

تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية في كرة القدم (حالة فريق شبيبة القبائل JSK)

Techniques of relaxation and regulation of stress related to sports competition in football

(Case Sports Youth of Kabylie team- JSK)

اكيوان مراد¹ ، جمال جناد²

¹ جامعة عبد الرحمان ميرة بجاية mourad.ikiouane@univ-bejaia.dz

² جامعة عبد الرحمان ميرة بجاية djennad.joe@hotmail.com

تاريخ الاستقبال: 2021/01/13؛ تاريخ القبول: 2021/02/21؛ تاريخ النشر: 2021/06/30

ملخص: تهدف هذه الدراسة إلى إبراز تأثير التدريب على تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي التنافسي في كرة القدم. ولهذا الغرض استخدمنا منهج الوصفي التحليلي، تناولت الدراسة عينة مقصودة مكونة من 26 لاعبا. لقد تم إدراج الاسترخاء في إطار التحضير الشامل للاعبين تم استعمال عدة أدوات لمعالجة الدراسة ميدانيا: استبيان خاص بأراء اللاعبين حول أهمية هذا التدريب، اختبار قائمة سلوك المنافسة، شبكة للتقييم الذاتي وأخيرا تحليل رأي مدرب الفريق. بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل أن الاسترخاء يساعد على تسيير التوتر التنافسي من خلال التحكم في الشد العضلي، تطوير الإيجابية، تقنيات الاسترخاء تمثل مكملا للتدريب التقليدي (بدني، تقني، تكتيكي) كونه يساعد على ضبط الانفعالات من خلال تغيير الأحاسيس السلبية عن طريق التصور الذهني، وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة على ضرورة الرجوع إلى علم النفس الرياضي لمستوى الأداء والتحضير للانتصارات بدل استعمالها فقط في تفسير الإخفاقات، تشجيع حضور النفسانيين الرياضيين من أجل المتابعة النفسية المنتظمة للاعبين، أهمية بناء برامج نفسية نسبة لشخصية اللاعب كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.

الكلمات المفتاحية: تقنيات الاسترخاء، التوتر النفسي، المنافسة، كرة القدم

Resumé: L'Object de l'étude vise à identifier l'effet de l'entraînement aux techniques de relaxation sur la gestion du stress compétitif, à cet effet, nous avons utilisé la méthode descriptive et analytique, portant sur un échantillon ciblé de 26 joueurs. La relaxation a été incluse dans la préparation de l'équipe. Afin de collecter les données on a utilisé un questionnaire, une échelle psychométrique, une grille d'auto-évaluation, et l'analyse de l'avis de l'entraîneur. L'analyse statistique des données a permis de conclure que : la relaxation aide à gérer le stress compétitif en contrôlant le tonus et améliorant la positivité ; la relaxation est un complément à l'entraînement traditionnel (physique, technique, tactique) car elle aide à contrôler les émotions en modifiant les sentiments négatifs par l'imagerie mentale. A la lumière de ces résultats on recommande la nécessité de se référer à la psychologie du sport pour préparer le succès plutôt que de l'utiliser pour expliquer les échecs, encourager la présence de psychologues sportif afin d'accompagner les joueurs, concevoir un suivi psychologique personnalisé.

Mots clés : techniques de relaxation, le stress, la compétition, football

1: مقدمة وإشكالية.

إن التعامل مع اللاعب الجزائري مازال مقتصر على كونه تنظيم ثنائي (بدني-معرفي) بدل من التعامل معه كتنظيم ثلاثي لأبعاد، وهذا رغم التطور الحاصل في العلوم الإنسانية. لقد أصبحت كرة القدم ظاهرة متعددة الأبعاد، إلا أن نظرة المدربين نحو اللاعب ما تزال متمركزة على لياقته البدنية، مواصفاته الجسمانية، قدراته التقنية والتكتيكية. لقد بلغت متطلبات التنافس في كرة القدم مرحلة متقدمة من حيث الإعدادات البدنية والفنية والتكتيكية، ولكنها لم تتقدم بنفس المعدل في الجانب النفسي. رغم التطور الذي وصل إليه علم النفس الرياضي، فإن غالبا ما يقتصر دوره في الجزائر على تفسير الإخفاقات وتدني المستوى، وليس المساعدة على التحضير للانتصارات والوصول إلى أعلى مستويات التحكم والأداء.

تمثل المنافسة الرياضية مصدرا للتوتر النفسي بسبب ارتفاع للمتطلبات البدنية، النفسية والتقنية التكتيكية. يتسبب تراكم الضغوطات النفسية في ظهور حالات انفعالية غير ملائمة تؤدي إلى عدم التحكم في السلوك، التأثير السلبي على الأداء. يجب تسيير التوتر النفسي التنافسي كونه احد اسباب الالتهاب. تمكن (بيكر 1992) من تصنيف الأحداث المسببة للاختيار إلى مجموعات حيث أن الحالات الأكثر إنتشارا تظهر عند نقص الحب الذاتي، ومن البديهي أن الوضعية الرياضية يمكن لها خلق هذا الشعور. أصبحت العوامل النفسية تحتل مكانة مهمة في الميدان الرياضي حيث أصبحت المتابعة النفسية تبدأ منذ الصغر وهذا من أجل تنمية القدرات النفسية الضرورية للمنافسة. يرى (بانستير 1980) أن للتمرين البدني حدود فيزيولوجية لذا فالعوامل النفسية تلعب دورا حاسما في المنافسة. لقد أصبح التحضير النفسي دعما يضاف إلى تقنيات التدريب التقليدية مما أدى إلى ظهور تقنيات نفسية عديدة أثبتت فعاليتها (فيرنداز 1982).

يعتبر الاسترخاء نموذجا عن هذه التقنيات النفسية، كونها تهدف إلى الضبط النفسي، تخفيف الانفعالات و مساعدة الرياضي على تسيير وتحديد الطاقة النفسية، تنمية التركيز ودخول المنافسة بمعنويات مرتفعة. تسمح هذه التقنيات بالتربية الذاتية للرياضي والتوصل إلى أكبر درجة من الاستقلالية والتي تمثل غاية كل تحضير. كما أن التحكم النفسي يعتبر أساس التحكم التقني التكتيكي الغائب غالبا في كرة القدم الجزائرية.

إنطلاقا من هذا المنظور ومن خلال هذه الدراسة النفسية-الفيزيولوجية فإننا نطرح التساؤل التالي:

هل التدريب على تقنيات الاسترخاء يساعد اللاعب الجزائري لكرة القدم على تسيير التوتر النفسي التنافسي؟

2: تحديد الفرضيات.

الفرضية العامة.

ان التدريب على تقنيات الاسترخاء يساهم بطريقة فعالة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند لاعبي لكرة القدم كونها تعمل على ضبط درجة الشد العضلي، تخفيف الانفعالات وتراجع حد اليقظة الأمثل.

الفرضيات الجزئية:

- 1- تسمح الراحة النفسية والعضلية التي يهدف إليها الاسترخاء بضبط التوتر النفسي التنافسي.
- 2- يساعد الاسترخاء على تطوير اتجاهات إيجابية عند اللاعب مما يرفع من قدراته المعنوية، الشيء الذي يسمح له بتسيير التوتر النفسي التنافسي.
- 3- يمثل الاسترخاء العامل المشترك في كل تحضير ذهني، كونه يسمح بتنمية التركيز، التصور الذهني... مما يساعد اللاعب على تسيير التوتر التنافسي.
- 4- يسمح التدريب على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية (التنفس، نبض القلب...) من خلال تقنيات الاسترخاء بتراجع حد اليقظة الأمثل وتسيير التوتر النفسي التنافسي.

3: أهمية البحث وأهدافه.

تنحصر أهمية هذا البحث في الكشف على أثر التدريب على تقنيات الاسترخاء على تسيير التوتر النفسي التنافسي عند لاعبي كرة القدم وهذا بالاعتماد على منهجية وأدوات تم اختيارها بصفة عقلانية وموضوعية. يهدف البحث بصفة عامة إلى:

- تحديد مدى فعالية تقنيات الاسترخاء في التحضير النفسي للرياضي.
- إبراز مدى أهمية التحضير النفسي للرياضي قبل دخول المنافسات الرياضية.
- الاستفادة من علم النفس في تكوين الرياضي وليس فقط لتفسير الإخفاقات المنتظرة.
- إظهار أهمية الصحة النفسية في التألق الرياضي.
- إبراز أهمية المتابعة النفسية للاعبين منذ الصغر، وبذلك تشجيع حضور الأخصائيين النفسيين الرياضيين في الأندية الجزائرية وكذا فتح مجال أمام تجارب نفسية منظمة طويلة المدى.

4: تحديد مصطلحات البحث:

الإسترخاء: عبارة عن تقنية نفسية فيزيولوجية تهدف إلى تفعيل الاستراحة و محاولة التريية على التفعيل الإيجابي للطاقة العصبية والبدنية التي تتدخل عند إنجاز نشاط معين. يمثل الاسترخاء آلية من التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري. إن عملية تحسين الإحساس بالاختلافات الشديدة في درجة تقلص العضلات يسمح بتنمية قدرات الفرد على الضبط العضلي من أجل تحقيق التوازن الذهني. حسب (بوزنقن 1996. ص124) تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة.

التوتر النفسي: يمكن تعريف التوتر النفسي على أنه تلك العملية التي تفرض فيها الحوادث البيئية أو الضغوطات عبئا ثقيلا في مواجهتها أو تمثل تهديدا للفرد، و يتعين عليه أثناء ذلك أن يجد طرق للتعامل مع متطلبات البيئة. حسب (وينبرقوقولد 1997) إن التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن جوهري بين المتطلبات (بدنية ونفسية) وقابلية الفرد على الاستجابة في ظروف يكون فيها للإخفاق عواقب هامة.

المنافسة: إن المنافسة الرياضية عبارة عن صراع بين أشخاص أو مجموعات من الأشخاص، التي تشكل فريقا، من أجل الوصول إلى نتيجة معينة. يمكن القول أن المنافسة هي وضعية يتم فيها تقسيم الجوائز بطريقة غير متساوية تبعا لأداء المشاركين.

الإجراءات الميدانية للدراسة:

5: منهج البحث: من خلال المشكلة المطروحة في هذا البحث فإن المنهج الوصفي التحليلي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة.

6: عينة البحث: تكونت عينة البحث من 26 لاعبا لكرة القدم يشكلون فريق شبيبة القبائل (JSK) أكابر للموسم الرياضي 2016-2017 والذي ينشط في الرابطة المحترفة الأولى. لقد تم اختيار العينة نظرا لسهولة عملية التدريب على الاسترخاء والذي أدرج ضمن التحضير الشامل للاعبين، ضف إلى ذلك سهولة تمرير واسترجاع الاستبيان الأولي والنهائي، المقياس الخاص بالتوتر النفسي وكذا شبكة التقييم الذاتي.

7: مهام البحث:

- تحليل طبيعة الإشكالية للتوصل إلى الفروض العلمية الخاصة بالدراسة.
- تطبيق تقنيات الاسترخاء على أفراد عينة البحث.
- وضع استمارة البحث وفق الأهداف والفرضيات مع احترام الشروط العلمية والمنهجية.
- اختيار التقنيات المناسبة لمعالجة الموضوع مع تحليل النتائج بطريقة إحصائية ومنهجية.

مراحل تطبيق تقنيات الاسترخاء على اللاعبين:

المرحلة الأولى: امتدت هذه المرحلة على شهري سبتمبر وأكتوبر من سنة 2016. كان الهدف من هذه المرحلة هو إظهار مدى أهمية العوامل النفسية في التألق الرياضي، أهمية تنمية الجانب النفسي عند الرياضي، أهمية التحكم والضببط النفسي أثناء التدريب والمنافسة، أهمية تكوين اتجاهات نفسية إيجابية نحو التدريب والمنافسة.

المرحلة الثانية: خصصت للاسترخاء أين قمنا بإبراز مختلف قواعده، أهميته، استعم التقنيات الاسترخاء في الميدان الرياضي، كما قمنا بذكر بعض التجارب التي تمت في البلدان الغربية، وكذا مختلف ميادين استعمالها. لقد اعتمدنا في ذلك على تدخلات مختصرة خلال الحصص التدريبية ومشاهدة أشرطة سمعية بصرية خاصة قصد تحضير اللاعبين إلى المرحلة الخاصة بالجانب التطبيقي.

المرحلة الثالثة: تمثلت في التدريب على الاسترخاء، حيث تم اختيار تقنية تجمع بين الاسترخاء التدريجي لجاكسون (تقنية تحليلية فيزيولوجية) والتدريب الذاتي لشولتز (تقنية نفسية كلية). كما قمنا بإدخال التصور الذهني لوضعيات رياضية تسمح بتفعيل التفكير الإيجابي. تم تطبيق التقنية بداية من شهر نوفمبر إلى غاية ماي 2017 بمعدل 3 حصص في الأسبوع، تمتد كل حصة في البداية على 15 دقيقة لتصبح بعد ذلك 10 دقائق بداية من شهر مارس. كان التدريب على الاسترخاء يتم ساعة قبل المنافسة.

8: أدوات البحث ووسائله:

تقنية الاستبيان: تمت صياغة الاستبيان انطلاقاً من بحوث علمية ذات صلق بجننا، كما اعتمدنا على قواعد الاسترخاء (فرننداز 1982)، (ونيرق ووقولد 1997). يتشكل الاستبيان من 22 سؤال موزعين على أربعة محاور. يتمثل المحور الأول في الراحة النفسية التي تسعى إلى تحقيقها تقنيات الاسترخاء، يتضمن هذا المحور الأسئلة من 1 إلى 5. بينما يتعلق المحور الثاني بالإيجابية في التعامل والتفكير التي تسعى إلى تنميتها من خلال هذا التدريب والإيجاءات الذاتية المصحوبة بالتصور الذهني للحالات، يشمل على الأسئلة من 6 إلى 10. يرتبط المحور الثالث بتنمية القدرات النفسية للاعب والتي يمكن تحقيقها من خلال تقنيات الاسترخاء، يتضمن هذا المحور الأسئلة من 11 إلى 15. أما المحور الرابع فيتعلق بالتحكم وضبط الانفعالات من خلال التدريب على الاسترخاء، حيث يشمل على الأسئلة من 17 إلى 22.

المقياس النفسي: لقد تم اختيار مقياس سلوك المنافسة بهدف التعرف على درجة الاستثارة الانفعالية للاعب في الوضعيات التنافسية. وضع هذا المقياس من قبل (د. ف هاريس وب. ل هاريس) وقام بإعداد النسخة العربية (أسامة كامل راتب 1997. ص 305). يتضمن المقياس 50 عبارة اين يجيب الرياضي من خلال سلم مكون من ثلاث نقاط (غالبا، أحيانا، نادرا). يتراوح درجات المقياس من 50 إلى 150 درجة، بحيث يعكس ارتفاع الدرجة على المقياس زيادة التوتر النفسي.

شبكة التقييم الذاتي: حسب (ر. توماس 1970. ص 89) لقد وضع هذا الشكل من المقارنة من قبل "ترستون". يعتبر التقييم الذاتي من بين التقنيات المستعملة في البحوث النفسية الفيزيولوجية نظرا لسهولة استخدامها كما أنها تعتبر أكثر مصداقية مقارنة بالتقنيات الفيزيولوجية التي تتأثر بعوامل بيئية لا علاقة لها بالمنافسة. تتمثل شبكة التقييم الذاتي المستعملة في بطاقة ذات أبعاد محددة (20 سم x 8 سم) تتكون من ثلاثة خطوط متوازية مرسومة بشكل أفقي، حيث يقوم اللاعب بواسطة قلم بتحديد حالته على البطاقة بواسطة خط عمودي على كل خط من الخطوط الثلاثة وهذا قبل وبعد التدريب على الاسترخاء قبل المنافسة من أجل تحديد التأثير السلبي أو الإيجابي. تتمثل المركبات الثلاثة في: الحالة البدنية العامة (مركبة فيزيولوجية)، الرغبة في اللعب (مركبة خاصة بالدافعية)، والطبع (مركبة انفعالية). لقد تم استوحاء فكرة تطبيق هذه التقنية من دراسة (فولكوف 1990) الخاصة بديناميكية التوتر النفسي التنافسي.

رأي المدرب المشرف على الفريق: ترجع فكرة تسجيل رأي المدرب حول تأثير الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة كونه أدري بفريقه وبمختلف التغيرات المسجلة إثر استعمال هذه التقنيات. يعتمد رأي المدرب على ملاحظة سلوك اللاعبين مع تسجيل مختلف التغيرات.

الدراسة الإحصائية: تمت المعالجة الإحصائية للنتائج باستعمال برنامج إحصائي (SPSS) وتمثلت الاختبارات في: الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، اختبار بارسون، ومعامل الارتباط بارسون.

9: عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

9-1: عرض نتائج شبكة التقييم الذاتي:

توضح النتائج المحصل عليها من خلال استعمال شبكة التقييم الذاتي والتي أعدت لمعرفة التأثير السلبي أو الإيجابي للتدريب على الاسترخاء على المركبات الثلاثة المتمثلة في: المركبة الفيزيولوجية، المركبة الخاصة بالدفاعية، والمركبة الانفعالية. لقد تم ترتيب المباريات الرسمية بشكل تنازلي:

الجدول رقم 1: نتائج شبكة التقييم الذاتي

المباراة	المركبات	التأثير	المتوسط (سم)	إ. المعياري	المقابلة	المركبات	التأثير	المتوسط	إ. المعياري
التاسعة	فيزيولوجية	إيجابي	3.07	0.816	الثالثة	فيزيولوجية	إيجابي	3.17	0.699
	الدفاعية	إيجابي							
	إنفعالية	إيجابي							
الثامنة	فيزيولوجية	إيجابي	3.37	0.407	الثانية	فيزيولوجية	إيجابي	3.25	0.479
	الدفاعية	إيجابي							
	إنفعالية	إيجابي							
السابعة	فيزيولوجية	إيجابي	3.24	0.547	الأولى	فيزيولوجية	إيجابي	3.12	0.805
	الدفاعية	إيجابي							
	إنفعالية	إيجابي							

يتبين من خلال الجدول رقم (1) أن تأثير تقنيات الاسترخاء إيجابي على كل المركبات وفي كل المقابلات الرسمية للفريق، كما لاحظنا أيضا تحسن طفيف أثناء الفرز في بعض المركبات مقارنة بالوضعيات العادية وهذا بفعل التأهب للمنافسة وهي نتيجة تتفق نسبيا مع نتائج دراسة (فولكوف 1990) الخاصة بديناميكية التوتر التنافسي.

9-2: عرض ومناقشة نتائج المقياس النفسي "قائمة سلوك المنافسة":

الجدول رقم 2: نتائج قائمة سلوك المنافسة.

المتغير	المتوسط الحسابي	التباين	الانحراف المعياري
درجة الاستثارة (التوتر النفسي)	79.46	210.49	14.50

يتبين من خلال الجدول (2) أن متوسط درجة الاستثارة للفريق بلغت (79.46) وهي قيمة صغيرة، حيث تتراوح درجات المقياس من 50 إلى 150، إذ يعكس المجال الممتد من 50 إلى 100 درجة انخفاض التوتر. جاءت النتائج منطقية مع توقعات الدراسة، حيث تم توزيع المقياس على اللاعبين بعد أكثر من شهرين من التدريب المستمر والمنظم على تقنيات الاسترخاء.

ترجع الدرجة المنخفضة من التوتر النفسي إلى تحسن قدرتهم على الضبط العضلي والنفسي قبل وأثناء المنافسة من خلال التدريب على الاسترخاء، والذي سمح لهم بالتدخل بطرق فعالة على حالة الشد العضلي، عملية التنفس والأفكار السلبية التي تسبق المنافسة وذلك بالتعامل الإيجابي مع الوضعيات وتعويضها بصور ذهنية مريحة تخلق نوعاً من التعزيز الذاتي الإيجابي وتنمية الثقة.

9-3: عرض ومناقشة رأي المدرب المشرف على الفريق:

رأي المدرب حول تأثير استعمال تقنيات الاسترخاء:

لاحظت في البداية نوع من التحفظ عند اللاعبين تجاه إدماج هذا البرنامج النفسي والذي يرجع بالدرجة الأولى إلى عدم تعودهم على مثل هذا التدريب. لقد بدأ اللاعبون بإدراك أهمية هذه التقنيات من خلال الحصص النظرية الأولى المليئة بالأمثلة التطبيقية وكذا مشاهدة الشريط السمعي البصري. لقد لاحظت مجموعة من التغيرات لتدريبية في سلوك اللاعبين بداية من الأسبوع الرابع من التدريب على الاسترخاء، حيث أظهروا مؤشرات إيجابية على مستوى التحكم في الوضعيات التنافسية...

يمكن القول أن البرنامج أعطى دعماً نفسياً للاعبين حيث سمح لهم بدخول كل المنافسات بقوة خاصة أمام الفرق التي تظهر استعداد كبير من الناحية البدنية والتقنية، كما تحسنت قدرتهم في التركيز طيلة فترات المقابلة. يمكن تسجيل نقطة مهمة تتمثل في استقرار الفريق مهما كانت النتيجة بعدما كانت اتجاهاتهم نحو اللعب تتغير نسبة إلى نتيجة المباراة. كما أصبحوا يتناولون المقابلات اللاتي تجرى خارج الديار بكثير من الهدوء والثقة. يمكن تسجيل أيضاً التحسن الفردي من حيث التحكم في الأعصاب في الوضعيات الصعبة، الاستمتاع باللعب، الاختيار الأمثل للحلول، إضافة إلى تحسن ديناميكية الفريق. لقد سجلنا إرتفاع معامل فعالية الفريق الذي لا يعود فقط إلى نوعية الحصص البدنية، الفنية والتكتيكية وإنما أيضاً إلى التحول النوعي من الناحية النفسية. رغم عدم مشاركتي المباشرة في هذا البرنامج إلا أنني متأكد أن اللاعب يملك قدرات داخلية معتبرة تسمح له بالتحكم في الوضعيات التنافسية، فإيجاد السبل والتقنيات والأشخاص الذين يمكنهم تطبيق هذه البرامج بدقة.

مناقشة رأي المدرب المشرف على الفريق:

أثناء التدريب: تركيز كبير على التمارين مما يساعد على العمل في ظروف مشابهة للمنافسة مما يؤثر إيجاباً على الأداء. تحسن ديناميكية الفريق مما يوفر للاعب جو نفسي ملائم للعمل يغلب فيه الاستمتاع. إن سبب تفوق الفرق غالباً ما يعود إلى الجو النفسي الاجتماعي الذي يسود الفريق، والذي تزداد درجة أهميته عند تفوق المهارة الرياضية ذاتها إن هذا الجو يزيد من الرغبة في العمل انطلاقاً من مبدأ التبعية الإيجابية للنشاط والفريق والذي تطرق إليه (قولدوينبرق 1997. ص 388).

داخل غرف حفظ الملابس: اختفاء بعض السلوكات قبل المنافسة والمتمثلة في بعض التغيرات المرتبطة بالتوتر والتي تطرقت لها مختلف المقاربات العلمية للتوتر النفسي مما يدل على تحسن الحالة النفسية للاعب قبل المنافسة. يمكن تفسير ذلك من خلال استرخاء اللاعب كما أن التركيز على الأهداف المسطرة يساعد على تجاهل المعلومات المشوشة.

أثناء المنافسة: تكيف أحسن مع الوضعيات مما يدل على توصل اللاعب إلى تحقيق التوازن بين المتطلبات النفسية الفيزيولوجية للوضعية والقدرات الشخصية. الإدراك الانتقائي والتركيز مما يسمح بتحسين مستوى اللعب. ثبات الاتجاهات نحو المنافسة بغض النظر عن النتيجة والذي يدل على التحكم المعرفي في الوضعيات، كما سجل نقص العدوانية الراجع إلى التحكم في الانفعالات.

بعد المنافسة: تحسن الحوار، النقد الذاتي والنقد المتبادل داخل الفريق، الشيء الذي يجبرنا عن التذكر بكل ما جرى في المنافسة والذي يرجع إلى الاحتفاظ بكل القدرات الذهنية أثناء المنافسة. يمكن تحسين الحوار والنقد بتفعيل التفكير الإيجابي عند اللاعبين والذي يسعى الاسترخاء إلى تحقيقه.

9-4: عرض نتائج ارتباطات محاور الاستبيان والقيمة الكلية للمقياس النفسي:

الجدول رقم 3: نتائج ارتباطات محاور الاستبيان واختبار قائمة سلوك المنافسة.

القيمة الكلية	ق. ك محور 1	ق. ك محور 2	ق. ك محور 3	ق. ك محور 4	ق. ك استبيان	ق. ك المقياس
ق. ك محور 1	-	**0.966	**0.956	**0.967	**0.985	**0.397-
ق. ك محور 2	**0.966	-	**0.971	0.973**	**0.989	**0.366-
ق. ك محور 3	**0.956	**0.971	-	**0.964	**0.984	**0.371-
ق. ك محور 4	**0.967	**0.973	**0.964	-	**0.990	*0.359-
ق. ك استبيان	**0.985	**0.989	**0.984	**0.990	-	*0.353-
ق. ك المقياس	*0.397-	*0.366-	*0.371-	*0.359-	*0.353-	-

** دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 * دلالة إحصائية عند مستوى 0.05.

يتبين من خلال الجدول رقم 3 أن هناك علاقة موجبة بين القيم الكلية للمحاور والقيمة الكلية للاستبيان. بينما نسجل علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين القيم الكلية للمحاور والاستبيان والقيمة الكلية لاختبار قائمة سلوك المنافسة عند مستوى (0.05). لقد جاءت هذه النتائج منطقية مع التوقعات النظرية لهذه الدراسة، أي أنه هناك تأثير مباشر للقدرة على الاسترخاء على درجة التوتر النفسي.

عرض و مناقشة نتائج المحور رقم 1 والذي يخدم الفرضية الأولى:

هل يساعدك الاسترخاء على الشعور ب :

الجدول رقم 4. المقارنة بين نتائج المحور الخاص بالراحة النفسية والعضلية.

مستوى الدلالة	ك2 الجدولية	ك2 المحسوبة	نادرا	أحيانا	غالبا	الأسئلة
0,001	22.457	25.692	02	06	18	الراحة العضلية
			02	06	18	الراحة النفسية
			03	05	18	الطمأنينة والسعادة
			03	07	16	الإستقلالية خلال المنافسة
			02	06	18	بالمتعة خلال المنافسة

يتبين من خلال الجدول رقم (4) وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001) أي أن التدريب على الاسترخاء غالبا ما يسمح للاعبين بالوصول إلى الراحة النفسية. انطلاقا من النتائج وإستنادا إلى نتائج شبكة التقييم الذاتي والتي توضح التحسن الذي يشعر به اللاعب من خلال التدريب على الاسترخاء وهذا في المركبات الثلاثة فإننا نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الأولى محققة. يمكن تفسير هذه النتائج من خلال فكرة استحالة وجود ارتخاء وتوتر في نفس الوقت وهي الفكرة التي بنيت عليها تقنية الاسترخاء التدريجي لجاكسون، الذي يرى أن انخفاض الشد العضلي بفعل الاسترخاء يؤدي إلى الراحة النفسية. كما يساعد الجهد الإرادي لتحقيق الراحة النفسية، يرى (توماس 1991. ص26) أن الراحة الذهنية تمثل منطلق للاسترخاء الذاتي والتي نصل إليها بجهد إرادي للفرد. تسمح عملية إحداث صورة ذهنية للاسترخاء بالوصول إلى استرخاء حقيقي بفعل التغذية الرجعية. كما يمكن تفسير النتائج من خلال تغيرات نفسية-فيزيولوجية إيجابية تنجر عن الاسترخاء كالوعي بالقدرات النفسية. إن تعلم تقنية نفسية فيزيولوجية يسمح بالتحكم في الجسم وبالتالي توفير حرية أكبر للعقل لمواجهة الصعوبات التي يفرضها الخصم مما يؤدي إلى الشعور بالاستقلالية، الدافعية والمتعة أثناء المنافسة.

عرض ومناقشة نتائج المحور رقم 2 والذي يخدم الفرضية الثانية:

هل يساعد الاسترخاء على :

الجدول رقم 5. المقارنة بين نتائج المحور الخاص بتنمية الاتجاهات الإيجابية عند الرياضي

الأسئلة	غالبا	أحيانا	نادرا	كأ 2 المحسوبة	كأ 2 الجدولية	مستوى الدلالة
تنمية اتجاهات إيجابية نحو المنافسة	16	08	02	19.692	15.086	0.01
التحكم في الأفكار التي تسبق المنافسة	18	08	00			
تنمية الثقة بالنفس والتقدير الذاتي	19	07	00			
تنمية القدرات الذهنية (التركيز، الانتباه الخ)	17	06	03			
تحسين ديناميكية الفريق	17	08	01			

يتبين من خلال الجدول (5) وجود فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى (0.01) مما يدل على أن التدريب على تقنيات الاسترخاء غالبا ما يساعد اللاعبين على تنمية اتجاهات إيجابية. انطلاقا من هذه النتائج وإستنادا إلى نتائج شبكة التقييم الذاتي والتي توضح التحسن الذي يشعر به اللاعب من خلال التدريب على الاسترخاء يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية محققة. يمكن تفسير هذه النتائج انطلاقا من أن الاسترخاء ينمي إيجابية الفرد مما يسمح له بالتفاؤل وتحمل صعوبات المنافسة التي تظهر على شكل الخوف من عدم القدرة على تقديم أداء جيد. إن تحسن الوعي بالقدرات الذاتية ينمي اتجاهات إيجابية نحو المنافسة. يعمل الأخصائي النفسي الرياضي على إثارة الجوانب الإيجابية للفرد مما يساعده أثناء المنافسة (فيرنداز 1999. ص87). إن مبدأ الفعل الإيجابي يمثل إحدى القواعد الأساسية للاسترخاء، حيث يساعد على استباق الأمور وجعلها إيجابية، فحسب (بيرو-بيير 1997. ص46) يمكن للرياضي خلال التصور الذهني أن يتصرف كما لو كان كل شيء يسير على ما يرام مع توظيف كل طاقاته (الفكرية، التقنية، البدنية والنفسية). يسمح هذا التفكير بتنمية الإيجابية لأن وضعيات التصور الذهني لها نفس تأثير التجارب الحقيقية على مستوى اللاشعور. يساعد الإيحاء الذاتي على التوصل إلى الرضا النفسي، كونه يعتبر إحدى الوسائل المستخدمة من أجل تعديل التوتر النفسي. يسمح التفكير الإيجابي بتحسين الاتصال داخل الفريق وخلق جو نفسي ملائم.

عرض و مناقشة نتائج المحور رقم 3 والذي يخدم الفرضية الثالثة:

هل يساعدك الاسترخاء على :

الجدول رقم 6. المقارنة بين نتائج المحور الخاص بالتحضير الذهني للمنافسة.

الأستلة	غالبا	أحيانا	نادرا	2كا المحسوبة	2كا الجدولية	مستوى الدلالة
تنمية التركيز والانتباه اثناء المنافسة	18	08	00	29.38	20.515	0.001
تحسين القدرة على التصور الذهني	17	08	01			
تحسين النشاط الفكري الحركي خلال المنافسة	18	06	02			
التسيير الامثل للطاقة الذهنية خلال المنافسة	16	06	04			
التحضير بشكل افضل للمنافسة الرياضية	19	06	01			

يتبين من خلال الجدول رقم (6) وجود فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى (0.001) مما يدل على أن التدريب على تقنيات الاسترخاء غالبا ما يساعد اللاعب على التحضير الذهني للمنافسة. من مختلف هذه النتائج وإستنادا إلى النتائج المحصل عليها من خلال شبكة التقييم الذاتي والتي توضح التحسن الذي يشعر به اللاعب من خلال التدريب على الاسترخاء فإننا نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الثالثة محققة.

يمكن تفسير هذه النتائج انطلاقا من أن الاسترخاء يساعد على تنمية التركيز والانتباه بحيث انه يتطلب كثيرا من الانتباه والإحساس بمستوى الأهداف التي نسعى إليها. تسمح هذه التقنيات النفسية بتوسع حقل الانتباه والمسح البصري مما يساعد على اختيار الحلول المناسبة للوضعيات الرياضية. يرى (ريبو 1983. ص199) "أن الاسترخاء يؤدي إلى بروز تغيرات على مستوى الجهاز العصبي تساعد على التركيز والانتباه". ينمي التدريب على الاسترخاء القدرة على التصور الذهني من خلال التمثيل الواضح للحالات الإيجابية ومن ثم التأثير على الراحة العضلية بواسطة التغذية الرجعية. يساعد الاسترخاء على التحكم في الطاقة الذهنية من خلال التوازن القائم بين السير الحركي والذهني، كون الاسترخاء يتدخل على الجسم من خلال ضبط الشد العضلي فإنها تؤثر على الارتخاء الذهني مما يعمل على التحكم في الطاقة الذهنية. يسمح الاسترخاء بفهم مختلف التغيرات التي تحدث للرياضي والتعامل معها بحكمة مما يبعد الشك والتشاؤم (لطاقه الذهنية السلبية) وهذا انطلاقا من مبادئ النظرية المعرفية للانفعالات.

عرض و مناقشة نتائج المحور رقم 4 والذي يخدم الفرضية الرابعة: هل يساعدك الاسترخاء على:

الجدول رقم 7. المقارنة بين نتائج المحور الخاص بالتحضير الذهني للمنافسة.

الأستلة	غالبا	أحيانا	نادرا	2كا المحسوبة	2كا الجدولية	مستوى الدلالة
التحكم أكثر في الانفعالات خلال المنافسة	16	07	03	28,769	24,32	0,001
التحكم في اليقظة والانتباه خلال المنافسة	15	07	04			
ضبط التنفس قبل واثاء المنافسة الرياضية	19	06	01			
تحسين القدرة علي ادراك الشد العضلي	18	08	00			
الاستماع للجسم والشعور بالتقلصات العضلية	19	07	00			
الوصول الى الحالة النفسية المثلى للمنافسة	18	08	00			
تعديل الحالة النفسية قبل واثاء المنافسة الرياضية	18	07	01			

يتبين من خلال النتائج المدونة على الجدول رقم (7) وجود فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى (0.001) مما يدل على أن التدريب على الاسترخاء غالباً ما يساعد اللاعبين على ضبط الذات وبالتالي تراجع حد اليقظة الأمثل. انطلاقاً من مختلف هذه النتائج واستناداً إلى النتائج المحصل عليها من خلال شبكة التقييم الذاتي و التي توضح التحسن الذي يشعر به اللاعب من خلال التدريب على الاسترخاء وهذا في المركبات الثلاثة المختارة (فيزيولوجية، انفعالية، خاصة بالدفاعية) فإننا نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الثالثة محققة.

يمكن تفسير هذه النتائج انطلاقاً من أن الاسترخاء مهارة تهدف إلى تخفيف تأثير الاستجابة للضغط العصبي، المساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل للاستثارة. إن معرفة الحالة النفسية المثلى للأداء مهم كثيراً انطلاقاً من نظرية منطقة السير الأمثل للتنشيط (ZOF). يمثل الاسترخاء وسيلة للضبط الذاتي من خلال ضبط الشد العضلي والتنفس، الذي ينجم عن القدرة في التحكم وتعديل الحالات النفسية قبل وأثناء المنافسة. كما يمكن تعديل الحالات النفسية من خلال ما اعتبره (اليوطا، 2019) "قدرة الفرد على تحويل التوتر السلبي إلى توتر إيجابي من خلال إدراكه له كضرورة لمواجهة الوضعية". ترتبط هذه القدرة بدرجة فهم الرياضي انفعالاته والتي يمكن تحسينها بالتدريب على تقنيات الاسترخاء.

خاتمة عامة:

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية استخدام تقنيات الاسترخاء في الميدان الرياضي وأثرها على تسيير التوتر النفسي التنافسي عن اللاعب الجزائري لكرة القدم. تسمح لنا مثل هذه الدراسات بالتطرق إلى بعض العوامل التي يمكن لها أن تساهم بما فيه الكفاية في رفع مستوى التحكم الرياضي (بدني، نفسي، تقني، تكتيكي) وبالتالي تحقيق الهدف الذي يطمح إليه كل من يهتم بالميدان الرياضي. تأتي هذه الدراسة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بميدان التحضير النفسي من أجل البحث عن الكيفية التي تتدخل من خلالها تقنيات الاسترخاء للتخفيف وضبط الانفعالات التنافسية، الشيء الذي يسمح بالتحكم والامتياز في الأداء وتحقيق سعادة الفرد. انطلقت فرضيات هذه الدراسة من أربعة أفكار.

تمثل الفكرة الأولى في الراحة العضلية والنفسية التي تسعى إلى تحقيقها تقنيات الاسترخاء والتي ترتبط ارتباطاً عكسي بدرجة التوتر النفسي والاستثارة، وهذا انطلاقاً من مبدأ استحالة وجود توتر وارتخاء في نفس الوقت. تنص الفكرة الثانية على أن الاتجاهات الإيجابية التي يمكن تنميتها بالتدريب على الاسترخاء تعد من الأهداف الرئيسية للتحضير النفسي وتسيير التوتر المرتبط التنافسي من خلال التعامل الإيجابي مع مختلف التغيرات الانفعالية التي تظهر خلال المنافسة. تمثل الفكرة الثالثة في أن الاسترخاء يمثل قاعدة أساسية لكل تحضير ذهني، وذلك عن طريق تدخله الإيجابي على: الثقة بالنفس، التقدير الذاتي، التصور الذهني. أما الفكرة الرابعة فهي تتمثل في أن التدريب على الاسترخاء يسمح بضبط الانفعالات عن طريق ضبط الشد العضلي وبعض القدرات الأخرى كالتنفس. انطلقت إشكالية وفرضيات الدراسة من أرضية واقع التدريب في نظامنا الكروي وتوجهات الرياضة الجزائرية وخاصة ملاحظتنا للصياغات التي يضعها المدرب لأهدافه التدريبية، إذ أنها صياغات تعبر عن اعتبار شخصية اللاعب كمنظومة ثنائية مما يؤدي لا محالة إلى الضعف في الاستجابة للمتطلبات الكبيرة للرياضة التنافسية والتوجهات الحديثة للتدريب الشامل. وعلى أساس هذه المنطلقات اتجهت الدراسة ميدانياً للبحث عن الإجابة على إشكالية هذه الدراسة، وبعد معالجة النتائج إحصائياً تم الوصول الاستنتاجات التالية:

- التدريب على الاسترخاء يسمح للاعب الجزائري لكرة القدم بالوصول إلى الراحة العضلية والنفسية، الشيء الذي يساعده على دخول المنافسة بجوية وتحكم مما يمكنه من التسيير للتوتر النفسي التنافسي.

- استعمال تقنيات الاسترخاء يسمح بتنمية اتجاهات نفسية نحو التدريب والمنافسة مما يسمح للاعب بالتعامل الإيجابي مع الوضعيات التنافسية والانفعالات التي تنجر عنها من خلال إدراكها كجزء من أجزاء التحضير للمنافسة وأنها ضرورية للأداء (التنشيط المعرفي الإيجابي).

- تقنيات الاسترخاء تمثل دعما ومكملا لتقنيات التدريب التقليدي (بدني، تقني، تكتيكي)، مما يسمح للرياضي بالتحكم أكثر والامتياز في الأداء من خلال تنمية مختلف جوانب الشخصية (بدنية، معرفية، انفعالية) والاستفادة أكثر من الممارسة الرياضية (مبدأ التبعية الإيجابية)، الشيء الذي يرفع من الدافعية.
- التدريب على تقنيات الاسترخاء يساعد اللاعب على ضبط الانفعالات التي تظهر جراء الاستعداد لدخول المنافسة من خلال ضبط الشد العضلي، تغيير الأحاسيس الغير الملائمة عن طريق التصور الذهني.
- من خلال نتائج الدراسة سنقوم بمحاولة تقديم بعض الاقتراحات:
- الرجوع الى معلومات علم النفس الرياضي في رفع مستوى الأداء والتحضير للانتصارات بدل من استعمالها فقط في تفسير الإخفاقات.
- الاطلاع على التقنيات النفسية التي تهدف إلى تحسين ديناميكية الفريق من أجل خلق جو نفسي ملائم يوفر الإحساس بالمتعة وحماية اللاعب من الإرهاق النفسي والبدني.
- فتح المجال أمام تجارب نفسية مدروسة تمكن الرياضي من اكتشاف قدراته الداخلية والوصول إلى أكبر درجة من الاستقلالية الذاتية.
- تشجيع حضور النفسانيين الرياضيين من أجل المتابعة النفسية المنتظمة للاعبين والتي تبدأ في المراحل السنية الأولى حتى يتسنى الوصول إلى المستوى العالي.
- بناء برامج للتحضير النفسي نسبة لشخصية اللاعب كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.
- توسيع معلومات المدربين من الناحية النفسية من أجل تجنب التفسيرات السطحية والسهلة التي تؤدي في غالب الأحيان إلى نتائج سلبية.
- أخيرا يمكن القول أن التقدم في أي مجال رهيبنا لاهتمام بالبحوث العلمية، والتي تعد بمثابة مفاتيح لحل المشكلات وهي تأتي على شكل اقتراحات مبنية على معلومات يتوصل إليها الباحث بعد عمل صارم.

Bibliographie.

- 1- Aliotta. C. (2019). Sophrologie et sport. Interéditions
- 2- Bakker. F. (1992). Psychologie et pratique sportive. Vigot. Paris.
- 3- Bousingen. R-D. (1996). La relaxation. Ed Dahlab. Alger.
- 4- Décamps. G. (2012). Psychologie du sport et de performance. Éditions De Boeck Université.
- 5- Décamps. G. (2012). Psychologie du sport et de la santé. Éditions De Boeck Université.
- 6- Fernandez. L. (1982). Sophrologie et compétition sportive. Vigot. Paris.
- 7- Jacobson. E. (1974). Biologie des émotions. Ed ESF. France.
- 8- Jowett. S et Lavalée. D. (2013). Psychologie sociale du sport. Éditions De Boeck.
- 9- Missoum. G. (1983). Psychologie des groupes sportifs. Vigot. Paris.
- 10- Perrot-Pierre. E. (1997). Sophrologie et performance sportive. Amphora. Paris.
- 11- Pia. M. (1990). Préparation physique et mentale du sportif. Amphora. Paris.
- 12- Richard H. Cox. (2013). Psychologies eu sport. Éditions De Boeck Université.
- 13- Rioux. G. (1983). Compétition sportive et psychologie. Chiron. Paris.
- 14- Roy. E. (1983). La reeducation psychotonique. Chiron. Paris.
- 15- Servant. D. (2009). La relaxation: nouvelles approches, nouvelles pratiques. Elsevier-Masson.
- 16- Target. C. (2016). La bible de la preparation mentale. Amphora. Paris.
- 17- Thill. E. (1980). La motivation du sportif. Vigot. Paris.
- 18- Thomas. R. (1991). La préparation psychologique du sportif. Vigot. Paris.
- 19- Vayer. P. (1986). Le corps et les communications humaines. Vigot. Paris.
- 20- Weinberg. S. (1997). Psychologie du sport et l'activité physique. Vigot. Paris.
- 21- Weiss. U. (1989). Qu'est-ce que la relaxation. Ed Macolin. Suisse.