الرّصيد الوطني للأطروحات
يحظر النسخ و التوزيع

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجزائر
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم التربية البدنية والرياضية
المدينة الجديدة سيدي عبد الله

رسالة الماجستير في منهجية التربية البدنية و الرياضية

تخصص : الإرشاد النفسي الرياضي

تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه قتال فعلي "كوميتيه"

إعداد الطالب :
عبد العزيز الو صابي

تحت إشراف الأستاذ :
د / بن عكي محند آكلي

السنة الجامعية:2004/2005

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري

وأحلل عقدة من لساني ليفقهوا قولي

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى ينبوع المحبة والإخلاص إلى من سهرت الليالي من أجل راحتي وعانت الكثير من أجلي، إلى أمي العزيزة حفظها الله .

إلى من علمني روح المسئولية وأنار لي درب حياتي ورسم لي أحسن الدروب وعانا الكثير من أجل تربيتي إلى أبي العزيز حفظه الله .

إلى نصفي الثاني ونور حياتي إلى زوجتي الصالحة أم مازن

إلى ابني الحبيب مازن إلى السند القوي إليكم اخوتي وأخواتي

إلى كل أصدقائي في اليمن وفي الجزائر

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

شكر وعرفان

أشكر أولاً الله عز وجل على ما أعطى ونحمده على ما أخذ.

ولاتفوتنا في هذه التوطئة لهذا البحث أن أنتهز هذه الفرصة كي أتقدم بخالص شكري وعرفاني لمن كان سبباً في إعداد هذا البحث وكان لي النور الذي أضاء لي دربي في خطوات هذه الدراسة إلى أستاذي الفاضل بن عكي محند آكلي الذي لم يبخل علي بتوجيهاته ونصائحه ومساعدته. وأشكر أيضاً كل الأساتذة الذي قاموا بتأطيري وتكويني في دراسة الماجستير، وإلى كل من ساهم معنا من قريب أو بعيد إلى كل هؤلاء شكراً.. شكراً ..شكراً

عبد العزيز الوصابي

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

محتويات البحث

01.. hƲDžƋøƨDžǀ

المدƋƱ العام

06.. KƳǴǀ ƱNjƮNjDž اختيار اسƫǴǁب - 1
06.. KƳǴǀ اهداف ǁƾ - 2
07.. KƳǴǀ hƾالية إش - 3
09.. تحديد الفرضيات - 4
10... KƳǴǀ التƸيرات DžƷ - 5
11.. KƳǴǀ ƽǴǁƮƱƮDž ǇǁǀاƮ ǁƳ اصطلحات ǁƭريف - 6
13... hƯNJǴƲDžǀNj الساƨƽǴǀ hƨǁ الدراسات - 7

الجـانب النـظري

ǀǴøƋاب الأƽNjü

ǀǉŽƽǀ ƽǁǂƏǀ : المƏƏǀƲǀƾ النǉسية العǉǀلية

20.. hƴǂǁƭƶƷƽǀ النفسية ƽǀƨDžƲNJǀ ǀƲNJƲNJǀ ! - 1 - 1
21................................ hƮƾالرياض ǴƷƧƮDžǀ hƨǂǁƭƶƷƽǀ النفسية ƽǀƨDžƲNJǀ تحديد - 2 - 1
23.. hƴǂالنفس ƽǀƨDžƲNJǀǁ "ǁƲƾƮƮǀ ƽǀƨDžƲNJǀ" ƗƴNjƲDž ƶƴƮ - 1 - 2 - 1
24.............. hƮƾالرياض ǴƷƧƮDžǀ hƨǂǁƭƶƷƽǀ النفسية ƽǀƨDžƲNJǀǁ "ǁƮƾƳعا" ƗƴNjƲDž ƶƴƮ - 2 - 2 - 1
26....................................... ƲǀƾƦƾƾƷرياض hƨǂǁƭƶƷƽǀ النفسية ƽǀƨDžƲNJǀ تدريب hƾƾDžƾƾ - 3 - 1
29........................... hƨǂǁƭƶƷƽǀ النفسية ƽǀƨDžƲNJǀ تدريب ǴƮƦƾƽƮ ! عدا اسƫǴǁب - 4 - 1
29... ƽǀƲǀƴƾƮƷƮƭƾNj ƮƴƨǀƮƷƦƱ ƽǁ ƲƶƷ - 1 - 4 - 1
31................ hƨǂǁƭƶƷƽǀ النفسية ƽǀƨDžƲNJǀ تدريب ƾƮƴƾ عƉƑ ƽǀǀǂǀ ƱǍNjƨǀ ƽƾƮƾƭǴǀ - 2 - 4 - 1
31.............. عبƮƾƽ ǀǉǁ ǉƲƬ ǀƲǁǉƾ ƽǀ عƮƉ hƨǂǁƭƶƷƽǀ النفسية ƽǀƨDžƲNJǀǁ ƽǀƲǉǂƾƭǀ - 3 - 4 - 1
32......... hƨǂǁƭƶƷƽǀ النفسية ƽǀƨDžƲNJǀ تدريب ǴƷƧƮDžǀ ƮƭƲƾƮƱ الخاطƾ ƦƱǀƨǀƽƨǀ ƾǁƦƲǉƾ ƨǀ - 4 - 4 - 1
34.................................. hƨǂǁƭƶƷƽǀ النفسية ƽǀƨDžƲNJǀ تدريب ƷƦDžǁƾƷǀ ƾǀƲƮƾƳǀǁ ƶƲǀ - 5 - 1
34....................................... hƨǂǁƭƶƷƽǀ النفسية ƽǀƨDžƲNJǀ ! ƬƾƮƽƾƮ hƭƾƳƲƾǀƷǁ - 1 - 5 - 1
34.. ƽǀƭƷƨǀƨ ƽǀƾǁƬ ! ƶǁƲǀƭ hƭƾƳƲƾǀƷǁ - 2 - 5 - 1
35... ǁƾƨƮǁƮ ƽǀƾƳƾƬǀ hƭƾƳƲƾǀƷǁ - 3 - 5 - 1

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-6- الǈسǼǉǋǊ ǋǈ إدارƔ عǈƅƐ تدريب الǊǋǌǈارات النفسيƔ الƴƄƅيƔ 35
1-7- Ǽترƴ ǋǆƄƆ التدريب عƆƐ الǊǋǌǈارات النفسيƔ الƴƄƅيƔ 36
1-8- تخطيط ǋتنفيذ ǊراǈƆ تدريب الǊǋǌǈارات النفسيƔ الƴƄƅيƔ 37

الǈƅƸƆ الǈاǈƕ: الاسترخاء

2-1- ǈǋǌǉǋǈ الاسترخاء 43
2-2- ƌǋƬǈƐ تدريب Ǌǋǌǈارات الاسترخاء 44
2-3- تǈرينات التنفس Ɔǈدخل لتدريب Ǌǋǌǈارات الاسترخاء 45
2-3-1- ƌǋƬǈƐ تǈرينات التنفس 45
2-3-2- الطريƀƔ الصحيحƔ لأداء عƈƆيƔ التنفس 47
2-4- الǈǊǋǈاصفات الƴƄƅƔƐ ƅǋǈضع الاسترخاء 48
2-5- ƌǈǋǊǈ تدريب Ǌǋǌǈارات الاسترخاء 49
2-5-1- تدريب الاسترخاء التدريƇƈي ƅǋǈǈƅƐǋƅ 50
2-5-2- تدريب الاسترخاء الذاتي لشǋǊǈǈǈ 51
2-5-3- التǈǈǈǈǈ 55
2-5-4- التنǋيǊ ǋالإيحاء 56
2-5-5- الاستجابƔ الإسترخائيƔ 57
2-5-6- التƇذيƔ الراجعƔ 58

الǈƅƸƆ الǈاǈƈ: التصور العƀƆي:

3-1- ǈǋǌǉǋǈ التصور الƴƄƅي 60
3-2- ƀيف يƴǈƆ التصور الƴƄƅي 61
3-3- استخدام التصور الƴƄƅي 62
3-3-1- التحƀǈ في الاستجابات الانفعاليƔ 62
3-3-2- تحسين التراǀيǈ 63
3-3-3- ƈǈاء الǈƀƔƈ 63
3-3-4- ǈǋǊǈǈƔ الإصابƔ 63
3-4- ǈراحل تدريب التصور الƴƄƅي 64
3-4-1- الاسترخاء 64
3-4-2- الأهداف ǋǈǋǈƀƔ 64
3-4-3- الأهداف النǋعيƔ 65

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-4-4- ﺗﺮدد اﻟﺤﺰǋƧ 65
3-4-5- اﻟﺘﺼﻮرǋ ﹼﺎﻟﺴﺮﻋﺔƕ اﻟﺼﺤﻴﺤﺔƕ ﻟﻠﺪاŭƿbl 66
3-4-6- اﻟﻨǆǆƠر Ƨ اﻟǆǇﻨﺘﻬǆƕ 66
3-4-7- اﻟﺴﺘﻠǇƠƱ ﹼǆǇǆرﺳﺔƕ اﻟﺘﺼﻮرǋ اﻟﻀ¸ƹ ﹼﻲ 67
3-5- ǆǇǋǆƕ اﻟﺘﺼﻮرǋ اﻟﻀ¸ƹ ﹼﻲ 68
3-6- ﹼﻨﻮǋƱ اﻟﺘﺼﻮرǋ اﻟﻀ¸ƹ ﹼﻲ 69
3-6-1- اﻟﺘﺼﻮرǋ اﻟﻀ¸ƹ ﹼﻲ اﻟﺨﺎرﺟﻲ 70
3-6-2- اﻟﺘﺼﻮرǋ اﻟﻀ¸ƹ ﹼﻲ اﻟﺪاﺧﻠﻲ 70
3-7- ﺗﻔﺴﻴﺮ ﺣﺪوǋK اﻟﺘﺼﻮرǋ اﻟﻀ¸ƹ ﹼﻲ 71
3-8- ǆǇرﺳﺔƕ اﻟﺘﺼﻮرǋ اﻟﻀ¸ƹ ﹼﻲ ﹼƼǆƕ اﻟﻠﺴﺎǆƕƸǋ 72

اﻟﻔǆ̈ƙ ﺍﻟﺮاﺑƪ : اﻻﻧﺘﺒﺎǇǇƯ

4-1- ǆƕǋǋƕ اﻟﻨﺘﻐﺎǇ 75
4-2- اﻟǆƕƪǆƕǇ اﻟǆƕƖاǓ ﻓﻲ اﻟﻨﺘﻐﺎǇ 75
4-2-1- اﻟǆƕƪǆƕǇ اﻟﺪاﺧﻠﻴﺔƕ اﻟǆƕƖاǓ ﻓﻲ اﻟﻨﺘﻐﺎǇ 75
4-2-2- اﻟǆƕƪǆƕǇ اﻟﺨﺎرﺟﻴﺔƕ اﻟǆƕƖاǓ ﻋﻠﻰ اﻟﻨﺘﻐﺎǇ 77
4-3- ǆƕǋƙǋ اﻟﻨﺘﻐﺎǇ 78
4-3-1- اﻟﻨﺘﻐﺎǇ اﻹرادي واﻟﻨﺘﻐﺎǇ اﻟǆǆƕﺤﺪد 78
4-3-2- اﻟﻨﺘﻐﺎǇ اﻟﻀﻴƼ واﻟﻨﺘﻐﺎǇ اﻟǋاﺳƱ 78
4-3-3- اﻟﻨﺘﻐﺎǇ اﻟﺪاﺧﻠﻲ واﻟﻨﺘﻐﺎǇ اﻟﺨﺎرﺟﻲ 79
4-3-4- اﻟﻨﺘﻐﺎǇ اﻟǆǆƕرǆƕǋ واﻟﻨﺘﻐﺎǇ اﻟǆǆǆǇƕ 79
4-3- 5- اﺗﺴﺎƱǋ اﻟﻨﺘﻐﺎǇ 79
4-3-6- ﺗǆǆǆǇ اﻟﻨﺘﻐﺎǇ 80
4-4- ǆƕﺳﺎﻟﻴﺐ اﻟﻨﺘﻐﺎǇ 80
4-4-1- ǆƕﺳﺒǋ اﻹﻧﺘﻐﺎǇ اﻟﺨﺎرﺟﻲ اﻟǋاﺳƱ 81
4-4-2- ǆƕﺳﺒǋ اﻟﻨﺘﻐﺎǇ اﻟﺪاﺧﻠﻲ اﻟǋاﺳƱ 81
4-4-3- ǆƕﺳﺒǋ اﻟﻨﺘﻐﺎǇ اﻟﺨﺎرﺟﻲ اﻟﻀﻴƼ 82
4-4-4- ǆƕﺳﺒǋ اﻟﻨﺘﻐﺎǇ اﻟﺪاﺧﻠﻲ اﻟﻀﻴƼ 82
4-5- ǆƕǋǆǇرǋ اﻟﻨﺘﻐﺎǇ 83
4-5-1- ﺣǆǆǆ! اﻹﻧﺘﻐﺎǇ 84

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

4-5-2 - حدƔ (شدƔ الأنتƓƖ) 84
4-5-3 - تراƙيƘ الأنتƓƖ 84
4-5-4 - انتƾƚƙ الأنتƓƖ 85
4-5-5 - Ƙƚƙات الأنتƓƖ 85
4-5-6 - تƗƘƙƚ الأنتƓƖ 85
4-5-7 - تحƗيƕ الأنتƓƖ 86
4-5-8 - تشتت الأنتƓƖ 86
4-6 - الإنتƓƖ ƗالأداƏ الرياضي 87
4-7 - ƕƗƙاƔ ƾƚاص الأنتƓƖ عند الرياضي 87

الƘاب الƙاني

الƘƚƙƙƚ الƘƚƙƙ : الƘƚƙƙ Ƙو المنافسة

1-1 - تƔريف الƙƘƚ 90
1-2 - تصنيف الƙƘƚ 91
1-3 - ƙƗƚƙ الƙƘƚ 91
1-3-1 - ƙƘ الحالƘ 91
1-3-2 - ƙƘ السƙƘ 92
1-4 - ƙعرا f الƙƘƚ 92
1-5 - الƙƘƚ ƙي الƘƚƙƙƙ الرياضي 93
1-6 - ƙƗƚƗƙ !ƗƚƚƙƗ اداƔ حاƙت ƙƘ الƘƙاƘƙƙ الرياضيƘ 94
1-7 - تصنيف حاƙت ƙƘ الƘƙاƘƙƙ الر ياضيƘ 95
1-8 - الƙيƘƙ ƙƙƙ حاƘ الƙƘ الƘƙƙƙƙƔƙ ƗƙƙسƙƘƙ 96
1-9 - ƙصادر الƙƘ الƘƙƙƙƙƔƙƙƙاƘƙƙ الرياضيƘ ƗƙيفيƘ ƙƗƙƚƗƙƚƙƙ 97
1-9-1 - الخƗف ƘƙƙƘ الفشƙ 98
1-9-2 - الخƗف ƘƙƙƘ عدƔ! الالفاƘƙ 99
1-9-3 - ƙƙƘƙƙ السيطرƔ 100
1-9-4 - الأعرا f الƘƙƙƙƘƙ ƗالفسيƗƗƗƙƙƘƙ 101
1-10 - ƙساليب الƙƔرف عƙƘ الƙƘƚ ƗƗƗ الرياضيƘƙƘ 101
1-11 - الƙƔرف عƙƘ ƗƗƙ الƙƘƚ (الƙƘƙسƙي - ƙƘƙرƙƙي) ƙƙƘƙƙƘƙƙ الرياضي 102

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-12- التƳرف عǠ Ǭ ǻǸƬǈǻ الƨǷƢǟƾǼǳ ǵƢǸƬǿ! الرياضي 103

1-13- ǻدǳ رǷƢدرب الǳƢƬǸ ǯȋ ǟǼȈ ǧي Ǡǳ ƢȀƬǧƢǗ ǿƢǬǳƢǼǈȇ الرياضيǻȏ 105

الǧǐǳا ƸǳƢǻƾȈ : المناƟسة الرياƟǛية

2-1- ǾǷȂȀǨǷ! الǼǳƢǧƾǷ ƨǈǧƢǼǸǳا الرياضية 109

2-2- ƨȈǨǸǳا الرياضية ǳƨǈǧƢǼǸǳا ǟƢǻȂǻ 110

2-2-1- التǼǧƢǻف التناƟسي الǳƢǼǧضعي 111

2-2-2- التǼǧƢǻف التناƟسي الذاتي 111

2-2-3- ǲǷƢǰƬǳا ƨȈǷƢǰƬǳا 112

2-2-4- النتاƟج 112

2-3- الخصاƟص النفسية الرياضية ǳƨǈǧƢǼǸǳا 112

2-3-1- ǳƢǼǸǳا اخǺȈǨǬǳار ǿȂǠȈǨǬǳا ȂǳȂǳا ǧƢǰȈǨǳا الǼǳدǳ بقǳاǻǸǳا التدريب والإعداد 113

2-3-2- ǳƢǼǸǳا ƨȈǸǿ ǳȂǳȂǳا ǬǨǴǳا ǾǳȂǳا التǳȂǫǻǳǳǳ 113

2-3-3- ȂǼǳƢǳا ȆǧǳƨǈǧƢǼǸǳ ǵǻǳƬǳا ǪǸǳƢǻȂǳا ȂǳƢƸǳا ǳƨǸǳƢǳا لƳعب 114

2-3-4- ǺƫǤǗ الǼǳƢǧƾ الرياضية ǳƨǈǧƢǼǸǳا ǩǶǳƢƴǳا ǳȂǳǷǳا الǻȂǳا 114

2-3-5- الǳƢǼǸǳا الرياضية ǳǳǸǳا ǳǼǳا ǳǳǳا التشǰǴǳا 114

2-3-6- ƨǈǧƢǼǸǳا الرياضية ǳƢǻǳا ǷǳǳƢǳا ǸǳƢǳا ǟȂǳǳا ǳǳƬǳا 115

2-3-7- ǳǳǳا الǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا 115

2-3-8- ǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا الǳǳǳا ǳǳǳا 116

2-4- ǳǳǳا الǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا الرياضية 117

2-4-1- التطرف ǧي اشتراك الشباب 117

2-4-2- التǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا السيƞ 117

2-4-3- ǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا دǳيǳ 118

2-4-4- ǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا 118

2-4-5- التǳǳǳا 120

2-4-6- ǳǳǳا ǳǳǳا ǳǳǳا الاحتراف 121

2-4-7- الاستǳǳǳار السياسي 121

الǧǐǳا ƮǳƢưǳا : ǳǳǳا والتǳǳǳا النسƞ

3-1- نشƘت الالراتيǳ 123

3-2- ǳǳǳا ǳǳǳا رياضة الالراتيǳ 126

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-2-1- الǆساǁهƴ الأǊǑǍ : الǈتاǅ "اǆǋǇǍاǋي" الالتا " 126

3-2-2- الǆساǁهƴ الǈاǈيƴ : الǈتاǅ "الفǀǄƹي" "اǋǎǆǇيتيǊǍ" 127

3-3- تصنيف الǊǍǆǇيتيǊǍ ǃي الاǊǍاراتيǊǍ 129

3-3-1- الǈتاǅ الǆǈتفƱ 129

3-3-2- الǈتاǅ النصف ǆǈتفƱ ǝǀ ǍǄطخ ǋǍاحدƴ 130

3-3-3- الǈتاǅ الحǗر 131

3-4- ǆراƴ ǋǍالديدƴ ǃي تطǁيƱ الǊǍǆǇيتيǊǍ ǃي الاǊǍاراتيǊǍ 132

3-5- ǆǆǍǈǍ! التحضير النفسي لرياضƴ الاǊǍاراتيǊǍ 133

3-6- ǃǋǊǍاداف التحضير النفسي لرياضƴ الاǊǍاراتيǊǍ .... [illegible]

3-7- ǃǋǊǍاǋǍ الإعداد النفسي لǆǁعǁǆǈǇǎ ǝرياضيǆǎǇ ....[illegible]

3-7-1- الإعداد النفسي طǍǋيǈ الǆدǍǉ 135

3-7-2- الإعداد النفسي قصير الǆدǍǉ 137

3-8- ǆǁǊاد التحضير النفسي ǃي رياضƴ الاǊǍاراتيǊǍ 138

الجـانب التطبيقي

الǊǍǆǁ الǈǍǍǁ : ǆǁǈǋجية البǃǍ

1-1- الǆǋǇǁǆǊ الǆǁǈǁ 141

1-2- ǆǍداǋǍ الǆǍساǑǁǈ الǁǃǇ 142

1-2-1- الدراسƴ النǆǍريƴ 142

1-2-2- ǆǈǀيƴ الǆستǁǁǈǇ 142

1-2-3- الǆǈǀياƷ النفسي 143

1-3- عينƴ الǁǃǇ 143

1-4- اختيار عينƴ الǁǃǇ 144

1-5- حدǍǋد الدراسƴ 145

1-6- ǆǋǍǍ! الǁǃǇ 146

1-7- صدƱ ǋǍǁǆاǊ ǃǋǍاǋ الدراسƴ 148

1-8- الǆǆǁǍǉǆǍǍǁǃǇ الإحصاǋيƴ 150

1-9- صǍǋǆǁǆاǊ الǁǃǇ 153

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ƓǀƏƢƾƇƢ ƪƳƢƯƫƢ : ƓǀƏƬƵƇ وƓƿاƾƳƓ النتاƛƜ.

2-1- عر ƒ نتاƛƜ ǇƿƾǈƦƸƵƨ حالƓ ƦƲƸ الƗناǄسيƓ 155

2-2- ƓǀƦƷƿ تحليل ǇƿǀƳƢƾƫƢƸƵƨ حالƓ ƦƲƸ الƗناǄسيƓ 161

2-3- استنتاƛاƏ تحليل نتاƛƜ ǇƿƾǈƦƸƵƨ ƦƲƸ الƗناǄسيƓ 165

2-4- عر ƒ وتحليل نتاƛƜ الƾستيƿƾǈ الخاص ƞالدرƿƾǈ 166

2-5- تحليل ǇƿǀƳƢƾƫƢƸƵƨ نتاƛƜ الƾستيƿƾǈ حسب الƗحاور 187

2-6- استنتاƛاƏ تحليل الƗحاور الأرƣƴ الأساسيƓ لنتاƛƜ الƾستيƿƾǈ 189

2-7- الخاتƗƓ 191

2-8- استنتاƛاƏ الدراسƓ 194

2-9- التوصياƏ 197

2-10- ƓƗƉاƾƢ الƗراƜƴ 199

- الƗلاحƀ

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

المقدمة

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

المقدمة :

إن الرياضة الحديثة رياضة المستوى العالي تلعب بشكل كبير في تغيير طموحات الرياضي ، من نتائج وإحراز الأرقام والألقاب العالمية. كما أصبحت مجال تتنافس فيه الدول على اختلاف ثقافاتها من أجل التفوق والريادة والأهم من ذلك يعتبر الاهتمام بالمجال الرياضي مؤشراً على تبني المجتمع قيمة ترمز للصحة والقوة وروح الإنجاز .

ورياضة الكاراتيه وفلسفتها الرياضية تعتبر من الأنشطة التنافسية ذات المواقف المتغيرة والرياضات القتالية التي تتطلب قدرات بدنية وتقنية وتكتيكية ونفسية وعقلية وسمات شخصية حتى يستطيع ممارسيها من أداء حركاتها الفنية المختلفة كاللكمات والركلات من أوضاع اتزان مختلفة تحت شروط المنافسة في المسابقات قتال فعلى كوميتيه .

يعد التحضير النفسي جزءاً لا يتجزأ من التحضير الرياضي وعاملاً أساسـياً في تحسين الأداء ، مما أدى إلى إعداد مهارات وتطبيقها بنجاح على الرياضيين .

كما أصبحت للعوامل النفسية مكانة بالغة الأهمية شأنها في ذلك شأن العوامل التقنية، التكتيكية و البدنية ،حيث صار أن لكل أداء بدني يجب أن يتبع بأداء نفسي ، وحسب "بيكر 1992" يعتبر "بانستير 1980" إن للتمرين البدني حدود فيزيولوجية هامة وأن العوامل النفسية تلعب دوراً حاسماً عندما يتعلق الأمر بالربح أو الخسارة ، فهي التي تحدد مدى قدرة الرياضي على الاقتراب من حدوده المطلقة ، ومن المعروف أن الرياضيين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخططية ،إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية .

وأن الرياضي عندما يؤدى مهارة حركية أو قدرة خططية فإنه لا يؤدى ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس مثلاً، ولكنه يؤدى ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضا .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

يتطلب الأداء الرياضي أثناء المنافسة استعداداً نفسياً وفيزيولوجياً محكماً ، يُمكن الرياضي من التحكم في السلوك والانفعالات .

وتمثل المنافسة الرياضية مصدراً هاماً للقلق النفسي لدى رياضي الكاراتيه بسبب ارتفاع متطلباتها، و يعتبر أحد الانفعالات الهامة وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين ،

ويسبب تراكم الضغوطات النفسية الفيزيولوجية ظهور حالات انفعالية غير ملائمة لتحقيق الأداء الجيد مما يؤدي لا محالة إلى التحكم في السلوك والتأثير على الرياضي و أن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء في المنافسة .

ويعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تنتاب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فيزيولوجية (قلق بدني) أوفي صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال) .

وأصبح التحضير النفسي دعماً يضاف إلى تقنيات التدريب التقليدية ،الشيء الذي أدى إلى ظهور المهارات النفسية والعقلية التي أثبتت فعاليتها في الميدان.

ومن وجهة "محمدعلاوي2001" إن المهارات النفسية العقلية التي ينبغي على الرياضي تعلمها والتدريب عليها في إطار الإعداد النفسي طويل المدى تنحصر فيه المهارات النفسية العقلية كمهارات الاسترخاء، مهارات التصور الذهني، مهارات الانتباه وهذه المهارات النفسية العقلية تترابط وتتفاعل معاً وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها .

وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات النفسية الأخرى.

وعندما يكون لدى الرياضي تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والحركية والوظائف النفسية العقلية فإنه يستطيع تحقيق أفضل النتائج في المنافسة .

وتدريب المهارات النفسية العقلية للاعبين الرياضيين ليس وصفة سحرية أو روشته طبية أو برنامجاً علاجياً سريعاً ،ولكنه برنامج تربوي وتعليمي منظم ومتقن ويهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب وإتقان المهارات النفسية

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

العقلية التي ثبتت فائدتها وفاعليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي و الاستمتاع بالرياضة ، وكما أنه يسهر في إعطاء الرياضي ميزة عن غيره من الرياضيين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب ،وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في النجاح و التفوق الرياضي .

إن استخدام التحضيرات النفسية بصفة عامة والمهارات النفسية العقلية بصفة خاصة في ميدان تكوين رياضي الكاراتيه والتحضير لمنافسات القتال فعلي " كوميتيه" بغية الوصول إلى أقصى درجة ممكنة من التحكم الإنفعالي ، تجربة لم تعرف أي رواج لأن اهتمام المدربين ينصب أكثر بالنواحي البدنية ، والتقنية والتكتيكية .

وسوف نتطرق في موضوعنا إلى معرفة مدى تأثير تدريب المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه في تخصص القتال الفعلي " كوميتيه" ، وذلك عن طريق بناء خطة متبعة للبحث مكونة من جانبين هما :

الجانب النظري والذي قمنا من خلاله ب:

- تحديد المفاهيم الأساسية لموضوع البحث .
- دراسة موضوع البحث بجوانبه المختلفة والتي تم تقسيم الجانب النظري إلى بابين والمتمثلة في الخطوات التالية :
- الباب الأول : ويشمل الفصول التالية :

* الفصل الأول : تعرضنا فيه مفهوم وأهمية المهارات النفسية العقلية .
* الفصل الثاني : تعرضنا فيه إلى مفهوم مهارات الاسترخاء وأهمية تدريبه .
* الفصل الثالث : تعرضنا فيه إلى مفهوم وأهمية تدريب مهارة التصور العقلي .
* الفصل الرابع : تعرضنا فيه إلى مفهوم وأساليب الانتباه .

- أما الباب الثاني فقد شمل الفصول التالية :

* الفصل الأول : تعرضنا فيه تعريف القلق وتصنيف حالة قلق المنافسة.
* الفصل الثاني : تعرضنا فيه تعريف وأهمية المنافسة الرياضية .
* الفصل الثالث : تعرضنا فيه تعريف ونـشأة رياضة الكاراتيه وتعريف الكوميتيه وخصائصه ومفهوم التحضير النفسي لرياضة الكاراتيه .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

أما الجانب التطبيقي قد اعتمد بدوره على الفصول التالية :

الفصل الأول : تعرضنا فيه إلى الجانب المنهجي للبحث .

الفصل الثاني : تمت فيه عملية عرض ومناقشة نتائج مقياس قلق المنافسة المقدم لرياضة الكاراتيه وأيضاً تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الذي قدم لمدربين الكاراتيه ومناقشة النتائج المستخلصة من الدراسة .

وسوف نتعمق بشكل واسع وأكثر شمولية عن الموضوع عبر الصفحات الآتية .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

المدخل العام

* أسباب اختيار موضوع البحث
* أهداف البحث

* إشكالية البحث

* فرضيات البحث

*متغيرات البحث

*مصطلحات البحث

*الدراسات السابقة

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1- سƓب اختيار ǅǆNjضNjƱ الƓحƘ :

إن موضوع البحث الذي يحمل عنوان (تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه قتال فعلي"كوميتيه") أنه موضوع جديد في ميدان رياضة الكاراتيه ولم يتم معالجته من قبل على مستوى معهد التربية البدنية والرياضية ولا على مستوى المعاهد الأخرى ، مما جعل الباحث يخوض في غمار هذه الدراسة والتعرف أكثر على مدى تأثير هذه المهارات النفسية العقلية على نسبة القلق الذي ينتاب رياضي الكاراتيه في منافسة القتال الفعلي " كوميتيه " وذلك بالتقرب أكثر في ميدان رياضة الكاراتيه المليئة بالفن القتالي .

2- ƈjøداف الƓحøƘ :

يهدف البحث بصفة عامة إلى :

- تحديد مدى تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه " كوميتيه " قتال فعلي .
- إبراز مدى أهمية تدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه .
- تقديم معلومات نظرية على القلق النفسي تسمح للمدرب بفهم سلوك رياضي الكاراتيه في الوضعيات التنافسية الصعبة.
- إعطاء معلومات وفيرة عن تدريب المهارات النفسية العقلية تساعد المدرب في تكوين الرياضي .
- إعطاء معلومات عن رياضة الكاراتيه وأهمية الإعداد النفسي لرياضيها .
- إعطاء نظرة عن نوع القلق الذي يصيب الرياضي في المنافسة .
- استخلاص مجموعة من التوصيات تكون كمرشد مستقبلي .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3- إشكالية البحث :

تعتبر الرياضة بطابعها التنافسي ظاهرة إجتماعية ذات أبعاد عالمية ، لاتعترف بالثقافات ولا بالحدود ، إستقطبت إهتمام الباحثين من مختلف التخصصات العلمية ، والذين ساهموا في وضع قاعدة علمية ساعدت على التطور الذي آلت إليه في وقتنا الحاضر ، سواء تعلق الأمر بطرق أو مناهج التدريب ، التحضير النفسي ، طرق التعلم...، الشئ الذي جعل من الرياضة ظاهرة متعددة الأبعاد .

وترتبط التغيرات الإنفعالية إرتباطاً وثيقاً بميدان الرياضة ، سواء تعلق الأمر بالجمهور أو الرياضي ، ففيما يتعلق الأمر بهذا الأخير فإنه لايمكن فصل هذه التغيرات عن سياق المنافسة أين تتدخل هذه الإنفعالات ومن ضمنها القلق كعتصر سلبي أو إيجابي يمكن له تحفيز الأداء أو عرقلته .

ومتطلبات التنافس في رياضة الكاراتيه قد بلغت مرحلة متقدمة في جوانب الإعدادات البدنية والتقنية والتكتيكية ، ولكنها لم تتقدم بنفس المعدل في الجانب النفسي ، إذ يمثل علم النفس ميداناً هاماً بالنسبة لكل مدرب كونه يساعده للوصول إلى الدقة في التفسيرات ، كما أنه يساعده في خلق جو نفسي ملائم يسمح لكل فرد من أفراد الفريق بالتعبير الكامل عن إمكانياته ، لأن التدريب في جو نفسي ملائم يعتبر أكثر أهمية من المهارة الفنية في حد ذاتها ، فالتحضير النفسي غالباً مايحدد الفارق عندما يتعلق الأمر بالمنافسة .

فلا بد لكل تحضير بدني أن يتبع بتحضير ذهني يمكن الرياضي من المحافظة على كل إمكانياته في الوضعيات المشحونة ، كما أن العوامل النفسية هي التي تحدد مدى قدرة الفرد على التقرب من حدوده المطلقة .

مما أصبح التحضير النفسي الطويل المدى دعماً يضاف إلى تقنيات التدريب الحديثة والتي أثبتت فعاليتها في الميدان .

و تمثل المهارات النفسية العقلية كالإسترخاء والتصورالذهني والإنتباه لرياضي الكاراتيه نموذجاً عن التقنيات النفسية ، حيث أنها تهدف إلى إرخاء العضلات ، الضبط النفسي ، تخفيف القلق الزائد لغرض مساعدة الرياضي على تسيير وتجديد

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

طاقته النفسية ، تنمية التركيز ودخول المنافسة بمعنويـات أكبـر ، تسـمح هـذه المهارات المختلفة بالتربية الذاتية للرياضي ومساعدته على التوصل إلـى أكبـر درجة ممكنة من الإستقلالية الذاتية ، والتي تمثل غاية كل تحضير .

تمثل المنافسة الرياضية مصدراً هاماً للقلق النفسي لدى الرياضي بسـبب إرتفـاع متطلباتها ، مما يؤدي لامحالة إلى عدم التحكم في السلوك ، التأثير السلبي علـى النتيجة والأداء والتأثير على الفرد- الرياضي .

فالإعداد النفسي الكامل والجيد يجنب الرياضي الأثر بمختلف الانفعالات التي تطرأ على شخصيت كالخوف ، والقلق ، والتوتر ..لذا اعتبر علماء الـنفس الرياضـي ظاهرة القلق في المجال الرياضي سلاحاً ذو حدين فإمـا أن يكـون يلعـب دور المحفز المساعد للاعب وهذا حينما يدرك أسباب ومصدر قلقه .

وبالتالي يتحكم فيها ويهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب على الظاهرة ، وإما أن يكون يلعب دور المعرقل من خلال تأثيره السلبي علـى نفسـيته ، وبالتـالي الضـرر بمستوى الأداء والإنجاز في المنافسات .

و لكي يستطيع الرياضي تحقيق أفضل النتائج في المنافسات الرياضية ينبغـي أن يكون لديه تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والوظائف النفسية العقلية .

فماهي الأسباب التي أدت إلى عدم الإهتمام بتدريب المهارات النفسية العقلية ؟.

- هل تؤثرفعلاً مهارات الإسترخاء على نسبة القلق في المنافسة عنـد رياضـي الكاراتيه في تخصص القتال فعلي " كوميتيه " ؟.

- هل تدريب مهارات التصور الذهني تساعد رياضي الكاراتيه على تحقيق أفضل أداء والتحكم بنسبة القلق أثناء المنافسة ؟.

- هل لمهارات الإنتباه تأثيراً إيجابياً على النتائج المنتظرة من رياضي الكاراتيه وعلى نسبة القلق في منافسة القتال الفعلي "كوميتيه" ؟.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

4- تحøديد الفرضيøات :

*** الفرضيƕ العƘŀƴǆƕ :**

نقص المعارف والمعلومات للمدربين والإفتقار للوقت الكافي ونقص أخصائيين في علم النفس الرياضي من الأسباب التي أدت إلى عدم الإهتمام بتدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه في إعدادهم لخوض المنافسة.

*** الفرضيات الƘƴƟƕ :**

الفرضيƕ الƘƴƟƕ الأƺǍƾ :

إن مهارات الإسترخاء تساهم في خفض مستويات الضغط والقلق في المنافسة والقدرة على ضبط مستوى الإستثارة العضلية والإنفعالية لرياضي الكاراتيه .

الفرضيƕ الƘƴƟƕ الƙƱƴƕ :

تدريب مهارات التصور الذهني عند رياضي الكاراتيه ترفع من قدراتهم المعنوية وتمكنهم من سرعة تعلم المهارات الحركية والخططية وإتقانها وتحسين الثقة بالنفس الشيء الذي يساعد الرياضي التحكم بنسبة قلق المنافسة وتحقيق أفضل أداء في المنافسة الرياضية للكاراتيه .

الفرضيƕ الƘƴƟƕ الƙƱƙƕ :

تساعد مهارات الإنتباه على تطوير إتجاهات إيجابية على النتائج المنتظـرة مـن رياضي الكاراتيه في المنافسة مما تنمي له مهارة التركيز وتؤثر إيجابياً على نسبة القلق أثناء منافسة الكوميتيه " قتال فعلي " .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

5- متغيرات البحث :

لتعيين واختبار متغيرات البحث ، وكذلك تحديد معانيها والأطر لمستعملة فيها يجب القيام مسبقاً بدراسة منظمة ومعمقة في الموضوع المتعلق بتأثير المهارات النفسية (العقلية) على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه "كوميتيه" قتال فعلي ، الشيء الذي يسمح بتوضيح مختلف أقسامها بشكل واسع ودقيق .

ونأخذ بعين الاعتبار في هذا البحث " التدريب على المهارات النفسية العقلية " كمتغير مستقل ، ثم نحاول دراسة ومعرفة تأثيرها على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه "كوميتيه " قتال فعلي كمتغير تابع ، ولضمان الحصول على معطيات ذات دلالة علمية ، يستلزم علينا التحكم وضبط كل المتغيرات العشوائية الأخرى التي يمكن أن تأثر على صحة النتائج ، مما يفتح المجال أمام تأويلات واستنتاجات خاطئة .

5-1- المتغيرات المستقلة :

5-1-1- المتغير المستقل : حسب " لنشير(1970.ص20) هي المسبب في علاقة السبب والنتيجة ، أي هي العامل المستعمل الذي من خلاله نريد قياس النتائج "

فيما يخص المتغيرات المستقلة الخاصة بهذا البحث هي المهارات النفسية العقلية :

– مهارات الاسترخاء .
- مهارت التصور الذهني .
- مهارات الإنتباه .

5-2-1- المتغير التابع : لأن الإجابة على فرضيات البحث متوقفة على معرفة وقياس التغيرات الحاصلة في مستوى المتغير التابع المتمثل في نسبة قلق المنافسة عند رياضى الكاراتيه قتال فعلي "كوميتيه " ، ومن أجل ذلك سنقوم بالإستعانة بدراسات وبحوث واختبارات سابقة .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

6- التعريف بالمصطلحات :

*** المهارات النفسية العقلية :**

عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم والمران والتـدريب . فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهـارات الحركيـة إلا إذا تعلـم هـذه المهارات وتدرب عليها لدرجة الإتقان. وينطبق ذلك أيضاً على المهارات النفسية العقلية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدرب عليهـا وهـي كالتالي :

*** الإسترخاء :**

بأنه إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط، يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملـة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية . وهو عبارة عن تقنية نفسية فيزيولوجية ، تهدف إلى تفعيل الإستراحة وفي نفس الوقت محاولة تربية إقتصاد الطاقة العصبية والبدنية التي تتدخل عند إنجاز نشاط معين . ويتميز الإسترخاء بغيـاب النشـاط والتوتر، وهو فترة من السكون وإغفال الحواس .

*** التصور العقلي :**

هو وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضـي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة. فكأن التصور العقلي فـي الرياضـة يعنـي أن اللاعب يفكر بعضلاته. وهولب عملية التفكير الناجحة ، وهو عبارة عن انعكـاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها .

*** الإنتباه :**

هو العملية العقلية أو العملية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضـوعات المدركة . وأيضاً هو تلقي الإحساس بمثير ما سواء كان هـذا الإحسـاس علـى مستوى الحواس الخارجية ، أم الأحاسيس الباطنية أم مسـتوى الإدراك العقلـي ، بحيث يشعر الفرد بهذا الإحساس بطريقة واضحة .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

*** الǐØǂØ5 :**

هو ألم داخلي بسبب الشعور بالتوتر و يمثل قوة دافعة قد تكون بناءة و مدمرة، و يتوقف ذلك على درجة توقع الفرد لوقوع الشر على مدى حجم التهديد .

*** الǅǚنǆسØǋ :**

عبارة عن صراع بين أشخاص أو مجموعات من الأشخاص ، التي تشكل فرقاً ، من أجل الوصول إلى نتيجة معينة . ويمكن القول أن المنافسة هي موقف تتوزع فيه المكافǀات بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين

*** الكاراتيǆ :** الترجمة الحرفية لكلمة كاراتيه هي : " اليد الفارغة " .

كارا : فارغة .

تيه : اليد .

الكاراتيه هو القتال والدفاع باليد والرجل الفارغة من السلاح .

*** كوميتيه :** الترجمة الحرفية لكلمة كوميته هي " إلتقاء الأيدي " .

كومي : إلتـقاء .

تيه : اليد .

الكوميتيه هو عبارة عن قتال شخصين أو عدة أشخاص ويمكن أن يكون متفق عليه أو نصف متفق عليه أو حر .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

7- الدراسøات السøƖƓsʋƕ :

رغم المكانة الهامة التي إكتسبها التحضير النفسي الرياضي في التحضير العـام ، فإننا نلاحظ نقص الدراسات العلمية الخاصة بهذا الموضوع ولا سيما فيما يتعلق في تدريب المهارات النفسية العقلية وتأثيرها على نسبة قلق المنافسة وخصوصـاً في رياضة الكاراتيه ، إلا أنه توجد دراسات مشابهة خاضت في مهارة واحدة وفي ألعاب مختلفة وبإ ستنتاجات متغيرة ، الشƐ الذي دفعنا إلى الخوض في غمـار هذه الدراسة وإعطاء المزيد من المعلومات حول موضع دراستنا .

وهذه الدراسات من من معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم ،ودراسـات أجريت في المعهد الوطني لعلوم التربية البدنية بفرنسا.

* الدراسƕ الأǊǈĂ :

دراسة رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضية .

للطالب : إسماعيل مقران (2000/1999) وإشراف : د/ عبد الناصر بن تومي .

عنǊǈƜ الدراسƕ : مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسات الرسمية .

الاستنتا ! الǇƳ ƜƘƜ الدراسƕ :

- توصلت الدراسة إلى قياس مستوى القلق للاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد عن طريق المقياس الأول وهو "حالة قلق المنافسة" وأثبتت نتائجه أن مسـتوى حالـة القلق لدى اللاعبين كان عالياً ، ويرجع ذلك إلى ظهور الدرجات الكبيـرة التـي أفرزها المقياس لهذا الإنفعال .

- أما المقياس الثاني وهو مقياس القلق المعرقل " اختبار تقييم الذات (ب)" والذي استعمل للكشف عن دور القلق المعرقل في الحد من مردود اللاعبين بالعمل على كبح قدراتهم وإمكانياتهم فرديا من خلال تأثير كل لاعب فيهم بعوامـل مختلفـة . ولقد أظهرت نتائجه أن مؤشر درجات القلق كان عالياً علـى مسـتوى عبـارات المقياس .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

- أما نتيجة الاستبيان الذي أجراها على اللاعبين توصلت على أن كل العناصـر التي ذكرها الباحث في دراسته لها تأثير بشكل أو بآخر ، وظهرت بأنها عوامـل وأسباب معرقلة لمجهودات الرياضي .

*** الدراسة الثانية :**

دراسة رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضية :

للطالب : إكيوان مراد (2002/2001) وإشراف : د/ لزعر سامية .

عنوان الدراسة : تقنيات الإسترخاء وتسيير التوتر النفسـي المـرتبط بالمنافسـة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم .

أهم نتائج الدراسة :

- أن التدريب على التقنيات الإسترخائية يسمح للاعب الجزائـري لكـرة القـدم بالتوصل إلى الراحة العضلية والنفسية الشيء الذي يساعد اللاعب دخول المنافسة بأكثر حيوية وتحكم مما يمكنه من التسيير الحسن للتوتر النفسي التنافسي .

- إن التدريب على التقنيات الإسترخائية يسمح للاعب الجزائري لكرة القدم بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة الشيء الذي يحفزه أكثر علـى العمـل والمثابرة بغر التحسن الدائم .

- إن التدريب على التقنيات الإسترخائية بصفة خاصة والتقنيات النفسية الأخـرى المعدة بطرق علمية مدروسة يمثل دعماً ومكمـلاً لتقنيـات التـدريب التقليـدي (التدريب البدني ، التدريب التقني – التكتيكي) .

- إن التدريب على التقنيات الإسترخائية تساعد اللاعب الجزائـري لكـرة القـدم على ضبط وتعديل الانفعالات التي تظهر جـراء الاسـتعداد لـدخول المنافسـة الرياضية .

- لقد سمحت نتائج هذه الدراسة بإدراك أهمية الجوانب النفسـية فـي الممارسـة الرياضية .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

*** الدراسة [illegible]:**

دراسة (م. روي): (1980)

عنوان الدراسة: الضبط النفسي العضلي في التحضير النفسي الرياضي.

فرضية البحث: إن التدريب على تقنيات الضبط النفسي العضلي يساعد على التحضير النفسي الرياضي .

عينة البحث: هناك ثلاثة مجموعات تتدرب على تقنية الاسترخاء, بينما المجموعة الرابعة قامت فقط بالإجابة على الاستبيانات والاختبارات.

- مجموعة لاعبات كرة الطائرة: تتشكل من 13لاعبة يتراوح سنهن من 15إلى 17 سنة,دخلت إلى المعهد الوطني لعلوم التربية البدنية بفرنسا لتكون الفريق الفرنسي للآمال.
- مجموعة مختصة في القفز بالزانة: تتشكل من 5 رياضيين يتراوح سنهم من 17 إلى 22 سنة ونتائجهم من4.80 إلى5.77 م
- مجموعة طلبة المعهد الوطني لعلوم التربية البدنية بفرنسا. تتشكل من مختصين في التجديف, جمبازي, لاعبي كرة يد, سباحة وكلهم رياضيين من المستوى الرفيع.
- المجموعة الشاهدة : 7 لاعبين في كرة اليد بالمعهد الوطني لعلوم التربية البدنية بفرنسا.

خلاصة البحث:

يظهر من خلال النتائج المحصل عليها في مختلف الاختبارات أن الفرضية المقترحة للبحث قد تم مراقبتها على ثلاثة مجموعات من رياضيين ذوي المستوى الرفيع.يجب الإشارة إلى أنه لم يتم توفير كل الشروط المنهجية الخاصة بتجربة في المخبر. أما فيما يتعلق بالتقنية المستعملة فإنها يجب أن تستجيب لمبادئ أساسية, كما أنها ينبغي أن يكيف حسب الاختصاص الرياضي, الظروف والمتطلبات . أن كمية الحصص (15) تظهر كافية لكن من المستحسن أن تمتد على سنة كاملة رغم أهمية الاختبارات المستعملة فانه ينبغي التفكير في وع

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

اختبارات خاصة تقترب أكثر من الظروف الحقيقية للمنافسة. أن الاسترخاء كتقنية نفسية تدخل في إطار سياسة جديدة للرياضة بفرنسا وهذا بشرطين:

- تعلم العمل كفريق.
- البداية المبكرة لتعلم بعض المبادƏ, لهذا يجب تدريس الاسترخاء في المدارس على أشكال مكيفة حسب السن.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الجانب

النظري

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الباب الأول

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفصل الأول

* مفهوم المهارة النفسية العقلية
* تحديد المهارات النفسية العقلية
* أهمية المهارات النفسية العقلية
* مراحل برامج تدريب المهارات النفسية العقلية

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-1- مفهوم المهارة النفسية العقلية :

يستخدم مصطلح مهارة"skill" في مجالات الحياة اليومية للدلالة على العديـد من المعاني و المفاهيم . ففي مجال الصناعة مثلاً يتم تصنيف العمال إلى عمـال مهرة وهم العمال الذين يجيدون أداء أعمالهم بدرجة كبيرة من الكفاية و الفعاليـة ،وعمال غير مهرة وهم على العكس من العمال المهرة لا يجيدون أداء أعمـالهم بدرجة واضحة من الكفاية و الفعالية. و قد نسمع مـن بعـض العـازفين الـذين يعزفون على آلة موسيقية معينة ونصفهم بأنهم عازفون مهرة لإتقانهم العزف على تلك الآلة الموسيقية ، أو نشاهد بعض اللاعبين الرياضيين الذين يقومـون بـأداء حركي معين بدرجة عالية من الجودة و الإتقان ونصفهم بأنهم يمتلكـون مهـارة حركية جيدة . كما يقوم بعض المدربين الرياضيين بتعليم اللاعبين بعض المهارات الحركية في أنشطة رياضية معينة ، أو نسمع عن مهارة بعض الأطباء في مجال الجراحة أو غيرها من التخصصات الطبية. ويتضح مما سبق مدى اتساع استخدام مصطلح (مهارة) في الحياة اليومية ، وقد يبين ذلك أن كل نشاط من أنشطة الحياة اليومية يحتاج منا إلى مهارة معينة كما أن كل فرد منا يمارس أعمـالاً تعتمـد بشكل أو بآخر على مهارة ، وإن الإنسان المتفوق في مجال ما يمـارس أعمـالاً بشكل رئيسي يعتمد على إجادته لبعض المهارات الخاصة بهذا المجال .

والمهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب.فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركيـة كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدرب عليها لدرجة الإتقان. وينطبق ذلك أيضاً علـى المهـارات النفسية العقلية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدرب عليهـا. فكأن المهارة النفسية العقلية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطا وثيقاً بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك كما يمكن تعلم و إتقان المهـارة النفسـية العقلية عن طريق عمليات التعلم والمران والتدريب .(1)

1- د/ محمد حسن علاوي " علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية " ، القاهرة ،2002، صفحة 192 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ومن الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات النفسية العقلية لايؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية ، وهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة .

وأحد الأبعاد الضرورية في تطوير المهارات النفسية العقلية هو التعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقيميها ، ويجب أن يقتنع كل من المدرب واللاعب أن مثل هذه المهارات النفسية العقلية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية .(1)

وفى علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية (Psycholoqical skills training) للإشارة إلى العملية التي يتم في غضونها تعليم وتدريب المهارات النفسية العقلية في إطار عملية التدريب العقلي Mental training ، والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية العقلية للإرتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي .

وتدريب المهارات النفسية العقلية للاعبين الرياضيين ليس وصفة سحرية أو (روشتة) طبية أو برنامجاً علاجياً سريعاً ، ولكنه برنامج تربوي وتعليمي منظم ومقنن و يهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب وإتقان المهارات النفسية العقلية التي ثبتت فائدتها و فاعليتها في الأرقاء بمستوى الأداء الرياضي و الاستمتاع بالرياضة.

كما أن التدريب على المهارات النفسية العقلية يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب. وفى بعض الأحيان يكون هو الفيصل في النجاح و التفوق الرياضي.(2)

1- د/ محمد العربي شمعون"التدريب العقلي في المجال الرياضي"، القاهرة،1996، صفحة 166.

2- د/ محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة،192،193 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

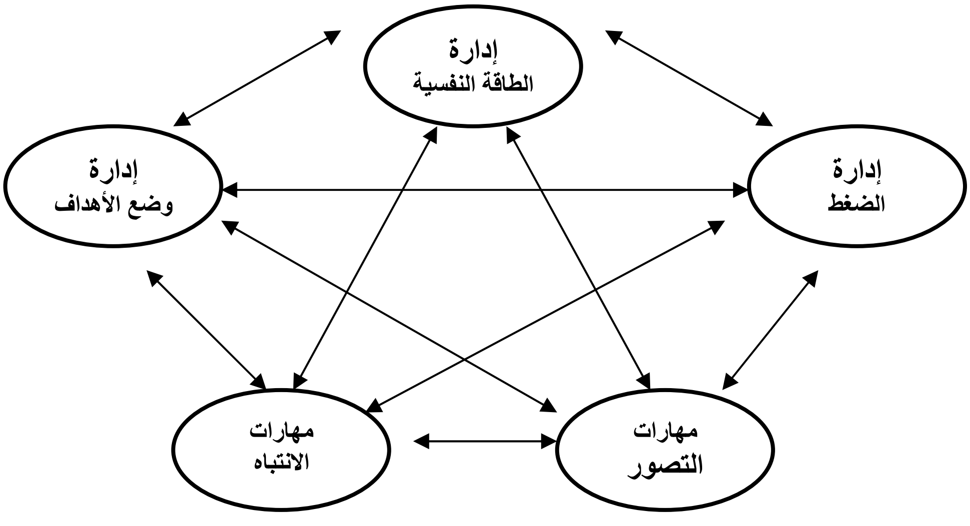
1-2- تحديد المهارات النفسية العقلية المرتبطة بالرياضة:

أشار العديد من الباحثين فى علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيراً من المهارات النفسية (العقلية أو المعرفية) المرتبطة بالرياضة ، إلا أن هؤلاء الباحثين إختلفوا فيما بينهم بالنسبة لأنواع هذه المهارات النفسيةالعقلية .

ومن أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية العقلية المرتبطة بالرياضة النموذج الذي قدمه "راينر مارتنزMartens " (1987) والذي أشار فيه إلى أن البرنامج الأساسي لتدريب المهارات النفسية العقلية ينبغي أن يتضمن ما يلي :

* مهارات التصور — Imagery skills
* إدارة الطاقة النفسية — Psychic energy management
* إدارة الضغط — Stress management
* مهارات الإنتباه — Attention skills
* مهارات وضع الأهداف — Goal setting skills

وأشار "مارتنز" إلى وجود درجة كبيرة من الترابط والتفاعل بين تدريب هذه المهارات الخمس بعضها بالبعض الآخر كما يوضحها الشكل التالي رقم (01) .



شكل رقم (01) العلاقات الارتباطية التفاعلية بين المهارات النفسية الخمس

عن راينر مارتنز Martens (1957) .[1]

1- د/ محمد علاوي : مرجع سابق، صفحة،194،193 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

تنقسم هذه المهارات في داخلها فنجد أن مهارات الإنتباه تتضمن إنتقاء الإنتباه ، تحويل الإنتباه شدة الإنتباه ، تنقسم الأخيرة بدورها إلى تركيز الإنتباه واليقظة.

وإستخدام المهارات العقلية يماثل ما يتم في مهارات اللياقة البدنية حيث إنه :

أولاً : يجب تعلم المهارات الأساسية .

ثانياً : القدرة على ربط هذه المهارات النفسية العقلية الأساسية في المواقف التنافسية ، فمن السهل الوصول إلى الاسترخاء في الظروف العادية في مكان مريح ، إضاءة مناسبة بعيداً عن الإزعاجات ، ولكن الأمر يختلف تماماً عندما يتطلب الأمر تهدئة النفس في موقف إنفعالي في منافسة ما .

ثالثاً : إن هناك ارتباطا وثيقاً بين هذه المهارات النفسية العقلية حيث إن تطوير إحدى هذه المهارات تساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات النفسية العقلية الأخرى .(1)

1-2-1- نقد نموذج "مارتنز" للطاقة النفسية :

من بين أهم المآخذ التي يمكن أن توجه لهذا النموذج ما يلي.

* النسبية لإدارة الطاقة النفسية :

أشار كل من "دانيل جولد Gould " "وفيكى كرين Krane " (1992) إلى عدم وجود دلائل تجريبية تدعم دقة نموذج الطاقة النفسية، وهو المصطلح الذى استخدمه "مارتنز " كبديل لمصطلح الإستثارةArousal أو لمصطلح التنشيط Activiation.

كما أشار إلى أن التفسير الذي قدمه(مارتنز) عن تحول الطاقة النفسية الإيجابية والسلبية لا يزال في حاجة إلى المزيد من الدراسات لتأكيده .

ومن ناحية أخرى فإن الدراسات التي حاولت استخدام هذا النموذج مازالت في بدايتها وتحتاج إلى المزيد من التعمق .(2)

1- د/ محمد شمعون : مرجع سابق ، صفحة، 166 .

2- د/ محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة، 194 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

*** النموذج لإدارة الضغط :**

في نموذج "مارتنز " يلاحظ أن "مهارة إدارة الضغط " في كتاباته(1987 Martens) تنحصر فقط في تدريب الإسترخاء التدريجي وبعض أنواع الإسترخاء الأخرى وذلك لإدارة الضغوط البدنية، كما تنحصر أيضاً في تدريب التصور العقلي وما يرتبط به من الكلام الذاتي أو إيقاف التفكير كمحاولة لإدارة الضغوط المعرفية وهو الأمر الذي يشير إلى أن مهارة إدارة الضغط مهارة مركبة تجمع ما بين مهارتي الإسترخاء ومهارة التصور .

وبالرغم من تداخل هاتين المهارتين مهارة الإسترخاء ومهارة التصور في بعض الجوانب إلا أنه من المفضل الفصل بينها لأن لكل منهما إستخداماته وطرق تدريبه الخاص ، والأمر الذي يؤكد ذلك أن "مارتنز" قد أفرد فصلاً خاصاً لمهارة التصور وجعلها منفصلة عن مهارة إدارة الضغط وبالتالي كان الأفضل وجود فصل خاص لمهارة الاسترخاء بدلاً من مهارة إدارة الضغط.

*** النموذج لمهارات وضع الأهداف :**

يرى"محمد علاوي2002" أن مهارة وضع الأهداف ينبغي أن تحتل مكانها فى إطار عملية بناء وتنمية الدافعية الرياضية، كما يمكن أيضاً أن ترتبط فى إطار عمليات التوجيه والإرشاد النفسي وذلك بدرجة أكبر من تصنيفها جنباً إلى جنب مع مهارات الإسترخاء والتصور والإنتباه .

1-2-2- تصنيف (علاوي) للمهارات النفسية العقلية للرياضي:

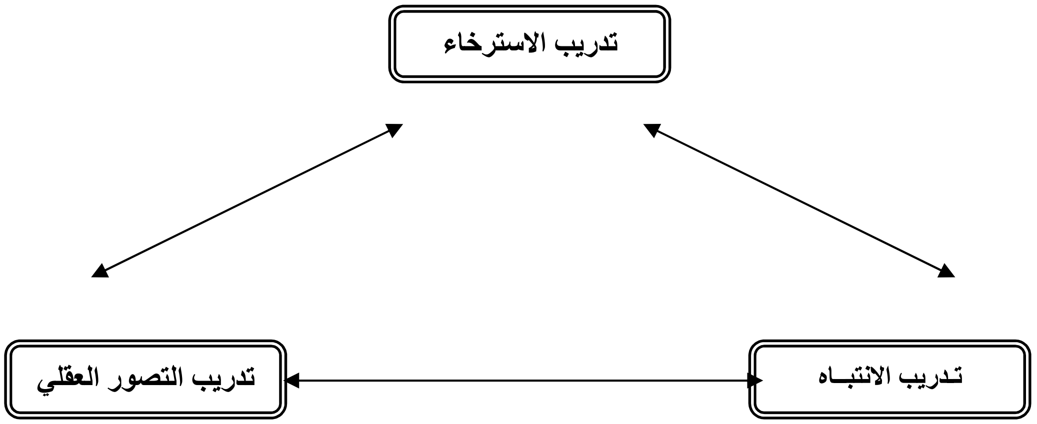
من وجهة نظر"محمد علاوي" (2002) فإن المهارات النفسية العقلية التي ينبغي على اللاعب الرياضي تعلمها والتدريب عليها في إطار الإعداد النفسي طويل المدى تنحصر في المهارات النفسية العقلية التالية:

- مهارات الاسترخاء .
- مهارات التصور .
- مهارات الانتباه . (1)

1- د/ محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة ، 195 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وهذه المهارات النفسية العقلية تترابط وتتفاعل معاً وتؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها. وسيوضح الشكل التالي رقم (02) التأثير المتبادل بين هذه المهارات النفسية العقلية بعضها بالبعض الآخر.



شكل رقم(02) العلاقات التفاعلية بين المهارات النفسية العقلية الثلاث .

ويمكن تفسير التأثير المتبادل بين تدريب المهارات النفسية الثلاث على النحو التالي:

1- لكي يستطيع اللاعب الرياضي أداء تدريب الاسترخاء بصورة أفضل ينبغي عليه أن يكون باستطاعته القيام بعملية التصور العقلي بفاعلية,و من ناحية أخرى فإن التصور العقلي يساهم في سرعة تعلم أداء الاسترخاء.

2- يستطيع اللاعب الرياضي التدريب على تحسين قدرته على التركيز من خلال التصور العقلي ,ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الرياضي لكي يستطيع التصور بفاعلية ينبغي عليه أن يكون قادرا على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة.

3- التركيز الجيد للانتباه يساعد بدرجة كبيرة على إتقان أداء الاسترخاء,كما أن الاسترخاء وعدم التوتر من الجوانب الهامة التي تساعد على تركيز الانتباه.(1)

1- د/ محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 196، 198 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-3- أهمية تدريب المهارات النفسية العقلية للرياضيين :

من المعروف أن اللاعبين الرياضيين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخططية, إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية العقلية.

ومن المعروف أن اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خططية فانه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أوبإستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس مثلاً, ولكنه يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً.

ومن أمثلة ذلك في المجال الرياضي أن اللاعب حينما يصوب الكرة نحو المرمى في كرة القدم فإنه لا يصوبها بقدمه فحسب بل يصوبها بقدمه وعقله معاً, وعندما يتحرك اللاعب الرياضي في الملعب فإنه لا يتحرك بصورة آلية بجسمه فقط ولكنه يتحرك بوعي وتفكير وإدراك ومشاعر.

وفى ضوء ما تقدم فإنه لكي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق أفضل أداء في المنافسات الرياضية ينبغي أن يكون لدى اللاعب تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والوظائف النفسية والعقلية ويمكن تشبيه عملية التكامل والتوازن بين هاتين العمليتين-كما يوضحها " شلنج Schilling " بأنبوبة ذات نهايتين ممتلئة بسائل, وتمثل إحدى النهايتين الوظائف البدنية والنهاية الأخرى تمثل الوظائف النفسية العقلية.

وعندما يكون تنمية القدرات والمهارات البدنية والحركية مساوية لتنمية المهارات العقلية أو النفسية فعندئذ يتساوى السائل الموجود في نهايتي الأنبوبة .

وبالتالي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق الأداء الأفضل كما في الشكل التالي رقم (03).(1)

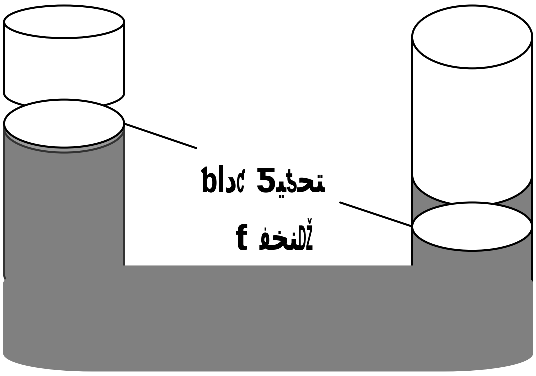
1- د/ محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة ، 198 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

المهارات البدنية النفسية العقلية

شكل رقم(03) التوازن بين الوظائف البدنية والنفسية العقلية
يحقق أفضل أداء - عن " شلنج Schilling "(1995).

أما في حالة الإهتمام الأكبر بتنمية القدرات المهـارات الحركيـة البدنيـة وإغفال أو عدم الإهتمام الواضح بتنمية القدرات والمهارات النفسية العقلية فعندئـذ لن يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق أفضل أداء في المنافسة الرياضية كمـا فـي الشكل التالي رقم (04) .



المهارات البدنية النفسية العقلية

شكل رقم(04) عدم التوازن بين الوظائف البدنية والنفسية العقلية
لا يحقق أفضل أداء- عن " شلنج Schilling "(1995). (1)

1- د/ محمد حسن علاوي : مرجع سابق، صفحة، 199.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

هذا من ناحية, ومن ناحية أخرى فإنه لكي يمكن التعرف بصورة أكثر تحديدا على أهمية تدريب المهارات النفسية بين اللاعبين الرياضيين,فإن المثال التالي الذي قدمه كل من "واينبرج Weinberg" "وجولد Gould" (1999) يمكن أن يرسم صورة واضحة لمدى هذه الأهمية:

وفى مباراة بين فريقين (أ) ، (ب) لكرة السلة كانت النتيجـة قبـل نهايـة المباراة بثانية واحدة 71/72 عندما احتسب الحكم خطأ شخصياً على أحـد لاعبـي الفريق (أ) يستوجب رميتين حرتين . وعندئذ طلب مـدرب فريـق (ب) وقتـاً مستقطعاً لمحاولة تهدئة اللاعب الذي سوف يقوم بأداء الرميتين الحرتين وأخـذ يشجعه ويحفزه لمحاولة إبعاد شبح التوتر الذي يرتبط باللاعب فـي مثـل هـذه المواقف,كما طلب منه أن يسترخي ويؤدي كما لو كان يؤدي أثناء عملية التدريب الرياضي.ولكن اللاعب المعين لأداء الرميتين الحرتين كان في واد آخر ، وكانت تدور في رأسه العديد من الأفكار عن أهمية المباراة بالنسبة له وبالنسبة للفريـق وللمتفرجين من مشجعي الفريق, بالإضافة إلى خوفه وتوتره من النتائج السلبية في حالة عدم نجاحه في تسجيل رمية أو رميتين ,وهو الأمر الذي بعث في نفسه القلق والاستثارة بصورة واضحة بالرغم من محاولات المدرب والزملاء مـن تهدئتـه وتشجيعه وحثه على تسجيل الرميتين الحرتين.

وعندما تقدم اللاعب لأداء الرميتين الحرتين كانت عضلات ذراعيه وكتفيه متوترة ومشدودة وانتباهه ليس مركزاً بصورة جيدة وفشل في تسجيل أية نقطة وبذلك انتهت المباراة بهزيمة فريقه.

وفى التدريب التالي للفريق طلب المدرب من اللاعب قضاء المزيد من الوقت للتدريب على أداء الرمية الحرة وأن يقوم بأداء 100 رمية حرة بعد كل تدريب على اعتقاد من المدرب بأن التدريب الإضافي للاعب على أداء الرمية الحرة سوف يسهم في الارتقاء بمستوى قدرته على أداء هذه المهارة في المنافسات الرياضية . (1)

1- د/ محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة ، 200 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-4- أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية العقلية :

إذا سلمنا بأن المهارات النفسية العقلية لها أهميـة واضـحة بالنسـبة للاعـب الرياضي ، فلماذا يغفل المدرب الرياضي تعليمه وإكسابه هذه المهارات النفسـية العقلية والتدريب عليها ؟.

وقد أشار العديد من الباحثين " واينبرج، جولد " (1999) ، "دورثي هاريس" (1990) "وانشل" (1994) إلى أهم الأسباب التي قد يعزى إليها عدم الاهتمـام أو إهمال تدريب اللاعبين الرياضيين على المهارات النفسية العقلية والتـي يمكـن تلخيصها فيما يلي :

1-4-1- نقص المعارف والمعلومات :

هناك العديد من المدربين الرياضيين الذين لا يعرفون طـرق تعلـيم وإكسـاب وتدريب المهارات النفسية العقلية للاعبين الرياضيين ، فعلى سبيل المثال قد يوجه المدرب الرياضي اللاعب الرياضي بقوله : " حاول أن تركـز " أو " حـاول أن يكون جسمك مسترخياً " أو " حاول أن يكون لديك ثقة في نفسك " أو " لاتخـف ولا تنفعل وحاول أن تضبط أعصابك " ، وغير ذلك مـن مختلـف التوجيهـات اللفظية التي غالباً ما يرددها المدربون اللاعبون .

ولكن هل تم تعليم أو تدريب اللاعب الرياضي كيف يمكنه التركيز ، أو كيف يستطيع الإسترخاء ، أو كيف تكون لديه ثقة في نفسه ، أو كيف يستطيع أن يبعد شبح القلق والتوتر عن تفكيره ؟ .

وفي حالة عدم تدريب اللاعب الرياضي على مثل هذه المهارات النفسية فإنه سوف يجد صعوبة بالغة في تنفيذ توجيهات المدرب الرياضي ، لأنه لـم يـتعلم ويتدرب على طرق تركيز الانتباه أو الاسترخاء أو مواجهة القلق أو طرق تنمية الثقة بالنفس .

فكأن المدرب الرياضي يُطالب اللاعب بأداء بعض أنواع من السلوك تحتاج إلى مهارات نفسية عقلية لم يسبق للاعب تعلمها واكتسابها والتدريب عليها .(1)

1- د/ محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 202 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

والمثال السابق يوضح أن هناك اعتقاداً راسخاً لدى العديد من المدربين الرياضيين بأن إصلاح أخطاء الأداء المهارى أو ترقيته أو تطويره يكون فقط عن طريق قيام اللاعب بإنفاق المزيد من الوقت في التدريب الحركي على مثل هذا الأداء المهارى .

إلا أن الملاحظ من خلال الخبرات التطبيقية أن المشكلة الحقيقية لمثل هذا اللاعب قد لا تكمن في نقص قدراته ومهاراته الحركية, بل غالباً ما نجد أن المشكلة الحقيقية تكمن في افتقاره إلى تعلم وإتقان بعض المهارات النفسية أو العقلية.

فاللاعب في المثال السابق قد تكون مهارته في أداء الرمية الحرة مرتفعة بصورة واضحة في غضون عمليات التدريب,إلا أن قدراته على مقاومة الضغوط والتوتر التي ترتبط بالجوانب الحساسة في المباراة قد تكون منخفضة, وبذلك لا يحتاج مثل هذا اللاعب إلى إنفاق المزيد من الوقت للتدريب على أداء المهارة الحركية بقدر حاجته إلى المزيد من الوقت للتدريب على بعض المهارات النفسية العقلية وهو الأمر الذي يساعده في القدرة على الإسترخاء البدني في المواقف المرتبطة بالضغوط العالية, أو يسهم في مساعدته في القدرة على تركيز انتباهه أو زيادة ثقته في نفسه أثناء الأداء,أو محاولة التصور العقلي للأداء قبل الأداء الفعلي.

ومن خلال الخبرات التطبيقية في مجال التدريب الرياضـي يلاحـظ أن هنـاك العديد من المدربين الرياضيين الذين يحاولون إصلاح أخطاء أداء اللاعبين سواء فى المهارات الحركية أو القدرات الخططية والتي تحدث أثناء المنافسات الرياضية عن طريق مطالبة اللاعبين بإنفاق المزيد من الوقت للتدريب علـى مثـل هـذه المهارات أو القدرات .

وفى بعض الأحيان قد لا ينجح عامل التكرار والتدريب في إصلاح هذه الأخطاء وعندئذ تصبح المشكلة هنا ليست في المهارة أو القدرة الحركيـة ولكنهـا ترجـع أساسا إلى عدم اكتساب المهارة النفسية العقلية التـي يمكـن أن تسـهم بصـورة واضحة في إصلاح الخطأ المهارى .(1)

1- د/ محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة، 201 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

فالمدرب الرياضي عندما يطلب من اللاعب أداء مهـارة حركية لم يسبـق له تعلمها والتدريب عليها فمن المتوقع فشل اللاعب في أداء هذه المهارة الحركية.

وهو الأمر الذي ينطبق تمام الانطباق على مطالبة اللاعب الرياضي بأن يُركز أو يسترخي أو يضبط أعصابه ولا ينفعل في حين أن المدرب لم يـدرب علـى كيفية التركيز أو الاسترخاء أو مواجهة الانفعالات السلبية أو التحكم في القلق .

وقد يكمن عدم قيام المدربين الرياضيين بتعليم وتدريب اللاعبين للمهارات النفسية العقلية في افتقارهم للمعلومات والمعارف المرتبطة بطرق ووسائل اكتساب هـذه المهارات والتدريب عليها أو عدم اقتناعهم بالتعـاون مـع الأخصـائي النفسـي التربوي الرياضي لتدريب اللاعبين على هذه المهارات النفسية لسبب أو لآخر.

1-4-2- ǺlƹƼŁƥار ƫǻǼت الاƝǁي ǩƷƬدريب عǂƑ الƸǊƟǀارات النفسيƸǀƝǄƵƃǁ:

هناك اعتقاد لدى بعض المدربين الرياضيين يتلخص في أنه لا يوجد المزيد من الوقت لدى اللاعب الرياضي للتدريب على المهارات النفسية العقلية لانشغاله الدائم في التدريب على القدرات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية,كما يعتقد أن إنفاق المزيد من الوقت للتدريب على المهارات النفسية العقلية قد يلقى بالمزيـد من الأعباء على اللاعب الرياضي .

1-4-3-النƷǁƹ ǀƷǂƸƥارات النفسيƸǀƝǄƵƃǁ عǂƑ ƸǊƥƝ ƽطريƸǀƝ لدǎ اللاعب:

قد يعتقد بعض المدربين الرياضيين أن بعض المهارات النفسية العقلية كمهارة التركيز والانتباه أوضبط الذات أو القدرة على الاسترخاء قد يصعب على اللاعب الرياضي فعلها واكتسابها نظراً لأنها فطرية لدى اللاعب كنتيجة للعوامل الوراثية. والخطأ في مثل هذه النظرة يكمن في أن اللاعب لديه استعدادات بدنيـة ونفسـية ولكنها في حاجة إلى التنمية والتطوير.فالمهارات النفسية العقلية مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية يمكن تعلمها واكتسابها والتدريب عليها. (1)

1- د/ محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، صفحة ، 203 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-4-4- المفاهيم الخاطئة حول التدريب على المهارات النفسية العقلية :

هناك بعض المفاهيم الخاطئة لدى البعض بالنسبة لاستخدام الطرق والوسائل المختلفة لتدريب اللاعبين على المهارات النفسية العقلية.وهذه المفاهيم الخاطئة لا تستند على أسس علمية خبراتية أو تجريبية. ومن بين هذه المفاهيم الخاطئة ما يلي:

*** تدريب المهارات النفسية العقلية يصلح فقط للرياضيين ذوي المشكلات:**

هناك إعتقاد لدى البعض بأن التدريب على المهارات النفسية للرياضيين يصلح فقط للاعبين الذين يعانون من بعض المشكلات النفسية الحادة. وهذا الاعتقاد خاطئ لأن تدريب المهارات النفسية العقلية هو الأساس للاعبين الرياضيين الأسوياء الذين لا يعانون من مشكلات نفسية حادة, وبذلك بهدف إظهار أقصى قدرات نفسية لهم لمحاولة الوصول إلى أقصى درجات السواء النفسي.

*** تدريب المهارات النفسية العقلية يصلح فقط للرياضيين المتفوقين:**

إن تدريب المهارات النفسية العقلية ليس مقصوراً فقط على اللاعبين المتفوقين أو لاعبي المستويات الرياضية العالية, لكنه يصلح لجميع اللاعبين سواء كانوا لاعبين ناشئين أو متقدمين . كما ينبغي البدء بممارسة التدريب على المهارات النفسية العقلية في بداية انخراط الناشئ في سلك التدريب الرياضي جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الحركية.(1)

1- د/ محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة ، 203.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

*** تدريب الǨNJDŽارات النفسية الǷŽsŧية ǨdžǤNjyǨLjJ سريع :**

قد يظن البعض أن تدريب المهارات كالتدريب على الإسترخاء أو التصـور الذهني أو تركيز الإنتباه يحتاج إلى فترة تدريبية واحدة أو على الأكثر عدة فترات قليلة حتى يمكن للاعب إكتساب وإتقان هذه المهارات .

وهذا الاعتقاد خاطئ لأن التدريب على المهارات النفسية العقلية يحتاج إلـى التدريب المستمر مثله في ذلك مثل التدريب على المهارات الحركيـة والقـدرات الخططية ,لأن تأثير التدريب على المهارات النفسية العقلية لا يمكـن أن يظهـر مفعوله بصورة واضحة إلا بعد فترات تدريبية مستمرة ومقننة .

*** تدريب الǨNJDŽارات النفسية الǷŽsŧية ليست لǨLj ǫlǝdɣ lǴرnj :**

هناك من المدربين الرياضيين من لا يؤمن بفائدة التدريب علـى المهـارات النفسية العقلية ويعتقدون بأنه مضيعة لوقت أنه لايستحق الـوقـت الـذي يقضـيه اللاعب في ممارسته .

وقد دلت الخبرات في مجال التدريب على المهارات النفسية العقلية أن لـه فائـدة كبرى للاعبين الرياضيين وأسهم في الإرتقاء بمستويا تهم ,كما في العديـد مـن اللاعبين على مختلف المستويات في العديد مـن الـدول المتقدمـة يعتبـرون أن التدريب على المهارات النفسية العقلية من الضروريات في برامج تدريبهم.(1)

1- د/ محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة،204.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-5- مراحل برامج تدريب المهارات النفسية العقلية :

أشار واينبرج,جولد (1995) ,وجين وليامز (1986) إلـى أن هنـاك ثلاثـة مراحل أساسية لبرامج التدريب على المهارات النفسية العقلية وهي :

1-5-1 - المرحلة التعليمية للمهارات النفسية العقلية :

تعتبر هذه المرحلة أول مرحلة في برامج تدريب المهارات النفسية العقليـة, نظراً لأن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا تكون لديهم دراية ومعرفـة كافيـة بأهمية تدريب المهارات وأثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين .

وفي ضوء ذلك فإن الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو إكساب اللاعبـين لبعض المعارف والمعلومات الأساسية عن أهمية تدريب المهارات النفسية وفائدتها بالنسبة لهم مع محاولة تقديم بعض الأمثلة التوضيحية والتطبيقية التي توضح تأثير وفائدة هذه البرامج حتى يمكن إقناع اللاعبين بمدى أهمية وفائدة التـدريب علـى المهارات النفسية العقلية بالنسبة لهم وبالنسبة لمدى تطور مستوياتهم الرياضية.

فعلى سبيل المثال عند شرح الاسترخاء للاعبين فإنه يصبح من المناسب التعرض لظاهرة القلق وأسبابه والعلاقة بينه وبين مستوى الأداء للاعب الرياضي وتـأثير القدرة على الاسترخاء في التحكم في القلق والاستثارة أو الضغط النفسي .

وفي هذه المرحلة يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بالرد علـى استفسـارات اللاعبين وإيضاح بعض الجوانب الغامضة بالنسبة لهم حتى يمكنهم اكتساب الوعي التام بمدى أهمية هذا النوع من التدريب وبالتالي الاقتناع بمدى أهميته.

ومن المناسب القيام بأداء بعض نماذج مبسطة أمام اللاعبين لأخذ فكرة واضـحة عن طرق تدريب المهارات النفسية العقلية حتى يمكنهم التعرف على أساليبه.

1-5-2 - المرحلة الثانية اكتساب :

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات النفسية العقلية مع تقديم نماذج للأداء الصحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج.ويمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو بصورة جماعية طبقا لطبيعـة كـل مهـارة نفسية.(1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 205 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

هذا بالإضافة إلى إمكانية قيام الإخصائي النفسي بتصحيح بعض أخطاء الأداء -إن وجدت- .

وينبغي إلمام اللاعب الرياضي بالفائدة الموجودة من أداء كل مهارة نفسية عقلية والأسلوب الصحيح للأداء وتوقيته.فعلى سبيل المثال عندما يقوم اللاعب بالتدريب على مهارات الإسترخاء ينبغي عليه أن يدرك أن مثل هذا النوع من التدريب يسهم في خفض مستوى توتره العضلي أو قلقه البدني.

1-5-3- مرحلة الإتقان :

الهدف من هذه المرحلة يكمن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات النفسية العقلية بصورة دقيقة وبدون بذل المزيد من الجهد ومحاولة ربط هذه المهارات بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب وخاصة في المنافسة الرياضية.(1)

1-6- المسؤولية عن إدارة وتدريب المهارات النفسية العقلية :

برنامج تدريب المهارات النفسية العقلية ينبغي أن يخطط له ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفسي رياضي, وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين الرياضيين أو مع الفريق الرياضي.

وفي حالة وجود أخصائي نفسي رياضي للعمل لبعض الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي فعندئذ يقع على كاهله عبء وضع البرنامج التدريبي للمهارات النفسية العقلية , ويقوم بتعليم أحد أعضاء الجهاز الفني أو الجهاز الإداري للاعبين أو الفريق الرياضي بطرق الأداء للبرنامج التدريبي مع قيام الأخصائي النفسي الرياضي بالإشراف الفترى والقيام بعمليات التقييم من فترة لأخرى, نظرا لأن عضو الجهاز الفني أو الإداري المختار يكون متواجداً طوال الوقت مع اللاعبين. وهو الأمر الذي يساعده على القيام بهذه المهمة تحت إشراف الأخصائي النفسي الرياضي الذي يتواجد لفترات متفرقة . ومن المناسب في بداية مرحلة تعلم المهارات النفسية العقلية تواجد الجهاز الفني للاعبين أو الفريق الرياضي في الجلسات التدريبية الأولى.

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 205،206 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وتكمن أهمية ذلك في أن حضور المدير الفني أو الجهاز الفنـي بمثابـة إشـارة واضحة للاعبين بمدى أهمية تعلم مثل هذه المهارات .

ومن ناحية أخرى ينبغي عقد عدة جلسات بـين الأخصـائي النفسـي الرياضـي والجهاز الفني للاعبين لمناقشة العديد من الجوانب التي ينبغي التركيز عليها فـي عملية تدريب المهارات النفسية.

1-7- ǳترɣ ɔdlb التدريب ع‡Ă الǊǅǅارات النفسيh اليʃ‡ᵾh :

من المناسب بدء التدريب على المهارات النفسية العقلية في الفترة الإعداديـة قبل الإشتراك الفعلي في المنافسات الرسمية, أو في غضون فترة ما بعد المنافسات الرياضية وهي الفترة التي يكون فيها اللاعب الرياضي تحـت تـأثير ضـغوط المنافسات الرياضية.

ويختلف الوقت المطلوب للتدريب على المهارات النفسية طبقاً لأنواع المهارات المطلوب التدريب عليها وطبقاً لبعض الفروق الفردية بين اللاعبين.

وقد أشار بعض الخبراء في علم النفس الرياضي إلى أن التدريب الأولي علـى المهارات النفسية العقلية تتطلب فترات تدريبية تتراوح ما بين 15و30 دقيقة لمـدة 3إلى5أيام أسبوعياً ولفترة تتراوح ما بين 3إلى6 شهور حتى يمكن للاعب إكتساب وإتقان المهارات النفسية العقلية .

وينبغي مراعاة أن التدريب على المهارات النفسية العقلية يستمر طـوال فتـرة إستمرار اللاعب في التدريب البدني أو الحركي وطـوال فتـرة إشـتراكه فـي المنافسات الرياضية . (1)

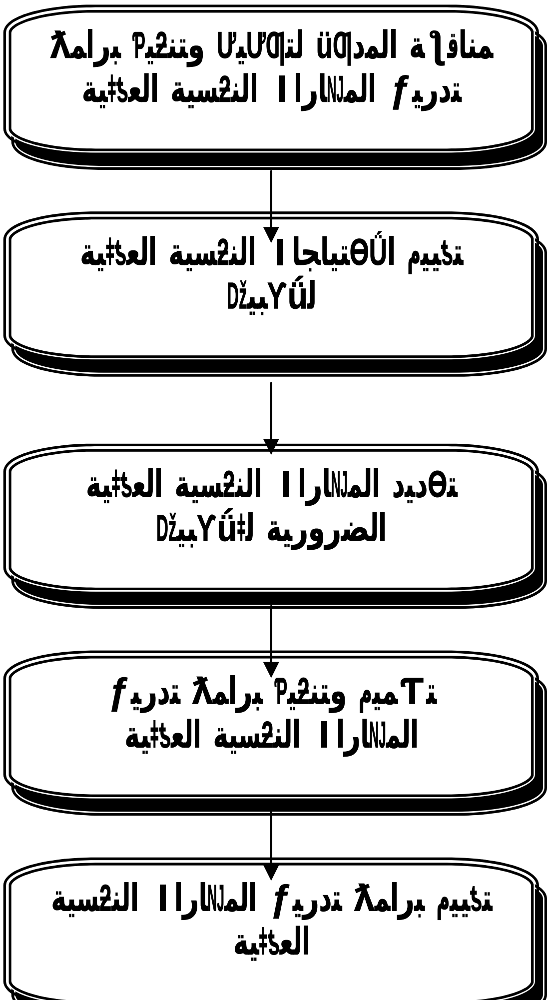
1- د/ محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة ، 207.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-8- تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية العقلية :

من المناسب تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية العقلية للاعبين الرياضيين بالمراحل التالية: وبالشكل التالي رقم(05).

- مناقشة المدخل لتخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية العقلية.
- تقييم الاحتياجات النفسية العقلية للاعبين .
- تحديد المهارات النفسية العقلية الضرورية للاعبين.
- تصميم وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية العقلية.
- تقييم برامج تدريب المهارات النفسية العقلية .



شكل رقم (05) تخطيط تنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية العقلية .(1)

1- د/ محمد علاوي: مرجع سابق ، صفحة ،208.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

*** - مناقشة المدخل لتخطيط وتنفيذ المهارات النفسية العقلية:**

من المناسب في بداية عملية مناقشة المدخل لتخطيط وتنفيذ المهارات النفسية العقلية أن يفهم اللاعب الرياضي جيداً طبيعة عمل وواجبات الأخصائي النفسـي التربوي الرياضي,وأن يدرك جيداً أن مهمته هي العمل مع اللاعبين الرياضـيين الأسـوياء للوصـول بهـم إلـى أقصـى درجـات السـواء النفسـي(السـواء الفائقSupernormal), أى إلى أقصى درجة نفسية تسمح بها قدراتـه وإمكاناتـه وسماته.

كما ينبغي أن يوضح الأخصائي النفسي التربوي الرياضي أن نطاق عملـه ينحصر مع اللاعبين الرياضيين بصـفتهم شخصـيات سـوية لا يعـانون مـن إضطرابات أو أمراض نفسية حادة, لأن اللاعبين الرياضيين الذين يعـانون مـن مثل هذه الإضطرابات أو الأمراض لا يصلح لهم التدريب على المهارات النفسية العقلية بواسطة الأخصائي النفسي التربوي الرياضي,بل هم في حاجة إلى العلاج النفسي بواسطة أخصائي نفسي إكلينيكي أو طبيب نفسي.

ومثل هذا التوضيح يسهم بصورة إيجابية في إقناع اللاعبين الرياضيين بـأن ممارستهم للتدريب على المهارات النفسية العقلية يرتبط أساساً بكونهم شخصـيات سوية ولا يعني اطلاقاً بأنهم أشخاص غير أسوياء أو يعانون من بعض الأمراض النفسية نظراً لأن الشائع لدى بعض اللاعبين الرياضيين وبعـض العـاملين فـي المجال الرياضي أن الأخصائي النفسي لا يحتاج إليه الشخص السوي,بل يحتـاج إليه الشخص غير السوي أو المريض النفساني. وهنا ينبغي علـى الأخصـائي النفسي التربوي الرياضي أن يوضح للاعبين الفروق في طبيعة عمله بينه وبـين طبيعة عمل الأخصائي النفسي الإكلينيكي أو الطبيب النفسي.

ومن الممكن في هذه المرحلة سؤال اللاعبين عن نوعية المهارات النفسية العقلية التي يعتقدون أنهم بحاجة إلى إكتسابها وتنميتها وتطويرها بحيث تسـاعدهم علـى حسن الأداء الرياضي. (1)

1- د/ محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 209 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وقد تسفر إيجابات اللاعبين عن تحديد مجموعة كبيرة ومتعـددة مـن المهـارات النفسية العقلية التي تساعدهم على إكتساب الثقة بالنفس أو خفض مستويات الخوف والقلق والتوتر والإستثارة قبل إشتراكهم في المنافسات الرياضية, أو تسهم قدرتهم على التركيز والإنتباه وعدم تشتيت الإنتباه أو عدم قدرتهم على الإتصال الفاعـل مع الآخرين,أو التي تسهم في إعدادهم نفسياً للمنافسات أو تطوير وتنمية دافعيـتهم نحو بذل المزيد من الجهد,وغير ذلك من المظاهر المرتبطة بالمهـارات النفسـية العقلية والتي يعتقد كل لاعب أنه بحاجة إلى إكتسابها وتطويرها لكي تساعده على التفوق الرياضي.

وبطبيعة الحال لايمكن تطوير كل هذه المهارات السابق ذكرها بالنسـبة لكـل لاعب,كما قد لايكون اللاعب الرياضي بحاجة إلى بعض هذه المهارات,وعندئذ يقع كل كاهل الأخصائي النفسي الرياضي عملية تقييم نواحي القدرة والضعف بالنسبة للمهارات النفسية العقلية المتعددة لدى اللاعب الرياضي حتى يستطيع بذلك تصميم البرامج الفردية لكل لاعب على المهارات النفسية العقلية طبقاً لإحتياجاته.

*** تقييم الاحتياجات النفسية العقلية للاعبين :**

إن أول خطوة للبدء في تخطيط برامج تدريب المهـارات النفسـية العقليـة للاعبين الرياضيين هي محاولة تحديد أهداف هذه المهارات وبالتالي فإن محاولـة تقييم احتياجات كل لاعب تعتبر من الأمور الهامة للتعرف على نوعية المهـارات النفسية العقلية التي تؤثر بصورة واضحة على أداء اللاعـب الرياضـي وعلـى إكتساب للرضاء الشخصي. وعندما يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بالبدء فـي تخطيط برنامج التدريب على المهارات النفسية العقلية للاعبين الرياضيين فإنـه ينبغي عليه إشراك المدير الفني أو المدرب الرياضي للاعبين .

وتكمن أهمية إشتراك المدير الفني أو المدرب الرياضي للاعبين مع الأخصائي النفسي التربوي في عملية تقييم الإحتياجات لكل لاعب بالنسبة للمهارات النفسـية العقلية لأن المدير الفني أو المدرب الرياضي يكون أكثر درايـة بعوامـل القـوة والضعف لدى كل لاعب والتي تؤثر إيجاياً أو سلباً على أدائه الرياضي.

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 210 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ويجب علينا مراعاة أن هناك بعض العوامل غير النفسية التي قد تؤثر على أداء اللاعب الرياضي مثل العوامل الميكانيكية (كأخطاءالأداء في المهارة الحركية)أو العوامل الفسيولوجية(كالإفتقار إلى التحمل) وغيرها من العوامل والتي قـد تنـتج عنها بعض الآثار النفسية مثل: الخوف أو القلق أوالإستثارة أوالضغط والتي قـد تؤثر على الأداء,وعندئذ تصبح الظـاهرة النفسـية نتيجـة لعوامـل ميكانيكيـة أوفيسيولوجية ويمكن الحد من ظهورها عن طريق التدريب البـدني أوالحركـي. ومن هنا يصبح إشتراك المدير الفني أوالمدرب الرياضي مع الأخصائي النفسـي التربوي الرياضي في عملية تقييم إحتياجات اللاعبين من المهارات النفسية العقلية غير المرتبطة بأسباب بدنية أوحركية من الأهمية بمكان.

وفي هذه المرحلة يقوم الأخصائي النفسي التربوي الرياضـي بـإجراء بعـض المقابلات الشخصية المقننة مع اللاعبين بهدف تجميع بعض المعلومات الضرورية وبهدف توثيق العلاقات مع اللاعبين وبناء الثقة بين اللاعبين والأخصائي النفسـي التربوي الرياضي, ومن جهة أخرى اقتناع اللاعب الرياضي بأن مهمة الأخصائي أساساً موجهاً لمساعدته على الإرتقاء بمستواه الرياضي والشخصي.

وفي ضوء هذه المقابلات الشخصية يتخللها بطبيعة الحال بعض الإستفسارات من الأخصائي النفسي التربوي الرياضي بالنسبة لتوضيح بعض الإجابات أو إستشارة اللاعب لإضافة المزيد من التفصيلات المطلوبة فإن الأخصائي يسـتطيع تكـوين فكرة مبدئية عن بعض المهارات النفسية العقلية الضرورية لكل لاعب رياضي.

ومن ناحية أخرى يقوم الأخصائي النفسي التربوي الرياضي- بالإضافةإلى المقابلة الشخصية بتطبيق بعض الإختبارات النفسية على اللاعبين لمحاولة التعرف علـى بعض الجوانب النفسية الهامة لديهم والتي تسهم فـي المسـاعدة علـى تـدريب المهارات النفسية العقلية.(1)

1- د/ محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 211 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

*** تحديد الǸǋǄارات النفسيǶ الǷǆǪيǶ الضرǊريǶ لǚعǍيDžǴǦ :**

بعد تقييم الإحتياجات النفسية العقلية للاعب في ضوء المقابلات الشخصية وتطبيق الإختبارات النفسية على اللاعبين ، والمقابلات الشخصية مـع المـدير الفنـي أو المدرب الرياضي للاعبين فعندئذ ينبغي على الأخصائي النفسي التربوي الرياضي أن يحدد للاعب الرياضي في مقابلة شخصية نتائج هذا التقييم وبصـفة خاصـة نواحي القوة والضعف المرتبطة بالجوانب النفسية والعقلية المـؤثرة علـى الأداء. ويفضل في هذه الحالة حضور المدير الفني أو المدرب الرياضي للاعـب لهـذه المقابلة والإتفاق على نوعية المهارات النفسية العقلية التي ينبغي التدريب عليهـا وعدد مرات التدريب الأسبوعية ومدة التدريب على كـل مهـارة نفسـية عقليـة وتوقيتات هذه الفترات بالنسبة لفترات التـدريب البـدني والحركـي أو فتـرات الإشتراك في المنافسات. حتى يمكن لعملية تدريب المهارات النفسـية العقليـة أن تؤدى بأفضل مايمكن من فاعلية .

*** تصǶǴيǛ تنفيذ ǢراǲǋǍ تدريب الǸǋǄارات النفسيǶ الǷǆǪيǶ :**

في ضوء الخطوات السابقة يقوم الأخصائي النفسي التربوي الرياضـي بوضـع برنامج تخصصي لكل لاعب في ضوء إحتياجاته النفسية والعقلية ويقوم بالإشراف على تنفيذه مع مراعاة ماسبق ذكره من مراحل برامج تدريب المهارات النفسـية العقلية وإدارة عملية تدريب المهارات النفسية العقلية وفترات الأداة المتاحة للاعب

*** تǘيǶǞ ǢراǲǋǍ تدريب الǸǋǄارات النفسيǶ الǷǆǪيǶ :**

إن عملية تقييم تدريب المهارات النفسية العقلية من الأهمية بمكان للتعرف علـى مدى التطور والتغيرات الحادثة كنتيجة لتنفيذ برامج تـدريب المهـارات النفسـية العقلية لأن التقييم يقدم تغذية راجعة عن فاعلية البرامج والقدرة على تعديلها عنـد الضرورة وعما إذا كانت هذه البرامج تحقق هدفها وقيمة العائد منهـا . ويمكـن إستخدام المقابلات الشخصية وكذلك مقاييس التقدير لإمكان الحكم بطريقة نوعيـة وكمية على مدى تحقيق البرامج لأهدافها ك بالإضافة إلى الملاحظـة الخارجيـة المقننة لسلوك اللاعبين في المنافسات الرياضية .(1)

1- د/ محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة ، 212 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفصل الثاني

* مفهوم مهارات الاسترخاء
* أهمية تدريب مهارات الاسترخاء
* المواصفات العامة لوضع الاسترخاء
* أنواع تدريب مهارات الاسترخاء

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-1- ǅÆNJøjNJ! الإستøرخøld :

الإسترخاء Relaxation بأنه إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط، يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية .

ويتميز الإسترخاء بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة من السكون وإغفال الحواس .

ويحدث الإسترخاء والتوتر في درجات من التواصل ، ومع التدريب يمكن التعرف على أى نقطة في هذا التواصل صحيحة وأى نقطة خاطئة وتوقيت حدوث ذلك .

وأفضل حالة إسترخاء يمكن للفرد الوصول إليها تسمى " مستوى صفر الاسـتثارة Zero arousal level وهناك إختلاف بين الأفراد في هذه الحالة .(1)

كما أشار "عبد الستار إبراهيم " (1998) إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الإنقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. والاسترخاء بهذا المفهـوم مهارة عقلية لابد أن تتعلم وتكتسب مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية.(2)

والإسترخاء عن طريق الخطوات التقليدية والمكان المريح والإضـاءة المناسـبة يختلف كثيرا عن الاسترخاء المطلوب في مواجهة المنافسات الهامـة أو مقابلـة مستوى عال من الضغط العصبي . ويتطلب الإسترخاء المرتبط بموقع وضـغوط المنافسة التدريب الشاق المتواصل قبل وأثناء المنافسات وفـي مواقـف الحيـاة الضاغطة ، ويجب البداية بالممارسة في المواقف غير الضاغطة ثم بعدها المواقف الضاغطة ، حيث إنه إذا حدث الفشل في هذه الخطوة فإن الإسترخاء يصبح عـديم الفائدة ، كوسيلة للتحكم في إجراءات الإستثارة .

يرى "ريو"(1983) أن دراسات"فيرنندار"(1982) تمثل التقنيات الاسترخائية نموذجاً عن التقنيات النفسية ، حيث أنها تهدف إلى إرخاء العضلات ، الضـبط النفسـي، تخفيف الانفعالات لغرض مساعدة الرياضي على تسيير وتجديد طاقته النفسـية ، تنمي التركيز ودخول المنافسة بمعنويات أكبر .(3)

1- د/ محمد العربي شمعون"التدريب القلي في المجال الرياضي"– القاهرة-1996- صفحة-.168

2- د/ محمد حسن علاوي " علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية " –القاهرة –2002-صفحة217

3-RIOUX G.: "Compétition sportive et psychologie" .Ed Chiron.paris.1983

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وهناك العديد من المدارس والاراء التي تؤكد أهمية الإسترخاء قبل المنافسة ، لكن أهم ما يوصى به هو أن يتم في التوقيت الذي يتناسب وبداية الأداء حيث إن المدة الطويلة من الإسترخاء قد تساهم بطريقة عكسية فبدلاً من إنه تساعد علـى الأداء الجيد ، فقد تؤدي إلى زيادة الإستثارة والتأثير السلبي على الأداء .

ويعتبر لإسترخاء القاسم المشترك في جميع بـرامج التـدريب العقلـي المـدخل الأساسي للاسترجاع العقلي ، وعادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى مـن هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي .وعلى مدى إتقان هذه المهارة يتوقف نجاح وفاعلية التدريب العقلي .

2-2- أهمية تدريب مهارات الإسترخاء :

تكمن أهمية تدريب الاسترخاء في الجوانب التالية:

*الإسهام في خفض مستويات الضغط والقلق لدى اللاعب الرياضي سـواء قبـل أوأثناء أوبعد المنافسة الرياضية.

* القدرة على خفض مستوى النشاط العضلي أو التوتر العضلي تحت أي ظـرف من الظروف.

* القدرة على ضبط مستوى الإستثارة العضلية أوالإنفعالية.

* المساعدة في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة.

* الوعى بالفروق الجوهرية ما بين الإسترخاء والإنقباض أو التوتر العضلي.

* زيادة القدرة على إكتساب بعض أنواع من الإدراكات الحس حركية.

* التخاص من بعض التوترات العضلية في بعض المجموعات العضلية المعينـة طبقاً لرغبة اللاعب.

* الإسهام في تأخر ظهور التعب العضلي أو العقلي وسـرعة الإستشـفاء مـن المجهود البدني أوالعقلي.(1)

1- د/ محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، صفحة217.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

* كعامل من عوامل المساعدة على النوم أو التغلب على الأرق الذى قد يصاحب اللاعب ليلة إشتراكه في المنافسة الرياضية.

* إكتساب الإنفعالات الإيجابية السارة.

*إكتساب القدرة على التحكم في الإستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب أو درجة حرارة الجسم أو النشاط الكهربي لسطح الجلد أو غيرها من الإستجابات الحيوية.(1)

* زيادة الوعي للمصادر الذاتية البدنية والعقليـة والإنفعاليـة وأفضـل الطـرق للاستفادة منها .

* المساعدة على إعادة اكتشاف المتعة في النشاط الرياضي عندما يكون اللاعـب تحت ضغط عال ومتواصل .(2)

وقد أشار العديد من الإخصائيين إلى أن تمرينات التنفس تعتبر المدخل الصحيح للبدء في تدريب مهارات الاسترخاء. ولذلك إنتهج علماء النفس طريقـة لتـدريب المرضى على الإسترخاء التام لجميع أطرافهم وعضلاتهم ومفاصلهم وتعبيـرات الوجه عندهم فيما يسمى "بالعلاج السلوكي " حيث يستطيع الإنسان أن يتخلص من حالة القلق والتوتر النفسي أ والحصر عن طريق التدريب على الإسـترخاء التـام كما يحدث في حالات مثل اليوجا .(3)

2-3- تـDžرينات التنفƧ الDžدخل لتدريب LNJDžارات الإسترخاb :

2-3-1- ljDžhيةh تـDžرينات التنفƧ :

تعتبر عملية التنفس الصحيحة إنجاز أو أداء الإسترخاء لأنها تعتبر إحدى الوسائل الهامة والسهلة والفاعلة للتحكم في التوتر العضلي.

كما أن التنفس الصحيح ليس فقط بمثابة استرخاء ولكنه يساعد الأداء عن طريق زيادة كمية الأكسيجين في الدم,وهو الأمر الذي يسهم في وصوله المزيد من الطاقة للعضلات.

1- د/ محمد حسن علاوي : مرجع سابق ،صفحة.217

2- د/ محمد العربي شمعون : مرجع سابق ، صفحة،.172

3- د/ عبد الرحمن العيسوي " التربية النفسية للطفل والمراهق " ،بيروت ، 2000، صفحة ، 112 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وعندما يكون اللاعب الرياضي تحت ضغط أو توتر فإن تنفسه يصـبح قصـيراً وغير منتظم,أما عندما يكون اللاعب الرياضي هادئاً وواثقاً من نفسه وقادراً على التحكم في ذاته فإن تنفسه يكون عميقاً وإيقاعياً.

ومن المؤسف أن العديد من اللاعبين الرياضيين لم تسنح لهم فرص تعلم طريقة التنفس الصحيحة .

كما أن هناك بعض اللاعبين الرياضيين الذين يعانون من إختلال في التنفس تحت تأثير الضغوط والتوترات المختلفة وبذلك يفشلون في توفيق أوضاعهم مـع الأداء المهارى الذي يقومون به.

كما يلاحظ أن هناك بعض اللاعبين الذين يشعرون بالتوتر أثناء مواقف الضغوط العالية ونجدهم يقومون إما بكتم تنفسهم أو أداء عملية التـنفس بصـورة سـريعة وقصيرة من خلال الجزء العلوي من الصدر وهو الأمر الذي يساعد على المزيـد من التوتر والتأثير على الأداء بصورة سلبية.

لذا ينبغي الإهتمام بتدريب اللاعب الرياضي على التنفس الصحيح من الحجـاب الحاجز Diaphragm بدلاً من التنفس من الصدر.

وأيضاً عن طريق التركيز على خفض ورفع الحجـاب الحـاجز (أي الشـهيق والزفير) فإن اللاعب يمكن أن يكتسب الإحساس بالثبات والتركيز والإسترخاء .

ومن ناحية أخرى فإن التنفس العميق يساعد على إسـترخاء عضـلات الكتفـين والرقبة ويسهم في الشعور بالقوة والتركيز والإستعداد للأداء.

كما أن التنفس العميق يسهم في منح اللاعب فترة راحـة عقليـة قصـيرة بـذلك يستطيع تجديد واستعادة قواه وطاقته.(1)

1- د/ محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، صفحة 218.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-3-2- الطريقة الصحيحة لأداء عملية التنفس :

*** عملية الشهيق Inhalation :**

يقوم اللاعب الرياضي بأخذ شهيق عميق وبطيء من خلال الانف ويلاحظ كيفية ضغط الحجاب الحاجز لأسفل. ويكون التنفس من المعـدة والحجـاب الحـاجز بطريقة سهلة واسترخائية لجعل الهواء يملأ الصدر والجزء العلوي من الصـدر. وينبغي أن تستغرق مرحلة الشهيق حوالي 5 ثوان .

*** عملية الزفير Exhalation :**

يقوم اللاعب الرياضي بإجراء عملية الزفير من خلال الفم ويجـب أن يشـعر بإسترخاء عضلات ذراعيه وكتفيه وأن يشعر أن جسمه يرتكز تمام الإرتكاز على الأرض مع الشعور بإسترخاء عضلات الرجلين وينبغي أن تستغرق عملية الزفير حوالي 7 ثوان مع مراعاة أهمية إجراء هذه العملية ببطء وثبات .

وقد أشار العديد من التمرينات المفيدة في علم النفس الرياضي إلـى أن أفضـل وقت لإستخدام التحكم في التنفس أثناء المنافسة هي فترات التوقـف اللحظـي أو الوقتي للأداء مثل فترة الوقت المستقطع في كرة السلة أو الكرة الطـائرة أو قبـل الإرسال في التنس أو الكرة الطائرة,لأن تعاقب أداء الشهيق والزفير بصورة بطيئة يسهم في احتفاظ اللاعب الرياضي بهدوئه وقدرته على التحكم في توتره أو قلقـه خلال بعض الأوقات العصبية أوالضاغطة أثناء المنافسة الرياضية .(1)

1- د/ محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 219.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-4- المواصفات العامة للإسترخاء :

على الرغم من أن هناك مواصفات خاصة لكل من طرق الإسترخاء والتي تختلف وفقاً للاهداف والمبادئ التي تتضـمنها كـل منهـا ، وكـذلك الشـروط والإجراءات ، إلا هناك مواصفات عامة وهي تتلخص في :

1- شرح الهدف من تدريب الإسترخاء حتى يساهم ذلك في مزيد مـن الواقعيـة لإستخدام هذا الأسلوب والإقتناع بدور الإسترخاء في تطـوير مسـتوى الأداء . ويجب توضيح أهمية الإسترخاء واستخداماته وفوائده ، ومجموعـة التـدريبات المستخدة والإجراءات المتبعة ، وكذلك العلمية مثـل تفسـير اسـتخدام طريقـة الإنقباض والإنبساط في الإسترخاء .

2- إختيار مكان هادئ بعيداً عن مصادر الإزعاج والمقاطعة تتوافر فيه درجـة الحرارة والإضاءة المناسبتين .

3- التركيز على أن تكون الملابس واسعة مريحة،جافـة غيـر رطبـة،وتفادي الملابس المبللة بالعرق وخاصة إذا كانت تدريبات الإسترخاء في نهاية التـدريب المهاري .

4- التخلص من كل ماقد يعوق الإحساس بالإسترخاء في بعض مناطق الجسـم مثل الساعات ، والأحزمة والأحذية .

5- مراعاة المسافة بين اللاعبين في حالة التدريب الجماعي على الإسترخاء.على ألا تقل عن متر واحد تقريباً بين اللاعب والآخر .

6- التأكيد على المواصفات التالية في وضع الرقود على الظهر :

- ملامسة منتصف الرأس للأرض بحيث يكون النظر مستقيماً إلى أعلى.
- تساوي ضغط الكتفين إلى أسفل وكذلك الفخذان والساقان والكعبان .
- الرقود في شكل مستقيم والعمود الفقري في وضعه الطبيعي .
- الفخذان والساقان متقاربان ومتلاصقان .
- مد الذراع جانباً والكفان مواجهان لأعلى .
- توزيع أجزاء الجسم على الجنبين بالتساوي .(1)

1- د/ محمد العربي شمعون : مرجع سابق ، صفحة،178، 179 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

*** النNjNJNj f DžDž Njالضا الإسترخاء bl :**

يفضل بشكل عام عدم الإستيقاظ المفاجƐ لأن اللاعـب يكـون فـي حالـة مـن الإسترخاء قد تصل عند بعض اللاعبين إلى مايقرب من حالة النوم والشعور بثقل وزن الجسم ، يجب التدرج في طريقة الإستيقظ ويـرى"أونشتـال" أهميـة اتبـاع الخطوات التالية :

1- تنفس عميق .
2- تحريك القدمين .
3- ثني ومد الذراعين مرتين .
4- تحريك الرأس قليلاً .
5- الشعور بإستيقاظ الجسم .
6- تنفس عميق مرة ثانية .
7- فتح العينين .
8- الشعور الكامل بالإستيقاظ .(1)

2-5- ǸNjǏƱ تدريب NJDžارات الإسترخاء bl :

أنواع تدريب مهارات الإسترخاء متعددة ومتنوعة ومن أهمها ما يلي:

- الإسترخاء التدريجي لجاكبسون — Progressive relaxation(Jacobson)
- الإسترخاء الـذاتي لشولتز — Autogenic relaxation (Schotez)

كما أن هناك بعض الأنواع التي ترتبط بصـورة واضـحة بتـدريب مهـارات الاسترخاء,وأهمها ما يلي:

- التـأمـل — Meditation
- التـنويم والإيحـاء — Hypnosis , Suggestion
- الإستجابات الإسترخائية — Relaxation responses
- التغذية الراجعة الحيوية — Biofeedback
- الإستـرخاء التخيـلي — Relaxation imagery

1- د/ محمد العربي شمعون : مرجع سابق ، صفحة،178، 179 .

2- د/ محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، صفحة .221

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-5-1- تدريب الإسترخاء التدريللي DžNjسĞǀ:

*** DžǍȴNj! NjƠNj ƱǀNj تدريب الإسترخاء التدريللي:**

قد يرجع تاريخ تدريب الإسـترخاء إلـى عـام 1930 عنـدما نشـر "أدمونـد جاكبسون Jacobson" كتاباً بعنوان التدريب التدريجي (التصاعدي) Progressive training.

ويتضمن بعض الأساليب لخفض التوترات العضلية الزائدة لدى الأفراد والتـي تؤثر على أدائهم في حياتهم اليومية العادية بصورة سلبية.

والإفتراض الأساسي "لجاكبسون " هو وجود إتصال مباشر من الجهاز العضلي إلى الحالة الإنفعالية,فإذا تمت عملية التحكم الشـعوري فـي عضـلات الهيكـل العظمي فإن الحالة الداخلية الإنفعالية للفرد يمكن أن تكون تحت السيطرة بصورة أفضل .(1)

وطريقة الإسترخاء التدريجي هوعلاج يستخدم التوتر العضلي ثم الإرخاء ، ثـم تقليص العضلات ثم ترخيها ، والإنتباه للاحساسات الناتجة ، ويتم إشـتراك كـل الجسم تدريجياً ، وترتكز هذه الطريقة على مبدأ التأثير الـتحكم الجسـمي علـى الجواب النفسي ، الإرخاء العضلي يؤدي إلى الإرخاء النفسي . (2)

وبصفة عامة فإن طريقة التدريب التدريجي لجاكبسون تهدف إلى :

- جعل الفرد يدرك أن لديه توترات عضلية زائدة .
- مساعدة الفرد على أن يتبين ويدرك المستويات المختلفة من التوتر العضلي.
- مساعدة الفرد على أن يقلل من مستويات التوترات العضلية المتزايدة التـي لا يحتاج إليها في أنشطة حياته اليومية.

ومنذ أن قدّم "جاكبسون" طريقته في التدريب التدريجي تم استخدامها على نطـاق واسع بواسطة الأخصائيين النفسيين الإكلينيكيين والأطبـاء النفسـيين وخاصـة للمرضى بالإضطرابات الإنفعالية والذين يعانون من التوترات الزائدة والحادة .

1- محمد علاوي : مرجع سابق صفحة 222 .

2-Raymond Thomas : " Laprépaaration psychologique du sport " Vigot:Paris,1991, P72-74

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وهذه الطريقة بصورتها الأساسية تتطلب أن يرقد الفرد في وضع مريح ،ثم مساعدته لكسب الوعي بالدرجة الحقيقية لتوتره البدني في كل أجزاء جسمه أو في البعض منه,إذ يمكن للفرد أن يقوم أولاً بقبض كل عضلاته بأقصى ما يمكن ثم يعقبها فترة من الوقت لإسترخاء هذه العضلات, ثم مرة ثانية يقبض كل عضلاته بدرجة متوسطة ويعقبها فترة إسترخاء عضلي, ثم مرة ثالثة يقبض عضلاته بدرجة منخفضة ثم فترة إسترخاء عضلي, وهكذا حتى يستطيع الفرد تعلم قبض عضلاته بالمستوى الذي يريده, هذا بالإضافة إلى هذه الطريقة تتطلب من الفرد أيضاً أن يقوم بأداء إنقباض في بعض العضلات دون غيرها مع الإختلاف في درجة وشدة هذا الإنقباض,ثم يعقب ذلك إسترخاء هذه العضلات.

وهكذا تتدرج عملية الإنقباض العضلي ثم الإسترخاء العضلي من عضلات معينة إلى عضلات أخرى بطريقة معينة ,ومن هنا أطلق على هذه الطريقة التدريب الإسترخائي التدريجي .(1)

هذا بالرغم من جود العديد من التعديلات لأسلوب جاكبسون للاسترخاء التدريجي ، فإن شروطاً معينة يجب الإلتزام بها، من ذلك أن يتخذ الرياضي وضعاً مريحاً مثل الرقود على مرتبة على الأرض مع إستخدام وسادة صغيرة أسفل الرأس ، وأن تتم الممارسة في مكان هادə والتخاص من الملابس الضيقة بما في ذلك الأحذية . يراعى أن يكون الضوء خافت (ولكن ذلك ليس ضرورياً)،كما يجب أن تكون العينان مغلقتين مع التنفس العميق عدة مرات.(2)

ومن بين تنويعات التدريب الإسترخائي التدريجي محاولة اللاعب تعلم قبض العضلات ثم الإسترخاء في 16 مجموعة عضلية مختلفة تغطى عضلات الجسم بأكملها. وبإستمرار التدريب يمكن للاعب أن يدمج بعض المجموعات العضلية في حوالي سبع مجموعات عضلية, ثم بعد ذلك يخفضها إلى أربع مجموعات عضلية. وأخيراً إلى مجموعة عضلية واحدة هي الجسم كله في وقت واحد. والهدف النهائي هو التوصل إلى الإسترخاء الكامل في ثوان قليلة.

1- د/ محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، صفحة.224،223

2- د/ أسامة كامل راتب "علم نفس الرياضة،المفاهيم،التطبيقات "،القاهرة،2000، صفحة 285 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وقد دلت الخبرات على أن هذه الطريقة مفيدة ومساعدة لهؤلاء اللاعبين الـذين يجدون صعوبة في التوصل إلى المستوى المناسب للتوتر العضلي في مجموعات عضلية معينة. كما تتطلب هذه الطريقة أيضاً ضرورة إقتناع اللاعـب بأهميتهـا وفائدتها وبقدرتهاعلى مساعدته في التخلص مما يعانيه من توترات.هذا بالإضافة إلى ضرورة المواظبة على أداء التدريب الإسترخائي التدريجي ثـلاث مـرات أسبوعيا على الأقل ويتراوح ما بين(10 –30) دقيقة في المدة الواحدة والفترة مـا بين(4- 6) أسابيع تقريباً حتى يمكن تعلم وإكتساب وإتقان هذه الطريقة.

ويمكن تقسيم تدريب الإسترخاء التدريجي إلى نوعين:

*** التدريب الإسترخائي التدريجي الإيجابي:**

ويتضمن قيام اللاعب بعملية قبض ثم إسترخاء العضلات.

*** التدريب الإسترخائي التدريجي السلبي:**

ويتضمن إسترخاء العضلات دون الحاجة إلى إنقباضها أولاً ويتأسس على إتقان النوع الأول.

2-5-2- تدريب الإسترخاء الذاتي لشولتز :

!NjNJǻDŽ تدريب الإسترخاء الذاتي :

التدريب الإسترخائي الذاتيAutogenic relaxation training يشبه التدريب الإسترخائي التدريجى إلا أن وجه الإختلاف الأساسى بينهمـا يكمـن فـى أن التدريب الإسترخائى التدريجى مركز على الإسترخاء فى حين أن التدريب الذاتى يرتبط بالمشاعر الناجمة عن حالة الإسترخاء مثل دفء وثقل العضلات . كمـا يتطلب بعض أنواع الإيحاء الذاتي من الفرد نفسه ، إذ يستطيع اللاعـب بمفـرده بدون مساعدة من الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أداء عمليـة الإسترخاء والإنقباض .(1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 225 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ويرجع الفضل إلى الطبيب النفسي الألماني شولتزSchultz (1929) الذي قدم المصطلح الألماني Selbstentspannung أي إسترخاء ذاتي Self-relaxation على أساس الإيحاء الذاتي وتصورات الفرد وهو الأمر الذي يسـتدعي لـدى الفـرد الشعور بالدفء وثقل العضلات والقدرة على التحكم في أجزاء الجسم المختلفـة للوصول إلى حالة من التوازن النفسي .(1)

وينصح باستخدام الجلسات الأولى تحت إشراف وتوجيه المدرب ، ثم يمكن بعـد عدد قليل من الجلسات أن يقوم الرياضي بمفرده بأداء هذا النوع من التـدريب ، وإذا واجه صعوبة في تحقيق ذلك يمكن إستخدام شريط لتسجيل هذه التعليمات أو تقديمها مكتوبة .(2)

ẓاداف الإسترbخاء الذاتي :

1- إنقاص الفترة الزمنية المطلوبة للوصول إلى الإسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم .

2- الوصول إلى مراحل من الإسترخاء مع تقليل الزمن المطلوب .

3- خفض التعليمات الذاتية لإسترخاء كل مجموعة عقلية .

4- توحيد المجموعات العضلية حتى يمكن الوصول إلى إسترخاء كامل لجميـع أجزاء الجسم في فترة وجيزة .(3)

*** Džراحل التدريب الذاتي :**

في التدريب الذاتي توجد ستة مراحل تعليم وإكتساب هذه الطريقة وكل مرحلة ينبغي تعلمها وإكتسابها قبل الإنتقال إلى المرحلة التالية . ويرى الـبعض أنـه ينبغي التدريب لمدة أسبوعين بالنسبة لكل مرحلة بواقـع 5-7 مـرات أسـبوعياً ولفترة تتراوح مابين 15-40 دقيقة في المدة الواحدة حتى يمكن إكتساب الخبـرة الكافية بالإحساس بثقل ودفء الأطراف والإحساس بمشاعر الإسترخاء والهـدوء في نبضات القلب ومعدل التنفس بإرتباطهما بالدفء في بعض أجزاء الجسم .

1- د/ محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، صفحة، 235.

2- د/ أسامة كامل راتب : مرجع سابق ، صفحة،281 .

3- د/ محمد العربي شمعون : مرجع سابق ،صفحة،186، 187 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وعندما يستطيع الفرد إكتساب ذلك والوصول إلى حالة الإسترخاء فإنه يسـتطيع إستخدام التصور لإنتاج المزيد من عمق الإسترخاء .

وهناك ثلاثة أوضاع أساسية يمكن إستخدامها في عملية التدريب الذاتي- وكما هو الحال في أنواع طرق الإسترخاء الأخرى ينبغـي عـزل مثيـرات الضوضـاء والإزعاج في مكان التدريب وعدم وجود بعض القيود مثل الملابس الضـيقة أو العدسات اللاصقة في العينين أو إرتداء الحذاء .

ومن بين الأوضاع الأساسية الثلاثة يعتبر وضع الرقـود هـو أسـهل هـذه الأوضاع مع مد الرجلين بحيث تشير أصابع القدمين للخارج ، وإمتداد الذراعين بجانب الجسم مع ثني المرفق قليلاً وإرتخاء اليدين . ويمكن عند الحاجـة سـند خلف الرقبة أو أسفل الظهر أو خلف الركبتين بإستخدام وسادة لضـمان الراحـة القصوى .

أما الوضع الثاني هو الجلوس على كرسي له ظهر عال بصورة كافية لإمكانية سند الرأس والرقبة مع وجود ذراعين للكرسي لإمكان وضـع الفـرد لذراعيـه عليهما وأن تكون القدمان ملاصقتين للأرض ، أما الوضع الثالث فهو الجلـوس على كرسي بدون ظهر مع فرد الظهر ووضع الذراعين على الركبتين وملامسة القدمين للأرض .(1)

- شرNjbط نNlllا تدريب الإسترخاء الذاتي :

1- يجب أن يتقبل الرياضي ، ويستمتع بإستقلالية ذاتية لأنه من الصـعب تنـويم الشخص المريض عصبياً .

2- يجب أن نراعي المؤثرات الخارجية وتوفير الهدوء .

3- وحدة المعلومات الحسية يساعد علـى التركيـز الـداخلي وتـدقيق الإنتبـاه والوصول إلى حالة التنويم .

وتوفير هذه الشروط يمكن التوصل إلى حالة الإنفصال .(2)

1- د/ محمد حسن علاوي : مرجع سابق ،صفحة،235، .236

2- E.Thill et G.Rioux: "Compétition sportive et psychologie"Ed vigot.paris 1991.P 172

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-5-3- التأمل :

هناك العديد من أنواع التأمل لها جذور في الديانات الشرقية في الهنـدوأجزاء أخرى من الشرق مايقارب من أربعة الآف عام .

ولكي يستطيع الفرد القيام بالتأمل فإنه يتخذ لنفسة مكاناً هادئاً ويحال أن يركز بؤرة إنتباهه على بعض الصور الحسية أو ترتيل بعض الكلمات وبذل الجهد في التركيز على الحاضر وتطهير العقل من الأفكار المتزايدة سواء من الماضي أو المستقبل .

ويتم التأكيد على وحدة العقل والجسم والوضع الذي يتخذه الفرد خـلال الأداءات الحسية – اللفظية ، بالإضافة لإستخدام عمليات التنفس المقننة ، إذ إنها من الأهمية بمكان في هذه الطريقة .

التصورات الحسية بالإضافة إلى ترديد أو ترتيل بعض الكلمات البسـيطة أو الأصوات التي يطلق عليها في هذه الطريقة مصطلح (مانترا Mantra) ضرورية في هذا المجال ، كما أن ترتيل الفرد لهذه الكلمات تساعد الفرد على عزل أو إبعاد المثيرات الخارجية والتركيز داخلياً على العمليات البدنية .

وهناك العديد من الأوضاع التي يمكن للفرد أن يتخذها في هذه الطريقة والتي تستغرق عادة حوالي 20 دقيقة يومياً سواء بالجلوس أو الوقوف أو الرقود .

وقد أظهرت بعض الدراسات على الرياضيين الأثر الفسيولوجي كنتيجـة لعمليـة التأمل مثل إنخفاض في كل من نبضات القلب وعمليات التمثيل الغـذائي ومعـدل التنفس وضغط الدم .

وقد أشارت وليامزWilliams (1998) في ضوء تقييمها للدراسـات التـي أجريت بإستخدام طريق التأمل أنه بالرغم من حدوث تغييرات إيجابيـة فـي مستوى القلق والتوتر العضلي الناجم عن التدريب باستخدام طريقة التأمل ، إلا أن كيفية تأثير هذه الطريقة على الأداء الرياضي ليست معروفة تماماً وغيـر محددة بصورة واضحة .(1)

1- محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، ص239.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وعندما تتقن مهارة التأمل فإنك تستطيع القيام بعملية التأمل في أي مكان ، مـع مراعاة عدم القيام بإجبار وتركيز انتباهك على التراتيل أو الأصوات التي تحـدثها "المانترا Mantra " بل تطلق العنان لنفسك لكي يحدث التركيز من تلقـاء نفسـه . وبذلك تستطيع عزل العديد من الإشارات المصدرة مـن المـخ إلـى العضـلات وأعضاء الجسم الأخرى وهكذا وكنتيجة لذلك فإن استجاباتك البدنية تميل إلـى أن تصبح أكثر هدوءاً وإسترخاء .

ويعتبر التأمل إحدى الطرق للعمل على راحة الجهاز العصبي المركـزي كمـا يعتبر التدريب على التأمل طريقة جيدة لإكتساب الفرد القدرة على التركيز بصورة آلية دون الحاجة لبذل المزيد من الجهد في عملية التركيز .

2-5-4- التنويم والإيحاء :

أشار بعض الباحثين في مجال علم النفس من الذين تخصصوا فـي ظـاهرة التنويم Hyponosis إلى أن إستخدام هذه العملية مع اللاعبين يمكن أن يسـاعدهم على إكتساب وتعلم سرعة الإسترخاء والقدرة على مواجهـة القلـق والإسـتثارة والضغط ، كما أنه يسهم في تعبئتهم نفسياً .

ويقصد بالتنويم حالة شبيهة بالنوم ، إلا أنها ليست نوماً حقيقياً ، بل تشـبه حالـة النوم الصناعي أو الوهمي كنتيجة لإيحاء قوي بالنوم من فرد لفرد آخر ويكـون فيها الفرد الموحي إليه في حالة تركيز ذهني قوي إلى بعض النواحي المعينة التي يهدف إليها القائم بعملية التنويم . كما أشار كوكس Cox (1994) إلى أن أوليـت Ulatt وبيترسون Peterson يعرفان التنويم بأنه القبول غير الناقد للأيحاء ، أي التسليم بالإيحاء بدون إنتقاد .

والإيحاء Suggestion أساسي في عملية التنويم ، ويقصد بالإيحاء تقبل فكـرة أو الإقتناع بها نتيجة تقوية هذه الفكرة ومحاولة إخماد الأفكار المقاومة لها . (1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 240،239 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وفي ضوء ذلك قدم بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي مفهوم التنـويم الذاتيAuto-Hypnosis أو الإيحاء الذاتيAuto-Suggestion أي أن يقـوم الفـرد بالإيحاء لنفسه دون وسيط خارجي ولا يشترط أن يكون الإيحاء مرتبطاً بـالنوم الوهمي بل قد يكون غالباً في مرحلة اليقظة وهو في ذلك يشبه إلى حـد كبيـر التدريب الذاتي أو التأمل .

ويتميز التنويم أو الإيحاء الذاتي بأن الفرد يكون مستقلاً ومعتمداً على نفسه بدلاً من إعتماده على غيره (الطبيب أو الأخصائي النفسي) .

2-5-5- الإستجابات الإسترخائية :

يرجع الفضل إلى الطبيب الأمريكي بنسون Benson (197) في تقديم طريقة الإستجابات الإسترخائية Relaxation responses كطريقة مشتقة من طرق التأمل المختلفة . وفي هذه الطريقة توجد عدة عوامل للأداء ، والعامل الأول هو تـوافر بيئة هادئة خالية من المثيرات الخارجية ومشتتات الإنتباه مع درجة حرارة مريحة ، واتخاذ الوضع المريح مع قفل العينين . والعامل الثاني هو وجود شـﺊ يمكـن تركيز الإنتباه عليه خلال مرحلة الإسترخاء .

وقد إقترح بنسون إستخدام لفظة (واحد) وتكرار ترديد ذلك بصورة مستمرة ، وإذا حدث أن فقد الفرد تركيزه فإنه يحاول إستعادة التركيز على لفظة (واحد) .

وقد أشار بعض الباحثين إلى أن إستخدام لفظة (واحد) قد تكـون غيـر مناسـبة للرياضيين لإرتباطها بالترتيب في المنافسات أو بين اللاعبين ، وقد يكون مناسباً للاعبين إستبدالها بلفظة (إسترخاء) .والعامـل الثالـث هـو القيـام بإسـترخاء العضلات مبتدئاً من أسفل لأعلى(من القدمين إلى الوجه) مع إرتباط كـل عمليـة إسترخاء بأخذ شهيقاً من الأنف ثم لفظ كلمة (استرخاء) في كل زفير .(1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 241،242 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-5-6- التꜪذيɦ الراالاɦ :

إذا كان اللاعب الرياضي يعاني من صعوبة في الضبط أو التحكم في توتره البدني فإنه يمكن عن طريق التغذية الراجعة الحيويـةBiofeedback مسـاعدته لكـي يكتسب ويطور الوعي بذاته .

والتغذية الراجعة الحيوية تعني إحداث تغذية راجعة مباشرة للفرد نفسه للاستجابات البيولوجية التي تحدث له ، فكأن التغذية الراجعة تعتبر من الأساليب التي يمكن أن تعلم الفرد التحكم في الإستجابات البيولوجية والأوتونومية (نسـبة إلـى الجهـاز الأوتونومي) مثل معدلات ضربات القلب ودرجة حرارة الجلد والنشاط الكهربائي لسطح الجلد أو العضلات أو المخ وغيرها من الإسـتجابات ، ويمكـن اكتسـاب التحكم فيها رغم أن حجم التغيرات البيولوجية في هذه الطريقة ليس له دلالة كبيرة إلا أن أهم مزاياها يكمن في الدلالة النفسية التي تساعد الرياضـي فـي الـوعي بمقدرته على تطوير مهارة خفض التوتر وتحقيق الإسترخاء .(1)

وتعتبر عملية ضبط معدلات ضربات القلب من أبرز الأنواع المباشـرة لإظهـار عملية التغذية الراجعة الحيوية والتي يمكن البدء بها للمساعدة على تنمية التحم في الذات والوعي به .

فالتغذية الراجعة السمعية أو البصرية لنبضات القلب يمكن التعـرف عليهـا دون إستخدام المزيد من الأجهزة والأدوات وذلك بإسـتخدام بعـض أنـواع الأفكـار والتصورات ، وبذلك يمكن للفرد أن يكتسب سريعاً القدرة على السـيطرة علـى نبضات القلب .

كما أن درجة حرارة الجلد يمكن أن تسهم في الإشارة لإلى المستوى العام للتـوتر في الجسم إذ إنها ترتفع عندما يتدفق المزيد من الدم إلى الجلد الذي يحدث عنـدما تكون العضلة مسترخية ، ومن ناحية أخرى عندما يقل تدفق الدم إلى الجلد عندما تكون العضلة منقبضة فإن درجة حرارة الجلد تنخفض وهذا يوضح بـرودة اليـد عندما يكون الشخص متوتراً .(2)

1- اسامة را تب : مرجع سابق، صفحة 302 .

2- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 242، 243 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفصل الثالث

* مفهوم مهارة التصور العقلي
* استخدام التصور العقلي
* مبادئ تدريب التصور العقلي
* أنواع تدريب التصور العقلي

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-1- ǨdžǨJǻdž! التصـǨNjر اـǀƴ#sي :

يرى "محمد شمعون" (1996) التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحـة ، وهو عبارة عن إنعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفـرد إدراكهـا ، ويبـدأ بالأجزاء ثم الكليات .

والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ ، أما أعضاء الحواس نفسها فلاتؤدي وظيفة في عملية التصور .(1)

المفهوم الأساسي للتصور العقلي هو أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم أو أن يتذكروا أحداثاً أو خبرات سابقة ، أو يستحضروا أحداثاً أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل .(2)

و التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسـابها،وينظر إليه علىأنه وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجـة عقـل اللاعـب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة. فكأن التصور العقلي فـي الرياضـة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته. وينبغي علينا مراعاة أن التصور العقلي ليس قوة سحرية ولكن يمكن اعتباره بمثابة"فيتامين" يساعد التـدريب البـدني والحركـي والخططي. كما أن التصور العقلي لن يستطيع منح اللاعب قدرات خارقة للعادة, ولن يستطيع أن يجعل اللاعب يتخطى أقصى قدرات فسيولوجية له, ولكنه بمثابة عامل مساعد على إظهار اللاعب لأقصى قدراته الكامنة.

والتصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سـبق للفـرد فـي خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصور.

كما أشارت "هاريس Harris" (1987) وآخرون إلى أن التصور العقلي يتضمن إستدعاء أو إستحضار أو إسترجاع الذاكرة للأشـياء أو المظـاهر أو الأحـداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية.(3)

1- د/ محمد العربي شمعون"التدريب العقلي في المجال الرياضي"– القاهرة-1996- صفحة 218 .

2- د/أسامة كامل راتب"علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات"دارالفكر العربي، االقاهرة،2000،ص.315

3- د/ محمد حسن علاوي " علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية " ،القاهرة ،2002، ص249 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد إستدعاء أو إستحضار هذه الخبرات, وإنما يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة, أي أن الفـرد لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط, وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة.

فكأن التصور لايكون إسترجاعياً فقط, بل قد يكون توقعياً,أي تصـور أشـياء أو مظاهر أو أحداث مستقبلية, أو قد يكون مبتكراً أو مبدعاً يبتكـر ويبـدع أفكـار وصوراً جديدة لها معنى ويمكن أن تتحقق وتصبح واقعية.أما إذا إسترجع التصور بعض أنواع من أحلام اليقظة البعيدة عن الواقع أو الإمكان ذلك يسمى وهماً.

وفي ضوء المفاهيم السابقة يلاحظ أن التصور يلعب دوراً هاماً في حياة الفرد, إذ بدونه يصبح الفرد مرتبطاً فقط بالأشياء المدركة,ويعكس في تصوره فقط بالأشياء أو الأحداث أو المظاهر المؤثرة عليه مباشرة في نفس اللحظة.(1)

3-2- ايف يÜDŽƴ التصNjر الذزاني:

يقول" أسامة راتب" (2000) إن السؤال الهام الذي يتطلب إجابة هو: كيف يـؤثر التصور الذهني لأداء مهارات معينة في تطوير الأداء الفعلي لهذه المهاراتÞ.

يمكن الإجابة عن هذا التساؤل في ضوء التفسيرين التاليين:

التفسير الأÜNj: تثبت نتائج البحوث أن التصور الذهني النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي, ربما يكون محدودا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية بالإشارات العصبية من الجهاز العصبي إلى هذه العضلات العاملة.

إن لاعب كرة السلة الذي يحاول إتقان مهارة التصويب على السلة, يحتـاج إلـى أداء هذه المهارة عشرات المرات, وهو بذلك يقوى ويدعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المسؤولة على أداء المهارة, والواقع أن التصـور يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية. فاللاعب مـن خلال إحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلـي لعضلات جسمه في أداء هذه المهارة.(2)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 249 .

2- أسامة راتب : مرجع سابق ،صفحة ،316 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

التفسير الثاني: يذهب هذا التفسيرإلى أن التصور الـذهني للمهـارات الحركيـة يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات,ولا شك أن ذلك عاونه في أن يصبح أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية في مواقف اللعب والمنافسة. فعلى سبيل المثال عندما يستحضر اللاعب الصـورة الذهنيـة لموقف المنافسة, فإن ذلك يحقق له فرصة التفكير في الأسلوب الملائـم للتغلـب على منافسة وربما اقتراح البدائل المناسبة, وفي ذلك تقديم العون له في أن يصبح أكثر ألفة بموقف المنافسة, ومن ثم اتخاذ القرارات والإستجابات الصحيحة.

وعلى ضوء التفسيرين السابقين يتضح الدور الإيجابي الذي يسهم بـه التصـور الذهني في تطوير الأداء البدني الفعلي, ومن ثم تطوير الأداء الرياضـي, الأمـر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل آليـة أو إنسـيابية, فضـلاً عـن تقـديم الإستجابات الذهنية على نحو سليم.

3-3- إستخدام التصور الذهني :

يمكن أن يتخدم اللاعب التصور بطرق متنوعة لتحسين كل من المهارات البدنية والنفسية, ومن ذلك على سبيل المثال:

3-3-1- التحكم في الإستجابات الإنفعالية:

إحدى المشكلات التي تواجه الكثير من اللاعبين افتقادهم إلـى السـيطرة علـى انفعالاتهم وخاصة في غضون المنافسة الرياضية. ويمكن الاستفادة من التصـور الذهني في اكتساب اللاعب المقدرة على المواجهة والسـيطرة علـى انفعالاتـه, فيطلب منه يستحضر الصورة الذهنية لمواقف سابقة تسبب عدم السـيطرة علـى انفعالاته مثل الغضب والاعتداء على المنافس أو الحكم...ثم يطلب من اللاعب أن يستحضر صورة إيجابية لمواجهة هذا الموقف مثل الشهيق والزفير مع التركيـز على التنفس. أو التفكير في مووع بديل غير مصدرالنرفزة وإثارة غضبه.(1)

1- أسامة راتب : مرجع سابق،ص 318 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-3-2- تحسيDž الترايȐ :

يسهم التصور في تحسين التركيز, وخاصة فترة قبل المسابقة. ويتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لأداء بعض المهارات التي يتوقـع ممارسـتها قبل المنافسة. فهذا الإجراء يمنع التشتت والتفكير في أشياء غير مرتبط بالمسابقة. إضافة إلى ما سبق فإنه يمكن تحسين التركيز بأن يستحضر اللاعب صورة ذهنية لبعض المواقف التي تتسم بتشتيت الإنتباه وضعف التركيز ومثال ذلك: أن يفشـل لاعب كرة الطائرة في أداء ضربة ساحقة مضمونة, أو أن يخفق لاعب كرة القدم في تسجيل هدف سهل..إلɑ, هنا يحاول اللاعب أن يستحضر هذه الصورة الذهنية التي تتسم بضعف التركيز ومن ثم الوقوع في خطأ واضح, ثم يحاول التغلب على ذلك بالإحتفاظ بالهدوء وتركيز الإنتباه بما يضمن أداء المهارة بكفاءة.

إن هذا الإجراء الأخير فضلاً عن أنه يساعد اللاعب في تحسين تركيز الإنتبـاه فإنه يعاونه في أداء الاستجابات الصحيحة في مواقف المنافسة.

3-3-3- ƓiøĺbĺI ƙsøĺh :

يساعد التصور على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب, فعندما يستحضـر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية بتمكن واقتدار ودقة, فذلك يـدعم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية والمهارية, وهذا المفهوم الإيجابي لقدرات اللاعب البدنية والمهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس.

3-3-4- ŽDjNIlJWJNh الإصاƓh:

يمكن استخدام التصور الذهني أثناء فترة حدوث الإصابة للاعـب وتوقفـه عـن الممارسة,حيث يمارس المهارات التي يتوقع أداءها أثناء المنافسة. لقد أثبتت نتائج الدراسات أن الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات والحركات الرياضية أثناء الإصابة, يكون أسرع للعودة إلى كفاءته البدنية والمهارية عندما يعـود لمزاولـة النشاط مرة أخرى .(1)

1- اسامة راتب :مرجع سابق ، صفحة 319، 320 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-4- ǆĜlbnjd تدريب التصNjر الذزاني :

نستعرض فيما يلي المبادىء التي تساعد على تعلم واكتساب التصـور فـي الرياضة.

3-4-1- blø الإسترخ :

بفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركيـة) بعـض تمرينـات الاسترخاء لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشـر دقـائق. وينصـح بالتركيز على تمرينات الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء, حيث يكـرر ذلـك حوالي أربع أو خمس مرات. كذلك يراعي أن تؤدي تمرينات الاسـترخاء مـن وضع الجلوس وليس الرقود حيث إن الأخير قد يقود اللاعب إلى النوم ويضعف من القدرة على التركيز.

3-4-2- Njاli الأøداف ySøhv :

يراعي وضع أهداف التصور لأداء مهارات معينة في ضوء مبدأ الواقعيـة للمستوى الفعلي للاعب. حتى عندما يتضمن التصـور أداء واجبـات بدنيـة أو حركية معينة تفوق مستوى قدرات الرياضي, فمن الأهمية أن تكـون الصـعوبة ممكنة التحقيق.

وهذا لا يتعارض مع الحاجة إلى تطوير الأهداف من حيث درجة صعوبتها مـا دام مستوى الأداء الفعلي يحقق تقدما مستمراً. وهنا تجدر الإشارة إلى أهميـة أن يكون التمرين الذهني خبرة ناجحة ولكن قد يصعب تحقيق ذلك حيث إن اللاعـب ليس في مقدرته أن يستحضر الصورة الذهنية لأفضل أداء للمهارات.

وهنا ينصح اللاعب أن يستحضر الصورة الذهنية مساوية أو أفضل مـن أدائـه السابق. (يجب أن يؤخذ في الإعتبار أن الإعداد الذهني وبناء الأهداف يسـيران معاً خلال برنامج التدريب الرياضي.

1- اسامة راتب : مرجع سابق ، صفحة 325 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-4-3- **الأهداف النوعية :**

يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدني والحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي. ويمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد أهداف نوعية تماثل الأداء في المنافسة.

فعلى سبيل المثال, إذا أراد لاعب الكرة الطائرة أن يتصور مهارة الضربة الساحقة فعليه أن يستحضر الصورة الذهنية من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

* الموقع الذي يؤدي عنه المهارة؟ هل عنده الشبكة؟ أم هل في منتصف الملعب؟
* هل يتحرك نحو الكرة أم ينتظر وصولها؟
* ما المكان المقترح لسقوط الكرة؟
* ما مقدار القوة المطلوبة لاداء الضربة الساحقة؟
* من المنافس الذي يؤدي معه الضربة الساحقة؟

هذا وقد يتعذر على اللاعب أن يستحضر الصورة الذهنية الصحيحة التي يعتمد عليها في إجراء التصور الذهني, وعندئذ يمكن أن يسمح له بمشاهدة أحد الرياضيين المتميزين في أداء هذه المهارة, الأمر الذي يتيح له تكوين صورة حركية صحيحة ومن ثم أداء المراجعة والتمرين الذهني لكيفية أدائها.

4-4-3- **تعدد الحواس :**

يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس, وكلما أمكن للاعب استخدام عدد أكثر من الحواس عند استحضار الصور الذهنية كلما حقق التمرين الذهني فائدة أكبر. كذلك لا يكفي أن يتعرف اللاعب على الحواس المختلفة المشاركة في الاداء ولكن مطلوب منه أن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء هل هي حاسة البصر أم حاسة السمع ام الإحساس الحركي؟ ومع التقدم في التمرين الذهني يتسع التصورلعدد من الحواس الأخرى مثل حاستي الشم او التذوق.(1)

1- اسامة راتب :مرجع سابق ، صفحة 325، 326، 327 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-4-5- التصNjر Ǵالسرعhu الصحيحhu لǓdbl:

المبدأ العام الذي يحدد معدل السرعة الصحيحة للتصور هو زمن الاداء الفعلي أثناء المنافسة. فعلى سبيل المثال فإن السباح الذي يسبح مسافة 400متر في أربع دقائق . يستحضر الصورة الذهنية المماثلة للسباق لمدة الأربع دقائق حيث إن ذلك يساعده على أن يصبح أكثر ألفة بالأداء . وعندما يؤدي لاعـب التـنس مهـارة الإرسال بقوة وسرعة فائقتين, فيجب أن يكون التصور بهذا المعدل مـن القـوة والسرعة وهكذا.

هذا وينصح في بعض الأحيان أن تتم عملية التصور بمعدل أبطأ من السـرعة الأداء الفعلي في المسابقة, ويحدث ذلك كما في الحالات التالية:

أ - عندما يتعلم الرياضي مهارات جديدة, أو يستخدم طريقة جديدة لأداء المهارة. حيث إن انخفاض معدل سرعة التصور يسمح للرياضي بالاكتسـاب الصـحيح للإحساس الحركي للمهارة. ولكن من الأهمية بمكان أن يؤخذ في الاعتبار أن هذا الإجراء بمثابة خطوة مرحلية يجب أن يتبعها استحضار الصورة الذهنية ومن ثم التمرين الذهني وفقا لمعدل السرعة الفعلي للأداء في المسابقة.

ب - عندما يحتاج الرياضي إلى التخلص من بعض أخطاء الأداء, أو يريد إدخـال بعض التعديلات على النواحي الفنية للأداء. ويرجع ذلك إلـى انخفـاض معـدل سرعة التصور يساعد في تخلص الرياضي من الأخطاء. ولكن مرة أخرى مـن الأهمية أن تؤكد هنا أن هذا الإجراء بمثابة خطـوة مرحليـة يجـب أن يتبعهـا استحضار الصورة الذهنية, ومن ثم التمرين الذهني وفقاً لمعدل السرعة الفعلـي للأداء ما دام قد تخلص من أخطاء الأداء.

3-4-6- الǇǇǇارسhu الǇنتǂǇhu :

بشكل عام يمكن ممارسة التصور في أي مكان أو زمان, وهناك فروق فرديـة كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية الرياضي وخصائص النشاط الرياضي ذاتـه. لقد أوضح الكثير من الرياضيين الذين تدربوا جيـدا علـى مهـارة الإسـترخاء والتخلص من التوتر يفضلون التمرين الذهني بعد أداء التمرين الإسترخائي.(1)

1- مرجع سابق ، صفحة 327، 328

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

إن القاعدة العامة أنك تستطيع ممارسة التصور في أي وقت ما دامت تستطيع أن تجلس محتفظا بهدوئك ولا تعاني من مصادر تشتت انتباهك .

هذا ويمكن ممارسة التصور كنوع من الإعداد أو التهيئة الذهنية للرياضي أثنـاء المنافسة في بعض الأنشطة الرياضية كما هو الحال في مسـابقات الجمبـاز أو الغطس حيث يراجع الرياضي الصورة الذهنية للمباراة أو الحركات التي يؤديها. كذلك الحال في بعض الأنشطة الجماعية حيث يتخلل الأداء بعض فترات الراحة. لذلك من الأهمية بمكان أن يتعرف كل رياضي على طبيعة خصائص الرياضـة وتحديد التوقيت الملائم لممارسة هذا النوع من التمرين الذهني .

3-4-7- الاستمتاع بممارسة التصور الذهني :

يجب أن تبقى عملية التمرين الذهني خبرة ممتعة للرياضي. فالواقع أن الصـورة الذهنية التي يستحضرها الرياضي ويمارس خلالها التمرين الذهني هـي بمثابـة وسيلة يمكن أن تكون مصدراً لأفكار إيجابية أو سلبية, ومن ثـم عنـدما يشـعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر للملل أو الإحباط يجـب أن يتوقـف فـوراً, ويمارس أي جوانب أخرى في البرنامج التدريبي .(1)

1- اسامة راتب : مرجع سابق ، صفحة 328 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-5- hųDžljȼ التصنjر الإyهأي:

1- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الإستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيـه مـا يحـدث لإكتسـاب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باسـتعادة الخبـرات السـابقة وإسـترجاع الإستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسات.

2- يبدأ التصور العقلي بالتفكير في الأهداف واستراتيجيات الاداء المطلوبة فـي المنافسة, ومن خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي يـتم التطوير إلى الدرجة التي يمكن فيهـا الحصـول علـى الإحسـاس المصـاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الاهداف والتعامل مـع الاسـتراتيجيات الموضوعة.

3- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسـات. فلاعب الوثب العالي يسترجع المروق فوق العارضة, الغطس أفضـل القفـزات, والعدو البداية والمتابعة حتى خط ا لنهاية, والجمباز الأداء الامثل للجملة الحركية على الاجهزة, الرمح متابعة الرمح إلى مركز منتصف الهدف, ولا يقتصر على لاعبي الألعاب الفردية ولكن يمكن لألعاب الجماعية التصـور العقلـي لمفـاتيح اللعب, حركات المنافسين, سرعة الإنتقال, الحركات الدفاعية.

4- يساهم في إستدعاء الإحساس بالأداء الامثل وتركيز الإنتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الإنطلاق لتحقيق الأهداف .

5- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عنـدما تسـمح طبيعة التنافس بذلك مثل تتابع المحاولات فـي مسـابقات الوثـب والرمـي أو التصفيات في السباحة والعاب القوى أو تحقيق الفوز داخـل المجموعـات مثـل المبارزة والملاكمة حيث تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للاداء.

6- استبعاد التفكيرالسلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في الـنفس وزيـادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف .(1)

1- محمد العري شمعون"التدريب العقلي في المجال الرياضي"،دارالفكر العربي،القاهرة،1996،ص222 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-6- ǀNjنـ التصـNjر الـsy‡ـي :

التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس لإسترجاع أو إستحضار المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق للفرد إدراكها أو إنتاج صور وأفكار جديدة في عقل الفرد , هذا بالرغم من أن التصور العقلي قد ينظر إليه أحيانا على أنه المرئيات أو الرؤية في الخيال أو بعيني رأسه .

إلا أن البصر ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن إستخدامها في التصور العقلي في المجال الرياضي, إذ إن حواس البصر والسمع والشم والذوق واللمس والحركة كلها حواس تلعب دوراً هاماً في التصور العقلي للرياضيين.

هذا من ناحية, ومن ناحية أخرى فإن التصور العقلي للانفعالات المختلفة المرتبطة بالخبرات الرياضية هام أيضاً في عملية التدريب على التصور العقلي, إذ إن محاولة اللاعب استخدام التصور العقلي للمساعدة على التحكم في القلق أو التعب أو الألم تساعده أن يدرك ويفهم ويعي كيف, ولماذا تؤثر هذه الإنفعالات على أداء اللاعبþ

مما تقدم يمكن القول أن كل الحواس والإنفعالات هامة في عمليات التدريب على التصور العقلي, كما أن التصور العقلي يمكن أن يستخدم لاستدعاء الخبرات الماضية وكذلك إحداث أو إنشاء خبرات مستقبلية أو إبداعية.

كما أن جميع اللاعبين يمكنهم إمتلاك وإكتساب القدرة على استخدام التصور العقلي لتحسين الأداء الرياضي.

فالتصور العقلي ليس سحراً ولكنه مهارة نفسية أو عقلية تتطلب مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية أو الخططية، التدريب عليها بصورة مقننة ومنتظمة حتى يظهر فاعليته ويحقق ثماره.(1)

1- د/ محمد حسن علاوي " علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية " ،لقاهرة ،2002، صفحة 249، 250.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ويرى بعض الباحثين في مجال علم النفس أنه يمكن تقسيم التصور العقلـي إلـى نوعين هما:

3-6-1- التصور العقلي الخارجي:

وهو نوع التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشـاهدة تسـجيل لأداء حركي يقوم به الفرد, ويميل التصور وفي هذه الحالة أن يكون بصرياً.

3-6-2- التصور العقلي الداخلي:

وهو نوع التصور الذي يحدث بداخل الفرد، أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركـة معينة من داخله وليس من حيث إنه مشاهد خارجي وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصرياً وحركياً.

وفي بعض الأحيان يمكن تقسيم التصور العقلي طبقاً لنوع الحواس التي تستدعي التصور,ولذا يمكن القول بأن هناك تصوراً بصرياً أو سمعياً أو حركيـاً, إذ قـد تحدث هذه الأنواع بمفردها كما قد يحدث غالباً إندماج بين أكثر من نوع ويحمـل التصور العقلي الطابع المركب.(1)

1- محمد علاوي :مرجع سابق،صفحة .250

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-7- تفسير حدKNj التصNjر الyls‡ي :

لكي يمكن فهم كيفية عمل التصور العقلي وإمكانية حدوثه, وكيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الأداء فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شـرح وتوضـيح ظاهرة التصور العقلي ومن بين هذه النظريات " النظرية النفسـية- العصـبية- الحركية".إذ أشارت هذه النظرية إلى أنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات ،أي انتقال موجة الإثارة عبر الخط العصـبي مـن المخ للعضلات العاملة، لإنتاج الأداء الحركي المقصود, كما أن نفـس الـدفعات العصبية تحدث في المخ والعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أدائه الفعلي لها.

كما ان الدلائل العلمية تدعم ذلك, إذ إن الأحداث التي يتصورها اللاعـب تنـتج إثارة في العضلات مشابهة لإثارة الناتجة عن الأداء الفعلي للحركات.

فكأن اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي لمهارة حركية أو قام بالتصور العقلي لهـذه المهارة الحركية دون الأداء الفعلي لها فإن نفس الممرات العصبية إلى العضـلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين, بالرغم من أن النشاط العضلي في عملية التصور العقلي لا يمكن مقارنته بالنشاط العضلي فـي عملية الأداء الفعلي للمهارة الحركية. وفي ضوء ذلك فإن مـن خـلال التصـور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات العصبية لحركة معينة في رياضته.

والنظرية الثانية التي حاولت تفسر التصور العقلي كعامل مساعد علـى تحسـين الأداء الحركي نظرية التعلم بالرموز والتي أشارت إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل (شفرة معينة) أو (ترميز عقلي) للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنـى أو صـورة أنمـاط حركية معينة, وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر إلفة وفهما لدى اللاعبين وهـو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية ، أي تؤدي بصورة آليـة دون المزيد من التفكير.(1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 250 ، 251 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-8- ممارسة التصور الذهني قبل المنافسة:

يقول"أسامة كامل راتب" أن هذا النوع من التمرين الذهني يـؤدي قبـل المنافسة مباشرة ، وربما يكون أكثرالأنواع إستخداماً.

ويتطلب هذا النوع من التمرين الذهني تواجد اللاعب في مكـان المسـابقة أو قريباً منها. وعادة يستغرق هذا النوع فتـرة قصـيرة, ويشـمل مكونـات الأداء الأساسية. فعلى سبيل المثال فإن لاعب الوثب العالي يحتاج إلى حـوالي نصـف دقيقة لممارسة هذا النوع من التمرين الذهني, بينما يحتاج لاعب الجمباز إلى فترة تساوي زمن أداء الحركات على الجهاز.

هذا وينظر إلى التصور الذهني قبل المسابقة على أنه بمثابة مرحلة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء إلى الظروف المرتبطة بالأداء مباشـرة. إنه وسيلة الإنتقال من التفكير المجرد إلى المعايشة للأداء من خـلال الحـواس والمشاعر المختلفة.

ومما هو جدير بالذكر أن التصور على هذا النحو تزداد أهميته مـع بعـض المهارات والانشطة الرياضية على نحو من مهارات وأنشطة رياضـية أخـرى, فعلى سبيل المثال تبدو فائدته أكثر مع المهارات الحركية المغلقـة علـى نحـو أكثرمن المهارات الحركية المفتوحة. فهو يصلح مع لاعبي الجمباز أو الغطـس على نحو أكثر من ألعاب الفريق مثـل كـرة القـدم أو كـرة السـلة والكـرة الطائرة...الخ. ولكن رغماً عن ذلك فإن هذه الأنشطة من ألعاب الفريق تتضـمن بعض المهارات المغلقة كما هو الحال في ضربة الجزاء في كرة القدم, أو الرمية الحرة في كرة السلة, أو مهارة الإرسال في الكرة الطائرة.

كما تجدر الإشارة إلى حاجة اللاعب إلى أن يتقن التصور الأساسي الذي سبقت الإشارة إليه قبل أن يؤدي التصور قبل المنافسة.

كما ينصح اللاعب بممارسة هذا النوع من التصور في غضـون جرعـات التدريب قبل أن يستخدمها في المنافسة.(1)

1- أسامة كامل راتب : مرجع سابق ،صفحة 332، .

ويبدو أن هناك فروقا فردية بين اللاعبين في تحديـد الـزمن الملائـم, وعـدد التكرارات المناسبة والتوقيت, ويتحدد ذلك عادة أثناء الممارسة. فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الوثب الطويل من المناسب له أن يمارس التصور الحركي عند بداية الإقتراب وقبل الإرتقاء, بينما لاعب الكرة الطائرة أو التنس يمـارس التصـور الحركي قبل أداء مهارة الإرسال مباشرة.

هذا ومن الإرشادات الهامة التي يجب أن يضعها اللاعب في حسبانه عند استخدام هذا الأسلوب من التمرين هو أخذ الشهيق والزفيـر العميقـين, وليسـت هنـاك ضرورة إلى إغلاق العينين كما هو الحال في أنواع التمرين الذهني الأخرى.وإنما يوجه التركيز نحو الإحساس والشعور للأداء التي يعتزم القيام به فـي المسـابقة وفقا لمعدل السرعة وخصائص ودقة الأداء المتوقع.(1)

1- أسامة كامل راتب : مرجع سابق ،صفحة 333، .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفصل الرابع

* مفهوم مهارات الانتبـاه
* العوامل المؤثرة في الانتباه
* أبعاد مهارات الانتباه
* أساليب مهارات الانتباه

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

4-1- ǨdžǶǨ! الإنتǤǽǕ :

الإنتباه هو تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنـة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار .(1)

يستقبل الفرد من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سـواء من البيئة الخارجية أو من داخله (فيما يعرف بعملية الإحسـاس), ويقـوم الفـرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات (فيما يعرف بعملية الإدراك). وعنـدما يدرك الفرد هذه المعلومات أو المثيرات سواء الخارجية أوالداخلية فإنه يسـتطيع بذلك إتخاذ قرار سواء بالإستمرار أو عدم الإستمرار في توجيه وعيه نحو مثيرات أو معلومات محددة من بين هذه المثيرات أو المعلومات المدركة. وهـذه العمليـة لإتخاذ القرار تتطلب الإنتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها.

فالإنتباه هو تلقي الإحساس بمثير ما سواء كان هذا الإحساس على مستوى الحواس الخارجية ، أم الأحاسيس الباطنية أم مستوى الإدراك العقلي ، بحيث يشعر الفـرد بهذا الإحساس بطريقة واضحة .(2)

فكأن الإنتباه في ضوء التقديم السابق- هو العملية العقلية أو العملية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة .

4-2- ǚǻǞǶǫǟ ǛǾǭǿǦ في الإنتǤǽǕ :

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على قدرة اللاعب على الأنتباه, وقد تكون هذه العوامل إما عوامل داخلية أو عوامل خارجية.

4-2-1- ǚǻǞǶǫǟ الداخǶǭǥ ǛǾǭǿǦ في الإنتǤǽǕ:

*** الخصائص ǚǾǞǶǭǥ ǕǞǵǭ :**

إن الخصائص المميزة للحواس المختلفة للاعب, وبصـفة خاصـة الخصـائص المميزة لحاسة الإبصار من الأهمية بمكان لقدرة اللاعب على الإنتبـاه والقـدرة على تركيز الإنتباه في موضوع أو هدف معين أو الإنتقال بتركيز الإنتبـاه مـن موضوع أو حدث لموضوع أو حدث آخر.

1- د/ عبدارحمن العيسوي "علم النفس الفسيولوجي"،دارالنهضة العربية، بيروت،1991،صفحة161 .

2- د/ محمد العربي شمعون"التدريب القلي في المجال الرياضي"– القاهرة-1996- صفحة254.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

*** ǻǀǀǀ الإستثارǀ ǀǀǀǀ التنشيط :**

يمكن أن تسهم الإستثارة العالية أو التنشيط العالي في تركيز إنتبـاه اللاعـب لفترة قصيرة, في حين أن الإستثارة المنخفضة أو التنشيط المـنخفض يمكـن أن يؤثر على الإنتباه لفترة أطول. كما أشار بعض الباحثين" كراتـيCratty "(1989) إلى أن درجة الإستثارة – أو التنشيط- الأفضل بالنسبة للاعب يمكـن أن تـؤدي إلى الإنتباه الجيد .

*** السǀǀات الشخصيǀ :**

تعتبر بعض السمات الشخصية التي يتسم بها اللاعب من بين أهم العوامل التـي يمكن أن تؤثر في الإنتباه. فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الـذي يتميـز بسـمة الانبساطية يكون أكثر وعياً واستجابة للمثيرات البيئية وبالتالي القدرة على الإنتباه لها. وعلى العكس من ذلك فإن اللاعب الذي يتسم بسمة الإنطوائية يكـون أقـل وعياً بالمثيرات الخارجية وبالتالي عدم الإنتباه لها بصورة واضحة. كما أن اتسام اللاعب بسمة القلق من الأمور التي تؤثر بصورة سلبية على الإنتبـاه. كمـا أن السمات المزاجية المميزة للاعب وما قد يرتبط بها من شدة أو بطء الإسـتجابات الإنفعالية يمكن أن تؤثر على مستوى إنتباه اللاعب .

*** ǀǀǀǀǀ التǀǀ! الحراي:**

أشارت بعض الدراسات إلى أن كثرة عدد المهارات الحركية المتعلمة والتي يتقنها اللاعب والتي تحتاج إلا إلى قدر ضئيل من التفكير تساعد الاعب على إمكانيـة توزيع انتباهه على الأداء المهاري نظرا لتميزه بالآلية.

*** ǀǀǀ الǀǀيرات :**

كلما كانت قدرة اللاعب على توقع حدوث مثيرات معينة, كان أقدر على الإنتبـاه لها والإستعداد للاستجابة بدرجة عالية من الدقة.

وفي حالة عدم القدرة على توقع المثيرات فإن إنتباه اللاعب يكون متشتتا نحـو عدد أكبر من المثيرات المتوقعة. (1)

1- د/ محمد حسن علاوي " علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية " –القاهرة –2002- صفحة 274،275 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

4-2-2- ƖƴǁƗƖƑDžƸü الخارƺƶƴƴhيء Ǎ‡Ȃ ƌɣDžǃǃKƔ الإنتƊƖǇ :

*** ƖDžǃƶƴh ǊǇƑɕƸƴǃƔƠh ƖDžǃƸǇ‡ƴDžƷƍǃت Ǌǁǃ ƖDžǃǃƑيرات:**

كلما كانت المعلومات أو المثيرات الخارجية المؤثرة علـى اللاعـب كبيـرة العدد, أسهم في ذلك في قدرة اللاعب على الإنتباه لها بدرجة قليلة من الدقة. فكأن غزاة المعلومات أو المثيرات من العوامل التي قد تقلل من قدرة اللاعـب علـى الإنتباه. وعلى العكس من ذلك فإن المعلومات أو المثيرات ضئيلة العدد تعتبر من العوامل التي تسهم في قدرة اللاعب على الإنتباه الجيد. ومن ناحية أخـرى فـإن المعلومات أو المثيرات الخارجية التي تتميز بتعقدها وصعوبتها يمكن أن تعتبـر من العوامل المؤثرة بصورة سلبية في جودة الإنتباه. ومن ناحية أخرى قد تكـون المعلومات أو المثيرات الخارجية البسيطة أو السهلة من العوامل التي قد تسـاعد على جودة الإنتباه بصورة إيجابية.

*** الضǀǇƑط الخارƺƺƴƴh :**

إن المزيد من الضغوط الخارجية الواقعة على كاهل اللاعب الرياضي قد تؤدي إلى عدم قدرته على حسن الإنتباه وتركيزه, كما هو الحال في حالات الضوضاء أو التشجيع المضاد للاعب من المتفرجين .

*** الǇƑ5ت الǅDžطƑ‡ب لترايƦ الإنتƖƓǇ :**

كلما كان الوقت المتاح أو المطلوب لإنتباه اللاعب لمثير ما قصيراً نسبياً, كـان اللاعب أقدر على تركيز إنتباهه في هذا المثير وبالتالي قدرته علـى الإسـتجابة بصورة أسرع وأدق. وعلى العكس من ذلك كلما كان الوقت المتاح أو المطلـوب للأنتباه طويلا, أسهم ذلك في المزيد من الجهد بالنسبة للاعب لمحاولـة تركيـز انتباهه. (1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 276،275 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

4-3- أبعاد الإنتباه :

هناك أبعاد للانتباه أشار إليها العديد من الباحثين ولعل من أهمها ما يلي:

4-3-1- الإنتباه العام والإنتباه المحدد (المغلق) :

قد ينتبه اللاعب إلى مثيرات أو مواقف معينة بصورة عامة أو بصورة محددة (مغلقة) والإنتباه العام يحتاج إلى درجة قليلة من اليقظة وبالتالي يتطلب بطء الإستجابة .

وعلى العكس من ذلك فإن الإنتباه المحدد (أو المغلق) يصاحبه درجة عالية من الاستثارة والتنشيط ويتطلب درجة أكبر من سرعة الاستجابة, كما يتطلب المزيد من الجهد بالمقارنة بالإنتباه العام.

وفي المجال الرياضي قد يتطلب الأمر من اللاعب الانتباه المحدد(المغلق) طوال فترة الأداء (أو طوال فترة المنافسة). كما قد يحتاج اللاعب إلى تعلم القدرة على تغيير انتباهه من الانتباه العام إلى الانتباه المحدد (المغلق) عندما يتطلب موقف التعلم أو موقف النافسة ذلك.

وفي بعض الأحيان قد يستخدم مصطلح الانتباه الإيجابي للإشارة إلى الانتباه العام ومصطلح الانتباه السلبي للإشارة إلى الانتباه المغلق.

4-3-2- الإنتباه الضيق والإنتباه الواسع :

الإنتباه الضيق والإنتباه الواسع يشيران إلى كمية المثيرات التي يمكن للاعب أن يهتم بها. فهناك بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب الإنتباه الواسع كما هو الحال في بعض الألعاب الجماعية التي تتطلب رؤية واسعة للاعبين الزملاء واللاعبين المنافسين وتحركاتهم وكذلك حركة الكرة أو أداء اللعب, في حين أن هناك أنشطة رياضية أخرى تتطلب من اللاعبين الانتباه الضيق كما في رياضة الرماية, أو كما في محاولة أداء التصويبة الحرة في كرة السلة, أو الرمية الجزائية في كرة القدم أو كرة اليد مثلاً.(1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 275،277 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

4-3-3- الإنتباه الداخلي والإنتباه الخارجي :

يشير الإنتباه الداخلي لإلى إنتباه اللاعب إلى أفكاره ومشـاعره ، أمـا الإنتبـاه الخارجي فيشير إلى إنتباه اللاعب للبيئة الخارجية (كمواقف اللعب مثلاً) .

وفي بعض الأحيان قد يتداخل الإنتباه الداخلي مع الإنتباه الخارجي كتفكير اللاعب وإتجاه مشاعره نحو مثير خارجي أو مثيرات خارجية معينة .

4-3-4- الإنتباه ǍǎرǍǍ والإنتباه الǘǘǍد:

في بعض مواقف الأنشطة الرياضية قد يتطلب الأمر من اللاعب دوام تغيير الإنتباه من التفاصيل أو الأجزاء إلى الإنتباه للكليات أو العموميات, مثـل تغيـر الإنتباه من لاعب معين أو الكره مثلاً إلى الإنتباه لعدد أكبر من اللاعبين الزملاء أو اللاعبين المنافسين وإلى أداة اللعب مثلاً.

كما قد يتطلب الأمر في بعض مواقف اللعب أن يقوم اللاعب بتغيير انتباهـه الخارجي نحو المثيرات الخارجية (كالإنتباه نحو اللاعبين مـثلاً) إلـى الإنتبـاه الداخلي نحو تفكيره أو نحو الكلمات الداخلية التي يعطيهـا لنفسـه- أي حديثـه الداخلي لنفسه أو تأمله الباطني أو الذاتي.

ومما قد يلاحظ على أبعاد الانتباه السابقة أنها قد تبدو متداخلة. وفي ضوء ذلك حاول "نيدفرNideffer " في ضوء دراساته في مجال الإنتباه العام والإنتبـاه فـي الرياضة التوصل إلى أبعاد محددة للأنتباه واستطاع التوصل إلى وجود بعدين أو محورين أساسيين للأنتباه هما :

* إتساع الإنتباه . * إتجاه الإنتباه .

4-3-5- إتساع الإنتباه:

يوضح عما كان الإنتباه واسعاً أو ضيقاً وكذلك الإشارة إلى كمية المعلومـات أو المثيرات التي ينبغي على اللاعب الانتباه لها وسعة المجال الإدراكي الذي يحاول اللاعب أن يتعامل معه في وقت معين.

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 278 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ومن الملاحظ في بعض الأنشطة الرياضية أن القدرة على الانتباه الواسع قد تعتبر من الميزات الإيجابية للاعب, وفي أنشطة رياضية أخرى كما في المنازلات الفردية قد تعتبر القدرة على الانتباه الضيق ميزة إيجابية للاعب, وفي بعض الأنشطة الرياضية الأخرى يحتاج اللاعب إلى كل الإنتباه الواسع والإنتباه الضيق تبعاً لظروف وأحداث المنافسة الرياضية أو عملية التعلم الحركي أو الخططي.

4-3-6- إتجاه الإنتباه :

يوضح عما إذا كان إتجاه الإنتباه نحو اللاعب نفسه- أي توجيه اللاعب لإنتباهه نحو أفكاره وشعوره وأحاسيسه وعندئذ يكون الإنتباه داخلياً. أو اتجاه الإنتباه نحو المثيرات والمواقف الخارجية- أي توجيه اللاعب لإنتباهه نحو اللاعبين الزملاء أو المنافسين أو أداة اللعب مثلاً , وفي هذه الحالة يكون الإنتباه خارجياً.

وقد أشار (نيدفر) إلى أنه في بعض مواقف المنافسات الرياضية يمكن للاعب أن يقوم بتغير إنتباهه الداخلي إلى الإنتباه الخارجي أو العكس.

4-4- أساليب الإنتباه :

أشار "نيدفر" إلى أنه في ضوء بعدي الإنتباه السابق ذكرهما(اتساع الانتباه, واتجاه الإنتباه) وخاصة في المجال الرياضي فإن هناك العديد من اللاعبين لديهم أساليب إنتباهية سائدة تميزهم عن غيرهم من اللاعبين ويفضلون استخدامها نظراً لنجاحها في قدرتهم على الإستجابة الدقيقة والسريعة في المواقف المختلفة, وربما يجدون صعوبة في استخدام بعض الأساليب الإنتباهية الأخرى. وهذه الأساليب الإنتباهية تتضمن ما يلي :

- أسلوب الإنتباه الخارجي الواسع .
- أسلوب الإنتباه الداخلي الواسع .
- أسلوب الإنتباه الخارجي الضيق .
- أسلوب الإنتباه الداخلي الضيق . (1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 278،279 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

4-4-1- أسلوب الإنتباه الخارجي الواسع :

هو الأسلوب الذي يتميز بالإنتباه إلـى عـدة متغيـرات خارجيـة فـي وقـت واحد.واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب الإنتباهي تكون لديه القدرة على حسـن الأداء في المواقف التي تتميز بالتغيرات السريعة والمتلاحقة والتي تحتاج إلى قدر كبير من المعلومات نظرا لقدرته على تتبع هذه المواقف السريعة وقدرتـه علـى التقاط كمية متزايدة من المعلومات.

ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الذي يتسم بمثل هذا الأسلوب الإنتباهي قد تصادفه فترات ينوء فيها بحمل زائد من المعلومات وتدفقها.الأمر الذي قد ينتج عنه عـدم قدرته أو استطاعته اتخاذ قرار مناسب أو الإستجابة المناسبة وخاصة في المواقف سريعة التغير.

4-4-2- أسلوب الإنتباه الداخلي الواسع :

هو الأسلوب الذي يتميز بالإنتباه إلى عدة متغيرات داخلية فـي وقـت واحـد . واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب الانتباهي هو لاعب مفكر قادر على التحليـل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث, ويستطيع إيجاد التكامل بين عـدة أفكـار أو معلومات من عدة مصادر مختلفة في وقت واحد . كما يتميز بالقدرة على تحليل تحركات الزملاء وتحركات المنافسين وبمقدوره سرعة تغييـر خطـط اللعـب المستخدمة.

ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الذي يتميز بمثل هذا الأسلوب الانتبـاهي قـد تصادفه صعوبات في عمليات التحليل والتفكير التي تحتاج إلـى سـرعة فائقـة وخاصة في مواقف اللعب السريعة والمتلاحقة أوالتي لم يصادفه التوفيق فيها. كما قد يؤدي هذا الأسلوب الإنتباهي إلى إفراط اللاعب في عمليات التحليل والتوقـع وبالتالي إمكانية إغفال بعض الجوانب أو المثيرات التي قد تتسم بأهميتها للأحداث والمواقف. (1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 281،280 . .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

4-4-3- أسلوب الإنتباه الخارجي الضيق:

هو الأسلوب الذي يتميز بتركيز الإنتباه على موضوع أو حدث أو موقف واحد خارجي. واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب الإنتباهي تكون لديـه القـدرة علـى تضييق إنتباهه عندما يرغب في ذلك, كما أنه يستطيع تثبيت تركيز إنتباهه علـى منافس معين أو خطة لعب معينة بدرجة كبيرة من الفاعلية.

ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الذي يتميز بهذا الأسلوب الإنتبـاهي تصـادفه بعض الصعوبات في حالة حدوث العديد من المثيرات في الموقف الواحد,وكـذلك في حالة التغيرات السريعة المتلاحقة للمواقف (مثل مواقف المنافسـة الرياضـية التي تسير بمعدلات سرعة عالية) والتي تحتاج إلى المزيد من القدرة على سرعة اتخاذ القرار.

ومن مميزات إستخدام هذه الطريقة التركيز على الأداء وتحقيـق الإنجـازات ، ويظهر القصور عندما يتغير الجو المحيط ويتطلب الأمر إعادة إصدار قـرارات عن الإستجابة لهذه التغيرات الجديدة .

4-4-4- أسلوب الإنتباه الداخلي الضيق :

هو الأسلوب الذي يتميز بتركيز الإنتباه على موضوع أو حدث أو موقف واحد داخلي . واللاعب الرياضي الذي يتسم بهذا الأسلوب الانتباهي يكـون بمقـدوره تحليل فكرة معينة أو تحليل ذاته والقدرة على تشخيص ما بداخله أو القدرة علـى عزل تفكيره في الأحداث الخارجية.

ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الذي يتسم بمثل هذا الأسلوب الإنتباهي يلاحـظ عليه عدم قدرته على التفاعل السريع مع الأحداث الخارجيـة ومواقـف اللعـب المتلاحقة السريعة وربما ينجح مثل هذا اللاعب في الأنشطة الرياضية التي تتسم بالبطء وعدم حاجتها للتحركات السريعة والمتعددة . (1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 281 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وهنا قد يثار تساؤل هام : ما هو الأسلوب الإنتباهي المناسب أو المفضل للاعب في رياضة ما؟ وللإجابة على هذا التساؤل فإن العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى أنه من الصعوبة بمكان تحديد أسلوب واحد فقط من الأساليب الإنتباهية السابق ذكرها بحيث يكون مناسباً لنوع معين من الأنشطة الرياضية وإغفال ما عداه من أساليب انتباهية أخرى.

فاللاعب المثالي يكون قادراً على إستخدام هذه الأساليب الإنتباهية بدرجة جيدة وسرعة الإنتقال أو التحول من أسلوب إنتباهي لآخر عند الحاجة لذلك, وعندئذ تلعب بعض جوانب الإنتباه السابق ذكرها دوراً كبيراً.

ويستخدم هذا الأسلوب مع اللاعبين الذين يعانون من الإفتقار إلى ترابط الإنتباه مع الأداء للمساعدة على تطوير الأداء من خلال مهارات الإنتباه . (1)

4-5- مظاهر الإنتباه :

هناك العديد من مظاهر الإنتباه, ومن أهمها ما يلي:

- حجم الإنتباه — Amount
- حدة (شدة الإنتباه) — Intensity
- تركيز الإنتباه — Concentration
- إنتقاء الإنتباه — Selection
- ثبات الإنتباه — Stability
- توزيع الإنتباه — Distribution
- تحويل الإنتباه — Shifting
- تشتت الإنتباه (2) — Distraction

1- محمد شمعون :مرجع سابق ، صفحة 264، 265 .

2- محمد علاوي :مرجع سابق ، صفحة281 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

4-5-1- حجم الإنتباه:

يقصد بحجم الإنتباه عدد المعلومات أو المثيرات التي يمكن للاعب الإنتباه إليها من بين المعلومات أو المثيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن.

فعلى سبيل المثال قد يكون حجم الإنتباه بالنسبة للاعب في كرة القدم في موقف معين يتضمن كلاً من الكرة وبعض اللاعبين المنافسين وبعض اللاعبين الزملاء والحكم مثلاً, في حين قد يكون حجم الانتباه بالنسبة للاعب في موقف آخر يتضمن اللاعب المنافس والكرة فقط كما هو الحال بالنسبة لركلة الجزاء في كرة القدم.

وعلى ذلك كلما كانت كمية المعلومات أو المثيرات التي يدركها اللاعب في لحظة معينة من الزمن كبيرة , كان حجم الإنتباه كبيراً, وعلى العكس من ذلك كلما كانت كمية المعلومات أو المثيرات التي يدركها اللاعب في لحظة معينة من الزمن قليلة, قل حجم الانتباه.

4-5-2- حدة (شدة) الإنتباه :

يقصد بحدة أو شدة الإنتباه درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثيرات معينة, وبالتالي كلما زادت حدة أو شدة الإنتباه نحو مثيرات معينة, تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الإنتباه.

ومن الملاحظ بالنسبة للاعب الناشىء عندما يتعلم مهارة حركية جديدة أن حدة أو شدة الإنتباه لديه تكون واضحة نظرا لمحاولته بذل المزيد من الجهد في عملية الإنتباه لمحاولة فهم واستعاب هذه المهارة الحركية الجديدة.

4-5-3- تركيز الإنتباه:

يقصد بتركيز الإنتباه تضييق الإنتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الإنتباه على هذا المثير المختار. فكان تركيز الإنتباه هو القدرة على تضييق أو تثبيت أو تأكيد الإنتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن. (1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 282، 283 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ومما تجدر الإشارة إليه أن تركيز الإنتباه على مثير معين لا يعني جمود الإنتباه وتوقفه, وإنما يتحرك الإنتباه أثناء تركيزه في مجال أو امتداد أو اتساع أكبر يطلق عليه مجال أو امتداد أو اتساع الانتباه, ولكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه. كما هو الحال في رياضة الرماية عند تركيز الإنتباه في بؤرة معينة أو نقطة معينة هي الهدف الثابت أو المتحرك .

4-5-4- إنتقاء الإنتباه :

يقصد بإنتقاء الإنتباه القدرة على اختيار المثير الهام الذي ينبغي التركيز عليه وإغفال المثيرات الأخرى غير الهامة. فعلى سبيل المثال اللاعب المدافع في كرة السلة في طريقة دفاع رجل لرجل يقوم بإختيار أو إنتقاء إنتباهه على اللاعب المهاجم في نقطة معينة (مثير معين) مثل إنتقاء الإنتباه على الكرة في يد اللاعب المهاجم, أو إنتقاء الإنتباه على وسط اللاعب المهاجم , أو انتقاء الإنتباه على قدم اللاعب المهاجم. . وهكذا كلما كان انتقاء اللاعب المدافع في كرة السلة لنقطة الإنتباه بالنسبة للاعب المهاجم صحيحا , كان أقدر على النجاح في عمله الدفاعي.

4-5-5- ثبات الإنتباه :

يقصد بثبات الإنتباه قدرة اللاعب على الإحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً, فلاعب التنس الطاولة الماهر يستطيع الإحتفاظ بثبات انتباهه على الكرة أثناء اللعب دفاعاً وهجوماً لمحاولة الفوز بنقطة واحدة لفترة طويلة نسبياً في رياضة التنس الطاولة للمستويات العالية.

4-5-6- توزيع الإنتباه :

يقصد بتوزيع الإنتباه قدرة اللاعب على توجيه إنتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد, أو توجيه إنتباهه نحو إستيعاب وفهم أكثر من معلومة من مصادر مختلفة في وقت واحد. ويقول "راضي الوقفي " أن توزيع الإنتباه بين نمطين متماثلين في المستوى أو الفعالية من المهمات أو المنبهات أمر صعب .(1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 285 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وعندما تتشابه مهمتان تشابهاً كبيراً وتحدثان سوية ، يطر الفرد أن يعنى بواحدة ويهمل الأخرى .(1)

ومن أمثلة ذلك قيام اللاعب المدافع في كرة السلة بتوزيع انتباهه ما بين اللاعب الذي يراقبه وغير الحائز للكرة واللاعب المنافس الحائز للكرة.

4-5-7- تحويل الإنتباه :

تحويل الإنتباه يقصد به قدرة اللاعب على سرعة توجيه إنتباهه من مثير معـين إلى مثير آخر. ومن أمثلة ذلك مدافع الكرة الطائرة الذي يوجه إنتباهه نحو لاعب منافس معين سيقوم بأداء الضربة الساحقة ثم سرعة تحويل إنتباهه نحـو لاعـب منافس آخر سيؤدي الضربة الساحقة فعلاً كنتيجة لعملية خداع من الفريق المنافس وبالتالي قدرته على صد الضربة الساحقة.

ونجاح تحويل الإنتباه من مثير لآخر يرتبط بعامل التوقيت, إذ إن السرعة الزائدة أو البطء الشديد- أي التوقيت الخاطىء لتحويل الإنتباه – لا يساعد اللاعب علـى النجاح في الأداء .

4-5-8- تشتت الإنتباه :

تشتت الإنتباه هو عدم قدرة اللاعب على الإحتفاظ بإنتباهه على مثير أو مثيـرات معينة لفترة طويلة نسبياً (أي ثبات الإنتباه) وانتقال الإنتباه بين مثيرات متعددة في نفس الوقت.

ومن أمثلة قابلية اللاعب لتشتت الإنتباه (أي سهولة تشتت الإنتباه) لاعب كـرة السلة أثناء أداء الرمية الحرة الذي يجد انتباهه مشتتاً ما بين حلقة السلة ولوحـة السلة وصيحات المتفرجين مثلاً. وكما هو الحال عندما ينتاب اللاعب القلق ويجد ذهنه مشتتاً بين العديد من المثيرات.(2)

1- د/ راضي الوقفي "مقدمة في علم النفس "،دار الشروق للنشر والتوزيع،عمان،ط3 ،1998،صفحة251.
2- د/ محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 285، 286 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

4-6- الإنتباه و الأداء الرياضي :

إن الإنتباه يمثل عاملاً هاماً للأداء الرياضي، إذ كلما إستطاع اللاعب تركيز الإنتباه على نحو أفضل كانت فرصته في تهيئة قواه البدنية و الإنفعالية و العقلية على نحو جيد .

تمثل تمرينات تركيز الإنتباه نوعاً من التفكير الإيجابي لتطوير الأداء يستخدمها الرياضي قبل بداية المباراة كجزء من عملية الإحماء. إن أغلب تمرينات تركيز الإنتباه يجب تعلمها أثناء التدريب بعيدا عن المنافسة.(1)

4-7- أعراض نقص الإنتباه :

يقل مدى الإنتباه لدى الرياضي و يظهر في صورة الأعراض الآتية :

1- الفشل في المهام التي يبدأها .

2- سهولة التشتت .

3- غالبا يبدو أنه لا يستمع .

4- يجد صعوبة في التركيز على الأداء .

5- يجد صعوبة في مقابلة بدأها .(2)

1- أسامة كامل راتب "دوافع التفوق في النشاط الرياضي"،دارالفكر العربي، القاهرة،1990،ص185،184.

2- محمود حمودة"الطفولة والمراهقة(المشكلات النفسية والعلاج)"،الطبع الأولى،1991،صفحة 196 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الباب الثاني

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفصل الأول

* تعريف القلق
* القلق في المجال الرياضي
* تصنيف حالات قلق المنافسة
* دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-1- تعريف القلق :

حسب تعريف القاموس، نجد أن القلق هو تضايق نفسي و بدني و في نفس الوقت يتصف بالخوف بسبب الإحساس بعدم الأمن و الخوف الشديد.(1)

ويعرفه عبدالرحمن العويسي" القلق هو ألم داخلي بسبب الشعور بالتوتر و يمثل قوة دافعة قد تكون بناءة و مدمرة، و يتوقف ذلك على درجة توقع الفرد لوقوع الشر على مدى حجم التهديد".(2)

و يرى العالم "بازين Bazin" أن القلق هو عدم الطمأنينة، و يكون مصدره في غالب الأحيان الشك و ترقب الخطر.(3)

و يعرفه سعد جلال" أنه حالة مؤلمة من العصبية و التوتر و الشعور بالرهبة و يكون مصحوبا باحساسات جسمانية مختلفة و استجابات مثل السرعة الارتفاع ".(4)

ويقول" مصطفى غالب " أن القلق يلعب دوراً فعالاً في خلق استجابات واضطرابات في وظائف الجسم ، وربما تعطل بعض الأجهزة والأعضاء ، مما يؤدي بالتالي إلى القضاء على الطاقة الإنسانية المبدعة . (5)

فالقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر وحزن مصحوب بتيقظ الجهاز العصبي .(6)

1- Raymond Thomas : " Laprépaaration psychologique du sport " Vigot:Paris,1991, P 25.

2- عبد الرحمن العويسي"أمراض العصر"،دارالمعرفةالجامعية، الإسكندرية،1998،صفحة 72.

3- محمد نصر الدينياحي"الضغط والقلق والحالات العصبية"،دارالهدى،الجزائر، صفحة 06 .

4-سعد جلال"الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية،دار الفكر العربي،القاهرة،1985،ص153 .

5- مصطفى غالب"الأحلام،القلق،الخجل"دار ومكتبة الهلال، بيروت،1984 .صفحة 05 .

6- لندال دافيدوف " مدخل علم النفس : ط2، دار ماكروهيل للنشر، القاهرة،1988 ،ص494.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-2- تصنيف القلق :

ينقسم القلق إلى ما يأتي:

*** القلق الموضوعي:**

حيث يكون مصدره خارجياً و موجوداً فعلاً و يحدث هذا النوع من القلق عندما يتوقع الفرد فقد أي شيء، كما أن هذا النوع من القلق متعلق أحياناً بالشروع في عمل جديد أو متعلق بصحة الفرد.

*** حالة القلق العصابي:**

و هو قلق داخلي المصدر، أسبابه عادة لا شعوري مكبوتة غير معروفة و هو قلق لا مبرر له و لا يتفق مع الظروف الداعية إليه.

*** القلق الهائم :**

و هو القلق الذي لا يرتبط بأي موضوع محدد بل نجد غالباً قلقاً غامضاً و عاماً.

*** القلق الثانوي:**

يأتي كعرض من أعراض الاضطرابات النفسية الأخرى، حيث لا يكاد يخلو أي اضطراب نفسي مثل هذا النوع من القلق.(1)

1-3- أنواع القلق:

ينقسم القلق إلى قسمين أو حالتين، قلق الحالة و قلق السمة:

1-3-1- قلق الحالة:

يؤكد "كاظم النقيب "(1990) "أن حالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت إلى آخر، و هي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين ، و يضف أنهـا استجابة القلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين،و تشابه أعراضها حالة القلق العامة، إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضي محدد".(2)

و يرى أسامة كامل راتب(1997) بأنه"حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف و التوتر، و يمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر".(3)

1-حامد بن عبد السلام الزهران"علم النفس النمو"،عالم الكتب،ط2،القاهرة،1978،صفحة397 .

2- يحي كاظم النقيب"علم النفس الرياضي"،معهد اعادة القادة،الرياض،1990،صفحة185 .

3- أسامة كامل راتب"علم النفس الرياضة"ط2،دار الفكر العربي،القاهرة،1997،صفحة160 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-3-2- 5‡5 السhuĎž :

يعتبر كاظم النقيب (1990) أن سمة القلق ثابتة و تشترك في تشكيل الفـ رد، حيث أن الأفراد الذين يتسمون بسمة القلق يدر كون عددا أكبر من المواقف علـ ى أن فيها تهديدا لهم و يميلون على الاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفيزيولوجية".و يرى أسامة كامل راتب (1997) أن سمة القلق هي "استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له و الاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق".(1)

1-4- عراC f السl‡ø5 :

* عراC f السuĎžيhu Rيzjيzjيhu:

و هي برودة الأطراف ، سيلان العرق، اضطرابات القلب، اضطرابات في النوم، صداع وفقدان الشهية، اضطرابات في التنفس.

* عراøC f نفسيøhu:

هو الخوف الشديد، توقع الأذى و المصادر الممكنة له، عدم القدرة على التركيز مواجهة موقف من مواقف المنافسة.

أما في حالة القلق الشديد فيصاحبه زيادة في ضغط الدم و التوتر في العضلات و اضطرابات القلب و كثرة الحركة .(2)

1- أ سامة راتب" قلق المنافسة،ضغوط التدريب،احتراق الرياضي"ط2،دار الفكر العربي،القاهرة،1997،ص10 .

2- فيصل محمد الزراد "مسابقات الميدان والمضمار"مطبعة الإشعاع الفنية، مصر،1998،ص88 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-5- القلق في المجال الرياضي :

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة ، وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وإن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد ، أو بصورة سلبية تعوق الأداء .

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة ، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة .(1)

تعتبر كل إنجازات الأفراد بما فيها انفعالاتهم و سلوكاتهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية،فإن الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابلية البدنية و المهارية فقط، بل تتأثر هي الأخرى أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع، الرغبات، القناعات، الإدراك و التفكير و الاستعداد النفسي و الخوف و القلق، لذلك تظهر لدى الرياضي بعض السلوكيات إذ يكون فخورا وسعيدا عندما تثمر جهوده بالنتائج الإيجابية و يكون عكس ذلك، خائب الأمل و يائس عند الإخفاق.كما يعتبر القلق في المجال الرياضي سلاحا ذو حدين و ذلك كما يلي:

***الحالة الأولى:**

عندما يكون القلق ميسراً يلعب دور المحفز المساعد للرياضي في جعله و يدرك مصدر قلقه و بالتالي يهيئ نفسه بدنياً للتغلب عليه.

*** الحالة الثانية:**

يعمل القلق على إعاقة العمل من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي، و حتى يمكننا معرفة الأسباب التي تخلق القلق عند الرياضي و بالتالي تحديد نوعيته ميسرا أو معيقا، يجب معرفة العوامل إن كانت هناك أو المصادر التي تنتج عنها القلق و بالتالي التوصل إلى المستوى و الدرجة التي ينجر عن كل عنصر حسب الأهمية المتوقعة له.(2)

1-د/ أسامة كامل راتب"علم النفس الرياضة"ط2،دار الفكر العربي،القاهرة،1997،صفحة157 .

2- د/ نزار مجيد الطالب ود/ كامل طه "علم النفس الرياضي"جامعة بغداد كلية الرياضة،ط1، 1980،ص214

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

فالعوامل كثيرة و كل منها يمكن في اتجاهين، فعلاقة الثقة المتبادلة بين اللاعب و المدرب و تحديد أهداف معقولة للرياضي و موضوعية ستخلق نوعا من الحـافز عن الرياضي لتحقيق الأهداف المرسومة، أما العلاقـة الطبيعيـة المبنيـة علـى الاستغلال و انعدام الثقة فإنها ستؤدي إلى خوف و قلـق يـنعكس سـلبياً علـى الرياضي و على الفريق معاً، و من خلال هذه العوامل " الخبرة السـابقة، مكـان المنافسة، مستوى المنافسة، علاقة اللاعب بزملائه، الحالة المناخية، الحكم، النمط العصبي للرياضي،...الخ".(1)

1-6 - ŽǸŊŊ! ǸĜŸla حالات 5‡5 الǸنافسة ŊŊ الرياضية:

تنتاب اللاعب الرياضي بعض المظاهر المعينة سواء قبيل اشتراكه الفعلـي فـي المنافسة الرياضية أو أثناء أو بعد انتهاء المنافسة الرياضية, والتي يمكن أن تؤثر على مستوى أدائه بصورة واضحة.

ويعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قـد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالة (كسرعة وسهولة الانفعال).

Ǹيقصد ĜlŀS‡5 البĜدني: مختلف الأعراض الفسيولوجية للقلـق كمتاعـب المعـدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق وعـدم الراحـة البدنية.

Ǹيقصد ĜlŀS‡5 الǸعرƴي: التوقع السلبي لأداء اللاعب وتوقع سوء المستوى والفشل وعدم الإجادة في المنافسة والافتقار للتركيز والانتباه وتصور الهزيمة.

Ǹيقصد Ĝسرعة ŊŊŊŊŊ الإنفáŸlü: سـرعة وسـهولة حـالات التـوتر النفسـي والعصبية والإضطراب والاكتئاب.(2)

1- د/ نزار مجيد الطالب ود/ كامل طه : مرجع سابق ، صفحة 214 .

2- د/ محمد حسن علاوي"علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"،القاهرة،2002،صفحة 311.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-7- تصنيف حالات 5‡5 الǕناƷسة الر ياضية:

في أطار حالات قلق المنافسة الرياضية قدم محمد علاوي (1998) التصـنيف التالي الذي يوضح الارتباط الوثيق بين حالات قلق المنافسة الرياضـية بعضـها بالبعض الآخر.

***حالة 5‡5 ǕD ǖG5 دايǤ الǕناƷسة :**

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمن قصير نسبيا (عدة أسابيع إلى يومين تقريبا).

*** حالة ال5‡ś دايǤ الǕناƷسة :**

هي الحالة التي تستغرق الفترة القصيرة (من يوم إلى بضع دقائق) قبيل اشـتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية. كماأنها تبدو بصورة أكثر وضوحا في حالة الاتصال المباشر للاعب الرياضي مع جو أو بدايةالمنافسة كما هو الحـال عنـد توجه اللاعب الرياضي إلى مكان المنافسة الرياضية .

*** حالة ال5‡ś bǖǩ الǕناƷسة :**

هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب الرياضـي فـي المنافسة الرياضية, وما قد يحدث فيها من أحداث, وما قد يرتبط بها من تغيـرات أو متغيرات. وتسرى هذه الحالة على كل اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين.

*** حالة 5‡5 ǕD دǤy الǕناƷسة :**

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة ما بعد انتهاء المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات النجاح أو فشل أو فوز أو هزيمة أو أداء جيد أو أداء سيء واستعداده للاشتراك في المنافسة القريبة التالية. (1)

1-د/ محمد حسن علاوي: مرجع سابق ،،صفحة 311.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-8- التǅييم ƦيǅǤ Ʀوƞ حالǅ ƽƾ‡الǅ ǅƦرƷي ǅالǅسǅǅمي :

قام كل من"أندلر Endler " (1978)، و"ديفيدسون Davidson " ، و"شـوارتز Schwarts " (1976)، و"بوركوفك Borkovec " (1976)، حيـث توصـلوا إلـى مكونين رئيسيين للقلق هما : القلق المعرفي، والقلق الجسمي .

يمثل القلق المعرفي الجانب العقلي للقلق ، ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقيـيم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى أدائه ، ويظهر في ضـعف مقدرتـه علـى التركيز والانتباه . أما القلق الجسمي فإنه يمثل كلا مـن الجـانبين الفسـيولوجي والوجداني للقلق ، ومن المظاهر المميزة لهذا النوع من القلق مايحدث للرياضـي من زيادة سرعة نبضات القلب ، وزيادة سـرعة التـنفس ، وتعـرق اليـدين ، واضطرابات في المعدة ، وتوتر العضلات . ويبدو أن كلا مـن نـوعى القلـق المعرفي والجسمي يمثلان بالنسبة للسلوك بعدين أساسين إحداهما يرتبط بالشـدة Intensity والاخر يرتبط بالاتجاه Direction. (1)

فعلى سبيل المثال, نلاحظ أن شخصا قد يستجيب نحو المنافسة بشكل يغلب عليـه أعراض القلق الجسمي(زيادة نسبة العرق على الجسم, زيادة معـدل ضـربات القلب ,زيادة معدل التنفس,ارتعا ţ الأطراف...الƣ) بينما يستجيب شخص Ưخـر نحو نفس المنافسة بشكل يغلب عليه القلق المعرفي (الانشغال ببعض الأفكـار أو التوقعات السلبية المرتبطة بهذا المثير), كما أن الشخص نفسه تتنوع اسـتجاباته من حيث نوع القلق المعرفي أو الجسمي تبعا لاختلاف الموقف أو المثير.إنه من اليسير أن نلاحظ شخصا يعاني من التوتر العضـلي وبعـض أعـراض القلـق الجسمي ولكنه يتميز بالهدوء والراحة الذهنية, وفي المقابل قد لا يعاني شـخص Ưخر من التوتر العضلي والتعب البدني, ولكنه لا يستطيع النوم الهادىء نظرا لأنه مشغول ببعض الافكار السلبية المرتبطة بالمنافسة.ويبدوا أن ترجيح المفهوم لكـل من نوعي القلق الجسمي والمعرفي لا يتعارض مع إمكان حدوثهما معا وفـي Ưن واحد وإن كان ذلك يعتمدعلى طبيعة عناصر الاستثارة المتضمنة في الموقف.(2)

1- أسامة راتب"قلق امنافسة:مرجع سابق ،ص.11

2- أسامة راتب"علم نفس الرياضة:مرجع سابق، صفحة 178.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

أي أن هناك بعض المواقف التي يمكن أن تشمل عناصر الاستثارة المتضمنة في الموقف, أي أن هناك بعض المواقف التي يمكن أن تشمل عناصر الاستثارة لكلا نوعي القلق, وفي هذا المعنى يشير "بوركوفيك Borkovec " (1976) إلى إمكانيـة استخدام أحد نوعي القلق كدالة شرطية تميزية لنوع القلق الآخر. ومثال ذلـك أن أعراض القلق الجسمي قد تظهر لدى الرياضي عندما يواجه بعـض المثيـرات المرتبطة بمواقف المنافسة(مكان المنافسة, والجمهور, والإحماء) كمـا أن هـذه الأعراض الجسمية للقلق من ارتفاع نبضات القلب, أو زيادة معـدل التـنفس, أو تعرق راحتي اليدين أو ارتعا ţ الأطراف قد تمثل مصدرا لحدوث القلق المعرفي, ومن جهة أخرى فإن القلق المعرفي الناتج عن توقع الفشل قد يصـاحبه بعـض مظاهر القلق الجسمي. (1)

1-9- DŽمصادر الـ5‡š الDŽرتبطDŽ بالمنافسة الرياضية ... :

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم. وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسطرة علـى درجـة القلق, فإن الآخر يخفق في تحقيق ذلك, ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصـة فـي أثناء المنافسة.حسب "بيكير"(1992) ، لقد تمكن "بيك Beck" من تصنيف الأحداث المسببة للانهيار إللى بعض المجموعات أين اعتبر أنه بغض النظر عن الأمراض الجسدية ، فالحالات الأكثر انتشاراً تظهر عند نقص الحب الذاتي ، ومن البديهي ، أن الوضعية الرياضية يمكن لها خلق هذا الشعور .(2)

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلـق لـدى الرياضـيين, وجاءت النتائج أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق:

1- الخوف من الفشل.
2- الخوف من عدم الكفاية.
3- فقدان السيطرة.
4- الأعراض الجسمية والفسيولوجية.

1- أسامة را تب "علم نفس الرياضة:مرجع سابق، صفحة 178 .
2-BAKKER F.C.Et ciol: "Psychologie et pratique sportive".Vigot.Paris,.1992. P108

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وسناقţ فيما يلي كل العوامل الأربعة السابقة بالمزيد من التفصيل:

1-9-1 - الخوف من الفشل:

تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهميـة الـذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق. والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة, أوفقدان بعض النقاط أثناء المسابقة, أو ضعف الأداء أثنـاء المنافسة....الخ.والواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا لأن جميـع هـذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لـدى الرياضي لمفهومه لذاته أو تقديره لذاته. ويتضح ذلـك عنـدما تسـيطر علـى الرياضي بعض الأفكار السلبية مثل ما يلي:

- هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي.
- ماذا يقول الآخرون عندما أخر هذه المباراة ?
- أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي ووالدي.
- إنه يصعب على مقابلة أصدقائي في النادي إذا خرت هذه المباراة.

حقا, إذا خسرت هذه المباراة فإن كل شخص يعتقد أنني فاشل.

لقد توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسيين للنجاح والتفوق همـا: دافـع الخوف من الفشل, ودافع الرغبة في النجاح. والأشخاص الذين يسـعون للتفـوق يبذلون على نحو جيد, نظرا لأن التفكير في الفشل يمثل شيئا بغيضا بالنسبة لهم, فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل, وما يصاحبه من اضطرابات وقلـق واكتئـاب ونقد ذواتهم. أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق, رغبة في النجاح, فإنهم يبـذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح, وكيف أنه يمثل قيمة كبيرة بالنسبة لهم.

ولاشك ان دافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملاءمة لتحقيـق الأداء الأقصـى, حيث إن الخوف من الفشل يقود الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أوتجنب الهزيمة, بدلا من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز. وهناك فرق بينهما.(1)

1- أسامة راتب"علم نفس الرياضة:مرجع سابق، ص 178.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

كذلك الحال بالنسبة للرياضي رياضات الفريق مثل كرة القدم أو كـرة السـلة أو كرة اليد حيث نلاحظ أن الرياضيين الذين يتميزون بالخوف من الفشل يميلون إلى استخدام الأسلوب الدفاعي, ولا يبادرون باستخدام الأسلوب الهجومي.

هذا ويعتبر الخوف البدني وخاصة الخوف من الإصابة التي تحدث خلال المنافسة سواء للاعب نفسه, أو للمنافسين الآخرين من المخاوف الأكثر شيوعاً, ويحـدث ذلك بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتميـز بزيـادة درجـة الاحتكـاك الجسماني, مثل المصارعة والملاكمة, أي أن هذا النـوع مـن المخـاوف لـدى الرياضيين يزداد تبعاً لارتفاع احتمال حدوث الإصابة في الرياضة التي يمارسها الرياضي .إذن لا ننكر قيمة دافع الخوف من الفشل باعتبار أنه يمكن أن يكـون قوة دافعة نحو تحقيق أفضل أداء رياضي ولكن مكمن الخطورة أن الخوف مـن لفشل إذا زاد بدرجة كبيرة, وتمكن من الرياضي فإنه يقيد من قدراته على الأداء الجيد, ويؤدي إلى جمود في الأداء.

1-9-2- الخزNjف DžDŽ عد! االفايhu:

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصاً معينـاً فـي استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة.

ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطـأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه. لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك على سبيل المثال:

- عدم القدرة على التركيز.
- عدم القدرة على التعبئة النفسية.
- عدم الرغبة في الأداء.
- فقدان الكفاءة البدنية.
- عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة.
- فقدان السيطرة على التوتر.(1)

1- أ سامة راتب"علم نفس الرياضة:مرجع سابق،ص190، 191.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-9-3- عامل السيطرة:

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد السيطرة على الأحداث التـي تميـز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها, وبأن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية.

والواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلـق لـدى الرياضي قبل المنافس.

ويتضمن **العامل الأول** البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسـة مثـل مكان انعقاد المنافسة, الأدوات والأجهزة, الحالة المناخية, الجمهور...إلخ.

أما العامل الثاني فيرتبط بمجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التـي تحـدث داخل الرياضي نفسه.

هذا, ويتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كـل مـن العوامل الخارجية, والعوامل الداخلية,لذلك يجب على المدرب اسـتخدام مختلـف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي علـى المواقـف والظـروف المرتبطـة بالمنافسة الهامة حيث إن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف, ويقلل مـن فرص زيادة القلق. فعلى سبيل المثال يجب أن يسمح للرياضي بالتـدريب فـي الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسات أو الأماكن المماثلة لهـا, فكمـا هـو معروف أن أماكن المنافسة تختلف تبعاًلنوع الرياضة, ومن ذلـك أن المنافسـات التي تعقد في الصالات تتأثر بطبيعة الأرضية, الإضاءة, الفراغ المحيط بالملعب, ارتفاع السقف, درجة الحرارة, التيارات الهوائية...الخ.بينما المنافسات التي تعقد في الخلاء تتأثر بظروف الطقس من حيث موقع الملعب,شـدة الريـاح, درجـة الحرارة...الخ.

وإذا كان من المتوقع أن يواجه الرياضي جمهور يتسـم بالعـداء أو قـرارات خاطئة من الحكام عندئذ يجب على المدرب أن يسمح للرياضي بالتدريب تحـت ظروف ملائمة مماثلة وإكسابه الاستجابات السلوكية الملائمـة لمواجهـة هـذه الظروف التي قد تمثل مصدراً للتشتت وزيادة القلق.(1)

1- أسامة راتب"علم نفس الرياضة:مرجع سابق، صفحة 192 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-9-4- الأعرا f اللاسDžيhu NjالفسيزNjNjlاليhu:

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية, وتسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لـ ذلك, ومـ ن تلك الأعراض: اضطراب المعدة, الحاجة للتبول, زيادة العرق في راحتي اليدين, زيادة نبضات القلب, زيادة توتر العضلات...إلخ.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الاعراض الفسيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية لحالة الاستثارة الانفعالية, كما أنها تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق.

إن التفسير الخاطىء للأعراض الجسمية للقلق يقود إلى المزيد من القلق المعـ وق للأداء, بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض الجسمية علـى أنهـا شـىء طبيعي ومن ثم لا يؤدي إلى المزيد من القلق.

1-10- أساليب التعرف عǍ ال5ǂ ldjn الرياضييDž:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين ومـ ن ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسـة التـي سـبق الإشارة لهما في الفصلين السابقين, ومن خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي. إضافة إلى استخدام هذه المقاييس يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك اثنـاء الأداء ومن ذلك على سبيل المثال ما يلي:

1- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقـ ف المنافسـة مؤشـ را لزيادة القلق. فعلى سبيل المثال فإن لاعب كرة السلة أو كرة القدم الـ ذي يتميـ ز بالأداء الجيد خلال فترات التدريب المختلفة, ثم يحدث أثناء المنافسة أن يضـ عف مستوى أدائه بشكل واضح, وتزداد أخطاؤه, فإن ذلك يمكن أن يكون مؤرا لزيادة درجة القلق. (1)

1- اسامة راتب : علم نفس الرياضة ، مرجع سابق ، صفحة 194،193 . .

2- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق.

* لاعب كرة السلة الذي يفشل دائما في تسجيل الرمية الحرة في الدقائق الاخيرة لمباراة كرة السلة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربةز

* لاعب كرة القدم الذي يكرر الفشل في تسديد ضربة الجزاء الترجيحية في كرة القدم.

* لاعب التنس الذي يخفق مرتين متتاليتين في أداء الإرسال في النقاط النهائيـة للمباراة.

3 – يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية أو نسيان الواجبات المكلـف بها أثناء المنافسة مؤشراً أحيانا لارتفاع مستوى القلق.

4- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعـاء الإصـابة مؤشـرا لقلـق المنافسـة الرياضية.

فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي تحدث له الإصابة كثيرا أثنـاء الممارسـة وخلال مواقف المنافسة, ربما يرجع ذلك بسبب ارتفاع القلق, وإن اتجاهاته نحـو المنافسة غير واضحة ولا محددة. إنه يريد الاشتراك في المنافسة ويخشى الفشل. ونتيجة لهذا النوع من الصراع فإنه يبحث عن تبرير مقبول لعدم الاشتراك فـي المنافسة, فيدعى أن لديه الرغبة في الاشتراك ولكنه يفتقد القدرة على الممارسـة نتيجة الإصابة.

1-11- التǚرف عǍ‡ ƱǸǰ ال‡5 (للاسǅلي - ǅرزيǅ) الǅǅيƦ ل‡رياضي:

تشير الدلائل إلى أن هناك نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما: "القلق الجسمي" "والقلق المعرفي".

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي اضطراب المعدة وزيادة العرق فـي راحتـي اليدين, زيادة نبضات القلب, زيادة معدلات التنفس...إلخ. أما المظـاهر المميـزة للقلق المعرفي فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبـة التـي يعـاني منهـا الرياضي, ويؤدي ذلك عادة إلى ضعف التركيز والانتباه.(1)

1- اسامة راتب : علم نفس الرياضة ،مرجع سابق ، صفحة 194 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وقد يظهر هذان النوعان معا من القلق لدى الرياضي, ومع ذلك فمن الممكـن أن يكون واحد منهما أكثر شيوعاً من الآخر, ورغما عن ذلك فمن المتوقع أن القلـق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني, بينما القلق المعرفي يكـون تـأثيره أوضح على العمليات الذهنية. ولا شك أن لكل نوع من نوعي القلـق السـابقين الأسلوب الملائم للتعامل معه, ففي حالة القلق الجسمي يفضل المشاركة الإيجابية لأعضاء الجسم, وخاصة الاكثر توتراً في عمل أو نشاط معين. ومن ذلك علـى سبيل المثال مزاولة بعض الأنشـطة البدنيـة الخفيفـة, أو اسـتخدام تـدريبات الاسترخاء, أو استخدام التدليك نظراً لدورة البناء في تنشيط وتحسين عمل الـدرة الدموية.أما في حالة القلق المعرفي فإنه يفضل إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة, وبعض تدريبات الاسترخاء, والتصور الذهني.

1-12- التعرف ع‡Ă ǅستنǌǋ ال‡5 الǅǔúə! ‡لرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهميـة دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه, ولكن الاستفهام الذي يبحـث عن إجابة دائماً هو كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائهþ.

هذا ويتوقف توجيه الانفعالات للرياضي على عاملين أساسيين هما :

طبيعة شخصية الرياضي, وطبيعة الموقف.

فعلى سبيل المثال, قد يفسر البعض زيادة درجة القلق للرياضي قبـل المنافسـة الهامة, بأنه نوع من الاهتمام الرياضي بهذه المنافسة, أو أن الرياضي لديه دافعية زائدة, وأن ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدافعية سوف يسـاهمان فـي استعداده النفسي على نحو افضل .

و الواقع اننا لا نستطيع أن نقرر هنا ان القلق في المثال السابق هل هو من النوع الميسر للاداء,ام انه من النوع المعوق ذي التاثير السـلبي علـى الأداء , دونما أن يؤخذ في الاعتبار طبيعة شخصية الرياضي , وكيف يستجيب الرياضي لمثل هذا الموقف التنافسي .(1)

1- اسامة راتب : علم نفس الرياضة ،مرجع سابق ، صفحة 196، 197 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

انه من الأهمية أن يدرك المدرب والرياضي أن القلق ليس هو الذي يـؤثر فـي الاداء, ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء طريقة استجابة الرياضي لإنفعـال القلـق. وأن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شىء ضار يجب تجاهله, أو محاولة نسيانه, ما هو إلا مفهوم خاطىء, قد يترتب علـى ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقاً وتوتراً قبل المنافسة.

وفي المعنى السابق يشير "كايوسKaus " (1980) أحد المهتمين بالرعاية والإعداد النفسي للرياضيين إلى أنه يمكن الإستفادة من حالة القلق قبل المنافسة للرياضيين باعتبارها مصدراً للاستثارة وتعبئة الطاقة النفسية.

ويضيف أيضاً بأن هناك من الرياضيين المتميزين من استطاعوا أن يحققوا أفضل انجازاتهم رغما عن تميزهم بزيادة درجة القلق قبل المنافسة, ويضرب لذلك مثلاً, بأن أحد الرياضيين كان يتميز بالقلق دائما قبل المباريات لدرجة يصـعب معـه التحدث مع أي شخص, أو الاستماع إلى حديث يوجه له من شخص آخر، وأحياناً يصاب بالغثيان والدوران والقىء ، ورغما عن ذلك فإن هذه المظاهر السـابقة لحالة القلق تمثل جزءا طبيعياً من عمليه استعداده النفسي الخاص قبل المنافسة .

فإن المفهوم السائد لدى بعض المدربين بأن الاسـتثارة والدافعيـة العاليـة قبـل المنافسة تؤديان إلى تحسين مستوى أداء الرياضي, ما هو إلا مفهـوم خـاطىء, فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضـرورة التفـوق وتحقيـق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب الذي سيعقب المنافسة قد يترتـب عليه عواقب سلبية تنعكس على أداء الرياضي.

لذا وجب على المهتمين بالتدريب الرياضي والإعداد النفسي للرياضيين الإلمـام بطبيعة التأثيرات المحتملة لمستويات الاستثارة والقلق العالية عل الأداء في ضوء مراعاة الفروق الفردية.(1)

1- اسامة راتب : علم نفس الرياضة ، مرجع سابق ، صفحة 198، 199.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

أن أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية قبل المنافسة أحدث تـأثيرات متباينـة علـى مستوى القلق لدى الرياضيين على النحو التالي:

1- ساهم أسلوب زيادة الاستشارة والدافعية على وصول الرياضي إلى المستوى الملائم لحالة القلق قبل المسابقة.

2- ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على تجاوز الرياضي المستوى الملائم لحالة القلق قبل المسابقة, والذي كان يتميز به قبل أن يتعرض لأسـلوب زيـادة الاستثارة والدافعية من قبل المدرب.

3- ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على المزيد مـن تجـاوز الرياضـي المستوى الملائم لحالة القلق قبل المسابقة, بمعنى أن هذا الرياضي كان يحتاج إلى استخدام أسلوب يعتمد على التهدئة أكثر مـن حاجتـه علـى زيـادة الاسـتثارة والدافعية.

4- ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعيـة علĂمسـاعدة الرياضـي لتحقيـق المستوى الملائم من حالة القلق قبل المنافسة, ولكن بالدرجة الكافية وكان يحتـاج إلى المزيد من التذكير بأهمية المباراة وضرورة التفوق...الǪ.(1)

1-13- دǈر الǷدرب ǽي تǈǼǤيǈ الǪǟ5 الǷترǤǘ بǘǶǼالǷناǦسة لǟرياضييǻ:

1- نظرا لإختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم لتأثير القلق, فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق على كل واحد منهم, وما هي الطرق التي يتبعها لمواجهة حالة القلق.

2- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق (كسمة وكحالة تنافسية) ونـوع القلق (جسمي- معرفي) كما ينبغي على المدرب أن يلاحظ ويسـجل ملاحظاتـه لمظاهر القلق لدى الرياضيين, حيث إن ذلك يساعده في حسن إعداد الرياضـيين وتوجيههم ،والتنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات. (1)

1- ا سامة راتب : علم نفس الرياضة ، مرجع سابق ، صفحة ، 199، 200 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3- يجب على المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى اللاعب أو أكثر من لاعبي فريقه, أن يسعى إلى معرفة أسباب هذا الخوف, وقد يطلب ذلك منه عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين, وجمع المعلومات الوافية عن الحالة الرياضية والتاريخ الرياضي لهم في ممارسة اللعبة, كما يمكنه إشراك أولياء أمور هؤلاء الرياضيين في هذا الأمر وخاصة مع النشء منهم.

4- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين, ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة ذاتها, إذ أنه من المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معوقاً للأداء الجيد وبذل الجهد في المنافسة.

5- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسياً يتلاءم مع حالة القلق قبل أو أثناء المنافسة, ومن ذلك على سبيل المثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما, كذلك تشكيل البيئة التي حوله بشكل يساعد اللاعبين التعود على قلق المنافسة الذي قد ينتابهم في المباراة, وإحدى الطرق التي يمكن أن تساعده في ذلك, تقسيم الفريق إلى مجموعات وإجراء مباراة بينهم.

6- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة, أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي, بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات التي يشترك فيها, بمعنى آخر من الاهمية أن يعتاد الرياضي التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسي متقارب.

7- نظراً لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها, لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة ومن ذلك على سبيل المثال:

* ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة.
* معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.
* استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة.(1)

1- اسامة راتب : علم نفس الرياضة ،مرجع سابق ، صفحة 201، 202 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

8- يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضي أمام الآخرين, حيث إن ذلك غالبا مـا يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق, ويفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضي.

9- يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة, ويتحكم في انفعالاتـه, وألا يظهـر الخوف والقلق, حيث إنه إذا انتقل القلق والخوف من المـدرب إلـى الرياضـي فسيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة وعدم القلق.

10- يجب أن يكون المدرب قادراً على استخدام بعض الإجراءات التي تسهم في خفض مستوى القلق لدى الرياضيين ومن ذلك على سبيل المثال:

* أداء التدريبات الاسترخائية.

* ممارسة التصور الذهني للمهارات التي يؤديها في المباراة, أو خبـرات الاداء الإيجابية السابقة.

* التركيز على الأفكار المرتبطة بواجبات الأداء, وكذلك الأفكـار التـي تعـزز إدراك الرياضي لذاته.(1)

1- ا سامة راتب : علم نفس الرياضة ، مرجع سابق ، صفحة 203 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفصل الثاني

* مفهوم المنافسة الرياضية
* المنافسة الرياضية كعملية
* الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
* المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-1- !NjNJáDž المنافسة الرياضية :

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي, سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعيـة أو المنافسـة فـي مواجهة منافس وجهاً لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية .

وهناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة، ومن بين التعاريف لمفهوم المنافسة التعريف الذي قدمه"مورتون دوتš Morton Deutch " والذي أشار فيه إلى أن" المنافسة بصفة عامة هي موقف تتوزع فيـه المكافـآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين" (1) .

ومن أمثلة ذلك تكون مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفـائز أو المهزوم, ومن أمثلة ذلك تكون مكافأة الفائز في بطولة ما هي الميداليـة الذهبيـة ومكافأة المهزوم هي الميدالية الفضية ومن يليها يحصل على الميدالية البرونزيـة, أما باقي المنافسين فلا يحصلون على أية ميداليات.

كما أشار" دوتš Deutch" إلى أن هدف كل منافس يختلف عن هـدف المنـافس الآخر ويتعارض معه, ففي الرياضة مثلا يكون هدف اللاعب هـو الفـوز علـى منافسه, في حين يكون هدف المنافس- أي اللاعب الآخر- هو هزيمة اللاعب.

وهذا التعريف الذي قدمه "دوتš "كان أساسا للمقارنـة بـين عمليتـي المنافسـة والتعاونCooperation على أساس أن التعاون – على العكس من التنافس- يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فـرد وليس كما هو الحال في المنافسة.

وقد عارض بعض الباحثين في علـم الـنفس الرياضـي "ديانـاجـلGill" (1995) التعريف السابق على أساس أنه لا يساعد كثيرا في فهم المنافسة الرياضية التـي تتطلب أكثر من التوزيع غير المتساوي للمكافآت ومن ناحية أخرى فإن التعـاون ليس هو نقيض التنافس في الرياضة.

1-R.S Weinberg. D.Goold : Psychologie du Sport de l activité physique. Edition. Vigot .Pris .1997.P.116-117.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

إذ إن المنافسات الرياضية تتطلب في نفس الوقت التعاون بجانب التنافس.

و مثال على ذلك هو تعاون أفراد الفريق الرياضي بعضهم مع البعض الآخر في إطار الفريق الواحد لتحقيق أفضل مستوى ممكن.

ويرى"محمدعلاوي" أنه يمكن تعريف المنافسة الرياضية بأنها: موقـف أو حـدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها, وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى مـا لديـه مـن قـدرات ومهـارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب (أو من الفريق الرياضي).

2-2- المنافسة الرياضية hu‡DŽyl :

أشار "راينرمارتنزMartens " (1994) إلى أنه لكي نسـتطيع الفهـم المتكامـل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنهـا "عمليـةProcess " تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي.

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها: "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر علـى الأقـل. وهذا الشخص يكون على وعي بمحكات المقارنة وأن يكون بمقدوره تقييم عمليـة المقارنة" .

ويلاحظ أن التعريف الذي قدمه "مارتنز" ينحو نحو اعتبار المنافسة الرياضية على أنها موقف إنجاز اجتماعي نظرا لأن مواقف الإنجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين .كما أشار "مارتنز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسـة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي :

* الموقف التنافسي والموضوعي.
* الموقف التنافسي الذاتي.
* الاستجابة .
* النتائج . (1)

1- د/محمد حسن علاوي"علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"،القاهرة،2002،صفحة 28.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-2-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول الضروري لبدء عملية المنافسة, فكما أشار "مارتنز" في تعريفه للمنافسة فإن الموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة.

وعلى ذلك ففي حالة توافر هذه المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.

2-2-2- الموقف التنافسي الذاتي:

يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي. وفي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته في نفسه ودافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس أو النافسين وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.

فعلى سبيل المثال قد يشترك لاعب في منافسة ما على أساس اكتساب الخبرة , في حين قد يشترك لاعب آخر في نفس المنافسة على أساس الفوز بالمركز الأول.

وقد أشارت "دياناجل Gill "(1995) إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن اعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد لعملية المنافسة, وهذا التقييم الذي يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي هو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة, فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بدرجة عالية من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية. (1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 29،30 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-2-3- الإستجابة:

مرحلة الإستجابة تتضمن إما الإستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات (نبضات) القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

2-2-4- النتائج :

المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة هي النتائج والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة. ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن لعلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية, أي أن النجاح لا يعني الفوز كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه, كما قد يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيء بالرغم من فوزه على منافسه.ومشاعر النجاح أو الفشل وغيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي حتى يمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية, وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي .

2-3- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية :

يمكن تلخيص أهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية على النحو التالي:

2-3-1- المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة (المباراة أو المنازلة) الرياضية. وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافة الرياضية ما هي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياي المتعدد الأوجه.(1)

1- محمد علاوي :مرجع سابق،صفحة 32،31،30 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-3-2- ÅlŽǥخǤNjǤسلا hUNjƱ !llj DžDž üDžyJl التر ǴNjǎ :

ينبغي ألا ننظر إلى المنافسة (المباراة أو المنازلة) الرياضية على أنها نـوع مـن أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضـي المتكامـل المتوازن فحسب .

ولكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي العديد من المهارات والقـدرات والسـمات الخلقية والإرادية ومحاولة تطوير وتنمية مختلـف السـمات الإيجابيـة للاعـب الرياضي أو الفريق الرياضي واحترام المنافسين والحكام.

المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية:

في المنافسة الرياضية يحاول اللاعب (أو الفريق الرياضي) إحراز الفوز وتحقيـق النجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى.

ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب مثل تحقيق الذات والحصـول على إثابة أو مكاسب شخصية بل إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثـل الإعلاء من شأن أو سمعة الفريق الرياضي أو النادي الرياضي الذي يمثله اللاعب أو الفريق أو حسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي.

2-3-3- NJ!تسا ÅlŽDلناƷسUh يƷ اÛرتناslb ǴŽDلسNjtnjn الأWJNJRY الحيNjيUh لثعب:

إن إعداد اللاعب (أو الفريق الريا ضي) للاشتراك في المنافسـات الرياضـية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى جميع أجهزة اللاعب كالجهاز العضلي والجهـاز الدوري والجهاز العصبي وغير ذلك من مختاف أجهزة الجسم ، وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية حتى يستطيع اللاعـب استخدام هذه الوظائف بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في ضوء هذه التنمية الشاملة والمتزنة والمتكاملة لجميـع الأجهـزة والوظـائف الحيوية للاعب.(1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق، صفحة 32 ،33 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-3-4- **ترتبط المنافسة الرياضية بالإنفعالات المتعددة:**

قد لا يحدث أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ظهور العديد من الاستجابات الانفعالية التي تختلف في نوعيتها وشدتها وقوتها مثلما يحدث في المنافسات الرياضية. فالمنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الرياضية الواحدة أو من خلال المنافسات الرياضية المتعددة. وقد يكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها, إذ إن المجهود الذي يبذله اللاعب في المنافسة الرياضية وما يرتبط بذلك من تغيرات فسيولوجية مصاحبة للانفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للاعب, ومن ناحية أخرى قد تكون لهذه الجوانب الانفعالية مضارها حيث التأثير السلبي على سلوك وأداء اللاعب أو الفريق الرياضي.(1)

2-3-5- **المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:**

نادراً ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والإعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية, وخاصة على المستوى القومي أو الدولي أو العالمي.

وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواضبون على حضورها وخاصة المنافسات الدولية وما يرتبط بذلك من تقدير ورعاية وتحفيز ودافعية, وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

2-3-6- **المنافسة الرياضية تحدث في حضور المشاهدين:**

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين, الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية, بالإضافة إلى الأعداد الهائلة من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة, ككرة القدم والذي قد يقدر بما يقارب من مائة ألف مشاهد.(1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 33 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ويختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبيا طبقا للعديد من العوامـل, كما أن العديد من اللاعبين والمدربين يضعون لعامل الجمهـور أو المشـاهدين الكثير من الاعتبار, ولا يخفى علينا ما لهذا الاعتبار من عبء واضح يقع علـى كاهل اللاعب الرياضي بجانب الأعباء الأخرى.

2-3-7- ǹǰȅȁƨ ȁȅǤȁȆȀȁƨ ȅƫǤƎ ǲǀȁǨȁƳ ǹǀȁǨȁƢȁ ȅƫǤȁƩǀȆȁƳ ǍȅȁƢȅƩȋ ȃƹȀ:

تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بهـا وثابتـة ومعروفة والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأنواع نشاط وسلوك اللاعبين, وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية علـى احترامهـا والعمل بمقتضاها .

ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشـريف المتكـافىء بـين المستويات الرياضية بعضها بالبعض الآخر.

2-3-8- ǹǀȁƢȁ! ȁƹǘ ƨǀȆǾȁȆǨȁȅȁƳ ǀȅǨȁǤȁǀƫȁƳ:

تتسابق المحطات التلفزيونية لنيل حق بث المنافسات الرياضية الهامة التي تقام في مختلف الدول وما يرتبط بذلك من استمتاع ملايين المشاهدين بمشاهدة هـذه المنافسات على الهواء مباشرة, بالإضافة إلى ارتباطه بالعامل الاقتصادي الهـام الناتج عن طريق عملية البث التلفزيوني.

بالإضافة إلى إشباع رغبات الجماهير في معرفة نتائج هذه المنافسات في وقـت حدوثها بدلا من انتظارهم لقراءة نتائجها بعد حدوثها بفترات طويلة نسبيا.(1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة ، 34 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-4- الآثار السلبية للمنافسة الرياضية :

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث إنها صراع يسـتهدف الفـوز والتفوق على الآخرين, كما قد يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفـوق والفوز, ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانـب هـام مـن الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع, ولكنها بطبيعـة الحـال ليست الهدف الأوحد.

وقد نقل لنا كل من"وينبرقWEINBERG "و"قولدGOULD " (1997) بعض ماكتبه "ميشنير" عن المنافسة قائلاً " أنا من أنصار المنافسة الشريفة ، أحبها وأبحث عنها لأنها تمكنني التحسن. لقد عشت في عالم يتميز بالتنافس القاسي ولـم أتراجـع ، أعيش دائماً في عالم مماثل وأجد الحياة مملة من دون هذا التحدي ".

إن المنافسة في حد ذاتها ليست جيدة ولاسلبية ، ليست اسـتراتيجية للرفـع مـن المردود ولا استراتيجية مدمرة ، بل أنها تمثل بكل بساطة آلية ، إن كيفية إدراك المنافسة هي التي تعطي لها الصبغة الإيجابية والسلبية .(1)

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حين تتسم بالعنف الزائـد والعدوان العدائي والاضطرابات الانفعالية للمتنافسـين,أو حينمـا يحـدث بـين متنافسين يختلفون اختلافاً كثيراً في قدراتهم ومهاراتهم مما يجعل الفوز أو النجاح مقصوراً على فريق معين منهم, أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلـى تنـافس عدواني أو صراع للوصول إلى الصدارة.

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره, وإذا ما تم في حدود الاسس والقواعد التربوية التـي تؤكـد ضـرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وقبول الاحكام والتواضع وعدم الغرور .(2)

1-WEINBERG.S et GOULD.D:"Psychologie du sport et de l'activitéphysique.Ed Vigot ..Paris.1997.P 129

2- مرجع سابق ، صفحة 35 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

فإنه يصبح من بين أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسـة النشـاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات الريا ضية العالية.

وفيما يلي عرض لبعض الأخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وخاصـة فـي قطاع رياضة البطولات أو المستويات, ويمكن تلخيصها كما يلي:

2-4-1- التطرف في اشتراك الشباب:

إن البالغين – بل الأطفال أيضاً- يشتركون بتزايـد مسـتمر فـي المنافسـات الرياضية , وهذا تطور طبيعي ومحبب ولكن يجب أن نتجنـب التطـرف فـي التمرين وفي الاشتراك في المسابقات وفي الأهمية التي تعطيهـا للنتـائج, فهـذا التطرف قد يشكل تهديداً لصحة النشء والشباب وتوازنهم النفسي.

2-4-2- التزييف الاجتماعي السيء:

قد يتوهم الرياضيون الشباب أن الكثير من فرصهم في بناء حياتهم وحياة أسرهم متوقف على النجاح الذي يحرزونه في المنافسات الرياضية ومـا يجنونـه مـن ورائها, وهذا بسبب ما يتلقون من نصح خاطىء من الآخرين ولكنهم لا ينجحون في تحقيق هذه التصورات إلا في فرص نادرة للغاية. وحتى إذا تـم ذلـك فـإن وظيفتهم في مجال الرياضة قد لا تكون أفضل وسيلة للوصول إلى التحقيق الكامل لشخصيتهم, فإذا كان أحد الأبطال قد وصل إلى مرتبة رياضـية عاليـة علـى المستوى القومي والدولي وبالتالي يستطيع أن يكسب عيشه فـإن هنـاك الآلاف الآخرين الذين يجذبهم الأمل الواهي في الشهرة القصيرة الأجل فينقطعون مبكرين عن دراساتهم أو تدريبهم المهني ليدركوا متأخرين للغاية أنهم قد اختاروا الطريق الخطأ وعرضوا مستقبلهم للخطر والضياع.

2-4-3- تعاطي العقاقير المنشطة المحرمة دوليا :

يعتبر تعاطي الرياضيين للعقاقير المنشطة المحرمة دولياً من أخطر ما يمكـن على الصحة ويعد بمثابة غش يتنفى مع الروح الرياضية.(1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 36 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وفي الوقت الحالي تكافح الهيئات الرياضية الدولية واللجنة الأولمبية الدولية للقضاء على ظاهرة تعاطي العقاقير المنشطة المحرمة دوليا والتي تهدف إلى الفوز غير الشريف في المنافسات الرياضية من أجل الإبقاء على أمانة التنافس والحفاظ على القيم التربوية والفوائد النفسية للرياضة .

2-4-4- العدوان والعنف:

أشار بعض المؤرخين في المجال الرياضي إلى أنه منذ أن وجدت الرياضة كان العدوان والعنف ملازمين لها سواء في ألعاب الإغريق القدامى أو الرومان أو مبارزات القرون الوسطى أو الملاكمة بدون قفاز حتى الإجهاز على المنافس.

وكانت المنافسات قديما أو بمعنى أصح كانت المذابح قديماً تتميز بالقسوة والدموية كما حاولت السلطات الدينية التصدي لها عبر العصور الغابرة.

وفي العصر الحديث بذلت المحاولات الجادة لتهذيب الرياضة وأصبحت لها قوانينها وأنظمتها ومؤسساتها التي تحاول الحد إلى أقصى مدى من مظاهر العدوان والعنف في المنافسات الرياضية, إلا أن الشواهد إلى استمرار العدوان والعنف في عدد كبير من المنافسات الرياضية.

وينبغي علينا أن نفرق بين نوعين من العدوان والعنف في مجال التنافس بين الفرق الرياضية هما: العدوان والعنف بين لاعبي الفرق الرياضية المتنافسة داخل نطاق الملعب, وهناك علاقة متبادلة بين هذين النوعين من العدوان والعنف نظرا لما تتميز به المنافسات الرياضية من خصائص .

2-4-5- التعصب:

التعصب اتجاه عدائي ضد شخص ينتمي إلى جماعة ما, لا لسبب سوى أنه ينتمي إلى هذه الجماعة, أي أنه يتصف بالصفات التي توصف هذه الجماعة والتي تثير اعتراض صاحب الاتجاه العدائي.

والتعصب هو حكم مسبق مع أو ضد فرد أو جماعة أو موضوع وقد لا يقوم على أساس منطقي أو حقيقة علمية, ويجعل الإنسان يرى أو يسمع ما يحب أن يراه ويسمعه ولا يرى ولا يسمع ما لا يحب رؤيته أو سماعه. (1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 36 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وللتعصب صور كثيرة, فمنه التعصب العنصري, كما هو الحال ضد الزنـوج في أمريكا أو ضد السود في جنوب افريقيا, وفي المجـال الرياضـي التعصـب لفريق معين أو التعصب ضد فريق معين.

والتعصب في الرياضة هو مرض الكراهية العمياء للمنافس وفي نفس الوقت هو مرض الحب الأعمى لفريق المتعصب. وهو حالة يتغلب فيها الانفعال على العقل فيعمى البصيرة حتى أن الحقائق الدامغة تعجز عن زلزلة ما يتمسك به المتعصب فرداً أو جماعة. والسمات النفسية للمتعصب توضح أنه يميـل للعـدوان علـى الآخرين أو على الأشياء أو على نفسه. ويتصف بجمود وعدم المرونـة ويتـأثر بسهولة بأصحاب مراكز السلطة أو الإعلام ويشعر بالقلق إلا أنه قد يكبته ويسقطه على الجماعة التي يتعصب ضدها كما نجده متطرفا في الفرح عنـد النصـر أو الفوز, والتطرف في الحزن عند الفشل, كما أنه دائم التبرير لأي هزائم.

والتعصب مكتسب ومتعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد, مـن الوالـدين ومـن وسائل الإعلام المختلفة ومن المدرسة والنادي ومن زملائه ومن غيرهم.

ومن الطبيعي أن يفخر ناد أو مدينة أو بلد بالفوز احرزه بأمانة أحد لاعبيـه أو فرقة, وأن يعتبر ذلك شرفا للمجتمع ذاته ولكن ألا يصبح هذا الفخـر علـى أي مستوى تعصبيا.

والتعصب شعور خطر قد يؤدي إلى قلب الملعب الرياضي (الأستاذ الرياضـي) إلى ميدان مغلق حيث يكون اللاعبون الذين صمموا على الفوز مهما يكن الأمـر في صراع أمام جماهير متعصبة دون نظام أو امتثال, فالواقع أن هدف الرياضة هو توضيح المثل الأعلى للعب الرياضي وتشـجيع التفـاهم بـين المجموعـات الإنسانية, ولذا فإن التعصب على كافة المستويات أمر خطر يجب القضاء عليه.

وهناك بعض الحكومات التي شجعت التعصب لاستغلال البطـولات الرياضـية لخدمة مصالحها السياسية, وهي بذلك قد أسهمت في توسيع الخلافات الدولية في عالم الرياضة وعرقلة الرياضة أحيانا عن تحقيق أسمى مهمة سلام إنسانية.(1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 37 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-4-6- ǅلشا‡ h الNjNjلا h ǈNjالاحتراف :

تتطلب رياضة المنافسات تضحيات كبرى, فإذا أراد البطل أن يـنجح عليـه أن يتقبل تطبيق النظام الصارم في حياته اليومية وتكريس جزء كبيـر مـن وقتـه للتدريب والاشتراك في المباريات, وفي معظم الرياضات لم يعـد مـن الممكـن عمليا للاعب الذي يود أن يصل إلى القمة أن يمارس مهام وظيفته طوال الوقت, نتيجة لذلك يواجه البطل الرياضي وأسرته مشاكل متعددة يصعب حلها بشكل عام مع وجود القوانين الحالية لرياضة البطولة.

وفي دول عديدة نجد أن هذه القوانين تلزم اللاعب الاختيار بين " الهـواية " و"الاحتراف" ولا يستطيع البطل تحت التجربة أن يصبح محترفاً لأن مسـتواه لا يكفي لمواجهة أفضل الأبطال. وإذا ظل هاوياً فإنه ما تواجهه الصـعوبات فـي توفير الوقت الضروري لإحراز تقدم ملموس, ومن ثم, فإذا التزم بالقوانين فإنـه يخاطر بعدم تمكنه من تأمين نجاحه الرياضي ومستقبله في الحياة.

وقد أدى عدم مسايرة القوانين الحاضرة إلى انتهاكها من جانب الكثير من القادة واللاعبين الرياضيين في معظم الأنشطة الرياضية.

وانتشرت بصفة خاصة "الهواية المزيفة" أو" الهواية المقنعة" لتشكل خطرا على المُثل العليا للرياضة وهي الولاء والصدق بـين صـفوة اللاعبـين.إن البطـل الرياضي عندما يقوم بالكذب أو الخداع فإنه يصبح نموذجا مؤسفا للشباب ويحـط من شأن الرياضة في أعين أولئك المهتمين بتكوين الإنسان وتقدمه ورقيه.

2-4-7- اٌلستǅĶار السياسي:

قد تنظر بعض الدول إلى المنافسات الرياضية على أنها مجال خصب للاستثمار السياسي ومحاولة لاستخدام نتائج هذه المنافسات كحلبة للصراعات الأيديولوجيـة أو الاقتصادية ومحاولة لعملية " تسييس الرياضة " أي اعتبار أن الرياضة هـي بالدرجة الأولى سياسية . (1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 38 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

لأن هناك مقولة لا تزال تتردد ويعتـنقها البعض وهي:

" إن تحقيق الانتصارات الرياضية في المنافسات العالية أو الأولمبية أو القاريـة دليل واضح على صحة النظام السياسي للدولة, كما أنه مظهر هام لتقدم الدولة في مختلف الميادين".

وهذه المقولة لم تعد صالحة للاستخدام في الوقت الحالي, وقد أعجبني تعليق عالم من علماء الرياضة في أحد جلسات مؤتمر من المؤتمرات العلمية التـي كانـت تناولت ظاهرة الاستثمار السياسي للمنافسات الرياضية .

وملخص هذا التعليق ما يلي: "معتوه من يعتقد أن فرق ثانية من الزمن في سباق 100م عدو, وفرق متر في سباق دفع الجلة أو فرق في إحراز بضع ميداليات بين متنافسي دولة وأخرى يمكن أن يرجح كفة النظام السياسي للدولة الفـائزة علـى النظام السياسي للدولة غير الفائزة, نظرا لأن معيار صحة النظام السياسي للدولة هو أولاً وأخيراً رعاية جميع المواطنين والوفاء بالتزاماتهم وحاجاتهم الأساسـية قبل أن يكون فوزاً رياضياً في المنافسات الرياضية أو حصداً للميداليات".(1)

1- محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة ، 39 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفصل الثالث

* تاريخ ونشأت رياضة الكاراتيه
* تصنيف الكوميتيه في الكاراتيه
* مفهوم التحضير النفسي لرياضة الكاراتيه
* أنواع الإعداد النفسي للرياضيين

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-1- نشأة الكاراتيه :

بدأ نشأت الكاراتيه منذ مئات السنين فقد بدأ يتعارف عليه في القرن السـادس الميلادي في أرض الهند وعرف بإسم (فجرموشتي Vajramushti) وتعني قبضة اليد ، واهتم بهذا الأسلوب القتالي رجال الدين وطوروه ، ويعتبر أول من نقل هذا الأسلوب القتالي إلى الصين هو " بوذي دارما" حـين قـام برحلـة مـن الهنـد إلىالصين عام (520) ليعلم البوذية في قصر بناه وهو مايدعى بقصر "الشاولين " في الجنوب الأوسط من الصين خلال حكم أسرة "سونج" الصينية، ومن ثم إتبعه بحصص طويلة للتعبد وفي هذه المرحلـة مـن التعبـد إخترع (الـزن Zen) وبملاحظة التعب البدني للمتعبدين " الموان" نتيجة حصص التعبد الطويـل قـام بتلقينهم الطريقة التي بإمكانها تطوير المقاومة البدنية فيقول " بمـا أن الطريـق البوذي موجه إلى الروح فالجسم والروح مرتبطان " .

وبهدف جعل المهتمين به أقوياء وقادرين على تحمل التدريب الديني مارس بوذي دارما " الكالاري بايات kalari payat " وذلك ب18 حلاكة مأخوذة من الملاكمـة الهندية ، مستمدة من العادات لبعض الحيوانات واليوقا الخاصة بالقاعدة الهندية ، وبفضل معرفة (108) نقطة حساسة أطلق على طريقته إسم " شورينجي كمبو shorinji kempo " والذي يهتبر أحد أنواع الأساليب "الووشو wai cahi " وهـي المدرسة الخارجية للملاكم الصينية .

وهذه الطريقة موجهة للجانب الصحي فقط ، فأولى إستعمالات تقنيات الكارارتيه كانت ذات أهداف صحية بعد ماكانت خاصة بالعبادة فقط ، هذه الممارسة توسعت إلى الجمهور فالطابع الديني بقى مسيطر في الوقت الذي دخلت فـي جزيـرة " أوكيناوا" بعد دخول الجانب الثقافي والتجاري مع الصين سنة (1372)

إنطلاقاً من ذلك "كمبو" دخلت رسمياً وأصبحت تلعب بصفة رسمية .(1)

1- أحمد محمود إبراهيم " مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه" منشأة المعارف الإسكندرية ، 1995، صفحة 22، .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

"كمبو" بدأ ينشأ تدريجياً بتغيير إسمه إلى " يد أوكيناوا " والذي أصبح بعـد ذلـك ممتزجاً مع الفن المحلي ، ويجب معرفة أن التجار الأجانب وبعض المحليين في الساحة أحضروا معهم ثقافتهم القتالية .

في القرن السابع عشر الميلادي اعترفت الصين رسمياً باليابان كدولة مستقلة ذات سيادة . ومن ذلك الوقت بدأ التبادل التجاري والسياسي بين الصـين واليابـان ، وجزرأوكيناوا بإعتبارها جزر مستقلة في ذلك الوقت .(1)

أوكيناوا شكلت مفترقاً لتبادل الثقافة والتجارة نظراً اوضـعيتها الجيوسـتراتيجية جلبت التجار الآسيويين والأوروبيين ولكن أول الأجانب هم البرتغـاليون الـذين كونوا علاقات تامة وصداقة مع أهم جيرانهم الصينين واليابانين .

وتطور هذا الفن بعد صدور قانون في عهد الملـك" شوهاشـيshohshi " يحـرم ممارسة الفنون القتالية ، وبذلك أصبح الفن "يد أوكيناوا" عندئذ الصورة الأخيرة من فنون الدفاع عن النفس ولكن أصبح ممارسته تحاط بكثير من السرية .

قام "فوناكوشي جيشن" بالسفر داخل اليابان ولقد قام بإفتتاح صالة "dojo" في بيـت لإقام الطلاب الآتين من أوكيناوا وفي شهر نوفمبر سنة (1922) قام بنشر كتابه في الكاراتي "Ryukyu Kempo " وبدأ التحول من فن قتالي إلى رياضة ، وقام إثنـان من معلمي "فوناكوشي" بالتركيز على المظاهر المختلفة للكاراتيه وقد ذكر إحداهما " ياستسوني إتوسوYasutsune Itosu " بأنه عند ممارسة الكاراتيه فيجب أن يعتبـر المرء أن ساقيه وذراعيه سيوف " .

كان "فوناكوشي" يقبل كل من وجهتي النظر ويضع الكثير مـن الإهتمـام علـى المظاهر الروحية للفن القتالي وكان يدافع عن الفكرة القائلة بأن الكاراتي يجـب أن يكون مبسطاً بصورة تمكن أي فرد من ممارسته بدون صعوبة ، وإن كان شاباً أو شيخاً رجلاً أو إمرأة ولداً أو بنتاً ، و"لفوناكوشي جيشـن " الفضـل فـي تسـمية الكاراتيه–دو ، ولقد أكد أيضاً على أن الكاراتيه-دو ليست مجرد رياضة تعلم الفرد كيف يلكم ويضرب ويركل ولكنها أيضاً تعتبر دفاعاً في الفرد ضد المرض .(2)

محمد الفايز القليţ " فلسفة وتاريɋ الكاراتيه التقليدي"،فهرسة لماك فهد الوطنية ، الرياض 2004،ص 31

2- احمد دحمود ابراهيم : مرجع سابق ، صفحة 24.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وخلال العشرينات وأوائل الثلاثينات تزايدت شعبية الكاراتيه في الطبقـة المثقفـة وساعدت في تحول الكاراتيه الإعجازي ذو الأسرار إلى فن قتال علمي ومنه إلـى رياضة . وتغيير الإسم لم يكن الإهتمام الأوحد لفوناكوشي حيث كان هناك الكثيـر من المصطلحات لها نطق صيني أو أوكيناوي فقط .

ولقد تم تغيير ذلك أيضاً فأصبح من الممكن لمتتبعي الرياضة فهم تلك المصطلحات بسهولة أكبر .

وطرق التدريب كان موضوعاً آخر أعطاه إهتمامه وفي حين أنه كان هناك الكاتا فقط في الماضي فلقد قام بتقسيم التمرين إلى ثلاثة أنواع :

وهي الأساسيات "كيهون"، والقتال الوهمي "كاتا" والقتال الفعلي "كوميتيه" .

ولقد تجمع الطلبة صغار السن حول فوناكوشي ، واهتموا بالتمرين على الكوميتيه بحماس . ولقد تطور القتال الفعلـي "كوميتيـه" فـي ذلـك الحـين مـن سـابق الإعداد"Ippon Kumite" إلى القتال الفعلي الكوميتيـه التطبيقـي " Jiyu Kumite" وأصبح الكارتيه معروفاً بإسم "KarateJutsu" ومنـذ سـن (1959) عنـدما إتخـذ فوناكوشي خطوة جريئة وضحت في تغييـر الإسـم إلـى "KARATE-DO " أي الطريق إلى الكاراتيه ومن الأيدي الصينية بالرمز الذي يعني الأيـدي الخاليـة ، وترتب على ذلك تغيير في مظهر ومضمون الكاراتيه من أدوات فنية ذات منشـأ أوكيناوي بحيث أصبح أسلوب قتالي ياباني جديد وبالرغم مـن المعارضـة التـي واجهت فوناكوشي إلا في النهاية تم قبول هذا التغيير .

وفي الوقت الحالي فإن الكاراتيه يعتبر قد حاز القبول كرياضـة معتـرف بهـا ويمارسها العديد من الناس في جميع أنحاء العالم .

والكاراتيه كما هو دائماً فن الدفاع عن النفس وإقترن مع زيادة شـعبيته الإهتمـام بتنظيم المسابقات والمنافسات سواء في القتال الوهمي "كاتا" أوالقتال الفعلي"كوميتيه" يتم تنظيمها على كل من مستوى المناطق والقارات والدول بالإضافه إلى بطولات العالم . وبالإضافة إلى ذلك فإن رياضة الكاراتيه تعتبر من أكبر أنشطة التكيف في حياة مئات الألوف من اللاعبين ومن محبين رياضة الكاراتيه- دو . (1)

1- احمد محمود ابراهيم : مرجع سابق ، صفحة رقم24 ،25 ، 26 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-2- ǅلسابقات رياضة الكاراتيه :

إن رياضة الكاراتيه تتضمن نوعين من المسابقات ولكل مسابقة لها خصائصها :

3-2-1- ǅلسابقات الأولى : القتال الوهمي " الكاتا- Kata " :

يعرف القتال الوهمي "الكاتا" بأنه عبارة عن أداء سلسلة متتاليـة وفقـاً لنسـق متعارف عليه دولياً من الأساليب الدفاعية والهجومية المتمثلة فـي الصـد واللكـم والضرب والركل في إتجاهات مختلفة وسرعات متباينة توجه للمستويات الـثلاث من جسم المهاجم أو مجموعة من المهاجمين الوهميين من خلال إتخـاذ أوضـاع إتزان مختلفة ومتعددة .

وتشتمل مسابقات القتال الوهمي "الكاتا" على نوعين من البطولات وفقاً لعـدد المشتركين :

أولاً : البطولة الفردية :

ويضم متسابق (أو متسابقة واحدة) ضد متسابقين آخرين ، وهنا يمكن أن يمثل هذا المتسابق بإسم نادي ، بإسم منطقة ، بإسم الدولة وتسمى البطولة الفردية بـذلك المسمى مثال : بطولة الجمهورية فردي "كاتا" تحدد البطولة وفقاً للجنس رجال أو إناث .

ثانياً : البطولة الفرق :

ويشترك فريق مكون من ثلاث متسابقين يمثلون ناديهم ، المنطقة التابعين لها ، الدولة ،..إلخ ويؤدون معاً وفقاً للشروط أحد الجمل الحركية سواء الإجباريـة أو الإختيارية أو المتقدمة .

مثال : بطولة الجمهورية فرق "كاتا" ويمكن أن يشترك فيها الرجال والإناث كـل على حدة . (1)

1- احمد محمود ابراهيم :مرجع سابق ، صفحة 26، 27 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-2-2- ǼƨǴسادǊال ƞيƬاƦال : ǈƬاƦǈƬ لنƱNJ الƬتاǊ الفǂƴي " ǈيتيǊيǼƥǈا- Kumite " .

وتشتمل مسابقات القتال الفعلي "كوميتيه " على نوعين من البطولات وفقاً لعدد المشتركين :

الترجمـة الحرفيـة لكلمة كوميتيه هي " التقـاء الأيـدي "

كومي : التقـاء

تيه : الأيدي

الكوميتيه هو عبارة عن قتال بين شخصين أو عدة أشخاص ويمكن أن يكون متفق عليه أو نصف متفق عليه أو حر .

وهو يعمل على تطبيق مختلف التقنيات والتكتيكات والريتم الموجود في الكاتا ، ويسمح أيضاً بإدخال التعاريف التالية :

ماي : المسـافة

التايمينج : الوقـت

وهو يتصف بسرعة تنفيذ الحركات المفاجئة الغير منتظرة التي تكون في أثناء القتال وهي تتصف بمهارة التحرك " تجنب ، تمويـه " .

ومختلف التصديات والهجومات والتنقلات وهذا كله يتطلب خصائص بدنية عامة "قوة ، سرعة ، مرونـة ، مداومـة ، تنسـيق حـركي "وأخرى خاصـة مثـل "سـرعـة رد الفعـل ، وقوة السـرعـة " وخصائص نفسية كالتركيز ، وخصائص التكتيك . (1)

يعرف الكوميتيه بأنه منازلة في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة" مستوى الحزام "والوزن والمرحلة السنية ومن نفس النوع يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الأطراف " الذراعين والرجلين " في المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار مواد قانون رياضة الكاراتيه .

---

1 -R. HABERSETZER : « Technique avancée » Assauts Edition : Amphora ,1987 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ŮNjċ : ǴbjNJhu الفردة :

ويشترك المتسابق في وزن واحد فقط من الأوزان المصنفة دولياً وهي7 أوزان للرجال (حتى 60، 65 ،70، 75، 80، فوق 80 كيلو غرام ، الوزن المفتوح)

وفي بعض البطولات يمكن أن تقرر اللجنة المنظمة اشتراك اللاعب في وزنه وأيضاً في الوزن المفتوح .

أما في بطولة الفردي قتال فعلي "كوميتيه" إناث فهناك ثلاث أوزان فقط (حتى 53 ، حتى 60 ، فوق 60 كيلو غرام) .

ƘلنيƗ : ǴbjNJhu الفر5 :

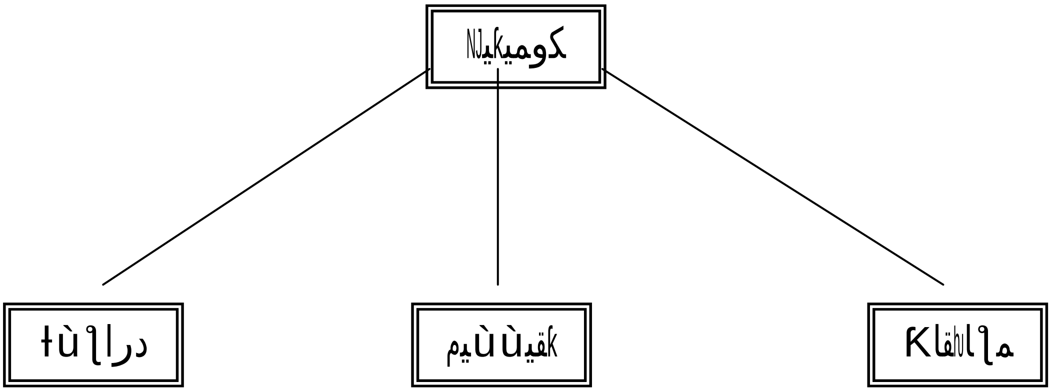
يشترك الفريق الخاص بالنادي ،أو المنطقة ، أوالدولة،...الخ بعدد لاعبين فردي 5 لاعبين للرجال وعدد 3 لاعبات للاناث ، وذلك وفقاً لشروط اللجان المنظمة للبطولة .(2)

1- أحمد محمود إبراهيم : مرجع سابق ، صفحة 28 ، 29 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-3- تصنيف االǋǍيتيǇ ǅي االاراتيǇ :

اعتمادا على التوجيهات نجد ثلاثة أنواع للكوميتيه :



إعتماداً على خصائص الكوميتيه ينقسم إلى مايلي :

3-3-1- الǨتاǇ الǋǍفƼ :

كوميتيه الدراسة هو شكل متفق من القتال لكنه يحتوي على خصائص القتال الحر . ويبقى كونه تمرين خطير يتطلب إنتباه عصبي كبير .

وبأن واحد من الطرفين يقوم بالهجوم والآخر يقوم بالصد أو الدفاع هذا يعني أن القتال هنا موضوع من قبل .

هذه الأنواع من القتال تستعمل لدراسة جميع الحركات مهما كانت ، ولا تستعمل بنفس الطريقة .

نجدها تستعمل على خمس خطوات أو ثلاث خطوات ، الفكرة الأساسية نفسها ولكن حسب الحالة ، نتقدم خمس أو ثلاث مرات متتالية نفس ترتيب القتال .

نستطيع أيضاً الرفع من درجة صعوبة التمرين بإضافة المزيد من تقنيات الصد والهجوم ، التنقلات ، الجهد العصبي يتضاعف في نفس النسب . (1)

1- R. HABERSETZER : « le guide marabout du karate» Edition : Amphora ,1975 , Page 208 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

أ - القتال المتفق عليه بخطوة واحدة (Ippon Kumite) :

يكون هذا القتال بوجود خصمين .

واحد منهما يتقدم بخطوة عند هجومه للخصم والطرف الآخر يقوم بصد إجباري ثم هجوم مضاد ، مع مراعاة قول تسمية التقنية والمستوى .

ب - القتال المتفق عليه بثلاث خطوات (Sambun Kumite) :

يكون هذا القتال بوجود خصمين لكل واحد منهما ثلاث خطوات .

واحد منهما يقوم بمهاجمة الخصم بتقنيات مختلفة متقدماً بثلاث خطوات للأمام والآخر يقوم بالدفاع بتقنيات موافقة للهجمات الثلاثة راجعاً للوراء بثلاث خطوات ثم يقوم في الأخير بالهجوم المضاد، مع مراعاة قول تسمية التقنية والمستوى.

ج - القتال المتفق عليه بخمس خطوات (Go hon Kumite) :

يكون هذا القتال بوجود خصمين لكل واحد منهما خمس خطوات .

واحد منهما يقوم بمهاجمة الخصم بتقنيات متشابهة متقدماً خمس خطوات للأمام والآخر يقوم بالدفاع بتقنيات متشابهة موافقة للهجمات الخمسة راجعاً للوراء بخمس خطوات ثم يقوم في الأخير بالهجوم المضاد، مع مراعاة قول تسمية التقنية والمستوى.

3-3-2- القتال النصف متفق عليه بخطوة واحدة (JiyoIppon Kumite):

عبارة عن قتال مرن على خطوة واحدة ، وهو عبارة عن تطبيق أكثر ديناميكي للتقنية المتفق عليها ، وأيضاً شكل التدريب الأكثر قرب للقتال الحر, الخصمين على دراية مسبقة بنوع ومستوى الهجوم , الخصم الأول يهاجم بشكل صارم لكي يصيب الهدف والخصم الثاني يختار الوضعية التي تلائمه لصد الهجوم أو الاجتناب ثم يقوم بالهجوم المضاد .

هذا النوع يقترب للقتال الحقيقي لأن الخصمين هنا باستطاعتهما المبادرة في وضعية للقتال .(1)

1 - R. HABERSETZER مرجع سابق – صفحة ،213،216، 222

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-3-3- القتال الحر (Jiyu Kumite) :

نجد ثلاثة أشكال أساسية للقتال الحر :

ƈ - القتال الحر الƊǄرƊǅ (Ju Kumite) :

هو قتال حر لجميع التقنيات المسموحة وبإمكان الخصمين الهجوم والدفاع بحرية ، هذا القتال ليس محدد بقوانين .

من جهة المقاتلين يبقون في حدود البساط ومن جهة أخرى الضربات التي يوجهها الخصم تكون مراقبة .

ب - قتال الضرب الحقيقي (Shiai Kumite) :

هو قتال يعطي للممارسين مساحة للتجربة من أجل تحقيق ووضع للتجربة أهميتها الجسدية والنفسية والتقنيات الحرة من أجل تحقيق تقنية حقيقية في مواجهة حقيقية . (1)

ƚ - قتال المنافسات (Kyogi Kumite) :

هو قتال خاص بالمنافسات ويدور في إطار قوانين داخل المسابقات والتحكيم.(2)

---

1 - R. HABERSETZER :مرجع سابق – صفحة رقم – 223 -227.

2 – احمد محمود ابراهيم : مرجع سابق – صفحة رقم –26 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-4- ﻧﻈﺮﺓ ﺍﻟﺨﺒﺮﺍﺀ ﺣﻮﻝ ﺍﻟﻤﻨﺎﻓﺴﺔ ﻓﻲ ﺍﻟﻜﺎﺭﺍﺗﻴﻪ :

يقول الخبيرMIYAGI " المنافسة تسمح بتطور الكاراتيه لكنها تحطم معناها العميق " .ويرى الخبير SHOSHIN " أن الكاراتيه لم يخلق ليكون رياضة منافسة " وحسب نظرته الكاراتيه له طبيعة خطيرة جداً ويجب أن يبقى على ما هو وفيُ لأصله، لكن وجهة نظره لا يقاسمه الآخرين فيها، حسب هدف ممارسته "الكاراتيه الحالي هو كاراتيه رياضي "، من وجهة نظر المنهجية " هو رياضة قتال غير دائري وقتال مباشر" , وكذلك ممارسة بيداغوجية " مربية وعلمية التي تظهر خصائص معقدة مقارنةً بممارسته",ومن منطلق أنها تكسب الممارس العديد من المتطلبات كتحضير بدني عام و خاص، و كذلك الإتقان التقني الذي يوصلنا إلى جعل الحركات آلية، ذات سلوك مكرر على نحو لا يتغير ، سرعة رد فعل تكتيكي جيد ، و مرونة السيرورات السيكولوجية الخاصة بالإرادة و الشجاعة مساندة للصلابة السيكولوجية، حسب التكتيك وعلى قاعدة ملاحظة معدة مسبقا . (1)

لاعبي الكاراتيه (كوميتيكا) هم مصنفون كما يلي :

أ _ لاعب الكاراتيه التقني : هو ذلك الذي يمتلك تحكم تقني ـ تكتيكي جيد ويتصف بطريقة نمط جيد للقتال و بشجاعة و إرادة كبيرة .

ب ـ لاعب الكاراتيه المضاد : هو الذي يهاجم بعد عملية دفاعية بإعادة أو رد هجوم (GO-NO-SEN , SEN-NO-SEN) ، يتصف بقدرته العالية على التركيز ، تحركات قليلة ، واثق من نفسه .

ج ـ لاعب الكاراتيه المتسلل : هو ذلك الذي لا يهاجم إلا إذا كان واثق من إحراز الهدف ، ويكون مرتاح عند استعمال تقنيات منفردة والكثير من التحركات أثناء القتال .

د ـ لاعب الكاراتيه عنيف في تقنياته :

هو الذي يهاجم دون انقطاع والذي يستعمل ربط تقني دون مخطط تكتيكي ، وهذا النوع من اللاعبين يفتقدون التحكم التقني .

1 - R. HABERSETZER : مرجع سابق – صفحة رقم – 32 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-5- ǅڨNJNjN! التحضير النفسي لرياضي hالاراتيزا :

يمثل التحضير النفسي جزاء من التحضير الشـامل للنشـاط الرياضـي ، إذ أن التحضير النفسي يمثل Ɑلية تكوين وتنمية الصفات الشخصية الهامة في الرياضـة التنافسية ، بينما يهتم ضبط السلوك الرياضي بخلق حـالات ملائمـة للتـدريب والمنافسة .

ويشمل التحضير النفسي على عناصر كثيرة كتربية الإرادة وهو عنصر تحـدث عنه الباحثون السوفيات سابقاً من بينهم "ماتفياف MATVEIEV " (1983) ، الرفـع من مستوى الدافعية وأيضاً تحسين مقاومة التعب والألم ...الƣ،

تمثل هذه العناصر هدفاً نسعى إلى تحقيقه من خلال تدريب طويل المدى، بينمـا وضعت تقنيات نفسية تطبق على المدى القصير كتـقنيات ضبط اليقظة .(1)

إن الأفكار المرتبطة بالتحضير النفسي ، كما تظهر في الوقت الحالي ، لاتنطبـق فقط على التحضير للمنافسة، حسب "رييو"(1983)، نقلا عن "قوربينوف"(1980) " إن التحضير النفسي عبارة عن Ɑلية تدريب مكثفة وطويلة المدى ، تهدف إلـى تحكم الرياضي في أفكاره، تحركاته والقدرة على تعديلها ، ترتكز على فكرة أنـه مادام يمكن تنمية القوة العضلية بالتدريب فإنه يمكن تنمية القوة النفسية عن طريق التدريب النفسي والذهني " .(2)

*ƽاعدƔ التحضير النفسي لرياضي الاراتيزا :

تمثل لحظات الانتظار التي تسبق المنافسة عوامل تؤثر سلباً علـى الأداء عنـد بعض الرياضيين ، كثيراً مانسمع للمدربين يتحدثون عن عوامل أخرى ، بعيـدة عن الإطار التقني-التكتيكي، تتمثل في : نقص التركيز، البداية السيئة للمنافسـة وعن التعب البدني والعصبي بعد المنافسة .

إن الحياة اليومية مليئة بشتى أنواع القلق ، فلما لانعتبرها وسائل تدفعنا للتدريب لما لا نقوم بتقوية يومية للجانب النفسي .

1-MATVEIEV.L:"Aspects fondamentaux de l'entrainement sportif ".Ed Vigot Paris.1983 .
2- RIOUX G.: "Compétition sportive et psychologie" .Ed Chiron.paris.1983.P.194

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

إن التدريب النفسي يُمكّن الرياضيين من الاستجابة بفاعلية عند بروز المشـاكل الناتجة عن الوضعيات الصعبة للتدريب أو المنافسة .

حسب " فيرنانداز Fernaandez " (1982) " تتمثل قاعدة التحضـير النفسـي فـي محافظة الرياة على شخصه و شخصيتة والقدرة على الاحتفاظ بإمكانياته في كـل الظروف " الشƐ الذي يتطلب تدريباً صارماً ومستمراً يسمح بالتوصل إللى التحكم في الوضعيات التي تشكل ضغطاً ، مع التركيز في ذلك على عنصر مهم يتمثـل في شخصية الرياضي .

3-6- ʒاداف التحضير النفسي لرياضة الاارتيا :

يرى" فيرنانداز Fernaandez " (1982) أن " الهدف العام للتحضير النفسي هو تعليم الفرد كيفية التكفل بنفسه ، حل مشاكله بنفسه ، أن يكون كائن مسؤل تجـاه نفسه والمجتمع ، أن يستمد قواه من أعماق نفسه ، الوصول إلى التوافق النفسي- البدني، أن يكون إنساناً بمعنى الكلمة ". من أجل تحقيق هذا الهدف العام يجـب:

*تمكين الرياضي من التحكم في جسده حتى يحقق ارتقاءاً شخصياً .

* إحترام العالم النفسي لكل فرد مع تعزيز بنية الشخصية .

* تمكين الرياضي من توجيه عدوانيته بطريقة إيجابية .

* تمكين الرياضي من التحكم في قدراته وعدم الإنهيار النفسي .

* السماح للرياضي بالتمالك أثناء المنافسة والاحتفاظ بهدوئه أو استرجاعه خلال مدة قصيرة .

* تمكين الرياضي من تحسين مخططه الجسدي .

* تمكين الرياضي من منافسة الرياضيين ذوي المستوى العالي .

* تقديمه تقنيات سهله الإدراك بغض النظر عن مستواه العالمي .

* تحفيز الرياضي على التدريب .

* السماح للرياضي بالتحكم في مستوى تنشيطه .

* تنمية إرادة الرياضي مع الأخذ بعين الاعتبار لديناميكية شخصية.(1)

1-FERNANDEZ.L:"Sophrologie et compétition sportive"Ed Vigot.Paris.1982.P.31.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

إن وضعية عدم التوازن التي يعيشها اللاعب قبل المنافسة تجعله ضعيفاً ، ممـا يفتح المجال لتأويلات مختلفة كأن نقول أن اللاعب قلق أوإنفعالي ، أما إذا لم يكن اللاعب قلق ولاانفعالي فإننا كثيراً مانسند ذلك إلى الحظ أو أن الرياضي لم يكـن في يومه كما لو أنه لايمكن فعل أي شƐ .(1)

يحاول المدرب أن يقضي على هذا الضعف من أجل السـماح للاعبـين برفـع مردودهم لكن للأسف كما يقول "فرنانداز Fernaandez "(1982) " هناك في بعض الأحيان قوى تحرك وضعية عدم التوازن النفسـي- الفيزيولـوجي فـي اتجـاه التشريط ، يؤدي إلى تجاوزات تترجم بفقدان التحكم الذاتي أثناء المنافسة ، ممـا يؤدي إلى التعثر " .

من الصعب أن نحمل كل المسؤولية للمدرب في وسط تقل فيه مصادر المعلومات المتعلقة بالتحضير النفسي ، الشƐ الذي يدفع إلى الاستعانة بمختصين نفسانيين في الميدان الرياضي .(2)

ربيع أول - رجب - ƱlNjǌ الإعداد النفسي لǕعǴيǅ لǂرياضييǅ :

يتضمن الإعداد النفسي للاعبين الرياضيين نوعين هامين هما :

* الإعداد النفسي طويل المدى .
* الإعداد النفسي قصير المدى .

3-7-1- الإعداد النفسي طǆيǋ الǄǅدnj :

يهدف الإعداد النفسي طويل المدى إلـى التوجيـه والإرشـاد النفسـي للاعبـين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التـي قـد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة ، وزيادة قدرتهم على حسمها والتصدى لها ومواجهتها ، وكذلك بناء وتنمية الدافعية الرياضية ، وبصفة خاصة دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين وتنمية قدرتهم على تحديد ووضع أهـدافهم بصـورة واضحة والسعي لتحقيقها .

1-THOMAS R.et ALAPHILIPPE D:" Les attitudes ".Ed PUF .Paris.1983.

2-FERNANDEZ.L :مرجع سابق : صفحة ،22 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

كما يسعى الإعداد النفسي الطويل المدى إلى تشكيل وتطوير السـمات النفسـية الخاصة لدى اللاعبين الرياضيين من حيث إنها عوامل هامة تـرتبط بالارتقـاء بمستوى قدراتهم وإمكاناتهم . ومن ناحية أخرى يتضمن الإعداد النفسي طويـل المدى إكساب اللاعبين الرياضيين المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة ومحاولة تنميتها وتطويرها من حيث إنها أساس لعملية التكامل بينهـا وبـين المهـارات الحركية .

فكأن الجوانب الأكثر أهمية لﻹعداد النفسي طويل المـدى للاعبـين الرياضـيين تتضمن مايلي :

* التوجيه والإرشاد التربوي النفسي .
* بناء وتنمية الدافعية الرياضية .
* تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة .
* تدريب المهارات النفسية العقلية المرتبطة بالرياضة .

وقد أشارت الخبرات التطبيقية في المجال الرياضي صحة الرأي الـذي ينـادي بضرورة التخطيط العلمي لعملية الإعداد النفسي طويل المدى للاعبين الرياضيين من حيث إنها عملية تربوية نفسية تبدأ مع اللاعب الرياضي منذ انخراطـه فـي سلك التدريب الرياضي المنظم – أي منذ بداية ممارسة النا ţ ء للتدريب الرياضي المنظم .

وقد أثبتت عمليات التقييم الموضوعي للمنافسات الرياضية والبطولات المتعـددة الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به الإعداد النفسي طويل المدى بالنسـبة لنتـائج الأداء للاعبين الرياضيين .

وفي ضوء ذلك أصبح الإعداد النفسي طويل المدى يشكل بجانب الإعداد البـدني والمهاري والخططي جزءا لايتجزأ من عملية تربية وتعليم وتـدريب اللاعبـين الرياضيين وإعدادهم للارتقاء بمستوياتهم الرياضية والظهور بأفضل مسـتوياتهم في المنافسات الرياضية .(1)

1- د/محمد حسن علاوي"علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"،القاهرة،2002،صفحة96، 97.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-7-2- الإعداد النفسي قصير المدى :

إن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضيين يقصد به الإعـداد النفسـي المباشر قبيل اشتراكهم الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبياً، بهـدف التركيز على توجيههم وتهيئتهم وإعدادهم بصورة تسـمح بتعبئـة كـل قـواهم وطاقاتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة الرياضية .

في حين أن بعض الباحثين الآخرين يرون أن الإعداد النفسـي قصـير المـدى للاعبين الرياضيين ينبغي ألا ينحصر نطاقه فقط في غضون الفترة الوجيزة التي تسبق الاشتراك الفعلي للاعبين الرياضيين في المنافسة الرياضية ، بل ينبغـي أن يتضمن أيضاً فترة اشتراكهم في المنافسة الرياضية ، وكذلك الفترة التـي تلـى اشتراكهم في المنافسة الرياضية أيضاً واسـتعدادهم للاشـتراك فـي المنافسـة الرياضية القريبة التالية .

ويتأسس الإعداد النفسي قصير المدى على الإعداد النفسي طويل المدى ، إذ إنـه في غيبة الإعداد النفسي طويل المدى فإن المتوقع قصور الاستفادة القصوى مـن عمليات الإعداد النفسي قصير المدى .(1)

1- د/ محمد علاوي : مرجع سابق ، صفحة 97 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3-8- ǮǴDادQ التحضير النفسي ڙي رياضة ااارالتيزLi:

لقد اتفق الكثير أن التحضير النفسي يلعب دور فـي تـدعيم التطـور الأقصـى للمصدر الحركي للرياضي، و من ناحية أخرى تسهيل النقل الإيجابي من حالات التدريب إلى المنافسة.

يقدم "كراتي "Cratty"و"فايناك "Vanck" ، سبعة مبادئ، سـتة منهـا صـحيحة بدراسات موجودة في علم النفس الرياضة تخدم التدريب في الكاراتيه و هي:

1- تقنيات الاسترخاء و التسخين قادرة على خلق تغيرات ذات دلالة في مختلف الانفعالات الفيزيولوجية، و الحذر قبل المنافسة.

2- تطبيق التقنيات النفسية الاجتماعية بمثابة وسيلة رد اعتبار حضور الحيويـة ضمن الفريق.

3- إنه من الممكن القيام بعمليات الضبط ذات دلالات و آثار إيجابية على حيويته المجموعة.

4- التدريب الذهني المناسب يساعد على الأداء الجيد.

5- إنه من الأهمية في التدريب وضع المواقف التي يتعرض لها خلال المنافسة.

6- يمكن توقيع الأداء باستخدام مجموعة من الاختبارات المرتبطة بصفة مباشرة بالعراقيل البدنية و النفسية التي يتعرض لها الرياضي خلال المنافسة.

7- إمكانية القيام بالتدريب منهجي للقدرات البدنية.

8- حتمية تنظيم التدريب بالموازاة مقارنة بالعوامل النفسية.(1)

1- GRATTY . M:"Les motivations". Ed Vigot.Paris.1970.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الجانب النظري

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفصل الأول

منهجية البحث

* المنهج المتبع
* وسائل البحث
* عينة البحث
* حدود الدراسة
* مهام البحث
*صدق وثبات أداة الدراسة
*المعالجة الإحصائية
* صعوبات البحث

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-1- UĜĜDŽl ÅNJDŽl :

استجابة لطبيعة الموضوع يشترط على الباحث أن يعتمد على منهج يناسب دراسته وبما أن موضوع بحثنا يتعلق بتأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه قتال فعلي "كوميتيه" فإن الباحث يرى أن هذه الدراسة تقتضي إتباع المنهج الوصفي الذي " يقوم أولاً بتحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة وإعطاء تقرير وصفي عنها "(1) .

يعتبر المنهج الوصفي عبارة عن طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو ظاهرة ما، ويعتمد على دراسة الواقع والظاهرة كما توجد في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً وتصويرها كمياً عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة ويخضعها إلى تفسير وتحليل ودراسة دقيقة ، ويهدف إلى جمع معلومات حقيقة ومفصلة عن الظاهرة وتحديد المشاكل الموجودة ، وتحديد ما يفعله الأفراد في مشكلة ما ، والاستفادة من آراءهم وخبراتهم وإيجاد العلاقة بين الظواهر المختلفة .(2)

ويعرف "عمار بوحوش" المنهج الوصفي بأنه " عبارة عن عملية تحليلية لجميع القضايا الحيوية ، إذ بفضله يمكن الوقوف على الظروف المحيطة بالموضوع الذي نرغب في دراسته والتعرف على الجوانب التي هي في حاجة إلى تغيير وتقييم شامل ، فهو في مجمله أداة لتوضيح الطبيعة الحقيقية للمشكلة أو الأوضاع الإجتماعية ، وتحليل تلك الأوضاع والوقوف على الظروف المحيطة بها ، أو الأسباب الدافعة إلى ظهورها " .(3)

1- عبد الرحمن عدس "أساسيات البحث التربوي" ، دار الفرقان ، الأردن ، 1993،صفحة 17 .

2- محمود زيدان " الاستقراء والمنهج العلمي " الطبعة الرابعة، القاهرة، 1980، صفحة 46 .

3- عمار بوحوش " دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية " ،المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر،1995،ص 29 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-2- ادNjNjات ساǝüNjNj الحĞK :

1-2-1- الدراسـ النظرية :

والتي يصطلح في تسميتها " بالمعطيات البيليوغرافية "أو المادة الخبرية، من أجل دراسة موضوع بحثنا " تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلـق المنافسـة لرياضي الكاراتيه قتال فعلي "كوميتيه" إعتمدنا على مجموعة من المراجع باللغتين العربية والفرنسية والتي لها علاقة مباشرة بموضوع ومحتوى البحث .

1-2-2- تقنية الاستبيان :

تعتبر تقنية الاستبيان وسيلة للبحث ، بهدف جمع أقصى عدد من آراء المدربين والرياضين حول بحثنا وكذا بغرض الإجابة على مختلف التساؤلات والتحقق من الفرضيات ، يرى "توماس" (1970) " إن الاستبيان وسيلة مهمة جداً تستعمل في علم النفس ، علم النفس الإجتماعي وعلم الإجتماع " .(1)

- إعداد استمارة الاستبيان :

قام الباحث بصياغة استمارة الاستبيان و وضع الأسئلة في قالب علمي ومنهجـي حتى يجلب انتباه المبحوثين و يحفزهم على الإجابة بوضع الاستمارة في حجمهـا المقبول وبخط واضح ومفهوم ، وإستخلاص بعـض المعلومـات العامـة عـن المبحوثين.ويتكون الاستبيان من 20 سؤال ، وقسمت على أربع محاور أساسية :

* **المحور الأول :** يتعلق حول تكوين المدرب في الميدان التعليمي والتدريبي .
يتضمن هذا المحور الأسئلة 1، 2، 3، 4 .

* **المحور الثاني :** يتعلق بمدى إلمام المدرب حول التحضير النفسي والمهـارات النفسية العقلية . يشمل هذا المحور الأسئلة 5، 6، 7، 8، 9،10، 11.

* **المحور الثالث :** يتعلق بأهمية تدريب المهـارات النفسـية العقليـة لرياضـي الكاراتيه . يشمل هذا المحور الأسئلة 12، 13، 14، 15، 16.

* **المحور الرابع :** يتعلق على معرفة وجود الأخصائيين النفسـانيين الرياضـيين داخل الفرق والأندية الرياضية . يتضمن هذا المحورالأسئلة 17، 18، 19، 20.

1- THOMAS R:"Introduction aux fondements pratiques et méthodologiques de la recherche sportive .Ed Vigot.Paris.1970.P 91.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-2-3- الاختبار النفسي :

حسب" مقدم عبدالحفيظ "(1993) ، تعرف "أنـاستازي" (1973) الاختبار النفسي بأنه مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك ، وكلمة سلوك قد تعكس قدرة الفرد اللفظية أو الميكانيكية أو قد تعكس سمة من سمات الشخصية كالانبساطية والإنطوائية أوقد تعكس مجموعة من الآداءات الحركية على أعمال أو أجهزة معينة .(1).

وقد إستعمل الباحث (مقياس قلق المنافسة– 2) ،المسمى" استبانة تقييم الذات " والذي أعده " مارتنز" وقام بتعريبه " أسامه كامل راتب " ، وهذا المقياس تم اختياره لأنه ناسب موضوع بحثنا الذي يحمل عنوان (تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه قتال فعلي "كوميتيه") والمقياس المستخدم مكون من 27 سؤال مقسمة إلى ثلاثة أقسام ، القسم الأول مكون من 9 أسئلة وهي مقياس لحالة القلق الفكري أما القسم الثاني مكون من 9 أسئلة وهي مقياس لحالة القلق الجسمي والقسم الثالث مكون أيضاً من 9 أسئلة وهي مقياس للثقة بالنفس .وتقديمه لرياضي الكاراتيه قتال فعلي "كوميتيه" .

1-3- عينة البحث :

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث في إنجاز عمله الميداني ، وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية والرياضية تكون العينة هي الإنسان .(2).

كما يعرفها "محمد مكي" (1994) " العينة هي مجموعة من أفراد يبنـي الباحـث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع أصلي وتكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً " .(3).

وفي بحثنا تكونت عينة البحث من 50 مدرباً جزائرياً و 20 مدرباً عربيـاً فـي رياضة الكاراتيه وعشرين لاعب كاراتيه تخصص قتال فعلي "كوميتيـه" يمثلـون نادي مولودية الجزائر ونادي الأمن الوطني بالجزائر العاصمة .

1- مقدم عبدالحفيظ "الإحصاء والقياس النفسي التربوي"،ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983،ص21

2- وجيه محجوب" طرائق البحث العلمي ومناهجه" دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل،1988 ،ص135.

1- محمد مكي " محاضرات في علم النفس التربوي"،المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر، الجزائر، 1994 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-4- اختيار عينة البحث :

أولاً : تقديم الاستبيان إلى العينة الأولى وهي المدربين في التراب الوطني الجزائري، وأيضاً للمدربين العرب في رياضة الكاراتيه المشاركين في فعاليات بطولة الألعاب العربية المقامة في الجزائر في شهر سبتمير2004 .

علماً أنه تم توزيع الاستبيان في البطولات والمنافسات لرياضة الكاراتيه وأيضاً عن طريق أصدقاء مدربين في أغلب الولايات الجزائرية .

ثانياً : تقديم المقياس إلى العينة الثانية وهم رياضي الكاراتيه من نادي مولودية الجزائر ونادي الأمن الوطني بالجزائر العاصمة ، والمتميزين في هذه الرياضة المليئة بفن القتال الوهمي والقتال الفعلي "كوميتيه" ، وقد تم اختيار 20 لاعباً وقد قام الباحث بتقسيمهم إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية وشاهدة .

المجموعة الأولى : مجموعة تجريبية "ضابطة " مكونة من 10 لاعبين كاراتيه من نادي مولودية الجزائر .

المجموعة الثانية : مجموعة شاهدة مكونة من 10 لاعبين كاراتيه من نادي الأمن الوطني بالجزائر.

مع الحرص أن تكون المجموعتين لها نفس المستوى الرياضي والفئة العمرية وقد قام الباحث بإعطاء المجموعتين مقياس قلق المنافسة وقدم المقياس بعنوان " استبانة تقييم الذات " وقد قدم المقياس من كلا المجموعتين قبيل المنافسة بساعة .

وبعد أن تم من اللاعبين ملء استمارات مقياس قلق المنافسة الذي قدم إليهم في المنافسة ، ومن ثم قام الباحث بتحليل نتائج المقياس من كلا المجموعتين .

وأعد الباحث برنامج تدريبي للمهارات النفسية العقلية لمدة ثلاثة أشهر ويتضمن هذا البرنامج ثلاثة مهارات نفسية عقلية وهي كالتالي :

1- مهارة التصور الذهني .

2- مهارة الإسترخاء .

3- مهارة الإنتباه .

إذ تم تطبيق هذا البرنامج التدريبي على المجموعة الضابطة التجريبية المختارة من 10 لاعبين من مولودية الجزائر للكاراتيه في تخصص القتال فعلي "كوميتيه "

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

مع العلم أن المجموعة الثانية هي المجموعة الشاهدة لايتم لها التدريب على المهارات النفسية العقلية واكتفى الباحث بالمقياس لنفسي لقلق المنافسة لهم .

وبعد التدريب للمجموعة التجريبية على المهارات النفسية العقلية المبرمجة تم مرة أخرى تقديم المقياس النفسي لقلق المنافسة وإعطاؤه للاعبين في المنافسة بشرط أن يُقدم للمجموعتين التجريبية والشاهدة ومن ثم يحلل الباحث نتائج المقيـاس ويـتم استنتاج هل أن المجموعة التجريبية " الضابطة " الذي قدم لها البرنامج التدريبي قد أثرت فعلا هذه المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة وذلك بزيـادة أو خفض أو الحفاظ على القلق المناسب عند رياضي الكاراتيه تخصص القتال الفعلي " كوميتيه " ، ويتم المقارنة بين المجموعتين .

1-5- حدود الدراسة :

المجال المكاني :

لقد أجريت الدراسة على مستوى لاعبي فريق مولودية الجزائر وفريـق الأمـن الوطني لرياضة الكاراتيه بالعاصمة ، وعلى مستوى مدربين الكاراتيه في التراب الوطني ، كما شملت جميع القاعات التي أجريت فيها منافسات الكاراتيه ، وأيضـاً قاعة التدريب لمولودية الجزائر في المعهد الوطني لعلوم وتكنولوجية الرياضـة ، أين تم تدريب المهارات النفسية العقلية للاعبين ، للموسم الرياضي 2004/2003 وأيضاً شملت الدراسة المدربين العرب لرياضة الكاراتيه فـي الألعـاب العربيـة المقامة في الجزائر سبتمبر 2004 .

المجال الزماني :

أختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من قبل الأستاذ المشرف في شهر سبتمبر 2003 ، وكان الإنطلاق في العمل بداية بالجانب النظري في شهر أكتوبر 2003 ثم تلي بعد ذلك الجانب التطبيقي بتوزيع الاستبيان للمدربين الجزائريين في شـهر ديسمبر 2003 ، ثم توزيع مقياس قلق المنافسة الأولي لرياضـي الكاراتيـه فـي البطولة الولائية في شهر جانفي 2004، ثم تدريب المجموعة التجريبية من شـهر فيفري إلى شهر ماي 2004 ، ثم قام الباحث بتوزيع مقياس قلق المنافسـة مـرة أخرى لرياضي الكاراتيه المعنيين في البطولة الوطنية في شهر ماي 2004 ،ومن

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ثم وزع الباحث الإستبيان الخاص بالمدربين العرب لرياضة الكاراتيه في الألعاب العربية المقامة في الجزائر سبتمبر 2004 ، وبعـدها مباشـرة تمـت المعالجـة الإحصائية لمختلف النتائج المحصل عليها في شهر نوفمبر 2004 .

1-6- خطوات البحث :

- القيام بتحليل طبيعة الإشكالية للإلمام بالظاهرة وبالتالي التوصل إلى الفـروض العملية الخاصة بالبحث .
- الاستعانة بدراسات وبحوث لها صلة مع موضوع بحثنا .
- وضع استمارات البحث وفق الأهداف والفرضيات مع الأخذ بعـين الإعتبـار الشروط العلمية والمنهجية .
- إختيار التقنيات المناسبة لمعالجة موضوع بحثنا .
- تحليل النتائج بطريقة إحصائية وذلك بتحديد أفضل الطرق الإحصائية الملائمة.
- التوصل إلى استنتاجات تسمح لنا بالإجابة على مختلف التساؤلات .
- التوصل إلى استنتاجات وتوصيات توضح كيفية معالجة مشكل قلق المنافسة .
- تطبيق المهارات النفسية العقلية على أفراد عينة البحث ، حتى يتسنى لهم إجابة على المقياس والإدلاء بشعورهم بعد التدريب على المهارات النفسية العقلية .

مراحل تطبيق البرنامج التدريبي للمهارات النفسية العقلية :

إن تطبيق برنامج تدريبي نفسي يتطلب تحضير وبرمجة دقيقة ، نظـراً لصـعوبة ودقة المهمة وكذا غياب مثل هذه التجارب النفسية على مستوى الفرق الرياضـية من أجل تحضير اللاعبين ذهنياً لهذا التدريب وتحفيزهم ، اعتمدنا على المراحـل التالية:

المرحلة الأولى : امتدت هذه المرحلة على شهر فيفري 2004 ، كانت هدف هذه المرحلة هو إظهار مدى أهمية العوامل النفسية في التألق الرياضي ، أهمية تقوية الجانب النفسي عند الرياضي مهما كان مستواه ، أهمية التحكم والضبط النفسـي أثناء التدريب والمنافسة ، أهمية المهارات النفسية العقليـة للرياضـيين ، أهميـة المتابعة النفسية للاعبين من الصغر ، أهمية تكوين اتجاهات نفسية إيجابيـة نحـو التدريب والمنافسة ...الخ .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

لقد خصصت هذه المرحلة أساساً على التحدث عن تدريب المهـارات النفسـية العقلية وأهدافها ، أين قام الباحث بإبراز : مختلـف قواعـد المهـارات كمهـارة الاسترخاء ، ومهارة التصور الذهني ، ومهارة الانتبـاه ، وذلـك بتقـديم دروس نظرية مبسطة حول هذه المهارات النفسية العقلية ، وهـذا مـن أجـل تحضـير اللاعبين إلى المرحلة الثانية الخاصة بالجانب التطبيقي .

المرحلة الثانية : تمثلت هذه المرحلة بالتدريب على المهارات النفسية العقليـة ن وفي هذا المنظور لقد تم اختيار مهارة استرخائية تجمع بين الاسترخاء التـدريجي لجاكبسون " تقنية تحليلية فيزيولوجية " وتقنية التدريب الذاتي لشولتز " تقنية نفسية كلية " وهذا بغرض الإلمام بالشخصية من الجانب النفسي والفيز يولوجي فـي آن واحد ، وأيضاً مهارة التصور الذهني فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صـورة أداء المهارات الحركية والخططية بتمكن واقتدار ودقة, فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراتهم المعنوية وتحسين الثقة بالنفس الشيء الذي يساعد الرياضي من خفـض مستوى القلق في المنافسة .

كما تم أيضاً تطبيق مهارة الانتباه للرياضيين ، فهي تساعد على تطوير اتجاهـات إيجابية على النتائج المنتظرة منهم وتحسن التركيز لديهم ، مما تؤثر إيجابياً على نسبة القلق أثناء المنافسة ، كما حرص الباحث على اختيار كلمات بسيطة يفهمهـا الجميع ، توفير شروط ملائمة للمهارات كنزع الملابس الضيقة ، لقد تـم تطبيـق هذه المهارات بداية من شهر فيفري إلى شهر غاية شهر أفريـل2004 بمعـدل5 حصص في الأسبوع ، تمتد كل حصة في البداية على20 دقيقة ، كما طلب الباحث من اللاعبين تخصيص 10 إلى 20 دقيقة يومياً للتدريب الشخصـي علـى هـذه المهارات النفسية العقلية في منازلهم ، ويتم أيضاً التدريب على مهارات الاسترخاء والتصور الذهني قبل موعد بداية المقابلة ب30 دقيقة ، مما يجدر الإشارة إليه أن هذا لبرنامج أعد لتدريب المجموعة الضابطة بعد معرفة نتائج مقياس قلق المنافسة الذي قدم لديهم وعلى ضوء ما سبق أعد لهم برنامج تدريبي للمهـارات النفسـية العقلية .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-7- صدق وثبات أداة الدراسة :

صدق أداة الدراسة : تم عرض الصورة الأولية عند الأستاذ المشرف حيث طلبنـا منه توجيهنا فيما يلي:

- إمكانية فهم لغة الأداة.
- مدى وضوح اللغة المستعملة .
- مدى ترابط الأسئلة مع الموضوع .
- مدى إمكانية الحصول على تعاون من طرف المبحوثين.
- مدى تنظيم الأسئلة وابتعادها عن التعجيز.

وبعد هذه الإجراءات تمكنا من التأكد من إن هذه الأداة تتمتع بالصدق الظاهري. وهي بذلك صالحة لتقييم ما أعدت من اجله ولم اقتصر على هذا بل عمـدنا إلـى حساب معامل الارتباط و الاتساق الداخلي لمعرفة مدى صدق الاستبيان رياضيا .

* ثبات أداة الدراسة:

تحدد أغلبية كتب الإحصاء في العلوم الإنسانية أربعة طرق لحساب الثبات وهـي حسب ما أشار إليها " فؤاد السيد البهي "(1987) .

* طريقة إعادة الاختبار.
* طريقة التجزئة النصفية.
* طريقة الاختبارات المتكافئة.
* طريقة تحليل التباين.

يتم حساب درجة ثبات الأدوات المستعملة من اجل التأكد انه يمكن الحصول على نفس النتائج أو نتاج مختلفة في حالة توزيع الاستبيانات في اكثر من مرة معناه انه لا يوجد تبايناً كبيرا بين الأجوبة .

تعتبر هذه النتائج لمعامل الثبات "لكيودر ريتشرسون" لإيجـاد معامـل الارتبـاط والاتساق الداخلي عالية ما يجعلنا نتأكد إن هذه الأدوات ثابتة وصالحة للاستعمال في أغراض هذه الدراسة . (1)

1- فؤاد السيد البهي"علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري"،القاهرة،دارالفكرالعربي،1980،ص381.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

* [illegible] الداخلي "ر":

ر= [ن .ع^2 – م (ن- م)] / ع^2 (ن – 1)

حيث :

م : متوسط درجات الاستبيان الكامل .

ن : عدد وحدات الاستبيان .

ع^2 : التباين الكلي للاستبيان .

ر : معامل ثبات الاستبيان الكامل . (1)

ومنه :

ر= 20 . 16,33 -10,05 (20- 10,05) / 16,33 . (20-1) ر = 0,92.

وكانت نتائج الاستبيان كما يلي :

عدد البنود	المتوسط الحسابي	التباين	الانحراف المعياري	معامل الثبات
20	10.05	16.33	4.04	0.92

نجد أن معامل ثبات الاستبيان (0,92) جاء دالاً على أنهـا ثابتـة وصـالحة لأن تستعمل في أغراض الدراسة .

* أما حساب درجة ثبات مقياس حالة قلق المنافسة وذلك للتأكد أنه يمكن الحصول على نفس النتائج أو نتائج مشابهة في حالة إعادة توزيع المقاييس أكثر من مـرة ، بمعنى أنه لا يوجد تبايناً كبيراً بين الأجوبة . بعد تبويب العبارات وتحليلهـا عـن طريق حزمة البرامج الإحصائية (SPSS) توصلنا إلى درجة الثبات وهي كالتالي :

درجة الثبات : 0,82 .

نجد أن معامل ثبات مقياس حالة قلق المنافسة (0,82) جاء دالاً على أنها ثابتـة وصالحة لأن تستعمل في أغراض الدراسة .

1-د/ محمد حسن علاوي، د/ محمد نصر الدين رضوان " القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضـي ، دار الفكر العربي ، ط2، القاهرة ، 1988، ص369.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وكانت النتائج في الاختبار لمقياس قلق المنافسة كما يلي :

الاختبار الأول : س	الاختبار الثاني : ص
66	68
71	68
65	63
70	72
78	80
76	72
70	68
63	64
67	63
70	71
68	70
73	69
70	68
71	70
79	77
81	79
72	73
66	67
70	71
74	72
مج = 1420	مج = 1405

جدول (01) يمثل النتائج الحاصلة في الاختبارين وكيفية توزيعها على أفراد العينة

1-8- ħѡШѦӯƊž الإحصاħѡƏ :

تستعمل الطريقة الإحصائية كإحدى أدوات البحث الأساسية والفعالة في الدراسـة وذلك للتأكيد على صحة النتائج التي توصلت إليها الدراسة الميدانية مـن خـلال الاختبارات أو الاستبيانات وقد استعملنا في دراستنا كأداة لتفصيل النتائج مايلي :

ƈ- طريħѕ التحـǖيت الايفي (النـǋعي) :

ويتعلق الأمر بالمعطيات الحاصلة التي تم الإشارة إليها في الإطار النظري .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ب- طريقة التحليل الإحصائي (الإحصائي) :

يتعلق الأمر بالمعطيات المحصل عليها من خلال العمل الميداني وذلـك بتطبيـق إحدى أدوات البحث حيث يتطلب معالجتها استخدام أدوات إحصائية ملائمة لها .

وللحصول على مؤشرات كمية ودالة إحصائية استعملنا الدراسة الإحصائية لكـي تساعدنا على التحليل والتفسير والمناقشة والوصول إلى نتائج دقيقة .

1- النسبة المئوية :

يرمز لها بالرمز% .

تكون بالشكل التالي: عدد التكرارات .100/المجموع الكلي .

2- المتوسط الحسابي:

ويرمز له بالرمز بـ $\overline{س}$:

$\overline{س}$ = مج س/ ن حيث:

$\overline{س}$: المتوسط الحسابي .

مج س :مجموع القيم .

ن :عدد إفراد العينة .

3- التباين :

ويرمز له ب: ع² = مج (س- $\overline{س}$)² / ن

يعتبر من أهم مقاييس التشتت التي تدخل في إطار النزعة المركزية

حيث يمثل :

ع² : التباين .

ن : عدد إفراد العينة .

مج(س- $\overline{س}$)² " :مجموع القيم ناقص المتوسط الحسابي الكل مربع.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

4- الانحراف المعيارية :

يرمز له بـ ع = $\frac{\text{مج}(س - \bar{س})^2}{ن}$

يمثل : ع : الانحراف المعياري .

مج(س- $\bar{س}$)^2 : مجموع القيم ناقص المتوسط ، الكل مربع .

ن : عدد أفراد العينة .

حسب " عبدالقادر حلمي " (1993) " يعتبر الانحراف المعياري من أهم مقـاييس التشتت وأحسنها وأكثر دقة واستعمالاً لدى رجال البحث العلمي " .(1)

5- معامل الإرتباط " بيرسون " :

كان إستعمال هذه الأداة بغرض معرفة وإثبات الدلالة الإرتباطية ما بين مختلـف حالات قلق المنافسة ، وكذلك لتأكيد ثبات المقياس ومصداقيته .

$$ر = \frac{ن . مج س.ص - (مج س)(مج ص)}{[ن.مج س^2 - (مج س)^2] [ن.مج ص^2 - (مج ص)^2]}$$

6- اختبار "بيرسون" (k^2) :

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمدربين وذلك بمقارنة بين التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة يرمز لها بالرمز :

k^2 = (التكرار المشاهد – التكرار المتوقع)^2 / التكرار المتوقع

k^2 القيمة المحسوبة :

التكرار المتوقع = ن/ و حيث :

ن :عدد أفراد العينة

و :عدد الاختيارات الموضوعة . (2)

1- عبد القادر حلمي " مدخل إلى الإحصاء "، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1993 .

2- عبد الحميد عطية"التحليل الإحصائي وتطبيقاته في دراسات الخدمـة الاجتماعية،الإسـكندرية، المكتـب الجـامعي الحديث،2001،ص321.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-9- صعوبات البحث :

إن القيام بعمل أو بحث ما ، تتطلب اتخاذ عدة إجراءات لتجنب أو تخفيف من الصعوبات التي قد تعرقل الباحث وهذا مهما كانت طبيعة البحث . إذا كانت مسؤولية البحوث والدراسات أن تقر بالصعوبات التي لقيتها في الميدان ، فإن القول ينطبق على هذا البحث . لقد واجهنا صعوبات عدة خلال إنجازنا لهذا البحث ، حيث يمكن تقسيمها إلى ثلاث نواحي : العلمية والتقنية والإدارية.

* فيما يخص المشاكل المتعلقة بالجانب العلمي يمكن تلخيصها فيما يلي : قلة المراجع باللغة العربية مما جعلنا نستعين بالمراجع الأجنبية ، صعوبة تحديد وترجمة المفاهيم ، قلة الدراسات السابقة التي تعرضت إلى موضوع المهارات النفسية العقلية ، تطبيق تقنيات جديدة إن لم نقل غريبة على رياضي الكاراتيه ، صعوبة أولية في شرح أهمية وأهداف المهارات النفسية العقلية للرياضيين الشيء الذي دفع بنا إلى اللجوء إلى الحصص النظرية وبث شريط سمعي بصري .

* أما من الناحية التقنية فلقد تعرضنا إلى بعض الصعوبات ومن بينها صعوبات في تلقين المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي للمهارات النفسية العقلية المراد تدريبه للاعبين وذلك بسبب كثرة الغياب والتربصات الوطنية لأن أكثر اللاعبين في المنتخب الوطني .

* أما من الناحية الإدارية فلقد تعرضنا إلى بعض الصعوبات ومن بينها صعوبات في دخول القاعات المقام فيها المنافسات علماً أن الباحث لديه ترخيص من الجهات المعنية بذلك . وأيضاً واجه الباحث صعوبات في تقديم المقياس للاعبين المعنيين أثناء منافسة الكاراتيه من طرف المدربين .

كما واجه الباحث صعوبات في التنقل بين الولايات لحضور المنافسات الوطنية للكاراتيه .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفصل الثاني

تحليل ومناقشة النتائج

* عرض نتائج مقياس قلق المنافسة
* تحليل ومناقشة مقياس قلق المنافسة
* عرض نتائج الاستبيان للمدربين
* تحليل ومناقشة محاور الاستبيان
* استنتاجات نتائج محاور الاستبيان

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-1- تحليل ومناقشة نتائج مقياس حالة قلق المنافسة :

* جدول رقم (01) يمثل النتائج الكلية لمقياس حالة قلق المنافسة .

نوع حالة القلق	مجموع الدرجات	المدى الأصلي لدرجات المقياس	المدى الحاصل لدرجات المقياس	المتوسط الحسابي	مؤشر درجة القلق	النسبة المئوية
حالة قلق المنافسة	1420 د	ما بين 0 ـ 108 د	ما بين 14ـ 145 د	71	مستوى عالي	%67.33

تحليل النتائج :

يبين لنا الجدول أعلاه رقم (01) أن المجموع العام للدرجات التي أفرزها مقيـاس حالة قلق المنافسة كانت قد بلغت 1420 درجة والتي تعد عالية عبر عنها اللاعبون من خلال مختلف المؤشرات التي جاء بها المقياس وكان مداها الأصلي يتـراوح مابين (0-108 درجات) بينما بلغ المدى الحاصل للدرجات مابين (14-145درجة) كأدنى وأقصى حد عبر به اللاعبون عن نفسيا تهم، وما يحسون به قبـل وأثنـاء المنافسة ، وتأكيد لما سبق جاءت النسبة المئوية العالية التي تقدر بـ (67.33 %) والمتوسط الحسابي المؤيد للنسبة بـ 71 كمعدل عام لكل أفراد العينة التي أدلـت بمختلف الآراء عن الحالة التي يعيشها كل لاعب .

* جدول رقم (02) يوضح العلاقة الإرتباطية فيما بين حالات قلق المنافسة .

العلاقة الإرتباطية	معمل الارتباط	الدلالة الإحصائية
حالة القلق المعرفي *حالة القلق الجسمي	0.94	0.01
حالة القلق المعرفي *حالة الثقة بالنفس	0.96	0.05
حالة القلق الجسمي *حالة الثقة بالنفس	0.98	0.01

تحليل النتائج :

بعد استعراض نتائج الجدول رقم (02) اتضح لنا العلاقة الإرتباطيـة فيمـا بـين مختلف الحالات(حالة القلق المعرفي-حالة القلق الجسمي-حالة الثقـة بـالنفس) المكونة كلياً لحالة قلق المنافسة، ذات دلالة إحصائية معتبرة فيما بين كل الحالات حسب النتائج وهو ما يؤكد مدى أهمية كل حالة في تدعيم الحالة العامة .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

جدول (أ) يمثل نتائج مقياس حالة قلق المنافسة (الاختبار الأول)، للمجموعة الضابطة " الأولى " .

المعطيات / نوع حالة القلق	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
حالة القلق المعرفي	297	29.7	%41.71
حالة القلق الجسمي	205	20.5	%28.79
حالة الثقة بالنفس	210	21	%29.49

تحليل النتائج :

من خلال النتائج التي في الجدول (أ) ويمثل (الاختبار الأول) الذي أجري علـى المجموعة الضابطة " التجريبية " يوضح لنا أن حالة القلق المعرفي قد تصـدرت المقياس من خلال مجموع الدرجات أين بلغت 297 درجة بينما تقارب كـل مـن القلق الجسمي والثقة بالنفس في مجموع درجاتها التي كانت علـى التـوالي 205 درجة و210 درجة .

ولتأكيد الوضعية التي احتلتها كل حالة من المقياس جاءت المتوسطات الحسـابية وأظهرت فروقاً واضحة بين الحالة والأخرى حيث كانت حالة القلـق المعرفـي تتعلى المقدمة بـ 29.7 درجة ، كما أظهرت فروقاً طفيفة بين حالة القلق الجسمي والثقة بالنفس حيث كان المتوسط الحسابي ما بين 20.5 و21 درجة .

وتأتي النسبة المئوية تأكيداً على ما سبق تبين أن نسبة القلق المعرفي %41.71 بينما نسبة القلق الجسمي هو %28.79 ونسبة حالة الثقة بـالنفس هـو %29.49 وهو ما يؤكد أن رياضي الكاراتيه المستوى العالي يصابون بكثرة بحالـة القلـق المعرفي قبيل وأثناء منافسات الكاراتيه قتال فعلي "كوميتيه" ، مما يتضـح لنـا أن حالة القلق الجسمي لا يتعرض له بكثرة رياضي الكاراتيه المستوى العالي .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

جدول (ب) يمثل نتائج مقياس حالة قلق المنافسة (الاختبار الثاني)، للمجموعة الضابطة " الأولى " بعد تدريب رياضي الكاراتيه على المهارات النفسية العقلية.

المعطيات / نوع حالة القلق	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
حالة القلق المعرفي	150	15	%40
حالة القلق الجسمي	115	11.5	%30.66
حالة الثقة بالنفس	110	11	%29.33

تحليل النتائج :

من خلال استعراض النتائج التي في الجدول (ب) ويمثل (الاختبار الثاني) الـذي أجري على المجموعة الضابطة " التجريبية " وذلك بعد تدريب رياضي الكاراتيـه على المهارات النفسية العقلية (الاسترخاء ، التصور الذهني ، الانتباه) يوضح لنا أن حالة القلق المعرفي في الاختبار الثاني قد إنخفضت من خلال مجموع الدرجات التي بلغت 150 درجة ، مقارنة بالنسبة لدرجات الاختبار الأول والذي بلغت297 درجة ، بينما بلغت درجات حالة القلق الجسمي في الاختبار الثـاني 115 درجـة أيضاً قد انخفضت بالنسبة للاختبار الأول والذي بلغ درجاته 205 ، وتأتي حالـة الثقة في النفس والتي بلغت درجاتها في الاختبار الثاني 110درجة والتي توضـح الانخفاض بالنسبة للاختبار الأول والذي بلغت درجاته 210 درجة .

ولتأكيد نسبة الانخفاض لقلق المنافسة الواضح في كل حالة من المقياس جـاءت المتوسطات الحسابية وأظهرت فروقاً واضحة بين الحالة والأخـرى حيـث بلـغ المتوسط الحسابي لحالة القلق المعرفي بـ 15 ، كما أظهر فروقاً طفيفة بين حالة القلق الجسمي والثقة بالنفس حيث كان المتوسط الحسابي مابين 11.5و11 درجة .

وهو ما يؤكد أن تدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه قد أثر علـى نسبة حالة القلق الذي يصيب الرياضي قبيل وأثناء منافسات الكاراتيه قتال فعلـي "كوميتيه" .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

جدول (ج) يمثل نتائج مقياس حالة قلق المنافسة (الاختبار الأول)، للمجموعة الشاهدة " الثانية " .

المعطيات / نوع حالة القلق	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
حالة القلق المعرفي	280	28	%39.54
حالة القلق الجسمي	215	21.5	%30.36
حالة الثقة بالنفس	213	21.3	%30.08

تحǂيل النتاƛϑ :

من خلال استعراض النتائج التي في الجدول (ج) ويمثل (الاختبـار الأول) الـذي أجري على المجموعة الشاهدة يوضح لنا أن حالة القلق المعرفـي قـد تصـدرت المقياس من خلال مجموع الدرجات أين بلغت 280 درجة بينما تقارب كـل مـن القلق الجسمي والثقة بالنفس في مجموع درجاتها التي كانت علـى التـوالي 215 درجة و213 درجة .

ولتأكيد الوضعية التي احتلتها كل حالة من المقياس جاءت المتوسطات الحسـابية وأظهرت فروقاً واضحة بين الحالة والأخرى حيث كانت حالة القلـق المعرفـي تتعلى المقدمة ب28 درجة كما أظهرت فروقاً طفيفة بين حالة القلق الجسمي والثقة بالنفس حيث كان المتوسط الحسابي مابين 21.5 و21.3 درجة .

وتأتي النسبة المئوية تأكيداً على ما سبق تبين أن نسبة القلق المعرفي %39.54 بينما نسبة القلق الجسمي هو %30.36 ونسبة حالة الثقة بـالنفس هـو %30.08 وهو ما يؤكد لنا أيضاً كما سبق في نتائج المجموعة الضابطة أن رياضي الكاراتيه المستوى العالي يصابون بكثرة بحالة القلق المعرفي قبيل وأثناء منافسات الكاراتيه قتال فعلي "كوميتيه" .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

جدول (د) يمثل نتائج مقياس حالة قلق المنافسة (الاختبار الثاني)، للمجموعة الشاهدة " الثانية " من غير تدريب رياضي الكاراتيه على المهارات النفسية العقلية.

المعطيات / نوع حالة القلق	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
حالة القلق المعرفي	292	29.2	%37.67
حالة القلق الجسمي	246	24.6	%31.74
حالة الثقة بالنفس	237	23.7	%30.58

تحليل النتائج :

من خلال استعراض النتائج التي في الجدول (د) ويمثل (الاختبار الثاني) الـذي أجري على المجموعة الشاهدة دون تدريب رياضي الكاراتيـه علـى المهـارات النفسية العقلية ، يوضح لنا أن حالة القلق المعرفي في الاختبار الثاني قد ارتفعـت من خلال مجموع الدرجات التي بلغت 292 درجة ، مقارنـة بالنسـبة لـدرجات الاختبار الأول والذي بلغت280 درجة ، بينما بلغت درجات حالة القلق الجسـمي في الاختبار الثاني 246 درجة أيضاً قد ارتفعت بالنسبة للاختبار الأول والذي بلغ درجاته 215 ، وتأتي حالة الثقة في النفس والتي بلغت درجاتها في الاختبار الثاني 237 درجة والتي توضح الارتفاع بالنسبة للاختبار الأول والذي بلغت درجاتـه 213 درجة ، ولتأكيد نسبة الارتفاع لقلق المنافسة الواضح في كـل حالـة مـن المقياس جاءت المتوسطات الحسابية وأظهرت فروقاً واضحة بين الحالة والأخرى حيث بلغ المتوسط الحسابي لحالة القلق المعرفي بـ 29.2 ، كما أظهر فروقاً بين حالة القلق الجسمي والثقة بالنفس حيث كان المتوسط الحسابي مابين 24.6 و23.7 وهو ما يؤكد لنا أن رياضي المجموعة الشاهدة قد ارتفعت نسب حالة قلقهم قبيـل وأثناء المنافسة ،عكس المجموعة الضابطة مما يؤكد لنـا أن تـدريب المهـارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه قد أثر على نسبة حالـة القلـق الـذي يصـيب الرياضي قبيل وأثناء منافسات الكاراتيه قتال فعلي "كوميتيه" .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

جدول(3) يمثل نتائج نوع القلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه للمجموعة الضابطة

نوع القلق / أفراد العينة	القلق المعرفي	القلق الجسمي	الثقة بالنفس
اللاعب رقم 1،2،4،5،7،8،9 ذو خبرة كثيرة	209	120	156
النسبة المئوية	%28.90	%16.59	%21.57
اللاعب رقم 3،6،10 ذو خبرة قليلة	65	89	60
النسبة المئوية	%8.99	%12.30	%8.29

تحليل النتائج :

يتبين لنا من خلال نتائج اختبار رياضي المجموعة الضابطة المدونة على الجدول رقم (03) أن رياضي الكاراتيه الكثير المنافسات وذو الخبرة الكثيرة والمستمرة تصيبه أعراض فكرية أكثر من الأعراض الفيزيولوجية قبل وأثناء المنافسة ، وهذا النوع من القلق يسمى بحالة القلق المعرفي كما هو موضح أعلاه للاعبين رقم 1،2،4،5،7،8،9 إذ بلغت درجاتهم 209 درجة و بنسبة 28.90% أما القلق الجسمي والذي يبلغ درجاته 120 درجة وبنسبة 16.59% ، وحالة الثقة بالنفس والتي تبلغ درجاته 156 درجة وبنسبة21.57% فإنهما منخفضا بشدة مقارنتاً بالقلق المعرفي الذي يصيب رياضي المستوى العالي ، أما رياضي الكاراتيه القليل المنافسات وذو الخبرة القليلة والمتقطعة والمستمرة تصيبه أعراض فيزيولوجية كثيرة قبيل وأثناء المنافسة ،مثلاً كثرة دقات القلب، برودة اليدين ، التبول كثيراً، اضطراب في المعدة وغيره ،وهذا النوع من القلق يسمى حالة القلق الجسمي كما هو موضح للاعبين رقم 3،6،10 إذ بلغت درجاتهم 89 درجة وبنسبة 12.30% أما القلق المعرفي والذي يبلغ درجاته 65 درجة وبنسبة 8.99% وتأتي حالة الثقة بالنفس بمعدل 60 درجة وبنسبة 8.29%، فإنهما منخفضا مقارنتاً بالقلق الجسمي الذي يصيب رياضي الكاراتيه ذو الخبرة القليلة .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-2- تحƗيل ǝƕƆƀǚǐ ǹƀǜ حالة 5ƗƘ اƀǚƆǃƀǅ :

اتضح لنا من نتائج المقياس في الجدول (01) أن مجموع درجاتـه قـد بلغـت 1420 درجة أي بمعدل 71 درجة للفرد الواحد من مجموع 108 درجات التـي تمثل قمة هرم المقياس وقد جاءت في المؤشر العام الأصلي على درجات القلـق عالية المستوى .

وهو ما أكده المدى الحاصل على المقياس (ما بين 14 درجـة و145 درجـة) كأدنى وأقصى حد عبر به رياضي الكاراتيه عن نفسيا تهم قبيل المنافسة .

وكانت النسبة (67.33%) دالة على مدى تأثير حالة قلق المنافسة علـى الأداء الفردي لهم ، وبالتالي الحد من إمكانياتهم للقيام بأدوارهم أثناء المنافسة كاملة نفسياً ، بدنياً ، وتكتيكياً .

كما أسفرت النتائج الخاصة بالحالات الثلاثة المكونة لقلق المنافسـة وهـي علـى التوالي :" حالة القلق المعرفي ، حالة القلق الجسمي ، حالة الثقة بـالنفس) علـى وجود ارتباط دال بين الحالات الثلاثة أكدته العلاقة التي تربط بينهم وتؤكد تكامل العناصر فيما بينها كما وضح الجدول رقم (02) هذا من ناحية الارتباط .

أما من حيث نتائج الاختبار الأول للمجموعة الضابطة فإن انفـراد حالـة القلـق المعرفي كان واضحاً وذلك بتصدرها للطليعة بمجمـوع 297 درجـة وبمتوسـط حسابي ب29.7 درجة . كما جاءت نتائج الاختبار الأول للمجموعـة الشـاهدة إذ تعلت الطليعة حالة القلق المعرفي بمجموع 280 درجة وبمتوسط حسابي ب28 ، بينما تقارب كل من حالة القلق الجسمي وحالة الثقة بالنفس في مجموع درجاتهـا لكلا المجموعتين ، ولذلك ظهرت حالة القلق المعرفي أكثر تأثيراً علـى نفسـيات رياضي الكاراتيه المستوى العالي .

أما نتائج الجدول رقم (03) فتبين أن رياضي الكاراتيه الكثيـر المنافسـات وذو الخبرة الكثير ة والمستمرة تصيبه أعراض فكرية أكثر من الأعراض الفيزيولوجية قبيل وأثناء المنافسة ، وهذا النوع من القلق يسمى بحالة القلق المعرفي .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

كما هو موضح للاعبين رقم 1،2،4،5،7،8،9 إذ بلغت درجاتهم 209 درجـة و بنسبة 28.90% أما القلق الجسمي والذي يبلـغ درجاتـه 120 درجـة وبنسـبة 16.59%. وحالة الثقة بالنفس والتي تبلغ درجاته 156 درجة وبنسـبة21.57% فإنهما منخفضا بشدة مقارنتاً بالقلق المعرفي الذي يصيب رياضي المستوى العالي .

أما رياضي الكاراتيه القليل المنافسات وذو الخبـرة القليلـة والمتقطعـة تصـيبه أعراض فيزيولوجية كثيرة قبيل وأثناء المنافسة ، مثلاً كثرة دقات القلب ، بـرودة اليدين ، التبول كثيراً ، اضطراب في المعدة ، وغيره .

وهذا النوع من القلق يسمى حالة القلق الجسمي كما هو موضـح للاعبـين رقـم 3،6،10 إذ بلغت درجاتهم 89 درجة وبنسبة 12.30% أما القلق المعرفي والذي يبلغ درجاته 65 درجة وبنسبة 8.99% وتأتي حالة الثقة بالنفس بمعدل 60 درجة وبنسبة 8.29%، فإنهما منخفضا مقارنتاً بالقلق الجسمي الذي يصـيب رياضـي الكاراتيه ذو الخبرة القليلة .

مما سنحت لنا هذه النتائج بإعداد برنامج تدريبي للمهارات النفسـية العقليـة وتتضمن هذه المهارات " مهارة الاسترخاء، التصور الذهني ، الانتبـاه" وتطبيـق هذه المهارات على رياضي الكاراتيه في المجموعة الضابطة "التجريبية" .

وذلك من خلال تدريبهم لمدة ثلاثة أشهر متتالية مع مراعـاة الفـروق الفرديـة واحتياجات كل لاعب .

إذ أن سبعة لاعبين ينتابهم بكثرة حالة القلق المعرفي وهم لاعبين ذو خبرة كثيـرة ومستمرة في خوض المنافسات ، مما ركزنا عليهم أثناء التدريب للمهارات النفسية العقلية على تكثيف مهارة التصور الذهني فعندما يستحضر اللاعـب فـي ذهنـه صورة أداء المهارات الحركية والخططية بتمكن واقتدار ودقة, فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية والمهارية, وهذا المفهوم الإيجابي لقدرات اللاعب البدنيـة والمهارية ترفع من معنوياتهم وتكسب الرياضي الثقة بالنفس .

الشيء الذي يساعد رياضي الكاراتيه من خفض أو الحفاظ على المستوى الملائـم للقلق في المنافسة ، مما زاد في تأكيد من صحة الفرضية الجزئية الثانية .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

مما ركز الباحث أيضاً على تدريب مهارة الانتباه للرياضيين فكلما كانـت قـدرة اللاعب على توقع حدوث مثيرات معينة, كان أقدر على الإنتباه لهـا والاسـتعداد للاستجابة بدرجة عالية من الدقة ، فهي تساعد على تطوير اتجاهات إيجابية على النتائج المنتظرة من رياضي الكاراتيه .

إذ كلما استطاع اللاعب تركيز الانتباه على نحو أفضل كانت فرصته في تهيئـة قواه البدنية و الإنفعالية و العقلية على نحو جيد .مما تؤثر إيجابياً على نسبة القلق أثناء منافسة الكوميتيه ، هذا ما يؤكد لنا صحة الفرضية الجزئية الثالثة .

أما الثلاثة اللاعبين ذو الخبرة القليلة والمتقطعة في خـوض المنافسـات والـذي ينتابهم حالة القلق الجسمي بكثرة ، فكثف الباحث في برنامجه التدريبي على مهارة الاسترخاء لهم مع المهاراتين السابقتين ، إذ يعمل الاسترخاء على الإبقاء علـى مستويات الاستثارة المثلى وخفض الاستثارة الفيزيولوجية والتي تؤدي بدورها إلى خفض موازي للضغط العضلي وتساهم في خفض مستويات قلق المنافسة مما تؤكد لنا صحة الفرضية الجزئية الأولى .

وبعد تدريب رياضي الكاراتيه في المجموعة الضابطة على المهـارات النفسـية العقلية لمدة ثلاثة أشهر قام الباحث باختبار ثاني مما وضحه لنا سابقاً الجدول (ب) إذ تبين لنا أن حالة القلق المعرفي في الاختبار الثاني قد انخفضـت مـن خـلال مجموع الدرجات التي بلغت 150 درجة ، مقارنة بالنسبة لدرجات الاختبار الأول والذي بلغت297 درجة .

بينما بلغت درجات حالة القلق الجسمي في الاختبار الثاني 115 درجة أيضاً قـد انخفضت بالنسبة للاختبار الأول والذي بلغ درجاته 205 ، وتأتي حالة الثقة فـي النفس والتي بلغت درجاتها في الاختبار الثاني 110درجة والتي توضح الانخفاض بالنسبة للاختبار الأول والذي بلغت درجاته 210 درجة .

وهو ما يؤكد أن تدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه قد أثر على نسبة حالة القلق الذي يصيب الرياضي قبيل وأثناء منافسات الكاراتيه قتال فعلـي "كوميتيه" .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

أما ما يخص رياضي الكاراتيه في المجموعة الشاهدة مـن خـلال النتـائج السابقة التي في الجدول (د) ويمثل (الاختبار الثاني) الذي أجري على المجموعة الشاهدة دون تدريبهم على المهارات النفسية العقلية .

يوضح لنا أن حالة القلق المعرفي في الاختبار الثاني قد ارتفعـت مـن خـلال مجموع الدرجات التي بلغت 292 درجة ، مقارنة بالنسبة لدرجات الاختبار الأول والذي بلغت280 درجة ، بينما بلغت درجات حالة القلق الجسمي فـي الاختبـار الثاني 246 درجة أيضاً قد ارتفعت بالنسبة للاختبار الأول والذي بلغ درجاته 215 درجة ، وتأتي حالة الثقة في النفس والتي بلغت درجاتها فـي الاختبـار الثـاني 237 درجة والتي توضح الارتفاع بالنسبة للاختبار الأول والذي بلغت درجاتـه 213 درجة .

وهو ما يؤكد لنا أن رياضي المجموعة الشاهدة قد ارتفعت نسب حالة قلقهم قبيـل وأثناء المنافسة ،عكس المجموعة الضابطة ممـا زاد تأكيـداً علـى أن تـدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه قد أثر على نسبة حالـة القلـق الـذي يصيب الرياضي قبيل وأثناء منافسات الكاراتيه قتال فعلي "كوميتيه" .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-3- استنتاللات تحŧيü نتاÅϑ 5ŧ5 الŽĎناƷسμ :

* يتبين لنا من النتائج التي أفرزها التحليل إجمالياً أن مستوى حالة قلق المنافسـة كان عاليا عند رياضي الكاراتيه .

* ويتبين لنا أيضاً من النتائج المدونة معرفة نوع القلق الـذي يصـيب رياضـي الكاراتيه سواء ذو الخبرة الكثيرة والمستمرة أ و ذوي الخبرة القليلة والمتقطعة.

* مما يتبين لنا أيضاً أن حالة القلق المعرفي هو الـذي يتصـدر قائمـة النتـائج المستخرجة ثم يأتي بعده حالة القلق الجسمي ومن ثم حال الثقة بالنفس .

* يتبين لنا أن رياضي الكاراتيه في المجموعة الضابطة ، بعد تدريبهم للمهـارات النفسية العقلية قد أثرت فعلاً على التحكم بنسبة قلق المنافسـة الملائـم لرياضـي الكاراتيه في منافسة القتال الفعلي "كوميتيه" وهذا مايؤكد صحة دراستنا .

* مما يتبين لنا أيضاً أن الرياضيين الذي ينتابهم حالة القلق المعرفي عليهم بتكثيف مهارة التصور الذهني فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهـارات الحركية والخططية بتمكن واقتدار ودقة, فذلك يدعم التقـدير الإيجـابي لقـدراتهم المعنوية وتحسين الثقة بالنفس الشيء الذي يساعد الرياضي من خفـض مسـتوى القلق في المنافسة هذا مايؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية .

* مما يتبين لنا أن مهارة الانتباه ضرورية للرياضيين الذي ينتابهم حالـة القلـق المعرفي فكلما كانت قدرة اللاعب على توقع حدوث مثيرات معينة, كان أقدر على الإنتباه لها والاستعداد للاستجابة بدرجة عالية من الدقة ، فهي تساعد على تطوير اتجاهات إيجابية على النتائج المنتظرة من رياضي الكاراتيه، مما تؤثر إيجابياً على نسبة القلق أثناء منافسة القتال الفعلي "الكوميتيه "، هذا ما يؤكد لنا صحة الفرضية الجزئية الثالثة .

* أيضاً قد تبين لنا أن الرياضيين الذي ينتابهم حالة القلق الجسمي عليهم بتـدريب مهارة الاسترخاء ، إذ يعمل الاسترخاء على الإبقاء علـى مسـتويات الاسـتثارة المثلى وخفض الاستثارة الفيزيولوجية والتي تؤدي بدورها إلى خفـض مـوازي للضغط العضلي وتساهم في خفض مستويات قلق المنافسة مما تؤكد لنـا صـحة الفرضية الجزئية الأولى .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-4- عر f التحǂيǆǈ نتائج الاستبيان الخاص DžǍǅǆǇǅا DžǍǅǆǇǅا :

من خلال توزيع 120 استبيان للعينة وهي المدربين الجزائريين أثناء البطولات الولائية والوطنية وأيضاً المدربين في الأندية في الجزائر ، وشمل التوزيع أيضاً المدربين العرب في بطولة الألعاب العربية التي أقيمت في الجزائر سبتمبر 2004 ، فاستغل الباحث فرصة توزيع الاستبيان وتقديمه للمدربين العرب أثناء انطلاق منافسة الكاراتيه ، مما استرجعنا 70 استبيان فقط إذ سمح لنا العمل الميداني إبراز أربع محاور أساسية تمثلت في :

المحور الأول : ǅǆǇǅا DžǍǅǆǇǅا لرياضة الكاراتيه .

المحور الثاني : ǅǆǇǅا ǆǇǅا ǆǇǅا حول التحضير النفسي ǅǆǇǅا المهارات النفسية .

المحور الثالث : ǅǆǇǅا تدريب المهارات النفسية ǅǆǇǅا لرياضي الكاراتيه.

المحور الرابع : ǅǆǇǅا ǅǆǇǅا الأخصائي النفساني عند الفرق ǅǆǇǅا رياضة الكاراتيه .

المحور الأول : ǅǆǇǅا DžǍǅǆǇǅا : ويقصد بها المدربين الذي سوف نعرف مستواهم التعليمي ومدى خبرتهم في ميدان رياضة الكاراتي من خلال إجاباتهم التي تظهره الجداول والمدرجات التكرارية الآتية رقم(4،3،2،1) .

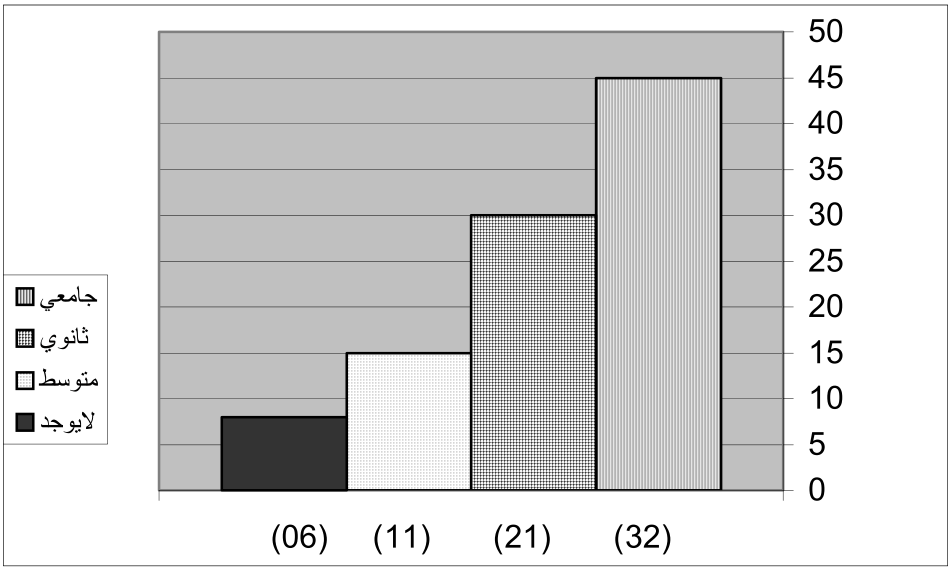
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2ƨ : الǙǀسǌǌǙ التǩǯǌǲǣي Ý.

الإجـــابة	العدد	النسبة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
جامعي	32	%45,71	22,68	11.34	3	0.01
ثانوي	21	%30				
متوسط	11	%15.71				
لا يوجد	6	%8.57				
المجموع	70	%100				

جدول رقم (01)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(01) أن هناك فروق ذات دلالـة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مسـتوى الدلالـة 0.01 إذ بلغـت قيمـة K^2 المحسوبة (22.68) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (11.34) ومعنى ذلك أن أغلبية المدربين المستجوبين لهم مستوى جامعي في عدة مجالات تعليمية وأ ن 06 مدربين لم يحالفهم الحظ في التعليم ورغم ذلك الا أنهـم دخلـو معتـرك التدريب وكلهم ذوي خبرة سابقة في الميدان .



مدرج تكراري رقم(01)

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ƨ2: ǁƾȇ الخǂƦ ǀي الǸيداǹ ǁǼǳدرƤ.

الإجـ ـ ـابة	العدد	النسبة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
سنتين	06	%8,57	16.10	15.99	10	0.1
3 سنوات	09	%12,85				
5 سنوات	08	%11,42				
6 سنوات	09	%12,85				
10 سنوات	08	%11,42				
14 سنة	10	%14,28				
18 سنة	08	%11.42				
20 سنة	07	%10				
25 سنة	02	%2.85				
30 سنة	02	%2.85				
35 سنة	01	%1,42				
المجموع	70	%100				

جدول رقم (02)

يتبين لنا من خلال النتائج في الجدول رقـم(02) أن هنـاك فـروق ذات دلالـة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مسـتوى الدلالـة 0.1 إذ بلغـت قيمـة K^2 المحسوبة (16.10) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (15.99) ومعنى ذلك أن المدربين كلهم ذوي خبرة سابقة في ميدان التدريب ، إذ أن خبرة المدربين محصورة من 2 سنتين إلى 35 سنة مما يدل على خبرتهم في الجانب العملي في ميدان تدريب رياضة الكاراتيه.

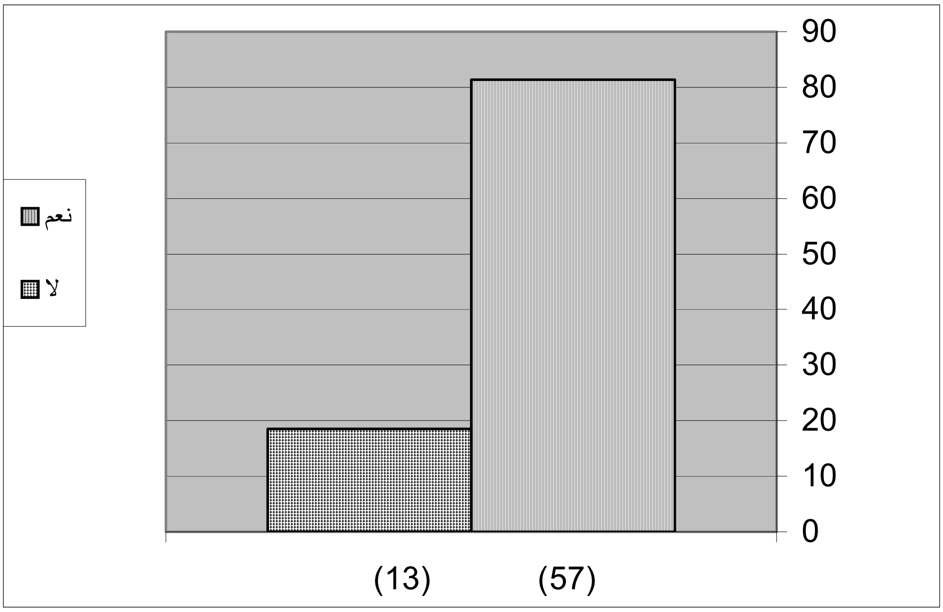
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

س3: هل لديك شهادة في ميدان التدريب ؟

الإجـــابة	العدد	النسبة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	57	%81.42	27.65	6.64	1	0.01
لا	13	%18.57				
المجموع	70	%100				

جدول رقم (03)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(03) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.01 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (27.65) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (6.64) ويدل ذلك أن أغلب المدربين لديهم شهادة في ميدان التدريب .



مدرج تكراري رقم (03)

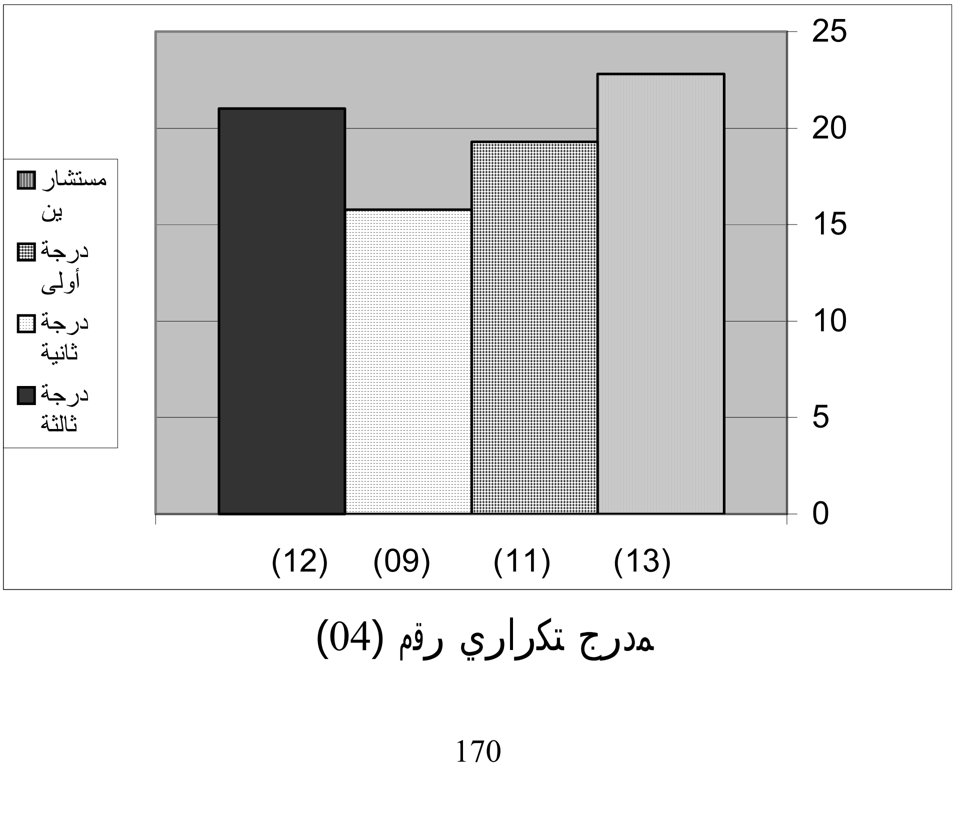
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

س4: إذا ǜƖlŢp ǜŞy! ǨǜjƖli الشǜŊdǩ الذǨتحصلت عǜŊيها في الميǨdاƉǨ التدريب؟.

الإجـ ـ ـابة	العدد	النسبة	K2المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مستشارين	13	%22.80	6.16	4.64	3	0.2
درجة اولى	11	%19.29				
درجة ثانية	9	%15.78				
درجة ثالثة	12	%21.05				
المجموع	70	%100				

جدول رقم (04)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في جدول رقم (04) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.2 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (6.16) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (4.64) ومعنى ذلك أن أغلب المدربين يملكون شهادات علمية في ميدان التدريب لرياضة الكاراتيه.



مدرج تكراري رقم (04)

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ǂǿƢƄǂƄا ǲǿƢŪا : ǊǷرǴŭ ǐǧŹ! ǊƬǷرǴǸǷ ǲǸǬǳا تحضير النفسي ǊǴǨŭǃǴŮǟارات النفسية ǃǴŵǟǴǨǼǳا ǊǴǨǼǳا

وسنعرف نظرتهم من خلال إجاباتهم التي تظهره الجداول والمدرجات التكرارية الآتية رقم(5-6-7-8-9-10-11).

5ح: ااǴǷدرب ǊǷ ǊǷرǴǸǷ إǳǲǸǬǳاp في التحضير النفسي ؟.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	K2 الجدولية	K2المحسوبة	النسبة	العدد	الإجـ ـ ـابة
0.01	2	9.21	20.60	% 55.81	39	واسع
				%32.85	23	متوسط
				%11.42	8	ضعيف
				%100	70	المجموع

الجدول رقم (05)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في جدول رقم (05) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.01 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (20.60) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (9.21) ومعنى ذلك أن أغلب المدربين ملمين بشكل واسع في التحضير النفسي.

مدرج تكراري رقم (05)

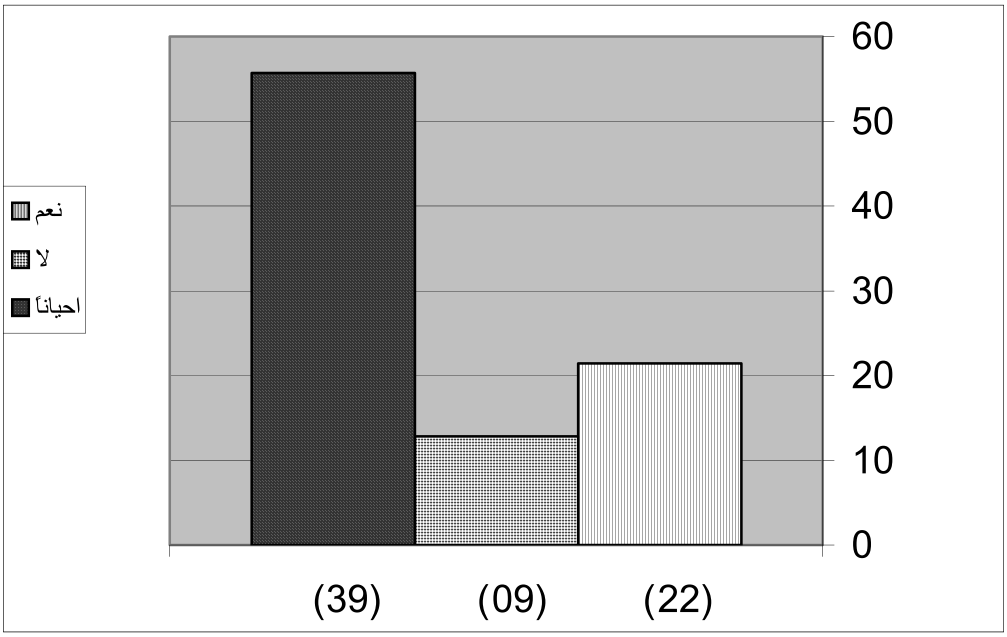
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

س6: هل تستعمل خاصية التحضير النفسي في الحصص؟.

الإجـ ـ ـابة	العدد	النسبة	K2المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	22	%31.42	19.40	9.21	2	0.01
لا	9	%12.85				
احيانا	39	%55.71				
المجموع	70	%100				

الجدول رقم (06)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في جدول رقم (06) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.01 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (19.40) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (9.21) ومعنى ذلك أن أكثرالمدربين يستعملون خاصية التحضير النفسي في حصصهم التدريبية.



مدرج تكراري رقم (06)

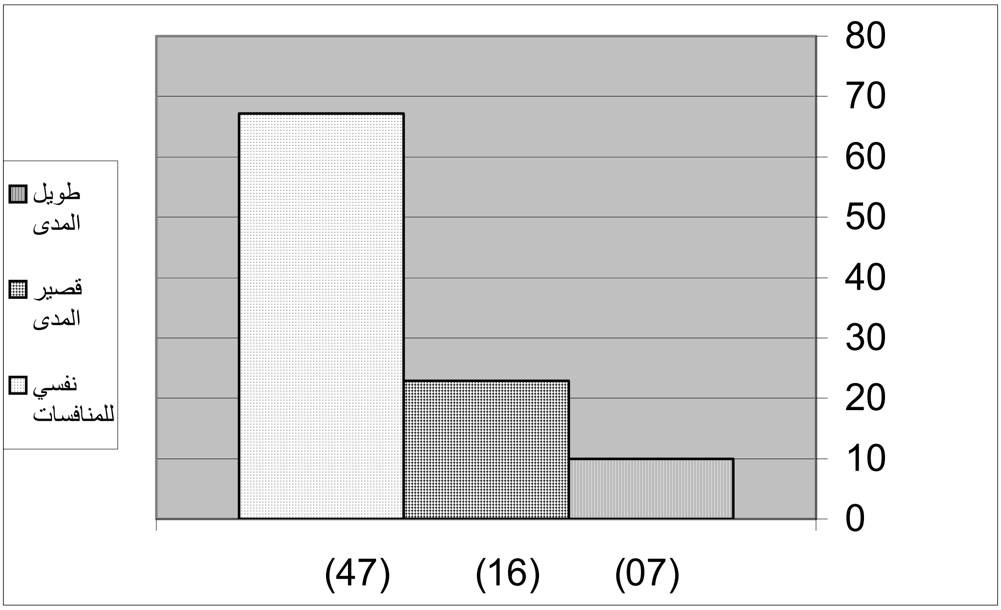
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ƧƸ :7 ǓǀǃǀǅǼǓالتحضير الذǟ ƴǃǂ! ǓǀǞ ƞǃ ǐǁǃǀǏǼǀǄǔ التدريبيةǃǀǝ.

الإجـ ـ ـابة	العدد	النسبة	K2المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
طويل المدى	7	%10	37.74	9.21	2	0.01
قصير المدى	16	%22.85				
نفسي للمنافسات	47	%67.14				
المجموع	70	%100				

جدول رقم (07)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في جدول رقم (07) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.01 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (37.74) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (9.21) ومعنى ذلك أن أغلبية المدربين يقومون بتحضير نفسي يقتصر على المنافسات الرياضية



مدرج تكراري رقم (07)

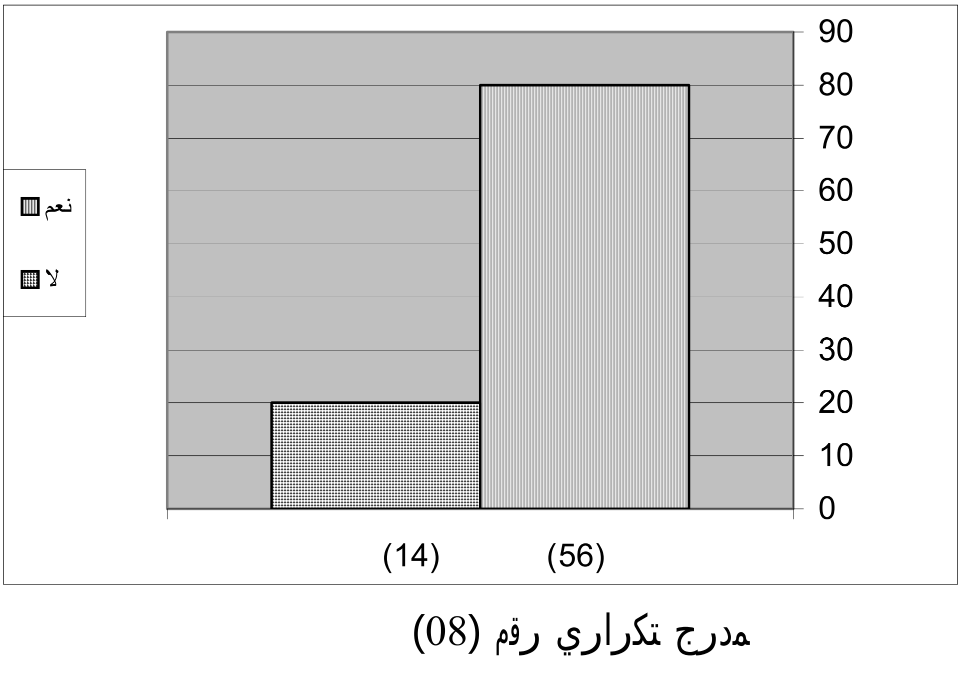
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

Ƨ8: زاŭ سـcyDž عـ DŽ الNJDŽارات النفسيـ huـ الYsJ‡yÝ.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	K2 الجدولية	K2المحسوبة	النسبة	العدد	الإجـ ـ ـابة
0.01	1	6.64	25.2	%80	56	نعم
				%20	14	لا
				%100	70	المجموع

جدول رقم (08)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في جدول رقم (08) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.01 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (25.2) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (6.64) ومعنى ذلك أن أكثر المدربين قد سمعوا عن المهارات النفسية العقلية مع العلم أن الجدول التالي رقم(09) سيبين مدى معرفتهم بالمهارات النفسية العقلية.



مدرج تكراري رقم (08)

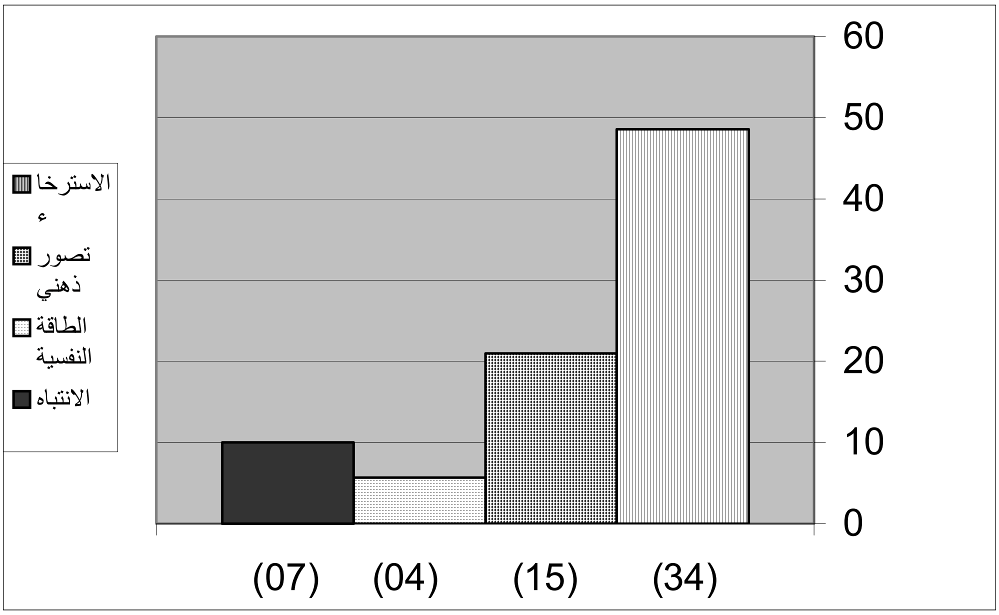
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

س 9: ǨǀDŽǀƚƤاري الƗǀƥƤارات النفسية ǀƗǀƨǂƥي ƕƨƤǀƩ التي تƩƤƜƤƦǀŶ.

الإجـ ـ ـابة	العدد	النسبة	K2المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاسترخاء	34	%48.57	32.62	11.34	3	0.01
تصور ذهني	15	%21.42				
الطاقة النفسية	4	%5.71				
الانتباه	7	%10				
المجموع	70	%100				

جدول رقم (09)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في جدول رقم (09) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.01 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (32.62) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (11.34) ومعنى ذلك أن أغلبية المدربين يقتصرون على معرفة مهارة واحدة من المهارات النفسية العقلية وهي مهارة الإسترخاء .



مدرج تكراري رقم (09)

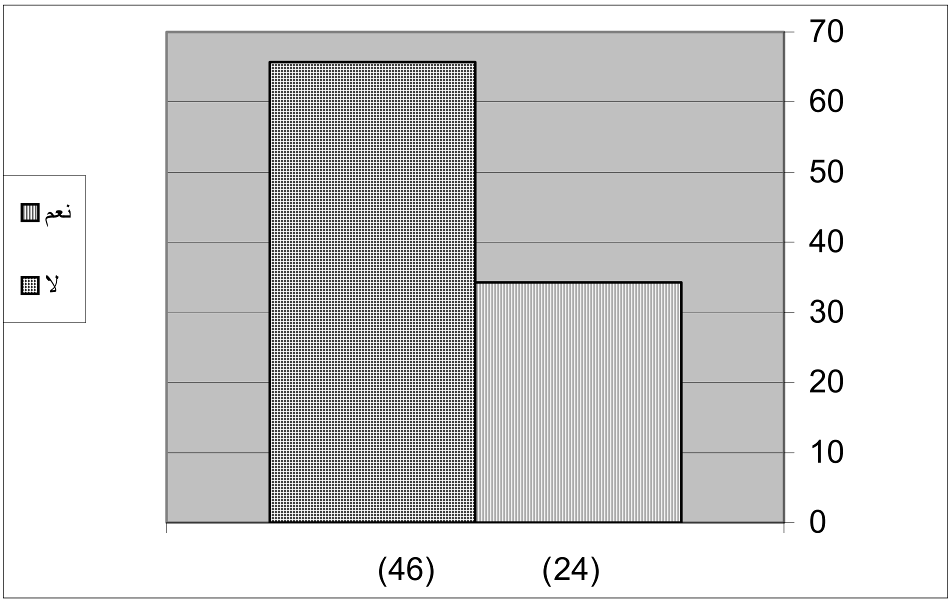
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ƽ10: ǀǿ ǁǀƾƫ ƪǫǀƫ ƾƨǭǀƫ ǀƬƾƳǀƛ ƪƾƳƾǿǀƫƽ ƨǀƽǀǼƫƽ ƨǀǴǬǠƫƽ ǁƮǀƾƺǀƾǀǀǈ.

ǀƫǀƬƽǀ ǀƫǀǀǀǀ	ǀƳƾ ǀƫǀƾǀǀ	K2 ǀƫǀƬǀǀǀǀ	K2ǀƫǀƽǀƾǀƨ	ǀƫǀǀƾƨ	ǀƫǀƾƾ	ǀƫǀǀøøøǀǀ
0.01	1	6.64	6.91	%34.28	24	ǀǀ!
				%65.71	46	ǀ
				%100	70	ǀƫǀǀǀǀǀ

جدول رقم (10)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في جدول رقم (10) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.01 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (6.91) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (9.21) ومعنى ذلك أن أغلبية المدربين لايوجد عندهم الوقت الكافي لتدريب رياضي الكاراتيه على المهارات النفسية العقلية .



مدرج تكراري رقم(10)

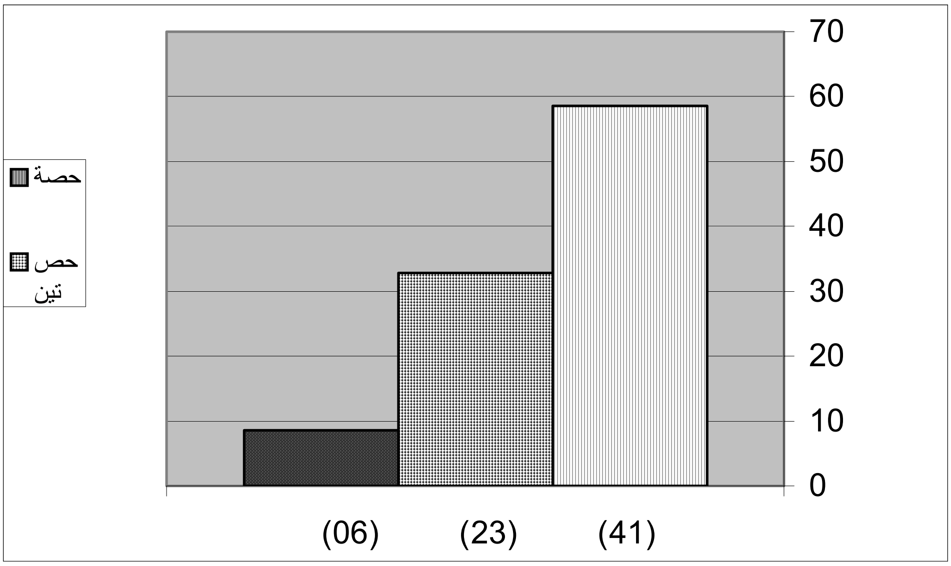
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

س11: ما عدد حصص المهارات النفسية العقلية التي تدرب لرياضي الكاراتيه في الشهر ؟

الإجـ ـ ـابة	العدد	النسبة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
حصة	41	%8.7	26.25	9.21	2	0.01
حصتين	23	%32.85				
4 حصص	6	%8.57				
المجموع	70	%100				

جدول رقم (11)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في جدول رقم (11) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.01 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (26.25) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (9.21) ويدل ذلك على النقص الفادح في حجم الحصص المخصص لتدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه وذلك بمعدل حصة واحدة فقط في الشهر.



مدرج تكراري رقم (11)

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ǀǂƦƢǀǂ : ǨƦƢƮƅƗƆ ǀǂƦƢǀǂ تدريب الǀǂƦارات النفسيǀǂ ǀǂƦƢǀǂ لرياضي الالاراتيǀǂ

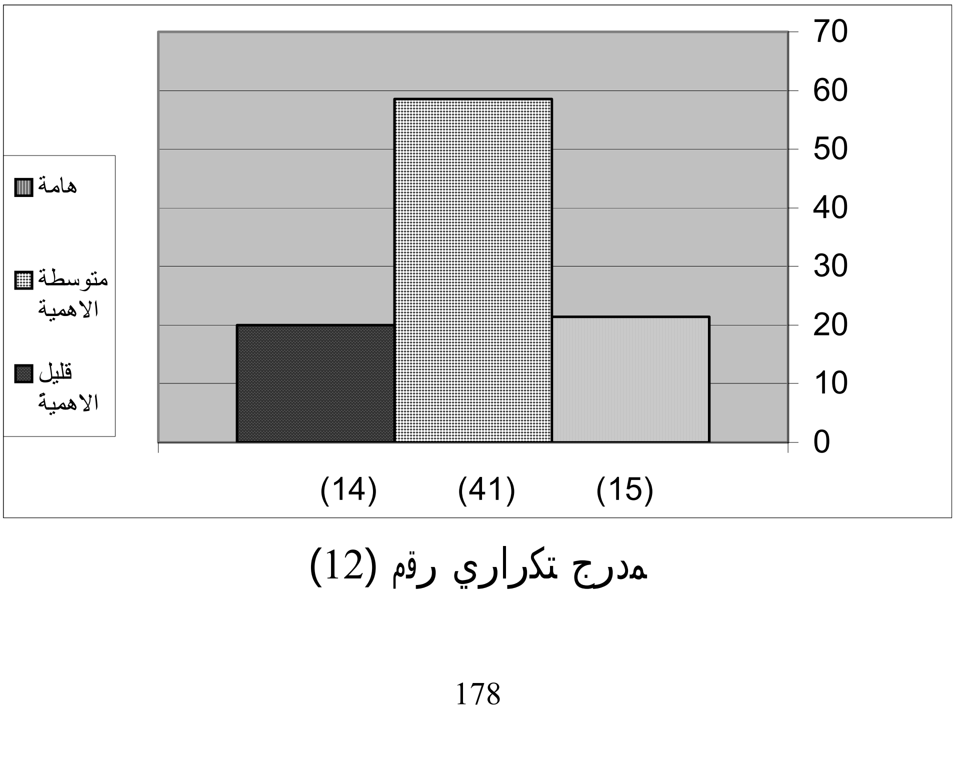
وسنعرف نظرتهم من خلال إجاباتهم التي تظهره الجداول والمدرجات التكرارية الآتية رقم (12-13-14-15-16)

ƨ12: ǀǂ ǀǂƦ ǀǂƦƢǀǂ الǀǂƦارات النفسيǀǂ ǀǂƦƢǀǂ ǀǂالنسǀǂ ǀǂ ǀǂي ǀǂرناǀǂ التدريǀǂي.

الإجـ ـ ـابة	العدد	النسبة	K2المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
هامة	15	%21.42	20.08	9.21	2	0.01
متوسطة الاهمية	41	%58.57				
قليلة الاهمية	14	%20				
المجموع	70	%100				

جدول رقم (12)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في جدول رقم (12) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.01 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (20.08) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (9.21) ويدل ذلك على أن درجة الأهمية للمهارات النفسية العقلية للمدربين هومتوسط الأهمية لهم في برنامجهم التدريبي .



مدرج تكراري رقم (12)

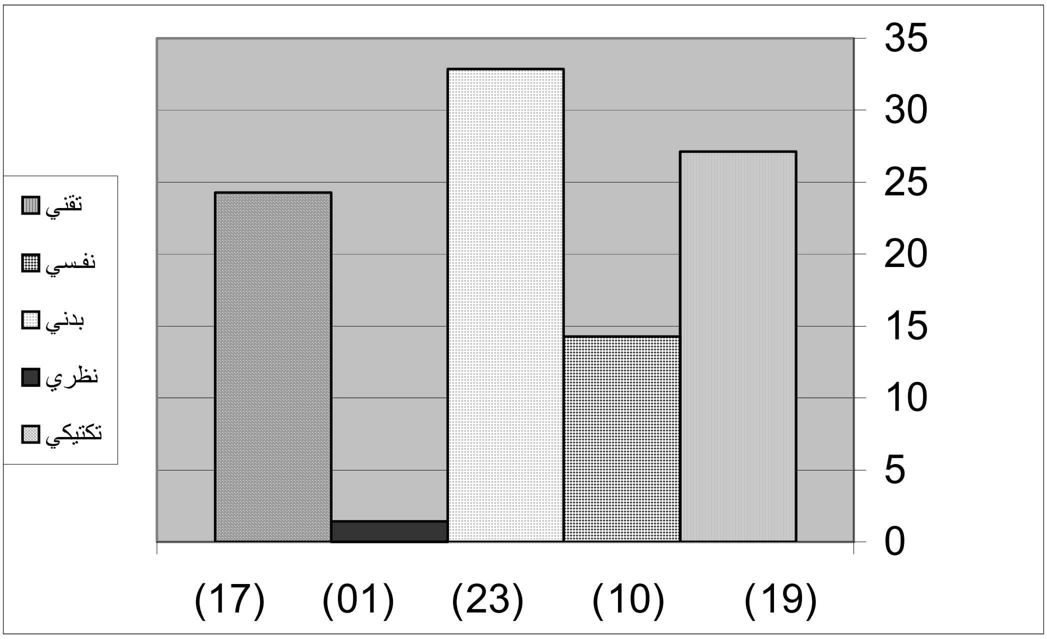
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ƨ 13: رتب التحضيرات التالية حسب درƞƠ الأƺƷƽƵƞ النسƗƻƞ لƊƿǀدربƝ.

الإجـ ـ ـابة	العدد	النسبة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تحضير تقني	19	%27.14	21.42	13.28	4	0.01
نفسي	10	%14.28				
بدني	23	%32.85				
نظري	01	%1.42				
تكتيكي	17	%24.28				
المجموع	70	%100				

جدول رقم (13)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في جدول رقم (13) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.01 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (21.42) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (13.28) ويدل ذلك على تركيز المدربين على الجانب البدني والتقني مقارنة بالجانب النفسي.



مدرج تكراري رقم (13)

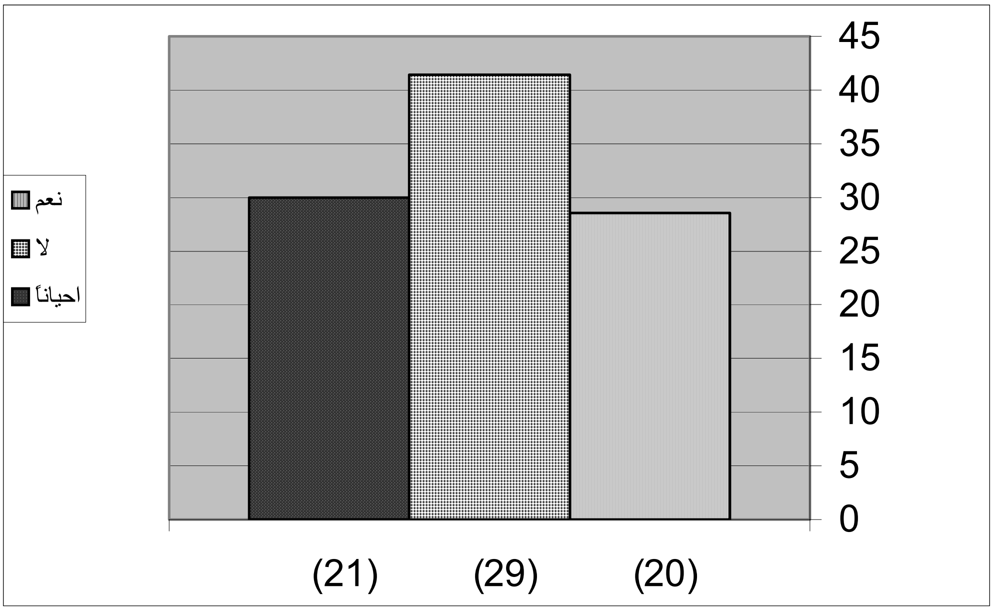
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ƽ 14: ǳǿ ǯǼƫ ǟǂƫ ǾȈǴǟ ǳǟǭǼǴ ƨǏǟǂǳǟ ǳǟǂǟǿƬǳǟ ǑȈƥǂƫ ƨȈǈǨǼǳǟ ƨȈǴǬǠǳǟ ǶǴǠƬǳǟ ǲƦǫ ǺǷ ƨǏǟǂƟǵǴǳ ǽƼǳǟ ǯǻǟǂǧ.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	K2 الجدولية	K2المحسوبة	النسبة	العدد	الإجـ ـ ـابة
0.1	2	4.60	2.08	%28.57	20	نعم
				%41.42	29	لا
				%30	21	احيانا
				%100	70	المجموع

جدول رقم (14)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في جدول رقم (14) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.1 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (2.08) وهي أصغر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (4.60) ويدل ذلك على نقص الوعي والمعارف الخاصة بتدريب المهارات النفسية العقلية .



مدرج تكراري رقم (14)

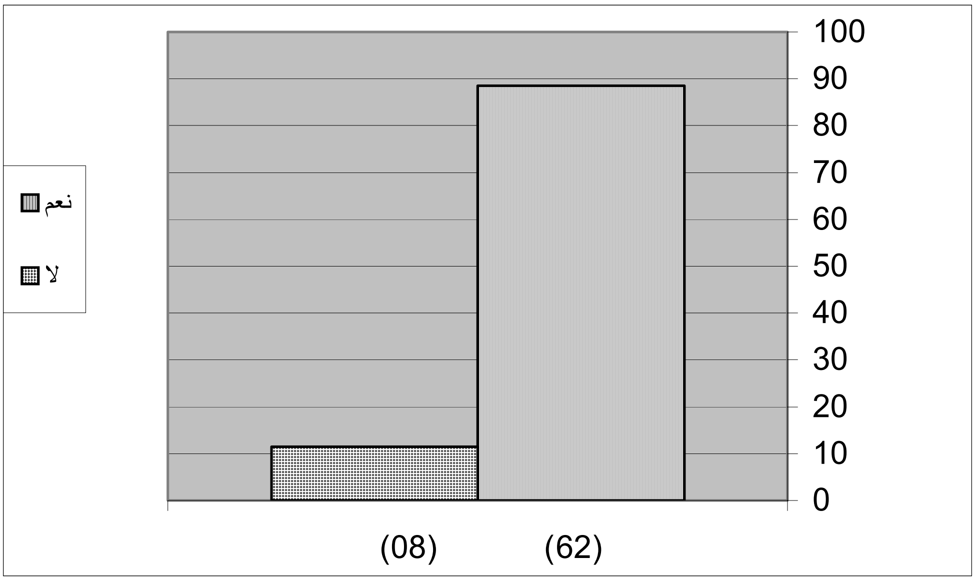
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

15Ƨ: زاǖ حاlhU الǂ‡5 الذă يصيب الرياضي ﻓي ǅlǚliǅwnh الاIIراتيlLj ﻳDƘر ع‡Ă ǅbl6jLY.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	K2 الجدولية	K2المحسوبة	النسبة	العدد	الإجـــابة
0.01	1	6.64	41.65	%88.57	62	نعم
				%11.42	8	لا
				%100	70	المجموع

جدول رقم (15)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في جدول رقم (15) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.01 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (41.65) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (6.64) ويدل ذلك على أن القلق الذي يصيب الرياضي في المنافسة يؤثر على أدائه سواء بالجانب السلبي أو الإيجابي .



مدرج تكراري رقم(15)

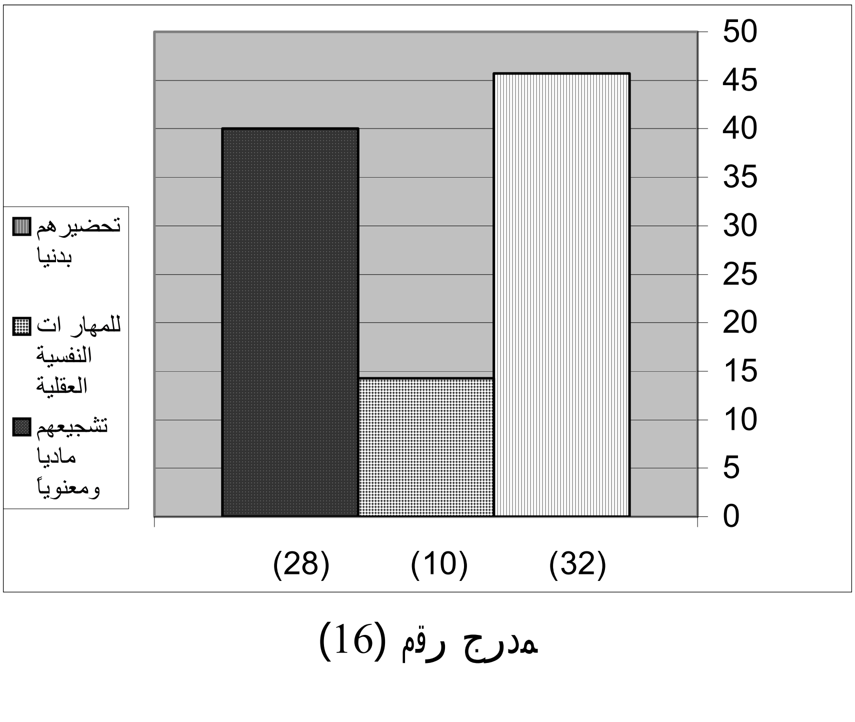
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

16 ƃǀƸƘƴƬƫƗ الطريقة ƇƸƤ التي تستخدمها ƔƥƸƯ ƍƴƳ Ƶǀǀƀاƿرلƈ الرياضيين .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	K2 الجدولية	K2المحسوبة	النسبة	العدد	الإجـــابة
0.01	2	9.21	11.77	%45.71	32	من خلال تحضيرهم بدنيا
				%14.28	10	تدريبهم للمهارات النفسية العقلية
				%40	28	تحفيزهم و تشجيعهم ماديا ومعنويا
				%100	70	المجموع

جدول رقم (16)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في جدول رقم (16) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.01 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (11.77) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (9.21) ويدل ذلك على أن نقص المعلومات بالنسبة للمدربين بخصوص الطريقة التي يستخدمها لعلاج قلق المنافسة تؤدي بهم إلى إهمال تدريب المهارات النفسية العقلية.



مدرج رقم (16)

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

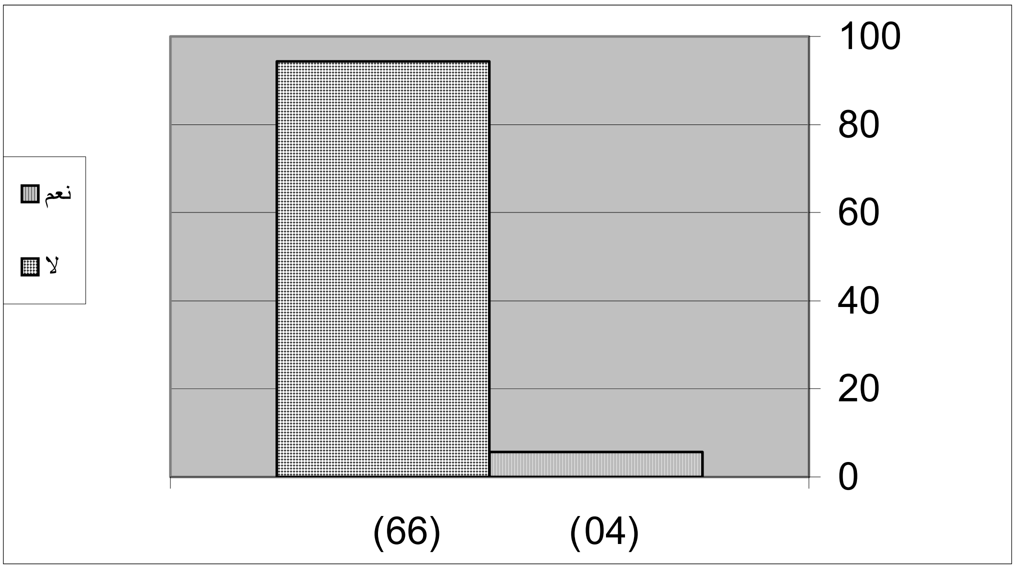
ƨǠƥاƾǳŚ الرƨȈǓ : التǠرف عǴȄ عدد الأخصاƟيǐن النفساƬȈǼǳين الرياضيǐين داخل الأندية : وذلك من خلال الجداول والمدرجات التكرارية الآتية رقم (17-18-19-20).

ƧŚ 17: ƘŪǳا ŐǠƬȇ ƽŘǳƢǠǳاƾ ƺصاƟيين نفسانيين رياضيين داخل الفرƼ 5 ǢǳƢŸ.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	K2 الجدولية	K2المحسوبة	النسبة	العدد	الإجـ ـ ـابة
0.001	1	10.83	54.91	%5.71	04	نعم
				%94.28	66	لا
				%100	70	المجموع

جدول رقم (17)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في جدول رقم (17) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.001 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (54.91) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (10.83) ويدل ذلك على أن النقص الفادح لƘخصائيين النفسانيين الرياضيين داخل الفرق الرياضية .



مدرج تكراري رقم(17)

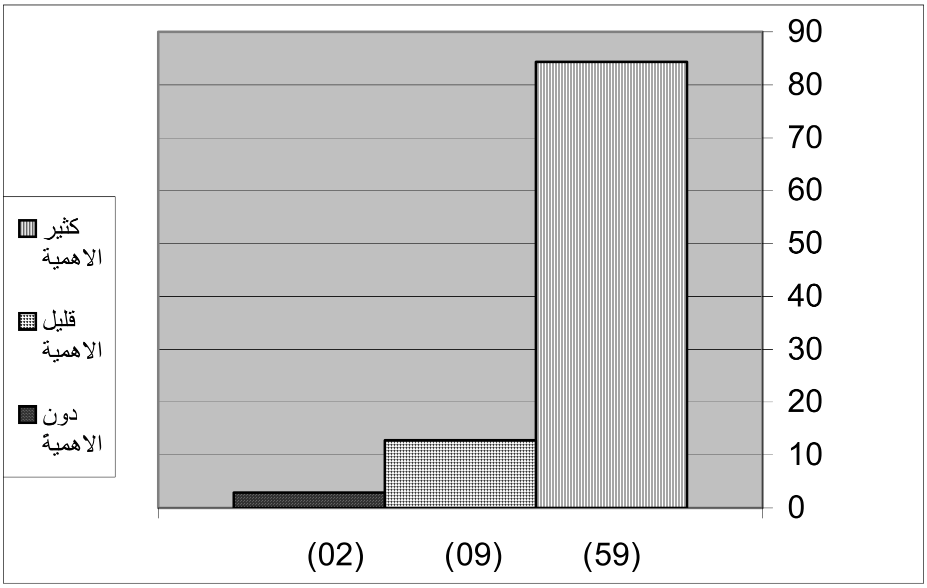
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

س18: هل حضور الأخصائي النفساني داخل الأندية الرياضية للكاراتيه ؟.

الإجـ ـ ـابة	العدد	النسبة	K2المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
كثير الأهمية	59	%84.28	82.83	9.21	2	0.01
قليل الأهمية	09	%12.85				
دون الأهمية	02	%2.85				
المجموع	70	%100				

جدول رقم (18)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في جدول رقم (18) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.01 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (82.83) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (9.21) ويدل ذلك على أن حضور الأخصائي النفساني الرياضي داخل الأندية الرياضية للكاراتيه كثير الأهمية .



مدرج تكراري رقم (18)

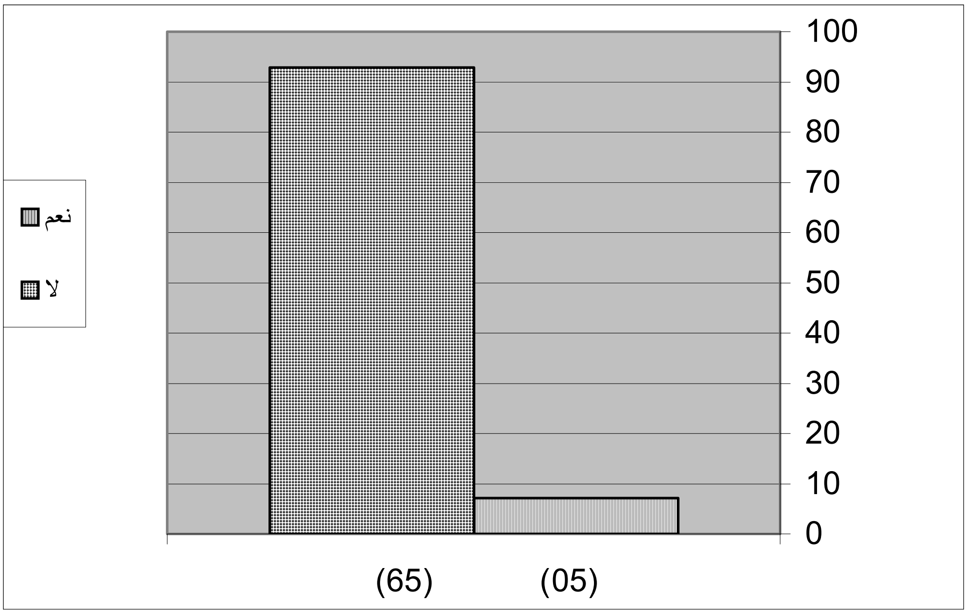
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

س19: هل هناك متابعة نفسية لرياضي الكاراتيه طيلة مدة تكوينه؟

الإجـــابة	العدد	النسبة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	5	%7.14	51.42	2.71	1	0.1
لا	65	%92.85				
المجموع	70	%100				

جدول رقم (19)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في جدول رقم (19) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.1 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (51.42) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (2.71) ويدل ذلك على عدم متابعة رياضي الكاراتيه نفسياً وذلك طيلة مدة تكوينه .



مدرج تكراري رقم (19)

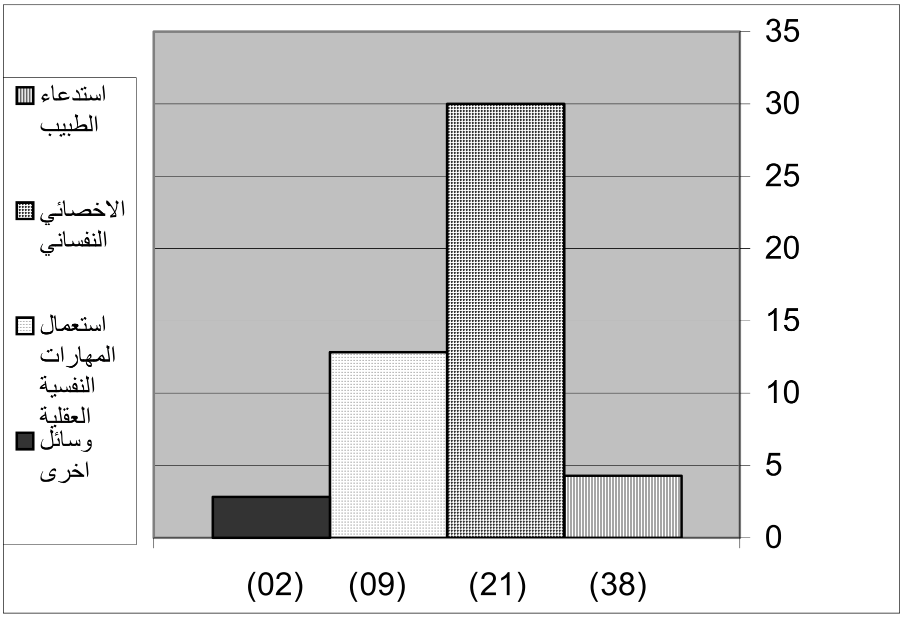
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

20ƨ: عندƜƔ ينتاب رياضيا! الƫ5ƫ ǯي الƜƔƪƫƔ ƫƪǯ ايف تتصرفƛƓƓǼ.

الإجـ ـ ـابة	العدد	النسبة	K2المحسوبة	K2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
استدعاء الطبيب	38	%54.28	42.57	11.34	3	0.01
الأخصائي النفساني	21	%30				
استعمال المهارات النفسية العقلية	09	%12.85				
وسائل أخرى	02	%2.85				
المجموع	70	%100				

جدول رقم (20)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في جدول رقم (20) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.01 إذ بلغت قيمة K^2 المحسوبة (42.57) وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولية والتي تبلغ (11.34) ويدل ذلك على عدم الوعي بأهمية ووجود الأخصائي النفساني الرياضي .



مدرج تكراري رقم (20)

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-5- تحǂيǖ النتاǍǰ حسب اǂƄǐƄاǁ :

أ- تحǂيǖ نتاǍǰ اǂƄǐƄاǁ الأǁǜǛ – طƌǛيƌǓ تǖǛǐƄǁ ǚƌǛǐǁƄǐǚ الاǁاǁاǁتيǕ :

من خلال النتائج المستخلصة من إجابات المدربين الجزائريين والعرب للأسئلة الموجهة إليهم في الجداول والمدرجات التكرارية (1-2-3-4) والذي يتناول بمعرفة تكوين مدربين رياضة الكاراتيه ، نستخلص أنه أغلب المدربين لديهم مستوى جامعي في ميادين مختلفة من العلوم ودخولهم معترك التدريب وكلهم ذو خبرة سابقة في ميدان التدريب والتي تراوحت مابين 2 إلى 35 سنة ويمتلك بعض المدربين شهادة في ميدان التدريب في منهجية الاختصاص لرياضة الكاراتيه ، وكلما يزيد المدرب التكوين في الدراسة الميدانية والدراسة النظرية تعطيه قابلية التمكن من مسؤولية التدريب أكثر وترفع من مؤهلاته في ميدان التدريب الرياضي الحديث لبلوغ رياضيه المستوى العالي وتحقيق الألقاب الدولية والعالمية في رياضة الكاراتيه .

ب- تحǂيǖ نتاǍǰ اǂƄǐƄاǁ الثاني – ǚǁǐǜ إǂǧƄا! اǂƄǐǁƌǓ لǂتحضير النفسي ǜǁاǐƄǅǂاǁات النفسيƌǓ اǂǕƌǂǍƌǓ :

من خلال نتائج الجداول والمدرجات التكرارية المعبر عن الأسئلة (5-6-7-8-9-10-11) والذي تتناول مدى إلمام المدربين للتحضير النفسي والمهارات النفسية العقلية نستخلص أن أغلب المدربين ملمين بشكل واسع للتحضير النفسي حيث أنهم يستعملون خاصية التحضير النفسي في حصصهم التدريبية، ولكنهم يجهلون كيفية استخدام التحضير النفسي المناسب للرياضيين إذ يكتفون بتحضير رياضيهم بإستخدام التحضير النفسي للمنافسات فقط ، ونجد النقص الفادح في حجم الحصص المخصص لتدريب رياضي الكاراتيه على المهارات النفسية العقلية .وبما أن أكثر المدربين قد سمعوا عن المهارات النفسية العقلية إلا أنهم يقتصرون على معرفة مهارة واحدة وهي مهارة الاسترخاء . ونجد أن أغلبية المدربين لايوجد لديهم الوقت الكافي لتدريب رياضي الكاراتيه على المهارات النفسية العقلية نستنتج هنا أن النتائج المستخلصة والتي تبين أن أغلب المدربين ملمين بشكل واسع للتحضير النفسي رغم جهلهم لبعض القواعد المنهجية له .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ونجد أيضاً نقص المعارف والمعلومات عند المدربين لتدريب رياضي الكاراتيه على المهارات النفسية العقلية ، إذ أن أغلب المدربين لا يملكون الوقت الكافي لتدريب رياضي الكاراتيه على تدريب المهارات النفسية .

ج - تحليل نتائج المحور الثالث – أهمية تدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه:

من خلال تحليل نتائج الجداول والمدرجات التكرارية والمعبرة عن هذا المحور والتي تتضمن الأسئلة (12-13-14-15-16) نجد أن المهارات النفسية العقلية تبلغ درجة أهميتها للمدرب بنسبة متوسطة الأهمية، رغم تركيز المدربين على الجانب البدني والتكتيكي مقارنتاً بالجانب النفسي ، ويتضح لنا من خلال النتائج السابقة على نقص الوعي بتدريب المهارات النفسية، أيضاً على نقص المعلومات للمدربين بخصوص الطريقة التي يستخدمها لعلاج قلق المنافسة . ورغم النتائج المستخلصة والتي تبين أهمية تدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه بنسبة متوسطة ، و نقص الوعي والمعلومات لمدربين الكاراتيه في تدريب المهارات النفسية العقلية ، يمكننا إرجاع تباين آراء المدربين إلى عدم توازن مستواهم التكويني في منهجية الاختصاص و جهل إبراز دورهم الصحيح الذي يُمكن اللاعب الحصول على أعلى الرتب في البطولات العالمية في رياضة الكاراتي – دو .

د- تحليل نتائج المحور الرابع : دور الأخصائي النفساني الرياضي داخل الأندية :

من خلال تحليل نتائج الجداول والمدرجات التكرارية والمعبرة عن هذا المحور والتي تتضمن الأسئلة (17-18-19-20) نجد النقص الفادح للأخصائيين النفسانيين الرياضيين داخل الفرق والأندية لرياضة الكاراتيه ، مما أكد أغلبية المدربين بأهمية حضور الأخصائي النفساني داخل الأندية ، رغم عدم الوعي من المدربين بدور الأخصائي النفساني الرياضي ، مما وضحت لنا نتائج الجداول السابقة أنه لا يوجد متابعة نفسية لرياضي الكاراتيه عند تكوينه .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2-6- استنتاااات الǅلحار الأرǤy لنتاǺ ǺلاستياǤDž :

من خلال استعراض نتائج الاستبيان علĂأجوبة المدربين الجزائريين والعرب لرياضة الكاراتيه الموضحه في الجداول السابقة نستنتج مايلي :

* نستخلص أنه أغلب المدربين لديهم مستوى جامعي في ميادين مختلفة من العلوم وكلهم ذو خبرة سابقة في ميدان التدريب ويمتلك بعض المدربين شهادة في ميدان التدريب في منهجية الإختصاص لرياضة الكاراتيه .

* نستنتج أن أغلب المدربين ملمين بشكل واسع للتحضير النفسي رغم جهلهم لبعض القواعد المنهجية له ، وعن نقص معارفهم ومعلوماتهم لتدريب رياضي الكاراتيه على المهارات النفسية العقلية ، إذ أن أغلب المدربين لايملكون الوقت الكافي لتدريب رياضي الكاراتيه على تدريب المهارات النفسية .

* من النتائج المستخلصة والتي تبين أهمية تدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه بنسبة متوسطة ، و نقص الوعي والمعلومات لمدربين الكاراتيه في تدريب المهارات النفسية العقلية .

* نستنتج أن أغلب المدربين لا يعرفون دور الأخصائي النفساني الرياضي ، إذ لا يوجد متابعة نفسية لرياضي الكاراتيه عند تكوينه ، مما نجد النقص الفادح لǖخصائيين النفسانيين الرياضيين داخل الفرق والأندية لرياضة الكاراتيه .

تأكد لنا الاستنتاجات المستخلصة صحة الفرضية العامة والتي تأتي نصها : أن نقص المعارف والمعلومات للمدربين والافتقار للوقت الكافي ونقص أخصائيين في علم النفس الرياضي من الأسباب التي أدت إلى عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه في إعدادهم للمنافسة .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الخاتمة

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الخاتمة :

يعرف علم النفس الرياضي تطوراً كبيراً من خلال دراسات علمية أجريت بصورة دقيقة من قبل أخصائيين نفسانيين ، لقد سمحت مختلف هذه الدراسات بتوفير بنك من المعلومات تسمح للمدرب بمساعدة اللاعب في نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية ، إن الإعداد النفسي الرياضي يهدف إلى تعبئة وتنشيط وتطوير وشحن قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة النفسية منها ، لأنه في كثير من الأحيان يتعرض اللاعبون قبل المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة ، كالتوتر والقلق الذي يعمل على إعاقة عمل اللاعب وبالتالي يخفض من مردوده بعد أن ينقص من أدائه .

و بما أن رياضة الكاراتيه تتطلب تحضيراً بدنياً و تقنياً و تكتيكياً و تحضير نفسي الذي يعتبر عاملاً هاماً في أداء و نتائج الرياضي في المنافسة .

و المدرب المتميز في رياضة الكاراتيه هو القادر على تدريب رياضيه على المهارات النفسية العقلية، فهي تهدف لمساعدة اللاعبين على التحكم في الضغوطات وتوجيه الاستثارة الإنفعالية ، وخفض الاستثارة الفيزيولوجية ، وتهدف إلى تخفيف تأثير الاستجابة للضغط العصبي ، مما تساعده على التكيف للظروف و المواقف المتغيرة التي يمكن أن تواجه الرياضي في منافسة الكوميتيه فاعتمدنا في إشكالنا على التساؤل إلى معرفة الأسباب التي أدت إلى عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية العقلية ، وكذا تأثير مهارات الاسترخاء والتصور الذهني والانتباه على نسبة القلق الذي ينتاب رياضي الكاراتيه في منافسة القتال فعلي "كوميتيه" .

وتبعا للفرضية التي وضعناها في بداية الأمر و اعتمادا على المعارف التي تحصلنا عليها من خلال التحليل النظري و التي سمحت بتحديد و تبيين أهمية المهارات النفسية العقلية ، و جمع أهم المعلومات عن مهارات الاسترخاء ، والتصور الذهني ، والانتباه ، وقلق المنافسة ، ورياضة الكاراتيه ، وهو ما يعرف بالتحليل الببليوغرافي .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

أما الجانب التطبيقي والذي يعتبر الأساس في البحث يعمد إليـه تأكيـد أو نفـي فرضيات البحث من خلال النتائج التي يفرزها الميدان والتي تعبـر عـن الحالـة النفسية لرياضي الكاراتيه قبيل وأثناء المنافسات وما مدى تحكمهم في هذه الظاهرة لجأ الباحث إلى استعمال مقياس ويسمى " مقياس حالة قلق المنافسة " ، إضافة إلى الاستبيان كأداة ثانية وذلك لالمام بكل النتائج التي تخدم الموضوع .

*** [illegible] حالة [illegible] سلّمي " اختبار تغيير الذات " :**

استعمله الباحث بغرض قياس ومعرفة الحالة النفسية للاعبين قبيل وأثناء المنافسة الرياضية ، وأثبتت نتائجه أن مستوى حالة القلق لدى اللاعبين كان عالياً ، ويرجع ذلك إلى ظهور الدرجات الكبيرة التي أفرزها المقياس ، وما أكد ذلك هي نسـب الحالات الثلاثة الناتجة عن تحليل المقياس إلى عوامل جزئية ، أين حلـت القلـق المعرفي في المقام الأعلى ونجدها أكثر تأثيرا على أداء اللاعبين ، وتلتهـا حالـة القلق الجسمي وكانت أكثر سيطرة على نفسية اللاعبين ، بينما جاءت حالة الثقـة في النفس موالية للحالتين السابقتين .

- معرفة نوع القلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه سـواء ذو الخبـرة الكثيـرة والمستمرة أ و ذوي الخبرة القليلة والمتقطعة.
- تدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه في المجموعة الضابطة ، قد أثرت بشكل واضح على التحكم بنسبة قلق المنافسة الملائم لرياضي الكاراتيه فـي منافسة القتال الفعلي "كوميتيه" وهذا ما يؤكد صحة دراستنا .
- الرياضيين الذي ينتابهم حالة القلق المعرفي عليهم بتكثيـف مهـارة التصـور الذهني فعندما يستحضر اللاعب فـي ذهنـه صـورة أداء المهـارات الحركيـة والخططية بتمكن واقتدار ودقة, فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقـدراتهم المعنويـة وتحسين الثقة بالنفس الشيء الذي يساعد الرياضي من خفض مستوى القلق فـي المنافسة هذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

- مهارة الانتباه ضرورية للرياضيين الذي ينتابهم حالة القلق المعرفي فكلما كانت قدرة اللاعب على توقع حدوث مثيرات معينة, كـان أقـدر علـى الانتبـاه لهـا والاستعداد للاستجابة بدرجة عالية من الدقة ، فهي تساعد على تطوير اتجاهـات إيجابية على النتائج المنتظرة من رياضي الكاراتيه، مما تؤثر إيجابياً على نسـبة القلق أثناء منافسة الكوميتيه ، هذا ما يؤكد لنا صحة الفرضية الجزئية الثالثة .

- الرياضيين الذي ينتابهم حالة القلق الجسمي عليهم بتدريب مهارة الاسترخاء ، إذ يعمل الاسترخاء على الإبقاء على مستويات الاستثارة المثلى وخفض الاستثارة الفيزيولوجية والتي تؤدي بدورها إلى خفض موازي للضغط العضلي وتساهم في خفض مستويات قلق المنافسة مما تؤكد لنا صحة الفرضية الجزئية الأولى .

*** ǱǽƾƬǼƬLJǩ ƨǌǫƢǼǷ ! ă الذ ǀǴǫدريǴǩ ǱǏǀǳالا ƾǟ الذ ǀǴǟ :**

من خلال استعراض نتائج الاستبيان علĂأجوبة المدربين الجزائريين والعـرب لرياضة الكاراتيه ، نجد أن أغلب المدربين لديهم مستوى جـامعي فـي ميـادين مختلفة من العلوم وكلهم ذو خبرة سابقة في ميدان التدريب ويمتلك بعض المدربين شهادة في ميدان التدريب في منهجية الإختصاص لرياضة الكاراتيه .

أغلب المدربين ملمين بشكل واسع للتحضير النفسي رغم جهلهم لبعض القواعـد المنهجيةله وعن نقص معارفهم ومعلوماتهم لتـدريب رياضـي الكاراتيـه علـى المهارات النفسية العقلية ، إذ أن أغلب المدربين لايملكون الوقت الكافي لتـدريب المهارات النفسية العقلية للرياضيين ، مما نجـد الـنقص الفـادح للأخصـائيين النفسانيين الرياضيين داخل الفرق والأندية لرياضة الكاراتيه . مما يؤكد لنا ذلـك صحة الفرضية العامة التي طرحناها مسبقاً .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

استنتاجات الدراسة :

بعد الدراسة التي أثبتت أن تدريب المهارات النفسية العقلية لها تأثير بشكل ايجابي على التحكم بنسبة القلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه في منافسة القتال فعلي "كوميتيه" مما سمحت لنا الدراسة باستنتاج مايلي :

* يتبين لنا من نتائج هذه الدراسة أن مستوى حالة قلق المنافسة كان عاليا عند رياضي الكاراتيه .

* توصلت نتائج الدراسة إلى أن نوع القلق الذي يصيب رياضـي الكاراتيـه ذو الخبرة الكثيرة والمستمرة هو حالة القلق المعرفي ، و القلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه ذو الخبرة القليلة والمتقطعة هو حالة القلق الجسمي .

* تبين لنا نتائج الدراسة أن حالة القلق المعرفي هو الذي يتصدر قائمـة النتـائج المستخرجة ثم يأتي بعده حالة القلق الجسمي ومن ثم حالة الثقة بالنفس .

* توضح لنا الدراسة أن الرياضيين الذي ينتابهم حالة القلق المعرفي عليهم تكثيف مهارة التصور الذهني فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهـارات الحركية والخططية بتمكن واقتدار ودقة, فذلك يدعم التقـدير الإيجـابي لقـدراتهم المعنوية وتحسين الثقة بالنفس الشيء الذي يساعد الرياضي من خفـض مسـتوى القلق في المنافسة.

* مما تبين لنا الدراسة أن مهارة الانتباه ضرورية للرياضيين الذي ينتابهم حالـة القلق المعرفي فكلما كانت قدرة اللاعب على توقع حدوث مثيرات معينة, كان أقدر على الانتباه لها والاستعداد للاستجابة بدرجة عالية من الدقة ، فهي تساعد علـى تطوير اتجاهات إيجابية على النتائج المنتظرة من رياضي الكاراتيه، ممـا تـؤثر إيجابياً على نسبة القلق أثناء منافسة الكوميتيه.

* توضح لنا الدراسة أن الرياضيين الذي ينتابهم حالـة القلـق الجسـمي علـيهم بتدريب مهارة الاسترخاء ، إذ يعمل الاسترخاء على الإبقـاء علـى مسـتويات الاستثارة المثلى وخفض الاستثارة الفيزيولوجية والتي تؤدي بدورها إلى خفـض موازي للضغط العضلي وتساهم في خفض مستويات قلق المنافسة .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

* نستنتج من الدراسة أن أغلب المدربين ملمين بشكل واسع للتحضير النفسي رغم جهلهم لبعض القواعد المنهجية له .

* يتبين لنا من الدراسة أن أغلب المدربين لديهم نقـص المعـارف والمعلومـات لتدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه ،

* توضح لنا الدراسة إلى أن أغلب المدربين لايملكون الوقـت الكـافي لتـدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه .

* تبين الدراسة أنه لا يوجد متابعة نفسية لرياضي الكاراتيه عند تكوينه .

* يتبين لنا من الدراسة إلى ظهـور الـنقص الفـادح لأخصـائيين النفسـانيين الرياضيين داخل الفرق والأندية لرياضة الكاراتيه .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

التوصيات

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

التوصيات :

من خلال ما توصلنا إليه من استنتاجات في ما يخص موضوع دراسة تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيـه قتال فعلي " كوميتيه" مكنتنا من تقديم بعض الاقتراحات سواء للمدربين أو المسؤولين على هذه الرياضة و هي كما يلي :

- ينبغي على المدرب البحث المتواصل ويعمل على توسيع معلوماته الخاصة بميدان علم النفس الرياضي ، تساعده على التقرب وتجنب التفسيرات السطحية والسهلة التي تؤدي في غالب الأحيان إلى نتائج سلبية .
- ينبغي على الجهات المسؤولة الاتحاديـات و الرابطـات والمعاهـد بتنظـيم تربصات تكوينية مستمرة للمدربين في مجال علم النفس الرياضي.
- ينبغي على المدرب مراقبة الحالات الانفعالية لرياضي الكاراتيه قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس نفسية خاصة.
- ينبغي على المدرب التطلع والتدرب على المهارات النفسية العقلية بكثرة والتي تهدف إلى التحكم بالنسبة الملائمة لقلق المنافسة وتحسين أداء الرياضي في المنافسة.
- ينبغي على الجهات المسؤولة الفيدراليات ورؤساء الأندية والفرق تخصيص نفسانيين رياضيين مختصين لإعداد الفرق والمنتخبات ، وذلك قصد التحضير المتكامل والجيد لرياضي الكاراتيه .
- ينبغي على المدرب إدراج التدريب على المهارات النفسية العقلية ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب ، وأن يخصص لها الوقت الكافي للتدريب.
- ينبغي على المدرب متابعة رياضي الكاراتيه نفسياً منذ بدء تكوينه حتى يتسنى الوصول إلى تحقيق الأهداف المنتظرة .
- ينبغي على المدرب تدريب مهارات الاسترخاء والتصور الذهني والانتباه لرياضي الكاراتيه من أجل الوصول إلى أكثر قدر من الفعالية خلال المنافسات .
- ينبغي على المدرب البحث ومعرفة نوع القلق الذي يصيب الرياضي لمعرفة كيفية معالجته قبل دخول الرياضي في المنافسة .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

المراجع

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

قائمة المراجع باللغة العربية :

1 - أسامة كامل راتب : "دوافع التفوق في النشاط الرياضي"،دارالفكـر العربـي، القاهرة،.1990

2- أســامة كامــل راتــب :"قلــق المنافسة،ضــغوط التــدريب،احتراق الرياضي"،الطبعة2دار الفكر العربي،القاهرة،.1997

3- أسامة كامل راتب:"علم النفس الرياضة"ط2،دارالفكر العربي،القاهرة،.1997

4- أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة-المفاهيم-التطبيقـات "، دار الفكـر العربي ،القاهرة،.2000

5- أحمد محمود إبراهيم: "مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف الإسكندرية ، 1995.

6-حامد بن عبد السلام الزهران :"علـم الـنفس النمـو"،عـالم الكتـب ، ط2 ، القاهرة،.1978

7- راضـي الـوقفي : "مقدمـة فـي علـم الـنفس "،دار الشـروق للنشـر والتوزيع،عمان،ط3 ، .1998

8- سعد جلال :"الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السـلوكية" ، دار الفكـر العربي،القاهرة،.1985

9-عبد الرحمن العيسوي : "علم الـنفس الفسـيولوجي"،دار النهضـة العربيـة، بيروت،.1991

10-عبد الرحمن العيسوي: " التربية النفسية للطفـل والمراهـق " ،دار النهضـة العربية ، بيروت ، .2000

11- عبد الـرحمن العويسـي :"أمـراض العصـر"،دار المعرفـة الجامعيـة، الإسكندرية،.1998

12- عمار بوحوش : " دليل الباحث في المنهجية وكتابـة الرسـائل الجامعيـة "،المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر،1995.

13-عبد القادر حلمي: " مدخل إلى الإحصاء "، ديوان المطبوعـات الجامعيـة ، الجزائر ، 1993 .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

14-عبد الرحمن عدس:"أساسيات البحث التربوي" ، دار الفرقان، الأردن ،.1993

15-عبد الحميد عطية : "التحليل الإحصائي وتطبيقاته في دراسات الخدمة الاجتماعية"، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ،2001.

16- محمد الفايز القليوبي : " فلسفة وتاريخ الكاراتيه التقليدي"،فهرسة الملك فهد الوطنية ، الرياض ، .2004

17- فؤاد السيد البهي : "علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري"، دار الفكر العربي ، القاهرة ،.1980

18- فيصل محمد الزراد :"مسابقات الميدان والمضمار" ،مطبعة الإشعاع الفنية ، مصر،.1998

19- محمد العربي شمعون : "التدريب العقلي في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي ، القاهرة،1996 .

20- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : " القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي" ، دار الفكر العربي ، ط2، القاهرة ، 1988

21- محمد حسن علاوي : " علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية " ، دار الفكر العربي،القاهرة ،2002.

22- محمود حمودة : "الطفولة والمراهقة(المشكلات النفسية والعلاج)"،الطبعة الأولى،.1991

23-محمود زيدان: "الاستقراء والمنهج العلمي" ، الطبعة الرابعة، القاهرة، 1980.

24- مقدم عبد الحفيظ :" الإحصاء والقياس النفسي التربوي "، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983 .

25- مصطفى غالب :"الأحلام،القلق،الخجل"،دار ومكتبة الهلال، بيروت،1984.

26- محمد مكي : " محاضرات في علم النفس التربوي"،المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر، الجزائر، 1994 .

27- محمد نصر الدينياحي"الضغط والقلق والحالات العصبية"،دار الهدى،الجزائر.

28- لندال دافيدوف : " مدخل علم النفس" ط2، دار ماكروهيل للنشر، القاهرة،.1988

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

29- وجيه محجوب :" طرائق البحث العلمي ومناهجه" ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل،1988 .

30- يحى كاظم النقيب:"علم النفس الرياضي"،معهد اعادة القادة،الرياض،1990.

المراجع باللغة الفرنسية :

1- E.Thill et G.Rioux: "Compétition sportive et psychologie"Ed vigot.paris 1991.

2-FERNANDEZ.L:"Sophrologie et compétition sportive"Ed Vigot.Paris.1982.

3- GRATTY . M:"Les motivations". Ed Vigot.Paris.1970.

4-MATVEIEV.L:"Aspects fondamentaux de l'entrainement sportif ".Ed Vigot Paris.1983 .

5-Raymond Thomas : " Laprépaaration psychologique du sport " Vigot:Paris,1991.

6-RIOUX G.: "Compétition sportive et psychologie" .Ed Chiron.paris.1983

7-R. HABERSETZER : « Technique avancée » Assauts Edition : Amphora ,1987 .

8- R. HABERSETZER : « le guide marabout du karate» Edition : Amphora ,1975 .

9-R.S Weinberg. D.Goold : Psychologie du Sport de l activité physique. Edition. Vigot .Pris .1997.

10-THOMAS R. et ALAPHILIPPE D:" Les attitudes ".Ed PUF .Paris.1983.

11-THOMAS R:"Introduction aux fondements pratiques et méthodologiques de la recherche sportive .Ed Vigot.Paris.1970

12-WEINBERG.S et GOULD.D:"Psychologie du sport et de l'activité physique. Ed . Vigot .Paris.1997.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الملاحق

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارۿ التعǂيم العاǋ والبƘƟ العǂمǋ
جامعة الجزائر
ǂǃية العǂوم اǓنسانية واǓجتماƔية
قسم التربية البدنية والرياضية

(استبيان خاص بالمدربين)

أخـي المدرب :

ƗƞƴǀƢǷ Ŀ ŚƬLJƳƢŭا ةداȀش لنيل ƱǂƼƬǳا ƨȈǴǸǟ رƢǗȍا Ŀ ǲǸŰ ǺǷ ƨȈǓƢȇǂǳاو ƨȈǻƾƦǳا ƨȈƥŗǳا ƈƺǳا صاƻ (ǽرشاد نفLjŸ رياǓي) واǷ ǾǴ ƨȈǴǬǠǳا ƨȈLjǨǼǳا ƽراƪŭا ƗǠƢƥت ǂƯƘƫ Ǻǟ ǺǷ ƽƢǠƥ ƗƴǷƢǻرƤǴǳ ريǓاƘǳا (ƨȈǈǨǼǳا) ǄƳ ƳǺǧ ǲǿ ǖǬǧ ǲȈǏرƦǳا ǂǷƢƥ ǞǷ ƬǟƢȇƾǴǳ ǶȈƦǷƢǳا ƽƢǠƥ ǺǷ ƨǷƢǸƬǿاو ..ƨǸƟƢǬǳا ǽǀǿ ǲǷƢǯ Ŀ ƪǻƢƥ ƣƣƢǴǳا ǺǷ ƬƦǴǗ Ŀ ǾǴǟ ƢǸǯ ǶǰǻƢǷاƢƸƬǴǳ ǶǰƬƥƢƳƌƦǳ ƗǷƢȈǳو شاكرين لكم تعاونكم معنا .

ولكم فاƟق اǓحƬرام والƬقدير

أخوكم /

عبدالعزيز الوصابي

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1- المستوǌ التعǂيمĬ Ý.

- Ŏžǡǀƞ - ǀǈنوĬ - مǁوǂط - Ǚ يوǃƞ

2- مدƔ الǛبرƔ Ĭǆ الميداǄ امدرƒ Ý .

-

3- ǈǀǌ لديp ǀǈǉدƔ ميداǄ التدريƒ Ý .

- نƨžƾ - Ǚ

4- ǉƥ اǈǉا تجابتp بنعم ماǌǀĬ الǀǈǉدƔ المتǄƮƬǈ Ɏǂǉ ĬǆيداǄ التدريƒ Ý .

-

5- امدرƒ مامدǌǀ للمامp ĬǆالتƟضير النǈƨĬ Ý.

– الشكل واǀƔ - الشكل مǁوǂط - الشكل ǆǀƢيف

6- - ǈǀǌ تستعمل ǈǀǋية التƟضير النǈƨĬ ĬǆالƬƮة Ý.

- نƨžƾ - Ǚ - ǈơǀيانا

7- ما ǌǀ التƟضير الƔǅ تǅوم بǇ ĬǆبرنامجP التدريبĬ Ý.

- ǈƕƢير نفǂ Ŏطويل المدă .
- ǈƕƢير نفǂ Ŏير المدăƖp .
- ǈƕƢير نفǂ Ŏللمنافǂ ǀǈƘ .

8- ǈǀǌ سمعƥ Ǆƥǀالمǈǉارا ǀالنƨسية العǂǉية Ý .

- نƨžƾ - Ǚ

9- ماǌǀĬ المǈǉارا ǀالنƨسية العǂǉية التĬ تعرǈǆǉ Ý.

- مǈǌارǀǈƘ اǙǂǆǀرخاء .
- مǈǌارǀǈƘ وǀƢƔ اǙهداف.
- مǈǌارǀǈƘ الƙǆور وǀالهRǀŎ.
- مǈǌارǀǈƘ ǀإدارة الƢƾط .
- مǈǌارǀǈƘ اǁǋǀǈǀǌ .
- مǈǌارǀǈƘ الطاƫp النفǂيƫ .

10- ǌǀǈ لديp الوƩا اǀǆǀƘ لتدريƒ المǈǉارا ǀالنƨسية العǂǉية لǂرياضييǄ Ý.

- نƨžƾ - Ǚ

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

11- ام Ÿ دد Ɵ Ƭ ţ المǁاراا النƨسية العƫية التǐ ƭدربǁا لƫرياضييǻ في Ǐ
.ÝǁǈǸƇاا

- ơ Ɗ ƫ واơدة .
- ơ Ɗ ƷǇǃ .
- 4 ơ Ɗ ص .
- 8 ơ Ɗ ص ما فوƾ .

12- مامدǌ ǆƷƹامية المǁاراا النƨسية العƫية بالنسبة لǍ في Ǐ برنامجǍ التدريبǐ Ý.

- مامǃ - مƾوƸǈ اǓهميǃ - ƿǈǃǉǃ اǓهميǃ

13- رƫ ƒ التƟضيراا التالية Ɵسƒ درجة اǓƹامية بالنسبة لƫمدر ƒ Ý.

- اǄơƿƿاƸير اǄƿǈƻǇ .
- اǄơƿƿاƸير النفǈǇ .
- اǄơƿƿاƸير اǄǉǅǇǈǇ .
- اǄơƿƿاƸير النƵار ǐ .
- اǄơƿƿاƸير اǄǌƿǌƿǌƿǇ .

14- ǅǉƾ ƭروǎ ǅǎ ƭدري ƒ المǁاراا النƨسية العƫية Ÿمǅǉ في ƬǅƼ ƟǓراز الƨوز في Ǐ
المناƼسةÝ.
- نƶǋ - Ǔ - ơǇƳǇǈا

15- ǅǉƾ Ɵالة الƫƭ5 لǆƼƻ يƬƒ الرياضǐ في Ǐ مناƼسة الاراتيǅǇ يƕǅƿرÝǉƫǍ ǈǇƽدǊǇƭ.
- نƶǋ - Ǔ

16- مااǅǇƽ Ǐ اǓǇالريƫة التǐ ƭستƾدمǁا لعǓƼ ǉƫ 5ƫة المناƼسة لƫرياضييǻ Ý.

- مǆ خǓǉ ƳơƷيرهǋ ǈǇƽدنياǈ Ǉ Þ.
- مǆ خǓǉ ƷدريǄǇƼǋ لǈǊǅǇراا النفƫية ǉƫƾǇƫǊ Þ.
- مǆ خǓǉ ƷơƱƾيهǋ وǉƷǇƽǈƫǇǏǋ ماديا ومƶنويا Þ.

17- ǅǉƾ يوجد ƟǇƬǇƾǇ ǈƫǇƶǇǅƫǇǇ نƶسانييǻ رياضييǻ داǆǇǈƾ الƨر5Ý.
- نƶǋ - Ǔ

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

18- ضور النسائ اندية الرياضية .

- كثير الأهمية .
- قليل الأهمية .
- دون الأهمية .

19- متابعة نسية لرياض الالراتية .

- نعم
- لا

20- ندما ينتا رياضيام المناسة ايع وروتر .

:

- الطي .
- النف الآخ و .
- المار النفية الخقلية .
- خرة .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

استبانة تقييم الذات

	استبانة تقييم الذات	نادرا	أحيانا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة جدا
1	أنا مهتم بهذه المنافسة	1	2	3	4
2	أشعر بالعصبية	1	2	3	4
3	أشعر بالهدوء	1	2	3	4
4	أشك في قدراتي	1	2	3	4
5	أشعر بالنرفزة	1	2	3	4
6	أشعر بالراحة	1	2	3	4
7	أخشى من عدم استطاعتي الأداء الجيد في هذه المسابقة	1	2	3	4
8	أشعر أن جسمي متوتر	1	2	3	4
9	أشعر بالثقة في نفسي	1	2	3	4
10	أخشى الخسارة (الهزيمة)	1	2	3	4
11	أشعر بتقلص في معدتي	1	2	3	4
12	أشعر باطمئنان	1	2	3	4
13	أخشى من الأداء السيء تحت ضغط المنافسة	1	2	3	4
14	أشعر أن جسمي مسترخ	1	2	3	4
15	لدى القدرة على مواجهة التحدي	1	2	3	4
16	أخشى من ضعف مستوى أدائي	1	2	3	4
17	قلبي ينبض (يدق) بسرعة	1	2	3	4
18	أنا واثق من أدائي الجيد	1	2	3	4
19	أهتم بتحقيق أهدافي	1	2	3	4
20	أشعر بهبوط في معدتي	1	2	3	4
21	أشعر بالاسترخاء الذهني	1	2	3	4
22	أخشى عدم رضى الآخرين عن أدائي	1	2	3	4
23	أشعر ببرودة اليدين	1	2	3	4
24	أشعر بالثقة لاستطاعتي تحقيق أهدافي	1	2	3	4
25	أخشى فقدان قدرتي على التركيز	1	2	3	4
26	أشعر أن جسمي مشدود	1	2	3	4
27	أثق في الوصول إلى هدفي تحت ضغط المنافسة	1	2	3	4

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

تم بحمد الله

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST