %75 |
| لا | 05 | %25 |
| المجموع | 20 | %100 |

الجدول (14): رأي اللاعبين في تحضير النفسي ان كان يساعدهم في الإستعداد لتحمل المسؤولية مهما كانت الظروف .



الشكل (14) : يبين تمثيلا لنسب الجدول (14)

عرض و تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (14) نلاحظ ان نسبة 75 بالمئة من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي يساعد في الاستعداد لتحمل المسؤولية أما نسبة 25 بالمئة منهم يرون العكس .

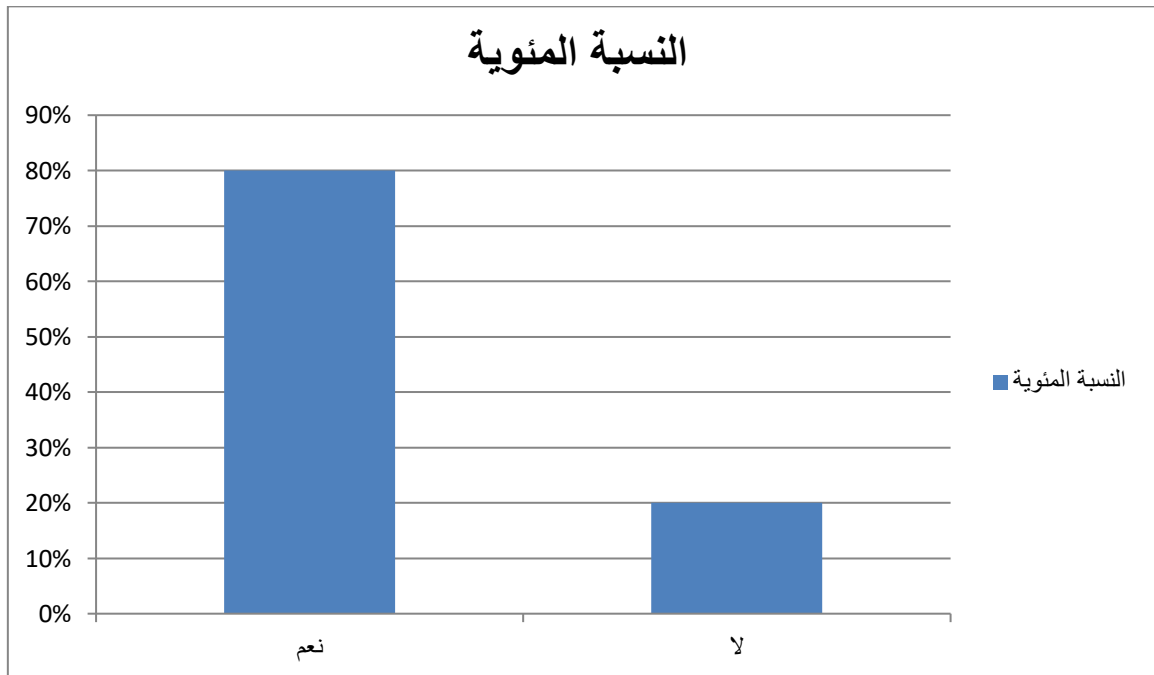
و منه نستنتج أن التحضير النفسي يساعد اللاعبين في استعداد لتحمل مسؤولياتهم مهما كانت الظروف .

السؤال الخامس عشر : هل التحضير النفسي يبني لك الشجاعة من أجل ان تتحمل مسؤوليتك أثناء اقترافك خطأ ما خلال المباراة ؟

الغرض منه : معرفة اذا كان التحضير النفسي يبني للاعبين الشجاعة من أجل ان تتحمل مسؤوليتهم أثناء اقترافهم خطأ ما خلال المباراة.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 16 | %80 |
| لا | 04 | %20 |
| المجموع | 20 | %100 |

الجدول (15) : رأي اللاعبين اذا كان التحضير النفسي يبني لهم الشجاعة من أجل ان تحمل مسؤوليتهم أثناء اقترافهم خطأ ما خلال المباراة.



الشكل (15): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (15)

عرض و تحليل النتائج : من خلال نتائج الجدول (15) نلاحظ أن نسبة 80 بالمئة من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي يبني لهم الشجاعة من أجل ان تتحمل مسؤوليتهم أثناء اقترافهم خطأ ما خلال المباراة أما نسبة 20 بالمئة منهم يرون عكس ذلك

و منه نستنتج التحضير النفسي يبني للاعبين الشجاعة من أجل ان تتحمل مسؤوليتهم أثناء اقترافهم خطأ ما خلال المباراة

* مناقشة فرضيات الدراسة على ضوء النتائج :

-الفرضية الأولى :

تنص على التحضير أن النفسي يساعد في كسب الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطائرة.ومن خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول (1)(2)(3)(4)(5) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الإستبيان الموجهة لأفراد معينة و هي عينة اللاعبين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى ،

وهذا ما أكد عليه أسامة كمال راتب في الصفحة الجانب النظري حيث أكد على أن التحضير النفسي دور كبير في تحسين و الرفع من الأداء مما يزيد في الإرادة في تحمل شدة الحمل أثناء التدريب ، أما أثناء المنافسة فهناك مساعدة في مواجهة متاعبها بالمدائمة النفسية و التوجيه الأحسن للا اتجاهات الرياضية و الرفع من مستوى الثقة بالنفس .

كما أكد راس توم ان التحضير النفسي يتدخل في الجانب الهام جدا بنسبة للرياضي وهذا الجانب هو الدافعية للتدريب و المنافسة ، و يوضح الأهداف ذات القيمة لغرس روح الحصول على النتائج الجيدة في وجود رغبة و توجيه وتنظيم العقلاني للأساليب الجماعية أثناء التدريب الإيجابي و الطموي للرياضي .

و كذلك أكدت عليه الدراسة السابقة للطالب الباحث "بزيو سليم" على أن التحضير النفسي يسرع من إمكانيات النفسية الضرورية و كذلك تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية مثل الطموح و الثقة بالنفس.

-الفرضية الثانية :

تنص على أن التحضير النفسي يساهم في ضبط الإنفعالات اللاعب أثناء النشاط الرياضي المختلف. ومن خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول (6)(7)(8)(9)(10) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الإستبيان الموجهة لأفراد معينة و هي عينة اللاعبين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثانية

وهذا ما أكد عليه لويس فرنانديز أن السماح للرياضي للتحكم في انفعالاته ، أي التقدم الذي ينعكس على حالته النفسية التي تصاحبه أثناء التدريب أو المباراة

أيضا أكد عليه كمال في الصفحة الجانب النظري على أن التحضير النفسي يهتم بتعديل الحالات النفسية قبل المنافسة ليساهم في اكتساب العادات الفكرية و المعرفية و صفات التحكم العاطفي و الأساليب السلوكية

كما أكدت الدراسة السابقة للباحث "عباس جمال " حيث جاءت فيها أن مفهوم التحضير النفسي يعني جزء من المساعدة النفسية للنشاط الرياضي الذي يتميز فيه ثلاث مكونات التشخيص النفسي ، التحضير النفسي و الرقابة لحالة سلوك الرياضي أثناء التدريب و المنافسة .

كما أكدت عليه نفس الدراسة أن هدف التحضير النفسي هو السملح للرياضي بعدم الإنهيار ووقوع في فخ الضغط النفسي و الحفاظ على التحكم في نفسه قبل المنافسة .

الفرضية الثالثة :

تنص على إن تحمل المسؤولية تأتي على عاتق التحضير النفسي . ومن خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول (11)(12)(13)(14)(15) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الإستبيان الموجهة لأفراد معينة و هي عينة اللاعبين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثالثة .

وهذا ما أكد عليه لويس فرننديز على أن هدف من التحضير النفسي هو تعليم الفرد التكفل بذاته و حل مشاكله بنفسه و عدم جعل الرياضي في حاجة إلى مساعدة دائمة بل كفرد قادر و مسؤول عن نفسه و مجتمعه .

كما أكد ج قوربينوف في الصفحة من الجانب النظري على أن الهدف من التحضير النفسي هو الوصول إلى الأهداف التحضير الرياضي لمواجهة صعاب التدريب و المنافسة في شروط خاصة في التدريب طويل المدى ، كذلك الوصول إلى خلق نوع من التحضير و الإهتمام بتطوير الإتجاهات اللازمة لتقبل الطبيعة الخاصة التي تشترط فعالية الوصول بالرياضي لتجاوز الصعوبات بنجاح في الوضعيات الحرجة للمنافسة

و هذا ما أكد عليه الدراسة السابقة ل "عباس جمال " حيث جاءت فيها أن هدف من التحضير النفسي يكتسب الرياضي الشجاعة اللازمة من أجل ان يعترف و يتحمل مسؤولياته على خطأ فد يقترفه في التدريبات او المنافسة او خارج فريقه .

الإستنتاجات :

- * نستنتج أن لاعبي كرة الطائرة مع فكرة التحضير النفسي يساهم في زرع الثقة بالنفس .
- * السبب الرئيسي في الفوز هو التحفيز من المدربين.
- * التحضير النفسي يسهل عملية التعامل مع ظروف المواجهة.
- * تحمل المدرب عبء التحضير النفسي الرياضي نتيجة عدم وجود أخصائي نفسي مرافق للفريق .
- * خبرة الرياضي لا تكفي , بل من التحضير النفسي الجيد بحيث ترجمة هذه الخبرة لنتائج ايجابية.

التوصيات و الإقتراحات :

من خلال تحليل أسئلة الإستبيان الموجهة للاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل ، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات و الإقتراحات أملا في تخفيف من المشاكل النفسية التي تواجه اللاعبين أثناء مختلف الأنشطة الرياضية حيث بنيت هذه الإقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا و من أهمها :

* التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.

* ضرورة على المدربين إنشاء برنامج تدريبي يشمل الجانب البدني والنفسي خلال أي حصة تدريبية يقومون بيها.

* ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق
* توفير المخابر العلمية الخاصة التي تهتم بالجانب النفسي.

* زيادة تفعيل الدور الإعلامي في إظهار أهمية التحضير النفسي الرياضي من خلال وسائل الإعلام أو وسائل الإشهار المختلفة.

قائمة المراجع :

- 1- محمد حسن علاوي ،كمال الدين عبد الرحمن درويش:الإعداد النفسي في كرة اليد،مركز الكتاب للنشرط1 ،القاهرة98،ص15
- 2- محمد علاوي : علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة2001، ص34
- 3- وصيف رابح : الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية ، مطبوعات جامعية ،المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم التكنولوجيا الرياضية،قسنطينة،"93/92
- 4- حمد حسن علاوي : الإعداد النفسي في كرة اليد ،مركز الكتاب للنشرط1،القاهرة1998 ، ص45
- 5- محمد عادل خطاب : التربية البدنية للخدمات الاجتماعية،دار النشر العربية، بيروت،1995،ص65)
- 6- نزار مجيد كامل ، كامل طه لويس : علم النفس الرياضة،جامعة بغداد ،كلية الرياضة،1980،ص249- 250
- 7- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في التدريب،المعهد العالي، مصر99 ، ص325
- 8- محمد حسن علاوي:الإعداد النفسي في كرة اليد، مرجع سابق ،ص147
- 9- محمد حسن علاوي :الإعداد النفسي في كرة اليد، مرجع سابق ، ص184
- 10- محمد حسن علاوي :الإعداد النفسي في كرة اليد، مرجع سابق ، ص186
- 11- محمد حسن علاوي ،الإعداد النفسي في كرة اليد، مرجع سابق ص 172-173
- 12- التحضير النفسي للرياضيين :مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضة، دالي إبراهيم ، 1997ص12_13
- 13- لتحضير النفسي للرياضيين :مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضة، دالي إبراهيم ، 1997ص13

- 14- التحضير النفسي للرياضيين :مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة ،
المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضة، دالي إبراهيم ، 1997ص12_13
- 15- مجلة الاتحاد العربي للألعاب الرياضية:مرجع سابق، ص162
- 16- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة " مفاهيم-تطبيقات"،دار الفكر
العربي ،ط2،1997، ص 57-58
- 17- محمد حسن علاوي -سيكولوجية التدريب والمنافسات -دار المعارف
القاهرة - ط8 -1996- ص 146
- 18- محمد حسن علاوي، د /كمال الدين عبد الرحمان درويش، د /عماد الدين
عباس أبو زيد -الإعداد (النفسي)نظريات وتطبيقات -مركز الكتاب للنشر -
105.ص ، 2003 -ط1
- 19- أسامة كامل راتب - دوافع التفوق في النشاط الرياضي – مرجع سابق -
ص 103-104
- 20- حمد العربي شمعون -عبد النبي جمال -التدريب العقلي -دار الفكر العربي
-القاهرة، 1996 – ص 45
- 21- محمد العربي شمعون -علم النفس الرياضي -مركز الكتاب للنشر -القاهرة،
1999 – ص122
- 22- محمد العربي شمعون -التدريب العقلي في المجال الرياضي - دار الفكر
العربي -القاهرة، 1996 – ص 168
- 23- محمد العربي شمعون -عبد النبي جمال - مرجع سابق -ص 74
- 24- حمد العربي شمعون -التدريب العقلي في المجال الرياضي - دار الفكر
العربي -القاهرة، 1996 – ص 345
- 25- أسامة كامل راتب -تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال
الرياضي -دار الفكر العربي -القاهرة، 2000 – ص22
- 26- ماجدة محمد إسماعيل - محمد العربي شمعون - اللاعب والتدريب العقلي
-مركز الكتاب للنشر القاهرة، 2001، ص 204.
- 27- حمد العربي شمعون -التدريب العقلي في المجال الرياضي - مرجع سابق
- ص 17

- 28- محمد العربي شمعون -التدريب العقلي في المجال الرياضي - مرجع سابق - ص 217-219
- 29- محمود عبد الفتاح عنان - سيكولوجية التربية البدنية والرياضية(النظرية-التطبيق -التجريب دار الفكر العربي -القاهرة، 1995 - ص 219
- 30- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان - الاختبارات المهارية والنفسية - دار الفكر العربي القاهرة، 1997 - ص 285
- 31-محمد حسن علاوي - علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية -2002 - مرجع سابق - ص 606
- 32-محمد حسن علاوي -علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية -2002 - مرجع سابق - ص 603-604
- 33-محمد العربي شمعون 1999,ص29
- 34- " بن مصمودي، علي (2011). الضغط النفسي و إستراتيجيات مواجهته."
- 35- " أ.ب الضغوط النفسية 26 أبريل 2018 "
- 36- أسامة سيد عبد الظاهر " (1999)
- 37-"العازمي 2009"
- 38- Seaward 1999.163

المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- Muhammad Hassan Allawi, Kamal El-Din Abdel-Rahman Darwish: Psychological Preparation in Handball, Al-Kitab Center for Syndication 1, Cairo 98, p.15
- 2- Muhammad Allawi: Sports Psychology, Dar Al Maaref, Cairo 2001, p. 34

- 3- Wasif Rabeh: Psychological Preparation for Sports Competitions, University Publications, National Institute of Higher Training in Sports Technology Sciences, Constantine, "92/93
- 4- Hamad Hassan Allawi: Psychological Preparation in Handball, The Book Center for Condition 1, Cairo 1998, p. 45
- 5- Muhammad Adel Khattab: Physical Education for Social Services, Arab Publishing House, Beirut, 1995, p. 65)
- 6- Nizar Majid Kamel, Kamel Taha Lewis: Sports Psychology, University of Baghdad, College of Sports, 1980, pp. 249-250
- 7 - Hanafi Mahmoud Mukhtar: Scientific Foundations in Training, The Higher Institute, Egypt 99, p. 325
- 8- Muhammad Hasan Allawi: Psychological Preparation in Handball, Previous Reference, pg. 147

وزارة البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد العلوم و التقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجهة للاعبين كرة الطائرة

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تحت
عنوان أهمية التحضير النفسي في تأثير على الضغط النفسي لدى
لاعبين كرة الطائرة .

تحت إشراف الأستاذ:

بن لكحل منصور

من إعداد الطالب:

- بن عولة محمد

1- هل التحضير النفسي يساعدك على التخلص من الضغط أثناء المباراة ؟

نعم لا

2- هل يمنحك التحضير النفسي على الإحتفاظ بهدوءك رغم مضايقة الخصم لك؟

نعم لا

3- هل يساعد التحضير النفسي في التقليل من القلق أثناء التدريبات أو المباريات؟

نعم لا

4- هل للتحضير النفسي دور في الإحتفاظ بهدوءك عندما تصبح الأمور سيئة

خاصة في المباراة ؟ نعم لا

5- هل يساعدك التحضير النفسي في التحكم في انفعالاتك عند المواقف الصعبة

في المباريات ؟ نعم لا

6- هل يساعدك التحضير النفسي على التحكم في أعصابك أثناء الغضب ؟

نعم لا

7- هل يساعدك التحضير النفسي في زيادة الثقة النفس أثناء ممارسة نشاط

رياضي تنافسي ؟

8- هل التحضير النفسي يشعرك بالثقة لديك من أجل القدرة لقيادة الآخرين ؟

نعم لا

9- هل يساعدك التحضير النفسي بالشعور بالإستمتاع في المنافسات ؟

نعم لا

10- هل للتحضير النفسي دور في عدم فقد الثقة بالنفس أثناء المباراة أو التدريب؟

نعم لا

11- هل يساعدك التحضير النفسي على حل المشاكل التي تواجهك أثناء المباريات؟ نعم لا

12- هل للتحضير النفسي دور في الإعتراف بأخطاءك مهما كبرت؟ نعم لا

13- هل يساعدك التحضير النفسي في تقبل الخسارة أثناء المنافسة؟ نعم لا

14- هل يساعدك التحضير النفسي على أن تكون مستعد لتحمل مسؤولياتك مهما كانت الظروف؟ نعم لا

15- هل التحضير النفسي يبني لك الشجاعة من أجل ان تتحمل مسؤوليتك أثناء اقترافك خطأ ما خلال المباراة؟ نعم لا

ملخص البحث

عنوان الدراسة: "أهمية التحضير النفسي في تأثير على الضغط النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة"

- هدف الدراسة: معرفة هل للتحضير النفسي أهمية في تأثير على الضغط النفسي .
- مشكلة الدراسة: هل للتحضير النفسي تأثير في الضغط النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة ؟
- فرضيات الدراسة:
- الفرضية العامة : للتحضير النفسي أهمية في تأثير على الضغط النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة
- الفرضيات الفرعية :
- يساعد التحضير النفسي في كسب الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطائرة
- التحضير النفسي يساهم في ضبط الانفعالات اللاعب أثناء النشاط الرياضي المختلف
- إن تحمل المسؤولية تأتي على عاتق التحضير النفسي
- العينة: لاعبي كرة الطائرة (15-18)
- المجال الزمني و المكاني : الفترة من شهر جويلية إلى شهر أوت – نادي سيد علي
- المنهج : المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي
- الأدوات المستعملة : استمارة استبيان
- النتائج المتوصل إليها :
- * نستنتج أن لاعبي كرة الطائرة مع فكرة التحضير النفسي يساهم في زرع الثقة بالنفس
- * السبب الرئيسي في الفوز هو التحفيز من المدربين
- * التحضير النفسي يسهل عملية التعامل مع ظروف المواجهة
- * تحمل المدرب عبء التحضير النفسي الرياضي نتيجة عدم وجود أخصائي نفساني المرافق للفريق
- * خبرة الرياضي لا تكفي , بل من التحضير النفسي الجيد بحيث ترجمة هذه الخبرة لنتائج ايجابية
- التوصيات المقترحة :
- * التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى
- * ضرورة على المدربين إنشاء برنامج تدريبي يشمل الجانب البدني والنفسي خلال أي حصة تدريبية يقومون بيها
- * ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق
- * توفير المخابر العلمية الخاصة التي تهتم بالجانب النفسي
- * زيادة تفعيل الدور الإعلامي في إظهار أهمية التحضير النفسي الرياضي من خلال وسائل الإعلام أو وسائل الإشهار المختلفة

abstract

- **Study title:** `` The importance of psychological preparation in the effect on psychological stress of volleyball players. ''
- **The aim of the study:** To know whether psychological preparation is important in its effect on psychological stress.
- **Study problem:** Does psychological preparation have an effect on stress among volleyball players?
- **Study hypotheses:**
 - **General hypothesis:** psychological preparation is important in its effect on stress among volleyball players
 - **Sub-hypotheses:**

Psychological preparation helps in gaining self-confidence of volleyball players

Psychological preparation contributes to controlling the player's emotions during various sports activities

Taking responsibility comes upon psychological preparation
- **Sample:** Volleyball players (15-18)
- **Spatial and temporal domain:** the period from July to August Sidi Ali Club of volleyball
- **Curriculum:** The curriculum used is the descriptive one
- **Tools used:** Questionnaire form

- Findings:

- * We conclude that volleyball players with the idea of psychological preparation contribute to implanting self-confidence
- * The main reason for winning is motivation from coaches
- * Psychological preparation facilitates the process
- * The coach bore the burden of sports psychological preparation as a result of the absence of a psychologist accompanying the team
- * The experience of the athlete is not sufficient, but rather a good psychological preparation so that this experience will translate to positive results

- Suggested Recommendations:

- * Focusing on the psychological preparation of players, especially the younger groups
- * The necessity for trainers to establish a training program that includes the physical and psychological aspects during any training session they undertake.
- * The need to integrate psychologists into the technical staff of the team
- * Providing private scientific laboratories that deal with the psychological aspect
- * Increasing the activation of the media role in showing the importance of psychological preparation for sports through the media or various advertising means