



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا

ميدان العلوم الانسانية والاجتماعية

شعبة العلوم الاجتماعية



إستراتيجية مواجهة الضغوط لدى

رياضي الألعاب الجماعية

(فرق كرة السلة، كرة القدم، الكرة الطائرة)

صنف أكابر ذكور

بلدية الأغواط

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذ:

- مريجة عباس

من إعداد الطالب

- بلعشية عز الدين

السنة الجامعية: 2015-2016

الإهداء

اهدي هذا العمل المتواضع إلى من وضعت اللجنة تحت قدميها
إلى من كانت نبع الحنان و السند في الدنيا إلى القلب الكبير أُمي
إلى الذي وهبني الإرادة و الشجاعة إلى رمز الكفاح و الصبر
إلى أعظم رجل أبي حفظهما الله وأطال في عمرهم
إلى إخوتي الأعزاء، إلى زوجتي الغالية وبناتي الحبيبات سرين و مريم ،
إلى زملائي في دفعة 2016 خاصة داودي و تقزال وبن حميدة ،

بوفاتح ، بن مبارك و بطيبي

اهدي هذا العمل إلى أساتذتنا الكرام و إلى إدارة قسم علم النفس

وعلوم التربية والأرطفونيا

اهدي هذا العمل إلى عائلة كرة السلة و اخص بذكر شيخ بوخلخال ابو بكر

اهدي هذا العمل إلى كل الذين سهروا و تعبوا معنا في انجازه .

عزالدين

تشكر

اشكر الله واحمده أولاً واخير على توفيقه لي

اتقدو بشكري إلى أستاذ المشرف مريجة عباس

اشكر أساتذتنا الكرام لدفعة 2016/2014 ونخص بالذكر داودي محمد ،

صحراوي عبد الكريم ، لبصير سفيان . عياد فتيحة

اشكر الزملاء الطلبة الذين ساهموا بقدر كبير في إتمامي لهذه المذكرة اخص بالذكر

داودي محمد الأمين ، تقزال ايمان ، وبن حميدة كلثوم, حمزة فاطمة ,وقزو فتيحة

اشكر اساتذة معهد العلوم التقنية والأنشطة البدنية على راسهم حمادي جمال

و بعيط بن جدو .

اشكر لاعبي فريق اتحاد الرياضي لبلدية الأغواط لكرة القدم, فريق مولودية شباب بلدية

الأغواط لكرة الطائرة , وكذا لاعبي جيل الصاعد لكرة السلة ,ولاعبي كرة السلة بالولاية

بدون استثناء

اشكر الزملاء محجوبي ياسين وبصيص سفيان ،ونجم عيسى

نشكر كل الإخوة والأخوات الزملاء على تشجيعهم والمساندة لإتمام هذا العمل.

عزالدين

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف عن الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الضغوط النفسية

للمنافسة لدى رياضيي الألعاب الجماعية تبعا للتخصصات التالية:

- كرة القدم.
- الكرة الطائرة .
- كرة السلة .

وإستخدم الباحث المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لهذه الدراسة وطبق مقياس استراتيجيات المواجهة

للرياضة المنافسة (**Gaudreau et Blondin ISCCS 2002**) وذلك بعد ترجمته من اللغة

الفرنسية الى اللغة العربية وتكونت عينة الدراسة من 40 لاعب منهم 12 لاعب كرة الطائرة و 12

لاعب كرة سلة و 16 لاعب كرة قدم لسنف أكابر ذكور والتي تتراوح أعمارهم من 20 سنة الى 35

سنة وكانت نتائج الدراسة كالتالي :

يستخدم رياضيي الألعاب الجماعية :

1-استراتيجيات المواجهة المتركزة على المشكل والمتركزة على الانفعال في مواجهة الضغوط النفسية

للمنافسة.

2-استراتيجيات المواجهة المتركزة على المشكل هي الأكثر استخداما.

3- استراتيجيات المواجهة المتركزة على الانفعال أقل استخداما .

4- لا توجد فروق في استخدام استراتيجية المواجهة المتركزة على المشكل تعزى لنوع الرياضة.

5-توجد فروق في استخدام إستراتيجية المواجهة المتركزة على الانفعال حسب نوع الرياضة لصالح كرة القدم.

Abstract :

This study aimed to identify the coping strategies used questionnaire to with the psychological stress among athletes in team sports depending on the following disciplines :

- Football .
- Volleyball.
- Basketball.

The searcher used descriptive method as on appropriate to the study and applied a strategies of coping sports competition (Gaudreau and Blondin isccs 2002),after translated from French to Arabic and study sample consisted of 40 players 12 of volleyball player and 12 basketball player and 16 football for senior class males ranging in age from 20 years to 35 years and the results of the study are as follows:

Athlete used collective games :

- 1.the coping strategies based on problem and emotion the face of the psychological pressures of competition.
- 2.the coping strategies emotion based on problem are the more utilization.
- 3.the coping strategies based on emotion is the least utilization .
- 4.there are no differences in the use of coping strategies based on the problem in due to the type of sports.
- 5.there are differences in the use of coping strategies based on the emotion as the type of sport in favor of football.

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
	اهداء
	تشكر
أ	ملخص الدراسة باللغة العربية
ب	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
ج	فهرس المحتويات
هـ	فهرس الجداول
و	فهرس الملاحق
1	المقدمة
الفصل الأول: الإشكالية و اعتباراتها	
7	1. اشكالية الدراسة
9	2. فرضيات الدراسة
10	3. أهداف الدراسة
10	4. اهمية الدراسة
10	5. اسباب اختيار الموضوع
11	6. التعاريف الاجرائية لمفاهيم الدراسة
12	7. الدراسات السابقة
15	8. التعقيب على الدراسات السابقة و مناقشتها
الفصل الثاني: إستراتيجية مواجهة الضغوط	
20	تمهيد
21	أولاً: الضغوط
21	1. تعريف الضغوط
21	2. الضغوط النفسية وأداء الرياضي
22	3. مصادر الضغوط النفسية
23	4. أنواع الضغوط النفسية

26	5.النظريات المفسرة للضغوط
29	6.المنافسة الرياضية كمصدر للضغوط
35	ثانيا : إستراتيجية المواجهة
35	1.تطور مفهوم الإستراتيجية
36	3.تعريف إستراتيجية المواجهة
38	3.الفرق بين المواجهة والتكيف
39	4.الفرق بين المواجهة والدفاع
42	5.النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة
49	6.تصنيف إستراتيجية المواجهة
55	الخلاصة
الفصل الثالث: الرياضة الجماعية والمنافسة	
58	تمهيد
59	اولا:الرياضة الجماعية
59	1.مفهوم الرياضية
61	2.اهداف الرياضة
62	3.انواع الرياضة
63	4.مفهوم الرياضة الجماعية
64	5.ثوابت الرياضة الجماعية
66	6.خصائص ومميزات الرياضة الجماعية
69	7.أهداف الرياضات الجماعية
69	8.أنواع الرياضات الجماعية
74	ثانيا :المنافسات الرياضية
74	1.مفهوم المنافسة الرياضية
75	2.هدف المنافسة الرياضية
76	3.أهمية المنافسة الرياضية
76	4.المنافسة الرياضية كعملية
79	5.الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية
90	الخلاصة
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
94	تمهيد

94	1-منهج الدراسة
95	2-حدود الدراسة
95	3-عينة الدراسة
96	4-أدوات جمع البيانات
102	5-الأساليب الإحصائية
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها	
106	تمهيد
106	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة
107	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
108	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
109	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
110	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
111	الاستنتاج العام
114	الخاتمة
116	مراجع الدراسة
123	الملاحق

فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	قم الجدول
15	التعقيب على الدراسات السابقة	.01
38	الفرق بين المواجهة والتكيف	.02
41	الفرق بين المواجهة والدفاع	.03
96	خصائص العينة	.04
100	قائمة المحكمين	.05
101	الصدق التمييزي للمقياس	.06
102	معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات لمقياس الإستراتيجية.	.07
106	متوسط حسابي للقيمة الحقيقية للدرجة الكلية	.08

106	متوسط حسابي للقيمة المفروضة لدرجة الكلية	.09
107	متوسط حسابي للقيمة الحقيقية لإستراتيجية المتركزة على المشكل	.10
107	متوسط حسابي للقيمة المفروضة لإستراتيجية المتركزة على المشكل	.11
108	متوسط حسابي للقيمة الحقيقية لإستراتيجية المتركزة على الانفعال	.12
109	متوسط حسابي للقيمة المفروضة لإستراتيجية المتركزة على الانفعال	.13
109	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لبعء الإستراتيجية المتركزة على المشكل	.14
110	المتوسطات الحسابية لنوع الرياضة للمتركزة على المشكل	.15
111	اختبار تحليل التباين الأحادي لبعء الإستراتيجية المتركزة على الانفعال	.16
111	المتوسطات الحسابية لنوع الرياضة للمتركزة على الانفعال	.17

فهرس الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	الرقم
I	قائمة الأساتذة المحكمين	.01
II	مقياس إستراتيجية المواجهة للرياضة التنافسية الأصلية ISCCS	.02
V	مقياس استراتيجية المواجهة للرياضة التنافسية النسخة النهائية	.03
VI	مخرجات spss	.04

المقدمة

المقدمة:

إن عصرنا الحالي باتجاهاته المادية وصراعاته المستمرة يدفع الإنسان ليعيش تحت وطأة الضغوط النفسية، حيث التعب والإرهاق والعمل فوق القدرة على الاحتمال أحيانا و التوتر واتساع الطموح، والتبدل السريع للقيم والتقاليد والأعراف السائدة مما ينعكس سلبا على الصحة النفسية، و يواجه الناس مواقف كثيرة ومتنوعة ذات طبيعة ضاغطة في العمل والدراسة والزواج والتنقل من مجتمع إلى آخر وضرورة التكيف مع قيم وتقاليد وأنماط الحياة الغربية عن المجتمع الأصلي والعلاقات العامة فيه.... الخ وكانت الضغوط النفسية وما تزال إحدى الموضوعات المهمة التي تشغل بال الكثير من المتخصصين في فروع علمية مختلفة، وربما كان علماء النفس على رأس قائمة المهتمين بهذا الموضوع ولا يأتي الاهتمام بهذا الموضوع لمجرد أنه موضوع جيد للبحث، وإنما لكونه واحدا من حقائق الحياة وثوابتها، و لكونه قضية تهتم العامة والخاصة، فلا يكاد يوجد فرد لا يعاني الضغوط بأشكالها المختلفة وبصورة تكاد تكون يومية، وتتفاوت هذه الضغوط في شدتها وحدتها ونوعها من شخص لآخر ومن وقت لآخر لدى الشخص نفسه، كما أنها تتنوع بمجالاتها، بحيث تشهد السنوات الحديثة المزيد من الاهتمام بدراسة علاقة الرياضة بالضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضيون نتيجة الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية، حيث تحتل المنافسة الرياضية أهمية متميزة نظراً لطبيعة ما يميز النشاط الرياضي من خصائص باعتبار أن عملية التدريب بمفردها تفقد قيمتها إذا لم تتوج باختبارات تنافسية لتقييم حصائل الأداء البدني والحركي والمهاراتي والتكتيكي.

إن قدرة اللاعبين على مواجهة الضغوط النفسية في المنافسات الرياضية من العوامل الأساسية التي تؤثر على زيادة فاعلية الأداء من اجل الوصول الى الإنجاز المنشود، لذا تعتبر طرق مواجهة تلك الضغوط باستخدام المهارات المختلفة من الأسس النفسية التي تهدف إلى إعداد وتحضير الرياضي للقيام بأداء جيد

مقدمة الدراسة

وتعتبر الرياضة الجماعية من الرياضات التي تتطلب من اللاعبين أن يكونوا في حالة جسدية ونفسية وانهيالية مناسبة تمكنهم من القيام بأداء متميز أثناء المنافسات الرياضية كما تمكنهم من مواجهة الضغوط النفسية التي تنتج عن المنافسة وأثنائها، وهذه المهارات يطلق عليه إستراتيجية المواجهة، التي تعرفها لازاروس (Lazarus) بأنها أي جهد يبذله الفرد للسيطرة على الضغط لإعادة اتزانه النفسي والتكيف مع الأحداث التي تعمل على استثارة تهديداته الآتية والمستقبلية .

ويرى الباحث من خلال خبرته في العمل بمجال التدريب الرياضي كلاعب ومدرب أن انخفاض مستوى بعض لاعبي الألعاب الجماعية في المنافسة مقارنة بمستواهم في التدريب قد يرجع إلى الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون أثناء المنافسة، بينما هناك بعض اللاعبين لديهم القدرة على التأقلم مع ضغوط المنافسة ومواجهتها أو يتنافسون تحت تأثيرها.

وبناء على ما سبق يعتبر الاهتمام بموضوع إستراتيجية مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية ذو أهمية خاصة في مجال التنمية المتكاملة للشخصية من خلال الرعاية النفسية والاجتماعية للاعبين الرياضية الجماعية ، لأن زيادة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية وتأثيرها على اللاعب قد تؤدي إلى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي وتؤثر على إستمراريته في المنافسة الرياضية ويصبح أكثر عرضة للضغوطات.

وهذا ما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على طبيعة إستراتيجية مواجهة الضغوط لدى الرياضيين من منطلق تصنيف لازاروس وفولكمان الذي يركز على بعدين ، الإستراتيجية المتركزة على المشكل ، والإستراتيجية المتركزة على الانفعال، ومن اهم التطورات التي قدمت معتمدة على هذا التصنيف أبحاث قودرو و بلوندين (gaudreau et blondin 2002) لتطوير مقياس إستراتيجية المواجهة للمنافسة الرياضية ،والذي يعتبر الأول من نوعيه ، ونظرا لأهمية الموضوع قمنا بهذه الدراسة حول إستراتيجيات

مقدمة الدراسة

المواجهة لدى رياضي الألعاب الجماعية لفرق كرة السلة والطائرة وكرة القدم صنف أكابر رجال بحيث تم تقسيم البحث إلى:

-**الفصل الأول:** الإطار العام للإشكالية الذي يمثل مدخل إلى الدراسة وهو بمثابة تقديم البحث حيث تم فيه عرض الإشكالية، الفرضيات، أهمية الموضوع، وأهداف البحث ثم تحديد المفاهيم والدراسات السابقة. و ينقسم البحث إلى جانب نظري ويشمل على:

-**الفصل الثاني:** إستراتيجيات مواجهة والتي تطرقنا فيها إلى مفهوم المواجهة، النماذج المفسرة : لإستراتيجيات المواجهة، تصنيفها، وكذلك تم عرض إستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكلة والمركزة حول الانفعال.

-**الفصل الثالث:** الرياضة الجماعية والمنافسة، حيث تطرقنا إلى مفهوم الرياضة أهدافها أنواعها وكذا الألعاب الجماعية والمنافسة الرياضية وضغوط المنافسة. أما الجانب التطبيقي يتضمن قسمين وهما:

-**الفصل الرابع:** يمثل منهجية البحث وفيه الإجراءات المنهجية والخطوات التي اتبناها في الجانب الميداني ويتضمن منهج البحث، مجموعة البحث، مكان إجراء البحث، أدوات البحث، طريقة إجراء البحث.

-**الفصل الخامس:** خصص لعرض وتحليل الحالات ومناقشة النتائج ويضم الاستنتاج العام الذي يخص النتائج المتحصل عليها وذلك من خلال أدوات البحث للتحقق من الفرضيات وتقديم بعض التوصيات والاقتراحات.

وفي الأخير تم وضع خاتمة البحث وقائمة المراجع و الملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول

الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها

1. إشكالية الدراسة.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. أسباب اختيار الموضوع
6. التعريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.
7. الدراسات السابقة.
8. التعقيب على الدراسات السابقة.

1 إشكالية الدراسة:

رغم اتفاق الكثيرين على إن ممارسة النشاط البدني (الرياضي) يعتبر عاملاً مهماً في تحسين الصحة البدنية والصحة النفسية فإن الدلائل تشير إلى أن لاعبي الرياضة التنافسية يمارسون الرياضة من أجل الأداء وليس بالضرورة من أجل الصحة المثلى، وعليه فإن نتائج الدراسات الحديثة تظهر إن ممارسة النشاط البدني وبشدة عالية لا يؤدي بالضرورة إلى الصحة المثلى بل إن الكثير منهم يعانون العديد من المشكلات مثل التعب المزمن، الإصابة وضغوط المنافسة. (أسامة كامل راتب، 2004، ص 209).

إن الرياضة الحديثة أصبحت نشاط يغلب عليه ظاهرة الضغط النفسي وخاصة في الرياضات العالية، لهذا شهدت السنوات الحديثة المزيد من الاهتمام بدراسة علاقة الرياضة بالضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضيون نتيجة الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية، حيث تحتل المنافسة الرياضية أهمية متميزة نظراً لطبيعة ما يميز النشاط الرياضي من خصائص باعتبار أن عملية التدريب بمفردها تفقد قيمتها إذا لم تتوج باختبارات تنافسية لتقييم حصائل الأداء البدني والحركي والمهاري والتكتيكي. (محمد لطفي طه، 2002، ص 64).

فالرياضي يتعرض إلى مواقف مختلفة وظروف متعددة خلال فترات التدريب والمنافسات الرياضية، قد تعرضه إلى ضغوط نفسية تتوقف على نوع نتائج المنافسات أو الإنجازات الرياضية، وتعد هذه أحد المظاهر النفسية المؤثرة على صحة اللاعب، وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية في الأداء الرياضي وإلى خلل في الصحة النفسية، وعند حدوث هذه الضغوط يبدأ الجسم في اتخاذ المواقف الدفاعية التي تساعده على مواجهتها.

فهناك العديد من المصطلحات التي يستعملها الرياضيين للتعبير عن معاناة متقاربة للضغوط منها: الضغط النفسي. stress القلق anxiety، الاستشارة arousal، وبالرغم من أن هناك فروق بين تلك المصطلحات من الناحية النظرية فإن غالب الرياضيين يستعملون هذه المصطلحات للتعبير عن شيء واحد لمواجهة التعامل مع الضغوط في حياتهم.

إن قدرة اللاعبين على مواجهة الضغوط النفسية في المنافسات الرياضية من العوامل الأساسية التي تؤثر في فاعلية الأداء من أجل الوصول إلى الإنجاز المنشود، لذا تعتبر طرق مواجهة تلك الضغوط باستخدام المهارات المختلفة من الأسس النفسية، التي تهدف إلى الإعداد أو التحضير النفسي الجيد للرياضي ولقد أكد احمد شمعون على أن التغلب على الضغوط النفسية تمثل أهمية كبيرة للعاملين في المجال الرياضي. (مجدي حسن يوسف، 2014، ص81)

فإستراتيجيات المواجهة في المجال الرياضي تشير إلى الجهود المعرفية والسلوكية التي تعتمد على استخدام أسلوبين أساسيين، الأول يشير إلى المواجهة التي تركز على حل المشكل من خلال جهود معرفية وسلوكية تعمل على تغيير المشكلة المسببة للقلق وطريقة تفكير اللاعب بشأن المواقف المسببة للضغط وتغيير استجاباته لهذا الموقف، وهذه الإستراتيجية تساعد اللاعب على تكوين استجابات توافقية جديدة بدلا من الأفكار التي تتسم بالإحباط وعدم الثقة، كما تشير الإستراتيجية الأخرى إلى المواجهة التي تركز على التغلب على الانفعال من خلال جهود معرفية وسلوكية تعمل على تنظيم الاستثارة وضبط الانفعال والتحكم فيه . وهذا ما دلت عليه بعض الدراسات كدراسة بنزجار و ارسيل (1998) حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب المواجهة للتغلب على الضغوط لدى الرياضيين المستوى العالي، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها: المواجهة التي تركز على المشكل يستخدمها الرياضيون في جميع الأوقات، أما المواجهة التي تركز على الانفعال كانت تستخدم من قبل الرياضيين قبل أيام من المنافسة مباشرة.

ضف إلى دراسة نيكولز ادم وبولمان رمكوس (2007) إن هدف الدراسة التعرف على أسباب التوتر واستراتيجيات المواجهة المدركة بين لاعبي كرة القدم الأمريكية تحت 18 سنة بانجلترا، و من اهم النتائج المتوصل إليها استخدام المواجهة المركزة على المشكلات بشكل متكرر أكثر من المواجهة المركزة على الانفعال وكان ظهور تلك المواجهة مرتبطة بظهور أكثر المسببات للتوتر.

(مجدي حسن يوسف، المرجع السابق، ص96)

- وانطلاقاً من الدراسات السابقة يمكن أن نلخص إشكالية الدراسة في التساؤل التالي :

ما طبيعة الإستراتيجيات التي يستخدمها رياضي الألعاب الجماعية في مواجهة الضغوط النفسية للمنافسة ؟

2 - فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: يستخدم رياضي الألعاب الجماعية إستراتيجية المواجهة المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال في مواجهة ضغوط النفسية للمنافسة .

- الفرضيات الجزئية:

1- استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل الأكثر استخداماً في مواجهة الضغوط النفسية للمنافسة لدى لاعبي الرياضات الجماعية.

2 - استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال الأكثر استخداماً في مواجهة الضغوط النفسية للمنافسة لدى لاعبي الرياضات الجماعية.

3-تختلف متوسطات استخدام إستراتيجية المواجهة المركزة على المشكل على حسب نوع الرياضة.

4- تختلف متوسطات استخدام إستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال على حسب نوع الرياضة.

3- أهداف الدراسة:

تهدف دراستنا إلى:

- ✓ تسليط الضوء على المجال الرياضي كظاهرة تسيطر عليها الضغوط النفسية.
- ✓ التعرف على الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة ضغوط النفسية للمنافسة لدى رياضيي الألعاب الجماعية.
- ✓ تطبيق المقياس على عينة من لاعبي الفرق الرياضية في البيئة المحلية.
- ✓ تحديد الاستراتيجيات الأكثر استخداما في مواجهة ضغوط النفسية للمنافسة لدى رياضيي الألعاب الجماعية تبعا للتخصصات التالية: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة.

4- أهمية الدراسة:

تستقي دراستنا أهميتها من حيث:

- محاولة الكشف عن متغيرات الدراسة نظرا لأهميتها في مسيرة اللاعبين.
- أهمية الشريحة المستهدفة التي نتناولها الدراسة.
- مساهمة الدراسة في إثراء التراث العلمي و المجال الرياضي بالمعلومات عن مفاهيم الدراسة.
- تعريب المقياس إستراتيجية مواجهة المنافسة الرياضية (ICSSC 2002)

5- أسباب اختيار الموضوع:

- 1- إن اختيارنا لموضوع استراتيجيات المواجهة المستخدمة في المنافسة لدى رياضيي الألعاب الجماعية كموضوع بحث هو نتيجة للأهمية البالغة التي يكتسبها الموضوع في المسيرة الرياضية

للاعبين ، و كذا كحاجة شخصية كون الباحث قد بدأ مسيرته الرياضية كلاعب و يعمل كمدرّب رياضي فكان من الأهمية بمكان البحث في الموضوع و التعمق فيه و سبر إغواره، دفعتنا إلى التقرب من هذه الظاهرة و محاولة فهمها و معرفة أسبابها و استيعاب أبعادها النفسية.

2- المساهمة ولو بالشيء القليل في إثراء الجانب النظري عن مفهومي إستراتيجية المواجهة و خاصة الجانب الرياضي.

3- وأخيرا نظرا لقلّة الدراسات السابقة التي تناولت المجال الرياضي في البيئة العربية عامة و البيئة الجزائرية خاصة و على الفرق المحلية في البيئة الأوغاطية.

6-التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

تعتبر عملية تحديد المفاهيم والمصطلحات من الخطوات الأساسية في البحث العلمي لما لها من دور كبير في تحديد مسار البحث وذلك بتناول المفاهيم ذات الصلة المباشرة بالموضوع أو ببعض جوانبه.

- **إستراتيجية المواجهة** : قدرة اللاعب على توظيف مهاراته السلوكية والمعرفية للتكيف مع متطلباته الداخلية والخارجية والتي تشير إلى العناصر التي من خلالها يتم الحكم على اللاعب وتعرف بأنها الطرق أو الوسائل التي يستخدمها ويقيسها مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للمنافسة .

- **الرياضة**: الرياضة يمكن أن تعرف بأنها نشاط مفعم باللعب التنافسي داخلي وخارجي المرود أو العائد يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط.

- **الألعاب الجماعية**: هي تلك الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا ,وتحتاج هذه الألعاب لملاعب و قاعات لعب ذات مقياس موحدة وتمارس بأدوات لها

قياسات وأوزان ثابتة، تنظم دورات وبطولات رياضية على المستوى المحلي والوطني و الدولي ، ويظهر فيه التنافس قائما بين الألعاب، ولكل لعبة من هذه الألعاب، المراجع العلمية الخاصة بها والتي يمكن الاستعانة بها عند دراسة كل منها.

- **المنافسة الرياضية:** هي نزاع بين فريقين في إطار رياضي تنافسي بالفوز بمجريات المباراة وتكون هاته المنافسات على شكل بطولة تنظم من طرف هيئات كالرابطة والفدرالية تحكمها فوانين خاصة .

7-الدراسات السابقة:

من خلال المطالعة والمسح المكتبي الذي قمنا به ، تأكد لنا ندرة البحوث الجامعية التي تناولت وعالجت إستراتيجية المواجهة لدى الرياضيين وترجع أهمية الدراسات السابقة التي تناولت المتغيرين أو أحدهما كدليل يساعدنا في خطوات إجراء الدراسة الراهنة ، ويمكن اعتمادها كمصادر نستقي منا الفروض التي يمكن صياغتها إجرائيا ومحاولة التحقق منها، ومن الدراسات التي تناولت إستراتيجية المواجهة لدى الرياضيين نذكر ما يلي:

- دراسة بنزجاراد و ارسيل (1998): " مواجهة الضغط و القدرة على التحكم لدى لاعبي المستوى العالي " .

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب المواجهة للتغلب على الضغوط لدى الرياضيين من المستوى العالي، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها: المواجهة التي تركز على المشكل يستخدمها الرياضيون في جميع الأوقات، أما المواجهة التي تركز على الانفعال كانت تستخدم من قبل الرياضيين قبل أيام من المنافسة مباشرة. (مجدي حسن يوسف، مرجع سابق، ص89)

- دراسة ميشيل ومارك (1999): " الحماية لكل من دور (التأييد الاجتماعي - إستراتيجية المواجهة - التقدير الذاتي) من حالات الإجهاد والاكئاب لدى المراهقين ".
هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين التقدير الذاتي، التأييد الاجتماعي، إستراتيجية المواجهة وكانت أهم النتائج المتوصل إليها حقق المراهقون ذو المستوى العالي درجات ذات دلالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة حل المشكلات.
- دراسة مارتن يوبأنك و ديف كولنز (2000) بعنوان مواجهة ديناميكية الضغوط النفسية قبل و بعد المنافسات الرياضية: دراسة طويلة" التي هدفت إلى التعرف على التغيرات في أساليب مواجهة اتجاه و شدة القلق عند الرياضيين، و توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في شكل و اتجاه و شدة القلق تبعا لحالة و سمة القلق لدى الرياضيين كما استخدم الرياضيون ذو حالة القلق استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال و مشكلة الاستجابة للتوتر بينما استخدم الرياضيون ذو سمة القلق استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال فقط.
- دراسة كوالسكي و كروكر (2001) بعنوان " تطوير صدق مقياس المواجهة للمراهقين في المجال الرياضي " حيث هدفت الدراسة إلى إعادة إجراءات الصدق لمقياس المواجهة على عينة من الشباب المشاركين في النشاط الرياضي، أهم النتائج: أشارت إلى خمس مقاييس للمواجهة التي تركز على المشكلة (مواجهة نشطة-تخطيط-أنشطة تنافسية-مواجهة القيود-التأييد الاجتماعي) و خمس مقاييس أخرى للمواجهة التي تركز على الانفعال.
- ✓ دراسة أرتيور بوكزوردوسكي وديفيد كونوري (2002) عنوان الدراسة " استجابة مواجهة الفشل والنجاح بين لاعبي المستوى العالي" وهدفت الدراسة إلى التعرف على استجابات المواجهة للفشل والنجاح للاعبين المتميزين، وتوصلت الدراسة إلى الإشارة إلى إستراتيجية المواجهة المرتكزة على المشكلة والمرتكزة على الانفعال والتجنب. (المرجع السابق، ص،ص90-93)

✓ دراسة نيكولز هولتو جون هوج (2002) عنوان الدراسة " الإدراك الحسي للضغوط والمواجهة أثناء الاستعداد لنهائيات كأس العالم لكرة القدم للسيدات "، هدف الدراسة: تحديد تصورات اللاعبين لمصادر التوتر واستراتيجيات المواجهة قبل نهائيات كأس العالم للسيدات، أهم النتائج استخدمت اللاعبين استراتيجيات عديدة للمواجهة تعتمد على التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال والتفادي للعوامل المسببة للتوتر. (مرجع السابق، ص93)

✓ دراسة اني كارتون كارون (2004) عنوان الدراسة إستراتيجية المواجهة لدى الرياضيين ،أجريت الدراسة على طلبة رياضيين في 9 اختصاصات مختلفة ،لدراسة عدة متغيرات منها النشاط الممارس ،الخبرة ومصدر الضغط، من أهم النتائج المتوصل إليها يوجد اختلاف في استخدام استراتيجيات المواجهة حسب نوع نشاط الرياضي الممارس،تختلف استخدام استراتيجيات المواجهة باختلاف نوع المصدر، مستوى الخبرة أكثر من 8 سنوات يستخدم استراتيجيات خاصة في مواجهة الضغوط،وهذا حسب مقياس (ISCCS) الذي يشمل بعدين المتركة على الانفعال والمتركة على المشكل.

(Annie carton-caron ,2004,p282)

✓ دراسة أمل على خليل (2006) "مواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة" هدفت الدراسة إلى مواجهة الضغوط لدى ناشئ سباحي المسافات القصيرة، أهم النتائج: اشتمل أسلوب المواجهة على أربعة أبعاد، بعدين في اتجاه مواجهة المشكلة (الابتعاد-الاقتراب) وبعدين في اتجاه مواجهة الانفعال (الابتعاد-الاقتراب) تندرج تحتها اثنان وثلاثون عبارة ويصلح لناشئ السباحة مرحلة (14-17 سنة)

✓ دراسة نيكولز ادم وبولمان رمكوس (2007) عنوان الدراسة " مصادر الضغوط وفاعلية المواجهة لدى لاعبي اتحاد كرة القدم الأمريكية تحت 18 سنة" هدف الدراسة التعرف على أسباب التوتر واستراتيجيات المواجهة المدركة بين لاعبي كرة القدم الأمريكية تحت 18 سنة بانجلترا، من أهم النتائج

المتوصل إليها استخدام المواجهة المرتكزة على المشكلات بشكل متكرر أكثر من المواجهة المرتكزة

على الانفعال وكان ظهور تلك المواجهة مرتبطة بظهور أكثر المسببات للتوتر. (32)

✓ دراسة مجدي حسن يوسف عبد الرحمن (2007) إستراتيجيات اللاعبين في مواجهة الضغوط النفسية

في المجال الرياضي هدفت الدراسة إلى التعرف على طرق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، في

المجال الرياضي من خلال تعريب وتقنين مقياس استراتيجيات المواجهة في المجال الرياضي

(« ways of coping with sport » wocs) ، و تطبيق المقياس على عينة من اللاعبين في

الأنشطة الرياضية المختلفة للتعرف على الفروق الإحصائية بين درجة اللاعبين في المقياس تبعا

لبعض المتغيرات النوعية .أهم النتائج تبعا لبعض المتغيرات النوعية (لاعبي المستوى العالي -

لاعبي المستوى الأقل - الألعاب الجماعية والألعاب الفردية - الجنس) لصالح لاعبي المستوى

العالي في جميع أبعاد استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة وكذلك الانفعال باستثناء بعد

الإنكار ولصالح لاعبي الألعاب الفردية و جنس الذكور في المواجهة التي تركز على المشكل

والمواجهة التي تركز على الانفعال . (مجدي حسن يوسف، مرجع سابق، ص95)

8- التعقيب على الدراسات السابقة ومناقشتها:

من خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة التي أمكن للباحث الوصول إليها في البيئة العربية

والأجنبية وتحليل أهداف وأهم النتائج المتوصل إليها كمايلي في الجدول المبين أدناه:

من حيث	الملاحظات
التناول	<ul style="list-style-type: none"> • طرق المواجهة وأهميتها للتغلب على الضغوط النفسية. • طرق المواجهة وارتباطها ببعض المتغيرات السلوكية والمعرفية. • طرق المواجهة وعلاقتها ببعض المتغيرات النوعية.

تتشابه معظم الدراسات المعروضة في متن هذا البحث في استعمالها للمنهج الوصفي من اجل تحقيق أهداف بحثها.	منهج البحث
تباينت أهداف هذه الدراسات كل دراسة ولها أهدافها ولها نتائجها.	أهداف البحث
رياضيين ولاعبين في مختلف التخصصات.	العينة
معظم الدراسات السابقة المعروضة أن لم نقل كلها ويضمنها دراستنا الحالية اعتمدت المقاييس النفسية كأداة للحصول على بيانات بحثها	أداة البحث

جدول رقم (01) التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال تحليل الدراسات السابقة يرى الباحث أن رغم استخدام مقاييس مختلفة في القياس الجانب الرياضي، ورغم تنوع وتعدد أبعادها إلا أن جميعها تصب في تصنيفين، والمتمثلان في إستراتيجية المواجهة المتركزة على المشكل وإستراتيجية المواجهة المتركزة على الانفعال كما أن جل اللاعبين يستخدمون بكثرة استراتيجيات المتركزة على المشكل على حساب إستراتيجية المتركزة في الانفعال لمواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي.

الفصل الثاني

تمهيد .

أولاً: الضغوط

1. تعريف الضغط
2. الضغوط النفسية والأداء الرياضي
3. مصادر الضغوط النفسية
4. انواع الضغوط النفسية
5. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
6. المنافسة الرياضية كمصدر للضغوط

ثانياً : إستراتيجية المواجهة

1. تطور مفهوم المواجهة.
2. تعريف إستراتيجية المواجهة .
3. الفرق بين المواجهة والتكيف.
4. الفرق بين المواجهة والدفاع.
5. النظريات المفسرة لإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية .
6. تصنيف استراتيجيات المواجهة .

تمهيد:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها لا يمكن تجنبها بل يتحتم عليه التكيف معها، وتتراوح هذه المواقف ما بين السلبية كخطر فعلي أو الإيجابية كتحقيق النجاح، لذا فإن الاستجابة للضغوط و انتهاج استراتيجيات مواجهة معينة هي التي تحدد تأثير الضغوط على الأفراد. (مارثا ديفيز و آخرون ، 2005 ،ص1)

وتختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف خصائص الشخصية و نوعية الموقف وكذلك تبعاً لتنوع مصادر المواقف الضاغطة سواء كانت داخلية أو خارجية ،فحدث ضاغط معين يدركها شخصين بطريقة مختلفة وبالتالي كل منهم يتبع إستراتيجية مختلفة عن الآخر،لذا لتوضيح أكثر لمفهوم استراتيجيات مواجه الضغوط النفسية تم التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الضغط النفسي الذي هو بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة و التي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا وقد تعددت الآراء و تعريفات الضغط نظراً لكثرة النظريات المفسرة له و اتجاهاتها ، كما أن للضغط مصادر أنواع.كما نتطرق إلى تطور مفهوم المواجهة ومفهومها والفرق بينها وبين ميكانيزمات الدفاع ومفهوم التكيف،النظريات المفسرة .

أولاً : الضغوط

1- تعريف الضغوط:

يعتبر selye عالم الغدد الصماء بجامعة مونتريال الكندية أول من قدم ترجمة للإحساس بمفهوم الضغط إلى الحياة العملية، وتعرف الضغوط على أنها "حالة انفعالية مؤلمة يحاول الفرد تجنبها وتؤثر سلباً على أداءه" وهذه الضغوط يشير إليها على أنها سلبية حيث تكون غير سارة وسيئة.

(عبد العزيز ع المجيد، 2005، ص 18)

وعرفها سيلبي selye بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط .

(جمال أبو دلو، 2009، ص 193)

أما تعريف Fontana للضغوط فهي " حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي " وبالتالي فهو استجابة انفعالية لموقف معين.

ويعرفها Mandler بأنها " الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية أو نفسية "

2- الضغوط النفسية والأداء الرياضي :

تؤثر الضغوط النفسية في الشخصية الإنسانية وبالتالي في أداء الرياضي من خلال ثلاثة جوانب:

1- الجانب المعرفي: ويتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل مدى الانتباه، التركيز، الذاكرة، القدرة العقلية، صعوبة التنبؤ والاستجابة ببطء.

2- الجانب الانفعالي: حيث يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي وينخفض الإحساس ويظهر الاكتئاب.

3- الجانب السلوكي: مثل التغيب عن العمل، نقص الميول وسلبية الاتجاهات اضطراب عادات النوم وقد

يصل الأمر إلى تعاطي العقاقير المهدئة. (عبد العزيز ع المجيد، المرجع السابق، ص ص 18-20)

3- مصادر الضغوط :

بالنسبة للرياضيين فإن مصادر الضغوط تتعلق بالقلق حول تطور الأداء وتطور قدرات الرياضي وما يحتاجه الرياضيون من نفقات مالية ومن وقت وإمكانات للتدريب وبما يثار نحو الموهبة من مشكلات وعلاقتها بالأداء أو الخبرات المرضية من خارج الرياضة ،ويمكننا تصنيف مصادر الضغوط إلى الفئات التالية:

3-1- مصادر ضغوط موقفية :وهناك مصدرين رئيسيين لها :

أ-أهمية الحدث: كلما كان الحدث أكثر أهمية كلما كان أكثر إثارة للضغوط ولذا فإن موقف المنافسة على البطولة الرياضية يختلف عن المباريات العادية ضمن البطولة كما ان المنافسة على المستوى العالمي أكثر مصدر للإثارة الضغوط من المنافسة على المستوى الدولي أو القاري.

" الحدث الأكثر أهمية أكثر إثارة لمصادر الضغوط "

ب-عدم الثقة بالنتائج: إن عدم الثقة بالنتائج تمثل المصدر الموقفي الثاني للضغوط فغالبا لا يؤدي الشخص أي شيء لا يثق في نتائجه،فحين تتم المقاربة بين موقفين لحدثين محددين فيكون هناك درجة قصوى من عدم الثقة بالنتائج والقليل من الأحداث يكون حول ذلك.

3-2-المصادر الشخصية للضغوط: يخصص بعض كثير من المواقف بأنها هامة مع الثقة في نتائجها وهؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر ولذا يكون هناك تصرفان شخصيان يرتبطان بردود أفعال قلق الحالة وهم أصحاب قلق السمة المرتفع وتقدير الذات المنخفض.

(عبد العزيز ع المجيد ،مرجع السابق، ص ص 25-28)

أ-قلق السمة: يعتبر قلق السمة عامل شخصي يوجه الفرد ليرى المنافسة والتقييم الاجتماعي كموقع أكثر أو أقل تهديدا.

ب- تقدير الذات: يرتبط بإدراك الفرد للتهديد وبمدى مطابقة التغيرات في قلق الحالة .

ج- قلق البناء الجسمي الاجتماعي: يعتبر قلق البناء الجسمي الاجتماعي تصرف شخصي يعرف بأنه " الدرجة التي يصبح الفرد عندها قلق حينما يلاحظ آخرون بناءه الجسمي.

(عبد العزيز ع المجيد، مرجع سابق، ص 28)

4-أنواع الضغوط النفسية:

يمكن القول بوجه عام أن الضغوط ليست بالضرورة شيء سلبي بل تكون في بعض الأحيان دافعا للإنجاز و الأداء و على هذا الأساس يمكن تصنيف الضغوط إلى نوعين و هما:

1- الضغوط الايجابية والضغوط السلبية .

2- الضغط التكيفي و الضغط المتجاوز .

4-1 الضغوط النفسية الإيجابية:

هي عبارة عن التغيرات و التحديات التي تفيد في نمو الفرد و تطوره، و هي درجة من الضغط أو التوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الأداء العام و يحقق أهدافه.

(ماجدة بهاء الدين، 2008 ، ص 25)

وتعد ضغطا صحيا، و تؤدي إلى تحسن في جودة الحياة مثل أعباء منصب جديد أو الترقية لدرجة أعلى.

(كلاوس شويخ، غيرث شراينكة، 2006 ، ص 135)

4-2 الضغوط السلبية:

إن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون لها تأثير سلبي مما يجعل الفرد عاجزا عن تحقيق أهدافه كما يعجز عن التفاعل مع آخرين مما يؤثر سلبا على حالته الجسدية و النفسية.

(وليد السيد احمد خليفة، مراد علي عيسى سعد، 2008 ، ص 137)

يكون لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق، وتؤدي إلى تغيرات جسمية ومزاجية، ولذا يطلق عليها المشقة المحدثة للمرض، مثل وفاة شخص عزيز، أو الإصابة بمرض مزمن، أو التقاعد... الخ.

(كلاوس شويخ، مرجع السابق، 2006 ، ص165)

تسبب الضغوط السلبية ظهور أعراض نفسية و جسمية تتمثل في الصداع ، آلام المعدة و الظهر، تشنجات عضلية، عسر الهضم ، أرق، ارتفاع ضغط الدم ، السكري... الخ.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، مرجع سابق، 2008، ص25)

4-3 الضغط التكيفي :

الضغط هو رد فعل بيولوجي ، فيزيولوجي، و نفسي منذر عن خطر و محرض للتعبئة و الدفاع تجاه أي عدوان أو تهديد ، فهو رد فعل طبيعي و تكيفي له آثاره الفيزيولوجية المعبئة) تحرير السكر في الدم، رفع الضغط الدموي، توجه الكتل الدموية من المحيط نحو الأعضاء المركزية، ارتفاع خفقات القلب (.....) التي تجعل الجسم في غاية الاستعداد للفعل.

إضافة إلى الآثار النفسية الثلاثة التي يمارسها فهو مركز للانتباه، معبئ للطاقة النفسية و محرض للعمل والفعل، حيث يرفع الشخص تحت الضغط من مستوى فطنته و نباهته، و يزيح من فكره كل الأفكار والأحلام و يركز كل اهتمامه و انتباهه نحو الوضعية المهددة الراهنة، كما أن كل قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر و تسخير الإمكانيات لمواجهته، و تجميع المعلومات لحصره و الاستعانة بالذاكرة لمعرفة المخططات الدفاعية لحله، و ارضانه بصورة متكيفة، و من جهة ثانية فإن الشخص يتخلى عن الكسل و التماطل في اتخاذ القرار، فتراه في غاية النشاط و بحاجة إلى الفعل السريع و الناجح فهو ينتقل للفعل وينفذه.

(Louis Crocq et autre, 2007, p.17-18)

4-4 الضغط المتجاوز :

يمكن أن توجز ردود أفعال الضغط المتجاوز في أربعة عناصر وهي:

رد فعل الصعق

رد فعل التهيجي

رد فعل الهروب المفزع

رد فعل النشاط الآلي

أ-رد الفعل **الصعقي**: يمس تخدير ثلاثة مستويات ، يتعلق الأول بالتخدير العقلي، و السكر و التبدل العاطفي والكف الإرادي و الحركي و يترك الشخص هامدا في الخطر، و غير قادر على الإدراك و التفكير في غير ما هو فيه من معاناة انفعالية و محروم من كل إرادة.

ب-رد الفعل **التهيجي**: ينبعث من الاندفاع للفعل في الوقت الذي تكون فيه الحالة النفسية للشخص لا تسمح بإرسان دفاعات للتكيف مع الوضعية، و التي تظهر من خلال حركات غير متناسقة ولا تلاحم حركي ولفظي.

ج- رد فعل **الهروب المفزع** : يتضمن هروب منفرد أو جماعي مندفع و غير مهياً ، حيث تتم محاربة

كل يحاول عرقلة الهروب. (Louis Crocq et autre,op.cit,2007,p.19)

د-رد الفعل **النشاط الآلي**: هو الأكثر شيوعا ،يولد حركات و سلوكات تبدو تكيفيه لكنها دون هدف

واضح ومحدد، هدفها جعل الشخص ينشغل بشيء ما، و تكون بذلك مصدرا للقلق، تتناسب هذه

المرحلة كذلك مع ما يشير إليه DSM IV مجموعة من الأعراض كالشعور بالتفكك، و غياب رد

الفعل الانفعالي، وانخفاض حقل الوعي و النساوة التفكيرية، كعدم القدرة على تذكر بعض مشاهد

الحدث، هذا إضافة إلى اللاشخصانية والآنية. (ibid,2007,p.22)

وهناك من يقسم الضغوط إلى أنواع أخرى رغم أن القاسم المشترك الذي يجمع بين كل الضغوط هو

الجانب النفسي و هذه الأنواع هي:

✓ الضغوط الاقتصادية:

لها الدور الأكبر في تشتيت جهد الإنسان و إضعاف قدرته على التركيز و التفكير و خاصة عندما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة فينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

✓ الضغوط الاجتماعية:

تعد حجر الأساس في التماسك الاجتماعي و التفاعل مع الآخرين و كثرة اللقاءات أو قلتها و الإسراف في التزاور في الحفلات، هي معايير تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها و الخروج عنها يعد خروجاً عن العرف و التقاليد الاجتماعية.

✓ الضغوط الأسرية:

بما فيها الصراعات الأسرية ، الانفصال، الطلاق، تربية الأطفال.

(ماجدة بهاء الدين، مرجع السابق، 2008، ص 24)

✓ ضغوط العمل:

يتعرض العامل في مهنته لعدة مواقف تجعله في حالة ضغط و انفعال كالصراعات مع الرؤساء، الإرهاق بفعل ساعات العمل الطويلة، نوعية العمل و أوقاته، غموض الدور.. الخ

5- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

5-1.النسق النظري لهانز سيللي :

تؤكد هذه النظرية على دور المؤثرات الخارجية في الإصابة بالضغط النفسي ،كما أكد سيللي على دور الضغط النفسي في الأمراض الجسدية وأحداث الحياة الهامة كالموت أو الطلاق أو التقاعد أو الإصابة بالمرض كمصدر أساسي للضغوط أو الكرب الذي يعاني منه الإنسان .

(جاسم محمد عبد الله المرزوقي، 2008 ،ص72)

ويتحدث عن ثلاثة مراحل للتكيف أو التفاعل مع الضغوط و هي:

الفرع : وفيه يظهر الجسم تغيرات و استجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم.

المقاومة: وفيه يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليعود إلى حالة الاتزان.

الإجهاد: وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض.

ويذكر " سيلبي " أنه تتحدد شدة الاستجابة للضغوط عن طريق العوامل الوسطية ، كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف ويضيف أن التهديد أو التغلب على المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقسيم ولكل نمط معين من الاستجابة. (هارون توفيق الرشيدى ، 1999 ، ص 52)

5-2. النسق النظري لازاروس و فولكمان:

يعتبر " لازاروس " العوامل العقلية و المعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط من الأحداث نفسها ، أي أنه ليس المثير و ليس الاستجابة اللذان يحددان الضغط و لكن إدراك الشخص و تفسيراته للموقف النفسي هي التي تحدد الضغط و لقد أولى لازاروس أهمية كبرى للتقييم الشخصي للموقف ، و أهمية أقل للاستجابة الانفعالية و قد أهتم لازاروس بدراسة المنغصات والمنعشات اليومية و عرف الضغط النفسي بأنه مصطلح عام يشير إلى كثير من المشكلات ، وأن هذه المشكلات عبارة عن مثيرات ينتج عنها ردود أفعال ضاغطة و أكد أن مجال الضغط ليس مثيرا و استجابة بل له علاقة ثنائية بين الفرد و البيئة فالفرد يؤثر في البيئة و يتأثر بها. (حسن مصطفى عبد المعطي ، 1994 ، ص74)

ويرى للأزاروس و فولكمان أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين هما:

عملية التقييم الأولي: ويشير إلى عملية تقسيم الفرد للموقف و طريقة إدراكه له و هل الموقف خطير ومهدد، فمن خلال عملية التقييم الأولي للحدث الضاغط يتم تقييم الحدث على أنه ايجابي أو سلبي وكما أن عملية التقييم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات و العوامل الموافقة.

عملية التقييم الثانوي: وتشير إلى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتفاعل مع الحدث الضاغط أي دراسة خيارات المواجهة التي تكون متاحة الفرد والتي تكون فعالة في التعامل مع الحدث الضاغط ويتأثر التقييم الثانوي بقدرات وإمكانات الفرد الجسدية والنفسية والاجتماعية (طه عبد العظيم، 2006، ص 5)

5-3.النسق النظري لسيلبرجر:

تعتبر نظرية " سيلبرجر " في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده ، وهو يميز بين نوعين من القلق الأول القلق كسمة والثاني القلق كحالة ، ويقول أن سمة القلق هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية و القلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقف يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط سيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة ،و يعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق وكما يميز سيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير الاختلافات في الظروف و الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة ديد فتشير إلى التقدير و التفسير لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف .

(وليد السيد خليفة ، 2008 ، ص ص 153 -152)

5-4.النسق النظري لهنري موراي:

ينفرد موراي بمنظور الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل لحظة انبثاق لحظة التكيف وإحداث التوازن النفسي و يتسم منهجه بالدينامكية النفسية و يصل موراي إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ، و

مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة الجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه خاص بيئي يعوق

جهود الفرد للوصول إلى هدف معين و يميز موراي بين نوعين من الضغوط:

ضغط بيتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.

ضغط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي.

(هارون توفيق الرشيدى ، مرجع سابق ،ص 56- 55)

6- المنافسات الرياضية كمصدر للضغط النفسي:

6-1 الخصائص الضاغطة للرياضة الحديثة وعلاقتها بالأنماط العصبية المزاجية:

يشير "فياتكن" viatkin (1981) إلى الدور الهام الذي يلعبه النمط العصبي الميزاجي للاعب في النشاط

الرياضي بصفة عامة وفي رياضة البطولة بصفة خاصة، نظرا لطبيعتها الضاغطة التي تتميز

بالخصائص التالية:

أولا : التزايد في ارتفاع النتائج الرياضية في هذه الأيام وهو ما يعتبر من أهم الخصائص التي تتميز

الرياضة الحديثة ،ولا يتضح ذلك في ارتفاع النتائج وتحسنها فحسب ،ولكن في سرعة إيقاع ارتفاعها

وتحسنها ،فإذا رجعنا بالزمن إلى الوراء نجد أن الأرقام العالمية ظلت عشرات السنين هي نفس الأرقام

،ومثال لذلك لاعب النيجر "أوينس" قد إحتفظ بالرقم العالمي 6،6 ثا في العدو مسافة 60 متر منذ عام

1935 ،واحتفظ به 40 عاما حتى حطم هذا الرقم العداء الروسي "أوتلين" 1975 في مسابقة ألعاب

القوى التي تمت بين الوم أ و الإتحاد السوفياتي السابق مسجلا أنذاك 6،4 ثا، أما الين فكلنا نعلم أن

الأرقام لا تبقى أكثر من بضعة شهور حتى تتحطم ، والدليل على ذلك ما نشاهده في الارتفاع التدريجي

المستمر في الأرقام الخاصة بمسابقة الوثب العالي للرجال ، إن الارتفاع السريع في تلك النتائج لا يعكس

ارتفاعا في متطلبات الاستعداد البدني والمهاري والخططي للاعب فحسب، وإنما يعكس في المقام الأول

ارتفاعا في استعداده النفسي، فحقيقة الأمر أن "قيم" النتائج هائلة جدا ومن شأنها استدعاء حالة الضغط خلال محاولة إنجازها .

ثانيا : تعاضم حمى النضال التنافسي في الرياضة الحديثة، حيث تجرى المنافسات الآن في نزال عنيف متساوٍ من حيث قوة المتنافسين ،لذلك نجد الفرق بين المتنافسين لا يتعدى جزءا بسيطا من الثانية أو عددا قليلا من السنتمترات.

ثالثا: تميز الرياضة الحديثة بالارتفاع الشديد في حمل التدريب والمنافسات ويوضح ذلك الحقائق التالية:
كان اللاعبون منذ 30 - 35 سنة مضت يتدربون بعض اشهر في حدود من 1،5 - 2 ساعة في الوحدة التدريبية وبواقع 3 - 4 مرات في الأسبوع (تبعاً لنوع النشاط) ، والآن يتدربون طوال العام من: 4 - 6 ساعات يوميا .

رابعا : ممارسة اللاعب للرياضة حاليا وسط ضغط نفسي عالٍ ،أي وسط نشاط عقلي وإنفعالي شديدين ، وارتفاع ملحوظ في حجم المشاكل المدرسية أو الجامعية أو المهنية التي تواجهه ، والإيقاع العنيف للحياة اليومية وما يتبعها من مختلف أنواع المثيرات الخارجية ، والتي تعطى للاعب فرصة للراحة والتركيز خاصة بعد الأحمال البدنية و العصبية التي يواجهها حيث تستدعي - بطبيعة الحال -لاحالة الضغط السلبي . (محمد لطفي طه ، 2002، ص ص:65،64)

خامسا: انخفاض متوسط سن ممارسة الرياضة في كثير من الأنشطة الرياضية مثل: السباحة والجمباز لدرجة أن أصبح يشترك في ساحة المنافسات الكبيرة أبطال، ممن هم في سن المراهقة، الذين لا يتسمون بعد بالنضج العقلي والانفعالي، ولا يتمتعون بالخبرة التنافسية الكافية للنزال، مما قد يسهم بالطبع في نشأة حالة الضغط النفسي.

سادسا: أصبحت الرياضة الحديثة أكثر المكونات الإجتماعية للشخصية، خاصة أن العلاقات الإجتماعية تظهر بوضوح في نظام التنافس الرياضي، وفي مواقف التي تخلق القيم الإجتماعية (مثل الفوز الرياضي، وضع ومكانة الفريق، المظهر العام.....إلخ).

يظهر كل من اللاعبين والفرق الرياضية سعيه في المنافسات الرياضية من أجل وحدة الجماعة، بدءاً من جماعة الفريق التي ينتمي إليها اللاعب انتهاءً بالوطن الذي ينتمي إليه الجميع، وكل هذا بالطبع يضيف إلى اللاعب مزيداً من الواجبات والمسئوليات عند دخوله المنافسة، ويصبح مصدراً إضافياً من مصادر الضغط النفسي.

مما سبق يتضح أن الرياضة الحديثة هي نشاط يغلب عليه ظاهرة الضغط النفسي، لاسيما بالنسبة لرياضة المستويات العالية.

من المعروف أن الاسم الشائع للحالة النفسية في اليوم السابق للمنافسة هي (حالة ما قبل البداية) التي يمكن ملاحظتها لدى اللاعب ، والتي تنشأ كاستجابات شرطية منعكسة تعبئه لأداء واجبات النشاط في الموقف الضاغط (موقف المنافسة) ،وتعتبر حالة ما قبل البداية حالة انفعالية مرتبطة بخصائص قلق اللاعب اتجاه اشتراكه في المنافسات المقبلة ،وهي تنعكس في الوعي بشكل مختلف تبعاً لما يدركه اللاعب .فاللاعب الذي يشق في إمكانية تحقيق نتائج ملائمة في المنافسة ،فإنه سوف يقبل عليها بكل الرضا والسعادة متربحاً موعد بدايتها بنوع من التفاؤل ،أما اللاعب الذي يدرك عدم الثقة في إمكانية تحقيق نتائج ملائمة فإنه سوف يصبح خائفاً من نتيجة أدائه ،ولهذا تكون معاناته غير محددة أو معروفة وتؤدي أفكاره إلى الشعور بالهزيمة والقلق والمرتبب بذلك بصفة عامة فإن القلق وحالة التوتر المرتبطة بحالة ما قبل بداية المنافسات تختلف في شدتها من لاعب إلى آخر ،إن حالة ما قبل البداية كحالة انفعالية تم دراستها بالاتحاد السوفيتي السابق بشكل متعمق من خلال العديد من الأبحاث والدراسات التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي وقد قاموا بتصنيفها إلى ثلاث حالات :

-حالة الاستعداد للنزال(الكفاح).

-حالة حمى ما قبل البداية.

- حالة اللامبالاة بالبداية (فتور وعدم الاهتمام بالبداية). (محمد لطفي طه، مرجع سابق، ص 67)

وقد توصلوا إلى أن هذه الحالة الانفعالية التي يمكن أن يمر بها اللاعب قبل بداية المنافسات تصاحبها تغيرات وظيفية في القلب الأوعية الدموية والتنفس والجهاز الهضمي.....إلخ.

هذه التغيرات لها قدرة وطبيعة الأفعال المنعكسة الشرطية، وتعتبر بمثابة استجابات لتكيف الفرد للعمل المقبل، إن طبيعة التغيرات في مختلف وظائف الجسم كما أشارت نتائج العديد من الدراسات تتوقف على طبيعة العمل أو النشاط المقبل، وبهذا الشكل فإن المعنى البيولوجي لميكانيزم حالة ما قبل بداية المنافسات عند اللاعب، هي نفس استجابات حالة الضغط الخاصة بالفرد من أجل التكيف للمثيرات والمواقف التي ينتظر مواجهتها، وذلك بتعبئة كافة القوى الدفاعية بالجسم.

وبمقارنة حالة ما قبل بداية المنافسات مع حالة الضغط النفسي، نجد أنها تتشابه أكثر مع ثاني مرحلة من مراحل الاستجابة للضغط السابق الإشارة إليها وهي مرحلة "المقاومة".

لقد ثبت أن خصائص العمليات العصبية التي تميز كل نمط من الأنماط العصبية لها تأثيرها الواضح

على مدى استجابة الفرد لحالة الضغط، وقد أكدت لنا العديد من الدراسات في هذا الصدد أن أفضل الأنماط المزاجية تماشياً مع متطلبات النشاط الرياضي بصفة عامة، ومتطلبات الرياضة الحديثة ذات الطبيعة الضاغطة بصفة خاصة هو النمط الدموي (القوى، المتوازن، النشط)، والنمط اللمفاوي (القوى، المتوازن، الخامل)، حيث أثبتت تلك الدراسات أن معظم الرياضيين من ذوي المستويات العالية الذين قد حققوا أفضل النتائج وحصلوا على البطولات في رياضاتهم ينتمون إلى هذين النمطين، وأن نتائجهم في المنافسات كانت أثبت بكثير مقارنة بنتائج زملائهم من ممثلي باقي الأنماط الأخرى، نظراً لأن هذين النمطين مع اختلاف خصائصهما، فهما أكثر الأنماط ملائمة للوفاء بالمتطلبات النفسية التي تفرضها

الرياضة الحديثة ذات الطبيعة الضاغطة، وأكثر الأنماط تحملا لضغوط وتوتر المنافسات، وبالتالي فإن ممثلي هذين النمطين يدخلون دائما قبل بداية المنافسات، وبالتالي فإن ممثلي هذين النمطين يدخلون دائما قبل بداية المنافسات في نطاق الحالة الانفعالية الإيجابية وهي "حالة الاستعداد للكفاح".

ويشير "هانن" (1980) عن "سنجر" إلى أن: حالة الضغط تتميز بالاستجابة الانفعالية التي تسيطر على الفرد الرياضي حين يدرك تفاصيل المواقف من حيث مدى خطورتها وتهديدها لذاته، بصرف النظر عن وجود خطر فعلي (موضوعي) من عدمه، كما ان حالة الضغط تتغير تبعا لطبيعة المواقف والظروف التي يعيشها الرياضي والتي تحدد سلوكه الناتج عنها وفقا للتحليل التالي:

أ - وجود مواقف خارجية ضاغطة:

عندما تزيد المتطلبات البدنية والنفسية الواقعة على كاهل الرياضي عن قدراته الفعلية سواء في عمليات التدريب أو في المنافسات الرياضية فتشكل بذلك مواقف ضاغطة عليه.

ب إدراك وتقييم المواقف الضاغطة:

حيث يبدأ الرياضي في عملية تفسير وتقييم وإدراك لتلك المواقف بتفاصيلها، من حيث مدى خطورتها ومدى تهديدها لذاته، بصرف النظر عن وجود خطر فعلي من عدمه، حيث تختلف عملية إدراك نفس المواقف من لاعب إلى آخر تبعا لكيفية إدراكهما لتلك المواقف، هذا ويؤثر النمط المزاجي للفرد تأثيرا جوهريا في عمليات تحليل وتفسير وإدراك تلك المواقف من خلال مدى سرعة الاستجابة للخطر أو تهديد.

(حسن معوض وكمال صالح عبش، مرجع سابق، ص 65)

1 الاستجابة للضغط :

في حالة تقييم وتفسير الرياضي لتفاصيل تلك المواقف على أنها مهددة لكيانه، بناء على إدراكه الفعلي بعجز قدراته الذاتية عن الوفاء بالمتطلبات التي تقع على عاتقه، فإنه يشعر بخطر وتبعات ذلك كفشله في المنافسات مثلا، وعدم إرضاء دوافعه وأهدافه وطموحاته المستقبلية، مما يمثل تهديدا لذاته، وفي

هذه الحالة تنشأ الاستجابة للضغط باضطراب عام ينتج عن بعض التغيرات الفسيولوجية لتعبئة القوى الدفاعية بالجسم في محاولة لمقاومة المؤثرات الضاغطة لتحقيق التكيف واستعادة التوازن ، وفي حالة فشله في ذلك تحدث بعض التغيرات السلبية كهبوط قوى الفرد الدفاعية وزيادة القابلية للاستثارة ، وفقدان الجسم مقدرته على المقاومة والتكيف للظروف المحيطة ، وزيادة التوتر العضلي ، وهبوط حاد في تركيز الانتباه.....إلخ.

هذا ويلعب نوع النمط المزاجي للفرد الرياضي دورا هاما في كيفية الاستجابة للضغوط وفقا للخصائص النفسية المميزة لهذا النمط.

2 السلوك الناتج عن تأثير الضغوط:

إذا أدرك الرياضي بأن تلك الضغوط مهددة لكيانه وفشل في تحقيق التكيف لها لاستعادة توازنه، فإن استجابته لهذه الضغوط تبدأ في التعبير عن حالة الضغط السلبي خاصة في أدائه بشكل سلبي خاصة في أدائه التنافسي، أما إذا أدرك تفاصيل تلك الضغوط على أنها ليست مهددة له فإن استجابته لهذه الضغوط سوف تعبر عن حالة "الضغط الإيجابي" وبالتالي فإنها سوف تؤثر على أدائه بصورة إيجابية .

(محمد لطفي طه، مرجع سابق ، ص70).

ثانيا : إستراتيجية المواجهة

1. تطور مفهوم المواجهة:

عندما يواجه الشخص مواقف ضاغطة فيما ترى "جيرمين" و"جاترمان" فإنه يسعى إلى مواجهتها و التوافق معها ، و هنا يتوقف نجاح جهوده على ما يستخدمه من موارد شخصيته و بيئته ونماذج سلوكية جديدة لازمة لرفع مستوى التفاعلات والتبادلات بين الفرد والبيئة،و يعتبر مفهوم التعامل من المفاهيم ذات الأصول القديمة و الذي اهتم به كل من الفلاسفة و الفنانين منذ آلاف السنين ،فقد اهتم أفلاطون من خلال أعماله بتقديم شرح للطرق و الاستراتيجيات التي يتبناها الأفراد في التعامل مع المواقف والظروف العصيبة التي تمر حياتهم ،كذلك قدم " شكسبير "وصفا لاستراتيجيات الأفراد في المواقف الضاغطة كال فقدان والصراع والأزمات وغيرها من المواقف الشاذة ،فمنذ ستينيات القرن العشرين ارتفع عدد الأعمال التي تتناول موضوع المواجهة coping بداية في المراجع الأنجلو أمريكية ،ثم الألمانية ويتضح ذلك من خلال أعمال تيلر الذي اهتم بوصف كيفية مواجهة الأفراد لمثيرات الضغط سواء كانت داخلية أم خارجية.

(هناك أحمد الشويخ، 2007 ،ص53)

من الناحية اللغوية اختلفت تسميتها فهي في الأصل كلمة انجليزية "coping" تعني بالفرنسية

faire face ويقصد بها التسوية أو التعامل أي استجابات تكيفيه للتغيرات التي تحدث في البيئة

المحيطة بالفرد.(Mahmoud Boudarene , 2005,p.8) .

تاريخيا مفهوم المواجهة coping يتصل بمفهومين هما :

ميكانيزمات الدفاع "mécanismes de défense" الذي تطور مع نهاية القرن 19 من طرف نظرية

التحليل النفسي .

التكيف "adaptation" الذي تطور مع النصف الثاني من القرن 19 معتمدا في ذلك على علم البيولوجيا علم الطبائع، وعلم نفس الحيوان (خاصة خلال تطور نظرية النشوء والارتقاء لداروين)

(Marilou Bruchon, Schweitzer, 2001, p.69)

يعد مورفي Morphy 1962 من أوائل العلماء الذين استخدموا مفهوم المواجهة في أبحاثه ، حيث أشار إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها.

(Lazarus, R.S et folkman.S, 1984, p.14)

أما مصطلح coping فقد جاء به العالم الأمريكي لازاروس وشركاؤه R.S.Lazarus وطوره سنوات 1990، 1984، 1978 على التوالي. (Norbert Sillamy, 1999, p.68)

2. تعريف استراتيجيات المواجهة:

تعريف نيومان Newman (1981):

هي الجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة التوتر وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة.

تعريف روتر Rutter (1981): هي المحاولات التي يبذلها الفرد لتغيير ظروف الضغوط المباشرة أو تغيير تقييمه لها فهي تتطلب وجود حل المشكلة الفعال وكذلك تنظيم انفعالي للضغط.

تعريف فليشمان Fleshman (1984): مجموع السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة. (أحمد عيد مطيع الشخابنة، 2010 ،ص 35)

تعريف لازاروس و فولكمان Lazarus et Folkman (1984): هي مجموع الجهود المعرفية والسلوكية التي يستعملها الفرد لتحمل أو خفض المتطلبات الداخلية والخارجية التي يقيمها بأنها مهددة أو تفوق مصادره الشخصية. (Lazarus, R.S et folkman.S, op.cit, p.19)

تعريف كوكس Cox(1985): المواجهة صورة من حل المشكلة وأن الضغط يكون نتيجة الفشل في حل المشكلة، وأن المواجهة تتضمن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها والخبرات الانفعالية الناتجة عنها.

(عبد الله الضريبي، 2010، ص676)

تعريف ماثني Mathenyet (1986): بأنها الجهود السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد لخفض مطالب coping يعرف المواجهة الضغوط ، كما يحدد فعالية المواجهة على أساسين هما:

-سلوك المواجهة: هي الاستجابات التي تصدر عن الفرد للتوافق مع الأحداث الضاغطة

-مصادر المواجهة: عبارة عن الخصائص الفردية والاجتماعية والبيئية المتاحة للفرد من أجل مواجهة

الحدث المقيم على أنه ضاغط (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص82)

تعريف ريان Ryan(1989): هي استراتيجيات توافقية متعلمة ومكتسبة تمثل محتوى السلوك وتستخدم

للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة. (N.Ryan, 1989, p.110)

تعريف أندرسون و آخرون Henderson et al (1992): المواجهة هي محاولة الفرد لضبط مطالب

وصراعات البيئة الخارجية والداخلية التي ترهق مصادر تكيفه، أي أنها جهود الفرد لضبط البيئات الداخلية

والخارجية والعلاقة التي ترتبط معها (Henderson et al,1992,p.124).

تعريف لطفي الشريبي: بأنها مجموع الآليات التي (coping behaviory) يعرفها في معجم

مصطلحات الطب النفسي (يستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف المختلفة) .

من خلال إطلاع الباحثة على التعريفات السابقة الخاصة باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ، يمكن

أن تستخلص التعريف التالي:هي الأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يستخدمها الفرد عندما

يتعرض للمواقف التي يدركها على أنها تمثل تهديدا له سواء كانت داخلية أو خارجية.

3. الفرق بين المواجهة و التكيف: إن مفهوم المواجهة أخذ مرجعيته من النظريات المتعلقة بالتكيف

وتطور الأجناس، التي ترى بأن الفرد يمتلك مجموعة من الاستجابات سواء كانت فطرية أو مكتسبة تسمح له بالبقاء والاستمرار تجاه مختلف التهديدات، خاصة عندما يتعرض إلى موقف خطير أو عدو (الهجوم، الهروب)، وهذا ما أكده العديد من الباحثين باعتبار أن العملية الدينامية التي تربط الضغط بالواجهة تعتبر كجزء من ميكانزمات التكيف للتصدي لصعوبات الحياة.

(Marilou Bruchon-Schweitzer, op.cit,p.70)

حدد لازروس و فولكمان 1984 (Lazarus et folkman) كل من المواجهة و التكيف بشكل واضح، فالتكيف مفهوم واسع جدا يضم كل من علم النفس والبيولوجيا، كما أنه يتضمن كل ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع ظروف ومتغيرات المحيط، بالمقابل فإن المواجهة مفهوم خاص ونوعي حتى وإن كان يتضمن مختلف استجابات التوافق لدى الفرد إلا أنه لا يختص إلا بردود الأفعال تجاه المواقف البيئية التي يدركها الفرد على أنها مهددة له، ويمكن تفصيل الفرق أكثر من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (1) يمثل الفرق بين المواجهة والتكيف:

التكيف/adaptation	المواجهة/ coping
<ul style="list-style-type: none"> • مفهوم واسع • يشمل كل الكائنات الحية • يضم كل ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع مختلف الظروف البيئية • ردود أفعال متكررة والية 	<ul style="list-style-type: none"> • مفهوم ضيق ومحدد • يخص الإنسان • يضم ردود الفعل إزاء وضعيات في البيئة • يدركها الفرد على أنها مهددة له • تستخدم جهود معرفية وسلوكية واعية

مما سبق نجد أن التكيف يندرج ضمن ردود الأفعال المتكررة والأوتوماتيكية ، في حين يبذل الفرد عند المواجهة مجهودات معرفية و سلوكية شعورية نوعية متغيرة وأحيانا أخرى جديدة بالنسبة إليه ، ولهذا فضل لازاروس وأخيرا استعمال مصطلح التوافق Ajustement بدل مصطلح التكيف Adaptation لأنه أكثر مرونة و يعتبر كمصطلح معياري ونهائي .

(Lazarus et Folkman, ibid,p.284)

4. الفرق بين المواجهة والدفاع coping et defence :

ظهر مفهوم الدفاع في نهاية القرن 19 مرتبطا بتطور التحليل وعلم النفس الدينامي ،تحدث Freud et Breuler في أبحاثهم الأولى بأن الأفكار المزعجة و المشاعر المؤلمة يمكن أن تتسرب إلى الشعور عندما يفشل الكبت في السيطرة عليها ، كما وصف فرويد في النصوص الأولى لنظريته مختلف الميكانيزمات الدفاعية التي يلجأ إليها الفرد من أجل تحويل أو تشويه أو إنكار الأفكار الغير مقبولة من أجل الحفاظ على كيانه واتزانه الداخلي.

بعد تطور مفهوم الدفاع، تطرق فرويد إلى مفهوم الكبت مشيرا إلى الدور الكبير الذي يلعبه هذا الميكانيزم وهذا ما وضحه في كتابه " الكف و العرض والقلق "سنة 1926 حيث عرف الدفاع بأنه" صراع الأنا ضد الأفكار والمشاعر المؤلمة "معتبرا الكبت كواحد من الميكانيزمات الدفاعية الأساسية.

(Marilou Bruchon-Schweitzer, ibid,p.69)

تاريخيا، من المهم التأكيد على الاختلاف في الرأي الذي كان بين فرويد والفرد ادلر الذي كان احد طلابه من حيث المبدأ. وبشكل أكثر تحديدا، تصور ادلر الدفاعات ب "ضمانات" ، وافترض أن هذه الاستراتيجيات المواجهة تعمل على حماية الذات من الأخطار الذهنية الخارجية،للبيئة، في حين اقترح فرويد أنها تقوم بحماية الأنا ضد القوى الداخلية، الغريزية هذا فرق جوهرى يعكس التحيز من كل مفكر

الضال - بناء فرويد على المحددات المادية , وادلر باستخدام القوى الاجتماعية / البيئية كمصدر للتصور له ، منذ عام 1930 وتعريفات الدفاعات بدأت في الواقع لصالح وجهة نظر ادلر أن هذه الآليات يعتقد أن تكون أجهزة المواجهة التي يستخدمها الناس للتعامل مع التهديدات الخارجية للنفس في جزء منه يعكس هذا التغيير 1936 , قبول أنا فرويد أن الدفاعات بالتأكيد يجب أن تحمي ضد كل التهديدات الداخلية (على غرار موقفها الشهير الأب)، وكذلك التهديدات الخارجية (على غرار موقف الطالب - تحول خصمه، ألفريد أدلر). وقد اعتمد العلماء لاحقا مفهوم دفاع الآلية المزدوجة المتعلقة بالتهديدات الداخلية والخارجية

وكان الفضل لآنا فرويد في أنها كانت هي التي لخص بإيجاز آليات الدفاع 10 الأصلي من قبل والدها وصفه في كتابات سابقة (على سبيل المثال، القمع، الانحدار، والعزلة، وتشكيل رد فعل، التراجع استدماج، إسقاط انعكاس، والتسامي وتحول ضد النفس)، ولكن أضافت أيضا آليات جديدة هامة، مثل العقلنة، وتقييد الأنا، وتحديد مع المعتدي، والحرمان، بالإضافة إلى ذلك كانت هي التي سلطت الضوء على حقيقة مهمة أن أي شخص معين ليس لديها سوى مجموعة فرعية من آليات الدفاع يفضلها ، وهي النقطة التي قاما عليها الباحثين في المواجهة ونحن ندخل القرن الحادي والعشرين بناء على النقاط التاريخية التي أثرت في هذا القسم، يمكن للمرء افتراض أن ينظر إلى آليات الدفاع بأنها تشبه إلى حد كبير المواجهة على العكس من ذلك، هناك خلاف كبير حول هذه النقطة .

(C.R . snyder, 1999, P.7)

انطلاقا من سنوات الستينات والسبعينات من القرن الماضي و بعدما كانت كل الأبحاث مكرسة للبحث في مكنيزمات الدفاع اتجهت للبحث في مصطلح المواجهة وقد استعمل هذا المصطلح لأول مرة من طرف لازاروس سنة 1978 في الفترة ما بين 1960 و 1980 كان هناك التباس وتداخل بين المصطلحين

الدفاع والمواجهة، مع أن ميكانيزمي التسامي و الدعابة كانا هما الأكثر تكيفا مع المفهوم الجديد، إلى أن جاءت محاولة هان 1977 لتبين الفروق بينهما :

ميكانيزمات الدفاع: صلبة، تعمل على مستوى اللاشعور، لا يمكن للفرد مقاومتها، ترتبط بصراعات نفسية داخلية شخصية وبأحداث الحياة الماضية، تهدف إلى خفض القلق الذي يسببه الموقف إلى مستوى قدرة الفرد على التحمل.

استراتيجيات المواجهة: تتميز بالمرونة، تعمل على مستوى الشعور، تتغير حسب ما يتطلبه الموقف مرتبطة بالواقع الحالي ، وظيفتها السماح للفرد بالسيطرة وتخفيض أو تحمل الاضطرابات الناتجة عن المواقف الحالية الضاغطة.

تختلف المواجهة عن ميكانيزمات الدفاع في أنها محاولات شعورية لمواجهة مشاكل الحالية الحديثة.

(Marilou Bruchon-Schweitzer, op.cit,p69-70)

جدول الفرق بين المواجهة والدفاع رقم (2)

التكيف/adaptation	المواجهة/coping
<ul style="list-style-type: none"> • صلبة • لا شعورية • مرتبطة بصراعات شخصية • مرتبطة بأفعال الحيات الماضية • تهدف الى خفض القلق الى مستوى قدرة الفرد على التحمل 	<ul style="list-style-type: none"> • مرنة • شعورية • مرتبطة بالفرد والبيئة • مرتبطة بالواقع الحالي • تهدف إلى خفض الاضطرابات الناتجة عن الموقف الضاغط الحالي

5. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

5-1) النموذج الحيواني:

يعد هذا النموذج متأثراً بنظرية النشوء و الارتقاء لداروين (1859) التي تدور حول مبدأ الصراع من أجل البقاء ، فالكائنات التي تبقى هي التي تكون أقدر على التلاؤم في مواجهة التغيرات البيئية الطبيعية وهو ما عبر عنه داروين بالانتخاب الطبيعي أو البقاء للأصلح.

(Lazarus et Folkman, 1984, p.69)

حسب هذا النموذج فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي ، وقد أشار Canon (1932) إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب Fight or flight التي قد يسلكها الكائن الحي حيال تعرضه للمواقف المهددة في البيئة ، وهي الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الاستثارة الفيزيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة مثلاً هروب الدب من الأسد تجنباً أن يفترسه ، إن هذا الأسلوب يكون غير ملائم للعديد من المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لا يجسد العنصر الانفعالي أو المعرفي في الاستجابة للمواقف.

(زينب محمود شقير، 1998 ، ص 133)

أي أن الفرد يلجأ إلى نوعين من الميكانيزمات الكيفية:

-ميكانيزم الهروب (التجنب): في حالة الخوف والفرع.

-ميكانيزم الهجوم: في حالة الغضب.

إن رد فعل الكائن تجاه المواقف المهددة يقود الجسم للاستجابة إما بالمواجهة أو بالبحث عن إستراتيجية انسحاب ملائمة ، وذلك لأن العضوية خلقت مهياً لمواجهة التحديات إما بالتحفز أو بالتوقف.

(حمدي علي الفرماوي وآخرون، 2009 ، ص 26)

5-2) النموذج السلوكي:

يعتبر السلوك المحور الرئيسي للنظرية السلوكية من حيث تعلمه وكيفية تعديله، ويرى السلوكيون أن سلوك الفرد خاضع للظروف البيئية فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أم شاذة فهي سلوكيات متعلمة.

(محمد محروس الشناوي، 1994، ص53)

جاء باندورا Pandura بمصطلح "الحتمية التبادلية" والذي يربط العلاقة بين السلوك والفرد والبيئة، إذ تتفاعل هذه العناصر الثلاثة مع بعضها وتتأثر ببعضها، إذ أن الاستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال المواقف الضاغطة تؤثر على مشاعره كما أن سلوكه يتأثر بطريقة إدراكه للموقف الضاغطة، و عندما تكون استجابته غير توافقية حيال الموقف الضاغط يؤدي إلى تقاوم الضغط لديه، ويشير باندورا إلى أن قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة يرجع إلى درجة فعالية الذات لديه و التي تتميز بمدى واسع من السلوكيات التكيفية المتعلمة، كما أن درجة فعالية الذات تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد و على إدراكه لقدراته و إمكاناته في التعامل مع المواقف الضاغطة، فعندما يدرك الفرد أنه يستطيع مواجهة الأحداث الصعبة فلن يعاني من التوتر والقلق وبالتالي جعل الموقف الضاغط أقل تهديدا.

أما تقييم الموقف فيتم من خلال نوعين من التوقعات:

- 1- توقع النتيجة: تقييم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة.
 - 2- توقع الفعالية: اعتقاد الشخص و قناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يؤدي إلى نتيجة ايجابية.
- (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 6)

5-3) النموذج السيكودينامي:

تتكون الشخصية لدى فرويد من جوانب ثلاثة و هي

الهو: يمثل المصدر البيولوجي للذة، فهو مستودع الرغبات و الغرائز الفطرية.

(Pierre Fedida,1974,p.61)

الأنا: يشير إلى الجانب العقلاني من الشخصية، يسعى إلى إشباع رغبات الهو بما يناسب الواقع والمحيط و الإمكانيات المتاحة و يعمل وفق مبدأ الواقع. (فيصل عباس ، 1994 ، ص 68)

الأنا الأعلى: يمثل القيم و المثل و المعايير الأخلاقية للوالدين و المجتمع، يعمل وفق مبدأ الأخلاق.

(ماجدة بهاء الدين السيد، 2008 ، ص103)

أما تفسير الضغط النفسي طبقاً لوجهة نظر فرويد يرجع إلى التفاعلات المتبادلة بين ديناميات الشخصية الثلاثة و الصدام بينها، فالهو يسعى دائماً إلى إشباع الدوافع الغريزية لكن الأنا لا يسمح لهذه الرغبات بالإشباع، مادام هذا الإشباع لا يتماشى مع قيم و معايير المجتمع و يتم ذلك عندما تكون الأنا قوية، أما في حالة ما إذا كانت الأنا ضعيفة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات و التوترات و التهديدات، ومن ثم لا يستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين متطلبات الهو والواقع، و بذلك ينتج الضغط النفسي . (فوزي محمد جبل ، 2000 ، ص 110).

تناول فرويد (1933) مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي سيستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات و القلق، حيث تعد ميكانيزمات الدفاع من أهم استراتيجيات المواجهة التي سيستخدمها الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة ليحمي بذلك نفسه من الصراعات و التوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة، فهي آليات عقلية تعمل على مستوى اللاشعور تقوم بتشويه إدراك الفرد للواقع و تزييف الأفكار كوسيلة لخفض ما يهدد الفرد من.... وتوتر.

يرى فرويد أن الميكانيزمات الدفاعية بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لاشعوريا للتخفيف من التوتر و القلق والصراع الداخلي، والفرد لا يلجأ إلى استخدام حيلة دفاعية واحدة بل يستخدم أكثر من أسلوب.، ترى نظرية التحليل النفسي أن المواجهة عملية نفسية داخلية Intra psychique تتبع من داخل الفرد و تتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، مرجع سابق ، ص 86)

4-5) النموذج المعرفي:

بدون الرجوع إلى (Lazarus) لا يمكن فهم الضغط النفسي حسب نظرية الضغط و المواجهة للازاروس المكون المعرفي الكامن من وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الضاغط الذي يتعرض له ، و العملية المعرفية هذه تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أم خارجية و عملية إدراك الموقف و تقييمه هي الأساس في مواجهة الضغوط الحياتية و التغلب عليها و عليه فإن العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف و تحديد استجابة الإنسان له هي التي تعرف بمفهوم المواجهة ، و يعرف فولكمان و لازاروس (1984) المواجهة بأنها جهد أو محاولة معرفية أو سلوكية دائمة التغيير ، هدفها إدارة المطالب الخارجية و الداخلية ، الضاغطة على الإنسان و التي ينظر إليها على أنها تفوق إمكانياته الشخصية الخاصة). (عثمان يخلف، 2002 ، ص51)

و بذلك يتضح أن العامل الضاغط لا يعكس شدة أو طبيعة انفعالات الفرد اتجاهه ، بحيث هذه الضواغط تمر حسب النموذج التفاعلي للضغط بجهاز ترشيح الضغط و يرى (Arthur Rache) (1989) أن إدراك الضواغط يتأثر بالتجارب السابقة مع الضواغط المتماثلة ، و الدعم الاجتماعي و العادات و المعتقدات في حين تعمل الميكانيزمات الدفاعية للأنا لاشعوريا ، و تتمثل المجهودات الشعورية في وضع خطة استعمال مختلف التقنيات الاسترخاء ، تمارين رياضية...إلخ.

هذه الترشيحات تعتبر عند الباحثين كمعدل العلاقة حدث ضاغط-أزمة انفعالية

(Paulhan et Bourgeois, 1998, p46-47).

بينما يعتبر 1998 (Lazarus et Folkman) أن مختلف العمليات الترشيحية تعد بمثابة وسائط للعلاقة ضغط-توتر انفعالي و يؤكدان أنه يوجد عاملان يؤثران على العلاقة بين الفرد و المحيط و هما التقييم المعرفي للوضعية و المواجهة بمراحل معرفية مختلفة هي:

أ- **مرحلة الحدث الضاغط** : فكرة هذه المرحلة مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف أو أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهود لمواجهتها و التغلب عليها و قد تنطوي على صعوبات صحية إذا تم استعمال إستراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.(**عثمان يخلف ، 2001 ، ص51**)

ب- **مرحلة التقييم الأولى** : في هذه المرحلة يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم يقوم بتحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنسبة للفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي و خبرات الشخصية ، فالضجيج الذي يحدثه مثلا جار طالب علم في صدد تحضير لامتحان يمكن أن يقيمه كخطر يهدد نجاحه في الامتحان ، و هذا ما يفسر مشاعر القلق و الغضب التي قد يعبر عنها الطالب ، فطبيعة التقييم تساهم بطريقة مختلفة في نوعية و شدة الانفعال.

فتقييم الحدث الضاغط على أنه خطر مهدد يولد انفعالات سلبية مثل العار، الغضب، أو الخوف، بينما تقييم الحدث الضاغط على أنه تحدي يولد انفعالات إيجابية مثل الصبر و الإحساس بالارتياح

. (Paulhan et Bourgeois,1998,p.47)

ج - **مرحلة التقييم الثانوي** : يتساءل الفرد من خلال التقييم الثانوي عما يمكن فعله للوقاية من التهديد بقر نوعية تعامله ، حيث يحدد نوع إستراتيجيات المواجهة التي يمكن استعمالها إزاء العامل الضاغط كما يوجه هذا التقييم الفرد إلى اختيار إستراتيجيات التعامل في المستقبل إذا اعترضته حالة ضاغطة حيث يهدف النوع الأول إلى خفض الضغط الانفعالي مع عدم التغيير في المشكل و تدعى إستراتيجيات التعامل مع الضغط المركزة حول الانفعال ، و يهدف النوع الآخر إلى محاولة التغيير و تصحيح الحالة و تدعى إستراتيجيات مركزة على المشكل(**Folkman et Lazarus,1984,p. 60**).

نعود إلى مثال الطالب الذي يجب عليه أن يحضر للامتحان رغم الضجيج الذي يسببه جاره قد يقرر أن يقرأ كتاب فكاوي، الذهاب إلى التنزه ، يوبخ جاره ، أو يقول ليس بشيء خطير لأنني أنجح دائما في امتحاناتي. هذه عبارة عن أمثلة عن استراتيجيات مركزة على الانفعال ، غير أنه عندما يقرر الذهاب عند

جاره و يطلب منه أن يخفض شدة الضجيج أو يذهب للدراسة خارجا هذه عبارة عن أمثلة عن إستراتيجيات مركزة على المشكل (Paulhan et Bourgeois,1998,p. 48).

د- إعادة التقييم : تعني التغيير الكبير و الجذري للعلاقة ما بين الفرد و المحيط الناتج عن جهود الفرد نتيجة تكييفه لتغيير الوضعية الخاصة بالحادث ، و هذا التغيير يمس كل ما حدث و ما سيحدث في المستقبل ، إذ هو قرار نهائي و سيرورة للتفاعل الداخلي مع الأخذ بعين الاعتبار التغذية الرجعية.

(Dantchvm,1989,p.2)

هـ- المواجهة : في هذه المرحلة يلجأ الفرد إلى استعمال إستراتيجيات معرفية سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط ، وقد صنفت إستراتيجيات المواجهة إلى نوعين أساسيين : النوع الأول من التعامل أطلق عليه التعامل المركز حول المشكل ، و يهدف ليس فقط إلى التخفيض من التوتر الانفعالي بل إلى فهم المشكل و عمل شيء لتعديل أو تغيير مصدر الضغط ، و الثاني أطلق عليه التعامل المركز حول العاطفة و هو يهدف إلى تخفيض أو التحكم في الحزن المصاحب أو الناجم عن الموقف.

(مصطفى خليل الشرفاوي، 1993، ص18)

و- مرحلة نتائج المواجهة : في هذه المرحلة يتحدد مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الانفعالي والمعرفي و الفيزيولوجي و السلوكي ، و تتوقف استجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في استعمال إستراتيجية مناسبة للتغلب عليه (عثمان يخلف، 2001، ص54)

حسب 1988 (Folkman et Lazarus) تتأثر سياقات التقييم للعلاقة فرد-محيط بالموارد الشخصية و الموارد المحيطة ، و هذا ما يشرح لنا لماذا نفس الحدث الضاغط يمكن أن يقيم من طرف شخص على أنه خطر يهدده و يعد كتحدي من طرف شخص آخر.

(Paulhan et Bourgeois,1989,p.48)

-الموارد الشخصية: تتمثل في الخصائص الشخصية:

أ- **المعتقدات**: كالمعتقدات الدينية و الشخصية ، حيث أن الأشخاص الذين يرجعون كل ما يحدث لهم إلى أسباب داخلية مراقبة يستعملون إستراتيجيات مواجهة متمركزة حول المشكل أكثر من الأشخاص الذين يرجعون .ما يحدث لهم لأسباب خارجية غير مراقبة.(مرشدي شريف، 2008 ،ص58)

ب- **التحمل** : هي ميولات الفرد الثابتة التي يواجه بها الحتميات الخارجية و هذا ما يوافق معنى التحكم الشخصي الأحداث الحياتية (Sali lan,1997,p.120).

هذا النوع من الشخصيات التي تقاوم الضغط تتميز بالتحكم الداخلي "الالتزام" أو بمفهوم المسؤولية الالتزام بالنشاطات اليومية "التحدي" مرونة التكيف مع التغيرات غير المتوقعة ، بحيث أن الأحداث يمكن أن تدرك كتحديات بدل من أن تدرك كتهديدات و بصفة عامة فإن الأفراد الصبورين و القادرين على التحمل يعتقدون أنهم بإمكانهم التأثير أو التحكم في المشكل بدلا من الشعور بالعجز أمامه ، و من ثم يلتزمون بما يفعلونه بدلا من أن يتنازلوا فالنوع "صبور" قادر على تحمل الضغط النفسي و حتى الاجتماعي بأكثر فعالية من الآخرين.

ج- **القلق كسمة** : هي تركيبة ثابتة للشخصية أو نزعة للقلق ، و بعبارة أخرى ميل عام لإدراك الوضعيات المنفرة كتهديدات ، فالأشخاص الذين يملكون القلق كسمة ضعيفة يدركون الأحداث الضاغطة بشكل أقل خطورة،ولديهم افتراض للتحكم أكبر من الأفراد الذين يتميزون بقلق كسمة مرتفعة

(Schweitze et al,1994,p.185)

يعتبر فولكمان و لازاروس أن كل هذه العوامل الشخصية تؤثر بشكل كبير على موارد الشخصية لفهم ما يحدث .

-الموارد المحيطة:

إن اختيار إستراتيجيات المواجهة يتوقف أيضا على الموارد المحيطة:

أ- **خصائص الوضعية** : تستعمل إستراتيجيات المواجهة مع الضغط النفسي المركزة حول المشكل إذا كانت الوضعية قابلة للتغيير ، و في الوضعيات غير قابلة للتغيير أو صعوبة التحكم تستعمل الإستراتيجيات المركزة حول الانفعال.

ب- **المصادر الاجتماعية** : إن ما يسمى بشبكة مساعدة للفرد ، يعرف كذلك بالدعم الاجتماعي ، و الذي يمثل تفرغ العائلة ، الأصدقاء ، زملاء العمل للمساعدة على حل المشكل.

(Paulhan et B,1998,p.4).

6. تصنيف استراتيجيات المواجهة:

لا يوجد إلى حد الآن اتفاق واضح حول عدد معين لأبعاد المواجهة، حيث تختلف النماذج الحالية في عدد الاستراتيجيات التي تضمها ، فهناك من يحددها ببعدين وهناك من يحددها إلى سبعة أبعاد وأخر إلى ثمانية أبعاد.... وهذا الاختلاف مرجعه أساسا إلى تعدد الاستراتيجيات المتبعة من طرف الأفراد ولدى الفرد الواحد باختلاف المواقف الضاغطة وطبيعتها وشدته وسنحاول أن نذكر أهم التصنيفات شيوعا

6-1 يصنف "بيلينغ" "موس" Billing & moos (1981)

استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات مواجهة إقدامية وأخرى احجامية. ويرى أن الاستراتيجيات المواجهة الاقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة ومحاولات سلوكية، وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر، إما استراتيجيات المواجهة الاحجامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وان استراتيجيات المواجهة الاحجامية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل: الإنكار -الكبت -القمع -التقبل -الاستسلام.(آيت حموده، 2006 ،ص 179)

-الأساليب الاقدامية تشمل: التحليل المنطقي للموقف الضاغط ونتائجه وإعادة التقييم الايجابي للموقف أي إعادة بناء الموقف معرفيا بطريقة ايجابية، البحث عن المعلومات، المساندة من الآخرين، استخدام أسلوب حل المشكلات.

-الأساليب الاحجامية وتتضمن: تجنب التفكير الواقعي في المشكلة، تقبل المشكلة، الاستسلام لها التنفس الانفعالي لخفض التوتر والانفعالات السلبية المصاحبة للموقف الضاغط.

(طه عبد العظيم حسين ،مرجع سابق،ص95)

6-2 يصنف "جراشا" Grasha (1983) أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:

أساليب مواجهة لا شعورية: ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم لخفض القلق والتوتر والصراعات النفسية لدى الفرد.

-أساليب مواجهة شعورية: التي ستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب على الضغوط (نفس المرجع السابق، ص 97)

و يصنف كوهين (1944) استراتيجيات المواجهة الى عدة و هي:

التفكير العقلاني: تشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وأسبابه.

التخيل: إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.

الإنكار: إستراتيجية دفاعية لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.

حل المشكلات: إستراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط أفكار وحلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

الدعابة أو المرح: إستراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة. الرجوع إلى الدين: تشير هذه الإستراتيجية الدينية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك عن طريق الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي.

3-6 يصنف "بينز" "ارنسون" (Pines & Aronson) أساليب الضغوط الى :

-أساليب مواجهة مباشرة: وهي تشير إلى أساليب المواجهة التي من خلالها يتعامل الشخص مباشرة مع الموقف الضاغط.

-أساليب مواجهة غير مباشرة: والتي من خلالها يتعامل الشخص مع الانفعالات السلبية الناتجة عن الضغط.

-أساليب مواجهة فعالة أو نشطة: وهي تتضمن محاولات يقوم بها الفرد لتغيير مصدر الضغط أو لتغيير ذاته

-أساليب مواجهة غير فعالة: وتتضمن التجنب والإنكار. (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 100).

4-6 تصنيف "سيشير" وآخرون (Scheier et al) 1986

حدد أساليب واستراتيجيات التعامل مع الضغوط في عدة أنواع هي:

الانكسار: رفض الفرد الاعتقاد بحدوث الموقف الضاغط أو محاولة تجاهل الموقف كلية من جانب الفرد. التعامل الموجه نحو المشكلة: يقوم الفرد بوضع خطة معينة وان يقوم باستجابة سريعة للسيطرة على الحدث والموقف الضاغط.

لوم الذات: حيث يرى الفرد انه المسؤول عن تعرضه للموقف الضاغط

التقبل والاستسلام: ويشير غالى تقبل الفرد للموقف وذلك نظرا لعجزه وانعدام الحيلة لديه أو نتيجة لرفضه القيام بأي شيء تجاه الموقف.

إعادة التفسير الايجابي للموقف: كان يحاول الفرد إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف، مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس

الهروب من خلال التخيل: أي الركون إلى أحلام اليقظة المساندة الاجتماعية: تشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والمساعدة والحصول على المساعدة منه.

7-2 تصنيف جلويك (1985): يصنف أساليب مواجهة الضغوط إلى أربعة أنواع وهي:

أ- أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة

ب- أساليب المواجهة المرتبطة بالتقييم التقبل، التفاؤل، الدعابة، الاستقلال

ج- سلوكيات مواجهة يصعب تصنيفها مثل: الشنائم، البكاء، الأكل والتدخين.

د- المساندة الاجتماعية (نفس المرجع السابق، ص 99).

7-4 تصنيف كوكس و فيرجيسون 1996 :

حيث يصنفان أساليب و إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى نوعين و هما:

أ- أساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد :

تستهدف التعرف على إستراتيجيات المواجهة الأساسية التي يستخدمها الفرد في أنواع معينة من المواقف الضاغطة الفروق الفردية، (دخل الفرد ، الفروق الفردية) ، و تصف إستراتيجيات المواجهة داخل الفرد عملية المواجهة و ذلك عن طريق تحديد الأفكار و الاستجابات السلوكية لدى الفرد عبر المواقف الضاغطة المختلفة و المواقف غير الضاغطة و تستند على فكرة مفادها أن الفرد لديه حصيلة أو ذخيرة من الخبرات في مواجهة المواقف الضاغطة و أنه يختار منها اعتمادا على حاجاته و مطالب الموقف.

المواجهة و ذلك من خلال حاصل جمع درجات المواجهة لنفس الأفراد عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة، والهدف الذي يكمن وراء ذلك هو التعرف على الأساليب الرئيسية التي يستخدمها الأفراد و تحديد إستراتيجيات المواجهة المألوفة لديهم عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة.

(طه عبد العظيم حسين ،مرجع سابق،ص98)

7-5 تصنيف فايتشر و سالس (1985) :

توصلت أعمالهما إلى تصنيفين أساسيين للمواجهة

أ- **المواجهة التجنبية** : و هي إستراتيجيات سلبية و استسلامية مثل التجنب و التهرب و النفي و التقبل الطوعي.

ب- **المواجهة اليقظة** : و هي إستراتيجيات نشطة منها : البحث عن المعلومات و مخططات لحل

المشكل و الدعم الإجتماعي (paulhan et all, 1994,p249) .

6-5 تصنيف لازاروس وفولكمان (1980-1984)

ويقدم نوعين من المواجهة هما:

6-5-1 **المواجهة المتمركزة حول المشكلة** :وتهدف هذه الإستراتيجية إلى خفض متطلبات الوضعية

الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراته الخاصة حتى يتمكن من مواجهة الموقف الضاغط .

ولقد حدد شكلين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة وهما:

1- جمع المعلومات.

2- اتخاذ إجراءات لحل المشكلة.

حيث أن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات واتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكل للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرر منه أو إيقافه.

ويتبين مما سبق أن جمع المعلومات يساعد في الكشف عن طبيعة المشكل والعناصر الغامضة مما يؤدي إلى إيجاد استجابة مناسبة وملائمة لحل المشكلة.

6-5-2 المواجهة المتمركزة حول الانفعال: تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم_ الانفعالات الناتجة عن الموقف الضاغط. من بين الأساليب المتبعة في هذه الإستراتيجية نجد مايلي:

* **التجنب:** وهو تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال استعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية (رياضية) أو نشاطات معرفية (تلفاز أو قراءة) ، وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية وهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل: اللجوء إلى الكحول أو المخدرات.

* **الإنكار:** تشبه استراتيجيات الهروب من حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة الموقف أو رفض الاعتراف بما حدث فعلا. ملاحظة: أحيانا تعمل استراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكل والمواجهة المتمركزة على الانفعال معا بحيث يصعب الفصل بينهما.

لذا فانه لا توجد هناك مواجهة فعالة بنفسها دائما دون الارتباط بخصائص انفعالية شخصية وخصائص إدراكية معرفية للفرد وكذلك خصوصية الوضعيات الضاغطة ، فالمواجهة المتمركزة حول المشكلة تكون فعالة على المدى الطويل خاصة عند مواجهة حدث قابل للسيطرة والتحكم أما المواجهة المتمركزة حول الانفعال فتكون على المدى القصير خاصة إذا كان الحدث غير قابل للسيطرة مما يسمح بالمحافظة على تقديره لذاته وحمايته لنفسه. (المرجع السابق،ص 100)

الخلاصة :

تعد إستراتيجيات المواجهة ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم لأن الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة عدة و معقدة و إستراتيجيات المواجهة عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية و المعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية و يتضح لنا من خلال ما سبق ، أن الفرد يسعى دائما لتجاوز مختلف الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية ، و ذلك بلجوئه إلى استخدام هذه الإستراتيجيات سواء المركزة على المشكل أو المركزة على الانفعال ، و كلاهما مرتبط بسمات الشخصية والمواقف الضاغطة وتهدف إلى خفض التوتر والانفعال و إيجاد حل للوضعية الضاغطة ، و يظهر لنا من خلال هذا الفصل ,رغم الأساليب والتصنيفات المختلفة للإستراتيجية الا أنها تبقى مجهودات سلوكية ومعرفية يستخدمها الفرد للتخلص من المواقف الضاغطة .

الفصل الثالث

خطة الفصل:الرياضة الجماعية والمنافسة

تمهيد .

أولاً: الرياضة الجماعية

1. مفهوم الرياضة.

2. أهدافها.

3.أنواعها.

4..مفهوم الرياضات الجماعية.

5. ثوابت الرياضة الجماعية

6. خصائص ومميزات الرياضات الجماعية.

7. أهداف الرياضات الجماعية .

8. أنواع الرياضات الجماعية.

ثانياً: المنافسة الرياضية

1.مفهوم المنافسة الرياضية.

2.الهدف من المنافسة.

3.أهمية المنافسة.

4.المنافسة كعملية

5.الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية

الخلاصة.

تمهيد:

تعتبر الألعاب سبب في بناء الحضارات في التاريخ البشري، ولا تزال نمارسها في عصرنا هذا، وما نلاحظه من الاهتمام الكبير الذي طرأ في المئة سنة الماضية في الكثير من المجتمعات المتقدمة في ميادين الرياضة والألعاب، وبسبب إدراك أهمية وفوائد اللعب باعتباره ظاهرة للحفاظ على كيان الإنسان من جميع الوجوه الإنسانية والحياتية.

ولعل من الرياضات التي تساهم في مساعدة الأفراد على فهم الحياة الاجتماعية واكتساب المهارات والأخلاق نجد الرياضات الجماعية التي تعتبر وسيلة مهمة في تطوير الصفات النفسية والعلاقات مع الآخرين. وتحسن في سلوك الفرد الرياضي.

فالألعاب الجماعية قائمة على أساس التنافس، وتتطلب أن يعمل الفريق كمجموعة من أجل الفوز الشريف، وأن يوظف اللاعب جميع إمكانياته الذاتية وقدراته الفنية في خدمة الجميع وذلك ما يخلق حالة نكران الذات وتغليب الحالة الجماعية على الحالة الفردية، ثم إن اللعب الجماعي يوفر الأجواء السليمة للعلاقات الإنسانية، وينمي إلى حد بعيد الشخصية المتزنة للاعب.

أولاً: الرياضة الجماعية

1 مفهوم الرياضة:

الرياضة كلمة مشتقة من كلمة انجليزية " sport " وهي ترجع الى الكلمة الفرنسية " oesport " من الفعل " des porter " والذي يرجع ظهوره الى القرن الثالث عشر حيث كانت تعني الاسترخاء والتسلية.

ابتداء من القرن الثامن عشر اصبحت الرياضة تعني التموين البدني حيث أصبح كل نشاط بدني يطلق عليه اسم رياضة "sport" ، كما يجب التتويه بالخط الذي اصبح يمس الرياضة والتربية البدنية الرياضية حيث اصبح شائع بين المختصين ان كلمة " sport " تشتمل على كل انواع اللعب المنظم والغير منظم يمارسه الكبار والصغار رسمية او غير رسمية كما يرى بعض المدربين ان الرياضة جزء من التربية البدنية والرياضية. (انور الخولي، 1996، ص31)

وهي احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب، وهي الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة في الأصل الإيتمولوجي لها هو " disport " ومعناه التحويل والتغيير ولقد حملت معناه ومضمونها من الناس عندما يحاولون مشاغلهم واهتماماتهم بالعمل الى التسوية والترويح من خلال الرياضة.

يعرف ماتيفيف (matveyev) الرياضة بأنها نشاط ذو شكل خاص وجوهرة المنافسة المنظمة من اجل قياس القدرات وضمان اقصى تحديد لها.

ويعرفها "كوسولا" (kosola) بأنها التدريب الرياضي بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة

لا من اجل الفرد الرياضي فقط وانها من اجل الرياضة في حد ذاتها.

ويشير "لوسن ويسج" الى ان الرياضة يمكن ان تعرف بأنها نشاط مفعم باللعب التنافسي داخلي وخارجي المرود او العائد يتضمن افرادا او فرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط.

اما "ميشال بوك" (michel bouck) فيرى ان الرياضة هي نشاط نشأ من الهويات بمشاركة الجسم الجوهرية وبهيات مخصصة بدقة تمرنه على الطريقة التنافسية بهدف الوصول الى مستويات عالية.

ويرى "جورج منيا وبرز" (george magnawers) انها نشاط خاص بأوقات الفراغ يتغلب عليه الجهد البدني بمشاركة العمل واللعب مرة واحدة وبطريقة تنافسية تتضمن قواعد معينة

اما "شارل بودال" (charle podale) يرى الرياضة مثلا اعلى والذي يتطلب التخلي واردة الفوز تجعل من اللعب عمل وامتحان.

فالرياضة هي تلك المجموعة من التمرينات والمباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد بقصد تنمية قدراته البدنية والعقلية ويقصد التسلية والترفيه عن جسمه وعقله حتى تكيفه جسمانيا وعقليا واجتماعيا باعتبارها مناظر للجميع.

- هي تقنية باعتبارها تكون التحكم.

- هي تجارة تباع وتباع.

- هي سياسة باعتبارها صورة لتقدم المحيط الاجتماعي.

- هي علة وعلاج باعتبارها تعمل على تنشيط اعضاء الجسم.

- هي عقيدة حثت عليها الديانات السماوية.

ويشير "لوشن ويسج" الى ان النشاط الرياضي لا يحدث فقط الا في سياقه الثقافي الاجتماعي ذلك

لأنه بعد الطبيعة يدخل ايضا في الرياضة بمعنى ان المسابقة الرياضية قد لا تكون بالضرورة ضد افراد

او جماعات ولكن ضد عوامل طبيعية ففي تسلق الجبال والروديو وركوب الأمواج يتم استبدال المتنافس كاملا بشيء طبيعي كالجبال او الحصان البري او موجة بحرية (المرجع السابق، ص ص 33-32).

2 اهداف الرياضة:

ان الهدف الأول هو العناية بالكفاءة البدنية اي بصحة الجسم ونشاطه ورشاقته وقوته كما تهتم بنمو الجسم لكي يتمكن من القيام بوظائفه واكتساب مختلف المهارات الحركية كما ان للرياضة اثر كبير في تكوين شخصية الإنسان وتحسين افكاره وخبرته وخلقه ونموه الاجتماعي ويمكن تحديد اهداف الرياضة بالصفة التي وصفتها لجنة التربية الرياضية في المجلس لأعلى لرعاية الشباب بالقاهرة كما يلي :

- تنمية الكفاءة العقلية والذهنية.

- تنمية المهارات الناجعة وصيانتها.

- تنمية الفرد اجتماعيا.

- تنمية المهارات النافعة للحياة.

- التمتع بالنشاط البدني والترويحي وشغل اوقات الفراغ.

- ممارسة الحياة الصحية السليمة.

- تنمية صفات القيادة الصالحة والتعبئة الكريمة بين المواطنين.

- تنمية الكفاءات والمواهب الخاصة اي كسب الجيل الناشئ للعادات والمهارات التي تؤثر في قوامه، وتناسب جسمه عضلاته ومفاصله.

كما انها تعنتي بصحته في كل مرحلة من مراحل نموه، وعلى هذا يمكننا فهم الرياضة بأنها فن من فنون التربية العامة التي تهدف الى اعداد المواطن الصالح جسميا وعقليا وخلقيا.

(فايز مهنا، 1983، ص ص 44-47).

ويعتقد المفكر "هربرت ريد" ان الرياضة تمدنا بتهديب افراده وبضيف انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا بل انه على عكس الوقت الوحيد الذي يمضي بأحسن وجه.

(انور الخولي، الحمامي، 1993، ص105).

3 انواع الرياضة:

تنقسم الرياضة الى قسمين الرياضة الفردية، والرياضة الجماعية.

1.3 الرياضة الفردية:

ونذكر منها العاب القوى، الجمباز، الجيد والسباحة فالرياضة الفردية هي تلك الرياضة التي يواجه فيها اللاعب خصما واحد في ميادين الرياضة، وهي الميادين التي تعود اللاعب الشجاعة والصبر وبذل الجهد واستخدام الفكر وحسن التعرف وتجنب اليأس في ساعة الهزيمة.

2.3 الرياضات الجماعية:

الألعاب الجماعية هي تلك الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا، وتحتاج هذه الألعاب لصالات لعب ذات مقياس موحدة وتمارس بأدوات لها قياسات وأوزان ثابتة تنظم دورات رياضية على المستوى العالمي والدولي، ويظهر فيه التنافس قائما بين الدول، واهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في الألعاب، ولكل لعبة من هذه الألعاب، المراجع العلمية الخاصة بها والتي يمكن الاستعانة بها عند دراسة كل منها .وتتميز الألعاب الجماعية بأنها تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد وتنمي روح المنافسة الصحيحة والقوية وتساعد الفرد على التفكير وسرعة التصرف واتخاذ القرار السليم كما أنها تعتبر مجال لتنمية العلاقات الاجتماعية والتكيف الاجتماعي كما تعتبر وسيلة تربية لشغل الوقت، كما تعتبر الألعاب سبب في بناء الحضارات في التاريخ البشري، ولا نزال نمارسها في عصرنا هذا، وما نلاحظه من الاهتمام الكبير الذي طرأ في المئة سنة الماضية في

الكثير من المجتمعات المتقدمة في ميادين الرياضة والألعاب، وبسبب إدراك أهمية وفوائد اللعب باعتباره ظاهرة للحفاظ على كيان الإنسان من جميع الوجوه الإنسانية والحياتية. ولعل من الرياضات التي تساهم في مساعدة الأفراد على فهم الحياة الاجتماعية واكتساب المهارات والأخلاق نجد الرياضات الجماعية التي تعتبر وسيلة مهمة في تطوير الصفات النفسية والعلاقات مع الآخرين، وتحسن في سلوك الفرد الرياضي، فالألعاب الجماعية قائمة على أساس التنافس، وتتطلب أن يعمل الفريق كمجموعة من أجل الفوز الشريف، وأن يوظف اللاعب جميع إمكاناته الذاتية وقدراته الفنية في خدمة الجميع وذلك ما يخلق حالة نكران الذات وتغليب الحالة الجماعية على الحالة الفردية، ثم إن اللعب الجماعي يوفر الأجواء السليمة للعلاقات الإنسانية، وينمي إلى حد بعيد الشخصية المتزنة للاعب، وسنقوم في هذا الفصل بتحديد مفهوم الرياضات الجماعية، وتحديد ثوابتها وخصائصها، وأنواعها ثم نتطرق إلى لعبة كرة القدم وكرة اليد من خلال تعريفهما وإبراز خصائصهما وأهم القوانين الخاصة بهما، وأهميتهما.

4 مفهوم الرياضات الجماعية :

اختلفت آراء المختصين في إعطاء مفهوم الرياضة الجماعية باختلاف نظرة كل واحد منهم لها، فهناك من يرى أن الرياضة الجماعية ماهي إلا نشاط لشغل وقت الفراغ وهناك من يرى أنها نشاط رياضي هادف ورغم هذا الاختلاف إلا أن أغلبية منهم يتفقون على الرياضة الجماعية تعتبر نشاط جماعي كبقية النشاطات في المجتمع، يشترك فيها عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي ومشترك، وهي وسيلة تربوية مهمة تساهم في التطور الإيجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت جسمية أو اجتماعية أو تربوية تذوب فيها شخصية الفرد، في ضل فريق متماسك وتزول فيها أنانية اللاعب الفردية أمام مصلحة الجماعة، وهي نتيجة مجهودات فردية متكاملة ومتناسقة يتوقف نجاحها على التعاون المستمر بين أعضاء الفريق، وتظهر مدى فعاليتها في الاتفاق الجيد

والصحيح للمهارات الخاصة بها، وطرق تنظيمها وكل هذا يجعلها تكتسي طابع الإثارة والتشويق عند ممارستها ومنتجها. (فهيم زيدان، دس، ص 40)

فهي تمثل شكل من النشاط الاجتماعي المنظم من التمارين البدنية ولها خاصية ترفيهية ومرهقة وتطويرية، للمشاركين (اللاعبين فريقين) التي تتوحد بينهم علاقة تخاصمية نموذجية وليست عدوانية وهذا ما يسمونه الخصومة الرياضية، علاقة موضحة بالمنافسة وتكون وسيلة تكتمل بالفوز الرياضي، بمساعدة كرة أو شيء آخر من اللعب يستعمل حسب قوانين مسابقة. وإذا تأملنا هذه التعاريف نلاحظ بالرغم من اختلاف مصدرها، إلا أنها تلتقي في بعض النقاط ولهذا يمكننا استخلاص التعريف التالي، أي أن الرياضة الجماعية تعتبر نشاط جماعيا كبقية النشاطات في المجتمع يشترك فيه عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك، ويمثل هذا النشاط اجتماعي وثقافي وكذلك ترفيهي، وهي وسيلة تربوية مهمة تساهم في تطوير القدرات النفسية والجسمية والاجتماعية عند الفرد، ويتوقف نجاحها على إتقان المهارات الخاصة بها وطرق تنظيمها.

(زحاف محمد، 2001، ص 23)

5. ثوابت الرياضات الجماعية :

✓ الكرة: تعتبر الكرة أداة مؤثرة بالنسبة للرياضي، وتلبي حاجاته الحركية، ممتلكة قوتها وحركتها الخاصة بها وهي تنشط حركة الرياضي وتحثه على التحرك الجدي والقفز، وتمثل الكرة الوسيلة التي من خلالها يستطيع اللاعب إلغاء عدوانيته وأداة تسمح له بفرض سيطرته عندما يتحصل عليها، وهي بالموازاة تمثل عامل تبادل، وهذا يعني إمكانية اللاعب الدخول في الاحتكاك وربط علاقات مع الآخرين، وذلك حسب قوانين مختلفة ودقيقة تحدد كل لعبة.

(Claude Bayerm, 1990, p.33)

✓ **الميدان:** ميدان الرياضات الجماعية فضاء مغلق حيادي ومدعم لإجراء لقاء بين فريقين، ويمتلك هذا الميدان أبعاداً دقيقة، حيث أن كل لاعب يقتسم هذا الفضاء مع زملائه للتنافس ضد الخصم، والدفاع عن منطقته الخاصة. (Ibid.P.34)

✓ **المرمى:** فوق الميدان من أجل الفوز لا بد على الفريق أن يسجل أكبر عدد من النقاط ضد خصمه وهذا يعني إيصال الكرة وإدخالها أو لمسها لهدف معين، وطبيعة المرمى مرتبطة بنوع اللعبة الجماعية فالهدف يمكن أن يكون الملعب نفسه مثل الكرة الطائرة أين تجب أن تلمس الكرة الأرض لتحقيق نقطة أما فيما يخص الألعاب الرياضية الجماعية الأخرى، المرمى عبارة عن إشارة مادية ثابتة، أي مرمى تدخل من خلالها الكرة (ناصيف جمال، 1993، ص ص 31-30)

✓ **القوانين:** إن طبيعة نشاط الرياضات الجماعية يتطلب التأقلم مع مجموعة من القوانين، والتي تحدد بصفقتها لعب الكرة وبأي منطقة من الجسم، كما تسمح بمعرفة شكل الكرة، حجمها ووزنها، كما نعلم بالموازاة كيفية التعامل مع الخصم فوق أبعاد ساحة اللعب، عدد اللاعبين المسموح لهم بالمشاركة في اللقاء ومدة المباريات، والقوانين وفق مجموعة اتفاقيات دقيقة، وفور خضوع اللاعب تحت هذه القوانين تصبح حركيته محددة ومختصة حسب كل رياضة.

فالنشاط الرياضي التنافسي يعتمد على التحكيم في تقرير الطرف الفائز ويتم ذلك وفق قواعد منضبطة إلى حد كبير، مؤسسة على مبادئ وقيم واحترام حقوق الإنسان، الأمن، السلامة، العدالة، الجدية النزاهة الاعتبار التربوية والخلقية. (أمين أنور الخولي، 1996، ص 196)

يتم تسيير المباراة ومراقبة تطبيق قوانين الرياضة من طرف حكام اللقاء الذين تعينهم الجماعة المختصة لذلك، والذين تكون لهم دراية تامة بقوانين هذه الرياضة، فهم يتخذون إجراءات عقابية أو جزائية في حالة تجاوز هذه القوانين من طرف اللاعبين، وتختلف درجة العقوبة حسب نوع المخالفة.

✓ **الزملاء:** على عكس الرياضات الفردية فإن الرياضات الجماعية تمارس في شكل تشترك فيها مجموعة من الأفراد في المعايير والقيم مشكلين ما يسمى في الرياضات الجماعية بالفريق الرياضي وتتميز طبيعة هذا الفريق بالتجانس سواء في الجنس أو العدد أو السن أو الهدف، فالرياضات الجماعية نشاط يتطلب التعاون من أجل هدف واحد مشترك، وهذا يعني أن اللاعب واجب عليه أن يفهم زميله الآخر ونواياه في مستوى التعاون، وهذا لا يتحقق إلا بعد معرفة الفريق، والشعور بتصرفاته، بالإضافة إلى معرفة المؤشرات التي تكشف عن نواياه.

(Claude Bayer, Op.cite, p.34)

✓ **الخصم:** إذا كان وجود الرفقاء قد أصبح مركب موافق لكل الألعاب الرياضية الجماعية، فإن وجود الخصم يمثل عنصرا مشتركا أساسيا، وكل المقابلة تكون محللة ومعرفة نتيجة القوة بين فريقين عن طريق الهجوم، كل فريق يحاول ترجيح كفة لصالحه عن طريق الحصول على نقاط، وفي حين أن الدفاع يحاول إبقاء التوازن. (ناصر جمال، مرجع سابق، ص36)

6. خصائص ومميزات الرياضات الجماعية :

تختلف الرياضات الجماعية عن باقي الرياضات الأخرى من حيث خصائصها ومميزاتها فالكرة والميدان الذي تمارس فيه، الخصم، الزملاء، وبنية اللعب كالعلاقات المتبادلة والمتواصلة بين الهجوم والدفاع في مختلف مراحل اللعب، وكذا من حيث القوانين التي تنظم صفات الاتصالات المسموح بها أثناء المنافسات بين الزملاء أو مع الخصم...الخ، وفي بحثنا هذا سنتناول بعض الخصائص منها:

✓ **الضمير الجماعي:** تكتسي الرياضات الجماعية طابعا جماعيا يشترك فيها عادة عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة من أجل تحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي. والفريق مجموعة متلاحمة متناسقة تلعب دائما بحماس وهمة، وهذا الفريق يتميز بلامح خاصة وأسلوب

خاص، ويمكن الإلمام الشامل بصفات الرياضيين الفردية، وعلى المدرب أن يقرر من منهم يقود الهجمات ومن يتراأس الدفاع ومن يؤدي دور ناقل الكرة في الألعاب المنظمة.

(رسيان خريبط مجيد، 1988، ص 104)

كما أن بناء وقيادة الفريق يتحدد بدرجة التفاهم والرضا بين أعضائه، إذ أن انخفاض درجة الرضا يؤدي بالضرورة إلى نقص الفاعلية والإيجابية في تحقيق أهداف الفريق، وكل هذه الأدوار والمراكز ومسؤوليات الأعضاء هي التي تحدد درجة تماسكه، والتي ترتبط أساسا بدرجة انجذاب أعضاء الفريق فيما بينهم وهذا الانجذاب لن يكون إلا إذا أحس جميع أفراد الفريق بتحقيق الأهداف المسطرة وطالما أن الفريق يكتسي أهمية بالنسبة لكل عنصر، فإنه من السهل أن يؤثر في سلوكه.

✓ **النظام** : يحدد طبيعة القوانين في كل رياضة جماعية، وكذلك يحقق الاتصالات المسموح بها بين الزملاء والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبه طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين ، فالرياضات الجماعية تقوم على قوانين معترف بها ، ويتحتم على الفرد الممارس لهذه الرياضات مراعاة هذه القوانين، لأن الخروج منها يعني التعرض للجزاء ومن ثم تعتبر الرياضات الجماعية مجالا لممارسة المبادئ الأساسية في الحياة الديمقراطية، وعندما تشعر الجماعة بأن قوانين وقواعد اللعبة تحتاج إلى تعديل فإنها تعمل على تعديلها بموافقة الجميع، الأمر الذي يؤكد على مفهوم الجماعة. (المرجع السابق، ص 106)

✓ **العلاقات المتبادلة**: تتميز الرياضات الجماعية بتلك العلاقات المتواصلة والمتبادلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كل متكامل، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيقات خلال معظم فترات المنافسة. ويتطلب اللعب الجماعي قواعد معينة لا بد من مراعاتها، وما هذا إلا صورة من صور التعاون، فكل عنصر في الفريق يشبه في عدة وجوه جزءا من أجزاء الآلة، فإذا عمل كل جزء منها بالطريقة السليمة أمكن الفريق من تحقيق الهدف، وهذا بعينه يحدث في الألعاب الجماعية، فإذا

تعاون كل لاعب مع زملائه، وأدى دوره كعضو في جماعة وليس كفرد مستقل لتحققت للفريق أهدافه وضمن نتيجة طيبة، وإن رغبة الأفراد في اللعب دائماً جماعياً يعتبر من مواطن القوة، حيث تلتزمهم مراعاة القواعد والتخلي عن جزء من حريتهم وممارسة اللعب التعاوني حتى يتسنى لهم البقاء كأعضاء في فريقهم. والجماعة الرياضية لا يمكن إلا أن يسودها التعاون حتى تصل إلى الهدف، وكل عضو في الفريق له دور يؤديه، وتتداخل الأدوار في سبيل تحقيق الهدف كما يسودها مثل وتقاليد تعتبر مثالية واجتماعية.

(حسن معوض وكمال صالح عيش، 1964، ص4)

✓ **التنافس:** بالنظر إلى وسائل الرياضات الجماعية كالكرة والميدان، وكذا بالنظر للخصم والدفاع الهجوم المرمى، وكل هذه العوامل تعتبر دوافع وكذلك حوافز مهمة في إعطاء مدة تنافسية بحتة، إذ يبقى اللاعب خلال فترة المقابلة في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تغيرات الخصم وهذا ما يزيد بالخصم بالتنافس لكن في الإطار المسموح به، إذ أن لكل رياضة جماعية قوانين محددة. فالمنافسة أو المقابلة هي تصارع بين فريقين متجانسين من حيث الجنس، السن، العدد، ويصل كل فريق إلى هدفه المعين، يبدي كل منها الحد الأقصى من الفعالية والنشاط، الصراع، الإبداع والذكاء من أجل إحراز الفوز، وتحقيق أحسن النتائج، ويسعى كل فريق إلى فرض إدارته على منافسيه ولذا تتطلب المنافسة من الرياضيين بذل القدر الأعلى من صفاتهم البدنية والنفسية، غير أن الصراع الرياضي لا ينشأ ويجرى عفويًا، إذ يتم بإمعان التفكير في أعمال الرياضيين والمدربين مسبقًا ويجرى تخطيطها وإعدادها - المقابلة - مع مراعاة جوانب القوة والضعف عند المنافسين، والإمكانيات المتوفرة لدى الفريق، وتعتبر كل مباراة منافسة جديدة فهي تتغير حسب ظروف ومكان و موعد إجرائها، كما تتغير حسب الفريق الخصم، صفاته، مدى تحضيره البدني والنفسي ومدى تعارف كلاهما (رسيان خريبط مجيد، مرجع سابق، ص106) .

✓ **الحرية:** مقارنة بالرياضات الفردية، فإن اللاعب في الرياضات الجماعية ورغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي الذي يسيطره الفريق إلا أنه يملك حرية أكبر في اللعب الفردي والإبداع في الأداء المهاري وهذا ما يرتبط طبعاً بإمكانيات وقدرات كل لاعب، إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية، بل يملك الحرية في الفعالية، والتصرف حسب الوضعية التي يكون فيها، وهذا ما يكسب الرياضات الجماعية طابعاً تشويقاً ممتعاً.

(حسن معوض وكمال صالح عبش، مرجع سابق، ص1)

7- أهداف الرياضات الجماعية:

يجب على المدرب أو المربي أو الاختصاصي أن يقترح أهدافاً أساسية هامة من أجل تطوير الصفات الخاصة في الرياضات الجماعية، وتتمثل هذه الأهداف فيما يلي:

- ✓ فهم واستيعاب مختلف حالات الرياضات الجماعية والتكيف معها.
- ✓ الوعي بالعناصر والمكونات الأساسية للرياضات الجماعية.
- ✓ التنظيم الجماعي مثل الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع مراحل اللعب في هذه الرياضات.
- ✓ تحسين الوضع والمهارات الجماعية في مستوى اللعب.
- ✓ إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الأوضاع المختلفة.
- ✓ إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تصلح للاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.

8- أنواع الرياضات الجماعية:

تتفرع الرياضات الجماعية إلى أنواع عديدة وكثيرة منها الريغبي، الهوكي، كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، وكرة القدم الأمريكية... الخ. وسنتناول في دراستنا هذه الرياضات الأكثر شعبية والأكثر انتشاراً في العالم.

8-1- كرة القدم

أ. التعريف اللغوي:

كرة القدم (foot ball) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون الفوت بول ، ما يعرف عندهم بالرقبي Regby أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها " فتسمى " Soccer "

ب. التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع...

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء ، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

وبضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه لمباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك

شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين. (رومي جميل، 1986، ص5)

8-2 كرة السلة: هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين نشيطين يحاول كلاهما إحراز نقاط سلة يُطلق عليها الهدف وترتفع السلة عن الأرض بمقدار 3،05م أمتار، يتم إحراز النقاط من خلال ادخال الكرة داخل السلة الموجودة على ارتفاع 3 أمتار؛ حيث يفوز الفريق الذي يتمكن من إحراز عددا من النقاط أكبر من تلك التي يحرزها منافسه في نهاية المباراة وهكذا فمن الصعب وقوع نتيجة التعادل بين الفريقين. ويمكن للاعب التقدم بالكرة إلى الأمام عن طريق تنطيطها على أرض الملعب فيما يُعرف باسم المراوغة (dribbling) أو تمريرها لزملائه للوصول إلى الهدف. ولا يُسمح بأي احتكاك بدني يعرقل أي لاعب من الفريقين (خطأ foul) هناك قيود مفروضة على كيفية التعامل مع الكرة تُعرف باسم مخالفات قواعد اللعب (violations). (<https://ar.wikipedia.org>)

يبلغ طول ملعب كرة السلة القانوني 28م، وعرضه 15م، وقد يتفاوت الطول فيما يقرب من مترين والعرض فيما يقرب من متر واحد، ولكن تجب المحافظة على تناسُب الأبعاد. ومعظم ملاعب كرة السلة مصنوعة من الخشب. وتستخدم خطوط متنوعة بعرض 5 سم لتقسيم الملعب إلى أقسام.

- وقت اللعب:

يستغرق وقت المباراة 40 دقيقة، تقسم إلى 4 أشواط مدة كل منهما 10 دقائق، تتخللهما فترة راحة مدتها من دقيقتين بين الربع الأول والثاني إلى 15 دقيقة، بين الربع الأول والثاني والربع الثالث والرابع ولا تنتهي المباراة بالتعادل، فإذا كانت النتيجة متعادلة عند نهاية الأربعين دقيقة، تُلعب فترة خمس دقائق إضافية إضافة إلى أي عدد من فترات الخمس دقائق الإضافية اللازمة لكسر حالة التعادل.

(www.stapsbouira.riadah.org)

وعند ارتكاب اللاعب لخمس مخالفات يطرد مباشرة من المباراة ويعوضه لاعب آخر من نفس الفريق. وبمرور الوقت، تطورت لعبة كرة السلة لتشتمل على طرق لعب فنية شائعة تتعلق بتصويب الكرة وتمريضها والمراوغة بها، إلى جانب مراكز اللاعبين والخطط الدفاعية والهجومية، فعادة ما يلعب أطول لاعبي الفريق في مركز الوسط أو في أحد مركزي الهجوم، أما اللاعبون الأقصر طولاً أو الذين يتميزون بالسرعة ويمتلكون أفضل مهارات في الإمساك بالكرة والتحكم بها فيلعبون في مراكز الدفاع. وعلى الرغم من الاهتمام البالغ بقواعد وقوانين لعبة كرة السلة عند ممارستها في المسابقات والمنافسات، فقد ظهرت الكثير من الألعاب المشتقة من لعبة كرة السلة والتي تتم ممارستها بشكل غير رسمي وفي بعض البلدان، تعتبر لعبة كرة السلة من الرياضات الشعبية التي تستقطب قطاعاً جماهيرياً كبيراً.

وفي حين تعتبر كرة السلة في الأساس بمثابة رياضة تنافسية تتم ممارستها في الصالات، في ملعب كرة

[السلة، \(https://ar.wikipedia.org\)](https://ar.wikipedia.org)

8-3 تعريف الكرة الطائرة:

تعد كرة الطائرة لعبة من الألعاب الجماعية التي تعتمد في أساسها على السرعة ورد الفعل وتمارس بين فريقين على ميدان طوله 18 متر عرضه 9 أمتار ويفصل بينهما في منتصف الميدان شبكة علوها يتراوح حسب الجنس والصنف من (2،43) للرجال و(2،24) للسيدات، يتكون كل فريق من 06 لاعبين ويتبادل الفريقين تمرير الكرة من فوق الشبكة ويحاول كل منهما إرسالها إلى أرض الفريق المنافس بطريقة لا تمكنهم من إعادتها وذلك باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير و الاستقبال والإرسال السحق و الصد

(B. Frochmer ،1990,p.11)

والفريق الذي يسجل (25) نقطة ويفارق نقطتين عن خصمه يفوز بالشوط ويفوز باللقاء عند فوزه بثلاث اشواط في حالة التعادل بشوطين مثلها يلعب الشوط الفاصل او بما يسمى بـ (taybrak) والفريق الذي

يسجل (15) نقطة ويفارق نقطتين لمتلها عن خصمه يفوز بهذا الشوط وبالتالي بالمقابلة وهذا ما نص

عليه القانون الدولي الجديد لكرة الطائرة ابتداء من الفاتح جانفي 1999.

(القانون الدولي لكرة الطائرة، 2004، ص12)

ثانياً: المنافسة الرياضية

1- المنافسة الرياضية:

✓ تعريف المنافسة:

تعني كلمة منافسة المبحث المتواصل من طرف عدة اشخاص لنفس المنصب ونفس المنفعة وحسب كتاب "رويات الرياضة" الذي يعرف الرياضة على انها: شكل من مزاحمة تبحث للبحث عن النصر في المقابلة الرياضية.

ويأتي "ماتيف" ليتم هذا التعريف اذ يقول بأنها النشاط الذي يحصل داخل إطار او نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع دقة القسوى.

وحسب "الدرمان" فالمنافسة هي صراع بين عدة اشخاص للوصول الى هدف منشود او نتيجة ما.

2- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجهاً لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

وهناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة، ومن بين التعاريف لمفهوم المنافسة التعريف الذي قدمه "مورتون دوتش 1997 Deutch Morton" والذي أشار فيه إلى أن "المنافسة بصفة عامة هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين 45" ومن أمثلة ذلك تكون مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المهزوم.

ومن أمثلة ذلك تكون مكافأة الفائز في بطولة ما هي الميدالية الذهبية ومكافأة المهزوم هي الميدالية الفضية ومن يليها يحصل على الميدالية البرونزية، أما باقي المنافسين فلا يحصلون على أية ميداليات.

كما أشار "دوتش" Deutch إلى أن هدف كل منافس يختلف عن هدف المنافس الآخر ويتعارض معه ففي الرياضة مثلاً لا يكون هدف اللاعب هو الفوز على منافسه، في حين يكون هدف المنافس-أي اللاعب الآخر- هو هزيمة اللاعب.

وهذا التعريف الذي قدمه "دوتش" كان أساساً للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون Cooperation على أساس أن التعاون - على العكس من التنافس- يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقاً لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة.

وقد عارض بعض الباحثين في علم النفس الرياضي "دياناجل" (1995) التعريف السابق على أساس أنه لا يساعد كثيراً في فهم المنافسة الرياضية التي تتطلب أكثر التوزيع غير المتساوي للمكافآت ومن ناحية أخرى فإن التعاون ليس هو نقيض التنافس في الرياضة.

(S.R Weinberg. D.Goold 1997.pp116-117)

إذ إن المنافسات الرياضية تتطلب في نفس الوقت التعاون بجانب التنافس، و مثال على ذلك هو تعاون أفراد الفريق الرياضي بعضهم مع البعض الآخر في إطار الفريق الواحد لتحقيق أفضل مستوى ممكن. ويرى "محمد علاوي" أنه يمكن تعريف المنافسة الرياضية بأنها: موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب (أو من الفريق الرياضي).

3- الهدف من المنافسة:

إن الهدف من المنافسة هو حصول على أداء جيد وتحديد الفائز كذلك جعل حوصلة اعداد الرياضيين حول الاستجابة والتحكيم الرياضي.

ان المنافسة تكون شرط اساسي وضروريا لكل عمل تدريبي، ان ترتيب المنافسة لا يمكنه ان يتحقق عفويا ولكن بتنظيم وتحضير الرياضي للمنافسة، كل متسابق يمكنه المشاركة بتفوق إذا كان يعرف المنافسة وهدفه تنمية القدرات البدنية للرياضيين المتنافسين.

تحقيق الذات والإنتاج للفرد فيتححرر من كل مكبوت لإشباع الميول العدوانية والعنف.

لدى اللاعبين تلمس كل الجوانب العقلية فهي تفيد من الناحية البدنية والعقلية وحتى بتحقيق تفكير واكتساب لمعارف مختلف الدالات لطبيعة المنافسة، كتاريخ الألعاب التي تمارس، وفوائدها وطرق التدريب، بالإضافة الى اكتساب الخبرات والمعلومات التي تتعلق بالبيئة. (عادل خاطب، 1995، ص67).

4- اهمية المنافسة الرياضية:

ان المنافسة الرياضية تعمل على اخراج أحسن ما نملك وبدونها ينعدم الإنتاج، وبذلك فالمنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة.

كثير من الأفراد يعمل على نجاح والفوز والتمكن من الحاق الهزيمة بالغير او تقاسمها، لذلك يلجأ العديد من الرياضيين الى الطرق غير قانونية من اجل الفوز.

ولا يخفى ما للمنافسة من دور كبير في التحضير اذ ان هناك العديد من الرياضيين الذين يستعملون المنافسة كدافعية من اجل الاستمرار في تطوير وتجديد الاستعدادات

(انور الخولي، مرجع سابق، ص204)

5- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار " راينمارتنز (Martens 1994) إلى أنه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها " عملية" (Process) تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي. وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها: العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل. وهذا الشخص

يكون على وعي بمحكات المقارنة وأن يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة. "ويلاحظ أن التعريف الذي قدمه" مارتنز "ينحو نحو اعتبار المنافسة الرياضية على أنها موقف إنجاز اجتماعي نظرا لأن مواقف الإنجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين، كما أشار "مارتنز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

*الموقف التنافسي والموضوعي.

*الموقف التنافسي الذاتي.

*الاستجابة.

*النتائج. (محمد علاوي، 2002، ص28)

أ. الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول الضروري لبدء عملية المنافسة، فكما أشار "مارتنز" في تعريفه للمنافسة فإن الموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة. وعلى ذلك ففي حالة توافر هذه المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.

ب. الموقف التنافسي الذاتي:

يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي. وفي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته في نفسه ودافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس أو المنافسين وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.

فعلى سبيل المثال قد يشترك لاعب في منافسة ما على أساس اكتساب الخبرة، في حين قد يشترك لاعب آخر في نفس المنافسة على أساس الفوز بالمركز الأول. وقد أشارت "دياناجل Gill (1995) إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن اعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد لعملية المنافسة، وهذا التقييم الذي يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي هو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الاشتراك في المواقف التنافسية بدرجة عالية من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية. (محمد علاوي، مرجع سابق، ص30)

ت. الاستجابة: مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلاً.

ث. النتائج:

المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة هي النتائج والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة. ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن لعلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز كما أن الهزيمة لا تعني الفشل. فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه، كما قد يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيء بالرغم من فوزه على منافسه. ومشاعر النجاح أو الفشل وغيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي حتى يمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية، وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.

6- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص أهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية على النحو التالي:

- المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا و مهاريا و خططيا ونفسيا لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة (المباراة أو المنازلة) الرياضية وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه. (مرجع سابق، ص32)

- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي ألا ننظر إلى المنافسة (المباراة أو المنازلة) الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل المتوازن فحسب ولكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادية ومحاولة تطوير وتنمية مختلف السمات الإيجابية للاعب الرياضي أو الفريق الرياضي واحترام المنافسين والحكام.

المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية:

في المنافسة الرياضية يحاول اللاعب (أو الفريق الرياضي) إحراز الفوز وتحقيق النجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى.

ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب مثل تحقيق الذات والحصول على إثابة أو مكاسب شخصية بل إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإعلاء من شأن أو سمعة الفريق الرياضي

أو النادي الرياضي الذي يمثله اللاعب أو الفريق أو حسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي.

• تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب (أو الفريق الرياضي) للاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى جميع أجهزة اللاعب كالجهاز العضلي والجهاز الدوري والجهاز العصبي وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم، وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في ضوء هذه التنمية الشاملة. والمتزنة والمتكاملة لجميع الأجهزة والوظائف الحيوية للاعب

• ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة:

قد لا يحدث أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ظهور العديد من الاستجابات الانفعالية التي تختلف في نوعيتها وشدتها وقوتها مثلما يحدث في المنافسات الرياضية. فالمنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الرياضية الواحدة أو من خلال المنافسات الرياضية المتعددة.

وقد يكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها، إذ إن المجهود الذي يبذله اللاعب في المنافسة الرياضية وما يرتبط بذلك من تغيرات فسيولوجية مصاحبة للانفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للاعب، ومن ناحية أخرى قد تكون لهذه الجوانب الانفعالية، مضارها حيث التأثير السلبي على سلوك وأداء اللاعب أو الفريق الرياضي (محمد علاوي، مرجع سابق، ص 32)

- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:

نادرًا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية، وخاصة على المستوى القومي أو الدولي أو العالمي. وكثيرًا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها و يواضبون على حضورها وخاصة المنافسات الدولية وما يرتبط بذلك من تقدير ورعاية وتحفيز ودافعية، وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

- المنافسة الرياضية تحدث في حضور مشاهدين: تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور

جماهير المشاهدين، الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية، بالإضافة إلى الأعداد الهائلة من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة، (ككرة القدم والذي قد يقدر بما يقارب من مائة ألف مشاهد).

ويختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبيا طبقا للعديد من العوامل، كما أن العديد من اللاعبين والمدربين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبار، ولا يخفى علينا ما لهذا الاعتبار من عبء واضح يقع على كاهل اللاعب الرياضي بجانب الأعباء الأخرى.

- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها:

تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وثابتة ومعروفة والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأنواع نشاط وسلوك اللاعبين، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها.

ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الآخر. (المرجع السابق، ص 33)

• تعاضم البث التلفزيوني للمنافسات:

تتسابق المحطات التلفزيونية لنيل حق بث المنافسات الرياضية الهامة التي تقام في مختلف الدول وما يرتبط بذلك من استمتاع ملايين المشاهدين بمشاهدة هذه المنافسات على الهواء مباشرة، بالإضافة إلى ارتباطه بالعامل الاقتصادي الهام الناتج عن طريق عملية البث التلفزيوني، بالإضافة إلى إشباع رغبات الجماهير في معرفة نتائج هذه المنافسات في وقت حدوثها بدلا من انتظارهم لقراءة نتائجها بعد حدوثها بفترات طويلة نسبيا.

• المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية: قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث إنها

صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين، كما قد يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع، ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد نقل لنا كل من "وينبرق و"قولد 1997 " بعض ما كتبه "ميشنير "عن المنافسة قائلا " أنا من أنصار المنافسة الشريفة، أحبها وأبحث عنها لأنها تمكنني التحسن. لقد عشت في عالم يتميز بالتنافس القاسي ولم أترجع، أعيش دائما في عالم مماثل وأجد الحياة مملة من دون هذا التحدي." إن المنافسة في حد ذاتها ليست جيدة ولا سلبية، ليست استراتيجية للرفع من المردود والاستراتيجية مدمرة، بل أنها تمثل بكل بساطة آلية، إن كيفية إدراك المنافسة هي التي تعطي لها الصبغة الإيجابية والسلبية.

(عادل خاطب، 1995، ص67).

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حين تتسم بالعنف الزائد والعدوان العدائي والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافاً كثيراً في قدراتهم ومهاراتهم مما يجعل الفوز أو النجاح مقصوراً على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع للوصول إلى الصدارة. وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره، وإذا ما تم في حدود الاسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وقبول الاحكام والتواضع وعدم الغرور فإنه يصبح من بين أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

وفيما يلي عرض لبعض الأخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وخاصة في قطاع رياضة البطولات أو المستويات، ويمكن تلخيصها كما يلي:

• التوجيه الاجتماعي السيء:

قد يتوهم الرياضيون الشباب أن الكثير من فرصهم في بناء حياتهم وحياة أسرهم متوقف على النجاح الذي يحرزونه في المنافسات الرياضية وما يجنونه من ورائها، وهذا بسبب ما يتلقون من نصح خاطئ من الآخرين ولكنهم لا ينجحون في تحقيق هذه التصورات إلا في فرص نادرة للغاية. وحتى إذا تم ذلك فإن وظيفتهم في مجال الرياضة قد لا تكون أفضل وسيلة للوصول إلى التحقيق الكامل لشخصيتهم، فإذا كان أحد الأبطال قد وصل إلى مرتبة رياضية عالية على المستوى القومي والدولي وبالتالي يستطيع أن يكسب عيشه فإن هناك الآلاف الآخرين الذين يجذبهم الأمل الواهي في الشهرة القصيرة الأجل فينقطعون مبكرين عن دراساتهم أو تدريبهم المهني ليدركوا متأخرين للغاية أنهم قد اختاروا الطريق الخطأ وعرضوا مستقبلهم للخطر والضياع.

- تعاطي العقاقير المنشطة المحرمة دولياً:

يعتبر تعاطي الرياضيين للعقاقير المنشطة المحرمة دولياً من أخطر ما يمكن على الصحة ويعد بمثابة غش يتنافى مع الروح الرياضية وفي الوقت الحالي تكافح الهيئات الرياضية الدولية واللجنة الأولمبية الدولية للقضاء على ظاهرة تعاطي العقاقير المنشطة المحرمة دولياً والتي تهدف إلى الفوز غير الشريف في المنافسات الرياضية من أجل الإبقاء على أمانة التنافس والحفاظ على القيم التربوية والفوائد النفسية للرياضة.

- العدوان والعنف:

أشار بعض المؤرخين في المجال الرياضي إلى أنه منذ أن وجدت الرياضة كان العدوان والعنف ملازمين لها سواء في ألعاب الإغريق القدامى أو الرومان أو مبارزات القرون الوسطى أو الملاكمة بدون قفاز حتى الإجهاز على المنافس، وكانت المنافسات قديماً أو بمعنى أصح كانت المذابح قديماً تتميز بالقسوة والدموية، كما حاولت السلطات الدينية التصدي لها عبر العصور الغابرة. وفي العصر الحديث بذلت المحاولات الجادة لتهديب الرياضة وأصبحت لها قوانينها وأنظمتها ومؤسساتها التي تحاول الحد إلى أقصى مدى من مظاهر العدوان والعنف في المنافسات الرياضية، إلا أن الشواهد إلى استمرار العدوان والعنف في عدد كبير من المنافسات الرياضية.

وينبغي علينا أن نفرق بين نوعين من العدوان والعنف في مجال التنافس بين الفرق الرياضية هما: العدوان والعنف بين لاعبي الفرق الرياضية المتنافسة داخل نطاق الملعب، وهناك علاقة متبادلة بين هذين النوعين من العدوان والعنف نظراً لما تتميز به المنافسات الرياضية من خصائص.

• التعصب:

التعصب اتجاه عدائي ضد شخص ينتمي إلى جماعة ما، لا لسبب سوى أنه ينتمي إلى هذه الجماعة، أي أنه يتصف بالصفات التي توصف هذه الجماعة والتي تثير اعتراض صاحب الاتجاه العدائي.

والتعصب هو حكم مسبق مع أو ضد فرد أو جماعة أو موضوع وقد لا يقوم على أساس منطقي أو حقيقة علمية، ويجعل الإنسان يرى أو يسمع ما يحب أن يراه ويسمعه ولا يرى ولا يسمع ما لا يحب رؤيته أو سماعه، وللتعصب صور كثيرة، فمنه التعصب العنصري، كما هو الحال ضد الزوج في أمريكا أو ضد السود في جنوب أفريقيا، وفي المجال الرياضي التعصب لفريق معين أو التعصب ضد فريق معين.

والتعصب في الرياضة هو مرض الكراهية العمياء للمنافس وفي نفس الوقت هو مرض الحب الأعمى لفريق المتعصب. وهو حالة يتغلب فيها الانفعال على العقل فيعمى البصيرة حتى أن الحقائق الدامغة تعجز عن زلزلة ما يتمسك به المتعصب فردًا أو جماعة والسمات النفسية للمتعصب توضح أنه يميل للعدوان على الآخرين أو على الأشياء أو على نفسه. ويتصف بجمود وعدم المرونة ويتأثر بسهولة بأصحاب مراكز السلطة أو الإعلام ويشعر بالقلق إلا أنه قد يكبته ويسقطه على الجماعة التي يتعصب ضدها كما نجده متطرفا في الفرح عند النصر أو الفوز، والتطرف في الحزن عند الفشل، كما أنه دائم التبرير لأي هزائم، والتعصب مكتسب ومتعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد، من الوالدين ومن وسائل الإعلام المختلفة ومن المدرسة والنادي ومن زملائه ومن غيرهم. ومن الطبيعي أن يفخر ناد أو مدينة أو بلد بالفوز احرزه بأمانة أحد لاعبيه أو فرقة، وأن يعتبر ذلك شرفا للمجتمع ذاته ولكن ألا يصبح هذا الفخر على أي مستوى تعصبيا. والتعصب شعور خطر قد يؤدي إلى قلب الملعب الرياضي (الأستاذ الرياضي) إلى ميدان مغلق حيث يكون اللاعبون الذين صمموا على الفوز مهما يكن الأمر في صراع أمام جماهير متعصبة دون نظام أو امتثال، فالواقع أن هدف الرياضة هو توضيح المثل الأعلى للعب

الرياضي وتشجيع التقاهم بين المجموعات الإنسانية، ولذا فإن التعصب على كافة المستويات أمر خطر يجب القضاء عليه.

وهناك بعض الحكومات التي شجعت التعصب لاستغلال البطولات الرياضية لخدمة مصالحها السياسية، وهي بذلك قد أسهمت في توسيع الخلافات الدولية في عالم الرياضة، وعرقلة الرياضة أحيانا عن تحقيق أسمى مهمة سلام إنسانية

• مشكلة الهواية والاحتراف:

تتطلب رياضة المنافسات تضحيات كبرى، فإذا أراد البطل أن ينجح عليه أن يتقبل تطبيق النظام الصارم في حياته اليومية وتكريس جزء كبير من وقته للتدريب والاشتراك في المباريات، وفي معظم الرياضات لم يعد من الممكن عمليا للاعب الذي يود أن يصل إلى القمة أن يمارس مهام وظيفته طوال الوقت نتيجة لذلك يواجه البطل الرياضي وأسرته مشاكل متعددة يصعب حلها بشكل عام مع وجود القوانين الحالية لرياضة البطولة. وفي دول عديدة نجد أن هذه القوانين تلزم اللاعب الاختيار بين "الهواية" و"الاحتراف" ولا يستطيع البطل تحت التجربة أن يصبح محترفاً لأن مستواه لا يكفي لمواجهة أفضل الأبطال. وإذا ظل هاوياً فإنه ما تواجهه الصعوبات في توفير الوقت الضروري لإحراز تقدم ملموس، ومن ثم، فإذا التزم بالقوانين فإنه يخاطر بعدم تمكنه من تأمين نجاحه الرياضي ومستقبله في الحياة.

وقد أدى عدم مسايرة القوانين الحاضرة إلى انتهاكها من جانب الكثير من القادة واللاعبين الرياضيين في معظم الأنشطة الرياضية.

وانتشرت بصفة خاصة "الهواية المزيفة" أو "الهواية المقنعة" لتشكل خطراً على المثل العليا للرياضة وهي الولاء والصدق بين صفوف اللاعبين. إن البطل الرياضي عندما يقوم بالكذب أو الخداع فإنه يصبح نموذجاً مؤسفاً للشباب ويحط من شأن الرياضة في أعين أولئك المهتمين بتكوين الإنسان وتقديمه ورقيه.

- الاستثمار السياسي:

قد تنظر بعض الدول إلى المنافسات الرياضية على أنها مجال خصب للاستثمار السياسي ومحاولة لاستخدام نتائج هذه المنافسات كحلبة للصراعات الأيديولوجية أو الاقتصادية ومحاولة لعملية " تسييس الرياضة " أي اعتبار أن الرياضة هي بالدرجة الأولى سياسية.

(أيمن أور الخولي، محمد الحماحي، 1996، ص94)

لأن هناك مقولة لا تزال تتردد ويعتقها البعض وهي:
 "إن تحقيق الانتصارات الرياضية في المنافسات العالية أو الأولمبية أو القارية دليل واضح على صحة النظام السياسي للدولة، كما أنه مظهر هام لتقدم الدولة في مختلف الميادين."
 وهذه المقولة لم تعد صالحة للاستخدام في الوقت الحالي، وقد أعجبتني تعليق عالم من علماء الرياضة في أحد جلسات مؤتمر من المؤتمرات العلمية التي كانت تناقش ظاهرة الاستثمار السياسي للمنافسات الرياضية ، وملخص هذا التعليق ما يلي :معتوه من يعتقد أن فرق ثمانية من الزمن في سباق 100 م عدو و فرق متر في سباق دفع الجلة أو فرق في إحراز بضع ميداليات بين متنافسي دولة وأخرى يمكن أن يرجح كفة النظام السياسي للدولة الفائزة على النظام السياسي للدولة غير الفائزة، نظرا لأن معيار صحة النظام السياسي للدولة هو أولا وأخيرا رعاية جميع المواطنين والوفاء بالتزاماتهم وحاجاتهم الأساسية قبل أن يكون فوزا رياضيا في المنافسات الرياضية.

- المنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب :

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة وإن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم

تكون المنافسة ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي إذ أنها تساهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

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

* تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

* تساهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل: الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

* تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.

* تجري المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد وبذلك يجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.

* وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعة ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. (محمد حسن علاوي، 1987 ، ص30) -

الخلاصة:

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالرياضات الجماعية من مفهومها وثوابتها وخصائصها ومميزاتها وأهميتها وأهدافها وأنواعها، نستخلص من هذا الفصل أن الرياضات الجماعية من الأنشطة الهامة لدى المراهقين بالنظر إلى إهتمامهم وإقبالهم المتزايد على ممارستها مما تكتسب لهم روح التعاون والانضباط والاحترام. وتعتبر كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة من بين هذه الرياضات شعبية، كما تطرقنا الى مفهوم المنافسة الرياضية وتحمله من أهمية وأهداف وخصائص تجعلها محور نقاش هام عند التكلم على الرياضات الجماعية .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة.
2. الإطار الزمني والمكاني.
3. عينة الدراسة وخصائصها.
4. أدوات البحث.
5. إجراءات الدراسة.
6. الأساليب الإحصائية.

تمهيد:

لا تخلو أي دراسة ميدانية من الجانب النظري, الذي يعتبر كأساس قاعدي لها ليكمله الجانب التطبيقي الذي يعد من أهم خطوات البحث العلمي ,حيث يمكن الباحث من استثمار معلوماته النظرية ,وإذا كان الجانب النظري هو بمثابة المنبع الأساسي لمعرفة الحقائق الخاصة بمتغيرات دراستنا ,فإننا الجانب الميداني هو الذي يثبت أو ينفي صحة تلك الحقائق ,وهذا من خلال تحويل نتائجها من كيفية الى احصائيات كمية او ارقام حسابية , وفي هذا الفصل سوف سنتعرض الى المنهج المتبع والى العينة المستخدمة وخصائصها,كما سنتناول الأدوات القياسية .

1 منهج الدراسة : تختلف مناهج البحث باختلاف المواضيع المدروسة للوصول الى الحقيقة

وللكشف عنها يجب لا بدا من إتباع منهج علمي والذي يعرفه عبد الرحمان بدوي حسب عمر بحوش بأنه فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة ,أما من اجل الكشف عن الحقيقة عندما نكون إليها جاهلين , واما من اجل البرهنة عليها للآخرين حين نكون بها عارفين .

(عمر بوحوش ,محمد الذنبيات , 2001, ص89)

وبما ان موضوع البحث هو الذي يحدد المنهج المناسب له اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي ,الذي تفرضه طبيعة الموضوع ,من حيث انه يعبر عن جميع البيانات بنوعها الكمي والكمي حول ظاهرة محل الدراسة من تحليلها و تفسيرها للاستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى و الوصول الى تعميمات.

(محمد الداودي,محمد بوفاتح , 2007, ص 18).

والبحوث الوصفية هي التي تحدد الطريقة التي توجد بها الأشياء كما يعتبر المنهج الوصفي "طريقة لوصف

الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة دقيقة " (عمر بوحوش، مرجع السابق،، ص 140)

2 الإطار الزمني والمكاني:

1-2 الحدود الزمانية : اجريت هذه الدراسة في الفترة الزمانية الموافقة للفترة التي تمت فيها المقابلات الرياضية الأخيرة لمرحلة الإياب لرياضة كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة حيث وافقت شهر افريل لموسم 2016/2015 .

2-2 الحدود البشرية: تتمثل في عينة البحث التي يبلغ عددها 40 لاعب مقسمة على فرق رياضة كرة السلة كرة الطائرة و كرة القدم .

2-3 الحدود المكانية: تمت هذه الدراسة في ملعب المركب الأولائي للرياضة 18 فيفري بالنسبة لرياضة كرة القدم، وقاعة متعددة الرياضات دادة يونس بالنسبة لكرة الطائرة، أما بالنسبة لكرة السلة فأجريت الدراسة بالقاعة متعددة الرياضات بالمركز الرياضي عبد القادر بن حميد ببلدية الاغواط.

3 عينة الدراسة وخصائصها :

تم حصر مجتمع الدراسة في 3 رياضات جماعية حسب نوع اختصاص الرياضة الممارسة والمتمثلة في فريق الجيل الصاعد لكرة السلة لبلدية الأغواط ، مولوديه شباب بلدية الأغواط لكرة الطائرة، والاتحاد الرياضي لبلدية الأغواط لكرة القدم ، واشتملت عينة الدراسة على 40 لاعب منهم 12 لاعب لكرة الطائرة، و12 لاعب لكرة السلة و 16 لاعب لكرة القدم لصنف أكابر ذكور والتي تتراوح أعمارهم من 20 سنة الى 35 سنة وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية انطلاقا من انهم الفرق التي تلعب في المستويات العليا للولاية كما انها تنافس على مراكز مهمة في المنافسة سواء للصعود أو لتفادي النزول.

الجدول (4): خصائص العينة

نوع الرياضة	عدد الأفراد	السن	المنافس	الموسم الرياضي	نوع المنافسة	القسم
كرة القدم	16	20-35 سنة	أكابر رجال	2015-2016	من أجل تفادي النزول للأقسام الدنيا	ما بين الرابطات
كرة السلة	12	20-35 سنة	أكابر رجال	2015-2016	الصعود للقسم الأعلى	قسم وطني أول مجموعة د
كرة الطائرة	12	20-35 سنة	أكابر رجال	2015-2016	المحافظة على البقاء وعدم النزول للأقسام الدنيا	قسم ممتاز

4 أدوات البحث :

استخدمنا لهذه الدراسة مقياس إستراتيجية المواجهة للمنافسة الرياضية لاختبار فروض الدراسة حول

إستراتيجية مواجهة الضغوط لدى الرياضيين .

4-1 التعريف بالمقياس الأصلي :

بعد عدة انتقادات قدمت لمقاييس إستراتيجية المواجهة الخاصة بالرياضيين

(WOCQ.MWOCQ.WOCS.COPE.MCOPE) قام كل من الباحثان قودرو و بلوندين

(2002) gaudreau et blondin بإعداد وبناء مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية الخاصة

بالمجال الرياضي ، و بناء هذا المقياس مر بمرحلتين :

✓ **أولاً:** قام الباحثان بدراسات أدبية معمقة لعمليات وطرق المواجهة المستعملة من طرف الرياضيين المتمثلة في دراسات تحليلية للاستراتيجية المواجهة ،و الاكتئاب ،والقلق ، والأداء .هاته المراحل سمحت باستنتاج عشر استراتيجيات تستعمل في المجال الرياضي موزعة على بعدين هما الاستراتيجيات المتركزة على المهام أو المشكل والاستراتيجيات المتركزة على الانفعال ،كما حدد الباحثان ستة عناصر مكونة لاستراتيجيات المواجهة المتركزة على المشكل أو المهام وهي: مراقبة الأفكار ،التصور الذهني ،التحليل المنطقي ، والاسترخاء ،الجهد المبذول ، والمساندة الاجتماعية ، أما الاستراتيجيات المتركزة على الانفعالات فلقد احتوت على أربعة عناصر وهي : الانشغال الذهني ،الانسحاب ، التفتيس عن المشاعر غير السارة، العزلة الاجتماعية .

كنسخة أولية تتكون من 111 فقرة تم توزيعها على 5 نساء و 5 رجال يمارسون الرياضة يتراوح سنهم بين 14 و 21 سنة بمعدل 16,8 ،هاته العينة قيمت بوضوح الفقرات وعليه تم حذف 16 فقرة بالنسبة للمرحلة الأولى .(nathalie andré et louis leurencelle,2010,p482)

✓ **ثانياً:** الصورة النهائية للمقياس الأصلي

في المرحلة الثانية أصبح المقياس يحمل 95 فقرة وزعت على 316 رياضي من جنسية كنادية يتكلمون اللغة الفرنسية يتراوح سنهم ما بين 14 إلى 28 سنة ، عند ملء الاستبيان طلب من المشاركين وضع أنفسهم على سلم ليكرت من 1(لم تستخدم) الى 5 (تستخدم بشدة).

وقد تحقق العمل التوكيدي للمقياس في 4 مراحل ، المرحلة الأولى تم حذف 38 بند من المقياس والاحتفاظ ب9 عوامل التي كان لها مؤشرات قياسية مرضية، في المرحلة الثانية النتيجة أدت بالتخلي على 11 بند وفي المرحلة الثالثة والرابعة تم التحقق من التركيبية النموذجية عن طريق التحليل التوكيدي.

فاظهرت النتيجة بأن بعد استراتيجية المواجهة المتركزة على المهام أو المشكل (COT) وبعد استراتيجية المواجهة المتركزة على الانفعال (COE) المتوقعان من الباحثين تملك مؤشرات مرضية.

ضف إلى ذلك النموذج بأكمله يملك 39 بند و 10 محاور , والاتساق الداخلي للمقاييس التحتية

للاختبار بين 0.67 و 0.87

(Gaudreau ,p.et blondin,j.p. 2002,p13-14)

أ - المقاييس التحتية للاختبار: هناك 10 مقاييس تحتية للاختبار كل مقياس له 4 بنود إلا مقياس بذل الجهد يتكون من 3 بنود ويشير 6 محاور الأولى إلى الاستراتيجية المتركزة على المشكل متكونة من 23 بند، و 4 محاور الأخيرة تشير إلى الاستراتيجية المتركزة على الانفعالات وتتكون من 16 بند. تقاس بسلم ليكر (موافق بشدة درجة 5، موافق درجة 4، موافق الى حد ما درجة 3، غير موافق درجة 2، غير موافق بشدة درجة 1).

استراتيجيات مركزة على المهام او المشكل

✓ المحور الأول : مراقبة الأفكار

(34 -26 -16 -6)

✓ المحور الثاني : التصور العقلي

(31 -21- 11 -1)

✓ المحور الثالث : الاسترخاء

(36-28-18 -8)

✓ المحور الرابع : بذل الجهد

(24-14 -4)

✓ المحور الخامس : التحليل المنطقي

(9-19-29-37)

✓ المحور السادس : البحث عن المساندة

(7-17-27-35)

الإستراتيجيات المركزة على الإنفعالات

✓ المحور السابع : التنفيس عن المشاعر الغير السارة

(2-12-22-32)

✓ المحور الثامن : الانسحاب /فك الارتباط

(10-20-30-38)

✓ المحور التاسع : الانشغال الذهني (الإلهاء العقلي)

(5-15-25-39)

✓ المحور العاشر : العزلة الاجتماعية

(3-13-23-33). (cano lopez ,2013,p71)

4-2 تعريب المقياس:

توفر المقياس الأصلي في التراث النظري باللغتين الفرنسية والانجليزية ولقد اختار الباحث المقياس باللغة الفرنسية لتسهيل عليه عملية الترجمة قام الباحث في المرحلة الأولى من التعريب بترجمة عبارات المقياس ثم عرضها على 5 محكمين من ذوي الاختصاص وهم 4 أساتذة من معهد العلوم التقنية والأنشطة البدنية مختصين في النشاط البدني و علم النفس الرياضي والاجتماعي وأستاذ واحد من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية تخصص علم النفس الاجتماعي بجامعة عمار تليجي بالأغواط ، ، بإعطائهم نسخة أصلية باللغة الفرنسية ونسخة مترجمة باللغة العربية بهدف التأكد من السلامة اللغوية للبنود ومدى انتمائها

للأبعاد التي تقع ضمنها من حيث نوع المفردات و كيفية صياغتها و مدى وضوحها وكذا تعليمات الاختبار و مدى مطابقتها اسم الاختبار أو السلم للموضوع الذي نقيسه (للقائمة المترجمة) والتأكد من سلامة اللغة المستعملة.

الجدول رقم(5) قائمة المحكمين

الرقم	الاسم واللقب	التخصص	الدرجة العلمية	الجامعة
01	حمادي جمال	النشاط البدني الرياضي الترويبي	دكتورة	معهد علوم التقنية والأنشطة البدنية
02	رضوان بن جدو بعبط	النشاط الرياضي البدني الترويبي	دكتورة	معهد علوم التقنية والأنشطة البدنية
03	مجاري مصطفى	علوم اجتماعية ورياضية	دكتورة	معهد علوم التقنية والأنشطة البدنية
04	حوحلي احلام	علم النفس الرياضي	استاذ مساعد	معهد علوم التقنية والأنشطة البدنية
05	لبصير سفيان	علم النفس الإجتماعي	استاذ مساعد	قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

وفي ضوء اقتراحات المحكمين تم إجراء تعديلات تمثل اهمها في تغيير بعض المصطلحات غير المناسبة وتغير صيغة البنود من الماضي إلى الحاضر وأصبح المقياس في شكله النهائي.

كما في الملحق (3)

4 3 الخصائص السيكومترية للمقياس الحالي:

تم حساب صدق و ثبات مقياس استراتيجية المواجهة لضغوط منافسة الرياضية بصدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي والصدق التمييزي وحساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وتم تطبيق الاستبيان في صورته النهائية على عينة تقنين مكونة من 15 لاعب من كل اختصاص كرة السلة

كرة القدم ، كرة الطائرة وذلك لحساب الخصائص السيكومترية للاستبيان، علما أن هذه العينة لم تؤخذ من العينة الأساسية.

أ -الصدق:

✓ صدق الاتساق الداخلي :

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي تم حساب معامل ارتباط درجة كل مقياس بالدرجة الكلية للمقياس وقد كانت معاملات الارتباط تتراوح ما بين 0.82 و 0.90 وهي معاملات كافية للدلالة على صدق المقياس .

✓ الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

بحيث تم ترتيب الدرجات من الأدنى إلى الأعلى بحيث أخذنا 27 % من أعلى التوزيع و 27 % من درجات أدنى التوزيع فكان عدد الأفراد (15) فرد ، وبعد ذلك تم حساب (T) لمعرفة الفروق بين المجموعتين ، وتبين لنا أن قيمة $T=7.61$ وهي دالة احصائيا عند مستوى (0.000) وبناءا عليه فالمقياس استطاع أن يميز بين المجموعات ذات الدرجات العليا والمجموعات ذات الدرجات الدنيا وهي دلالة عالية على صدق البطارية .

جدول (6) الصدق التمييزي للمقياس

مستوى الدلالة sig	ت	الإنحراف المعياري	المتوسط	التكرار		
0,000	7,61	10,087	142,80	15	المجموعة العليا	المجموع
0,000	7,61	8,700	116,60	15	المجموعة الدنيا	

نلاحظ ان sig اصغر من 0,05 ومنه الفروق بين الدرجات العليا والدنيا دالة احصائيا اي المقياس يتمتع بصدق تمييزي .

ب الثبات :

✓ ثبات المقياس بطريقة ألفا-كرونباخ :

جدول (7): يمثل معامل ألفا كرونباخ

الدرجة الكلية للمقياس	عدد البنود	معامل الفا كرونباخ
	39	0.819

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ معامل الثبات بلغ القيمة 0.81 وهي دالة على

ثبات المقياس. انظر للملحق رقم (5)

5 الأساليب الإحصائية :

استخدم في هذه الدراسة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T) وتحليل التباين

الأحادي ومعامل بيرسون وذلك من خلال برنامج الإحصاء الخاص بالمعالجة الإحصائية والمتمثل في

الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS

6 إجراءات الدراسة:

بعد تعريف الباحث بنفسه وتحديد الهدف من الدراسة الحالية وبعد موافقة افراد العينة على المساهمة

فيها ، سلمت الاستمارات للمدربين لتوزيعها على اللاعبين المعنيين بلعب المنافسة ، إذا يقوم اللاعب

بالإجابة على بنود المقياس بنفسه ، وكما هو معروف قانونيا في لعبة كرة السلة يحضر 12 لاعب

للمنافسة و12 لكرة طائرة و17 لاعب لكرة القدم باستبعاد حارس المرمى الثالث لتتحصل على 16 لاعب

، كما أشار المؤلف بمشروعية تطبيق المقياس قبل وأثناء وبعد المنافسة بعد قراءة التعليمات المتمثلة في :

هذه الاستمارة تحدد أفعالك , وشعورك في حالة تعرضك لموقف ضاغط في المنافسة, نرجو منك ان تحدد

ماذا تفعل عادة عندما تتعرض لهذه المواقف الضاغطة , الرجاء الإجابة بوضع علامة X في فقرة من الفقرات

التي تتوافق معك , علما انه لا توجد إجابة صحيحة وخاطئة وهذه النتائج تستخدم للبحث العلمي فقط , في إطار تحضير مذكرة تخرج ماستر علم النفس عيادي .

✓ تقوم العينة بتحديد الرياضة الممارسة وضع العلامة على الخانة المناسبة من تتوافق بشدة .
تتوافق ، تتوافق الى حد ما , لا تتوافق , لا تتوافق بشدة

سلمت الاستثمارات للاعبين كرة القدم في المركب الولائي للرياضة 18 فيفري خلال شهر أفريل

وسلمت للاعبين كرة الطائرة في القاعة متعددة الرياضات دادة يونس بالنسبة لكرة الطائرة خلال شهر أفريل

أما لاعبي كرة السلة فسلمت لهم الاستثمارات بالقاعة متعددة الرياضات بالمركز الرياضي عبد القادر بن

حميد ببلدية الاغواط خلال شهر أفريل بعدها تم جمع الاستثمارات وتفريغها ومعالجتها احصائيا بالحزمة

الاحصائية للعلوم الاجتماعية .

الفصل الخامس

الفصل الخامس : عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة.
2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
4. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
5. عرض وتحليل و مناقشة الفرضية الرابعة .
6. الاستنتاج العام

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرضاً وتحليلاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة من لاعبي فرق كرة السلة وكرة الطائرة وكرة القدم لبلدية الأغواط، وسيتم الإجابة على تساؤلات الدراسة .

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

نص الفرضية: " يستخدم لاعبي الرياضات الجماعية إستراتيجية المواجهة المتركزة على المشكلة واستراتيجيات المواجهة المتركزة على الانفعال في مواجهة الضغوط النفسية للمنافسة .

ولتأكد من صحة الفرضية تم استعمال المتوسط الحسابي و اختبار (T)

جدول رقم (8): متوسط حسابي للقيمة الحقيقية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
40	130,43	15,334	2.424

جدول رقم (9): متوسط حسابي للقيمة المفروضة

القيمة = 114			
ت (t)	درجة الحرية (df)	(sig)جهتين 2	فارق المتوسط
6.775	39	0.000	16.425

من خلال النتائج التي تتضح في الجدول ان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للعينة 130.43 اكبر او فوق

المتوسط الحسابي النظري=114 وبما ان القيمة المفروضة t=6.775 و المستوى المعنوي sig =0.000

فذلك يعني ان هناك فرق معنوي بشكل عالي جدا بين القيمة الحقيقية والقيمة المفروضة بفارق 16.425

وعليه فان رياضي الألعاب الجماعية يستخدمون المواجهة المتركزة على المشكل والمواجهة المتركزة على

الإنفعال في مواجهتهم لضغوط المنافسة الرياضية ، وهذا راجع للضغط المرتفع وعدم التحكم فيه فهو يؤثر

على النشاط المعرفي اللازم للأساليب المتركزة على المشكل ويمكن القول ان النمطين يتبادلان التأثير في

جميع انواع الضغوطات التي واجهها اللاعبون , فكلاهما بإمكانه تسهيل او تثبيط او اعاقه عمل اخر ولكن

نمط محاسنه ومساوئه حسب طبيعة الضغوطات .ضف الى خصائص اللعب الجماعي الذي يتطلب تركيز وانتباه كبيرين فاللعب مرتبط بزملائه وبالخصم وكذا اللعب الجماعي، لذا فالتركيز يكون عالي وعلى الرياضي ان يكون جاهز للتعامل مع الزملاء والخصم ، لذا تجده يستخدم البعدين المتركزة على المشكل والمتركزة على الإنفعال في مواجهة الضغوط وهذا ما اشارت اليه بعض الدراسات التي قام بها كل من هانبرج واخرون ان كل من استراتيجيات المواجهة المتركزة على المشكل وعلى الإنفعال غالبا ما تحدثان بصفة متزامنة ومتتابعة .كما آلت إليه دراسة ارتيور بوكس وكونوري (poczwardowski and conory 2002) حيث هدفت الدراسة الى التعرف على استراتيجيات المواجهة للفشل والنجاح للاعبين المتميزين. وشارت النتائج الى استخدام استراتيجيات المتركزة على المشكل وعلى الإنفعال والتجنب .

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: استراتيجيات المواجهة المتركزة على المشكل الأكثر استخداما في مواجهة الضغوط النفسية للمنافسة لدى لاعبي الرياضات الجماعية .

ولتأكد من صحة الفرضية تم استعمال المتوسط الحسابي و اختبار (T)

جدول رقم (10): متوسط حسابي للقيمة الحقيقية

الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
1.595	10.088	84.03	40	إستراتيجية المتركزة على المشكل

جدول رقم (11): متوسط حسابي للقيمة المفروضة

القيمة = 69				
ت (t)	درجة الحرية (df)	(sig)جهتين 2	فارق المتوسط	
9.420	39	0.000	15.025	إستراتيجية المتركزة على المشكل

من خلال النتائج التي تتضح في الجدول ان المتوسط الحسابي لإستراتيجية المواجهة المتركزة على المشكل 84.03 اكبر او فوق المتوسط الحسابي النظري=69 وبما ان القيمة المفروضة $t = 9.420$ و المستوى المعنوي $sig = 0.000$ فذلك يعني ان هناك فرق معنوي بشكل عالي جدا بين القيمة الحقيقية والقيمة المفروضة بفارق 15.025 ومنه الفرق دالة إحصائيا

وعليه فإن استراتيجيات المواجهة المتركزة على المشكل اكثر استخدام لدى رياضي الألعاب الجماعية لمواجهة ضغوط المنافسة الرياضية، وهذا يرجع إلى خصائص الألعاب الجماعية من متطلبات تكتيكية وتقنية ومهارية، ضف إلى اللعب الجماعي الذي يستلزم على اللاعبين تواجد الزملاء والخصم و هذا ما يفرض تركيز وانتباه عاليان تمس جميع الجوانب العقلية من تصور عقلي وتحليل منطقي للموقف، وكذا التركيز على الجوانب الإيجابية للذات في الماضي والحاضر و المستقبل لاجل مواجهة المواقف الرياضية عن طريق تدريبات ذهنية تكتيكية فنية، ضف إلى الجانب البدني الذي يقابله الاسترخاء والذي يستخدم للتقليل من مستوى معين من الفسيولوجية العضلية والتوتر النفسي، وكذا بذل الجهد لتعبئة الموارد البدنية والذهنية لتعمل بشكل مباشر على المواقف العصبية التي يواجهها اللاعبون. محاولة للسيطرة على مباشرة على الموقف الضاعط بوضع خطة وبدائل وحلول تؤدي إلى تغيير المواقف وهذا ما أشارت اليه دراسة نيكولز دام وبولمان موكس (2007) اين وصل إلى نتائج استخدام المواجهة المتركزة على المشكل وكان ظهور تلك المواجهة بشكل متكررة اكثر من المواجهة المركزة على الانفعال .

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

نص الفرضية: استراتيجيات المواجهة المتركزة على الإنفعال الأكثر استخداما في مواجهة الضغوط النفسية للمنافسة لدى لاعبي الرياضات الجماعية .

جدول رقم (12): متوسط حسابي للقيمة الحقيقية

الخطأ المعياري	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
1.197	7.568	46.40	40	إستراتيجية المتركزة على الإنفعال

جدول رقم (13): متوسط حسابي للقيمة المفروضة

القيمة = 45				
ت (t)	درجة الحرية (df)	(sig)جهتين 2	فارق المتوسط	
1.170	39	0.249	1.400	إستراتيجية المتركة على الإنفعال

من خلال النتائج التي تتضح في الجدول ان المتوسط الحسابي لإستراتيجية المواجهة المتركة على الإنفعال 46.40 اكبر بقليل من المتوسط الحسابي النظري=45 وبما ان القيمة المفروضة $t = 1.170$ و المستوى المعنوي SIG فذلك يعني انه لا يوجد هناك فرق معنوي بشكل عالي بين القيمة الحقيقية والقيمة المفروضة فالفارق صغير جدا 1.400 وسبق اكبر من 0.05 ومنه الفروق غير دالة إحصائيا و عليه فاستراتيجيات المواجهة المتركة على الانفعال اقل استخدام لدى رياضي الألعاب الجماعية في مواجهة ضغوط المنافسة

وهذا يدل بان الرياضيين يواجهون المواقف الضاغطة مباشرة ،ضف الى أهمية المنافسات التي تخوضها الفرق الثلاث مما يكون التركيز اكثر وبذلك استخدام استراتيجيات المواجهة المتركة على الإنفعال بدرجة اقل كتجنب الوضعية الضاغطة او يتخيل اللاعب نفسه افضل في مكان اخر او كما يرجو ان تنتهي المواقف الضاغطة فورا ,وهذا ما اشارت اليه دراسة بنزجارد وارسيل (pensjaard and ursin) 1998 على ان المواجهة التي ترتكز على المشكلة يستخدمها الرياضيون في جميع الأوقات اما المواجهة التي ترتكز على الانفعال تستخ من طرف الرياضيون قبل ايام من المنافسة وبعد المنافسة مباشرة .

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية:تختلف متوسطات استخدام إستراتيجية المواجهة المتركة على المشكل حسب نوع الرياضة.

ولتأكد من صحة هذه الفرضية تم استعمال تحليل التباين الأحادي Anova

جدول رقم (14): يمثل نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي لبعد الإستراتيجية المتركة على المشكل

الحكم	مستوى الدلالة SIG	F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصدر التباين	
غير دال احصائيا	0.457	0.801	102.812	37	3804.271	داخل المجموعات	إستراتيجية المتركة على المشكل
			82.352	2	164.704	بين المجموعات	
				39	3968.975	المجموع	

الجدول رقم (15) المتوسطات الحسابية لنوع الرياضة لمتكرزة على المشكل

نوع الرياضة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة
كرة الطائرة	12	81.17	0.473
كرة السلة	12	84.17	
كرة القدم	16	86.06	

ويتضح من خلال الجدول أعلاه أن:

- ان مستوى الدلالة SIG 0.457 اكبر من 0.05 وعليه لا توجد فروق في استخدام استراتيجية المواجهة على حسب نوع الرياضة ،لا يوجد اختلاف في استخدام استراتيجية المواجهة المتكرزة على المشكل على حسب نوع الرياضة.

عدم وجود اختلاف في استخدام إستراتيجية المواجهة المتكرزة على المشكل حسب النوع الرياضة تشير الى ان رياضي الالعب الجماعية يستخدمون استراتيجيات فعالة متحررة من كل مميزات الذاتية و تتركز على المواقف الخاصة بالضغط المنافسة وبعض النتائج تشير انا الإستراتيجيات المتكرزة على المشكل تكون اكثر فعالية للمدى البعيد ان كان هناك تحكم جيد فهي تهدف إلى القيام بشيء ملموس في تغيير مصدر الضغط وكما اشار اليهاولفيمي اديجول (2007) oulfemi adegbola ان لاعبي المستوى العالي لديهم الرغبة والطموح للتغلب على ضغوط المنافسة للحفاظ على التفوق مما يتطلب استخدام استراتيجيات المواجهة تتسم بالجدية والتصميم،وعامل الفوز لأهمية المنافسات بالنسبة للاعبين ،سواء للصعود كفريق كرة السلة او الحفاظ على البقاء في الدوري.

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية:تختلف متوسطات استخدام إستراتيجية المواجهة المتكرزة على الانفعال حسب نوع الرياضة.

جدول رقم (16): يمثل نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي لبعد الإستراتيجية المتركزة على الإنفعال

الحكم	مستوى الدلالة SIG	F	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصدر التباين	
دالة احصائيا	0.002	7.760	42.529	37	1573.583	داخل المجموعات	إستراتيجية المتركزة على الإنفعال
			330.008	2	660.017	بين المجموعات	
				39	2233.600	المجموع	

الجدول رقم (17) المتوسطات الحسابية لنوع الرياضة للمتركزة على الإنفعال

نوع الرياضة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة
كرة الطائرة	12	43.08	1.000
كرة السلة	12	43.08	
كرة القدم	16	51.38	

ويتضح من خلال الجدول أعلاه أن:

ان مستوى الدلالة SIG 0.002 اصغر من 0.05 وعليه توجد فروق في استخدام استراتيجية المواجهة على حسب نوع الرياضة ،لصلح رياضة كرة القدم .

وهذا يعود الى خصوصيات اللعبة المهارية والتكتيكية فهي على عكس رياضة كرة السلة وكرة الطائرة اين تجد نفس اللاعبين يهاجمون ويدافعون في نفس الوقت وفي ملاعب ذو مساحات صغيرة مما يتطلب منهم تركيز وانتباه عاليين . اما كرة القدم فلديها خط دفاع مسؤول عن الدفاع فقط وخطوط هجوم مسؤولة عن الهجوم ضف الى المساحات الكبيرة التي تفصل بين اللاعبين .

وكما شار مارتن واخرون (martin et al)1995 الى عدة استراتيجيات لمواجهة المواقف في الأنشطة الرياضية منها الإستراتيجيات الإنفعالية للمواجهة ويستخدم اللاعب فيها رد فعل انفعالي في مواجهة الضغوط التي تشير الى التوتر والغضب والشك والإنزعاج , ضف الى تنقلات الحكم التي تكون بعض الوقت بعيدة عن الحدث مما يسهل للاعبين التعامل مع المواقف بسرعة كالتنفسش عن المشاعر الغير سارة , و تعبير عن الإحباط و تدمير والغضب .

6- الاستنتاج العام:

من خلال اتمامنا لدراستنا حول استراتيجية المواجهة الضغوط لدى لاعبي الرياضة الجماعية لفرق اكابر كرة السلة والطائرة والقدم بمدينة الأغواط, ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة انتهى بحثنا الى:

- يستخدم رياضي الألعاب الجماعية استراتيجيات المتركزة على المشكل والمتركزة على الإنفعال في مواجهة الضغوط النفسية للمنافسة.

- استراتيجيات المتركزة على المشكل هي الأكثر استخداما في مواجهة الضغوط النفسية للمنافسة لدى لاعبي الرياضات الجماعية .

- لا يوجد اختلاف في متوسطات استخدام استراتيجيات المواجهة المتركزة على المشكل على حسب نوع الرياضة.

- توجد فروق في استخدام استراتيجيات المواجهة المتركزة على الإنفعال لصالح فريق كرة القدم.

ونسنتج في الأخير ان الموجهة عملية معقدة تتطلب مهارات وقدرات عقلية ,فباللاعبون يستخدمون استراتيجيات مختلفة حسب طبيعة الموقف الرياضي ،كما ان طبيعة المستويات الفنية تتطلب مستوى يختلف باختلاف درجة ونوعية الضغوط التي يتعرض اليها اللاعب في الممارسات المختلفة

وفي الأخير لا يمكن تعميم نتائج بحثنا هذا كونه طبق في الحدود الزمانية والمكانية لعينة البحث لكن نستطيع ان نخدم مدربي وطاقم الفني لفرق عينة البحث في تحضيراتها فيما يخص الجانب النفسي .فهم يحتاجون كمدرين ولاعبين للتعرف على استراتيجيات المواجهة للتعامل مع الحالات المرتبطة بالتدريب والمنافسة كما يرى مجدي حسن يوسف ان اكتساب المهارات النفسية للتعامل مع التوتر و مواجهة الضغوط المرتبطة بالتدريب والنافسات يعتمد في الأصل على المعرفة الدقيقة من قبل اللاعب والمدرّب على الطرق والأساليب المختلفة لمواجهة تلك الضغوط وهذا ما هدف اليه موضوع بحثنا .

الخطمة

الخاتمة:

ان إهمال الجانب النفسي للرياضيين يجعلهم يعانون من عدة اضطرابات نفسية مرتبطة بالمنافسة كالقلق والضغط والاحتراق النفسي وكذا ظهور السلوك العدواني نتيجة للضغوط النفسية التي اثرت على تكوين شخصية الرياضي علما ان بداية ممارسة الرياضة تبدأ في سن مبكر بداية من صنف مدارس سن 9-10 سنوات , حيث يبدأ الرياضي في مواجهة الضغوط النفسية التي تخلقها أعباء التدريب والمنافسة , فتكيف اللاعبين مع هاته المواقف الضاغطة و الرجوع إلى حالتهم الطبيعية بعد الإحساس بالإحباط والقلق هو بفضل استخدام استراتيجيات فعالة يتجاهلها الكثير, ولذلك يجب التعرف على تلك المعلومات والإستراتيجيات لكي تساعد المدربين على زيادة فاعلية التدخلات المعرفية والسلوكية لزيادة الأداء وجودته , بالرغم من ان جميع الرياضات التنافسية في برمجتها التدريبية للمواسم الرياضية تضع حصة الأسد لتحضير البدني والتكتيبي , متناسية بذلك الجانب النفسي .

وها نحن في الأخير نكون قد سلطنا الضوء على المجال الرياضي الذي اقتربنا كثيرا بالترفيه والتسلية والصحة الجسمية , و هذا ما يعلمه الكثير متجاهلين بذلك الوجه الأخر و المتمثل في الضغوط النفسية والاحتراق النفسي الذي يعتبر كسبب رئيسي للفتك بالصحة النفسية , وخلق اضطرابات نفسية تحطم بذلك الصحة النفسية والجسمية للرياضي.

قائمة المصادر

و
المراجع

قائمة المصادر والمراجع

أ. المراجع باللغة العربية:

1. أحمد عيد مطيع الشخابنة، (2010) :التكيف مع الضغوط النفسية، دار الحامد للنشر والتوزيع، ط1، الأردن.
2. أسامة كامل راتب، (2004) : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أمين أنور الخولي، (1996): الرياضة والمجتمع، مكتبة عالم المعرفة، ط1، الكويت.
4. أنور الخولي و محمد الحماحي، (1996) : برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. جمال أبو دلو، (2009) : الصحة النفسية ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، الأردن ط1.
6. حسن معوض وكمال صالح عبش، (1964): أسس التربية البدنية، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
7. حسين مصطفى عبد المعطي، (1994): ضغوط وأحداث الحياة وأساليب مواجهتها، مجلة الدراسة النفسية، د ط، مصر.
8. حمدي علي الفرماوي وآخرون، (2009): الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار صفاء للنشر.
9. رسيان خريبط مجيد، (1988): علم النفس في التدريب والمسابقات الحديثة . دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل ، العراق.
10. رومي جميل (1986) ، فن كرة القدم ، دار النفائس ، بيروت ، ط2.
11. رثيفة رجب عوض، (2001): الضغوط و مهارات المواجهة، مكتبة النهضة المصرية، د ط، مصر.
12. زينب محمود شقير ، (1998): مقياس مواقف الحياة الضاغطة ، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

قائمة مراجع الدراسة

13. سامر جميل رضوان، (2002): إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي، دار العلم و الإيمان للنشر والتوزيع، ط2، الإسكندرية.
14. طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم حسين، (2006): استراتيجية إدارة الضغوط التربوية و النفسية، دار الفكر للنشر و التوزيع، ط1، عمان الأردن.
15. عبد العزيز عبد المجيد محمد، (2005): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
16. عثمان يخلف (2001): علم نفس الصحة، الأسس النفسية و السلوكية للصحة ، دار الثقافة ط1، قطر.
17. عمار بحوش ، ومحمد محمود الذنبيات (2001): مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر.
18. فايز مهنا، (1987): التربية البدية الحديثة ، دار الأطلس للدراسات والترجمة دمشق . ط2
19. فوزي محمد جبل، (2001): الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، مصر.
20. فيصل عباس، (1994): التحليل النفسي للشخصية، دار الفكر اللبناني، ط1، لبنان.
21. كلاس شويخ، غيرت شراينكة، (2006): الكرب، ترجمة الياس حاجوج، دار علاء الدين للنشر، سوريا
22. ماجدة علاء الدين السيد عبيد، (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثاره على الصحة النفسية ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، ط1، الأردن.
23. مجدي حسن يوسف، (2014): الاستراتيجيات المعرفية والدافعية للتصور العقلي للاعبين في المجال الرياضي ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر والتوزيع ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الاسكندرية.

قائمة مراجع الدراسة

24. محمد الداودي، محمد بوفاتح(2007):منهجية كتابة البحوث العلمية والرسائل الجامعية، دار المكتبة الأوراسية، الجلفة، الجزائر.
25. محمد حسن علاوي،(1987) : سيكولوجية التدريب والمنافسات، مصر، دار المعارف، القاهرة.
26. محمد حسن علاوي، (1998) : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، ط 1، دار الكتاب والنشر، القاهرة
27. محمد حسن علاوي،(2002):علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار المعارف للنشر و التوزيع ، د ط ، القاهرة.
28. محمد لطفي طه (2002) :الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، جامعة حلوان القاهرة .
29. محمد محروس الشناوي،(1994):نظريات الإرشاد و العلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
30. مصطفى خليل الشرقاوي، (1993) : قياس إستراتيجيات التفاعل مع المواقف الضاغطة ، كلية التربية، ط1، مصر.
31. ناصيف جمال، (1993):موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، الدار العلمية، بيروت ط1، عمان.
32. هارون توفيق الرشدي، (1999):الضغوط النفسية، طبيعتها، نظريتها، مكتبة لأنجلو مصرية ط1، مصر.
33. هناء أحمد الشويخ، (2007): التعامل مع الضغط النفسي، دار الوفاء للنشر والطباعة، د ط الإسكندرية.
34. وليد السيد خليفة و مراد علي عيسى،(2008): الضغوط النفسية في ضوء علم النفس المعرفي دار الوفاء للنشر والطباعة، الإسكندرية.

ب. المراجع باللغة الأجنبية:

35. C.R . snyder,(1999): **coping.the psychologie of what works** Oxford University Press New York
36. Claude Bayer ,(1990) : **L'enseignement des jeux Sportifs Collectifs,** Vigot paris, 3ème Ed.
- 37.Dantchev Nicolas, (1989) : **Stratégie de coping** , Masson , Paris.
38. lazarus et Foulkman,(1984) : **stress appraisal and coping,** Springer Pub. Co.,new york.
39. Louis crocq et autre,(2007): **traumatismes psychiques pris en charge psychologique de victimes,**masson,France.
- Mahmoud boudarene , 2005,**Le stress entre bien être et souffrance,** berti
40. édition, alger.
41. Nathalie andre et louis laurencelle, (2010) : **questionnaires psychologique pour l'activite physique le sport et l'exercise** , presse l'université du québec.
42. Paulhan et al ,(1994) : **La mesure de coping** , Paris.
- 43.Paulhan et Bourgeois, (1998) : **Stress et Coping** : les stratégies d'ajustements à l'adversité, 2 ème édition, p.u.f, Paris.
44. R.S Weinberg. D.Goold, (1997) : **Psychologie du Sport de l'activité physique.** Edition. Vigot .Paris

45. Schweitzer , Dantzer, (1994) : Introduction a la psychologie de santè, p.u.f , Paris.

ت. المذكرات باللغة الأجنبية:

46. Annie carton-karon,(2014) :strategies de coping chez les sportif ,these pour l'obtention du titre docteur en psychologie.université charles de gaulle- lile 3

47. Cano lopez ,(2013): la relation entre l'anxiété de performance le noyau ,d'évaluation de soi et le coping chez le musicien mémoire de master professionnel psychologie clinique ,par cours psychothérapies . institut d'enseignant a distance, université paris .

ث. المجلات باللغة العربية:

48. عبد الله الضريبي، (2010):أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض

المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26 ، العدد 4 .

ج. المجلات باللغة الفرنسية :

49. Gaudreau ,p.et blondin,j.p.(2002) :Devolopment of Questionnaire for the assessment of coping – strategie en ployed by athletes in conpetitive sport settings ,psychologie of sport and exercise ,n°3, 1-34

50. Henderson.P.A.Kelbey.JJ et Engebretson,K.M,(1992):Effects of a stress control program in children's loss of control, self-consept and coping behavior,the school counselor,vol 40,N2.

قائمة مراجع الدراسة

51. Marilou Bruchon-Schweitzer (2001) : concepts, stress, coping, recherche-en soin infirmiers, N°67, decembre, France

ح. القواميس:

52. Norbert Sillamy, (1999): Dictionnaire **de psychologie**, Larousse, paris

53. Pierre Fedida, (1974) : Dictionnaire de la **psychanalyse**, Larousse, paris.

خ. مراجع الأنترنت .:

54. <https://ar.wikipedia.org/11.04.2016/22:17>

55. www.stapsbouira.riadah.org/11.04.2016/22:20

قائمة الملاحق

ملحق رقم (I)

موضوع مذكرة التخرج : إستراتيجية المواجهة لدى الرياضيين (فرق كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة القدم ، صنف اكابر ذكور) لبلدية الأغواط

ادوات البحث :

مقياس : استبيان إستراتيجية المواجهة في المنافسة الرياضية (isccs Gaudreau et blondin 2002)

جدول يبين معلومات عن الأساتذة المحكمين

الرقم	الإسم واللقب	التخصص	الدرجة العلمية
01	حمادي جمال	نشاط بدني رياضي ترويحي	دكتوراه
02	رضوان بن جبو بديط	النشاط البدني والرياضي الترويحي	دكتوراه
03	صباري صليطني	علم الاجتماع الرياضي	~
04	حواطي أحمد	علم النفس الرياضي	أستاذ مساعد
05	لبرسير سفيان	علم النفس الاجتماعي	مساعد أ.

Inventaire des strategies de coping en competition sportive (ISCCS)

(Gaudreau & Blondin, 2002).

VERSION ORIGINALE

COPING CENTRÉ SUR LA TÂCHE

Contrôle des pensées

- 6- J'ai essayé de ne pas me laisser intimider par les autres athlètes
- 16- J'ai tenté d'éliminer mes doutes en pensant à des choses positives
- 26- J'ai remplacé mes pensées négatives par des pensées positives
- 34- J'ai pensé à mes bons coups plutôt qu'à mes erreurs

Imagerie mentale

- 1- J'ai visualisé que j'étais en plein contrôle de la situation .
- 11- J'ai répété mentalement l'exécution de mes mouvements
- 21- Je me suis imaginé en train de faire une bonne performance
- 31- J'ai visualisé ma meilleure performance à vie

Relaxation

- 8 - J'ai tenté de détendre mon corps
- 18 - J'ai essayé de réduire ma tension musculaire
- 28 - J'ai fait des exercices de relaxation
- 36 - J'ai relâché les muscles de mon corps

Déploiement des efforts

- 4 - Je me suis appliqué en fournissant un effort constant.
- 14 - J'ai fourni un effort acharné
- 24 - J'ai fourni mon maximum d'effort

Analyse logique

- 9 - J'ai analysé mes performances antérieures.
- 29 - J'ai pensé à des solutions possibles pour gérer la situation .
- 19 - J'ai analysé les faiblesses de mes adversaires.
- 37 - J'ai analysé les exigences de la compétition.

Recherche de soutien

- 7 - J'ai demandé des conseils concernant ma préparation mentale .
- 17 - J'ai demandé conseil à d'autres athlètes.
- 27 - Je me suis confié à une personne digne de confiance
- 35 - J'ai parlé à une personne qui est capable de me motiver.

COPING CENTRÉ SUR L'EMOTION

Ventilation des émotions déplaisantes

- 2- . J'ai sacré (jurons, blasphèmes, etc.) dans ma tête ou à haute voix pour passer ma colère
- 12 - J'ai exprimé mon mécontentement .
- 22 - Je me suis fâché.
- 32- J'ai exprimé mes frustrations

Désengagement/résignation

- 10 - J'ai perdu tout espoir de pouvoir atteindre mon but
- 20 - Je me suis laissé aller au découragement
- 30 - . J'ai souhaité que la compétition se termine immédiatement
- 38 - J'ai cessé de croire en ma capacité d'atteindre mon but

Distraction mentale

- 5 - Je me suis occupé l'esprit pour penser à autre chose que la compétition
- 15 - J'ai pensé à mes loisirs favoris pour ne pas penser à la compétition
- 25 - J'ai fait des choses divertissantes pour ne pas penser à la compétition
- 39 - J'ai pensé à ma famille ou à mes amis pour me distraire.

Isolement social

- 3. Je me suis éloigné des autres athlètes
- 13. Je me suis éloigné dans un endroit favorable à la réflexion
- 23- J'ai fait le vide autour de moi .
- 33 J'ai recherché le silence .

الصورة النهائية للمقياس

مقياس إستراتيجية المواجهة في المنافسة الرياضية ISCCS

Gaudreau et blondin 2002

استراتيجيات مركزة على المهام

محور الأول : مراقبة الأفكار

- 6- حاولت أن لا أكون عرضة للترهيب من قبل الرياضيين الآخرين
- 16- حاولت إزالة الشكوك في التفكير في الأمور الإيجابية
- 26- استبدلت أفكارى السلبية بأفكارى الإيجابية
- 34- فكرت في نقاطى الإيجابية بدلا من التفكير في أخطائى

2- المحور الثانى : التصور العقلى

- 1- تصورت أننى سيطرت كاملا على الوضع
- 11- أعدت تكرار تنفيذ الحركات فى ذهنى
- 21- تصورت أننى أقوم بأداء جيد
- 31- تصورت القيام بأفضل أداء لى فى حياتى

3- المحور الثالث : الإسترخاء

- 8- حاولت إرخاء جسدى
- 18- حاولت ان اقلل من توتر العضلات
- 28 - قمت بتمارين الاسترخاء
- 36- قمت بإرخاء عضلاتى الجسدية

4 - المحور الرابع : بذل الجهد

- 4- قمت ببذل جهد ثابت
- 14- قمت بجهد عنيف
- 24- قدمت أقصى ما بجهدى

5- المحور الخامس : التحليل المنطقى

- 9- قمت بتحليل أدائى السابق
- 29- قمت بتحليل نقاط ضعف الخصم
- 19- فكرت فى الحلول الممكنة لإدارة الوضع

37- قمت بتحليل متطلبات المنافسة

المحور السادس : البحث عن المساندة

7- طلبت المشورة حول تحضير الذهني

17- قمت باستشارة اللاعبين الآخرين

27- تحدثت لشخص جدير بالثقة

35- تحدثت الى شخص قادر على تحفيزي

الإستراتيجيات المركزة على الإنفعالات

المحور السابع : التنفيس عن المشاعر الغير السارة

2- استعملت الكلمات البذيئة بترديدها سراً أو بصوت مرتفع من اجل التنفيس عن غضبي

12- لقد عبرت عن سخطي

22- غضبت

32- عبرت عن مشاعر الإحباط

المحور الثامن : الإنسحاب / فك الارتباط

10- استسلمت لليأس

20- تمنيت للمنافسة أن تنتهي فوراً

30- توقفت في الاعتماد على قدراتي للوصول الى هدفي

38- فقدت كل آمالي في الوصول الى هدفي

المحور التاسع : الانشغال الذهني (الإلهاء العقلي)

5- شغلت نفسي في التفكير في شيء آخر غير المنافسة

15- فكرت في هوايتي المفضلة حتى لا أفكر في المنافسة

25- قمت بأشياء مسلية لعدم التفكير في المنافسة

39- فكرت في عائلتي وأصدقائي لصرف انتباه

10- المحور العاشر : العزلة الاجتماعية

3- ابتعدت عن اللاعبين

13- ابتعدت إلى مكان يساعدني في التفكير

23- بحثت عن الهدوء

33- بحثت عن العزلة لأختلي بنفسي

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,832	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
I6	76,35	103,570	,228	,833
I1	76,58	105,052	,239	,831
I4	76,10	103,424	,383	,826
I7	77,52	97,791	,420	,824
I8	76,84	99,006	,468	,822
I9	76,55	106,856	,096	,837
I11	76,48	103,725	,223	,833
I14	77,10	102,824	,243	,832
I16	76,35	100,770	,473	,822
I17	77,35	92,037	,614	,813
I18	76,84	101,540	,407	,825
I19	76,35	102,037	,342	,827
I21	76,42	100,452	,469	,822
I24	76,13	100,583	,521	,821
I26	76,97	98,499	,517	,820
I27	76,71	101,346	,304	,830
I28	76,77	101,981	,405	,825
I31	76,94	91,129	,641	,811
I34	76,65	99,237	,488	,821
I35	76,97	97,032	,553	,818
I36	76,87	106,383	,117	,836
I37	76,61	100,045	,469	,822

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Between People	149,504	30	4,983		
Within People					
Between Items	85,092	21	4,052	4,834	,000
Residual	528,044	630	,838		
Total	613,136	651	,942		
Total	762,641	681	1,120		

Grand Mean = 3,65

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,651	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
I2	45,48	53,658	,343	,624
I5	45,94	52,062	,423	,612
I10	46,90	61,424	-,029	,666
I12	45,74	57,265	,182	,646
I13	45,32	59,292	,059	,663
I15	46,00	52,200	,387	,616
I20	45,68	53,492	,340	,624
I22	45,13	54,649	,285	,633
I23	44,77	61,314	,000	,660
I25	45,71	55,813	,263	,636
I29	45,10	55,957	,294	,633
I30	45,97	57,966	,095	,661
I32	45,68	49,426	,545	,590
I33	45,65	53,103	,338	,624
I38	46,55	55,923	,223	,642
I39	46,00	56,400	,261	,636

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Between People	115,964	30	3,865		
Within People					
Between Items	130,387	15	8,692	6,450	,000
Residual	606,488	450	1,348		
Total	736,875	465	1,585		
Total	852,839	495	1,723		

Grand Mean = 3,05

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square		Sig
Between People	208,829	30	6,961		
Within People					
Between Items	320,276	37	8,656	8,066	,000
Residual	1191,171	1110	1,073		
Total	1511,447	1147	1,318		
Total	1720,276	1177	1,462		

Grand Mean = 3,40

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,846	38

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
I2	125,84	240,673	,551	,836
I5	126,29	252,746	,239	,845
I10	127,26	272,265	-,283	,855
I12	126,10	248,224	,405	,840
I13	125,68	256,692	,165	,847
I15	126,35	241,570	,489	,837
I20	126,03	252,232	,250	,845
I22	125,48	251,391	,276	,844
I23	125,13	261,649	,099	,847
I25	126,06	252,996	,269	,844
I29	125,45	248,456	,439	,840
I30	126,32	255,892	,153	,848
I32	126,03	235,699	,638	,833
I33	126,00	248,667	,319	,843
I38	126,90	261,490	,033	,851
I39	126,35	258,970	,125	,847
I1	125,35	257,770	,236	,844
I4	124,87	254,183	,422	,841
I6	125,13	256,316	,207	,845
I7	126,29	242,413	,532	,836
I8	125,61	252,645	,331	,842
I9	125,32	260,626	,098	,847
I11	125,26	255,931	,221	,845
I14	125,87	252,849	,291	,843
I16	125,13	250,116	,505	,839
I17	126,13	240,383	,537	,836
I18	125,61	251,245	,443	,840
I19	125,13	257,783	,187	,845
I21	125,19	250,628	,464	,840
I24	124,90	252,757	,434	,841
I26	125,74	248,998	,466	,839
I27	125,48	252,725	,289	,843
I28	125,55	252,389	,424	,841
I31	125,71	234,880	,666	,832
I34	125,42	249,585	,455	,840
I35	125,74	244,465	,574	,836
I36	125,65	259,570	,130	,847
I37	125,39	251,378	,416	,841

Group Statistics

	level	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
total	درجات عليا	15	142,80	10,087	2,604
	درجات دنيا	15	116,60	8,700	2,246

تخصص

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	كرة السلة	12	30,0	30,0	30,0
	كرة الطائرة	12	30,0	30,0	60,0
	كرة القدم	16	40,0	40,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
total	Equal variances assumed	,002	,965	7,618	28	,000	26,200	3,439	19,155	33,245
	Equal variances not assumed			7,618	27,409	,000	26,200	3,439	19,148	33,252

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
المركزة على المشاكل	40	39	65	104	84,03	1,595	10,088
المركزة على الانفعالات	40	32	33	65	46,40	1,197	7,568
الدرجة الكلية	40	62	107	169	130,42	2,424	15,334
Valid N (listwise)	40						

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجة الكلية	40	130,43	15,334	2,424

One-Sample Test

Test Value = 114						
					95% Confidence Interval of the Difference	
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
الدرجة الكلية	6,775	39	,000	16,425	11,52	21,33

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المركزة على المشاكل	40	84,03	10,088	1,595

One-Sample Test

Test Value = 69						
					95% Confidence Interval of the Difference	
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
المركزة على المشاكل	9,420	39	,000	15,025	11,80	18,25

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المركزة على الانفعالات	40	46,40	7,568	1,197

One-Sample Test

Test Value = 45						
					95% Confidence Interval of the Difference	
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
المركزة على الانفعالات	1,170	39	,249	1,400	-1,02	3,82

	المركزة على المشاكل	المركزة على الانفعالات	الدرجة الكلية
المركزة على المشاكل Pearson Correlation	1	,498**	,904**
Sig. (2-tailed)		,001	,000
N	40	40	40
المركزة على الانفعالات Pearson Correlation	,498**	1	,821**
Sig. (2-tailed)	,001		,000
N	40	40	40
الدرجة الكلية Pearson Correlation	,904**	,821**	1
Sig. (2-tailed)	,000	,000	
N	40	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
المركزة على المشاكل Between Groups	164,704	2	82,352	,801	,457
Within Groups	3804,271	37	102,818		
Total	3968,975	39			
المركزة على الانفعالات Between Groups	660,017	2	330,008	7,760	,002
Within Groups	1573,583	37	42,529		
Total	2233,600	39			
الدرجة الكلية Between Groups	1365,338	2	682,669	3,236	,051
Within Groups	7804,438	37	210,931		
Total	9169,775	39			

Multiple Comparisons

Scheffe

Dependent Variable	(I) تخصص	(J) تخصص	Mean Difference	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
			(I-J)			Lower Bound	Upper Bound
المركزة على المشاكل	كرة السلة	كرة الطائرة	3,000	4,140	,770	-7,56	13,56
		كرة القدم	-1,896	3,872	,887	-11,77	7,98
	كرة الطائرة	كرة السلة	-3,000	4,140	,770	-13,56	7,56
		كرة القدم	-4,896	3,872	,457	-14,77	4,98
	كرة القدم	كرة السلة	1,896	3,872	,887	-7,98	11,77
		كرة الطائرة	4,896	3,872	,457	-4,98	14,77
المركزة على الانفعالات	كرة السلة	كرة الطائرة	,000	2,662	1,000	-6,79	6,79
		كرة القدم	-8,292*	2,490	,008	-14,64	-1,94
	كرة الطائرة	كرة السلة	,000	2,662	1,000	-6,79	6,79
		كرة القدم	-8,292*	2,490	,008	-14,64	-1,94
	كرة القدم	كرة السلة	8,292*	2,490	,008	1,94	14,64
		كرة الطائرة	8,292*	2,490	,008	1,94	14,64
الدرجة الكلية	كرة السلة	كرة الطائرة	3,000	5,929	,880	-12,12	18,12
		كرة القدم	-10,188	5,546	,199	-24,33	3,96
	كرة الطائرة	كرة السلة	-3,000	5,929	,880	-18,12	12,12
		كرة القدم	-13,188	5,546	,072	-27,33	,96
	كرة القدم	كرة السلة	10,188	5,546	,199	-3,96	24,33
		كرة الطائرة	13,188	5,546	,072	-,96	27,33

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

المركزة على المشاكل

Scheffe^{a,b}

تخصص	N	Subset for alpha = 0.05
كرة الطائرة	12	81,17
كرة السلة	12	84,17
كرة القدم	16	86,06
Sig.		,473

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 13,091.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used.

Type I error levels are not guaranteed.

المركزة على الانفعالات

Scheffe^{a,b}

تخصص	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
السلة كرة	12	43,08	
الطائرة كرة	12	43,08	
القدم كرة	16		51,38
Sig.		1,000	1,000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

- a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 13,091.
- b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

الدرجة الكلية

Scheffe^{a,b}

تخصص	N	Subset for alpha = 0.05
		1
كرة الطائرة	12	124,25
كرة السلة	12	127,25
كرة القدم	16	137,44
Sig.		,081

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

- a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 13,091.
- b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.