

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس والأرطوفونيا

ماستر علم النفس الصحة

جامعة وهران 2 محمد بن احمد



مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس و علوم التربية تخصص علم النفس الصحة

أهمية الإعداد النفسي قبل المنافسة عند الرياضيين

Gestion du stress

إشراف الأستاذة:

أ.سبع نادية

إعداد الطالبة:

بورياس سهام

السنة الجامعية: 2021-2022

كلمة شكر و تقدير

قال الله تعالى

{يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ}

صدق الله العلي العظيم

"الحمد لله رب العالمين، الذي جعل لكل شيء قدرًا، وجعل لكل قدرٍ أجلاً، وجعل لكل أجلٍ كتابًا "

" الحمد لله الذي بعزته وجلاله تتم الصالحات"

...بداية كل الشكر و الفضل لله عزوجل على منحه لي الايمان و الثقة لتخطي المحن و الصعاب والقدرة على مواصلة

مشواري الدراسي

أتقدم بالشكر إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل وأخص ب الذكر الأستاذة **سبيع نادية** على قبولها الإشراف

وعلى التوجيهات القيمة طيلة سيرورة، هذه المذكرة

كما لا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر إلى الأساتذة الأفاضل الذين أعطونا كل ما

لديهم وشجعونا في مشي قدما نحو طريق العلم

أساتذة

قسم علم النفس و علوم التربية تخصص علم النفس الصحة

بالأخص الاستاذة بدرة معتصم ميموني

وغيرهم الذين لم يبخلوا مساعدتهم لي طول فترة الدراسة، إلى كل هؤلاء أوجه لهم

أخلص معاني الشكر والتقدير والاحترام

نحنُ لها و إن أبْت رُغماً عنها أتينا بها

بورياس سهام

امرأة

عجزت عن الكتابة

ماذا اقول في امرأة لا تكفي لا كلمات تغني و لا حروف تستطيع ان توصلني في وصفها حد الاشباع

ماذا اقول في امرأة الشروق في طلعتهاوسر دفء الحياة بأكملها ؟

ماذا اقول عن صانعة الحياة و رمز صمودها... عن بحر العطاء و الحنان؟

لدي ام مختلفة تختصر كل نساء الكون في امرأة واحدة

اختطف القدر منها زوجها تركها تشيب وحدها من ثقل هموم الايام لم يساندها احد طوال السنين... تضحياتها

لا تعد و تحصي... شمعة احرقت نفسها لتضيء دربنا

عندما اتكلم عنها ف انا اتكلم عن عالم ، عن دنيا ، عن جنه ، عن وطن كبير و عن حب لا يموت ابدا

هي
امي

طفاتي المدللة

اللَّهُمَّ السَّلَامَ لِقَلْبِهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُرْهِقُهَا يُتَعَبُهَا ، يُضَعِفُهَا ، يُؤْذِيهَا

و ستبقى امي اجمل ملكة و اغلى كنز رزقني الله به

الى

روحي وقرّة عيني ونبض فؤادي سندي في هذه الدنيا

توأم روحي الذي قال رب الكون في كتابه العزيز "سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ"

اخوتي محمد

دمت لي سنداً

الى

كل من ساندي في مشواري اصدقائي ، اساتذة وزملائي

خاصة دفعة ماستر علم النفس الصحة لـ 2021-2022

ملخص الدراسة

يعتبر الإعداد النفسي من الأساسيات في برامج تحضير الرياضيين وإعدادهم نفسياً و بدنياً قبل المنافسة و الهدف من هذا البحث هو إظهار أهمية الإعداد النفسي قبل المنافسة عند الرياضيين ، و تم إتباع المنهج العيادي بتطبيق اختبار راينر مارتنز Martens لقياس سمة القلق عند الرياضي كما اعتمدنا على المقابلة العيادية، بحيث خلص البحث إن الإعداد النفسي له أهمية في عمليات تحضير الرياضي للمنافسات و دور الأخصائي النفسي ضروري في المجال الرياضي في تنمية سمات و قدرات الرياضي و تسيير انفعالاته (القلق ، التوتر...) لتحقيق أعلى مستوى مشواره الرياضي.

الكلمات المفتاحية : الإعداد النفسي ، قلق التنافسي

ABSTRACT

Psychological preparation is considered one of the basics in the programs to prepare athletes and prepare them psychologically and physically before competing to achieve the goal

The aim of this research is to show the importance of psychological preparation before competition for athletes, and the clinical approach was followed by applying the **Reiner Martens** test to measure the trait of anxiety in the athlete, as we relied on the clinical interview so that

The research concluded that psychological preparation is important in the processes of preparing the athlete for competitions, and the role of the psychologist is necessary in the sports field in developing the characteristics and abilities of the athlete and managing his emotions (anxiety, tension ...) to achieve the highest level of his sports career.

Keywords : psychological preparation, Competitive Anxiety

قائمة الجداول و الأشكال

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	المدرّب و عملية الإعداد النفسي	48
02	خصائص مجموعة البحث	61
03	مفتاح تصحيح اختبار سمة القلق لراينر مارتنز Martens	63
04	جدول اختبار الحالة الأولى	67
05	تحليل ومناقشة نتائج اختبار الحالة الأولى	68
06	جدول اختبار الحالة الثانية	72
07	تحليل ومناقشة نتائج اختبار الحالة الثانية	73

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	أهداف الإعداد النفسي	24
02	أنواع الإعداد النفسي	26
03	السمات النفسية و الإرادية في الإعداد النفسي طويل المدى	29
04	الإعداد النفسي قصير المدى	34
05	الإعداد النفسي قصير المدى (المباشر)	35
06	سمات شخصية المدرّب الرياضي	45
07	واجبات المدرّب	67
08	الخصائص المميزة للأخصائي النفسي الرياضي	50

فهرس المحتويات

شكر و تقدير

إهداء

- 01..... ملخص الدراسة
- 02..... قائمة الجداول و الأشكال
- 07-06..... مقدمة

الجانب التمهيدي

- 08..... الإشكالية
- 09..... الفرضيات
- 09..... أهداف البحث
- 10..... أهمية البحث
- 10..... أسباب اختيار الموضوع
- 10..... صعوبات البحث
- 11..... تحديد المفاهيم
- 12..... الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: الإعداد النفسي

- 19..... تمهيد
- 20..... مدخل إلى علم النفس الرياضي
- 20..... مفهوم علم النفس الرياضي و أهميته
- 22..... تعريف الإعداد النفسي
- 23..... دور و أهمية الإعداد النفسي
- 24..... أهداف الإعداد النفسي
- 26..... أنواع الإعداد النفسي
- 27..... • إعداد نفسي طويل المدى
- 33..... • إعداد النفسي قصير المدى
- 41..... الصحة النفسية للرياضيين
- 42..... المشكلات و الاضطرابات النفسية في المجال الرياضي

الفصل الثاني: التدريب الرياضي و الجانب النفسي

- 44.....تمهيد
- 45.....المدرّب صفاته وواجباته
- 45.....سمات شخصية المدرّب الرياضي
- 46.....واجبات المدرّب
- 48.....المدرّب و عملية الإعداد النفسي
- 49.....الأخصائي النفسي الرياضي
- 50.....الخصائص المميزة للأخصائي النفسي الرياضي
- 51.....أهمية الأخصائي الرياضي في الفريق
- 51.....القلق عند الرياضيين
- 52.....تعريف القلق
- 52.....القلق في المجال الرياضي
- 55.....قلق المنافسة الرياضية (العوامل المؤثرة)
- 56.....العلاقة بين القلق و المهارات الحركية

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث

- 59.....تمهيد
- 59.....منهج الدراسة
- 60.....الدراسة الاستطلاعية
- 60.....الإطار الزمني و المكاني
- 61.....أدوات الدراسة

الفصل الثاني: عرض الحالات

- 64.....الحالة الأولى
- 68.....• تحليل و مناقشة النتائج
- 68.....• الاستنتاج العام
- 69.....الحالة الثانية
- 73.....• تحليل و مناقشة النتائج
- 73.....• الاستنتاج العام
- 74.....مناقشة و تحليل الفرضيات
- 76.....الاقتراحات
- 78.....خاتمة
- 79.....المراجع
- الملاحق

مَقْدِمَةٌ

المقدمة

إن السلوك الرياضي للفرد هو في كل الأحوال سلوك إنساني يصدر من الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضي ، حيث ظهر علم النفس الرياضي للاهتمام بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية وتطوير السمات الشخصية والنفسية التي تؤثر في تطور الرياضي ، والتخلص من بعض الأمراض والمشاكل النفسية التي تعوق تحقيق الإنجازات الرياضية لذا أصبحت الرياضة تلعب دورا هاما في تحسن سلوك الرياضي ، و لاشك أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية مرتبط أساسا بعملية التكوين القاعدي للناشئين المبني على أسس علمية معتمدا على مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والفكرية ، حيث يتم من خلال اكتشاف الرياضيين المتميزين وانتقائهم منذ المراحل العمرية المبكرة وكذا توجيههم وإرشادهم ورعايتهم بصورة تساهم في إظهار كل طاقاتهم وقدراتهم واستعداداتهم في المنافسات الرياضية، وبالتالي نضمن استمرارية الأصناف الكبرى وإمداد المنتخبات الوطنية برياضيين ذوى مستوى عالي ، إضافة إلى مساعدتهم في تشكيل وتنمية شخصياتهم بصورة متزنة وشاملة كي يكتسبوا الصحة النفسية والبدنية ، بهدف تحقيق نتائج عالمية

لذا زاد اهتمام الأخصائيين في علم النفس الرياضي والباحثين والمدربين والرياضيين بالإعداد النفسي ، الذي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردودهم جراء الاختبارات النفسية و الانفعالية و هذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي كما أن الإعداد النفسي مركب من جملة من المكونات ، ومن بينها الانفعالات و التي بدورها تحوي عنصر القلق الذي لا تكاد حياة الإنسان أن تخلوا منه طالما واجهه بعض المشكلات التي يصعب عليها حلها أثناء محاولاته تحقيق أهدافه حيث أن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف وتوقع الشر و الخطر .

وبالرغم من أهمية الدور النفسي للمدرب وتأثيره الكبير على الرياضيين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يعيرون اهتماما كبيرا له ، و من خلال هذه المعطيات و إحساسا بأهمية هذا الموضوع تطرقنا في دراستنا إلى أهمية الإعداد النفسي عند الرياضيين قبل المنافسة مع إعطاء أهمية في كيفية تيسير القلق .

وقد شملت دارستنا جانبين الجانب النظري الذي يتكون من فصلين ، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى الإعداد النفسي وتناولنا فيه دور علم النفس الرياضي وأهميته ثم التعريف بالإعداد النفسي ، دوره ، أهميته ، أهدافه و أنواعه كما ذكرنا الصحة النفسية للرياضي و المشكلات و الاضطرابات النفسية في مجال الرياضي .

أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى التدريب الرياضي و الجانب النفسي قصد تعريف المدرب صفاته و واجباته و دوره في عملية الإعداد النفسي كما تطرقنا إلى الأخصائي النفسي مميزاته و أهميته في الفريق و ذكرنا القلق عند الرياضيين تعريفه و العوامل المؤثرة فيه (قلق المنافسة) و العلاقة بين القلق و المهارات الحركية.

أما الجانب التطبيقي يتكون من فصلين ، الفصل الأول تناولنا فيه طرق منهجية البحث و الدراسة الاستطلاعية مجالات البحث، ضبط متغيرات الدراسة، عينة البحث وكيفية اختيارها، المنهج المستخدم " المنهج العيادي " أما الفصل الثاني فتناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقابلات العيادية و كذا نتائج الاختبار . لكل من الحالتين ثم اقتراحات وتوصيات و في الأخير قمنا بعرض الخاتمة العامة للدراسة.

الإشكالية

لقد أصبحت الرياضة بنظمها و أساليبها و قواعدها السليمة و بأنواعها المتعددة ميدانا علميا من الميادين العلوم و عنصرا قويا في إعداد الفرد من جميع النواحي النفسية و الاجتماعية ، البدنية ، الثقافية.... الخ

و من الدلائل حاليا أصبح يخصص للرياضة و بالأخص كرة القدم ميزانية كبيرة و التي تدل على تأثير الرياضة في المجتمع من اجل تطوير المستمر فيما يخص طرق التدريب و التكوين الرياضي و الوصول إلى مستوى عالي ، كما أننا نلاحظ في بعض الفرق ضعف النتائج و تدني المستوى رغم التحضيرات الجيدة و توفير الطاقات الشبابية و المؤهلات المادية إلا أنها تعاني و هي في تدهور مستمر، و أحيانا نجد أن بعض الرياضيين لا يواجهون صعوبة في التدريب و التحضير و لكن أثناء المنافسة يكون نقص في المردود.

و باعتبار المدربين هم المساهمين المباشرين في عملية النتائج من خلال إشرافهم على تحسين و تطوير أداء فرقهم و إعدادهم نفسيا لما يبذله الرياضي من مجهود بدني و نفسي و كل ما يرفقه من انفعالات ، ضغوطات وقلق الذي يؤثر سلبا في أداءه .

و من خلال هذا قمنا بطرح التساؤلات التالية:

- ✓ هل نقص الإعداد النفسي له تأثير في تراجع المستوى ؟
- ✓ هل إهمال المدرب لإعداد النفسي يؤثر سلبا على الرياضيين ؟
- ✓ هل للقلق تأثير على مردود الرياضيين و كيف يمكن تسييره ؟

الفرضيات

من خلال التساؤل الذي أوردناه في إشكالتنا قمنا بوضع الفرضيات التالية :

الفرضية العامة :

✓ هل للإعداد النفسي أهمية قبل المنافسة عند الرياضيين

الفرضيات الجزئية

✓ نقص الإعداد النفسي قبل المنافسة له تأثير في تراجع المستوى

✓ إن إهمال المدرب للجانب النفسي يؤثر سلبا على الرياضيين

✓ يعتبر القلق من العوامل التي تؤثر على مردود الرياضيين و دور المدرب في تحضير النفسي يمكن أن

تحد من نسبته .

أهداف البحث

نهدف من خلال بحثنا هذا الذي يتمحور موضوعه على أهمية الإعداد النفسي قبل المنافسة عند الرياضيين

و كيفية تسيير و الحد من نسبة القلق يمكن تلخيص أهداف البحث فيما يلي :

✓ معرفة الدور الذي يلعبه الإعداد النفسي و أهميته في تحضير الرياضيين قبل المنافسة

✓ محاولة معرفة دور المدرب في التحضير النفسي لرياضيين و كيفية تحفيزهم نفسيا

✓ كيفية تسيير القلق

أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في التركيز على الإعداد النفسي الذي يؤثر على أداء الرياضيين و المستوى العام للمنافسات الرياضية ، كما يعتبر التحضير النفسي للرياضيين من أكبر العوامل لنشاط الرياضي و التي تحتاج إلى دعم نفسي نظرا لبعض الانفعالات التي تأثر سلبا على مردوده و كيفية الحد منها .

أسباب اختيار الموضوع

من الأسباب اختياري لهذه الدراسة :

- أهمية الدراسة في حد ذاتها
- الميل الشخصي للرياضة ولما تقدمه من رعاية نفسية.
- توضيح أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين مردود و أداء رياضي
- معرفة بعض المفاهيم و المصطلحات والمعلومات المتعلقة بالإعداد النفسي.
- تبيان دور الإعداد النفسي بالنسبة للمدربين والأخصائيين النفسانيين .
- كون الجانب النفسي أحد الركائز المساهمة في تطوير أداء الرياضي
- انتشار العديد من حالات القلق و الانفعالات النفسية لدى الرياضي مما يعيق أدائه و مستواه

صعوبات البحث :

في بحثنا هذا الذي تزامن مع احتضان مدينة وهران تظاهرة رياضية تنافسية لألعاب البحر الأبيض المتوسط والمقرر إقامتها في صيف 2022 ، و باعتبار موضوع دراسي مرتبط بأهمية إعداد النفسي للرياضيين قبل المنافسة و الذي من خلال تحضيره له صادفت بعض الصعوبات و عراقيل من بينها :

➤ تواجد عدة رياضيين في تربية مغلقة تحضيرا لألعاب البحر الأبيض المتوسط مما صعب علينا إثراء بحثنا بعدة حالات

- مشاركة بعض رياضي نخبة في منافسات دولية خارج البلاد

➤ صعوبة برمجة مقابلات لارتباط الرياضيين بالتحضيرات و الدراسة

تحديد المفاهيم و المصطلحات

ان أي دراسة علمية أو بحث لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة انطلاقا من هذا نتطرق الى شرح بعض المفاهيم الأساسية في الموضوع البحث ، و يمكن تعريف المفهوم على انه الوسيلة الرمزية التي يستعين بها الباحث عن المعاني و الأفكار المختلفة بغية توصيلها للآخرين ، و تعتبر المفاهيم من الصفات التي تشترك فيها الأشياء و الواقع و الحوادث الواقعة أو الحادثة بعينها أو الأشياء بداتها .

الإعداد النفسي :

لغة :

أعد الشيء إذا هيأه وجهزه و حضره

إعداد: اسم ساهم في إعداد أو حضر لشيء

إعداد:مصدر أَعَدَّ (عربي)

اصطلاحا : هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين الفني (علاوي،

1985، صفحة 26)

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و خلق الثقة

بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد

التربوي والنفسي للاعبين . (عبده، 2001، صفحة 263)

القلق في المجال الرياضي : هو أحد الانفعالات الهامة و بالنظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية

التي تؤثر على أداء الرياضيين وقد يكون هذا التأثير ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد ، أو بصورة سلبية

تعوق أدائهم (معتوق، 1998)

تعريف المنافسة:

المنافسة مصدر فعل "نافس"، و نافس في شيء أي بلغ ، و نافس فلان في كذا أي سابقه و بارزه من غير أن يلحق به الضرر (كمال الدين عبد الرحمن درويش عماد الدين عباس، 2002)

- قلق المنافسة:

- لغة: قلق، يقلق، قلقتا الرجل قلق واضطرب وانزعج ولم يستقر في مكان واحد فهو قلق ومقلق (العربي، 1957).

- اصطلاحاً: هو حالة نفسية تظهر على شكل توتر و اضطراب لدى الفرد يحدث نتيجة شعور الفرد بخطر يتهده

وهو يتضمن أيضاً مظاهر فسيولوجية مصاحبة لاضطرابات الجانب الانفعالي (الخرزاعلة، 2001، صفحة 83) القلق في التنافس الرياضي على انه حالة انفعالية غير سارة مقترحة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر.

تعريف الإجرائي :

هو عملية تربوية تعليمية تهدف إلى الحث و تقليل من الانفعالات النفسية التي قد تؤثر بشكل أو آخر على مستوى انجاز الرياضي و التكيف مع جميع الضغوطات في ضل المنافسات الرياضية .

الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات المتشابهة من أهم المحاور التي يجب الباحث أن يتناولها و يثري بحثه بها ، حيث انه يستعملها للحكم و المقارنة و الإثبات و النفي و تكمن أهميتها في معرفة الإبعاد التي تحيط بالبحث و الاستفادة منها و توجيه التخطيط ، و ضبط المتغيرات أو المنافسة نتائج حيث لا توجد بحوث متشابهة كثيرا في مجال البحث العلمي بل مكملة له و اقتصر فقط على بعض البحوث في كرة القدم أو المجال الرياضي .

بعد إطلاعي على العديد من الدراسات التي تتشابه مع موضوع دراستي "أهمية الإعداد النفسي قبل المنافسة عند الرياضيين" سوف أتطرق إلى البعض منها :

الدراسة الأولى :

بحث محلي قام به الدكتور بلقاسم زموري تحت عنوان " الإعداد النفسي ودوره في تحقيق الانجاز في

المنافسات الرياضية " **Psychological preparation and its rôle in the accomplishment**

of sports competitions

حيث كان تساؤله الرئيسي لهذه الدراسة

هل للإعداد النفسي دور في تحقيق الانجاز في المنافسات الرياضية ؟

و هدف هذا البحث إلى التعرف على الدور الذي يلعبه الإعداد النفسي في تحقيق الإنجاز الرياضي ، وان

الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب لكي يستطيع السيطرة عليها وذلك

لتحقيق أفضل مستوى من الأداء وتحقيق أفضل النتائج والوصول إلى مستوى الانجاز الجيد.

حيث كانت أهمية هذا البحث من اجل إبراز مدى مساهمة الإعداد النفسي الرياضي في الوصول إلى تحقيق

النتائج الايجابية في المنافسات الدولية ، حيث يقي الرياضيين من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد

يتعرضون لها، كما أن الإعداد النفسي يقلل من الجهد و الوقت المبذولين في التدريب و يقلل من احتمالات

انخفاض في مستوى الأداء ،حيث خلصت إلى أن للإعداد النفسي أهمية كبيرة في تحقيق الإنجاز في المنافسات

الرياضية ولا بد من إتباع خطوات من أجل تفعيل وتوازن إعداد متكامل، ولالإعداد النفسي له تقنيات يجب

إتباعها لتخفيف الضغوط النفسية خلال المنافسة، كما أن للمنافسة خصائص يتطلب إدراكها مع وجوب معرفة

عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة وكذلك توضيح طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية مع

ضرورة استخدام القياس النفسي في المنافسات الرياضية. (بلقاسم، 2020)

الدراسة الثانية

و هي مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان " انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد" لطالبة عقابة سلمان بجامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

الإشكالية العامة لهذه الدراسة :

هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف الإعداد النفسي لديهم؟

الفرضية العامة :

يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف الإعداد النفسي لديهم. فرضيات الدراسة :

هدف الدراسة: التعرف على تأثير انعكاس الإعداد في ظهور حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.

الأدوات المستعملة في الدراسة: -مقياس القلق التنافسي. - مقياس المهارات النفسية. المنهج: المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي .

حيث خلصت النتائج إلى أن القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد يرجع إلى ضعف في قدرة التركيز والانتباه الاسترخاء و ضعف في قدرة الثقة بالنفس و الإعداد النفسي و عليه يجب اقتراح إعداد برنامج نفسي بالإضافة إلى البرامج الأخرى المكملة للوحدة التدريبية و استخدام طرق وأساليب حديثة لتنمية المهارات النفسية كالتصور الذهني وعملية الاسترخاء و تركيز الانتباه من خلال تطبيق عمليتي الإبعاد والشحن بعد التدريب مباشرة و أيضا عرض أفلام الفيديو الخاصة بتنمية المهارات النفسية. (سلمان، 2016-2015)

الدراسة الثالثة

مذكرة لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان: "أهمية الإعداد لتحضير النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء

الرياضي" من إعداد الباحث: عبد السلام مقبل الريمي معهد التربية البدنية و الرياضية - سيدي عبد الله -

الجزائر -

إشكالية البحث .:

- 1- هل الإعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول علي النتائج سواء سلبية أو إيجابية؟
- 2- هل عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع على كاهله الإعداد النفسي للاعبين واللاعبات؟
- 3- هل يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية ,التكتيكية , التقنية)ارتباط مباشرًا وآليا ؟

فرضيات البحث :

- 1-الإعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول علي النتائج سواء سلبية أو إيجابية.
- 2-عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع على كاهله الإعداد النفسي للاعبين واللاعبات.
- 3-يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية و , التكتيكية و, التقنية) ارتباط مباشرًا وآليا .

المنهج المستخدم :المنهج الوصفي(المسحي)

مجتمع البحث :

كان مجتمع العينة متكون من الرياضيين الممارسين للرياضة و رياضيي النخبة

عينة البحث :

تكونت من 52 حاصلين على الشهادة متوسط ,60 حاصلين على الشهادة بكالوريا , 48 حاصلين على الشهادة تقني سامي, 60 حاصلين على شهادة مستشار في الرياضة , 14 حاصلين على شهادة ماجستير أدوات الدراسة :استعمال البحث أداة الاستبيان في إنجاز الموضوع .

نتائج الدراسة:

تبين أن التحضير النفسي قصير المدى له علاقة في الحصول على النتائج الرياضية سوا السلبية أو الإيجابية ولأنه عامل مهم من عوامل الفوز والخسارة لأي رياضي أو رياضة, وبالتالي نستطيع القول أن الفرضية الأولى

قد تحققت

وتبين أيضا إن عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي تقع على عاتق المدرب عملية الإعداد النفسي للاعبين واللاعبات حيث أن الدول المتقدمة تضع في اعتبارها من أجل أن يكون الفريق أو المنتخب أو اللاعب في كامل طاقاته من أجل مجابهة الصعاب التي تواجهه في الفريق الرياضي ولكن في دولنا العربية لا يوجد الأخصائي النفسي الرياضي المؤهل تأهيلا كاملا و يرافق الفريق أو المنتخب الوطني كما أن الإعداد النفسي قصير المدى يرتبط بالتحضيرات (البدنية- التكتيكية- التقنية) ارتباطا مباشرا وآليا حيث أن الإعداد النفسي جزء لا ينفصل عن باقي التحضيرات الأخرى (الريمي، 2005-2004)

الدراسة الرابعة

قام بها الاستاذ بزيو سليم كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية جامعة بسكرة تحت عنوان " الإعداد النفسي الرياضي و ظاهرة القلق التنافسي في الجزائر " .

حيث كانت الإشكالية العامة :

هل ظاهرة القلق التنافسي في الجزائر لها علاقة بالإعداد النفسي الرياضي ؟

الفرضية العامة :

يكون تأثير القلق على لاعبي كرة القدم قبل المنافسة عال و لكن قلق الحالة اكبر من قلق السمة و هذا راجع إلى عدم فعالية الإعداد النفسي و عدم استعماله بالشكل العلمي الصحيح و المطلوب من طرف المختصين في المجال.

و من أهداف الدراسة :

- ✓ توضيح بعض المفاهيم الرئيسية للقلق و تأثيرها على لاعبي كرة القدم
- ✓ توضيح خصوصيات المنافسة الرياضية و علاقتها بالقلق و لاعبي كرة القدم
- ✓ إبراز دور التحضير النفسي في التخفيف من حدة القلق قبل المنافسة الرياضية

المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي

أما عينة الدراسة فقد اعتمد الباحث على عينة منتظمة مكونة من 27 لاعبا من فريقين مختلفين لكرة القدم من القسم 2 و فيما يخص الأدوات المستعملة استعمل اختبار قلق المنافسة الرياضية و اختبار قائمة حالة قلق المنافسة

نتائج الدراسة

- ✓ التحضير النفسي قصير المدى له علاقة بالحصول على نتائج رياضية.
 - ✓ نسبة كبيرة من الرياضيين يؤكدون أن عدم الثقة بالنفس سبب في عدم تحقيق النتائج الإيجابية.
 - ✓ تبين من النتائج أن ارتفاع الضغط النفسي للاعبين يحول دون تحقيق نتائج إيجابية
- و هنا نستنتج إن الإعداد النفسي له دور مهم بالنسبة للرياضيين، و ذلك لما ابرزه التقييم الدقيق للمنافسات الرياضية المتعددة حيث أصبح الإعداد النفسي بالإضافة إلى جوانب أخرى جزء لا يتجزأ من إعداد الرياضيين للاشتراك في المنافسات الرياضية بصورة تسمح باستخدام كل إمكانياتهم و طاقاتهم و استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسات الرياضية كما أصبح من الضروري استخدام أخصائيين نفسانيين في كل الأندية الرياضية .
- (سليم، 2011)

تعليق عام عن الدراسات السابقة:

تشير الدراسات السابقة في مجال الدراسة الحالية إلى تقارب الأفكار والنتائج حيث نجد كل دراسة تتشابه مع غيرها في مجموعة من العناصر والتي من أهمها أهداف الدراسة والنتائج المتوصل إليها والمنهج المتبع وكذلك الأداة المستخدمة وطريقة اختيار العينة، ولذا كانت دراستنا تتشابه مع هذه الدراسات، إلا أنها تتميز كونها ركزت على أهمية الإعداد النفسي قبل المنافسة عند الرياضيين و كيفية تسيير القلق و الانفعالات التي تؤثر سلبا على انجازهم الرياضي

الجانب النظري

الفصل الأول

الإعداد النفسي

تمهيد

يعد الإعداد النفسي للرياضيين مجالاً مهماً من المجالات علم النفس الرياضي و يشكل عاملاً أساسياً في إعدادهم لا يقل أهمية عن مختلف جوانب الإعداد الأخرى (البدنية، المهارية، الخططية) يعتبر الإعداد النفسي ضمن احد المتطلبات الأساسية في إعداد الرياضيين و المدربين لأنه يؤثر تأثيراً مباشراً في التطوير الشامل المتزن في أدائهم بشكل مثالي لتحقيق النجاح و التفوق الرياضي

ونظراً لضرورة توافر خبرات خاصة في الإعداد النفسي خاصة في التشخيص الذي يستدعي قياسات تقنية موضوعية وملاحظة علمية مقننة ومعينة؛ أصبح من ضروريات التطوير تعيين أخصائي نفسي للرياضيين يكون مسؤولاً عن الإعداد النفسي للرياضيين وتدعيم التماسك بينهم ومعالجة مشكلات الاستثارة؛ والضغوط النفسية وتدريبهم على التصور العقلي الذي أصبح أساساً في إعداد الرياضيين؛ وبذلك يصبح الإعداد النفسي من المحاور الأساسية لتحقيق التفوق الرياضي وتنمية الشخصية الرياضية بصورة متوازنة ومتكاملة.

كما يعد الإعداد النفسي قبل المنافسة فترة الإعداد الحرجة ، حيث أن الخطأ يؤثر سلباً على اللاعب من النواحي البدنية و الذهنية و الانفعالية و يتوقع أن يكون هناك مستوى أمثل من الإعداد اللاعب حتى يحقق أقصى مستوى لأدائه ، وهذا الإعداد يشمل كل من الإعداد البدني و الإعداد النفسي و إن أي خلل في نوعي الإعداد يؤثر سلباً على مستوى أداء اللاعب (الضمد، 2015، صفحة 132)

و قد يستخدم الإعداد النفسي أو التعبئة النفسية بشكل مرادف لكل من الدوافع ، التنشيط ، الإثارة لكل من العقل و الجسم ، والحقيقة أنها أكثر من كونها نوعاً من النشاط أو الحيوية و الشدة بوظائف العقل و أساساً للدافعية . كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابي عندما يكون مصدرها التحدي ، لإثارة ، المتعة ، السعادة و غيرها أو تتخذ الشكل السلبي عندما يكون مصدرها القلق ، الغضب ، الانفعال و غيرها .

و الأفضل في مجال الإعداد النفسي و خاصة للناشئين هو مصدر الطاقة الإيجابية التي تتحقق من خلال ممارسة الرياضة و لإشراك في المنافسة كمصدر ذاتي ، أي يحقق الرياضي حاجاته الأساسية من حيث تحقيق النجاح و الكفاية و الشعور بالمتعة (الضمد، 2015، صفحة 133)

فالإعداد النفسي ضرورة لكل الرياضيين للوصول إلى الأداء المثالي و المستويات العالمية .

1. مدخل إلى علم النفس الرياضي

يحاول علم النفس الرياضي (Sport Psychology) أن يتفهم سلوك و خبرة الشخص و عملياته العقلية في المجال الرياضي و محاولة قياسها للإفادة من المعارف و المعلومات المكتسبة في التطبيق العملي. و مصطلح علم النفس الرياضي ضل لفترة طويلة منذ بداية الستينات و حتى حوالي نهاية الثمانيات موضع الإتفاق بين العديد من الباحثين و المؤلفين من حيث المجال العلمي و التطبيقي الذي يربط ما بين علم النفس و الرياضة .

و يحظى هذا الاتجاه باهتمام واضح وخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية و بعض الدول الأوروبية نظرا لتطور و إنجاز الكثير من المراكز الرياضية و الترويحية (علاوى د.، 2009، صفحة 19)

2. مفهوم علم النفس الرياضي و أهميته

يعرف علم النفس الرياضي ، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي ، و الهدف من دراسة سلوك الفرد في المجال الرياضي هو محاولة اكتشاف الأسباب و العوامل النفسية التي تؤثر في السلوك الرياضي هذا من ناحية ، و كيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية الرياضية من ناحية أخرى ، الأمر الذي يساهم في الأداء الأقصى "Maximum performance" و تنمية الشخصية (راتب، 1997، صفحة 17)

يرى الدرمان "Alderman" بأنه فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية يرى كوكس "Cox" أن علم النفس الرياضي فرع من علم النفس العام و علم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة (عوده، 2012، صفحة 27)

و نظرا لتعدد مجالات الرياضية التي تستفيد من علم النفس الرياضي و مدى أهميتها لها انتقل علم النفس الرياضي من النظرية إلى التطبيق في مختلف المجالات الرياضية واحتل مكانة مميزة في المنظومة العالمية للرياضة و من أهميته نذكر:

الصحة النفسية : يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد فالرياضي القلق و المتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب ، و هنا يظهر دور علم النفس في تحديد هذه الأمراض النفسية و معالجتها بقدر الإمكان عبر استخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية

تطوير سمات الشخصية : تعمل الرياضة و علم النفس الرياضة خاصة على تطوير و تعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي كالثقة ، التعاون ، احترام القوانين و الانضباط الانفعالي و تحمل المسؤولية .

رفع المستوى الرياضي : يساهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق الإنجازات أفضل ثبات المستوى الرياضي : غالبا ما يختلف مستوى الرياضي في التدريب على المستوى في المنافسة و ذلك لغياب العامل النفسي ، و يكون هنا دور الإعداد النفسي من قبل الأخصائي النفسي و ذلك من خلال برنامج تدريبي للتخلص من المخاوف و الانفعالات

الدافعية الى الانجاز : يسعى علم النفس الرياضي جاهدا من خلال تطبيق في المجال الرياضي إلى تنمية الدافعية لدى الرياضيين من كفاح و المثابرة أثناء التدريب و المنافسة لنجاح في الوصول إلى الهدف

انتقاء الموهوبين من الناحية النفسية: يساهم علم النفس الرياضي في اكتشاف أو اختيار الرياضيين الموهوبين و الذين يظهرون قدرات حقيقة في التدريبات و المنافسات و الاستعدادات الخاصة للمواقف المتغيرة أثناء الممارسة الرياضية و عن طريق مختصين في علم النفس الرياضي وفقا للمحددات و المعايير النفسية

المساهمة في البحث العلمي يستطيع علم النفس من خلال الأبحاث العلمية المرتبطة بالقدرات العقلية و الأداء الإجابة على مشاكل الرياضيين المختلفة التي تؤثر على أدائهم و إنجازاتهم و تقدمهم نحو الفوز المساهمة في تنمية العلاقات الإنسانية و الاجتماعية: الاهتمام بتحسين سلوك الفرد و زيادة العلاقات الاجتماعية بينهم خاصة داخل الجماعة مما يساهم في تحسين النتائج و رفع الروح المعنوية (الحكيم، 2014، صفحة 17)

3. تعريف الإعداد النفسي

هو تهيئة اللاعب من الناحية النفسية حتى يتجاوز كل المعوقات التي تؤثر على عطاءه أثناء المنافسات الرياضية و ذلك بإعداده من النواحي البدنية و التكتيكية لكي نغرس في نفسه و سلوكه الصفات التربوية و الأخلاقية التي تساعده على أن يكون رياضيا جيدا و مواطنا صالحا . (عودة، 2014، صفحة 21)

هو " إعداد و تأهيل الرياضي من الناحية الذهنية و السلوكية للوصول للحالة المثالية للأداء أثناء ممارسة نشاط الرياضي " (الحكيم، 2014، صفحة 61)

و هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للرياضيين (عيدة، 2001، صفحة 203)

الإعداد النفسي برأي حنفي محمود ، يقول إن الإعداد النفسي للرياضي أو اللعب يجب أن يخطط له أثناء الموسم كما يخطط تماما للنواحي التعليمية و الإعداد النفسي يعني كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية و تنمية القيم الخلقية لدى اللاعب (الرياضي) و لما كانت هناك عوامل كثير تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب و نوعية الأرض و الجمهور و الفريق المنافس الخ لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب على هذه المؤثرات أثناء التدريب و إلا أصبحت هنالك فجوة بين الأداء خلال التدريب و الأداء أثناء المباراة و من هنا تأتي أهمية الإعداد النفسي بحيث يستطيع اللاعب أن يتغلب على هذه المؤثرات بحيث لا تكون معوقات لأدائه أثناء المباراة (عودة، 2014، صفحة 23)

كما يعرف " فورينوف " : (التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، الوسائل و المناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا) و حسب فورينوف نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه و كأنه جزء من التحضير النفسي ، و هذا الأمر في الحقيقة غير صحيح ، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات من المحيط الرياضي.

حسب فيليب موست عام 1982: " التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين و التحسين في الصفات النفسية للرياضي "

و يرى مارك لافاك انه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي اذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير المباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي

4. دور و أهمية لإعداد النفسي

التحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال إجراءات ووسائل في تطوير القدرات التالية:

- عندما تكون الحالة النفسية للرياضي إيجابية فإنها تعزز الأداء الصحيح أو تعدله نحو الهدف الصحيح وعندما تكون سلبية فإنها تعيقه، فالبناء النفسي وفق أسس علمية يوجه طاقات الرياضي نحو الهدف المطلوب في المنافسة ويخرج أفضل ما لديه من طاقات بدنية و مهارية وخطوية.

- الإعداد النفسي الجيد يجعل الرياضي يفهم المثيرات السلبية والمشكلات التي قد تواجهه أثناء المنافسة و يقي نفسه منها وتكون له القدرة على عزل تلك المثيرات التي تؤثر على إنجازة بل إنه يستطيع أن يوجه هذه المثيرات السلبية لخدمة انجازه وتكون دافعا له نحو بذل طاقت أكثر.

-الإعداد النفسي الجيد يجعل الرياضي متحكما تحكما ذاتيا بمقدار الجهد المطلوب لبيئته الرياضية فهو يقتصد بجهوده ويستطيع تقسيم هذه الجهود طوال فترة المنافسة وبذلك يقلل من احتمالات هبوط مستوى الأداء -إن حجم التخطيط للإعداد النفسي ودقته تعكس أهميته التي لا تتفصل عن عناصر الإعداد الأخرى مثل البدني والمهاري والخططي وهو يعكس كفاءة التخطيط وترابط عناصره.

_ تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.

_ تعلم التحكم في الحالات النفسية خلال التدريب و المنافسات.

_ اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير النفسي أو السيكولوجي على مستوى القدرات النفسية.

- يمنح الثقة و يزيد من مستوى الوعي و الصحة النفسية

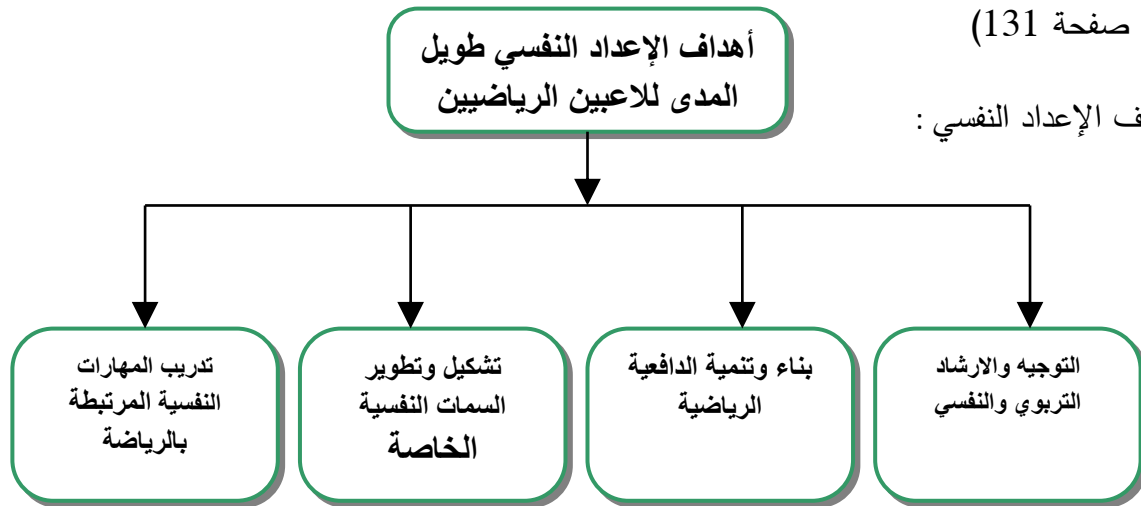
5. أهداف الإعداد النفسي :

هنا مثل يقول "إذا كنت لا تعرف إلى أين أنت ذاهب قبل بدأ مسيرتك من المحتمل أن تصل إلى مكان لم تتوي الذهاب إليه بالأصل"

هذه يعني أنك إذا حددت نقطة انطلاقك و النقطة التي تتوي الوصول إليها تكون قد حددت أهدافك بشكل ميسر إن وضع الأهداف هو تحديد ما تحاول أن تقوم به أو تنجزه وهو الغرض من العمل أو سلسلة من الأعمال، إن وضع الأهداف في الرياضة و خاصة عندما يتعلق الأمر بالإعداد او التحضير النفسي للرياضيين فالأهداف تحتاج أن تكون واقعية و هذه الواقعية هي الطريق الصحيح لإحداث حالة من التحدي في نفس اللاعب أو الرياضي فلا يجوز أن تكون سهلة جدا بحيث يمكن تحقيقها ببساطة ، كما يجب أن لا تكون صعبة جدا بحيث يستحيل الوصول إليها و أن تكون الأهداف متوافقة مع تقدم اللاعب أو النقص الحاصل في هذا التقدم و خلال فترات زمنية معينة ، و إن يعتاد مراجعة البرنامج الخاص بالأهداف بين مدة و أخرى فإذا كانت النتائج المطلوبة ليست في طريقها للظهور فإن ذلك يعني أن البرنامج يحتاج الى إعادة الصياغة أو إعادة برمجته (سليمان،

2015، صفحة 131)

من أهداف الإعداد النفسي :



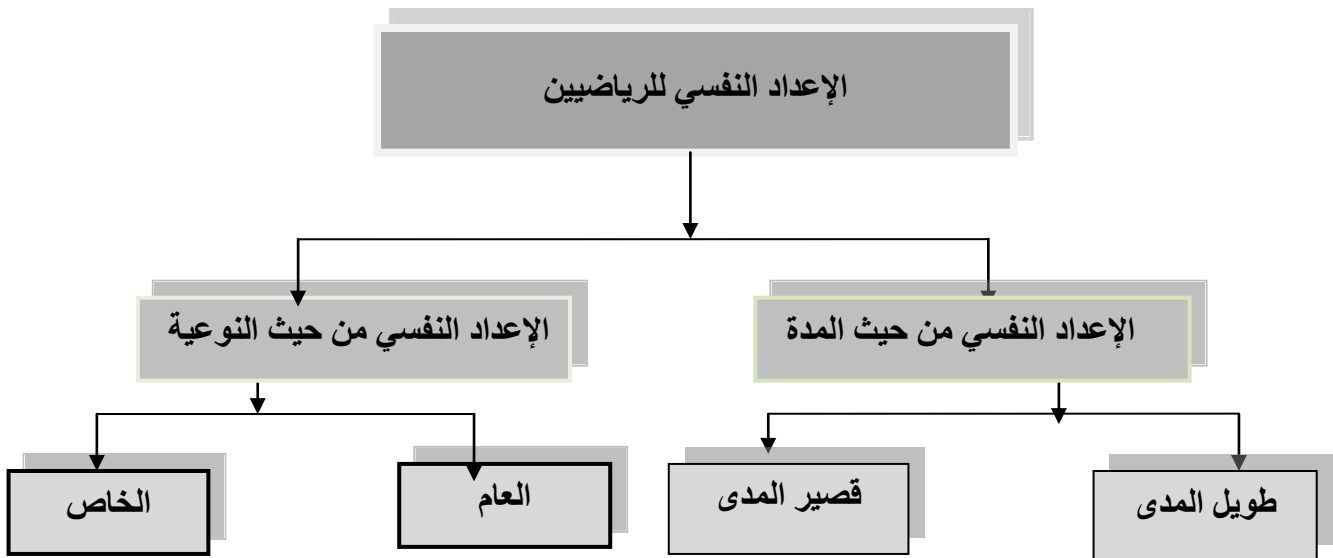
الشكل (1)

1. المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الوصول لأعلى مستويات من المهارات الأساسية و الخططية.
2. تكوين و تحسين السمات الشخصية للرياضي التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا و الاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية و الحركية .
3. قابلية على التحكم في انفعالاته قبل او خلال المنافسات .
4. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس .
5. المساعدة في الإعداد النفسي و المعرفي و الوعي الكامل بمتطلبات المباراة.
6. تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق .
7. التطوير الدائم لجميع الصفات النفسية و على الأخص (التفكير ، الذاكرة ، الإرادة ، الانتباه ، التصور) و التي تكون مادة التخطيط للعمل التربوي للتأثير على اللاعب (شريف، 2020)
8. تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية و التخصصية لنوع النشاط
9. تطوير و توظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب و المنافسات في النشاط الرياضي الممارس .
10. تنمية قدرة الرياضي على تعبئة تنظيم طاقاته البدنية و النفسية خلال التدريب و المنافسات .
11. إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها النتائج المتباينة التي يتم تحقيقها .
12. توجيه الرياضي نفسياً لمساعدته على الملائمة النفسية بين الأحمال البدنية و النفسية في التدريب و المنافسات مع حياته العلمية و الاجتماعية لتجنب الضغوط المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية (فوزي، 2003، صفحة 162)

يعد الإعداد النفسي قبل المنافسة فترة إعداد الحرجة ، حيث ان الخطأ يؤثر سلبيا علي الرياضي من النواحي البدنية و الذهنية و الانفعالية و يتوقع أن يكون هناك مستوى امثل من الإعداد حتى يحقق أقصى مستوى لأدائه و هذا الإعداد يشمل كل من الإعداد النفسي و الإعداد البدني و ان أي خلل في نوعي الإعداد يؤثر سلبيا على مستوى أداء اللاعب ، و هناك نوعين من الإعداد النفسي (الضمد، 2015، صفحة 132)

6. أنواع الإعداد النفسي

ان الاستقرار النفسي للرياضي يكون بالتحضير الجيد الذي يقوم به المدرب او الأخصائي النفسي و له أهمية كبيرة في تحسين مستوى أدائه ، الإعداد و التدريب النفسي و العقلي بأسلوب تربوي يعتمد على المتابعة و الملاحظة و التقويم المستمر وما يحتاجه نفسيا لرفع من مستواه و تحضيره للمنافسات و يتضمن الإعداد النفسي للرياضيين نوعين مهمين



الشكل رقم (2)

1.6 - الإعداد النفسي من حيث المدة :

1.1.6- الإعداد النفسي طويل المدى :

إن فترة الإعداد النفسي طويل المدى من لحظة إدراك الرياضي انه يعد للمنافسات على المستوى الوطني الاولمبي أو العالمي وهذا انه يعد لعدة سنوات على أساس البطولات التي يشترك فيها وصولاً إلى الهدف النهائي فالتهيئة طويل المدى ذو أهمية خاصة فالعملية التدريبية للاعب أو الفريق والتي تبدأ في سن صغير (سن بداية ممارسة الرياضة) و تستمر بعد ذلك لعدة سنوات سوف تحقق فعالية فقط عندما يتحقق لها النظام المثالي من التهيئة لعدة سنوات.

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع منظم لعملية التحضير النفسي لكونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم والتدريب البدني والمهاري الذي يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة ، يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للتحضير النفسي ويكون التحضير طويل المدى حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة ذات مستوى عال. وهذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل المنافسة كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضي (السعيد)

❖ **تعريف الإعداد النفسي طويل المدى :**

هو نظرة مستقبلية تشمل الإعداد الجاد لأجيال احتياطية من الناشئين الذين يشاركون في دورات تدريبية أو اولمبية و دولية ،قارية ،إقليمية و محلية . (سليمان، 2015، صفحة 42)

❖ **مفهوم الإعداد النفسي طويل المدى:**

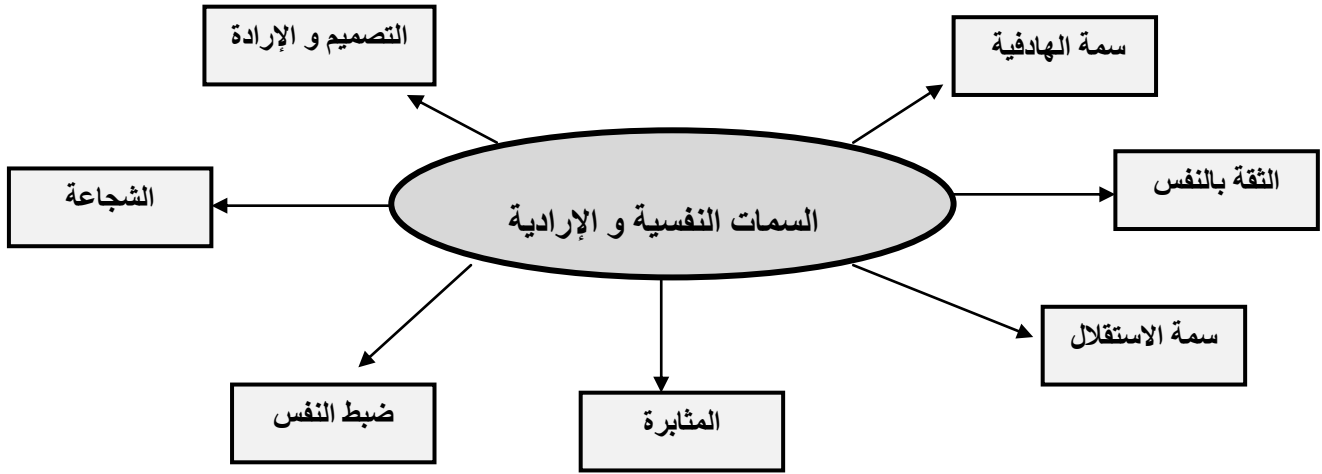
يعني كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية و تنمية القيم الأخلاقية للوصول باللاعب أو الفريق إلى أفضل المستويات الرياضية العالمية

❖ مبادئ و واجبات الإعداد النفسي طويل المدى :

يرى بعض الدراسيين منهم الأستاذ الدكتور احمد عريبي عوده و الدكتور غازي صالح محمود في كتابهم المشترك " اتجاهات المعاصرة في علم النفس الرياضي " و الدكتور محمد حسن علاوي:الإعداد النفسي في كرة اليد ، إن من أهم مبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى للرياضي مايلي :

- ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة.
- المعرفة الجيدة لاشتراطات المنافسة والمنافس.
- تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول إليه.
- عدم تحميل الفرد الرياضي أعباء أخرى خارجية.
- مراعاة المدرب للفروق الفردية (زيد، 2003، صفحة 147)
- عدم تحميل الرياضي أعباء خارجية كثيرة
- ضرورة إقناع الرياضي بصحة طرق التدريب و الثقة التامة بالأساليب التي يستخدمها المدرب
- تعويد الرياضي على تركيز كل اهتماماته على المنافسات
- التنمية الصحية للثقة بالنفس للاعب
- التدريب للتعود على الظروف التي قد تحدث في المنافسات حتى لا يتفاجأ بها (عوده، 2012، صفحة 43)
- تربية الصفات الأخلاقية و الشخصية للرياضي و احترام النظام و التعاون مع الآخرين و غرس حب الرياضة
- تطوير عملية الإدراك عند الرياضيين ، مثل الإحساس بالماء للسباحين و بالوقت عند العدائين
- تطوير عملية الملاحظة عند اللاعبين و تحليل تحركات و خطط لعب الخصم و اتخاذ القرار المناسب بأسرع وقت
- تطوير الذاكرة و القدرة على التذكر الأشياء بدقة و سرعة ،فضلا عن استيعاب الطرائق التكتيكية للفريق المنافس
- تنمية قدرة الإرادة و التحمل و الابتعاد عن روح الاستسلام (سليمان، 2015، صفحة 44)

❖ ابرز السمات النفسية و الإرادية في الإعداد النفسي طويل المدى :



الشكل رقم (03)

1- سمة الهادفية :

يقصد بها قدرة للاعب الرياضي على تحديد أهداف واضحة لتطوره الرياضي و السعي بجدية نحو تحقيقها

ومن تطبيقات الإعداد النفسي طويل المدى لسمة الهادفية :

• العمل على أن يصبح إشرارك الرياضيين في تخطيط برنامج التدريب أمر مألوف ، و ذلك من خلال تحديد

الأهداف التي تتعلق بمستويات الأداء و تحقيقها

• التخطيط لتقويم الرياضيين على عمليات تقويم الأهداف المرتبطة بالمخطط الزمني لخطة التدريب السنوي

و دوراتها المختلفة (صغرى،كبرى) المرتبطة بعامل الزمن (السنوي ، الفترية ، المرحلية)

2- سمة الثقة بالنفس :

الثقة الرياضية هي الاعتقاد اللاعب و تأكده من انه يمتلك القدرة و المهارة في أداءه رياضي ن و تعد الثقة

العالية من بين السمات التي تميز اللاعبين ذوي الدافعية الانجاز العالي و من تطبيقاتها نجد :

• الكلام الداني الرياضي

• التأكيدات الذاتية (إثارة الدوافع و الرغبة في الاستمتاع بالمنافسة)

• إيقاف التفكير السلبي و تحويله إلى تفكير ايجابي

3- سمة الاستقلالية :

و يقصد بها (العمل على تحقيق الهدف من خلال الذات بأسلوب مصبوغ بالإبداع و الوعي و المبادرة و عدم التأثير بسلوك الآخرين)

و من أعراض ضعفها نجد التقليد غير واعي لسلوك الآخرين و الحاجة الدائمة للإشراف و التوجيه من طرف الآخرين

و من تطبيقاتها أو طرق تنميتها نجد :

- التخطيط لاشتراك كافة الرياضيين في الأعمال القيادية سواء كان ذلك على مستوى الإداري أو الفني و عدم قصرها على البعض منهم
- تكليف الرياضي بتحليل مستويات الأداء و اقتراح الحلول المناسبة
- الدخول في المنافسة و الوضع الثقة في قدراتها دون الاعتماد على توجيهات المدرب في الخارج (الجبار، 2016، صفحة 206)

4- سمة المثابرة :

تعني القدرة و الاستمرار في الاحتفاظ على الأداء و النشاط بدرجة عالية و التي تمكنه من تحقيق الهدف و عدم التخلي حتى في الظروف الصعبة ، و من أعراض ضعفها التخاذل في التصدي لعقبات التي يواجهها في أداءه مبكرا دون أن يكون هناك مبرر لذلك و الانتقاد لروح الاستمرارية ف الكفاح .

و من تطبيقاتها أو طرق تنميتها نجد :

- التخطيط لربط نماذج الانجازات الرياضية العالمية و العمل على إقناع الرياضي من اجل اتخاذ رياضي أو لاعب مميز و مثابر كمثل أعلى

• تحديد المدرب للفرد الرياضي مستويات معينة و مطالبته بتحقيقها سواء كان ذلك بدنيا ، مهاريا او خططيا في فترة زمنية معينة

• وضع إستراتيجية طويلة المدى من اجل التدرج و زيادة الصعوبات و العقبات التي يمكن أن تعترض مساره التنافسي (الحكيم، 2014، صفحة 62)

5- سمة ضبط الذات :

سمة ضبط الذات أو التحكم في النفس تعني القدرة على التحكم الفرد (الرياضي) في سلوكاته و تصرفاته أثناء المواقف التي تتميز بالاستشارة العالية كالتعب و الإصابة و الحمل الزائد ، الهزيمة و الفشل في تحقيق الهدف المرجو ، و من أعراض ضعف هذه السمة الارتباك ، الخوف ، التوتر الغضب و العدوانية (سليمان، 2015، صفحة 46)

و من تطبيقاتها أو طرق تنميتها نجد :

- على المدرب أن يكون قدوة في السلوك أمام اللاعب
- إشراك اللاعب في المنافسات التجريبية بصورة تسهم في تنمية ضبط النفس
- عمل الطاقم الفني مع إسهام الأخصائي النفسي في تحسيس بهذه السمة من اجل تعزيز السلوك لاجابي لتحقيق أهداف معينة

6- سمة الشجاعة :

الشجاعة من السمات الإرادية التي تعمل على توجيه الوعي لسلوك الفرد في المواقف التي تتميز بخطورتها، و المواقف التي يعتاد عليها ، كما أن الرياضي لا تكفيه الإعداد البدني و الخططي لكي يدخل في المنافسة و يقدم مردودا جيدا إذ لابد أن تكون حالته النفسية جيدة و تلعب الشجاعة دورا مهما في أداءه للوصول إلى هدفه، و إذا زادت عن حدها قد تكون هناك شجاعة التهور، و يفرق بعض الباحثين بين سمة " الشجاعة"

و سمة " الجراءة" إذ يرون أن " الجراءة" هي القدرة على مكافحة الخوف بأنواعه و درجاته المختلفة . (علاوى د،، 2009، صفحة 164)

و من تطبيقاتها أو طرق تنميتها نجد :

- وضع اللاعب في مواقف تتطلب منه استخدام هذه السمة بصورة واضحة
- العمل على التغلب عن الخوف و التفكير الايجابي
- تهيئة العوامل النفسية و توفير الأمن و السلامة
- قيام الرياضي بممارسة عدة أنشطة رياضية التي تساهم في زيادة هذه السمة

7- سمة التصميم و الإرادة:

يقصد به مقدرة اللاعب أو الرياضي على اتخاذ قرارات محددة و بدل أقصى الجهود في سبيل تحقيقها، و من أعراض ضعف هذه السمة التردد واتخاذ قرارات معينة في أوقات غير مناسبة لاتخاذها، و التخاذل خلال العمل لتحقيق الأهداف المرجوة .

و من تطبيقاتها أو طرق تنميتها نجد :

- التخطيط لتشجيع الرياضي على اتخاذ القرارات الواعية و الهادفة الصحيحة في الحياة بشكل عام و في المجال الرياضي بشكل خاص
- إخضاع المواقف المتدرجة في الصعوبة التي تتميز بوجود عقبات خلال التدريب و المنافسات و الحافز المباشر و غير المباشر على بذل أقصى الجهود في التغلب عليها.
- تشجيع الرياضيين على تقويم تناسب القرارات التي يتخذونها مع المواقف و مدى ما يبذل من جهد في

تحقيقها (الجبار، 2016، صفحة 262)

2.1.6- الإعداد النفسي قصير المدى :

إن الاستعداد للمشاركة في المنافسة و انتظار اللقاء مع المنافس ، و محاولة تحقيق الفوز ، يعدا دافعا قويا يؤدي بدوره إلى حالة التوتر و القلق الشديد، وهذا يختلف عن الحالة في التدريب حيث هناك متغيرات كثيرة في المنافسة تختلف عن ما هو موجود أثناء التدريب .

كما يقصد بالإعداد النفسي قصير المدى في التدريب الرياضي تلك العمليات التي يبدأ في تنفيذها قبل المنافسة بفترات زمنية معينة تتراوح ما بين عدة أيام وعدد من الدقائق و يكون من شأنها التأثير الايجابي على سلوك و تفاعل الرياضي في المنافسة

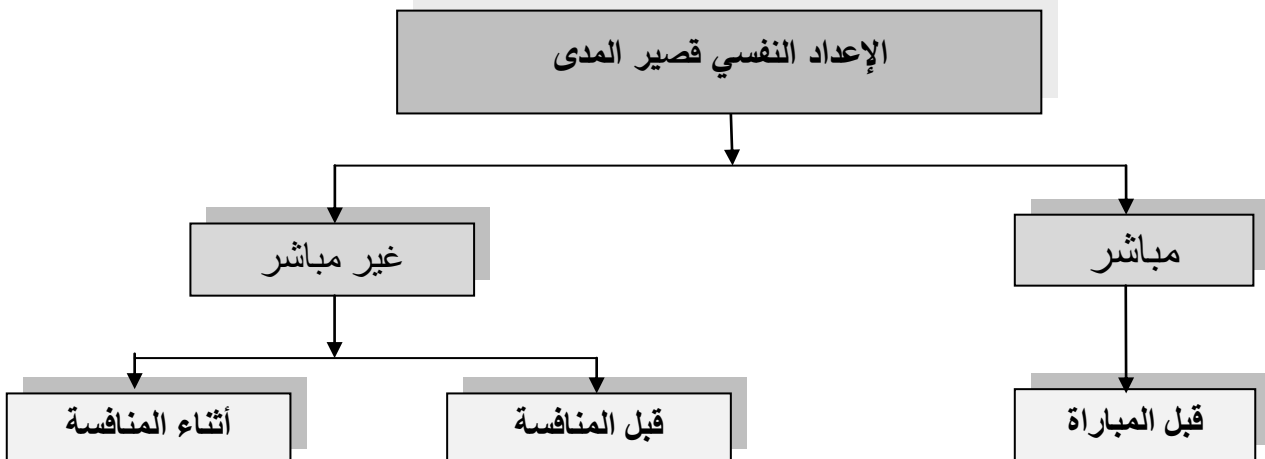
يرى نزار الطالب : انه إعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه في المباراة و إيصاله إلى حالة من الاستعداد تؤهله لبذل أقصى جهوده و تحقيق أحسن النتائج خلال السباق . (سليمان، 2015، صفحة 58)

الإعداد النفسي قصير المدى من وجهة نظر علماء الألمان : يرى بعض علماء النفس الرياضي في ألمانيا أن الإعداد النفسي قصير المدى للمنافسات الهامة يتركز على ثلاث مراحل هي "التوقع ،المواجهة ومرحلة الاسترخاء" وهذه التقسيمات الثلاثة المستمدة من آراء عالم النفسي الأمريكي لازارس الذي يرى أن مرحلة التوقع تعني فترة التي تبدأ معها زمن إدراك الحدث حتى بداية الموقف أو الحدث وهي مرتبطة ببعض التوترات كالقلق الانفعال و الخوف ،أما مرحلة المواجهة يرى بأنها الفترة التي تبدأ فيها حدث الشدة و يستمر حتى يتم التغلب عليها أما فيما يخص مرحلة الاسترخاء في مرحلة التي تبدأ بزوال المواقف المهددة، و هذه المراحل الثلاث لا تتفصل عن بعضها البعض بصورة جامدة بل هي عبارة عن مرحلة انسيابية و تتغير من شخص إلى آخر في فترة زمنية. (الحشوش، 2011، صفحة 142)

الإعداد النفسي قصير المدى من وجهة نظر علماء روسيا و ألمانيا : يمر الرياضي قبل بداية المنافسات الهامة بحالة تدعى حالة ما قبل البداية أو حالة ما قبل المنافسة و تتميز ببعض مؤثرات نفسية التي قد تنعكس عليه سلبا أثناء المنافسة و يرونها أنها ظاهرة طبيعية يمر بها الرياضي وتسهم بدرجة كبيرة في إعدادهم لقيام بالمجهود

❖ أهداف الإعداد النفسي قصير المدى :

- تطوير عمليات التدريبية كالإحساس بالأداء و الإحساس بالزمن و المسافات
- تطوير الانتباه من حيث سعته و توافره و توزيعه و الانتقال من مهارة إلى أخرى
- المراقبة و المقدرة على تقدير الموقف بسرعة في ظروف المنافسة المعقدة
- تنشيط قدرات الرياضي للتنافس بأعلى مستوى
- التفكير و التفهم و المقدرة على تصور الحالات المتوقعة للمباراة القائمة
- التفكير الخططي و القابلية على تقدير المهارة المناسبة في تلك اللحظة بسرعة و سيطرة
- القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للرياضي و منها التفكير و الذاكرة و الانتباه و التصور (سليمان، 2015، صفحة 59)
- يجب العمل على تنمية شخصية اللاعب بإعطاء تمارين تعمل على تنمية السمات الإرادية (كالمثابرة والعزيمة والكفاح).
- يجب العمل على تنمية الثقة بالنفس للاعب.
- المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة.
- خلق دوافع قوية لدى اللاعبين تجعلهم يؤمنون بضرورة بذل الجهد في سبيل الفوز بالمباراة

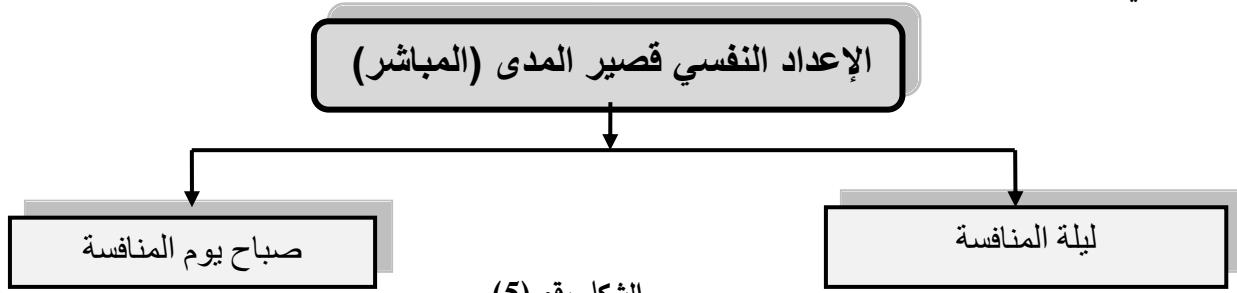


الشكل رقم (4)

❖ الإعداد النفسي قصير المدى (المباشر)

يقصد بالإعداد النفسي قصير المدى المباشر للاعب قبل الخضوع في المنافسة الفعلية بهدف التركيز على تهيئته و إعداده و توجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه و طاقاته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسة الرياضية .

و ينقسم الإعداد النفسي قصير المدى المباشر إلى مرحلتين أساسيتين قبل الدخول في المنافسة الرياضية مباشرة كما يلي :



الشكل رقم (5)

✓ ليلة المنافسة :

من أهم واجبات المدرب أو الأخصائي النفسي تهيئة الجو النفسي الملائم للاعبين و تحقيق الهدوء والاستقرار الانفعالي و الثقة و الطمأنينة ليلة المباراة لان ذلك يعطيهم الثقة في أدائهم و يثبت قدراتهم أثناء المباريات و يزيل حدة التوتر الخوف و الرهبة من كثرة التفكير في النجاح و الفشل في المباراة و هناك طريقتان يتبع احدهما معظم مدربي العالم للاعبين قبل المنافسة الرياضية هما (الحكيم، 2014، صفحة 79)

أ- طريقة الشحن : إن بعض الرياضيين يحتاجون إلى العيش في جو المباراة و المنافسة و الاندماج الكلي في كل ما يحيط بالمباراة و كل ما يرتبط بها عن طريق توجيه انتباههم لأهمية المباراة و التكرار الدائم للنقاط المهمة التي يجب مراعاتها و تذكرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز و بالخسائر التي تحدث في حالة الهزيمة و غيرها من الأساليب المتعددة للشحن النفسي للرياضي (سليمان، 2015، صفحة 66)

ب- طريقة الإبعاد يقصد بها استخدام مختلف الطرق و الوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية مما يؤثر عليه سلبا في المنافسة ، و يمكن للمدرب أو الأخصائي النفسي أن يصل إلى هذا

الهدف عن طريق تشجيع اللاعبين على ممارسة هوياتهم المفضلة مثل مشاهدة بعض العروض المسرحية أو سماع إلى مقاطع من الموسيقى ، حتى الابتعاد عن الأماكن المملوءة و الاستمتاع بالهدوء

✓ صباح يوم المنافسة :

في صباح يوم المنافسة يلعب المدرب أو الأخصائي النفسي دورا كبيرا في أن يتحكم للاعب في حالته الانفعالية أو المزاجية و يسيطر عليها بل يوجهها و يدفعها لان تكون ايجابية نحو الفوز دون القلق أو إحباط أو توتر و هي أصعب الفترات التي يمر بها الرياضي لأنها قبل المنافسة مباشرة فإذا لم يعد إعدادا نفسيا جيدا و يهيأ للمنافسة يكون هناك صعوبات في انجاز الفوز، و من اجل أن يتم هذا الإعداد صباح يوم المنافسة يجب على المدرب إعادة مايلي :

أ- الأثر التوجيهي للمدرب : له دور مهم في بث الروح التنافسية و إعطاء الثقة ، إذا كان المدرب في حالة معتدلة مناسبة يكون هناك ثبات انفعالي و حالة مزاجية مرتفعة و إصرار على الفوز، والعكس إذا شعر الرياضي بالمدرب في حالة مزاجية ينتابها القلق و التوتر و الخوف ذلك الأثر التوجيهي يتأثر به الرياضي و ينتقل إليه .

ب- التأثير النفسي لبعض المواد المستهلكة : قد يتوجه بعض الرياضيين حسب اعتقاداتهم إلى المنشطات و المواد التي قد تؤثر على أدائهم أثناء المنافسات سلبا مما قد يؤدي إلى إقصائهم من المنافسة و قد تؤدي بهم إلى بعض الاضطرابات النفسية المختلفة بدلا من الاعتماد على قدراتهم و مستواهم الفني، ومن بعض المنشطات الممنوعة على الرياضيين هناك :

- المنبهات : امفيتامين -كوكابين و مشتقاتها

- المخدرات : كودافين ،مورفين ، هيروين

- العقاقير البناءة : سترئويد (كورتيزون)

- مدرات البول

- هرمونات البيبتايد و مشتقاتها

ج- التدليك :يعد التدليك إحدى الوسائل المهمة بغرض الاسترخاء و الشعور بالهدوء و الطمأنينة و هي تهيئة و الاستعداد نفسي للرياضي قبل الخوض في المنافسة .

❖ الإعداد النفسي قصير المدى (الغير المباشر)

✓ قبل بداية المنافسة : يمكن تحكّم في حالة الانفعالية للرياضي بالاهتمام بالرغبة و الحماس لدى اللاعب و بذلك تتفوق الانفعالات الايجابية لديه على الانفعالات السلبية المتمثلة في الخمول و اللامبالاة و يمكن استكشاف شخصية اللاعب و تحديدها من طرف الأخصائي النفسي العمل على تهيئتها و استعدادها من الناحية النفسية للمنافسة .

✓ أثناء المنافسة : القيام بعملية التهيئة النفسية بحيث يكون اعداد الجيد للخوض في المنافسة بدرجة تضمن له الفاعلية و الثبات و التحكم الداني في أفعاله و سلوكه بما يضمن تحقيقه لأقصى المستوى ممكن من الانجازات الرياضية و ذلك عن طريق توفير مستوى من الانفعالات العاطفية التي تساهم في دفع إلى تحقيق الأهداف و يقع على عاتق المدرب أو الأخصائي النفسي مراعاة عدة مراحل :

• تماسك الجماعة إذا كان الإعداد لفريق يجب زرع الحب والألفة بينهم و بين الإدارة و المدرب و كل طاقم الفريق

• كيفية التعامل مع اللاعبين و توجيههم بحيث يكون التعامل النفسي أثناء المنافسة الرياضية قائماً على أساس الحب و الاحترام و الثقة بينهم و يكون ذلك داخل الملعب أو خارجه

• التغلب على مواجهة الضغوط النفسية التي قد تكون حاجز لتقدمهم أثناء ممارسة النشاط الرياضي و تخلق لهم مشكلات التي لا يستطيع الرياضي التكيف معها و قد يؤدي إلى انخفاض في المستوى و من الضغوطات التي يتعرض لها هناك ضغوط المنافسة الرياضية ، ضغوط الجماهير ، ضغوط الإعلام الرياضي ... الخ

• التحكم و السيطرة في الانفعالات و المظاهر النفسية لابد من ثبات الانفعالي لان الرياضي أو المدرب يفقد

50% من قدراته الفنية سواء في التدريب أو المنافسات عندما يكون غير قادر على التركيز و التحكم في انفعالاته و السيطرة عليها ،على الجهاز الفني أن يكون مثالا للفريق لأنه يتأثر به. (الحكيم، 2014، صفحة 78)

2.6- الإعداد النفسي من حيث النوعية :

1. الإعداد النفسي العام : يسعى الإعداد النفسي العام إلى خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الايجابية لدى

الرياضي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية كما يمكن تلخيص أهدافه فيمايلي :

- تطوير العمليات النفسية و التي يقصد بها كل ما هو مرتبط بتحقيق الهدف مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة، عمليات الانتباه و التصور الحركي و التفكير

- الارتقاء بالسمات الشخصية و ذلك ببث الثقة في قدراتهم و تحمل التدريبات بصعوباتها لخلق الحالة الدافعية لديه و الصفات الإرادية و الخصائص الانفعالية لديه

- تثبيت الحالة النفسية حيث تتميز بعدم الثبات و الاختلاف المتباين في الشدة و الطول حيث أن حالة النفسية مركبة من عدة ظواهر نفسية التفكير ، الانفعال و الإرادة هي تؤثر بشكل كبير على مستوى نشاط الرياضي سلبيا أو ايجابيا و يحتاج إلى فترات طويلة من التدريب لسيطرة عليها و استثمارها ايجابيا في المنافسات (عوده، 2012، صفحة 43)

2. الإعداد النفسي الخاص : يتفقون أصحاب المدرسة السوفيتية روديك ،نوفيكوف، ميدفيدف ، كلاسوف،

ككايف وغيرهم على واجب الإعداد النفسي الخاص ،هو تهيئة اللاعب للاشتراك في المباراة له خواص تميزه عن غيره ونذكر منها :

- توضيح و شرح واجبات بصورة واضحة و دقيقة

-تنمية ثقة اللاعب بنفسه و فريقه و بالنصر

- إثارة روح الحماس لدى اللاعبين لتحقيق الفوز و التذكير بأهمية المباراة

- تجاوز الانفعالات السلبية التي تسبق المنافسة و ذلك بواسطة تمارين اللعب خفيفة قبل المباراة بـ 10-15 دقيقة (عودة، 2014، صفحة 31)

و هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصيتها :

1-الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.

2-الإعداد النفسي لرياضي واحد.

3-الإعداد النفسي الخاص لرياضي ضد خصم معين.

4-الإعداد الخاص لمنافسة معينة (راتب ، 2003، صفحة 133)

❖ المهارات النفسية

هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب ، تعد المهارات النفسية من العوامل المؤثرة على مستوى الأداء الرياضي العام للاعبين وخاصة في الرياضات الجماعية والتي يتعرض فيها اللاعب للاحتكاك المباشر من طرف المنافس والجمهور ما قد يؤثر بشكل سلبي على قدرات اللاعبين كأفراد أو كمجموعه فكل من التصور والاسترخاء والقدرة على تركيز الانتباه القدرة على مواجهة القلق الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي عوامل تساعد اللاعب على التخلص من الضغوطات النفسية التي تواجهه أثناء المنافسة الرياضية. (جوهر، 2021)

❖ إستراتيجيات التفكير: Strategies Thinking

هي "محتوي النشاط العقلي الممارس قبل وأثناء وبعد الأداء والذي يتضمن جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية الأداء وحتى الوصول لإجراءات الاستشفاء والتهدئة.

❖ الاسترخاء: Relaxation

يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة والذي بدوره يؤدي إلى انقباض عضلات الجسم كافة بدل من أن يحدث الانقباض في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط وتعتبر قدرة اللاعب في الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي تحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية

يمثل الاسترخاء بوجه عام أحد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر والقلق كما يتميز بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة من السكون وإغفال الحواس.

❖ التصور العقلي: Mental Imagery

يعرف التصور الذهني بأنه انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراتها لسابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصوير، وهو مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و اكتسابها " وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة، فكأن التصور العقلي يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته .

❖ تركيز الانتباه : Concentration

إن تركيز الانتباه على مثير معين لا يعني بالضرورة جمود الانتباه وتوقفه، وإنما يتحرك الانتباه أثناء تركيزه في مجال أو امتداد أو اتساع الانتباه ، ولكن في حدود منبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه، كما يطلق على النقطة التي يتمركز فيها الانتباه مصطلح هو " تمركز بؤرة الانتباه على العلامات المرتبطة بالأداء في البيئة المحيطة والاحتفاظ بهذا التمركز لفترة زمنية تحقق امتلاك الوعي الإدراكي المؤقت " .

الصحة النفسية للرياضي :

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية. وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية، تطوير السمات الشخصية وتعديلها عند الرياضي مثل الثقة بالنفس، التعاون و الاحترام و الرياضي الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة يستطيع أن يدرك قابليته و يفهم حدودها ويدرك ما هو مطلوب منه من المجتمع الرياضي (المدرّب اللاعبين الجمهور الأسرة،العالم...) و يسلك السلوكيات الرياضية و الاجتماعية المناسبة التي تجعل المجتمع يراه شخصياً سوياً .

تعرفها منظمة الصحة العالمية (WHO) بأنها حالة السلامة الكاملة في النواحي الجسمية و العقلية و ليست مجرد خلو من الأمراض و التشوهات

و يعرفها الدكتور عكله الحورى بأنها " حالة الانسجام النفسي الداخلي وجدانيا و فكريا و شخصيا تشعر الفرد بالكفاءة و الرضا و تمكنه من استغلال مقدراته و قابليته بالمستوى المناسب الذي يحقق ذاته و شخصيته المتميزة، و يضمن له عيشاً هنيئاً و مفيداً له و لمجتمعه " (سليمان، 2015، صفحة 206)

و تعتبر التنمية المتوازنة بين الصحة العقلية و النفسية و الصحة البدنية و الرياضية من أهم المكونات الصحية التي تؤثر في مستوى نمو بقية المكونات الأخرى حيث أن حدوث أي خلل في الصحة النفسية سوف يؤثر مباشرة على الصحة البدنية و بقية المكونات الأخرى ، وبقدر التنشئة الصحية السليمة للفرد أو الرياضي بقدر سلامة صحته العامة .

المشكلات و الاضطرابات النفسية في المجال الرياضي :

يمكن إيجاز عدد من المشكلات و الاضطرابات التي يتعرض لها الرياضي و التي تؤثر عليه نفسيا و جسميا

و حتى على أداءه و مستواه الرياضي نذكر منها :

➤ الضغوط النفسية

➤ الصرع النفسي

➤ القلق

➤ الإحباط

➤ الإصابة الرياضية

➤ الاضطرابات النفسجسمية (السيكوسوماتية) (سليمان، 2015، صفحة 210)

الفصل الثاني
التدريب الرياضي
و الجانب النفسي

تمهيد

يهدف التدريب الرياضي إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية الفرد الرياضي و حالته النفسية التي اجتهد فيها علم النفس الرياضي و اهتمام علماء النفس بدراسات النواحي النفسية و إعطاء أهمية كبيرة للإعداد النفس الرياضي للوصول إلى نتائج جيدة ، و حل المشكلات النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسة الرياضية فالقلق الذي يكون ميسرا في بعض الأحيان يؤدي في أحيان أخرى إلى انهيار التكامل الفسيولوجي والنفسى للاعب وبالتالي انخفاض الأداء سواء في التدريبات أم المنافسات التي يشارك فيها الرياضي. (الضمد، 2015)

كما تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما و ضروريا لكل نشاط رياضي و التحضير للمنافسة شئ أساسي لكل رياضي فالمدرب له دور و الأخصائي النفسي للفريق له دور في تحضير و تهيئة رياضي نفسيا لخلق دوافع و الثقة و انسجام و التخفيف من حدة القلق وكيفية تسييره من أجل تحقيق نتائج جيدة ،لدى نجد عند الرياضيين قدر ما من الضغط النفسي في حياتهم الرياضية ، و القلق هو أكثر الانفعالات المرتبطة بالأداء الرياضي وغالبا ما يحدث هذا الشعور كاستجابة للمخاوف و الصراعات التي تتجم عن التحضير و الجهد المبذول ، و قد يجد فيها البعض لأنها حافز له و عنصر تنبيه ،إلا انه و من المعلوم أن زيادة الضغوط المفرطة تقل من فرص الأداء الناجح في المنافسة كما يقول "سينف بود بورسكي" بطل العالم السابق في التزلج: "شدة عصبيتي تدمر قدرتي على الأداء" (خيرالدين، 2018-2019)

و عليه من هذا المنطق تعمل الصحة النفسية على الحفاظ على صحة الرياضي النفسية بإبعاده عن مصادر الاضطرابات النفسية و التدخل للعلاج في حالة إصابته بتلك الاضطرابات النفسية و من هنا يكون للمدرب و الأخصائي النفسي دور في مكافحة هذه الاضطرابات و مواجهتها .

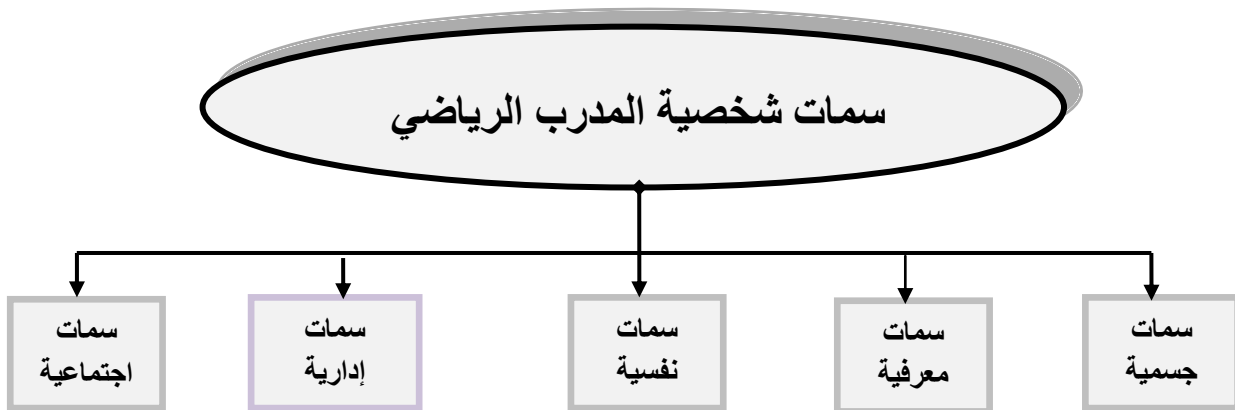
المدرّب صفاته و واجباته :

المدرّب يعتبر المدرّب أو المدير الفني كشخصية تربوية يتولّى قيادة عملية التربية و تعليم الرياضيين و يؤثّر تأثيراً مباشراً في تطوير شخصيتهم بصورة شاملة و متزنّة ،فهو سيكولوجي عملي و مربّي لأنه يمارس عملية التأثير على نفسية و فكر الرياضي فهو ليس خبير فقط في مجال التدريب و إنما يكون له دور في عملية البناء النفسي العالي الذي يسعى لتحقيق الصفات الجيدة في نفس و سلوك الرياضي (عودة، 2014)

كما ينبغي أن يكون المدرّب متحمساً في عمله و مقتنعاً بأن ما يعمله و يقوله هو مفيد و ضروري، و سبق أن نوه (ك.د.اوشينسكي) بهذه الفكرة حين كتب " يكون أي برنامج و أية تعليمات خالية عن قوة فعالة في أي حالة إذا لم تسخنها حرارة الاقتناع الشخصي للمدرّب و إذا لم تدخل وعيه و لم يتم تحويلها في نفسه و لم تصبح عقيدة له " (سكر، 2002)

المدرّب هو العمود الفقري لعملية التدريب و هو القائد الذي يصنع أو يتخذ القرار الرئيسي ومن مهامه تحسين الصحة ورفع مستوى التطور وتحقيق النتائج العالية نسبياً ، و تقع على عاتقه عدة مسؤوليات بجانب مسؤولياته عن المستوى الذي يصل إليه مع فريقه و يكون هو الواجهة أمام الجمهور و المسؤولين كما يتأثر بالضغوطات النفسية ،تلعب شخصيته دور كبير في عملية الإعداد النفسي للرياضيين التي تعتمد على عدة سمات (المأمون، 2011)

سمات شخصية المدرّب الرياضي



الشكل رقم (6)

1- السمات الجسمية : على المدرب أو القائد أن تكون له قدر مناسب من القدرات الجسمية و التمتع باللياقة البدنية لأنها هي أساس في جميع الأنشطة و التمتع بصحة جيدة من اجل تحقيق الأهداف المنشودة أو المطلوب تحقيقها .

2- السمات المعرفية : من أهم السمات التي يتميز بها المدرب أن يكون له قدر عال من الذكاء العام و إلمام بالمعلومات و الإطلاع على كل ما يستجد في مجال تخصصه و قوانين و كذا الأجهزة و المعدات المتعلقة بالنشاط الرياضي الذي يشرف عليه .

3- السمات النفسية : يجب أن يتصف المدرب بالثبات و النضج الانفعالي و الثقة بالنفس و القدرة على التحكم و السيطرة في ضبط الذات خاصة في المواقف ذات الطابع الانفعالي سواء أثناء التدريب أو المنافسات خاصة أنها تكون لها اثر سلبي على جميع الطاقم الفني .

4- السمات الإدارية : لابد أن يتمتع بالقدرة الإدارية العالية في التنظيم و التنسيق و اتخاذ القرار المناسب و تحمل المسؤولية و القيادية في التوجيه و التأثير على الرياضيين كما يجب أن يمتلك القدرة على ملاحظة سرعة الأخطاء و معالجتها بحكمة و عقلانية دون انفعالية.

5- السمات الاجتماعية :تعد السمات الاجتماعية احد أهم عناصر نجاح أي مدرب رياضي و ذلك بتحسين علاقته من الرياضي و مع جميع الطاقم الفني و الإداري للفريق و التمتع بالروح المرحية مما يخل السرور أثناء التدريب و معاملتهم بالإنسانية لخلق التعاون و الحب و العطاء بينهم . (الحكيم، 2014)

واجبات المدرب:

إن ضمان وصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضية يلقي على المدرب الرياضي أو المدير الفني مسؤولية تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية و تتلخص أهم هذه الواجبات فيما يلي :



الشكل رقم (7)

الواجبات التعليمية :

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير في قدرات و مهارات و معلومات و معارف الرياضي و تشمل أهم الواجبات التعليمية على مايلي :

- التنمية الشاملة للصفات و القدرات البدنية الأساسية مثل المرونة و الرشاقة و التحمل

- تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي و اللازم للوصول إلى أعلى مستويات الرياضية

- تعليم القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية

- اكتساب المعارف و المعلومات النظرية و الجوانب الصحية و النفسية و القوانين و اللوائح و الأنظمة الأساسية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي

الواجبات النفسية:

تتضمن الواجبات النفسية كل المؤثرات المنظمة التي تستهدف اكتساب و التنمية الجوانب التربوية و النفسية الهامة للرياضي و تشمل أهم هذه الجوانب ما يلي :

- تربية النشء على حب الرياضة و أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي

- اكتساب و تنمية السمات الخلقية الحميدة منها الروح الرياضية و اللعب النظيف و السمات التربوية لدى الرياضي

- اكتساب و تنمية السمات و الخصائص الإدارية و الهادفة و سمة ضبط النفس و التصميم و الثقة بالنفس و تحمل المسؤولية و غيرها من السمات لدى الرياضي (علاوى، سيكولوجية المدرب الرياضي، 2014)

المدرّب و عملية الإعداد النفسي :

التدريب	ما قبل المنافسة	أثناء المنافسة	ما بعد المنافسة
✓ الاستثمار الشخصي ✓ أعلى توقعات ممكنة للنجاح (توقع) ✓ تخطيط الهدف ✓ علاقة مدرّب - تدرب	✓ تسيير القلق ✓ التحكم أو السيطرة على الأحاسيس ✓ تحليل المعلومات حول المحيط (التحليل المعرفي)	✓ روح قتالية ✓ مقاومة الألم ✓ السيطرة على الإجهاد	✓ إدارة الفشل أو النجاح ✓ تطلعات المستقبل ✓ الصورة الذاتية

الجدول رقم (1)

إن جل ما يتوجب على المدرّب تحقيقه للرياضي على مستوى تدريبه هو تحقيق الاستقرار النفسي اللازم و لذلك يقوم بعملية الإعداد النفسي قبل الإشارك في المنافسة و تعتبر أحد أنواع الإعداد النفسي قصير المدى ، و يعطيها المدرّب دورا بالغا من الأهمية لإعداد الرياضي نفسيا بجانب العمل على استفاضة من طاقته البدنية والذهنية و الانفعالية ، و عليه فان مسألة تحقيق هذا الهدف تنطوي على عمل كثير متداخل يتسم بالتخطيط العلمي الدقيق في مسألة الإعداد النفس جسمي للرياضي و ذلك يرتبط بما يحققه المدرّب خاصة في حالة تنشيط الدافعة و تطوير الثقة بالنفس والإرادة و تنشيط أو تخفيض السلوك و إن ثقافة المدرّب بمسألة الإعداد النفسي و التخطيط له وفق أسس العلم و بمساعدة ذوي الاختصاص هو قضية حتمية. و لكي نفهم معنى الاستقرار النفسي للرياضي وفق وجهة نظر معرفية فان العالم النفسي كيرت ليفن وهو أحد علماء مدرسة الجشتالت النفسية يرى أن البيئة النفسية للفرد الرياضي عندما تكون مستقرة فان عملية إدراكه للمثيرات ستكون مستقرة فضلا عن استقرار تفكيره (موسى، 2020)

و على المحور الزمني عند البدء بالتجهيزات للمنافسة و حتى بعد المنافسة يستند على الإمكانيات النفسية حسب الحالة و في هذا الجدول أدناه بين الإعداد النفسي الذي يركز عليه المدرّب قبل أثناء و بعد المنافسة (FRANCK, 2016)

الأخصائي النفسي الرياضي :

يعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره احد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء دراسات و البحوث لتدعيم البنية المعرفية النظرية و مواجهة المشكلات التطبيقية و إيجاد الحلول لها و التي تساعد على تطوير القدرات النفسية -العقلية و التي لها التأثير المباشر و الكبير في تطوير الأداء ، كما احتل الإعداد النفسي للرياضي مكانة مهمة في إعداد الرياضيين إعدادا يؤهلهم تأهيلا متكاملًا لتحقيق أفضل النتائج الرياضية و التنافسية لتكتمل بذلك منظومة الإعداد المتكاملة للرياضي بدلا من الوقوف عند تنمية قدراته البدنية ، المهارية و الخططية

اهتمت اللجنة الاولمبية بالولايات المتحدة الأمريكية عام 1963م بتقديم حل لقضية تحديد الأشخاص الذين يحق لهم مزولة مهنة الأخصائي النفسي الرياضي و توصلت إلى ثلاث فئات هم :

➤ الأخصائي النفسي التربوي الرياضي

➤ الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي

➤ الأخصائي النفسي للبحث العلمي في مجال الرياضة

: THE EDUCATION SPORTS PSYCHOLOGIST الأخصائي النفسي التربوي الرياضي

تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية علمية متسعة في مجال العلوم الرياضية والنشاط البدني إضافة إلى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس مثل علم النفس الرياضي وعلم النفس الإرشادي...الخ. ويتركز دوره في جانبين أساسيين هما:

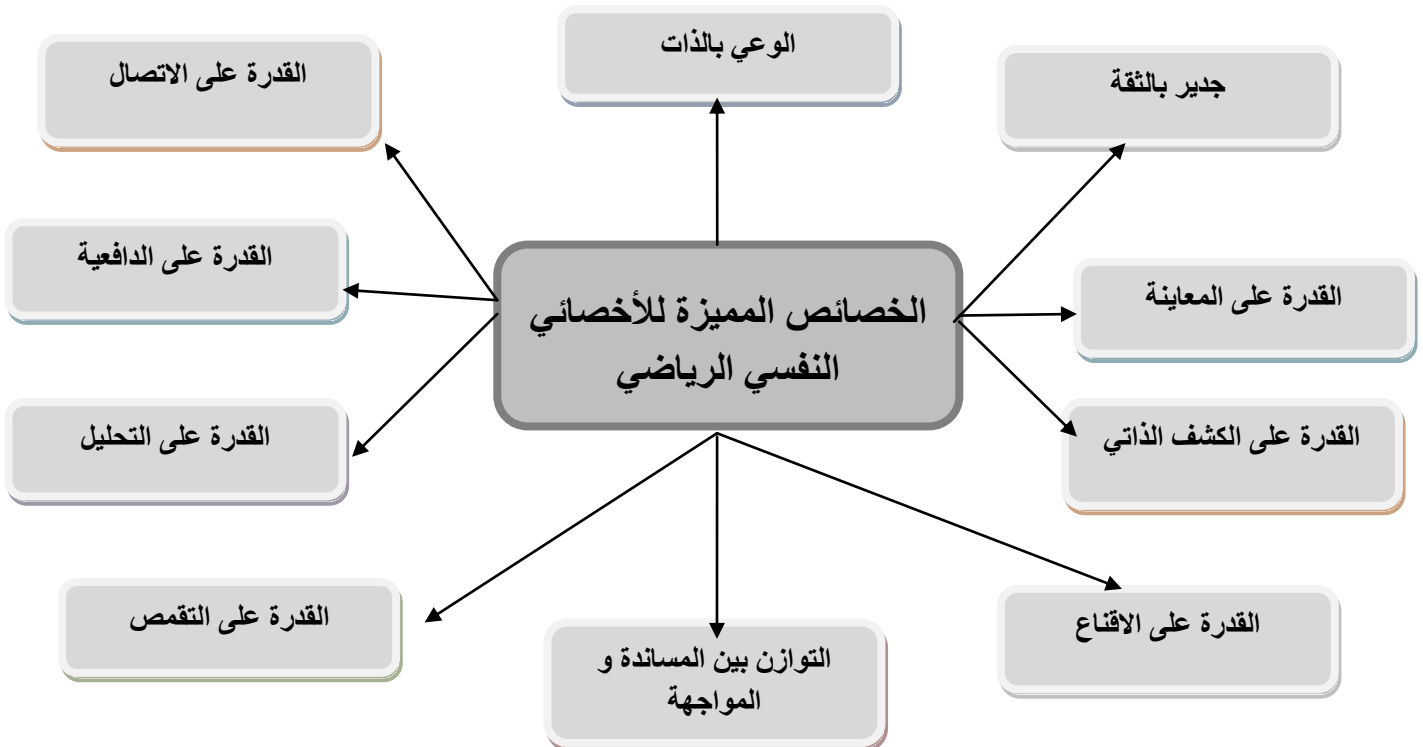
- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة.

- تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء-التركيز- الانتباه - التصور العقلي)

الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي THE CLINICAL SPORTS PSYCHOLOGIST: و تعتبر هذه الفئة من الأشخاص المختصين في علم النفس الإكلينيكي أو الطب النفسي ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل كما يجب أن يكون لديهم الخبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة ، ويتعامل الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي عادة مع نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية مثل (الاكتئاب والخوف...الخ)

الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة THE RESERCH SPORTS PSYCHOLOGIST : ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) مواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له (علاوي، 1992، الصفحات 203-206)

الخصائص المميزة للأخصائي النفسي الرياضي : (الحكيم، 2014، صفحة 187)



الشكل رقم (8)

أهمية الأخصائي النفسي الرياضي في الفريق :

للأخصائي النفسي أهمية كبيرة في الأداء الرياضي و إعداده نفسيا :

- المسؤول الأول عن عمليات الإعداد النفسي للاعبين
- تدعيم التماسك بين اللاعبين و الطاقم التدريبي و الإداري
- معالجة مشكلات الاستثارة و الضغوط النفسية
- إجراء عمليات التدريب العقلي الذي أصبح في الآونة الأخيرة مطلبا أساسيا في إعداد الرياضي
- معالجة مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الرياضي
- معرفة الخصائص النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي
- ماهي الأساليب الملائمة لمواجهة القلق و التوتر الزائد المرتبط بالمنافسة الرياضية
- التعرف على الخصائص النفسية التي يحتاجها الرياضيون
- المساعدة السيكولوجية للرياضي عند التأهيل في فترة الإصابة و العلاج أو بعد العلاج أو في حالات تكرار الإصابات الرياضية (عوده، 2013، صفحة 319)

القلق عند الرياضيين :

يحتاج الرياضي لإعداد النفسي و بدني حتى يتألق و يستمر و لذلك لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم س. فرويد **Freud**، بل تعدى ذلك إلى عدة مجالات منها علم النفس الرياضي الذي يحاول فهم سلوك و خبرة الشخص و عملياته العقلية في المجال الرياضي و كذا أهم المظاهر النفسية و الانفعالية التي تؤثر على الرياضيين في مختلف المناسبات و المنافسات الرياضية و محاولة تدريب المهارات النفسية التي يواجهها الرياضي في العديد من المواقف و التي ترتبط ارتباطا مباشرا و وثيقا بالقلق و كل ما يرتبط منها بالمواقف و إحداث و مثيرات و محاولة مواجهتها.

تعريف القلق Anxiety :

عرفه "سيغمون فرويد": بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما متوتر الأعصاب مضطرب كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البث في الأمور وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين.

يعرف " يونج Young" القلق بأنه رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله قوى و خيالات غير معقولة صادرة من اللاشعور الجمعي .

كما أشارت "كارين هورنى Horny" إلى أن القلق استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية و يرجع القلق إلى مشاعر الفرد السلبية المعلقة التي لا يستطيع حسمها و من أهمها الشعور بالعداوة و العزلة أو النقص في فهم النفس أو الآخرين أو عدم القدرة على التوفيق بين المتناقضات الاجتماعية مثل تعاليم الدين أو الأخلاق أو بعض المتناقضات الأخرى . (علاوى، مدخل الى علم النفس الرياضي، 2009، الصفحات 381-382)

الدكتور عبد الظاهر الطيب يرى أن القلق هو ارتياح نفسي جسمي و يتميز بخوف منتشر و شعور من انعدام الأمن و توقع حدوث كارثة، و يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر (الطيب، 1994، صفحة 281)

القلق في المجال الرياضي :

يعتبر من الانفعالات العامة و هو من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين قد يكون هذا التأثير ايجابيا يدفعهم لبذل مزيد من الجهد أو بصورة سلبية تفوق الأداء كما يستعمل مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك اتجاه الانفعال والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله

و يحدث القلق عادة عندما يشعر الرياضي بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة عندما يواجه بأعمال

و مستويات يشعر بأنها تفوق قدراته و استطاعته ، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه انجازه (علاوي، مدخل الى علم النفس الرياضي، 2009، صفحة 397) كما يعتبر القلق في المجال الرياضي ذو حدين إما أن يكون مسيراً أو قلقاً معوقاً إذا كانت درجته عالية و سواء كان مسيراً أو معوقاً هناك عوامل التي تخلق القلق عند الرياضي نذكر منها:

- العلاقة بين اللاعب والمدرّب

- خبرة اللاعب السابقة

- حالة اللاعب التدريبية

- مكان المنافسة

- مستوى المنافسة

- الحالة المناخية

- الحكم

- النمط العصبي للرياضي

في الوقت الحالي يتبنى العديد من الباحثين أنواع و نماذج متعددة لظاهرة القلق ، و لكل من هذه الأنواع و النماذج مفهومها و تنظيرها و طرق قياسها كما استطاع "كاتل CATTEL" و "شير SCHEIER" في ضوء الدراسات العديدة التي قام بها التوصل إلى وجود عاملين متميزين للقلق هما " سمة القلق **trait Anxiety**" و "حالة القلق **State Anxiety**".

القلق كسمة :

يعرف "شارلز سبيلبرجر 1970 Spielberg" سمة القلق بأنها "دافع سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو إحداث غير خطيرة موضوعيا على أنها مهددة له ، و الاستجابة لهذه الظروف أو الإحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي " .

و يعرفها " كمال راتب " على أن سمة القلق هي استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة له كمهدد الاستجابة لهذه المواقف لمستويات مختلفة من حالة القلق ، كما يضيف بأنه ميل لإدراك مواقف المنافسة كمهدد و الاستجابة لهذه المواقف لحالة القلق . (راتب، 1997، صفحة 160)

و هو صفة ثابتة نسبيا لدى الفرد تتمثل في استعداده النفسي لإدراك مواقف غير خطيرة موضوعيا ، و يختلف الرياضيون كما يختلف الناس في درجاتهم لسمة القلق و في عدد من المواقف التي تثير لديهم حالة القلق و في شدة القلق ، فالرياضيون الذين ترتفع درجاتهم في سمة القلق يدركون عددا كبيرا من المواقف و الأحداث التنافسية الرياضية على أنها مهددة لهم و يستجيبون لها بشدة عالية من حالة القلق ، أما الرياضيون الذين تنخفض درجاتهم في سمة القلق فإنهم يدركون عددا قليلا من المواقف و الأحداث الرياضية التنافسية على أنها مهددة لهم و يستجيبون لها بشدة منخفضة من حالة القلق. (الحشوش، 2011، الصفحات 88-89)

القلق كحالة :

يعرفه " شارلز سبيلبرجر Spielberg " بأنها حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية و شعورية بتوقع الخطر و التوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبي الاوتونومي (اللاإرادي) وهذه الحالة تتغير من وقت لآخر و تتذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه" و مفهوم القلق كحالة يفترض أن الأفراد الذين يتميزون بالارتفاع في سمة القلق يدركون العديد من المواقف و الأحداث على أنها مهددة لهم و يستجيبون لها بمزيد من شدة القلق، و ذلك على العكس من الأفراد الذين يتميزون بسمة القلق المنخفض. (علاوى، مدخل الى علم النفس الرياضي، 2009، صفحة 384)

قلق المنافسة الرياضية (العوامل المؤثرة) :

يقصد بقلق المنافسة الرياضية "Sport Competition Anxiety" القلق الناجم عن مواقف المنافسة الرياضية ، وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى الرياضي بارتباطه بموقف المنافسات الرياضية و ذلك بالمقارنة مع القلق كسمة و كحالة طبقا لمفهوم سبيلبرجر و الذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من المواقف الحياة العامة و الذي يعتبره الفرد مهددا له . (الحشوش، 2011، صفحة 89)

كما أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي و بصفة خاصة " راينر مارتنز Martens " إلى أهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي و يجمع الباحثون في موضوع القلق على انه يظهر استجابة لخطر مدرك ذاتيا ، و محسوبيين بدرجة ما

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أداءهم و بينما يستطيع البعض منهم التحكم و السيطرة على درجة القلق، و البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك و من ثم يتأثر الأداء سلبيا و خاصة أثناء المنافسة. (اتب، 2000، صفحة 175)

يصنف الباحثون مصادر القلق إلى أربعة عوامل:

- الخوف من الفشل
- الخوف من عدم الكفاية: حينها يدرك الرياضي أن هناك نقصا في استعداداته سوءا من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافسة مما يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه.
- الخوف من فقدان السيطرة: وهو فقدان السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها الرياضي و بأن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية.
- الأعراض الجسمية و الفسيولوجية للمنافسة الرياضية: تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوطات النفسية وتسبب في زيادة التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك و من تلك الأعراض اضطراب المعدة و الحاجة إلى التبول ، و زيادة العرق في الجسم و زيادة نبضات القلب يمكن تفسير

الأعراض الفسيولوجية للقلق على أنها إيجابية لحالة الاستثارة الانفعالية ، كما إن هناك عوامل أخرى تكون مؤثرة في حالات القلق ما قبل المنافسة نذكر منها :

➤ النمط العصبي للرياضي الذي يؤثر بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المنافسة منه من يستطيع و له القدرة على التحكم و ضبط استثارته انفعالاته و هناك بعض الرياضيين الذين يتميزون بالاستثارة السريعة لأقل مثير و يحتاجون لوقت في التحكم في انفعالاتهم و غالبا ما تتناهم حمى البداية

➤ الخبرة السابقة تختلف حيث المنافسات التي خاضها رياضي النخبة و رياضي محل و اكتسابهم لعدد من التجارب التي تساعدهم في مختلف المواقف

➤ الحالة التدريبية للرياضي تؤثر على حالته عندما يكون في حالة تدريبية منخفضة

➤ مستوى المنافسة الذي قد يؤثر عليه عند إدراكه مستوى الحقيقي للمنافسة أو تفوقه عليه أو العكس مما يزيد من أعبائه النفسية

➤ أهمية المنافسة و التي تؤثر على حالة الرياضي باختلاف المنافسات (محلية ، تجريبية أو دولية)

➤ نظام المنافسات الذي قد يؤثر سلبا على الرياضي

➤ ضغط الجمهور

➤ مكان المنافسة

➤ الحالة المناخية (الحشوش، 2011، الصفحات 97-98)

العلاقة بين القلق و المهارات الحركية :

حاولت "اغلب الدراسات الأولى التي أجريت للتعرف على طبيعة العلاقة بين القلق وأداء المهارات الحركية تفسير تلك العلاقة وفقاً لنظرية الدافع ، إذ يرى كثير من المختصين أن العلاقة بين القلق والأداء (المهارات الحركية) ليس علاقة طردية خطية بل إنها على شكل منحنى ، إذ يتحسن الأداء تدريجياً كلما ارتفع مستوى القلق لدى الرياضيين حتى نقطة معينة فان ارتفع القلق إلى مستوى أعلى من تلك النقطة تعرقل الأداء وانخفض المستوى

(عسكر، 2019)، مما و لا شك فيه ، و بتأكيد كثير من علماء علم النفس الرياضي و الذين ما فتئوا يبحثون في موضوع الضغط و القلق و مدى تأثيره على أداء الرياضيين و لكنهم لم يتحصلوا على نتائج حاسمة و مع ذلك ساهموا في تسليط الضوء على الموضوع هدف مساعدة الرياضيين على تعبئة الطاقة النفسية حيث ظهر حديثا مصطلح جديد هو إستراتيجية التصرف **Coping**، و يقصد بها الطرائق التي يعتمدها الرياضة في مواجهة كل أنواع الضغوط ، و بالرغم من أن لكل رياضي مستوى من القلق يساعده على تقديم أفضل أداء ، إلا أن محاولات البحث أسفرت في هذا الاتجاه عن وجود مستوى مناسب من القلق يتناسب مع طبيعة كل أداء فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته ، و من ثم متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو القوة و هكذا فكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من القلق. (فوزي، 2003، الصفحات 253-252)

الجانب التنظيري

تمهيد:

بعد التطرق إلى الجانب النظري و المتمثل في فصول الدراسة التي شملت متغيرات البحث، و يعتبر الجانب الميداني هو جملة من الخطوات و الإجراءات التطبيقية التي يتم اتخاذها كخطوات تحضيره متمثلة في الدراسة استطلاعية من أجل بناء أدوات البحث و تجربتها قبل استخدامها، تليها الدراسة الأساسية موضحة منهج الدراسة ، ثم مجتمع و حدود الدراسة، وهذا ما سيتم عرضه في الجانب التطبيقي من الدراسة.

و باعتبار أن موضوع بحثنا يدرس أهمية الإعداد النفسي قبل المنافسة عند الرياضيين و كيفية تسيير انفعالاتهم و بالأخص القلق و تماشيا مع طبيعة الدراسة اتبعت المنهج العيادي

منهج الدراسة:

المنهج هو الوسيلة التي يستخدمها الباحث لتناول الظاهرة من جميع جوانبها وتفسيرها ، نظرا لتعدد المناهج في العلوم الاجتماعية فإن طبيعة موضوع الدراسة وأهدافها هي التي تحدد نوع المنهج المستخدم ، حيث اقتضت طبيعة دراستنا على استعمال منهج العيادي (الإكلينيكي) لأنه أكثر ملائمة لموضوع وأهداف الدراسة والمتمثل في اعتماد على طريقة دراسة حالة دراسة عيادية ، و يركز المنهج العيادي على (الملاحظة والمقابلة والاختبارات النفسية.) (بوحوش، 2007، صفحة 130)

المقابلة: تكون وجها لوجه مع الشخص المضطرب كما يمكن أن تكون عند الضرورة مع احد أفراد محيطه حسب الحالة.

الملاحظة العيادية: هي ليست ملاحظة عامة وإنما هي استثمار علمي وتقني لمعطيات ذات علاقة مع موضوع البحث أو مع الاضطراب المراد علاجه ، يقول آخر يجب أن تكون الملاحظة العيادية موجهة و مركزة على سلوك أو مجموعة من السلوكيات لتكون أكثر دقة.

الاختبارات النفسية: تكون مكتملة للملاحظة العيادية، إذ يجب على الباحث أو المعالج أن يكون متمكنا محسنا لتوظيف الملاحظة العيادية و إن لا يتخذ من الاختبارات النفسية مرجعا يعتمد عليه في تأويلاته أي تفسيراته للظواهر المدروسة و السلوكيات الملاحظة. (Abdelkader)

الدراسة الاستطلاعية :

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة المكان الدراسة للبحث و مدى إصلاحية الأداة المستعملة حول الموضوع و الإمكانيات المتوفرة و بالتالي اختيار أحسنها حتى أتمكن من جمع مختلف الجوانب المراد دراستها مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية و كانت أول خطوة أقوم بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث فقد استطعت معاينة الحالات المعنية بالدراسة و ذلك من اجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثي، وذلك من خلال التعرف على طريقة التدريبات الرياضيين و ملاحظة سلوكياتهم أثناء الحصص التدريبية وأثناء المنافسات .

الإطار الزمني و المكاني للدراسة :

تم إجراء الجانب التطبيقي لدراسة ما بين الفترة الممتدة من 2022/02/07 إلى غاية 2022/04/24 و ذلك على فترات متقطعة ، أجريت الدراسة على مستوى المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب و الرياضة "احمد زبانة" عين الترك -وهران-

خصائص مجموعة البحث :

الرياضة	المستوى التعليمي	الوظيفة	السن	الاسم	الحالة
الملاكمة	الثالثة ثانوي	طالبة و رياضي نخبة	23	مروى	الحالة 1
ألعاب القوى	ماستر 2	طالب و رياضي	25	جمال	الحالة 2

الجدول رقم (2)أدوات الدراسة

هنا العديد من الأدوات التي يمكن للباحثين استخدامها في جمع المعلومات والبيانات، من أكثر الأدوات استخداما في البحوث النفسية والتربوية هي المقابلة و الملاحظة و المقاييس النفسية، قد اعتمدت في بحثي على أداتين هما المقابلة ومقياس

المقابلة: استعملت مقابلة نصف موجهة بحيث قمت بطرح أسئلة تساعدني على إلمام بالموضوع الدراسة

و ترك المجال المفحوص (الحالة) بطرح أسئلة تتعلق بنفس الموضوع

المقياس : تم تمييزه في المقابلة بهدف جمع مزيد من البيانات حول الحالة و تعرف اختبار على انه نموذج

يضم مجموعة أسئلة توجه إلى الأفراد من أجل الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف

و تكون تحتوي على بعض الأسئلة المفتوحة و أخرى مغلقة.

تصميمه :

صممه راينر مارتنز Martens تحت عنوان Test Anxiety competition Sport بهدف توفير أداة قياس

صادقة وثابتة لدراسة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة الرياضية وذلك بقياس ميل اللاعب الرياضي أو

نزعتة نحو إدراك المواقف التنافسية بمستويات متباينة من شدة حالة القلق،. و اعد صورته بالعربية الدكتور محمد

حسن علاوة

ويعتبر صورة مقتبسة من اختبار القلق كسمة و كحالة الذي أعده تشارلز سبيلبرجر مع تحويله وتعديله كي يتناسب التطبيق في المجال الرياضي وليصبح مقياسا نوعيا Situation specific بمجال الرياضي بدلا من مقياس "سبيلبرجر" الذي يرتبط بالمجال العام

يتكون من خمسة عشر (15) سؤالاً ،خمس منها تمويهية لا تدخل في حساب النتائج و هي (1،4،7،10،13) لكل سؤال ثلاثة أجوبة : أ - أبدا ، ب - أحيانا ، ج - غالبا

أما إجابة السؤالين (6،11) تعطى لهما درجات عكسية النظام السابق حيث تعطى (3) درجات للإجابة (أ) و درجتين للإجابة (ب) و درجة واحدة (1) للإجابة (ج)

الرياضيين الذين يحصلون على اقل من عشر درجات هم رياضيون ذوي مستوى قلق اعتيادي غير سلبي أما إذا زادت الدرجات حتى (30) درجة يعني أن الرياضي ذو مستوى قلق عالي و يحتاج إلى رعاية نفسية لمعرفة مستوى القلق لدى الرياضي منه قراءة كل جملة من جمل المقياس بانتباه و التفكير هل أن الحالة المذكورة في السؤال غالبا أم أحيانا أم لا يحدث على الإطلاق في المنافسات ، فإذا كانت لا تحدث مطلقا توضع (x) على الحرف (أ) على اليسار الجملة أما إذا كان يشعر في هذه الحالة في بعض الأحيان فيضع الإشارة على حرف (ب) ، يضع الإشارة على الحرف (ج) إذا كان غالبا ما يشعر في هذه الحالة في المنافسات .

يطلب من الرياضي عدم التفكير الطويل لأنه ليس هناك إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، المهم أن يختار الإجابة التي تعبر بصورة دقيقة و صحيحة عن حالته الاعتيادية في المنافسات .

و إذا ترك احد الرياضيين عبارة واحدة من العبارات العشر الحقيقية دون إجابة فانه يمكن الحصول على الدرجة الكلية لاستمارة و ذلك بحساب المتوسط الحسابي لدرجات التسع عبارات التي أجاب عليها ، و ضرب قيمة هذا المتوسط في 10 ثم تقريب ناتج عملية الضرب إلى العدد الصحيح الذي يليه مباشرة فيكون هذا العدد الصحيح هو مقدار الدرجة الكلية لاستمارة لكن تستبعد الاستمارة التي يترك بها أكثر من العبارات العشر الحقيقية بدون إجابة .

بعد ظهور النتائج يمكن للمدرب أو الأخصائي النفسي المساهمة في علاج بعض حالات القلق غير المرضية و خفضها بالتوجيه بعد أن يهيئ اللاعب جو الأمان و الثقة التي هي من العوامل الأساسية التي يجب يحس بها اللاعب إضافة إلى المكان الهادئ بعيدا عن أنظار الآخرين. (عودة ا.، 2014، صفحة 269)

مفتاح التصحيح

مفتاح التصحيح			رقم العبارة
غالبا	أحيانا	أبدا	
-	-	-	1
3	2	1	2
3	2	1	3
-	-	-	4
3	2	1	5
1	2	3	6
-	-	-	7
3	2	1	8
3	2	1	9
-	-	-	10
1	2	3	11
3	2	1	12
-	-	-	13
3	2	1	14
3	2	1	15

عرض الحالات

تم اختيار مجموعة الدراسة (حالات) بطريقة مقصودة على أساس مجموعة من الخصائص التي تخدم موضوع الدراسة حيث شملت حالتين (02) هم طلبة في المعهد الذي أجريت فيه الدراسة. و من خصائص حالات الدراسة أنهم ينشطون في المجال الرياضي (محلي ،رياضي نخبة و المستوى العالي)

التقرير السيكولوجي للحالة

الحالة الأولى :

تم إجراء المقابلة على مستوى المعهد، كانت هناك ثلاث مقابلات و ذلك لارتباط الحالة بمنافسات دولية خارج البلاد للمشاركة في البطولة العالم في تخصصها و تحضير لألعاب البحر الأبيض المتوسط المزمع إقامتها في وهران صيف 2022 وكانت مدة كل مقابلة ما بين 30 إلى 45 دقيقة ، و تم طرح الأسئلة على الحالة و التي تتعلق بالموضوع.

تاريخ إجراء المقابلات :

المقابلة الأولى : جرت بتاريخ 15 فيفري 2022 ، دامت مدتها 30 دقيقة ، على مستوى المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب و الرياضة ،تم توضيح الغرض من المقابلة و الهدف منها ، مع التأكيد لها بالسرية التامة أثناء جمع المعلومات الأولية و كسب الثقة

المقابلة الثانية: تم إجرائها يوم 28 فيفري 2022، دامت 45 دقيقة بنفس المكان، و خصصت هذه المقابلة من أجل جمع المعلومات و بعض البيانات و طرح بعض الأسئلة .

المقابلة الثالثة : تمت بتاريخ 21 أبريل 2022 ، مدة المقابلة 45 دقيقة بالمعهد ، و خصصت لتأكيد و تمرير الاختبار .

معلومات الشخصية :

الاسم : مروى

السن : 23

الجنس أنثى

الحالة المدنية عزباء

المستوى الدراسي الثالثة ثانوي

عدد الإخوة : 03 بنات و أخ واحد

المهنة:طالبة (رياضي النخبة و المستوى العالي)

التخصص الرياضي: الملاكمة

الجانب السيميولوجي للحالة:

1 -البنية المورفولوجية: الحالة (مروى) تبلغ من العمر 23 سنة تتميز بقامة متوسطة قليلة الاسمرار ، متوسطة

الجسم والعينان بنيتان و متحجبة.

2 -ملامح الوجه: كثيرة القلق يظهر ذلك على وجهها من كثرة الكلام وإيماءات الوجه، أحيانا تبدو عليها الفرحة

و أحيانا حزينة متقلبة المزاج، تارة يبدو عليها ملامح الحزن واليأس والكآبة

3 -اللباس: نظيفة ذو مظهر مقبول.

4 -النشاط الحركي: هي كثيرة الحركة والنشاط، متوترة وقلقة من خلال حركاتها وكلامها السريع.

5 -الاتصال: كانت سهلة للغاية، كثيرة الكلام لا تبدي أي إحراج في كلامها وسريعة التجاوب فهي اجتماعية.

6 -النشاط العقلي:

أ- اللغة: لغتها مفهومة و بسيطة إلا أنها تتكلم بسرعة وبدون توقف، ذو صوت خشن وتتكلم بصوت عالي

يرافق حديثها بعض الحركات بالأيدي.

ب- القدرات العقلية: للحالة قدرات على التذكر وهذا من خلال تذكرها لكل التفاصيل و لديها تفكير منطقي.

تقديم الحالة

تبلغ الحالة مروى 23 سنة ، وهي فتاة من ولاية سعيدة ، عازبة لها مستوى السنة الثالثة ثانوي ، تم إجراء المقابلة الأولى معها باعتبارها رياضي النخبة و المستوى العالي و هي طالبة بالمعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب و الرياضة بنظام داخلي 2022 ، تقيم مع أسرتها و باعتبارها رياضية فهي دائمة التنقل لارتباطها بعدة منافسات وطنية و دولية ، تربت في وسط أسرة مستواها المعيشي دون المتوسط و لا يوجد أي رياضي بها تعتبر مروى اصغر في إختونها (متبنية) تم تلقيها الخبر من طرف معلمة المدرسة حيث كانت بالنسبة لها صدمة ، قالت لي بعبارتها " عمري و لا ضنيت أنهم ماشي والديا و من هداك النهار كرهت الدراسة " كان عمرها لا يتعدى 11 سنة، و هنا قامت أسرتها بعرضها على أخصائي نفساني الموجود على مستوى المؤسسة العمومية للصحة الجوارية من اجل تخطي هذه الأزمة و كان ذلك بانخراطها في الرياضة المتنفس الوحيد الذي على مستوى البلدية و كانت بدايتها بالرياضة الجيدو وهي رياضة فردية حيث زاولتها لمدة سنة (01) ، و بعدها قرر الأب تغيير مكان الإقامة و انتقل إلى ولاية أخرى بحجة تغيير مكان العمل ، فيما كانت أشبه بنقطة تحول في حياتها و بمساعدة أسرتها قامت في تسجيلها مرة أخرى في قاعة الموجودة على مستوى مقر إقامتها في نفس التخصص الرياضي ، هنا بدأ ميولها إلى الملاكمة بمشاهدتها لتدريبات التي كانت تجرى في نفس القاعة التي كانت تتدرب فيها ، و شغفها يزيد باعتبارها مولعة بالرياضات القتالية (بالنسبة لها هي رياضة دفاع عن النفس و أيضا لتفريغ جميع ضغوطات و الشحنات السلبية) و من هنا بدأ مشوارها الرياضي الحافل بعدة ميداليات منها الفضية و الذهبية و التتويجات بعدة منافسات وطنية و دولية (افريقية ، عالمية) و سبب نجاحها هي الإرادة الشخصية من اجل إثبات لها و للجميع قدراتها .

بالنسبة لتحضيرات لهذه المنافسات من الجانب النفسي هو اجتهاد شخصي و دعم عائلي بحيث لا يوجد أخصائي نفسي على مستوى النادي المنتمية إليه و تعود هذه العملية إلى المدرب الذي يقوم بالعملية الشحن و الإحماء النفسي حتى الإمكانيات غير موجودة مما سبب أحيانا ضغط و يؤثر سلبا على نتائجي و لكن يختلف ذلك في الفريق الوطني حيث يوجد أخصائي نفسي و أخصائي بدني و الذين ينتقلون معنا إلى جميع التحضيرات و المنافسات داخل و خارج الوطن، بحيث يقوم الأخصائي النفسي باستدعائنا فرديا ، أحيانا تكون لدي مخاوف كثيرة قبل المنافسة منها تقول الحالة مروى " نخاف ما نربحش و يستشفوا فينا " أحيانا قبل دخولي المنافسة أحس بتوتر شديد و قلق من الإصابة و الحرمان من التأهل لدى قبل جميع منافساتي مع الفريق الوطني اغتتم الفرصة و أتوجه إلى الأخصائي النفسي الخاص بالفريق الوطني و ذلك لعدم تواجده في النادي المنتمية إليه.

بعد انتهاء من المقابلات و في المقابلة الأخيرة قمت بإعطائها الاختبار القلق قبل المنافسة من اجل تقييم شدة قلق المنافسة الرياضية لديها و كان كالتالي:

الاسم : مروى النادي جمعية نادي الرياضي الهاوي جيل المستقبل

اللقب : م عدد السنوات ممارسة الرياضة 12 سنة

السن : 23 المهنة طالبة (رياضي نخبة و المستوى العالي)

رياضي وطني رياضي نخبة

غالبًا (ج)	أحيانا (ب)	أبداً (أ)		
X			التنافس مع الآخرين شيئاً ممتع	01
X			قبل أن اشترك في المنافسة اشعر بانني مرتبك	02
	X		قبل المنافسة يصيبني شعور بخوف من عدم القدرة على اللعب بصورة جيدة	03
	X		أتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة	04
X			أثناء التنافس أحس بخوف من احتمال ارتكابي الأخطاء	05
		X	قبل المنافسة أكون هادئاً	06
X			من المهم أن يكون لي هدف قبل المنافسة	07
X			قبل بدا المنافسة اشعر باضطراب في معدتي	08
X			قبل بدا المنافسة اشعر بدقات قلبي تزداد أكثر من الأوقات الاعتيادية	09
	X		أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهوداً كبيراً	10
		X	قبل أن اشترك في المنافسة اشعر باسترخاء	11
X			قبل بدا المنافسة اشعر بالعصبية	12
	X		الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية	13
X			أكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة	14
X			قبل بدا المنافسة اشعر بالضيق	15

تحليل و مناقشة نتائج اختبار :

أبدا (أ)	أحيانا(ب)	غالبا (ج)
11-6	13-10-4-3	-12-9-8-7-5-2-1
06	02	15-14
21		
29		
مجموع		

الجدول رقم (5)

من خلال الجدول رقم (5) الممثل لنتائج اختبار سمة القلق المنافسة عند الرياضيين لـ راينر مارتنز Martens للحالة الأولى (مرؤى) الذي يبين نتائج المتحصل عليها بحيث تحصلت في تسائل (أبدا) على مجموع (06) نقاط) من أصل ثلاث عبارات ، فقرات رقم 6 و 11 هي عبارات ذات درجات عكسية أما فقرة رقم 10 فهي عبارة تمويهية التي لا تدخل في الحساب ، كما أنها تحصلت على مجموع (02) في التساؤل (أحيانا) من اصل أربع عبارات هي رقم 3، 10، 13، 4 و التي كانت غالبيتها عبارات تمويهية لا تدخل في الحساب عدا العبارة رقم 3 الوحيدة التي تحصلت فيها الحالة على النقطتين (02) ، أما التساؤل (غالبا) تحصلت على مجموع (21) من اصل تسع عبارات هي 1-2-5-7-8-9-12-14-15 و التي تحتوي على عبارتين تمويهية 1-7 التي لا تدخل الحساب ، أما المجموع الإجمالي الذي تحصلت عليه الحالة في هذا المقياس و هو 29 درجة و التي تعتبر عالية في المقياس التي تشير إلى أن الحالة (مرؤى) ذو مستوى قلق عالي و يحتاج إلى رعية نفسية.

الاستنتاج العام للحالة

كشفت نتائج الاختبار على وجود أعراض مرضية لدى الحالة (مرؤى)، بحيث قدرت نتائج قياس قلق المنافسة بـ (29) درجة وهو قلق ذو مستوى مرتفع بحيث تظهر على الحالة أعراض انفعالية نفسية قبل المنافسة و تؤثر على أدائها الرياضي التنافسي بحث تزيد دقات ضربات القلب، الآلام في الصدر الخوف من فقدان السيطرة الفشل و الإصابة و هذا يستدعي تدخل الأخصائي النفسي من اجل المتابعة العلاجية النفسية المتكاملة

و الصحيحة بكل الطرق و الوسائل المتاحة مثال جعل الحالة تعيش اللحظة التي تتركها أو تقلقها لان معايشة الموقف يساعد على التغلب عليه و هناك أيضا أساليب أخرى ممكن الاعتماد عليها كالتفريغ الانفعالي أي جعل الحالة تفرغ كل ما بداخلها من مشاعر و ضغوطات و بعدها العمل على تهدأ و الإحماء الايجابي من اجل الوصول إلى الهدف المراد.

الحالة الثانية :

تم إجراء المقابلة على مستوى المعهد، كانت هناك أربع مقابلات و كما تعتبر الحالة من مشاركين في ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 2022 بوهران وكانت مدة كل مقابلة ما بين 30 إلى 45 دقيقة . و تم طرح الأسئلة على الحالة و التي تتعلق بالموضوع .

تاريخ إجراء المقابلات :

المقابلة الأولى : جرت بتاريخ 21 فيفري 2022 ، دامت مدتها 35 دقيقة ، على مستوى المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب و الرياضة ،تم توضيح الغرض من المقابلة و الهدف منها ، مع التأكيد بالسرية التامة أثناء جمع المعلومات الأولية و كسب الثقة

المقابلة الثانية : تم إجرائها يوم 01 مارس 2022 ، دامت 45 دقيقة بنفس المكان ، و خصصت هذه المقابلة من اجل جمع المعلومات الخاصة و بعض البيانات

المقابلة الثالثة : تمت بتاريخ 14 مارس 2022 ، مدة المقابلة 30 دقيقة بالمعهد ، و خصصت لتأكيد و طرح بعض الأسئلة

المقابلة الرابعة : كانت يوم 15 أبريل 2022 ، دامت 35 دقيقة كانت مخصصة لتمرير الاختبار

معلومات الشخصية :

الاسم : جمال

السن : 25

الجنس ذكر

الحالة المدنية أعزب

المستوى الدراسي ماجستير 2 في تسيير و اقتصاد المؤسسات

عدد الإخوة : (5) بنت و 4 أولاد

المهنة :طالبة (رياضي محلي)

التخصص الرياضي : ألعاب القوى

الجانب السيميولوجي للحالة:

1 -البنية المورفولوجية: الحالة (جمال) تبلغ من العمر 25 سنة يتميز بقامة طويلة، جسم رياضي والعينان بنيتان

2 -ملامح الوجه: قليل التوتر ، مبتسم

3 -اللباس: نظيفة ذو مظهر مقبول.

4 -النشاط الحركي: قليل الحركة والنشاط.

5 -الاتصال: كان جد سهل للغاية، كان هناك سلاسة في الاتصال و تجاوب.

6 -النشاط العقلي:

أ- اللغة: لغة مفهومة و مبسطة مثقف

ب- القدرات العقلية: للحالة قدرات على التذكر وهذا من خلال تذكره لكل التفاصيل و لديه تفكير منطقي.

تقديم الحالة :

تبلغ الحالة "جمال" 25 سنة ، من جنوب البلاد ولاية بشار، عازب ذو مستوى عالي ماستر 2، تم إجراء المقابلة الأولى معه كونه رياضي محلي و هو طالب بالمعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب و الرياضة بنظام داخلي 2022، غير مستقر مع أسرته باعتباره رياضي ينشط في البطولة الوطنية ، كبر في وسط أسرة رياضية محافظة مستواها المعيشي متوسط ، لديه اخوين يمارسان رياضة النبيلة (الملاكمة ، كمال الأجسام) يعتبر الأصغر بين إخوته، بدأ مشواره الرياضي منذ نعومة أظفاره بتدرجه في عدة أنشطة رياضية ، بدأ بالعب مع أصدقائه كرة القدم في الشارع تم انخرط في نادي الرياضي لكرة القدم بمنطقته كان لا يزال في السنة الأولى ابتدائي ، بعدها غير مجاله حيث انجذب نحو رياضة كانت جديدة في المنطقة تدعى "اليوسيكان بيدو" التي تعتبر من رياضات فنون الدفاع عن النفس و أخيرا توجه إلى رياضة ألعاب القوى بعد أن تأكد من إمكانياته كما قال " لقيت روجي في Athlétisme و تأكدت من إمكانياتي و Ma performance" انخرطت في نادي مواهب اتليتيك بقسنطينة الميسر من طرف العداة حسية بولمرقة ، بحيث تحصلت على عدة ميداليات في عدة بطولات منها (4 مرات ذهبية في بطولة وطنية جامعية) ، بطولة وطنية مفتوحة لألعاب القوى التي تحصلت فيها عن ميدالية فضية و أيضا ميدالية برنزية في 100 متر و عدة مرات (Finaliste) ، لدينا 02 فترات تحضيرية (Préparation physique) و 02 فترات تحضيرية تكون خاصة حسب المنافسات، هناك 02 منافسات تجرى على مدار السنة البطولة الوطنية الشتوية التي تقام بشهر مارس و البطولة الوطنية المفتوحة التي تجرى نهاية شهر جويلية بداية أوت أما التحضير النفسي هو مجهود شخصي و أحيانا المدرب لا يوجد بالنادي أخصائي نفسي ، شخصا اشعر بارتباك كلما اقتربت المنافسة خوفا من الفشل رغم أن لدي ثقة في إمكانياتي وقدراتي في هذه الرياضة ،ليلة المنافسة يقوم المدرب بمجهود من اجل إحماء (Excitation) و أحيانا يكون انفعالي و هذا يؤثر علي مثلا في بطولة الوطني الشتوية لهذا العام 2022 ، كنت مضغوط كثيرا ذلك لارتباطي بالتكوين كمرابي رياضي في المعهد و كانت لدي امتحانات و المدرب مارس على ضغوطات من اجل المشاركة في هذه البطولة التي لم يكون لدي أي وقت لتحضير لها عدا عن ذلك بعد المسافة بين المعهد و النادي (وهران، قسنطينة) ، دخلت المنافسة مجبرا و قلق من الفشل و كان ذلك حيث لم أحرز أي مرتبة في المنافسة .

بعد انتهاء من المقابلات و في المقابلة الأخيرة قمت بإعطائه الاختبار القلق قبل المنافسة من اجل تقييم شدة

قلق

المنافسة الرياضية لديها و كان كالتالي :

الاسم : جمال
 اللقب : ط
 السن : 25
 النادي : مواهب أتلتيك قسنطينة
 عدد السنوات ممارسة الرياضة 15 سنة
 المهنة طالبة
 رياضي وطني رياضي نخبة

غالبًا (ج)	أحيانًا (ب)	أبداً (أ)		
X			التنافس مع الآخرين شيء ممتع	01
	X		قبل أن اشترك في المنافسة اشعر باني مرتبك	02
	X		قبل المنافسة يصيبني شعور بخوف من عدم القدرة على اللعب بصورة جيدة	03
X			أتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة	04
	X		أثناء التنافس أحس بخوف من احتمال ارتكابي الأخطاء	05
X			قبل المنافسة أكون هادئاً	06
X			من المهم أن يكون لي هدف قبل المنافسة	07
	X		قبل بدا المنافسة اشعر باضطراب في معدتي	08
	X		قبل بدا المنافسة اشعر بدقات قلبي تزداد أكثر من الأوقات الاعتيادية	09
X			أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا كبيرا	10
		X	قبل أن اشترك في المنافسة اشعر باسترخاء	11
	X		قبل بدا المنافسة اشعر بالعصبية	12
	X		الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية	13
X			أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة	14
	X		قبل بدا المنافسة اشعر بالضيق	15

الجدول رقم (6)

تحليل و مناقشة نتائج اختبار:

غالبًا (ج)	أحيانًا (ب)	أبداً (أ)	
14-10-7-6-4-1	15-13-12-9-8-5-3-2	11	العبارات
4	14	03	النتائج
21			مجموع

الجدول رقم (7)

من خلال الجدول رقم (7) الممثل لنتائج اختبار سمة القلق المنافسة عند الرياضيين لراينر مارتنز Martens للحالة الثانية (جمال) الذي يبين نتائج المتحصل عليها بحيث تحصل في تساؤل (أبداً) على مجموع (03 نقاط) من أصل عبارة واحدة، فقرة رقم 11 هي عبارة ذات درجة عكسية والتي تدل عن عدم الاسترخاء قبل المنافسة كما أنه تحصل على مجموع (14) في التساؤل (أحياناً) من أصل ثمانية عبارات هي رقم 2-3-5-8-9-12-13-15 والتي تحتوي على عبارة واحدة تمويهية رقم 13 التي لا تدخل الحساب، أما التساؤل (غالباً) تحصل على مجموع (4) من أصل ست عبارات هي 1-4-6-7-10-14 والتي كانت غالبيتها عبارات تمويهية لا تدخل في الحساب عدا عبارتين رقم 6 التي تعتبر درجة عكسية و عبارة رقم 14 التي تحصلت فيها الحالة على ثلاث نقاط (03)، أما المجموع الإجمالي الذي تحصلت عليه الحالة في هذا المقياس هو 21 درجة والتي تعتبر عالية نسبياً في المقياس التي تشير إلى أن الحالة (جمال) ذو مستوى قلق عالي نسبياً و يحتاج إلى رعاية نفسية.

الاستنتاج العام للحالة

استناداً على معطيات المقابلة العيادية نصف الموجهة يبدو أن الحالة كانت معبره عن قلقها و خاصة نحو تحضير للمنافسات بحيث أنها تعاني من القلق و جاءت هذه النتائج مطابقة لمقياس راينر مارتنز Martens لسمة القلق المنافسة والتي تحصلت على مجموع (21) الذي يعتبر مرتفع نسبياً والتأثيرات النفسية مما يؤدي إلى انخفاض في مستوى المهاري و بالتالي تدني مستوى الانجاز و تأثر السلبي للمدرب عند توتره على فعاليته في التحضير قبل المنافسة و شعوره بالقلق.

مناقشة و تحليل الفرضيات**الفرضيات التالية :**

- ✓ نقص الإعداد النفسي قبل المنافسة له تأثير في تراجع المستوى
- ✓ إن إهمال المدرب للجانب النفسي يؤثر سلبا على الرياضيين
- ✓ يعتبر القلق من العوامل التي تؤثر على مردود الرياضيين و دور المدرب في تحضير النفسي يمكن أن تحد من نسبته .

الفرضية الأولى : نقص الإعداد النفسي قبل المنافسة له تأثير في تراجع المستوى

ترتكز هذه الفرضية في محورها الأول على اعتقاد مفاده أن نقص الإعداد النفسي له تأثير على نتائج المنافسة و من خلال المقابلة العيادية كان استنتاج بأن نقص التحضير النفسي له دور في تدني المستوى الرياضي كما أن التحضير السيكولوجي شئ رئيسي فكلما توفرت خصائص التحضير النفسي من تنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد الرياضي ،يعود ذلك بالاستقرار الرياضي نفسيا وخلق الثقة بالنفس لديه وتنمية روح الأداء وهو ما ينعكس إيجابا على طبيعة النتائج المقابلات التي جرت مع الحالتين ،و بالمقارنة مع الدراسة التي قام بها الدكتور بلقاسم زموري تحت عنوان "الإعداد النفسي ودوره في تحقيق الانجاز في المنافسات الرياضية " و التي كان تساؤله الرئيسي لهذه الدراسة "هل للإعداد النفسي دور في تحقيق الانجاز في المنافسات الرياضية" حيث خلصت إلى أن للإعداد النفسي أهمية كبيرة في تحقيق الإنجاز في المنافسات الرياضية ولا بد من إتباع خطوات من اجل تفعيل وتوازن إعداد متكامل و أن التحضير النفسي وحدة موحدة وكجوه لا يمكن الاستغناء عنه و غيابه له تأثير سلبي على الرياضي .

الفرضية الثانية : إن إهمال المدرب للجانب النفسي يؤثر سلبا على الرياضيين

تم اعتماد على المقابلة نصف موجهة مع طرح بعض الأسئلة على الحالة المتعلقة بالمدرّب و مدى تأثيره على التحضير النفسي و إعدادهم نفسيا قبل المنافسة و قد أسفرت نتائج المقابلات بأن الدور النفسي للمدرّب يؤثر

على مردودية الرياضي قبل المنافسة و أن له دور مهم في التعامل مع قلق المنافسة الذي يصيب الرياضي ، كما انه يساهم في حل النزاعات و خلق جو اجتماعي يسهل العمل و تخطي المشكلات النفسية التي يتعرضون إليها الرياضيين كالقلق و التوتر التنافسي و يساهم في رفع و تنمية الثقة بالنفس و الوصول إلى أحسن انجاز كما تبين إجابات الحالتين أن كفاءة المدرب تساعد في تحسين الحالة النفسية لهم و يكون ذلك في من خلال الاستماع إليهم و تشجيعهم و لهذا استنتجنا أن إهمال المدرب لعملية الإعداد النفسي يؤثر سلبا على مردود الرياضيين .

الفرضية الثالثة : يعتبر القلق من العوامل التي تؤثر على مردود الرياضيين و دور المدرب في تحضير النفسي يمكن أن تحد من نسبه.

استادا للاختبار سمة القلق المنافسة عند الرياضيين لـ راينر Martens والذي جاءت نتائجه كذلك مطابق لما ورد في المقابلة العيادية النصف موجهة ، وجدنا أن القلق من العوامل المؤثرة على مردود الرياضيين قبل المنافسة وهذا أيضا ما أشارت عنه الدراسات السابقة هناك الدراسة التي قام بها الاستاذ بزيو سليم كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية جامعة بسكرة تحت عنوان " الإعداد النفسي الرياضي و ظاهرة القلق التنافسي في الجزائر " التي كانت تهدف إلى إبراز دور التحضير النفسي في التخفيف من حدة القلق قبل المنافسة الرياضية و كانت نتائجها أن ارتفاع الضغط النفسي للاعبين يحول دون تحقيق نتائج إيجابية و نذكر أيضا بحث مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان " انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد" لطالبة عقابة سلمان بجامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية و التي كانت تهدف إلى التعرف على تأثير انعكاس الإعداد في ظهور حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد و كانت النتائج إلى أن القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد يرجع إلى ضعف في قدرة التركيز و الانتباه ، لذا نستخلص من كل ما ذكرناه و ما جاء في الدراسات السابقة و نتائج اختبار أن للقلق دور في تأثير سلبا على نتائج المنافسة عند الرياضيين .

الاقتراحات و التوصيات :

إن الإعداد النفسي للرياضي مهم قبل دخوله في المنافسة ,و على ضوء دراستنا لجانب التطبيق و ما أسفر من نتائج و عليه يجب أن يعطي لهذا الجانب أهمية كبيرة من تحضير سيكولوجي الذي له دور في الرفع من قدرات الرياضيين و بالتالي التخفيف من عوامل الانفعالية النفسية

ومن هذا المنطلق ارتأينا تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات قد تساعد في الارتقاء بالرياضي على الصعيد النفسي إلى أعلى المستويات :

- إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق من الجانب البدني و خاصة الجانب النفسي
- التركيز على التحضير النفسي للرياضيين
- ضرورة إدماج أخصائين نفسانيين في الطاقم الفني
- العمل على تهيئة الرياضي قبل المنافسة من الناحية البدنية و النفسية ,وذلك بممارسة تمارين الإحماء التي تقلل من توتره, و تزيد في استعداداته
- إجراء تربية لصالح المدربين للمنافسات الرياضية و التركيز على الجانب النفسي و كيفية توظيفه لتقليل من حدة الانفعالات
- تحلي المدرب بسمات الشخصية و الخصائص النفسية و استعداد البيكولوجي يمكنه من تحقيق أهداف المتمثلة في تشكيل فريق متماسك و قادر على رفع المستوى في الأداء
- معالجة الجانب النفسي لا يكون بالكلام فقط بل يخلق محيط مشابه لمحيط المنافسة خلال التدريبات.

خاتمة

الخاتمة :

أثناء تناولنا لهذه الدراسة تستعد الجزائر و خاصة مدينة وهران الى تنظيم حدث رياضي متوسطي وهو ألعاب البحر الأبيض المتوسط التي سوف تقام ما بين أواخر جوان و بداية جويلية 2022 ،بحيث يصادف يوم اختتامها عيد الاستقلال 05 جويلية و هذه الطبعة تعتبر نسخة تاسعة عشر (19) منذ بدأها و التي خصصت لها الجزائر كل الإمكانيات المادية و البشرية من اجل إنجاحها ، فيما يخص الطاقم الطبي و خاصة الأخصائيين النفسانيين قامت وزارة الصحة بالتنسيق مع وزارة الشباب و الرياضة بإنشاء خلية لمتابعة الوضعية النفسية للرياضيين المشاركين في هذا الحدث .

لقد تناولنا في هذه الدراسة أهمية الإعداد النفسي قبل المنافسة عند الرياضيين مع كيفية تسيير القلق الذي يؤثر في بعض الأحيان على نتائج المنافسة و التي شملت جوانب عديدة تهتم كل من له علاقة بهذا الموضوع ،إلا انه يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية ،وفي بحثنا هذا تطرقنا إلى المنهج العيادي باستعمال المقابلة العيادية اختبار يقيس سمة القلق على حالتين هم بصدد استعداد للمشاركة في ألعاب البحر الأبيض المتوسط بوههران 2022 وقد توصلنا من خلال هذه الدراسة أنه للإعداد النفسي أهمية كبيرة في عمليات إعداد الرياضي و لا يمكن أن يتأتى بمفعوله الكامل على الرياضي إذ كان هناك نقص التكوين في مجال علم النفس الرياضي من طرف المدربين ويتجلى ذلك من خلال نقص معارفهم وتكوينهم حول طبيعة نفسية الرياضي من جهة وعدم وجود أخصائي نفسي مختص في علم النفس الرياضي الذي له معرفة دقيقة في كيفية رفع المؤهلات والقدرات النفسية للرياضي ونقص الاهتمام في استعمال الأساليب والوسائل العلمية الحديثة من جهة ثانية ، كما أن للرياضي مهارات النفسية (التركيز، الانتباه، الثقة بالنفس، التصور الذهني و الضغوطات النفسية) التي يمكن أن يوظفها بصفة ايجابية ، السيطرة و التسيير الجيد لانفعالاتهم للوصول إلى مستوى عالي للأداء و التي تعد القاعدة الأساسية للإعداد النفسي للمنافسة .

قائمة المراجع باللغة العربية

1. - د. اسامة كامل راتب. (2003). ، تدريب المهارات النفسية ، (الإصدار ط1). مصر: دار الفكر العربي.
2. ، قدري سيد مرسي ، كمال الدين عبد الرحمن درويش عماد الدين عباس. (2002). القياس و التقويم و تحليل مباراة اليد (الإصدار 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
3. أ.د احمد عريبي عودة. (2014). المدرب و عملية الاعداد النفسي . عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع .
4. أ.د عبد الستار جبار الضمد. (2015). الابعاء النفسية عند الرياضيين (الإصدار 1). عمان: دار الخليج للنشر و التوزيع.
5. أ.د عبد الستار جبار الضمد. (2015). الابعاء النفسية عند الرياضيين الحمل النفسي (المجلد 1). عمان: دار الخليج للنشر و التوزيع.
6. أ.د غازي صالح محمود ، أ.د احمد عريبي عودة. (2012). اتجاهات المعاصرة في علم النفس الرياضي . عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، .
7. أ.د غازي صالح محمود ، أ.د احمد عريبي عودة. (2013). اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي (الإصدار 1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
8. أ.دناهدرسن سكر. (2002). علم النفس الرياضي (المجلد 1). عمان، الاردن: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع.
9. احمد امين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي (الإصدار ط2). مصر: دار الفكرالعربي.
10. احمد امين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
11. أسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضي المفاهيم_ التطبيقات_ . القاهرة : دار الفكر العربي .
12. اسامة كامل راتب. (1997). قلق المنافسة : ضغوط التدريب - احتراق الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي للطباعة والنشر .
13. الاستاد الدكتور احمد عريبي عودة. (2014). المدرب و عملية الاعداد النفسي، (الإصدار ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
14. الحورى أ.د علي عكله سليمان. (2015). علم النفس الرياضي ، رؤية معاصرة (المجلد 1). القاهرة: مركز الكتاب الحديث.

15. بوشينة محمد أمين - بريغت خيرالدين. (2018-2019). علاقة القلق بالأداء الرياضي لدى العبي كرة القدم (صنف أكابر).
16. حسن السيد ابو عيدة. (2001). ، الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم ، (الإصدار ط1). مصر: مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية.
17. حسن السيد او عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم (الإصدار 1). مصر: مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية.
18. خالد محمد الحشوش. (2011). القلق عند الرياضيين . عمان : المجتمع العربي للنشر و التوزيع .
19. خالد محمد الحشوش. (2011). القلق عند الرياضيين (الإصدار ط1). عمان: المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
20. د. اسامة كامل راتب. (1997). ، علم النفس الرياضي ، مفاهيم و التطبيقات (الإصدار ط2). مصر: دار الفكر العربي.
21. د. عماد سمير الحكيم. (2014). الاعداد النفسية في المجال الرياضي (اللاعب - المدرب - الحكم) (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي .
22. د. عماد سمير الحكيم. (2014). الاعداد النفسية في المجال الرياضي ، اللاعب - المدرب - الحكم (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
23. د. محمد السيد عسكر. (2019). المهارات النفسية فى علم النفس الرياضي. مصر: ماستر للنشر و التوزيع.
24. د. محمد حسن علاوى. (2009). مدخل الى علم النفس الرياضي (الإصدار ط7). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
25. سعيد أ. د. محسن عبد الجبار. (2016). اعداد الرياضيين : بنيا مهاريا خطيا نفسيا (الإصدار ط1). عمان: مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع.
26. عبد السلام مقبل الريمي. (2005-2004). أهمية الأعداد التحضير النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي. مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير . معهد التربية البدنية و الرياضية - سيدي عبد الله - الجزائر - .
27. عمار بوحوش. (2007). مناهج البحث وطرق إعداد البحوث (الإصدار ط1). الجزائر: ديوان المطبوعات.
28. فريدريك معتوق. (1998). معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي، فرنسي، عربي. لبنان: أكاديمية انترناشونال.
29. لقاموس الشامل العربي. (1957). لقاموس الشامل العربي . بيروت: دار الراتب الجامعية.
30. محمد حسن علاوى. (2014). سيكولوجية المدرب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
31. محمد حسن علاوى. (1985). علم النفس الرياضي . مصر : دار المعارف .

32. محمد حسن علاوى. (2009). *مدخل الى علم النفس الرياضي* (الإصدار 7). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
33. محمد حسن علاوى، كمال الدين عبد الرحمن درويش، عماد الدين عباس ابو زيد. (2003). *الاعداد النفسي في كرة اليد نظريات-تطبيقات*. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
34. محمد حسن علاوى. (1992). *سيكولوجية التدريب و المنافسات* (المجلد 7). القاهرة: دار المعارف.
35. محمد سلمان و الاخرون الخزاولة. (2001). *الرياضة وعلم النفس* (الإصدار 1). بيروت: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
36. محمد عبد الظاهر الطيب. (1994). *مبادئ الصحة النفسية*. مصر : دار المعارف الجامعية .
37. معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي. (بلا تاريخ). *المعاني لكل رسم معنى*. تاريخ الاسترداد 04, 2022، من
 almaany: <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B9%D8%AF%D8%A7%D8%AF>

قائمة المراجع باللغة الأجنبية

1. Christophe FRANCK .(2016 ,03 07) .*E-SPORTINK-COACH*. AVRIL, 2022، من تاريخ الاسترداد
 Construire sa performance : <https://e-s-c.fr/preparation-psychologique.php>

القواسم و المعاجم

1. معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي. (بلا تاريخ). *المعاني لكل رسم معنى*. تاريخ الاسترداد 04, 2022، من
 almaany: <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B9%D8%AF%D8%A7%D8%AF>

قائمة مراجع من مواقع الانترنت

1. Bensaïd Zemallach Louari Abdelkader .(بلا تاريخ). *informations du cours*. تاريخ الاسترداد 04, 2022
 d'Oran 2 Mohamed BENAHMED, Espace pédagogique en ligne de l'université étudiants qui permet aux enseignants d'organiser leurs ressources pédagogiques et aux
 d'y accéder .: <https://elearn.univ-oran2.dz/course/info.php?id=3605>
2. عقابة سلمان. (2015-2016). *مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر*. تاريخ الاسترداد 04, 2022، من dspace.univ-
 msila.dz: <http://dspace.univ-msila.dz:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789>

3. د.جمال رمضان موسى. (26 ,04 ,2020). *fliphtml5*. تاريخ الاسترداد 04 ,2022، من التخطيط للاعداد النفسي منسق فصل الثاني : <https://fliphtml5.com/tglqs/jomm/basic>
4. خالد جوهر. (جوان, 2021). *مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبين كرة القدم وكرة السلة -دراسة مقارنة*. تم الاسترداد من [asjp: https://www.asjp.cerist.dz](https://www.asjp.cerist.dz)
5. بزويو سليم. (11 ,2011). *مجلة العلوم الانسانية*. (جامعة محمد خيضر، المحرر) تاريخ الاسترداد 04 ,2022، من [asjp: https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/41/11/2/49510](https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/41/11/2/49510)
6. د. زموري بلقاسم. (09 ,2020). *مجلة التمكين الاجتماعي*. تاريخ الاسترداد 04 ,2022، من [asjp: https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/644/2/3/128681](https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/644/2/3/128681)
7. الدكتور مزروع السعيد. (بلا تاريخ). *قسم التربية البدنية والرياضية كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية*. تم الاسترداد من محاضرات في مقياس التحضير النفسي في الأوساط النخبوية ، : <https://www.univ-biskra.dz/enseignant/mezroua/said>
8. الأستاذ شريط حسن محمد المأمون. (جوان, 2011). *asjp*. تاريخ الاسترداد 10 ,04 ,2022، من [asjp: https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/260/3/1/121199](https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/260/3/1/121199)
9. د. حلیم شریفی. (29 ,12 ,2020). *مجلة رصن للدراسات الانشطة الرياضية و علوم الحركة*. تاريخ الاسترداد 04 ,2022، من ، المجلد 1 العدد 1 : [asjp.cerist.dz](https://www.asjp.cerist.dz)

الملاحق

استمارة قياس القلق المنافسة

في اطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس الصحة يشرفني أن أضع بين يديكم هذه الاستمارة راجية منكم ملاحظتها بكل صدق و موضوعية خدمتا للبحث العلمي و مساعدتنا في اجراء بحثنا و لعلمكم انها لا توجد اسئلة صحيحة و اخرى خاطئة

ملاحظة: ضع علامة (x) في الخانة التي توافق رأيكم

الاسم : _____
 اللقب : _____
 السن : _____
 رياضي وطني رياضي نخبة
 النادي _____
 عدد السنوات ممارسة الرياضة _____
 المهنة _____

	ابدا (أ)	احيانا (ب)	غالباً (ج)
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			