



قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

**الطقوس كوسيلة للتحضير النفسي للاعب كرة
القدم-صنف أكابر-**
- دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة الولائية _ تبسة -

العنوان:

تحت إشراف:

إعداد الطالبين:

د/مقى عماد الدين

▪ ذيب فتحي

▪ بولعراس بهاء

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
بوخالفة عبد القادر	أستاذ محاضر ب-	رئيسا
مقى عماد الدين	أستاذ مساعد أ-	مشرفا ومقررا
عزالي خليفة	أستاذ محاضر ب-	مناقشا



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وعرفان

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه العظيم والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين

محمد عليه صل الله عليه وسلم

نشكر الله العليم الرحيم الذي وفقنا لإتمام هذا البحث المتواضع

كما اتوجه بالشكر إلى الدكتور مقى عماد الدين على توجيهاته وإرشاداته المتواصلة وكل من

ساهم في هذا البحث

كما اشكر كافة الأساتذة الكرام الذين سعوا في تكويني

وكل أخ عرفته في هذا العام من قريب أو بعيد

إهداء

إلى نبع الحنان وسند الحياة "أمي وأبي" الذين إن ضاقت بي الحياة أجدهما سراجا

منيرا لحياتي حفظهما الله وأطال بعمرهما

إلى إخوتي وأخواتي وكل الأصدقاء

إلى كل أستاذ عادل ساهم في وصولي إلى هذا المستوى العلمي

إلى كل إنسان باحث عن العلم والحقيقة والخير

إلى كل إنسان مؤمن بالله وعلى نهج وسنة محمد عليه أفضل الصلاة والتسليم

الصفحة	الموضوع
	شكر وعرافان
I	الفهرس المحتويات
IV	فهرس الجداول
VI	فهرس الأشكال
VII	فهرس الملاحق
2-1	مقدمة
الجانب التمهيدي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1- الإشكالية
7	2- فرضيات الدراسة
7	3- أهمية الدراسة
7	4- أهداف الدراسة
8	5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
13	تمهيد
14	1- التحضير النفسي والطقوس
14	1-1 التحضير النفسي
23	2-1 الطقوس
30	2- الدراسات السابقة
30	1-2 الدراسات
35	2-2 التعليق على دراسات السابقة والمشابهة
38	خلاصة

الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
41	تمهيد
42	1- منهج البحث
42	2- الدراسة الإستطلاعية
43	3- مجتمع الدراسة وعينة البحث
44	4- مجالات الدراسة
44	5- ضبط متغيرات البحث
45	6- أدوات البحث
46	7- الأسس العلمية لأداة البحث
48	8- الوسائل الإحصائية
	خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
50	تمهيد
51	1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
51	1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
57	2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى
60	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
60	1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
65	2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية
68	3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
68	1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
73	2-3 مناقشة نتائج الفرضية الثانية
77	الخاتمة

78	الإقتراحات
80	قائمة المراجع
85	الملاحق
	الملخص

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل توزيع لاعبي عينة البحث عن النوادي	43
02	معاملات ثبات الاستبيان	46
03	يمثل عبارة هل تمارس الطقوس في المقابلات ذات الأهمية الكبرى؟	51
04	يمثل عبارة هل تمارس الطقوس لتجنب ضجر الجمهور؟	52
05	يمثل عبارة هل يدفعك الارهاق النفسي والتعب الناتج عن التدريب الى ممارسة الطقوس؟	53
06	يمثل عبارة هل تمارس الطقوس عندما تفقد تركيزك قبل المباراة ؟	54
07	يمثل عبارة هل ارتفاع علاوة أهمية المباراة وضرورة الفوز بها تدفعك لممارسة الطقوس؟	55
08	يمثل عبارة هل تمارس الطقوس عند الخوف من عدم قيامك بدورك في المقابلات الهامة	56
09	يمثل عبارة هل يدفعك التفكير الكثير على نتيجة المباراة لممارسة الطقوس	57
10	يمثل عبارة عند تحضيرك للمباراة هل تمارس الطقوس العامة (التحية الرياضية، التجمع التحفيزي، الأسرار المقدسة)	60
11	يمثل عبارة عند تحضيرك للمنافسة هل تمارس الطقوس الدينية ؟	61
12	يمثل عبارة عند تحضيرك للمباراة هل تمارس الطقوس غير دينية ؟	62
13	يمثل عبارة قبل دخولك للمباراة على أي شكل تقوم بأداء هذه الطقوس ؟	63
14	يمثل عبارة كيف يكون قيامك بهذه الطقوس؟	64
15	يمثل عبارة قبل بداية مشاركتك هل كنت متعلق بالطقوس؟	65
16	يمثل عبارة هل ممارسة الطقوس بشكل جماعي يقوي ترابط الفريق؟	68
17	يمثل عبارة عندما تمارس الطقوس هل تشعر بالأمان؟	69

70	يمثل عبارة هل ممارستك للطقوس تمنحك القدرة في ضبط حركاتك والتحكم في أعصابك؟	18
71	يمثل عبارة هل ممارستك لطقوس بمفردك تزيد من تركيزك؟	19
72	يمثل عبارة هل تكون ممارستك للطقوس تأثيرات ايجابية نحو المنافسة؟	20

الصفحة	العنوان	الرقم
20	مخطط تطبيقات علم النفس الرياضي.	01

الصفحة	العنوان	الرقم
85		إستمارة إبتيان 1

مقدمة

إن التطور الذي نعيشه الآن في شتى المجالات هو نتيجة دراسات هادفة إلى رفع المستوى من خلال تطوير جوانب كل مجال علمي، وهذا ما خلق نوع من التنافس وظهور علماء في شتى المجالات الحياتية. وتعتبر الرياضة ميدان ثقافي اجتماعي لم يسلم من هذا التطور السريع وذلك من خلال السعي نحو اكتساب الأدوات والسبل اللازمة من أجل رفع المستوى الرياضي وتحسين الأداء انطلاقاً من توظيف العلوم الأخرى في العملية التحضيرية للرياضي كالوسائل التكنولوجية، العلوم التطبيقية، البيولوجيا وعلم النفس الاجتماعي، مما ساعد في حدوث كل هذا التطور الرياضي الملحوظ.

وفي غضون السنوات الماضية، ازداد الوعي لدى الرياضي والمدرب معاً بأهمية العامل النفسي، وأصبح لعملية الإعداد النفسي الدور الفاعل في عمليات الإعداد المتوازن والشامل للمنافسات الرياضية، وكان له أثره الواضح في مستوى أداء اللاعبين والرياضيين في المنافسات الرياضية لشعورهم بمدى أهميته، كما كان لاعتراقات المدربين بالإسهام الفعال للعامل النفسي على مستوى الأداء في المنافسات الرياضية أهمية كبرى في الاعتراف بهذا العامل وإقراره. (محمد السيد، 2014)

وان أصول اللعب في كرة القدم الحديثة يتطلب أداءً عالياً ومثالياً من خلال تنظيم الطاقات الجانب البدني، الخططي، والمهاري، وحسن استغلالها من طرف المدربين واللاعبين على حد سواء، إلا أن اللاعب تمر عليه بعض الحالات مثل التوتر، القلق، الخوف، التردد، نتيجة الرهانات الرياضية ومتطلبات المنافسة، وغالباً ما نسمع أن تهيئة اللاعبين نفسياً للمباريات هي سبب تحقيق الفوز أو تكبد الخسارة، هذا ما كون اهتماماً واسعاً بهذا الجانب التحضيري وبالعناصر المتعلقة به والمؤثرة عليه، حيث يمثل التحضير النفسي كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية والوصول إلى أعلى المستويات. (مختار، 1998)

وبالحديث على هذا الجانب المهم في العملية التحضيرية للرياضي لا بد من التطرق إلى العوامل والجوانب المؤثرة عليه، وتعتبر الممارسات الطقوسية من المؤثرات الجوهرية التي تتحكم في مستوى التحضير النفسي للاعب في ضل كل ما تفرضه المنافسة من رهانات وصعوبات نفسية للاعب. حيث يذكر في هذا الصدد Broch & Kristiansen (2014) أن الطقوس يتم تفسير على أنها عمليات نفسية - اجتماعية تُطبق لبناء النظام المتصور والراحة في الأوساط الرياضية المجهدة.

و لقد ذكر (Fisher, And Wrisberg Thompso) أنه وعلى مر التاريخ، استخدم الناس طقوسًا قائمة على الدين والسحر وأو الخرافات للتعامل مع الشكوك وحالات عدم اليقين والغيبيات مثل الأرواح. وكون المسابقات الرياضية التي تنطوي على درجة عالية من الرهانات تضع الرياضي في حالة ترقب وخوف وحالة عدم اليقين من نجاحه، لذى ليس من المستغرب أن ينخرط العديد من الرياضيين في بعض الطقوس والسلوكيات الخرافية ليشعروا كما لو أن لديهم بعضًا من السيطرة على ما يحدث لهم في الملعب.

نقلا عن (Patrick, David , & Lavallee, 2018)

وعليه قمنا بهذه الدراسة التي تعتمد على الجانب التحليلي النفس اجتماعي، تبرز مدى تأثير التحضير النفسي بالمتغيرات الاجتماعية الثقافية والمعتقدات الدينية المقدسة، والتي تظهر على شكل طقوس عند الرياضي ولقد اخترنا ميادين كرة القدم ولاعبي من الفئة العمرية الكبرى.

ولما كانت مشكلة هذه الدراسة تندرج ضمن إطار بحث خاص بكرة القدم، حول إشكالية الطقوس كوسيلة لتحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم، وجب علينا إلقاء الضوء وفهم المنافسة وخصائصها ومتطلباتها، وكذلك فهم البيئة والمحيط الرياضي، وفهم المعتقدات الدينية ومدى ارتباط الجانب الديني بالحياة اليومية للمجتمع وهنا يبرز ارتباط الظاهرة بالتغير الثقافي الاجتماعي.

وسيتم التعامل مع اشكالية هذه الدراسة من مختلف المقاربات العلمية، من الأنثروبولوجيا وعلم النفس وعلم الاجتماع وهذا لفهم الطقوس كوسيلة للتحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية "صنف أكابر". وعليه تتكون الدراسة من ثلاث جوانب أولا الجانب التمهيدي ثم الجانب النظري فالجانب التطبيقي، كالتالي:

الجانب التمهيدي ويحتوي على الفصل الأول الخاص بالإطار العام لدراسة. أما الجانب الثاني تناولنا فيه الشق النظري ويحتوي على الخلفية النظرية والدراسات السابقة. وتضمن الجانب التطبيقي الاجراءات الميدانية للدراسة وعرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث. وفي الأخير الخاتمة والتوصيات والاقتراحات.

الجانب التمهيدي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

تعتبر الرياضات الجماعية من أهم الوسائل الترفيهية والتنافسية والصحة في هذا العالم، حيث عرفت تطورا ملحوظا وكبير في السنوات الأخيرة وذلك من خلال التحكم والتطوير العناصر المتعلقة بها، فهي تسعى الي خلق روح المنافسة والتعاون وتقوية اوصال المحبة بين الشعوب وكذلك الافراد، حيث ان الاستمرارية في هذا التطور تدفع العلماء والمدربين الرياضيين إلى الاهتمام بالعناصر المتعلقة بالرياضي ومحاولة رفع مستواه في جميع الجوانب، فرغم الأساليب الحديثة التي دخلت في هذه الرياضات إلا أن الجانب النفسي يبقى مهما من طرف أغلب المدربين وهذا ما لاحظناه في الميادين الرياضية، رغم انه العامل الأساسي الذي يضمن التوافق والانسجام في الأداء والمردود.

لذلك فالأمر يجب ألا يتوقف على الاهتمام بمختلف الجوانب (البدنية، التقنية، التكتيكية) وإهمال الجانب النفسي الذي هو جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية، (علاوي، 1992، صفحة 92) حيث أن الاستعداد النفسي أهمية قصوى في حياة الرياضي خاصة في المستويات الرياضية العالية، كونها لا تخلو بالدرجة الأولى من القلق، التوتر، عدم الثقة بالنفس، الانفعال وغيرها من المؤثرات السلبية التي تؤثر سلبا على أداء الرياضي، وطالما تواجه الرياضيين بعض المشكلات التي يصعب حلها اثناء سعيهم في تحقيق الأهداف خاصة عند الرياضيين الذين لا يتمكنون من التحكم والسيطرة على درجة الانفعال (راتب، 1997) وبالحديث عن الجانب النفسي يقودنا إلى الحديث على اهم العناصر المتعلقة بهذا الجانب والتي تساعد في تطوير الجانب النفسي للرياضيين والتحكم فيه، كما أشار العديد من العلماء والباحثين في علم النفس إلى أن وصول اللاعب الى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من الفاعلية والمثابرة، من أجل التفوق في المنافسات الرياضية، ومن بين الطرق التي تستعمل في التحضير النفسي الرياضي الممارسات الحدسية التي تتمثل في الشعوذة وكذلك الطقوس الدينية التي تساعد في خفض مستوي القلق، ومن ناحية أخرى تعتبر نوع من الفاعلية التي تساعد الرياضي في البلوغ إلى الهدف المنشود. حيث يذكر في هذا الصدد Broch & Kristiansen (2014) أن ممارسة الطقوس تعتبر شكل من أشكال صنع المعنى بقصد تخفيف الضغوط والتصورات السلبية والإجهاد النفسي والشكوك المسبقة وحالات عدم اليقين للاعب قبل المنافسة. ليصبح السلوك الطقوسي وسيلة لتقليل الضغوط الخارجية ومن

الثقافات الرياضية الموجهة نحو الهدف، وينقل التركيز إلى المهمة المطروحة وإمكانيات الرياضيين الخاصة للتحكم في الوضع التنافسي.

ومن بين مظاهرها في البيئة الجزائرية ما يروج في الصحف والقنوات الوطنية حول الالتزام الديني لبعض اللاعبين الجزائريين في الفريق الوطني لكرة القدم من قراءة القرآن وكذلك الرقية الشرعية أو السجود شكرا لله أو بعض الممارسات الغير دينة متمثلة في السحر أو بعض السلوكات الخرافية، أما في البيئة الغربية فيذكر (كريستيانسن وآخرون، 2008) أن المصارعون يسيرون دائما بالقدم اليسرى أولاً على السجادة، والرياضيون الكاثوليك يرسمون صليبا وهميا قبل كل مباراة. فالطقوس إذا تظهر بوظيفة التأمين وتسمح بتوجيه القلق ونلاحظ هذه الوظيفة بطريقة عامة وبطريقة خاصة في بعض الحالات كالحداد (طعشوش، 2016).

وتعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات التي تحتاج إلى تحضير نفسي عالي ودقيق ومستمر للوصول إلى أعلى مستوى المحافظة عليّة، وتحقيق أفضل الإنجازات وتحطيم أرقى النتائج الرياضية، وإذا تتبعنا بدقة منافسة كرة القدم وما يبذله اللاعب خلال المنافسة من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة وما تفرضه الرهانات الرياضية للمنافسة، لادركنا ضرورة إعداد اللاعب نفسيا وعلميا من أجل أن يستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وتحقيق النتائج المرجوة.

ومما سبق ومن هذا المنطلق تتمحور إشكالية هذه الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

هل يوجد استعمال واسع للطقوس كوسيلة للتحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث؟ ومن خلال هذا الإشكال يمكننا أن نطرح التساؤلات التالية:

- ✓ ما هي أسباب ودوافع لجوء لاعبي كرة القدم لممارسة الطقوس كوسيلة للتحضير النفسي؟
- ✓ هل يتعلق لاعبي كرة القدم بالطقوس الدينية أكثر من باقي الطقوس الأخرى؟
- ✓ هل للطقوس وظيفة التحكم في السلوكات الناتجة عن الانفعالات والحد منها عند لاعبي كرة

القدم؟

2- الفرضيات:

- 1- تعتبر الرهانات الرياضية سبب جوهرى في لجوء لاعبي كرة القدم الجزائرية للطقوس.
- 2 - يتعلق لاعبي كرة القدم الجزائرية بالطقوس الدينية أكثر من باقي الطقوس الأخرى.
- 3 - للطقوس وظيفة التحكم في السلوكات الناتجة عن الانفعالات والحد منها عند لاعبي كرة القدم الجزائرية.

3- أهمية الدراسة:

يرجع اختيار هذا البحث إلى الأهمية الكبيرة للإعداد النفسي للرياضي ومدى تأثيره على نتائج الفرق واللاعبين ولتضارب الآراء حول العوامل والوسائل التي تتحكم وتؤثر بشكل فعال على هذا الجانب خصوصا في رياضة كرة القدم، فهناك من يرجعها إلى مدى قوة البرنامج التحضيري النفسي وهناك من يرجعها إلى قوة الشخصية الرياضية أو إلى الدافعية النفسية لرياضي بينما يرجعها البعض الآخر إلى الطقوس الحدسية والعملية للرياضيين، لذا تتمحور أهمية دراستنا في إبراز العلاقة بين التحضير النفسي والطقوس، وكذلك معرفة ما إذا كان يمكن اعتبار الطقوس من الوسائل التي تساعد في التحضير النفسي للاعبين كرة القدم. كما أن لبحثنا أهمية في إثراء مكتبتنا بمثل هاته الأعمال والابحاث التي تتعلق بالجانب النفسي للرياضيين

4- أهداف الدراسة:

- إن الهدف من دراستنا هذه هو تحقيق ما يلي:
- ✓ معرفة دوافع لجوء لاعبي كرة القدم لمختلف الطقوس.
 - ✓ معرفة أكثر أنواع الطقوس استعمالا من طرف لاعبي كرة القدم.
 - ✓ توضيح وظائف الطقوس في الحد والتحكم في السلوكات الناتجة عن الانفعالات عند لاعبي كرة القدم الجزائرية.

5_ تحديد المفاهيم والمصطلحات:

من خلال استخدام بعض المفاهيم والكلمات التي تم تناولها في عنوان دراستنا هذه، أوجب علينا تقديم بعض التوضيحات حول هذه المصطلحات الأساسية مثل:

5_1_ مفهوم الطقوس:

إن لفظة طقس "rite" مشتقة من كلمة اللاتينية "ritus" وتعني العبادات والاحتفالات الدينية أو العادات والتقاليد والأعراف، وهذه المعاني المختلفة تتواجد داخل اللهجات المتداولة والمألوفة (Jaen, 1998, p. 06) حيث أن مصطلح الطقس لا يختص بحقل معرفي واحد، وقد جاء في القاموس الأنثروبولوجيا إن الطقوس هي فعاليات وأعمال تقليدية لها غالباً علاقة بالدين والسحر حيث يحدد العرف أسبابها وأهدافها والطقوس دائماً مشتقة من حياة الشعب الذي يمارسها وتجري في الطقس فعاليات مختلفة كالرقص ونحر الأضاحي وأداء الصلوات وترديد التراتيل، حيث يمكن القول إن الطقوس هي مجموعة من الأفعال يمارسها المجتمع قصد إرضاء القوى العليا.

5_2_ أشكال الطقوس:

للطقوس عدة أشكال تختلف باختلاف طريقة الأداء وحسب الامتداد العقائدي لشخص والمجتمع المؤدي لها وتتمثل هذه الأصناف في:

الطقوس المحاكاتية: وتشمل ممارسات التصوير والابتهاال والرقية.

الطقوس التذكارية والتمثيلية: تتمثل في الاحتفالات الرسمية.

الطقوس السحرية-الدينية: تشمل الاعمال والقربات العبادية والتدنييس السحري.

التابوهات: تتمثل في الاستعمالات الخارجة عن المجال المشترك للبشر.

طقوس التطهير: تشمل طقوس الاغتسال، التوبة والاعتراف...إخ. (بن معمر، 2019)

5_3_ تعريف التحضير النفسي الرياضي:

اصطلاحاً:

يعرفه "حمادة إبراهيم" على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك من الأداء البدني والمهاري والخططي والوصول به إلى قمة المستويات وأن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل سلوك بما يسهم إيجابياً في الوصول إلى قمة مستويات الأداء. (حماد، 1998، صفحة 233)

_ إجرائياً

هو عبارة عن مجموعة من الإجراءات العلمية المحددة الصادرة من أخصائي نفسي رياضي التي تتماشى مع الضروريات النفسية لممارسة الرياضة بصفة عامة والنشاطات التخصصية من جهة والاستعداد الرياضي النفسي من جهة أخرى.

5_4_ وسائل التحضير النفسي:

ويقصد بها مجموعة الآليات التي تهدف إلى تحضير الرياضي نفسياً تستخدم في الأغلب من طرف المدرب أو الأخصائي النفسي للفريق، وتختلف الوسائل من مدرب لآخر والهدف يبقى مشترك، ويرى فؤاد يوسف أن وسائل التحضير النفسي تتمثل في، التنفس العميق، التصور الذهني، التفكير الإيجابي والحوار الداخلي (فؤاد، 1996)

5_5_ مفهوم الرياضات الجماعية:

هي تلك الرياضات التي تتضمن عدد كبير من اللاعبين الذين يشاركون فيها، حيث لا يمكن القيام بها بغياب الجماعة الرياضية المشاركة فيها حيث تضم فريقين يتنافس كل واحد منهم لتحقيق الفوز تماشياً مع قوانين التي توطر كل منافسة وكل لعبة من هذه الألعاب الجماعية.

ويمثل هذا النشاط اجتماعي وثقافي وكذلك ترفيهي، وهي وسيلة تربية مهمة تساهم في تطور القدرات النفسية والجسمية والاجتماعية، عند الفرد ويتوقف نجاحها على إتقان المهارات الخاصة بها وطرق تنظيمها. (زحاف، 2001)

ومن أشهر هذ الرياضات كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة.. وغيرها من الرياضات الجماعية.

5_6_ تعريف كرة القدم:

لغوي:

كرة القدم "foot ball" هي كلمة انجليزية، وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يتبرون "foot bull" ما يسمى عندهم (ريقبى) أو كرة القدم الامريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "soccer".
(جميل، 1986، صفحة 05)

اصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من احدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق ادخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة(هدف) وللتفوق على المنافس في احراز النقاط. (السلمان ، 1998، صفحة 09)

6_7_ صنف أكابر:

هي مرحلة من مراحل عمر الأنسان، وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر حيث أن الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والادوار الاجتماعية. (السلمان ، 1998، صفحة 21)

الجانب النظري

الفصل الثاني

الخلفية النظرية للدراسة
والدراسات السابقة

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم من أكثر الرياضات شهرة وممارسة في العالم حيث يتفق الجميع أنها بلغت ذروتها في التطور والتنظيم والإثارة، حيث أزلت هذه اللعبة الحدود بين ما يسمى الدول المتقدمة والدول المتخلفة حيث يعتبرها البعض رياضة ترفيهية وترويجية والبعض الآخر يراها مؤسسات كبرى قائمة بحد ذاتها ومن خلال هذه العناية بكرة القدم أصبح التدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة التي تعود بالفائدة على الرياضي لأن لاعب كرة القدم المحترف عرضة لجملة من الضغوطات التي تفرضها الأدوار التي يقوم بها داخل فريقه وتبقى المنافسات والأنشطة الرياضية مصدرا للقلق والتوتر

إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي المهم والأساسي في العملية التحضيرية لرياضي لدخول للمنافسة حيث يسعى المدربين إلى تطوير الجانب النفسي للاعبين وذلك من خلال التحكم في العناصر المتعلقة بنفسية الرياضي حيث ذهب العلماء الرياضيين الى دراسة مركز التحكم لرياضي والعزو السببي ومسببات الدافعية الرياضية وكذلك المعتقدات الدينية والحدسية لرياضي ومحاولة جعلها عامل يساعد الرياضي على رفع مستوياته النفسية قبل وبعد المنافسة، حيث لا يختلف علماء النفس الرياضيين في اعتبار القلق والتوتر يدفع الرياضي بالفطرة للإيمان

فالإيمان هادية موجهة وقوة مؤثرة دافعة إذن فلإيمان أثر في نفس الفرد وحياة المجتمع والإيمان في الحقيقة ليس مجرد عمل لساني ولا عمل بدني ولا عمل ذهني إن الإيمان في الحقيقة عمل نفسي يبلغ أغوار النفس ويحيط بجوانبها كلها من إدراك وإرادة ووجدان (القرضاوي ، 1998)

ومنطلق الدال على هذا الإيمان عمل الفرد بما يؤمن به غالبا تكون على شكل طقوس حيث تعتبر الطقوس الدينية أو غيرها من الطرق التي تجعل من الرياضيين في جاهزية نفسية عالية لدخول إلى المنافسة وكذلك التمشي مع ظروفها المتغيرة التي تمكن الرياضي من تحقيق نتائج رياضية عالية مع أفضل اقتصاد للجهد والمال.

1- الخلفية النظرية للدراسة

1.1 التحضير النفسي:

1-1-1 مفهوم علم النفس:

هو علم يدرس سلوك الرياضي الظاهري والداخلي، ويدرس الحياة النفسية للرياضي وما يتعلق به من تأثيرات وجدانية وانفعالية وكل ما يعترض طريقه أثناء الممارسات الرياضية كالضغوطات حيث يعرف الدكتور " أسامة كامل راتب " علم النفس الرياضي "أنه العلم الذي يدرس سلوك الانسان في الرياضة " (راتب ا.، 1997، صفحة 24)

1-1-2 مفهوم التحضير النفسي الرياضي:

هو تطور القدرات النفسية للرياضي وسيرورة التطبيق العلمي لوسائل خاصة، محدودة، وموجهة نحووي التكوين النفسي للرياضي، كما يعبر عنه احمد بسطويسي على انه "ذلك الاعداد الذي يخلق وينمي الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على تكوين الاقتاعات الحقيقية والمعارف العننية كما يعمل على تطوير السماعات الادارية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة الى التوجيه والإرشاد النفسي للرياضي" (بسطويسي، 1998، صفحة 273)

ويعرفه أحمد أمين أن التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة، موجهة نحو التكوين النفسي الرياضي. (فوزي، 1994، صفحة 162)

1-1-3 دور وأهمية التحضير النفسي:

يهدف التحضير النفسي الى الوصول بالرياضي المنافس الى أفضل حالاته وذلك لتحقيق النمو الشامل لأن التحضير النفسي يساهم بقدر كبير في تطوير وتنمية قدرات الرياضي حت هناك نصيب كبير للتحضير النفسي لوصول المنافس الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة مختلف العوامل النفسية المؤثرة عليه ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا الرياضي في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حال وبالتالي التغلب عليه وذلك عن طريق تطوير القدرات التالية:

✓ تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.

✓ الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.

✓ تعلم التحكم في الحالات النفسية أثناء التدريب والمنافسة.

✓ اكتساب إمكانيات الاسترجاع.

✓ التركيز على النشاط. (سكر، 2002، صفحة 76)

1-1-4- أهداف التحضير النفسي:

الهدف من التحضير النفسي هو تعليم وتدعيم الفرد ليتكفل بنفسه في توجيه سلوكه وضبط انفعالاته وحل الصعوبات التي تواجهه، وتحقيق الاستقلالية للرياضي ويجعله في غير حاجة إلى المساعدة الدائمة، بل ليكون قادرا عن نفسه في إطار المحيط والفريق الذي ينتمي إليه (feranadez , 1982, p. 13)

وللوصول إلى هذه الغاية لابد من سبيل يجب اتباعه:

- السماح للرياضي بالتحكم في جسمه بإعطائه المبادرة الشخصية التي تنعكس على إنجازاته الرياضية.
- أن يكون نموذج التحضير سهل التطبيق من طرف جميع الرياضيين بغض النظر عن مستواهم العلمية التعليمي وسنهم ولا يتحجج المحظر النفسي بأن العملية يجب أن تكون بدايتها منذ الطفولة.
- احترام الشعور النفسي لكل رياضي بتعزيز البنية لكل واحد.
- السماح للرياضي بالتوجيه الايجابي لعدوانية سلوكه واحترام حيويته الطبيعية.
- المحافظة على الرياضي بعدم دفعه إلى درجة الاحتراف النفسي والعمل على دعمه في التحكم في سلوكه قبل وأثناء وبعد المنافسة.
- دعم الرياضي في الحفاظ على تركيزه وهدوئه أثناء العمل والعمل على تحفيزه بين الشوطين.
- جعل الرياضيين يكونوا اكثر حماسة وترغيبهم في التنافس.

1-1-5- أقسام التحضير النفسي الرياضي: وينقسم إلى:

• التحضير النفسي طويل المدى:

ويهدف إلى توجيه وارشاد الرياضيين والارتقاء بقدراتهم في مواجهة الصعوبات وفق المواقف التي قد يتعرض لها الرياضي خلال مشواره، ويعمل على تحديد الدوافع والأهداف بصورة واضحة والسعي إلى تحقيقها

بتطوير السمات النفسية الخاصة باللاعبين والتي تعمل بدورها على الارتقاء بمستوى قدراتهم وبذلك يضمن إكسابهم الخصائص النفسية الايجابية المرتبطة بالرياضة.

ويرى مفتي ابراهيم حمادة ان التحضير النفسي يبدأ مع أول انخراط للناشئ بعملية توجيهه للرياضة المناسبة. (حماد، 1998، صفحة 258).

ومن أهم مبادئ الأعداد النفسي الرياضي طويل المدى

_ تنمية السمات الإرادية: يرى كل من (رودريك، وفيدروف) من روسيا و(كونان، وهينج) من ألمانيا، حيث يميزان بين الإرادية العامة والخاصة بحيث أن الهدف من تنمية الصفات العامة هي تطوير الصفات الشخصية بصورة شاملة ومتزنة، أما الصفات الخاصة فتعني تنمية السمات الإرادية الضرورية المعينة والتي تساهم بصورة مباشرة في تطوير قدرات الأفراد في التغلب على العقبات الخاصة المرتبطة بالنشاط الرياضي المحدد وكذا العقبات المرتبطة بمحاولة الفرد الوصول إلى أعلى المستويات في هذا النوع من النشاط الرياضي.

_ تنمية السمات المرتبطة بالنشاط الرياضي: يقول عبد الرزاق الأزرق عن كاتل "انها مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحوال " (الأزرق، 2001، صفحة 89).

• التحضير النفسي قصير المدى:

هو الاعداد المباشر للرياضي قبل اشتراكه الفعلي في المنافسة بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بتعبئة كل طاقاته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسة وبعد المنافسة في كلتا الحالتين الفوز أو الاخفاق بهدف الاستعداد للمنافسة القادمة.

ويقول مفتي ابراهيم حماد هو تلك العمليات التي يبدأ تنفيذها قبل المنافسة بفترات يكون من شأنها التأثير الإيجابي على سلوك وتفاعل الرياضي في المنافسة، ويتركز التحضير النفسي قصير المدى على التحضير النفسي طويل المدى وهناك العديد من وجهات النظر بالنسبة للعملية التحضيرية. (حماد، 1998، صفحة 243)

_ **المدرسة الألمانية:** ترى المدرسة الألمانية أن التحضير النفسي قصير المدى يركز على أساسا على ثلاث مراحل هي:

- مرحلة التوقع
- مرحلة المواجهة
- مرحلة الاسترخاء

ويعتمد هذا التصنيف أساسا على أعمال لازارس في أبحاثه عن الشدة إذ يرى ان المرحلة التوقع تبدأ من وقت ادراك الحدث المدد للفرد حتى بداية المواقف المخففة للشدة، اما مرحلة المواجهة فتبدأ من حدوث الشدة متى يتم التغلب على المواقف (المهددة للفرد)، وبعدها تأتي مرحلة الاسترخاء وهي فترة زوال طابع التهديد وعودة العمليات النفسية والفسولوجية إلى حالتها الطبيعية.

_ **المدرسة السوفياتية (سابقا):** وتتركز أساسا على حالة ما قبل المنافسة التي تعمل على انتقال الرياضي من حالة الراحة إلى حالة العمل، حيث تؤكد التجارب أن اثناء الفترة الزمنية لحالة ما قبل البداية أن الرياضي يمر قبل اشتراكه الفعلي في المباراة بحالة معينة من الحالات الآتية

- حالة حمى البداية
- حالة اللامبالاة بالبداية
- حالة الاستعداد والكفاح

وتتميز كل حالة من الحالات السابقة بمظاهر وأعراض نفسية وفيزيولوجية معينة كما تؤثر كل حالة على مستوى الرياضي بصورة معينة حسب الفروق الفردية.

1-1-6- تقنيات التحضير النفسي:

ترتبط أغلب تقنيات التحضير النفسي بتقنيات العلاج النفسي وبما أن هذه الأخيرة متعددة فهي تركز على نظريات متعددة لعلم النفس كالمدرسة السلوكية والمعرفية والتعلم الاجتماعي واللغوي والتي ظهرت في الولايات المتحدة الأمريكية في السبعينيات من طرف (ريتشارد بندلر وجون كندر) وهي تعتمد على مقاربات متعددة كنظريات ريكسون وعلى الأعمال الخاصة بالاتصال واللغة.

وفي عملية التحضير النفسي يستعمل الرياضي طرق علمية حديثة وعناصر أخرى يستعين بها في محاولة الاسترخاء أو التركيز أو المناجاة والإيحاء الداخلي، وهناك أبطال وضعوا أنظمة ونماذج شخصية عبارة عن ممارسات حدسية طبيعية تتمثل في روتينات إعادية أو طقوس ذات بعد اجتماعي أو ثقافي أو ديني وهذه الممارسات تهدف إلى الحد من درجة القلق والتوتر أو الرغبة في رفع التحفيز إلى أقصى مستوى، وكذلك من أجل الحصول على السكينة والاطمئنان، حيث لكل تقنية من تقنيات التحضير النفسي منهج ومصدر مختلف ولكل تقنية قد تستعمل أساليب وطرق مختلفة لذا يصعب تصنيفها ويمكن تقسيمها إلى ثلاث فئات:

- ✓ الطرق التي تهدف إلى تعديل الانتباه.
- ✓ الطرق التي تهدف إلى تطوير تقنيات حركية.
- ✓ الطرق التي تبحث على تحسين علاقات الاتصال بين الافراد.

1-1-7- أنواع التحضير النفسي في كرة القدم:

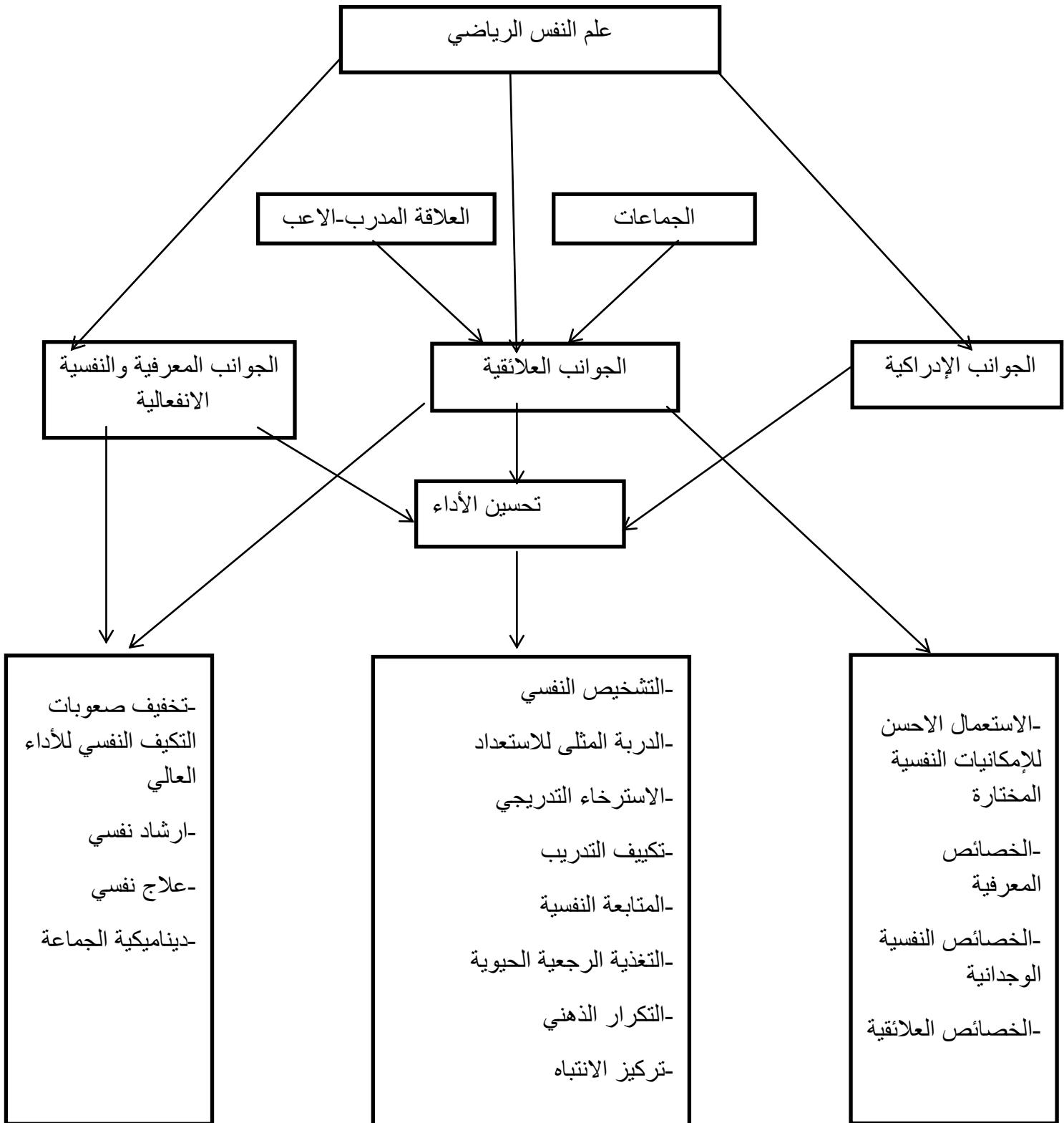
1-7-1-1 التحضير النفسي للمنافسة:

ويطلق عليه Gorbunov "التحضير النفسي العام" يهدف لتحسين ميكانيزمات الدفاع ن وذلك بتحسين الصفات الفردية الأساسية المطلوبة في الممارسة الرياضية والتي تظهر من خلال تجربة اللاعب في المشاركة في عدد كبير من المنافسات (Gorbunov, 1983) وما وضحت أغلب الدراسات التجريبية فهذه الصفات هي:

- الاقناع
 - الهدوء (الرزانة)
 - حب الصراع (إظهار الطموح العالي في التنافس والفوز، الفاعلية أثناء المواقف الحرجة)
- وهذه الصفات أساسية في التوازن وانسجام المستويات العاطفية والارادية لهدف تعديل المصادر الطاقوية وسلوك اللاعب.

للولوصول إلى التحكم في النظام الدفاعي الرياضي تجب الاعتماد على تقنيات وهذا بعد القيام بعملية التشخيص والقياس النفسي للسّمات الشخصية والقدرات العقلية.

هذا النسق من التحضير النفسي ظهر بفضل أبحاث (أ.دينين) (Gorbunov, 1983, p. 173_175) إذا لا يجب الاكتفاء بمقولة التحضير النفسي نسق بسيط يهدف إلى تنظيم شعور الرياضي حسب الظروف المتوقعة والتي تجري فيها المنافسات المقبلة، فحقيقة اقتراب المنافسة الفعلية والتي قد تكون مصيرية فالتحضير النفسي للمنافسات الفعلية يوضح الاحتياطات اللازم أخذها أثناء التحضير النفسي العام الذي كشف لنا أهم الصفات الفردية، التي تساعدنا على التعديل الذاتي للحالات النفسية قبل المنافسة تعديلا فعالا للوصول باللاعب إلى درجة مثلى من الاستعداد، أي عملية إدماج الاحتياطات المتاحة والمتوفرة عند اللاعب، فهذه التوجيهات تضع اللاعب في إطار منهجي يمكنه من السيطرة على الشعور المتعارض بين الاداء الجيد والاختفاق، وقد وضع ق.ميسوم مخطط يلخص ما ذكرناه.



الشكل رقم 01: مخطط تطبيقات علم النفس الرياضي. (Missoum, 1985, p. 37)

2-7-1-1-1 التقويم النفسي في كرة القدم:

لنجاح عملية التحضير النفسي لابد من تشخيص وتقويم القدرات النفسية للرياضي وذلك بهدف جمع المعلومات وتقويمها للوصول إلى نتائج موضوعية بعيدة عن الذاتية تسهل عملية تصنيف الأفراد حسب قدراتهم وبعدها يتم ضبط عملية التحضير والتدخل على أساس معطيات علمية دقيقة.

ويستعمل في التقويم النفسي مجموعة من الاختبارات متعددة الأبعاد وكذا طرق تجريبية وإسقاطية ومن الناحية المنهجية يجب التمييز بين الاختبارات النفسية والفيزيولوجية والمعرفية واختبارات التقويم للعناصر النفسية العلائقية.

ومن أبرز هذه الاختبارات اختبار (إدقارد تيل 1975) والذي معطيات اختبار تفهم الموضوع، حيث أجرى البحث على 25 لاعبا ذوا مستوى عالي وتوصل أن اللاعب المحترف يتميز بنشاط كبير في سلوكه وطاقته بدرجة مرتفعة وهو اجتماعي بفضل الاحتكاكات الودية وهو ينتمي إلى النمط المنفتح، وبين إدقارد تيل "أن لاعب كرة القدم تظهر عليه تصرفات نزواتية ويتأثر بحضور الجمهور ويظهر أحيانا سلوكيات عدوانية تجاه الخصم والمنتقدين" (Tell, 1975, p. 51)

8-1-1-1 أساليب وتقنيات التحضير النفسي في كرة القدم:

تستعمل في ميدان كرة القدم أساليب وتقنيات مختلفة للتحضير النفسي، ويلجأ المختص النفسي أو المدرب الذي يملك كفاءة إلى استعمال تقنيات الاسترخاء واستراتيجيات الاتصال والدافعية

1-8-1-1-1 استراتيجيات رفع مستوى الدافعية وترابط الفريق:

إن انجع وسيلة لتحفيز الرياضي تتمثل في إعطائه دور مؤثر يحمل جانبا من المسؤولية وهذا يجعل اللاعب يعرف طبيعة ومتطلبات دوره في الفريق وأن يعمل على تحقيق كل ما هو منتظر منه فيما يخص الأهداف الخاصة التي عليه القيام بها، وأن يشعر بأهمية دوره والمسؤولية الملقاة على عاتقه، في نفس السياق نجد استراتيجيات مماثلة عند زندر 1975 بوضعه لعشرة معايير تخص الحفاظ على أهمية الجماعة ومصادرها ونتائج الإحساس بالقيمة داخل الجماعة. (Crevoisier, 1985, p. 184)

وتستعمل في عملية التحضير النفسي للاعب المحترف تقنيات تعديل النفس والمتمثلة في الصوفولوجيا وتقنيات الاحياء الذاتي أو التدريب التدريجي لجاكيسون وتستعمل هذه التقنيات بغرض دفع

عوارض الأرق لتسهيل النوم قبل المنافسة للوصول إلى الدرجة المثلى للشدة والاستعداد وكذلك بعد المنافسة لتسهيل الاسترجاع بعد المجهود بسرعة

1-1-8-2 تقنيات الاسترخاء:

يعتبر الاسترخاء أحد المقاربات العلاجية الأكثر شيوعاً واستعمالاً، وتعتمد على البعد الجسمي للرياضي والغاية منها خلق ارتياح نفسي حركي بواسطة شد العضلي والتنفس ويجد الاسترخاء مكانة في التحضير النفسي للمنافسة "يمكن إدراج الاسترخاء في كل تقنيات التربية البدنية، والهدف من الاسترخاء معروف لدى الرياضيين منذ أمد بعيد وخاصة في التخصصات السريعة المسافات القصيرة نسبياً" (Crevoisier, 1985, p. 62)

فالاسترخاء يسعى إلى تعديل الشد العضلي لتوازن الفرد من الجانب العقلي عن طريق التحكم في الجهاز العضلي والذي بدوره يؤثر على التغيرات والاستجابات النفسية على مستوى المنافسة (قلق والتوتر)، إذن فتقنيات الاسترخاء تنتمي إلى مجموعة طرق التعديل النفسي ويصنفها (بوزتقن) في ثلاث مجموعات وهي:

_ الطرق الشاملة الأساسية ومنها التدريب والايحاء الذاتي وتهدف إلى خلق صور عملية الاسترخاء ومؤسسها شولتز

_ الطرق التحليلية والنموذج هو الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون

_ الطرق الترميزية ل"ألكسندر جيردة"

❖ تدريب الايحاء الذاتي لشولتز:

يعود الفضل في ظهور هذه التقنية لـ ج.م شولتز ومبدأ التقنية هو "القيام بتمارين فيزيولوجية عقلانية (ذهنية) محددة للتأثير على العضوية وعلى النفس بهدف التحكم في الحالات الخاصة والمشابهة للحالات المستوحاة من التفكير الذهني (شبه تنويم مغناطيسي والتي تعتمد على حالة التفكير ويجب تمثيل ساكن وتألمي، وعدم الرغبة أو السيطرة على التفكير)" (Crevoisier, 1985, p. 47) وتتكون هذه التقنية من دورتين صغرى وكبرى فالصغرى تتمثل في كل من:

_ الاحساس بالثقل

_ الحوار الذاتي (المناجاة

_ التحكم في جهاز الدوران بتخفيض النبض والتحكم في التنفس

أما الدورة الكبرى فهي تعتمد على الخبرة الطويلة لممارسة التقنية وتختلف عن الدورة الصغرى في الدرجة وقيمة التحكم في الذات.

ولقد استعمل تدريب الإيحاء الذاتي لشولتر في عملية التحضير النفسي لكثير من التخصصات كرياضة الدراجات والعباب القوى (Nedfler , 1976, p. 162)، وينصح في تدريب الإيحاء الذاتي كمعالجة لحالات التوتر والقلق وكذا الاضطرابات النفسية.

❖ التدريب التدريجي لجاكسون:

يعتبر إدموند جاكسون مؤسس هذه الطريقة العلاجية وتستعمل مبدأ الجهد العضلي ثم الاسترخاء أي من تقلص وشد العضلات ثم إرخائها وهذا بتوجيه التركيز نحو أحاسيس إيجابية وهذا الشعور الإيجابي يكون بالتدرج على كل أعضاء الجسم، ويرتكز الاسترخاء التدريجي على مبدأ التحكم البدني وتأثيره على الاستجابة النفسية، فالاسترخاء العضلي يؤدي إلى الاطمئنان والارتياح العقلي وتعمل هذه التقنية على استعمال الجهد(الشد) العضلي بهدف الراحة وهذا التأثير يعمل على تخفيض درجة الاستثارة العصبية وبالنسبة لجاكسون كل أنواع الانفعالات تتوقف عندما تكون العضلات في حالة سكون. (Jacobson , 1974) ولنجاح أكثر ولتحقيق مردود أفضل ينصح العمل بتقنيات إضافية أخرى كطريقة التصور الذهني والتحكم النفسي.

1-2 الطقوس:

1-2-1 مفهوم الطقوس:

هي عبارة عن تصرف يوجد في العصاب الهجاسي بإلزام انجاز خفي ومتكرر للأفعال المعقدة نوعا ما، توجد طقوس من أنواع مختلفة: طقوس الاغتسال، والاكتساء، والنوم والاكل... الخ. (زعبار ، 2002)

ويمكن أن تتخذ الطقوس شكل الحركات السحرية المعقدة (لمس الشيء مرات متعددة أو لمس جزء من الجسم مثلا)، وتحتاج هذه الطقوس أحيانا الحياة اليومية، بحيث أنها تمثل إلى أقصى حد كل حياة اجتماعية.

ويقول روجيه باستيد أن " الطقوس أداة للتذكر تستجيب إلى دافعية جماعية للحفاظ على الذاكرة وعلى القيم التي تتصل بها، وبهذا يتوضح خلود الطقوس عبر تاريخ الحضارات، فهي ضمان لاستمرار الديانات التي تؤسسها فهي تخضع لمبدأ عام لإعادة بعث الطابع الذي يمنحها المحافظة". (باستيد، 1970، صفحة 69)

ويعترف علماء الأنثروبولوجيا بأن الطقوس الاجتماعية هي المنشأ الأول والمصدر الحقيقي لكل الطقوس فهي تعني التكرار النمطي لحركة أو نشاط معين استجابا لأثر سحري أو إبعادا له ثم ذلك يجعله يكتسب دلالة باطنية عميقة وأخيرا تحاط بمغزى اجتماعي ديني ذو أهمية قدسية.

وتؤسس الطقوس بواسطة التقنيات الرمزية التي تهدف إلى السيطرة على الفرد والمجتمع من الجانب الوجداني، وهكذا تصبح مقدمة، وتستعمل في ذلك رموزا ثابتة يعتبر احترامها شرطا أساسيا لتكون فعالة. (كاميليري ، 1997 ، صفحة 292)

1-2-2 خصائص الطقوس:

للطقوس خاصيتان أساسيتان:

الآلية العادية: فالطقوس ما هي إلا أفعال فردية أو جماعية.

الغاية الدينية: تفرض الطقوس نوعا من الاحترام بناء على عدد معين من القواعد المنظمة والثابتة وفي ذلك يقول ج. كازونوف " الطقوس هي الفعل الذي يتكرر حسب قواعد ثابتة، يؤدي إلى جلب أثر نافع فعاليته تعتمد على نظام خارج الإدراك والتجربة ". (Cazeneuve , 1971, pp. 16-17)، كما يقول لينهردت "الطقوس أسلوب للتغيير للدخول في العالم الآخر (الخارج عن التجربة). (leenhardt , 1948, p. 111)

إن فالالاتصال بما هو غيبي مقدس هو الدافع الأول والخاصية الأساسية لممارسة الطقوس، وتظهر عند الفرد الرغبة الدائمة في الخروج من حالته لبلوغ الاطمئنان.

وبذلك فإن جزء كبيراً من وظيفة ممارسة الطقوس تمتين الصلة والروابط بين عالم الوجود والعالم الأسطوري أو تقوية الروابط الإنسانية مع الله.

3-2-1 الأثر السحري والديني للطقوس:

إن أهمية هذه السلوكيات وآثارها على الحالة النفسية من وجهة نظر أومن زاوية دينية وخاصة الطريقة الصوفية يدفعنا إلى البحث عن التصوف من منظور علم النفس الديني والعلوم الأخرى كعلم الاجتماع والانتروبولوجيا، فمن جانب علم النفس يرى الظاهرة بشكل سلبي حتى لا نقول المعجزات التي يتصف بها المتصوف ناتجة عن تطلعات وهموم داخلية للفرد والجماعة، أما من جانب علم الاجتماع فيذكر الدكتور علي زيغور في كتابه العقلية الصوفية ونفسانية التصوف بعض الأمثلة عن التجربة الصوفية فيما يخص تأثيرها على ظواهر غريبة. (زيغور ، 1979)

أما عن الجانب السحري للطقوس فهي تقام من أجل طلب العون من القوى الكامنة وراء الطبيعة عندما يعجز العلم أو الطب خاصة في جلب المساعدة أو العلاج اللازم.

وقد ناقش علماء الانتروبولوجيا موضوع مفهوم الجانب السحري للطقوس فعندما تستثار رغبة أو حاجة ما تكون قوية عند الفرد أو المجتمع وعندما تكون الوسائل المعقولة لتحقيقها غير متاحة يتم اللجوء إلى الطقوس السحرية، وحتى وإن لم يكن تأثيرها بشكل مباشر فإنها تساعد بدون أي شك في رفع الحالة المعنوية للأفراد وتطمئنهم وذلك في إطار أن الاعتقاد في الشفاء أحيانا ما يكون مفيد لأنه يحرك طاقة الإيحاء الإيجابية.

4-2-1 دور الطقوس:

لطقوس وظائف عديدة ويأتي هذا من علم الاجتماع الفرنسي للطقس وسنحاول تلخيصها فيما يهم بحثنا وتتمثل في:

- ✓ تقوية أوصار الوحدة والانتماء لجماعة معينة وتدعيم القيم المبنية عليها.
- ✓ استرضاء الآلهة أو طلب المساعدة.
- ✓ ممارسة تأثير سحري في المحيط أو البيئة.
- ✓ التواصل مع العالم الآخر.

- ✓ تجديد المعالم الخاصة بالمناسبات الاجتماعية المهمة.
- ✓ التواصل مع العالم الذي يقع وراء الطبيعة أو مع الأقارب الراحلين.
- ✓ توسيع حدود الوعي من خلال حالات شبه الغيبوبة أو حالات شبه إنشائية.

1-4-2-1 الوظائف الرمزية للطقوس:

وهذا بمعنى البحث عن الدوافع الاجتماعية والدينية التي تؤثر على الفرد لممارسة الطقوس وكما بينة إ. فروم عن الاصول النفسية للرجبة في ممارسة الطقوس حيث وضع بأن الطقوس " تعبير رمزي للأفكار والأحاسيس بواسطة الفعل وهو نفس تعريف الإيمان فالإيمان ما وقر في القلب وصدقته الجوارح ".
(Fromm , 1968, p. 138)

2-4-2-1 الوظائف الدينية للطقوس:

يقول كازونوف. ر " الإنسان يقوم بواسطة الطقوس بالدخول في العالم المقدس كمكان سكنية للآلام ومنه فممارسة الطقوس بكل أنواعها التطهيرية أو البدائية أو السحرية ليس لها هدف سوى أن تكون وسيلة لاستعادة التوازن الداخلي للإنسان بالاتصال بالعام الآخر ". (Cazeneuve , 1971, p. 143)
ومن هذا المنظور فالوظيفة الدينية للطقوس دفاعية " فالطقوس هي ردود أفعال للإحتماء مما يهدد الفرد " (Cazeneuve , 1971, p. 143)، فالسكنية والاطمئنان هي أساس توازن الأنا.

5-2-1 الطقوس الرياضية:

ألعاب المصارعة القديمة كانت تتدرج ضمن أنظمة اجتماعية ومحلية حيث أخذت معناها وأسلوبها الخاصين، حيث أن الرياضة المعاصرة تمتلك خصوصيتها وتتميز بمجموعة من السمات، كالخاصية العلمانية للزمن وأماكن ممارستها، المساواة في شروط دخول والمنافسة، التخصص في الأدوار، عقلنة القواعد متابعة الأرقام القياسية، بفضل مراسمها وقواعد الصارمة ومضامينها الرمزية، تنتمي إذا إلى الطقوس. (بن معمر، 2019)

6-2-1 استعمال الطقوس في التحضير النفسي عند لاعبي كرة القدم:

إن وسائل الاعلام تعطينا عدة أمثلة عن بعض الممارسات الطقسية سواء كانت ذات مصدر أو تدنسي بما فيها السحر والشعوذة أو السلوكات الطقسية التي يحكم عليها الباتين بأنها طقوس رياضة

وبالمقابل تبقى الدراسات المنظمة والمهتمة بهذا الجانب قليلة جدا وخاصة فيما يخص طبيعتها ووظيفتها الحقيقية في الميدان الرياضي وقد وضع نيل استبيان للبحث عن ما إذا كانت هذه الممارسات في طريق الانطفاء وهذا بسبب الزيادة العامة في مستوى المعرفة وتوصل في بحثه إلى توضيح بأنه في الحقيقة هذه الممارسات الطقسية، المقدسات والتعويذات كثيرة الاستعمال وهذا بالرغم بأن الرياضي يملك مستوى عالي من الأداء. (Neil, 1982, pp. 107- 110)

7-2-1 العادات الروتينية للطقوس:

من بين السلوكات التي تحمل معني الطقوس في المناسبات الرياضية الروتينية واستعمالها في التحضير الذهني للرياضي ويكون جد مناسب والروتينات هي جملة الحركات الإرادية وغير الإرادية التي يقوم بها الرياضي بشكل إلزامي لاشعوري وفي اعتقاده أن عدم القيام بها سيسبب مشكلا، وفاعلية هذه التصرفات تظهر جيدا في أبحاث مجموعة من الباحثين مثل (كومن، روتيل و لويدي في رياضة الجولف، 1990)، (فلتر وليندر في التصور الذهني، 1983)، (أوردمان، توماركين وهولنز يويو في لعب الأوتاد، 1982) (لوباير ووارسمان في كرة السلة، 1986)، (مور في التنس، 1986)، فالروتينات يمكن تطبيقها قبل وأثناء المنافسة بحيث يقوم الرياضي بعملية تركيز نفسي ويقوم بحركات من اختياره تساعده على تذكر ما كان يركز فيه. (محد أكلي ، 2012)

8-2-1 الطقوس طريقة للضبط الذاتي:

إذا كان مصدر الطقوس عادة روتينية أو منبع ديني أو اجتماعي ثقافي فغاية الرياضي من ممارستها هو ضبط الذات وتعديل الشعور لتكون استجاباته توافقية خلال المنافسة.

ولقد وضع قوربينوف تصنيفا دقيقا لأساليب ضبط الذات ومحتوى الشعور، وكما نعلم فالتفكير يمثل الوظيفة الأساسية للشعور وحسب وظيفة توجيه الشعور بالتركيز أعطى هذا المختصر أربع مجموعات من أساليب ضبط الذات والتي تركز على التفكير والتأمل من طرف الرياضي على الإبعاد التالية:

- العالم المادي البيئي والمحيط.
- الأنا العضوي أو الفيزيولوجي.
- الأنا المعنوي. (Gorbunov, 1983)

فطرق الضبط الذاتي مبنية أساساً على تفكير الرياضي في اناء الاجتماعي فالطريقة الذاتية والفردية التي يسلكها الرياضي قبل المنافسة عندما يضيف عليها خبراته الشخصية تعتبر طقوساً خاصة به، في مجملها هي تلك السلوكيات التي نلاحظها قبل المنافسة والقيام بها يمثل عنصراً مهداً.

1-2-9 الأشكال والوظائف الطقسية في الميدان الرياضي:

تشكل الطقوس " مجموعة التصرفات الفردية أو الجماعية ونسبياً متقنة والتي لها قاعدة جسمية (كلام، وضعيات، حركات) وأكثر أو أقل لها خاصية الإعادة بحمل كثير من الرموز بالنسبة للممارسين وعادياً بالنسبة لشهود، وهي مؤسسة على مشاركة عقلية وهذا بعدم الاستعانة بالقيم الخاصة للاختبارات الاجتماعية التي تحكم عليها بأنها ذات أهمية، ولفاعلية المرجاة لا ترجع إلى منطق خالص تجريبي والذي يذوب في الوسيلة التقنية للعلاقة (العلة - النتيجة). (Rivier, 1992, p. 29)

والخاصية الأخيرة التي يحملها هذا التعريف يضع الإطار البنائي للمشكل ودراسة الحركات والوضعيات التي تسبق الأداء والتي يحكم عليها بأنها طقسية أو مطابقة للتطبيق تتطلب نوع من الحذر والدقة.

1-2-10 وظائف الطقوس في كرة القدم:

يلجأ رياضي كرة القدم ذو المستوى التنافسي العالي إلى الاستعانة بقوى خاصة غيبية على شكل طقوس ذات أبعاد دينية أو سحرية وهناك من الباحثين من افترضوا بان الطقوس وسيلة لخفض القلق الصادر عن لحظات الشك والتردد قبل المنافسة والنتيجة بدورها عن الضغوطات التي يفرضها الترقب قبل المباراة والمنافسة أثناء المباراة. (Tell, 1975)، للتحقيق من هذه الفرضية قام بقياس درجة القلق والضبط الانفعالي ومقاومة التوتر للاعبين الأساسيين والاحتياطيين، واستخلص بان المتنافسين هم الأكثر قلقاً والأقل تحكماً وضبطاً انفعالياً والأضعف في مقاومة التوتر وهذا هو سبب لجوء الرياضيين لممارسة الطقوس لأنها ترتبط بالضغوطات الانفعالية والتوتر والقلق وهي تعمل على التوازن النفسي في هذه الظروف.

فالطقوس تعمل على توجيه تركيز الرياضي إلى الأحداث الخاصة بالمنافسة، وتعمل على تلاحم الفريق عندما تكون ممارسة الطقوس بشكل جماعي.

ويرى بندوربان التوقع يهدف إلى الفاعلية الفردية وللتخلص من القلق يلجأ الفرد إلى الضبط الذاتي باستعمال ممارسات معينة بهدف الحد من تأثير العناصر المسببة للاضطراب والتحكم في العوامل المشوشة عوض أن يعتمد على ضبط سلوكه بنفسه فهو يعتمد على ممارسات أو طقوس لما كان لها من آثار إيجابية

حسب خبرته الشخصية، أي أن الرياضي يعيد استعمال حركات أثبتت تأثيرها الإيجابي في الماضي.
(Bandura , 1980)

وعليه فإن الدافعية الناتجة عن المنافسة تدفع الفرد إلى ضرورة البحث عن أساليب ناجحة لضبط سلوكه ومن بينها أسلوب الضبط الذاتي بواسطة ممارسة الطقوس والتي تعمل على التحكم في الانفعالات الأولية وهذا بسبب اعتقاد الرياضي بأن بيئته لا يمكن التحكم فيها وغير واضحة.

حيث توجد هناك تنظيمات مبنذلة تهدف إلى إجهاض القوى البينية المعبرة كغير متوقعة وغير متحكم فيها، وبإشراك أشياء للنتيجة أو بإيجاد ممارسات فالرياضيين يعيدون إنتاج للحركات التي ظهرت بأنها إيجابية في الماضي وفي هذه الحالة هذه الممارسات ليست مرتبطة كلياً بالتوترات البيئية الآن هذه تعتبر قوى القدر فهي تهدف لإزالة القلق بعملها كاستجابات عاطفية، يعني البحث عن مكونة استعجالية للاندفاع للحركة. (Tomkins, 1981)

فتظهر وظيفة الطقوس في السيطرة والتحكم في النفسية السلوكية للفرد بحيث يستطيع الفرد وضع هذه التأثيرات لمواجهة المشكلة التي يتلقها ويحقق بذلك الجانب الإيجابي من الضغط الذي يتلقاه، ويميز علماء النفس استراتيجية الفعل من استراتيجيات الدفاع التي تهدف أولاً إلى حل المشكلة وكذلك محاولة مراقبة الانفعال الذي يولد الوضع المثير واستراتيجيات الضبط تتغير من فرد إلى آخر ولدى الفرد من وقت إلى آخر حتى في تشابه وتمائل الأحداث التي يواجهها.

1-2-11 نتائج ممارسة الطقوس في كرة القدم:

فيما يخص التحكم والسيطرة على السلوك فينتج من إدراك الرياضي لعلاقته الحتمية بين سلوكه ونتائج هذا السلوك وهنا يعمل الرياضي على اتخاذ الرقابة كوسيلة لتجنب حدث مؤلم أو حدث مسبب لضغط نفسي والهروب منه ونميز في هذا الإطار ثلاث نماذج.

_ رقابة سلوكية تضمن من تأثير مباشر مع المحيط.

_ رقابة معرفية بتفسير الاوضاع.

_ رقابة تقريرية وتتمثل في حرية الرياضي في اختيار السلوك المناسب.

وغياب هذه الرقابة يؤدي إلى ظهور استجابات سلوكية سلبية مما يؤثر على المردود في الأداء وبالتالي انخفاض حظوظ النجاح. (محد أكلي ، 2012، صفحة 92)

2- الدراسات السابقة:

2-1: الدراسات:

2-1.1 دراسة Broch & Kristiansen (2014):

تحت عنوان الطقوس والتعامل مع الضغوط النفسية، وهدفت هذه الدراسة على كشف الممارسات النفسية في الخبرات الرياضية الحية للرياضيين كاستراتيجيات للتكيف. وتطرقت لكيفية خلق الثقافات الرياضية والاهتمام الإعلامي، طموحات المدربين والآباء "المتحمسين" كل هذه العوامل خلقت ضغوطاً لدى الرياضيين وتجعل التأقلم أمراً محورياً لأداء الرياضيين مع هذه الضغوط. واستناداً إلى مسارين تجريبيين والملاحظات الميدانية للاعبين كرة يد الصبيان والمقاتلات مع نخبة المصارعين الذكور، تم تحليل إجراءات ما قبل المباراة في الأبعاد النفسية والاجتماعية لممارسة الرياضيين الطقوسي، والآثار المترتبة على صنع المعنى الطقوسي كوسيلة للتعامل مع مخاوف اجتماعية وثقافية خاصة بالرياضة. وتوصلت النتائج إلى:

✓ يتم تفسير الطقوس على أنها عمليات نفسية - اجتماعية تُطبق لبناء النظام المتصور والراحة في الأوساط الرياضية المجهد.

✓ من المعقول الاعتقاد بأن التأقلم الناجح لا يرجع فقط إلى الكفاءات والخبرات النفسية للرياضيين، ولكن أيضاً بسبب قدرتهم على استخدام الثقافة بشكل طقوسي بطرق ذات مغزى.

✓ لإظهار الجوانب السياقية الهامة للتجارب الرياضية الحية للرياضيين، ولتنمية الأوساط الرياضية الموجهة نحو المهام، وإحداث تغيير في السياقات الثقافية الرياضية والمادية، فإننا نقترح بالتالي أن المعاني الثقافية المطبقة في الطقوس يجب أن تكون جانباً مهماً يجب معالجته.

✓ بالنسبة للرياضيين الطموحين والنخبة على حد سواء، غالباً ما تقع التجربة الرياضية في بيئة تنافسية ضاغطة.

✓ اهتمام وسائل الإعلام وطموحات المدربين، الآباء "المتحمسون"، كل هذا يؤثر على التجارب الرياضية الحية للرياضي.

2-1-2. دراسة E.Thill (1986):

تحت عنوان التحضيرات التناوبية للأداء، الاستعمال للطقوس أو تنظيم لوسائل التحكم الذاتي للسلوك

هدفت الدراسة الى كشف أسباب استعمال الطقوس كوسيلة للتحضير النفسي وأهمية استعمال الطرق العلمية للتحكم الذاتي في السلوك. وهذا من خلال قياس مستويات القلق ومستوى التحكم الانفعالي ومقاومة التوتر وكذلك التعرف على قلق السمة وقلق الحالة ولقد تم استخدام الاستبيان وتوزيعه قبل المنافسة، أقيمت هذه الدراسة بفرنسا على لاعبي كرة القدم من بنيتين مختلفتين، فرنسا والبنين. أهم النتائج المتوصل اليها كانت: زيادة قلق الحالة باقتراب المنافسة والاعبين المتنافسين هم الاقل تحكما انفعاليا والأقل مقاومة للتوتر، كذلك الاعبين المتنافسين هم الأكثر لجوء للطقوس. لطقوس تظهر بظهور الضغوطات الانفعالية، والطقوس تعطي للرياضيين الفرصة للتوجيه انتباههم والتركيز على الاحداث الخاصة وتقوية روح الفريق وأن كل الممارسات السحرية ترتبط بالجانب الاعتقادي.

2-3-1. دراسة زعبار (2001):

تحت عنوان الطقوس كوسيلة للتحضير النفسي الرياضي عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية، وهدفت هذه الدراسة الى معرفة أنواع الطقوس الدينية والغير الدينية الأكثر انتشارا في الوسط الكروي، والقدرة على التميز بين مختلف مصادر هذه الطقوس وخصائصها. كذلك كشف الآراء واتجاهات اللاعبين فيما يخص الجانب الاعتقادي لهذه الممارسة ووظائفها. تم اختيار العينة بطريقة عشوائية حيث تمثلت في (44) لاعبا احترافيا من النوادي الاحترافية الاربعة وهي كل من (شباب بلوزداد، اتحاد العاصمة، اتحاد الحراش، مولودية الجزائر). ومن أهم النتائج:

أن الطقوس تؤدي وظيفة التحكم والضبط في اسباب الحالات المؤدية لظهور أسباب الانفعالات الأولية.

وأن هناك ممارسة للطقوس بمختلف مصادرها وتظهر بأن الطقوس ذات مصدر الديني اكثر استعمالا، كذلك تعد رهانات كرة القدم وتأثيرها على الحالة النفسية من أسباب اللجوء للممارسات الطقسية.

2-4.1. دراسة (Patrick, David , & Lavallee, 2018):

تحت عنوان نظرة استكشافية في السلوكيات الخرافية، والتكيف، واستراتيجيات التحكم، والرقابة الشخصية لدى الطلاب الرياضيين الغانيين والبريطانيين. وهدفت لدراسته العلاقات بين استراتيجيات التحكم الأولية والثانوية، والتكيف، والسلوك الخرافي. كان المشاركون 349 طالبًا رياضيًا من المملكة المتحدة وغانا، يتألفون من 194 من الذكور و155 من الإناث. كان تقسيم الجنسية 177 طالبًا رياضيًا بريطانيًا و172 طالبًا رياضيًا غانيًا. أكمل المشاركون خمس قوائم جرد لقياس السلوكيات الخرافية، والتحكم الشخصي، واستراتيجيات التحكم، ومهارات التأقلم، والرغبة الاجتماعية. تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتسلسل لتحديد العلاقة بين هذه التركيبات. تم إجراء تحليل لتقييم التأثيرات الرئيسية والتفاعلية للجنس والجنسية على السلوك الخرافي. أظهرت النتائج أن التحكم الشخصي وآليات المواجهة واستراتيجيات التحكم تنبأت بالسلوك الخرافي. تشير النتائج إلى أن الرياضيين قد ينخرطون في السلوك الخرافي كآلية للتكيف وكاستراتيجية تحكم ثانوية لمنحهم إحساسًا بالسيطرة في المواقف العصيبة. تشير النتائج إلى أن الطلاب الرياضيين الغانيين قد ينخرطون في السلوك الخرافي أكثر من الطلاب الرياضيين البريطانيين.

2-5.1. دراسة (محمّد أكلّي إسعون 2013)

تحت عنوان: " مدى تأثير التحضير النفسي الرياضي على لاعبي كرة القدم الاحترافية "

مذكرة لنيل شهادة الماجستير من اعداد الطالب محمّد أكلّي إسعون، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 2012 / 2013م.

وقد تلخصت إشكالية البحث في:

هل استعانة لاعب كرة القدم بالطقوس يعود إلى أسباب اجتماعية ثقافية؟ وهل لإفرازات دور في استجداد اللاعب بالطقوس؟

الفرضية الأساسية:

يرف لاعب كرة القدم الجزائري التحضير النفسي لأسباب لها علاقة بالحيز الثقافي الذي نشأ فيه الرياضي.

ومن فرضيات الدراسة:

- _ للعائلة والتنشئة دور في توجيه سلوك الرياضي.
- _ للمدرب دور في توجيه سلوك الرياضي وتحديد اختياراته.
- _ منطق المنافسة ومتطلبات الفوز سبب لجزء اللاعب الجزائري لممارسة الطقوس التي توفر له الشعور بالطمأنينة والأمان.

المنهج المتبع:

المنهج الوصفي

العينة:

تم اختيار عينة بطريقة عشوائية ينتمي أفرادها إلى سبعة نوادي احترافية تضم العينة عناصر اساسية في فرقها اي انها تشارك دوما أو غالبا في المباريات، كما تم اختيار أربعة مدربين لإجراء المقابلة المقياس

حجم العينة:

لقد تم اختيار 77 لاعبا احترافيا من الفرق المحترفة السبعة " أولمبي الشلف. مولودية وهران. اتحاد العاصمة. مولودية الجزائر. وفاق سطيف. شبيبة بجاية. شبيبة القبائل "

أدوات الدراسة:

الاستبيان والقياس

أهداف الدراسة:

تبيان أهمية البعد الاجتماعي والثقافي وتأثيره في عملية التحضير النفسي للاعب كرة القدم المحترف الجزائري.

أهم النتائج:

- _ تثمين فكرة أن التحضير النفسي للاعب كرة القدم عملية نسقية متكاملة.
- _ تحقيق النتائج يتجسد عند الأخذ بالأسباب العلمية حسب منهجية وطرق محددة المعالم.

اقتراحات:

_ وضع نموذج لفهم حالات تغيير الشعور بتأثير من الدين.

_ دراسة تحليلية لعلاقة الرياضي بالمدرّب.

_ على المدرّب أن يطلع على التقنيات النفسية التي تسعى إلى تنمية ديناميكية الفريق

_ بناء برامج التحضير النفسي نسبة لكل لاعب.

2-6.1. دراسة (بوكريف محمد 2015)

تحت عنوان: "علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر "

مذكرة لنيل شهادة الماستر من إعداد الطالب بوكريف محمد، معهد علوم والتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية تخصص تدريب رياضي.

وقد تلخصت إشكالية البحث في:

هل توجد علاقة إيجابية بين التحضير النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر"

الفرضية الأساسية:

توجد علاقة إيجابية بين التحضير النفسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

ومن فرضيات الدراسة:

_ للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم.

_ للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم.

_ للأخصائي النفسي دور فعال في مساعدة اللاعب على تطوير مكونات التحضير النفسي.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

العينة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ينتمي أفرادها إلى أندية الرابطة الجهوية الثانية لكرة القدم

تتمثل في اللاعبين ذو المشاركة الثابتة والأساسية وكذلك تضم العينة مجموعة من مدربي من نفس المستوى

الرياضي (الرابطة الجهوية الثانية).

حجم العينة:

لقد تم إحصاء 50 لاعبا ينتمون إلى 5 فريق من الرابطة الجهوية الثانية صنف اكابر المتمثلة في شبيبة البويرة _ شباب الرياضي امشداللة _ نادي شباب الرياضي ثامر _ حمزاوية عين بسام _ أولمبيك اقبوا.

أدوات الدراسة:

الاستبيان والمقابلة

أهداف الدراسة:

_ إبراز أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم وكذا في تحقيق النتائج المرضية.

_ التعرف على كيفية تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

_ تحديد المسؤول عن تطبيق برنامج التحضير النفسي الرياضي.

_ التعرف على قيمة عناصر التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

أهم النتائج:

_ التحضير النفسي جانب مهم يشغل حيزا شائعا على الساحة الرياضية نظرا لما يقدمه من دور في خدمة النشاط الرياضي.

_ أن هناك اهتمام كبير من طرف المدربين في مراعاة الفروق الفردية للاعبين أثناء عملية التحضير النفسي.

_ التحضير النفسي يعد جانبا من الجوانب التي تؤثر على أداء اللاعبين ونتائجهم.

2-2 التعليق على دراسات السابقة والمشابهة:

من خلال ما قام به الباحث من قراءات واستطلاع لنتائج الدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة بموضوع البحث والتي في مجملها (06 دراسة) تعتبر حديثة الإصدار فالدراسات البالغ عددها 05 دراسة ممتدة ما بين الفترة الزمنية 2001 و2018 م ماعدا دراسة تيل كانت في سنة 1986. ومن خلال ذلك

يمكن للباحث أن يستنتج أن موضوع البحث لا يزال حديث نسبياً ومحل اهتمام الباحثين محاولين بذلك الكشف عن التأثيرات والعلاقات بين هذه المتغيرات قيد البحث.

سنعلق على الدراسات السابقة وذلك باستعراض النقاط التالية: المنهج، العينة، الوسائل الإحصائية، الأهداف والنتائج المتوصل إليها.

اتفقت دراستنا الحالية مع جل الدراسات السابقة سواء الأجنبية أو العربية التي اعتمدت على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث

تنوعت عينات الدراسات السابقة والمشابهة من حيث البيئة والحجم، السن، المستوى الرياضي الجنس ونوع النشاط وكذلك في طرق اختيارها بين العينة العشوائية والعمدية حسب توفر العينة والامكانات والظروف المتاحة للوصول إليها. حيث انجزت هذه الدراسات في بيئات مختلفة واشتملت على (03) دراسة وطنية اي في بيئة جزائرية، أما في البيئة الأجنبية ثلاث دراسات، حيث تراوح حجم العينة في هذه الدراسات من (44 كحد ادنى إلى 349) أما بالنسبة للسن فتمت اغلب الدراسات على الفئات العمرية الكبرى 18 سنة كحد أدنى. واشتملت أغلب الدراسات على مجتمع الذكور فقط.

استخدمت الدراسات السابقة في المعالجة الإحصائية مختلف الوسائل فمنها من استعمل النسبة المئوية، ومنها من استخدم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، اختبار (ك) مربع وهذا ما ساعد الباحث على المعالجة الإحصائية في دراسته الحالية.

هدفت معظم الدراسات السابقة في كشف مستوى ودرجة متغيرات البحث (الطقوس والطقوس كوسيلة لتحضي النفسي) كما هدفت إلى كشف الفروق استعمال الطقوس في المجال الرياضي تبعاً لمتغير، المستوى الرياضي، البيئة الرياضية، المجتمع الثقافي، الدين ودوافع المنافسة. واتفقت معظم الدراسات مع أهداف بحثنا ولو بدرجات متفاوتة.

تشابهت الدراسات في النتائج بنسب ملحوظة حيث أن أغلب المدربين يكونون للتحضير النفسي أهمية كبيرة لما له دور في نتائج الفريق بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة وكذلك انعدام وقلت وجود الأخصائيين النفسانيين ووجود الميول النفسي للرياضي الى الطقوس خصتاً الدينية والاعتقادات السببية لسد فراغ عدم وجود الاخصائي النفسي في عملية التحضيرية لرياضي وللبحث عن الراحة النفسية وحل المشاكل الرياضية انطلاقاً من هذه الطقوس

وفي الأخير وبعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة التي جمعها وقدمها في دراسته فقد استفاد الباحث منها من خلال بناء بحثه بطريقة علمية ومنهجية مكنته من الاختيار المناسب لمنهج البحث، مجتمع البحث وكيفية اختيار العينة، الوسائل المناسبة من أجل جمع البيانات، الطرق الإحصائية المناسبة والتي سوف يعتمد عليها في معالجة هذه البيانات ومناقشة نتائجه.

خلاصة:

ان ممارسة كرة القدم التنافسية تضع اللاعب في وضعيات حرجة تجعله مضطربا نفسيا وبدنيا لأنه ملزم بالاستثمار أكثر فأكثر وبذل جهد أقصى مهما كانت حالته النفسية والبدنية لأن منطق المنافسة المتمثل في الربح والفوز الدائم.

فالتحضير النفسي للمنافسة لا يعتمد على الأساليب والتقنيات العلمية فقط بل للطرق الحديثة الفردية وللمحيط الاجتماعي والثقافي دور في تحديد خيارات اللاعب في الأساليب والاستراتيجيات الخارجة عن التجربة والتي لها فعاليتها في تحقيق الوظائف والاهداف المتمثلة في ممارسة مختلف الطقوس لتحقيق هذه التهيئة النفسية للاعب التي من خلالها يتمكن من تحقيق الاهداف المسطرة حيث عندما يعجز العلم عن تقديم المساعدة فيحل بعض المشاكل النفسية يؤدي ذلك حتما للجزء إلى هذه الطرق التي أثبتت نجاعتها في تحقيق التعديل السلوكي عند الرياضي.

و أن الخوض في دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية إذا أنه من الضرورة ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه.

بعد الاطلاع على الدراسات المرتبطة بالبحث والتي تطرقنا إليها أظهرت الطقوس لها أهمية كبرى في جعل اللاعب أكثر جاهزية من الناحية النفسية مما يدفع اللاعبين إلى مراعاة هذه الطريقة من التحضير حيث تعتبر الطقوس الدينية بالنسبة للاعبين الجزائريين هي المحرك والمنشط والقوة الدافعة نحوى بلوغ مستويات عليا من القوة والدافعية النفسية للرياضي وهذا ما يحقق ديناميكية التألق الرياضي وبالتالي الوصول إلى أرقى مستوى نتائجي ونجاحي على حد سواء.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية
للدراسته

تمهيد

تعتبر منهجية البحوث والاجراءات الميدانية الخاصة بها خطوة مهمة في البحث العلمي والتي يجب علينا إدراكها وإتقان مراحلها حيث لا بد من الانتقال بين مختلف المراحل بطريقة منطقية منسقة وذلك من خلال طريقة استعمال الأدوات الخاصة بهذه العملية وكذلك كفية صياغتها واستغلالها في خدمة أهداف البحث.

ونحن في هذا الفصل سنعمل على تبين مختلف الاجراءات التي اعتمدنا عليها من أجل الوصول إلى حل مشكلة البحث وسنوضح المجال الذي تم فيه إجراء البحث من الجانب المكاني والزمني وسنحدد كل من مجتمع الدراسة والعينة المنتقاة لذلك ونوع المنهج المتبع لإنجاز هذا البحث وتحقيق الهدف المرجو منه وسيحتوى هذا الفصل على العرض المفصل لأدوات الدراسة وكيفية معالجة وتسجيل نتائجها معالجة موضوعية علمية وتحويلها إلى معطيات ذات دلالة من أجل تحقيق الهدف الخاص بالدراسة.

1_ منهج البحث:

اتبنا المنهج الوصفي كأحد المناهج المستخدمة في البحوث الاجتماعية والنفسية وهذا لملاءمته لموضوع بحثنا والمشكلة، فالمنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط الغير مرئي الذي يشد البحث من بدايته قصد الوصول إلى نتائج معينة (السمالك واخرون، 1980،صفحة 42)

فلكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يبني عليها الباحث قاعدته الاساسية للانطلاق في عملية البحث والدراسة، فالمنهج الوصفي استقصاء عن ظاهرة من الظواهر قصد تشخيص وكف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها وضبطها كميًا قصد جمع المعلومات وتصنيفها ثم تحليلها وبتالي إخضاعها إلى دراسة علمية ودقيقة. (نشواتي، 1987،صفحة28)

حيث كانت دراستنا تهدف لمعرفة مدى توظيف الطقوس كوسيلة لتحضير لاعبي كرة القدم الجزائرية ومعرفة أنواع الطقوس التي يلجأ إليها لاعبي كرة القدم الجزائرية والتعرف على ما إذا كانت الرهانات الرياضية من الدوافع اللجوء الرياضي للطقوس بمختلف أنواعها، أي معرفة الأسباب وفق منهج علمي لكشف التأثير والأسباب التي تؤدي إلى النتائج.

2_ الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بالدراسة الاستطلاعية من خلال تنقلنا إلى مقر الرابطة الجهوية لكرة القدم بمدينة تبسة من أجل الحصول على بعض المعلومات الهامة في دراستنا من حيث عدد الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لمدينة تبسة وكذا عدد اللاعبين في كل فريق وكذا بعض المعلومات التي سهلت من مهمة تنقلنا إلى ملاعب الأندية ومقراتها وهذا لمحاولة للتواصل مع اللاعبين والمدربين وتقديم استمارات الاستبيان لهم.

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وحتى نتمكن معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة وذلك من أجل معرفة تحديد الأسئلة التي سنطرحها والجوانب التي سنغطيها من خلال الاستبيان الذي سنوزعه للاعبين والفرق التي قمنا بزيارتها هي: مستقبل لعوينات، مستقبل بئر العائر وترجي الوزنة.

3_ مجتمع الدراسة وعينة البحث:

3_1_ مجتمع البحث:

هو اجراء يستهدف تمثيل المجتمع الاصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات او البيانات المتعلقة بالدراسة او البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل اليها من العينة المسحوبة على المجتمع الاصلي. (محمد نصر الدين ، 2003)

إن مجتمع بحثنا والذي يدل عليه عنوان البحث هو لاعبي الرابطة الولائية _تبسة_ لكرة القدم صنف اكابر، والمكونة من 09 فريق والتي تضم 225 لاعب.

3_2_ عينة البحث: تتمثل في 41 لاعبا يمثل 18.22 بالمئة من مجتمع البحث.

إن الاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي اشتقت منه وهذه الطريقة لها عدة مميزات فهي توفر الوقت والجهد والمال.

كما إن العينة هي المعلومات من عدد الوحدات والتي تسحب من المجتمع الاصلي موضع الدراسة بحيث تكون مماثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع. (عبد العزيز ، 1986 ، صفحة 95) والجدول التالي يوضح توزيع عينة البحث على الفرق

جدول رقم 01: يمثل توزيع لاعبي عينة البحث عن النوادي.

الرقم	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	مستقبل لعوينات	11
2	ترجي الونزة	08
3	مستقبل بئر العاتر	22
المجموع	ثلاثة فرق	41

3_3_ طريقة اختيار عينة البحث:

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، أما الفرق فتم اختيارها بطريقة عمدية لسهولة الاتصال بها و.....

4_ مجالات البحث:**4_1_ المجال البشري:**

لقد أجرينا هذا البحث على عينة من اللاعبين ينشطون على مستوى الرابطة الولائية لولاية تبسة لكرة القدم وهي

41 لاعبا ينتمون إلى ثلاثة نوادي رياضية وهي: مستقبل لعوينات، مستقبل بئر العاتر وترجي الونزة.

4_2_ المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية في المنشآت التي يتدرب الأندية المختارة في العينة وهي:

ملعب البلدي لعوينات

ملعب 18 فيفري بمدينة الونزة

ملعب الشهيد لولباني الفازع بمدينة بئر العاتر.

4_3_ المجال الزمني:

الجانب النظري: أواخر ديسمبر 2021 – مارس 2022

الجانب التطبيقي: أواخر مارس 2022 – ماي 2022

نهاية العمل: أواخر ماي 2022.

5_ ضبط متغيرات الدراسة:**5_1_ المتغير المستقبل:**

هي المسبب في علاقة السبب والنتيجة أي هي العامل المستعمل الذي من خلاله نريد حساب قياس

النتائج. وفيما يخص بحثنا هذا المتغير المستقبل هو الطقوس. (lanshere, 1981, p. 20)

5_2_ المتغير التابع:

كما يعرفه إخلاص عبد الحفيظ "أن المتغير التابع هو ما يتم قياسه بتقييم نتائج المتغير المستقل (فهو النتيجة)" (الحفيظ و حسين الباهي، 2000، صفحة 191) في بحثنا هذا المتغير التابع هو: كوسيلة لتحضير النفسي للاعبين كرة القدم أكابر.

6_ أدوات البحث:**6_1_ الدراسة النظرية:**

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

6_2_ الاستبيان:

هو قائمة تحتوي على مجموعة من الأسئلة يستخدمها الباحث لبناء أسئلة وتوجيهها إلى المجيب حيث يقوم بنفسه بتوجيه الأسئلة، والاستبيان ليس الا صحيفة اختبار يطبقها الباحث بدلا من المجيب ويسمح استخدام استمارة الاستبيان للمجيب ان يسجل اجابات في الحال. (مراد ، 2000، صفحة 807)

أما بالنسبة لعلاقة الاستبيان كأداة من أدوات البحث العلمي فيقول عبد الرحمان عدس في هذا الاطار "إن البيانات الوصفية غالبا ما يتم جمعها خلال الاستبيان والملاحظات وأساليب المشاهدة". (عبد الرحمان ، 1993، صفحة 190)

حيث قمنا باستخدام مجموعة من الأسئلة المغلقة التي تكون في معظمها محددة ب " نعم" أو "لا" حيث تعتمد على النتائج التي تطمح للوصول إليها.

حيث قسمة أسئلة الاستبيان على المحاور بالشكل التالي:

_المحور الأول: يتضمن هذا المحور (07) أسئلة موجهة للاعبين.

_المحور الثاني: يتضمن هذا المحور (06) أسئلة موجهة للاعبين.

_المحور الثالث: يتضمن هذا المحور (05) أسئلة موجهة للاعبين.

7_ الأسس العلمية لأداة البحث:

الثبات

لقياس مدى ثبات الاستبيان استخدم الباحثان (معادلة الفا كرونباخ) للتأكد من ثبات أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من 5 لاعبين من فريق لعوينات، وقد تم استبعادها من العينة الكلية والجدول رقم (2) يوضح معاملات ثبات أداة الدراسة.

الجدول رقم 02: معاملات ثبات الاستبيان

المحاور	عدد العبارات	ثبات المحور
المحور الاول	7	0.897
المحور الثاني	6	0.798
المحور الثالث	5	0.842
الثبات العام للاستبيان	18	0.862

يتضح من الجدول رقم (2) أن معامل الثبات العام لمحاور الدراسة مرتفع حيث بلغ (0.862) لإجمالي فقرات الاستبيان الثامنة عشر، فيما تراوح ثبات المحاور ما بين (0.798) كحد أدنى وبين (0.897) كحد أعلى، وهذا يدل على ان الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة بحسب مقياس (Nunnally & Bernstein, 1999) والذي اعتمد 0.70 كحد أدنى للثبات.

الصدق

وقد جرى التحقق من صدق الاستبيان عن طريق الاعتماد على الصدق الظاهري وهذا من خلال عرضه على 3 خبراء (أساتذة)، ثم قمنا بعد ذلك بأخذ مختلف الملاحظات التي قدمها الخبراء واستبعاد مختلف الاسئلة التي لا تتوافق مع الدراسة وتعديل التي اوصى الخبراء بتعديلها، الى غاية وصولنا الى الصيغة النهائية للاستبيان المعتمد في دراستنا هذه.

8_ الوسائل الإحصائية المستعملة:

تمت معالجة تحليل البيانات المتحصل عليها بواسطة الحزمة الاحصائية (SPSS) النسخة 25، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل الثبات الفا كرونباخ.

اختبار (ك) مربع.

النسبة المئوية.

خلاصة:

تعتبر تعاليم اجراءات البحث الخطوة الاساسية التي يجب الانطلاق منها لحل المشكلة المطروحة، ويمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين اهم الفصول التي ضمنتها دراستنا هذه، لأنه يحتوي على أهم العناصر الاساسية التي قادتنا الى احتواء المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.

إن هذا الفصل، يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول الى تحقيق اهداف البحث بسهولة.

وتناولنا في هذا الفصل أهم العناصر التي تم دراستها بشكل كبير، منها متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، ادوات والوسائل المستعملة. الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

الفصل الرابع
عرض وتحليل
ومناقشة الدراسة

تمهيد:

إن عرض النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة وتناولها والتحليل والمناقشة يعتمد على الوسائل الاحصائية، وهنا يجب تحديد كيفية عرضها وكيفية استعمال الوسائل الاحصائية وتقديمها في جداول وبيانات تعكس وتعبر عن النتائج المتحصل عليها بالشكل المناسب.

كما أن هذا يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة متماسكة، وهنا نركز على كيفية عرض النتائج كل على حدا من أجل تقادي الالتباسات الغير مرغوبة والاعتماد على مقارنة النتائج بتطبيق الوسائل الاحصائية واستخراج النتائج ومناقشتها ومقارنتها بالفرضيات.

1 . عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

1.1 . عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

العبارة 01: هل تمارس الطقوس في المقابلات ذات الأهمية الكبرى؟

الجدول رقم 03: يمثل عبارة: هل تمارس الطقوس في المقابلات ذات الأهمية الكبرى؟

X	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	30	73.2%	8.805	3.84	01	0.05	دالا إحصائيا
لا	11	26.8%					
المجموع	41	100%					

تحليل نتائج الجدول 03:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 01، فكانت نسبة 73.2% من عينة البحث قد أجابوا نعم، أي أن أغلبية اللاعبين المستجيبين يؤكدون على ممارسة الطقوس في المقابلات ذات الأهمية، أي أن الطقوس عامل يساعد اللاعب نفسيا في المقابلات ذات الأهمية الكبرى فهم يرون أن للطقوس دور كبير في الحصول على نتائج ايجابية اتجاه المنافسة، في حين أن 26.8% من اللاعبين أجاب بعدم ممارسة الطقوس في المقابلات ذات الأهمية الكبرى، مثل ما هو موضح أكثر في اشكل إذ بلغة حينها قيمة كا² المحسوبة 8.805 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي هي 3.84، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن رهانات المقابلات ذات الأهمية الكبرى المتمثلة في ضرورة النجاح تدفع أغلبية اللاعبين الجزائريين لممارسة مختلف الطقوس.

العبارة 02: هل تمارس الطقوس لتجنب ضجر الجمهور؟

الجدول رقم 04: يمثل عبارة: هل تمارس الطقوس لتجنب ضجر الجمهور؟

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	14	34.1%	4.122	3.84	01	0.05	دالا إحصائيا
لا	27	65.9%					
المجموع	41	100%					

تحليل نتائج الجدول 04:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حو العبارة 02 فكانت نسبة 65.9% من عينة البحث قد اجابوا لا، أي أن أغلبية اللاعبين المستجيبين يؤكدون على عدم ممارسة الطقوس لتجنب سخط الجمهور، حيث يعتبرون أن الطقوس عامل لا يساعد في تجاوز ردة فعل الجمهور السلبية في حين أن 34.1% من اللاعبين اعتبر أن الطقوس عامل يساعد في تجنب سخط ضجر الجمهور، مثل ما هو موضح في الشكل إذ بلغة حينها قيمة كا² المحسوبة 4.122 وهي أكثر قيمة من كا² الجدولة والتي هي 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرة 0.01. أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

يرى الباحث أن ضجر الجمهور ليس من دوافع لجوء أكثرية لاعبي كرة القدم المنتميين إلى الرابطة الولائية "تبسة" إلى ممارسة مختلف الطقوس.

العبارة 03: هل يدفعك الارهاق النفسي والتعب الناتج عن التدريب الى ممارسة الطقوس ؟

الجدول رقم 05: يمثل عبارة: هل يدفعك الارهاق النفسي والتعب الناتج عن التدريب الى ممارسة الطقوس؟

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	15	36.6%	2.951	3.84	01	0.05	غير دالا إحصائيا
لا	26	63.4%					
المجموع	41	100%					

تحليل نتائج الجدول 05:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هو في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حو العبارة الثالثة فكانت نسبة 63.4% من عينة البحث قد أجابوا لا، وهذا يعني ان أغلبية اللاعبين لا يعتبرون الطقوس وسيلة لمعالجة الارهاق النفسي والتعب الناتج عن التدريب، في حين رأى 36.6% من اللاعبين أن الارهاق النفسي والتعب الناتج عن التدريب من العوامل الدافعة لممارسة الطقوس حيث كانت اجاباتهم بنعم، مثل ما هو في الشكل حيث بلغت كا² المحسوبة 2.951 وهي أقل قيمة من كا² الجدولية والتي هي 3.84، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. أي أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

يرى الباحث من خلال النتائج المتحصل عليها ان الارهاق النفسي والتعب الناتج عن التدريب عامل لا يدفع اللاعبين لممارسة مختلف الطقوس للمجتمع الرياضي المدروس.

العبارة 04: هل تمارس الطقوس عندما تفقد تركيزك قبل المباراة ؟

الجدول رقم 06: يمثل عبارة: هل تمارس الطقوس عندما تفقد تركيزك قبل المباراة ؟

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	28	68.3%	5.488	3.84	01	0.05	دالا إحصائيا
لا	13	31.7%					
المجموع	41	100%					

تحليل نتائج الجدول 06:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي الممثلة في الجدول، والتي تبين إجابات اللاعبين حول العبارة رقم أربعة، حيث كانت نسبة 68.3% من عينة البحث قد أجابوا نعم، أي أن أغلبية اللاعبين يؤكدون على ممارسة الطقوس لاسترجاع التركيز العالي قبل المباراة فهم يرون ان للطقوس دور فعال في زيادة وكذا استرجاع التركيز الرياضي قبل المباراة، في حين أجاب 31.7% ب لا أي عدم ممارسة الطقوس لاسترجاع التركيز الضائع قبل المباراة، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل إذ بلغة قيمة كا² المحسوبة 5.488 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولة التي هي 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن الطقوس مصدر لزيادة التركيز الرياضي وتعتبر كصمام أمان ووسيلة تنفسية لتحرير من الضغوط. (بن معمر، 2019، صفحة 148).

العبارة 05: هل ارتفاع علاوة أهمية المباراة وضرورة الفوز بها تدفعك لممارسة الطقوس؟

الجدول رقم 07: يمثل عبارة: هل ارتفاع علاوة أهمية المباراة وضرورة الفوز بها تدفعك لممارسة الطقوس؟

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	25	61.0%	1.976	3.84	01	0.05	غير دالا إحصائيا
لا	16	39.0%					
المجموع	41	100%					

تحليل الجدول 07:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي الممثلة في الجدول، والتي تبين إجابات اللاعبين حول العبارة رقم خمسة، حيث كانت نسبة 61.0% من عينة البحث قد أجابوا نعم، أي أن أغلبية اللاعبين يلجؤون إلى ممارسة الطقوس عند المباريات المهمة التي يكون فيها الفوز ضروري فهم يرون أن الطقوس عامل تحفيزي دافعي لتحقيق الأهداف المطلوبة، في حين أجاب 39.0% ب لا أي عدم ممارسة الطقوس تماشيا مع ارتفاع أهمية المباراة وضرورة الفوز بها، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل إذ بلغة قيمة كا² المحسوبة 1.976 وهي أقل قيمة من كا² الجدولية التي هي 3.84 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. أي أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن ارتفاع علاوة أهمية المباراة وحتمية الفوز بها دافع وسبب لممارسة الطقوس من طرف لاعبي كرة القدم الجزائرية.

العبارة 06: هل تمارس الطقوس عند الخوف من عدم قيامك بدورك في المقابلات الهامة:

الجدول رقم 08: يمثل عبارة: هل تمارس الطقوس عند الخوف من عدم قيامك بدورك في المقابلات

الهامة:

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	21	51.2%	0.024	3.84	01	0.05	غير دالا إحصائيا
لا	20	48.8%					
المجموع	41	100%					

تحليل الجدول 08:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 06، فكانت نسبة 51.2% من عينة البحث قد أجابوا نعم، أي أن أكثر من نصف اللاعبين المستوجبين يؤكدون على ممارسة الطقوس أثناء شعورهم بالخوف من عدم القيام بدورهم الرياضي في المقابلات الهامة، أي أن الطقوس عامل يذف الرياضي لتغلب على خوفه من عدم القيام بدوره أثناء المقابلة وهذا ما ينتج التشنت الذهني للاعب وغياب التركيز، في حين أن 48.8% من اللاعبين أجاب بعدم ممارسة الطقوس للقضاء على خوف عدم القيام بالدور الرياضي في المقابلات ذات الأهمية، مثل ما هو موضح أكثر في اشكل إذ بلغة حينها قيمة كا² المحسوبة 0.024 وهي أقل من قيمة كا² المجدولة والتي هي 3.84، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. أي أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن افرازات الرهانات الرياضية التنافسية تدفع الرياضي الى الشعور بالخوف اتجاه عدم القيام بدور الرياضي اثناء المقبلات الهامة، وهذا ما ينتج ممارسة اللاعب لمختلف الطقوس.

العبارة 07: هل يدفعك التفكير الكثير على نتيجة المباراة لممارسة الطقوس:

الجدول رقم 09: يمثل عبارة: هل يدفعك التفكير الكثير على نتيجة المباراة لممارسة الطقوس:

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
غالبا	3	7.3%	19.659	5.99	02	0.05	دالا إحصائيا
أحيانا	26	63.4%					
نادرا	12	29.3%					
المجموع	41	100%					

تحليل الجدول 09:

من خلال الجدول الاحصائي يتضح لنا أن قيمة كا² المحسوبة المقدرة ب 19.659 أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة ب 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

من خلال نتائج الجدول والاجوبة المعبر عنها ب (غالبا) بنسبة 7.3% والمعبر عنها ب (أحيانا) بنسبة 63.4% والمعبر عنها ب (نادرا) بنسبة 29.3% وهذا ما يدل على أن التفكير في نتيجة المباراة أحيانا ما يؤدي إلى ممارسة الطقوس وذلك يكون فقط بالنسبة للمباريات ذات الأهمية الكبرى والتي يكون فيها الفوز ضروري للراضي كرة القدم الخاصة بالمجتمع الدراسي للبحث.

الاستنتاج:

يرى الباحث أن لجوء اللاعبين لطقوس انطلاقا من التفكير الكبير في نتيجة المباراة يكون غالبا في المباريات الفاصلة والدورات الاقصائية ويختلف باختلاف نوعية المباراة هذا ما عبر عنه أغلبية الرياضيين،

2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال ما سبق فالتحضير النفسي للمنافسة في كرة القدم الجزائرية لا يعتمد على الأساليب والتقنيات العلمية فقط بل أيضا على طرق الحدسية الفردية وللمحيط الاجتماعي الثقافي دور في تحديد خيارات اللاعب في ظل إفرزات وضغوطات المنافسة من أساليب واستراتيجيات الخارجة عن التجربة والتي لها فعاليتها في تحقيق الوظائف والأهداف التي وضعت لأجلها الطرق العلاجية النفسية المختلفة خاصة عندما يعجز العلم عن تقديم المساعدة في حل بعض المشكلات النفسية فيؤدي ذلك حتما إلى اللجوء إلى طرق أخرى خاصة ذات طابع عقائدي وديني متين أثبتت نجعتها في تحقيق التعديل السلوكي والنفسي للرياضي وشعوره بالسكينة والأمان.

و من خلال أجوبة الاسئلة 01-02-03-04-05-06-07 المتعلقة بالمحور الأول لدراسة وجدنا أن.

الطقوس عامل يساعد لاعبي كرة القدم في التحكم في الحالات النفسية التي تفرضها رهانات المقابلات الرياضية الكبرى، وجعلها وسيلة دافعة لتحقيق النجاح من جهة ولتخطي الإخفاق والفشل من جهة أخرى في هذه المباريات المهمة، ففي ميدان كرة القدم تتصارع المصالح لدرجة تفوق حدود الوعي خاصة عندما يتعلق الأمر بقضية المراهنات. (محد أكلي ، 2012، صفحة 82)، وهذا ما عبرت عليه أجوبة اللاعبين على السؤال 01.

رهانات كرة القدم من الاسباب الجوهرية للجوء للاعبين للاستعمال الطقوس في تحضيراتهم النفسية، حيث كلما زادت رهانات الفوز الرياضي للمباراة يرتفع معها مستوى التوتر وعدم التركيز وهذا ما يجعل من الطقوس أداة لضبط مستوى التركيز للاعبين قبل المباراة وهذا ما عبرت عنه نتائج السؤال 04.

أن لاعبي كرة القدم الجزائرية لا يعتقد غالبا على الطقوس لتجنب ردت فعل الجمهور السلبية وعلاج التعب الناتج عن التدريب، حيث يتخذ أغلبية اللاعبين سبل أخرى غير الطقوس للهروب من الضغط الجماهيري وهذا تماشيا مع العقلية الرياضية لهذه الفئة الرياضية من جهة وتفاعل الجمهور مع مختلف الممارسات الطقوسية من جهة أخرى، ويتبع أساليب أخرى لمعالجة الارهاق النفسي والتعب الناتج عن عملية التدريب وهذا توافقا مع الاساليب المستعملة في عملية الاسترجاع لهذه الفئة الرياضية وهذا ما عبرت عليه نتائج السؤال 02/03.

التحليل النفسي يدفعنا للاهتمام بالجانب اللاشعوري للاعب حيث يجب الاهتمام بجانب الرغبة والارادة فالرياضي يريد الفوز بالمباراة وكذلك الرغبة في شيء ما، والتعامل مع الرهانات الرياضية المطلوبة، وأن اللاعب معرض إلى مجموعة من الضغوط الناتجة من ضرورة النجاح المنطلق من الرهانات الرياضية المطلوبة وهنا يظهر الطقوس في مساعدة اللاعب لتحقيق رهانات الفوز المطلوبة منه حيث أن، الطقس يحمل داخله طاقة تتعلق بتحقيق غايته. (بن معمر، 2019)، ويتجلى هذا في حفز الطاقة الفردية لتحقيق الغاية الجماعية التي تتمثل في الفوز وهذا ما وضحته نتائج السؤال 05.

أن لاعب كرة القدم الجزائرية عندما لا يجد ما يلبي حاجاته النفسية والمتمثلة خاصة في الأمن من الخطر والسكينة عند القلق الذي تفرزه المنافسة العالية المستوى، فهو يلجأ إلى ما هو غيبي فطري وهذا اللجوء قد يختفي في ساعات الرخاء، لكنه سرعان ما يعود في حالات الشدة والحالة الماسة وهذا ما عبرت عنه نتائج السؤال 06/07.

سر الشعور الخفي والوجدان الكامن الذي يغمر فطرة لاعبي كرة القدم الجزائرية بضرورة الاستجداء بالمحرك الأول في الحالات النفسية الناتجة عن الرهانات الرياضية المختلفة وهذا الشعور الفطري يبلغ على حد الاعتماد واليقين بالطقوس، ففي حالة الاخفاق يتحمل اللاعب جزء من هذا الفشل الرياضي وقد يخسر مكانته الرياضية والمجتمعية في أن واحد، فهذه التهديدات تخلق عدم الاستقرار والأمان للاعب ومن هذه الظروف يأخذ الفرد اما سلوكا غير عاديا، أو يطور ميكانيزمات للدفاع وهنا تظهر الطقوس كميكانيزمات للدفاع النفسي للتغلب على هذا الخوف. (زعبار ، 2002)

ومنه نستخلص أن الرهانات الرياضية سبب جوهرى في لجوء لاعبي كرة القدم الجزائرية للطقوس ولقد كشفت بعض الدراسات عن ذلك منها (ج.تيل) التي بينت أن الممارسات الطقسية والمقدسات والتعويذات هي كثيرة الاستعمال في الميدان الرياضي وتوضح كذلك دراسة (زعبار، 2002) أن الرهانات الرياضية سبب محوري في لجوء لاعبي كرة القدم الجزائرية المحترفة للطقوس وقد أكد (محنند أكلي، 2012) كذلك هذه النتائج.

وبهذا تحققت الفرضية الجزئية الأولى المتعلقة بهذا المحور والتي تقول أن الرهانات الرياضية سبب جوهرى في لجوء لاعبي كرة القدم الجزائرية للطقوس.

2 . عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

2. 1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

العبارة 01: عند تحضيرك للمباراة هل تمارس الطقوس العامة (التحية الرياضية، التجمع التحفيزي، الأسرار المقدسة)

الجدول رقم 10: يمثل عبارة: عند تحضيرك للمباراة هل تمارس الطقوس العامة (التحية الرياضية، التجمع التحفيزي، الأسرار المقدسة)

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
غالبا	19	46.3%	8.390	5.99	02	0.05	إحصائيا
أحيانا	17	41.5%					
نادرا	5	12.2%					
المجموع	41	100%					

تحليل نتائج الجدول 10:

من خلال الجدول الاحصائي يتضح لنا أن قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ 08.390 أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

من خلال نتائج الجدول والاجوبة المعبر عنها بـ (غالبا) بنسبة 46.3% والمعبر عنها بـ (أحيانا) بنسبة 41.5% والمعبر عنها بـ (نادرا) بنسبة 12.2% وهذا ما يدل على ممارسة الطقوس العامة أثناء التحضير للمباريات في أغلب الاحيان التي عبر عنها أغلبية اللاعبين المستجيبين، أي أن الطقوس العامة عنصر مساعد للرياضي لدخول للمنافسة في حالة نفسية عالية.

الاستنتاج:

نستنتج أن لاعبي كرة القدم الجزائرية يتخذون من الطقوس العامة عنصر تحفيزي للمباراة والمنافسة الرياضية.

العبارة 02: عند تحضيرك للمنافسة هل تمارس الطقوس الدينية ؟

الجدول رقم 11: يمثل عبارة: عند تحضيرك للمنافسة هل تمارس الطقوس الدينية ؟

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الصلاة	8	19.5%	9.707	5.99	02	0.05	دالا إحصائيا
قراءة القرآن	10	24.4%					
الدعاء	23	56.1%					
المجموع	41	100%					

تحليل نتائج الجدول 11:

من خلال الجدول الاحصائي يتضح لنا أن قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ 09.707 أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

من خلال نتائج الجدول والاجوبة المعبر عنها بـ (الصلاة) بنسبة 19.5% والمعبر عنها بـ (قراءة القرآن) بنسبة 24.4% والمعبر عنها بـ (الدعاء) بنسبة 56.1% من اجابات اللاعبين المستجيبين حيث يدل هذا على ممارسة جميع اللاعبين الطقوس الدينية أثناء التحضير للمنافسة حيث اختلفت طرق القيام بهذه الطقوس حيث يعتمد أغلبية اللاعبين على الدعاء كوسيلة تحفيزية سببية لدخول للمنافسة في حالة نفسية عالية تأخذ انطبعا تقاؤوليا كبير اتجاه المنافسة.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال هذه النتائج ان كل اللاعبين يعتمدون على الطقوس الدينية لتهيئتهم نفسا قبل خوض المنافسة حيث ان الطقوس الدينية بأنواعها هي المحرك الأساسي لدافعية الفوز والنجاح لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.

العبارة 03: عند تحضيرك للمباراة هل تمارس الطقوس غير دينية ؟

الجدول رقم 12: يمثل عبارة: عند تحضيرك للمباراة هل تمارس الطقوس غير دينية ؟

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
غالبا	1	2.4%	70.439	5.99	02	0.05	إحصائيا
أحيانا	1	2.4%					
أبدا	39	95.1%					
المجموع	41	100%					

تحليل نتائج الجدول 12:

من خلال الجدول الاحصائي يتضح لنا أن قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ **70.439** أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ **5.99** عند درجة الحرية **02** ومستوى الدلالة الاحصائية **0.05** وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

من خلال نتائج الجدول والاجوبة المعبر عنها بـ (غالبا) بنسبة **2.4%** والمعبر عنها بـ (أحيانا) بنسبة **2.4%** والمعبر عنها بـ (ابدا) بنسبة **95.1%** يمكن القول ان لاعبي كرة القدم الجزائرية لا يعتمدون على الطقوس الغير دينية في عملية التحضير النفسي الذاتي وهذا انطلاقا من إجابات أغلبية اللاعبين المستجيبين أي أنه لا مكان للممارسات الطقوسية الغير دينية في العقلية العقائدية للاعبين.

الاستنتاج:

نستنتج ان اغلبية اللاعبين الجزائريين لكرة القدم لا يعتمدون على الطقوس الغير دينية لتحضير للمباراة وهذا راجع إلى الخصائص الاجتماعية والثقافية التي ينتمون إليها.

العبارة 04: قبل دخولك للمباراة على أي شكل تقوم بأداء هذه الطقوس ؟

الجدول رقم 13: يمثل عبارة: قبل دخولك للمباراة على أي شكل تقوم بأداء هذه الطقوس ؟

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
بشكل فردي	29	70.7%	7.049	3.84	01	0.05	دالا إحصائيا
بشكل فردي	12	29.3%					
المجموع	41	100%					

تحليل نتائج الجدول 13:

من خلال الجدول الاحصائي يتضح لنا أن قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ **07.049** أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ **3.84** عند درجة الحرية **01** ومستوى الدلالة الاحصائية **0.05** وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

من خلال نتائج الجدول والاجوبة المعبر عنها بـ (بشكل فردي) بنسبة **70.7%** والمعبر عنها بـ (بشكل جماعي) بنسبة **29.3%**، و يمكن القول ان لاعبي كرة القدم الجزائرية يعتمدون أسلوب ممارسة الطقوس بشكل فردي أكثر من ممارستها بشكل جماعي وهذا ما دلت عنه نسبة إجابات اللاعبين المستوجبين، حيث يعبر عن هذا بمسمى الاختلاف الشخصي لممارسة الطقوس حسب ميول كل لاعب.

الاستنتاج:

يستنتج الباحث أن استعمال الطقوس في الميدان الرياضي المتعلق بلاعبي كرة الجزائرية ذو ميول فردي أكثر من ما هو جماعي.

العبارة 05: كيف يكون قيامك بهذه الطقوس؟

الجدول رقم 14: يمثل عبارة: كيف يكون قيامك بهذه الطقوس؟

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
سرا	35	85.4%	20.512	3.84	01	0.05	إحصائيا
جهرا	6	14.6%					
المجموع	41	100%					

تحليل نتائج الجدول 14:

من خلال الجدول الاحصائي يتضح لنا أن قيمة كا² المحسوبة المقدر بـ 20.512 أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدر بـ 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

من خلال نتائج الجدول والاجوبة المعبر عنها بـ (سرا) بنسبة 85.4% والمعبر عنها بـ (جهرا) بنسبة 14.6%، ويمكن القول ان لاعبي كرة القدم الجزائرية يعتمدون أسلوب ممارسة بشكل سري أكثر من ممارستها بشكل جهري وهذا ما دلت عنه نسبة إجابات اللاعبين المستجيبين، أي أن اغلبية اللاعبين يمارسون الطقوس بشكل سري لنجاعة هذه الطريقة في تحصيل الراحة النفسية والبعد الضغط كالدعاء.

الاستنتاج:

نستنتج من هذا الجدول أن ممارسة الطقوس بشكل سري الأكثر استعمالا من طرف لاعبي كرة القدم الجزائرية.

العبارة 06: قبل بداية مشوارك هل كنت متعلق بالطقوس؟

الجدول رقم 15: يمثل عبارة: قبل بداية مشوارك هل كنت متعلق بالطقوس؟

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	23	56.1%	0.610	3.84	01	0.05	غير دالا إحصائيا
لا	18	43.9%					
المجموع	41	100%					

تحليل نتائج الجدول 15:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هو في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حو العبارة السادسة فكانت نسبة 56.1% من عينة البحث قد أجابوا نعم، وهذا يعني ان أغلبية اللاعبين كانوا يتعلقون بالطقوس قبل بداية مشوارهم الرياضي أي ان الطقوس موروث ديني مكتسب منذ الصغر ولا يتعلق بضرورة بالمشوار الرياضي، في حين رأى 43.9% من اللاعبين أن هذه الممارسات الطقوسية هي منطلق عملي يبدأ ببداية المشوار الرياضي للاعب حيث كانت اجاباتهم ب لا.

مثل ما هو في الشكل حيث بلغت كا² المحسوبة 0.610 وهي أقل قيمة من كا² الجدولية والتي هي 3.84، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. أي أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج الجدول السابق أن اللاعبين الجزائريين لكرة القدم يتخذون من الممارسات الطقوسية منهجا واسلوبا لتفادي الأزمات والمشاكل النفسية وهذا الميول لا يتعلق ببداية المشوار الرياضي للاعب.

2.2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال ما سبق أن الاهتمام بالجانب الديني، من طرف اللاعبين يعود إلى تأثير البيئة الاجتماعية على الفرد ومدى اكتسابه للتربية، التي تفرض عليه العودة إلى الجانب الديني ومن هنا يظهر مدى ارتباط

الجانب الديني بالحياة اليومية للفرد مهما تعددت النشاطات الرياضية التي يقوم بها، مع عدم اهمال الفئحة القليلة من المجتمع الرياضي المدروس التي تولى أهمية للمتغيرات الطقوسية التي لا تتعلق بالدين الناتجة أساسا من تحولات العميقة في البيئة الجزائرية منذ الاستعمار الفرنسي، وكذلك طبيعة النظام السائد والاعتقادات الخرافة المتوارثة عبر الأجيال وهذا ما ينتج صراع ضئيل للقيم داخل المجتمع الرياضي الجزائري الذي يغلب عنه بنسبة كبيرة جدا القيم الدينية.

و من خلال أجوبة الأسئلة 01-02-03-04-05-06 المتعلقة بالمحور الثاني للدراسة وجدنا أن.

علاقة الإيمان بوجد الفرد فالعلوم الحديثة هيأت للإنسان وسائل حياة بسطت المظاهر ولكن لم تصل للأعماق النفسية، فالإيمان هو القوة الموجهة والمؤثرة على الفرد لتحقيق الاطمئنان والسكينة.

حتمية تحقيق النتائج تدفع الرياضي إلى ضرورة البحث عن أساليب ناجحة وفعالة لضبط سلوكه وتهيء نفسيته عند التحضير للمباريات، ومن بينها اسلوب الضبط الذاتي الذي يعمل على التحكم في الانفعالات الأولية انطلاقا من الاعتقادات الرياضية المنبثقة من شخصية اللاعب المرتبطة اساسا بمتغيراته السببية وكذلك المنطلق الجماعي لممارسة مختلف الطقوس العامة، حيث يرجع الانسان إلى عمليات رمزية قد تكون حركات، او أشياء رمزية تقدم فاعلية معينة. (بن معمر، 2019)، المتمثلة في تحقيق أفضل مستوى نفسي للدخول للمباراة وهذا يتضح في نتائج السؤال 01.

هناك ممارسات واسعة للطقوس للاعبين كرة القدم وهذه الطقوس متعددة المصادر (عامة، غير دينية، دينية)، وهي طقوس ذات مصدر ديني في أغلب الاحيان لتوافقها مع الثقافة الاجتماعية للمجتمع الجزائري والانتماء الديني الاسلامي المقدس، وبالعودة إلى الوظيفة الدينية للطقوس بصفة عامة يقول كازونوف أن الانسان بواسطة الطقوس يقوم بدخول في العالم المقدس، كمكان سكونية الآلام ومنه فطقوس وسيلة الاستعادة التوازن الداخلي للإنسان بالتواصل مع العالم الآخر. (Cazeneuve , 1971)، ويعود هذا الاختلاف الاستعمالي لطقوس أساسا لتأثير البيئة الجزائرية ذات ثقافة إسلامية محافظة، وهذا ما عبرت عنه نتائج

السؤال 03/02

ممارسة اللاعب لطقوس بشكل فردي وبطريقة سرية وهذا تماشيا مع ظروف ما قبل المنافسة التي لا تكون سامحة دائما للقيام بمختلف الطقوس الجماعية وكذلك الاختلاف العقيدي ونظرة كل لاعب لهذه الطقوس، حيث كل لاعب يعتمد على الطريق الأكثر نجاعة وفائدة بالنسبة له انطلاقا من ممارسات طقوسية

سابقة ذات عادة تراكمية وهذا ما يحول بين ممارسة الطقوس الجماعية وتبقى هذي الطقوس سواء كانت جماعية او فردية ذات طابع ديني في أغلب الأحيان، وبطريقة سرية تساعد اللاعب في التحضير للمباراة حيث أن الطقوس تتعلق اساسا بقوى خفية متصلة بالاعتقادات الوجدانية خاصة وهذا ما يفسر ميول أغلبية اللاعبين لممارسة الطقوس بطريقة سرية عكس الممارسات الجهرية وبما أن مجتمعنا المدروس اسلامي حيث تكون الطقوس عبارة عن اعمال دينية محددة بالعقيدة تهدف إلى التقرب إلى الله عز وجل وهنا يكون القيام بهذه الأعمال بطريقة سرية أفضل من الطريقة الجهرية لتفادي الوقوع في الرياء، وهذا ما تفسره نتائج السؤال 05/04.

يشير الطقس إلى مجموع الاحتفالات الثقافية التي تجري في جماعة دينية أو جماعة اجتماعية، وتنظيمها التقليدي. (بن معمر، 2019)، وبما أنا طبيعة المجتمع الجزائري مسلم فالعمل بالطقوس الدينية يبدأ منذ الصغر فهي عادات عقائدية متوارثة لا تتعلق أساسا بالمشوار الرياضي وأنها مقدسات دينية تشمل كل جوانب الحياة وكل مراحل العمرية وهذا ما تأكده نتائج السؤال 06.

مهما كان التصور الذي يبلغه المجتمع الجزائري فإن الطقوس الدينية تبقى موجودة وتؤدي وظائفها مادام أنها تمتلك خاصية التغيير والتلاؤم في المجتمع.

ويتضح من كل هذا ارتباط الجانب الديني بالممارسة الرياضية، وانه هناك ممارسة دائمة وبطريقة تكرارية ذات غاية دينية من طرف لاعبي كرة القدم الجزائريين للطقوس، ولقد كشفت بعض الدراسات السابقة عن ذلك منها دراسة (زعبار، 2002) التي وضحت أن لاعبي كرة القدم المحترفين الجزائريين يتعلقون بالطقوس الدينية اكثر من باقي الطقوس الأخرى ونجد نفس القوائم قد أشار إليها (محنند أكلي، 2012) عندما تحدث عن ممارسات اللاعب الجزائري المحترف للطقوس، وبهذا تحققت الفرضية الجزئية الثانية المتعلقة بهذا المحور والتي تقول يتعلق لاعبي كرة القدم الجزائرية بالطقوس الدينية أكثر من باقي الطقوس الأخرى.

3 . عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

3.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

العبارة 01: هل ممارسة الطقوس بشكل جماعي يقوي ترابط الفريق؟

الجدول رقم 16: يمثل عبارة: هل ممارسة الطقوس بشكل جماعي يقوي ترابط الفريق؟

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	37	90.2%	26.561	3.84	01	0.05	دالا إحصائيا
لا	4	9.8%					
المجموع	41	100%					

تحليل نتائج الدول 16:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هو في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حو العبارة الاولى فكانت نسبة 90.2% من عينة البحث قد أجابوا نعم، وهذا يعني ان أغلبية اللاعبين يؤكدون أن الطقوس عامل يقوي ويزيد من ترابط الفريق، في حين رأى 9.8% من اللاعبين أن هذه الممارسات الطقوسية بشكل جماعي عامل لا يزيد من ترابط الفريق الرياضي، حيث كانت اجاباتهم ب لا.

مثل ما هو في الجدول السابق حيث بلغت كا² المحسوبة 26.561 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولية والتي هي 3.84، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج المتحصل عليها أن ممارسة الطقوس الجماعية عامل يقوي الفريق ويزيد من وحدته، وعلى هذا الأساس نجد الصلاة في المجتمع الرياضي الجزائري أنجع وسيلة لتقوية ترابط الفريق.

العبارة 02: عندما تمارس الطقوس هل تشعر بالأمان؟

الجدول رقم 17: يمثل عبارة: عندما تمارس الطقوس هل تشعر بالأمان؟

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
غالباً	24	58.5%	17.902	5.99	02	0.05	إحصائياً
أحياناً	15	36.6%					
نادراً	2	4.9%					
المجموع	41	100%					

تحليل نتائج الجدول 17:

من خلال الجدول الاحصائي يتضح لنا أن قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ 17.902 أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

من خلال نتائج الجدول والاجوبة المعبر عنها بـ (غالباً) بنسبة 58.5% والمعبر عنها بـ (أحياناً) بنسبة 36.6% والمعبر عنها بـ (نادراً) بنسبة 4.9% يمكن القول أن لاعبي كرة القدم الجزائرية يعتمدون على الطقوس لتحقيق الطمأنينة والأمان الداخلي ويعتبرونها ملجأً لسكينة وللقضاء على الخوف الآلام النفسية وهذا انطلاقاً من إجابات أغلبية اللاعبين المستجيبين.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن الطقوس هي مصدر للأمان الداخلي للراضي ومكان لجوءه للابتعاد عن الخوف والآلام النفسية الناتجة عن متطلبات المنافسة الرياضية.

العبارة 03: هل ممارستك للطقوس تمنحك القدرة في ضبط حركاتك والتحكم في أعصابك؟

الجدول رقم 18: يمثل عبارة: هل ممارستك للطقوس تمنحك القدرة في ضبط حركاتك والتحكم في

أعصابك؟

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
غالباً	18	43.9%	3.854	5.99	02	0.05	غير دالاً إحصائياً
أحياناً	15	36.6%					
نادراً	8	19.5%					
المجموع	41	100%					

تحليل نتائج الجدول 18:

من خلال الجدول الاحصائي يتضح لنا أن قيمة كا² المحسوبة المقدره ب **03.854** أقل من قيمة كا² الجدولية المقدره ب **5.99** عند درجة الحرية **02** ومستوى الدلالة الاحصائية **0.05** وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

من خلال نتائج الجدول والاجوبة المعبر عنها ب (غالباً) بنسبة **43.9%** والمعبر عنها ب (أحياناً) بنسبة **36.6%** والمعبر عنها ب (نادراً) بنسبة **19.5%** وهذا ما يدل على أن ممارسة الطقوس تمنح لاعبي كرة القدم الجزائرية القدرة في ضبط حركاتهم والتحكم في أعصابهم في مختلف مراحل المنافسة وكذلك عند وجود ظروف استنزائية تنافسية دخيلة تفرضها طبيعة المباراة وهذا انطلاقاً من إجابات أغلبية اللاعبين المستوجبين.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال مجموعة البيانات والنتائج المتحصل عليها أن ممارسة الطقوس دافع نفسي تمنح القدرة للراضي وتجعله من خلالها يضبط حركاته انطلاقاً من التحكم في أعصابه.

العبارة 04: هل ممارستك لطقوس بمفردك تزيد من تركيزك؟

الجدول رقم 19: يمثل عبارة: هل ممارستك لطقوس بمفردك تزيد من تركيزك؟

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
غالباً	20	48.8%	12.634	5.99	02	0.05	إحصائياً
أحياناً	18	43.9%					
نادراً	3	7.3%					
المجموع	41	100%					

تحليل نتائج الجدول 19:

من خلال الجدول الاحصائي يتضح لنا أن قيمة كا² المحسوبة المقدره ب 12.634 أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره ب 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

من خلال نتائج الجدول والاجوبة المعبر عنها ب (غالباً) بنسبة 48.8% والمعبر عنها ب (أحياناً) بنسبة 43.9% والمعبر عنها ب (نادراً) بنسبة 07.3% وهذا ما يدل على أن ممارسة الطقوس بشكل فردي تمنح لاعبي كرة القدم الجزائرية القدرة في زيادة مستوى التركيز لديهم وتمنحهم القدرة في توجيه انتباههم نحو المنافسة وتساعدهم في القضاء على التششت الفكري لديهم وهذا انطلاقاً من إجابات أغلبية اللاعبين المستوجبين.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها من عينة مجتمع البحث أن ممارسة مختلف الأعمال الطقوسية بشكل فردي عامل يزيد من قدرة لاعبي كرة القدم الجزائرية في رفع مستوى التركيز الرياضي لديهم.

العبارة 05: هل تكون ممارستك للطقوس تأثيرات ايجابية نحو المنافسة؟

الجدول رقم 20: يمثل عبارة: هل تكون ممارستك للطقوس تأثيرات ايجابية نحو المنافسة؟

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	31	75.6%	10.756	3.84	01	0.05	دالا إحصائيا
لا	10	24.4%					
المجموع	41	100%					

تحليل نتائج الجدول 20:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي كما هو في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حو العبارة الخامسة فكانت نسبة 75.6% من عينة البحث قد أجابوا نعم، وهذا يعني ان أغلبية اللاعبين تكون لهم ممارسة مختلف الطقوس وتأثيرات وانطباعات ايجابية نحو المنافسة الرياضية، في حين رأى 24.4% من اللاعبين أن هذه الممارسات الطقوسية لا تنتج بالضرورة انطباع ونظرة ايجابية نحو المنافسة الرياضية حيث كانت اجاباتهم ب لا.

مثل ما هو في الشكل حيث بلغت كا² المحسوبة 10.756 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي هي 3.84، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن شعور لاعب كرة القدم الجزائري اتجاه المنافسة هو منطلق حدسي مرتبط بمدى اعتماد وتوظيف الممارسات السببية الطقوسية الذي ينتج القيام بها راحة وتفاؤل إيجابي نحو المنافسة الرياضية وتعطيه انطباع بتحقيق الفوز.

3. 2. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال ما سبق يتبين لنا ان الممارسات الطقسية لها وظيفة التحكم في السلوكات الناتجة عن الانفعالات والحد منها عند لاعبي كرة القدم الجزائرية وذلك من، خلال توظيف المعتقدات السببية التي تسيطر على البعد العقلي والفكري للاعب الجزائري عن طريق التأثير العقائدي والثقافي والديني، بصفة تراكمية مستمرة ومتواصلة ذات منطلق اسلامي في الغالب وهذا ما يجعل ممارستها تحصين للاعب من القلق وفضاء شعوري يزيد من تركيزه ويحقق له الأمان النفسي والتعاؤل المستقبلي للمنافسة الرياضية وهذا ما يجعل منه أكثر قوة في التحكم في سلوكياته الناتجة عن الانفعالات والظروف المحيطة بالمنافسة.

ومن خلال أجوبة الأسئلة 01-02-03-04-05 المتعلقة بالمحور الثالث للدراسة وجدنا أن:

الممارسة الجماعية للطقوس عامل يساعد في ترابط الفريق وتجعله أكثر وحدة وانضباطية خلال المنافسة الرياضية، وبالعودة إلى مفهوم الفريق كبنية في محيط حقيقي حيث يؤثر سلوك الرياضي على الرياضي الأخر والعكس، ولا يمكن تحقيق الوحدة الديناميكية للفريق المنية على التنافس والتواصل إلا بتخلي كل عضو عن انفعالاته الشخصية من أجل الاندماج في بنية الجماعة، وهذا ما تحققه قواعد ممارسة الطقوس الجماعية. (مهند أكلي ، 2012)، والطقوس تمكن من بناء وإعادة بناء التماسك وتقويته بن أفراد الجماعة، وادماج الطبيعة في المجتمع وتكوين التناغم الاجتماعي، وهذا ما تحققه الاعياد الدينية وحتى بعض الطقوس الأكثر يومية. (Claude , 1997, p. 85)، وهذا ما لخصته نتائج السؤال 01.

هناك ارتياح عند ممارسة الطقوس الذي يكون لدى اللاعب الشعور بالأمان، الناتج عن الاحتماء من التهديدات الأنا الاعلى أي ضغوطات المجتمع ومتطلبات الرياضة التنافسية وبما أن اغلبية الممارسات الطقوسية ذات طابع ديني لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية، فالدين طبقا للنظرية التحليلية له تأثير وقاية الفرد من حالات الخوف والفرع والانفعال والعجز والعزلة التي تمثل الابتعاد عن الالم، والشعور بالطمأنينة، و يعد (فرويد) أول من أهتم بتفسير مكانة الدين وأثره وبعده الروحي في النفس البشرية، في حين يرى (يونغ) أن الكثير من مظاهر القلق وعدم الاستقرار عند الافراد إنما ناتجة عن واقع أن طاقاتهم النفسية لم تعد تسري في رموز روحية دينية. (مهند أكلي ، 2012)، وهذا ما يفسر نجاعة الطقوس في القضاء على الخوف وتحقيق الأمان النفسي للرياضي، وهذا ما تضمنته نتائج السؤال 02.

وظيفة الطقوس سواء كانت في إطار ديني أو سحري هي طمأنينة الأفراد واعطائهم الشجاعة عندما يواجهون الخطر أو عندما يبحثون عن مراقبة الصدفة فالطقوس تعتبر كصمام أمان، ووسيلة تنفسية للتحرك من الضغط. (بن معمر، 2019) وبالتالي وضبط الاعصاب أثناء المنافسة، وفيما يخص التحكم والسيطرة على السلوك فينتج من إدراك الرياضي لعلاقة حتمية بين سلوكه ونتائج هذا السلوك وهنا يتخذ الرياضي الرقابة الإلاهية لتجنب حدث مؤلم وهو الهزيمة أو حدث مسبب لضغط نفسي والهروب منه، وهذا ما تؤكدته نتائج السؤال 03.

هناك علاقة ايجابية بن الممارسات الطقسية ومستوى التركيز الرياضي للاعب حيث تعتبر الطقوس محدد ذاتي يعمل على زيادة مستوى الانتباه العقلي نحو المنافسة، وهذا ما عبر عنه (بندور) بان التوقع يهدف إلى اثاره الفاعلية الفردية وللتخلص من القلق يلجأ الفرد إلى الضبط الذاتي باستعمال ممارسات معينة بهدف الحد من تأثير العناصر المسببة للاضطراب والتحكم في العوامل المشوشة عوض أن يعتمد على ضبط سلوكه بنفسه فهو يعتمد على ممارسات أو طقوس لما كان لها من تأثير إيجابي حسب خبرته الشخصية، أي أن الرياضي يعيد استعمال حركات أثبتت تأثيرها الإيجابي في الماضي. (Bandura ، 1980)، فالطقوس تعمل على توجيه تركيز الرياضي نحو لأحداث الخاصة بالمنافسة، والتي يتمكن من خلالها كذلك من تحقيق التصور والانطباع الايجابي للمنافسة الذي يساعده في تخفيف الضغط المفروض عليه ويمكنه من تحقيق نتائج عالية، وهذا ما تؤكدته نتائج السؤال 04/05.

ومن خلال كل هذا نستخلص أن للطقوس وظيفة التحكم في السلوكات الناتجة عن الانفعالات والحد منها عند لاعبي كرة القدم الجزائرية ولقد كشفت بعض الدراسات عن ذلك منها (زعبار، 2002) التي بينت أن للطقوس وظيفة التحكم في السلوكات الناتجة عن لانفعالات والحد منها عند لاعبي كرة القدم الجزائرية المحترفة وقد وضح كذلك (محدد أكلي، 2012) أن الطقوس مصدر للشعور بالطمأنينة والأمان لدى لاعبي كرة القدم الجزائريين المحترفين كذلك.

وبهذا تحققت الفرضية الجزئية الثالثة المتعلقة بهذا المحور والتي تقول أن للطقوس وظيفة التحكم في السلوكات الناتجة عن الانفعالات والحد منها عند لاعبي كرة القدم الجزائرية.

- استنتاج عام:

استخلاصا لما سبق من نتائج أداة الاستبيان نستنتج، أن هناك ممارسة واسعة لمختلف الطقوس وذات مصادر متعددة، وأن الممارسات الطقسية ذات المصادر الدينية أكثر من المصادر الغير دينية والعامية، وهذا لأبعاد ثقافية اجتماعية، ولقد اتضح لنا ان الرياضة التنافسية تغرز ضغوطات نفسية كبيرة على الرياضي، وهذا ما يؤدي إلى ظهور حالات انفعالية كالقلق والخوف والتوتر والحيرة، حيث ترتبط هذه الانفعالات برهانات المنافسة ونتائجها، حيث أثمرت هذه الأسباب ممارسات طقوسية بمختلف أنواعها للحد من هذه الانفعالات والتحكم في مصادر ظهورها.

حيث أن وظيفة هذه الطقوس تظهر بوضوح في هذه الحالات التنافسية لتخلق نوع من الاحساس بلامان والطمأنينة ومعالجة الخوف والتوتر التنافسي، حيث تعتبر الطقوس الدينية ملجأ لإسكان الآلام النفسية وقاعدة لتوحيد وزيادة العلاقة الترابطية بين الفريق الرياضي.

و توضح النتائج التي تحصلنا عليها أن ممارسة مختلف الاعمال الطقسية عامل مهم يوظفه لاعبي كرة القدم في التحكم في الانفعالات العصبية لديه والتي يتمكن من خلالها ضبط حركاته وتصرفاته خلال كل مرحلة من المنافسة الرياضية والتمشي مع كل حالة دخيلة قد تفرضها المنافسة.

كما استنتجنا أن استعمال وممارسة الطقوس تؤدي إلى زيادة مستوى التركيز لدى الرياضي ويحفز مستوى الانتباه نحو المنافسة من خلال التأثير الوجداني وزيادة مستوى القدرات العقلية للاعب، ويكون هذا خاصتا عند الممارسة الفردية للطقوس من طرف الرياضي، ومن خلال نتائج مجموع الفرضيات اتضح بأنه يمكن أن تكون الطقوس وسيلة لتحضير النفسي للمنافسة للاعبي كرة القدم الجزائرية.

خاتمة

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية، ونظرية التدريب الحديث تتطلب الامام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب التحضيرية.

وإذا كان علم النفس مهما في جوانب الحياة كافة وضروريا في جميع الالعاب الرياضية فإنه يأخذ أهمية خاصة في لعبة كرة القدم، وخاصة بأسلوبها الجيد الشامل، تتطلب من اللاعب امكانات هائلة في الحركة والتصرف السريع والتغلب على المشاكل المتكررة، وحل الصعوبات الناتجة عن الرهانات الرياضية التي تفرضها المنافسة وهذا يحتاج كثير من السمات النفسية كالصبر والثقة بالنفس وقوة التحمل والمثابرة وهاذا ما يدفع الرياضي للاستعانة بكل الطرق الممكنة لتحقيق المتطلبات النفسية للمنافسة التي تعتبر الطقوس من أنجعها، لما لها من تأثير إيجابي على النفسية الرياضية للاعب ودرع حماية من الحالات النفسية السلبية الناتجة عن المنافسة العالية.

فمصطلح التكامل هو المصطلح الأكر استخداما، والتكامل في التحضير النفسي يستلزم ما هو قياس مع ما هو علاجي وما هو إرشادي وما هو عقائدي.

والقياس حسب محمد إبراهيم موضحا أهم المتغيرات التي تنطوي عليها عمليات التحضير النفسي وتتمثل هذه المتغيرات في. (محمد ابراهيم، 2006، صفحة 218)

- متغيرات معرفية: وتضم الأفكار، الاتجاهات، المعتقدات، التوقعات والتعليقات.
- متغيرات وجدانية: وتشمل المشاعر، والانفعالات، الامزجة والاحساسات البدنية.
- متغيرات سلوكية: وتشمل التصرفات، الأداء والمهارة.
- متغيرات حيوية: وهي فيزيولوجية تشريحية مثل معدل النبض وضغط الدم.
- متغيرات اجتماعية: وتشمل المسانادات الاجتماعية.

ولقد حاولنا من خلال هذا البحث تثمين فكرة أن استعمال مختلف الطقوس من طرف لاعب كرة القدم عملية نسقية فعالة في تحقيق التحضير النفسي للمنافسة.

أما بالنسبة لكرة القدم فتحقيق النتائج يتجسد عند الأخذ بالأسباب العلمية المحددة دينيا وعقائديا حسبة منهجية وطريقة محددة المعالم.

- الاقتراحات:

من خلال هذه الدراسة ونتائج ارتئينا أن نقدم بعض الاقتراحات التي قد تكون مفيدة في إثراء عملية البحث عن السبل العلمية التي يمكنها الرفع من مستوى أداء الرياضي للاعب كرة القدم الجزائرية لأن عملية الاستعداد للمنافسة العالية المستوى مركبة لا يجب تجاهل أي جانب من جوانبها التحضيرية سواء البدنية أو التكتيكية أو التقنية أو النفسية هذه الأخيرة أيضا هي عملية تكاملية أساسها التشخيص ثم القياس ثم اختيار التقنية أو العلاج أو الارشاد حسب طبيعة الفرد والفريق والمجتمع أي دون إغفال البعد الثقافي الاجتماعي الديني في تكوين شخصية اللاعب والذي له ابعاد توظيفية ذات طابع حدسي ذاتي تتمثل في مجموعة من الطقوس المتعددة المصادر التي تنتمي أغلبها إلى طقوس ذات ممارسات دينية مقدسة عقائدية يسعين بها اللاعب الجزائري لتهيئة نفسيته قبل المنافسة والتي يبتعد من خلالها على الضغط التي تفرضه الرهانات الرياضية عالية المستوى وعليه نقترح:

1. دراسة دوافع لجوء لاعبي الرياضات الجماعية والفردية الأخرى لممارسة الطقوس.
2. دراسة تأثير الدين على شخصية اللاعب ومدى امكانية توظيفه في العملية التحضير النفسي.
3. وضع نماذج لمحاولة فهم التغير الشعوري للرياضي عند ممارساته لطقوسه السببية اثناء المنافسة..
8. على المدرب أن يطلع على التقنيات النفسية الطقسية التي تسعى إلى تنمية ديناميكية الفريق.
9. دراسة مستوى الحالات الانفعالية للرياضيين قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس خاصة وربطها بالممارسات الطقوسية.
10. بناء برنامج التحضير النفسي نسبة لشخصية ومعتقدات كل لاعب.



قائمة المصادر
والمراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- 1- الأزرق عبد الرحمان. (2001). علم النفس التربوي للمعلمين (الإصدار 1). بيروت، لبنان: دار الفكر العربي.
- 2- نشواتي عبد المجيد. (1987). علم النفس التربوي (الإصدار 3). بيروت: دار الفرقان.
- 3- عبدالله بن معمر. (2019). الأنتروبولوجيا والطقوس. مجلة الفكر المتوسطي للبحوث والدراسات في حوار الديانات والحضارات.
- 4- زيغور علي. (1979). العقلية الصوفية ونفسانية التصوف (الإصدار 1). بيروت: دار الطليعة للطباعة والنشر.
- 5- ابراهيم عيد محمد. (2006). مقدمة في الارشاد النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 6- فهي هيكل عبد العزيز. (1986). مبادئ في الإحصاء التطبيقي. بيروت: دار الجامعة.
- 7- كامليري ك. (1997). نقلا عن موسوعة علم النفس المجلد الأول. رولان روروز لارونسوارو. بيروت: عويدات للنشر والطباعة.
- 8- لغرور عبد الحميد، السعيد يحيوي. (2018). العزو السببي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد لفرق بعض ولايات الشرق الجزائري صنف أكابر. جامعة باتنة 2 مصطفى بن بولعيد _ باتنة. الجلفة - الجزائر: جامعة الجلفة.
- 9- مأمور بن حسن السلطان. (1998). كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية. بيروت، لبنان: دار بن حزم.
- 10- علاوي محمد حسن. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- 11- زحاف محمد. (2001). العلاقات الاجتماعية لتلاميذ الطور الثالث من خلال الرياضات الجماعية وانعكاساتها على السمات الانفعالية. رسالة ماجستير تربية بدنية والرياضية. الجزائر: جامعة دالي براهيم: قسم التربية البدنية والرياضية.
- 12- مختار، ح. م. (1998). التدريب العملي في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 13- مصطفى حسين الباهي، إخلاص محمد عبد الحفيظ. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل النفسي في المجالات التربوية والنفسية الرياضية. مصر: دار الفكر العربي.
- 14- مفتي ابراهيم حماد. (1998). التدريب الرياضي التخطيط والتطبيق (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 15- سكر ناهد رسن. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية. الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- 16- القرضاوي يوسف. (1998). الإيمان والحياة (الإصدار 09). بيروت: مؤسسة الرسالة.
- 17- يوسف فؤاد. (1996). التحضير النفسي الرياضي. بدون طبعة.
- 18- أحمد امين فوزي. (1994). مبادئ علم النفس الرياضي. مصر: دار الكتاب للنشر.
- 19- بسطويسي احمد. (1998). سباقات المضمار ومسابقات الميدان. مصر: دار النشر المعروف.
- 20- كامل اسامة راتب. (1997). علم النفس الرياضي (الإصدار 2). مصر: دار الفكر العربي.
- 21- أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضي (تطبيقات والمفاهيم). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 22- محند أكلي إسعون. (2012). مدى تأثير التحضير النفسي الرياضي على لاعبي كرة القدم الاحترافية، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير. الجزائر العاصمة: جامعة الجزائر. 03
- 23- رضوان محمد نصر الدين. (2003). الاحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية. مصر: دار الفكر العربي.
- 24- جميل روجي. (1986). كرة القدم (الإصدار 01). بيروت، لبنان: دار النفائس.
- 25- باستيد روجيه. (1970). مبادئ علم الاجتماع الديني ترجمة محمود قاسم. القاهرة: مكتبة الاجلو المصرية.

- 26- زعبار سليم. (2002). الطقوس كوسيلة للتحضير النفسي الرياضي عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية. مذكرة ماجستير في الارشاد النفسي الرياضي. الجزائر: جامعة الجزائر: كلية العلوم الاجتماعية قسم التربية البدنية والرياضية.
- 27- طعشوش سيف الدين. (2016). أهمية التحضير النفسي في تنمية التوافق النفسي الإجتماعي لدى لاعبي كرة الطائرة. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي. المسيلة، الجزائر: جامعة محمد بوضياف.
- 28- مقدم عبد الحفيظ. (2003). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من القياس والأختبارات (الإصدار 03). مستغانم: ديوان المطبوعات الجامعة..
- 29- مراد عبد الفاتح. (2000). موسوعة البحث العلمي واعداد الابحاث والمؤلفات. القاهرة.
- 30- عدس عبد الرحمان. (1993). أساليب البحث التربوي. عمان: دار الفرقان.
- 31- محمد الأزهر السماك وآخرون (1980). الاصول في البحث العلمي. بغداد: دار الحكمة.
- 32- شاكر مصطفى سليم. (1981). قاموس الأنثروبولوجيا، إنجليزي - عربي. الكويت: جامعة الكويت.

ثانيا: المراجع باللغة الاجنبية:

- 33- Bandura , A. (1980). L'apprentissage Social. Paris: Ed.Marduga.
- 34- Cazeneuve , J. (1971). Scoiologie du rite. paris: P.U.F.
- 35- Claude , R. (1997). antheropologie des religions ar. paris: armond,colin.
- 36- Crevoisier, J. (1985). football et psychologie. la dynamique de l'équipe. paris: chirou sports.
- 37- feranadez , l. (1982). sophrologie et competitions sportives. paris: ed.vigot.
- 38- Fromm , E. (1968). Psychanalyse et religons. Paris: EPI.

- 39- Gorbunov, G. (1983). la pratique et la preparation pasychologique du sportif aux enrainementes et aux competitions in Rioux G et E.thill competition sportive et psychologie. Ed CHIROU.
- 40- Jacobson , E. (1974). Biologies des emotios les théoriques de la relaxation. Paris: Les editions ESF.
- 41- Jaen, M. (1998). Les Rituels. Paris France: Universitaires de France.
- 42- lanshere, v. (1981). introduction a la recherche etucation. paris: ed collin.
- 43- leenhardt , M. (1948). la religion des peuples archaiques actuels in histoire generale des religions. paris: TL.Quillet.
- 44- Missoum, G. (1985). facteurs psychologiques de l'entrainement et de performance physique. paris.
- 45- Nedfler , R. (1976). the inner athlele. library of congress cataloging in publishing data.
- 46- Neil, G. (1982). la superstition dans les sports. la revue québécoise de l'activite physique.
- 47- Rivier, C. (1992). le rite en chantant la concorde. cahiers internationaux de sociologie.
- 48- Tell, E. (1975). sport et personnalité. paris: universitaires paris.
- 49- Tomkins, S. (1981). the quest for primary motives biography and aubiography of an idea. journal of personality and socil psycholgy , 41.

قائمة الملاحق



الملحق رقم 01: إستمارة إستبيان

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة العربي تبسي - تبسة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



استبيان

تمهيد : في إطار التحضير لإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي، تحت عنوان :

الطقوس كوسيلة لتحضير النفسي للاعب كرة القدم "صنف أكابر"

دراسة ميدانية ببعض فرق الرابطة الولائية - تبسة -

نطلب منكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن أسئلتنا قصد مساعدتنا على انجاز هذا البحث للتوصل إلى نتائج تفيد الدراسة . ونعلمكم أن إجابتكم تبقى سرية ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي .

ولكم جزيل الشكر.

ملاحظة : الطقوس هي مجموعة من اجراءات وأفعال التي يؤديها بعض الأشخاص بشكل فردي أو جماعي تضم الطقوس الدينية ك الصلاة، الدعاء، الذكر.... و الغير دينية ك السحر و الشعوذة و اليوغا..... وكذلك الطقوس العامة ك التحية الرياضية، التجمع التحفيزي، المعتقدات الجالبة للحظ مثل لون البدلة الرياضية، الملعب..... الخ

أمام الإجابة التي ترونها مناسبة لكل سؤال (x) ضع علامة

تحت إشراف الدكتور :

- مقى عماد الدين

من اعداد الطالب :

- ذيب فتحي

- بولعراس بهاء

السنة الجامعية : 2022/2021

المحور الأول: تعتبر الرهانات الرياضية سبب جوهرى في لجوء لاعبي كرة القدم الجزائرية الاحترافية للطقوس

السؤال الأول : هل تمارس الطقوس في المقابلات ذات الالهمية الكبرى ؟

 لا

 نعم

السؤال الثاني: هل تمارس الطقوس لتجنب ضجر وسخط الجمهور ؟

 لا

 نعم

السؤال الثالث : هل يدفعك الارهاق النفسى والتعب الناتج عن التدريب الي ممارسة الطقوس

 لا

 نعم

السؤال الرابع : هل تمارس الطقوس عندما تفقد تركيزك قبل المباراة ؟

 لا

 نعم

السؤال الخامس: هل ارتفاع علاوة الهمية المباراة وضرورة الفوز بها تدفعك لممارسة الطقوس ؟

 لا

 نعم

السؤال السادس : هل تمارس الطقوس عند الخوف من عدم قيامك بدورك في المقابلات الهمامة ؟

 لا

 نعم

السؤال السابع : هل يدفعك التفكير الكثير على نتيجة المقابلة لممارسة الطقوس؟

 نادرا

 أحيانا

 غالبا

المحور الثاني : يتعلق لاعبي كرة القدم الجزائرية بالطقوس الدينية اكثر من باقي الطقوس الاخرى
السؤال الاول : عند تحضيرك للمباراة هل تمارس الطقوس العامة(التحية الرياضية ،التجمع التحفيزي،
الاسرار المقدسة)

غالبا احيانا نادرا

السؤال الثاني : عند تحضيرك للمنافسة هل تمارس الطقوس الدينية ؟

الصلاة قراءة القرآن الدعاء

السؤال الثالث : عند تحضيرك للمباراة هل تمارس الطقوس غير الدينية (السحر، الشعوذة ،اليوغا)

غالبا احيانا أبدا

السؤال الرابع : قبل دخولك للمباراة على اي شكل تقوم بأداء هذه الطقوس ؟

بشكل فردي بشكل جماعي

السؤال الخامس : كيف يكون قيامك بهاذه الطقوس ؟

سرا جهرا

السؤال السادس : قبل بداية مشوارك هل كنت متعلق بالطقوس ؟

نعم لا

المحور الثالث : للطقوس وظيفة التحكم في السلوكات الناتجة عن الانفعالات و الحد منها عند لاعبي كرة القدم الجزائرية

السؤال الاول: هل ممارسة الطقوس بشكل جماعي يقوي ترابط الفريق ؟

لا

نعم

السؤال الثاني : عندما تمارس الطقوس هل تشعر بالأمان ؟

نادرا

احيانا

غالبا

السؤال الثالث : هل ممارستك للطقوس تمنحك القدرة في ضبط حركاتك و التحكم في اعصابك ؟

نادرا

احيانا

غالبا

السؤال الرابع : هل ممارستك للطقوس بمفردك تزيد من تركيزك ؟

نادرا

احيانا

غالبا

السؤال الخامس : هل تكون ممارستك للطقوس تأثيرات ايجابية نحو المنافسة ؟

لا

نعم

الملخص

الطقوس كوسيلة للتحضير النفسي للاعبين كرة القدم "صنف أكابر"

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين التحضير النفسي الرياضي والممارسات الطقوسية المختلفة لدى لاعبي كرة القدم أكابر، والكشف عن المتغيرات المتحكممة في هذه العلاقة وتأکید مدى إيجابية توظيف الطقوس في العملية التحضيرية النفسية للرياضي. وتكونت عينة البحث من (41) لاعبا لكرة القدم صنف أكابر ينشطون في الرابطة الولائية (تبسة) للموسم الرياضي 2022/2021. وتم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي. كما تم استخدام قانون النسب المئوية و اختبار (كا²) في معالجة نتائج البحث العلمي. وتوصلت النتائج إلى:

- وظيفة هذه الطقوس تظهر بوضوح في هذه الحالات التنافسية لتخلق نوع من الاحساس بلامان والطمأنينة ومعالجة الخوف والتوتر التنافسي، حيث تعتبر الطقوس الدينية ملجأ لإسكان الآلام النفسية وقاعدة لتوحيد و زيادة العلاقة الترابطية بين الفريق الرياضي.
- ممارسة مختلف الاعمال الطقسية عامل مهم يوظفه لاعبي كرة القدم في التحكم في الانفعالات العصبية لديه والتي يتمكن من خلالها ضبط حركاته وتصرفاته خلال كل مرحلة من المنافسة الرياضية والتمشي مع كل حالة دخيلة قد تقرضها المنافسة.
 - الطقوس تؤدي إلى زيادة مستوى التركيز لدى الرياضي تحفز مستوى الانتباه نحو المنافسة من خلال التأثير الوجداني وزيادة مستوى القدرات العقلية للاعب، ويكون هذا خاصتا عند الممارسة الفردية للطقوس من طرف الرياضي.

الكلمات المفتاحية: التحضير النفسي، الطقوس، كرة القدم.

abstract

Rituals as a means of psychological preparation for footballers "Class Of Capers"

The current study aimed to reveal the relationship between psycho-sports preparation and various ritual practices in football players, to reveal the variables governing this relationship and to confirm the positive extent of the use of rituals in the psychological preparatory process of the athlete.

The research sample consisted of 41 top-ranked football players active in the State League (TSA) for the 2021/2022 sports season. The study relied on the descriptive approach. The Percentages and Ka² Test act was also used to process the results of scientific research. The findings were:

The function of these rituals is clearly visible in these competitive situations to create a kind of sense of safety and tranquillity and to address fear and competitive tension, where religious rituals are a refuge for the housing of psychological pain and a basis for unifying and increasing the bonding relationship between the sports team.

The function of these rituals is clearly visible in these competitive situations to create a kind of sense of safety and tranquillity and to address fear and competitive tension, where religious rituals are a refuge for the housing of psychological pain and a basis for unifying and increasing the bonding relationship between the sports team.

- The practice of various ritual works is an important factor employed by football players in controlling his nervous emotions, through which he can control his movements and actions during each stage of the sports competition and in line with every alien situation that may be imposed by the competition.

- Rituals lead to an increased level of concentration in the athlete, that stimulates the level of attention towards competition through emotional influence and increased level of mental abilities of the player, especially in the individual practice of rituals by the athlete.

.Keywords: Psychological preparation, rituals, football