

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة الجزائر  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة لنيل شهادة الماجستير  
بعنوان :

# الضغط النفسي لدى الرياضي الرفيع المستوى في حالة فشل المنافسة (حالة كرة السلة)

تحت اشراف الدكتور:  
بن عكي محند أكلي

من اعداد الطالب :  
شريف محمد أمين

2004-2003

## تشكرات

نشكر الله عز وجل عن نعمته التي أنعمنا بها التي وفقتنا لإنهاء هذا البحث ، و نتقدم بكل الشكر إلى كل من علمنا حرفا نافعا ، و علمنا صالحا و إلى كل من حل مشعل التربية في هذا الوطن الحبيب .

فيقول عبد الله بن عمر رضي الله عنه :  
" العلم ثلاث

كتاب ناطق ، سنة ماضية و لا أدري "  
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور " بن عكي محمد آكلي " المشرف على بحثنا و الذي قدم لنا النصائح و الإرشادات القيمة ، و مساعدته طيلة القيام بهذا البحث.

# الإهداء

- إلى التي قال فيها الرسول صلى الله عليه و سلم :  
"أمك ثم أمك ثم أمك".
- إلى أبي الذي أنار لي دربي .
- إلى أخي و أخواتي .
- إلى كل الأقارب و الأصدقاء في العمل بدون إستثناء .
- إلى كل الناس الطيبين.

أمين.

## الفهرس

	I- الباب الأول : الجانب النظري
	I-1-1-1-1-1-1-1 مدخل عام
13	* مقدمة
14	I-1-1-1-1-1-1-1 الاشكالية
15	I-1-1-2-1-1-1-1 الفرضيات
16	I-1-1-3-1-1-1-1 أهداف البحث
16	I-1-1-4-1-1-1-1 طرق البحث
17	I-1-1-5-1-1-1-1 المنهج العلمي المتبع
17	I-1-1-6-1-1-1-1 تحديد المفاهيم
18	I-1-1-7-1-1-1-1 الخلفية النظرية و الدراسات السابقة
	الفصل الأول: الضغط النفسي
	مقدمة
23	I-2-1-1-1-1-1-1 عوامل غموض مفهوم الضغط.
24	I-2-2-1-1-1-1-1 الضغط النفسي لدى المتعلم.
25	I-2-3-1-1-1-1-1 الاستعلامات الموقفية لمفهوم الضغط النفسي.
27	I-2-4-1-1-1-1-1 مرحلة استجابة الفرد للضغط النفسي.
28	I-2-4-1-1-1-1-1-1 المرحلة الأولى – الإنذار.
28	I-2-4-2-1-1-1-1-1-1 المرحلة الثانية – المقاومة.
29	I-2-4-3-1-1-1-1-1-1 المرحلة الثالثة – الانهاك.
29	I-2-5-1-1-1-1-1-1-1 الضغط النفسي و التعود.
31	
	الفصل الثاني : القلق
37	I-3-1-1-1-1-1-1 مفهوم القلق
37	I-3-2-1-1-1-1-1 تعريف القلق
37	I-3-3-1-1-1-1-1 أنواع القلق
37	I-3-3-1-1-1-1-1-1 القلق العادي الموضوعي.
38	I-3-3-2-1-1-1-1-1-1 القلق المرضي العصابي.
38	I-3-3-3-1-1-1-1-1-1 القلق الخلقي و الحس بالذنب.
38	I-3-3-4-1-1-1-1-1-1 القلق المزمن.
38	I-3-4-1-1-1-1-1-1 أسباب القلق
38	I-3-4-1-1-1-1-1-1-1 الأسباب الوراثية.

39	I-3-4-2- الأسباب الفيزيولوجية.
39	I-3-4-3- نزع الغرائز القوية.
39	I-3-4-4- تبني معتقدات فاسدة.
39	I-3-4-5- الأفكار و المشاعر المكبوتة.
40	I-3-4-6- عامل السن.
40	I-3-5- الأعراض الاكلينيكية للقلق.
40	I-3-6- الأعراض النفسية للطعام.
41	I-3-6-1- الخوف.
41	I-3-6-2- التوتر العصبي.
41	I-3-6-3- فقدان لاشهية للطعام.
41	I-3-7- الأعراض السكولوماتيكية للقلق.
42	I-3-8- آراء بعض علماء النفس للقلق.
42	I-3-8-1- نظرية أدلر.
43	I-3-8-2- نظرية كارن هونري.
43	I-3-8-3- نظرية هندرسون جيليرين.
43	I-3-8-4- نظرية سولينان وحصارى ستاك.
43	I-3-8-5- نظرية التحليل النفسي.
44	I-3-9- علاج القلق.
44	I-3-9-1- العلاج النفسي.
44	I-3-9-2- العلاج الاجتماعي.
44	I-3-9-3- العلاج الكيميائي.
44	I-3-9-4- العلاج السلوكي للقلق.
45	I-3-9-5- العلاج الكهربائي.
45	I-3-9-6- العلاج الجراحي.
45	I-3-10- القلق في المجال الرياضي.
45	I-3-10-1- مفهوم القلق في المجال الرياضي.
45	I-3-10-2- تأثير القلق الرياضي.
46	I-3-10-3- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضي.
47	I-3-10-4- التعرف على نوع القلق (معرفي-جسمي) لدى الرياضي.
47	I-3-10-5- التعرف على مستوى قلق الحلائم للرياضي.
	<b>الفصل الثالث : الانفعالات</b>
52	I-4-1- مفهوم الإنفعالات
52	I-4-2- تعريف الإنفعالات
53	I-4-3- خصائص الإنفعالات
53	I-4-3-1- الذاتية
54	I-4-3-2- التعدد
54	I-4-3-3- الاختلاف في الدرجة

54	I - 4-3-4- الإرتباط بالتغيرات العضوية الداخلية و الخارجية
54	I - 4-4- تقسيم الانفعالات و أنواعها
54	I - 4-4-1- إنفعالات إيجابية
54	I - 4-4-2- انفعالات سلبية
55	I - 4-5- نظريات الانفعال
56	I - 4-6- تصنيف الإنفعال
56	I - 4-6-1- إنفعالات عالية المستوى
56	I - 4-6-2- متدنية المستوى
57	I - 4-7- المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للإنفعالات
58	I - 4-8- المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات
58	I - 4-9- أنواع الخبرات الانفعالية
59	I - 4-9-1- الخبرات الانفعالية الناتجة عن التغيرات الواضحة لعمل الفرد
59	I - 4-9-2- الخبرات الانفعالية الناتجة عن إكتساب المهارات
59	I - 4-9-3- الخبرات الانفعالية الناتجة عن إتفاق المهارات
59	I - 4-9-4- الخبرات الانفعالية الناتجة عن إدراك أعمال التوقيت
59	I - 4-9-5- الخبرات الانفعالية الناتجة عن المنافسات
59	I - 4-10- مقاييس الاستجابة الإنفعالية في الرياضة
61	I - 4-11- الاضطرابات النفسجسمية

## الفصل الرابع : التحضير النفسي

### الفصل الخامس : اساليب الضبط و التركيز

- 82 I-6-1-التصور الذهني
- 83 I-6-2-دور المدرب في عمليات التصور الذهني
- 84 I-6-3-مبادئ التصور الذهني
- 84 I-6-3-1-الاسترخاء
- 84 I-6-3-2-الأهداف الواقعية
- 85 I-6-3-3-الأهداف النوعية
- 85 I-6-3-4-تعدد الحواس
- 85 I-6-3-5-التصور بالسرعة الصحيحة للأداء
- 86 I-6-3-6-الممارسة المنتظمة
- 86 I-6-3-7-الاستمتاع بممارسة التصور النفسي
- 86 I-6-4-تعريف الاسترخاء
- 87 I-6-5-أهمية الاسترخاء في المنافسات الرياضية
- 87 I-6-6-فوائد الاسترخاء
- 89 I-6-7-الاسترخاء أحد الاجراءات إلى التهدئة
- 90 I-6-8-التغذية الرجعية
- 90 I-6-8-1-التعريف الأكاديمي للتغذية الرجعية
- 92 I-6-8-2-التغذية الرجعية
- 95 I-6-8-3-مصادر التغذية الرجعية.
- 96 I-6-8-4-استخدام التغذية الرجعية
- 97 I-6-8-5-أنواع التغذية الرجعية.
- 99 I-6-8-5-1-التغذية الرجعية الأصلية.
- 99 I-6-8-5-2-التغذية الرجعية الإعلامية.
- 99 I-6-8-5-3-التغذية الرجعية الداخلية.

99	4-5-8-6-I-التغذية الرجعية الخارجية
99	5-5-8-6-I-التغذية الرجعية الإضافية.
100	6-5-8-6-I-التغذية الرجعية النهائية
100	7-5-8-6-I-التغذية الرجعية المتزامنة
100	8-5-8-6-I-التغذية الرجعية المتأخرة
100	9-5-8-6-I-التغذية الرجعية المضخمة (الغريزية).
100	6-8-6-I-طريقة عرض التغذية الرجعية
101	7-8-6-I-توجيه التغذية الرجعية
102	8-8-6-I-زيادة التغذية الرجعية
103	9-8-6-I-معوقات التغذية الرجعية.
	<b>- الباب الثاني: الجانب التطبيقي II</b>
	<b>الفصل الأول: منهجية الجانب التطبيقي</b>
107	II-1-1- الهدف في الدراسة الميدانية.
107	II-1-2- أدوات و تقنيات البحث.
108	II-1-3- المراجع .
108	II-1-4- العينة و كيفية اختيارها
108	II-1-5- مجال البحث
109	1-6- الاختبار الإحصائي المستعمل .
109	1-6-1- مميزات .
109	1-6-2- المبادئ.
109	1-6-3- كيفية تطبيقية.
	<b>الفصل الثاني: تحليل و مناقشة الاستبيان</b>
114	2-1- تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان.
	2-2- خلاصة الاستبيان .
	<b>الفصل الثالث: الاقتراحات و التوصيات و الاستنتاجات</b>
	الاستنتاجات .
	الاقتراحات و التوصيات.
	الخاتمة.
	المراجع .
	الملاحق.



## مقدمة :

حب المعرفة و الاطلاع دفع الإنسان إلى التعرف على العالم المحيط به و تمكنه على وضع تفسيرات للظواهر الطبيعية المختلفة . و لقد رغب الإنسان في السيطرة على الطبيعة و معرفة المستقبل لمحاولة ضبطه للحوادث و الكوارث و الأوبئة، مما يهدد بقائه و لقد وجد في العالم الإنساني علماء و خبراء و باحثون قدموا التفسيرات العديدة و المختلفة و التنبؤ بالمستقبل و لكن تقدم العلوم دفع هؤلاء إلى استخدام طرق و سبل أفضل و احسن تركيز حتى وصل للعلم بأحسن معنى .

و العصر الحالي من اهم العصور عناية و اهتمام بالعلوم لفعاليتها في الحياة و لا يمكن الاستغناء عنها .

يعتبر التطور الذى شاهد المجال الرياضي لا يقل شئنا في باقي المجالات الاخرى وذلك من حين استعماله لأحدث الاساليب و التجهيزات الرياضية، و يعد النشاط البدني بتنظيماته و قواعده المبنية على اساس علمي سليم ، هو مظهر ثقافي هام في المجتمع العصري و في هذا الاطار سارعت الحكومة الجزائرية منذ الاستقلال إلى تنمية هذا المجال الحيوي و ذلك بتوفير التجهيزات و الوسائل و الأماكن اللازمة و اللاتقة للممارسة لتكوين الاطارات المتخصصة .

و لما كانت رياضة المستويات العالية تتطلب الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى لنوع من النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد و ذلك عن طريق الاهتمام بالاعداد النفسي البدني و المهاري و المعرفي، لذا فان الاهتمام بالدراسة و المتغيرات التي قد تؤثر على عمليات اعداد اللاعبين ذو المستوى الأعلى تعد من الامور الهامة بالنسبة للبحث العلمي في مجال المنافسات .

و دراستنا هذه تنصب على موضوع يليق بالدراسة و يبقى محل نقاش و تساؤلات في المجال الرياضي ذو المستوى العالي للمدربين و اللاعبين و مدى معاناتها من الضغط النفسي في حالة فشل المنافسة و ماهي التوجيهات التي يأخذها المدربين و المدربين بعين الاعتبار في الحفاظ على القدرات البدنية .

## I-1-1- اشكالية البحث :

ان عملية الاعداد الرياضي تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى وكلما تميز بالتأهيل الجيد كلما زاد اتقانه للمعارف و طرق تطبيقها و الالمام بها و الاعداد النفسي بصورة علمية يساهم الى درجة كبيرة في تطوير و تنمية المستوى الرياضي للمتنافس إلى أقصى درجة .

كثير من المتنافسين يتساوون في مقدرتهم الرياضية و كفاءاتهم العالية لكنهم يختلفون إختلافا بينيا في انماطهم المزاجية و مدى استقرارهم الانفعالي قبل و بعد المنافسة و يضل النصر حليف الرياضي ذو المستوى الجيد .

نعلم أن المنافسة هي مولد عام للضغط و القلق و الانفعالات و كثير من البحوث في مجالات علم النفس الرياضي التطبيقي ، درسوا هذه الحالة قبل المنافسة و من هذا المنطلق تظهر أهمية القيام باعداد نفسي جيد حيث هذا الاخير يلعب دورا

رئيسيا في نجاح هذه المنافسات من خلال الانجاز الافضل للاعب و هذا الاعداد يعد محاولة للربط بين الدراسة النفسية الحركية للاعب أثناء المنافسة لتحقيق أحسن مردود ورتبة رياضية و أفضل نتائج و مستويات التفوق في الإنجاز و قد أثبتت نتائج المنافسات ذلك ، لذا يتطلب الامر دراسة المتغيرات التي تساهم مساهمة فعالة في رفع مستوى هذه الرياضة .

و مواصلة التدريب الرياضي طبقا لاسسه و مبادئه العلمية و التخطيط المسبق لعملية التحكم في الضغط النفسي و التخفيف منه بعد حالة فشل المنافسة و من أهمها التحضير النفسي و بالتالي يكون تطور المباريات الوطنية و بالتالي القدرة على مبادرة الابطال في شتى الميادين و البطولات العربية و الدولية و العالمية .  
حسب الدكتور بن تومي عبد الناصر المراحل الاساسية المرتكز عليها في التدريب الرياضي هي التشخيص النفسي la psycho diagnostique ، التحضير النفسي و المتابعة لسلوك الرياضي و بفضل دور المدرب المخصص في السيكولوجيا ، لا يمكن أن يكون في اتصال مباشر مع الرياضي و التحضير النفسي يقوم بعملية التكوين و ارتقاء القدرات النفسية حيث ينحصر في عاملين أساسيين هما الدوافع على التدريب و تكون اتجاهات ايجابية للتدريب ، هذه المرحلة تؤدي في آخر المطاف إلى التكوين الذاتي حيث يصبح الرياضي يتكفل بنفسه و غايته و يحس أنه مسؤول عنها فيدرك الرياضي أهمية بعض العمليات و يحسن القيام بها للاتزان الذاتي مثل الاتجاه الثقافي و الاسترجاع Relaxation و التحكم في الحالات العصبية

من كل هذه المعطيات تطلب طرح اشكالية في عدة تساؤلات تتطلب هذه الاخيرة رفع الغموض على المفاهيم و جاءت هذه التساؤلات كالي :  
1- ماهي الحلول السيكولوجية لتقادي هذه المشاكل ؟  
2- ماهي 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 و النتائج ؟

### I-1-2-فرضيات البحث :

#### الفرضية العامة :

الضغط النفسي و القلق يؤثران سلبيا على اللاعبين ذو المستوى العالي في حالة فشل المنافسة الرسمية .

#### الفرضيات الاساسية :

- 1- نقص التحضير النفسي الجيد يؤثر على الصحة النفسية للاعبين بعد المنافسات الرسمية العالية المستوى .
- 2- حالات الاخفاق في المنافسات الرسمية تكون سبب في ظهور الضغط النفسي
- 3- توجد علاقة عكسية بين الضغط النفسي و نتائج ممارسين كرة السلة .

4- استخدام أساليب الضبط و تسيير الانفعالات تساعد على خفض الضغط النفسي البعد التنافسي .

### I-1-3- أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على ما يحمله الموضوع من فائدة نظرية و عملية تعود بالايجاب على تكوينه العلمي و ذلك باسهام هذا البحث في رفع كفاءته و بالتالي الاستعاب .

كما انه يمكننا على التعرف بتقدم علم النفس الرياضي و التحضير الجيد و البناء المعرفي الجيد لدراسة الظواهر النفسية في رياضة كرة السلة و من حيث البحث النظري و التطبيقي لذا تأتي أهمية هذا البحث للتعريف بخصائص البناء المعرفي المتميز لتناول علم النفس لأحد موضوعاته الهامة و هو الضغط النفسي للمنافسة الرياضية .

- كذلك يمكننا اثبات وجود المصادر المختلفة للضغط النفسي لدى لاعبين كرة السلة و معالجتها تجنباً للتأثير السلبي على أدائهم الجيد .

- التعرف على اهم سمات ضغط المنافسة الرياضية ذو المستوى العالي و ماهي أهم المشكلات البحثية و الرؤية المستقبلية للبحوث في هذا المجال .

### I-1-4- طرق البحث :

لانجاز بحثنا هذا استخدمنا طريقتين هما طريقة الدراسة النظرية و طريقة الدراسة الميدانية .

#### 1- طريقة الدراسة النظرية :

من اجل دراسة الاشكالية التي طرحناها استنادا في دراستنا على بعض المراجع و المصادر التي لها علاقة مباشرة مع المحتوى ، و هي تجمع بين الكتب و المجالات الرسمية .

#### 2- طريقة الدراسة الميدانية :

استخدمنا طريقة الاستبيان و هذه الطريقة ماهي إلا عنصرا أو عاملا منهجيا يسمح لنا بالاقتراب أكثر و أكثر من جوهر المشكلة .

### I-1-5- المنهج العلمي المتبع :

نظرا لطبيعة الموضوع فاننا اعتمدنا على المنهج الوصفي لاجراء بحثنا الميداني فهو يعتمد على وصف ماهو كائن في الواقع .

#### تعريف المنهج :

يعرف منهج البحث الوصفي في مجال التربية و التعليم بأنه كل استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية ، كما هي قائمة في الخاص بقصد

تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها، و بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى<sup>2</sup>.

و يعد منهج الوصف أو المنهج الوصفي من أحسن مناهج و طرق البحث التي تتم بالموضوعية، ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التطرق لأرائهم ، زيادة على هذا فطبيعة موضوعنا هذا يتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره .

### I-1-6- المفاهيم الدالة:

#### الموقف المتنافس الموضوعي :

و يعني بالجانب الموضوعي بموقف المنافسة جميع المثيرات المرتبطة بالموقف التنافسي و يتضمن نوع الواجبات المطلوبة ، و مستوى المنافس و القواعد و الشروط الخاصة بالأداء .

#### الضغط النفسي :

هو مفهوم مستعار من الفيزياء يدل على الضغط المفرد الذي تحمله مادة معينة و في البيولوجيا يدل هذا المفهوم نفسه على العدوان الذي يمارس على الجسم (العوامل الضاغطة ) ورد فعل الجسم على العدوان ليس رد الفعل هذا خصوصا ، أي أنه لا يتعلق بالعمل المعتدي أو الضاغط ، يمكن في بعض الأحيان التعبير عن هذا الضغط النفسي بالاجتهاد .

و لقد اهتم الفيزيولوجيون خاصة بالانظمة الهرمونية المتواطئة في رد فعل الضغط النفسي سواءا تعلق الامر بالجهاز الغددي أو اللب الكذري الذي يتدخل في رد فعل طارئ كما وصفه CANON .WB عام 1935 ، أم بالجهاز النخامي القشري الكذري كما وصف H .SELYE عام 1950 .

#### عملية المنافسة :

يعتمد مارتنز 1975 MARTENS على الجانب المعرفي كوسيط بين المثير و حدوث الاستجابة

(المثير – المعرفة – الاستجابة ) و خاصة أن أغلب البحوث اهتمت بدراسة العوامل المسببة لحدوث حالت القلق و الضغط النفسي في المنافسة فظهرت وجود مصدرين هما الخوف من الفشل و الخوف من الضرر البدني ، فبعض الرياضيون منافسون أفضل من غيرهم و يملكون ميلا خاصا للتنافس و فعالية كبرى في هذا الوضع فدافعهم الاساسي يتركز على الحاجة إلى تحقيق الذات للمقارنة مع الآخرين ، إن فعاليتهم بمعزل عن مستوى الأهلية و المهارة .

#### القلق :

شعور ذاتي بالخوف أو التهديد يلزمه أحيانا رفع الاستثارة الفيزيولوجية . و يختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من تنشيط حالة انفعالية غير سارة ، كذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك و اتجاه الانفعال و اتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس غير سارة .

#### توتر المنافسة :

<sup>2</sup> - الزويغني و الغنام ، مناهج البحث في التربية الجزء الاول ، مطبعة العاني ، 1974 ، ص 81 .

استجابة انفعالية سلبية عندما يهدد تقدير الذات و يحدث عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين متطلبات أداء المنافسة و مقدرته على الاداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات .

### I-1-7- الخلفية النظرية والدراسات السابقة:

اعتبارا للتأثيرات الهامة التي يفرضها القلق على الشخصية الرياضية في مختلف المنافسات اين يكون تأثيره مباشرة على الأداء ونتيجة هذه التأثيرات أعطت للظاهرة اهمية جعلت الكثير من الباحثين يتداولون حولها بكتاباتهم وبحوثهم المختلفة والمتعددة

ونظرا لكون الظاهرة هي إحدى الدعائم في البحث والارتكاز على بعض الكتب كالشخصية بمفاهيمها المتعددة ومختلف نظرياتها وكذلك الانفعالات بمختلف انواعها كالخوف والقلق والضغوط النفسية وكل ما يدور حولها وكان ذلك من خلال الدراسات الببليوغرافية للعديد من العلماء والباحثين في هذا الميدان، ممن اهتموا بهذه المواضيع كما تم التطرق إلى وضع أو جمع عدة عناوين أخرى تصب في هذا الموضوع.

أما بالنسبة للدراسات السابقة المتشابهة فإنها لم تكن واسعة بقدر الامكان مما يتطلبه اهمية الموضوع علاقة الانضمام الرياضي بالقلق لدى المعوقين حركيا من إعداد الطالب بقرار توفيق لرسالة الماجستير.

# الباب الأول الجانب النظري

# الفصل الأول: الضغط النفسي

## الفصل الأول: الضغط النفسي

مقدمة

- 1-2-1- عوامل غموض مفهوم الضغط.
- 1-2-2- الضغط النفسي لدى المتعلم.
- 1-2-3- الاستعلامات الموقفية لمفهوم الضغط النفسي.
- 1-2-4- مراحل واستجابة الفرد للضغط النفسي.
  - 1-4-2-1- المرحلة الأولى-الأنذار.
  - 1-4-2-2- المرحلة الثانية-المقاومة.
  - 1-4-2-3- المرحلة الثالثة-الانهاك.
  - 1-2-5- الضغط النفسي والتعود.



## مقدمة

إن الضغط أو الإجهاد stress حالة غير جديدة في حياة الإنسان غير أن الجديد فيها أنها حالة أكثر شيوعا و انتشارا و أنها في تزايد مستمر، وهي كالفلق أصبحت من سمات هذا العصر و من مرادفات أسمائه و نعوته.<sup>1</sup>

فالناس بمختلف شرائحهم يشكون اليوم من الضغط stress حتى أصبح يشار إليه عند العامة و الخاصة و نظرا لشيوع هذه الظاهرة في الحياة العامة أصبح البحث فيها يستقطب الكثير من الاهتمام في علم النفس و الطب.

<sup>1</sup> - علي كمال- النفس -انفعالاتها، أمراضها و علاجها "الجزء الأول" - الطبعة الرابعة - دار أوسط للدراسات و النشر و التوزيع- بغداد 1983. ص 291.

## I-2-1- عوامل غموض مفهوم الضغط stress:

إن مصطلح "الضغط" أو "الإجهاد" مصطلح من المصطلحات الخاصة التي يمكن أن يفهمها عامة الناس عندما تفهم في سياقها العام، و لكن يفهمها القليل منهم عندما تستعمل في سياقها العلمي بفعل تعاريفه المختلفة المتباينة و استعمالاته الموقفية المتناقضة و بناء على الفوضى المفاهيمية التي يتميز بها هذا المفهوم، نجد بعض الباحثين يدعون إلى ضرورة الاستغناء عنه و استبداله بمفهوم آخر أكثر وضوحا و تحديدا (عوض الغور في مناقشات سمانتية عميقة و من جملة عوامل مفهوم و غموض stress ما يلي:<sup>1</sup>

1- تتميز الدراسات و البحوث في تناوله بالترارية و الجانبية، و عدم الغور في مبادئه الأساسية ، و فشلها في النظر إليه كعملية فردية تنبع من تفاعل الشخص مع بعض المواقف (جيني فارت FIRTH jenny -1985).

2- عولج بطرق مختلفة و مناهج متباينة ، بالنسبة للباحثين في التخصص الواحد ( كاسل KASL -1984).

3- استيعاب مصطلح stress لظواهر انفعالية ، تنطوي على مصطلحات خاصة بها قبل أن يظهر هذا المصطلح إلى حيث الوجود حيث استعمل كمرادف للقلق ، الإحباط التوتر ( تيغري محمد -1991).

4- تباينة استعماله اللفظية، حيث يشار إليه في البحوث الأجنبية بعدة ألفاظ نذكر منها على سبيل الذكر ما يلي: *pression* ، *equisent distress* ، *contrainte* ، *astreinte* ، و المطلاع على المراجع التالية سيلتمس ذلك بدون شك: ت . م فرازير FRASER . T. M نورمن NORMEN ، 1980 ، أندري و آلان ANDRE ET ALAIN 1983 ، كما يشير إليه في البحوث العربية بالمفاهيم الآتية: الإجهاد (تيغري محمد 1991) الإنعصاب (عباس محمود عوض 1987) الضغط ( علي عسكر 1983 و أحمد عباس عبد الله 1988 ، تيغري محمد).

<sup>1</sup> - عروض الأيام الوطنية التالية لعلم النفس - علم النفس و قضايا المجتمع الحديثة الجزء الثاني- منشورات- جامعة الجزائر-1998- ص 654.

## I-2-2- الضغط النفسي لدى المتعلم :

كل رياضة ممارسة تنتج عنها حالات من الضغط النفسي بالنظر إلى الرهانات المختلفة التي يتعرض إليها الرياضي، و نعني بالضغط النفسي كل عائق نفسي و جسدي و التي يمكن تسميتها إعتداءا يسببه هذا المرض.

أما E. Brunet guedj . M . moyen . B . Genety يعرفان الضغط برد فعل بيولوجي نفسي بدني ضد استثارة أو خطر أو حتى لحاله غير اعتيادية<sup>1</sup>.

بالنسبة لـ M. Pend'homme و Housman.J 1990 فان هذه الوضعية يمكن أن تسبب مزاج سلبي إذا كان الرياضي لا يتحكم فيها فيعني ذلك أنه لم يتمكن من الوصول إلى أقصى إمكانياته خلال المنافسة<sup>2</sup>.

و بالأخص H. Ouillon الذي هو طبيب و M. Abbdie 1960 يقولان أنه إذا كانت اضطرابات نفسية متكررة فهي ليست أمراض نفسية يعني أنها أمراض عقلية ، هذا ما يدفعنا بالقول أن التحكم في الضغط جد ممكن مهما كان نوعه و أن أسبابه مرتبطة بالممارسة الرياضية<sup>3</sup>.

E. YHILL و R.TOMAS 2000 يعطيان الوسائل التي تسمح بالتحكم في الضغط و التي هي كالاتي:

- يجب اولا على الرياضي كما على المدرب التعرف على الضغط النفسي خلال التدريب أو المنافسة .

- على الاول كما على الثاني أن يحاول بعدها أن يجعلها عوامل خارجية غير مهددة فمختلف هذه العوامل يمكنها في الاخير من تغيير حالة المحاولة البدنية و العمل على تركيبة للصدمة المؤثرة للضغط<sup>4</sup>. أما LAZAURS فيري أن الضغط النفسي يظهر لدى الرياضي خاصة في حالة فشل المنافسة .

<sup>1</sup>- BRUNET GUEDJ.E - MOYEN . B et GINITY.J medecine du sport- ed .masson –paris 2000.p56.

<sup>2</sup>- HAUSMNA.J et M et PREUD 'HOME .M.le gardien du but moderne –ed brood coorens .brakel 1990 p22.

<sup>3</sup>- Dr OUIILLON .H et ABBADIE .M. – l'higène de l'ècole et de l'écolier .-ed colin .a . paris 1960 p22.

<sup>4</sup>- THILL.E.- THOMAS .R – l'educateure sportif - ed. vigot .paris .2000.p360.

غير أن الضغط النفسي عند Fox E.L و D.K Mathiew's 1992 هو حالة مرضية مؤقتة يمكن معالجتها أكثر بالعلاج النفسي psychoterapie لكن بالنسبة لنا هي المتضمن في نظافة الرياضي التي يجب أخذها بعين الاعتبار كما يجب خاصة لدى التدريب الجماعي حيث المعايير القصوى للجهود المعروفة للمتعلمين بالأهمية بمكانة و الإمكانيات الفردية المتغيرة جدا<sup>1</sup>. مما يقودنا بيداغوجيا على التحكم و السيطرة في توزيع الجهود حسب الاوقات (الزمن)، استرجاع الطاقة (الراحة) التي تلائم الطاقة المبذولة لتفادي الاجهاد ، بعد أن نلح لدراسة مسبقة للظواهر الطاقوية.

يفضل 1982 lassalle j.y ويسطر بان الضغط له أثر على السلوك خلال المنافسة مما يعني الادماج الجسدي (البدني) و ايضا الافراط في قواعد اللعب و يمكن المتابعة قضائيا حسب ما ورد في القانون الجزائري<sup>2</sup>.

هكذا فان البروفسور و الطبيب النفساني يجب ان يكونان على العلم بتقنيات تقييم حالات المنافسات و ان يكونا قادرانت على تصحيح الحالات السلبية مثل التحكم في الضغط النفسي أو حتى اقتصاد الضغط قبل المنافسة حيث أن هذه الفترة تكون مصيرية<sup>3</sup>.

يمكن في بعض الاحيان أن الضغط النفسي نبذ الرياضي من طرف الفريق ، فالشاب تعمل في ذهنه ميكانزمات يدفعه إلى أن يضمن بأن رفاقه لا يحبونه في هذه الحالة يمكن استعمال lasephrologie sosyologique التي تدرس القوة المسؤولة على الاندماج و تطمح إلى انقاذ الفرد المنطوي على نفسه باعطائه تقنيات علمية يمكنها ترسيخ ارادته في ذاته و التي هي اساسية للحصول على حريات منطقية<sup>4</sup>.

التورطات السلوكية تعد جد خطيرة اذ لم يتم التحكم في الضغط في ظروف ملائمة يمكن ان ينتج عنها العنف الذي يعرفه كتركيبية للسلوك العادي مقررا كان يضمن دور ايجابي للحفاظ على النوع (الجنس)<sup>5</sup>. بينما van caneghan يعتبر أن العنف يجمع السلوكات الاعتدائية و القوية

6

<sup>1</sup> - FOX E – L ET MATHIEWS D-K .intervalle training –ed.vigot -paris .sans date.p85..

<sup>2</sup> -.-lassalle j.y –sport et delinquonce-presses universitaires d'aix Marseille .1988.p22

<sup>3</sup> - revue scientifique – science du sport – n 1- M.JS -janvier 1995-.P22.

<sup>4</sup> -FERNANDEZ.L – sophrologie et compition sportive- ed vigot- paris .1982.p33

<sup>5</sup> VALZELLI .L psychobiology of aggression and violence – raven press –n.york .1981.

<sup>6</sup> - VAN CANEGHEM.D – agrissivite et combativité- puf .paris 1978.

و في بعض الاحيان يمكن أن يسبب الضغط النفسي حالة التعب فيؤكد karpovich.p و 1983 sinning.w ان الفزيولوجية كثيرا ما تربط بذلك إلى الاجهاد العضلي ، و يضيفان أنه من الصعب فصل التركيز الذهني عن المشاعر و العمل الرياضي الجاد في التعب غير أن هاتين الحالتين يمكن ان ينتج عنهما فشل ذهني<sup>1</sup> .

### I-2-3- الاستعلامات الموقفية لمفهوم الضغط :

إن المتفحص لأدبيات مفهوم الضغط أو الاجهاد stress يجد بأنها وصفت هذه الظاهرة من منظورات مختلفة و متناقضة مبينة في ذلك أكثر من شكل من أشكال المواقف التي يتجلى من خلالها مفهوم الضغط stress و يعود هذا الاختلاف و التناقض في اساسه إلى التباين في ادراك هذه الظاهرة ، من حيث أنها تعبر على موقف خارجي - فاعل - أو استجابة الفرد النفسية و النفس جسدية- منفعل - أو عن اختلاف علاقات الفرد بمحيطه - علاقة تفاعل .

و من خلال مسح الباحث لمجموعة من البحوث و الدراسات المهمة بالضغط استخلص أن الباحثين عالجا ظاهرة الضغط او الاجهاد من خلال أطر موقفية متباينة منها في ثلاثة مواقف ، و كل موقف يعبر عن اتجاه .

1- الاتجاه الاول : و يمثل النزعة السلوكية و منظور أغلب علماء النفس التنظيمي المهتمين بالارغاثوميا (ت .م .فرازير . t.m.fraser . 1983)<sup>2</sup> .

و حسب هذا الاتجاه .الضغط أو الاجهاد stress مفهوم يشار اليه إلى المتطلبات ، و العراقيل و المعوقات المحيطة التي لا يقوى الفرد على مقاومتها . و يراد به في هذه الحالة إلى استجابة الفرد إلى مفاهيم أخرى مختلفة .

كالاتجاه النفسي، الانعصاب اضافة الى مفاهيم أخرى اللغة الاجنبية<sup>3</sup> .

2- الاتجاه الثاني : و يمثّل كل من النزعة الفيزيولوجية و النزعة المعرفية

أ- النزعة الفيزيولوجية : و تبلور التصور القاضي بـسيكوفيزيولوجية ، الاستجابة كحالة حدث داخل العضوية ، تترجمها حالة عدم التوازن الوظيفي على مستوى الجهاز العصبي و الجهاز

<sup>1</sup> - KARPOVICH . P et SINNING . W –psychologie de l'activité musculaire – ed.vigot .paris 1983.

<sup>2</sup> -FARSE T .M –stress et scientification au travail – etude critique . series securite hygiene et medicine du travile sans ed- 1983.p 4-11.

<sup>3</sup> - عباس محمود عوض - التقييم الاكلينيكي الذاتي في ضوء اطار الشخصية - دراسة حضارية مقارنة - دار المعرفة الجامعية - جامعة الاسكندرية ، 1987 ، ص 07 .

الغددى و ما يرافق ذلك من اضطرابات انفعالية مضرة و مستوى الضرر حسب هذه الوجهة لا يتوقف على العامل المجهد stressor بقدر ما يتوقف على نوعية الاستجابة<sup>1</sup>.

#### I-2-4 مرحلة استجابة الغدد للضغط النفسى :

إن فهم نتيجة استجابة الفرد الفيزيولوجية الناتجة عن الضغط تستوجب فهم الميكانيزمات التي تحكم العضوية في حالتها الطبيعية غير المجهدة و ذلك من خلال الاطلاع على طبيعة العلاقات التي تربط الجهاز المناعي بالجهاز العصبي ، و من خلال التشخيص البيوكيميائي للتفاعلات التي تحدث داخل العضوية<sup>2</sup>.

و عموما تحدث هذه الاستجابة ، عندما يتعرض الفرد مثلا :

لحدث مؤلم ، أو ينشغل بأعباء زائدة تتعلق بالوسط العائلي أو الوسط المهني كما قد يكون نتيجة حادث صار leustress<sup>3</sup> و كل اشكال الاستجابات العضوية تمثل عامل مركب عام – سلوك نمطي stereotype وهو سلوك لا يتغير و يفتقر الصفقات الفردية المميزة<sup>4</sup>.

و قد نشر منس سيلبي في هذا الاطار ، نظرية كاملة تخص استجابة الفرد للضغط و قد اصطلح على تسمية هذه الاستجابة " يلزمه التكيف العام " S.G.A و هي استجابة غير معينة يمر فيها الفرد بثلاثة مراحل نلخصها فيما يلي :

#### I-2-4-1- المرحلة الاولى: الانذار :

وهي مرحلة سريعة تترجم استجابة الفرد لتهديد مدرك – حيث يقوم الجهاز العصبي السمبستوى والغدد الأدرينالينية بتعبئة اجهزة دفاع الجسم ، حيث يتم تصريف اكبر نسبة من الادرينالين ، و بهذه الطريقة يزيد انتاج الطاقة لمواجهة الموقف الضاغط و من مظاهر هذه المرحلة : شحوب اللون ، اصفرار الوجه، زيادة نبضات القلب ، الآلام في الرأس و البطن و تتميز استجابة الفرد السلوكية في هذه الحالة بالمواجهة أو الهروب و استمر تعرض الفرد للضغط ، فان العضوية تنتقل إلى المرحلة الموالية .

#### I-2-4-2- المرحلة الثانية (مرحلة المقاومة):

و في هذه المرحلة تختفي مختلف مواصفات المرحلة السابقة ، و يكون الجسم في حالة تيقض عام و ذلك لتحريكه لمجموعة من اجهزته الدفاعية ضد العامل الضاغط حيث ينشط الدور

<sup>1</sup> -NORMAN.P et TRICE .M – psychiatrie empirment- sociale psychaitré sans ed- 1972.p 662.

<sup>2</sup> - FARSER T .M opcit .1983.p12.

<sup>3</sup>-EDGARD VINAK – foundation et psychologir reinold companie -n york université 1968.p241.

<sup>4</sup> - LEVI.L le stress dant l'industrie causes-effets et prevention – serie securtie hygiene et medicine de travail .bureau internationale de travail – geneve – sans date p02.

الرئيسي لجهاز الهيموطلاموس و الغدة النخامية ، الشيء الذي يسمح بإنتاج أكبر للمضادات الحيوية ، و زيادة مستوى النشاط الايضي ، غير أن قدرة الفرد على المقاومة محدودة ، فاذا كان الضغط مكثف و استمر مدة أطول فان العضوية تصبح في حالة ضعف و بالتالي تنتقل إلى مرحلة أخرى .

### I-2-4-3- المرحلة الثالثة : مرحلة الانهاك epuiselement

فباستمرار تعرض الفرد للضغط ، تبدأ العضوية في استنفاد طاقتها على المقاومة فتبطئ أنشطة الاجهزة الجسمية ، و عليه تصبح من الصعوبة امكان على الفرد التكيف مع ما يتعرض له من ضغوطات فتزيد حدة التوتر مما ينجر معها من مشاكل نفسية و سوماتيكية و قد يؤدي إلى الموت<sup>1</sup> .

#### ب- النزعة المعرفية :

يقوم تصور هذه النزعة على أساس أن المحيط لا يشكل أي تركيب للتفكير، و السلوك إلا من خلال الترجمة التي يعطيها الفرد أياه و حسب هذا الاتجاه ، فالادراك يأخذ دورا أوليا و أساسيا في حدوث حالة الإجهاد أو ما هذه الاخيرة إلا أنعكاس افتقار الفرد لنموذج معرفي مناسب مع موقف الضغط و عليه فالضغط لا يتوقف على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على الاستجابة المعرفية وطبيعة التفاسير و المعاني التي يضيفها الفرد على هذا الموقف<sup>2</sup> .

الاستجابة للضغط لا تتوقف فقط على جهاز العضوية و انما كذلك على الجهاز المعرفي فالاستجابة للضغط ترتبط كذلك بالفكرة التي يكونها الفرد على المكان الذي يشغله ، و على توقعاته الخاصة بمتطلبات المحيط و كذا بإمكانياته اتجاه ماهو منتظر منه<sup>3</sup> .

و في هذا السياق اقر سالز SELS 1970 أن كل الدراسات التي صادفها خلال عشرين سنة تؤكد في اغلبها على أهمية التحكم المعرفي فيما يتعلق بالاستجابة للضغط .  
و حسب سالز SEIS 1970 فان الضغط يتجلى في المواقف التي يجد فيها الفرد نفسه مطالباً في الاستجابة في ظروف لا يملك لها الاستجابة الملائمة ، نتيجة عدم توفر جهازه

<sup>1</sup> -NORMAN P.M.-TRICE H.M OPCITE 1972.P662.

<sup>2</sup> -PEARLIN.L et RADA BOUGH C.W – economics strains and the coping functions of alcohol- american journal of sociology 1976 p36.

<sup>3</sup> - FARSER T.M opcit .1983.p36.

المعرفي على صيغ ثلاثية ، و في هذا الاطار نجد " ديل كارنجي " 1970 يؤكد أن الاستجابة للضغط تتضمن في الحالة الذهنية ، أو الاتجاه الذهني للفرد و الكيفية التي يفسر بها المواقف التي يواجهها ، أي الترجمة الذهنية التي يقوم بها الفرد حيال مثير معين و حسب هذا الطرح فالأفراد ليسوى مختلفين في توازنهم بقدر ما هم مختلفين بسبب التفاسير والمعالم التي يعطونها لهذه المواقف ، فقد نجد أن نفس المواقف التي تقلق بعض الافراد هي بمثابة المواقف ، فقد نجد أن نفس المواقف التي تقلق بعض الافراد و هي بمثابة مواقف تحفيز و تحدي للبعض الآخر .

و يرى نورمن أن هناك نوعين من التفاسير لاستجابة الفرد المعرفية في مواقف الضغط<sup>1</sup>

**1- التفسير الأول :** و يتعلق بالحالات و المواقف التي يكون فيها الفرد متوفر على بناء معرفي يسهل عليه التعامل الايجابي معها و ينطوي هذا التفسير على مجالين :

\* **المجال الأول :** و يتعلق بموقف جديد ، لا يمكن للتجربة السابقة أن تزود الفرد بخيوط القيادة .  
\* **المجال الثاني :** يتعلق بالتنافر الموجود بين توقعات الفرد و متطلبات الموقف ، سواء كانت هذه المتطلبات تفوق امكانيات الفرد على العطاء أو العكس و حسب هذا النوع من التفاسير فالفرد لا يتوفر على موجز معرفي يتناسب تناسباً موضوعياً مع الموقف الضاغط .

**2- التفسير الثاني :** و يشير إلى أن الاستجابة المعرفية للضغط تتعلق بالموقف الخارجي الضاغط بقدر ما تتعلق بالاستجابة للحالة الانفعالية التي يكون عليها الفرد ، حيث يتم فيها تركيز الموارد المعرفية على مظهر واحد من مظاهر المشكل ، و من مختلف أبعاده و في حالات كثيرة كهذه ، و في غياب حل بديل يلجأ الفرد إلى تبيان سلوكيات جديدة بدائية في معالجته للمشكل ، و حسب هذا الاتجاه ، فالضغط أو الاجهاد مفهوم يتبنى للإشارة إلى التغيرات الانفعالية و التي توصف بالمرضية و تتم على مستويين :

- المستوى الفيزيولوجي : ذو مسؤولية في تحريك الموارد البيوكيميائية للجسم .

-المستوى المعرفي : ذو مسؤولية في نشر الموارد المعرفية ، بما يجعلها استجابة كاملة و شاملة للفكر و الجسم معا ، أي أن حالة الضغط أو الاجهاد تحدث من خلال التزاوج بين التوقعات و الترجمات التي تعطي من المحيط المجهد من جهد و الميكانزمات البيوكيميائية و العصبية

<sup>1</sup> - -NORMAN P.M.-TRICE H.M OPCITE 1972.p659-660.



التي تنشيط الجسم من جهة أخرى ، تكون هذه الحالة ممتدة من أدنى حالات القلق و الاكتئاب إلى العجز الامفعالي الحقيقي .

3- التفسير الثالث : و يمثل النزعة الجشتالتية حيث يتصور أصحاب هذا الاتجاه أن الضغط يتجلى من خلال عملية التفاعل بين الفرد و المحيط ، و هو كمنسق أو نظام أو معادلة تتضمن المواقف المجهدة أو الاستجابة فحسب ، بل تتضمن كذلك التفاعل الحاصل بينهما و يوصف هذا الاتجاه بالتوفيقي يحكم تناوله الكلي لمفهوم الضغط النفسي على التفاعلات الحاصلة بين الظروف المحيطة الموضوعية و التي يدركها الفرد كعوامل معيقة لنشاطه النفسي و العضوي و ما يترتب عن ذلك من أعراض مرضية مع مراعاة العوامل الوسيطة ، التي تشترط التفاعل القائم بين الموقف المجهد STRESOR و آثاره

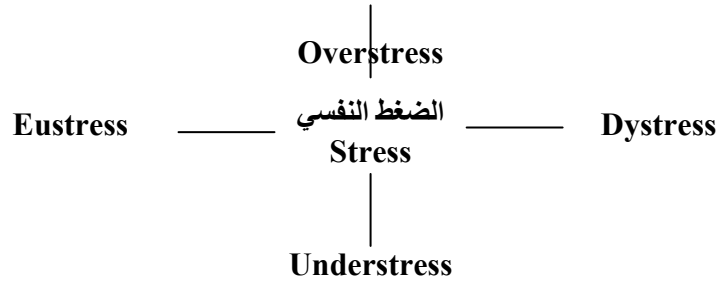
STRESS REACTION المتمثلة في نمط الشخصية ، عادة ما يعبر عنها بالطراز أ- ب للنمط السلوكي و استراتيجيات التصرف المتبنى ، و العوامل الفردية كالجنس السن .... و من الباحثين الذين تبناوا هذا الصرح تيريزي محمد 1991 ، COOPER 1970 SELS و 1988BAGLIONI ، GEFREY و آخرون 1990 COX 1978 HENKLE 1973 .

### I-2-5- الضغط و التعود :

إذا كان المفهوم الغامض موجود فذلك يقصد به الضغط النفسي حيث أن في شأنه أعطى المؤلفون عدة معطيات مختلفة فمن جهة هو سبب و نتيجة و من جهة أخرى هو ظاهرة ناجمة عن النفس الفيزيولوجية غير أن هذه الأخيرة قد تكون أكثر أهمية لأنه إذا ما تحدثنا عن الضغط النفسي فيجب أولاً التطرق إلى مجموعة من العوامل و الظواهر العامة غير الخاصة ، الممييزة على الإجابة لأي حاجة في البيئة بما في ذلك النفس الاجتماعية ، إن قام SELYE عام 1936 بتعريف عدد من التعديلات العضوية التي تخص الحيوان و التي تعرض لسن جسدي و سام ، و سرعان ما أظهر رد فعل معاكس نفسي يمكنه إحداث نفس غير ردود فعل فنظرا لمضمون هذا الأخير نأخذ بعين الاعتبار استعمال كلمة الضغط النفسي و الطب و الطب النفسي نتيجة للعمل المتواصل على المدى الطويل لعوامل نفسية اجتماعية بحيث أن الفرد لا يستطيع التحكم و لا يميز بكل الظواهر العصبية و الغددية<sup>1</sup> .

<sup>1</sup> TOMAS.R –RIVOLIER.J – MISSOUM.G – la psychologie du sport du haut niveau - imprimerie de press .université de france .1987.p206.

فالمعنى هو إذا شيء غير مريح و مزعج فالكلمة detresse فيما بعد انضمت إلى المفهوم المعاكس eustress التي تعني إلى إجابة ملائمة أو استجابة للضغط النفسي stressor فيكون التعود ناجح، أما النقطة الأخرى التي يدافع عنها selye هو أن الضغط النفسي يمكن أن ينتج عن فرط في الإجهاد و في الأخير أنه أية حالة من حالات الضغط النفسي و لا تستغني عنه الحياة.



حسب Selye الضغط ليس سوى نقطة بداية، و بما أن معظم الهرمونات التي تربط تدريجيا بعد 1950 ، و التعريفات لميكانيزمات العصبية المنطقية الحديثة تتركز على اكتشافات حديثة لعلماء الأعصاب.

إن مفهوم الضغط أعطى ولادة لأطروحة غير معتبرة يعني ذلك معالجة المعلومة المتلقاة فالعامل الذاتي ليس له معنى بل الذي يقدمه موضوعه هو الأهم (على المستويين الواعي و غير واعي)، فلا يجب أن نفكر دائما أنه عدواني و هو يمثل سوى قوة حرة متعلقة بالفرد و تقييمه و هنا يكمن سر و الحجر الأساسي لمعرفة الضغط النفسي، و بالتالي معالجته بطريقة الطب النفسي و أين يأخذ مفهوم التطبيقات الرياضية و خاصة لدى المريض نفسيا.

إن معرفة الضغط النفسي إستفادت من عدت إيجابيات، 110.000 نص كتبه Selye (حيث 7000 منها قام بتحليلها) كما أنشأ الإشارة إلى الأسماء الهامة الآتية:

Lazarus ، Mason ، Frank nahenhaeser ، Levi ، و هكذا شيئا فشيئا إمتلأ المفهوم الأسود، و مهما يكن فإن مفهوم الضغط النفسي Stress تعرفنا عليه في ظل الطب النفسي البيولوجي، و حقيقة هي العوامل النفسية التي تؤخذ بعين الإعتبار و خاصة بعد عدة تجارب على الحيوان-1980 hevine فهي الأهمية التي نغيرها للمتغيرات البيولوجية تدفعنا إلى الظن أنه مصطلح أولي في التجارب العديدة البيولوجية لـ Selye و يمكنها أن تدعم لـ SNG لأن يدخل في ظل الهيجان العاطفي.

كما أن المصطلح الأساسي الخاص يعتبر الأساسي بالنسبة لـ Selye هو استجابة الهرمونات هي الأخيرة و ليست سوى استجابة لعدة حالات مشتركة أين يكون فيها مصطلح " عاطفة " هو العامل المشترك، و هذا يرتبط أساسا بما يعرف بـ سيكولوجية العاطفة.<sup>1</sup>

---

1 - TOMAS.R –RIVOLIER.J – MISSOUM.G – Opcit, 1987-P 207.

# الفصل الثاني اللقاء

## الفصل الثاني : القلق

- 1-3-1- مفهوم القلق
- 2-3-1- تعريف القلق
- 3-3-1- أنواع القلق
- 1-3-3-1- القلق العادي الموضوعي.
- 2-3-3-1- القلق المرضي العصابي.
- 3-3-3-1- القلق الخلقي والحس بالذنب.
- 4-3-3-1- القلق المزمن.
- 4-3-1- أسباب القلق
- 1-4-3-1- الأسباب الوراثية.
- 2-4-3-1- الأسباب الفيزيولوجية.
- 3-4-3-1- نزاع الغرائز القوية.
- 4-4-3-1- تبني معتقدات فاسدة.
- 5-4-3-1- الأفكار والمشاعر المكبوتة.
- 6-4-3-1- عامل السن.
- 5-3-1- الأعراض الإكلينيكية للقلق.
- 6-3-1- الأعراض النفسية للطعام.
- 1-6-3-1- الخوف.
- 2-6-3-1- التوتر العصبي.
- 3-6-3-1- فقدان لاشهية للطعام.
- 7-3-1- الأعراض السكولوماتيكية للقلق.
- 8-3-1- آراء بعض علماء النفس للقلق.
- 1-8-3-1- نظرية أدلر.
- 2-8-3-1- نظرية كارن هونري.
- 3-8-3-1- نظرية هند رسون جيليرين.
- 4-8-3-1- نظرية سو لينان وحصاري ستاك.
- 5-8-3-1- نظرية التحليل النفسي.
- 9-3-1- علاج القلق
- 1-9-3-1- العلاج النفسي.
- 2-9-3-1- العلاج الاجتماعي.
- 3-9-3-1- العلاج الكيميائي.
- 4-9-3-1- العلاج السلوكي للقلق.
- 5-9-3-1- العلاج الكهربائي.
- 6-9-3-1- العلاج الجراحي.
- 10-3-1- القلق في المجال الرياضي.
- 1-10-3-1- مفهوم القلق في المجال الرياضي.

- 1-3-10-2- تأثير القلق الرياضي.
- 1-3-10-3- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضي.
- 1-3-10-4- التعرف على نوع القلق (معرفي-جسمي) لدى الرياضي.
- 1-3-10-5- التعرف على مستوى قلق الحلائم للرياضي.
- 1-3-11- قياس القلق لدى لارياضيين.
- 1-3-12- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية.
- 1-3-12-1- الخوف من عدم تكفاية.
- 1-3-12-2- فقدان السيطرة.
- 1-3-12-3- الخوف من الفشل.
- 1-3-12-4- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين.

**1-3-1- مفهوم القلق:**

لا تخلوا حياة أي فرد من القلق، طالما كان هناك طموح وأمال كبيرة بحاجة على تحقيق ومما لاشك فيه إن هناك الخير يلعب دورا فعالا في خلق استجابات واضطرابات في وظائف الجسم وربما تعطل بعض الأعضاء والأجهزة مما يؤدي إلى القضاء على الطاقة الإنسانية المبدعة.

والقلق يعني إصابة الشخص بالتوتر والضيق والتأزم والضغط الذي يسبب له معانات أحيانا<sup>1</sup>.

كما يمكن اعتبار القلق بأنه إحساس ليس له هدف ولكنه يعكس ضعفا عاما وشعورا بعدم الكفاءة وفقدان لقيمة الذات وتقليل من شأنها وقدرتها على مواجهة أغلب الموافق<sup>2</sup>.

**1-3-2- تعريف القلق:**

أهم التعاريف هي ما يلي:

- القلق هو رد الفعل لحاله القلق- فرويد.
- وعرفه عثمان نجاتي بأنه حالة من خوف الكامل الغامض ذلك الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق.
- وعرفه أحمد عكاشة بأنه شعور عام غامض غير ساريا بالتوقع والخوف والتحفيز والتوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد.

**1-3-3- أنواع القلق:**

هناك عدة أنواع من القلق ومن أبرزها نجد:

**1-3-3-1- القلق العادي الموضوعي:**

وهو القلق الذي ينبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية، ممكن معرفة مصدره وحصر مسبباته لأنه يكون غالبا محدودا في الزمان والمكان وينتج عن أسباب واقعية محدودة ومعقولة، ويعتبر هذا النوع مفيدا لأنه يحفز الإنسان إلى أن يقدر على الموقف ويحلل الأسباب ويهيئ نفيه لمواجهة.

1- مصطفى غالب- علم النفس التربوي- مكتبة الهلال- بيروت- 1981- ص92.  
2- أحمد عزت راجع- أصول علم النفس- دار القومية للطباعة والنشر- القاهرة- 1966.

### 1-3-3-2- القلق المرضي العصابي:

وهو القلق الغامض المصدر يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر والخوف الغامض المصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية وهي تأتي من نوبات تكرر لدى الفرد.2

### 1-3-3-3- القلق الخلقي والحس بالذنب :

ينتج هذا النوع من القلق نتيجة الإحباط والدوافع ذات العليان فالإحساس بالذنب يمكن أن يظهر في صورة مختلفة، في صورة قلق عام متشعب دون وعي بالظروف التي تصاحبه، أو في صورة مخاوف مرضية، أو صورة متعلق بأعراض العصاب نفسها.

### 1-3-3-4- القلق المزمن:

وهو الذي يتحول إلى سمة من سمات الشخصية الملازمة لها، ويصبح هذا نوع استعدادا سلوكيا يجعل المرء ينظر إلى حوادث نظرة خاصة ويتصرف مع المواقف العادية تصرفا مغلقا، فهو أكثر استعدادا من غيره للشعور بالقلق.

### 1-3-4- أسباب القلق:

#### 1-4-3-1- الأسباب الوراثية:

أكدت الأبحاث والدراسات التي قام بها علماء النفس على التوائم المتشابهة وعلى العائلات أن 10% من الآباء والأخوة يعانون من نفس المرض للقلق، وقد وجد "تسليتر"، SLATER أن نسبة القلق عند التوائم المتشابهة تصل على 50% وأن حوالي 60% يعانون من صفات اللقلق، وقد اختلف نسبته في التوائم غير الحقيقية، فوصلت إلى 04% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13 من حالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في الاستعداد للمرض، وقد تزايد أعراض القلق عند النساء عنها لدى الرجال.3

1- أحمد اليد عبد الرحمن-دارسات في الصحة النفسية-فعالية الذات- الاضطرابات السلوكية-دار قباء لنشر والتوزيع 1998-،ص442 .

2- فيصل محمد خير الزراء-علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية-دار الملايين-ط1-1984-ص 31.

3- مصطفى غالب- الأحلام-القلق-الخجل - منشورات دار الهلال-بيروت -1984-ص80.



### 1-3-4-2- الأسباب الفيزيولوجية :

قد ينشأ القلق من الجهازين العصبيين اليستاوي والبار استيماوي وخاصة السميلاوي ومركزه في الدماغ بالهيموتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال هذه الأخيرة بسبب نشاطها هرمونات عصبية كالأدرينالين والنور ادرينالين والتي يزداد بينها في الدم، فينتج عنه مضاعفات.1

### 1-3-4-3- نزع الغرائز القومية:

ممكن أن ينشأ القلق النفسي عندما تنزع الغرائز النفسي عندما تنزع الغرائز النفسية مثل غريزتي الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من إشباع هذه الغرائز ويحدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية. للمحافظة على المستويات المقبولة من السلوك وفي هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي، وأنظمة ليجنب نفسه الإيمان والمشاكل.2

### 1-3-4-4- تبني معتقدات فاسدة:

من مسببات القلق أيضا أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكهم كأن يظهر الآمال والتمثل بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد، فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما هو في قرارة نفسه عكس ذلك، فإذا خلا إلى نفسه أطلق العنان لنزواته وارتكب ما يخالف هذا السلوك، وهذه الهفوة بين ظاهرة وباطنة تكون مصدرا للقلق وعدم الاطمئنان، وتلعب الضغط الثقافي التي يعيشها الفرد المشبعة بعوامل الخوف والههم وعدم الأمن دورا في خلق هذا القلق.3

### 1-3-4-5- الأفكار والمشاعر المكبوتة:

من مصادر القلق تلك المشاعر والأفكار المكبوتة والخيالات والتصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي يترك شعورا بالذنب، وأفكار يشعر صاحبها أنها مكروهة أو محرمة، وكل نشاط بدني أو فكري مخالف للتقاليد والنظم الأخلاقية المتعاون عليها في المجتمع ما من شأنه أن يقلل راحة صاحبه النفسية ويحطم هدوء ثقة الناس به، أو قد يحاول المرء أن يبقي هذه الأعمال و الأفكار الممنوعة سرية وهذا يكلفه جهدا ويحول جزءا من توتره وانطوائه، أو ثقل فعاليته وانتاجه.1

1-كاظم ولي أغا-علم النفس الفيزيولوجي-ط11-دار الفلق الجديدة-بيروت-بدون سنة-ص. 311  
2-فخري الدباغ-مقدمة في علم النفس-ط1-دار الكتب للطباعة الموصل-1982-ص.97  
3-حامد عبد السلام-زهران الصحة النفسية والعلاج النفسي-ط2-عالم الكتب-القاهرة-1979-ص.397..

### 1-3-4-6- عامل السن :

عن عامل السن أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلام والفيزياء و الحيوانات أو في هيئة أحلام مزعجة، أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحج الاجتماعي وخصوصا عند مقابله الجنس الآخر والإحساس بالذات بشكله وبجسمه وتصرفاته.2

### 1-3-5- الأعراض الإكلينيكية للقلق:

تظهر على شكل اضطرابات في وظائف بعض أعضاء الجسم بدون أن تكون هذه الأخيرة مصابة بأي مرض عضوي ومنها:

أ- **الجهاز الدوري للقلب:** حيث يشعر الشخص بألم عضلي فوق القلب، مع سرعة نبضات القلب مع الشعور بألم وضيق عندما يحاول الشخص النوم، ارتفاع ضغط الدم.

ب- **الجهاز الهضمي:** يظهر على شكل صعوبة في البلع، نتيجة القلق، أو يشعر بعضه في الحلق أو سوء الهضم وانتفاخ البطن وأحيانا الغثان والإسهال و الإمساك.

ج- **الجهاز التنفسي:** يشكو الشخص من سرعة التنفس والهيجان وضيق الصدر وعدم القدرة على استنشاق الهواء أحيانا، وكثير ما يؤدي سرعة التنفس إلى طرد CO2 وتغيير درجة حموضة الدم، مما تجعل الفرد تتقلص عضلات أطرافه ويشعر بدوران.

د- **أعراض الجهاز العصبي :** يبدووا جليا لدى الشخص اتساع حدة العين وارتجاف الأطراف والشعور بالدوران والدوخة والصداع.

هـ- **الجهاز العضلي:** من أكثر أنواع الآلام الجسمية هي الآلام العضلية (الآلام على مستوى الساقين أو الذراعين الظهر، وفوق الصدر وكثيرا ما تشخص هذه الآلام النفسية بحتة بسبب القلق النفسي الذي لا يستطيع الفرد التعبير عنه أحيانا، وعن الصراعات المختلفة إلا من خلال هذه الأيام.

و- **الأعراض الجلدية:** مثل ظهور حب الشباب، السقوط الشعر، الحساسية العامة.

ز- **أعراض جهاز الغدد الصماء:** تظهر في زيادة إفراز الغدة الدرقية، البول السكري، زيادة إفراز هرمون الدرينالين في الغدة الفوق كلوية.

### 1-3-6-الأعراض النفسية للقلق:

#### 1-3-6-1- الخوف:

يتمثل الخوف من الأماكن المغلقة، أو المتسعة، الخوف من الأمراض، الخوف من الموت وأحيانا يتخذ الخوف أعراض ومظاهر غريبة كخوف المرء من ابتلاع لسانه.

#### 1-3-6-2- التوتر العصبي:

سرعة النسيان والشعور بالاختناق والصداع ويكون ذلك مصحوبا باختلال الآلية أي يشعر الشخص بأنه قد تغير عن سابق عهده، وان العالم ربما تحول، ويبدأ في القلق لأبسط الأمور.

#### 1-3-6-3- فقدان الشهية للطعام:

مع هبوط في الوزن والإرق الذي يتميز بالصعوبة في النوم وهذا الأخير يكون مصحوبا بأحلام وكوابيس مزعجة، أو زيادة الشهية للطعام التي تؤدي، التي تؤدي إلى السمنة الفاحشة.

#### 1-3-7- الأعراض السيكوسوماتية للقلق:

ويقصد بها الأعراض العضوية والجسمية التي تنشأ بسبب المعاناة النفسية والانفعالات الشديدة كما يقصد بها الأمراض العضوية التي تزيد أعراضها عند التعرف إلى حالات القلق النفسي ومن أهم هذه الأعراض:

-ارتفاع ضغط الدم.

-السمنة.

- الربو.

- القرحة المعدنية.

- الإمساك المزمن.

- فقدان الشهية للطعام.

- الأمراض الجلدية.

#### 1-3-8- آراء بعض علماء النفس للقلق:

عن مختلف الدراسات النفسية والاجتماعية التي قام بها الباحثون المهتمون بسلوك الإنسان أعطت أهمية كبيرة للقلق، بما يمتاز هذا العصر من مراوغات وتنافس وتحدي حتى المظهر الأساسي والغالب على سلوك الإنسان ونظرا لأهمية هذه الظاهرة فقد مرت الدراسات بأطوار متعددة حاول المستغلون من خلالها إعطاء تصور واضح وشامل، ومن أهم المهتمين بدراسة القلق نجد:

#### 1-3-8-1- نظرية "أدلر": بأن القلق النفسي يرجع إلى طفولة الإنسان الأولى

كأن يشعر الفرد بالتصور الذي ينتج عنه عدم الشعور بالأمن، ثم ذهب بعد ذلك فعمم هذا التصور بمعنى المعنوي والاجتماعي والمقصود بمعنوية التصور العضوي في نظر "أدلر" أنه يحدث للفرد في احد أعضاء جسميه، إما لعدم توافق نموه، أو لعدم كفايته التشريحية أو الوظيفية فيرى "أدلر" أن المقصود يؤثر على حياة الفرد النفسية لأنه ناقص في نظر نفسه فيزيد شعوره بعدم الأمن، ومن ثم

ينشأ القلق النفسي ويصف "أدلر" أن نوع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته لها أثر كبير في نشأة القلق النفسي لديه ومحاولة التعويض عنه.

### 1-3-8-2- نظرية كارن هونزي:

يرى هونزي أن القلق يرجع إلى ثلاثة عناصر وهي الشعور بالعجز، الشعور بالعدوانية، الشعور بالعزلة، وهذه العوامل تنشأ عن الأسباب التالية:

- انعدام الدفء العاطفي والأسري وشعور الطفل بأنه شخص منفرد ومحروم من الحب العطف والحنان، وأنه مخاوف وسط عالم عدواني متوحش هو أهم مصادر القلق.

- كما أن بعض أنواع المعاملة التي يتلقها الطفل تؤدي إلى نشوة القلق لديه، فالسيطرة المباشرة وعدم تبيين الأخوة والأخلاق بالوعد، وعدم احترام الطفل والجو الأسري العدائي هذه كلها عوامل توقض مشاعر القلق في النفس
- البيئة وما تحتويه من تعقيدات ومناقضات وما تشمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط، فكل هذا يجعل الطفل يشعر أنه يعيش في العالم متناقض، مليء بالغش والخداع والحسد والخيانة، وانه مخلوق لا حول له تجاه هذا العالم القوي والعنيف.

### 1-3-8-3- نظرية هند رسون وجيليرني:

يعتقد هذان العالمان أن هناك مواقف إحباطية معوقة، تؤدي إلى الصراع النفسي ومن هذه المواقف نجد، الحالة الاقتصادية، الفشل للحياة الزوجية، الفشل للعمل، أسلوب التربية الخاطيء، عاهات البدن كل هذه المواقف الإحباطية ينتج عنها سلسلة من ردود الأفعال المتعلقة، وعندما تتراكم هذه المشاعر تظهر آثارها في سلوك الفرد الخارجي. 1

### 1-3-8-4- نظرية أزاري ستاك سوليفان:

يرى "سوليفان" أن نفسه الرياضي تتكون من نظام خاص بـاستحساس الكبر لأعمال الطفل والذي يدفعه إلى الانتباه لنوع السلوك الذي ينال الاستحساس. 2

### 1-3-8-5- نظرية التحليل النفسي:

إن مدرسة التحليل النفسي التي يتزعمها "فرويد" تربط بين القلق وخبرات الطفولة وخاصة عقدة الحصى وعقدة فقدان العضو التناسلي أو الشعور بالذنب الذي يحيط بالرغبة الجنسية، ويشاطره في ذلك "رانك" إلى عقدة الميلاد، أما الاتجاه التحليلي الجديد فرجع أسباب القلق إلى خبرات الطفولة في علاقة الطفل الاجتماعية 1.

1- مصطفى فهمي-علم النفس الاكلينيكي-بدون طبعة-1976-ص 204  
2- سعد جيل-الصحة العقلية-الأمراض النفسية والعقلية والإنحرافات السلوكية-1985 بدون طبعة-ص 136.

### 1-3-9- علاج القلق:

يختلف علاج القلق وحسب وسائل العلاج المتاحة إذ يمكن علاج القلق بالطرق التالية: 2.

#### 1-3-9-1- العلاج النفسي:

ويعتمد على التشجيع والتوجيه ويتم بالعمل على إعادة المريض إلى حالته الأصلية في الشعور بالاطمئنان النفسي أو أن نبث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات وأفكار التي يتقبلها دون نقد أو مقاومة وبالتالي تساعد على تخفيف ما يعانيه من توتر نفسي كما يمكن لنا أن نضاعف له اعتقاده في القابلية للشفاء وإعطائه نصائح.

#### 1-3-9-2- العلاج الاجتماعي:

ويعتمد على إبعاد المريض من مكان الصداق النفسي وعن المثيرات المسببة لآلام وانفعالات الرياضي، وينصح عادة بتغيير الوضع والوسط الاجتماعي العائلي أو مكان العمل.

#### 1-3-9-3- العلاج الكيميائي:

تولي أهميته معتبرة لهذا النوع من العلاج وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي، وفي حالة القلق الشديد فلا مانع من إعطاء المريض بعض العقاقير تحت إشراف طبيب مختص وذلك لمساعدته من التقليل التوتر العصبي.

#### 1-3-9-4- العلاج السلوكي للقلق:

ويتم ذلك بتدريب المريض على عملية "الاسترخاء" ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة، يجب تجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.

#### 1-3-9-5- العلاج الكهربائي:

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية لا تفيد في علاج القلق النفسي إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب، والمنبه الكهربائي يفيد أحيانا في بعض حالات القلق المصحوبة بأعراض جسمية.

#### 1-3-9-6- العلاج الجراحي:

هناك بعض الحالات من القلق النفسي التي لا تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، لذلك يلجأ عادة إلى العملية الجراحية والتي تكون على مستوى المخ للتقليل الألياف العصبية الخاصة للانفعالات، أن يصبح الفرد غير قابل للانفعالات المؤلمة والتأثير بها.

### 1-3-10- القلق في المجال الرياضي:

#### 1-10-3-1- مفهوم القلق في المجال الرياضي:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة حيث ينتظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر التي تؤثر على أداء الرياضيين، وهذا التأثير قد يكون إيجابيا لدفعهم لبذل المزيد من المجهودات وبصورة سلبية تعيق أداء الرياضيين. يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة، والقلق أنواع، فهو حالة قلق معرفته تتغير من وقت لآخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الإنسان في وقت معين، أما سمة القلق فهي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد<sup>1</sup>

#### 1-2-10-3- تأثير القلق الرياضي:

تعتبر كل إنجازات الأفراد بما فيها انفعالاتهم الرياضية في الفرد لا تقتصر على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر هذه الأخرى أيضا بعوامل نفسية مثل:

الدوافع، الإدراك، التفكير، الاستعداد النفسي، القلق وهكذا تظهر لدى الرياضيين بعض السلوكيات كوجوده سعيدا عندما تكثر نتائج الجيدة والإيجابية ويكون عكس ذلك خائب الأمل ويأسا عند الإخفاق<sup>2</sup>. كما نجد نوعين من القلق في المجال الرياضي وهما:

**النوع الأول :** عندما يكون القلق مسيرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفة إدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه بدينا ونفسها للتغلب عليه. النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا، حيث يعمل إعاقة الرياضي والتأثير سلبيًا على نفسيته وحتى يمكننا معرفة الأسباب التي تخلق القلق عند الرياضي وتحديد نوعيته مسيرا أو معرقلا يجب التعرف على العوامل والمصادر التي ينتج عنها هذا القلق.

ومن أهم هذه العوامل نجد خبرة اللاعب السابقة حالة التدريب، مستوى المنافسة، مكان المنافسة، قوة الخصم، علاقة اللاعب بزملائه والمتفرجين، النمط العصبي للرياضي والحكم..... الخ.

#### 1-3-10-3- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضي:

يمكن استخدام طرق مختلفة للتعرف على الرياضيين ومن ذلك استخدام قائمة المنافسة ومن خلال تطبيق ه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي، إضافة إلى هذه المقاييس يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض المظاهر السلوكية أثناء الأداء ومن ذلك على سبيل المثال ما يلي:

1- اسامة كامل راتب- علم النفس الرياضي- مفهومه- تطبيقاته- دار الفكر العربي- القاهرة -1997- ص150.  
2- نزار مجيد كامل طه لويس- علم النفس الرياضي- ط1- جامعة بغداد -كلية الرياضة-العراق -1980- ص214.

- 1- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في موقف المنافسة مؤشرا لزيادة القلق فعلى سبيل المثال فاء نلاعب في كرة السلة الذي يتميز بالأداء الجيد أثناء فترات التدريب المختلفة، ثم يحدث أثناء المنافسة أن يضعف مستواه بشكل واضح، وتزداد أخطاءه، فاعن ذلك يمكن مؤشرا لزيادة مستوى القلق.
- 2- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق، ومن أمثلة ذلك لاعب كرة السلة الذي يفشل دائما في التسديد في الدقائق الأخيرة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربتين.
- 3- يعتبر التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مؤشرا أحيانا لارتفاع مستوى القلق.
- 4- يمكن أن يكون ميل الرياضي لأداء التسجيل مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية فعلى سبيل المثال فاعن اللاعب الذي تحدث الإصابة كثيرا أثناء المنافسة وخلال مواقف المنافسة، ربما يرجع ذلك بسبب ارتفاع القلق، وغن اتجاهاته نحو أداء المنافسة غير متعددة وغير واضحة ومحددة، إنه يريد الاشتراك في المنافسة ويخشي الفشل، ونتيجة لهذا لا نوع من الصراع فإنه يبحث عن تبرير مقبول لعدم الاشتراك في المنافسة، فيدعي أن لديه الرغبة في الاشتراك ولكنه يفتقد القدرة على الممارسة نتيجة افسابة 1.

### 1-3-10-4- التعرف على نوع القلق (معرفي-جسمي) لدى الرياضي:

تشير الدلائل إلى أن هناك نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما: القلق الجسمي SOMATIE ANIXITY والقلق المعرفي CONIETIVE ANXIETY أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي اضطرابات المعدة وزيادة العرق في واحتي اليدين زيادة نبضات القلب، زيادة معدلات التنفس.... الخ. أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي فهي زيادة الأفكار السلبية غير الموضوعية المرغوبة والتي يعاني منها الرياضي، ويؤدي ذلك عادة إلى ضغط التركيز والانتباه.

وقد يظهر هذان النوعين معا، ومن ذلك فمن الممكن أن يكون واحد منهما أكثر شيوعا من الآخر، ورغمما من ذلك فم المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدنين بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية. ولاشك أن لكل نوع من نوعي القلق السابقين الأسلوب الملائم للعامل معه، ففي حالة القلق الجسمية فضل المشاركة الإيجابية لأعضاء الجسم، وخاصة الأكثر تأثير في عمل أو نشاط معين ومن ذلك على سبيل المثال مزاولة بعض الأنشطة البدنية الخفيفة أو استخدام تدريبات الاسترخاء، أو استخدام التديك نظر لدوره لبناء في تنشيط وتحسين عملية الدورة الدموية، أما في حالة القلق المعرفي فإنه يفضل اتجه الفرصة للرياضي لممارسة بعض النشطة الذهنية البديلة، وبعض تدريبات الاسترخاء والتصور الذهني.

### 1-3-10-5- التعرف على مستوى قلق الحلائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور اللاعب في التأثير على مستوى أدائه ولكن الاستفهام الذي يبحث عن إجابة دائما هو كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أداءه؟ إن توجيه انفعالات الرياضي تتوقف على عاملين أساسيين هما: طبيعة شخصيته وطبيعة الموقف، قد يفسر البعض زيادة درجة القلق للرياضي قبل المنافسة الهامة، بأنه نوع من اهتمام الرياضي بهذه المنافسة، أو أن الرياضي لديه دافعية زائدة، وإن ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدافعية سوف يساهمان في استعداد النفسي.

والواقع أننا لا نستطيع أن نقرر هنا أن القلق المشار إليه هل هو من النوع المسير للأداء، أم أنه من النوع المعوق ذو التأثير السلبي على الأداء، دون أن ما يأخذ بالاعتبار طبيعة شخصية الرياضي، وكيف سيستجيب الرياضي لمثل هذا الموقف التنافسي، وعلى ضوء ما تم الإشارة إليه، لزم علينا تحديد اتجاه مستوى القلق الملائم للرياضي قبل المنافسة حتى يحقق أفضل أداء له. إنه من الأهمية أن يدرك (المدرّب الرياضي) أن القلق هو الذي يؤثر في الأداء الرياضي ولكن الذي يؤثر أكثر في طريقة استجابة الرياضي للانفعال القلق وأن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المربين، هو أن القلق شيء صار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، لأن في الحقيقة ما هو إلا مفهوم خاطئ.

قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتواتر قبل المنافسة وفي هذا المعنى السابق يشير « KA VS » 1980 أحد المهتمين بالرعاية والإعداد النفسي للرياضيين إلا أنه يمكن الاستفادة من حالة القلق قبل المنافسة لاعتبارها مصدر للاستشارة وتعبئة الطاقة النفسية، وقد لاحظ من خلال عملية لسنوات عديدة أن الرياضيين الذين يتميزون بالقلق والعصبية كسمة عامة لشخصيتهم يكون أدائهم أفضل عندما يكون على هذه الحال قبل أن يتفقدون مثل هذه الحالة، الأمر الذي يفيدهما إذا كان الرياضي قد اعتبر القلق جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه فلا مانع من الإبقاء عليه في مواقف المنافسة الرياضية، فذلك أفضل من أن يطالب من الرياضي أن يتجاهل الشعور بالقلق، أو الخوف من لاشعور بالقلق أو حتى محاولات الشعور بالانفعالات الأخرى بديلة.

سطر كيوس MAVS 1980 في التذكير بأن هناك من الرياضيين المتميزين من استطاعوا أن يحققوا أفضل إنجازاتهم رغم عن تمييزهم بزيادة درجة القلق كعداء رياضي لأي شخص أو لإصابة بالغيثان والدوران والقين هذه المظاهر لحالة القلق التي تعتبر جزءا طبيعيا من عملية استعداد النفسي الخاص لهذه المنافسة الهامة قد يعتبر مؤشرا



سلبيا الاستعداد النفسي لهذا الرياضي، والمعنى المستفاد من ذلك هو لتأكيد على أن الحالة الانفعالية الرياضي وخاصة قبل المنافسة بالخصوصية والفردية إلى حد كبير وأن الشيء الأهم دائما هو أن يمكن أن يتكيف مع حالته الانفعالية، ومن بين المفاهيم السائدة كذلك لدى بعض المدربين هو أن الاستشارة الدافعية الحالية قبل المنافسة تؤديان إلى تحسين مستوى أداء الرياضي.

# الفصل الثالث الانفعالات

## الفصل الثالث: الانفعالات

- 1-4-1 مفهوم الانفعالات
- 2-4-1 تعريف الانفعالات
- 3-4-1 خصائص الانفعالات
- 1-3-4-1 الذاتية
- 2-3-4-1 التعدد
- 3-3-4-1 الاختلاف في الدرجة
- 4-3-4-1 الارتباط بالتغيرات العضوية الداخلية والخارجية
- 4-4-1 تقسيم الانفعالات وأنواعها
- 1-4-4-1 انفعالات إيجابية
- 2-4-4-1 انفعالات سلبية
- 5-4-1 نظريات الانفعال
- 6-4-1 تصنيف الانفعال
- 1-6-4-1 انفعالات عالية المستوى
- 2-6-4-1 متدنية المستوى
- 7-4-1 المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للانفعالات
- 8-4-1 المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات
- 9-4-1 أنواع الخبرات الانفعالات
- 1-9-4-1 الخبرات الانفعالية الناتجة عن التغيرات الواضحة لعمل الفرد
- 2-9-4-1 الخبرات الانفعالية الناتجة عن اكتساب المهارات
- 3-9-4-1 الخبرات الانفعالية الناتجة عن اتفاق المهارات
- 4-9-4-1 الخبرات الانفعالية الناتجة عن إدراك أعمال التوقيت
- 5-9-4-1 الخبرات الانفعالية الناتجة عن المنفسات
- 10-4-1 مقاييس الاستجابة الانفعالية في الرياضة
- 11-4-1 الاضطرابات النفسجسمية

## I - 4 - 1- مفهوم الانفعالات :

يكتسب الفرد في غضون تفاعله المستمر مع بيئته الخارجية علاقات معنية بالنسبة للأشخاص الآخرين و سلوكهم و من ناحية أخرى بالنسبة لذاته ، فبعض الأشياء تبعث فينا الفرح ، والبعض الآخر يثير فينا الحزن و بعض الأحداث و المظاهر تستدعي لدينا الحماس و البعض الآخر الفتور ، و كثيرا ما نغضب و نفرح لسبب ما ، أو نفرح لسبب ما آخر ..... و هكذا، فالفرح و الحزن و الفتور و الحماس و الغضب و الفزع و الخوف كلها عبارة عن خبرات انفعالية يعيشها الفرد و يرى بعض العلماء أن الانفعال حالة توتر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية ، غالبا ما تعبر عن نوع الانفعال.<sup>1</sup>

و تلعب الانفعالات دورا هاما و بالغ الأثر في حياة الفرد إذ ترتبط بدوافعها و حاجاتها و بأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها ، إذ لا يوجد أي نوع من التعلم أو العمل الخالي من النوع الانفعالي المميز له.

و تعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الأحيان التي يمارسها دوافع في حد ذاتها و حالات الخوف و القلق أحسن مثال لذلك ، لأنها مثل لحالات انفعالية ، فيها توتر يميز بالشعور بعدم الراحة ، فيسعى الكائن الحائس الحي إلى إزالة هذا التوتر لكي يشعر بالراحة.

## I - 4 - 2- تعريف الانفعالات :

تعتبر الانفعالات "الوجدانات" حالات داخلية تصف الجوانب المعرفية خاصة ، احساسات و ردود الأفعال الفيزيولوجية ، و سلوك تعبير معين ، كما تظهر في أشكال عديدة فجأة و يصعب التحكم فيها ، و بعد الفحص تنتج ثلاثة حالات انفعالية هي: القلق ، القلق و العدوانية ، الابتهاج<sup>2</sup>.

والانفعال هو نتائج حالة من الاستثارة و التغيير و عدم الاستقرار و هو نوع من السلوك الظاهر ... يتمثل في حركات جسمية مضطربة ، و تغيرات كلامية تأتي عقب حالة سكون و إطمئنان .

و بما أن لكل نتيجة سبب فإن سبب حدوث الانفعال هو منبهات تعمل كعوامل استثارة داخلية مثل ألم مفاجئ في المعدة تذكر حدث مفزع ، أو خارجية مثل رؤية منظر مفزع أو سماع خبر مؤثر ، كما أن للانفعال تأثير بالفاعل عدة نواحي في الفرد منها:

تأثير الانفعال في الفرد ، في العقل ، في الجسم ، في الحياة ، و على صحة الفرد .  
و يعرفها بعض علماء النفس بأنها استجابات فيزيولوجية و سيكولوجية تؤثر في الإدراك و التعلم في الأداء<sup>3</sup>.

كما يعتبرون أن الانفعال يسببه مثير خارجي فيستجيب الدماغ و الجسم استجابة انفعالية فيتأثر سلوك الشخص<sup>4</sup>.

و هي كذلك حالة من الاضطرابات و استثارة تسبق حالة سكون و إنتظام تظهر فجائية كما يمكن تمييز إثارة في السلوك الخارجي<sup>5</sup>.

أي مكونات الانفعال تظهر أولا ؟

1- محمد حسن علاوي - محمد سماعيل إبراهيم - مبادئ علم النفس - ط 3 - مطبعة وزارة المعارف - سوريا - 1969 - ص 131.

2- مختار محمد متولي - محمد إسماعيل إبراهيم - " مبادئ علم النفس - ط 3 - 1969 - ص 132.

3 ليندال دافيدوف - مدخل علم النفس - ط 3 - دار ماكروميل - القاهرة - 1988 - ص 245.

4- 3 - الدكتور مختار متولي - محمد إسماعيل إبراهيم - مرجع سابق - 1969 - ص 132.

اختلف علماء النفس الدارسين للسلوك عن الكيفية التي ترتبط بها المكونات الفيزيولوجية فالاحساسات و المعرفة و المكونات السلوكية للانفعالات فيما بينها و ما إذا كانت ، تنشأ في ترتيب واحد ثابت.

أشارت دراسة " سكاكتر سنجر " إلى أن الحالات الفيزيولوجية تسبق المعرفة و أن تلك الأخيرة تسبق بدورها الاحساسات و السلوك على الأقل لبعض الوقت كما إفترض الباحثون أن تقدير الموقف هي عملية معرفية و غالبا ما تأتي أولا .

#### I - 4-3- خصائص الانفعالات:

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص الآتية:

#### I - 4-3-1- الذاتية:

تعمل العبرات الانفعالية دائما طابعا ذاتيا ، إذ تختلف من فرد لآخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المادية و المحيط به ، و بالموقف التي يمر بها و كذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين ، فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق إثر ظواهر ما، بينما لا يستدعي ذلك عن شخص آخر سوى الفرح و السرور كما لا يستوجب ذلك بالنسبة لفرد ثالث انفعالا ما .

#### I - 4-3-2- التعدد:

تمتلى حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عد لها و لا حصر ، كالفرح و الحزن و الخجل و الندم و الابتهاج ، الشك و الغيظ ، الكراهية و التوقع و الانتظار و التعجب و الحقد ... الخ كما تزخر به مصطلحات اللغة .

#### I - 4-3-3- الاختلاف في الدرجة:

قد يفرح فرد لدرجة رؤية صديق أو لفوزه في منافسة رياضية أو لنجاحه في الامتحان و لكن الفرح في كل من تلك الحالات يتباين و يختلف من حيث الدرجة<sup>1</sup>.

#### I - 4-3-4- الارتباط بالتغيرات العضوية الداخلية و الخارجية:

ترتبط الانفعالات المختلف بالكثير من التغيرات الفيزيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة ، و كذلك بأنواع متعددة من المظاهر و المتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعتبر من نوع الانفعال .

#### I - 4-4- تقسيم الانفعالات و أنواعها :

في الوقت الحالي يفضل الكثير من علماء النفس إطلاق إسم الانفعالات على هذه الحالات و يقسمونها من حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية للفرد إلى نوعين هما :

#### I - 4-4-1- انفعالات إيجابية:

و المقصود بها "انفعالات سادرة " كالفرح و السعادة و الأمن و الحب و الفوز... الخ .

#### I - 4-4-2- انفعالات سلبية:

و هي انفعالات غير سارة كالحزن و الخوف و الغضب و الكراهية و الهزيمة الفشل... الخ .

بينما تطرق بعض العلماء الآخرون و على رأسهم العالم النفساني " مكوجيل " إلى تصنيف الانفعالات إلى ثلاثة أنواع هي :

- الأولية : " البسيطة " كالخوف و الفرح و الغضب .
- الثانوية : " المركبة " كالرعب الخوف الاعجاب ، الانتطاع .
- المشتقة : و هي ليست ثابتة أو دائمة كاليأس ، الشك ، القلق .

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - مرجع سابق ص 247 .

## • الأولوية :

- و هي التي تمثل الانفعال الخاص بكل غريزة و هي حسب رأي العالم " مكدوجيل " و نظريته في الغرائز التي توضح لكل غريزة و ما يقابلها من انفعال .
- غريزة الهرب: يعتبر انفعالها الخوف.
  - غريزة المقاتلة : انفعاله الغضب.
  - غريزة الاستطلاع : انفعاله التعجب.
  - غريزة النفور : التقزز و الاشمئزاز.
  - غريزة السيطرة : انفعالها الزهو.
  - غريزة الأبوة و الأخوة : انفعالها الحنان.

## \* الثانية :

- و هي التي تثير انفعالات فيها نزعتان مختلفتان في نفس الوقت مثال انفعال الغريزة و يحمل مزيج من القلق و الغضب و حب التملك ،بينما انفعال الرهبة ،فيه مزيج بين الخوف و الإعجاب .

## \* المشتقة :

- و هي الانفعالات التي تأتي أثناء الفعل الغريزي مثل ،الإنسان أثناء ما يشعر بالخوف فإنه قد يشعر كذلك باليأس من الهرب و الأمل في الهرب و كلا من اليأس و الأمل انفعال مشتق .

## I - 4-5 نظريات الانفعال:

### - نظرية " جيمس لانج " :

- و هي التي اتفقا فيها على أن الانفعال هو مجموعة من الاحساسات المختلفة الناتجة عن التغيرات العضوية.....

فحسب "وليام جيمس " فإن المظاهر الجسمية و العضوية ليست نتيجة انفعال و انما هي السبب في ظهوره فنحن لا نبكي بسبب شعورنا بالحزن و انما نتيجة لأننا نشعر بالحزن لأننا نبكي ،و أضاف قائلاً لأنه إذا كان من الممكن تجريد الفرد من جميع التغيرات الجسمية و العضوية يصبح موقفا ادراكيا (خاليا) من أي شعور و انفعال.

### - نظرية كانون:

تناقض العالم "كانون" "جيمس و لانج" في نظريتهما و كان مدعم في نظريته لمبدأ أن " الانفعال حالة شعورية نتجة تصحبها بعض التغيرات الفيزيولوجية و كان يدعم كلامه بالمنطق القائل ،أن الانسان يهرب من الخوف و يضرب من الغضب و ليس لأنه يغضب من الضرب و يخاف من الهرب .

## I - 4-6 تصنيف الانفعالات النفسية :

يصنف روديك RUDIK الانفعالات النفسية إلى نوعين هما .

### I - 4-6-1- انفعالات عالية المستوى

### I - 4-6-2- انفعالات متدنية المستوى

#### I - 4-6-1-مظاهر الانفعالات العالية المستوى :

انفعالات مرتبطة بالتغيرات التي تنشأ عن أداء وظائف الجسم خلال النشاط الحركي و في هذا الصدد يجب أن يقنع اللاعب نفسه بأن ممارسته للرياضة تساهم و تحسن من إمكانياته الفيزيولوجية لأعضاء الجسم و تجعله أكثر تحكما و كفاءة في الأداء.

I - 4-6-2-انفعالات مرتبطة بالمقدرة على كيفية أداء المهارات الحركية الصعبة ،حيث يجب على اللاعب أن يدرب انفعالاته و عواطفه عن طريق إقناع نفسه أنه يتفوق على الآخرين في القدرة على التحكم في أوضاعه أثناء أداء تلك المهارات الحركية الصعبة.

I - 4-6-3-انفعالات مرتبطة بمرود أفعال اللاعبين خلال مسابقات اللاعبين الرياضية فهذه الانفعالات قد تكون ايجابية مثل الشعور بالسعادة و الانتعاش أو سلبية مثل الغضب أو الإحباط و يهمننا أن ننوه إلى أن توافر قدر معين من الغضب يعتبر مبرزا كافيا لأداء الناجح للاعب المسابقات ،ومن ناحية أخرى يجب أن يتعلم اللاعب بمساعدة الأخصائي النفسي كيفية استعداد الانفعالات الايجابية عنه احتمال مواجهته للصعوبات التي قد تعترضه أثناء المسابقات.

I - 4-6-4-انفعالات مرتبطة بالاحساس بحمال التذوق و الراحة نظرا إلى أن الأداء الاعب بشكل جمالي و رائع يحث رد فعل متمثل في انفعال قائم على الشعور بالراحة خلال ذلك الأداء.

#### I - 4-7-المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للانفعالات :

الانفعالات من حيث هي داخلية ، ذاتية تتميز بارتباطها بالتغيرات العضوية أو بالمظاهر الفيزيولوجية التي تختلف من انفعال لآخر و تتمثل في التغيرات التي ترتبط بعمل القلب و الدورات الدموية و أعضاء التنفس و غدد الافرازات الداخلية و العضلات ...<sup>1</sup> . و يمكن تلخيص بعض التغيرات الفيزيولوجية المرتبطة بالانفعالات فيما يلي :

1- بالنسبة للدورة الدموية :أن تغير النتائج في الدورة الدموية متمثل في قوة و سرعة النبض ارتفاع ضغط الدم .و كذلك في اتساع و ضيق الاوعية الدموية يتسبب في حدوث بعض الحالات الانفعالية الشديدة كالخوف و التوتر و تسرع حينها دقات القلب و تقوى و يزداد ضغط الدم إلى حوالي 150 . 30 سل عن المعدل .

2- بالنسبة للتنفس : يصاحب كثير من الانفعالات نشاط زائد في عمل عضلات و كذلك ارتفاع في درجة الصوت " الكلام " لذلك تلعب حركات التنفس دورا كبيرا بالنسبة للانفعالات إذ تقوم بوظيفتين هامتين هما :

أ- تقوية عملية تبادل الغازات و بذلك تضمن للعمل العضلي الزائد ما يحتاجه من الاكسجين

O<sub>2</sub> .

ب- تسمح للهواء بالاندفاع من مزمار الحنجرة ، و تأكد بذلك الاحبال الصوتية

3- بالنسبة لعملية الهضم و نشاط الغدد ، في بعض الحالات الانفعالية الشديدة يحس الفرد بضغط في المعدة ، إذ يمكن أن تتولد اعاقاة أو وقف في الحركة الدورية في الامعاء ، و كما أوضحت التجارب أن الاستجابات الانفعالية لدى الحيوانات كالغضب و الخوف ، يتبعه زيادة افراز الادرينالين الذي يعمل على اطلاق السكر من الكبد إلى مجرى الدم فيجعله بذلك جاهزا لاستخدامه في انتاج الطاقة .

#### I - 4-8-المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات :

لا ترتبط الخبرات الانفعالية المختلفة بالتغيرات الداخلية العضوية فقط بل يشمل عدة مظاهر فيها الخارجية التي تظهر فيما يلي :

### 1- الحركة التعبيرية للوجه :

توصلت بعض التجارب الي معرفة مدى استطاعت الفرد لمعرفة انفعالات الغير من الحركات التعبيرية للوجه كمثال لذلك الوخز بالابر و أخذ بعض الصور الفتوغرافية التي تمثل حالات انفعالية معينة ، إلا أن الحكم على هذه الحالة من خلال الملامح المرتسمة على وجه الفرد لا تكون صادقة في جميع الحالات لانها عجزت في المقابل على تمييز بعض الحالات الانفعالية الأخرى كالتكلم و الغضب ، و الحتف و التأمل و اليأس و العجز و استقر في عدم اثبات أن كل انفعال نماذج تعبيرية خاصة و مميزة للنوع الآخر .

### 2- الحركات التعبيرية لكل أعضاء الجسم :

كثيرا ما نشاهد هذه الحالات الانفعالية عند الرياضيين و ذلك بتلك الحركات التعبيرية أثناء المنافسة الرياضية كما هو الحال عند إصابة كرة السلة و ما يقوم به أفراد الفريق المسجل للهدف و نفس الشيء بالنسبة لأفراد الفريق المنهزم من تغيرات الوجوه و الحزن و تبدو في انحناء الرؤوس و اخفاء الوجه باليدين .... إلخ .

### 3- التعبيرات الصوتية :

تلعب اللغة في الحياة البشرية دورا هاما في تعبير الانفعال الناجم عن رفع الصوت أو خفضه و كذلك سرعة الكلام و حدته ، كما يمكن ادراج النغمة الصوتية للكلام ، لكل ذلك يمكن للفرد من التعبير به على الكثير من الحالات الانفعالية .

### I – 4-9- أنواع الخبرات الانفعالية :

للنشاط الرياضي علاقة وطيدة بالانفعالات المتعددة كما تعتبر الخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي إما انفعالات صارة أو غير صارة ، حيث أن تأثيرها يكون سلبيا أو ايجابيا على العمليات البيولوجية و النواحي السلوكية للفرد ، و نلخص أهم الخبرات فيما يلي :

I – 4-9-1- الخبرات الانفعالية الناتجة من التغيرات الواضحة لعمل الفرد في أثناء ممارسته للنشاط الرياضي ، فالعمل العضلي الزائد يرتبط دائما في الاحوال بالارتياح ، أما في حالة زيادة التعب النفسي أو العضلي فانه يرتبط بالانفعالات الغير صارة كالضيق و الكدر و الإحساس بالتعب و الإرهاق .

I – 4-9-2- الخبرات الانفعالية الناتجة من اكتساب الصفات البدنية كالقوة العضلية السرعة ... لأنه من المستحب للفرد أن يشعر بقدرته البدنية و يتحدى ذلك أن نميز الفرد بضعف لياقته من كل جوانبها ، مما يستدعي بعض الخبرات الانفعالية غير الصارة كالخوف و القلق و عدم الثقة في النفس.

I – 4-9-3- الخبرات الانفعالية الناتجة من الإحساس اتقان المهارة الحركية التي تتطلب المزيد من الوثائق و التوازن ، أو التي تتطلب المزيد من الرشاقة و التوازن أو التي تتطلب الشجاعة و الجرأة ، إذا أن احساس الفرد بقوته و هو يؤدي هذه المهارات الحركية الرياضية تستدعي خبرات فعالية صارة لانه متميز عن غيره في الاداء و على العكس من ذلك فان فشله في الادائها أو عدم قدرته يستدعي خبرات انفعالية غير صارة .

I – 4-9-4- الخبرات الانفعالية مرتبطة بادراك أعمال التوقيف و الايقاع الحركي و المتمثلة في تمرينات العروض الرياضية التي تقدم في المناسبات المختلفة .



**I - 4-9-5- الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات المباريات لأنها تفوق في حدثها ما يمر به الفرد في يومه العادي بدرجة كبيرة ،لأن أثناء المنافسات الرياضية يمكن أن ترتفع حدة الخبرة الانفعالية كما هو الحال عند تسجيل هدف في كرة القدم ،الى زوبعة هائجة من الفرح لافراد الفريق الفائز و أنصاره.**

لذلك نستطيع القول أن النشاط الرياضي يزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بتأثيرها على سلوك الفرد ،أين يتطلب منه بالمقابل القدرة على التحكم في انفعالات هو اخضاعها لسيطرته .

#### **I - 4-10- مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة**

بعد بحوث عديدة لعلماء النفس في المجال الرياضي، ونظرا لما للإنفعالات من تأثيرات على يلوك الفرد ومختلف استجابته، ثم أخيرا الوصول إلى وضع مقاييس الاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي كما يلي:<sup>1</sup>

#### **I - 4-10-1- الرغبة:**

وهي الدافع الشخصي لمزاولة النشاط الرياضي، أو هي الدافع للنجاح والكفاح من أجل التفوق والامتياز، وتعتبر مقياسا على مدى محاولة اللاعب أن يكون الأفضل أو يؤدي افضل ما عنده.

#### **I - 4-10-2- الصرار:**

هو الظهور بأن اللاعب يستطيع أن يفعل في مباراته شيئا ما يحدث تغييرا وتشير إليه المخاطر المعقولة التي يجازف بها اللاعب وعدم لجوءه الدائم للطرق السهلة الإصرار السليم يتضمن معرفة اللاعب لحدوده والخضوع عند الضرورة مع عدم السماح للاعبين ولا لصعوبة المنافسة بتحديد طريقة أدائه.

#### **I - 4-10-3- الحساسية:**

هي القدرة على الحصول على المتعة في الأداء الرياضي من غير أن ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما يخطئ، أو حتى عندما يرتكب سلسلة من الأخطاء وهي المنح والنشاط والقدرة على التوافق مع الآخرين أو التكليف مع الظروف المحيطة.

#### **I - 4-10-4- ضبط التوتر:**

وهي القدرة على التوتر بفعالية على ما يعتري اللاعب من قلق ومعالجة الضغوط والانفعالات بطريقة إيجابية.

#### **I - 4-10-5- الثقة:**

وهي إيمان اللاعب بقدرته وثقته بمواهبه، وتقبل التحديات التي تختبر حدوده وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه، واستخدامهما جميعا في الوصول إلى أفضل النتائج، وهي تعني أن هناك استعدادا لمواجهة أي عقبات في حدود قدرات اللاعب.

#### **I - 4-10-6- المسؤولية الشخصية:**

وهي تحمل المسؤولية الشخصية عن أداء اللاعب في المباراة وهي الإرادة في مواجهة اللاعب بشجاعة لأخطائه وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء.

<sup>1</sup> محمد حس علاوي - محمد نصر الدين رضوان - الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي - ط2 - دار الفكر العربي - القاهرة - 1994 - ص 254

#### I - 4-10-7- الضبط الذاتي:

وهو الاستعداد لتطوير خطة إلى مستوى الإتقان مع الاحتفاظ طوال الوقت بالمرونة الكافية لتغييرها والثبات الكافي الذي يعكس هذه لقدرة، على الحفاظ على خطة اللعب طالما كانت صالحة أو التخلي عنها فقط بعد ثبوت عدم صلاحيتها.

#### I - 4-11- الإضطرابات النفسجسمية:

الأمراض الجسمية التي ترجع إلى الأسباب النفسية تسمى بالاضطرابات النفسجسمية، و قد تتدرج مدى شدة الأمراض النفسجسمية من الصداع الخفيف إلى العجز الشديد (الشلل)، معتمدة على المثير الذي أدى إلى الانفعال و عادة ما توجد في هذه الأمراض أعراض المرض الجسيمي إلا أنها لا ترجع إلى أسباب جسمية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - أرنوف وبيتيج - مقدمة في علم النفس - ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر-1994- ص 136.

# الفصل الرابع التحضير النفسي

## الفصل الرابع: التحضير النفسي

- 1-5-1 مفهوم علم النفس الرياضي
- 2-5-1 أهمية علم النفس الرياضي في التدريب والمناقشة
- 3-5-1 مفهوم التحضير النفسي
- 4-5-1 عوامل التحضير النفسي
- 5-5-1 نبذة تاريخية عن التحضير النفسي
- 6-5-1 دور أهمية التحضير النفسي
- 7-5-1 قواعد التحضير النفسي
- 8-5-1 التحضير النفسي كعامل رئيسي
- 9-5-1 التشخيص النفسي
- 10-5-1 التحضير النفسي العام والخاص
- 11-5-1 وسائل التحضير النفسي
- 12-5-1 طرق التحضير النفسي
- 13-5-1 خصائص التحضير النفسي للمنافسة
- 1-13-5-1 مفهوم المنافسة
- 14-5-1 مستوى التحضير النفسي والخبرة التنافسية
- 15-5-1 أهمية التحضير البيسكولوجي للمنافسة
- 16-5-1 التحضير النفسي للفريق
- 1-16-5-1 التحضير النفسي طويل المدى
- 2-16-5-1 التحضير النفسي القصير المدى
- 17-5-1 التكوين الذهني والبيسكولوجي

## I-5-1- مفهوم علم النفس الرياضي:

يحاول علم النفس الرياضي أن يفهم سلوك وخبرة الرياضي تحت تأثير النشاط الرياضي وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الامكان ومحاولة الاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي.

كان علم النفس الرياضي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مستوياته مجالاته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول لمختلف المشاكل التطبيقية.

أما في الوقت الحالي لم يعد علم النفس العام أو علم النفس التربوي، بل أصبحت له مشكلاته وموضوعاته وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وتتميز على سواها من المشاكل في المجالات الأخرى<sup>1</sup>.

حسب بيار كوبورتا Pierre Coubertin الذي ذكر من طرف فانيك وكراتي Vanek et kraty 1972 اين بين وجوب إدخال علم النفس في الرياضة مبكرا وكان ذلك عام 1906 م أين نشر كتاب بعنوان "علم النفس الرياضي" وفي عام 1913م كانت عدة محاولات أخرى في علم النفس الرياضي.

ويجب أيضا ذكر الأعمال النظامية التي انجزت في معهد ليبينغ LEIPING حيث تم نشر حوالي 2000 كتاب حول علم النفس الرياضي<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> .كتور محمد حسن علاوي- علم النفس الرياضي- دار المعارف- 1985 -ص26.

<sup>2</sup> -VANEK et GARTY.B- psychologie sportive et competition- ed vigot –université de paris – 1972-p16-17.

## I-5-2- أهمية علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة:

يهدف التدريب الرياضي إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط المختار وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية الرياضي تربية شاملة متزنة أي تنمية وتطوير مختلف قدرات ومهارات وصفات ومعارف ومعلومات الرياضي بصورة تساهم في القدرة على تحقيق المستويات الرياضية وعملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى، لكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسات الرياضية وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسات الرياضية بمثابة اختيار وتقييم العمليات في التدريب الرياضي.

والتدريب الرياضي في عصرنا هذا يتركز على أسس عملية تخضع في جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية، ويعتبر علم النفس من أهم العلوم الإنسانية التي يستمد منها المدرب الرياضي الكثير من المعارف والمعلومات التي تساهم بقسط وافر في تحقيق أهم الأهداف والواجبات التي تسعى التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية إلى تحقيقه<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - محمد حسن - سيكولوجية التدريب - دار المعارف - الطبعة 7-1992- ص15-16.

### I-5-3- مفهوم التحضير النفسي:

التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة، محددة وموجهة نحو التكوين النفسي الرياضي<sup>1</sup>.

وهو التكييف النفسي للرياضي من خلال تكوين وإتقان الصفات المعنوية يتفق الأخصائيون على الصفات التالية: الثقة بالذات، روح المصارعة والهدوء.

### I-5-4- عوامل التحضير النفسي:

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

أ.المكونة النورو بيولوجيا Neuro biologique وتؤدي إلى تكوين القدرات مثل التعليم والتذكر.

ب.المكونة العقلية والنفسية Psychique وهذه المكونة تتعلق أساسها من الناحية التشجيعية وتحفيز للموضوع.

ج. المكونة الاجتماعية وهذا بأخذ بعين الاعتبار مكانة الفرد في الجماعة أو هذه الوجهة (النظرة) الأخيرة تأخذ كل الأهمية داخل الرياضات الجماعية ولكن دون إهمال الرياضات الفردية<sup>2</sup>.

### I-5-5- نبذة تاريخية عن التحضير النفسي:

يعتبر موضوع دراسة تأثير الإعداد النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها بالتفصيل منذ فترة زمنية قاربت المائة عام إذ قام كل من "مانا سينو" عام 1876م و"بوتينكو" عام 1897 بدراسة تأثير هذا النوع من الإعداد النفسي يساعد على تحسين وتخفيف من آثار الإجهاد والآلام والأحاسيس المرضية الأخرى .

وتجدر الإشارة إلى أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد إقترحوا طريقة العلاج النفسي، عرفت باسم "إيلوجا النفسية" وهذا قصد تمكين الفرد من التحكم في

<sup>1</sup> محمك حسن علاوي - علم النفس الرياضي - دار المعارف - 1975 - ص 86.

<sup>2</sup> LACOSTE .L. ALEZRA G et PUGAL .J P - la pratique de sport , biologie ,entrenment , sonté -ed Nathan -1998-p 59.

ذاته عن طريق تخجله أو تصوره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبور واجتياز لأي عائق يصادفه، يلي ذلك قيام العالم الألماني "شولتز" ببناءً على تحليله لكل من طريقه الإحياء النفسي وطريقة الإحياء النفسي وطريقة إيوجا النفسية الهندية باقتراح طريقتين للتدريب الإيجابي للفرد.

إحديهما داخلية تعتمد تقسيم وتعويد الفرد كيفية مقدرته على التحكم في حالته النفسية، ثم قام "شولتز" بدمج الطريقة الداخلية والطريقة الخارجية للإحياء الذاتي في طريقة واحدة قصد تعليم الفرد والمقدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق إستدعاء حالة هدوء للأوعية الدموية والجهازين الهضمي والتنفسي باستخدام عبارات مثل: "قلبي يعمل بهدوء وتنفسي منتظم وهادئ وأشعة الشمس تحدث لي دفي" وفي أوائل الستينات بدأ علماء النفس للسفيات مثل " كرسنوف" باقتراح أساليب و أشكال مختلفة للعلاج النفس .

و في السنوات الأخيرة بدأ اخصائون الطب النفسي الرياضي ، و بكفاءته العالية للمساعدة في اعداد و تحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة الاستعداد الذاتي للفرد الرياضي و تهيئة استرخائه أثناء التدريب أو المسابقات الرياضية كما شهدت تلك الحقبة الزمنية أيضا كيفية قيام الخبرة و المشاورة ازاء المشكلات العصرية للرياضة .

### **I-5-6- دور و أهمية التحضير النفسي :**

يشرع التحضير من عملية تكوين الامكانيات النفسية الضرورية باستعمال اجراءات ووسائل التحضير النفسي التي تساعد على تطوير القدرات التالية :

أ- طموح للتحسن الذاتي للنشاط .

ب- تكوين ادارة لتطوير القدرات النفسية .

**ج-تعليم التحكم و المراقبة و الموازنة خلال التدريب و المنافسة .**

د- اكتساب إمكانية الاسترجاع ، دون مساعدة المدرب لا سيما التركيز على النشاط .



التحضير السيكولوجي يعني مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص الشخصية للرياضي التي تشترط للانتهاء الجيد و المناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب .

و في الواقع نجد أن التحضير ما هو إلا عنصر من عناصر العمل النفسي الذي يتم أثناء التحضير النفسي و هذا العمل النفسي الذي يتم أثناء التحضير النفسي يتضمن ثلاثة أقسام هي التشخيص البسيكولوجي ، التشخيص السيكولوجي مراقبة حالة اللاعبين و سلوكهم .

و دائما حسب فوربينوف نجد أن التشخيص البسيكولوجي يسلك الطريقة أو الاتجاه المعاكس ،بعبارة أخرى انطلاقا من الرياضي إلى الأخصائي النفسي أو المدرب ، إلا أن في الحقيقة للفريق و استمرار التمارين التي تؤدي بالفريق بشكل مباريات تشبه حالات اللعب بالاضافة إلى الجوانب التنظيمية في خطوط الفريق و كيفية ربط هذه الخطوات بأسلوب علمي للوصول إلى الحالة التنظيمية للفريق الهدف من ذلك خدمة الأداء الجماعي للفريق بشكل متكامل مؤكدين على الأسلوب.

### **I-5-7- قواعد التحضير النفسي :**

التحضير النفسي يمثل مستوى تطور المهارات النفسية الخاصة بالشخصية و الخصائص النفسية لشخصية الرياضي ، التي تنشط التنفيذ الجيد في النشاط و في شروط التدريب و المنافسة .

التحضير النفسي هو تطوير التنفيذ التطبيقي للأماكنيات و الطرق المحددة و الموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي و تزيد من وسيلة التكوين للصفات النفسية الضرورية .

ان استعمال اساليب ووسائل التحضير النفسي يسمح بتطوير الصفات التالية عند الرياضي :

- الانتقاء الذاتي و الطموح (الاستنشاق).
- تقوية الإرادة لتطوير الصفات النفسية .

● تعليم كيفية الإتقان الواعي و تحسين الحالات النفسية خلال التدريب و المنافسة .

● اكتساب قدرات المراقبة و ميكانزمات التنظيم .

● اكتساب قدرات الاسترخاء بمساعدة المدرب و التركيز على النشاط .

الهدف الرئيسي من التحضير النفسي و تطوير السمات و الصفات النفسية

الضرورية للشخصية للوصول إلى المستوى العالي لإتقان الرياضي و

الثوابت النفسية و الأعمال و الاستعداد للتحضير و المنافسة .

حسب قور بونوف الذي ذكر من طرف :

تيهيل وريول E. THIL ET G. RIOVSE التحضير النفسي للرياضي هو

التطور الذي من خلالها يكون الملجأ المكون من وسائل وطرق الجد متجددة و

يركز على الاكتشاف عند الرياضي لحالة و هي التحضير النفسي و حقيقة التطبيق

و التي بينت أن التحضير النفسي ليست إلى عنصرا من العمل النفسي .

بالفعل أثناء التحضير النفسي الرياضي هذا العمل يدل على ثلاثة مراحل وهي:

● التشخيص النفسي .

● التحضير النفسي للرياضيين .

● فحص الحالة و سلوك الرياضيين في شروط التدريب و المنافسة.

### I-5-8- التحضير النفسي كعامل رئيسي :

\* تقييم شخصية اللاعب ، ابتعاد ، فوائد ، أهداف ، المزاج و الطبع .

\* المظاهر الاجتماعية : الشخصية و الجماعية ، الجو النفسي للجماعة .

التحضير النفسي يشكل ايضا تقدم مستمر حول تكوين الخصائص النفسية الثابتة للرياضي ، التي تفرق بين العناصر التي تعود إلى الاستعدادات الوراثية في سلوك الرياضي المتعلق بالتعليم و بتأثير المحيط و خاصة التغيرات التي تظهر عند الرياضي خلال المنافسات <sup>1</sup> .

\* يرى مارك لفاك MARK LEVEQUE أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي، إذا هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة المتمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي .

\* هذه موجودة في وقت من مشواره الرياضي و هو كذلك تطبيق الامكانيات و الطرق المعروفة و الموجهة للتكوين النفسي لدى الرياضي ، يتعلق اذا بالتدريب لعدة شهور أو لعدة سنوات <sup>2</sup> .

### I-5-9- التشخيص النفسي :

هي المرحلة التي تسبق التحضير النفسي و تقوم باعطاء المعلومات المتعلقة بالرياضي و المدرب لهدف التعرف عليه أكثر ، و حسب قور بينوف ذكر من طرف E- THILL ET G-RIOVSC عام 1982 التشخيص النفسي كثيرا ما يعتبر مرحلة تدخل في التحضير النفسي <sup>3</sup> .

<sup>1</sup> - MOST .P- psychologue sportive – ed masson – paris -1982- .P 12.

<sup>2</sup> - MARK .L- les colinres de L'INSP- N° 4 -.1989- P.24.

<sup>3</sup> - GARDINOV “cite par E-THILL ET G-RIOVSC –compitition sportive et psychologie ed chiron paris- 1982-.p 149.

## I-5-10- التحضير النفسي العام و الخاص :

### أ- التحضير النفسي العام :

- يحقق عليه عند الاتقان و التحسين الرياضي و تحقيق الاعمال التالية :
- التربية الخلقية لشخصية الرياضي .
- المقابلة و تطوير الدافعية .
- خلق جو ببيكولوجي في الفريق .
- تحسين الاعمال النفسية التي تضمن النجاح في المنافسة .

### ب- التحضير النفسي الخاص :

ينقسم إلى التحضير ما قبل المنافسة و المنافسة و بعد المنافسة كل نوع من التحضير يحل مشاكل محددة .

### - مبادئ التحضير النفسي :

التحضير النفسي هو تطوير بيداغوجي ، نجاحه يتركز على عدد من المبادئ البيداغوجية .

### أ- مبدأ التدريس التعليمي :

يقوم على التربية و تكوين الشخصية الرياضية بمساعدة مضمون طرق التعليم و تنظيم لكل من التدريس و التعليم و التدريب .

ب- مبدأ الطريقة النشطة الواعية : هنا تدخل فكرة دور المدرب و النشاط الفردي و الواعي ، النشيط و ابداعية الرياضي .

### ج- المبدأ النظامي و الاستمراري :

كل الاساليب النفسية الناجحة اذا كانت موزعة حسب فترات تدريب و اذا يؤمن الاستمرارية في اكتساب المعلومات ، تكوين عادات و تحقيقها في شروط المنافسة .

## د- مبدأ المتعددة الاختصاصات و الثبات :

التحضير النفسي مرتبط بالتحضيرات البدنية الأخرى التقنية و التكتيكية إذا أنه يجب تدوين كل هذه المبادئ التي تؤمن في حالة تطبيقها على مستوى عالي من النتائج في المنافسة ، كل هذا يسمح لنا بتقديم تعديلات ووسائل جديدة من أجل تحسين الأحوال النفسية للرياضي ، طرق المراقبة البيداغوجية ، يجب اخذ بعين الاعتبار كل هذه الملاحظات المسجلة من طرف المدرب ، المختصين و كذلك عن طريق المقابلات و من تحليل النتائج الرياضية<sup>1</sup> .

### I-5-11- وسائل التحضير النفسي :

- استعمال الوسائل النفسية للتنظيم الذاتي للحالات النفسية .
- استعمال تمارينات لتكوين جو بسلوكولوجي في الجماعة مع استعمال العمل بالتفرقة .
- استعمال التمارينات لتكوين جو بسلوكولوجي في الجماعة .
- استعمال تمارينات بدنية التي من الوسائل التقنية و التكتيكية للتحضير النفسي .

### I-5-12- طرق التحضير النفسي :

- تستعمل الطرق التطبيقية للشخصية المرئية و هذه في وظيفة الاعمال و الوسائل الآتية :
- تنفيذ مختلف التمارين على اساس التعب ، لتثبيت المشاعر في شروط مقيدة بالوقت و المكان .
  - تظاهر بلعب الخصم .
  - عرض افلام و كينغرام
  - وسائل نفسية للتحضير النفسي تجد شيئا فشيئا تطبيق كبير في التدريب و التعليم ، و يمكن أن تنقسم إلى ثلاثة أقسام :
- أ- الاجهزة التظاهرية الصالحة للتطوير الانتباه و الإحساس.

<sup>1</sup> - ALLOUAN . R .etude de la prepration des equipes algeriennes 1<sup>er</sup> et 2<sup>em</sup> devision- .memoire de sts - ouvrere universitaire- 1916-1917 p 67.

ب- أجهزة سمعية مستخدمة في لعمل تحليل لمختلف التدريبات و المنافسات خاصة لإظهار للرياضي، و سلوكه خلال حصص التدريب و المنافسات .

ج- أجهزة تسجيل موجهة لقياس العلاقات ، الإرشادات و للتصوير السمعي الحسي و الاحاسيس الثقافية .

د-خلق بناء مخططات و مشاكل تكتيكية مع تحليل المراجعة و التدخل (تطوير الفكرة التكتيكية) .

### I-5-13- خصائص التحضير النفسي للمنافسة :

#### I-5-13-1- مفهوم المنافسة :

لا يمكن للرياضة أن تكون إن لم تكن المنافسة فهي جزء لا يتجزأ من النشاط الرياضي، و في الأخير تعليم التدريب و الممارسة يكونان عملا تحضيريا هدفهما هو ضمان الفوز في المنافسة، لا يعني دائما معنى شخصيا لكن يمكن أن يكون ذو أهمية اجتماعية لان كل رياضي يمثل مجموعة , نادى , بلد أو دولة , فالمنافسة الرياضية يحاول فيها كل مشارك الفوز , و لهذا يجب على الرياضيين أن يبذلوا جهدا بدنيا و نفسيا هاما <sup>1</sup> .

هناك نوعين من المنافسة , المنافسة المباشرة و غير المباشرة:

أ- المنافسة المباشرة :في هذا الحال يتنافس الرياضيون للحصول على الفوز ووضع حدة لإمكانيات الخصم

ب- المنافسة الغير مباشرة: في هذا الحال الرياضيون يسعون إلى تحسين مستواهم أو تحسين أرقامهم الخاصة

### I-5-14- مستوى التحضير النفسي والخبرة التنافسية:

الحالة التنبيهية والضغط الانفعالي المعاشة بصورة مختلفة من طرف المبتدئين و الرياضيين ذوو الخبرة يسيطر أ حسن على علاقته الانفعالية و أفعاله إذ كان الرياضي في صحة جيدة ويمتلك مستوى عالي من التدريب ,

<sup>1</sup> - مطبوعات جامعية للسنة الثالثة - المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضية - عين البنيان- 1996- بدون صفحة.

الانفعالات الايجابية ومزاج جيد، فانه إذا قادر على جمع كل قوة للتغلب على كل الصعوبات التي تواجهه .

### **I-5-15- أهمية التحضير النفسي للمنافسة :**

المدربون يحققون تحضيراً بسلوكياً قبل أي لقاء و يكون مهم في مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال ، و يمكن القول أن تحضير المنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة و يمكننا أن نلخص أهمية التحضير النفسي للمنافسة فيما يلي :

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج .
- خلق الحيوية و خاصة العاطفية التي تساعد الفريق على الفوز .
- دعم اللاعبين كي تكون لهم الثقة في النفس و الثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج ، و نظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم .
- الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة و العامة قبل و أثناء المنافسة (سلوك المتفرجين ، الصحافة ، الحكام) .
- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي و أساس لكل رياضة تنافسية و المدرب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسياً و كذلك لخلق الدافعية و الانسجام و الثقة في قدرتهم على تحقيق النتائج المرضية .

### **I-5-16- التحضير النفسي للفريق :**

#### **I-5-16-1- التحضير النفسي طويل المدى :**

من خلال التجارب و الخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان، أثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع تخطيط منظم لعملية الإعداد النفسي لكونها عملية تربوية ضمن الممارسة الايجابية للرياضيين، حيث أنه بالمقابل للتعليم البدني و المهاري و التخطيطي الذي يسير وفق مخطط لفترات مختلفة ، يجب أن يكون الحال بالنسبة للإعداد النفسي و ذلك لكون فترة الإعداد النفسي طويل المدى تبدأ حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في المنافسات من المستوى العالي و هذا يعني أن الإعداد يحدث لعدة شهور أو لعدة سنوات قبل المنافسة كالتحضير للمونديال ، كما أنه يسعى

لخلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الايجابية و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإدارية العامة و خاصة لدى لاعبي كرة السلة<sup>1</sup>.

- وجوب إخضاع الرياضي إلى اختبارات طبية دقيقة .
- يجب تقييم طرق التمرين الرياضي بدقة .
- وجوب إخضاع الرياضي للاختبارات النفسية و المقابلات الشخصية باستمرارها خلال هذه المدة .
- كما يجب أن ينتبه المدرب خلال هذه الفترة إلى العلاقات الجديدة التي ستطور بين أفراد الفريق من إجراء اختباراتهم النفسية خاصة حيث ستكون خاصة صدقات جديدة و قيادة جديدة بين أفراد الفريق الواحد و بالتالي يتكون نوع من خوف من الخسارة حيث أن هذه الظاهرة تعتبر مفيدة في تحفيز الرياضي على التدريب بدون غرور .

#### \*المبادئ الهامة للاعداد النفسي طويل المدى :

لقد تطرق الدكتور محمد حسن علاوي في كتابه علم النفس و التدريب الرياضي لبعض المبادئ و التوجيهات الهامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء الإعداد النفسي طويل المدى.

- ضرورة اقناع اللاعب بأهمية المنافسة والمباريات الرياضية .
- المعرفة الجيدة لاشتراطات وظروف المنافسة و المنافس .
- تحديد الهدف المناسب الذي يحاول اللاعب التوصل اليه .
- عدم تحميل اللاعب أعباء أخرى خارجية تسبب له الارهاق .
- مراعاة المدرب للفروق الفردية .
- ضرورة اقناع اللاعب بصحة طرق و نظريات التدريب المختلفة و الثقة بالاساليب التي يستخدمها المدرب .
- تعويد اللاعب على تركيز كل اهتماماته في انجاز الواجبات التي يكلف بها و عدم التأثر بالمؤثرات الخارجية سواءا أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية .

<sup>1</sup> - نزار محمد الطالب ، كمال لويس- علم النفس الرياضي - ط1 - جامعة بغداد - كلية الرياضة - 1980 - ص 249-260.



## I-5-16-2- التحضير النفسي القصير المدى :

- يبدأ التحضير النفسي بتأكيد منافسة ، و هذا يعني معرفة التاريخ ، و مكان المنافسة أما المهام التي يجب الاجابة عليها في المدى القصير هي:
- تعويد اللاعبين على شروط المحيط (الملعب ، الجهود ، الوقت ... الخ).
- يجب اجراء لقاءات ودية مع فرق غريبة المستوى ، مع الفريق الذي سيجري معه اللقاء .
- يجب معرفة الغاية الموجودة و المشاعر حيث أن كل ما يمس مصلحة الفريق مرفوض و أن تحقيق الغاية و الهدف هو الأساس الذي يصبوا إليه الفريق.
- يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض لها اللاعبين . كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند قدوم المنافسة أثناء التحضير ، كل ما يحيط بالرياضي (المدرّب ، المسير ، الطبيب ... إلخ)، يجب أن يؤثر بالايجاب على اللاعب .

### \* طرق التحضير النفسي قصير المدى :

ينبغي على المدرّب الرياضي أن يبحث على أهم الطرق و الوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها ، لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد ، و لضمان العمل على جعل لاعبيه أو فريقه في أحسن حالات الاستعداد للكفاح و يجب علينا أن نضع الاعتبار أنه لا توجد طرق ووسائل ثابتة تصلح للاستعمال في كل الأحوال و تحت نطاق مختلف الظروف و العوامل ، إذا يجب علينا مراعات عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين و من الناحية الأخرى يجب الإشراف في المنافسة الرياضية كي تؤدي إلى النتائج الموجودة في حالات الافتقاد أو الاعداد النفسي طويل المدى و يعد بعض الخبراء النصائح التالية للاستفادة منها في عملية الاعداد النفسي قصير المدى للمنافسات الرياضية الهامة :

### أ- الابعاد و الشحن :

يقسم الخبراء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استخدامها في الاعداد النفسي المباشر للمنافسات إذا يرى البعض منهم استخدام ما يسمى بطريق الابعاد بينما يفضل البعض الآخر استخدام ما يسمى طريقة الشحن .

● **طريقة الإبعاد :**

يقصد بها استخدام مختلف الوسائل و الطرق التي تبعد التفكير الدائم في المنافسة الرياضية و هذا لاستخدام وسائل التسلية و الترفيه و التنفيذ .

● **طريقة الشحن :**

يرى البعض الآخر أنه يجب على اللاعب أن يعيش جو المبارات و أن يعمل على الاندماج الكلي في كل ما يتعلق بالمبارات و كل ما يرتبط بها و يستخدمون في ذلك شحن اللاعب بدون توجيه انتباهه لأهمية المبارات و التحرير الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها، و تذكيره بالمكسب الذي يمكن الحصول عليه عند الفوز ، و الخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة و التي قد تؤثر على مستقبله المادي .

ومما تقدم نستخلص أن لكل من الإبعاد و الشحن مزاياها و مساوئها و نستطيع تفصيل طريقة عن الطريقة الأخرى ، إذا يرجع ذلك لمعرفة المدرب طبيعة شخصية اللاعب و لكننا نضيف أن الشحن المغالب فيه و كذلك الإبعاد التامة عن جو المبارات قد يؤدي إلى نتائج عكسية إذا يجب تركيز انتباه اللاعب على المنافسة القادمة و مراعاة تجنب الاشتغال التام و التفكير الدائم ليلا و نهارا بالنسبة لتطور المنافسة<sup>1</sup> .

**I-5-17-التكوين الذهني و البسيكولوجي :**

أي استعمال النمو النوعي لذهنيات اللعب و علاقتها بالنتائج الرياضية .

- رغبة الانتصار .
- الاندفاع التام .
- الاهتمام بالفعالية .
- اللعب الرجولي .
- العقلانية .
- التحكم في الانفعال<sup>2</sup> .

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوة - سيكولوجية المدرب و المنافسة - ط7 - دار المعارف - بغداد - 1992 - ص 170-171 .

<sup>2</sup> - andré moller - l'entrainement des jeunes dans des centre de formation- paris 2000.p 11.

# الفصل الخامس اساليب الضبط والتركيز

## الفصل الخامس: أساليب الضبط والتركيز

- 1-6-1- التصور الذهني
- 2-6-1- دور المدرب في عمليات التصور الذهني
- 3-6-1- مبادئ التصور الذهني
- 1-3-6-1- الاسترخاء
- 3-3-6-1- الأهداف الواقعية
- 4-3-6-1- تعدد الحواس
- 5-3-6-1- التصور بالسرعة الصحيحة للأداء
- 6-3-6-1- الممارسة المنتظمة
- 7-3-6-1- الاستمتاع بممارسة التصور النفسي
- 4-6-1- تعريف الاسترخاء
- 5-6-1- أهمية الاسترخاء في المنافسات الرياضية
- 6-6-1- فوائد الاسترخاء
- 7-6-1- الاسترخاء أحد الإجراءات إلى التهدئة
- 8-6-1- التغذية الرجعية
- 1-8-6-1- التعريف الأكاديمي للتغذية الرجعية
- 2-8-6-1- التغذية الرجعية
- 3-8-6-1- مصادر التغذية الرجعية
- 4-8-6-1- استخدام التغذية الرجعية
- 5-8-6-1- أنواع التغذية الرجعية
- 1-5-8-6-1- التغذية الرجعية الأصلية
- 2-5-8-6-1- التغذية الرجعية الإعلامية
- 3-5-8-6-1- التغذية الرجعية الداخلية
- 4-5-8-6-1- التغذية الرجعية الخارجية
- 5-5-8-6-1- التغذية الرجعية الإضافية
- 6-5-8-6-1- التغذية الرجعية النهائية
- 7-5-8-6-1- التغذية الرجعية المتزامنة
- 8-5-8-6-1- التغذية الرجعية المتأخرة
- 9-5-8-6-1- التغذية الرجعية المضخمة (الغريزية)
- 6-8-6-1- طريقة عرض التغذية الرجعية
- 7-8-6-1- توجيه التغذية الرجعية
- 8-8-6-1- زيادة التغذية الرجعية
- 9-8-6-1- معوقات التغذية الرجعية.

## I-6-1-التصور الذهني :

يعرف التصور الذهني بأنه تجسيد مواقف و خبرات سابقة أولم يسبق حدوثها في الذهن ، يقصد باستخدام التصور الذهني كإحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى أو تجسيد العب ، و هو موقفا تنافسي أو تدريبا معيناً ففي الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر و الانفعالات التي يمكن أن تحدث.

\* من فوائد استخدام التصور الذهني ما يلي :

-الاعداد المسبق لمجابهة السلوك الذي يمكن أن يحدث في موقف التدريب أو التنافس واستبداله بموقف ايجابي مرغوب فيه .فعلى سبيل المثال يمكن استبدال السلوك السلبي في حالة الغضب من سلوك عدواني لمنافس بسلوك ايجابي مرغوب فيه.

-رفع مستوى تركيز اللاعب في مجريات فعاليات التنافس المتوقع حدوثه ، مما يؤدي إلى تحسين كفاءة الاداء عند التنفيذ .

- يمكن الاستفادة من التصور الذهني في الارتقاء بمستوى التعلم الحركي و خاصة في تلك التي تعلم كمهارات جديدة<sup>1</sup>.

### التصور العقلي في آراء العلماء<sup>2</sup>:

- روبرت ROBERT:

هو خبرة مماثلة للخبرة الحسية و تظهر في غياب المثير الخارجي .

- نادفير NEDFFER:

هو اعادة تكوين و استرجاع الخبرة في العقل .

- دورتي DORTHY :

هو استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة لجميع الخبرات و إعادة تشكيلها عن طريق ذات معنى .

<sup>1</sup> - مفتي ابراهيم حمادة - التدريب الرياضي الحديث- ط2-دار الفكر العربي- القاهرة - 2001 -ص 1246  
<sup>2</sup> - محمد العربي شمعون - التدريب العقلي - ط1- دار الفكر العربي - مدينة نصر - 1996 -ص 219-220 .

و على الرغم من ظهور عدة تعريفات فان تعريف ريتشارسون RICHARTSON مازال شائع الاستخدام:

التصور العقلي هو جميع أنواع الخبرات شبه الحسية و الإدراكية ، التي نشعر بها في العقل الواعي ، في حالة غياب المثيرات الشرطية و التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية و الإدراكية الحقيقية

### I-6-2- دور المدرب في عمليات التصور الذهني :

للمدرب دورا هام في الاستفادة في عمليات التصور الذهني كإحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى نلخصها فيما يلي :

- من المهم أن يوضح المدرب للاعب الأهمية و الفائدة من استخدام عمليات التصور الذهني و مدى تأثيرها الايجابي في المنافسة أو رفع كفاءة التعلم ، حيث يشكل الاقتناع باستخدامه حيز زاوية في نجاح عملياته .

- أن يهيئ المدرب الظروف المحيطة المناسبة لتنفيذ عمليات التصور الذهني  
- أن يعلم المدرب اللاعب أو اللاعبه بعض التمرينات الاسترخاء التي تمهد لعمليات التصور الذهني .

- أن يخطط المدرب لأن ينفذ التصور الذهني بالسرعة المناسبة فلا يكون سريعا أو بطيء بدرجات تؤدي إلى الاخفات في تحديد رغباته .

- أن يحدد المدرب للاعب أو للاعبين أهداف تصور ذهني و التي تتناسب مع قدرته و قدرتهم .

- أن يؤكد المدرب للاعب / اللاعبه على استخدام أكبر عدد من الحواس خلال تنشيد عمليات التصور الذهني .

- أن يعمل المدرب جاهدا على أن يصبح التصور الذهني عادة من عادات التدريب و المنافسة لتحسين مستوى الأداء<sup>1</sup> .

<sup>1</sup> - مفتي ابراهيم حمادة - مرجع سابق - 2001 - ص 247..

### I-6-3-مبادئ التصور الذهني :

المبادئ التي تساعد على تعلم و اكتساب التصور في الرياضة :

#### I-6-3-1-الاسترخاء :

يفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) ، بعض تمارينات الاسترخاء لمدة من 3 إلى 5 دقائق و لا يتجاوز 10 دقائق ، و ينصح على تمارينات شهيق و اخراج الزفير ببطئ ، حيث يكرر ذلك حوالي 4 إلى 5 مرات ، كذلك يراعى أن تؤدي تمارينات الاسترخاء مع وضعية الجلوس و ليس الرقود ، حيث أن الأخير قد يقود اللاعب إلى النوم ويضعف من القدرة على التركيز<sup>1</sup>.

#### I-6-3-2-الأهداف الواقعية<sup>2</sup>:

يراعى وضع أهداف التصور لأداء مهارات معينة في ضوء مبدأ الواقعية للمستوى الفعلي للاعب ، حتى عندما يتضمن تصور أداء واجبات بدنية أو حركية معينة تفوق مستوى قدرات الرياضي ، فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق ، و هذا لا يتعارض مع الحاجة إلى التطوير للأهداف من حيث درجة صعوبتها مادام مستوى الأداء الفعلي يحقق نقدا ما مستمرا و هنا تجدر الإشارة إلى أهمية أن يكون التمرين الذهني خبرة ناجحة و لكن قد يصعب تحقيق ذلك ، حيث أن اللاعب ليس في مقدوره أن يستحضر الصورة الذهنية لأفضل أداء للمهارات ، و هنا اللاعب ينصح بأن يستحضر الصورة الذهنية مساوية و أفضل من أدائه السابق (يجب أن يأخذ في الاعتبار أن الإعداد الذهني و بناء الأهداف يسيران معا خلال برنامج التدريب الرياضي ، يراجع الفصل الخاص ببناء الهدف).

1 - 2 - أسامة كامل راتب / علم النفس الرياضي - مفاهيم - تطبيقات ، دار الفكر العربي - القاهرة - ص 324.

### I-3-6-3-الأهداف النوعية :

يجب أن يتضمن تصور الواجبات البدنية و الحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلى و يمكن تحقيق ذلك من خلال تحقيق أهداف نوعية تماثل الأداء في المنافسة .

فعلى سبيل المثال ، إذا أراد لاعب كرة الطائرة أن يتصور مهارة الضربة الساحقة فعليه أن يستحضر الصورة الذهنية من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية :

- الموقع الذي تجرى فيه المهارة .
- المكان المقترح لسقوط الكرة .
- هل يتحرك نحو الكرة أم ينتظر وصولها .
- من المنافس الذي يؤدي معه الضربة .

### I-3-6-4- تعدد الحواس<sup>1</sup> :

يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس و كلما أمكن اللاعب استخدام عدد أكبر من الحواس عند استحضار الصور الذهنية كلما حقق التمرين الذهني فائدة أكثر .

### I-3-6-5- التصور بالسرعة الصحية للأداء :

المبدأ العام الذي يحدد معدل السرعة الصحية للتصور هو زمن الاداء الفعلى اثناء المنافسة ، فعلى سبيل المثال السباح الذي يسبح مسافة 400 متر في اربعة دقائق يستحضر الصورة الذهنية المماثلة للسباق لمدة 4 دقائق حيث أن ذلك يساعد على ان يصبح أكثر ألفة للأداء .

<sup>1</sup> - اسامة كامل راتب - مرجع سابق - ص 327..



### I-6-3-6-6-الممارسة المنتظمة :

يمكن ممارسة التصور الذهني في أي مكان وزمان ، و لكن هناك فروق فردية كبيرة تتوقف على شخصية الرياضي و خصائص نشاط الرياضي ذاته .  
القاعدة هي أنه يمكن ممارسة تصور ذهني في أي وقت مادامت تستطيع أن تجلس محتفظا بهدوئك و لا تعاني من مصادر تشتت انتباهك .  
و بذلك يمكن ممارسة التصور الذهني لمدة قصيرة و لكن لعدة تكرارات .

### I-6-3-6-7-الاستمتاع بممارسة التصور الذهني :

يجب أن تبقى عليه التصور الذهني خبرة ممتعة للرياضي في الواقع أن الصورة الذهنية التي يحتضرها الرياضي و يمارس خلالها التمرين الذهني هي مصدر لأفكار ايجابية أو سلبية ، و من ثم عنده يشعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر للملل أو الإحباط يجب أن يتوقف فورا، و يمارس أي جوانب أخرى من البرنامج التدريبي .

### I-6-4-6-تعريف الاسترخاء :

يعرف الاسترخاء Relaxation بأنه انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن و الاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية و العقلية و الانفعالية .  
يتميز الاسترخاء بغياب النشاط و التوتر و هو فترة من السكون و إغفال الحواس و يحدث الاسترخاء في درجات من التواصل ، و مع التدريب يمكن التعرف على أي نقطة في هذا التواصل صحيحة و أي نقطة خاطئة و توقيت حدوث ذلك ، و أفضل حالة حدوث الاسترخاء يمكن للفرد الوصول إليها تسمى مستوى سقر الاستشارة Zero Aravsai Levul و هناك اختلاف في الأفراد في هذه الحالة .  
يمثل الاسترخاء احد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعدادات للمنافسات حيث يساهم في خفض التوتر و الاستشارة غير المطلوبة أو مفهوم الذات السلبي الذي يمكن أن ينشأ في مثل هذه الذات ، و هناك العديد من المدارس و الآراء التي تؤكد أهمية الاسترخاء قبل المنافسة و لكن أهم ما يوصى به هو أن يتم في التوقيت الذي يتناسب معه .

## I-6-5- أهمية الاسترخاء في المنافسات الرياضية :

- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية قبل المنافسة مباشرة ، و كذلك أثناء و بعد المنافسة .
- تقديم مزيد من الوعي و الحس الحركي .
- العودة إلى نقطة الاتزان .
- التغلب على حالات القلق المصاحبة في اليوم السابق للمنافسة و كذلك الفترة الاولى لها .
- الدخول في النوم في الايام الاخيرة على الاشتراك في المنافسات العامة .
- استخدام استرخاء في الفترات البينية التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك .
- ازالة التوتر في مجموعات عضلية أثناء المنافسات .
- المدخل إلى الاسترجاع العقلي للاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الايجابي .

## I-6-6- فوائد الاسترخاء<sup>1</sup> :

- تحدد فوائد الاسترخاء لتشمل المجالات الفيزيولوجية و البدنية و النفسية على النحو التالي :
- 1- الفوائد الفيزيولوجية :
- عمق و بطئ النفس .
- احتجاج و استخدام اقل للاكسجين .
- خفض معدل ضربات القلب .
- استرخاء العضلات .
- خفض مستوى حمض اللاكتين في الدم .
- خفض موجات الفا ALPHA في المخ .
- توافق اكبر في موجات المخ .
- تهدئة الغدد الهرمونية الهامة .

<sup>1</sup> - محمد العربي شمعون - نفس المرجع السابق - ص 174 .

## 2- الفوائد البدنية :

- الزيادة الطبيعية لضغط الدم .
- المعدل الطبيعي للوزن .
- خفض تأثير الأدوية .
- التخلص من الأرق.

-الكشف المبكر عن التوتر العضلي و القدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي.

-تأخير ظهور التعب .

- زيادة قدرة احتمال الأجهزة الحيوية.
- القدرة على العمل ساعات أطول.
- تطوير وضيقة الجهاز الهضمي.
- تقليل نسبة الاصابات بأمراض القلب.

## 3-الفوائد النفسية:

- الشعور بالهدوء و الأمان.
- القدرة على العمل ساعات أطول.
- تطوير الصحة العقلية.
- تطوير الثقة في النفس.
- تطوير الذاكرة.
- زيادة الأداء التحصيلي.
- زيادة الأداء في العمل.
- تطوير التوافق بين العقل و الجسم .
- تطوير الحياة بشكل عام.
- القيام بالعمل بمجهود أقل.
- ممارسة انفعالات ايجابية.
- عدم التأثر بالضغط العصبي.

-عدم الاستشارة للانفعالات السلبية.

-ادراك أفضل للقدرة الواقعية.

-تطوير التفاهم للذات و الاخرين.

-زيادة التحكم في الألم.

-خفض القلق و التوتر.

-تطوير الموضوعية حول الجو المحيط.

-تطوير الانتباه و التركيز.

-خفض السلوك السلبي.

### I-6-7- الاسترخاء أحد الإجراءات للوصول الى التهدئة :

يمكن استخدام الاسترخاء في المجال الرياضي في فترة قبل الإحماء حتى يكون اللاعب على دراية بحالته البدنية و النفسية و العقلية ،كذلك عند تعلم حركة مهارية أو خطة جديدة.

الاسترخاء أحد الأبعاد الهامة للوصول الى مستوى من التهدئة حيث يساهم في العودة الى حالة التوازن و يعمل على تقليل فرص الإصابة في حالة زيادة التقدير.

## I-6-8- التغذية الرجعية:

### • تمهيد

هناك الكثير من المتغيرات التي تؤثر في المتعلم للنشاط الرياضي منها المعلومات التي تعطي له خلال استجابة للشيء المراد تعلمه و تطبيقه، لأجل إنجاز جيد أو تحسين وضع أو تحسين مسار حركي و غيرها، فهذه المعلومات و غيرها تدعى بالتغذية الرجعية أو الراجعة. هذه المعلومات تأخذ أشكالاً مختلفة في البيئة التعليمية تقوم و ترشد حول دقة الحركة أو الإنجاز قبل الأداء أو بعده أو كلاهما معا و تعد أحد المحاور التي تساعد عملية التعلم.

### I-6-8-1- التعريف الأكاديمي للتغذية الرجعية:

إن الحديث عن التعريف هو أهمية التغذية الرجعية الذي يدفعنا للرجوع إلى الهدف و وضع اليوم بين أيدينا و الذي نبرز من خلاله ليس فقط تأثير التغذية الرجعية على التعلم و كذلك دور التغذية الراجعة في العملية التعليمية، و ذلك من أجل البحث عن التعلم الأسرع بأقل جهد و في وقت قصير، يقول داريل سايد نتوب "التغذية الرجعية ضرورية في التعلم<sup>1</sup>. و هو ما أكده عفاف عبد الكريم "من أهم وظائف المدرس أثناء النشاط هو توفير التغذية الرجعية للمتعلم عن أداءه<sup>2</sup> "

كما أن هناك صعوبة كبيرة في تعلم بعض المهارات و يلزم على الشخص أن يستخدم التغذية الراجعة في هذه العملية، و يؤكد فؤاد حسب " أن بعض أنواع التعلم لا يمكن اكتسابها (وخاصة المهارات الحركية) إلا معرفة النتائج أو ما يسمى التغذية الرجعية الأخبارية<sup>3</sup>.

تحدد رمزية الغريب عن وظائف التغذية الرجعية في نقاط ثلاث هي.

1- إحداث حركة أو سلوك في اتجاه هدف محدد أو في طريق محدد.

2- مقارنة آثار هذه الحركة بالاتجاه الصحيح للحركة و تعيين الخطأ.

3- استخدام إشارة الخطأ السابقة لإعادة توجيه التنظيم<sup>4</sup>.

يحدد أمين أنور الخولي مهام ووظائف مهمة للتغذية الرجعية.

1- دفع و تحفز.

<sup>1</sup> - داريل سايد نتوب " تطور مهارات تدريب التربية البدنية و الرياضية - ترجمة عباس أحمد السمراي- عبد الكريم السمراي- بغداد 1992 ص 333..

<sup>2</sup> - عفاف عبد الكريم- طرق التدريس في التربية الرياضية و البدنية - منشأة المعارف- الاسكندرية 1989- ص 494.

<sup>3</sup> - فؤاد أبو حطب- آمال صادق- علم النفس التربوي- ط3- ص 494.

<sup>4</sup> - رمزي العريب- التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية- 1965- ص 452.

2- تغيير الأداء الفوري.

3- تدعيم التعلم<sup>1</sup>.

أما محمد يوسف الشيخ فيحدد ثلاث وظائف مهمة للتغذية الراجعة يقول:

1- تمدنا بالمعلومات الخاصة عن الحركة.

2- يمكن أن تستخدم كثواب عندما تكون المعلومات القادمة مشبهة عن قرب للوصول إلى الهدف.

3- تعمل كحافز قوي و تصبح شرطا هاما و ضروريا للتعلم<sup>2</sup>.

و بهذا تصبح دور أهمية التغذية الرجعية واضحا في العملية التعليمية و كامل و التعلم الحركي خاصة مما له من فوائد في العمل الرياضي، و لهذا يجب الاهتمام بالتغذية الرجعية خلال العملية التعليمية و معرفة كيفية إعطاء التغذية الرجعية غير دقيقة تكون المادة التعليمية صعبة بحيث التعلم و هذا ما يؤكد داريل سايد نتوب.

"إن دقة التغذية الرجعية تعتمد على المعلومات التي تحتويها و على مدى ارتباطها بالهدف المراد تعلمه<sup>3</sup>".

و بناء على ذلك يمكنها القول أنه إذا كان العمل المراد تعلمه أو التغذية الرجعية غير دقيقة فإنه سوف يكون التعلم صعبا و غير ذي جدوى.

## I- 2-8-6- التغذية الرجعية:

تختلف التعاريف حول مفهوم التغذية الرجعية و هذا باختلاف الميادين العلمية و كذا مواضيع وصفه دراستها و سنحاول إعطاء و لو بشكل يكون متصلا بميداننا التربوي و ما يقصد بالتغذية الرجعية، و في ميدان التعلم تعني رجوع المعلومات أو رد فعل المربي و المدرب اتجاه الأداء للمنافس الرياضي و توجيهه لتحسين مردوده.

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي- أسامة كامل راتب- التربية الحركية- 1982- ص 140.

<sup>2</sup> - محمد يوسف الشيخ- التعلم الحركي- دار المعارف - القاهرة -1984- ص 173.

<sup>3</sup> - عباس أحمد السمراني - عبد الكريم محمود السمراني - " كفاءات تدريبية في طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية - بغداد- 1991- ص 117.

كما يعرفها داريل سايد نتوب: " أنها المعلومات التي تصدر بخصوص استحابة معينة و تستعمل لتبديل الاستجابة القادمة"<sup>1</sup> ففي قاموس علوم الرياضة تعرف التغذية الرجعية على أنها عبارة عن الأفعال التي يقوم بها المعطيات المخرجات للمستقبل لنظام ديناميكي على المعطيات المدخلات للمرسل<sup>2</sup>.

فيضيف على ذلك مفهوم خاص بالسبرنتيكية على أن التغذية الرجعية ذلك التأثير الذي ينجز منه أفعال من رجوع المعلومات و التصحيحات ، على المركز المتحكم و المعدل في تسيير كل الأفعال و السلوكيات<sup>3</sup>.

إن التعريف الخاص بالتغذية الرجعية في ميدان التعليم و التعلم الحركي، يشير إليه باير Bayer.E في عملتي و مساري التعليم و التعلم للتغذية الرجعية للمعلم يقصد بها أنها كل النصائح و الأوامر التي نقلت عن طريقها للرجوع من المستقبل كنتيجة التعلم<sup>4</sup>.

في ميدان التربية البدنية و الرياضية يشير M. Piéron بيرون أن: التغذية الرجعية هي عبارة عن استجابة لمختلف السلوكات الحركية للتلاميذ و هذا بالعلاقة المهمة بالأداء المطلوب<sup>5</sup>.

أما فيما يخص الأداء و السلوك الحركي ، يضيف بياجي Piaget أن: يتدخل السلوك الحركي لدى الفرد من جراه تلقية جملة الأفعال بغرض تغيير حالاته أو تبديله و هذا مقارنة بما توليه تلك الأفعال<sup>6</sup>.

فتكون التغذية الرجعية في النشاط الحركي ضروريا حيث تحدث بعدما يقوم التلميذ بتنفيذ سلوكه الحركي و هذا يكون بتلقيه لمجمل المعلومات و التعزيزات و كذا التصحيحات، قصد التصحيحات و مساعدة التلميذ في تعديله أم إعادة القيام به (سلوك التلميذ).

هناك ما يعبر عن التغذية الرجعية على أنها تقويم للتعلم "التغذية الرجعية تشبه عملية التقويم إلا إن التقويم في بعض الأحيان يأتي بعد الانتهاء من العملية التعليمية<sup>7</sup> و التغذية

<sup>1</sup> - عباس أحمد السمراي- عبد الكريم محمود السمراي - كفاءات تدريبية في طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية - بغداد، 1991، ص 117.

<sup>2</sup> - Dictionnaire des science de sport - ED Verlage.- R.F.A- 1992- P 521.

<sup>3</sup> - Dictionnaire - LE PETIT IAROUSSE - Ed HACHETE – PARIS- 1986- P 407.

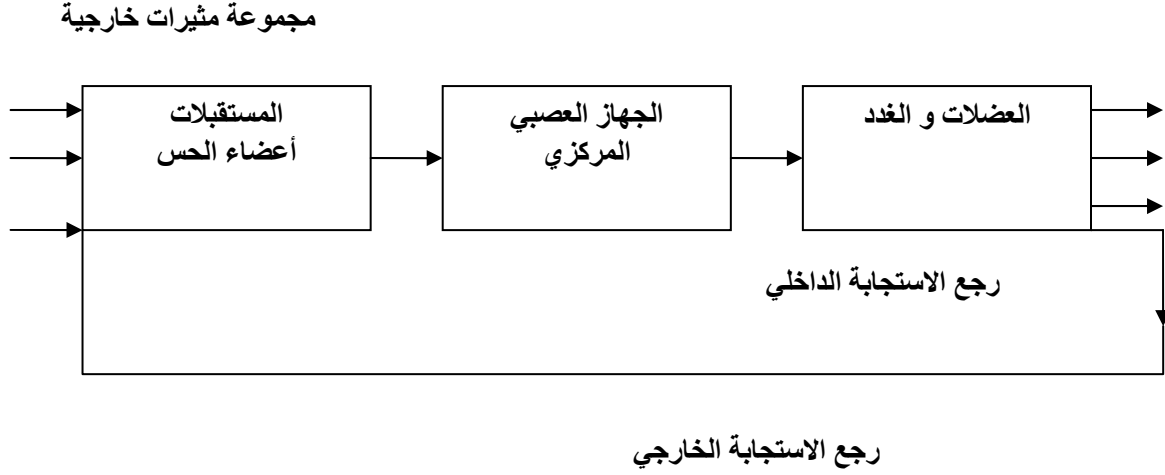
<sup>4</sup> - Dictionnaire des science de sport –opcit - P 419

<sup>5</sup> - Pierron M - pédagogie des activité phisique et du sport - revue- E.P.S - recherche et formation .ed feria 1992- paris- p 31.

<sup>6</sup> - عباس أحمد السمراي- عبد الكريم محمود السمراي - كفاءات تدريبية في طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية - مرجع سابق- ص 117.

<sup>7</sup> - عباس أحمد السمراي - عبد الكريم محمود السمراي- مرجع سابق ص 117.

الرجعية Feed beak يعتمد أصحابها و يؤكدون على وجود ممرات عصبية رجعية للاستجابة في الجهاز العصبي المركزي يقوم بتنظيم الحركات الواقعية و الإدارية أو تلك الحركات التي تقع في مستوى أقل من الشعور<sup>1</sup>.



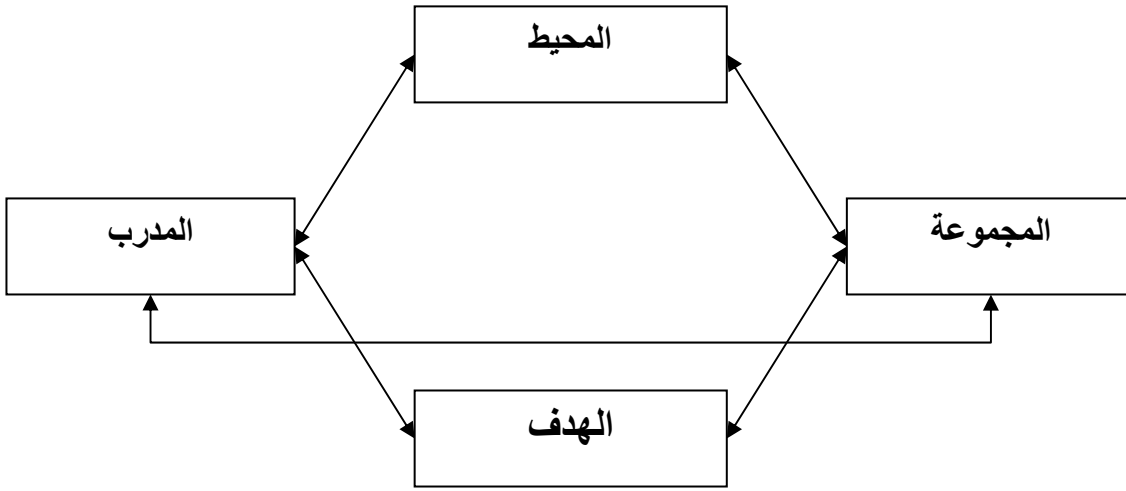
شكل رقم 01 : يوضح كيفية رجع الاستجابة

تعتبر التغذية الرجعية عن تلك المعلومات التي يعطيها المعلم (المدرّب) إلى (التلميذ) أو مجموعة الرياضيين في محيط معين و التغذية الرجعية هي تلك السلوكيات التي تؤثر بين المجموعة و الأستاذ<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي- نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية- ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر - ص 45.

<sup>2</sup> - Jean pierre bonnet . vers une pédagogie du facteur moteur . p101.





### التغذية الرجعية

الشكل(2) يوضح التغذية الرجعية بين المدرّب و المجموعة

فمن خلال التعاريف السابقة الذكر نستكشف التعريف التالي "التغذية الرجعية هي جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم في مصادر مختلفة (داخلية أو خارجية) أو كلاهما معا قبل أو بعد العمل لتعدل سلوك أو استجابة مراده، و التغذية الرجعية مهمة في عملية التعلم و هي لا تتوقف عند حد معين أو الوصول الى انجاز مرغوب فيه، بل هي تتبع المعلم خلال جميع مراحل التعلم و تسير معه، و هذه المعلومات تتغير تبعا للهدف، و كذا لنوع الإنجاز (الاستجابة) بحيث تكون هذه المعلومات ملائمة لمستوى التعلم و مرحلة التعلم.

### I-6-8-3- مصادر التغذية الرجعية:

ان مصادر التغذية الرجعية متعددة و متنوعة على تعدد الطرق المستعملة لأجل تعزيز استجابة التلاميذ بصورة ايجابية ان كان الهدف تعليما أو تقويما و الوقوف على انجازات اللاعبين للعمل أو معرفة نتيجة عملة و تحدث التغذية الرجعية نتيجة طبيعة لحركة الانسان فعندما نحرك أى جزء من جسمنا فان المعلومات الخاصة بهذه الحركة آتية من عضلات و مفاصل ذلك الجزء عن مدى الحركة و موضع الضوء و هذه الاشارة خاصة بالحركة و يحدث هذا استجابة طبيعية و في الوقت نفسه.

فان معلومات أخرى آتية عن طريق ليس أو ربما تأتي عن طريق السمع أو يحدث تداخل من مصدرين أو أكثر و يمكن للتغذية الرجعية أن تأتي في الغالب من المصادر التي يحددها السمرائي و هي كما يلي<sup>1</sup>.

- 1-تغذية رجعية مصدرية.
- 2-تغذية رجعية سمعية.مصادر خارجية.
- 3-تغذية رجعية حيوية (داخلية أو ذاتية).
- 4-تغذية رجعية متداخلة لأكثر من مصدر.

<sup>1</sup> - عباس أحمد السمرائي ، عبد الكريم السمرائي - مرجع سابق - ص 120.

و يمكن علي ضوء هذه المصادر أن تكون هناك تغذية رجعية فالمصادر الخارجية يمكن أن تكون سمعية أو بصرية فيقول لنا تغذية راجعة بصرية و تغذية رجعية سمعية. التغذية الرجعية البصرية مثل حركة الإبهام إلى الأعلى أو إلى الأسفل توضيحا للخطأ أو حركة الرأس إلى الأمام أو الجانب (بالإيجاب أو السلب) أو الابتسامة إلى غير ذلك من المصادر أما السمعية فهي كل أنواع التصحيحات و الكلام الموجهة الى التلميذ أو اللاعب سواء عن قبل المعلم أو المدرب أو الزميل مثل الجمهور في الملعب و هي كلها صادرة من خارج الفرد و تؤثر فيه من أجل الانجاز.

أما المصدر الثاني الذي هو مصدر داخلي حسي أو التغذية الرجعية الداخلية و التي من داخل إحساس الفرد و شعوره بالإنجاز "دون أن تعطيه تغذية رجعية فانه يحس بانجاز بمفرده و بدون توجيه من المدرب أو المعلم كشعوره بالاتزان أو الراحة أو التعب فهذه الاشياء يحس بها اللاعب و التي تظهر على إنجازه الخارجي و تؤثر فيه .

أما المصدر الثالث التغذية الرجعية لأكثر من مصدر و هذا ما يحدث بحيث اللاعب يتلقى المعلومات من أكثر من مصدر سواء كان داخليا أو خارجيا (كاحساسه بالخطأ أو الانجاز الجديد مع اشارة المدرب أو المعلم أو تقييمه للانجاز و صرحه الجمهور سواء بالفرح أو الغضب).

#### I-6-8-4- استخدام التغذية الرجعية :

ان من أهم أسباب ضعف العملية التعليمية هو غياب التغذية الرجعية أو قلتها،فهي التي تعكس مدى التفاعل القائم بين المدربين و اللاعبين و التي تؤدي إلى حدوث تغيرات مرغوب فيها في سلوك التلميذ أو اللاعب .

فهناك كثيرا من المعلومات الحسية التي يمكن أن يتلقاها الفرد و بالطبع ليس كل هذه المعلومات تعود إلى المهارة الحركية بالفائدة و تساعد على الإنجاز الجيد و هنا يؤكد عباس أحمد سمرائي بقوله " إن الاستخدام الصحيح للتغذية الرجعية المصاحبة بالمقارنة على مصادر أو نماذج صحيحة تغني العملية التعليمية بشكل جيد و مؤثر يوصل إلى الهدف المطلوب بأسهل الطرق و أحسن طريقة ممكنة و باقصر وقت <sup>1</sup>.

<sup>1</sup> -2- عباس احمد الصمراي ، عبد الكريم الصمراي - مرجع سابق ، ص 120.

هكذا يتضح لنا أن الاستخدام الأمثل للتغذية الرجعية و يؤثر بكيفية اجابية على التعلم الحركي عند شخص و لهذا يجب أن يكون المدرب أو المعلم على دراية بكيفية استخدام هذه الانواع من التغذية الرجعية .

### I-6-8-5- أنواع التغذية الرجعية :

ان الحديث على انواع التغذية الرجعية يعد من المواضيع الهامة في مجال البحث لأن التعرف على انواع التغذية الرجعية و حسن استعمالها يفتح لنا المجال الواسع من أجل أن نكون ملمين بالاستخدام الجيد لهذه الانواع فهي في المجال الرياضي .

لقد اختلفت المصادر التي تناولت موضوع التغذية الرجعية في تحديد انواعها فمنهم من اعتمد على مبدأ مصدر المعلومات التي يحصل عليها المتعلمون لعرض تعدد سلوك أو استجابة حركية و في هذا الغرض يقسم عباس أحمد السمرائي التغذية الرجعية إلى قسمين<sup>1</sup> :  
- فهي حسب اسمها خارجية في الجسم و تأتي من مصادر خارجية كالتعليمات التي يوجهها المدرب أو المعلم ، و هي لا تأتي من ذات الفرد أو من أعضائه الداخلية .

و يتفق عباس أحمد السمرائي مع stalings من هذين النوعين و في تحديد هذه التسمية أما جمال صالح فيتذكر كذلك هو الاخير نوعين من التغذية الرجعية و على نفس المبدأ الذي ذكره أحمد السمرائي و stalings و هما :

1- التغذية الرجعية الجوهرية .

2-التغذية الرجعية الاضافية .

فالتغذية الرجعية الجوهرية يقصد بها المعلومات الداخلية المستمدة من داخل الفرد من شعوره الحركي (من شعوره الداخلي للحركة ) و كذلك لمسه للاشياء و الاحساس بها فهو يصف الشيء عن طريق اللمس .

أما التغذية الرجعية الاضافية فيقصد بها المعلومات الخارجية حول الاداء الحركي و التي تضاف إلى التغذية الرجعية الداخلية (الجوهرية) .

و هي المعومات التي يتحصل عليها المدرب أو المعلم أو الزميل أو أي مصدر خارجي و تساعد على تصحيح أو تعديل أو تعزيز الاستجابة الحركية .

و يتفق محمد يوسف الشيخ في ذكر نوعين من التغذية الرجعية و لكنه يسمي الجوهريّة " بالتغذية الرجعية الأصلية"<sup>1</sup>، و يشير إلى أن التغذية الرجعية الأصلية دورا مهما في عملية التعلم إذ هي موجودة دائما و لا يمكن حجبها على المتعلم في حين يمكن أن نحجب التغذية الرجعية الإضافية .

أما رمزية الغريب فقد أعطت ثلاثة تقسيمات ، التغذية الرجعية و هي تتفق مع محمد مصطفى زيدان في تحديده لهذه الأنواع " لقد أثبتت الأبحاث التي عملت على التغذية الرجعية الراجعة أنه هناك ثلاثة أنواع<sup>2</sup> " و هذه الأنواع كما حددتها هي :

- التغذية الرجعية الناتجة عن معرفة النتائج في أداء العمل المطلوب ، و هذه تعطى في العادة في نهاية الأداء ، أي بعد أن ينتهي الفرد من القيام بالاستجابة كما يطلق على هذا النوع التغذية الرجعية الساكنة تمييزا له عن التغذية الرجعية الحسية التي تسمى أحيانا التغذية الرجعية المتحركة أو الدينامكية .

- التغذية الرجعية الناتجة من معرفة الفرد بقدر من المعلومات التي تساعده على ادراك أفضل المواقف و هذا لا بد أن يحدث شروط معينة مثل تلازم اعطاء المعلومات مع الاستجابة خطوة خطوة .

- التغذية الرجعية الحسية و هذه تأتي عن طريق ما تمده الحواس للفرد من معرفة نابغة من الداخل .

و مهما كانت فان هذه الأنواع التي ذكرناها لا تقتصر على ما هي عليه بالمفهوم العام بل هي تنتشعب للحصول على المعلومات ، فمنها ما هو سمعي أو بصري و منها ما هو خارجي و له تأثير في الجسم و منها ما هو العكس ، و كذلك تأتي في أحيان منتظمة مع الحركة أو قبل الحركة أو بعدها و تأتي متأخرة و منها ما هو متشابك (أي نستقبله من عدة مصادر ) و قد حدد عباس أحمد صالح السمراني و عبد الكريم السمراني عددا كبيرا من أنواع التغذية الرجعية و هي كالتالي<sup>3</sup>:

<sup>1</sup> - محمد الشيخ - مرجع سابق- ص 174 .

<sup>2</sup> - رمزي الغريب- مرجع سابق- ص 453 .

<sup>3</sup> - عباس احمد صالح السمراني - عبد الكريم السمراني - مرجع سابق - ص 124 .

#### **I-6-8-5-1- التغذية الرجعية الاصلية :**

و هي تحدث نتيجة طبيعية لتحرك الجسم ، و هذا النوع يحدث بسرعة طبيعية و  
ليكن كمعلومات أو نتيجة كحافز خارجي قصري صادر من بيئة خارجية مثل حركة جفن  
العين و السمع مع حركة الذراعين .

#### **I-6-8-5-2- التغذية الرجعية الاعلامية :**

و هي تحلل المعلومات التي تعطى للفرد بعد اكمال الاستجابة الحركية و يمكنه  
استعماله لعمل الاستجابة ثابتة مثل كلمة (صح أو خطأ).

#### **I-6-8-5-3- التغذية الرجعية الداخلية :**

و هي المعلومات التي تأتي من مصادر حسية داخلية التي تشترك فيها عدة منظومات  
حسية عصبية تؤثر في السيطرة على الحركة .

#### **I-6-8-5-4- التغذية الرجعية الخارجية :**

و هي خارجية عن الجسم و هي التي لا تأتي من ذات الفرد و الاعضاء الأخرى و  
انما من مصادر خارجية كتعليمات المعلم .

#### **I-6-8-5-5- التغذية الرجعية الاضافية :**

هذا النوع من التغذية مهم جدا بالنسبة للمتعلم و خاصة في المراحل الأولى و يمكن أن  
تعطى بصورة مباشرة من قبل المتعلم أو بصورة غير مباشرة بواسطة وسائل أخرى  
(كالفيديوتيك ، الصور ، النماذج) أو أي وسيلة تعليمية (الصورة الاعتيادية الممغنطة اللوحة  
المخلمية).

#### **I-6-8-5-6- التغذية الرجعية النهائية :**

و هي النوع الذي يقع بعد الإنجاز و هذا النوع من التغذية الرجعية يكون موثوقا دائما  
يمكن إعطائه بصورة واضحة ، أي بعد اكمال عملية الإنجاز حيث يقوم المعلم بإعطاء هذا  
النوع لتحفيز صحة الانجاز حيث يقوم المعلم باعطاء هذا النوع أو تصحيح دقة العمل و تنبيهه  
التلميذ إلى الاخطاء التي ارتكبها أثناء العمل .

## I-6-8-5-7- التغذية الرجعية الملترمة :

يعطي هذا النوع من التغذية الرجعية أثناء القيام بالممارسة الفعلية .  
مثلا : أثناء تسلم الكرة من فعالية المتناوله الصدرية في كرة السلة فتكون التغذية الرجعية على الذراعين مع امتصاص الكرة بارجاع الرجل الاساسية إلى الخلف .

## I-6-8-5-8- التغذية الرجعية المتأخرة :

و هذا النوع من التغذية يحدث مباشرة بعد الانجاز أو بعد فترة متأخرة .

## I-6-8-5-9- التغذية الرجعية المضخمة (التعزيزية) :

و هي المعلومات التي تعطى من مصادر خارجية لتضاف إلى التغذية الرجعية الداخلية الذاتية و يمكن أن تشمل الوصف و التقويم و كذلك المعلومات التصحيحية التي يمكن أن تشمل الوصف و تعطى من قبل المعلم .  
و بهذا نكون قد اعطينا انواع مختلفة من التغذية الرجعية التي ظهرت في مصادر متعددة و قد تناولنا في هذه الدراسة أنواع مختلفة من هذه الأنواع .

## I-6-8-6- طريقة عرض التغذية الرجعية :

من أجل ان يكون المعلم أو المدرب في الصورة الصحيحة التي من خلالها يعطي التغذية الرجعية للاعبين فلا بد عليه أن يعرف جيدا كيف يتعرض أو يعطى هاته المعلومات بقدر كافي و المناسب من اجل تجنب الإسهاب و الإطناب حتى يتقضى الملل و تركم المعلومات لدى اللاعبين و لهذا يتفق كل من عباس أحمد السمراي و دايرسايد نتوب في أن " أحسن طريقة لتجنب الإسهاب و تعزيز قوة التغذية الرجعية يكون بزيادة نسبة عرضها الجيد بشرط أن تحوي المعلومات المفيدة ذات القيمة العالية و المغزى الجيد " <sup>1</sup> .

<sup>1</sup> - عباس احمد السمراي ، عبد الكريم السمراي – مرجع سابق - ص 124 .

و بهذا يجب ان تكون التغذية الرجعية خاصة بالمهارة و تاخذ بعين الاعتبار جنس التلاميذ و مستواهم ، و قد قسم دايرسيد نتوب إلى " التغذية الرجعية العامة و التغذية الرجعية غير الشفوية و كذلك التغذية الرجعية ذات المحتوى الخاص للمعلومات ، و كذلك التغذية الرجعية ذات المحتويات القيمة و العلاقات التداخلية<sup>1</sup> .

مثل قولنا رمية جيدة و دفاع قوي ، و تصويب جيد ، أو يمكن عرضها بطريقة شفوية رمزية كالاتسامة و التصفيق أو أن تكون التغذية الرجعية ايجابية للعلاقات المتداخلة مثل " هنا أفضل ، ان يدك ارتفعت من ذي قبل " إن الإلمام و معرفة أنواع التغذية الرجعية سوف يساعد المعلم على تنفيذ الدرس بصورة جيدة كما انه يجهل المعلم أو المدرب يستعمل أنواع مختلفة من التغذية الرجعية بصورة صحيحة و التي تتطلبها المهارة .

#### I- 6-8-7- توجيه التغذية الرجعية :

عندما نقول يمكن أن نوجه التغذية الرجعية نحو الهدف أي اننا نقصد بذلك خدمة الهدف الموضوع و تصحيح جميع الاخطاء التي يقوم بها اللاعب اتجاه تحقيق الهدف الذي نريد الوصول إليه ، و هنا يقول عباس احمد صالح السمرائي و دايرساند توب " ان الخطأ الشائع هو إعطاء التغذية الرجعية لأجزاء من الحركة ليست هي المقصودة من عملية التعلم<sup>2</sup> .

العملية التعليمية و يجب كذلك التأكيد على الهدف من التصويب و التدريس أصلا و ليس على الجوانب الثانوية فيه، فتوجيه التغذية الرجعية يجب أن يكون توجيهها سليما و ليس هذا فقط ، بل يجب أيضا أن نعطي التغذية الرجعية في الزمان و المكان الصحيح و ما على المعلم أن يجب وقتا مناسباً لإعطاء الإشارة أو الكلمة المناسبة حتى تكون التغذية الرجعية أكثر تأثيراً .

<sup>1</sup> - داي سايد نتوب ، ترجمة عباس احمد السمرائي- مرجع سابق - ص 334 .  
<sup>2</sup> - عباس احمد السمرائي ، عبد الكريم السمرائي- مرجع سابق - ص 126 .



## I- 8-8-6- زيادة التغذية الرجعية :

من خلال كل ما تقدم حول التغذية الرجعية أنها عملية متابعة مكانية تكون من اجل تحسين سلوك أو مسار عمل عند اللاعبين أو التلاميذ و لهذا يقول عباس أحمد صالح السمرائي أنه " إذا كان العمل التلاميذ يتصل بالسلبية فما على المعلم إلا أن يكون دقيقا في اعطاء المعلومات المرغوب فيها و التي يكون مردودها على عمل التلاميذ فالزيادة تعني الدقة في التوجيه " <sup>1</sup>.

بناء على ذلك يمكن أن نقول أن التغذية الرجعية توجه دائما للذين يقومون بالأداء المهاري و لا تكون فائدتها محصورة بهؤلاء و انما يمتد تأثيرها الجيد في الآخرين ، أي انها تساعد على الانجاز الفردي و الذي يقع ضمن الجماعة و يمكن أن يؤثر فيه و يصف عباس أحمد السمرائي و يعطي بعض النقاط المهمة التي يجب اعتمادها عند اعطاء التغذية الرجعية و هي :

1- أن تأثير التغذية الرجعية الايجابية يكون مؤثرا ، إذا تعود التلاميذ أو اللاعبين سلفا لبعض الإشارات لجلب انتباههم و الذين سيؤدي بدوره إلى اقتصاد الوقت .

2- تأكيد الشرح و الإيضاح السريع و الوافي و كذلك تأكيد على جوانب الانجاز التي تحتاج إلى التغذية الرجعية ايجابية بصورة أكبر .

3- اعطاء التغذية الرجعية بسرعة و بصورة مؤكدة و يجب التثبيت من أنها تحتوي على معلومات الجيدة و القيمة .

4- تعطى التغذية الرجعية في المكان و الزمان المناسبين بحيث يكون لها دقة في الانجاز و النتيجة .

و بهذا يجب أن يكون المدرب أو المعلم حريص على التوجيه و التدقيق للتغذية الرجعية و بصورة ايجابية أي دقيقة نحو الهدف الموضوع من اجل خدمة الانجاز و زيادته .

<sup>1</sup> - عباس أحمد السمرائي - عبد الكريم السمرائي- مرجع سابق- ص 127.

## I- 6-8-9- معوقات التغذية الرجعية :

ان من المعروف أن التغذية الرجعية يمكن ان تكون سمعية أو بصرية أو كلاهما مجتمعة ،أما عملية عزل أو إعاقة التغذية الرجعية ينتج منها اعاقة الانجاز (الاداء) و يؤكد عباس أحمد السمرائي على ان " تعطيل أو إعاقة التغذية الرجعية ينتج عنها تأثير للأداء الصحيح .. " <sup>1</sup> . لأن اللاعب يكون تحت ظروف و متغيرات كثيرة مثل اضاءة الملعب التي تقلل من التغذية الرجعية البصرية و هي مصدر خارجي مهم و على الرغم من هذه الظروف غير طبيعية التي يتعرض لها اللاعبين إلا انهم يتقدمون في ادائهم كما لو كانوا يتعلمون مهارة جديدة .

---

<sup>1</sup> - نفس المرجع السابق ، ص 128.

# الباب الثاني الجانب التطبيقي

# الفصل الأول منهجية الجانب التطبيقي

## II - الباب الثاني : الجانب التطبيقي الفصل الأول: منهجية الجانب التطبيقي

II-1-1- الهدف في الدراسة الميدانية.

II-1-2- أدوات وتقنيات البحث.

II-1-3- المراجع.

II-1-4- العينة وكيفية اختبارها.

II-1-5- مجال البحث.

II-1-6- الاختيار الإحصائي المستعمل.

II-1-6-1- مميزات.

II-1-6-2- المبادئ.

II-1-6-3- كيفية تطبيقية.

## الفصل الثاني : تحليل ومناقشة الاستبيان

II-2-1- تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان.

II-2-2- خلاصة الاستبيان.

## الفصل الثالث : الاستنتاجات والاقتراحات والتوصيات

الاستنتاجات.

الاقتراحات والتوصيات.

الخاتمة.

المرجع.

الملاحق.

## II-1-1- الهدف من الدراسة الميدانية:

من خلال هذه الدراسة نهدف إلى إبراز الواقع الذي يعيشه اللاعبين الممارسين للنخبة الرياضية ذات المستوى العالي في الجزائر و ذلك عن طريق أسئلة منتظمة في إطار استمارة استبيان.

وقد استعملنا في بحثنا استبيانا موجه من أجل الوصول إلى هذه الحقيقة، هذا الاستبيان الموجه يكون للرياضيين ذات المستوى العالي و مدربيهم لكي نحصل على أكبر قدر من المعلومات و تكون الدراسة كما يلي:

### الفصل الأول: منهجية الجانب التطبيقي.

### الفصل الثاني: تحليل و مواجهة و مناقشة الاستبيان الموجه.

### الفصل الثالث: الاستنتاجات و الاقتراحات و التوصيات.

## II-1-2- أدوات و تقنية البحث:

و قد استخدمنا طريقة الاستبيان و هو مجموعة من الأسئلة المرتبطة بطريقة منهجية، و هو كذلك وسيلة لجمع المعلومات حيث تستمد من المصدر الأصلي، هذه الاستمارة يتم وضعها في أسئلة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها، حيث تحتوي هذه الأسئلة على ثلاث أنواع:

### \* الأسئلة المغلقة

وهي تلك التي يحدد فيها الباحث إجابته مسبقا، وتحديد هذه الإجابات يعتمد على أفكار الباحث و أغراض البحث و النتائج المستوحاة من البحث، و تكون الإجابة في معظم الأحيان (بنعم) أو (لا) قد يتضمن في الإجابة في معظم على المستوجب أن يختار الإجابة الصحيحة.

### \* الأسئلة المفتوحة:

وتعطي كل الحرية للمبحوث للإجابة عليها كما يشاء، أما باختصار أو بتفصيل وكذلك تعطي له مطلق الحرية بذكر أية معلومات متعلقة بالسؤال مهما كانت طبيعتها أو أغراضها، و من فوائد الأسئلة المفتوحة أنها لا تقيد المبحوث بحصر إجاباته ضمن الإجابات المحددة له، من قبل الباحث، و كذلك لها فائدة في تحسين الآراء السائدة فعلا في المجتمع.

### \* الأسئلة نصف المفتوحة:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين، النصف الأول يكون متعلق بغلق الإجابة بـ "نعم" أو "لا" و النصف الثاني تكون فيه الحرية للمستوجب للآراء برأيه الخاص.

## II-1-3- المراجع:

هي عبارة عن مجموعة من الكتب و المذكرات و حتى المجالات التي لها علاقة بهذا البحث.

## II-1-4- العينة و كيفية اختيارها:

من أجل دراسة بحثنا هذا تم اختيار العينة على النحو التالي:  
وقع اختيارنا على أربعة نوادي رياضية من القسم الأول لكرة السلة ، نادي حسين داي NAHD ، مولودية الجزائر MCA ، اتحاد البناء OCA ، رائد اتحاد جامعة الجزائر RIJA ، حيث قمنا بتوزيع الاستبيانات ، و كانت هذه الاستبيانات مخصصة و موجهة للاعبين في حالة فشل المنافسات الرسمية .

## عدد العينة:

تحتوي هذه العينة على 41 لاعب في القسم الأول وزع عليهم 50 استبيان تم تضييع 9 منها حيث تقسم إلى إناث وذكور صنف أكابر.

## II-1-5- مجال البحث:

### المجال المكاني:

أجري البحث بولاية الجزائر وهذا لوجود النوادي الرياضية ذات المستوى العالي بكثرة.

### المجال الزمني:

لقد تم إجراء هذا البحث ابتداء من أوائل شهر سبتمبر فقد دام قرابة 4 أشهر وهذا فيما يخص الجانب التطبيقي أما الجانب النظري فقد دام قرابة عام ونصف. وقد تم في هذه المرة توزيع الاستبيانات و تحليل النتائج المحصل عليها باستعمال رانز إحصائي.

## II-1-6. إختيار الرانز:

بعد التفكير والاتفاق مع المشرف واختصاصيين على طبيعة الرانز الذي يناسب احتمالاتنا ومواضيع بحثنا بعد اعداد اسئلة تشمل عموديا على قطع قابلة للتغيير (متغيرة) التي تكون دليل متعلق بموضوع بحثنا وافقنا على أقسام محددة درجة تقدير المستجوبين على الأدلة العشرة ولذلك اخترنا رانز Kolmogorov smirnov الذي يسمح بالتخلي على حسابات التحليل النوعي الذي يوجه نحو تحليل نفسي للأجوبة مستقبلية والتي ستكون عنيه في لمحة واقترح لإعادة تشكيل احتمالات إذ ظهرت بأنه ضروري لانقسام الرانز في كل الأسئلة تعد 5 مقاييس لتقدير مميزات ومبادئ رانز Kolmogorov smirnov.

## II-1-6-1. المميزات:

- هذا الرانز له نفس الوظيفة مع Khi. Deux .
- وجه لتحديد ما إذا كان التوزيع مختلف بطريقة معبرة عن التوزيع النظري، يطبق في الحالات التي تكون فيها الفرضيات عديدة أو ترتيبية.

## II-1-6-2. المبادئ:

إمتحان Kolmogorov smirnov أسس على المقارنة بين النسب وتعدد وظيفة التوزيع الملاحظ ، والتوزيع النظري إذا كان الملاحظ حقا سببه بالتوزيع النظري ويجب أن يكون بين التسبب تحديد وظائف الملاحظ ونسب تحدد وظائف النظري بين الاختلافات

النسبية التي تغير سلسلة العينات ، توزيع العينات واختلافاتها بشكل مدروس واحتمال صحة الفرضية يضل مرتبط بأبكر الاختلافات المسجلة.

## II - 1-6-3. كيفية تطبيق الاختبار:

1- نقوم برسم جدول الملاحظ أو عدد المواضيع المختارة وذلك بالبدئ بالصنف

الأدنى وتنقط النسب بكل صف (العيينة).

2- نشكل جدول من كل صنف في نفس النوع بالبدء دائما بالصنف الأدنى وتنقط

نسب تحدد وظائف الملاحظة من كل صنف (عيينة).

3- ينجز الاختلاف الكامل بين النسب نسب تحدد وظائف الملاحظة ونسب

نظرية لكل نوع.

4- نقوم بفحص الاختلاف الذي نلاحظه ونسمي "D" أكبر هذه الاختلافات.

5- نقارن "D" ومبادئ الجدول "N" أو الحساب بالقاعدة الآتية:

إذا كان  $D \leq 1.22 / \sqrt{N}$  فإن الارتباك 0.01

إذا كان  $D \leq 1.36 / \sqrt{N}$  فإن الارتباك 0.05

إذا كان  $D \leq 1.63 / \sqrt{N}$  فإن الارتباك 0.1

لشرح هذا الاختبار بطريقة أفضل نقوم برسم الجدول الأصلي للتطبيق

Kolmogorov smirnov على تقدير للصور الخمس والمواضيع العشرة

ويجب اختيارها.

5	4	3	2	1	N10
4	5	0	1	0	عدد المواضيع المختارة
5/5	4/5	3/5	2/5	1/5	$H_0$ توزيع الاختيارات تحت
10/10	6/10	1/10	1/10	0/10	التوزيع التراكمي للاختبارات الموضوعية
10/10-5/5	6/10-4/5	1/10-3/5	1/10-2/5	0/10-1/5	$D = F_0(x) - S_N(x)$



## كيفية استعمال الجدول:

- إذا كان  $D$  أدنى للقيمة الجدولية الفرضية السلبية  $H_0$  يجب أن تكون مقبولة على مستوى الاحتمال المخاطر.
  - إذا كان  $D$  أعلى أو يساوي للقيمة الجدولية الفرضية السلبية  $H_0$  مرفوضة على مستوى الاحتمال المخاطر إذ أن هذا الامتحان له نفس الوضعية مع  $Khi\ deux$ .
- ما يجب معرفته:

1. الاختبار Kolmogorov smirnov يعلق على المقارنة بين النسب إذا عدد المستوجبين يأتي بالقليل (احتمال الدخول بالنسب) لهذا الاختبار الذي يسمح لنا بالبحث عن  $D$  لكل مابين الفرضيات العملية لمختلف الأسئلة.
  2. خاصيته في تطبيقه يكون الحادث لرسم جدول لتوزيع الملاحظ بالبدء بالدرجة الكبرى.
  3. عند إعادة تشكيل سلسلة من الأسئلة استجبنا المستجوبين المحايدين.
  4. غير أن المحايدين لا يستطيعون عن التعبير عن احد الأشياء الآتية:
    - أ. تجاهل الموضوع المسؤول عليه وذلك فإنه هدف القضية أفضل أي نقص ما إذا كان الأفراد المستجوبين يقاسمون من هذه الظواهر النفسية الاجتماعية أم لا.
    - ب. رفض الدخول في جواب جازم أو في جواب مرجو وكل هذا له معنى.
    - ج. زوال الجواب لأن السؤال اثار القلق أو الحذر.
    - د. عدم تفهم السؤال يسبب في عدم الجواب.
- لهذا السبب أقضي المستجوبين في البداية لأن هذا الاختبار يجب ان يتضمن تقارير مهما كانت باطلة.

## تقنيات تجديد الاستجواب:

لتجديد الاستبيان استعملنا مهمة تمر بتحليلين الأول كمي والآخر نوعي وهذا لاستنباط نتائج وتحليلها باختصار في الأخير.

### التحليل الكمي:

يتميز بدراسة بسيطة حولت لمعطيات إلى نسب وركزت في الجدول كما شرحناها.

### التحليل النوعي:

بعد جمع كل الأجوبة للأسئلة المتعلقة بمختلف المواضيع، انتقلنا إلى مرحلة التحكيم التي سمحت لنا بتبديل الفرضيات العلمية والقيم العددية وهذا بالتصور الحسن للتقدير.

# الفصل الثاني

## تحليل النتائج الاستيعاب

## II -1-2- تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان :

س1 : هل العوامل الاتية تساهم في ارتفاع نسبة الضغط ؟

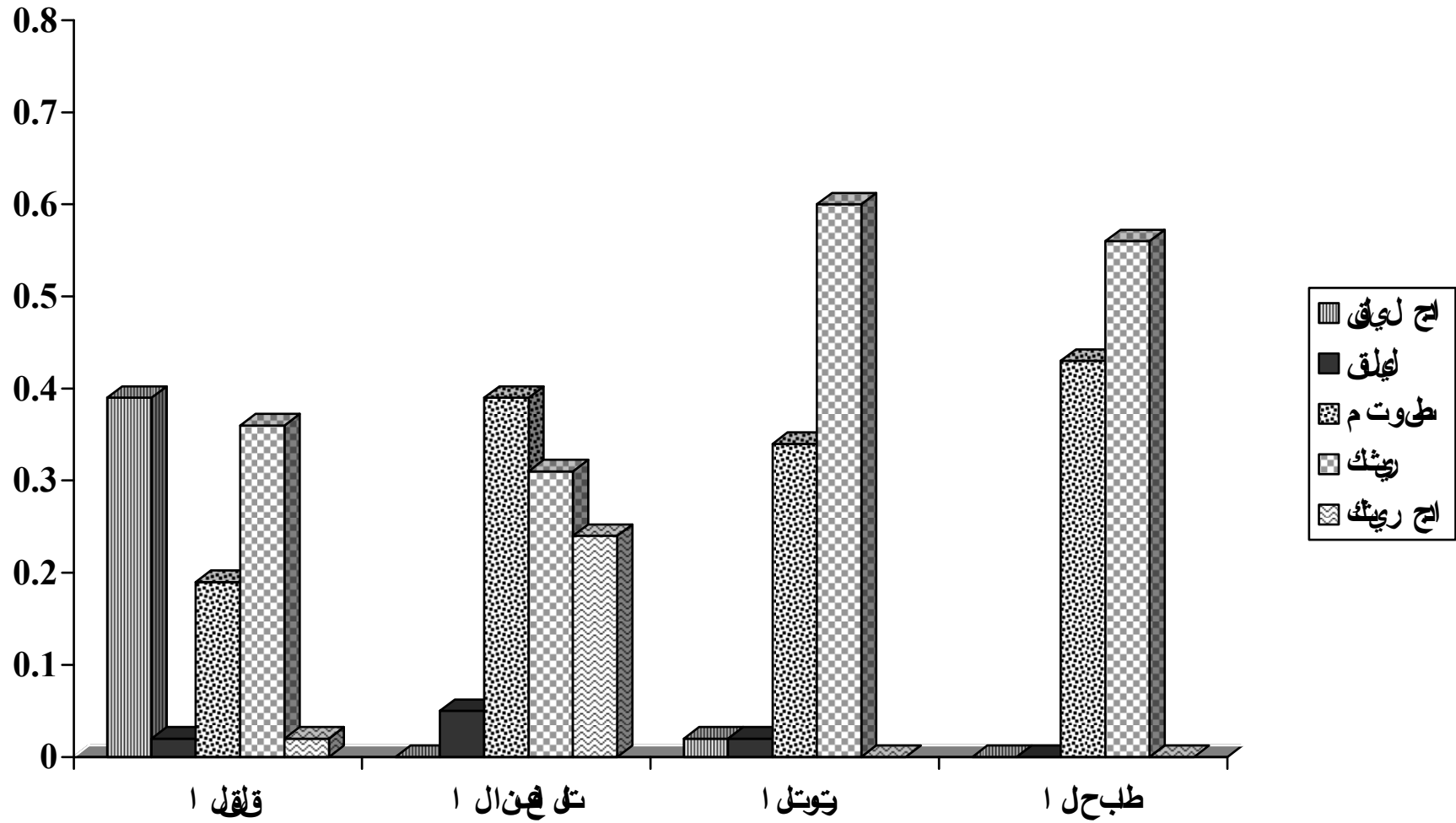
جدول رقم (1)

المجموع	كثير جدا		كثير		متوسط		قليل		قليل جدا		
	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
41	0.02	01	0.36	15	0.19	08	0.02	01	0.39	16	القلق
41	0.24	10	0.31	13	0.39	16	0.05	02	0.00	00	الانفعالات
41	0.00	00	0.60	25	0.34	14	0.02	01	0.02	01	التوتر
41	0.00	00	0.56	23	0.43	18	0.00	00	0.00	00	الاحباط
1	0.06		0.46		0.34		0.02		0.10		المعدلات

جدول القيم "D"

"D" المدفوع	كثير جدا	كثير	متوسط	قليل	قليل جدا	
HO مقبولة	0.00	0.17-	0.00	0.01-	0.19-	القلق
HO مقبولة	0.00	0.05	0.17	0.36	0.00	الانفعالات
HO مقبولة	0.00	0.20-	0.20	0.35	0.18	التوتر
0.05	0.00	0.24-	0.16	0.4	0.20	الاحباط

## هل العوامل تساهم في ارتفاع نسبة الضغط؟



## تحليل النتائج : جدول رقم (1)

حسب اختبار Kolmogorov Smirnov فان عند المؤشرات القلق ، الانفعالات و التوتر تكون الفرضية السلبية  $H_0$  مقبولة و بالتالي لا نستطيع أن نقول أن هذه المؤشرات مولدات للضغط رغم أن علماء النفس يثبتون أن هذه المؤشرات هي مولدات للضغط النفسي .

بالنسبة للمؤشر الاحباط demoralisation فتكون الفرضية الأصلية كثيرة القبول باحتمال و جود أخطاء قدرها 5 % و من هذا يمكن أن نقول أن الإحباط يسبب في ظهور الضغط النفسي في حالة فشل المنافسة .

س2: هل الضغط النفسي في حالة فشل المنافسة ينتج عن :

## جدول رقم (2)

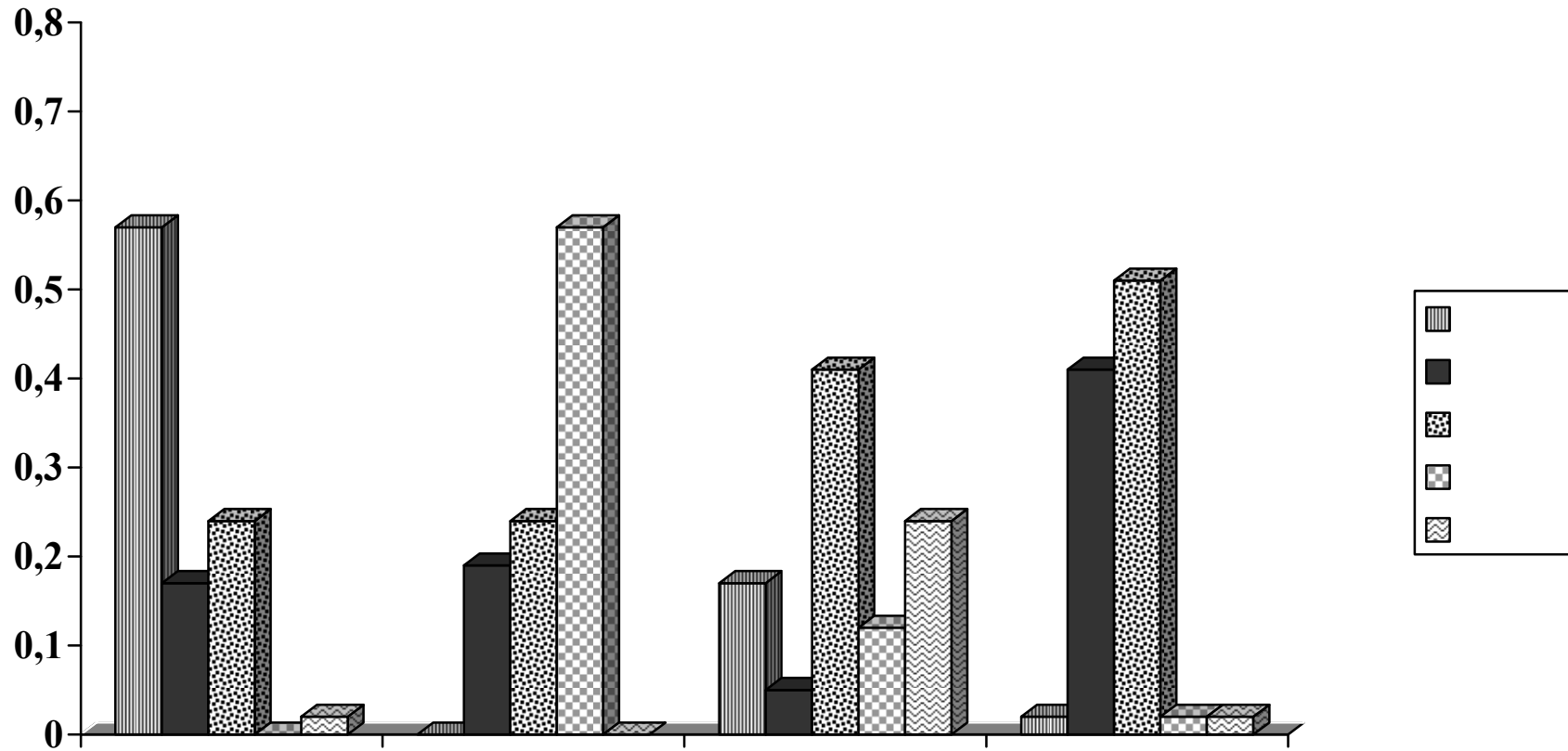
المجموع	كثير جدا		كثير		متوسط		قليل		قليل جدا		
	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
41	0.02	01	0.00	00	0.24	10	0.17	07	0.57	23	لحضور الجمهور
41	0.00	00	0.57	23	0.24	10	0.19	08	0.00	00	الخوف من الرد على الصحافة
41	0.24	10	0.12	05	0.41	17	0.05	02	0.17	07	عامل السن
41	0.02	01	0.02	01	0.51	21	0.41	17	0.08	01	التفكير في الحفاظ على المرتبة

1	0.8	0.17	0.35	0.21	0.18	المعدلات
---	-----	------	------	------	------	----------

## جدول القيم "D"

"D" المدفوع	كثير جدا	كثير	متوسط	قليل	قليل جدا	
0.01	0.00	0.18-	0.38-	0.34-	0.37-	لحضور الجمهور
HO مقبولة	0.00	0.00	0.17	0.21	0.20	الخوف من الرد على الصحافة
0.01	0.00	0.62	0.19	0.35	0.03	عامل السن
0.01	0.00	0.38-	0.32	0.03	0.18	التفكير في الحفاظ على المرتبة

## ؟ن ع حجي لشفلا قاح في يسهولا طغزلا ل ه





## تحليل النتائج : جدول رقم(02)

عند تطبيق رانز أو اختبار Kolmogorov smirnov نرى أن الفرضية  $H_0$  مقبولة في حالة المؤشر الخوف من الرد على الصحافة ( $H_0$  هي الفرضية السلبية) و بالتالي لا نستطيع أن نقول أن الفرضية الأصلية صحيحة أو خاطئة و بالتالي لا نستطيع أن نقول أن الخوف من الرد على الصحافة سبب في توليد الضغط .

بالنسبة لحضور الجمهور فهو مؤشر مقبول بدرجة متوسطة حسب اختبار K.S و هذا باحتمال و جود خطأ قدره 1% أو 0.01 و بالتالي يمكن أن نقول أن حضور الجمهور في حالة الفشل يزيد في ارتفاع نسبة الضغط النفسي .

بالنسبة للمؤشرين عامل السن و التفكير في الحفاظ فهما مؤشرين مقبولين في سبب ارتفاع الضغط النفسي و هذا بدرجة كثيرة و هذا بوجود ارتأينا قدره 1% و بالتالي يمكن أن نقول كلما زاد عامل السن زادت نسبة ارتفاع الضغط النفسي .

س3: فيما يخص الضغط النفسي في حالة الفشل هل يمكن التعرف عليه من خلال ؟

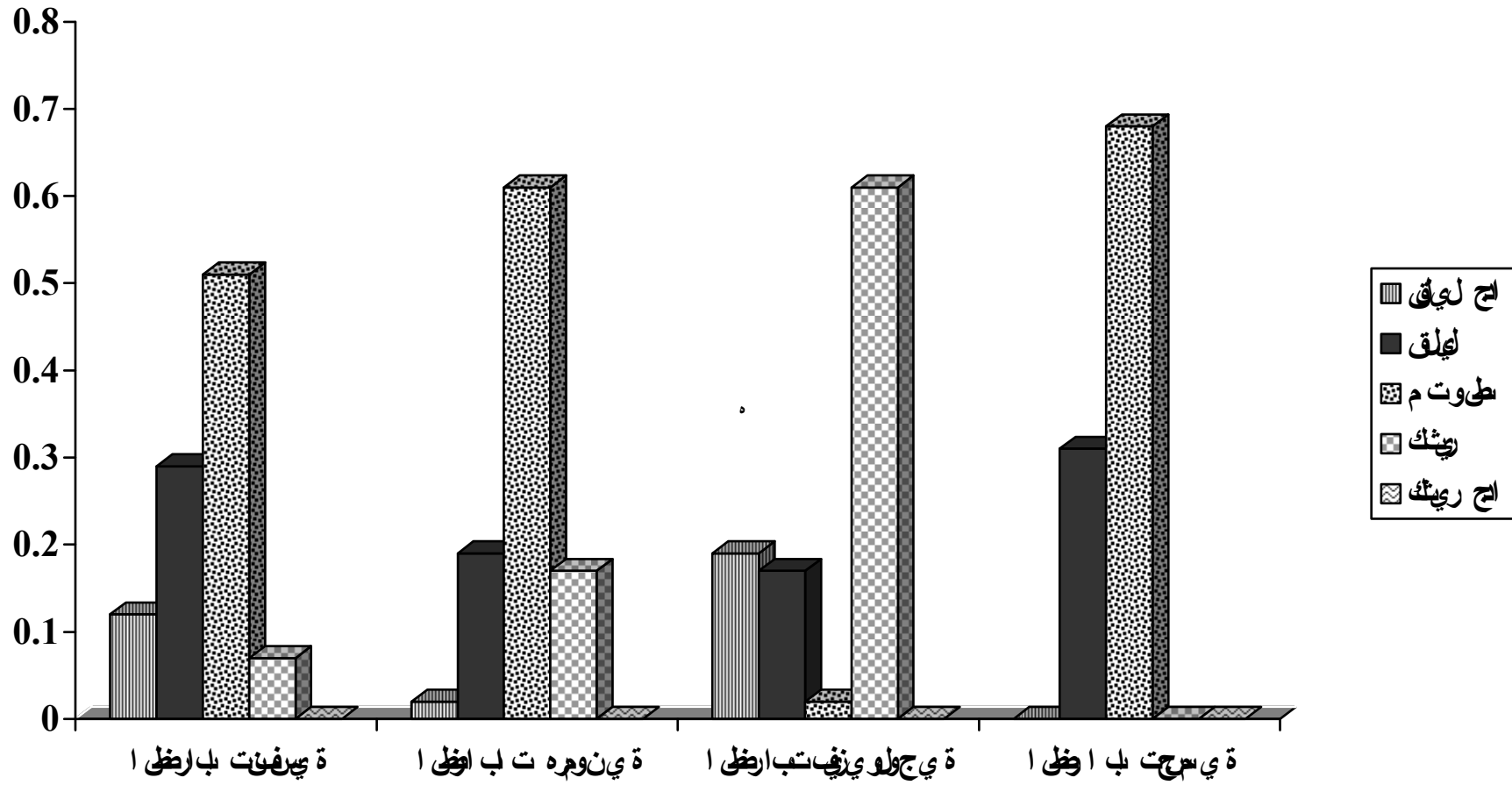
### جدول رقم (3)

المجموع	كثير جدا		كثير		متوسط		قليل		قليل جدا		
	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
41	0.00	00	0.07	03	0.51	21	0.29	12	0.12	05	اضطرابات نفسية
41	0.00	00	0.17	07	0.61	25	0.19	08	0.02	01	اضطرابات هرمونية
41	0.00	00	0.61	25	0.02	01	0.17	07	0.19	08	اضطرابات فيزيولوجية
41	0.00	00	0.00	00	0.68	28	0.31	13	0.00	00	اضطرابات حسية
%100	0.00		0.21		0.57		0.24		0.08		المعدلات

### جدول القيم "D"

"D" المدفوع	كثير جدا	كثير	متوسط	قليل	قليل جدا	
0.01	0.00	0.20-	0.32-	0.01-	0.08	اضطرابات نفسية
0.05	0.00	0.20-	0.22-	0.19	0.18	اضطرابات هرمونية
0.05	0.00	0.20-	0.11	0.04	0.01	اضطرابات فيزيولوجية
HO مقبولة	0.00	0.20-	0.40-	0.09	0.20	اضطرابات حسية

ΩÇ|| ♦♥ | ▮ ▮ d|/% ▮ ▮ ← ▮ ▮ |♦♥ ♀ > ij



### تحليل النتائج : جدول رقم (3)

بالنسبة لهذا السؤال يرفض اختبار Kolmogorov smirnov المؤشر اضطرابات جسمية و بالتالي تكون الفرضية  $H_0$  مقبولة و لا يمكن أن نقول أن هذا المؤشر يثبت أو ينفي الفرضية الأصلية .

بالنسبة للمؤشرات اضطرابات نفسية و هرمونية يكونان مقبولين بدرجة متوسطة و بالتالي يمكن أن نقول انه يمكن التعرف على وجود ضغط نفسي في حالة فشل المنافسة من خلال اضطرابات نفسية و هرمونية كما يؤكدها الدكتور عزت محمود كاشف في كتابة الاعداد النفسي للرياضيين في ارتفاع ضغط الدم سرعة عملية النفس (الارتياح 1%) كذلك بالنسبة للمؤشر اضطرابات فيزيولوجية فهو مؤشر مقبول بدرجة كثيرة و هذا باحتمال وجود اخطاء قدرها 5% كما يؤكد الدكتور محمد حسن علاوي في كتابه علم النفس الرياضي بالنسبة لعملية الهضم و نشاط الغدد يحي الفرد بضغط في المعدة و اعاقه أو وقف في الدورية الامعائية وزيادة افراز الادرينالين .

س4: هل الضغط النفسي في حالة فشل المنافسة يؤثر على ؟

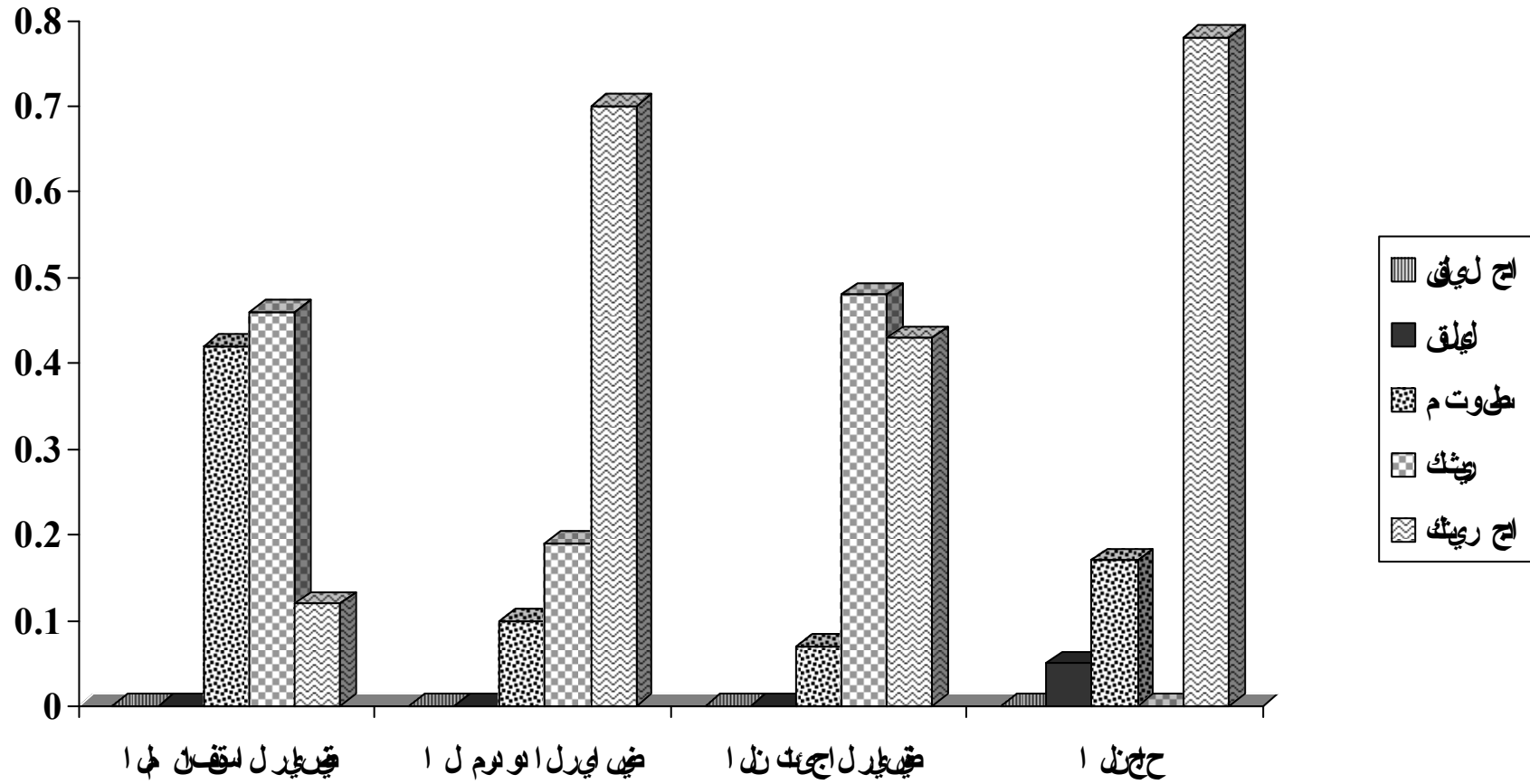
#### جدول رقم (4)

المجموع	كثير جدا		كثير		متوسط		قليل		قليل جدا		
	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
41	0.12	05	0.46	19	0.42	17	0.00	00	0.00	00	المنافسة الرياضية
41	0.70	29	0.19	08	0.10	04	0.00	00	0.00	00	المردود الرياضي
41	0.43	18	0.48	20	0.07	03	0.00	00	0.00	00	النتائج الرياضية
41	0.78	32	0.00	00	0.17	07	0.05	02	0.00	00	النجاح
1	0.51		0.28		0.18		0.01		0.00		المعدلات

#### جدول القيم "D"

"D" المدفوع	كثير جدا	كثير	متوسط	قليل	قليل جدا	
0.01	0.00	0.07-	0.19+	0.40	0.20	المنافسة الرياضية
HO مقبول	0.00	0.51	0.51	0.40	0.20	المردود الرياضي
0.01	0.00	0.26	0.53	0.40	0.20	النتائج الرياضية
0.01	0.00	0.58	0.38	0.35	0.20	النجاح

## مجموع رتوي ثفال اةل احيويفنل اظفل اله



#### تحليل النتائج : الجدول رقم (4)

يتقبل اختبار Kolmogorov smirnov حالة الفشل للمنافسة الرياضية كمؤشر لتوليد الضغط النفسي بدرجة قليلة و هذا بارتكاب أخطاء قدرها 1% و مع هذا يؤكد lazarus لزروس ذلك .

بالنسبة للمؤشر المردود الرياضي فتكون الفرضية  $H_0$  مقبولة و هذا حسب اختبار K.S و بالتالي نستطيع أن نقول عن المؤشر أنه لا يصح ثبات أو نفي الفرضية الأصلية . أما للمؤشرات النتائج الرياضية و النجاح فيكونان مقبولات بدرجة متوسطة و كثيرة على الترتيب و هذا بارتياب قدره 1% مع انه حالة الفشل هي علاقة ملازمة للنتائج الرياضية و كذا النجاح و الهدف الرئيسي للمنافسة و التحصل على نتائج جيدة .

س5: هل العوامل الآتية تؤثر على نسبة الضغط النفسي في حالة الفشل ؟

### جدول رقم (5)

المجموع	كثير جدا		كثير		متوسط		قليل		قليل جدا		
	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
41	0.05	02	0.65	27	0.29	12	0.00	00	0.00	00	التحضير النفسي
41	0.02	01	0.31	13	0.65	27	0.02	01	0.00	00	التحضير البدني
41	0.07	03	0.12	15	0.80	33	0.00	00	0.00	00	التحضير التكنولوجي
41	0.09	04	0.29	12	0.60	25	0.00	00	0.00	00	إلبيك

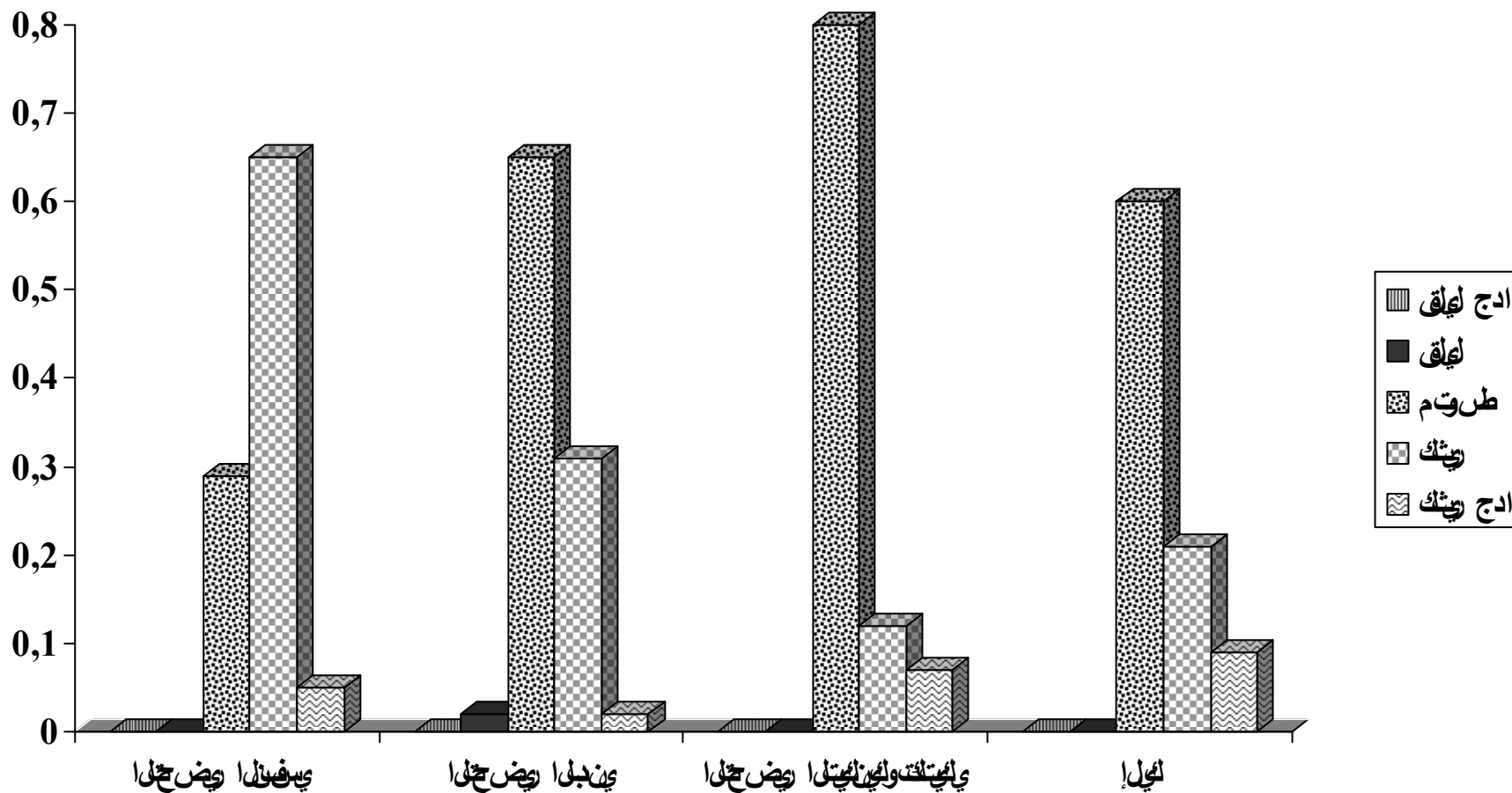
	0.06	0.41	0.52	0.01	0.00	المعدلات
--	------	------	------	------	------	----------

### جدول القيم "D"

"D" المدفوع	كثير جدا	كثير	متوسط	قليل	قليل جدا	
0.01	0.00	0.15	0.31	0.40	0.20	التحضير النفسي
0.01	0.00	0.02	0.07	0.38	0.20	التحضير البدني
0.01	0.00	0.13	0.80	0.40	0.20	التحضير التكنولوجي
H <sub>0</sub> مقبولة	0.00	0.09	0.00	0.40	0.20	إلبيك



## ؟لثرفلأ قأح فف فرففلأ طغفأا ففسن وءع ؤؤ قفأا لم اوغأا له



## تحليل النتائج : الجدول رقم(05):

حسب اختبار Kolmogorov smirnov يكون المؤشر التحضير النفسي مقبول بدرجة قليلة وكذا المؤشر التحضير البدني كذلك وهذا باحتمال وجود أخطاء قدرها 1% وبالتالي يمكن أن نقول أن مؤشر التحضير النفسي والتحضير البدني قد يسببان في نبذ الضغط النفسي عند الرياضي الرفيع المستوى في حالة فشل المنافسة في فالضغط يكون كمثّل حالة مرضية ومؤقتة يمكن معالجتها بالعلاج النفسي Psycho therapie كذلك فمؤشر التحضير التكنوتكتيكي يكون مقبول بدرجة متوسطة وبنفس الإرتياب للمؤشرين السابقين (1%) وهذا ما يؤكدّه K. Mathiew . D و L. Fox E حيث يؤكدان أن التدريب الجماعي وإمكانيات الفرد الجيدة يمكن أن تخفف من حدة الضغط النفسي.

س6: هل الأعراض الآتية تحس بها في حالة فشل المنافسة أو خسارة المنافسة؟

### جدول رقم (06)

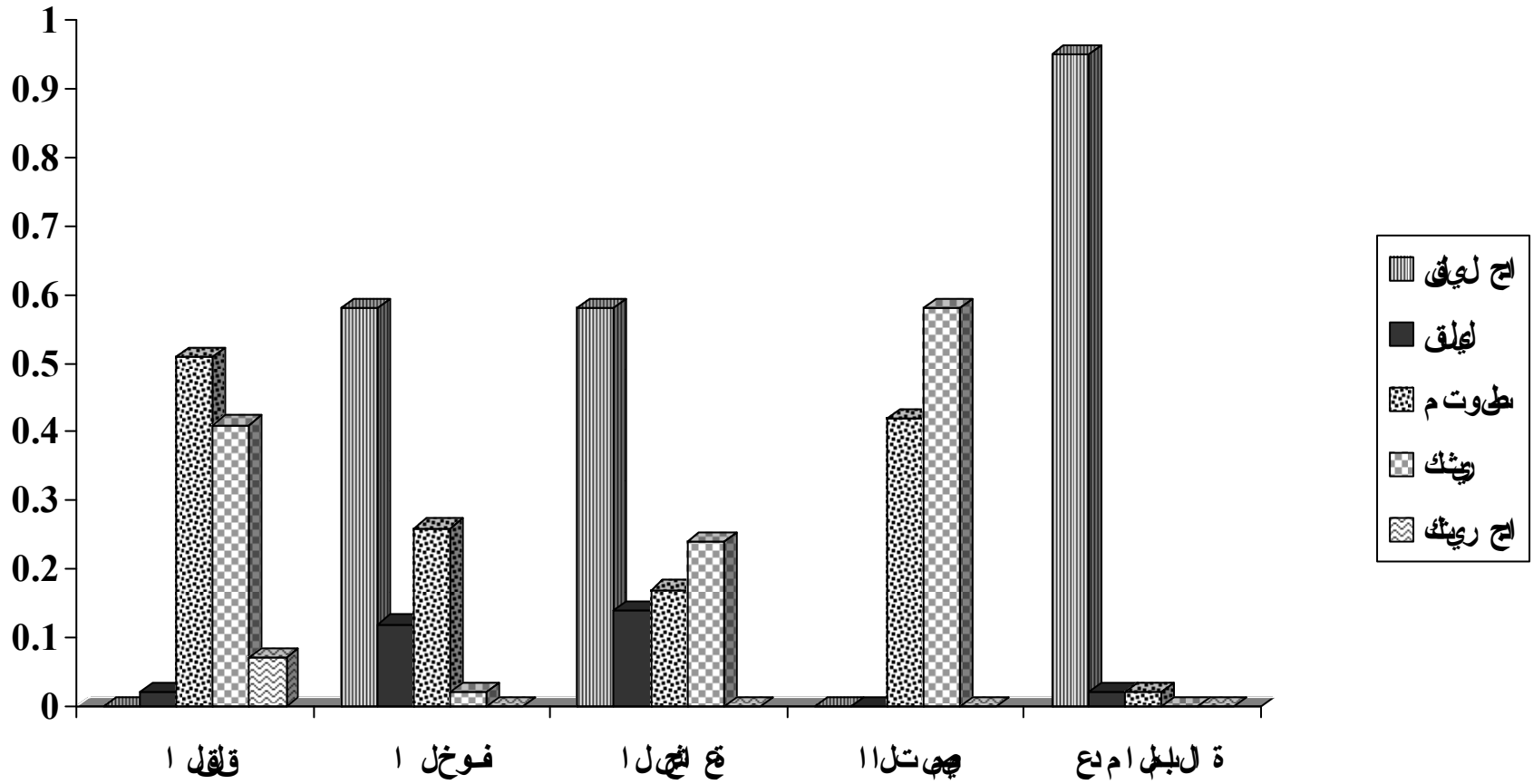
المجموع	كثير جدا		كثير		متوسط		قليل		قليل جدا		
	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
41	0.07	03	0.41	17	0.51	21	0.02	01	0.00	0.0	القلق
41	0.00	00	0.02	01	0.26	11	0.12	05	0.58	24	الخوف
41	0.00	00	0.24	10	0.17	07	0.14	06	0.58	18	الشجاعة
41	0.00	00	0.58	24	0.42	17	0.00	00	0.00	00	التصميم
41	0.00	00	0.00	00	0.02	01	0.02	01	0.95	39	عدم المبالاة

1	0.01	0.25	0.28	0.06	0.39	المعدلات
---	------	------	------	------	------	----------

### جدول القيم "D"

"D" المدفوع	كثير جدا	كثير	متوسط	قليل	قليل جدا	
0.01	0.00	-0.13	0.07	0.38	0.20	القلق
0.01	0.00	-0.20	-0.36	-0.30	-0.38	الخوف
0.05	0.00	-0.20	-0.14	-0.17	-0.23	الشجاعة
H <sub>0</sub> مقبولة	0.00	-0.20	-0.02	0.40	0.20	التصميم
0.01	0.00	-0.20	0.40	-0.57	-0.75	عدم المبالاة

## تفصيل ا قريخ قراح في ابرسج قيت لطرعلا له



## تحليل النتائج : "الجدول رقم (06)

يقبل اختبار Kolmogorov smirnov مؤشر القلق وكذا الخوف بدرجة قليلة جدا وهذا بنفس الارتياب الذي قدره 1% وبالتالي يمكن ان نقول أن الفرضية الأصلية والتي هي القلق له علاقة نسبية بالضغط النفسي مقبولة .

يكون مؤشر الشجاعة مقبول بدرجة قليلة جدا حسب إختبار K.S وهذا بارتياح قدره 0.05 أي 5% وبالتالي يمكن أن نقول أن الشجاعة تسبب في التقليل من الضغط النفسي وكذا القلق و الخوف .

بالنسبة للتصميم تكون الفرضية السلبية  $H_0$  مقبولة وبالتالي لا نستطيع أن نقبل أو نفي الفرضية الاصلية .

أما بالنسبة لعدم المبالاة فيكون مؤشر مقبول بدرجة قليلة جدا في حالة فشل المنافسة عند الرياضي رفيع المستوى وهذا باحتمال وهذا باحتمال وجود أخطاء قدرها 1% .

س7 : هل ينقصك الضغط النفسي في حالة فشل المنافسة عند رؤية ؟

### جدول رقم (7)

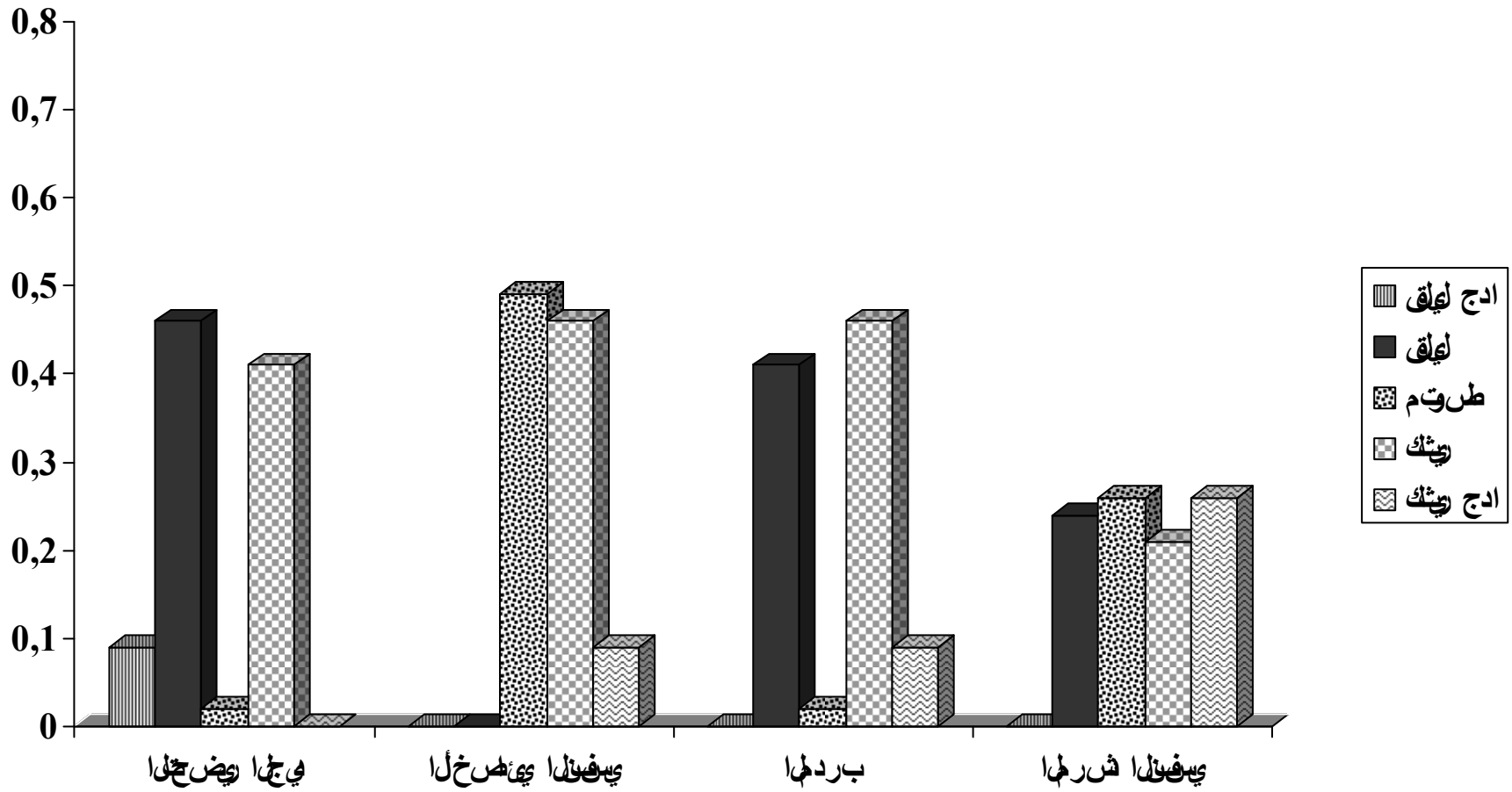
المجموع	كثير جدا		كثير		متوسط		قليل		قليل جدا		
	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
41	0.00	00	0.41	17	0.02	01	0.46	19	0.09	04	التحضير الجيد
41	0.07	03	0.43	18	0.49	20	0.00	00	0.00	00	الأخصائي النفسي
41	0.09	04	0.46	19	0.02	01	0.41	17	0.00	00	المدرّب
41	0.26	11	0.21	09	0.26	11	0.24	10	0.00	00	المرشد النفسي

1	0.10	0.38	0.20	0.28	0.02	المعدلات
---	------	------	------	------	------	----------

### جدول القيم "D"

"D" المدفوع	كثير جدا	كثير	متوسط	قليل	قليل جدا	
0.10	0.00	0.20-	0.02	0.15	0.11	التحضير الجيد
0.01	0.00	0.17-	0.11	0.40	0.20	الأخصائي النفسي
0.10	0.00	0.11-	0.17	0.01-	0.20	المدرّب
0.10	0.00	0.06	0.10	0.16	0.20	المرشد النفسي

## ؟ قور نغ لشفلا قاح في يصفلا طغزلا لصرني ل ه



## تحليل النتائج : الجدول رقم ( 07 ).

بتحليل إختبار Kolmogorov smirnov يقبل مؤشر التحضير النفسي كمزيج للضغط النفسي في حالة الفشل للمنافسة الرسمية وهذا بدرجة قليلة باحتمال وجود أخطاء قدرها 10% كذلك بالنسبة للأخصائي النفسي فيكون مؤشر مقبول بدرجة قليلة وهذا باحتمال وجود أخطاء وارتبايات قدرها 1% .

اما بالنسبة لمؤشرات المدرب و الاخصائي النفسي فيكونان مقبولان بدرجة قليلة جدا وهذا ما يؤكد E. Fox L. و ماثيوز D. mathiows K. فإنه يمكن ان يعالج الضغط الذي يعتبر بمرض مزمن بالعلاج النفسي و بسبب رؤية المرشد النفسي فيكون الرياضي في حالة عصبية مريحة مما يقود إلى التحكم والسيطرة في توزيع المجهود .



س8: هل الضغط النفسي يضعف عند استعمال اساليب الضبط و التركيز الاتية

جدول رقم (8)

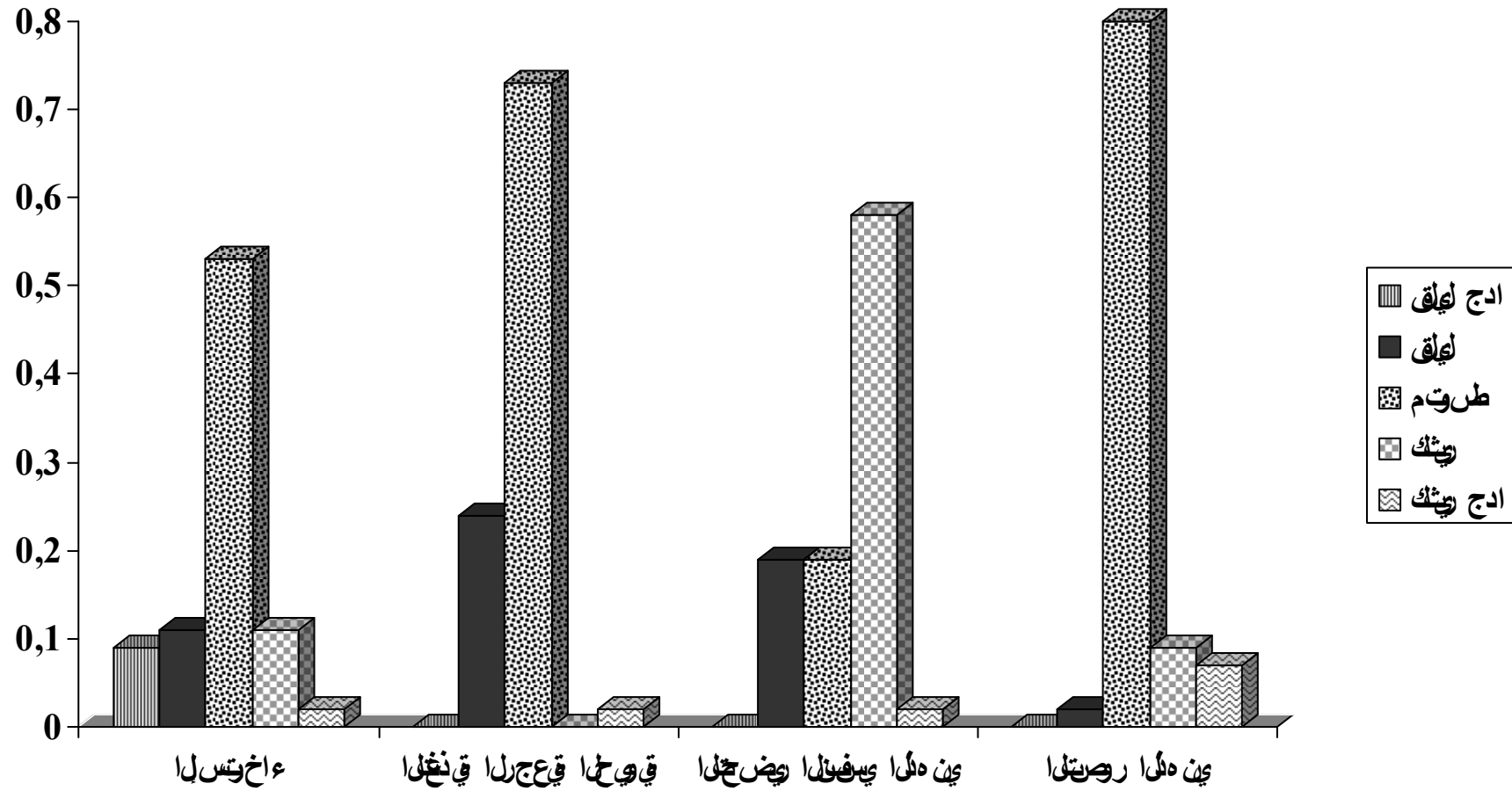
المجموع	كثير جدا		كثير		متوسط		قليل		قليل جدا		
	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
41	0.02	01	0.11	07	0.53	22	0.11	07	0.09	04	الاسترخاء
41	0.02	01	0.00	00	0.73	30	0.24	10	0.00	00	التغذية الرجعية
41	0.02	01	0.58	24	0.19	08	0.19	08	0.00	00	التحضير النفسي الذهني
41	0.07	03	0.09	04	0.80	33	0.02	01	0.00	00	التصور الذهني

1	0.36	0.21	0.56	0.15	0.02	المعدلات
---	------	------	------	------	------	----------

جدول القيم "D"

"D" المدفوع	كثير جدا	كثير	متوسط	قليل	قليل جدا	
0.10	0.00	-0.18	-0.13	0.20	0.11	الاسترخاء
0.01	0.00	-0.18	-0.38	0.16	0.20	التغذية الرجعية
0.05	0.00	-0.18	0.23	0.22	0.20	التحضير النفسي الذهني
0.01	0.00	-0.13	-0.22	0.38	0.20	التصور الذهني

## ؟قتال نيكتلا و طضلدا بولسا لاجس لاجع فغري يسهلدا طضلدا ل ه



## تحليل النتائج : جدول (08)

يقبل إختبار Kolmogorov smirnov مؤشر الاسترخاء كسبب في نقص الضغط النفسي و كأسلوب للضبط و التركيز وهذا بدرجة قليلة و هذا باحتمال وجود اخطاء قدرها 10% .

اما بالنسبة للمؤشرين التغذية الرجعية و التحضير النفسي الذهني حسب K.S فهما مقبولان بدرجة متوسطة و هذا باحتمال وجود أخطاء قدرها 1% و 5% على الترتيب وهذا مايؤكد داريل سايد نتوب و هو أنه التغذية الرجعية تستعمل المعلومات التي تصدر بخصوص استجابة الفشل لتبديل الاستجابة القادمة .

اما التصور الذهني فهو مقبول حسب K.S بدرجة قليلة وهذا بارتياح قدره 1% وهذا مايؤكد أسامة كامل راتب في الحاجة إلى تطوير الاهداف وندفير Nedfer الذي يؤكد أن التصور الذهني هو إعادة تكوين و إسترجاع الخبرة في العقل .

# الفصل الثالث

## استنتاجات واقتراحات وتوصيات

## الاستنتاجات العامة :

لقد أدت بنا هذه الدراسة إلى الخروج باستنتاجات عامة.

- مستوى المردود الرياضي والنتائج لها علاقة مع ارتفاع نسبة الضغط عند الرياضي فبهذا تكون حالة الفشل للمنافسة بسبب رئيسي ذو أهمية كبيرة في توليد الضغط عند الرياضي الرفيع المستوى.
- هناك عدة عراقيل تمنع الرياضي الرفيع المستوى في التقليل من نسبة الضغط كمثل ممارسة الضبط والتركيز والاسترخاء. وكل هذا لعدم وجود إختصاصيين في هذا الميدان وكذا المرشد النفسي
- التحضير النفسي الجيد والتحضير البدني والجماعي في الفريق ينقص نسبة للضغط النفسي وهذا حتى يكون الفشل في المنافسة
- الضغط النفسي والقلق يؤثران سلبيا على اللاعبين ذو المستوى العالي في حالة فشل المنافسات الرسمية

## اقتراحات وتوصيات:

- من خلال ما توصلنا إليه أثناء قيامنا ببحثنا هذا، الذي يخص الضغط النفسي الذي له دور كبير في الصحة النفسية، عرضنا القيام بالاقتراحات والتوصيات التالية:
- إدراك أهمية التحضير النفسي والصحة النفسية للرياضي الرفيع المستوى .
  - التحكم في إجراء تعديلات وتغيرات في الفرق الرياضية الرفيعة المستوى، فيما يخص التدريب الذهني .
  - لا بد من إبراز الصورة الحقيقية للضغط النفسي والدور الأساسي للمرشد النفسي في توعية اللاعبين في التقليل منه.
  - التوسيع في الحجم الساعي لاستعمال أساليب الاسترخاء .

## الخاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا ، حاولنا إظهار مدى الاهتمام السلبي بالضغط النفسي والواقع الذي نعيشه .  
وفي الأخير استخلصنا الفكرة الرئيسية وهنا استنادا إلى الدراسات التطبيقية التي قمنا بها وبعد التحليل واستخلاص النتائج وجدنا أن الضغط النفسي والقلق يؤثران سلبيا على اللاعبين ذو المستوى العالي في حالة إخفاق المنافسة الرسمية، كذلك نقص التحضير النفسي الجيد الذي يؤثر على الصحة النفسية للاعبين، هذا لتفادي استعمال أساليب الاسترخاء والضبط والتركيز لهذا يلزم على المرشد النفسي استخدام طرق وسبل أكثر دقة، وهكذا تكون المقدرة الرياضية والكفاءة العالية والاستقرار الانفعالي وهذا لأن المنافسة هي المولد العام للضغط وهكذا التحصل على مردود ونتائج رياضية جيدة .

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية والرياضية

دالي إبراهيم

استثمارات استبيان خاص للاعبين لدى الرياضية ذو المستوى العالي

في إطار إنجاز بحث علمي لرسالة مستوى ماجيسترس تحت عنوان " الضغط النفسي عند الرياضي الرفيع المستوى في حالة فشل المنافسة".  
أرجوا منك التكرم للإجابة عن الاستبيان التالي الذي لن يأخذ الكثير من وقتك ولكن قبل الإجابة عنه أطلب منك التفضل مشكورا باستعمال المعلومات المطلوبة في هذه الصفحة وقراءة التعليمات ثم اجب عن الاسئلة.  
ليس هناك داعي لذكر معلومات أو اسمك وهذا حفاظا على سرية الإجابة وموضوعيتها.

**ملاحظة:** ضع علامة (X) أمام الإجابة الملائمة مع خالص الشكر والتقدير لتعاونك.  
معلومات خاصة:

السن:.....  
الجنس : ذكر  أنثى   
المستوى الدراسي:.....



السؤال 1: هل العوامل الاتية تساهم في ارتفاع نسبة الضغط؟

جدول رقم (1)

قليل جدا	قليل	متوسط	كثير	كثير جدا	
					القلق
					الانفعالات
					التوتر
					الإحباط

الإحباط: demoralisation

السؤال 2: هل الضغط النفسي في حالة فشل المنافسة ينتج عن ؟

جول رقم (2)

قليل جدا	قليل	متوسط	كثير	كثير جدا	
					لحضور الجمهور
					الخوف من الدور على الصحافة
					عامل السن
					الحفاظ على المرتبة

السؤال 3: فيما يخص الضغط النفسي في حالة الفشل هل يمكنك التعرف عليه من خلال؟

جدول رقم (3)

كثير جدا	كثير	متوسط	قليل	قليل جدا	
					اضطرابات تنفسية
					اضطرابات هارمونية
					اضطرابات فيزيولوجية
					اضطرابات جسمية

اضطرابات هارمونية = التبول والعرق، كمثال  
اضطرابات نفس جسمية = اضطرابات الحركة  
اضطرابات فيزيولوجية = ارتفاع نبضات القلب

السؤال 4: هل الضغط النفسي في حالة فشل المنافسة يؤثر؟

جدول رقم (4)

كثير جدا	كثير	متوسط	قليل	قليل جدا	
					المنافسة الرياضية
					المردود الرياضي
					النتائج الرياضية
					النجاح

السؤال رقم 5: هل العوامل الآتية تؤثر على نسبة الضغط النفسي في حالة فشل المنافسة؟

جدول رقم (5)

كثير جدا	كثير	متوسط	قليل	قليل جدا	
					التحضير النفسي
					التحضير البدني
					التحضير التكنيكوتكتيكي
					إليك

السؤال 6: هل الأعراض الآتية تحس بها في حالة فشل المنافسة؟

جدول رقم (6)

كثير جدا	كثير	متوسط	قليل	قليل جدا	
					القلق
					الخوف
					الشجاعة
					التصميم
					عدم المبالاة

السؤال 7: هل ينقصك الضغط النفسي في فشل المنافسة رؤية؟

جدول رقم (2)

كثير جدا	كثير	متوسط	قليل	قليل جدا	
					التحضير الجيد
					الاحصائي النفسي
					المدرّب
					المرشد النفسي

السؤال 8: هل الضغط النفسي يضعف عند استعمال أساليب الضبط والتركيز الآتية؟

جدول رقم (8)

كثير جدا	كثير	متوسط	قليل	قليل جدا	
					الاسترخاء
					التغذية الرجعية الحيوية
					التحضير النفسي الذهني
					التصور الذهني

## المصادر و المراجع :

- 1- أحمد السيد عبد الرحمان- دراسات في الصحة النفسية، فعالية الذات- الاضطرابات السلوكية- دار فهاء للنشر و التوزيع، 1998.
- 2- أحمد عزة راجع- أصول علم النفس- دار القومية للطباعة و النشر- القاهرة-1966.
- 3- أسامة كامل راتب- علم النفس الرياضي- المفاهيم و التطبيقات- در الفكر العربي- القاهرة -1997.
- 4- أمين أنور الخولي- أسامة كامل راتب- التربية الحركية-دار الفكر العربي القاهرة 1982.
- 5- بوعلو الأزرق- الإنسان و القلق-سنا للنشر ط1-1993.
- 6- تيغزي محمد- الضغط Stress أبعاده، وعلاقته بمستوى القلق و الاكتئاب، و انخفاض الرضا المهني- جامعة الرباط-المغرب-1991.
- 7- حامد عبد السلام زهران- الصحة النفسية و العلاج-عالم الكتب القاهرة طبعة 2 1995.
- 8- داريل سايد توب-ترجمة عباس أحمد السمراي -عبد الكريم السمراي -تطور مهارات تدريب التربية الرياضية بغداد 1992.
- 9- دورون وفرانسواز يارو-تعريب الدكتور فؤاد شهبين- موسوعة علم النفس- منشورات عويدات بيروت 1997.
- 10- رمزي الغريب-التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية 1965.
- 11- الزوبغي و العلام - مناهج البحث في التربية - الجزء الأول مطبعة العماني 1974.
- 12- سعد الجلال-الصحة العقلية- الأمراض النفسية و العقلية و الانحرافات السلوكية 1985.
- 13- سيحيمون فرويد- ترجمة محمد عثمان النجاش- الكف و العرض و القلق- ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر ط2 -1957.
- 14- عباس أحمد السمراي- عبد الكريم السمراي- الكفاءات التدريسية في طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية- بغداد 1991.
- 15- عروض الأيام الوطنية الثالثة لعلم النفس- علم النفس وقضايا المجتمع الحديث الجزء الثاني- منشورات جامعة الجائر سنة 1998.
- 16- عفاف عبد الكريم- طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية- منشأة المعارف الاسكندرية 1989.
- 17- علي كمال- النفس انفعالاتها، أمراضها وعلاجها الجزء الأول الطبعة الرابعة- دار أوسط للدراسات و النشر و التوزيع - بغداد 1983.
- 18- عباس محمود عوض- التقييم الاكلينيكي الذاتي في ضوء إطار الشخصية - دراسة حضارية مقارنة - دار المعرفة الجامعية الإسكندرية 1987.
- 19- فخري الدباغ -أصول الطب النفسي-دار الطليعة للطباعة - بيروت ط3- 1983.

- 20- فيصل محمد خير الدين الزراد- علاج الأمراض النفسية و الاضطرابات السلوكية – دار الملايين، ط1-1984.
- 21- فؤاد أبو حطب –أمال صادق –علم النفس التربوي ، ط3، بدون تاريخ
- 22- د/ كاظم ولي آغا – علم النفس الفيزيولوجي -ط11 – دار الأفاق الجديدة بيروت- بدون سنة.
- 23- لينداد فيوف-مدخل علم النفس –ط3- دار ماكروهيل للنشر ، القاهرة 1988.
- 24- د/محمد حسن علاوي – الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ،ط6. دار المعارف القاهرة 1994.
- 25- د/ محمد حسن علاوي- الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ط2 دار الفكر العربي القاهرة 1994
- 26- د/ محمد حسن علاوي، د/سعد جلال- علم النفس التربوي الرياضي. طبعة 6- دار المعارف القاهرة 1978
- 27- د/ محمد حسن علاوي- علم النفس الرياضي- دار المعارف القاهرة 1985.
- 28- د/ محمد حسن علاوي- سيكولوجية التدريب - دار المعارف طبعة 7.1992م.
- 29- د/ محمد حسن علاوي- علم النفس التربوي الرياضي. طبعة 6- دار المعارف القاهرة 1978
- 30- محمد العربي شمعون – التدريب العقلي – ط1- دار الفكر العربي مدينة نصر 1996 .
- 31- محمد يوسف الشيخ – التعلم الحركي – دار المعارف القاهرة –1984.
- 32- محمود عوض بسيوني – فيصل ياسين الشاطي – نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية – ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر .
- 33- د/ مختار محمد متولي – محمد اسماعيل ابراهيم – مبادئ علم النفس – ط3 – مطبعة وزارة المعارف – سوريا – 1969.
- 34- د/ مصطفى غالب – علم النفس التربوي – مكتبة الهلال – بيروت – 1981 .
- 35- د/ مصطفى غالب – الاخلام ، القلق ، الخجل – منشورات دار الهلال – 1980 .
- 36- د/ مصطفى فهمي – علم النفس الاكلينيكي 1967.
- 37- مطبوعات جامعية للسنة الثالثة – المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضية عين البنيان – 1996 .
- 38- مفتي ابراهيم حماد / التدريب الرياضي الحديث – ط2- دار الفكر العربي
- 39- د/ نزار مجيد طالب كمال طه لويس – علم النفس الرياضي – دار الحكمة للطباعة و النشر – بغداد 1983 .
- 40- د / نزار محمد طالب د/ كمال لويس – علم النفس الرياضي – ط1- جامعة بغداد – كلية الرياضة 1980.
- 41- د/ نوي حافظ – المراهق – المؤسسة العربية للدراسات و النشر – ط2 – 1995.

## المصادر الرسمية :

42- الدستور الوطني – قانون الاصلاح الرياضي المواد المتعلقة بالتربية البدنية  
و الرياضية – التشريع الوطني الخاص بالتربية البدنية و الرياضية 04-02-1989.

## المحاضرات :

43- محاضرة الاستاذ بن تومي عبد الناصر – دكتور معهد التربية البدنية و الرياضية .





39	I-3-4-3- نزع الغرائز القوية.
39	I-4-4-3- تبني معتقدات فاسدة.
39	I-5-4-3- الأفكار و المشاعر المكبوتة.
40	I-6-4-3- عامل السن.
40	I-5-3-1- الأعراض الاكلينيكية للقلق.
40	I-6-3-1- الأعراض النفسية للطعام.
41	I-6-3-1- 1- الخوف.
41	I-6-3-1- 2- التوتر العصبي.
41	I-6-3-1- 3- فقدان لاشهية للطعام.
41	I-7-3-1- الأعراض السكولوماتيكية للقلق.
42	I-8-3-1- 8- آراء بعض علماء النفس للقلق.
42	I-8-3-1- 1- نظرية أدلر.
43	I-8-3-1- 2- نظرية كارن هونري.
43	I-8-3-1- 3- نظرية هندرسون جيليرين.
43	I-8-3-1- 4- نظرية سولينان وحصارى ستاك.
43	I-8-3-1- 5- نظرية التحليل النفسي.
44	I-9-3-1- 9- علاج القلق.
44	I-9-3-1- 1- العلاج النفسي.
44	I-9-3-1- 2- العلاج الاجتماعي.
44	I-9-3-1- 3- العلاج الكيميائي.
44	I-9-3-1- 4- العلاج السلوكي للقلق.
45	I-9-3-1- 5- العلاج الكهربائي.
45	I-9-3-1- 6- العلاج الجراحي.
45	I-10-3-1- 10- القلق في المجال الرياضي.
45	I-10-3-1- 1- مفهوم القلق في المجال الرياضي.
45	I-10-3-1- 2- تأثير القلق الرياضي.
46	I-10-3-1- 3- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضي.
47	I-10-3-1- 4- التعرف على نوع القلق (معرفي-جسمي) لدى الرياضي.
47	I-10-3-1- 5- التعرف على مستوى قلق الحلائم للرياضي.
	<b>الفصل الثالث : الانفعالات</b>
52	I-4-1- مفهوم الإنفعالات
52	I-4-2- تعريف الإنفعالات
53	I-4-3- خصائص الإنفعالات
53	I-4-3-1- الذاتية
54	I-4-3-2- التعدد
54	I-4-3-3- الاختلاف في الدرجة
54	I-4-3-4- الارتباط بالتغيرات العضوية الداخلية و الخارجية

54	I - 4-4- تقسيم الانفعالات و أنواعها
54	I - 4-4-1- إنفعالات إيجابية
54	I - 4-4-2- انفعالات سلبية
55	I - 4-5- نظريات الانفعال
56	I - 4-6- تصنيف الإنفعال
56	I - 4-6-1- إنفعالات عالية المستوى
56	I - 4-6-2- متدنية المستوى
57	I - 4-7- المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للإنفعالات
58	I - 4-8- المظاهر الخارجية المصاحبة للإنفعالات
58	I - 4-9- أنواع الخبرات الانفعالية
59	I - 4-9-1- الخبرات الانفعالية الناتجة عن التغيرات الواضحة لعمل الفرد
59	I - 4-9-2- الخبرات الانفعالية الناتجة عن إكتساب المهارات
59	I - 4-9-3- الخبرات الانفعالية الناتجة عن إتفاق المهارات
59	I - 4-9-4- الخبرات الانفعالية الناتجة عن إدراك أعمال التوقيت
59	I - 4-9-5- الخبرات الانفعالية الناتجة عن المنافسات
59	I - 4-10- مقاييس الاستجابة الإنفعالية في الرياضة
61	I - 4-11- الاضطرابات النفسجسمية

## الفصل الرابع : التحضير النفسي

### الفصل الخامس : اساليب الضبط و التركيز

- 82 1-6-I-التصور الذهني
- 83 2-6-I-دور المدرب في عمليات التصور الذهني
- 84 3-6-I-مبادئ التصور الذهني
- 84 1-3-6-I-الاسترخاء
- 84 2-3-6-I-الأهداف الواقعية
- 85 3-3-6-I-الأهداف النوعية
- 85 4-3-6-I-تعدد الحواس
- 85 5-3-6-I-التصور بالسرعة الصحيحة للأداء
- 86 6-3-6-I-الممارسة المنتظمة
- 86 7-3-6-I-الاستمتاع بممارسة التصور النفسي
- 86 4-6-I-تعريف الاسترخاء
- 87 5-6-I-أهمية الاسترخاء في المنافسات الرياضية
- 87 6-6-I-فوائد الاسترخاء
- 89 7-6-I-الاسترخاء أحد الاجراءات إلى التهدئة
- 90 8-6-I-التغذية الرجعية
- 90 1-8-6-I-التعريف الأكاديمي للتغذية الرجعية
- 92 2-8-6-I-التغذية الرجعية
- 95 3-8-6-I-مصادر التغذية الرجعية.
- 96 4-8-6-I-استخدام التغذية الرجعية
- 97 5-8-6-I-أنواع التغذية الرجعية.
- 99 1-5-8-6-I-التغذية الرجعية الأصلية.
- 99 2-5-8-6-I-التغذية الرجعية الإعلامية.
- 99 3-5-8-6-I-التغذية الرجعية الداخلية.

99	4-5-8-6-I-التغذية الرجعية الخارجية
99	5-5-8-6-I-التغذية الرجعية الإضافية.
100	6-5-8-6-I-التغذية الرجعية النهائية
100	7-5-8-6-I-التغذية الرجعية المتزامنة
100	8-5-8-6-I-التغذية الرجعية المتأخرة
100	9-5-8-6-I-التغذية الرجعية المضخمة (الغريزية).
100	6-8-6-I-طريقة عرض التغذية الرجعية
101	7-8-6-I-توجيه التغذية الرجعية
102	8-8-6-I-زيادة التغذية الرجعية
103	9-8-6-I-معوقات التغذية الرجعية.

## - الباب الثاني: الجانب التطبيقي II الفصل الأول: منهجية الجانب التطبيقي

107	II-1-1- الهدف في الدراسة الميدانية.
107	II-1-2- أدوات و تقنيات البحث.
108	II-1-3- المراجع .
108	II-1-4- العينة و كيفية اختيارها
108	II-1-5- مجال البحث
109	1-6- الاختبار الإحصائي المستعمل .
109	1-6-1- مميزات .
109	1-6-2- المبادئ.
109	1-6-3- كيفية تطبيقية.

## الفصل الثاني: تحليل و مناقشة الاستبيان

114	2-1- تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان.
	2-2- خلاصة الاستبيان .

## الفصل الثالث: الاقتراحات و التوصيات و الاستنتاجات

الاستنتاجات .  
الاقتراحات و التوصيات.  
الخاتمة.  
المراجع .  
الملاحق.