



قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية
الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية
الصفحة الرئيسية للمجلة: www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/552



مساهمة التحضير الذهني في تسير الضغوط خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

The contribution of mental preparation to managing stress during the competition stage among football players

د. سعادنة ضياء الدين^{1*}، أ.د. بشير حسام²
¹ جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر.
² جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر.

Key words:	Abstract
mental preparation stress competition.	This research aims to identify the contribution of mental preparation in managing stress during the competition stage among football players. The researcher used the experimental method with a single sample design through pre- and post-measurement for a group of 16 football players in the Annaba Regional League. After ensuring the validity, reliability, and objectivity of the scientific tools and measurements used in the research, and after applying statistical treatments to determine the significance of the difference between the pre- and post-measurements, the results were analysed, which led to the validity of the hypotheses, and the researcher concluded the following: 1- After applying the mental preparation program, the results showed a decrease in the response to pressure among the players in favor of the post-measurement. 2- After applying the mental preparation program, the results resulted in a decrease in negative emotional and behavioral responses and an improvement in positive emotional and behavioral responses to the lines (defense, midfield, attack).

ملخص	معلومات المقال
يهدف هذا البحث إلى التعرف على مساهمة التحضير الذهني في تسير الضغوط المرتبط بالمنافسة، أعتمد الباحثان على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بقياس قبلي وبعدي وتمثلت عينة الدراسة في 16 لاعب كرة قدم من الرابطة الجهوية لعنابة، وبعد التأكد من صدق وثبات وموضوعية الأدوات العلمية والمقاييس المستخدمة في البحث وبعد تطبيق المعالجات الإحصائية ليتم معرفة دلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي، تم تحليل النتائج التي توصلت إلى صحة الفرضيات، وإستنتج الباحث مايلي:	تاريخ المقال: الإرسال: 2024-10-06 القبول: 2024-12-28
1- بعد تطبيق برنامج التحضير الذهني أسفرت النتائج عن وجود إنخفاض في الإستجابة للضغوط لدى اللاعبين لصالح القياس البعدي.	الكلمات المفتاحية:
2- بعد تطبيق برنامج التحضير الذهني أسفرت النتائج عن وجود إنخفاض في الإستجابات الانفعالية والسلوكية السلبية وتحسن في الإستجابات الانفعالية والسلوكية الإيجابية لخطوط (الدفاع، الوسط، الهجوم).	التحضير الذهني الضغوط المنافسة.

1. مقدمة

إلا بجمعها ولا بلوغ للأهداف المسطرة إلا بحضورها.

ومن هنا إتضحت معالم إشكالية البحث التي تهدف إلى دراسة مساهمة للتدريب الذهني في تسير الضغوط خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم ويطرح الباحثون التساؤل التالي.

• هل يساهم التحضير النفسي في تسير الضغوط

خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم؟

• التساؤلات الجزئية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق إتحاد حمام الشلالة (ذكور-أكابر) في مقياس الاستجابة للضغوط؟

2- هل توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق إتحاد حمام الشلالة (ذكور-أكابر) في تكرار الاستجابات الانفعالية والسلوكية السلبية والإيجابية لخطوط (الدفاع، الوسط، الهجوم)؟

2. فرضيات البحث:

• الفرضية العامة:

يساهم التحضير النفسي في تسير الضغوط خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

• الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاستجابة للضغوط.

2- توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق إتحاد حمام الشلالة (ذكور-أكابر) في تكرار الاستجابات الانفعالية والسلوكية السلبية والإيجابية لخطوط (الدفاع، الوسط، الهجوم).

3. أهداف البحث:

- إعداد برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الذهنية والنفسية للاعبين كرة القدم.

- التعرف على تأثير البرنامج على مستوى ضغوط المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

- تنمية المهارات الذهنية للاعبين كرة القدم.

- التعرف على مستوى الإعداد الذهني للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

4. أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في ما يجب إضافته لفئة لاعبي كرة القدم في المجال التدريبي من الجانب الذهني والنفسية والموضوع الذي نحن بصدد دراسته ألا وهو مساهمة التحضير الذهني في تسير الضغوط خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

يعتبر التدريب مجموعة من العمليات التي تسعى الى خلق تكيفات معينة الهدف منها بلوغ متطلبات المنافسة بشروطها، فالتدريب والمنافسة يتميزان بعلاقة التكامل فمن غير الممكن النجاح في المنافسة دون إحترام مرحلة التدريب حسب طبيعة المنافسة والنتائج المرجوة. (Weinek, 1997, p17)

قدم "ساج Sage" (1791) أربعة مفاهيم أساسية للتدريب الذهني وترتبط بفعاليته وهي الدافعية، الإدراك الرمزي، الوحدات العصبية العضلية المشتركة في الأداء، والنظرية العصبية الفسيولوجية، كما أهتم التدريب الذهني بالجانب التنافسي إلى جانب عملية التعلم، للتعرف على المواقف التي يواجهها اللاعبون وزيادة ضغوط المنافسة حيث اختلفت أساليب الإعداد للمنافسة، وتضمنت إستراتيجيات مختلفة مثل: التصور، تركيز الانتباه، الإستثارة، والثقة بالنفس، كدراسة "ماهونيوشيلتون Mahoney & Shelton" (1978)، وأهتم العلماء بما يسمى بالأسلوب المعرفي Cognitive Style الذي يتضمن كل من الانتباه، الحديث الذاتي، التصور، والأفكار الإيجابية، حيث أصبح الإسترخاء أحد الخطوات الأساسية في التدريب العقلي لما له من دور في خفض القلق والتوتر. (محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال، 1996، ص20-25)

ويتمثل الجانب الإنفعالي في الطريقة التي يشعر بها اللاعب خلال فترة ما قبل المنافسة وأثناء المنافسة أن هناك صفة مشتركة بين الدورات المعرفية والبدنية والانفعالية تتمثل في حاجة اللاعب إلى مقدار ملائم من الراحة تضمن وصول اللاعب إلى أفضل مستوى، وإنما يميز الجانب الإنفعالي فترة راحة وتبدأ قبل الدورتين السابقتين وبأيام قليلة وتستمر إلى ساعة أو ساعتين قبل المنافسة مع العلم أنه كلما قلت الإستثارة الإنفعالية قبل المنافسة كلما زاد المردود في استثمار طاقاته الإنفعالية على نحو أفضل أثناء الجري، ومن الممكن أن يحدث تأثير الجوانب الثلاثة في آن واحد ولها تأثير متبادل. (أبو العلا عبد الفتاح، 1997، ص26)

فالمخاوف والتهديدات مبهمة التفسير من حيث النتيجة أو القدرة على الأداء من أكبر المسببات والمصادر الناتجة للقلق والتوتر التنافسي الذي بدوره يؤثر سلبا على جميع نواحي الأداء الرياضي ما لم يتم توجيهه نحو المسار الإيجابي، فمن وجهة نظر التحليل النفسي للعملية التنافسية فالقلق والتوتر التنافسي هما حالة شعورية سلبية تنتاب الجانب النفسي والجسمي مما يؤدي إلى انخفاض الثقة بالنفس وضعف التقدير المعرفي للموقف وهذا يؤدي إلى نقص القدرات بما فيها الوظيفية والذهنية كالتركيز والانتباه. (Nicolas & Johan, 2004, p77)

ولهذا فالتحضير للمنافسة يفرض علينا تطبيق مبدأ الشمولية في جميع الجوانب التي تمثل حلقة مغلقة لا تكتمل

5- إجراءات البحث:

1.5- منهج البحث:

أعتمد الباحثون على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة.

2.5- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي الأندية التي تنشط في القسم الجهوي الأول في الرابطة الجهوية لولاية عنابة للموسم الرياضي (2016-2017) صنف أكابر.

3.5- عينة البحث:

تكونت عينة البحث من لاعبي كرة القدم صنف أكابر ينشطون في القسم الجهوي الأول للرابطة الجهوية لولاية عنابة للموسم الرياضي (2016-2017)، حيث تم توزيعها كالآتي:

1.3.5- عينة البحث الأساسية:

تمثلت في فريق إتحاد حمام الشلالة (I.HAMMAM CHELLALA) حيث بلغ عددهم (23) لاعبا، وقام الباحث بإستبعاد (03) لاعبين من الفريق بسبب الإصابة وعدم الإلتزام في التدريب، كما تم أخذ (04) لاعبين بغرض إجراء الدراسة الإستطلاعية بالإضافة إلى (11) لاعب ينتمون إلى فريق إتحاد بلخير (IRB.BELKHEIR)، وبذلك بلغت عينة البحث الأساسية (16) لاعبا.

2.3.5- عينة الدراسة الإستطلاعية:

تم اختيارها بالطريقة العشوائية والجدول رقم (01) يوضح توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية وفقا للأندية المختارة.

جدول (01)

توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية وفقا للأندية المختارة

الرقم	إسم النادي	عدد اللاعبين
1-	إتحاد بلخير (IRB.BELKHEIR)	(11) لاعب
2-	إتحاد حمام الشلالة (I.HAMMAM CHELLALA)	(04) لاعب

والجدول رقم (02) يوضح التصنيف النهائي لعينة البحث مع النسب المئوية لتوزيع العينة.

جدول (02)

التصنيف النهائي لعينة البحث الإجمالية

العينات	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
عينة الدراسة الإستطلاعية	15	44.11%
اللاعبون المستبعدون	03	8.82%
عينة الدراسة الأساسية	16	47.05%
العدد الكلي	34	100%

3.5- تجانس أفراد العينة في المتغيرات الأولية:

من أجل التحكم في المتغيرات الدخيلة التي تؤثر على نتائج التجربة ولتحقيق التجانس بين أفراد المجموعة قام الباحث بإستعمال الأسلوب الإحصائي معامل الاختلاف بين أفراد العينة في المتغيرات التي شملت "العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي" والجدول رقم (03) يوضح ذلك.

جدول (03)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأولية (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي) بمعامل الاختلاف (cv) (أقل من 30%) (ن=16)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
العمر الزمني	بالسنوات	23,687	1,447	-0,578	6,111%
الطول	سم	178,75	4,905	0,609	2,744%
الوزن	كجم	77,687	5,510	0,312	7,092%
العمر التدريبي	بالسنوات	11,062	0,771	-0,112	6,977%

يتضح من الجدول رقم (01) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (+3)، (-3) و قيم معامل الاختلاف أقل من 30% في متغيرات (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، مما يدل على إعتدالية التوزيع التكراري والتجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية.

4.5- مجالات البحث:

1.4.5- المجال البشري:

لاعبي الأندية التي تنشط في القسم الجهوي الأول صنف أكابر للرابطة الجهوية لعنابة للموسم الرياضي 2016/2017.

2.4.5- المجال الزمني:

من 2016/11/13 إلى غاية 2017/03/25.

3.4.5- المجال المكاني:

الملعب البلدي لدائرة حمام دباغ - ملحق سويداني بوجمعة ولاية - قالمة -

5.5- الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (15) لاعب لا ينتمون إلى عينة الدراسة الأساسية، وهدفت هذه الدراسة إلى:

- تقصي واقع التحضير الذهني عن طريق إجراء المقابلة مع المدربين الذين يشرفون على العملية التدريبية لفرق الرابطة الجهوية لولاية عنابة والبالغ عددهم 15 مدربا.

- التعرف على مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الرابطة الجهوية لولاية عنابة.

- تحديد عاملي المكان والزمان لتطبيق أدوات الدراسة.

6-5. أدوات البحث:

أ- تمثلت في ما يلي:

1- مسطرة قياس طول الجسم

2- ميزان طبي لتحديد وزن الجسم

3- إستمارة لجمع البيانات الخاصة بكل فرد ومشواره الرياضي والتدريبي

4- المقابلة الميدانية.

ب- المقاييس المستخدمة في البحث:

بدا. مقياس الإستجابة للضغط للرياضيين.

بدا. شبكة التقييم والملاحظة.

7-5. التجربة الرئيسية:

إتبع الباحث الخطوات التالية:

- إجراء القياس القبلي للإستجابة للضغط وتتبع الإستجابات السلوكية والانفعالية.

- تطبيق برنامج التحضير النفسي.

- إجراء القياس البعدي للإستجابة للضغط وتتبع الإستجابات السلوكية والانفعالية.

8-5. الوسائل الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية ذات الإصدار الثالث والعشرون (23) (SPSS V.23.00) للإستعانة به في تحديد المعاملات والقيم الإحصائية الآتية:

1-8-5. الإحصاء الوصفي:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- النسب المئوية.

- معامل الالتواء.

- معامل الاختلاف.

2-8-5. الإحصاء الاستدلالي:

- (ت) تستيودنت.

- معامل الارتباط بيرسون

6. عرض ومناقشة النتائج:

في ضوء التحليل الإحصائي المستخدم من قبل الباحث لإختبار

فروض البحث ظهرت لدينا مجموعة من النتائج سوف نتناولها تباعاً وكما يأتي:

7-1. عرض نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مقياس الإستجابة للضغط للرياضيين:

الفرضية الأولى:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق إتحاد حمام الشلالة (ذكور- أكابر) في مقياس الإستجابة للضغط للرياضيين.

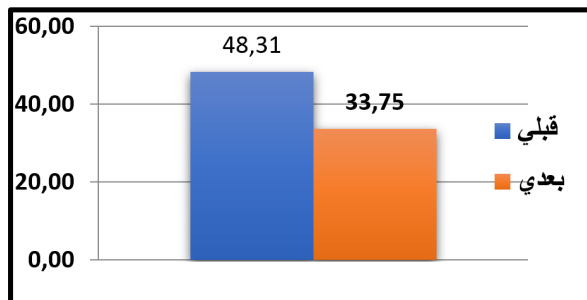
لدينا الجدول التالي:

جدول (04): الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية لمقياس الإستجابة للضغط للرياضيين. (ن=16)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمات المحسوبة	دلالة الفروق	نسبة الفرق %
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
الاستئارة الانفعالية	درجة	48,31	4,22	33,75	3,376	13,483	معنوي	30,13

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha \leq 0,05$ ودرجة حرية 15 = 2,131

شكل رقم (01): يوضح متوسط القياس القبلي والبعدي لمقياس الإستجابة للضغط للرياضيين لعينة البحث الأساسية



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (40):

يتضح من الجدول مايلي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير الإستجابة للضغط حيث بلغ المتوسط الحسابي 48,31 بالنسبة للإختبار القبلي و 33,75 للإختبار البعدي.

- كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 13,483 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,131 عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0,05$ ودرجة حرية 15.

- وأظهرت النتائج كذلك ارتفاع معدلات التغير في القياسات البعدية عن القبلية في متغير الإستجابة للضغط، حيث بلغت

الإستراتيجيات التي تركز على المشكل والإنفعالات على حد سواء، فعند مواجهة الرياضي للمواقف التنافسية وجب علينا تعزيز المواجهة بإستعمال الطرق المعرفية تحسين الجوانب الذهنية، وهذا ما أكدته كل من (Gauld, Eklund & Jakbson, 1992, 1993; Gauld & Udry, Tuffey & Loehr, 1996; Crocker & Laak, 1997; Dale, 2000)

كما أن عملية إيقاف الأفكار السلبية والحديث الذاتي المنتظم تساهم بفعالية في عملية التحكم الإنفعالي، وتؤدي إلى تعليم اللاعب على التحكم والسيطرة على أفكاره وذهنه وهو ما تهدف إليه المهارات النفسية وهذا ما أكدته أسامة كامل راتب حيث يقول أن: (الأداء والتحكم في إنفعالات الرياضي وتوجيه سلوكه ضروري في المواقف التنافسية التي تتميز بالإستثارة الإنفعالية القوية في المواقف الضاغطة). (الحوري، 2017، ص198)

ويؤكد أسامة كامل راتب أن عملية التدريب الذهني التي تحتوي على تقنيات التصور وتنظيم الأفكار معرفياً ينتج عنها إستجابات سلوكية تدل على التكيف الإيجابي تجاه المواقف بالنسبة للرياضيين، كما ينتج عنها إستثارة مثلى تجاه التدريب والمنافسة حيث يقول: "فالمدرّب الناجح يعدّ ماهراً في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الأداء يتطور بإتجاه صحيح". (أسامة كامل راتب، 1995، ص125)

فالإثارة الجيدة تبديد كل التوتر والقلق الذي يرافق المنافسات حيث أن معدل الإثارة الأمثل يؤدي إلى السلوك والأداء الفعال. (علي محمد مطاوع، 1977، ص107)

وهذا ما إتفقت معه كل من دراسة "غاي Guay" في خفض مستوى الإستثارة السلبية والتوتر، و دراسة "دافيد David" (2005) لفعالية برنامج تدريبي لمواجهة التوتر لدى الشباب الممارسين للسباحة.

كما إتفقت هذه النتائج مع دراسة "سياموبيدرو فيرناندز Simao Pedro Fernandes" (2005)، إذ توصل إلى التحكم الإنفعالي الأمثل والتوتر الإيجابي تجاه الموقف التنافسي لدى لاعبي كرة القدم بتطبيقه برنامج تدريب ذهني يحتوي في مضمونه على تدريب مهارات التصور الذهني والحديث الذاتي وتوجيه الأفكار وبعض الطرق المعرفية السلوكية الأخرى. (فيرناندز، 2013، ص119)

كما أكد كل من "كوكس Cox" (2002)، "كار Carr" (2004)، "سنيدار ولوبيز Snyder & Lopez" (2005)، أن اعتماد النموذج السلوكي المعرفي المتضمن تقنيات الحديث الذاتي، وضع الأهداف، التصور الذهني يساهم بفعالية في توجيه السلوك الإيجابي وتعديل الإستثارة. (Michael & Golby, 2006, p05)

وبعد الحصول على الفروق من المعالجة الإحصائية لمقياس الإستجابة للضغط للرياضيين بين القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة التجريبية، أمكن للباحث تفسيرها كالآتي:

يرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً إلى دور التدريب الذهني في توجيه الإستجابة للضغط حيث يحتوي البرنامج تقنيات التحكم والسيطرة وتوجيه السلوك السلبي تجاه المواقف التنافسية والتدريبية للاعبين حيث تضمن تدريب التصور قبل وبعد المنافسة ومثل هذا المحور نسبة 17.64% من مكونات البرنامج حيث أثرت تقنيات التصور الذهني في إستثارة التوتر الإيجابي وساهمت النمذجة في إكتساب السلوك التنافسي الإيجابي.

كما كان من أهداف البرنامج المقترح تدريب اللاعبين على تقنيات الحديث الذاتي ووضع الأهداف وذلك لتغيير المفاهيم الخاطئة حول المواقف التنافسية والتدريبية.

حيث إكتسب اللاعبون المهارات التي يستطيعون من خلالها مجابهة المواقف الضاغطة من خلال تغيير السلوك الظاهر تجاه الموقف التنافسي والتأثير في عمليات التفكير، وهذا ما مكن من تعديل الإستجابات السلوكية والمعرفية وخاصة منها الإنفعالية، ويتفق مع ما توصلت إليه "بومجان نادية" (2016)، إذ يرى ميكينبوم أن التخلص من التوتر والقلق يكون مرهوناً بالتخلص من الأحاديث الذاتية السلبية وإستبدالها بأحاديث إيجابية تجاه المواقف الضاغطة وتعديل التفكير من خلال ضبط الأحاديث الداخلية وما يقوله الفرد لنفسه يؤدي إلى تعديل إنفعالاته وسلوكه. (نادية، 2016، ص326)

كما يمكن تفسير النتائج المتحصل عليها أن البرنامج ومحتواه من إستخلاص المعلومات منح اللاعبين فرصة للتنفيس الإنفعالي من خلال المناقشة والحوار الجماعي ووجود جو ومنح فرص المشاركة للجميع، حيث إكتسب اللاعبون سمّة ضبط الذات والمقدرة على التحكم في السلوك خلال مواقف الإستثارة العالية، وساهم البرنامج في التقليل من أعراض الإرتباك والفشل والخوف والتوتر. (الحوري، 2017، ص46)

كما أكد "كريستوف أندري Christophe André" في رأيه للإنفعالات في الجانب الرياضي بصفة عامة يعتمد على مكونات ذهنية واعية وغير واعية، لذلك فالتصور البصري والحسي والإنفعالي من بين المكونات الأساسية للتدريب الذهني بغية التحكم الإنفعالي، وأكد المختص في علم النفس الرياضي "جيم تايلور Jim Taylor" في قوله: (من يفقد التحكم الإنفعالي يخسر المنافسة)، إذ يحتل الجانب الإنفعالي أعلى هرم القدرات الواجب توفرها لبلوغ النتائج. (Christian, 2016, p172)

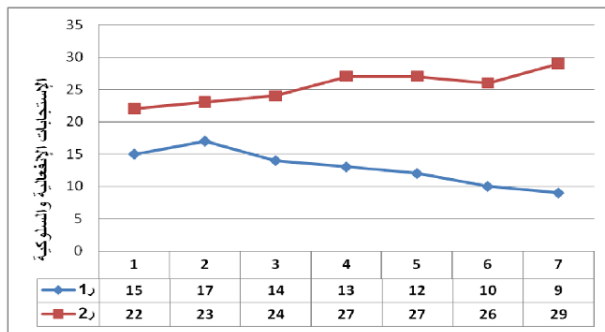
وأعرب الكثير من الباحثين في المجال الرياضي على أن إستخدام إستراتيجيات المواجهة مؤكدة لدى الرياضي، حيث تستعمل

عرض وتحليل نتائج الشكل رقم (02):

نلاحظ من خلال الشكل البياني إرتفاع الإستجابات الإنفعالية والسلوكية السلبية خلال الأربعة منافسات الأولى بالنسبة لخط الدفاع، في حين أن إنخفاض الإستجابات الإنفعالية الإيجابية واضح مع الإرتفاع التدريجي الملحوظ خلال الأربعة منافسات الأولى، بينما تتساوى الإستجابات في المنافسة الخامسة حيث بلغت (16)، وتستمر الإستجابات السلبية في الإنخفاض في كل من المنافسة 6، 7، و 8 إلى غاية بلوغها العدد (9) في المنافسة رقم 09. وعلى عكس ذلك فالإستجابات الإيجابية ملحوظة الإرتفاع إلى غاية بلوغها العدد 20 خلال المنافسة رقم 09.

إذ يعمل الإسترخاء على خفض التراكمات والتوترات لتسهيل المهمة والواجب الحركي للاعب، وكذلك يؤدي إلى تعديل الإستجابات الموقفية خاصة ذات الشدة العالية وفي مراحل التعب البدني أو الإجهاد الذي ينتج عنه ما يسمى بالتعب الذهني، وينتج الإسترخاء إستجابات موقفية وحالات أقل قلقا على المستوى الجسمي والمعرفي، كما يعد الإسترخاء من بين تقنيات تعزيز الذات التي تؤدي إلى ردود أفعال سوية تجاه الموقف التنافسي مصحوبة بعمليات ذهنية تتمثل في تنظيم وترتيب المعلومات وإيجاد إجابات للمراحل الغامضة من المنافسة. (Christian, 2016, p133)

شكل رقم (03): يوضح نتائج متابعة الإستجابات الإنفعالية والسلوكية خلال المواقف التنافسية لخط الوسط.



عرض وتحليل نتائج الشكل رقم (03):

نلاحظ من خلال الشكل البياني إرتفاعا سلبيا معتبرا للإستجابات الموقفية التنافسية على مستوى خط الوسط مقارنة بخط الدفاع والهجوم وهذا الإرتفاع طبيعي في السلوك التنافسي نتيجة تراكم المهام بين الدفاع والهجوم، حيث بلغت أقصى قيمة للإستجابات السلبية (21) وأدنى قيمة هي (12)، في حين تبقى الإستجابات الإيجابية ثابتة مع زيادة طفيف نوعا ما في المنافسات الخمس الأولى وهذا نتيجة الضغوط الواقعة على اللاعبين في إزدواجية المهام بين الدفاع والهجوم، إلى غاية بلوغ التوازن بين الإستجابات السلبية والإيجابية في المنافسة السادسة مع إرتفاع معتبر للإستجابات الإيجابية في

أشار "طارق بدر الدين" (2005) أنه لكي يكون للحديث الذاتي فعالية يجب مراجعة اللاعب أفكاره السلبية وإعادة صياغتها وإحلال أفكار إيجابية مكانها وهذا يحتاج إلى التأمل والتدريب. (طارق محمد بدر الدين، 2005، ص45)

وأكدت دراسة "بوطيبة مراد" (2003) حول "تأثير التحضير الذهني في مواجهة ضغط المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة للمستوى العالي الجزائري أثناء المنافسات الرياضية"، عن طريق برنامج للتحضير الذهني مفاده توجيه السلوكات وتكييفها إيجابيا تجاه المواقف التنافسية وتدعيم وتسيير السلوك حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة على أن فريق المجموعة التجريبية تميز بالإتزان الإنفعالي و اكتسب الإنفعالات الإيجابية لتوتر المواقف التنافسية.

وعزز محمد العربي (2001) ذلك في إشارته إلى أن الإسترخاء هو العامل المشترك في جميع برامج التدريب والتحضير الذهني لما له من أهمية في خفض حدة التوتر والقلق وتهيئة المناخ النفسي والهدوء العصبي لتحقيق أفضل النتائج. (محمد العربي شمعون، 1999، ص222)

ومما سبق يتأكد أن تطبيق برنامج التدريب الذهني الذي يشتمل على تقنيات التصور والنمذجة و الحديث الذاتي وتنظيم الأفكار يساهم بفعالية في خلق التوازن النفس إنفعالي وبلوغ المستوى الأمثل للإستثارة، وهذا ما يحقق الفرضية الأولى.

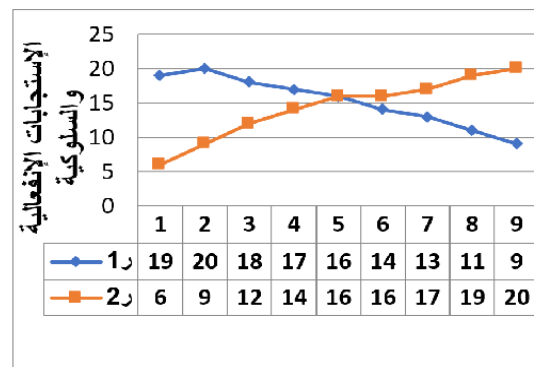
2-7 عرض نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في تكرار الإستجابات الإنفعالية والسلوكية السلبية والإيجابية لخطوط (الدفاع، الوسط، الهجوم):

الفرضية الثانية:

توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق اتحاد حمام الشلالة (ذكور -أكابر) في تكرار الإستجابات الإنفعالية والسلوكية السلبية والإيجابية لخطوط (الدفاع، الوسط، الهجوم).

للتحقق من صحة الفرضية الثانية قام الباحث بحساب التكرارات للإستجابات الإنفعالية والسلوكية السلبية والإيجابية قبل وخلال وبعد تطبيق برنامج التحضير الذهني، وهذا ما يوضحه الشكل (02)، (03)، (04):

شكل رقم (02): يوضح نتائج متابعة الإستجابات الإنفعالية والسلوكية خلال المواقف التنافسية لخط الدفاع.

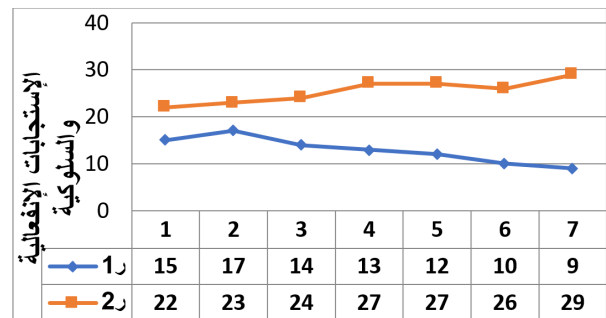


المنافسة السابعة وباقي المنافسات.

وهذا ما أكدته "مارتنز Martens" (1982) حيث يرى أن القلق التنافسي هو إستجابة للحالات والمواقف التنافسية من الممكن أن تكون كتهديدات خارجية، لذلك من المفروض التدخل على المستوى الذهني والنفسي للرياضي لتعديل هذه الإستجابات (Nicolas et Johan, 2004, P76)، وهذا ما يؤكدته "كاووس Kaus" (1980) إلى ضرورة مساهمة المدرب في تعديل مستوى القلق المناسب وذلك عن طريق التهئية بإستعمال التقنيات الإسترخائية والتدريب على المهارات الذهنية ليكتسب الرياضي إستجابات متزنة تجاه الموقف التنافسي. (أسامة كامل راتب، 2007، ص 203)

وأكدت "مارجا وانونن Marja Oinonen" أن الطرق المستعملة لمواجهة التوتر المنافسة تركز على إستعمال التقنيات الذهنية. (بوطبة مراد، 2003، ص 70)

شكل رقم (04): يوضح نتائج متابعة الإستجابات الإنفعالية والسلوكية خلال المواقف التنافسية لخط الهجوم.



عرض وتحليل نتائج الشكل رقم (04):

نلاحظ من خلال الشكل البياني إرتفاعاً مبدئياً للإستجابات الإيجابية والتي إتسمت بالثبات ثم إتخذت في التصاعد من المنافسة الثالثة إلى غاية المنافسة السابعة حيث بلغت قيمتها (29)، على غرار النقص الملحوظ في الإستجابات السلبية التي إتخذت منحى الإنخفاض المتواصل إلى غاية بلوغها (09)، وهذا طبيعي بالنسبة للمهمة الهجومية إذ أنها منخفضة الضغط والتوتر مقارنة بوسط الميدان والهجوم إلا في الحالات الإستثنائية.

والقلق في المجال الرياضي يقتضي تعزيز إستراتيجيات المواجهة حيث أكد "دافيد David" (2005) على فعالية برنامج تدريب مواجهة التوتر لدى الرياضيين عن طريق تعلم تقنيات تسيير التوتر وتعديل الإستجابات السلوكية والمعرفية تجاه الموقف التنافسي والتدريبي وأكد ذلك دراسة "كايزي كوين" (2012) حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى إنخفاض مستوى القلق نتيجة تدريب المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

ومما سبق يتضح أن إخضاع عينة البحث إلى برنامج التحضير الذهني الذي يشتمل على إستراتيجيات المواجهة والطرق

المعرفية والسلوكية ويحتوي على تقنيات الإسترخاء أدى إلى خفض الإستجابات الإنفعالية والسلوكية السلبية خلال المواقف التنافسية لخطوط (الدفاع، الوسط، الهجوم)، وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

خاتمة

بناءً على النتائج المتوصل إليها يستنتج الباحثون مايلي:

- تحسن في الإستثارة الإنفعالية وهذا يدل على التسيير الجيد للضغوط خلال مرحلة المنافسة.
- لوحظ خفض الإستجابات الإنفعالية والسلوكية السلبية خلال المواقف التنافسية لخطوط (الدفاع، الوسط، الهجوم) وهذا خير دليل على دور تدريب المهارات النفسية والذهنية في تسيير الضغوط نحو الإيجابية.
- للتحضير الذهني له دور جد فعال في تسيير وخفض الضغوط خلال مرحلة المنافسة.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان أنه ليس لديهما تضارب في المصالح.

قائمة المصادر والمراجع

العربية

1. أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
2. جميل ناصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1993.
3. طارق محمد بدر الدين: الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2005.
4. عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2005.
5. الغريزي وفاء تركي مزعل: الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد في العراق، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2005.
6. محمد عادل: التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، ط 1، دار النهضة العربية، 1995.

الفرنسية

7. Christian Target: la bible de la préparation mental (de la théorie à la pratique), amphora, paris, 2016.
8. Jay Makes: Basketball Fundamentals a complete Mental Training Guide, Leisure press 1987.
9. Khasky, A.D. and Smith, J.C: Stress- Relaxation States And Creativity, Perceptual And Motor Skills, 88(2), 1999.
10. Michael Shared and Jim Golby: Effect Of Psychological Skills Training Program On Swimming Performance And Psychological Development, Usep-2006-267;24, West Virginia University, 2006.
11. Morgan, w: Engogenic aids and muscular performance, New York, Academic press, 1972.
12. Nicolas Raimbault, Johan Pion: La préparation Mentale En Sport Collectifs, Chiron, Paris, 2004.
13. Weinek Jurgen: Manuel d'entraînement, Physiologie de la Performance Sportive Et De Son Développement Dans L'entraînement De L'enfant Et

De L'adolescent, Traduit Par, Portman Michel, Handschuh Robert, Etoré
Jeanne, 4^{ème} édition, Vigot, Paris, 1997.

- كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

سعادنة ضياء الدين، بشير حسام (2025)، مساهمة التحضير
الذهني في تسيير الضغوط خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي
كرة القدم، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية
والإنسانية، المجلد 17، العدد 01، جامعة حسيبة بن بوعلي
بالشلف، الجزائر، ص: 199-206