

## أثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم

ت النشر	ت القبول	ت الارسال
2019-01-15	2018-11-28	2018-10-20

**صغيري بلال:** طالب دكتوراه معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية /جامعة أم البواقي  
**د. إيدير حسان:** أستاذ محاضر قسم " أ " معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية /جامعة أم البواقي

**ملخص:**

تقع الفرق الرياضية غالباً تحت وطأة الضغوط النفسية وخاصة خلال فترة المنافسات وربما يعود ذلك إلى أسباب كثيرة منها (أنية) أو متراكمة كنتيجة لخبرات سابقة لبطولات أخرى اشتركت فيها هذه الفرق وساهمت في زيادة حجم تأثيرات هذه الضغوط في الجانب النفسي لأعضاء الفريق والتي تؤدي بدورها إلى انخفاض مستوى الأداء في المنافسات الرياضية.

وتهدف هذه الدراسة للكشف عن اثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، حيث تم استخدام المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما 24 لاعباً واستخدم الباحث برنامج لتركيز الانتباه ومقياس إدراك الضغط من أجل الإجابة على تساؤلات البحث ومحاولة تحقيق فرضياته وأهدافه.

وبعد جمع المعطيات وإجراء التحليلات والمعالجة الإحصائية أشارت أهم النتائج إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة، والتجريبية بعديا في درجة الضغط النفسي، لتركيز الانتباه اثر ايجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم، وكانت أهم التوصيات هي ضرورة مراقبة الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر وكذلك مراقبة تصرفات اللاعبين وسلوكاهم وقياسها بمقاييس سوسيوميتريية قبل المنافسات الرياضية، وجب بناء برنامج التحضير نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية، كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.

**الكلمات المفتاحية:** تركيز الانتباه ، الضغط النفسي، كرة القدم.

**English Abstract:**

sports coaches are often fallen under the pressures of stress especially during the competitions periods, so, this latter refers to many reasons, even real or cumulative ones as a result to a previous experiences of other championships obtained by these coaches. so they contributed to increase the effect of these pressures on the psychological side of the coaches members because it leads to the increase of the performing level in sports competitions.

the study aims to detect the effect of attention concentration in reducing the psychological pressure of football players, where the experimental method was used due to its appropriation to the study's nature by using the experimental design of two equal groups, one experimental and other

static and each group contains 24 player; in order to answer the questions of the research and try to achieve its assumptions and objectives.

to sum up, after collecting data of the research and processing its analyses so the most important result that is concluded is that there are differences between the result of both groups, even static or experimental one in the degree of psychological pressures; so, it's better to focus attention on positive impact in order to reduce the psychological pressures (anxiety and tension) on the football players, and also control the players' actions and behavior and measure it before sports competitions.

**Keywords:** focus attention, stress, football.

## أثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم

### مقدمة:

إن النشاط البدني الرياضي فرض نفسه كعامل من عوامل التربية العامة، وهو نصر قوي ووسيلة أساسية في إعداد الفرد وتطوير جوانب حياته البدنية والفكرية والنفسية، كما تزوده بالخبرات والمهارات الواسعة التي تساعده في التكيف والتأقلم، وهذا ما راعا الساهرون عليه من مسؤولين ومدربين وتقنيين لشروط الموضوعية والعملية التي تسهم في تدريب وتطوير هذا النوع من النشاط.

ولكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا ومتزنا ومتكاملا في عملية التدريب الرياضي ويحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدرته واستعداداته، فمن الضروري أن يراعي في ذلك الإعداد لأربعة جوانب ضرورية وهامة هي: الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي والإعداد التربوي النفسي، على اعتبار أن الشخصية عبارة عن ثلاثة أبعاد بدنية، انفعالية، معرفية. (محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص24)

ومن الميادين التي اهتم بها علماء علم النفس المجال الرياضي، إذ يعد التقدم الذي وصلت إليه الرياضة في القرن الحالي انعكاساً لمدى الاهتمام بالرياضة في العالم سواء كان بالنسبة للاعبين أو المدربين، وقد يكون من أبرز جوانب الاهتمام بالرياضة هو الجانب النفسي له، إذ يتعرض للعديد من الضغوط النفسية والاجتماعية سواء في فترات المنافسة أم فترات التدريب ومنه على أداءه الرياضي المهني وهذا من خلال ثلاثة جوانب هي: - الجانب المعرفي: ويتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل: مدى الانتباه والتركيز، الذاكرة، القدرة العقلية، صعوبة التنبؤ، والاستجابة ببطء.

-الجانب الانفعالي: حيث يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي وينخفض الإحساس ويظهر الاكتئاب.

-الجانب السلوكي: مثل التغيب عن العمل ونقص الميول، وسلبية الاتجاهات واضطرابات عادات النوم. (محمد

عبد العزيز عبد الجيد، بدون سنة، ص54)

يعتبر الضغط النفسي من أهم الاضطرابات النفسية التي تواجه الفرد لما له من انعكاسات عديدة على حياته اليومية، فأصبحت معاناة الإنسان المعاصر من الضغط مشكلة لدى معظم الناس، وقد لوحظ أن بعض الأفراد يستطيعون أن يستوعبوا ويقاوموا المتغيرات الضاغطة ويتجاوزون أزماتها، في حين أن البعض الآخر يفشل

وبنهار، لذا اعتبر الباحثون أن الضغوط النفسية لها انعكاساتها النفسية وبسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية وهي من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واجتماعية ومهنية واقتصادية. (هارون توفيق الرشيدى ، 1999 ، ص3)

وللتقليل من حدة الضغوط النفسية عمد علماء علم النفس الإرشادي إلى تدريب المهارات العقلية ومن بينها مهارة تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه. (سعد رزوقي، 1977 ، ص74).

تقنية تدريب الانتباه أو التركيز هي إحدى الأساليب الحديثة في الموجة الجديدة من موجات العلاج النفسي المعرفي، وتقنية تدريب الانتباه ببساطة هي مجموعة من تدريبات زيادة اللياقة العقلية، تتم بمساعدة المعالج النفسي أو حتى بمساعدة تسجيل صوتي، حيث يتبع العميل التعليمات فيستمع إلى عدة أصوات في نفس الوقت مثلا صوت زقزقة عصافير وصوت دقات الساعة وصوت الأذان أو أجراس الكنيسة أو غير ذلك من أصوات، ثم يتبع التعليمات محولا انتباهه وتركيزه بين الأصوات المتزامنة من صوت إلى الآخر بنمط منتظم (Wells, 1990,p280).

وتهدف تدريبات التركيز إلى زيادة اللياقة العقلية، والسيطرة على الانتباه، وليست تظهر فوائدها إلا بعد تدريبات منتظمة لمدة أسبوعين حتى أربعة وربما ثمانية أسابيع، وليست التدريبات سهلة كما قد يظن البعض وإنما تمثل تحديا للمتدرب يستطيع إن اجتازه أن يزيد ويطور قدراته وملكاته العقلية فيصبح قادرا على تركيز انتباهه وتوسيع وتضييق مجاله فضلا عن المرونة المتمثلة في القدرة على تحويل بؤرة التركيز والانتباه من هدف إلى آخر بسلسلة أكبر كلما مورست التدريبات أكثر، أي أنها تدريبات شاقة كتدريب العضلات ولكن العضلة هنا توجد في المخ. (Wells, 2007,p25)

أولا: التعريف بالبحث

1. مصطلحات البحث:

أ. تركيز الانتباه:

التعريف الاصطلاحي: ويعرف (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر) التركيز بأنه "حالة من حالات الاستعداد الرياضي، فيجب إن يكون الرياضي قادرا على طرد كل ما يشتت الانتباه وأن يركز على أساسيات الأداء المطلوبة منه" (مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد ، 2004 ص59).

التعريف الإجرائي: إن التركيز اصطلاح يشار به إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية عليه أو تتجه صوبه، وتلعب صفة التركيز دورا مهما في المجال الرياضي إذ انه احد العوامل المهمة في مستوى الأداء المهاري، وتعد من الاستعدادات العقلية التي تلعب

دورا كبيرا في وصول الفرد إلى أعلى مستوى ممكن، علما بان تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الانتباه.

### ب. الضغوط النفسية:

**التعريف الاصطلاحي:** عرف (مك جراث 1988) الضغط النفسي بأنه عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (البدنية-النفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة. (أسامة كامل راتب ، 2000، ص196)

**التعريف الإجرائي:** هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن حالة من الإجهاد العقلي والبدني والنفسي، تسبب عدم قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به، وكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقه، وعدم قدرته على تلبية هذه المتطلبات، ولعدم مساعدة الأشخاص المحيطين به لتخطي هذه الضغوط يصل الفرد إلى حالة من الإحباط والاكنتاب قد تصل به إلى حالة من الانفعالات النفسية تؤدي إلى ضغط شديد قد يؤدي به إلى الابتعاد عن مهنته.

### ج. كرة القدم:

**التعريف الاصطلاحي:** 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، ص50-52)

**التعريف الإجرائي:** 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 طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان 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 شوتين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

### 2. إشكالية:

تتطلب الأنشطة الرياضية تعلم المهارات والوصول بها إلى مرحلة الإتقان، ويبدو واضحا أن العملية الآلية هي أهم الأبعاد للأداء الرياضي، ولكن المنافسات الرياضية تتطلب استخدام عملية التحكم أيضا، ففي الأنشطة الجماعية تبدو ملاحظة البيئة الخارجية من الأهمية بمكان للحصول على الرموز الهامة باستخدام عملية التحكم وأيضا تتطلب العملية الآلية لمساندة الأداء، ولكن المشكلة تكمن في احتمال أن المثيرات غير المرتبطة قد تدخل في نظام معالجة المعلومات بكمية اكبر من المثيرات المرتبطة وبالتالي يضطرب الأداء، وهذه النقاط تم تناولها بالدراسة بواسطة علماء النفس الاجتماعي، واستمدت نظرياتها من الأبحاث حول القلق، الوعي بالذات، والألم. (محمد العربي شمعون ، 1996، ص286)

تتفق آراء بعض العلماء على أن حدوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون تركيز الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة، وتعتبر مهارة تركيز الانتباه إحدى المهارات النفسية الضرورية للأداء الناجح، و ترجع أهميتها إلى انه عند تطوير مهارة تركيز الانتباه إلى درجة عالية من التحكم إراديا يمكن الوصول إلى حالت بديل الوعي و يطلق عليها "خبرة التدفق في الانتباه"، والتي وجد أنها ترتبط ايجابيا بالإنجاز الرياضي. (محمد العربي شمعون ، 1996 ، ص258)

يلاحظ في المجال الرياضي أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وإدراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب". (أسامة كامل راتب ، 2000 ، ص182)

ويقصد بالضغوط في المجال الرياضي " تلك الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب الرياضي و الإداري الرياضي وجماهير المتفرجين في المنافسات الرياضية وخاصة من المتعصبين ووسائل الإعلام الرياضي وغيرهم ممن لهم علاقة بالمحيط الرياضي وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقة من انتقاد أو دكتاتورية أو عدم التقدير الكافي أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها. (محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص39)

وتعتبر رياضةكرة القدم من الرياضات الجماعية الشعبية التنافسية والتي لها إقبال كبير نظرا لبساطتها وفنيتها في آن واحد، وتطورت رياضة كرة القدم كثيرا حيث أخذت في السنوات الأخيرة حيزا كبيرا من المنافسة العالمية والإقليمية وعرفت مشاركة مختلف دول المعمورة كما عرفت أبعادا سياسية واقتصادية كبيرة فأصبح من اللازم على المرين واللاعبين ومن الضروري التحضير لهذه اللقاءات من جميع النواحي البدنية التقنية والنفسية والذهنية، الأمر الذي أدى إلى ظهور بعض الاضطرابات لدى اللاعبين والمتمثلة في الضغوط النفسية والاجتماعية سواء نتجت عن المنافسات والتدريب الزائد أو عن ضغوط الحياة اليومية، مما قد انعكس على أدائهم في مختلف اللقاءات والمنافسات، ومهما كانت مصادر هذه الضغوط فإن هؤلاء اللاعبين يحتاجون إلى عناية نفسية تجعلهم يواجهون هذه الضغوط دون أن تأثر عليهم بالسلب سواء من طرف رؤساء الأندية والاتحاديات والفدراليات أو من طرف المنافس والجماهير.

وقد عمد علماء النفس الإرشادي إلى مجموعة من الأساليب للتعامل مع هذه المشكلة، منها التحضير الذهني فقد عرفته (الوسيمي 1999) بأنه نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة من خلال تطوير و تنمية المهارات العقلية مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت الحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب مع

القدرة على الاسترخاء و إعادة الشفاء والإعدادات للمنافسات ويرى (شمعون والجمال 1996) أن الهدف من استخدام التدريب الذهني "انه يهدف إلي تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة وزيادة القدرة على إعادة التثبيت والتحكم في الأداء المثالي، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة" (محمد العربي شمعون و الجمال ' عبد النبي ، 1996 ، ص 218)

وللتخفيف من آثار الضغوط النفسية وإدارتها ضاعف الباحثون من جهدهم قصد إيجاد طرق وأساليب عديدة تسمح للرياضيين بالتكيف والتحكم في انعكاسات الضغوط النفسية، ومن بين هذه الأساليب أسلوب الاسترخاء، والتصور العقلي وتركيز الانتباه...، إذ أن الهدف منه هو تدريب العقل على السيطرة على العمليات الحيوية والسيطرة على التفكير لكي يصل اللاعب إلى درجة عالية من الهدوء والتحكم في النفس والجسم.

من أجل ذلك قمنا في هذا البحث بوضع برنامج تركيز الانتباه وذلك للتعامل والتقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وعليه برزت مشكلة الدراسة في السؤال العام التالي:

- هل لتركيز الانتباه اثر في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟.

ومن التساؤل العام اندرجت تحته الأسئلة الجزئية التالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة الضغط النفسي؟.
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي؟.
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي؟.

### 3. أهداف الدراسة:

في ضوء الإطار المرجعي لمشكلة البحث وأهميته وضع الباحث مجموعة من الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها كالتالي:

- إلقاء المزيد من الضوء على مفهوم تركيز الانتباه من حيث نشأته و تطوره وخلفيته النظرية، كما تهدف هذه الدراسة إلى تعزيز الدراسات القليلة في مجال علم النفس الرياضي و ذلك من خلال دراسة أحد المهارات العقلية الأساسية و هي تركيز الانتباه و ربطه بالضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة و تحديد مستويات الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- تقديم برنامج تركيز الانتباه يعمل على خفض الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
- محاولة إيصال لاعب كرة القدم إلى منطقة الطاقة الذهنية المثلى لتحقيق أداء ناجح.
- التقليل من الضغوطات النفسية التي يقع فيها لاعب كرة القدم.

- إبراز اثر برنامج تركيز الانتباه في التقليل من الضغوطات النفسية لدي لاعبي كرة القدم.

#### 4. أهمية الدراسة:

أصبح الضغط النفسي مشكلة خطيرة بالنسبة للرياضي إذ يترتب عليه آثار سلبية فيما يتعلق بأدائه المهاري والتقني، وتتجلى أهمية هذه الدراسة في الشريحة المدروسة وفي حيوية الظاهرة التي تصدى لها البحث بجانبها العقلي، فقد أكدت الدراسات والبحوث أن الرياضيون يتعرضون لضغوط تؤثر على أدائهم وبالتالي على نتائج مختلف المنافسات، وعليه فقد أصبح هناك حاجة ملحة للقيام بإجراءات لمواجهةها وتقديم المساعدة للاعبين لتحقيق أكبر قدر من التكيف والالتزان النفسي لتقديم أحسن أداء في مختلف اللقاءات.

#### 5. فرضيات الدراسة:

##### الفرضية العامة:

لتركيز الانتباه أثر ايجابي في التقليل من الضغوطات النفسية لدي لاعبي كرة القدم.

##### الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة الضغط النفسي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي لصالح المجموعة التجريبية.

#### 6. مجالات البحث:

- المجال البشري: تمثل في لاعبي لأندية القسم الجهوي الأول لولاية المسيلة التابعة لرابطة باتنة لكرة القدم أكابر

- المجال الزمني: الفترة الممتدة من فيفري 2017 إلى غاية ماي 2017.

- المجال المكاني: الملعب الأولمبي الشهيد ورتال البشير ببلدية المسيلة، الملعب البلدي الجديد عين الحجل.

#### 7. الدراسات السابقة و المشابهة:

الدراسة الأولى: دراسة مرنيذ آمنة 2011: حول أثر برنامج تدريب عقلي لمهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدوانى في رياضة كرة اليد:

الدراسة الثانية: دراسة ديسي يحي الحبيب رضوان 2011: حول دراسة مهارة الاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية عند مدربي الكرة الطائرة:

الدراسة الثالثة: دراسة جبالي رضوان (2013): تحت عنوان فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية" بجامعة الجزائر.

الدراسة الرابعة: دراسة إكيوان مراد 2002: حول تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم:

الدراسة الخامسة: دراسة بوطبة مراد 2003: تأثير التحضير الذهني في مواجهة ضغط المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة للمستوى العالي الجزائري أثناء المنافسات الرياضية.

الدراسة السادسة: دراسة محمد عبد العاطي: حول "الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الرياضيين".

الدراسة السابعة: دراسة تارا Tara وجيري Gary وكينيث Kenneth 1991: حول مصادر وأسباب الضغوط النفسية لدى الرياضيين المستوى العالي لرياضة التزلج على الجليد.

ثانيا: إجراءات البحث

### 1. الدراسة الاستطلاعية:

إن الخطوة الأولى التي قام بها الباحث هي إجراء الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة، حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الباحث تصوراتته الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها، وعن طريقها أيضا يقوم بتفسير النواحي الخاضعة للدراسة، من الممارسة الميدانية المهنية للطالب، الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو:

- التأكد من وجود مستوى ضغط مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.

- التأكد من صدق وثبات وموضوعية المقياس المستخدم والذي هو مقياس إدراك الضغط.

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من 24 لاعب من نادي أولمبي المسيلة الناشط في الجهوي الأول لرابطة باتنة الجهوية، ولقد راعينا أن تكون هذه العينة خارج العينة التي تدخل في الدراسة الأصلية.

نظرا لطبيعة الدراسة التي تتطلب برنامج لتركيز الانتباه ومقياس الضغوطات النفسية حيث قام الباحث بتوزيع قائمة إدراك الضغط (استمارة مقياس للضغوطات النفسية) على العينة الاستطلاعية، كررت العملية بعد أسبوع

واحد من توزيع القائمة وبعد جمع المعلومات والبيانات على فكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (01): يمثل نتائج الدراسة الاستطلاعية لمقياس إدراك الضغط

أفراد العينة	درجة إدراك الضغط	مستوى الضغط	أفراد العينة	درجة إدراك الضغط	مستوى الضغط	أفراد العينة	درجة إدراك الضغط	مستوى الضغط
1	0.45	معتدل	9	0.63	مرتفع	17	0.67	مرتفع
2	0.44	معتدل	10	0.44	معتدل	18	0.71	مرتفع
3	0.49	معتدل	11	0.63	مرتفع	19	0.66	مرتفع
4	0.63	مرتفع	12	0.69	مرتفع	20	0.46	معتدل
5	0.65	مرتفع	13	0.48	معتدل	21	0.70	مرتفع
6	0.51	معتدل	14	0.62	مرتفع	22	0.47	معتدل

مرتفع	0.62	23	معتدل	0.50	15	مرتفع	0.71	7
معتدل	0.45	24	مرتفع	0.60	16	مرتفع	0,67	8

من خلال نتائج الجول نلاحظ أن هناك من اللاعبين من هم معتدلي الضغط النفسي وعددهم 10 لاعبين، بينما 24 لاعب نجد عندهم ضغط مرتفع وهذا ما يدل على أن هؤلاء الرياضيين يعانون من ضغوط مرتفعة نوعا ما وبالتالي يجب علينا الاستمرار في هذه الدراسة الأساسية من أجل تدريب اللاعبين على كيفية التعامل مع هذه الضغوط النفسية.

## 2. منهج البحث:

يعتمد اختيار الباحث للمنهج الذي يستخدمه في دراسته على طبيعة بحثه وما يهدف إليه، وترتكز أهداف البحث الذي بين أيدينا على معرفة أثر البرنامج والمتمثل في أثر برنامج لتركيز الانتباه في التقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

وتبعا لأهداف الدراسة و طبيعة الموضوع وكذلك تبعا للمشكلة المطروحة نرى أن "المنهج التجريبي" هو المنهج الملائم، ويعرف هذا المنهج على أنه تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للظاهرة وملاحظة نواتج التغيير في الظاهرة موضوع الدراسة، ويعرف أيضا بأنه استخدام التجربة في إثبات الفروض. (محمد خليل عباس وآخرون، 2007، ص 79)

## 3. مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث يتمثل في لاعبي أندية ولاية المسيلة الناشطة في القسم الجهوي الأول رابطة باتنة الجهوية (مجموعة E) التي تضم 03 نوادي

عينة البحث تم اختيارها بالطريقة "القصدية" (العمدية) وتمثلت في مجموع لاعبي أندية (مولودية المسيلة ووافق عين الحجل) وعددهم 48 لاعباً تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين.

## 1.3. خصائص العينة:

### الممارسة الرياضية:

تم احتساب سنوات الممارسة الرياضي في المجال من 10 - 20 سنة وهم مقسمون على النحو التالي:

- من 10 إلى 13 سنة: ( 14 لاعب )
- من 14 إلى 17 سنة: ( 24 لاعب )
- من 18 إلى 20 سنة: ( 08 لاعبين )

### المستوى الدراسي لأفراد العينة:

المستوى المتوسط: (06 لاعبين)

المستوى الثانوي: (22 لاعب)

المستوى الجامعي: (18 لاعبين)

ولقد تم أخذ سنوات الممارسة بعين الاعتبار نظرا لأهمية هذا العامل في التدريب و المنافسة الرياضية. عمر اللاعبين ما بين 20 و 32 سنة .

#### 4. أدوات ووسائل جمع البيانات والمعلومات:

##### 4.1 أدوات ووسائل الدراسة النظرية:

من أجل دراسة موضوع بحثنا اعتمدنا على مجموعة من المراجع باللغة العربية والأجنبية، التي لها علاقة بموضوع البحث مباشرة وقد قمنا بتحليل النتائج على أساس الدراسة النظرية.

##### 4.2 أدوات ووسائل الدراسة التطبيقية:

في الدراسة الميدانية تمت الاستعانة بالعديد من الأدوات نذكرها على النحو التالي:  
أولا. مقياس إدراك الضغط النفسي:

وضع من طرف "ليفنستين Levenstein" وآخرون لقياس مؤشر إدراك الضغط، ويشمل 30 عبارة، نميز منها نوعين من البنود المباشرة و غير المباشرة.

تشمل البنود المباشرة 22 عبارة، وتدل على وجود مؤشر إدراك الضغط مرتفع، عندما يجيب المفحوص بالقبول تجاه الموقف، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض، عندما يجيب بالرفض، و تتمثل هذه البنود في العبارات رقم: 2،3،4،5،6،8،9،11،12،14،15،16،18،19،20،22،23،24،26،27،28،30 اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).

وتشمل البنود غير المباشرة 8 عبارات وهي رقم: 1،7،10،13،17،21،25،29 تدل على وجود مؤشر إدراك مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض، وإلى مؤشر إدراك منخفض عندما يجيب بالقبول.

وتتقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة). (آيت حمودة: ، 2006، ص225)

#### التصحيح:

تتقط بنود الاختبار وفق 4 درجات، من 1 إلى 4 كما يلي: تقريبا، أبدا، أحيانا، كثيرا، عادة. ويتبع التقطيع حسب نوع البنود كما أشرنا إليه سابقا ( مباشرة أو غير مباشرة).

ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط، إلى (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط.

ثبات و صدق المقياس:

**الثبت:**

استعمل هذا المقياس في دراسة حول الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية في معهد علم النفس للباحثة (آيت حمودة 2005)، وتحصلت في دراستها على ثبات هذا المقياس وكان ذلك بقياس التوافق الداخلي للاختبار باستعمال معامل "ألفا"، فأظهر وجود تماسك قوي ب: 0.90

وقد قام الباحث بتطبيق معادلة "سبيرمان-براون" وتحصلنا على معامل ثبات الاختبار الأصلي الذي قدر ب 0,86، وكما نلاحظ فإن قيمة معامل الثبات دالة وبالتالي تأكدنا من ثبات المقياس.

**الصدق:**

لقد قامت آية حمودة من التحقق من صدق المقياس وكان ذلك بقياس الصدق التلازمي للاختبار الذي يرتكز على مقارنة استبيان إدراك الضغط مع المقاييس الأخرى للضغط فأظهر وجود ارتباط قوي مع سمة القلق ويقدر ب 0.75 ومع مقياس إدراك الضغط "لكوهن" يقدر ب 0.73 بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب 0.56 مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر ب 0.35 مع مقياس قلق الحالة.

قام الباحث في الدراسة الحالية بالتأكد من صدق المقياس باستعمال الصدق الذاتي وهو جذر قيمة معامل الارتباط المتحصل عليه في الثبات وقدر ب: 0.91 وبما أنه دال، فإذا المقياس يعتبر صادقاً.

**ثانياً: برنامج تركيز الانتباه.**

**❖ اختبار أسلوب الانتباه و العلاقات بين الأشخاص:**

قام بإعداده "روبرت نيدفر" وقدمت "ليندا بومب" 1987 صورة مختصرة عنه، واعد صورته العربية أسامة كامل راتب كما أن الصورة المطولة للمقياس تم إعدادها للعربية محمد حسن علاوي يهدف هذا الاختبار إلى تكوين الوعي بأسلوب الانتباه الذي يتميز بع اللاعب، ومعرفة نقاط القوة والضعف.

**مقياس التقدير:** 0= أبداً، 1= نادراً، 2= أحياناً، 3= غالباً، 4= دائماً

**تصحيح المقياس:** 4 نقاط إذا كانت الإجابة دائماً، 3 نقاط إذا كانت الإجابة غالباً، نقطتان إذا كانت الإجابة أحياناً، نقطة إذا كانت الإجابة نادراً، لا تعطى درجات للإجابة أبداً.

**البرنامج التدريبي:**

أعد الباحث منهجاً تدريبياً خاصاً بتركيز الانتباه معتمداً في ذلك على تجربته الميدانية ومستعيناً بأراء المختصين بمجال علم النفس الرياضي والمصادر العلمية، وكذلك على مجموعة من الدراسات والبحوث التي أضافت حصانة علمية كافية ليكون تطبيق البرنامج مناسباً والذي غرضه يهدف إلى التقليل من الضغوطات النفسية لدي الفئة المدروسة.

قُسم البرنامج إلى 18 وحدة تدريبية زمن كل منها من 12 إلى 17 دقيقة حسب هدف كل وحدة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية 06 أسابيع بواقع 3 حصص تدريبية أسبوعياً

**5. المعالجة الإحصائية:**

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ودالة تساعدنا على التحليل والتفسير و الحكم، لقد تمت المعالجة الإحصائية للنتائج من خلال جهاز الكمبيوتر (الحاسوب) وهذا بفضل اللجوء إلى برنامج إحصائي يتمثل في (Spss)، أما المعادلات الإحصائية المستعملة فهي:

- ❖ النسبة المئوية.
- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ معامل الارتباط بيرسون .
- ❖ اختبار الفروق
- ❖ معامل الاختلاف

ثالثاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

فيما يلي الجداول الخاصة بعرض نتائج البحث

جدول رقم (02) : يوضح نتائج الاختبار في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الضغط النفسي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
القياس القبلي	24	0.63	1.06	1.115	غير دال
القياس البعدي	24	0.66	0.86		

تم استخراج ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 23 بقيمة تقدر ب 1.94 يتضح من الجدول رقم (02) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي فمتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يساوي (0.63) بينما متوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي فجااء مساويا ل (0.66).

حيث كانت قيمة ت المحسوبة (1.115) أي أقل من قيمة ت الجدولية، وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) مما يعني أن المجموعة التي لم تتلقى الحصص التدريبية لتركيز الانتباه لم يقل لديها الضغط النفسي ولم يلاحظ عليها أي تحسن.

جدول رقم (03) يوضح نتائج الاختبار في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الضغط النفسي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
القياس القبلي	24	0.69	0.99	6.241	دال
القياس البعدي	24	0.43	0.79		

تم استخراج ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 23 بقيمة تقدر ب 1.94

يتضح من الجدول رقم (03) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي، فلقد جاء متوسط درجات أفراد العينة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي (0.69) أما في الاختبار البعدي فقل بكثير حيث أصبح يساوي (0.43) . حيث كانت قيمة ت المحسوبة (6.241) وهي دالة إحصائياً لأنها تفوق قيمة ت الجدولية مما يعني أن البرنامج التدريبي أثر ايجابيا على المجموعة التجريبية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي .

جدول رقم (04) يوضح نتائج الاختبار للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

الضغط النفسي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	48	0.66	0.76	7.179	دال
المجموعة التجريبية	48	0.43	0.97		

تم استخراج ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 46 بقيمة تقدر ب 1.78 يتضح من الجدول رقم (04) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار والبعدي لصالح المجموعة التجريبية، فمتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية يساوي (0.43) وهو يقل عن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة الذي جاء يساوي (0.66) . حيث كانت قيمة ت المحسوبة (7.179) وهي دالة إحصائياً لأنها تفوق قيمة ت الجدولية مما يعني أن البرنامج التدريبي أثر ايجابيا على المجموعة التجريبية مما يعني أن المجموعة التي تلقت الحصص التدريبية لتركيز الانتباه قلت لديها درجة الضغط النفسي .

#### مناقشة عامة:

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية تدريب مهارة تركيز الانتباه وتأثيرها في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، ولما كانت هذه الدراسة تدخل في مجال التحضير الذهني الرياضي، فقد أكدنا على ضرورة إدماج هذا النوع من التدريب وإعطائه المكانة اللازمة كغيره من الجوانب الأخرى كالتدريب البدني و المهادي الفني و التكتيكي والنفسي على اعتبار أن اللاعب الجزائري ليس بالمركبة الثنائية (بدني- معرفي) بل هو شخصية بثلاثة أبعاد (بدنية- معرفية- نفسية ذهنية) على اعتبار أن بلادنا بأمس الحاجة لثل هذه البحوث العلمية لأنها تسلط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع، وكذا على الحركية الداخلية للتألق الرياضي، وتسمح لنا بالخروج من التقهقر وتدني مستوى الأداء الفني والتكتيكي والضبط النفسين 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 مجاله مما يساعد اللاعب في نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية، كما يعتبر ميدان علم النفس ميدانا هاما بالنسبة لكل مدرب كونه يعتبر عاملا مساعدا له في إيجاد التفسيرات الموضوعية والدقيقة، كما يساعده في خلق جو نفسي ملائم يسمح لكل فرد من أفراد النادي بالتعبير الكامل عن إمكانياته، ولأن التدريب في جو نفسي ملائم يعتبر أكثر أهمية من المهارة الفنية في حد ذاته، فالتحضير الذهني غالبا ما يحدد الفارق خصوصا في المنافسة.

تعتبر هذه الدراسة من الدراسات المتعلقة بميدان التحضير الذهني وتقليل الضغط النفسي عند لاعب كرة القدم من أجل البحث عن الكيفية التي تتدخل من خلالها مهارة تركيز الانتباه لتسيير إحدى المظاهر النفسية السلبية ايجابيا ويتعلق الأمر بالضغط النفسي على الخصوص الشيء الذي يسمح بتسيير الانفعالات العاطفية وتسيير الضغوطات النفسية ايجابيا بما يتلائم مع الأداء وبما يتناسب مع ظروف وأهمية المنافسة، مما يؤدي إلى التألق الرياضي.

لقد بنيت فرضيات هذا البحث على أساس ثلاثة محاور، المحور الأول مبني على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الضغط النفسي، أما المحور الثاني فقد بني على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الضغط النفسي، أما المحور الثالث فقد بني على فكرة هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية بعديا في الضغط النفسي.

من خلال عرض نتائج الدراسة و تحليلها ومن خلال خلاصات النتائج المحصل عليها خرجنا بنتيجة عامة خاصة بالدراسة الميدانية التي قمنا بها والتي أكدت لنا صحة ما افترضناه.

#### الاستنتاجات:

أولا: لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة الضغط النفسي"،

ثانيا: لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي"، مما يعني أن البرنامج التدريبي (لتركيز الانتباه) أثر ايجابيا على المجموعة التجريبية وذلك في انخفاض درجة الضغط النفسي، حيث يري "ألفيبي" أن المقاومة أو المواجهة هي احد استراتيجيات خفض الضغط النفسي حيث يرى أنها تركيز انتباه الفرد على مصادر العامل الضاغط وعلى استجاباته النفسية و الجسمية لهذا العامل.

ثالثا: لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة، والتجريبية بعديا في درجة الضغط النفسي"، وهذا ما أشارت إليه الباحثة مرنيذ أمينة إن التدريب المستمر و المنظم و المقنن على المهارات العقلية يساعد الفرد على الاسترخاء، تخفيف الضغط و

التوتر و يشعره بالراحة و الطمأنينة، وهذا ما توصلت إليه نتائج التجارب و الدراسات و التي قام بها الكثير من العلماء و الباحثين في علم النفس الرياضي و بالتالي فإنه يساعد اللاعب على بناء أفكار ايجابية) التنشيط الايجابي (و تجنب التفكير السلبي.

رابعا: لقد ثبتت صحة الفرضية العامة التي لتركيز الانتباه اثر ايجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم، وهذا ما جاء في دراسة الباحثة مرنيز أمينة حيث توصلت إلى أن التدريب المنتظم و المقنن على المهارات العقلية (الاسترخاء و التصور العقلي) يعتبر من القواعد العامة في الإعداد النفسي و أن تدريب مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي يساعد لاعبي كرة اليد على التحكم في انفعالاتهم، و كذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب و مستوى المنافسة و كذا تسيير السلوك العدوانى أثناء المنافسة.

**اقتراحات:**

- ينبغي على المدرب أن يتلقى تكويننا نظريا في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي، إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو يسير بخصوص الإرشاد النفس الرياضي ومختلف مهاراته وخصوصا مهارات الاسترخاء والتصور العقلي تركيز الانتباه.
- يجب إدراج الإعداد العقلي العلمي الأكاديمي و جعله كجزء من التحضير العام والمتكامل للرياضيين وللفرق الرياضية و تطبيقه بكل صرامة على المدربين القصير والطويل.
- ضرورة مراقبة الاضطرابات النفسية كالقلق التوتر وكذلك مراقبة تصرفات اللاعبين وسلوكياتهم وقياسها بمقاييس سوسيوميترية قبل المنافسات الرياضية.
- يجب بناء برنامج التحضير نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية، كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.
- ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين عقليتين على الأقل يطبقهما خلال برنامج الرياضي السنوي.

#### قائمة المراجع:

#### المراجع العربية:

- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية\_ تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر العربية، 2000.
- آيت حمودة: دور سمات الشخصية و استراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط و الصحة الجسدية والنفسية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر، 2006.
- رومي جميل: "كرة القدم"، ط، 1 دار النقائص، بيروت (لبنان)، 1986.
- سعد رزوقي ،موسوعة علم النفس، ط1، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1977.
- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد: المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع 2004 .
- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربية، 2002 .

- محمد عبد العزيز عبد الجيد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المحال الرياضي، ط1 ، مرآز الكتاب للنشر، القاهرة.
- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد: المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004.
- محمد عبد العزيز عبد الجيد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المحال الرياضي، ط1 ، مرآز الكتاب للنشر، القاهرة.
- محمد العربي شمعون و جمال عبد النبي: التدريب العقلي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط1، دار الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- محمد خليل عباس وآخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2007.
- هارون توفيق الرشيدي: الضغوط النفسية طبيعتها -نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مصر، 1999 .

#### المراجع الأجنبية:

- Wells, A.: Panic Disorder in Association With Relaxation Induced Anxiety An Attentional Training Approach to Treatment, Behavior Therapy, 1990.
- Wells, A: Cognition About Cognition: Metacognitive Therapy and Change in Generalized Anxiety Disorder and Social Phobia. Cognitive and Behavioral Practice K2007.
- Wells, A: Panic Disorder in Association With Relaxation Induced Anxiety An Attentional Training Approach to Treatment, Behavior TherapyK1990.