

إستراتيجية مواجهة الضغط لدى رياضي كرة القدم النخبة

أ.سايح عبد الرحمان

معهد التربية البدنية والرياضية.... بجامعة الجزائر (3)

مقدمة :

التحضير الرياضي ضرورة ملحة للوصول إلى أداء مقبول من النواحي البدنية، التقنية والنفسية. إذ أن في الجزائر نجد عنصر التحضير النفسي لدى الرياضيين يكاد يعدم، وإن وجد يتم بطريقة غير منضمة وغير هادفة، حيث ينظر إلى علم النفس الرياضة على أنه أحد المحاور الهامة لتحقيق الأمانة الماهرة لحركة الإنسان بصفة عامة ، والرياضي بصفة خاصة ،هذا ويهتم علم النفس الرياضة بجانب واحد فقط ، يتمثل في معرفة النظريات النفسية وفهمها و الأساليب التي يمكن تطبيقها في الرياضة والنشاط البدني لزيادة الأداء.

تتطلب رياضة المستويات العالية من اللاعب للوصول لما يعرف بأقصى الأداء **poste performance** في النشاط الرياضي.

تعد الرياضة أحد المرافق التي يمكن أن ينجم عنها الضغط النفسي وهو عبارة عن حالة مرضية مؤقتة يمكن معالجتها بالعلاج النفسي.

إن تعامل الرياضيين مع مختلف الوضعيات الضاغطة يختلف من رياضي إلى آخر حيث يستخدم كل واحد طرق معرأة مواجهتها، وكل ما يسما في أدب الموضوع.

الإستراتيجيات المواجهة ، والتي تعني العمليات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الرياضي لمواجهة متطلبات الموقف الضاغط حيث نأمل من خلال هذا العمل استطلاعا واستكشافا لحقائق ميدانية واقعية بانته غامضة لأمد بعيد، ولا كن في نظريا تعد جوهر العمل لمعرفة الحقيقة ، وبالتالي إيجاد بدائل ممكنة للواقع المالي.

الإشكالية :

تؤدي الرياضة دورا هاما في تربية الفرد بدنيا وأخلاقيا واجتماعيا، حيث تساهم بقدر كبير في النمو الصحيح للإنسان والرياضي خاصة، وتعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم، إذ أصبحت تعرض نفسها على كافة الرياضيين بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة إذ رياضة كرة القدم ظاهرة اجتماعية تؤثر على جميع مجالات الحياة الاجتماعية للإنسان منها.

استراتيجية مواجهة الضغط لدى رياضي كرة القدم النخبة

ففي الميدان السياسي تعد أحسن وسيلة للتمثيل السياسي للبلد (فالشعب الألماني لم يكن يعرف موقعا الجزائر في قارة إفريقيا وتمكن من ذلك بعد الفوز التاريخي سنة 1982).

ما نجد أمثلة أخرى في العالم، أين ترجمة الصراعات السياسية عن طريق رياضة كرة القدم، وأحسن دليل المراجع القائم بين فريق (رونجرس-سالتيك) في اسكتلندا وهو صراع أصله دني .

أما من الناحية الاقتصادية ، التومضات الاثنيارية يتم الإعلان عنها خلال المنافسات الرياضية حيث تباع بملابن الدولارات وهذا مايسبب أن كرة القدم تجني أموالا كبيرة مما أدى إلى دخول أكبر أندية العالم خربل مدريد ومانشستر يونايتد في البورصات العالمية .

تعد رياضة كرة القدم من بين الرياضات التي ظهرت في الجزائر والتي اكتسبت شهرة كبيرة، إذ بعد فترة الستينات جاءت فترة الإصلاح الرياضي 1976 إلى 1985، والتي أدت إلى تطور في كرة القدم بفضل ما توفر من إمكانات مادية كثيفة الملاعب وتعميم ممارستها .

تهدف عملية الإعداد الرياضي إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى وكلما تميز بالتأهيل الجيد كلما زادت إتقانه للمعارف وطرق تطبيقها، فأعداد الرياضي الصحيح يقوم على أساس تحضيره من الناحية البدنية ، والتقنية والنفسية، بصورة صليية حتى يهزم بدرجة كبيرة في تطوير المستوى الرياضي وتنمية قدراته.

ساعد الإعداد النفسي إلى زيادة الأداء الذي يتأثر بعوامل عديدة أهمها :

الضغط النفسي و الذي يرموه بـ"براجر" على أنه عامل نفسي أساسي على وجود الضغط ، أما لازايوس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك كتفسير الضغط .

تشير دراسة حوراي 1998 إلى أن زيادة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين تقود إلى حدوث الاثنيار البدني والافتعالي.

وتشير الدلائل حسب أسامة راتب 1997 إلى الارتفاع الكبير لدرجة حمل التدريب في تدريب المستوى العالي.

إن مواجهة الضغط النفسي يختلف من فرد إلى آخر من حيث استخدام كل واحد لطرق معينة، وهذا ينطبق على الرياضيين حيث يلجأ كل واحد إلى استخدام ما يعرف باستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.

ولتوضيح دور العامل النفسي المتمثل في الضغط لدى رياضيين كرة القدم، وطرق مواجهته وهذا دفعنا إلى طرح التساؤلات التالية :

1- هل يستعمل الرياضي كرة القدم لمستوى النخبة استراتيجيات وتقنيات لمواجهة الضغط.

استراتيجية مواجهة الضغط لدى رياضي كرة القدم النخبة

2-ماتوع الاستراتيجيات لمواجهة الضغط التي يستعملها رياضي كرة القدم النخبة

3- ما هي التقنيات التي يستخدمها رياضي كرة القدم النخبة لمواجهة الضغط

(1) فرضيات البحث :

▪ الفرضية العامة :

يستخدم رياضي كرة القدم النخبة، إستراتيجية لمواجهة

▪ الفرضية الجزئية الأولى :

يستخدم رياضي كرة القدم النخبة ، إستراتيجية لمواجهة الضغط المركزة على المشكل حسب الاستبيان المصمم لهذه الدراسة.

▪ الفرضية الجزئية الثانية :

يستخدم رياضي كرة القدم النخبة، إستراتيجية لمواجهة الضغط المركزة على الانفعال، حسب الاستبيان المصمم لهذه الدراسة.

▪ الفرضية الجزئية الثالثة :

يستخدم رياضي كرة القدم النخبة تقنيات الاسترخاء عند مواجهة الضغط، حسب الاستبيان المصمم لهذه الدراسة.

(2) تحديد المفاهيم :

*الضغط النفسي عرفه (muller) على انه ضغط يبدأ بالقلق و الاضطرابات الناتجة عن عدم الأثران أي إن هذه الضغوط هي عبارة عن حالة ناتجة عن عدم التوازن (P07 1979) ويفصد بالضغط النفسي في هذه الدراسة الدرجة التي يتحصل عليها الرياضي لفهم الضغط وإدراكه ميكانيزم وليس كنتيجة.

▪ إستراتيجية المواجهة:

عرف كل من لازاروس وفولكمان (FOLKMAN IAZARUS) المواجهة على انها مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية التي تستخدم للتحكم بالضغوطات الخارجية أو الداخلية التي تتعدى قدرات الشخص (Folkman Iazarus p195)

استراتيجية مواجهة الضغط لدى رياضي كرة القدم النخبة

ويقصد باستراتيجيات المواجهة في هذه الدراسة على أنها الجهود العقلية والسلوكية المبذولة من أجل التحكم في التوترات العالية سواء داخلية أو خارجية، حيث تنقسم إلى استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال.

■ كرة القدم :

هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منهما من 11 لاعب تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الإقدام (Justin telssie1969 ,P14)
ويقصد بكرة القدم في هذه الدراسة هي تمارين من طرف جميع لاعبي القسم الأول للبطولة الوطنية الجزائرية.

(3) أهداف البحث :

تلمح هذه الدراسة إلى بحث، في موضوع استراتيجيات مواجهة الضغط لدى رياضي كرة القدم، حيث نسعى من خلال هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

- توضيح الجانب النظري لظاهرة الضغط من خلال تناول استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل أو الانفعال

- كما يمكننا إثبات وجود المصادر المختلفة للضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم ومعالجتها تجنباً للتأثر على أدائهم الرياضي.

- محاولة تركيز الاهتمام لرياضي كرة القدم والطرق التي يستعملها لمواجهة الضغط النفسي الذي يعد الفارق في تحقيق الأداء الجيد عند اللاعبين.

(4) أهمية البحث :

يستمد موضوع الضغوط النفسية لدى رياضي كرة القدم أهمية كبيرة حتى يعنى بالاهتمام الكافي في الدراسات العربية وفي البيئة الجزائرية بشكل خاص، ومن جهة أخرى فإن موضوع الدراسة من الموضوعات الحديثة التي لقيت الكثير من الاهتمام في السنوات الأخيرة تمهيدا لتحديد إستراتيجية ملائمة لمواجهة الضغوط النفسية وإدارتها.

- الدراسات السابقة:

رغم أهمية الموضوع إلا أنه لا يوجد دراسات سابقة في بلادنا غير أنه تم العثور على بعض الدراسات المشابهة.

استراتيجية مواجهة الضغط لدى رياضي كرة القدم النخبة

دراسة محمد عبد العاطي 1998 وبارك بدراسته حول استراتيجية المواجهة على 180 رياضي من مختلف الاختصاصات لمستوى في كوريا حيث توصلوا الى كشف اهم استراتيجيات التي يستعملها رياضيي النخبة كوريا لمواجهة الضغوطات حيث استغلوا 7 ابعاد وهي حل التوالي، التدريب العقلي، التفسير البدني، الاسترخاء وقت الفراغ السند الاجتماعي الصلاة الادوية المهنة وأكثرها استعمالا هي التدريب العقلي (p198 park 2000)

كما جرت دراسة أخرى وهي دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتي و لاعبي كرة القدم، حيث اعتمد الباحث سل المنهج الوصفي مستعملا اختبار حالة قلق المنافسة حجم العينة كانت مكونة من 40 رياضي، والنتيجة التي توصل لها الباحث من خلال دراسته هو أن الرياضي في الكاراتي له قلق الحالة أكثر من الرياضي كرة القدم، وأن سمة القلق ترتبط بحالة القلق عند المنافسة.

منهج البحث:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع الدراسة، من مجموع رياضيين الممارسين لكرة القدم وعددهم 450 رياضي والمتواجدون في مختلف أندية القسم الاول في البطولة الجزائرية.

(6) عينة البحث:

تتكون عينة البحث من 100 لاعب يمارسون كرة القدم لمستوى النخبة في مختلف النوادي واختيرت بطريقة عشوائية.

• أدوات البحث:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على الاستبيان كتنقية لجمع البيانات لأنه يتماشى وطبيعة البحث.

والاستبيان المستعمل في هذه الدراسة مكون من 19 بندا ومقسمة الى ثلاث محاور على عينة مكونة من 100 رياضي كرة القدم النخبة.

الوسائل الاحصائية المستعملة:

النسب المئوية: وهذا التعويل الناتج في جميع الاسئلة بمد حساب تكرارات كل منها.

اختبار ك2 والقانون التصحيحي لباتس.

• تحليل ومناقشة النتائج:

تتعلق الفرضية الجزائرية الاولى من اعتقاد مفاده ان الرياضي الجزائري لكرة القدم يستخدم إستراتيجية مواجهة الضغط مركزة على المشكل.

إذ أن معظم الرياضيين يتفوقون على التوالي بأنهم يقومون بوضع مشروع عمل ويتبعونه عند مواجهة ضغط ناتج عن مشكل معين، إذ كانت الأجوبة ذات دلالة إحصائية لصالح الجواب بنعم، وأنهم يقاومون حتى الحصول على ما يريدونه حيث كانت الأجوبة ذات دلالة إحصائية لصالح الأجوبة بنعم عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3، كما أنه هناك فرق ذات دلالة إحصائية عند نفس المستوى لصالح القيمة الكبرى وهي الإجابة بنعم، كذلك يواجهون الأمور واحدة تلو الأخرى عند مواجهة الضغط الناتج عن مشكل معين.

نلاحظ أن كل الأجوبة خاصة بالتركيز على المشكل وكانت كلها ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى وهي الأجوبة بنعم، أنهم يستعملون كل المؤشرات التي استندناها على أساس الخلفية النظرية. والدالة على التركيز بالمشكل عند مواجهة الضغط الناتج عن مشكل معين، والتي على ضوئها قمنا ببناء هذا المحور، هذا ما يتفق مع ما ذكر ريتشارد كوكس بقوله أن رياضي المستوى العالي قد يستعمل استراتيجيات مواجهة مركزة أكثر على المشكل . من هنا نأتي لقرار قبول الفرضية الأولى لهذه الدراسة والتي تنص على أن رياضيين كرة القدم الجزائرية لمستوى النخبة يستعملون إستراتيجية المواجهة للضغط المركزة على المشكل.

• تحليل نتائج الفرضية الثانية:

هناك فرق معنوي أي ذات علاقة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرج الحرية 3 لصالح القيمة الكبرى . والنتائج المتحصل عليها التي بينت أنه هناك فرقا ذا دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 إذا كانت قيمة ك المحسوبة أكبر من قيمة ك المجدولة فإن الأجوبة كانت لصالح اللاعبين يعني أن رياضي كرة القدم عند مواجهتهم لمشكل معين لا يلوم نفسه عما جرى، وهذا يدل على وجود فرق معنوي عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 لصالح القيمة الكبرى إذ كانت ك المحسوبة أكبر من ك المجدولة وذلك ما يدل على أن لاعب كرة القدم الجزائري في مستوى النخبة عند مواجهة لمشكل معين قد يحتفظ بشعوره وانفعالاته لنفسه.

بالنسبة للمحور الثاني الذي يتضح أنه هناك فرقا ذا دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى وهي الإجابة "لا" أحيانا للسؤال عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 إذ كانت ك المحسوبة أكبر من ك المجدولة ومعنى ذلك أن رياضي كرة القدم الجزائري لمستوى النخبة عندما يواجه مشكل معين لا يغير شيئا في نفسه ليتمحل الوضعية.

استراتيجية مواجهة الضغط لدى رياضي كرة القدم النخبة

إذ أن من خلال كل المؤشرات الخاصة المتعلقة بالفرضية الثانية والخاصة بالتركيز على الانفعال والمستمد على أساس الخلفية النظرية ويعد تحليل نتائج المحور الثاني فقد توصلنا الى عدم اهتمام الرياضي كرة القدم النخبة لهذه المؤشرات، وبالتالي يمكننا القول، بأنه لا يتم بالتركيز على الانفعال خلال الاستراتيجيات المواجهة ومن هنا يأتي الى قرار نفي الفرضية الثانية.

- تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

انطلاقاً من الفرضية مفادها أن رياضي كرة القدم الجزائرية لمستوى النخبة، قد يستعمل تقنيات الاسترخاء لمواجهة الضغط الناتج عن مشكل معين.

للتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية قمنا بتحليل نتائج الاستبيان الخاصة بالمحور الثالث الذي كانت فيه المؤشرات خاصة بتقنيات المستعملة لمواجهة الضغط حيث توصلنا الى أن رياضي كرة القدم الجزائرية لمستوى النخبة لا يستعمل تقنيات خاصة بالتدريب العقلي لمواجهة الضغط من بينها التصور العقلي، تقنيات التأمل، تقنية الحوار الداخلي التفكير الإيجابي تقنية التركيز، الثقة بالنفس. بدل على وجود دلالة احصائية وذلك على عدم استعمال تقنيات التصور العقلي، التأمل والاسترخاء والتفكير الإيجابي وتقنية الثقة بالنفس. يمكننا القول أننا قد توصلنا الى كشف ما يستعمله رياضي الجزائري كرة النخبة عند مواجهته للضغط وهو "سد الفراغ" ذلك ما يتناقض مع بعض الدراسات في البلدان الأجنبية ونذكر على سبيل القول دراسة باراك، الذي درس استراتيجيات المواجهة عند 180 رياضي كويتي وتوصل، أنهم يستعملون أكثر للاستراتيجيات التي تركز على التدريب الذهني بنسبة 49.7% ، ومن هنا تأتي الى قرار نفي الفرضية الثالثة.

بعد تحقيق الفرضية الأولى ورغم عدم تحقق الفرضية الثانية والثالثة إلا أننا قد توصلنا لتحقيق الفرضية العامة، والتي قمنا بصياغتها على أساس أن الرياضي الجزائري لمستوى النخبة قد يستعمل استراتيجيات وتقنيات لمواجهة الضغط.

يمكننا تلخيص ما توصلنا اليه من خلال هذه الدراسة في البنود التالية:

* الرياضي الجزائري لمستوى النخبة يستعمل استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل.

* رغم استعمال اللاعب الجزائري الاستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال إلا أنها ليست ذات دلالة احصائية.

* لا يستعمل اللاعب الجزائري لتقنيات التدريب الذهني لمواجهة الضغط.

* يستعين اللاعب بسد الفراغ لمواجهة الضغط.

* رغم لجونه للدعم الاجتماعي و الصلات لمواجهة الضغط إلا أنها ليست ذات دلالة احصائية.

استراتيجية مواجهة الضغط لدى رياضي كرة القدم النخبة

▪ قائمة المراجع:

- المراجع باللغة العربية:

- 1- ابراهيم علام كأس العالم لكرة القدم، الدار القومية للطباعة والنشر العدد 89-1960.
- 2- أسامة كامل راتب الاحداد النفسي للناشئين دار الفكر العربي، القاهرة 2001.
- 3- حسن عبد الجواد، 1984 كرة القدم ط6 دار العلم.
- 4-فاروق السيد عثمان التلق وإدارة المشغوط النفسية، دار الفكر العربي، 11. 2001
- 5- محمد حسن علاوي، علم النفس التدریب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة ط1. 2002.
- 6- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة. 1985.
- 7- يحيى كاضم النقيب، علم النفس الرياضي، معهد اسداد القادة، الرياض 1990 .

▪ قائمة المراجع باللغات الاجنبية:

- 1- Barrois, malcarnem V.1988 coping with stress full events in older children and youth adoliscence. (Journal of consilting and clinical psychologique).
- 2- dentchev, eestrategie coping of patton a oronoregore vou de medecine psychosomatique. 1989.
- 3- Grvoisier J. Foot ball et psychologie, collection Aps, paris1985.
- 4- lazarusm R.S folkmanm analysis of coping in ammiddeaged community dample. Journal of health and social behanourm, 1981.
- 5- poulhan. Setrass et coping, PUF (press universitaire France) 1992.