

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية وفق

نظام LMD

تخصص : النشاط البدني الرياضي التربوي

تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي قبل
المنافسة الرياضية وتأثيرها على لاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية على عينة من فريق اتحاد الأغواط

الأستاذ المشرف:

- شيخ المهدي

من إعداد الطالب:

- محمد هشام حليلو

السنة الجامعية 2017 - 2018

كلمة شكر وتقدير

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ ﴾ سورة النمل الآية 19

﴿ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ﴾ سورة إبراهيم الآية 7

«صدق الله العظيم»

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ﴿ من لا يشكر الناس لا يشكر الله ﴾

(حديث حسن صحيح روي عن أبي هريرة)

نشكر الله عز وجل على النعمة التي لا تعد ولا تحصى وعلى

توفيقه لنا في إنجاز هذا العمل وتسديد خطانا في سبيل تحصيل العلم

كما نتقدم بالشكر

إلى كل من ساعدنا في إتمام هذا العمل المتواضع ولو بكلمة طيبة

وابتسامة صادقة

إليكم كلكم أخلص التشكرات.

إهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين
أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما عز وجل: **وَإخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ**

مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا "

إلى من تاهت الكلمات والحروف في وصفها، ويعجز القلم عن كتابة أي
شيء عنها، وفي صلاتها كم أكثرت من الدعوات، والتي كانت سندا لي في
حياتي.

وغمرتني بعطفها وهي التي مشيت في عروق دمي و قلبي ينبض بها
أمي الغالية أدام الله عليها صحتها ورعاها.

إلى الذي أتشرف بحمل اسمه، إلى الذي أقتدي بخطوات رسمه عينا سهرت ويدي
تعبت، زرعت وحق لك الحصاد

أبي العزيز والحنون الرائع الذي وقف معي في العسر واليسر.
إلى من عشت براءة طفولتي معهم فلم أتصور الدنيا بعيدة عنهم إلى إخوتي
إلى من ضاقت السطور عن ذكرهم جميعا فوسعهم قلبي

إليكم أهدي

هذا الجهد المتواضع

محمد هشام

الفهرس

العنوان	الصفحة
شكر وتقدير	
إهداء	
الفهرس	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
المقدمة	(أ)

الجانب التمهيدي

الإشكالية	05
فرضيات الدراسة	06
أهداف الدراسة	06
أهمية الدراسة	07
أسباب اختيار الموضوع	07
ضبط مفاهيم ومصطلحات البحث	08
الدراسات السابقة	09

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: الاسترخاء

تمهيد	14
مفهوم الاسترخاء.	15
مبادئ استعمال تقنيات الاسترخاء	15
تصنيف تقنيات الاسترخاء	16
التقنيات الاسترخائية	17
الاسترخاء في الميدان الرياضي	20
خلاصة الفصل	26

الفصل الثاني: كرة القدم

تمهيد	28
-------	----

29	تعريف كرة القدم
30	تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم
32	نظرة عن تطور كرة القدم في العالم
38	تطور كرة القدم في الجزائر
42	الكرة الجزائرية في أزمة
43	تلخيص بعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية
43	شعبية كرة القدم
44	المبادئ الأساسية لكرة القدم
45	قواعد كرة القدم
47	قوانين كرة القدم
54	طرق اللعب في كرة القدم
57	الخلاصة

الفصل الثالث: التوتر النفسي

59	تمهيد
60	مفهوم التوتر النفسي
60	آلية التوتر النفسي
62	صيغة التوتر النفسي
63	مصادر التوتر النفسي
65	الاستجابة للتوتر النفسي
66	أساليب مواجهة التوتر coping والتكيف
66	التوتر في الميدان الرياضي
67	قياس التوتر عند الرياضي
67	عوامل التوتر النفسي عند الرياضي
68	التوتر والحالات النفسية قبل المنافسة
69	عوامل التوتر النفسي في المنافسة
70	تأثير التوتر النفسي على الأداء
71	التوتر النفسي والإصابات
72	تسيير التوتر النفسي
73	خلاصة الفصل

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة

76	تمهيد
77	الدراسة الاستطلاعية
77	المنهج المستخدم
77	عينة البحث وكيفية اختيارها
78	ضبط متغيرات البحث
78	أدوات البحث
79	أدوة الإحصاء المستعملة
79	إجراءات التطبيق الميداني
80	مجالات البحث

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

82	عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
91	استنتاج الفرضية الأولى
93	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
102	استنتاج الفرضية الثانية
104	الخاتمة
108	توصيات واقتراحات
	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
84	يمثل تقنيات الاسترخاء العضلي في الشعور بالراحة العضلية	01
85	يمثل التخلص من الإصابات العضلية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء العضلية	02
86	يمثل تقنيات الاسترخاء العضلي قبل المنافسة الرياضية	03
87	يمثل تقنيات الاسترخاء العضلي بعد المنافسة الرياضية.	04
89	يمثل تقنيات الاسترخاء العضلي المستعملة لتخفيض التوتر النفسي	05
90	يمثل تقنيات الاسترخاء العضلية والنفسية التي يفضلها اللاعب.	06
94	يمثل التوصل إلى الراحة النفسية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء النفسي	07
95	يمثل تنمية الثقة بالنفس من خلال تقنيات الاسترخاء	08
97	يمثل التحرر من التوتر النفسي.	09
98	يمثل دور الاسترخاء النفسي قبل المنافسة	10
99	يمثل دور الاسترخاء النفسي بعد المنافسة.	11
101	يمثل تقنيات الاسترخاء النفسي المستعملة لتخفيض التوتر النفسي	12

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
61	آلية التوتر حسب " وينبرق " و " قولد "	أ
62	صيف التوتر	ب
65	الاستجابة للتوتر والتقنيات التدخل المختلفة (فيمتز)	ت
70	تأثير التوتر النفسي على الأداء (حسب لزاريس 1976)	ث
71	نمذج لفعل التوتر النفسي	ج
84	يوضح تقنيات الاسترخاء العضلي في الشعور بالراحة العضلية	01
85	يوضح التخلص من الإصابات العضلية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء العضلية.	02
87	يوضح تقنيات الاسترخاء العضلي قبل المنافسة الرياضية	03
88	يوضح تقنيات الاسترخاء العضلي بعد المنافسة الرياضية	04
89	يوضح تقنيات الاسترخاء العضلي المستعملة لتخفيض التوتر النفسي	05
91	يوضح تقنيات الاسترخاء العضلية والنفسية التي يفضلها اللاعب	06
95	يوضح التوصل إلى الراحة النفسية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء النفسي	07
96	يوضح تنمية الثقة بالنفس من خلال تقنيات الاسترخاء	08
97	يوضح التحرر من التوتر النفسي	09
99	يوضح دور الاسترخاء النفسي قبل المنافسة.	10
100	يوضح دور الاسترخاء النفسي بعد المنافسة	11
101	يوضح تقنيات الاسترخاء النفسي المستعملة لتخفيض التوتر النفسي	12



المقدمة



مقدمة:

تشارك الرياضة في التطور الاجتماعي، فهي تجسد مفاهيم تحسن وتطور الإنسان. لقد أصبحت المتطلبات الاجتماعية الحالية كبيرة، إذ لم يعد الهدف هو حماية الإنسان من الأمراض إنما السماح لو بالاستعمال الأقصى لقدراته. لقد أصبح التحضير النفسي عاملاً أساسياً في الأداء، مما أدى إلى إعداد تقنيات وتطبيقات بنجاح على الرياضيين. كما أصبح التحضير النفسي اتجاهات متعددة، الأمر الذي ساهم في زيادة عدد التقنيات.

لقد أدركت الدراسات العلمية أن الشخصية عبارة عن منظومة ذات ثلاثة أبعاد (بدنية، معرفية، انفعالية) ومن ثم فإن السلوك الرياضي عبارة عن نشاط كلي يصدر عن اللاعب من حيث هو وحدة، و كل متكامل تشترك في إصداره كل مقومات الشخصية. فحين يصوب اللاعب نحو الهدف، فإن هذا السلوك لا يصدر عن بدنه فقط، بل أن هذا السلوك يصدر نتيجة لمجموعة من الأنشطة المعرفية و التي تصاحبها مجموعة من الأنشطة الانفعالية. فلما كانت المشكلة في هذا العمل تتدرج ضمن إطار خاص بممارسة كرة القدم حول إشكالية استخدام التقنيات النفسية في تخفيض التوتر التنافسي، استوجب علينا دراسة الخصائص النفسية المميزة لها، حيث أن البناء النفسي للمنافسة في كرة القدم ينشأ أساساً من الاستجابة للحاجات النفسية من أجل التفوق من ناحية، والرغبة في تحقيق الانجازات التي تستدعي حالة دافعية من ناحية أخرى. فأن المظاهر السيكولوجية والفيزيولوجية والبيولوجية لتوتر التنافسي وعلاقته بالطبع المزاجي ونشوء العنف والعدوان مسألة هامة للتعرف عمه ماهية التوتر وعلاقته بالنشاط التنافسي .

يعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي، و المدخل الأساسي للاسترجاع النفسي، كما يمثل الاسترخاء إحدى الجوانب الأساسية في إجراء الاستعداد للمنافسة، حيث يساهم في خفض التوتر والاستثارة الغير مطلوبة. أن المقصود من الاسترخاء هو مهارة القدرة على الارتخاء في مواجهة المنافسات إلى أمة أو مقابلة مستوى عال من الضغط العصبي

والتوتر و القلق بأنواعه المختلفة و التغلب عليها، الشيء الذي يتطلب التدريب الشاق المتواصل وأثناء المنافسات و في مواقف الحياة الضاغطة. الأمر الذي يسمح بتنمية الاتجاهات النفسية للرياضي، والتي تمثل تعميما لاتجاهات الفرد تعميما يدفع سلوكه بعيدا أو قريبا من مدرك معين، يجب إيجاد السبل لتحويل الاتجاهات السلبية إلى اتجاهات إيجابية أو العكس بالعكس تبعا للهدف. يتعلم الرياضي من خلال الاسترخاء كيفية كسر التبعية وأن يستمد قواه من أعماق نفسه مما يرفع لديه من قيمة الأداء نظرا لتمتعته بالاستقلالية الذاتية الشيء الذي يرفع من عزيمته كونه يملك وسائل القضاء عمه الضغط الظرفي.

إن استخدام التقنيات النفسية - الفيزيولوجية بصفة عامة - والتقنيات الاسترخائية في ميدان التكوين الرياضي للاعب كرة القدم في الجزائر والتحضير للمنافسة الرياضية بغية الوصول إلى أقصه درجة ممكنة من التحكم الانفعالي تجربة لم تعرف أي رواج وهذا بسبب اهتمام المدربين أكثر بالنواحي البدنية، الفنية والتكتيكية.

لقد اخترنا في دراستنا هذه فئة الأكاير لفريق اتحاد الأغواط من أجل إظهار أثر استعمال التقنيات الاسترخائية على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية، و لقد جاء بحثنا هذا على الشكل التالي:

الباب الأول: (الجانب النظري) : و يتضمن الفصول النظرية التالية :

- الفصل الأول : تعرضنا فيه لموضوع الاسترخاء، و لقد تعرضنا في القسم الأول إلى عموميات عن الاسترخاء انطلاقا من مفهومه، أصنافه، ميادين استعمالها ، أما القسم الثاني فقد خصصناه إلى الاسترخاء في الميدان الرياضي، حيث تم فيه التركيز على نقاط تتمثل في أهمية الاسترخاء بالنسبة للرياضي. قياس مقدرة الرياضي على الاسترخاء حسب متطلبات الرياضي.

- الفصل الثاني: لقد تناولنا فيه موضوع كرة القدم، أين تعرضنا فيه إلى ميلاد وتطور كرة القدم في الجزائر، و كذا إلى مفهوم ومميزات كرة القدم، طبيعة الأداء المهاري لهذه اللعبة، خصائص ومميزات لعب كرة القدم، و كذلك مميزات المدرب.
- الفصل الثالث: عرضنا فيه موضوع التوتر النفسي، قسمنا هذا الفصل إلى قسمين. القسم الأول التوتر النفسي بشكل عام، آلياته، صيغته، الاستجابة له، قياسه، أساليب مواجهته والتكيف... ، بينما تناولنا في القسم الثاني من هذا الفصل التوتر النفسي في الميدان الرياضي: عوامل التوتر النفسي عند الرياضي، التوتر النفسي والإصابات، تسيير التوتر النفسي.

أما بالنسبة للباب الثاني: (الجانب التطبيقي)، فقد تضمن الفصول التالية :

- الفصل الأول: تعرضنا فيه إلى الجانب المنهجي.
 - الفصل الثاني: تمت فيه عملية عرض ومناقشة النتائج.
- نتمنى أن نكون قد وفقنا في اختيار موضوع هذا البحث و معالجته، فأن وفقنا فهذا فضل من عند الله، ثم توجيهات وتشجيعات الأستاذ المشرف، و إن لم يكن، فما علي سوى الاجتهاد مرة أخرى.



الجانب

التمهیدی



1. الإشكالية:

تعتبر المنافسة الرياضية محصلة كل الجهود التي تبذل في أي نشاط رياضي، والتي يحاول فيها اللاعب أن يستخدم أقصى أو أعلى مستوى ممكن قصد إحراز الفوز، فهي مرتبطة بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة التي تتميز بقوتها وذلك لعلاقتها الوطيدة بكثير من مواقف الفوز والهزيمة من لحظة إلى أخرى أثناء المنافسة الواحدة، مما يتجلى عنه ظهور حالة من التوتر النفسي لدى اللاعب قبل وأثناء المنافسة.

وتعتبر حالة التوتر النفسي بداية المنافسة حالة غير طبيعية تصاحب كل لاعب رياضي، وتهدف أساساً إلى كيفية انتقاله من حالة الانتظار أو الترقب إلى الاشتراك الفعلي وتساهم بدرجة كبيرة في السلوك الرياضي للاعب وذلك لما سيقوم به من جهد أثناء المنافسة الرياضية و لذلك فإن تأثير التوتر النفسي على اللاعب كوحدة فاعلة ومؤثرة داخل المنافسة الرياضية يكون إما بالسلب أو بالإيجاب وما ينبغي أن نشير إليه أن هذا التأثير على اللاعب كوحدة يكون على المستويين النفسي والفيسيولوجي.

وهذا ما دفعنا للمبحث من أجل إظهار أثر استعمال التقنيات الاسترخائية على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

• تحديد المشكلة:

- هل يمكن لتقنيات الاسترخاء المستعملة من طرف المدرب أن تساعد لاعب كرة القدم على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ؟

• التساؤلات الفرعية:

1- هل يستعمل المدرب تقنيات استرخاء عضلي لمساعدة لاعب كرة القدم على تخفيض

التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ؟

2- هل يستعمل المدرب تقنيات استرخاء نفسي لمساعدة لاعب كرة القدم على تخفيض

التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ؟

2. فرضيات الدراسة:

• الفرضية العامة:

- يمكن لتقنيات الاسترخاء المستعملة من طرف المدرب أن تساعد لاعب كرة القدم على

تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية.

• الفرضيات الجزئية:

1- يستعمل المدرب تقنيات استرخاء عضلي لمساعدة لاعب كرة القدم على تخفيض التوتر

النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية.

2- يستعمل المدرب تقنيات استرخاء نفسي لمساعدة لاعب كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي

المرتبط بالمنافسة الرياضية.

3. أهداف الدراسة:

- تحديد مدى صلاحية التقنيات الاسترخائية في التحضير النفسي الرياضي .

- إبراز مدى أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام.

- إعطاء وسائل تسمح بتقوية الرياضي من الناحية النفسية.

- اختراق ميدان علم النفس الرياضي الواسع والخصب، والذي سبقنا إليه المجتمع الغربي.

- تقديم معلومات نظرية على التوتر النفسي تسمح للمدرب بفهم سلوك الرياضي في

الوضعية التنافسية الصعبة.

4. أهمية الموضوع:

لقد كان تأثير التوتر النفسي على مردود الرياضيين عامة ولاعبى كرة القدم خاصة مجالاً للعديد من الأبحاث والدراسات، وعلى الرغم من اهتمام العديد من الباحثين والدارسين للتوتر النفسي وأثره، إلا أن الموضوع يبقى مجالاً خصباً للدراسة من زوايا عديدة، كما أنه يشمل على نقاط مهمة أخذت اهتمام الباحث، كون هذا الموضوع يخدم تخصص التدريب الرياضي، إن انتشار العديد من حالات التوتر لدى اللاعبين قبل وأثناء المباراة، الأمر الذي يمكن أن يكون له أثر على مردود اللاعبين، لذا يتطلب دراسة يستعان بها من أجل العمل على استغلالها لهذا الجانب لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية.

5. أسباب اختيار الموضوع:

- كون هذا الموضوع جديد ولم يتم التطرق إليه.
- قلة الدراسات والبحوث في هذا الموضوع في بلادنا.
- القيمة العلمية لموضوع البحث.
- نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالات التوتر .
- الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة.

6. ضبط مفاهيم ومصطلحات البحث:

1. الاسترخاء:

- **التعريف اللغوي:** استرخى، يسترخي، استرخ، استرخاءً، فهو مسترخ. استرخى الشخص أي استلقى مرخياً عضلاته، أي لم يشدها.¹
- **التعريف الاصطلاحي:** يمثل الاسترخاء تقنية تسمح بالوصول إلى التحكم في القدرات النفسية، عن طريق المرور بالضبط الجسدي.²
- **التعريف الإجرائي:** تحضير رياضي للمنافسة وتجاوز الحالات الانفعالية السلبية التي تتجز عنها، كما أن للتقنيات الاسترخاء أهمية أيضاً في مساعدة الرياضي في حياته اليومية³، من خلال التركيز والتنشيط، كما جاء ذكره من طرف "توماس"، "ريفولي" و"ميسوم"⁴

2. التوتر النفسي:

- **التعريف اللغوي:** توتر، يتوتر، توتراً، فهو متوتر: توتر العصب و العرق اشدت و تشنج. متوتر الأعصاب: مضطرب، قلق، سريع الانفعال.⁵
- **التعريف الاصطلاحي:** حسب "وينبرق" و "قولد" و "مالك قرانث": أن التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن جوهري بين المتطلبات (بدنية ونفسية) وقابلية الفرد على الاستجابة في ظروف يكون فيها للإخفاق عواقب هامة.
- **التعريف الإجرائي:** هو التغير و الاضطراب الذي يطرأ على الفرد بفعل منبه داخلي أو خارجي فيعم النفس والجسد معا مما يؤثر تأثيرا بالغا على مستوى الأداء أثناء المنافسة.

¹. أحمد مختار عمر: معجم اللغة العربية المعاصر، عالم الكتب، ط1، القاهرة، 2008.

². BOUSINGEN: La Relaxation, Ed Dahlab, 1996, Alger, P125

³. PERROT – PIERRE: Sophrologie et performance sportif, Ed Amphore, Paris, 1997, p09.

⁴. أحمد مختار عمر: نفس المرجع.

⁵. WEINBERG et GOULD: Psychologie du sport et de l'activité physique, Ed Vigot, Paris, 1997, P95.

7. الدارسات السابقة:

الدراسة الأولى: بعنوان أثر القلق التنافسي على مردود لاعبي كرة القدم

طرحت فيها التساؤلات التالية:

- 1- ما هي العلاقة القائمة بين قلق المنافسة ومردود لاعبي كرة القدم؟
- 2- إلى أي حد ترتبط العلاقة بين المنافسة والتغيرات النفسية أثناء المنافسة؟
- 3- ما هي طبيعة التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على اللاعبين وما علاقتها بقلق المنافسة؟
- 4- ما هي مجالات تأثير قلق المنافسة على شخصية اللاعب كعضو فاعل ومتفاعل في لعبة كرة القدم؟

• فرضيات الدراسة:

- 1- هناك علاقة قائمة بين قلق المنافسة ومردود لاعبي كرة القدم تكمن في أهمية المباراة.
- 2- ترتبط العلاقة بين قلق المنافسة والتغيرات النفسية أثناء المنافسة.
- 3- لقلق المنافسة طابع إيجابي على التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ.
- 4- هناك عدة مجالات لتأثير قلق المنافسة على شخصية اللاعب كعضو فاعل ومتفاعل في لعبة كرة القدم

• أدوات البحث: الاستبيان.

- **عينة الدراسة:** - أجريت هذه الدراسة على عينة عمدية من أندية كرة القدم " القسم الجهوي " بولاية بروج بوعريريج والبويرة في الموسم الرياضي 2011-2012 وقد بلغ حجم العينة الكمي في القياس 33 لاعبا.

• أهداف الدراسة:

- التعرف على آثار ومستويات قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

- التعرف على الآثار الإيجابية و السلبية لقلق المنافسة.

- معرفة أهم تأثيرات قلق المنافسة على لاعبي كرة القدم على المستويين النفسي والفسيولوجي.

• منهج الدراسة: لقد اختار الباحث المنهج الوصفي.

الدراسة الثانية: مذكرة لنيل شهادة الماجستير بعنوان: - الضغط النفسي لدى الرياضي الرفيع المستوى في حال فشل المنافسة (حالة كرة السلة).

• الإشكالية:

1- ما هي الحلول السيكولوجية لتفادي هذه المشاكل؟

2- ما هي مصادر الضغط النفسي ذات التأثيرات السلبية لأداء اللاعبين و حالتهم النفسية في حالة فشل المنافسة الرسمية ذو المستوى العالي و هذا للتقليل منه؟

3- هل توجد علاقة بين الضغط و مستوى المردود الرياضي والنتائج؟

• فرضية البحث العامة:

- الضغط النفسي والقلق يؤثران سلبيا على اللاعبين ذو المستوى العالي في حالة فشل المنافسة.

• أهداف الدراسة:

- التعرف على ما يحمله الموضوع من فائدة نظرية وعلمية تعود بالإيجاب على التكوين العلمي.

التعريف بالبحث

- إثبات وجود المصادر المختلفة للضغط النفسي لدى لاعبي كرة السلة و معالجتها.
 - التعرف على أهم سمات ضغط المنافسة ذو المستوى العالي.
 - الأدوات المستخدمة: طريقة الاستبيان.
 - المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.
 - العينة: تم اختيار أربع نوادي رياضية من القسم الأول لكرة السلة - نادي حسين داي - مولودية الجزائر - اتحاد البناء - راند إتحاد جامعة الجزائر، و عدد أفراد العينة 41 لاعبا.
 - الاستنتاجات المتحصل عميها:
 - هناك عدة عراقيل تمنع من التقليل من الضغط مثل ممارسة الضبط والتركيز والاسترخاء.
 - التحضير النفسي الجيد والتحضير البدني والجماعي في الفريق ينقص نسبة الضغط النفسي.
 - الضغط النفسي والقلق يؤثران سلبا على اللاعبين ذو المستوى العالي في حالة فشل المنافسة.
- وقد تناولت هذه الدراسات ظاهرة القلق من جوانب عديدة ومهمة إلا أنها لم تتطرق لأثر الاسترخاء على مردود لاعبي كرة القدم وهو الموضوع الذي ارتأينا أن يكون موضوعا لدراستنا هذه بغية التعرف عليه بصفة معمقة.



الجانِب

النظري





الفصل الأول

الاسترخاء



تمهيد :

يتمثل الاسترخاء إحدى المقاربات العلاجية الأكثر استعمالاً في الوقت الراهن، فهو يحتل مكانة رفيعة بين التقنيات العلاجية، والتي تركز على وساطة علاجية جسدية للتوفيق، تتمثل فكرة الاسترخاء في أحداث إستراتيجية نفسية-جسدية من خلال التدخل على الشد العضلي، الضغط الحشائي وعملية التنفس، لا يمثل الاسترخاء وسيلة علاجية فحسب، بل هو أيضاً أداة تربية وإعادة لقد اكتسب الاسترخاء من خلال المنظور الأخير مكانة هامة في إطار التحضير النفسي الرياضي للمنافسة، وفي هذا الإطار يقول : ر.توماس: " إن أهمية الاسترخاء المسبق عند الرياضيين معروف منذ وقت طويل، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمنافسات السريعة والقصيرة نوعاً ما "¹.

كما يقول بوزنقن²: " نحن نعلم أهمية الاسترخاء البدني والنفسي قدر الإمكان عند الرياضيين المطالبين بأداء أمام الجمهور ."

لا يمكن عزل فكرة الاسترخاء عن المتابعة النفسية للرياضيين بهدف تحسين أدائهم ومساعدتهم في حياتهم اليومية، فالاسترخاء يسمح بالتحكم في مختلف الانفعالات، تنمية القدرة على التركيز، تنمية القدرة على التصور الذهني، تجميع القوى والاسترجاع بعد الحصص التدريبية والمقابلات، وهذا من خلال مراقبة الشد العضلي والتنشيط كما يستخدم الاسترخاء عند ارتفاع درجة الضغط الانفعالي وكذا الأمراض النفسية- الجسدية كالأرق، فالهدف هو مساعدة الفرد على التكيف مع الوضعيات/ مما يجعلها تمثل إحدى تقنيات الضبط النفسي.

¹. THOMAS R: Préparation psychologique du sportif. Ed vigot. Paris, 1991, P67.

². BOUSNEG RD: LA RELAXATION, ED DAHLAB, ALGERIA, 1996, P62.

1. مفهوم الاسترخاء:

يندرج الاسترخاء ضمن التقنيات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك، يرتكز الاسترخاء على مبادئ عدة كأهمية التنفس،.. ومن بين المبادئ الأساسية نجد حالة التقلص العضلي، والتي تتبع بضغط نفسي داخلي، عكس ذلك فإن الاسترخاء العضلي يستلزم استراحة نفسية، حسب "بوزنغن" Bousingen: تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الانسان ، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها¹.

لقد استوحت تقنية الاسترخاء بالتغذية الرجعية (biofeedback par Relaxation) من العلاقة بين الراحة العضلية والراحة النفسية. إن الاسترخاء بواسطة إرخاء العضلات ينقص من الاستشارة الدماغية، مما يحدث الشعور بالتحسن، حسب "توماس" "coll et Thomas": " يمثل الاسترخاء آلية من التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري، حيث تنعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية والإرادية." إن لتقنيات الاسترخاء ميزة معتبرة من خلال أخذها بعين الاعتبار للآثار البدنية الحالية كنقطة بداية من أجل التدخل على الأعراض الجسدية وللوصول إلى نتائج سريعة²، يعتبر الضغط العضلي مؤشرا جيدا للتوتر النفسي والقلق، ففي حالات التوتر نلاحظ تقلصات عضلية خاصة تكمش عضلات الجبهة.

2. ميادين استعمال تقنيات الاسترخاء:

تعتبر تقنيات الاسترخاء بمثابة تدريب يرمي إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية للجسم ومن ثمة التحكم في بعض الآليات الذهنية، لا يمكن تعلم أية تقنية عصبية-عضلية أو نفسية -فيزيولوجية إلا في إطار قواعد واضحة نظمتها لنا مختلف المدارس، لا يمكن التوصل إلى نتيجة إلا بعد مدة معينة من التدريب والتي تمتد على أربعة أسابيع على أربعة أسابيع على الأقل.

¹ .BOUSINGEN: La Relaxation, Ed Dahlab, 1996, Alger, P124

² . THOMAS R et COLL: Psychologie du sport de haut niveau, Ed PUF, Paris, 1987, P259.

1.2. استعمال الاسترخاء على الإنسان السوي:

يمكن استعمال تقنيات الاسترخاء عند ظهور أغلبية الأعراض المرضية أين تحدث تغيرات على مستوى الشد العضلي وخلل في أنظمة ضبط اليقظة

2.2. التخفيف من الصدى الانفعالي :

حسب بوزنقن: يمكن للتفاعلات الشديدة والممتدة أن تسبب اضطرابات عميقة للجسم، "يمكن اجتناب التذبذبات العنيفة للأجهزة عن طريق تقنيات الاسترخاء، التي تعطي لمن رد إمكانية التوصل إلى الراحة من خلال عملية التركيز الظرفي، مما يسمح بإلغاء الصدى الجسمي للانفعال وبالتالي القضاء على التفاعلات العاطفية المثيرة للاضطرابات.¹

3.2. التوصل إلى الراحة :

ترتبط نوعية الراحة بدرجة الارتخاء النفسي - الفيزيولوجية، بسبب النشاط المتواصل في الارتفاع المستمر للضغط والذي يمكن إن يصبح مرضيا.

3. تصنيف تقنيات الاسترخاء:

لقد اقترح "بوزنقن" (1996، ص05) تصنيف تقنيات الاسترخاء إلى :

1.3. التقنيات التحليلية :

يمثل الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون " JACOBSON " النموذج الأصلي لهذه التقنيات، والتي تسعى إلى تحقيق الشعور المركز لحالة الارتخاء.

¹ .BOUSINGEN: La Relaxation, Ed Dahlab, 1996, Alger, P62

2.3. التقنيات الكلية:

من أهمها تقنية التدريب الذاتي لشولتز. SCHULTZ تركز التقنيات الكلية ذات المنطق النفسي العلاجي على تقنية شولتز، تستهدف تقنيات هذه المجموعة أساسا الجانب الفكري والنشاط الذهني والتصوري، فهي تستعمل التصور الذهني للاسترخاء بغية الوصول إلى الاسترخاء في حد ذاته ، كما ينبغي التنويه بالتكامل القائم بين التقنيات التحليلية و التقنيات الكمية في تصوير آلية الاسترخاء ، وهذا من أجل تفعيل الاستراحة وكذا محاولة تعلم اقتصاد الطاقة العصبية والفيزيولوجية المتداخلتان في مختلف النشاطات.

4. التقنيات الاسترخائية:

يمثل الاسترخاء التدريجي لجاكسون و التدريب الذاتي لشوتز الركيزة الأساسية للتقنيات الاسترخائية وأكثرها انتشارا. إن عدد التقنيات كبير جدا لا يمكننا التعرض إليها كلها، بل سنكتفي بعرض تقنيتي التدريب الذاتي والاسترخاء التدريجي، يمكننا ذكر بعد هذه التقنيات كالاسترخاء المعرفي - السلوكي، السوفولوجيا، الاسترخاء بالتغذية الرجعية البيولوجية، تقنية إعادة التربية النفسية - العضلية.....

1.4. الاسترخاء التدريجي لجاكسون JACOBSON :

تمثل تقنية الاسترخاء التدريجي حجر زاوية لعدد كبير من التقنيات الاسترخائية الحديثة. لقد وصفت بالتدرج لونها تعتمد على آلية التدرج من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم إرخاء كل عضلات الجسم. لقد أحدثت تعديلات معتبرة على التقنية مع مرور السنين لكن الهدف يبقى نفسه و هو مساعدة الأفراد على الشعور بالضغط الداخلي والقدرة على الارتخاء.

• القواعد النظرية للتقنية:

ارتكزت تقنية جاكبسون على دراسة الانفعال ، حيث تشارك التشكيلات العصبية - العضلية عند ظهور أي انفعال يرى جاكبسون "أنه تتوقف كل أنواع الانفعالات عندما تشير الطاقة الناجمة عن العضلات إلى درجة تقارب الصفر"¹، تنطلق تقنية جاكبسون من مبدأ عصبي - عضلي و فزيولوجي، حيث تركز على مبدأ المراقبة الجسدية عن الاستجابة النفسية، منه فإن هذه التقنية تسعى إلى حفظ الضغط العضلي للوصول إلى الراحة وبعدها تستعمل هذا الشعور لخفض درجة الاستثارة العصبية مما يؤدي إلى الراحة الذهنية.

• العناصر الأساسية الاسترخاء التدريجي:

- الإدراك الدقيق بين حالة الضغط وحالة الارتخاء.
- استحالة وجود توتر وارتخاء في إن واحد.
- يشمل الارتخاء التدريجي على التقمص والارتخاء الترتيبي لأهم المجموعات العضلية.
- يؤدي ارتخاء الجسم إلى تخفيف الضغط العضلي، الذي يؤدي بدوره إلى تخفيض الضغط الذهني.

2.4. الاسترخاء الذاتي لشولتز Training Autogene de schultz

إن التدريب الذاتي تقنية كمية أين يمر الاسترخاء فيها بالتركيز على الصورة الذهنية للارتخاء ، تنطلق هذه التقنية من الاستراحة الذهنية التي تسعى لتحقيقها بفضل مجهودات إرادية، لقد وضعت هذه التقنية في ألمانيا من قبل طبيب مختص في الأمراض العقلية اسمه شولتز، قد اعتبر إن هدف التدريب الذاتي هو الوصول إلى تحرير الجسم عن طريق تمارين فيزيولوجية - عقلية محددة، مما يسمح بتحقيق الحالات الإيحائية، وهذا انطلاقاً من الأعمال القديمة حول التنويم المغناطيسي"

¹ . JACOBSON: Biologie des émotions, Ed ESF, France, 1974, P142..

اعتبر (شولتز 1974) إن للتدريب الذاتي تأثيرات قريبة من للتتويم المغناطيسي، منه استعمل ميكانزمين، أولهما: الشعور بالثقل الراجع إلى ارتخاء العضلات والثاني يمثل الإحساس بالحرارة الناجمة عن التمدد الوعائي، يرمي التدريب الذاتي إلى تخفيف التأثيرات العضلية والعصبية الحشائية عند الأفراد المعرضة للضغط، من خلال إحداث تركيز ذهني لتحقيق الاسترخاء مع إثارة الإيحاء الذاتي عند وتمثيل صورة للثقل والحرارة.

• مراحل التدريب الذاتي لشولتز:¹

حسب (شولتز 1974) يتضمن التدريب الذاتي على ستة (06) مراحل متسلسلة والتي يجب استيعابها بالترتيب وهي:

- الإحساس بالثقل في نهايات الأعضاء
- الإحساس بالحرارة على مستوى نهايات الأعضاء.
- ضبط النشاط القلبي
- ضبط النشاط التنفسي.
- الحرارة على مستوى عضلات البطن.
- انتعاش جبهة الرأس.

• كيفية استعمال التدريب الذاتي لشولتز

بعد توفير كل الظروف الضرورية لإنجاح عملية الاسترخاء، نطلب من الفرد إغماض عينيه، بعدها نحدثه عن الهدوء و السكون، يقوم الفرد بعد ذلك بتجربة الثقل " ذراعي ثقيلة" يجب إن نبدأ بالذراع الأيمن للأيمنين والعكس صحيح ، وبعدها يقوم بنقل الثقل إلى كافة الجسم، نمر بعد ذلك إلى الشعور بالحرارة، "ذراعي حار"، تكرر التمارين حوالي ثلاث مرات في اليوم وعند التحكم في الشعور بالثقل والحرارة (بعد 15يوم على الأقل)، يمر الفرد إلى تمارين المراقبة القلبية، تتمثل

¹ . SHULTZ J.H: Le training autogene, Ed PUF, Paris, 1974, p01 .

في الإقناع الذاتي إن القلب هادئ، بعدها تأتي تمارين المراقبة التنفسية، تكون المرحلة الموالية مخصصة للحرارة على مستوى عضلات البطن، أخيرا يركز الفرد على فكرة انتعاش جبهة الفرد، حيث لا ينبغي الإيحاء ببرد شديد بل يجب توليد فكرة برودة خفيفة تتطلب التقنية كثيرا من المثابرة، حيث يستغرق التدريب 12 إلى 18 أسبوع، كما ينبغي إن تكيف التقنية حسب حالة كل شخص تعتبر حالة العقل شرطا أساسيا لنجاح التمارين بحيث يجب أن يكون التصور تأملي، ينبغي الإشارة إلى إن التدريب الذاتي يحتوي على مستويين: المستوى السفلي (الشعور بالثقل، الحرارة، مراقبة القلب والتنفس) والمستوى الأعلى و الذي لا يمكن المرور إليه إلا بعد التحكم في مستوى السابق، يسمح المستوى الأعلى بالاسترخاء المباشر، لكن لا يمكن التحكم فيه إلا بعد 03 إلى 04 سنوات من التدريب، إن المستوى الأعلى مخصص للأخصائيين في الأمراض العصبية ذوي التجربة المعبرة.

5. الاسترخاء في الميدان الرياضي:

1.5. أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي:

بالنسبة بـ (بيرو – بيير pierre perraut)، فلقد تناولت مجموعة من النقاط التي تبين أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي من بيننا: تسهيل الاسترجاع، التعامل الإيجابي مع الأحداث، تحسين المخطط الجسدي وتنمية معرفة الذات، تسيير التوتر، تطوير إمكانيات الذاكرة، تنمية الثقة بالنفس، التكيف مع المحيط، تنمية تنسيق الفريق، الاستشارة البدنية والنفسية قبل الجيد وأخيرا تحفيز نمو الشخصية، تتجلى لنا أهمية التقنيات النفسية عامة ولتقنيات الاسترخائية خاصة من خلال الأهداف والتغييرات الإيجابية التي تسعى إلى تحقيقها من أجل تحضير رياضي للمنافسة وتجاوز الحالات الانفعالية السلبية التي تتجز عنها، كما أن للتقنيات الاسترخائية أهمية أيضا في مساعدة الرياضي في حياته اليومية¹.

¹ .PERROT – PIERRE: Sophrologie et performance sportif, Ed Amphore, Paris, 1997, p09.

2.5. تحديد تقنية استرخائية مكيفة حسب رغبات الرياضي

أ. تحديد رغبات الرياضي يعرف الرياضي أثناء التدريبات والمنافسات الإحساس بالشك، الخوف، العجز وكل الأشياء التي ينبغي التخفيف من حدتها خلال التحضير الجيد، لا يمكن وصف سلوك الرياضي باللزومي أو التسلطي إلا عند انتهاء الرغبة التي تحركه واختفاء النشاطات التي ترأس الحياة الفكرية، الحشائية، العاطفية والاجتماعية إن الرياضي واعي بالصعوبات التي تفرضها عليه الممارسة الرياضية، الشيء الذي يتطلب منه إذن الكثير من التبصر والاستقلالية في الحركة، لقد تبين من خلال الملاحظة إن بعض الرياضيين الذين يسجلون نتائج معتبرة، يملكون قدرات إضافية ليست بالضرورة ناتجة عن الحمولة في التدريب ولا من تقنية أكثر تكيفا بل إنها تظهر من خلال :

- القدرة على التركيز لمدة طويلة، القدرة على الحشد الأمثل والسريع للطاقة، السهولة في الاسترجاع بعد بذل مجهود، الثقة والتعامل بإيجابية مع الوضعيات.

ب. الاسترخاء وتقنيات تغيير مستوى اليقظة: تبعا لما ذكره (ق.ريو): قد اقترح " بلوش " مخططا بيانيا بين مستوى اليقظة، مستوى نشاط المراكز العصبية ومستوى أداء معين انطلاقا من نظرية التنشيط المقترحة من قبل " لندلسي (1951) من أجل التعرف على الظواهر الانفعالية يتطلب المرور من مستوى يقظة إلى آخر أكثر حدة، التنشيط العصبي عن طريق الاستشارة، فالسؤال المطروح في هذه الحالة هل يمكن الانتقال البطيء من النوم إلى حالة يقظة نبهية والتي بعدها تظهر الانفعالات وزيادة الإثارة، يضطرب السلوك ابتداء من مستوى يقظة مرتفع، إذا كان المثير قويا تجاوز المراحل الوسطية، بسرعة بالتالي يمكن للانفعال أن يظهر مباشرة بعد الاستيقاظ.

• الاسترخاء والنوم

تعتبر تقنيات الاسترخاء إحدى تقنيات ضبط التنشيط وتخفيفه بفعل عملية الإرخاء، يسبب التخفيف من عمل الجهاز التنشيطي في ظهور حالة مشابهة للنعاس حيث نسجل انخفاض في

الإيقاع القلبي الوعائي، نقص الضغط الدموي، انخفاض الإيقاع التنفسي، كما نسجل أيضاً نقص في نشاط الموجات المخية، مما يساعد على النوم حسب "بيرو بيير، إن التدريب على الاسترخاء يحسن نوعية النوم بصفة تدريجية . "لقد استعملت تقنية الاسترخاء من قبل أخصائي علم النفس العلاجي من أجل مواجهة الأرق واضطراب النوم بكب فعالية، من هنا تتجلى أهمية الاسترخاء خاصة إذا ما عرفنا أنه بإمكان الرياضي أن يعاني من اضطرابات النوم قبل أو بعد المنافسة من خلال زيادة التوتر النفسي، الذي يؤدي إلى الزيادة في إفراز الأدرينالين¹.

• الاسترخاء والتركيز :

يمكن القوم أن الفرد يتدرب على التركيز الذهني ابتداءً من اللحظة التي يبدأ فيها حصته الاسترخائية، فمهما كانت التقنية المستعملة أو الطريقة المتبعة فإنها تستوجب الكثير من الانتباه والإحساس بمستوى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، تبعاً لما كتبه "ريو: لقد نشر كل من "بيك" و"بارولين" عام 1962 معلومات من ادعاها أن حالة الاسترخاء تؤدي إلى بروز تغييرات وظيفية على مستوى الجهاز العصبي لا تؤدي إلى السكون وإنما إلى التركيز والانتباه² ."

• الاسترخاء وديناميكية الفريق:

لقد لاحظ الكثير من الباحثين على غرار ' لويس فرننداز 1982 ' أن الحصص الاسترخائية المطبقة بصفة جماعية تؤدي إلى تغييرات إيجابية على مستوى العلاقات للرياضيين، مما يحفز وسيلة الاتصال مبنية على قواعد أخرى تمكن الحصص الاسترخائية من تدعيم التعارف المتبادل بين جميع أفراد الفريق، مما يساعد على تعزيز الألفة وخلق ديناميكية تسمح للفريق من تحسين أدائه حسب بيرو - بيير pierre perraut إن التنسيق يمكن أن يتحسن أثناء الحصص الاسترخائية الجماعية، خاصة عند التماثل أين يتم تبادل الإحساس وتقبل ماضي غيره" من هنا

¹ PERROT – PIERRE: Sophrologie et performance sportif, Ed Amphora, Paris, 1997, p55.

² . RIOUX G : Compétition sportive et psychologie, Ed Chiron, Paris, 1983, P199..

تتجلى أهمية الاسترخاء بالنسبة للفرق الرياضية، ونحن على علم أن روح الفريق ضروري لتألق الرياضي.¹

• الاسترخاء والتعلم:

حسب (لويس فرننداز) : يبدو إن تقنيات الاسترخاء تسهل التعلم بطريقتين: من جهة من خلال التصور الذهني ،من جهة أخرى بواسطة تعديل مستوى اليقظة. يؤثر استعمال التصور الذهني من خلال تدريب الحلقات الدماغية المسئولة على انجاز الحركة الرياضية، كثيرا ما يستعمل هذا النوع من التدريب عند الرياضيين من أجل إدراك وتحليل الوضعيات أو من أجل البحث عن الحلول الحركية، يسمح إنجاز الحركات الرياضية في المستويات المثلى لليقظة للرياضي من إدراك كل ما يحدث داخل جسمه، لأن انتباهه موجه كلياً نحو عالمه الداخلي.²

• الاسترخاء و التحضير الذهني:

لقد اعتبر " بمكيف " حسب ما ورد عن "ق.ريو " : "إن التحضير الذهني يخفف من الانفعالات و الشك، الشيء الذي يحفز الأداء، يعتبر الاسترخاء بمثابة القاعدة الأساسية للتحضير الذهني كونه ينمي القوة على الارتخاء من خلال الضبط والتحكم في درجة التقمص العضلي وضبط التنشيط النفسي و الفيزيولوجي مما يساعد الرياضي على تجميع قدراته الذهنية نحو الأداء، و عن "ونبرق" و "قولد " إن ليندر وفولترز (feltz & lander) قالوا أنو: " بإمكان الرياضيين الذين يتابعون برامج التحضير الذهني من التفكير في الحلول الممكنة، تحديد نتائج وانعكاسات كل حركة من خلال التجارب المشابهة، كما يمكنهم أيضا استبعاد الحلول غير المكيفة مع الوضعية"³.

¹ PERROT – PIERRE : Sophrologie et performance sportif, Ed Amphora, Paris, 1997, p158..

² FERNANDEZ L : Sophrologie et compétition sportive, Ed Vigot, Paris, 1982, P211.

³ 3WEINBERG et GOULD : Psychologie du sport et de l'activité physique, Ed Vigot, 1997, P293.

• التنفس والاسترخاء :

إن التنفس مهم جدا بالنسبة للاسترخاء كونه يمثل إحدى الوسائل السهلة والناجعة للتحكم في التوتر و الضغط العضلي، تكون عملية التنفس هادئة، عميقة وإيقاعية عندما يشعر الفرد بالهدوء و الثقة، بينما تكون سطحية وغير منتظمة عند الشعور بالانقباض، إن كتم النفس يزيد من الضغط بينما يؤدي الزفير إلى تخفيفه.

• الاسترخاء والمرونة:

يمكن إن يكون مستوى مرونة الرياضي مؤشرا جيدا عن حالة الضغط الداخلي غالبا ما يكون نقص المدى المفصلي نتيجة لزيادة درجة التكمص العضلي، مما يؤدي إلى نقص في التنسيق وإعاقة الأداء، حسب " وينبرق " و"قولد" يقول الكثير ممن يتعرضون للتوتر الشديد أنهم يشعرون بالآم عضلية، إن ارتفاع التنشيط وقلق الحالة ينجر عنه ضغط عضلي مما يمكن إن يسيء إلى التنسيق.

• الاسترخاء و الوظائف الفيزيولوجية:

يؤدي الارتخاء العضلي إلى تحسين التنقل الدموي و إلى تهوية روية فعالة ،لقد تمكن الكثير من الباحثين على غرار "بلانونوف" و"فاينيك" حسب ما جاء به ريو، من ذكر وإحضار البراهين التجريبية لهذه الظواهر على مجتمعات رياضية، لقد تحدث هؤلاء الباحثون على الحفاظ على إعادة بناء التوافق النفسي - العصبي الذي يمي الشعور بالسعادة، إن القدرات الفيزيولوجية كغيرها من القدرات الأخرى يمكن تطويرها من خلال التدريب المنتظم وفي هذا الإطار فإن تقنيات الاسترخاء تتمثل وسيلة ثمينة من أجل تحقيق هذا الهدف.

3.5. استعمال تقنيتي " شولتز وجاكسون " في الميدان الرياضي:

أ. استعمال التدريب الذاتي لشولتز في الميدان الرياضي:

لقد استعمل التدريب الذاتي كثيرا في البلدان الأوروبية مقارنة ببلدان أمريكية الشمالية، أين تسيطر تقنية الاسترخاء التدريجي، نظرا للمكانة التي تكتسبها المدرسة السلوكية في أمريكا، يستعمل التدريب الذاتي خاصة لمواجهة الحالات الانفعالية، القلق والاضطرابات النفسية الحركية، حيث أثبتت هذه التقنية نجاعتها في عدة نشاطات رياضية كالرمي، السباحة، كرة القدم، سباق الدراجات، ألعاب القوى، المصارعة ... لقد ارتأينا في هذا الإطار تقديم تجربة البروفيسور " بافيل روتكفيتش" حسب ريو¹ عند إدماج هذه التقنية في برامج تحضير الرياضيين الرفيعي المستوى مما سمح بالفريق البولوني من حصد مجموع مدالية من بينها 07 ذهبيات.

ب. استعمال تقنية الاسترخاء التدريجي لجاكسون في الميدان الرياضي:

لقد استعمل الاسترخاء التدريجي كثيرا بالولايات المتحدة الأمريكية، خاصة في حالات الإزالة التدريجية للعادات، حسب توماس (1991)، لقد تحدث الكثير من الباحثين عن تجارب استخدام تقنية الاسترخاء التدريجي على رياضيين، كما تحدث بعض المؤلفين عن الفعالية الحقيقية لهذه التقنية، حيث اعتبر " لندرس" (1985) إن تقنية الاسترخاء التدريجي أكثر فعالية من التقنيات الأخرى، كما أشار إلى أنه كثيرا ما يشرك الاسترخاء التدريجي بتقنيات أخرى كالتصور الذهني والمراقبة النفسية، تستعمل تقنية جاكسون لضبط زيادة الانفعال التي تسببها المنافسة.

تساعد تقنية الاسترخاء التدريجي على المراقبة الذهنية للنشاطات العضلية، مما يسمح بالشعور والتعرف على أية زيادة في الضغط ومواجهته عند الضرورة بوسائل الاسترخاء.

يساعد تعلم هذه التقنية على خفض قلق المنافسة وتحسين الأداء، لكن فعالية هذه التقنية مرتبطة نوعا ما بالمدة الزمنية التي تفصل عن بداية المنافسة .

¹ RIOUX G : Compétition sportive et psychologie, Ed Chiron, Paris, 1983, P173.

خلاصة الفصل:

يستخدم التراخي لإحداث راحة نفسية وخفض الأعراض النفسية المرضية أو النفس - جسدية مثل القلق لقد عرفت التقنيات الاسترخائية انتشارا واسعا في مختلف الميادين نظرا لما توفره للإنسان، فهي لا تمثل وسيلة علاجية فحسب وإنما وسيلة تدريب تساعد على التوصل إلى التحكم من خلال تدريب صارم في ظل احترام المبادئ الأساسية لكل تقنية.

تتمثل التقنيات الاسترخائية ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان حيث تسمح بالتوصل إلى الراحة النفسية من خلال التدخل المباشر على الجسم، وهذا انطلاقا من مبدأ وحدة الشخصية أي أنه لا يمكن الفصل بين ما هو نفسي وما هو فيزيولوجي، يسمح التدخل على الشد العضلي، والضغط الحشائي وعملية التنفس بإحداث راحة نفسية فالاسترخاء يسعى إلى تفعيل الراحة النفسية - الفيزيولوجية وكذا تعلم كيفية تسيير الطاقة العصبية - العضلية التي تتطلبها الوضعية.

لقد تمكن الاسترخاء من دخول ميدان التحضير النفسي رغم التحفظات التي ظهرت في بداية الأمر، انطلاقا من مبادئ مختلفة من بينها: رغبة المدرب في الإبقاء على السيطرة الكمية على اللاعب والإشراف الشخصي على كي شيء، لقد ظهرت فعالية التقنيات الاسترخائية في التحضير النفسي الرياضي من خلال النتائج الإيجابية للتجارب التطبيقية على غرار تلك التي قام بها "فرننداز " (1982) تتجلى أهمية هذه التقنيات في الميدان الرياضي في نقاط عدة منها: الاسترجاع، التركيز على مراحل التدريب والمنافسة، التصور الذهني ، من خلال ما سبق ذكره فإننا نشعر بأهمية تشجيع هذه التجارب في الجزائر، حتى نساهم قدر المستطاع في رفع المستوى الرياضي، لا ينبغي إن يقتصر دور علم النفس الرياضي على تفسير الانهزامات فحسب بل ينبغي توظيفه في تنمية القدرات النفسية الضرورية لأداء والتحكم في مختلف المشاكل الذهنية التي تتخبط فيها الرياضة الوطنية بصفة عامة.



الفصل الثاني

كرة القدم



تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع.

1. تعريف كرة القدم:

1- التعريف اللغوي:

كرة القدم FOOT BALL : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقيبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى SOCCER.(1)

2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين اقدمهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط.(2)

وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشأها آنذاك ، تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، وتدوم المباراة 90دقيقة ، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة ، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.

(1) رومي جميل: "فن كرة القدم"؛ ط2، دار النفائس، بيروت: 1986، ص (05).

(2) فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم"؛ المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية :مستغانم ،1997،ص(01)

2. تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم :

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها "هاربار ستوم".⁽³⁾

ولقد دارت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم ، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها ؟.⁽⁴⁾

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م ، كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCU TCHOU، أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدما" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة.⁽¹⁾

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو" "Calcio"، كانت تلعب في فلورونسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع

⁽³⁾ إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ دار القومية والنشر، مصر: 1960، ص(60).

⁽⁴⁾ محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار المعرفة، مصر: 1994، ص(08).

⁽¹⁾ مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"؛ ط 2، مكتبة المعارف ببيروت، 1998، ص(12).

والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON" في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل.⁽²⁾ ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتنكيل برأس القائد الدانمركي.⁽³⁾

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم ، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين ،الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجبينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م.

وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة إوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم ، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول: بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد ، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين ، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر و الانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها.⁽⁴⁾

(2) جميل نظيف: "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"؛ ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت:1993، ص(342).

(3) حسن عبد الجواد: "كرة القدم"؛ ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان: 1984، ص(15).

Kamel Lamoui, football technique jeux, entraînement information, 0 ,p(18).

(4)Alger :198

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم ، انتشرت اللعبة عند جارتها إيرلندا وفي عام 1831م بدأت " إيرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية ،وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا،

ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الانجليزي عام 1882.(1)

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلها شباب جنودهم بلعب كرة القدم ، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أبشع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات ، وتشكيلات إدارية وفنية لتنتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

3. نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

1-تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن .

(1) إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ مرجع سابق، ص (50).

وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك.⁽²⁾

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب، أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل الكرة.⁽³⁾

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماري" KUMARI منذ 14 قرنا مضت وفي ايطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالتشيو" CALCIO تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ .

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا.⁽¹⁾

(2) فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(02).

(3) المذكرة الرياضية: "مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية"؛ 1998، ص(06).

(1) إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(32).

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد و يكتبونها FOOT BALL ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في إنجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم.⁽²⁾

وقدمت توقيف كرة القدم رسميا عام 1314 من طرف الملك *ادوارد الثاني* وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومتقفة، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها ، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة ، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا ، المجر، إيطاليا،

⁽²⁾ مفتي إبراهيم محمد: "الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم "دار الفكر العربي عمان الأردن:1998 ص(11).

السويد، لأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13 منتخب 04 من أوربا و 09 من أمريكا. (3)

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي *لوصيان لوران * أما أول صاحب بطولة عالمية فهو لأورغواي على حساب الأرجنتين 04-02.

هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن ومن الجمود إلى الحركة والتكتيك وكانت من جميع الدول المحبة للسلام والرياضة والآن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة

2- أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم:

- 1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونايتد).
- 1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، أيرلندا، ويلز وتقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1890: طبقت رمية التماس.
- 1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى. (1)
- 1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم .

(3) حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"؛ دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة، ص(23).

(1) سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم"؛ ج1، ط 2، بدون تاريخ، ص(11).

- 1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وتضم حاليا 193 إتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للوادي والمنتخبات الوطنية. (2)
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل. (3)
- 1930 : فازت الأورغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4- 2).
- 1934: نظمت في إيطاليا، القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري .
- 1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة .
- 1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات "9.15 متر" موقع علامة الجزاء. (4)
- 1938: اشترك 35 منتخب في التصفيات التمهيديّة وانتقل 15منتخب للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية وقد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس والتقى في الدور النهائي إيطاليا والمجر فازت إيطاليا 04-02 .
- 1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية، لتستأنف بعد نهايتها. (1)
- 1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الإنجليزي الذي شارك للمرة الأولى اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات، شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشتراك دول وسط أوروبا، نشط النهائي الاروغواي والبرازيل 2-1.

(2) رشيد فرحات وآخرون: "موسوعة كنوز المعرفة الرياضية"؛ ط 2، دار النظير عبور: 1999، ص(217).

(3) موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي في كرة القدم"؛ ط1، دار الفكر عمان: 1999ص(09).

(4) حسن عبد الوهاب: "كرة القدم"؛ دار المعلمين، بيروت: 1998ص(24).

(1) مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"؛ مرجع سابق، ص(11).

بعد التغييرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت FIFA ألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية وانسحبت كل من الأرجنتين وفرنسا.

- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم .
- 1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية بين ألمانيا والمجر 3-2.
- 1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم.⁽²⁾
- 1959: تنظيم كأس الإتحاد الأوربي.
- 1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.
- 1962: أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخب كان اللقاء النهائي بين البرازيل و تشيكوسلوفاكيا 3-1.
- 1966: أقيمت المنافسة الثامنة لكأس العالم في إنجلترا اتبع فيها الوقت الإضافي فازت بها إنجلترا.
- 1970: أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك نشط النهائي البرازيل وإيطاليا 4-1 واحتفظت البرازيل بكأس *جون ريمة* لأنهم فازو بها ثلاث مرات .
- 1980: بطولة كأس العالم بإسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريق من بينهم فريقان عربيان * الجزائر والكويت* أحرز المنتخب الإيطالي كأسه بعد فوزه على إيطاليا 3-2.⁽³⁾
- 1982: بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب، الجزائر والعراق وفاز ببطولتها الأرجنتين.

⁽²⁾ حسن عبد الجواد: "كرة القدم"؛ مرجع سابق ص(15).

⁽³⁾ مجلة الحوادث: "العدد 118، 23ماي 1986، الجزائر: ص(38).

- 1990: أقيمت بإيطاليا عرفت تألق المنتخب الكامروني بفضل الكهل روجي ميلا وهي البطولة التي فاز بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.
- 1994: بطولة كأس العالم في أمريكا تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر، فازت بها البرازيل على إيطاليا بضربات الترجيح.
- 1998: بطولة كأس العالم في فرنسا تم استحداث الهدف الذهبي ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي والمرور إلى الوقت الإضافي فالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة، وفاز بها البلد المنظم على البرازيل 3-0.
- 2002 : بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية واليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي، وفازت بها البرازيل على ألمانيا 2-0.
- 2006: بطولة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا على فرنسا بضربات الترجيح.
- 2010: ستقام في إفريقيا و لأول مرة حيث ستحتضنها جنوب إفريقيا.

4. تطور كرة القدم في الجزائر :

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمنتبعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعتها من خلال سيرتها التطورية .

1- المرحلة الأولى: (1895-1962).

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ *عمر بن محمود علي رابيس* تحت اسم طليعة "الهواء الطلق" وفي عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر "MCA" وألوانها الأخضر والأحمر.⁽¹⁾

غير إن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة CSC هو أول نادي أسس قبل سنة 1921 ، في ظل غياب تاريخ بدايته ، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي للجزائر".⁽²⁾

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك ، ولكن السلطات الفرنسية لم تتفطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق * سانت أوجين * بولوغين حاليا * ، والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956 .

وفي سنة 1958م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكذا كرمالي وزوبا... الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

(1) Hamid ،p(37). 1990 :Alger ,Almanche du sport algérien,édition ANEP ROUIBA ,Grien .

(2) محمد منصوري : " الكرة الجزائرية فوز مستحق "؛ جريدة الشباك، العدد 26 ، 26 نوفمبر 1993، الجزائر:ص(23).

2- المرحلة الثانية: (1962-1976)

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغربية الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي، إتحاد طرابلس الليبي.

ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني. الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطة سنة 1976.⁽¹⁾

3- المرحلة الثالثة: (1978-.....)

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سونا طراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نפט الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصاد، بلومي، فرقاني، ماجر....

عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا

(1) محمد منصور: "جريدة الشباك"؛ مرجع سابق، ص(23).

(2) ب- رضوان: "جريدة الهدف"؛ العدد، 226، 29 مارس 2003، ص(4).

1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو ،وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتالين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 02-01 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00) من إمضاء وجاني.

أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة 1976 .

وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطة سنة 1988 والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989 ، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطة سنة 1981 و1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000 ، 2001 ، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995 .

أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس ، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998 ، 1999 وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق واداد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م.

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية.⁽¹⁾

(1) السعيد خباطو: "مقابلة صحفية"؛ جريدة الشباك، العدد 206، 03 أوت 1997، ص(07).

5. الكرة الجزائرية في أزمة:

أما بخصوص الآونة الأخيرة وبالضبط في الفترة الأخيرة الممتدة بين 1991-2007 فإن كرة القدم الجزائرية عرفت تدهورا خطيرا أثر سلبا على سمعة المنتخب الوطني على الصعيد الدولي والقاري حيث ظهر المنتخب الوطني في نهائيات كأس إفريقيا سنة 1992 بالسنغال بمستوى متواضع والخروج بإقصاء من الدور الأول رغم التشكيلة اللامعة من اللاعبين، كما أقصي من الدورة الموالية من المشاركة في دورة تونس 1994 وكان السبب إداري حيث إدراج اللاعب يتمثل في قضية "كاروف" في المقابلة ضد السنغال وهو معاقب من طرف الكاف يوم 10/01/1993.⁽²⁾

علاوة على ذلك خروج المنتخب الوطني من الدور الربع النهائي في دورة جنوب إفريقيا سنة 1996، يليها المشاركة السلبية في دورة بوركينا فاسو سنة 1998 التي تعتبر مأساة كبيرة حيث خرج المنتخب الوطني بثلاث إهزيمات أمام كل من غينيا و بوركينا فاسو والكامرون تليها خروجه من الدور الأول في دورة غانا ونيجيريا سنة 2000 ثم تليها دورة 2002 التي أقيمت في الكامرون وكانت النتائج مثل سابقتها، وفي دورة تونس 2004 كان نصيب أبناء "رابح سعدان" و"بوعلام شارف" الإقصاء من الدور الربع النهائي أمام منتخب المغرب، بعدها أتت الصدمة الكبرى حيث أقصي المنتخب الوطني من المشاركة في دورة مصر ولم يتأهل الخضر للوصول إلى نهائيات كأس العالم بكوريا واليابان سنة 2002 هذا بالإضافة إلى عدم تأهله إلى نهائيات كأس إفريقيا الأخيرة في جانفي 2008 بغانا.

⁽²⁾ جريدة الرأي، العدد 20، 11 جانفي 2002، ص (17).

6. تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:

- 1917: فتح قسم خاص بكرة القدم.
- 1921: ميلاد أول فريق في الجزائر (مولودية الجزائر).
- 1958: تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.
- 1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش".
- 1963: تنظيم أول بطولة وكأس فاز بالبطولة اتحاد العاصمة وبالكأس وفاق سطيف.
- 1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.
- 1967: أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا وألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1975: أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1976: أول كأس للأندية البطة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.
- 1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم ضد نيجيريا.
- 1980: أول مشاركة للألعاب الاولمبية في موسكو.
- 1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- 1990: فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة.
- 1997: أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.
- 1998: أول تتويج لفريق واد تلمسان بالكأس العربية للأندية.
- 2000: أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف.⁽¹⁾

7. شعبية كرة القدم:

إن كرة القدم بلغت من الشهرة ما لم تبلغه الرياضات الأخرى كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها في الملاعب أو حتى في شاشات التلفزيون أو نسمع لوصفها في المذيع.

(1) مجلة الحوادث، العدد 109 الصادرة في 23 أبريل 2000، الجزائر ص(10).

وتعتبر كرة القدم بدون منازع اللعبة الشعبية الأولى في العالم وقلّ إن تجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائها كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها وقد ذكر السيد "جون ريمة" الرئيس السابق للاتحادية الدولية لكرة القدم قد قال مازحا "إن الشمس لا تغرب أبدا عن إمبراطوريتين" دلالة على انتشار لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة تجذب الصغار أو الكبار لممارستها أو مشاهدة مبارياتها وبالرغم أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية انتشارا.

ولم يتأثر مركزها بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا وكانت دول أمريكا الجنوبية الثلاث الاورغواي والبرازيل والبراغواي في مسابقة كاس العالم من سنة 1930 قوى يشار إليها من حيث خطورتها من حيث الشعبية ذلك لأن غرام شبابها باللعبة بلغ حتى الجنون ومن المعروف أن الاورغواي فازت بكاس العالم مرتين ولعلك تدهش كيف وصلت هذه الدول إلى هذه المرتبة، حيث نتطلع إلى البيانات والإحصائيات الآتية لسنة 1992.⁽¹⁾

لأورغواي مساحتها 18000 كلم² أي ثلث مساحة فرنسا سكانها 2 مليون نسمة فيها 3600 نادي يضم 125000 لاعب.

البراغواي مساحتها 170000 كلم² عدد سكانها 1.5 مليون نسمة فيها 11000 نادي يضم 750000 لاعب.

ومن هذا يتضح أن جزء من سبعة عشر جزءا من سكان الاورغواي يلعبون كرة القدم وهذه النسبة تكاد لاتصدق.

مما تقدم نستطيع وبسهولة أن ندرك سر جنون هذه الدول بهوية كرة القدم وأن تكشف الحرارة المتدفقة في نفوس جماهيرهم وسبب الحوادث المثيرة التي حدثت بكثرة في ملاعب كرة القدم ومما

(1) إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(34).

يزيد الدهشة يقول "عوض شعبان" أول شيء صدمني عند وصولي إلى البرازيل في عام 1953 هو شغف جميع أفراد الشعب البرازيلي رجالا ونساءا وشيوخا وشبابا وأطفالا بكرة القدم، بحيث لا تدخل منزلا في "ريو" أو "ساو باولو" أو غيرها ألا يكون الحديث عن الفريق الفلاني أو اللاعب الفلاني.⁽²⁾

8. المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفرادها للمبادئ الأساسية للعبة إن أي فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر وتستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والضر وف المناسبين ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام به دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء بالعب.

وتنقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

⁽²⁾ مجلة الوطن الرياضي: العدد 89 الصادر بتاريخ 12/08/1985 الجزائر.

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.⁽¹⁾

9. قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع ، وهذه المبادئ هي:

- 1- المساواة: إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرصاً متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.
- 2- السلامة: وهي تعتبر روحاً للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

(1) حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"؛ ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997، ص(27.25).

3- التسلية: وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

10. قوانين كرة القدم :

ولقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد وعددها سبعة عشر مادة وستتطرق إليها بالتفصيل:

• القانون الأول: الملعب "الميدان"

طوله من (90 إلى 120م) وعرضه من (45 إلى 90م)، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين (100 و 110 متر) وعرضه محصور بين (64 و 75 متر).⁽¹⁾

يجب أن يكون الملعب أو ميدان اللعب مستطيل ، ويكون مخطط بخطوط واضحة عرضها 12م، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف قطرها (12،9م)، كما أن هذه الخطوط تعين لنا منطقة المرمى ومنطقة الجزاء على النحو التالي:

منطقة المرمى تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة (5،5 م) من الحافة الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل ميدان اللعب بمسافة (5،5م) ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى.⁽²⁾

منطقة الجزاء : تحدد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب كمايلي:

يرسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة (16،5م)، ويمتد هذان الخطان داخل الملعب بنفس المسافة (16،5م)، ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى ، وداخل منطقة الجزاء

(1) حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"؛ طبعة 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002، ص(13).

(2) الاتحادية الجزائرية لكرة القدم: " دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة" ؛ دار الهدى ، عين مليلة، الجزائر: 2006 ، ص (15).

توضع علامة جزاء على بعد (11م) من نقطة المنتصف بين القائمين، ويرسم قوس خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء ونصف قطرها (15,9م) ، كما يحدد الملعب بأربعة قوائم توضع في زواياه و ارتفاعها (1,5م) على الأقل برأس غير مدببة وراية وترسم ربع دائرة نصف قطرها (01م) من قائم راية الركنية داخل ميدان اللعب.

• القانون الثاني: الكرة

يجب أن تكون الكرة مستديرة ومصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة، محيطها لا يزيد عن 71,3سم ولا يقل عن 68,2سم وزنها عند ابتداء المباراة لا يزيد عن 440غرام ولا يقل عن 400غرام.⁽⁴⁾ وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا لـ 0,6 إلى 1,1 ضغط (600 إلى 1100 غ/سم²).

• القانون الثالث: عدد اللاعبين

تلعب مباراة بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب ويكون احدهم حارسا للمرمى ويحمل ملابس تميزه عن باقي اللاعبين والحكم، ويمكن تعويض حارس المرمى من احد رفاقه أثناء اللعب ويجب أن يعلم الحكم من

طرف قائد الفريق وفي حالة الطرد قبل بدأ المباراة فإن اللاعب الذي طرد يمكن تعويضه بأحد البدلاء ولكن في حالة طرد أحد البدلاء فلا يمكن تعويضه بأحد اللاعبين.⁽⁴⁾

• القانون الرابع: معدات اللاعبين

⁽³⁾ حسن علي حافظ ومحمد علي الخطاب: "المواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية"؛ مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة: 1972ص(8-13).

⁽⁴⁾ رومي جميل: " فن كرة القدم"، مرجع سابق ص(84).

يجب على اللاعب ألا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه أو للآخرين وتكمن المعدات الأساسية إجبارية للاعب في:

- قميص ، تبان ، "سرwal قصير أو شورت".
- جوارب وأحذية.
- واقي الساقين والذي يجب أن يكون مغطى بالجوارب ويكون مصنوع من مادة ملائمة (مطاط أو بلاستيك أو ما يشبه ذلك)، بحيث يضمن نسبة معقولة من الحماية.

• القانون الخامس: الحكم

كل مباراة تدار بواسطة الحكم وهو الذي له السلطة الكاملة لتنفيذ قانون اللعبة ويتخذ القرارات في كل الحالات وقراراته غير قابلة للنقاش ، وهو الوحيد من يحتسب وقت اللقاء ، كما يمكنه إيقاف اللقاء مما وجد أن صلاحيته وسلطاته بدأت تضعف ، وله الحق في منح إنذار إلى لاعب عند سلوك غير رياضي كما له الحق في الطرد ، ويسمح أو يمنع أي احد من الدخول إلى أرضية الميدان وهو الذي يقوم بإيقاف اللقاء عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة كما يسمح باستمرار اللعب عند خروج اللاعب المصغر ، كما يجب أن يتأكد من شخصية اللاعبين ، ولا يترك اللاعبين يلعبون في حالة ما إذا كانت شخصية غير موثقة بالوثائق الرسمية كما يسمح بتسجيل احتياطين مؤهلين قبل بداية اللقاء، كما أنه يراقب اللعب ويسهر على سلامة اللاعبين دائما، يدل على هدف ويحترم أولويات الأفضلية ، كما يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها كما يخطر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن عن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني وأي وقائع أخرى حدثت قبل أو أثناء أو بعد المباراة.(1)

• القانون السادس: الحكام المساعدون

(1) مصطفى كامل محمود: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية"؛ ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص(16).

يكون حكام التماس اثنان يساعدون الحكم الرئيسي، وبدونهما لا يمكن لعب اللقاء وتكمن مهمتها في إعلان بخروج الكرة كلية ، وأي فريق له الحق في ركلة ركنية ، ركلة المرمى أو رمية التماس ، كما يعلن عن تواجد اللاعب في موقف التسلل وهو الذي يطلب التبديل من الحكم الرئيسي ، كما يمكن إيقاف اللعب بإعطاء إشارة للحكم الرئيسي إذا ما لاحظ حدوث سلوك غير رياضي خارج نطاق رؤية الحكم الرئيسي ودورهم معتبر ولقيانهم البدنية هي الأمور التي يتوقف عليها السير الحسن للقاء .⁽²⁾

• القانون السابع: مدة المباراة

تستمر المباراة لفترتين متساويتين مدة كل منهما 45 دقيقة وتختلف مدة المباراة حسب الصنف والجنس ، وبين فترتين توجد استراحة مدتها 15 دقيقة ، كما يتم التعويض في أي شوط من شوطي المباراة من الوقت الضائع وهذا من خلال حدوث الاستبدال وإصابة اللاعبين ونقلهم إلى خارج الميدان أو تضييع الوقت من طرف اللاعبين وغيرها ، وهذا الوقت يتم وفقا لتقدير الحكم له، كما يمتد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء عند نهاية كل من فترتي المباراة، كما أنه يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت الإضافي ويقسم على شوطين كل شوط 15 دقيقة و لا يتم استراحة ما بين الشوطين .

• القانون الثامن: بدء واستئناف اللعب

عند بدء المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة النقود والفريق الذي يكسب القرعة يختار إما المرمى أو الكرة، وضربة البداية يجب أن تمرر في جهة ميدان الخصم الذي يتواجد على بعد 9,15م من الكرة والتي يقوم بها اللاعبون في بداية اللقاء أو عند تسجيل الهدف أو عند بداية الشوط الثاني من المقابلة أو عند بداية كل شوطين من الوقت الإضافي عند اللجوء إليه، كما يمكن إحراز الهدف مباشرة من ركلة البداية ولا تتم هذه الضربة إلا إذا توافرت الشروط الآتية .

². مصطفى كامل محمود: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية"؛ ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص(16).

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم.
- تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف .
- يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب .
- لا يلمس اللاعب ضربة بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر.

ولو لمس لاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتالين تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق من مكان ارتكاب المخالفة، وعند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم إستئنافها وذلك بإسقاط الكرة بين لاعبين من مكان الذي توقفت عنده اللعبة ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض.⁽¹⁾

• القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب

تكون الكرة في اللعب في جميع أوقات المباراة بما في ذلك عندما ترتد من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وتبقى داخل الملعب و تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو الهواء وعندما يوقف الحكم اللعب.

• القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف

يسجل الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها من على خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة، بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة الفريق الذي سجل هدف

• القانون الحادي عشر: التسلسل

التسلسل: هو تواجد اللاعب في وضعية على الميدان بالنسبة لجهة مرمى الخصم وتكون الكرة في هذا الوقت مرسلة لهذا اللاعب من طرف أحد مرافقيه، كما أن مبدأ الأفضلية يطبق على وضعيات التسلسل.

(1) لإتحادية الجزائرية لكرة القدم: "دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة"؛ مرجع سابق، ص (32).

• القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك

إن الدور الرئيسي للحكم يتمثل في كبح أو منع بأفضل الوسائل كل حركة أو تصرف غير قانوني أو الأخطاء أو عنف ولا يعاقب على الخطأ إلا عندما يكون معتمداً ، وتختلف نوع العقوبة وحسب نوع الخطأ ويمكن كذلك أن تكون العقوبة إدارية وتقنية على حسب حجم الخطأ وحسب الكرة إذا كانت ضمن اللعب أو خارج اللعب .

• القانون الثالث عشر : الركلات الحرة

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة ، ففي حالة الركلة الحرة المباشرة فإذا ركلت الركلة داخل الفريق المنافس فإن الهدف يحتسب ، أما إذا ركلت الكرة داخل مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس، أما في حالة الركلة الحرة غير مباشرة فيحسب الهدف فقط إذا لمست الكرة لاعب آخر قبل دخولها المرمى ، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى ، أما إذا دخلت الكرة مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية .

وفي كلا الحالتين فإنه تصبح في اللعب فور ركلها أو تحركها، وعلى اللاعبين أن يقفوا بصورة إجبارية على المسافة المقدرة لذلك أي على مسافة 9,15م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم ، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة ، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر فإنها تحسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ.⁽²⁾

². مصطفى محمود كامل: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية"؛ مرجع سابق، ص (20).

• القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء.

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه والكرة في الملعب، ويمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء، وتُقذف الكرة في ضربة جزاء من المكان المخصص لذلك، ويمتد الوقت لأخذ ركلة جزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي.

يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء وخلف نقطة الجزاء على بعد لا يقل عن 9.15م من نقطة الجزاء، ويجب أن يكون آخذ الركلة معروف. أما حارس المرمى فيكون على خط مرماه في مواجهة آخذ الركلة بين القائمين حتى تترك الكرة.

• القانون الخامس عشر: رمية التماس

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لا عب من الفريق المضاد لآخر لا عب لمس الكرة يجب على الرمي لخطة رمي الكرة أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كتلتها قديمه إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس ، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وان يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر ، ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس .⁽¹⁾

• القانون السادس عشر: ركلة المرمى

عندما تجتاز بكاملها خط المرمى فيها عد الجزء الواقع بين قائمتي المرمى سواء الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها أحد لا عبي الفريق المهاجم فإنه يقوم أحد لا عبي الفريق المدافع بركلها

(1) مفتى إبراهيم محمد: "الإعداد المهاري والخططي" ؛ دار الفكر العربي ، مدينة نصر القاهرة : 1998 ، ص (304 - 306).

مباشرة في اللعب إلى خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي خرجت منها الفترة الخارجية للملعب ، فلا يجوز أن يمسك حارس المرمى الكرة بيديه من ركلة المرمى بغرض ركلها بعد ذلك في الملعب وإذا لم تركز الركلة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في الملعب فإنه يجب إعادة الركلة ، لا يجوز أن يلعب الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها آخر ، لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة ، يجب على لاعبي الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يلعب ركلة المرمى أن يكونوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة وتصبح حتى يتم ركل الكرة وتصبح خارج منطقة الجزاء.(2)

• القانون السابع عشر: الركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عد الجزاء الواقع بين قائمتي المرمى في الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها لاعب من الفريق المدافع ، فغنه أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية ، أي يوضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة لأقرب قائم راية ركنية وأندي يجب عدم تحريكه ثم تركز من هذا الوضع ، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد للاعب الذي يؤدي الركلة الركنية عدم الاقتراب (تخطي) مسافة أقل من عشر باردات (9,15م) من الكرة حتى تكون في الملعب، يجب على لاعب الركلة أن لا يلعب الركلة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر.

11. طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فُ جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

(3) علي خليفة العنشري وآخرون "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية: 1987ص(211).

1- طريقة 4-4-2

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1985 م ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

2- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين على الأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمديدات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.

3- طريقة 4-3-3:

وتتماز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية وهجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة والتدريب.

4- طريقة 4-3-3:

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

5- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكو هيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين 1-4-2-3.

6- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جمع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

7- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرما قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين).⁽¹⁾

⁽¹⁾ حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"؛ بدون طبعة؛ منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر 1998م، ص(23).

خلاصة الفصل:

إن تطور كرة القدم لن يتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير في بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغيير. وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها وحتى الشركات العالمية أكثر من رياضة أخرى وفي الأخير نستخلص بان هذه الرياضة لن يتوقف تطورها، ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب.



الفصل الثالث:

التوتر النفسي



تَمهيد:

على الرغم من الكتابات المختلفة التي تناولت موضوع التوتر النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية والبدنية، إلا أن مفهوم التوتر النفسي لا يعني الشيء نفسه لهم جميعاً حسب علي عسكر¹، يمكن القول بأن القاسم المشترك في تعريفات العديد من الباحثين هو الحمل الذي يقع على كل الكائن، وما تتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف مع التغير الذي يواجهه، وبما أن التغيير هو إحدى الحقائق الثابتة في الحياة فإنه يمكن القول بأن التعرض للتوتر بدوره جزء من المعيشة اليومية لمن رد "تمثل الحقيقة العلمية المتجسدة في التكامل الموجود بين العقل والجسم أو الجانب الانفعالي والجانب الفيزيولوجي في الإنسان والتأثير المتبادل بينهما الأساسي الذي ساهم في كشف الأبعاد المختلفة للتوتر، وهذا بدوره يؤكد الارتباط العضوي بين العقل والجسم في البعدين: الصحي والمرضي للإنسان، وعندما نتحدث عن الأمراض السيكوماتية فإننا نقصد بذلك الحالة الناتجة عن الانفعال الزائد، التعامل الغير موفق مع الوضعيات أو الضيق المزمن /لقد بين " نورمان " و "ليندسي"² " من خلال أمثلة بسيطة كيف يمكن للتوتر النفسي أن يحدث حالات عدم التكيف، مما يؤدي إلى عدم استخدام الطاقة بصفة فعالة، ونحف نعلم أن الأداء مرتبط بهذا الاستعمال يحاول الجسم التكيف مع مختلف الاعتداءات التي يتعرض لها وفق ثلاثة مراحل أساسية هي : مرحلة رد الفعل الأولى، مرحلة المقاومة، مرحلة الإرهاق .

سنحاول في هذا الفصل الإحاطة بمختلف جوانب التوتر النفسي، انطلاقاً من عموميات عن التوتر، لنصل بعد ذلك إلى الموضوع الذي يهنا أكثر و هو التوتر النفسي في الميدان الرياضي، سنقوم من خلال كل هذا بإبراز مختلف التغيرات المرتبطة بالتوتر النفسي، قياسه، أساليب مواجهته، عوامله، تأثيره على الأداء الرياضي صيغته و آليته... وفق كتب ودراسات علمية خاصة بميدان علم النفس الرياضي.

¹ . علي عسكر : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث ، 2000 ، ص 16.

² .Lindsay et NORMAN: traitement de l'information et comportement, humain, ED Vigot, Paris, 1980, P660.

1. مفهوم التوتر النفسي:

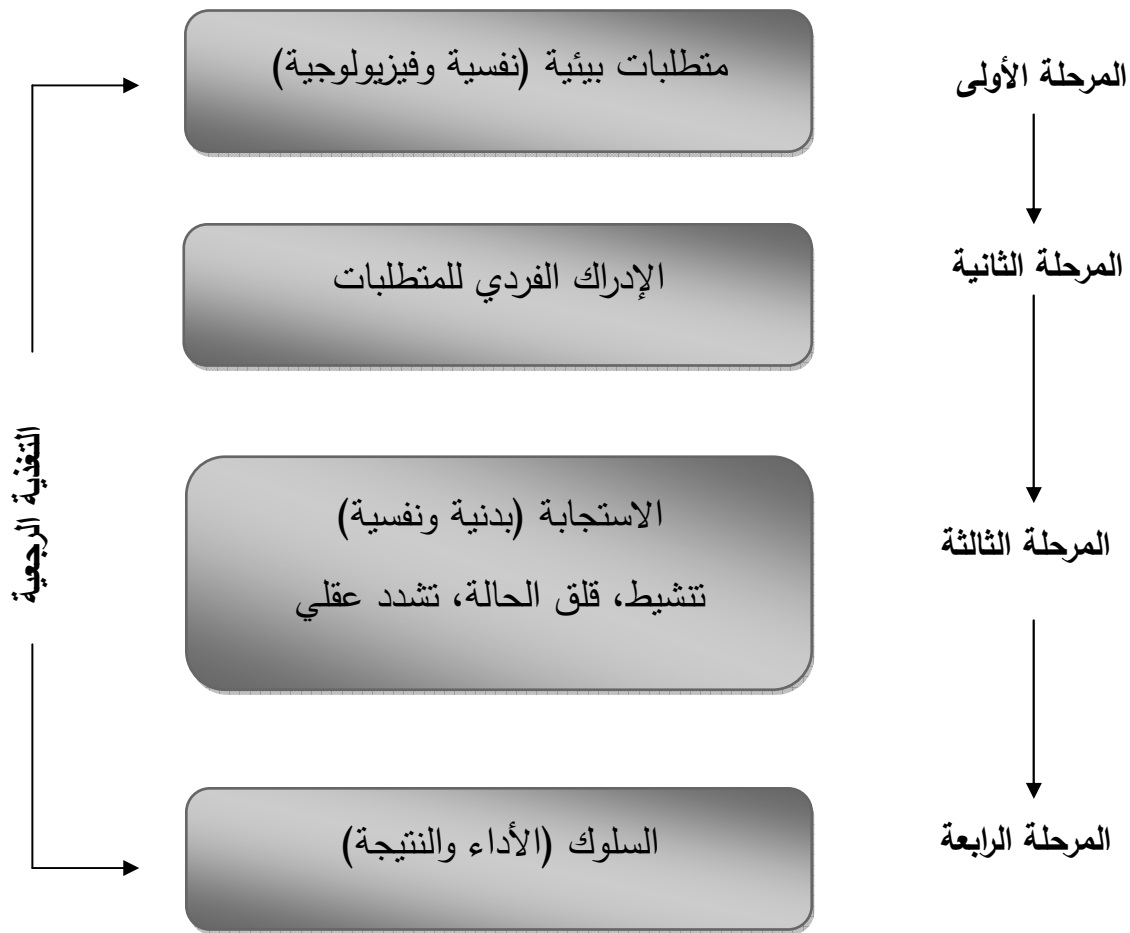
حسب ر. توماس¹، لقد ميز "ميرال" بين العامل والحالة حيث يقول: " من أجل رفع الغموض، تستعمل كلمة ضغط كمفردات للتوتر النفسي من أجل وصف حالة خارجية بالنسبة لمن رد، بينما تستعمل كلمة توتر 'تشدد' كمرادف للتوتر النفسي من أجل وصول أثر الضغط على الفرد: "أن لهذا التمييز أهمية كبيرة في إطار الرياضة التنافسية ككرة القدم، أين يحاول المنافس خلق ضغط لجعل الخصم تحت توتر 'تشدد' بهدف تفكيك توازنه.

لقد أصبحت الاستشارات التي تولدها البيئة بمثابة هجومات على الجسم والشخصية حسب "وينبرق" و"فولد" و "مالك قراث" : أن التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن جوهري بين المتطلبات (بدنية ونفسية) وقابلية الفرد على الاستجابة في ظروف يكون فيها للإخفاق عواقب هامة "يمكن القول أن التوتر النفسي يظهر عند وجود عدم توازن بين المتطلبات النفسية و الفيزيولوجية التي يتعرض لها الفرد وقابلية الاستجابة في ظروف يكون فيها للنتيجة النهائية أهمية كبيرة.

2. آلية التوتر النفسي:

إن التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن بين المتطلبات النفسية والفيزيولوجية، وقدرة الفرد على الاستجابة في ظروف يكون فيها للفشل نتائج مهمة، مما يؤدي إلى عدم تكيف الفرد مع الوضعيات الجديدة، يرتبط التوتر النفسي بالبيئة، بالإدراك ، بالاستجابات وكذا بالنتائج السلوكية، فالتوتر عبارة عن تسلسل أحداث متصلة بالعناصر الأربعة السابقة، لقد اقترح كل من "وينبرق" و"فولد" شكلا يوضح مختلف أطوار آلية التوتر.

¹ . THOMAS R : Préparation psychologique du sportif, Ed Vigot, Paris, 1991, P24



شكل (أ) آلية التوتر حسب " وينبرق " و " قولد " ¹

يجد الفرد نفسه في المرحلة الأولى أمام متطلبات نفسية و فيزيولوجية تفرض عليه أن يستجيب لها من خلال التفاعل بين الشخصية والوضعية، بينما تمثل المرحلة الثانية في إدراك المتطلبات، لا تدرك المتطلبات بنفس الشكل لأن الإدراك مرتبط بالفرد ومستوى تقييمه، كما أن درجة قلق السمة يؤثر على إدراكنا للعالم فالشخصية التي تملك قلق سمة مرتفع تميل إلى إدراك الكثير من الوضعيات على أنها مهددة، تأتي المرحلة الثالثة لآلية كاستجابة نفسية و فيزيولوجية للمدركات، فإذا أدرك الفرد خلا في التوازن بين المتطلبات والقدرة على الاستجابة على أنو تهديد فأن هذا يؤدي إلى ارتفاع القلق ، أخيرا تمثل النتائج السلوكية تحت تأثير التوتر النفسي للمرحلة الرابعة من

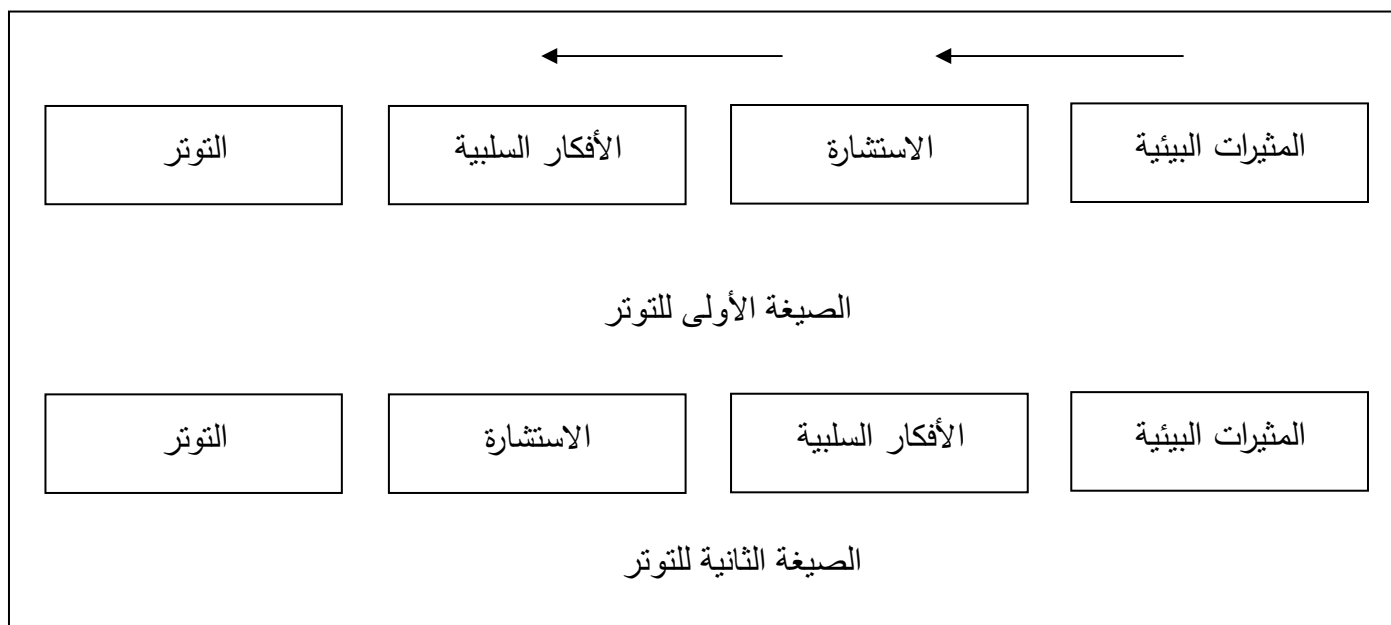
¹ WEINBERG et GOULD : Psychologie du sport et de l'activité physique, Ed Vigot, Paris, 1997, P95.

الآلية والتي تؤثر على المرحلة الأولى بفعل التغذية الرجعية، فالتوتر النفسي عبارة عن حلقة متواصلة.

3. صيغة التوتر النفسي:

يعد تحديد صيغة التوتر القاعدة الأساسية في رسم إستراتيجية التدخل، والتي تكون مرتبطة بمصدر التوتر النفسي، لهذا نجد اختلافا في تقنيات التدخل، حيث يمكن إحصاء التقنيات المعرفية، التقنيات الفيزيولوجية والتقنيات السلوكية، كما تجدر الإشارة إلى وجود تقنيات تحاول الدمج بين مختلف التقنيات من أجل محاصرة التوتر من كل جوانبه .

تشير البحوث المختلفة إلى أن التوتر يحدث نتيجة الأفكار السلبية والتغيرات في الاستثارة كاستجابة للبيئة، من أجل توضيح أكثر سنقوم بعرض شكل اقترحه علينا أسامة كامل راتب¹ يبين نمطين للتوتر .



شكل (ب) صيغ التوتر

¹ . أسامة كامل راتب :علم النفس الرياضي، المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 ، ص283 .

يتبين من خلال الصيغتين أن البيئة في حد ذاتها ليست سببا في ظهور التوتر، لكن تفسير البيئة هو الذي يجعلها مصدرا للتوتر، وهي الفكرة التي تدافع عنها النظرية المعرفية، فالمهم هو ما تمثله بالنسبة للفرد، لأن الإدراك مرتبط بتقييم الفرد وتجاربه الماضية، بصرف النظر عن الأحداث في حد ذاتها فإن المتطلبات البيئية تصبح مصدرا للتوتر من خلال التفسير السلبي لها.

4. مصادر التوتر النفسي:

إن المصادر الخاصة للتوتر النفسي كثيرة إلى درجة أنو يستحيل إحصاؤها، لقد تمكن المختصون النفسانيون من الإثبات أن الأحداث الهامة في حياتنا تسبب التوتر، والذي يؤثر بدوره على الصحة البدنية والذهنية، تشتمل عوامل التوتر النفسي على التشكيك في القدرات الشخصية، الرهانات المالية المرتفعة، التجارب المحدثه لصدمات نفسية كفقدان أحد الأقارب، يمكن تصنيف الأعداد الهائلة لمصادر التوتر النفسي إلى مجموعتين تتمثل في المصادر الخاصة بالوضعية والمصادر الخاصة بالشخصية.

1- مصادر التوتر النفسي المرتبطة بالوضعية:

حسب " وينبرق " و " قولد " ¹ يرى "مارتس" أنه يمكن تقسيم مصادر التوتر الخاصة بالوضعية إلى: أهمية الحدث، الشك المرتبط بالنتيجة.

أ. أهمية الحدث :

كلما زادت الأهمية المولاة للحدث كلما زادت درجة التوتر النفسي، تبعا لما جاء به المؤلف السابق، لقد لاحظ "لوي" إثر تجربة قام بها على لاعبين كرة المضرب فرقا بين نبضات القلب والموجات العصبية أثناء المقابلات الرسمية مقارنة بالمقابلات التحضيرية، بحيث كلما بدت الوضعية حرجة كلما ازداد ظهور الضغوطات.

¹ . WEINBERG et GOULD: Psychologie du sport et de l'activité physique, Ed Vigot, Paris, 1997, P97.

ب. الشك المرتبط بالنتيجة:

غالبا ما نجد الفرد نفسه غير قادر على السيطرة على الشك و الذي يبلغ ذروته عند ارتفاع شدة المنافسة وكذا عند المبالغة في تقدير صعوبة المهمة المخولة له.

2- مصادر التوتر النفسي المرتبطة بالشخصية:

يولي بعض الأشخاص أهمية بالغة لبعض الوضعيات ويتعاملون معها بنسبة قلق أكبر مقارنة بأشخاص أخرى، أن ارتفاع قلق السمة والنقص في التقدير الذاتي يشكلان عنصرا من الشخصية متجمعتان بصفة دائمة للرفع من قلق الحالة.

• قلق السمة:

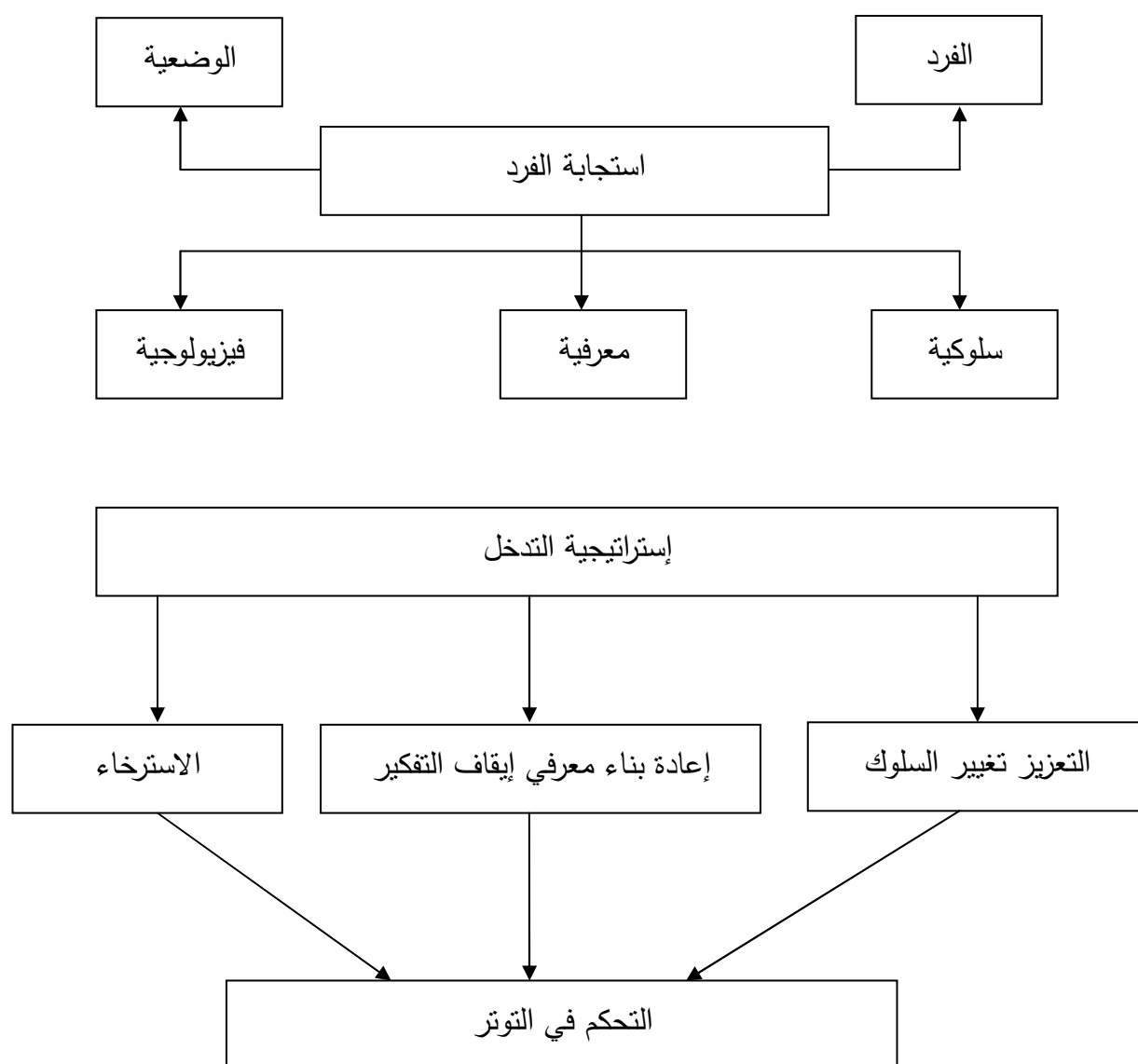
يتمثل قلق السمة عنصر من عناصر الشخصية، والذي يحدد مدى استعداد الفرد على اعتبار المنافسة و التقييم الاجتماعي بمثابة تهديد، فالفرد الذي يملك مستوى مرتفع من قلق السمة يعتبر المنافسة كمصدر لمخطر مقارنة بالفرد الذي يملك قلق سمة منخفض، الأمر الذي يساعد في الرفع من التنشيط الفزيولوجي والنفسي في الوضعيات الصحية كما يؤدي الارتفاع الكبير في درجة التنشيط إلى حالة عدم تكيف الفرد مع الواقع.

• بالتقدير الذاتي:

يشعر الأفراد الذين يتميزون بالنقص في التقدير الذاتي بتوتر أكبر مقارنة بالذين يملكون نسبة مرتفعة من التقدير الذاتي يرتبط التقدير الذاتي بإدراك الخطر والتغيرات المطابقة لقلق الحالة، والذي يتمثل حالة انفعالية مؤقتة و في حالة تغير مستمر، أين يتم الشعور بالضغط بصفة ذاتية أو شعورية، حيث يكون الضغط مرتبط بتنشيط الجهاز العصبي، أن الفرد الذي يملك نقص في التقدير الذاتي نجده أقل ثقة من الذي يملك تقدير ذاتي مرتفع.

5. الاستجابة للتوتر النفسي:

ترتبط الاستجابة للتوتر النفسي بالفرد والوضعية في أن واحد، وهي الفكرة التي تدافع عنها النظرية التفاعلية، تتوقف هذه الاستجابة على ثلاث محاور أساسية وهي : فيزيولوجية، معرفية وسلوكية، حيث ينطبق على كل محور استراتيجية للتدخل وهذا ما يتضح لنا خلال الشكل الآتي الذي اقترحه "فييمتر" feltz، والذي نقلناه نحن عن ر.توماس¹.



الشكل رقم (ت): الاستجابة للتوتر والتقنيات التدخل المختلفة (فييمتر)

¹ THOMAS R : Préparation psychologique du sportif, Ed Vigot, Paris, 1991, P29.

إن شدة التوتر النفسي مرتبطة بالتفاعل القائم بين الفرد و الوضعية التي يتواجد فيها، يكون التوتر مرتبط بالمتطلبات النفسية الفيزيولوجية وقدرات الفرد على مواجهة الوضعيات، حيث تكون نسبة التوتر قليلة في حالة وجود توازن بين الطرفين السابقين، بينما تصبح الوضعية مثيرة للتوتر عند وجود عدم توازن واضح يكون في صالح المتطلبات.

6. أساليب مواجهة التوتر (coping) و التكيف:

تمثل عبارة أساليب مواجهة التوتر (coping) مفهوما أساسيا فيما يتعلق بالتوتر، وهذا رغم عدم إجماع المؤلفين حول المعنى الذي ينسب إليه، يعتبره البعض بمثابة الاستجابة لعامل التوتر، والتي تترجم من خلال محاولة الجسم لمواجهة المتطلبات البيئية، حيث يمكن الاستجابة أن تكون فاشلة، بينما تمثل "أساليب مواجهة التوتر" إجابة فعالة دوما بالنسبة للبعض الآخر، أخيرا هناك من يخلط بين أساليب المواجهة والتكيف ، بينما يميز البعض الآخر بينهما، حيث يعتبرون الأول بمثابة استجابة قصيرة المدى، أما الثاني على أساس استجابة طويلة المدى، من هنا يمكن اعتبار أساليب المواجهة محاولة الاستجابة لمتطلبات البيئة على المدى القصير، حيث يمكن للنتيجة أن تكون سلبية أو ايجابية ،بينما يتمثل التكيف التغير التدريجي على المدى الطوارئ، والذي يسمح للفرد بالانسجام مع الوضعية الجديدة.

7. التوتر في الميدان الرياضي:

تعتبر الرياضة من بين الميادين الاجتماعية القليلة أين نجد الفرد ملزم مع نفسه ومع غيره بتحقيق أحسن النتائج، مما يجعله يعيش داخل حلقة مفرغة من الضغط، تفرض الرياضة التنافسية متطلبات نفسية وفيزيولوجية كبيرة على الرياضي نتيجة التدريب الصارم والمنافسات الشديدة مما يجعله ينهار في بعض الوضعيات الصعبة، غالباً ما يبدو لنا الرياضيين على أنهم ضعفاء من الناحية النفسية نتيجة الصعوبات التي يواجهونها في تخفيض الضغوطات المختلفة التي يتعرضون

إليها، لكن من الأجدر أن نفكر أن الرياضي ليس ضعيفا بل أضعف بسبب غياب متابعة نفسية مستمرة، لأن كلما ارتفعت المتطلبات الرياضية ومستوى التنافس ارتفع معها ظهور الانفعالات.

8. قياس التوتر عند الرياضي:

تعتبر التقنيات الفيزيولوجية الكلاسيكية المستعملة لقياس التوتر النفسي (قياس الضغط الدموي، نبضات القلب ، إيقاع التنفس، المقاومة الجلدية، نشاط الموجات المخية)..... معقدة ومحدودة من حيث تفسير النتائج، كونها لم تكيف بصفة كاملة طبقا لظروف المنافسة، كثيرا ما يستخدم التقييم الذاتي لقياس التوتر من خلال استبيانات نفسية نظرا للسهولة في الاستعمال، ضف إلى ذلك إمكانية تطبيقها بصورة جماعية، كما أنها تعتبر أكثر مصداقية مقارنة بالتقنيات الفيزيولوجية التي تتأثر بالعلوم البيئية، (الحرارة، الارتفاع البرودة...) والتي لا علاقة لها بالمنافسة، حسب (ر.توماس): "لقد ظهرت انتقادات عدة للاستبيانات النفسية نظرا لعدم مقدرة الفرد على تمييز حالته، بالإضافة إلى تعقد فيزيولوجيا الانفعالات".

يعتبر الأخصائيون النفسيون أن الوصف الذي يقدمه الفرد تجاه وعيه بحالته التنشيطية بمثابة المقاربة الأكثر فعالية، يمكن في هذا المجال ذكر بعض الأمثلة على هذه المقاييس من بينها: "قائمة سلوك المنافسة" والتي أعدها كل من "دروقي، ف، هاريس" و"بيث. ل. هاريس" والذي نقله لنا (أسامة كامل راتب¹)، اختيار قلق المنافسة الذي وضعه "مارتينس"، تبعا لما جاء به "وينبرق" و"قولد"، تسعى مختلف هذه الاختيارات إلى تحديد الظروف التي ينظر فيها الرياضي للمنافسة على أنها تهديد، وكذا الكيفية التي يستجيب بها لهذه الوضعية، تركز هذه الاختبارات على فكرة أن التغيير في السلوك لا تأتي من الشخص فحسب أو من البيئة بل هي راجعة التفاعل بين الفرد والوضعية، فالتوتر لا يتمثل ظاهرة عامة فقط، بل هو عبارة عن استجابة لوضعية انطلاق من مؤهلات الفرد.

¹ أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم و التطبيقات، مرجع سابق، 1997، ص356.

9. عوامل التوتر النفسي عند الرياضي:

من المعلوم أن الرياضي يعيش في بيئة مشحونة بضغطات كونه يتعرض إلى إجهاد بدني من جهة و إلى إجهاد عاطفي واجتماعي من جهة أخرى، كما لا يمكن أن نتناسى الضغوطات والانفعالات التي تتجر عن المنافسة، أن أسباب التوتر النفسي عند الرياضي كثيرة سنحاول تلخيصها فيما يلي:

- إن الرياضي سجين النتائج إذا ما أراد أن يثبت وجوده.
- يحاط الرياضي من قبل أشخاص مرتبطة بأدائه (المدرّب، المسير، العائلة) فالرياضي يجد نفسه في حالة تبعية ولزوم.
- بعيدا على علاقة الرياضي بالمدرّب، والمسير والعائلة فإننا نجد وسائل الإعلام.
- لحسن الحظ أن هناك في المقابل تعويضات نرجسية، اجتماعية وغيرها، ولكن الخوف يبقى قائم بالنسبة للخطر الذي يمثله التوتر النفسي على توازن الرياضي، كون هذا الأخير يعتبر إنسانا عاديا يعيش في محيط غير عادي.

10. التوتر والحالات النفسية قبل المنافسة:

تعتبر الحالات النفسية قبل المنافسة حالات انفعالية يشعر بها الرياضي، والتي تظهر على شكل انعكاسات شرطية تعبئ الرياضي لتحقيق أداء معين في ظروف مشحونة بالضغط، تسبب حالة الضغط قبل المنافسة تغيرات مختلفة على المستوى النفسي والفيزيولوجي حسب (ويس¹) " ترتبط النشاطات الخلفية بتشكيلات مختلفة للمنطقة الوسطى للدماغ والتي تحدد درجة المبادرة ومستوى الضغط للشخص".

¹ WEISS : Qu'est ce que le relaxation, Ed MACOLIN, Suisse, 1989, P25.

يحتمل الرياضي حالاته النفسية قبل المنافسة بطريقة مختلفة حسب اختلاف الوضعية التي يتواجد فيها، وهو الشيء الذي يحدد حالات التوتر الانفعالي في هذه المرحلة من المنافسة، الشيء الذي يعرف في الغالب بقلق قبل المنافسة.

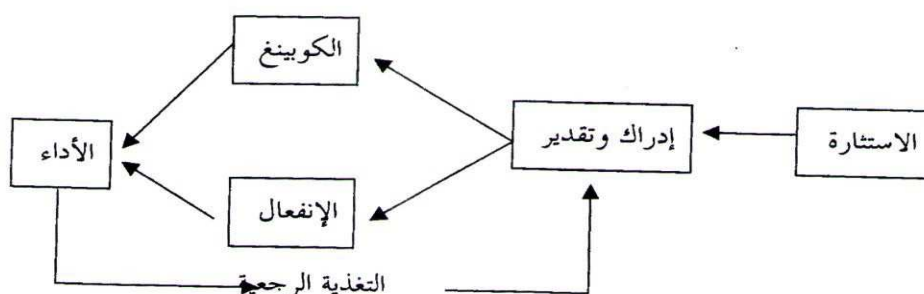
11. عوامل التوتر النفسي في المنافسة:

- **تجربة الرياضي:** لقد بينت العديد من الأبحاث، أن الرياضي الذي يملك خبرة في المنافسة، لا يظهر حتما إشارات التوتر، بينما أثبتت دراسات أخرى عدم صحة العلاقة بين المشاركة الطويلة في المنافسة وتحديد التكيف الشخصي للتوتر، لكن يبقى أن عالم التجربة هام في تحديد مستوى الضبط النفسي أثناء المنافسة.
- **مستوى التحضير:** ينبغي القيام بتحضير يؤخذ بعين الاعتبار كل مركبات المنافسة، لذا فإن الرياضي المحضر بصفة جيدة يدخل المنافسة بثقة أكثر وحالة يقظة مثلى محفزة للأداء الجيد.
- **أهمية المنافسة:** كلما زادت أهمية المنافسة، كلما زادت الصعوبات التي تفرضها على الرياضيين في صراعهم مع الآثار السلبية للضغط الانفعالي.
- **تطابق أهداف المنافسة مع إمكانيات الرياضي:** ينبغي تحديد الأهداف نسبة مع القدرات البدنية والنفسية للرياضي.
- **مسؤولية الرياضة:** يعتبر ثقل المسؤولية عاملا مولدا للضغط و بالتالي فإن الرياضي المكلف بمسؤولية كبيرة قد يفقد ثباته الانفعالي.
- **مستوى الخصم:** يتمثل إدراك الرياضي لمستوى الخصم عامل يلعب دورا في تحديد طبيعة الضغط النفسي، إذا كان مستوى الخصمين أو الفريقين مماثلا، فإن من المحتمل أن يتبين سلوكا ملتزما، بينما إذا كان أحدهم يشعر باستحالة الفوز فإن سلوكه يكون خالي من أي نوع من الصراع.

- **تنظيم المنافسة:** يتمثل كل من تحديد الوقت، المنشآت الجيدة، الأمن ، التحكيم الحيادي، مجموعة من العوامل التي تسبب حالات انفعالية جيدة تسمح للرياضي بتقديم عرض أحسن.
- **حضور الجمهور:** غالبا ما تجري المنافسات الرياضية بحضور أشخاص آخرين تشكل مميزات الجمهور عامل تساعد على ظهور التوتر، لكن هذا يرتبط خاصة بإدراك الرياضي لموضعية.
- **الفوز أو الخسارة في المنافسة السابقة:** يمكن للنتيجة المحصل عليها في آخر منافسة أن تؤثر على الحالات النفسية للرياضي .
- **شخصية الرياضي:** تستلزم وضعية معينة ردود أفعال من طرف الرياضي، فإن نفس الوضعية قد تؤدي إلى سلوكيات مختلفة تبعا للطبع، لذا فإن هناك رياضيين ينتظرون المنافسة دون انفعالات كبيرة، بينما نجد آخرين يعرفون حالات انفعالية شديدة.

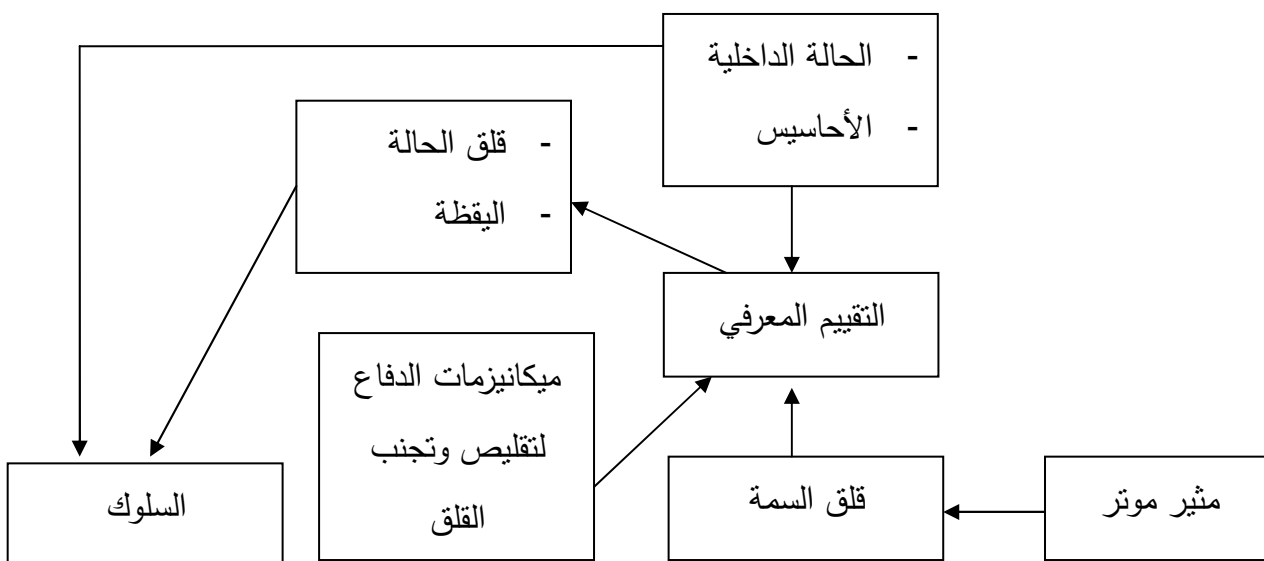
12. تأثير التوتر النفسي على الأداء:

يؤثر التوتر على الأداء نتيجة لزيادة درجة التنشيط الفزيولوجي والنفسي، ويكون هذا التأثير مرتبط بقدرة الفرد على مواجهة التوتر والوضعية الصعبة، لقد اقترح " لزاريس " شكلا تفصيليا يوضح فيه تأثير التوتر على الأداء.



الشكل (ث) تأثير التوتر النفسي على الأداء (حسب لزاريس 1976)

من أجل توضيح أكثر للعلاقة بين التوتر والأداء، سنقوم بعرض نموذجا آخر لتأثير التوتر النفسي على الأداء والذي أعد من قبل "مارتس"، يؤخذ بعين الاعتبار قلق الحالة وقلق السمة.



شكل (ج) نموذج لفعل التوتر النفسي

يتضح من خلال التمعن في هذا الشكل أن تأثير القلق السمة يظهر في ظروف المنافسة، لأنه يؤثر مباشرة على الجانب المعرفي، وهي الفكرة التي نجدتها في المقاربة المعرفية للتوتر النفسي، يكون الفرق في درجة التوتر ضعيفا في الوضعيات العادية بين الأفراد الذين يملكون قلق حالة منخفض، بينما تظهر أهمية الفرق أثناء المنافسة الرياضية، كما نسجل من خلال هذا النموذج الدور الأساسي الذي تلعبه ميكانيزمات الدفاع لتقليل وتجنب القلق (قدرات الفرد على مواجهة الوضعيات الصعبة) وهي الفكرة التي تدافع عنها المقاربة التحليلية للتوتر النفسي.

13. التوتر النفسي والإصابات:

يمكن للتوتر النفسي أن يكون عاملا يدعم حدوث الإصابات في الميدان الرياضي، لقد تبين من خلال بعض البحوث أن التغيرات التي يتسبب فيها التوتر لها علاقة مباشرة مع وقوع الحوادث المتكررة، يمكن إعطاء عدة تفسيرات للعلاقة الترابطية الإيجابية بين التوتر والإصابات، خاصة من خلال زيادة درجة تقمص العضلات، مما يؤثر سلبا على التنسيق الحركي، كما يمكن تفسير العلاقة أيضا بتقصص حقل انتباه الرياضي مما يعيق عملية إدراك الوضعيات، كما أن التوتر يساهم في تبديد الطاقة البدنية والنفسية، الشيء الذي يجعل الجسم ضعيفا وبالتالي عرضة

للاعتداءات ينبغي الإشارة إلى أن الإصابات القديمة لها تأثير على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة خاصة في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك والاندفاع البدني.

14. تسيير التوتر النفسي:

من الأجدر أن نتحكم في التوتر النفسي لأن بإمكانه أن يتسبب في ظهور الأمراض النفس - جسمية كما يمكن له أن يؤدي إلى الانهيار، وفي هذا الإطار يرى "بيك Beck" أنه " بغض النظر عن الأمراض الجسدية التي قد تسبب الانهيار فإن الحالة الأكثر انتشارا تظهر عند نقص التقدير الذاتي"، علما بأن الوضعيات الرياضية كثيرا ما تؤدي إلى ظهور هذا الإحساس.

بعيدا عن الأدوية المخدرة والمهدئات التي تستعمل لعلاج التوتر النفسي الحاد الذي يبلغ مرحلة الحلل الوظيفي سوف نقوم بتقديم بعض الأساليب المستخدمة والتي تهتمنا أكثر في هذا البحث كون الأمر يتعلق بأشخاص عاديين، لقد استخدمت أساليب عدة في الميدان الرياضي من أجل مواجهة التوتر كالتدليك، الرقود في حوض مليء بالماء الساخن، التغذية المناسبة كما تم أيضا استخدام بعض التقنيات النفسية من بينها: اليوجا، التأمل التوافقي، التصور الذهني، التنويم المغناطيسي إضافة إلى التقنيات الاسترخائية المختلفة كالتدريب الذاتي، الاسترخاء التدريجي، استرخاء التغذية الرجعية البيولوجية...، تعمل التقنيات التي سبق ذكرها على تحسين قدرة الرياضي على ضبط التوتر النفسي الراهن، حتى يتمكن من التعامل بإيجابية مع الضغوطات التي يتعرض لها أثناء المنافسة، انطلاقا من المعلومات التي سبق ذكرها، يمكن القول أن التقنيات النفسية تكتسي أهمية كبيرة بالنسبة للرياضي كونها تساعده على تحقيق التوافق النفسي والفيزيولوجي، لقد تمكن "قووان" GOWEN (1979)¹ من الإثبات أن لعلم النفس الرياضي مكانة هامة عند المدربين والمسؤولين التقنيين الكنديين.

¹ JABBS ET BAKKER : PSYCHOLOGIE et pratique sportive, Vigot, Paris, 1996, P06.

خلاصة الفصل:

لقد وفرت لنا الدراسات العلمية التي تناولت موضوع التوتر النفسي مجموعة من المعلومات الهامة تسمح لنا بالتعامل بصفة دقيقة وعلمية مع مختلف التغيرات الانفعالية، واجتتاب التفسير التفسير والبسيط الذي يؤدي في غالب الأحيان إلى الوقوع في أخطاء يمكن لعواقبها أن تكون وخيمة، يتمثل التوتر جزء من الحياة اليومية للفرد، كون أن الحياة تسلسل وتناوب بين حالات الراحة والضغط، يظهر التوتر النفسي عند وجود عدم التوازن بين المتطلبات النفسية-الفيزيولوجية لموضعية وقدرات الفرد على الاستجابة في ظروف تكون فيها للنتيجة أهمية كبيرة يتميز التوتر بمجموعة من التغيرات الفيزيولوجية، المعرفية والسلوكية، والتي ترتبط خاصة بشدة المثير.

يظهر التوتر النفسي بقوة في الميدان الرياضي نظرا للمتطلبات التي يفرضها التدريب والنمط المعيشي الصارمين، لا يمكن عزل التوتر في مجال الرياضة عند إطار المنافسة، فهي تعمل على تحفيز أو عرقلة الأداء نسبة إلى شدته، من المهم التحكم في التوتر النفسي نظرا لما يمكن أن يسببه من اضطرابات نفسية-حركية تعيق التنسيق، وبالتالي تفسد كل الجهود المبذولة في التحضير البدني، التقني و التكتيكي يمر تخفيض التوتر من خلال تحديد الآلية الدقيقة والصيغة الصحيحة له، من أجل رسم إستراتيجية التدخل باستخدام التقنية المناسبة للحالة سواء تعلق الأمر بالتقنيات السلوكية، المعرفية الفيزيولوجية أو باستخدام تقنية مركبة تسمح التدخل من كل جوانبه، أن التدخل النفسي لتخفيض التوتر لا ينبغي أن يقتصر على اللحظات الأخيرة التي تسبق المنافسة، بل ينبغي أن يكون عنصر من التحضير الشامل للرياضي منذ الصغر، حتى يتمكن اللاعب من تنمية قدراته على التكيف مع وضعيات الضبط النفسي للوصول إلى أعلى درجة من الاستقلالية الذاتية، من خلال إستراتيجية مدروسة بصفة دقيقة بدلا مما أسماه ("جاييس" و "لوفيك"): "الحوار التقليدي التعزيزي".



الجانِب

التطْيِيقِي





الفصل الأول

الإجراءات

المنهجية للبحث



تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانية، حتى نعطيه منهجية علمية، و ذلك بعد زيارتنا فريق اتحاد الاغواط، حيث قمنا بتوزيع استبيان على اللاعبين والمدرب.

إجراءات الدراسة :

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانية.

1. الدراسة الاستطلاعية

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفريق الرياضي المعني بالدراسة و ذلك من أجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا، والفريق الذي قمنا بزيارته هو فريق اتحاد الأغواط لكرة القدم.

2. المنهج المستخدم: اعتمدنا على المنهج الوصفي.

وتماشيا مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي و يعرف على انه: " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات ومحاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع " ¹.

3. عينة البحث و كيفية اختيارها:

تعرف العينة على أنها: " مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة " ² ، و نظرا لطبيعة دراستنا فقد اعتمدنا على العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للمبحث للقسم الثاني وتعرف على أنها الطريقة التي تعتمد على: " منح فرص متكافئة لكل فرد من

¹ - عثمان حسن عثمان: المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية، منشورات الشهاب، باتنة، الجزائر، 1998، ص 30.

² - رشيد زرواتي: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة ، ط1، الجزائر، 2002 ، ص91.

أفراد المجتمع وأن يكون ضمن أفراد العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أن افراد العينة من قائمة المجتمع.¹

وقد بلغ عدد أن أفراد العينة 16 لاعبا و مدرب .

4. ضبط متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع و الدخيل دون أن يتأثر بهما، و هنا المتغير المستقل هو " تقنيات الاسترخاء."
- المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الايجابي و هنا المتغير التابع " تخفيض التوتر النفسي عند اللاعبين "

5. أدوات البحث:

لقد تم إعداد استمارة استبيان المكونة من 12 سؤال موجهة للاعبين وأخرى من 12 سؤال موجهة للمدرب.

ويعرف الاستبيان على انه: " مجموعة من الأسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها."² ويحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة:

- الأسئلة المغلقة: وتكون الإجابة محددة وعلى المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة.
- الأسئلة المفتوحة: تعطى حرية للمبحوث للإجابة باختصار أو بالتفصيل.

¹ -محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1999، ص 144.

² - محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص146

- الأسئلة النصف مفتوحة: يحتوي هذا النوع من الاستبيان على مجموعة من الأسئلة النصف الأول منه مغلق تكون الإجابة عليه بنعم أو لا والنصف الآخر مفتوح في حق للمستجوب الإدلاء برأيه الخاص.

الشروط العلمية للأداة:

- صدق الأداة: صدق الاستبيان يعني التأكد من انو سوف يقيس ما اعد لقياسه.¹

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة لمتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة ذوي الخبرة في الاختصاص ومن خلاصة الملاحظات و بالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبدتها الأستاذ المؤطر، قمنا بإجراء التعديلات على الأسئلة.

6. أداة الإحصاء المستعملة:

بعد توزيع بيانات النتائج والتي عددها 16 لاعب ومدرب وضعنا النسبة المئوية في تحليل النتائج المحصل عليها ومعادلتها كالتالي:

$$\text{النسبة المئوية} = (\text{عدد الإجابات} \times 100) / \text{عدد أفراد العينة}$$

7. إجراءات التطبيق الميداني:

بعد الصياغة النهائية للاستبيان وضبطه انطلقنا في توزيعه، حيث بدأنا بتوزيع الاستمارات الخاصة بالمدرّب واللاعبين حيث تم استرجاع جميع الاستمارات و بعدها بدأنا بتفريغ البيانات وتحليلها.

¹ - فاطمة عوض صابر: ميرفت علي خفاجة: أسس البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، طبعة 1، الإسكندرية 2002،

8. مجالات البحث:


1.8. المجال المكاني: مدينة الأغواط.

2.8. المجال الزمني:

شرعنا في البحث مباشرة و ذلك بعد الموافقة على الموضوع وقد دامت دراسة الجانب النظري من شهر جانفي إلى غاية شهر مارس 2018، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد كانت من أفريل 2018 إلى غاية ماي 2018

3.8. حدود البحث:

أجريت هذه الدراسة على نادي في قسم ما بين الرابطات ، دون أن تمتد على الأقسام الأخرى، وعليه فأن النتائج التي من الممكن أن يتوصل إليها هذا البحث لا تهم إلا أندية هذا قسم، ولا يمكن في أي حال من الأحوال تعميمها على الأقسام الأخرى، يرجع التحفظ في تعميم هذه النتائج إلى الاعتبارات التالية: الاختلاف في طبيعة المنافسة وكم المباراة وشدة التدريب والمنافسة والاختلاف في ضغط المنافسة، الاختلاف في الرهانات والأهداف الرياضية وصغر حجم العينة.



الفصل الثاني

عرض وتحليل

نتائج الدراسة



المحور الأول: عرض نتائج الفرضية الأولى:

يستعمل المدرب تقنيات استرخاء عضلي لمساعدة اللاعب على تخفيض التوتر النفسي.

1. عرض النتائج الخاصة بالمدرّب :

السؤال الأول (01): هل تقنيات الاسترخاء العضلي تساعد اللاعب على التخلص من الإصابات العضلية ؟

- الهدف منه: معرفة رأي المدرب إذا كان الاسترخاء العضلي يخلص اللاعب من الإصابات العضلية.
- الإجابة: أحيانا تقنيات الاسترخاء العضلي تساعد اللاعب على التخلص من الإصابات العضلية

السؤال الثاني (02): هل تقنيات الاسترخاء العضلي محددة تألق اللاعب ؟

- الهدف منه: الاسترخاء العضلي لو دور في تألق اللاعب.
- الإجابة: نعم تقنيات الاسترخاء العضلي محددة تألق اللاعب.

السؤال الثالث (03): ما هي تقنيات الاسترخاء العضلي التي تعرفها؟

- الهدف منه: أهم تقنيات الاسترخاء العضلي التي يعرفها المدرب.
- الإجابة: التدليك العضلي، التمديد العضلي، الصونا.

السؤال الرابع (04): ما هي تقنيات الاسترخاء العضلي التي تستعملها ؟

- الهدف منه: معرفة تقنيات الاسترخاء العضلي التي يستعملها المدرب.
- الإجابة: تقنية التدليك العضلي.

السؤال الخامس (05): ما هي تقنيات الاسترخاء التي تستعملها بعد المباريات؟

- الهدف منه: معرفة تقنيات الاسترخاء التي يستعملها المدرب بعد المباريات
- الإجابة: تقنيات الاسترخاء العضلي.

السؤال السادس (06): ما هي تقنيات الاسترخاء التي تفضلها؟

- الهدف منه: معرفة رأي المدرب أي من تقنيات الاسترخاء يفضل استعمالها للاعب.
- الإجابة: كلا التقنيتين (استرخاء عضلي و نفسي).

2. عرض النتائج بالنسبة للاعبين:

السؤال الأول (01): هل تساعدك تقنيات الاسترخاء العضلي على الشعور بالراحة العضلية ؟

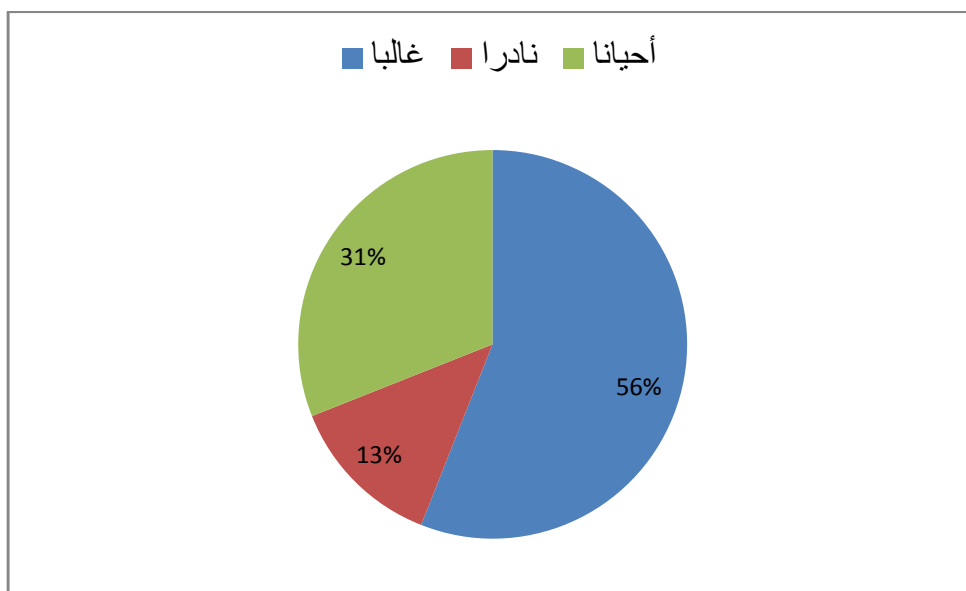
- الهدف منه: معرفة رأي اللاعب ما إذا كان الاسترخاء العضلي يساعده على الشعور بالراحة. العضلية
- الجدول رقم (01): يمثل تقنيات الاسترخاء العضلي في الشعور بالراحة العضلية

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	الإجابة
56.25 %	09	غالبا
31.25 %	05	أحيانا
12.5 %	02	نادرا
100 %	16	المجموع

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة 25.56 % من إجابات الأفراد تشعر غالبا بالراحة العضلية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء العضلي.

في حين أن نسبة 25.31 % أحياناً ما تشعر بالراحة العضلية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء العضلي، وبنسبة أقل تتمثل في 5.12 % نادراً ما يشعرون بالراحة العضلية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء العضلي.



الشكل رقم 01: يوضح تقنيات الاسترخاء العضلي في الشعور بالراحة العضلية

التحليل: بتحليل النتائج نجد أن تقنيات الاسترخاء العضلي غالبا ما تؤثر على اللاعبين بصورة إيجابية وذلك من خلال استعمال الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون¹ JACOBSON

السؤال الثاني (02): هل تساعدك تقنيات الاسترخاء العضلي على التخلص من الإصابات العضلية ؟

• **الهدف منه:** معرفة رأي اللاعب أن كانت تقنيات الاسترخاء العضلي تساعده على التخلص من الإصابات العضلية.

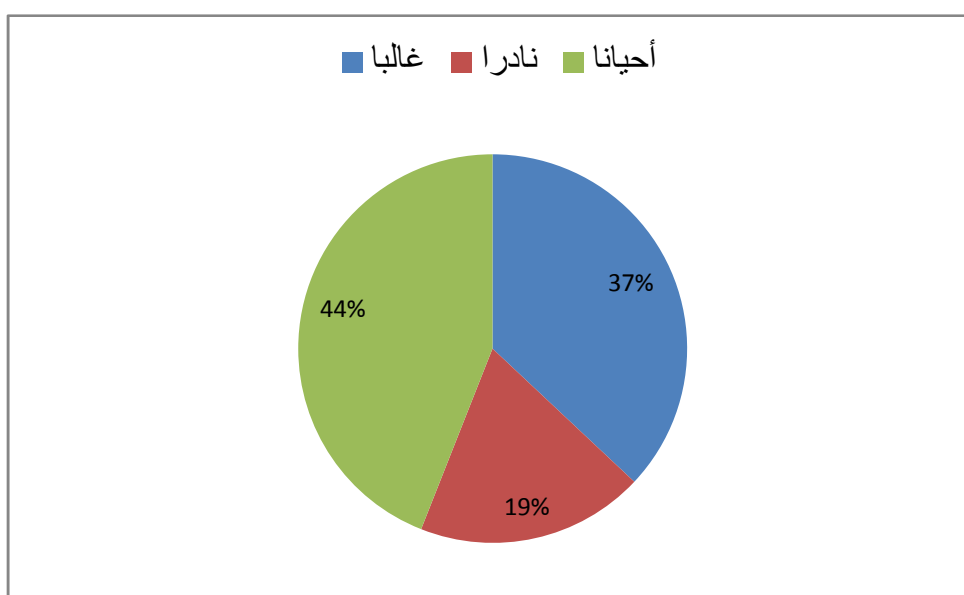
¹ . JACOBSON: Biologie des émotions, Ed ESF, France, 1974, P142.

- الجدول رقم (02): يمثل التخلص من الإصابات العضلية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء العضلية

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	الإجابة
37.5 %	06	غالبا
43.75 %	07	أحيانا
18.75 %	03	نادرا
100 %	16	المجموع

عرض النتائج :

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن نسبة 43.75 % من إجابات أفراد العينة أحيانا تتخلص من الإصابات العضلية بعد القيام بتقنيات استرخاء عضلية في حين أن نسبة 37.5 % غالبا ما تتخلص من الإصابات العضلية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء العضلي، بينما تمثل أقل نسبة 18.75 % نادرا ما تتخلص من الإصابات بعد القيام بتقنيات الاسترخاء العضلي .



الشكل رقم 02: يوضح التخلص من الإصابات العضلية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء العضلية.

التحليل: بعد التحليل نلاحظ غالبية اللاعبين أحيانا أو غالبا ما يتخلصون من الإصابات العضلية وحسب "وينبرق" و"قولد" قوله: الكثير ممن يتعرضون للتوتر الشديد أنهم يشعرون بالآلام عضلية، وهذا ما يفسر وجود لاعبين لا يشعرون بالآلام عضلية نتيجة التوتر.

السؤال الثالث (03): هل تقومون بتقنيات الاسترخاء العضلي قبل المنافسة الرياضية ؟

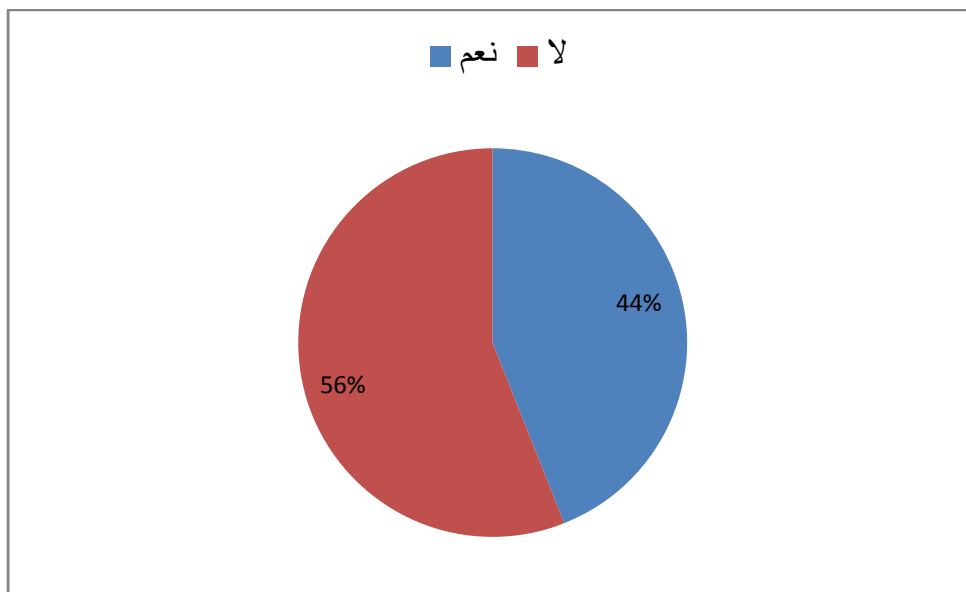
• الهدف منه: معرفة رأي اللاعبين إذا ما كانوا يقومون بتقنيات الاسترخاء العضلي قبل المنافسة

• الجدول رقم (03): يمثل تقنيات الاسترخاء العضلي قبل المنافسة الرياضية.

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	الإجابة
43.75 %	07	نعم
56.25 %	09	لا
100 %	16	المجموع

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة 56.25 % من إجابات أفراد العينة لا يقومون بتقنيات الاسترخاء العضلي قبل المنافسة في حين أن نسبة 43.75 % نعم يقومون بتقنيات الاسترخاء العضلي قبل المنافسة .



الشكل رقم 03: يوضح تقنيات الاسترخاء العضلي قبل المنافسة الرياضية

التحليل: من خلال النتائج يتبين أن هناك من لا يستعمل تقنيات الاسترخاء العضلي قبل المنافسة ربما راجع إلى أسباب خاصة باللاعبين لأن 44 % من اللاعبين قالوا أنهم يقومون بتقنيات الاسترخاء العضلي .

السؤال الرابع (04): هل تقومون بتقنيات الاسترخاء العضلي بعد المنافسة الرياضية ؟

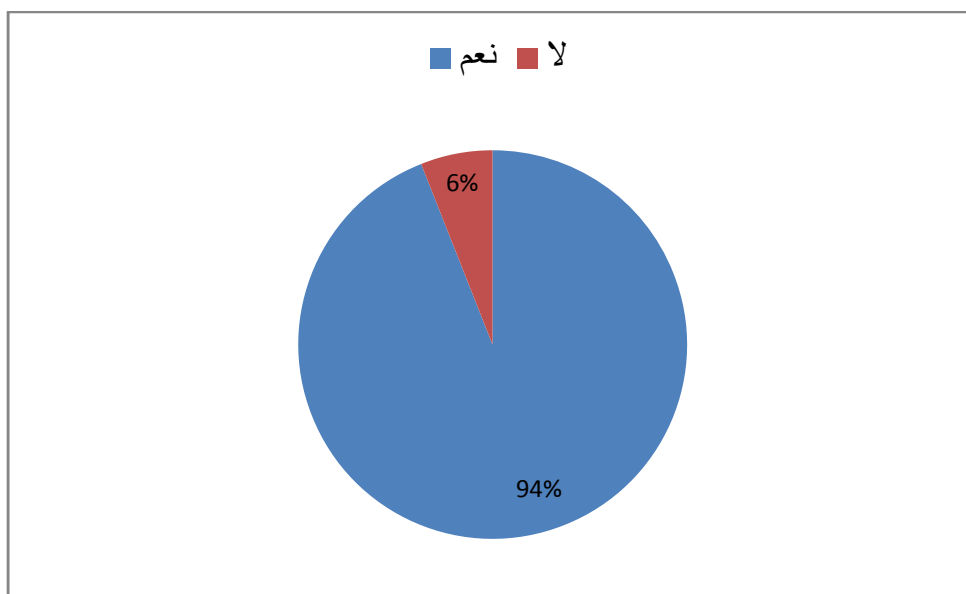
• الهدف منه: معرفة رأي اللاعبين إذا ما كانوا يقومون بتقنيات الاسترخاء العضلي بعد المنافسة الرياضية.

• الجدول رقم (04): يمثل تقنيات الاسترخاء العضلي بعد المنافسة الرياضية.

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	الإجابة
93.75 %	15	نعم
6.25 %	01	لا
100 %	16	المجموع

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 93.75 % من إجابات اللاعبين نعم يقومون بتقنيات الاسترخاء العضلي بعد المنافسة، في حين أن نسبة 6.25 % من اللاعبين لا يقومون بتقنيات الاسترخاء العضلي بعد المنافسة .



الشكل رقم 04: يوضح تقنيات الاسترخاء العضلي بعد المنافسة الرياضية

التحليل: يقوم المدرب باستعمال تقنيات الاسترخاء العضلي بعد المنافسة وذلك لمساعدة اللاعبين على الاسترجاع، فحسب (بيرو- بيير) pierre perraut ، فلقد تناولت مجموعة من النقاط التي تبين أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي من بينها: تسهيل الاسترجاع، التعلم الإيجابي مع الأحداث . . . الخ¹.

¹ . PERROT – PIERRE: Sophrologie et performance sportif, Ed Amphora, Paris, 1997, p09.

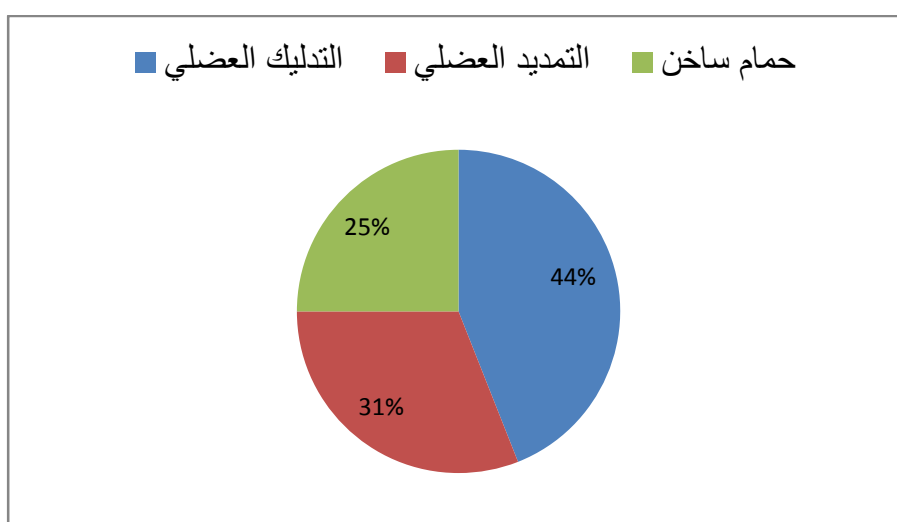
السؤال الخامس (05): ما هي تقنيات الاسترخاء العضلي التي تستعملونها لتخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة؟

- الهدف منه: معرفة تقنيات الاسترخاء العضلي التي يستعملها اللاعبون لتخفيض التوتر النفسي
- الجدول رقم (05): يمثل تقنيات الاسترخاء العضلي المستعملة لتخفيض التوتر النفسي.

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	الإجابة
43.75 %	07	التدليك العضلي
31.25 %	05	التمديد العضلي
25 %	04	حمام ساخن
100 %	16	المجموع

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن نسبة 43.75 % من إجابات أفراد العينة أن تقنيات الاسترخاء العضلي الأكثر استعمالا هي: التدليك العضلي، ثم يليها ونسبة أقل 31.25 % تقنية التمديد العضلي، في حين أن نسبة 25 % يستعملون حمامات ساخنة.



الشكل رقم 05: يوضح تقنيات الاسترخاء العضلي المستعملة لتخفيض التوتر النفسي

التحليل: التقنية الأكثر استعمالاً هي التدليك العضلي وهذا راجع إلى أن المدرب يفضل استعمال هذه التقنية، وبنسبة أقل التمديد العضلي، ثم الحمام الساخن و هذا راجع إلى مدى معرفة و تحكم المدرب في هذه التقنيات.

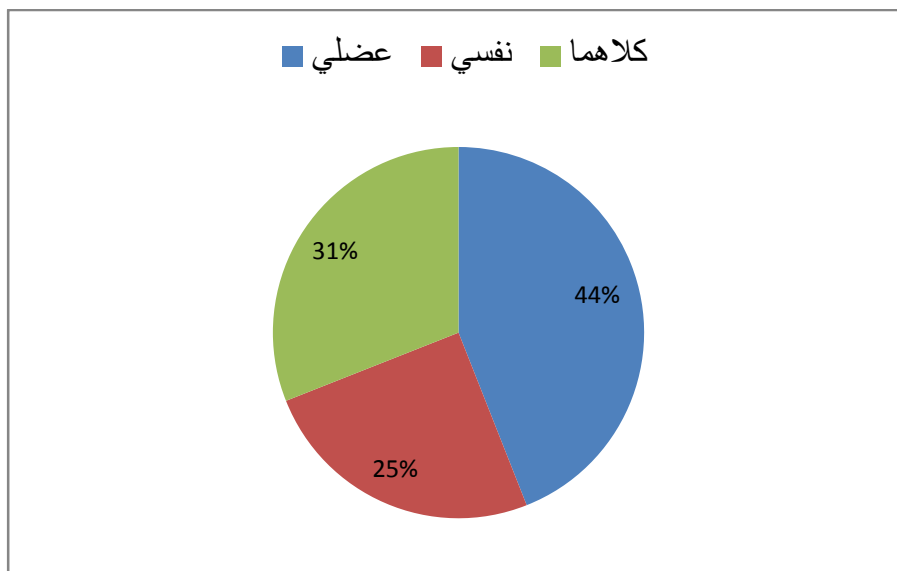
السؤال السادس (06): ما هي تقنيات الاسترخاء التي تساعدك أكثر على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة ؟

- **الهدف منه:** معرفة أي من التقنيتين (النفسية أو العضلية) التي يفضلها اللاعب.
- **الجدول رقم (06):** يمثل تقنيات الاسترخاء العضلية والنفسية التي يفضلها اللاعب.

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	الإجابة
43.75 %	07	عضلي
25 %	04	نفسى
31.25 %	05	كلاهما
100 %	16	المجموع

عرض النتائج :

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن نسبة 43.75 % من إجابات أفراد العينة تفضل تقنيات الاسترخاء العضلي . في حين أن نسبة 31.25 % من أفراد العينة تفضل كلا التقنيتين النفسية والعضلية بينما تمثل أقل نسبة 25 % الفئة التي تفضل تقنيات الاسترخاء النفسي.



الشكل رقم 06: يوضح تقنيات الاسترخاء العضلية والنفسية التي يفضلها اللاعب.

التحليل: ترتبط الاستجابة للتوتر النفسي بالفرد والوضعية معاً، تتوقف هذه الاستجابة على ثلاث محاور أساسية وهي: فيزيولوجية، معرفية وسلوكية، حيث ينطبق على كل محور إستراتيجية للتدخل حسب الشكل رقم (06) الذي اقترحه "فيلترز"، وهذا ما يفسر اختلاف اللاعبين في الاستجابة للتقنيات المختلفة.

3. استنتاج المحور الأول:

من خلال عرض النتائج المتوصل إليها من ترجمة وتحليل إجابات أفراد العينة والمتمثلة في المدرب واللاعبين (16 لعب كرة القدم).

حيث كان الغرض من ذلك معرفة رأي المدرب إذا كان يستعمل تقنيات الاسترخاء العضلي لمساعدة لاعبي كرة القدم على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ومعرفة رأي اللاعب إذا كانت هذه التقنيات المستعملة من طرف المدرب تساعده على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.

بالنظر إلى إجابات الأسئلة التالية رقم (03)، رقم (04)، رقم (05)، رقم (06) و رقم (10)، نرى أن مدرب كرة القدم يعرض تقنيات الاسترخاء العضلي ويقوم باستعمالها على اللاعبين إلا أنه يفضل استعمالها بعد المباريات.

في حين أن الإجابتين رقم (01)، رقم (02)، نتائج الجدول رقم (07)، رقم (08)، رقم (11)، رقم (12)، تشير إلى أن تقنيات الاسترخاء العضلي المستعملة من طرف المدرب منها التدليك العضلي والتمديد العضلي والحمامات الساخنة تساعد اللاعبين في التخلص من الإصابات العضلية.

كما تساهم هذه التقنيات بنسبة كبيرة في تألق العبي كرة القدم.

ومما سبق ذكره من النتائج المحصل عليها بعد الاطلاع على الجدول المذكورة أعلاه نستنتج أن المدرب كان يستعمل تقنيات استرخاء عضلي على اللاعبين و أن هذه التقنيات المستعملة من طرف المدرب كانت تساعد لاعبي كرة القدم على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية.

" وبالتالي نستطيع أن نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت "

المحور الثاني: عرض نتائج الفرضية الثانية :

- يستعمل المدرب تقنيات استرخاء نفسي لمساعدة لعب كرة القدم على تخفيض التوتر النفسي.

1. عرض النتائج الخاصة بالمدرّب:

السؤال رقم (07): هل تقنيات الاسترخاء النفسية محددة تألق الرياضي في المباريات؟

● الهدف منه: معرفة رأي المدرّب أن كان تألق اللاعب في المباريات يرجع إلى تقنيات الاسترخاء النفسية

● الإجابة: نعم، تقنيات الاسترخاء النفسية محددة تألق الرياضي في المباريات

السؤال رقم (08): هل تقنيات الاسترخاء النفسي تنمي الثقة بالنفس للاعب ؟

● الهدف منه: معرفة رأي المدرّب إذا كان الاسترخاء النفسي ينمي الثقة بالنفس للاعب.

● الإجابة : نعم، تقنيات الاسترخاء النفسية تنمي الثقة بالنفس للاعب.

السؤال التاسع (09): هل تقنيات الاسترخاء المستعملة تحرر اللاعب من التوتر النفسي ؟

● الهدف منه: معرفة ما إذا كانت تقنيات الاسترخاء المستعملة تحرر اللاعب من التوتر النفسي وفق التقنيات التي يستعملها المدرّب.

● الإجابة: غالبا تقنيات الاسترخاء المستعملة تحرر اللاعب من التوتر النفسي

السؤال العاشر (10): ما هي تقنيات الاسترخاء النفسي التي تعرفها ؟

● الهدف منه: أهم تقنيات الاسترخاء النفسي التي تعرفها المدرّب.

● الإجابة: تقنية التحضير الذهني، تقنية التحضير النفسي، تقنية اليوجا.

السؤال رقم (11): ما هي تقنيات الاسترخاء النفسية التي تستعملها ؟

- الهدف منه: معرفة تقنيات الاسترخاء النفسي التي يستعملها المدرب.
- الإجابة: تقنية التحضير النفسي

السؤال رقم (12): ما هي تقنيات الاسترخاء التي تستعملها قبل المباريات ؟

- الهدف منه: معرفة رأي المدرب في تقنيات الاسترخاء التي يستعملها قبل المباريات.
- الإجابة: تقنيات الاسترخاء النفسية.

2. عرض النتائج الخاصة باللاعبين :

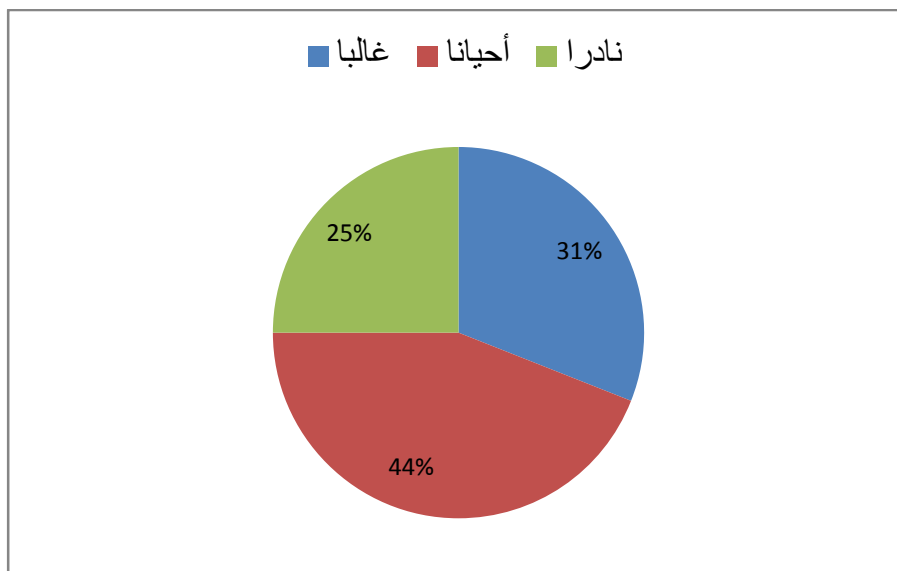
السؤال رقم (07): هل تقنيات الاسترخاء النفسي المستعملة تساعدك على التوصل إلى الراحة النفسية ؟

- الهدف منه: كيفية التوصل إلى الراحة النفسية
- الجدول رقم (07): يمثل التوصل إلى الراحة النفسية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء النفسي.

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	الإجابة
31.25 %	05	غالبا
43.25 %	07	أحيانا
25 %	04	نادرا
100 %	16	المجموع

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 43.75 % من إجابات أفراد العينة أحيانا ما تتوصل غالبا إلى الراحة النفسية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء النفسي في حين أن نسبة 31.25 % ما تتوصل إلى الراحة النفسية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء النفسي بينما أقل نسبة 25 % نادرا ما تتوصل إلى الراحة النفسية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء النفسي.



الشكل رقم 07: يوضح التوصل إلى الراحة النفسية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء النفسي

التحليل: بما أن 31% من اللاعبين غالبا ما يتوصلون إلى الراحة النفسية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء النفسي و 43% إجابتهم أحيانا و النسبة القليلة 25% نادرا ما يتوصلون إلى الراحة النفسية هذا يدل على أن تقنيات الاسترخاء النفسي تساعد على التوصل إلى الراحة النفسية عند اللاعبين .

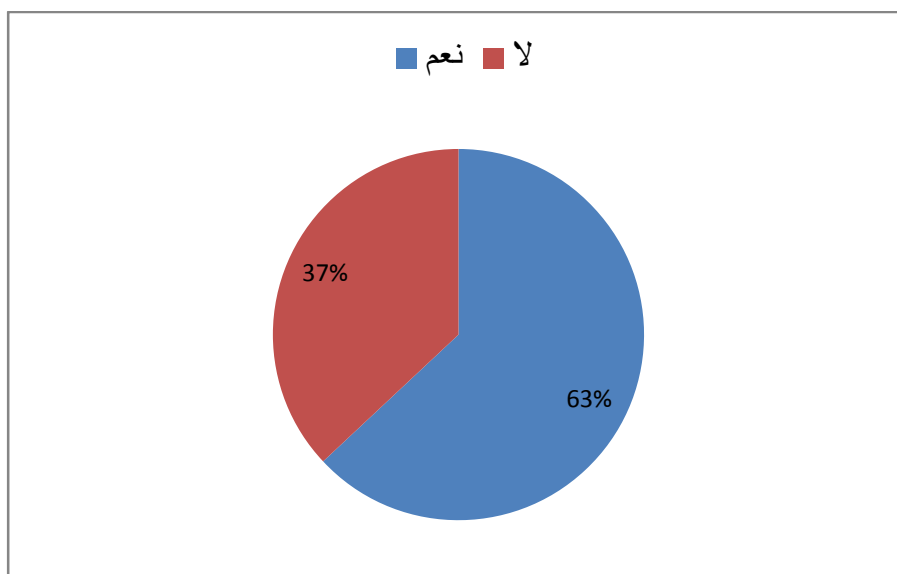
السؤال رقم (08): هل تقنيات الاسترخاء النفسية تنمي لديك الثقة بالنفس؟

- الهدف منه: معرفة رأي اللاعب إذا كان الاسترخاء النفسي ينمي لو الثقة بالنفس.
- الجدول رقم (08): تنمية الثقة بالنفس من خلال تقنيات الاسترخاء

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	الإجابة
75 %	12	نعم
25 %	04	لا
100%	16	المجموع

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 75 % من إجابات أفراد العينة كانت قد أجابت بنعم لتقنيات الاسترخاء النفسية تنمي الثقة بالنفس عند اللاعب، في حين أن نسبة 25 % لا تنمي تقنيات الاسترخاء النفسية للاعب.



الشكل رقم 08: يوضح تنمية الثقة بالنفس من خلال تقنيات الاسترخاء.

التحليل: كانت نسبة 75 % من الإجابات تؤيد أن تقنيات الاسترخاء تنمي الثقة بالنفس وهي تمثل النسبة الغالبة، و كذلك إجابة المدرب في السؤال رقم (08) و هذا ما يؤكد صحة السؤال بينما نسبة 25% أجابت بلا و هذا لأن بعض اللاعبين لم يتحكموا جيدا في هذه التقنيات.

السؤال التاسع (09): هل تقنيات الاسترخاء النفسي المستعملة تتحرك من التوتر النفسي؟

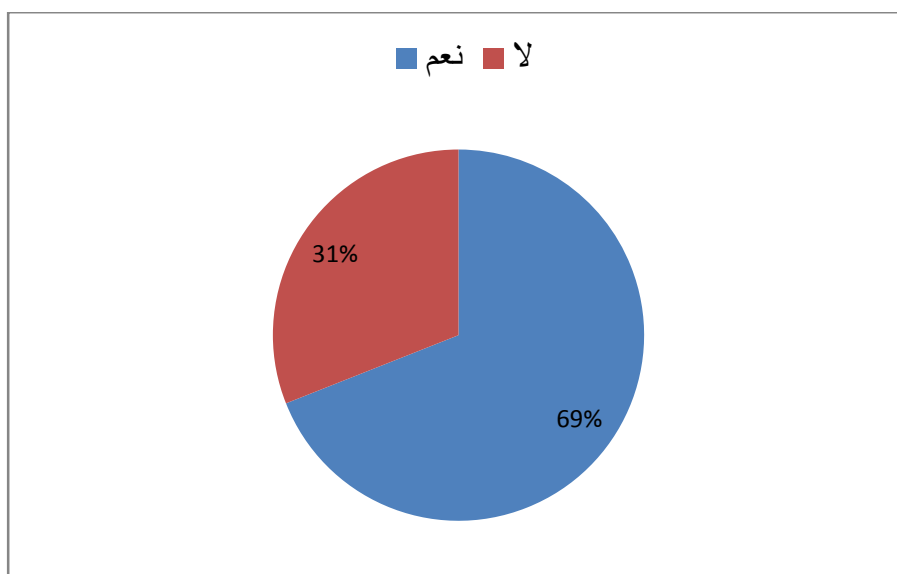
- الهدف منه: كيفية تحرر اللاعب من التوتر النفسي بعد استعمال الاسترخاء النفسي
- الجدول رقم (09): التحرر من التوتر النفسي.

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	الإجابة
68.75 %	11	نعم
31.25 %	05	لا
100 %	16	المجموع

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 68.75 % من إجابات أفراد العينة كانت نعم تحررهم تقنيات الاسترخاء النفسي من التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية.

في حين أن نسبة 31.25 % لا تحررهم تقنيات الاسترخاء النفسي المستعملة من التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية



الشكل رقم 09: يوضح التحرر من التوتر النفسي.

التحليل: تؤكد نسبة 68.75 % من الإجابات بنعم أن تقنيات الاسترخاء النفسي تحرر اللاعب من التوتر النفسي، و إجابة المدرب تؤكد ذلك، بينما النسبة القليلة 31.25 % لا تؤيد الإجابة لأن بعض اللاعبين ربما تؤثر عليهم تقنيات مختلفة مثل تقنيات الاسترخاء العضلي، و حسب الشكل رقم (أ) الذي يبين آلية التوتر حسب "وينبرق" و"قولد"¹ أين تكون الاستجابة إما نفسية أو بدنية.

السؤال العاشر (10): هل تقومون بتقنيات استرخاء نفسي قبل المنافسة ؟

• **الهدف منه:** معرفة ما إذا كان اللاعبون يقومون بتقنيات استرخاء نفسي قبل المنافسة أم لا.

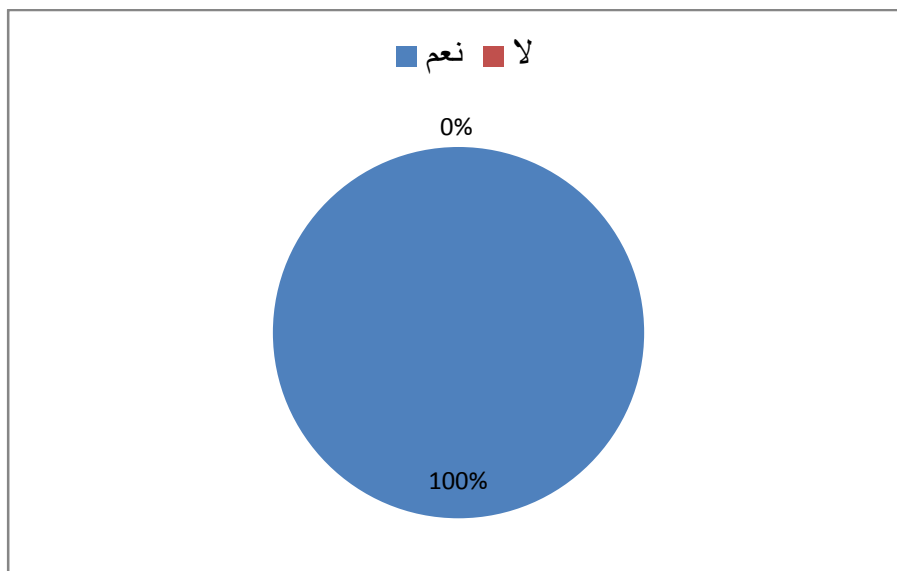
• **الجدول رقم (10):** دور الاسترخاء النفسي قبل المنافسة.

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	الإجابة
100 %	16	نعم
00 %	00	لا
100%	16	المجموع

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن نسبة 100 % من الإجابات أفراد العينة نعم يقومون بتقنيات الاسترخاء النفسي قبل المنافسة، في حين أن نسبة 00 % لا يقومون بتقنيات الاسترخاء النفسي قبل المنافسة.

¹ WEINBERG et GOULD: Psychologie du sport et de l'activité physique, Ed Vigot, Paris, 1997, P95.



الشكل رقم 10: يوضح دور الاسترخاء النفسي قبل المنافسة.

التحليل: من خلال الإجابة بأن كل اللاعبين يكفون بأنهم يستعملون تقنيات الاسترخاء النفسي قبل المنافسة.

السؤال رقم (11): هل تقومون بتقنيات استرخاء نفسي بعد المنافسة ؟

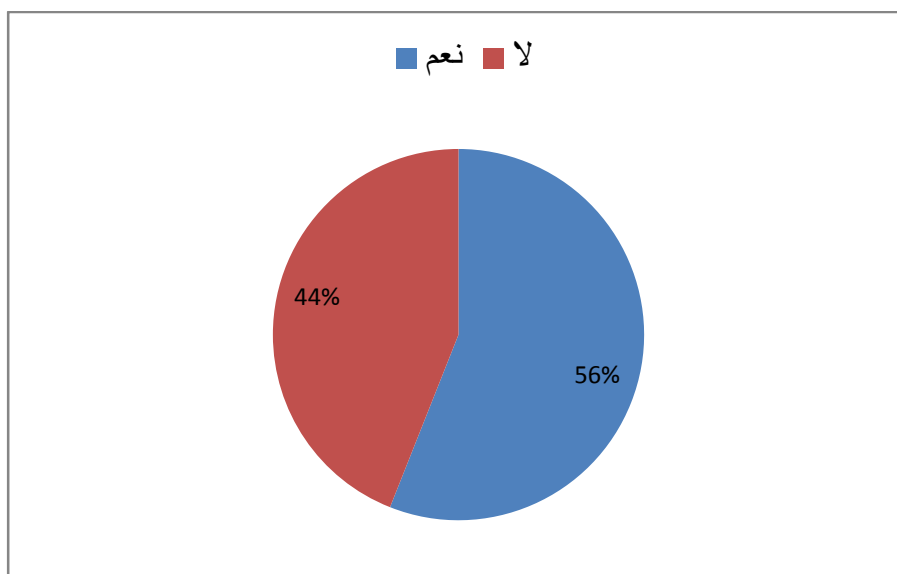
الهدف منه: معرفة رأي اللاعبين ما إذا كانوا يقومون بتقنيات استرخاء نفسي بعد المنافسة أم لا.

الجدول رقم (11): يمثل دور الاسترخاء النفسي بعد المنافسة.

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	الإجابة
56.25 %	09	نعم
43.75 %	07	لا
100 %	16	المجموع

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 56.25 % من إجابات أفراد العينة هي نعم يقومون بتقنيات الاسترخاء النفسي بعد المنافسة الرياضية، في حين أن أقل نسبة 43.75 % لا يقومون بتقنيات الاسترخاء النفسي بعد المنافسة الرياضية.



الشكل رقم 11: يوضح دور الاسترخاء النفسي بعد المنافسة

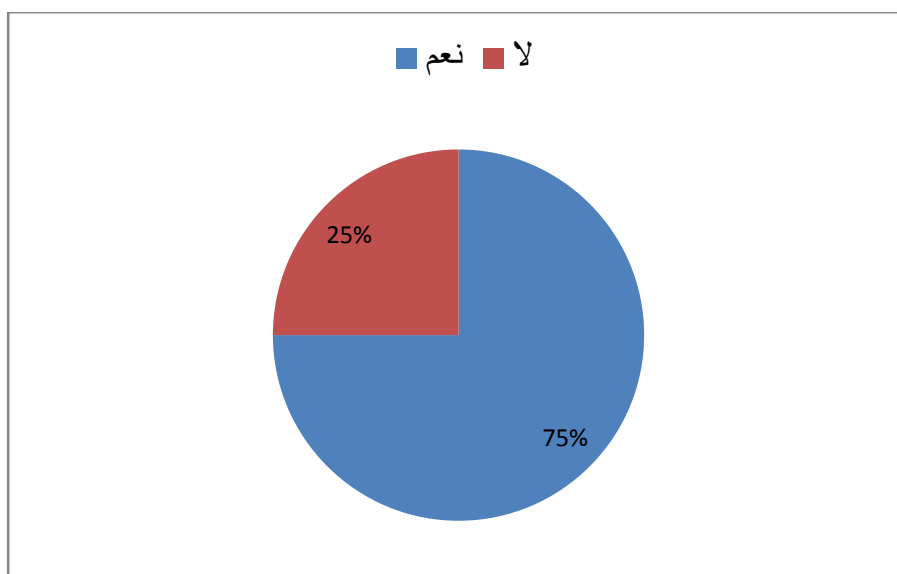
التحليل: من خلال نسبة 65.25 % من الإجابات بنعم تؤكد أن المدرب يستعمل تقنيات استرخاء نفسي بعد المنافسة، بينما النسبة أقل 75.43 % لا تؤيد الرأي و هذا راجع إلى الغياب عن حصص الاسترخاء .

السؤال رقم (12): ما هي تقنيات الاسترخاء النفسي التي تستعملونها لتخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية؟

- الهدف منه: معرفة التقنيات التي تفيد اللاعبين في تخفيض التوتر النفسي.
- الجدول رقم (12): يمثل تقنيات الاسترخاء النفسي المستعملة لتخفيض التوتر النفسي.

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	الإجابة
75 %	12	نعم
25 %	04	لا
100 %	16	المجموع

عرض النتائج: من خلال الجدول رقم (12) يتضح لنا أن نسبة 75 % من إجابات أفراد العينة يستعملون تقنية التحضير النفسي في حين أن نسبة 25 % يستعملون تقنية اليوجا.



الشكل رقم 12: يوضح تقنيات الاسترخاء النفسي المستعملة لتخفيض التوتر النفسي.

التحليل: نسبة 75 % تؤكد أنهم يستعملون تقنية التحضير النفسي، بينما النسبة القليلة 25 % قالوا أنهم يستعملون اليوجا وهذا لأنها مفيدة لهم أكثر من التحضير النفسي، وإجابة المدرب على السؤال رقم (10) تبين أنه يستعمل التقنيتين.

استنتاج المحور الثاني :

من خلال عرض النتائج المتوصل إليها من ترجمة وتحليل إجابات أفراد العينة و المتمثلة في المدرب واللاعبين (16 لاعب كرة قدم) حيث كان الغرض من ذلك معرفة رأي المدرب إذا كان يستعمل تقنيات استرخاء نفسي لمساعدة لاعبي كرة القدم، ومعرفة رأي اللاعبين إذا كانت هذه التقنيات المستعملة من طرف المدرب تساعدهم على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية. بالنظر إلى الأجوبة التالية: (رقم 10)، (رقم 11)، (رقم 12)، نرى أن المدرب يعرف تقنيات بعضاً الاسترخاء النفسي ويستعمل منها، إلا أنه يفضل استعمال تقنيات الاسترخاء النفسي قبل المباريات، كما نجد أنه يولي هذه التقنيات أهمية كبيرة في تحضير اللاعبين نفسياً.

وبالنظر إلى الأجوبة (رقم 07)، (رقم 08)، (رقم 09)، نتائج الجداول (رقم 08)، (رقم 09)، (رقم 10)، نجد أن عملية التدريب على التقنيات الاسترخائية النفسية تعد قاعدة أساسية في التحضير الذهني للمنافسة كونها تساعد لاعب كرة القدم على تنمية التركيز والانتباه والثقة بالنفس، والتحرر من التوتر النفسي.

ومن نتائج الجداول (رقم 11) و (رقم 12) تبرز أهمية تقنيات الاسترخاء النفسية في الممارسة الرياضية بحيث ينبغي على المدرب أن يعمل على تقوية العوامل النفسية خاصة قبل المنافسة، فبغض النظر عن مهمة التدريب فإن المدرب يعد منشطاً نفسياً بالدرجة الأولى.

ومما سبق ذكره من النتائج المحصل عليها بعد الاطلاع على الجداول المذكورة أعلاه نستنتج أن المدرب كان يستعمل تقنيات استرخاء نفسي لمساعدة لاعبي كرة القدم على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة حيث كان لهذه التقنيات المستعملة دور أساسي في ضبط وتعدي الحالة النفسية للاعب مما يساعده على تخفيض التوتر النفسي والدخول في المنافسة بمعنويات مرتفعة وإظهار مردود جيد.

"وبالتالي نستطيع القول أن الفرضية الثانية محققة "



النخاتمة



الخاتمة:

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية استخدام التقنيات الاسترخائية في الميدان الرياضي وأثرها على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعب الجزائري لكرة القدم، لما كانت هذه الدراسة تدخل في ميدان التحضير النفسي الرياضي، فلقد أقرنا أكثر من مرة في مقدمة هذا البحث ومختلف فصوله بأن بلادنا بحاجة أكثر من أي وقت مضى إلى بحوث علمية ميدانية تثبت أهمية المتابعة النفسية الرياضية و تسليط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع وكذا على الديناميكية الداخلية للتألق الرياضي، تسمح لنا مثل هذه الدراسات بالخروج من دائرة التقهقر وتدني مستوى الأداء التقني - التكتيكي وغياب التحكم النفسي مما يؤدي إلى تجاوز النظرة السائدة والتي تعتبر اللاعب الجزائري تنظيماً ثنائياً (بدني - معرفي)، وهذا في الوقت الذي يعرف علم النفس الرياضي تطوراً كبيراً من خلال دراسات علمية أجريت بصورة دقيقة من قبل أخصائيين نفسانيين، لقد سمحت مختلف هذه الدراسات بتوفير بنك من المعلومات تسمح للمدرب بمساعدة اللاعب في نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية، لأن الهدف الرئيسي من كل تحضير هو مساعدته على التكفل بنفسه، يمثل علم النفس ميداناً هاماً بالنسبة لكل مدرب كونه يساعده للوصول إلى الدقة في التفسيرات، كما أنه يساعده في خلق جو نفسي ملائم يسمح لكل فرد من أن أفراد الفريق بالتعبير الكامل عن إمكانياته، لأن التدريب في جو نفسي ملائم يعتبر أكثر أهمية من المهارة الفنية في حد ذاتها، فالتحضير النفسي غالباً ما يحدد الفرد عندما يتعلم الأمر بالمنافسة، فلا بد لكل تحضير بدني أن يتبع بتحضير ذهني يمكن الرياضي من المحافظة على كل إمكانياته في الوضعيات المشحونة، كما أن العلوم النفسية هي التي تحدد مدى قدرة الفرد على التقرب من حدوده المطلقة، تسمح لنا مثل هذه الدراسات بالتطرق إلى بعض العلوم التي يمكن لها أن تساهم بما فيه الكفاية في رفع مستوى التحكم الرياضي (تقني، بدني، تكتيكي، نفسي) وبالتالي تحقيق الهدف الذي يطمح إليه كل من يهتم بالميدان الرياضي في الجزائر.

الخاتمة

تأتي هذه الدراسة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بميدان التحضير النفسي وتخفيض التوتر التنافسي عند اللاعب الجزائري من أجل البحث عن الكيفية التي تتدخل من خلالها التقنيات الاسترخائية للتخفيف وضبط الانفعالات التنافسية، الشيء الذي يسمح بالتحكم والامتياز في الأداء وتحقيق سعادة الفرد لقد تمت صياغة فرضيات هذا البحث انطلاقاً من فكرتين أساسيتين وجهت هذا العلم من البداية إلى النهاية استمدت من معطيات نظرية، تتمثل الفكرة الأولى هل يستعمل المدرب تقنيات الاسترخاء العضلي لمساعدة اللاعب على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية؟ والفكرة الثانية هي يستعمل المدرب تقنيات الاسترخاء النفسي لمساعدة اللاعب على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية؟ التي تسعى إلى تحقيقها كل تقنية من تقنيات الاسترخاء والتي ترتبط ارتباطاً عكسياً بدرجة التوتر النفسي والاستشارة، وهذا انطلاقاً من مبدأ استحالة وجود توتر و ارتخاء في أن واحد، كونها تساعد اللاعب على تخفيض التوتر النفسي التنافسي.

وعلى أساس هذه المنطلقات اتجهت أن التدريب على التقنيات الاسترخائية يخضع لدراسة ميدانية للبحث عن الإجابة على إشكالية هذه الدراسة، وبعد معالجة الموضوع من جوانبه النظرية وتحليل مكوناته تم الوصول إلى النتائج والاستنتاجات التالية:

1- يتبين من نتائج هذه الدراسة يسمح للاعب الجزائري لكرة القدم بالتوصل إلى الراحة العضلية والنفسية من خلال استخدام أساليب خاصة واستعمال التفاعلات العضوية للجسم، الشيء الذي يساعد اللاعب على دخول المنافسة بأكثر حيوية وتحكم مما يمكنه من التسيير الحسن للتوتر النفسي التنافسي.

2- توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعب الجزائري لكرة القدم بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة الشيء الذي يحفزه أكثر على العمل والمثابرة بغرض التحسن الدائم، كما تسمح لو أيضاً بالتعلم الايجابي مع الوضعيات

التنافسية ومختلف التغيرات الانفعالية التي تتجر عنها من خلال إدراكها جزء من أجزاء التحضير للمنافسة و أنيا ضرورية للأداء (التنشيط المعرفي الإيجابي).

3- تبين النتائج المحصل عملها من خلال هذه الدراسة أن عملية التدريب على التقنيات الاسترخائية تعد قاعدة أساسية للتحضير الذهني للمنافسة كونها تساعد اللاعب الجزائري لكرة القدم على تنمية: التركيز والانتباه، الثقة بالنفس والتقدير الذاتي، التصور الذهني، العمل الفكري الحركي والمخطط الجسدي، فالاسترخاء مثل التقنيات المستخدمة في التحضير النفسي يمثل وسيلة هامة تعطي دعما كبيراً بالنسبة للرياضي.

4- توصلت نتائج الدراسة أن التدريب على التقنيات الاسترخائية بصفة خاصة والتقنيات النفسية الأخرى المعدة بطريقة علمية مدروسة يمثل دعما ومكملا لتقنيات التدريب التقليدي (التدريب البدني، التدريب التقني - التكتيكي) مما يسمح للاعب الجزائري لكرة القدم بالتحكم أكثر و الامتياز في الأداء فالتدريب الحديث عبارة عن علمية تربوية منظمة ومستمرة مبنية على أسس علمية.



الاقتراحات



1. الاقتراحات:

لقد سمحت نتائج هذه الدراسة بإدراك أهمية الجوانب النفسية في الممارسة الرياضية بحيث ينبغي على المدرب أن يعمل على تقوية العوامل النفسية كما يبحث عن تنمية الجوانب التقنية، التكتيكية والبدنية، فبغض النظر عن مهمة التدريب فإن المدرب يعد منشطا نفسيا بالدرجة الأولى، لأن التألق الرياضي يملك ديناميكية داخليا لا تتوقف فقط على تقنية مكيفة أو أساليب تدريبية جديدة وإنما تمر أيضا بعوامل نفسية لا يمكن تطويرها إلا من خلال برنامج مدروس للتدريب النفسي، ومن خلال هذه الدراسة و نتائجها فإننا سنقوم بمحاولة تقديم بعض الاقتراحات و المتمثلة في:

- ينبغي على المدرب الجزائري أن يعمل على توسيع معلوماته الخاصة بميدان علم النفس الرياضي، تساعده على التقرب من الدقة و تجنب التفسيرات السطحية التي تؤدي إلى نتائج سلبية.
- ينبغي على المدرب أن يعود إلى المعلومات النظرية الواسعة لعلم النفس الرياضي تساعده في رفع مستوى الأداء و التحضير للانتصارات فلا ينبغي لدور علم النفس أن يقتصر على تفسير الانهزامات فحسب.
- ينبغي على المدرب أن يطلع على التقنيات النفسية المختلفة التي تهدف إلى تحسين ديناميكية الفريق كالحصص الاستراتيجية الجماعية، الحوار المتبادل والصريح، لأن العمل في جو نفسي ملائم يوفر الإحساس بالمتعة والرغبة مما يحمي اللاعب من الإرهاق النفسي والبدني ويسمح لو بالتعبير الأقصى عن إمكانياته.
- فتح المجال أمام التجارب النفسية المدروسة بطرق علمية و تشجيعها وممارستها بصرامة وانتظام على المدى الطويل تمكن الرياضي من اكتشاف قدراته الداخلية و الاعتماد على النفس من أجل الوصول إلى أكبر درجة من الاستقلالية الذاتية.

الإقتراحات والتوصيات

- تشجيع حضور النفسانيين الرياضيين داخل الأندية الجزائرية يساعدون المدربين في المتابعة النفسية للاعبين والتي تبدأ في المراحل الأولى حتى يتسنى الوصول إلى تحقيق الأهداف المنتظرة.
- مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس نفسية خاصة وكذا المراقبة المستمرة لديناميكية الفريق عن طريق اللجوء إلى الاختبارات السوسيوومترية.
- بناء برامج للتحضير النفسي نسبة لشخصية اللاعب كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك .
- ينبغي على المدرب أن يملك في سجل مؤهلاته تقنية استرخائية واحدة على الأقل يتحكم فيها بصورة جيدة حتى يتمكن من تعميمي اللاعبين بإتقان تساعد في حياتهم الرياضية و حياتهم اليومية.

2. الإقتراحات

- إدراج التدريب على الاسترخاء ضمن البرامج السنوي العامة للتدريب يساعد اللاعب على تنمية التحكم من أجل الارتقاء في مستوى الأداء.
- تدريب اللاعبين على التقنيات الاسترخائية في ظروف مماثلة لتلك التي نجدها يوم المنافسة، فلا سبيل للبحث عن أماكن هادئة أكثر تتوفر فيها كل الشروط، لأن الرياضي مطالب بضبط انفعالاته قبل المنافسة و أثناء المنافسة.
- تقديم برامج تدريبية إضافية على الاسترخاء يقوم بها اللاعبون في منازلهم حتى يصلوا إلى التحكم فيها، كما أن الاسترخاء في الظروف العادية سهل بالمقارنة مع ظروف المنافسة.
- القيام بالتدريب على التقنيات الاسترخائية نصف ساعة على الأقل قبل المنافسة حتى لا يشعر اللاعب بالخمول.
- إشراك تقنيات نفسية أخرى مع التقنيات الاسترخائية من أجل الوصول إلى أكثر قدر من الفعالية خلال المنافسات.

قبل أن ننهي هذه الخاتمة نرى أنه من الضروري إشارة الانتباه إلى البحوث التي يمكن أن تضاف لهذا البحث المتواضع حتى تثري معلوماتنا الخاصة بهذا الميدان ، يمكن على سبيل المثال لا للحصر نذكر بعضا منها والمتمثلة فيما يلي:

أ- تقنيات الاسترخاء و التعلم النفسي - الحركي عند اللاعبين الناشئين لكرة القدم.


ب- دراسة العلاقة بين التدريب على التقنيات الاسترخائية و تكيف اللاعب الجزائري لكرة القدم مع حمولات التدريب و المنافسة.

ت- تقنيات الضبط النفسي و التكفل الذاتي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم.

ث- التقنيات النفسية الإستراتيجية (استرخاء و تصور ذهني) والتحكم السلوكي الذاتي عند اللاعب الجزائري .


ج- التقنيات النفسية - الفيزيولوجية كدعم للتقنيات النفسية المعرفية بهدف تحسين الأداء الحركي عند اللاعب الجزائري .

أخيرا يمكن القول أن التقدم في أي مجال من مجالات الحياة رهين بمدى الاهتمام بالبحوث العلمية والتي تعد بمثابة مفاتيح لحل المشكلات القائمة و هي تأتي على شكل اقتراحات مبنية على أساس معلومات يتوصل إليها الباحث بعد عمل صارم وشاق نتمنى أن هذه الدراسة قد تنفع البعض و لا تضر أحد.



قائمة

المراجع



قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. أحمد أمين فوزي :مبادئ علم النفس الرياضي، ط1 ؛ دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003.
2. أحمد مختار عمر :معجم اللغة العربية المعاصر، عال الكتب، ط1 ، القاهرة ، 2008.
3. أسامة كامل راتب :علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
4. بسطويسي أحمد :أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة ، مصر، 1996.
5. حسن السيد أبو عبده :الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1 ، الإسكندرية، 2001.
6. حسن محمد الحسين :طرق التدريب، دار مجدلاوي، ط2 ، عمان، الأردن، 2004 .
7. حماد مفتي إبراهيم :التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق قيادة، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة ، مصر، 1998.
8. دادي عبد العزيز: محاضرات في كرة اليد، سنة ثالثة، معهد التربية البدنية والرياضية، قسنطينة، الجزائر .
9. رشيد زرواتي :تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة، ط ،الجزائر ، 2002.
10. زكي محمد محمد حسن :المدرّب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب، منشأة المعرفة، ب ط، الإسكندرية، مصر، 1997.
11. عثمان حسن عثمان :المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية، منشورات الشباب، باتنة، الجزائر، 1998.
12. علي فهمي ألبيك، عماد الدين عباس أبو زيد :المدرّب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1 ، مصر، 2003.
13. علي عسكر : ضغوط الحياةو أساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، 2000.

المراجع

14. فاطمة عوض صابر :ميرفت عمي خفاجة :أسس البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، طبعة 1 ، الإسكندرية، 2002.
15. كمال عبد الحميد، رقيب فيمي :كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978.
16. محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، مصر، 1985.
17. محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب :البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة ، مصر، 1999.
18. محمد صبحي حسانني وكمال عبد الحميد إسماعيل :رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة ، مصر، 2001.
19. محمد الهوني :القانون الدولي لكرة اليد، دار النشر، الكويت، ط1 ، 1997.
20. مروان عبد المجيد ابراهيم :النمو البدني الحركي، الدار العالمية الدولية، ط1 ، عمان، الأردن، 2002 .
21. منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة ، مصر، 1990.
22. ناهد رسن سكر :علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة لمنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية لمنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
23. ياسر دبور :كرة اليد الحديثة، منشأة معارف، الإسكندرية، مصر، 1997.
24. ياسر دبور :كرة اليد الحديثة، دار المنشآت، القاهرة ، مصر، 1997.
25. يحي السيد الحاوي :المدرّب الرياضي " بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب"، المركز العربي لمنشر، ط1 ، 2002.
26. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى، ألبينيا، 2002.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

1. BOUSINGEN: La Relaxation, Ed Dahlab, 1996, Alger.
2. Cloud boyes: handball - la formation de joueur, Vigot, 1987.
3. FERNANDEZ L: Sophrologie et compétition sportive, Ed Vigot, Paris, 1982.
4. JACOBSON: Biologie des émotions, Ed ESF France, 1974.
5. MISOUM G:PSYCOLOGIE DES GROUPES SPORTIFS. ED VIGOT. PARIS. 1983.
6. PERROT – PIERRE: Sophrologie et performance sportif, Ed Amphora, Paris, 1997.
7. THOMAS R: Préparation psychologique du sportif .Ed vigot. Paris, 1991.
8. THOMAS R et COLL: Psychologie du sport de haut niveau, Ed PUF, Paris, 1987.
9. SHULTZ J.H: Le training autogene, Ed PUF, Paris, 1974.
10. RIOUX G: Compétition sportive et psychologie, Ed Chiron, Paris, 1983.
11. Lindsay et NORMAN: traitement de l'information et comportement humain, ED Vigot, Paris, 1980.
12. WEISS: Qu'est ce que le relaxation, Ed MACOLIN, Suisse, 1989.
13. WEINBERG et GOULD: Psychologie du sport et de l'activité physique, Ed Vigot, Paris, 1997.
14. JABBS et BAKKER: PSYCHOLOGIE et pratique sportive, Vigot, Paris, 1996.

الملاحق

استمارة استبيان (خاصة بالمدرّب)

تقنيات الاسترخاء المستعملة من طرف المدرّب لتخفيض التوتر
النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم أكابر

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية نتقدم إلى سيادتكم بملأ هذه الاستمارة مقدمين بذلك يد العون للبحث وأعلمكم أن الهدف من هذه الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية وتستخدم في مجال البحث العلمي فقط لذا نرجو من سيادتكم ملأ هذه الاستمارة بموضوعية تامة، وأخيرا تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

- الأستاذ المشرف:



- من إعداد الطلبة :

✍

✍

ملاحظة: ضع علامة (x) في الإجابة المناسبة

السنة الجامعية: 2017- 2018م

1 - هل تقنيات الاسترخاء العضلي تساعد اللاعب على التخلص من الإصابات العضلية ؟

• غالبا

• أحيانا

• نادرا

2 - هل تقنيات الاسترخاء العضلي محددة لتألق اللاعب ؟

• نعم

• لا

3- ما هي التقنيات الاسترخاء العضلي التي تعرفها ؟

.....
.....
.....

4- ما هي التقنيات الاسترخاء العضلي التي تستعملها ؟

.....
.....
.....

5- ما هي التقنيات الاسترخاء العضلي التي تستعملها بعد المباريات ؟

.....
.....
.....

6- ما هي تقنيات الاسترخاء التي تفضلها ؟

• استرخاء عضلي

• استرخاء نفسي

• كلاهما

7- هل تقنيات الاسترخاء النفسية محددة بالنسبة لتألق الرياضي في المباريات؟

• نعم

• لا

8- هل تقنيات الاسترخاء النفسية تنمي الثقة للاعب ؟

• نعم

• لا

9- هل تقنيات الاسترخاء المستعملة تحرر اللاعب من التوتر النفسي ؟

• غالبا

• أحيانا

• نادرا

10- ما هي التقنيات الاسترخاء النفسية التي تعرفها ؟

.....

.....

.....

11- ما هي التقنيات الاسترخاء النفسية التي تستعملها ؟

.....
.....
.....

12- ما هي التقنيات الاسترخاء النفسية التي تستعملها بعد المباريات ؟

.....
.....
.....

شكرا لتعاونكم

استمارة استبيان (خاصة بالاعبين)

تقنيات الاسترخاء المستعملة من طرف المدرب لتخفيض التوتر
النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم أكابر

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية نتقدم إلى سيادتكم بملأ هذه الاستمارة مقدمين بذلك يد العون للبحث وأعلمكم أن الهدف من هذه الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية وتستخدم في مجال البحث العلمي فقط لذا نرجو من سيادتكم ملأ هذه الاستمارة بموضوعية تامة، وأخيرا تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

- الأستاذ المشرف:



- من إعداد الطلبة :



ملاحظة: ضع علامة (x) في الإجابة المناسبة

السنة الجامعية: 2017- 2018م

1 - هل تساعدك تقنيات الاسترخاء العضلي على الشعور بالراحة ؟

• غالبا

• أحيانا

• نادرا

2 - هل تساعدك تقنيات الاسترخاء العضلي على التخلص من الإصابات العضلية ؟

• غالبا

• أحيانا

• نادرا

كيف:

3 - هلا تقومون بتقنيات استرخاء عضلي قبل المنافسة الرياضية ؟

• نعم

• لا

4 - هلا تقومون بتقنيات استرخاء عضلي بعد المنافسة الرياضية ؟

• نعم

• لا

5- ما هي التقنيات الاسترخاء العضلي التي تستعملونها لتخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة؟

.....
.....
.....

6- ما هي التقنيات الاسترخاء العضلي التي تساعدك على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية؟

- عضلي
- نفسي
- كلاهما

7- هل تقنيات الاسترخاء النفسي المستعملة تساعدك على التوصل إلى الراحة النفسية؟

- غالبا
- أحيانا
- نادرا

8- هل تقنيات الاسترخاء النفسية تنمي الثقة بالنفس؟

- نعم
- لا

9- هل تقنيات الاسترخاء المستعملة تحرك من التوتر النفسي ؟

• نعم

• لا

كيف :

10- هل تقومون بتقنيات استرخاء نفسي قبل المنافسة ؟

• نعم

• لا

11 - هل تقومون بتقنيات استرخاء نفسي بعد المنافسة ؟

• نعم

• لا

12- ما هي التقنيات الاسترخاء النفسية التي تستعملونها لتخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية؟

.....
.....
.....

شكرا لتعاونكم