

## علم النفس الرياضي الحديث والانجاز الرياضي

### Modern sports psychology and athletic achievement

نغال محمد\*<sup>1</sup>، نوي العربي<sup>2</sup>، بن شبيحة طارق<sup>3</sup>

<sup>1</sup> جامعة تيسمسيلت، neghal.mohamed@univ-tissemsilt.dz

<sup>2</sup> جامعة تيسمسيلت، Noui.larbi0@gmail.com

<sup>3</sup> جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة، tarekmiazza@gmail.com

تاريخ النشر: 2023/06/06

تاريخ القبول: 2023/06/04

تاريخ الإرسال: 2022/12/31

#### الملخص:

يندرج الاسترخاء ضمن المهارات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك، فهو مهارة نفسية تسهم في إعداد اللاعب ومساعدته في التصدي لمواجهة الضغوط كما يمكن الاستفادة منها في الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الشعور بالراحة النفسية أثناء عمليات تعلم المهارات الحركية، هذا ما تم التوصل إليه من خلال الدراسة التي قمنا بها على 40 لاعب كرة قدم صنف أكابر في القسم الجهوي الأول باستخدام الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات ومراعاة الخصائص السيكومترية لأداة القياس (الصدق والثبات).

**الكلمات المفتاحية:** علم النفس الرياضي الحديث، الانجاز الرياضي، الاسترخاء التصوري، التوتر النفسي.

**Abstract:** Relaxation is one of the psychological skills that helps modify behavior a psychological skill that contributes to the player's preparation and assistance in coping with stress and can be used to bring the athlete to the highest levels of psychological comfort during motor skills learning processes, This was achieved through the study of 40 footballers who rated Acaber in the first regional section using the questionnaire as a means of collecting data and taking into account the psychometric characteristics of the measurement tool (honesty and stability)

**Key words:** Modern sports psychology, athletic achievement, perceived relaxation, psychological stress.

## 1- مقدمة ومشكلة البحث:

نظرا للتطور العلمي الهائل الذي وصلت إليه الحضارة الإنسانية لاسيما في النشاط البدني الرياضي التنافسي خاصة في كرة القدم الذي أصبح الاهتمام بها يتزايد يوما بعد يوم سواء من جانب العلماء المختصين أو من جانب الأمم والشعوب حيث ازداد نوع وحجم المنافسات وبدت الرياضة في عصرنا الحالي ميدانا للتسابق والتفاخر وأصبحت قدرة العطاء البشري وكأنها بلا حدود، سواء في ميدان الممارسة والإنجازات القياسية أو في خدمة تكنولوجيا الرياضة. فلزال اغلب المدربين يعتمدون في برامجهم التدريبية على الجوانب البدنية والتكتيكية والتقنية ويهملون إهمالا تاما الجوانب النفسية ويعتبرونها فطرية لدى الرياضي ولا تحتاج إلى تحضير خاص.

إن فكرة إدخال التحضير النفسي للرياضيين عامة والإسترخاء بصفة خاصة اصطدمت في الكثير من الأحيان بتحفظات بعض المدربين، هذا مايرجع كما يرى محمد حسن علاوي (علاوي، 2002، ص 203) إلى افتقار البعض منهم للمعلومات والمعارف المرتبطة بطرق ووسائل اكتساب هذه المهارات والتدريب عليها، أو عدم اقتناعهم بالتعاون مع المرشد النفسي الرياضي لتدريب اللاعبين على هذه المهارات النفسية من منطلق مقاومة كل جديد لدى بعض المدربين كما يرى البعض الآخر انه تجريد من بعض صلاحياتهم، ويعتبره وسيلة تربية لذلك أخذ مكانة هامة في إطار التحضير النفسي الرياضي وفي هذا الإطار يرى توماس (توماس، 1991 ص 97) نقلا عن "بوزغن" أن أهمية الاسترخاء عند الرياضيين معروفة منذ وقت طويل خاصة عندما يتعلق الأمر بالمنافسات "، كما يقول أيضا " نحن نعلم أهمية الاسترخاء البدني والنفسي قدر الإمكان عند الرياضيين المطالبين بأداء أمام الجمهور "

ويعتبر التوتر النفسي كأحد اخطر المظاهر السلبية التي تظهر في المنافسات الرياضية وحسب علماء النفس المعرفي فإن السلوك يبيده الفرد صادر كنتيجة

لمجموعة من الأنشطة المعروفة والتي تصحبها مجموعة من الأنشطة الانفعالية التي إن لم تضبط بالتقنيات الإرشادية النفسية تعطي صدى جسيما .(حسب علاوي، 2002ص144)

ومن هذا المنطلق يمكن صياغة التساؤل العام هل لتقنية الاسترخاء التصوري دور في الحد من التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسات الرياضية؟

## 2- أهمية وأهداف الدراسة:

تكتسي المهارات النفسية التي يندرج تحتها الاسترخاء التصوري أهمية كبيرة في إطار إعداد اللاعبين نفسيا ذهنيا وضبط السلوك وتعديله. فبعد تقارب وتساوي الدول المتقدمة والرائدة في المجال الرياضي بدنيا وتقنيا وتكتيكيا أصبحوا يتسابقون الى الاعداد والتحضير النفسي والذهني وكيفية الارتقاء بمستوى اللاعب في الأداء وكذلك الحضور الذهني الذي أصبح في الآونة الأخيرة من يصنع الفارق أثناء المنافسات، وتهدف هذه الدراسة إلى تحقيق مايلي:

- تقديم معلومات نظرية على التوتر النفسي تسمح للمدرب بفهم السلوك الرياضي في الوضعيات التنافسية الصعبة.
- إبراز مدى أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام
- إظهار أهمية الصحة النفسية في التألق الرياضي ، والذي يجب أن يكون محور اهتمام المسؤولين والمختصين حتى يتسنى الارتقاء بمستوى الرياضة الجزائرية

## 3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- تعريف الاسترخاء:

لغة: استرخى: فعل والمفعول مسترخى به فنقول استرخى على اريكته أي تمدد، انبسط، استلقى واسترخت يده أي فقدت حركتها وقوتها، أما استرخى به الأمر فتعني وقع في رخاء بعد شدة ( المعجم الوسيط)

**اصطلاحا :** يعرف بأنه انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة ثمن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ويتميز الاسترخاء العضلي بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإغفال للحواس ، ويحدث الاسترخاء في درجات من التواصل ، زرع التدريب يمكن التعرف على أي نقطة صحيحة وأخرى خاطئة وتوقيت حدوث ذلك والإسترخاء عن طريق الانقباضوالانقباض ، وهو افضل الطرق التي تتناسب معه ، حيث انه في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها ، تصل الى حالة من الاسترخاء اكثر ما كانت عليه قبل الانقباض ، وذلك الان العضلة عندما تكون في حالة انقباض لمجموعة من الالياف وتتابع الانقباض يؤدي الى درجة عالية من الاسترخاء في العضلة كلها وبالتالي فان عضلات الجسم يمكنها ان تصل الى مرحلة أفضل من الاسترخاء ومن خلال استخدام الانقباض الثابت بهذه الطريقة . مما يساعد على خفض القلق والتوتر والتحكم في العضلات في الأوقات الضاغطة.(أسامة كامل راتب، 2000 ، 243)

**إجرائيا:** حالة من توقف النشاط العضلي والذهني فعندما يستطيع الانسان ان يبعد عن عقله كل الافكار ويتجنب كل الانفعالات والمشاعر الباعثة عن التوتر العصبي، فانه يحقق الاسترخاء الذهني .ويلاحظ انه يصعب الفصل بين الاسترخاء الجسماني والذهني فعندما يشغل الذهن بأفكار معينة باعثة على الانفعال، هذا ينعكس على العضلات، التي تتوتر طبقا لدرجة الانفعال. وكثيرا ما نشاهد شخصا، يرقد في سريره، محاولا الاسترخاء البدني ولكنه لا يحققه بسبب نشاط عقله الذي يؤرقه ويقلقه، ويحدث له درجة من التوتر في صورة انقباض طفيف للعضلات، مصحوب بحركات عضلية لا تكاد ترى في اجزاء كثيرة من جسمه، مثل جبهته وعضلات عينيه. كم ان معدل قلبه مرتفع مقارنة بحالة الاسترخاء، وكذلك ضغط الدم ودرجة الحرارة. وأما التنفس فغير منتظم وضيق المدى لا تتمدد فيه الرئتان الى أقصى مدى إلا في تنهدات متفرقة.

-التوتر النفسي :

**اصطلاحا:** هو حالة انفعالية مؤلمة أو بغيضة يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد كما أنها تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه. (علاوي 2002 ص 122)

**إجرائيا:** هو " مجموعة من التأثيرات خارجية أو داخلية تواجه الفرد فتأثر على كيانه النفسي

وتخل من توازنه مما تسبب صعوبة في التكيف الوظيفي والنفسي له ويمكن قياسها وتحديد شدتها من خلال اجابة الرياضي المعاق على فقرات المقياس "

#### - تعريف كرة القدم:

لغة: كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

اصطلاحا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.(رومي جميل،1986،ص52)

إجرائيا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكام للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

#### -المنافسة الرياضية

لغة: المنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" ونافس في الشيء أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق، والمنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى *Competition* وهي تعني أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هنا التعريف العربي والإنجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق.(كمال يحي الريفي، 2004، ص116)

اصطلاحا: المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من

أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم.(نبيل محمد ابراهيم، 2004، ص02)

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

#### 4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 منهج الدراسة: نظراً لطبيعة موضوع البحث وسعيًا من الباحث إلى إيجاد حل علمي لمشكلة البحث المطروحة في الدراسة فقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الإرتباطي كمنهج مناسب وملائم لموضوع الدراسة، الذي يعرف على أنه " استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها لدراسة دقيقة". (عزيز وآخرون، 1919 ، ص 29)، وهو المنهج الذي يسعى إلى "تحديد العلاقة بين متغيرين أو أكثر قابلين للقياس والغرض منه هو معرفة وجود علاقة أو عدمها بغرض التنبؤ والتعميم حيث تخضع للدراسة السببية المقارنة للمتغيرات التي لها ارتباط بالمتغير الرئيسي. ( علاوي، راتب، 2002، ص،122)

#### 4-2 عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة من لاعبي كرة القدم صنف أكابر في القسم الجهوي الأول حيث تم تحديد عدد أفراد عينة الدراسة في ضوء الاعتبارات التالية:

- درجة الدقة بين عينة البحث والمجتمع الأصلي
- درجة التباين بين أفراد العينة الذي يعبر عنه بالانحراف المعياري
- طريقة اختيار العينة، حيث اختيرت عينة عشوائية بسيطة (احتمالية).

وتمثلت هذه العينة في 40 لاعب أي بنسبة 15% من أصل ستة عشر فريق عشوائيا، وزعت على اللاعبين استمارة الإستبيان، حيث تم اختيار هذه العينة كمايلي:

جدول رقم (1) يمثل توزيع العينة الأساسية عبر بعض فرق الجهوي الأول

اسم الفريق	المكان	عدد اللاعبين	العينة الأساسية
فريق مولودية المسيلة	المسيلة	20	20
فريق أولمبي المسيلة	المسيلة	20	20
المجموع			40

#### 3-4 متغيرات البحث:

يتفق علماء المنهجية على حقيقة ان المتغير يرتبط بمفهوم، لانه يشير الى شيء ما قيما مختلفة ، فالمتغير ينحدر من المفهوم او المؤشرات ويجعل بالتالي الظاهرة قابلة للقياس. (موريس انجليس، ص168)

#### أولا: المتغير المستقل

وهو ذلك المتغير الذي نتداوله لقياس التأثير في المتغير التابع، ويعتبر المتغير السبب ، وهو المتغير الذي يقدم وكأنه السبب ، ويعتمد عليه في تفسير المتغير التابع. (موريس انجليس ، نفس المرجع ، ص169) ويمكن تحديد المتغير المستقل في الدراسة الحالية في دور تقنية الاسترخاء التصوري .

#### ثانيا: المتغير التابع

ويكن ان نسميه المتغير الخاضع، اللاحق او الناتج عن، وهو ذلك المتغير الذي يجرى عليه الفعل من قياس التغيرات وهو الذي يمثل النتيجة ، والناتج عن الفعل الاول. (موريس انجليس ، ص170) وفي هذا البحث تتحدد المتغير التابع في الحد من التوتر النفسي

#### 4-4 أدوات الدراسة:

**الاستبيان:** تم الاعتماد على " الاستبيان " الذي يعتبر من الأدوات المنهجية والخاصة بجمع البيانات في المنهج الوصفي، وهو عبارة "عن استمارة مكتوب عليها مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة منهجية ودقيقة حسب موضوع البحث، يحضرها الباحث مسبقا ويقدمها للمبحوثين ( المستجوبين ) بهدف تحصيل معلومات قد تثبت او تنفي فرضيات البحث المقترحة من طرف الباحث... " (صفوت فرج ، 2001 ، ص 33)

**الاستبيان الموجه للاعبين:** يحتوي على 10 عبارة مرقمة من ( 1 إلى 10 )  
الخصائص السيكومترية لأداة القياس ( الصدق والثبات)

#### ▪ صدق الاستبيان:

عندما يريد الباحث استخدام أداة ما فان السؤال الذي يمكن أن يتبادر إلى ذهنه هو أن الأداة التي بصدد استعمالها كوسيلة للبحث تقيس فعلا الظاهرة المراد دراستها أو أنها غير ذلك ؟ حيث يجد الباحث نفسه ملزم بإثبات صدق الأداة التي يريد استعمالها، وهناك عدة طرق يمكن له الاستعانة بها من اجل تحقيق ذلك نذكر أهمها على النحو التالي :

**أ)الصدق الظاهري:** ويعتمد هذا النوع من الصدق على رؤية الباحث إلى الأداة من خلال مظهرها العام والحكم عليها بكون أنها تقيس أو لا تقيس ما وضعت من اجله.

**ب)- صدق المحتوى:** ويعتمد هذا النوع من الصدق على تحليل عناصر الأداة تحليلا منطقيا لتحديد وظائف كل عنصر منها ومدى تلاؤمه للمواقف التي يقيسها، وعادة ما يتم تحديد صدق المحتوى لأي أداة عن طريق اللجوء إلى حكم الخبراء المختصين في المجال الذي يضم الظاهرة المراد دراستها.

**ج)- الصدق الذاتي:** يقصد به الصدق الداخلي للأداة ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لعامل ثبات الأداة .

و لإثبات صدق الاستبيانين المراد استعمالهما تم الاعتماد على:



■ **صدق المحكمين:** أبدى الأساتذة ملاحظات هامة على الأداة قبل الأخذ بها ووضعها في صورتها النهائية، و باتفاق أكثرية الخبراء على صدق ، وباستخدام معادلة " كوبر" ( Cooper 1974 )

$$\text{نسبة الاتفاق} = \frac{\text{عدد مرات الاتفاق} \times 100}{\text{عدد مرات الاتفاق} + \text{عدد مرات عدم الاتفاق}}$$

وتم التوصل إلى نسبة اتفاق 80% بالنسبة لاستبيان الموجة للاعبين، واتخذ الباحث نسبة الاتفاق الأكبر من 75% كمعيار قبول، أشار بلوم (1983) انه إذا حصل المكون على اتفاق 0,75 أو أكثر يعد الاختبار صادقا .

■ **صدق الاتساق الداخلي:** وهو معرفة مدى ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس، وتستخدم هذه الوسيلة الإحصائية كمحك داخلي لقياس مدى صلاحية العبارات ومعرفة ما يقيسه الاختبار أو بمعنى آخر صدق المضمون. (سمارة، 2004، 145).

وقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الاسترخاء التصوري في الدراسة الحالية باستخدام معامل الارتباط بيرسون عن طريق استخراج معامل ارتباط كل عبارة بدرجة المحور الذي تنتمي إليه. كما يظهر في الجداول التالية:

جدول رقم(2) يمثل دور تقنية الاسترخاء التصوري و اسهاماته في الحد من التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم بدرجة المحور ككل الذي تنتمي إليه.

الرقم	العبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
1	هل تصورك للمكان المحبب لك يشعرك بالراحة العصبية	0,860	4,13	°,405	,026	دال
2	هل تغيير البيئة داخل ذهنك توصلك إلى الراحة النفسية	0,770	4,40	°,389	,034	دال

3	هل القدرة على تخيل مكانك المفضل تشعرك بالسعادة والطمأنينة قبل المنافسة	0,834	4,17	,708**	,000	دال
4	هل التركيز واليقظة وعدم التأثر بالأحداث السابقة تساعدك في التخلص من الصراعات النفسية أثناء المنافسة	0,740	3,73	,614°	,000	دال
5	هل الراحة النفسية والعصبية تساعدك في التغلب على الخشونة والعنف أثناء المنافسة	0,834	3,83	,570**	,001	دال
6	هل قدرتك على التخيل وتغيير مكانك في ذهنك تجعلك تتحكم في سلوكياتك أثناء المنافسة	0,937	4,13	,728**	,000	دال
7	هل تعتقد أن نزع التوتر أو التخلص منه يساعدك في التخلص من الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة	1,095	3,80	,540**	,002	دال
8	هل الشعور بالراحة والأمان يساهم في تنمية سلوكيات ايجابية نحو المنافسة	0,928	3,63	,537**	,002	دال
09	هل تعتقد ان الانتظام في التدريب على تخليك للمكان المحبب لك يكسبك معرفة قبلية لمجريات المنافسة	1,520	3,63	,449°	,013	دال
10	هل تعتقد ان معرفك لمشاكلك الشخصية والتحكم في انفعالاتك راجعة الى قيامك بعملية الاسترخاء	0,937	4,13	728	,000	دال
-	المحور ككل	4,305	35,47	1	-	-

(\*\*) تعني أن العبارة دالة إحصائياً عند مستوى (0,01). (\*) تعني أن العبارة دالة إحصائياً عند مستوى (0,05).

نلاحظ من الجدول أعلاه أن كل عبارات المحور تتمتع بعلاقة ارتباطيه دالة إحصائياً مع درجة المحور الذي تنتمي إليه حيث تراوحت معاملات الارتباط ذات الدلالة بين (0.39) و(0.72) وهي دالة عند مستوى (0,01) أو (0,05).  
**ثبات الاستبيان:** بعد التأكد من صدق الأداة واعتمادها بشكلها النهائي يفترض أن تكون ثابتة.

**والثبات:** هو لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها أو نتائج متقاربة وهكذا يشير إلى الثبات يعني اتساق نتائج الاختبار مع نفسها لو كررت مرة أو عدة مرات أخرى ويمكن أن يقصد به الاستقرار أي انه لو أعيد تطبيق الاختبار نفسه على الفرد الواحد فإنه يعطي شيئاً من الاستقرار في النتائج ، ومعامل ثبات الاختبار هو معامل ارتباط بين نتائج المرات المختلفة لإجرائه أي بين الاختبار نفسه . ( الرفاعي وصبري ، 2000 ، ص70 )

وقد تم عرض الاستبيان على عينة من مجتمع البحث بتاريخ 2014/03/10 مكونة من 40 لاعب في القسم الجهوي الأول، (استثنوا من التطبيق النهائي للأداة) حيث قام الباحث بشرح أهداف الدراسة وتعليمات الإجابة لإفراد العينة قبل الإجابة عن الاستبيان وبعد فترة أسبوعين اجري التطبيق الثاني ، 2014/03/28 على العينة ذاتها، استنادا إلى ما أشار إليه عودة احمد سليمان من إن الفترة بين التطبيقين الأول والثاني لا يجب أن تقل عن أسبوع. ( عودة احمد سليمان ، 1998 ، ص347 )

وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين مجموعة الدرجات التي أحرزها المستجيبون في التطبيق الأول للأداة وحصيلة الدرجات التي أحرزتها المجموعة نفسها في التطبيق الثاني للأداة نفسها ، واستخرج الثابت عن طريق تطبيق معادلة الارتباط البسيط ( بيرسون ) حيث بلغ معامل الثبات للمجالات التي اشتملت عليها كل استبيان على ما يلي: **بالنسبة لاستبيان موضحة في الجدول الاتي**

**الجدول رقم (3) :** يبين معاملات الارتباط بيرسون

المجال	الاسترخاء التصوري
معامل الثبات	0.77

ككل فقد عادل 0,77، وهو معامل ثبات مقبول يمكن الاعتماد عليهم مقارنة بالمحك الفرضي .( اكبر من 75% ).(سمارة عزيز ، 1989 ، ص120)

#### 4-6 أساليب التحاليل والمعانة الإحصائية:

تم تفرغ جميع البيانات المحصل عليها من خلال تطبيق أدوات البحث ، تمهيد لإدخالها إلى الحاسوب الآلي لإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة بتوظيف الحزمة الإحصائية SPSS

#### 5- عرض ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين

**السؤال الأول:** هل تصورك للمكان المحبب لك يشعرك بالراحة العصبية ؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة مدى شعور اللاعب بالراحة العصبية عند تصوره للمكان المحبب لديه.  
**جدول رقم (04):** يوضح مدى شعور اللاعب بالراحة العصبية عند تصوره للمكان المحبب لديه.

المجموع	أبدا	أحيانا	نعم	الاستجابات المعايير
40	03	10	27	التكرار
%100	07.5	25	67.5	النسبة%
الاختبار الإحصائي	0.0001			الدلالة
	16.250			كا <sup>2</sup>
	دالة			القرار الإحصائي

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن الاختبار الإحصائي عند مستوى الدلالة 0,05 كان دالا، ومنه توجد فروقات فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة دائما، وعليه يمكننا الاستنتاج أن معظم اللاعبين تكون لديهم نسبة معينة من الشعور بالراحة العصبية عند تصورهم أو

تخليهم للمكان المحبب لديهم وهذا راجع إلى الدور الذي يلعبه الاسترخاء على نفسية اللاعبين.

**السؤال الثاني:** هل تصورك للمكان المحبب لك يشعرك بالراحة النفسية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى شعور اللاعب بالراحة النفسية عند تصوره للمكان المحبب لديه.

**الجدول رقم (05):** يوضح مدى شعور اللاعب بالراحة النفسية عند تصوره للمكان المحبب لديه.

المجموع	أبدا	أحيانا	نعم	الاستجابات المعايير
40	03	08	29	التكرار
%100	7.5	20	72.5	النسبة %
الاختبار الإحصائي	0.0001			الدلالة
	31.850			كا <sup>2</sup>
	دالة			القرار الإحصائي

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن الاختبار الإحصائي عند مستوى الدلالة 0,05 كان دالا، ومنه توجد فروقات فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة دائما، وعليه يمكننا الاستنتاج أن أغلبية اللاعبين يكون عندهم الإحساس بالشعور بالراحة النفسية جراء قيامهم بتصورهم للمكان المحبب أو المفضل عندهم وهذا راجع إلى الدور الذي تلعبه التقنيات الإستراتيجية في هذا المجال.

**السؤال الثالث:** هل القدرة على تخيل مكانك المفضل تشعرك بالسعادة والطمأنينة قبل المنافسة ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة هل الشعور بالراحة والطمأنينة قبل المنافسة راجع إلى قدرة اللاعب على تخيله للمكان المفضل لديه .

الجدول رقم(06):يوضح معرفة هل الشعور بالراحة والطمأنينة قبل المنافسة راجع إلى قدرة اللاعب على تخيله للمكان المفضل لديه

المجموع	أبدا	أحيانا	نعم	الاستجابات المعايير
40	05	07	28	التكرار
%100	12.5	17.5	70	النسبة %
الاختبار	0.0001			الدلالة
	31.250			كا <sup>2</sup>
الإحصائي	دالة			القرار الإحصائي

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن الاختبار الإحصائي عند مستوى الدلالة 0,05 كان دالاً، ومنه توجد فروقات فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة نعم، وعليه يمكننا الاستنتاج أن معظم اللاعبين يكون عندهم الشعور بالسعادة والطمأنينة قبل المنافسة وذلك إن دل على شيء إنما يدل على الإلتباع الصحيح من اللاعب لخطوات الإعداد لهذه التقنية وتركيزه الجيد الذي يسمح له بتخيل مكانه المفضل دون عراقيل تطرأ.

**السؤال الرابع:** هل التركيز واليقظة وعدم التأثر بالأحداث السابقة تساعدك في التخلص من الصراعات النفسية أثناء المنافسة ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة هل التخلص من الصراعات النفسية أثناء المنافسة راجع إلى التركيز واليقظة وعدم التأثر بالأحداث السابقة بالنسبة للاعب.

الجدول رقم (07): يوضح التخلص من الصراعات النفسية أثناء المنافسة راجع إلى التركيز واليقظة وعدم التأثر بالأحداث السابقة بالنسبة للاعب.

المجموع	أبدا	أحيانا	نعم	الاستجابات المعايير
40	02	14	24	التكرار
%100	05	35	60	النسبة%
الاختبار الإحصائي	0.0001			الدلالة
	30.350			كا <sup>2</sup>
	دالة			القرار الإحصائي

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن الاختبار الإحصائي عند مستوى الدلالة 0,05 كان دالا، ومنه توجد فروقات فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة بنعم، وهذا يبين أن أغلب اللاعبين يتخلصون من الصراعات النفسية أثناء المنافسة بسبب التركيز الجيد لديهم وكذا درجة اليقظة العالية التي يتمتعون بها.

**السؤال الخامس:** هل الراحة النفسية والعصبية تساعدك في التغلب على الخشونة والعنف أثناء المنافسة.

**الغرض من السؤال:** معرفة هل للراحة النفسية والعصبية دور ومساعدة في التغلب على الخشونة والعنف أثناء المنافسة

**الجدول رقم(08):** يوضح معرفة هل للراحة النفسية والعصبية دور ومساعدة في التغلب على الخشونة والعنف أثناء المنافسة.

المجموع	أبدا	أحيانا	نعم	الاستجابات المعايير
40	02	06	32	التكرار
%100	05	15	80	النسبة%
الاختبار الإحصائي	0.0001			الدلالة
	22.850			كا <sup>2</sup>
	دالة			القرار الإحصائي

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن الاختبار الإحصائي عند مستوى الدلالة 0,05 كان **دالا**، ومنه توجد فروقات فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة **نعم**، وهذا يبين لنا أن التغلب على الخشونة والعنف له علاقة مع الراحة العصبية والنفسية التي يكون عليها اللاعب قبل وأثناء المنافسة حيث أن أغلب اللاعبين يكون لديهم تخلص تام من هاتين الصفتين العدوانيتين جراء تمتعهم بالراحة النفسية والعصبية معا.

**السؤال السادس:** هل قدرتك على التخيل وتغيير مكانك في ذهنك تجعلك تتحكم في سلوكياتك أثناء المنافسة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة هل التحكم التام في سلوكيات اللاعب خصوصا أثناء المنافسة راجع إلى قدرته على تغيير مكانه في ذهنه.

**الجدول رقم (09):** يوضح هل التحكم التام في سلوكيات اللاعب خصوصا أثناء المنافسة راجع إلى قدرته على تغيير مكانه في ذهنه.

المجموع	أبدا	أحيانا	نعم	الاستجابات المعايير
40	02	09	29	التكرار
%100	05	22.5	72.5	النسبة %
الاختبار	0.0001			الدلالة
الإحصائي	22.350			كا <sup>2</sup>
	دالة			القرار الإحصائي

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن الاختبار الإحصائي عند مستوى الدلالة 0,05 كان **دالا**، ومنه توجد فروقات فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة **نعم**، وعليه نستنتج أن معظم اللاعبين يستطيعون التحكم في سلوكياتهم أثناء المنافسة جراء قدرتهم على التخيل وتغيير مكانهم في ذهنهم .



**السؤال السابع:** هل تعتقد أن نزع التوتر أو التخلص منه يساعدك في التخلص من الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة هل التخلص من التوتر يساعد في التخلص من الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة .  
**الجدول رقم (10):** يوضح هل التخلص من التوتر يساعد في التخلص من الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة.

المجموع	أبدا	أحيانا	نعم	الاستجابات المعايير
40	01	06	33	التكرار
%100	2.5	15	82.5	النسبة %
الاختبار الإحصائي	0.0001			الدالة
	44.150			كا <sup>2</sup>
	دالة			القرار الإحصائي

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن الاختبار الإحصائي لها عند مستوى الدلالة 0,05 كان دالا، ومنه توجد فروقات فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة نعم، وعليه يمكننا الاستنتاج أن اغلب اللاعبين يكون لديهم تخلص تام من الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة جراء نزع التوتر أو التخلص منه .

**السؤال الثامن:** هل الشعور بالراحة والأمان يساهم في تنمية سلوكيات ايجابية نحو المنافسة ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى إسهام الشعور بالراحة والأمان في تنمية سلوكيات ايجابية نحو المنافسة .

**الجدول رقم (11):** يوضح مدى إسهام الشعور بالراحة والأمان في تنمية سلوكيات ايجابية نحو المنافسة .

المجموع	أبدا	أحيانا	نعم	الاستجابات المعايير
40	02	12	26	التكرار
%100	05	30	65	النسبة%
الاختبار	0.0001			الدلالة
الإحصائي	43.750			كا <sup>2</sup>
	دالة			القرار الإحصائي

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن الاختبار الإحصائي عند مستوى الدلالة 0,05 كان دالاً، ومنه توجد فروقات فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة بنعم، وهذا يبين أن أغلب اللاعبين الذين يشعرون بالراحة والأمان تكون لديهم سلوكيات إيجابية نحو المنافسة ، وهذا راجع إلى تعود اللاعبين علي هذه المواقف التنافسية مما يجعلهم يتحكمون في انفعالاتهم وهو أيضا ما يحقق لهم الشعور بالراحة والأمان أثناء المنافسات الرياضية.

**السؤال التاسع :** هل تعتقد أن الانتظام في التدريب على تخليك للمكان المحبب لك يكسبك معرفة قبلية لمجريات المنافسة ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة هل الانتظام في التدريب على تصور المكان المحبب لدى اللاعب يكسبه معرفة قبلية لمجريات المنافسة.

**الجدول رقم(12):** يوضح معرفة هل الانتظام في التدريب على تصور المكان المحبب لدى اللاعب يكسبه معرفة قبلية لمجريات المنافسة.

المجموع	أبدا	أحيانا	نعم	الاستجابات المعايير
40	02	04	34	التكرار
%100	05	10	85	النسبة %
الاختبار	0.0001			الدلالة
	42.200			كا <sup>2</sup>
الإحصائي	دالة			القرار الإحصائي

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن الاختبار الإحصائي عند مستوى الدلالة 0,05 كان دالا، ومنه توجد فروقات فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة نعم، وهنا نستنتج أن أغلبية اللاعبين اللذين ينتظمون في التدريب على تصور أو تخيل مكانهم المفضل أو المحبب لديهم يكسبهم معرفة قبلية لمجريات المنافسة .

**السؤال العاشر:** هل تعتقد ان معرفتك لمشاكلك الشخصية والتحكم في انفعالاتك راجعة إلى قيامك بعملية الاسترخاء؟

**الغرض من السؤال:** معرفة هل تحكم اللاعب في انفعالاته ومعرفته لمشاكله الشخصية راجع إلى قيامه بعملية الاسترخاء.

**الجدول رقم(13):** يوضح معرفة هل تحكم اللاعب في انفعالاته ومعرفته لمشاكله الشخصية راجع إلى قيامه بعملية الاسترخاء.

المجموع	أبدا	أحيانا	نعم	الاستجابات المعايير
40	02	06	32	التكرار
%100	05	15	80	النسبة %
الاختبار	0.0001			الدلالة
	41.550			كا <sup>2</sup>
الإحصائي	دالة			القرار الإحصائي

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن الاختبار الإحصائي عند مستوى الدلالة 0,05 كان دالاً، ومنه توجد فروقات فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة بنعم، وعليه نستنتج أن اغلبية اللاعبين اللذين يستطيعون أو لهم القدرة في التحكم في انفعالاتهم ومعرفتهم لمشاكلهم الشخصية يعود بالدرجة الأولى إلى قيامهم واعتمادهم على تقنيات الاسترخاء

## 6- الخاتمة

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية متمثلة في دور تقنية الاسترخاء التصوري في الحد من التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم، ولما كانت هذه الدراسة تدخل في الإعداد النفسي فقد أكدنا على ضرورة إدماج هذا النوع من التدريب وإعطائه المكانة اللازمة كغيره من الجوانب الأخرى، كالتدريب البدني والمهاري والتكتيكي على اعتبار أن اللاعب هو شخصية بثلاثة أبعاد (بدنية، معرفية، نفسية)، وعلى اعتبار أن بلادنا بأمس الحاجة لمثل هذه البحوث العلمية الا أنها لا تسلط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع، وكذلك على الحركة الداخلية للتألق الرياضي، وتسمح لنا بالخروج من التقهقر وتدني مستوى الأداء التقني والتكتيكي والضببط النفسي، هذا في الوقت الذي أجرى فيه المختصون في علم النفس الرياضي دراسات وبحوث علمية هامة سمحت بتوفير كم هائل من المعارف والمعلومات في هذا المجال لفائدة المدربين، مما يساعد اللاعب في نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية، كما يعتبر ميدان علم النفس ميدانا مهما بالنسبة لكل مدرب كونه يعتبر عنصرا مساعدا له في إيجاد التفسيرات الموضوعية والدقيقة كما يساعده في خلق جو نفسي ملائم يسمح لكل فرد من أفراد النادي بالتعبير الكامل عن امكانياته، ولان التدريب في جو نفسي ملائم يعتبر أكثر أهمية من المهارة في حد ذاتها، فالتحضير النفسي غالبا ما يحدد الفارق خصوصا في المنافسة. تعتبر هذه الدراسة من الدراسات المتعلقة بميدان التحضير النفسي والحد من التوتر النفسي عند اللاعبين من أجل البحث

عن الكيفية التي تتدخل من خلالها مهارة الاسترخاء لتسير إحدى المظاهر السلبية للمنافسة إيجابا ويتعلق الأمر بالتوتر النفسي على الخصوص الشيء الذي يسمح بتسيير الإنفعالات العاطفية والحد من التوتر النفسي إيجابا بما يتلائم مع الأداء وبما يتناسب مع الظروف وأهمية المنافسة.

#### 7- المراجع المعتمدة في الدراسة

(أ) - المصادر:

\*القران الكريم

(ب) - قائمة المراجع باللغة العربية:

- راتب، أسامة كامل. (1997). علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات. القاهرة: دارالفكرالعربي.
- راتب، أسامة كامل. (2000). تدريب المهارات النفسية. القاهرة: دارالفكرالعربي.
- شمعون، محمد العربي. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي (ط1). مصر: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دارالفكرالعربي.
- خولي ، وليم. (1976). الموسوعة المختصرة في علم النفس الطب القلبي (ط1). القاهرة: دار المعارف.
- الحارثي، إبراهيم أحمد مسلم. (1998). تخطيط المناهج وتطويرها من منظور واقعي (ط1). الرياض: مكتبة الشقري.
- عزيز، رضا وآخرون. (1991). مناهج البحث في العلوم السلوكية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فرج، صفوت. يوليو. الاستفتاء في البحوث الإنسانية. مجلة العلوم الأمريكية. الكويت: المطبعة العربية. المجلد 17. العدد 12.

- أنجليس، مورييس. منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية. ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون (ط2). الجزائر: دار القصبية للنشر.
- سمارة، عزيز. (2002). مبادئ القياس والتقويم في التربية (ط2). عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عودة، أحمد سليمان. (1998). القياس والتقويم في العملية التدريسية. الأردن: دار الأمل، كلية العلوم التربوية، جامعة اليرموك.
- الرفاعي، أحمد غنيم. صبري، نصر محمود. (2000). تعلم بنفسك التحليل للبيانات باستخدام spss. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع