



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

القسم: التدريب الرياضي التنافسي

التخصص: التحضير النفسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي التنافسي بعنوان:

## دور تنمية المهارات النفسية في تحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي رياضة الجيدو

من إعداد الطالب:

■ بوسروال محمد الأمين

تحت إشراف:

● د/ بلقاضي عادل

السنة الجامعية: 2020-2021

# إهداء

أول كلمة و أطيها و أرفعها وأطهرها صدقا منا من أنار لنا درب الحياة بعد إيجادها

لله عز و جل رب العالمين نور السماوات و الأرض

إلى أطهر و أنقى و أعز ما أملك

إلى من شقا الدهر ينجياني من الحرمان

إلى والدي الكريمان أطل الله في عمرهما

إلى من قاسمني أفراحي و أحزاني إخوتي و أخواتي

دون أنسى أساتذتي من التعليم الإبتدائي إلى الجامعي و على رأسهم الأستاذ المشرف

"د/ بلقاضي عادل"

محمد الأمين

# شكر وتقدير

نشكر الله عز و جل على توفيقه لنا لإنجاز هذا العمل المتواضع

كما أتقدم بخالص الشكر للأستاذ المشرف " بلقاضي محادل "

على إرشاداته و توجيهاته الحكيمة و الرشيدة

الشكر موصول أيضا للأساتذة أعضاء لجنة المناقشة

كم لا يفوتني أيضا أن أشكر كل عمال و أساتذة و إداريي و طلية

معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بولاية مستغانم

و في الأخير أشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذه المذكرة

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى إبراز دور التحضير النفسي من خلال تنمية المهارات النفسية في تحقيق النتائج الرياضية أثناء المنافسة و كان الفرض من الدراسة أن تنمية المهارات النفسية تساعد على تحسين الحالة النفسية للاعب الجيد و كبح الضغوط النفسية بما يسهم في تحقيق النتائج الرياضية. و تم استخدام المنهج الوصفي لملائته لموضوع البحث، حيث قام الطالب الباحث بإعداد استمارة استبائية مكونة من 21 عبارة كأداة للبحث و تم توزيعها على عينة البحث المتكونة من 40 لاعبا من صنف الأكاير لرياضة الجيدو بقصر الرياضة بتيجديت - ولاية مستغانم، وبعد المعالجة الإحصائية توصلت الطالب الباحث أن تنمية المهارات النفسية لها دور في تحسين الحالة النفسية للاعب الجيدو كما تساعد على كبح الضغوط النفسية كالقلق و التوتر وهذا ما يساعد على تحقيق النتائج الإيجابية في المنافسة، و في الأخير اقترح الطالب الباحث على ضرورة التكوين القاعدي للمدربين في مجال التحضير النفسي إضافة إلى إدراج أخصائين نفسانيين ضمن الطاقم التدريبي لأندية الجيدو للأكاير.

## الكلمات المفتاحية:

- المهارات النفسية
- رياضة الجيدو

## ***Résumé de l'étude***

*L'étude visait à mettre en évidence le rôle de la préparation psychologique à travers le développement des compétences psychologiques dans l'obtention de résultats sportifs en compétition. L'approche descriptive a été utilisée pour sa pertinence par rapport au sujet de la recherche, où l'étudiant chercheur a préparé un questionnaire composé de 21 phrases comme outil de recherche et distribué à l'échantillon de recherche composé de 40 joueurs de la classe de judo senior au Sports Palais à Tijdit - wilaya de Mostaganem, et après traitement statistique, le chercheur a atteint Le développement des compétences psychologiques a un rôle dans l'amélioration de l'état psychologique du joueur de judo et aide à freiner les pressions psychologiques telles que l'anxiété et la tension, et cela aide à atteindre des résultats positifs en compétition Psychologues au sein du personnel de formation des Judo Clubs.*

### ***Les mots clés:***

- *Compétences psychologiques*
- *Judo*

## ***Abstract***

*The study aimed to highlight the role of psychological preparation through the development of psychological skills in obtaining sports results in competition. The descriptive approach was used for its relevance to the research topic, where the research student prepared a questionnaire consisting of 21 sentences as a research tool and distributed to the research sample made up of 40 players from the class. of senior judo at the Sports Palais in Tijdit - wilaya of Mostaganem, and after statistical treatment, the researcher reached The development of psychological skills has a role in improving the psychological state of the judo player and helps to curb psychological pressures such as anxiety and tension, and this helps to achieve positive results in competitive Psychologists within the training staff of Judo Clubs.*

### ***keywords :***

- *Psychological skills*
- *Judo*
- *The competition*

## الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

الصفحة	العنوان	الرقم
46	يمثل معامل ثبات و صدق الاستبيان.	01
48	يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير السن	02
49	يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير الجنس	03
50	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 01	04
51	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 02	05
52	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 03	06
53	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 04	07
54	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 05	08
55	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 06	09
56	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 01	10
57	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 02	11
58	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 03	12
59	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 04	13
60	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 05	14
61	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 06	15
62	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 01	16
63	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 02	17
64	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 03	18
65	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 04	19
66	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 05	20
67	يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم 06	21

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
48	يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير السن	01
49	يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير الجنس	02
51	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 04	03
51	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 05	04
52	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 06	05
53	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 07	06
54	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 08	07
55	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 09	08
56	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 10	09
57	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 11	10
58	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 12	11
59	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 13	12
60	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 14	13
61	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 15	14
62	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 16	15
63	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 17	16
64	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 18	17
65	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 19	18
66	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 20	19
67	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 21	20
51	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم 22	21



قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
ج	كلمة شكر
د	ملخص الدراسة
ز	قائمة الجداول و الأشكال
ط	قائمة المحتويات
	الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث
02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
04	3. فرضيات البحث
04	4. أهداف البحث
05	5. مصطلحات البحث
06	6. الدراسات السابقة
09	7. نقد الدراسات السابقة
	الإطار النظري
	الفصل الأول: رياضة الجيدو
13	تمهيد

13	1 1. نبذة تاريخية
13	1 2. تعريف الجيدو
16	1 3. إنتشارالجيدو في الجزائر
16	1 4. هدف رياضة الجيدو
18	1 5. درجات الترقى في رياضة الجيدو
18	1 6. الأحزمة و الرتب المعتمدة في الجيدو
19	1 7. المفردات و المصطلحات الأكثر استعمالا في رياضة الجيدو
20	1 8. البدلة الرسمية للجيدو
21	1 9. الحزام و طريقة ربطه
24	1-10. البساط الرسمي لممارسة الجيدو
26	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: المهارات النفسية	
27	تمهيد
28	2 1. تعريف التحضير النفسي
28	2 2. عوامل التحضير النفسي
29	2 3. أهمية التحضير النفسي للمنافسة
29	2 4. التحضير النفسي للرياضيين
31	2 5. المهارات النفسية

32	2 6. أهميتها و مكوناتها
35	2 7. الضغوط النفسية
36	2 8. تنمية و تطوير المهارات النفسية
37	2 9. خطوات تعلم المهارات النفسية
38	2 10. مبادئ و مراحل تطوير المهارات النفسية
	الإطار التطبيقي
	الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية
42	1-1. منهج البحث
42	1-2. مجتمع وعينة البحث
42	1-3. مجالات البحث
43	1-4. ادوات البحث
43	1-5. الدراسة الإحصائية
44	1-6. الدراسة الاستطلاعية
53	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات
48	1-2. عرض و تحليل النتائج
69	2-2. مناقشة الفرضيات
70	2-3. الإستنتاجات

70	4-2. الإقتراحاتو التوصيات
72	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

## 1. المقدمة:

تعتبر رياضة الجودو من الرياضات الفردية التي تعتمد بدرجة كبيرة على مواجهة الضغوط النفسية التي تنتج عن المنافسة أو أثنائها .. كما أن رياضة الجودو لا بد أن ينتهي فيها النزال بفوز احد طرفي المباراة وبما أن أهداف النتائج لا يمكن التحكم فيها واللاعب لا يستطيع التحكم في قدرة أو أداء المنافسة، وظروف اللعب وقرارات الحكام والقرعة... الخ. مما يسبب مصادر عديدة للضغوط النفسية.

كما أن سمات شخصية اللاعب تعتبر من أهم العوامل التي يتوقف عليها إدراكه للضغوط وتقديره لها . وفي هذا الصدد ذكر هلبرنوفريدبرج Heilbrun, and Friedberg (1988م) أن فريدمان وروزمان فرقاً بين نمطين من الشخصية الأول يتميز بقلة الصبر والعدوانية والطموح دائماً في عجلة من أمره ، يميل إلى أن يفرض على نفسه الكثير من المطالب ويعيش هؤلاء الأفراد الذين ينتمون إلى هذا النوع من السلوك في حالة من الضغط النفسي المستمر والنوع الثاني من الشخصية الذي يتميز بالصبر والتركيز والثبات الانفعالي .

ومن جانب آخر فإن الإعداد النفسي يحتل المكان الأول بين العوامل التي يتوقف عليها نجاح التدريب في بلوغ غايته، حيث أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب تتوقف على حمل التدريب وشكل وطبيعة المنافسة.

وقد أشار علي عبد ربه ( 2006 ) إلى أن المدربين لا يزالون يهتمون بالإعداد النفسي من خلال المكافآت والحوافز فقط رغم أنه لا يقل أهمية عن الجوانب المهارية والبدنية بل يزيد على ذلك.

ومع زيادة شدة المنافسة، أدى ذلك إلى التوجه نحو مختلف أنواع الطرائق العلمية والتدريبية، ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المرجوة مما جعل تدريب المهارات النفسية من الموضوعات الحديثة

في أيامنا هذه. ولكون الأداء الرياضي يتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات النفسية العقلية ، فتدريب المهارات النفسية يعد من الطرائق التعليمية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى .

## 2. مشكلة البحث:

يمثل تدريب المهارات النفسية أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث و خاصة في المستويات العليا . و قد زاد انتشاره و تطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث و الدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب و تنمية المهارات الحركية، و الإعداد للدخول في المسابقات، و ما يقدمه من استراتيجيات عقلية و نفسية تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق .

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبه نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة .

و يرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل ، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الإشتراك الفعلي ، أو الممارسة الفعلية ، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد، كما أن النجاح في أي رياضة لا يكون بدون الاستعانة بالتحضير النفسي، الذي يكون لها الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة ، لأن التحضير النفسي مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة ، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من التركيز والثقة بالنفس، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية ، إذا على المدربين الاهتمام بالجانب النفسي أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة .

و بناء على ما سبق تم طرح التساؤلات التالية:

### التساؤل العام:

- هل لتنمية المهارات النفسية دور في تحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي رياضة الجيدو أثناء المنافسة؟

### التساؤلات الجزئية:

- ما هو واقع تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي رياضة الجيدو أثناء المنافسة؟
- هل لتنمية المهارات النفسية دور في الحالة النفسية للاعبي رياضة الجيدو أثناء المنافسة؟
- هل لتنمية المهارات النفسية دور في كبح الضغوط النفسية و تحقيق النتائج الإيجابية أثناء المنافسة؟

### 3. فرضيات الدراسة:

#### الفرضية العامة:

- لتنمية المهارات النفسية دور مهم في التغلب على الضغوط النفسية و تحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي رياضة الجيدو.

#### الفرضيات الجزئية:

- واقع تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي رياضة الجيدو لا يرقى إلى المستوى المأمول
- لتنمية المهارات النفسية دور مهم على نفسية لاعبي الجيدو أثناء المنافسة
- لتنمية المهارات النفسية دور في كبح الضغوط النفسية و تحقيق النتائج أثناء المنافسة لدى لاعبي رياضة الجيدو.

### 4. أهداف الدراسة:



تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

- إبراز أهمية التحضير النفسي و قيمته العالية فضلا عن التحضير البدني و الفني في رياضة الجيدو.
- تبيان أهمية المهارات النفسية في كبح الضغوط النفسية التي تقف عائقا أمام تحقيق النتائج الإيجابية لدى لاعبي رياضة الجيدو.

- توضيح دور تنمية المهارات النفسية على نفسية لاعبي رياضة الجيدو أثناء المنافسة.
- إبراز دور تنمية المهارات النفسية في تحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي رياضة الجيدو.

## 5. مصطلحات الدراسة:

### رياضة الجيدو:

**التعريف الإصطلاحي:** وتنطق باليابانية جيدو هي رياضة، وفلسفة أنشأت في اليابان بواسطة الدكتور جيغوروكانو في 1882.

ومعنى كلمة جودو هو طريق اللين. طور كانو هذه الرياضة انطلاقا من الفن القتالي جيو جتسو بعد أن حذف منه العديد من التقنيات الخطيرة و جعله بهذه الطريقة أكثر ملائمة للممارسة الرياضية. مما فتح الباب أمام هذه الرياضة بالدخول إلى الألعاب الأولمبية. تركز روعة هذه اللعبة عند محيبتها بأن السيطرة على الخصم و شل حركته تكون في أوقات كثيرة أفضل من ايدائه. سنة 1882 ميلادية قام كانو بتأسيس مدرسته لتعليم الجودو و المسماة كودوكان في طوكيو و تعني كلمة كودوكان مكان تعليم الطريق (Kano1994; Morris2001, 2001; Putinet al. 2004).

**التعريف الإجرائي:** وهي رياضة من رياضات الفنون القتالية و يرجع أصلها إلى اليابان وتلعب مبارياتها على البسط و تعتمد على طرح المنافس أرضا و تخضع لقوانين الإتحاد الدولي لرياضة الجيدو.

## المهارات النفسية:

**التعريف الإصطلاحي:** "المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي" (احمد صلاح الدين خليل، 2007م، صفحة 42).

**التعريف الإجرائي:** وهي بعض المهارات العقلية التي يتدرب عليها اللاعب تحت إشراف المدرب أو المحاضر النفسي ويعتمد من خلالها على تهيئة الحالة النفسية للاعب للمنافسة بدون ضغوط نفسية تشل أو تحد من مهاراته الفنية و البدنية.

## 6. الدراسات السابقة:

**الدراسة الأولى:** دراسة مدوني محمد و سايح الطاهر بعنوان: " المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في كرة القدم لفئة اقل من 19 سنة" مذكرة ماستر بجامعة عبد الحميد بن باديس بولاية مستغانم (2014).

هدفت الدراسة إلى معرفة المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في لعبة كرة القدم من وجهة نظر المدربين والمختصين. وتحديد المتفوقين رياضياً من أفراد العينة محل البحث. والكشف عن طبيعة الفروق مستوى المهارات النفسية الموجودة بين المتفوقين والغير متفوقين و الفرض من الدراسة بوجود مهارات نفسية محددة للتفوق الرياضي في لعبة كرة القدم من وجهة نظر المدربين والخبراء في المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني و المهاري الفائق. والمهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في لعبة كرة القدم بالنسبة للاعبين في دافعية الإنجاز الرياضي و التصور العقلي و الثقة بالنفس و تركيز الانتباه كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والغير متفوقين في الاختبارات المطبقة بالنسبة لأفراد مجال عينة البحث و العينة تمثلت في لاعبي فئة تحت 19 سنة لفرق القسم الوطني الثاني المحترف مدثلة ب 54 لاعبا و تم اختيارها بطريقة عمدية و الادوات المستخدمة في

الاختبارات البدنية و المهارة كما تم توزيع استمارات على المدربين و مقياس المهارات النفسية على اللاعبين اما اهم استنتاج بالنسبة للاعبين المتفوقين فقد كانت المهارة النفسية الخاصة بدافعية الإنجاز الرياضي مكتسبة بنسبة 80.00 % . كذا المهارة الخاصة بالقدرة على التصور بنسبة 70 % وكانت هاتان المهارتان هما المكتسبتان بنسبة جيدة عند اللاعبين المتفوقين. بعد ذلك كانت المهارة الخاصة بالثقة بالنفس بنسبة 65 % في نسبة فوق المتوسط اتسم بها لاعبي كرة القدم المحترفة صنف . U19 كذا نسبة 60 % في للمهارة الخاصة بالقدرة على تركيز الانتباه التي اعتبرها الباحث نسبة فوق المتوسط عند اللاعبين المتفوقين. أما عند اللاعبين الغير المتفوقين فكانت النسبة للمهارات النفسية متساوية بنسبة 61.76 % . واهم اقتراح او توصية مستقبلية تنمية المهارات النفسية التي في مكتسبة بنسب ضعيفة. الاعتماد على برامج تدريب المهارات النفسية المبنية على أسس علمية وعدم إهمال تحضير الجانب النفسي أثناء الإعداد لأن ل ه نفس أهمية الجانب البدني وتنمية القدرة على دافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين فهي أساس تحقيق التفوق الرياضي في كرة القدم فهي تعمل على زيادة العطاء و الاداء عند اللاعبين. التدريبية و ضرورة وجود مختص نفسي في الفرق الرياضية و خاصة الفئات الشبانية ضرورة معرفة الفروقات الفردية بين اللاعبين في العوامل النفسية التي تحدد التفوق الرياضي.

**الدراسة الثانية: دراسة بوصافر حمزة و غواث يحي و مالك رضا بعنوان: "مدى تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية " فئة أكابر". دراسة ميدانية" لأندية قسم الهواة" قسم التربية البدنية و الرياضية بجامعة أم البواقي (2014).**

كان الهدف من الدراسة يدور حول معرفة مدى تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية و إبراز دور وأهمية الصفات الشخصية لدى لاعب كرة القدم خاصة أثناء المنافسة الرياضية أما مشكلة الدراسة فتمثلت في 'إلى أي مدى يؤثر التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟' أما في ما يخص الفرضية العامة فكانت كما يلي ( يؤثر التحضير النفسي على الأداء

الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية)، أما اختيار عينة الدراسة كانت بطريقة عشوائية وكانت متكونة من 60 لاعب من فرق قسم الهواة "أكابر" وهم كالتالي: فريق مولودية قسنطينة، جمعية عين مليلة، اتحاد بسكرة، اتحاد عين البيضاء، وقد راعينا في اختيار العينة نسبة 60% من مجتمع الدراسة أما المنهج المتبع استعملنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع، وقد كانت الأدوات المستخدمة في البحث متمثلة في مقياس المهارات النفسية موجه للاعبين أما النتائج المتوصل إليها فكانت عبارة عن أن الهدف الحقيقي من التحضير النفسي هو تحسين مستوى أداء الرياضي لدي اللاعبين أثناء المنافسة وكذلك وجب الاهتمام بالسمات الشخصية للاعبين وأن تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي يؤدي إلى تحقيق النتائج الجيدة وان الخصائص النفسية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين ويمكن القول أن التحضير النفسي الجيد يحقق أفضل النتائج أثناء المنافسة وفي الأخير ومن بين الاقتراحات نقترح وضع أخصائي نفسي خاص بالجانب النفسي، عدم إهمال الإعداد النفسي باعتباره عامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية التركيز على الأداء الرياضي الجيد من كل النواحي .

**الدراسة الثالثة: دراسة زهواني سفيان بعنوان: " دور التحضير النفسي في تنمية الإنجاز الرياضي لدى**

**لاعبي كرة القدم"، معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية، جامعة البويرة – الجزائر (2021)**

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على مدى دور استخدام برامج التحضير النفسي من أجل الرفع من مستوى الأداء الرياضي وتنمية المهارات النفسية وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج الخاصة بالتحضير النفسي المبنية على الأسس العلمية السليمة التي يتم استخدامها خلال مراحل التدريب وخاصة في مرحلة المنافسة للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي ويعتبر التحضير النفسي للرياضي من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة مراعيًا خصائص اللاعبين الذين سيطبق عليهم البرنامج. كما اهتمت هذه الدراسة بإبراز دور الأخصائي النفسي وكذا المدرب في إعداد اللاعبين من الناحية النفسية من خلال البرامج التي يتم إعدادها وتطبيقها في مراحل الإعداد الخاصة بالتدريب وكذا هدفت الدراسة الى محاولة الكشف عن واقع اعداد

فئات الأشبال لكرة القدم بولاية البويرة أما من ناحية الجانب المنهجي فقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة لكرة القدم فئة الأشبال وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة تمثلت في 32 لاعب تم اختيارهم من النادي الرياضي الهاوي وفاق واد البردي والنادي الرياضي الهاوي للمزدور وتم الاعتماد على الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات وهذا لمعرفة مدى أهمية ودور استخدام برامج التحضير النفسي في مراحل الاعداد وخاصة خلال مرحلة المنافسة، كما اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية المتمثلة في النسب المئوية واختبار كاف تربيع. وبعد عملية جمع البيانات وتحليلها تحليلًا احصائيًا أسفرت النتائج عن تحقق الفرضيات المقترحة وكشفت عن مدى أهمية التحضير النفسي للرياضي كذا عن الدور الذي يلعبه في الرفع من مستوى الأداء الرياضي. من خلال هذا توصل الباحث الى مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية وكانت على النحو التالي: ضرورة إعداد برامج التحضير النفسي المبنية على الأسس العلمية للرفع من مستوى الأداء الرياضي. مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء اعداد برامج التحضير النفسي. الاهتمام بالتكوين القاعدي للمدربين وكذا الأخصائي النفسي في المجال الرياضي.

## 7. نقد الدراسات السابقة:

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا و الذي اعتمدنا عليها في بناء دراستنا من حيث المنهج و الشكل توصلنا إلى أن هناك بعض أوجه التشابه و الاختلاف و التي يمكن في النقاط التالية:

### أوجه التشابه:

- تشابهت الدراسات من حيث المنهج المستخدم
- تشابهت الدراسات من حيث الوسائل الإحصائية المستخدمة و تحليل النتائج.
- تشابهت الدراسات من حيث متغير واحد على الأقل من متغيرات البحث.

## - أوجه الإختلاف:

- اختلفت الدراسات من حيث حجم العينة و حدود الدراسة.
- اختلفت بعض الدراسات مع دراستنا الحالية من حيث أدوات البحث.
- كما اختلفت من حيث الرياضة حيث انفردت دراستنا برياضة الجيدو أما الدراسات الأخرى فشملت رياضات طرة القدم و كرة اليد.

# الإطار النظري

المفصل الأول:

رياضة الجيدو



تمهيد:

من الصعب تحديد الأصل ، فمن المحتمل أن تكون فنون القتال اليابانية قد ولدت في الهند ومن ثم من خلال الصين تجسدت لاحقاً في اليابان (Kano 1994). الجودو رياضة يستخدم فيها اللاعب التوازن والفاعلية والتوقيت لتثبيت أو رمي الخصم. تطور الجودو من أسلوب ياباني قديم للقتال الأعزل يسمى جوجوتسو . وتعتبر رياضة الجودو من الألعاب الرئيسية في أوروبا، واليابان (Vladimir Vladimirovich Putin 2004)، والولايات المتحدة. تُدرس هذه الرياضة في الكليات والمدارس والنوادي .

وتعني الكلمة اليابانية جودو الطريقة اللطيفة. تعتمد كثير من فنون الجودو على استسلام المنافس لهجوم الخصم حتى اللحظة المناسبة لضربة الرد. فمثلاً، لايقاوم اللاعب إذا دفع من قبل الخصم. فيميل المهاجم إلى الأمام ويفقد توازنه بمقدار ضئيل، وبذلك يمكن أن يلقي على الأرض بسهولة. يمكن للشخص الماهر بمثل هذه الطرق اللطيفة، أن يهزم أثقل وأقوى الخصوم(أ. الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية 2004، 110)

#### 1 4. نبذة تاريخية

تطورت لعبة الجودو من جوجوتسو، ذلك التقليد القديم للدفاع عن النفس الذي كان يمارسه بعض المحاربين اليابانيين الذين كان يُطلق عليهم ساموراي. كان فن جوجوتسو يشمل فنوناً، مثل الخنق والرّكل وليّ ذراع الخصم. وكانت كثير من هذه الأساليب تشكل خطراً نظراً لأنها قد تؤدي للإصابة بالشلل أو الموت (Stevens & Semple 2014).

قام المعلم الياباني المسمى جيجوروكانو في سنة 1882م، بتحويل فن جوجوتسو من أسلوب المصارعة إلى رياضة سماها جودو. وهو الذي أقر أحسن الفنون لجوجوتسو وحذف الفنون الخشنة والخطرة منها في نظام مرتب. وأسس

أيضاً قواعد صارمة في آداب المعاملة. واعتبر الجودو من أشكال التهذيب الفكري كنوع من الرياضة وطريقة للدفاع عن النفس (مرزوق 2002).

أكد كانوا على شعارين: أقصى فاعلية بأقل جهد، وكذلك تبادل النفع والفائدة.

ازدادت شعبية الجودو، وأصبح في أوائل القرن العشرين الميلادي مادة إجبارية في المدارس اليابانية. وقام كانوا كذلك بعرض هذه الرياضة في أقطار أخرى .

بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية عام 1945م بدأ الجودو أكبر فترة ازدهار له خارج اليابان. ونال الجودو اعتراف العالم به رياضة رئيسية عام 1964م، عندما أصبح جزءاً من الألعاب الأولمبية (مورغن 1991).

## 1 2. تعريف الجودو

باليابانية: وتنطق باليابانية جيدو هي رياضة، وفلسفة أنشأت في اليابان بواسطة الدكتور جيغوروكانو في 1882.

ومعنى كلمة جودو هو طريق اللين. طور كانوا هذه الرياضة انطلاقاً من الفن القتالي جيو جتسو بعد أن حذف

منه العديد من التقنيات الخطيرة و جعله بهذه الطريقة أكثر ملائمة للممارسة الرياضية. مما فتح الباب أمام هذه

الرياضة بالدخول إلى الألعاب الأولمبية. تركز روعة هذه اللعبة عند محبيها بأن السيطرة على الخصم و شل حركته

تكون في أوقات كثيرة أفضل من ايذائه. سنة 1882 ميلادية قام كانوا بتأسيس مدرسته لتعليم الجودو و

المسمات كودوكان في طوكيو و تعني كلمة كودوكان مكان تعليم الطريق (Morris2001; Kano1994)

(Putinet al. 2004; 2001).

البروفيسور (جيغوروكانو)

إذا كان الجودو قد يبدو من الخارج ، هو أبرز حياة Jigorô Kanô، فيجب علينا التأكيد على أهمية حياته المهنية داخل وزارة التربية الوطنية ودوره الحاسم في تحديد أساسيات الرياضة والرياضة. التعليم في اليابان. كانت حياته كلها مكرسة لسبب حدده في هذه الشروط:

"ليس هناك ما هو أكثر أهمية من التعليم ؛ يمكن تعليم رجل حكيم حتى يصل إلى مجموع من القيم ، ويمكن أن تستفيد معرفة جيل واحد من مئات الآخرين". ولد جيغوروكانو في ميكاجي وهي بلدة صغيرة بالقرب من كوبي في مقاطعة هيوغو (اليابان) ، في فجر عصر مييجي في 10 ديسمبر 1860 في أسرة مكونة من خمسة أطفال (ثلاثة أشقاء وشقيقتين) ، وكان الابن الثالث لجيروساكوماريشيبوكانو ، مضيف بحري لشوغونتوكوغاوا (الحاكم الأعلى المعين مباشرة من قبل الإمبراطور) وزوجته ساداكو. ربما كان هذا اللقب مجرد لقب فخري. استمدت عائلة كانو راحتها المالية من إنتاج الساكي ، وهو المشروب الوطني الياباني الذي تم الحصول عليه من تخمير الأرز. تزوج من سوماكوتاكيو ، ابنة سيسستاكيو التي كانت سفيرة يابانية في كوريا. كان لديهم تسعة أطفال وست بنات وثلاثة أولاد(Marks2008).

في التاسعة ، فقد والدته. ثم تم تعيين والده في طوكيو. طالب جامعي ثم طالب لاعم ، تولى اهتماما وثيقا في الثقافة الغربية. وصل جيغوروكانو إلى طوكيو في عام 1871 حيث درس ببراعة في كلية العلوم السياسية والآداب. لم يكن لديه عضلات مثيرة للإعجاب بطبيعته ، بدأ بمحاولة ألعاب القوى والتنس والبيسبول لكنه لم يجد ما كان يبحث عنه. مع ذلك أسس

أول نادي للبيسبول في اليابان.(Putin et al. 2004)

في عام 1877 ، عاد إلى الجامعة الإمبراطورية في طوكيو .  
في عام 1881 ، حصل على رخصة في الرسائل والعلوم السياسية.  
في عام 1882 ، أنهى دراسته في العلوم الفلسفة والأخلاقية.

في عام 1886 قام بعدة رحلات إلى أوروبا.

في عام 1891 ، تزوج من SumakoTakezoe ، ابنة SeisiTakezoe ، السفير الياباني في كوريا. كان لديهم تسعة أطفال (ست فتيات وثلاثة أولاد)

في عام 1909 ، كان أول ياباني ينضم إلى اللجنة الأولمبية الدولية.

في عام 1911 ، تم انتخابه رئيسًا للاتحاد الرياضي الياباني وأسس الرابطة الرياضية اليابانية وأصبح رئيسًا لها.

في عام 1915 ، أنشأ مجلة "كودوكان" ، وحصل من يد ملك السويد على ميدالية الألعاب الأولمبية السابعة.

في عام 1920 ، حضر الألعاب الأولمبية في أنتويرب.

في عام 1922 ، التقى الأستاذ فوناكوشيغيشين ، والد الكاراتيه الحديثة ، ودعاه إلى مظاهرة كجزء من ...

في عام 1930 ، قابل السيد موريهياوشييا ، مؤسس أيكيدو. قرر إرسال العديد من طلابه لدراسة أيكيدو.

ولكن بعد فوات الأوان لإنشاء توليفة من جميع... القديمة. سادة آخرون أخذوا مكانهم في عالم بودو ، حيث أصبح

الشباب الياباني أكثر اهتمامًا الآن. الخطوط الرئيسية للقتال مع "الأيدي المجردة": أكيدو وجيدو وكاراتيه سوف

تستمر في التطور بشكل منفصل. كان على جيغوروكانو أن يشارك في عالم كان يعيش فيه قبل حوالي ثلاثين عامًا

، وكان أحد الأشخاص الوحيدين الذين ما زالوا يؤمنون بمستقبل فنون القتال القديمة في بلده. في عام 1933 زار

أوروبا مرة أخرى واقترح طوكيو لأولمبياد 1940.

كان جيغارو مستشارًا لوزارة التربية الوطنية وأستاذًا في كلية الحقوق الطبيعية. قام بالعديد من الرحلات في جميع

أنحاء العالم للترويج لمدرسة كودوكان وأيضًا كمنسوب أولمبي لليابان. في عام 1936 ، حضر أولمبياد برلين. في عام

1938 ، في القاهرة ، اقترح في اجتماع اللجنة الأولمبية لإعداد الألعاب التي كانت ستعقد في طوكيو في عام

1940 ليدخل Jôdô في الألعاب الأولمبية وقد توفي متأثرًا بالالتهاب الرئوي الخفيف في 4 مايو 1938 عن عمر

77 سنة و 6 أشهر و 7 أيام في الساعة 06:33 على متن السفينة... من القاهرة قبل يومين من الوصول إلى

يوكوهاما.

### 1 3. انتشار الجيدو في الجزائر

أدخل الفرنسيون خلال الفترة الاستعمارية عدة رياضات من بينها رياضة الجيدو ولاكن كانت ممنوعة الممارسة بالنسبة للجزائريين وهذا راجع إلى الاسباب السياسية و الأمنية لاكن بعد الاستقلال هذا الفن الغاني بد يحتوي العديد من المواطنين الشغوفين للتعلم فقد ساهم كل من المقترين الممارسين للجيدو والغائدين لأرض الوطن و الفرنسيون الذين بقو في بي بلادنا إلى جانب الأقلية التي مارست الجودو في السرية ابان الاستعمار اعطاء نفع حقيقي لهذه الرياضة في بلادنا -تأسست الاتحادية الجزائرية للجيدو و الرياضة القتالية سنة 1963م و كانت تشمل كل من الجيدو و الكراتي و بعد ذلك انطلقت الأكيدو و كان عدد ممارسين الجيدو و قتها حوالي 3000 ممارس عام 1964 ليصبح حاليا أكثر من 100 ألف ممارس و في سنة 1965 انخرطت الجزائر في الدولة الاتحادية للجيدو و في سنة 1984 تأسست الاتحادية الجزائرية للجيدو التي احتضنتها بلادنا عام 1978 من عمالقة هذه الرياضة قاريا كما استطاع مصارعون من تحقيق نتائج جد مشرفة على المستوى الدولي أهمها بن حمادي عبد الرحمان نائب بطل العالم 2005 ميدالتي بن يخلف عمار الفضية و حداد صورية البرونزية في ألعاب بيكين الأولمبية سنة 2008

بعض التواريخ المهمة

- 1920:مراجعة Gokyo التي تأخذ شكلها النهائي.
- 1922:إنشاء قسم "الرابطة الثقافية لكودوكان " استنادًا إلى مبادئ " الاستخدام الأفضل للطاقة " و " الرخاء المتبادل. "
- 1930:أول بطولة رسمية لجيدو في اليابان.
- 1930:تطوير Go no Sen من جامعة واسيدا
- 1932:إنشاء قسم "جمعية الدراسة الطبية لجيدو " في كودوكان
- 1935 -هو أول 10 دان YamashitaYoshitugu :
- 1938: وفاة جيغوروكانو

- 1951: إنشاء الاتحاد الدولي لجودو
- 1951: أول بطولة أوروبية للرجال
- 1956: بطولة العالم الأولى للرجال
- 1964: أول ألعاب أولمبية للرجال
- 1968: لا توجد ألعاب Olympic لجودو
- 1972: أول الألعاب الأولمبية لجودو
- 1975: أول بطولة أوروبية للسيدات
- 1980: أول بطولة عالمية للسيدات
- 1992: أول ألعاب أولمبية للنساء

#### 1-4. هدف رياضة الجودو :

إذا قارنا الجودو مع الملاكمة أو المصارعة لوجدناها مماثلة لهما من وجهة النظر الرياضية لان كل من هذه الرياضات ينبعث بصورة طبيعية من الرغبة و لا يوجد خلاف بينهم إلا بناحية الشكل .

و نلعم أن الجودو ليست رياضة مخفوفة بالأخطار وهي رياضة يمكن التمتع بها إلى أقصى حد و ممارستها حتى من قبل النساء و المسنين و الفتيان و الفتيات على السواء .

وان نقاط القوة في الجودو هي إمكانية ممارستها بكل بساطه في أي مكان و على طول أيام السنة دون الحاجة إلى عدد كبير من اللاعبين.

#### 1 5. درجات الترقى في رياضة الجودو:

بحسب لون الحزام كما يعرف معظم الناس ولكل حزام عمر معين، ويجب أن يكون الحكام أعلى رتبة من الممتحنين، مما يضطر بعض ممارسي تلك الرياضة إلى السفر إلى اليابان، من أجل إجراء تربيصات في الرتب العالية بداية من الأسود ذي الدرجة الرابعة (Kiyoshi Kobayashi, Harold E. Sharp 2014)

#### 1 6. الأحزمة و الرتب المعتمدة في الجودو:

أحزمة التلاميذ:

## الفصل الأول: رياضة الجودو

فالاعبيترقفيالأحزمةبعداًلستنتينعلماًلقلفيالبدايةويتدرجحسبصعوبةالرتبوتطبقالقانونمعهدالكودوكانالياباني.

وتقسماًالأحزمةبالنسبةللممارسينإلىتقسامين

الرتبة	Kyu .9	Kyu .8	Kyu .7	Kyu .6	Kyu .5	Kyu .4	Kyu .3	Kyu .2	Kyu .1
الاسم	Ku-kyū	Hachi-kyū	Shichi-kyū	Roku-kyū	Go-kyū	Shi-kyū	San-kyū	Ni-kyū	Ichi-kyū
اللون	أبيض	أبيض-أصفر	أصفر	أصفر-أرجواني	أرجواني	أرجواني-أخضر	أخضر	أزرق	بنّي

أحزمة المعلمين:

أحزمة المصارعين الخبراء (Dan) (حزام اسود درجة 1 SHODAN، حزام اسود درجة 2 NIDAN، حزام اسود درجة 3 SANDAN، حزام اسود درجة 4 YODAN، حزام أبيض وأحمر درجة 5 GODAN، Tadao Otaki، Donn F. Draeger 2019).

الرتبة	Dan .1	Dan .2	Dan .3	Dan .4	Dan .5	Dan .6	Dan .7	Dan .8	Dan .9	Dan .10
الاسم	Sho-dan	Ni-dan	San-dan	Yon-dan	Go-dan	Roku-dan	Nana-dan	Hachi-dan	Ku-dan	Jū-dan
اللون	أسود	أسود	أسود	أسود	أسود	أبيض-أحمر	أبيض-أحمر	أبيض-أحمر	أحمر	أحمر

يعتبرالدكتوركانوأولمنوضعنظامالترقيفيهذااللعبةعنطريقالأحزمةوالرتبالممنوحة للاعب

حسبالمهارةالتيتمتلكها،والمدةالزمنيةالتيمارسخلالهاهذاالرياضة.

القسمالأولويويضمسترتبهي

القسمالثانيحزامأسود

يقسمالعشرةأقسامتدرجةآمايلي - 1 شادون - 2 نيدان - 3 ساندان - 4 يودان 5 .

غودان - 6 . روادان - 7 . شيشيدان - 8 . كاشيدان - 9 . آودان - 10 . جودان.

1 7. المفردات و المصطلحات الأكثر استعمالاً في رياضة الجودو:

القاعة أوالدوجو: (DOJO)



مكان لعب الجودو (DOJO)

ويرجع ظهور رياضة الجودو بشكلها الحالي إلى " جيحوركانو " الذي ولد عام 1860م ، وتعلم الأدب والفلسفة في جامعة طوكيو عام 1881م ، ويعتبر من الأعضاء المؤسسين للألعاب الأولمبية عام 1896م ، وقد تولى "كانو" وزارة التعليم في بلاده ، فجعل الجودو ضمن المواد التعليمية في المدارس في ذلك الوقت ، ثم توفي عام 1938م – أثناء رحلة عودته في البحر بسبب مرض فاجئة ، وذلك بعد اجتماع للإتحاد الدولي الأولمبي في القاهرة ، وكان "كانو" قبل وفاته قد قام بمجهودات عظيمة في شتى أنحاء العالم من اجل نشر رياضة الجودو وزيادة الممارسين لها على مختلف المستويات وقد قام " جيحوركانو " في عام 1882 بإنشاء أكاديمية عالمية لتعليم فنون الجودو المختلفة في طوكيو ، وأسماها " الكودوكان " ومعناها : الصالة التي يتم فيها التعليم والتدريب على القواعد (ريحان n.d.).

## 1 8. البذلة الرسمية للجودو (JUDO -JI) :

تسمى البذلة الخاصة لرياضة الجودو (بالجيدوجي) تُصنع من مادة نسيجية خاصة أو أي مادة مشابهة، ويرتدي كل لاعب لوناً مختلفاً فيحوز أن يرتدي أحدهما اللون الأبيض والآخر اللون الأزرق، ويُسمح للنساء أن يرتديا بلوزة بيضاء، قصيرة الأكمام وطويلة تحت البذلة (Tadao Otaki, Donn F. Draeger 2019)





### 1 9. الحزام وطريقة ربطه :

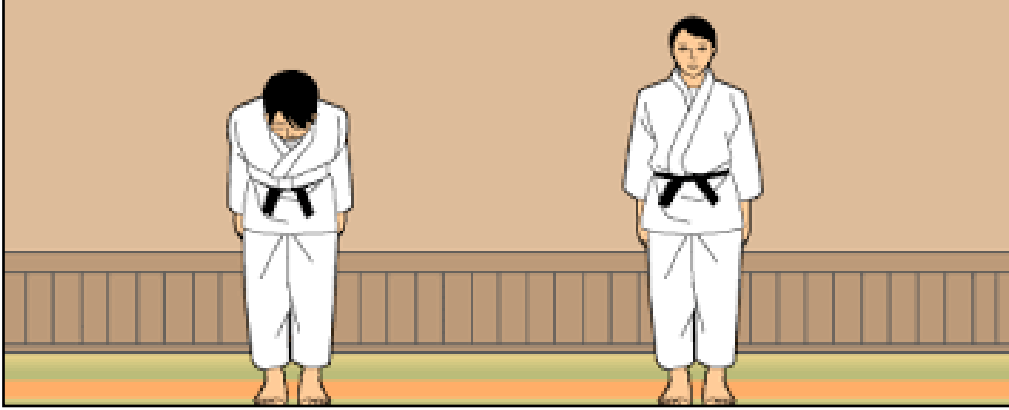
يبلغ عرضه حوالي 5.4 سم وطوله 2.80 او 3.20، ويُصنع من مادة متينة غير قابلة للتمزق أو التقطع، ويُمنع منعاً باتاً أن يتم فك حزام الجودو عن وسط اللاعبين في منتصف المباراة؛ لذلك يتم ربطه وتثبيتته جيداً قبل البدء باللعب.



يمثل طريقة ربط الحزام

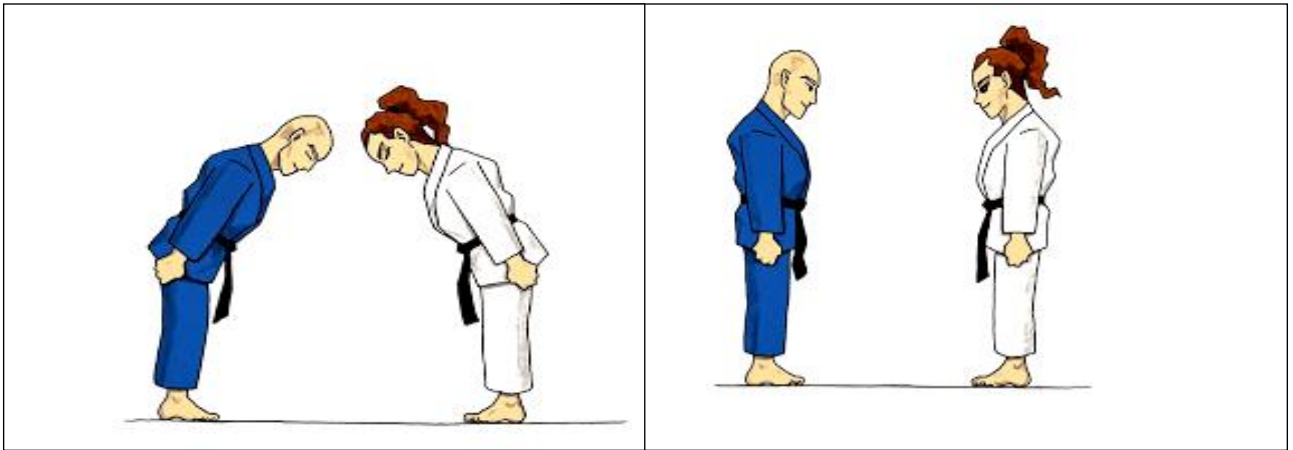
التحية: تحية الدخول إلى البساط :

و تعتبر اول تحية يتعلمها المبتدئين و هي تحية احترام للبساط الذي تمارس فيه رياضة الجودو و كذا للأشخاص المدرب و الممارسين ،على حافة بساط التاتامي، يقوم المصارع بإظهار الاحترام للمكان الذي يمارس فيه بحيث يقوم بالتحية عند الدخول و عند الخروج



التحية الفردية للزميل و للخصم :

قبل وبعد العمل مع الشريك او الزميل يقوم كلتا المصارعان بالتحية لبعضهم البعض و هذا لإظهار الاحترام لشريكنا او الخصم المنافس.



يمثل التحية من الوقوف (Rei tsuri)

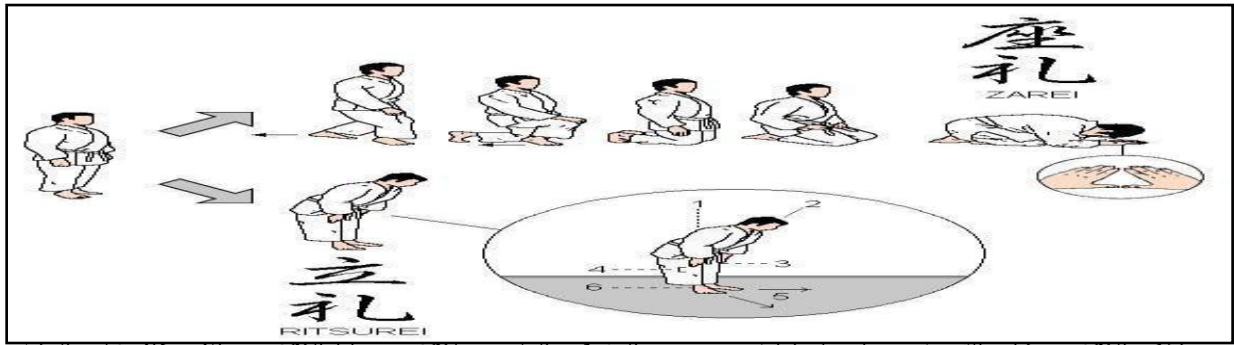
-ريتسو ري REI-TSURI (التحية من الوقوف )

تؤدى التحية عن طريق ثني الجزء العلوي من الجسم عند 30 درجة ، والكعوب المرفقة ، والتطلع إلى الأمام ،

واليدنين على الجزء الخارجي من الفخذين .نبقى ثانية قبل استقامة

1-التحية من الاعلى ريه REI:

تعتبر التحية من اهم الوسائل التربوية و تؤدبهذة التحية من الوضع و اقفا وفيه يقف اللاعب و الكعبين متلاصقين و المشطين مفتوحين اى تكون القدمين على شكل (رقم سبعة) مع وضع الذراعين على جانبي الجسم اى يكون اللاعب كما فى وقفة الانتباه العسكرية وعند الاداء ينحن اللاعب للامام ومع النظر إلى الامام بزاوية لاتزيد عن 45 مع تحرك الذراعين من الجانب إلى أمام الفخذ ثم يعود إلى الوضع الاصلى مرة اخرى اى وقوف انتباه الذراعين بجانب الجسم(طرفة 2001).



و يؤدى اللاعب هذه التحية من اسفل اناة من وضع الوقوف الطبيعي للاعب يبدأ اللاعب بالإرتكار على الرقبه

اليسرى ثم اليمنى حتى يصبح فى وضع الجثو ثم الجلوس جثو مع ملاحظة وضع القدم اليمنى على اصبع القدم اليسرى وأن تكون القامة منتصبه و اليدين على الركبتين وأن تكون المسافة بين الركبتين عند الجلوس الجثو بمسافة قبضتين تقريبا ثم يبدأ اللاعب بالانحناء للامام مع زحف اليدين الى الداخل تقريبا و يكون نظركم للاعب الى الامام مع ملاحظة عدم قيام المقعدة من على الكعبين و الرجوع مرة أخرى إلى وضع الجلوس جثو ثم يبدأ اللاعب مرة اخرى فى الوقوف بالرجل اليمنى ثم تليها اليسرى أى عكس وضع النزول فى البداية (Jigoro Kano 1994)

الشكل رقم 3: يمثل التحية من الجلوس (Zarei)



التحية أثناء المنافسة :

في بداية المباراة قبل أن يقف المصارعان على مساحة البساط (TATAMI) يؤدي كل منهما تحية الجودو، وتكون التحية عن طريق ضمّ الأرجل وتشكيل الأقدام على شكل الرقم 7، ووضع اليدين على الجانين ثمّ الانحناء. يقف كل لاعب في موقعه ويحيي الطرف الآخر المشارك معه في اللعبة بحيث يبعد كل منهم عن الآخر مسافة مقدارها مترين. يحيي اللاعبان بعضهما البعض، والحكم، بعد انتهاء المباراة كما يمكن إلقاء التحية للجمهور.



1 10. البساط الرسمي لممارسة الجودو TATAMI:

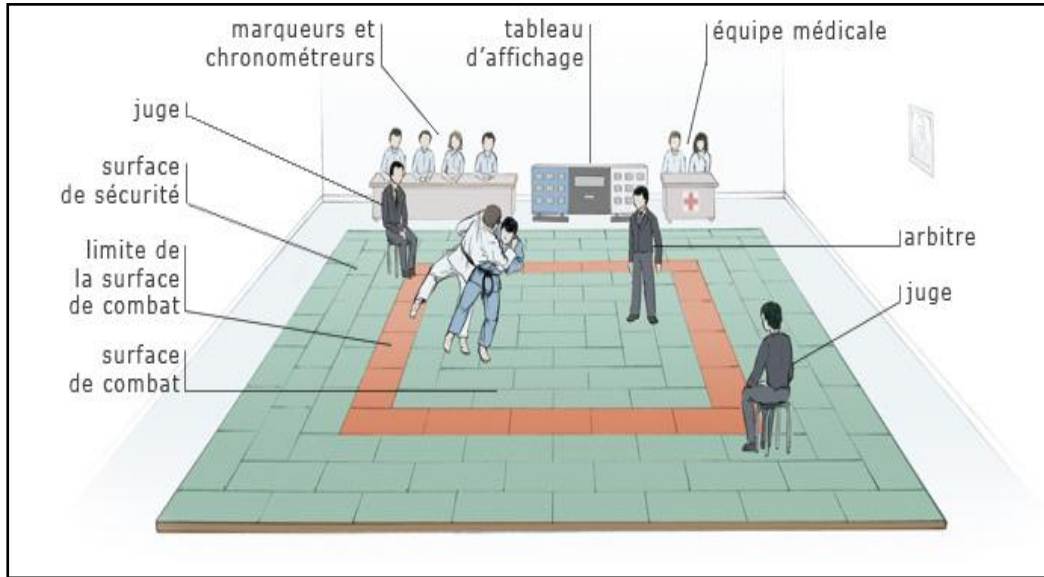
منطقة اللعب يُغطّي منطقة اللعب بساط مخصّص طوله متران وعرضه متر يُسمّى tatami؛ لامتناس الصدمات وحماية كلّ لاعب من الضربات والكدمات التي قد تصيبه أثناء اللعب. تبلغ مساحة منطقة اللعب كحدّ أقصى  $16 \times 16$  م، وكحدّ أدنى  $14 \times 14$  م. تقسم منطقة اللعب إلى منطقتين هما: منطقة اللعب الأساسيّة وتصل مساحتها كحدّ أقصى  $10 \times 10$  م وكحدّ أدنى  $8 \times 8$  م، ومنطقة الخطر التي تُحيط بمنطقة اللعب الأساسيّة. يتمّ إيقاف المباراة عند خروج أحد اللاعبين من منطقة اللعب الأساسيّة. يعد حصير التاتامي (المملوء حرقياً ومعبكاً) هو الطلاء التقليدي لأرضية washitsu في المنازل والمسكن والمعابد اليابانية، إلخ.

إنها أيضاً، في جميع أنحاء العالم، التربة التي تمارس عليها فنون القتال اليابانية، والتي تغطي تماماً تربة الدوجو مما

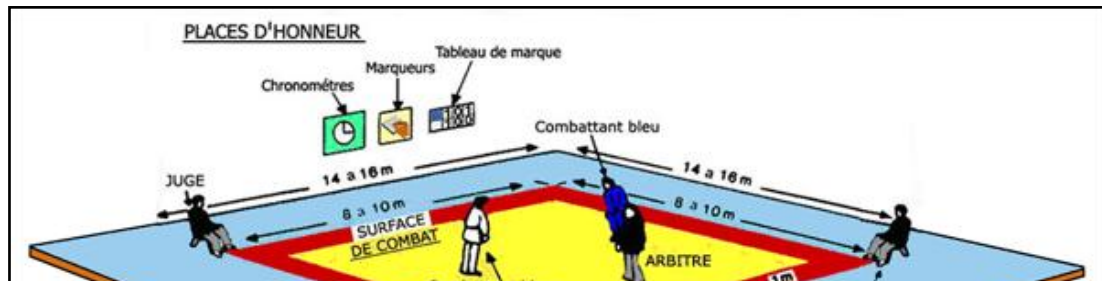
يزيد من المرونة مقارنة بالتربة التقليدية.

تصنع حصير التاتامي تقليديًا بطبقات من قش الأرز المتراكب والمتشابك ثم مضغوطًا مكونًا المراتب ، ومغطاة بقش منسوج في " (Juncus effuses) الذرة المبعثرة" أو (Igusa) رائحة قوية نسبيًا من حصير جديد (القش ثم الأخضر) تتلاشى بعد ذلك. يتم إخفاء الحواف الطولية بحافة تسهم في المظهر العام. يتراوح وزنها بين 25 و 30 كجم. سمكها حوالي 5 سنتيمتر.

إذا كان هو الهدف من العناية. يجب أن نخلع أحذيتنا (حتى لا نحتفظ بالنعال) قبل الدخول إلى غرفة التاتامي. الخيزران الأخضر عندما يكون جديدًا ، يصبح لونه قشًا أصفر عندما يجف. ليس من غير المألوف رؤية آثار الأثاث أو السجاد. يقتصر صيانتها على الغبار المنتظم والتنظيف العرضي بقطعة قماش مبللة. (يُطلق على سطح التدريب اسم "Dô Jo") المصطلح الياباني من أصل بوذي ، ويعني مكان الثقافة والتفكير. حصير التاتامي مصنوع من قش مضغوط أو في كثير من الأحيان من رغوّة مكثف. يجب أن تكون حازمة ولديها الخاصية لامتناس تأثير وموجات الصدمة عند تلقي السقوط. يجب أن تكون مغطاة بقطعة قماش بلاستيكية ، وعادة ما تكون حمراء أو خضراء اللون. لا يجب أن يكون هذا القماش زلغًا جدًا أو قاسيًا للغاية. يجب أن تكون الحصائر متقابلة دون ترك فجوة ، وتوفير سطح أملس (بدون شقوق) وتكون ثابتة حتى لا تتحرك أثناء المعارك (بركات; n.d.; Morris 2001; الخولى 2004).



يمثل مكونات منطقة المنافسة بالطريقة القديمة



## مكونات منطقة المناقسة بالطريقة الحديثة

### خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق تعرضنا إلى كل ما يتعلق برياضة الجيدو بدائية بلمحة تاريخية عن رياضة الجودو ثم إلى تعريف الرياضية و تاريخ و ظهورها و روادها و تاريخ ظهورها بالجزائر، ومن ثم تطرقنا إلى قانونين اللعبة و فنونها مستغلين في ذلك المصادر المتاحة، و بعد ذلك السقطات و تعريفها مع الصور التوضيحية المجزئة و التسميات باللغة الإنجليزية.

الفصل الثاني:

المهارات النفسية

تمهيد:

تعد الفروق الفردية احد الأركان الأساسية لكل من علم النفس العام والرياضي لهذا يحاول علماء نفس الرياضة فهم دور الفروق الفردية في الرياضة والتمرين من خلال البحث. كما يدرك علماء نفس الرياضة التطبيقيون أهمية تفرد الطرق لمقابلة القدرات والحاجات الفردية وهذه الفروق تعتبر أكثر ظهوراً وخاصة فيما يتعلق بردود الأفعال المرتبطة بالمنافسة

حيث تشهد السنوات المعاصرة تزايد اشتراك النشء في برامج الرياضة التنافسية ويتوقع أن يصاحب ذلك زيادة أعباء التدريب أو ما يطلق عليه التدريب المكثف وزيادة الضغوط النفسية وبرامج التدريب على المهارات النفسية.



1-2. تعريف التحضير النفسي:

التحضير النفسي أو السيكولوجي معناه مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخاصيات الشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة أو التدريب والتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل منهجية معينة ومحددة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي (علاوي، علم النفس الرياضي، 2001، صفحة 34).

أما لوصيف رابح يقول عن التحضير النفسي " هو خلق الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تتركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف والسمات والقيم الخلقية الحميدة ، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما (رابح، 1993/1992، صفحة 34)

2-2. عوامل التحضير النفسي:

العوامل النفسية هي التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة أثناء المنافسة والتي تتضمن أساسا ثلاثة أقسام:

■ **المكونة النورو بيولوجية " Neurobiologique "** : وتؤدي إلى تكوين القدرات مثل التذكرة والتعليم.

■ **المكونة النفسية العقلية " psychique "** : وهذه المكونة تتعلق أساسا من الناحية التشجيعية وتحفيز للموضوع و تخطيط لإرادتها بالفوز.

▪ المكونة الاجتماعية "sociologique": وهذا يأخذ بعين الاعتبار مكانة الفرد في الجماعة وهذه الوجهة الأخيرة تأخذ كل الأهمية داخل الرياضات الجماعية لكن دون إهمال الرياضات الفردية (علاوي، 1998، صفحة 45).

## 2-3. أهمية التحضير النفسي للمنافسة :

كل المدربين يستعملون التحضير البسيكولوجي قبل أي لقاء مهما يكن مستوى المتنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال و يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ عند نهاية المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير النفسي للمنافسة فيما يلي :

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة .
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد الفريق في الفوز .
- دعم اللاعبين حتى تكون لديهم الثقة في النفس لقدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة بالسلوك أثناء المنافسة .

التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك يخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية (خطاب، 1995، صفحة 65).

## 2-4. التحضير النفسي للرياضيين:

### 2-4-1. التحضير النفسي طويل المدى :

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع منظم لعملية التحضير النفسي لكونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم والتدريب البدني والمهاري الذي يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة، يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للتحضير النفسي ويكون التحضير طويل المدى حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة ذات مستوى عال. وهذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل المنافسة كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين.

كما أن هناك عدة نقاط يجب الاهتمام بها وملاحظتها خلال هذه الفترة منها:

- وجوب إخضاع الرياضيين لاختبارات طبية دقيقة.
- يجب على الرياضي التعود على التدريب بدقة وتفوق.
- تدريب الرياضي على استقلالية النوع مهما كان الانفصال عن الرياضي قبل المنافسة.
- يجب على الرياضي أن يقتنع بطريقة التدريب الصحيحة والثقة في المقاييس المأخوذة من طرف المدرب.
- يجب عليه أن يتعلم التركيز تماما على الوظائف أثناء المنافسة والأخذ بجدية المنافس مهما كان مستواه.
- اعتماد الرياضي على حالات المنافسة وتجاوز الصعوبات (حنفي، 1999، صفحة 325).

#### 2-4-2. التحضير النفسي قصير المدى:

يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى التحضير النفسي المباشر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئة وإعداد وتوجيه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدة ممكنة

أثناء المنافسة الرياضية ويبدأ هذا التحضير من تأكيد مشاركة الرياضي في منافسة ما وهذا يعني معرفة التاريخ

والمكان والمنافس أما المهام التي يجب الإجابة عليها في المدى القصير هي :

- يجب تعويد الرياضيين على المحيط " الجمهور، الوقت، المناخ.....".
- يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض لها الرياضي كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس.
- جمع المعلومات حول الخصم.
- يجب أن يتجنب التفكير في المنافس بل يجب عليه التركيز فهو ضروري.
- أن يشتغل بصفة عقلانية اليوم كله وعدم العودة بخيانة نفسية.
- في المساء المحدد للمنافسات يجب على الرياضي أن يذهب للنوم في الوقت المعين وليس أي حالة عادية أخرى.
- يجب أن يستيقظ في الوقت المحدد إلا إذا كانت المنافسات في الوقت المبكر في هذه الحالة على الرياضي أن يستيقظ ساعتين أو ثلاثة قبل المنافسة.
- الوصول إلى مكان المنافسة يجب أن يكون ساعة واحدة قبل المنافسة لتجنب العوامل المثيرة عن طريق التقديم والتأخير (علاوي، علم النفس الرياضي، 2001، صفحة 186).

## 2.5 المهارات النفسية:

وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع اهداف محددة. ويرى أسامة راتب أن المهارات النفسية هي " برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب

بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع" (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 81).

ويعرفها البعض بأنها "المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي" (احمد صلاح الدين خليل، 2007م، صفحة 42).

## 2.6. أهميتها ومكوناتها:

### 2-6-1. أهميتها:

من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات والأكثر من ذلك أن هناك دليلاً على أن المهارات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء وقابلية التعرض للإصابة -علاقة سلبية- كما يشير إليها عدد من الباحثين مثل جولد وآخرون (1981) وماهوني (1989) وسميث وكريستنزن (1995) وتنتاب المهارات النفسية دائماً متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الأداء ولهذا فإنه من المهم أن نكون قادرين على تقدير التغير في هذه المهارات كوسيلة لتقييم كفاءة البرنامج سميث (1989) (إبراهيم عبد ربه، 2006، صفحة 126).

### 2-6-2. مكوناتها:

لقد تناول العديد من الباحثين مكونات المهارات النفسية حيث يقترح رينمارتنر أن يتضمن البرنامج التدريبي المهارات النفسية التالية (إبراهيم عبد ربه، 2006، صفحة 01):

- التصور العقلي.
- إدارة الطاقة النفسية.
- إدارة الضغوط.
- الانتباه.

- بناء الأهداف.

بينما يشير العربي شمعون إلى أن المهارات النفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 326):

- الاسترخاء.
- تركيز الانتباه.
- التصور العقلي.
- الاسترجاع العقلي.

فيما استخلص إبراهيم عبد ربه أهم مكونات المهارات النفسية وذلك من خلال دراسة تاريخية تحليلية لأكثر من 69 دراسة وبحت عربي وأجنبي واستخلص منها أن أكثر المهارات النفسية دراستا في المجال الرياضي وعلى مدى 30 عاما هي كالتالي (إبراهيم عبد ربه، 2006 ، صفحة 13):

- الاسترخاء.
- التصور.
- تركيز الانتباه.
- الثقة بالنفس.
- بناء الأهداف.
- إدارة الضغوط النفسية.
- الطاقة النفسية.

وتتفق ماجدة محمد إسماعيل وآخرون مع الباحثين الآخرين في أن أهم المهارات العقلية الأساسية هي (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 95):

- الاسترخاء.

- التصور العقلي.
- الانتباه.
- التحكم في الطاقة النفسية.
- التحكم في التوتر.
- وضع الأهداف.
- الاسترجاع العقلي.
- حل المشكلات.

وفيما يلي نبذة لمفهوم وتعريف بعض مكونات المهارات النفسية (إبراهيم عبد ربه، 2006 ، صفحة

42):

#### 2-6-2-1. الاسترخاء :

احد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستشارة الانفعالية خلال التدريب والمنافسة الرياضية.

#### 2-6-2-2. التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو الجديدة بغرض الإعداد العقلي للأداء.

#### 2-6-2-3. تركيز الانتباه:

مهارة عقلية لتثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن.

#### 2-6-2-4. الضغوط النفسية:

وهي مواقف غير سارة تعيد إشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على

شكل ضيق أو ضجر أو توتر (محمد حسام عرب، حسين علي كاظم، 2009، صفحة 87).

إن الضغوط النفسية في مجال الرياضة ما هي إلا حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية أو البدنية أو النفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني تعرض اللاعبين إلى أزمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الإيفاء بمتطلبات التدريب (محمد حسام عرب، حسين علي كاظم، 2009، صفحة 91).

## 2-7. الضغوط النفسية:

وهي أزمات عابره وطائرة لا تدوم وقتا طويلا وإنما حالة الفرد بصوره مفاجئة كما نلاحظ عند الرياضيين إثبات المنافسات الصعبة ونستطيع أن نعبر عنها بأنها حالات من التوترات تصاحب الفرد وتؤثر في التغيرات الفسيولوجية الداخلية والخارجية على السواء لأنها هي حالة الاحتياج العام وتفصح عن نفسها في شعور الفرد لنفسه وسلوكه (محمد حسام عرب، حسين علي كاظم، 2009، صفحة 61).

وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث ان تطوير وتنمية إحدى هذه المهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الأخرى ويمكن أن نوضح ذلك التداخل في النقاط التالية:

1. الوصول إلى حالة من الاسترخاء يؤدي إلى فاعلية التصور العقلي وفي نفس الوقت فان التصور العقلي ذو فاعلية في تعلم الوصول إلى الاسترخاء.
2. التحكم في الطاقة النفسية يؤدي إلى تجنب التوتر وفي نفس الوقت فان التوتر العالي يؤدي إلى طاقة نفسية عالية.
3. يمكن تنمية تركيز الانتباه من خلال التصور العقلي وحتى يمكن التصور العقلي بفاعلية يجب تركيز على التصورات المطلوبة.
4. الانتباه والتركيز ضرورة في وضع الأهداف لتطوير الأداء ومن الأهداف العامة تنمية مهارات الانتباه لدى اللاعب.
5. تزيد فاعلية التحديات والأهداف الواقعية والسلوك الفعال والطاقة النفسية عندما يتم توجيهها عن طريق وضع الأهداف.



6. انخفاض أو زيادة الطاقة النفسية يؤثر في القدرة على التصور العقلي بفاعلية ومن خلال التصور العقلي للأداء

المثالي يمكن التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى.

7. التحكم في التوتر والانفعال وتطوير تركيز الانتباه يساعد بصوره كبيرة فيعزل اللاعب عن التركيز في الأفكار

السلبية والتي هي أهم مصادر التوتر.

8. التصور العقلي للأهداف بطريقة فعالة للالتزام بالوصول إلى الأهداف ويمكن تطوير التصور العقلي بدرجة كبيرة

عند وضع أهداف واقعية لممارسة التصور العقلي يوميا.

ما تقدم يبرز لنا تساؤل لماذا هذا الاختلاف بتسمية المهارات فمرة ترد تحت تسمية المهارات النفسية وباحثون آخرون يسمونها مهارات عقلية ولإزالة هذا الالتباس يجيب عن هذا التساؤل علي الأمير بان العمليات العقلية العليا هذه التسمية تستعمل في العلوم النفسية والفلسفة تسميها الوظائف العقلية العليا أو النشاط العصبي الأعلى أما الفلسفة فتسميها الحياة العقلية وفي لغتنا الاعتيادية نسميها النشاط الذهني وفي موضوع وظائف المخ ذكرنا هذه العمليات بأنها النشاط النفسي (علي الأمير، 2002، صفحة 240).

## 8-2. تنمية وتطوير المهارات النفسية:

من الضروري أن يتم تعلم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث يؤكد مارتنز: "إن برنامج تدريب المهارات النفسية يعتبر جزءا رئيسيا وهاما لبرنامج التدريب الرياضي ويضيف ضرورة أن يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي".

وإلى هذا الرأي يذهب العربي شمعون من أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويشير جاك ج ليزيك: "إن هناك ثلاثة مراحل التنمية وتطوير المهارات النفسية هي (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 362):

**المرحلة الأولى:** وهي مرحلة طويلة الأمد يتم من خلالها إعطاء المهارات من اجل خلق قاعدة لتحقيق الأهداف الطويلة الأمد وكذلك لغرض التعلم والحفاظ على الممارسة اليومية لهذه المهارات تبعاً لاستخدامها على حسب حاجتها على أساس كل يوم ولفترات طويلة من الزمن وخطط بعيدة الأمد تمتد لأشهر وسنوات.

**المرحلة الثانية:** ويتم فيها استخدام المهارات بشكل فوري قبل الأداء وللتحضير للأداء أي أنها تستخدم قبل المنافسة أو قبل أداء المهارة مثل قبل أن يؤدي لاعب السلة الرمية الحرة وكذلك قبل قذف الكرة في رياضة الغولف.

**المرحلة الثالثة:** ويتم استخدام المهارات خلال الأداء الفعلي للمهارة أو النشاط أي خلال السلوك الفعلي للأداء.

## 2-9. خطوات تعلم المهارات النفسية:

هناك ثلاثة خطوات اساسية يمكننا تقديمها كما يلي (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 96):

### 2-9-1. الخطوة الأولى: التعلم

من المهم أن يتعرف اللاعب على إبعاد كل مهارة نفسية حتى يمكن من:

أ. التحقق من أن هذه المهارات يمكن تعلمها.

ب. تفهم الدور الذي تلعبه هذه المهارات في التأثير على الأداء.

ج. تعلم كيفية تطوير هذه المهارات.

### 2-9-2. الخطوة الثانية: الاكتساب

في هذه الخطوة يتم مساعدة اللاعب على اكتساب هذه المهارات من خلال برنامج تدريبي منتظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة.

### 2-9-3. الخطوة الثالثة: الممارسة

الممارسة المنتظمة لهذه المهارات حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في المنافسة والطريق الوحيد للوصول إلى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة.

وهذه الخطوات السابقة وهي التعلم والاكتساب والممارسة هي نفس الخطوات التي تستخدم في تعليم المهارات الحركية وتضمن استراتيجيات اكتساب هذه المهارات النفسية التالية:

#### المتابعة الذاتية:

يطلب من اللاعب بعد تقديم هذه المهارات النفسية الاحتفاظ بمذكره يسجل فيها تقدمه في هذه المهارات التي يقوم بتعلمها.

#### التقويم الذاتي:

يقارن اللاعب المعلومات التي حصل عليها من المتابعة الذاتية مع المستوى الذي وضعه لهذه المهارة على وجه التحديد.

#### التدعيم الذاتي:

يمثل هذا البعد استجابة اللاعب إلى التقويم الذاتي ويفشل الكثير من اللاعبين في وضع طريقة ملائمة لعمل التقدم في تحقيق أهداف الأداء البدنية والنفسية وهي خطوة هامة في المساعدة على تطوير المهارات النفسية.

### 2-10. مبادئ ومراحل تطوير المهارات النفسية:

وتقدم في هذا المجال إطار عام في تطوير المهارات النفسية حتى يمكن التأكد من الوصول إلى الدرجة المطلوبة لإتقان هذه المهارات النفسية الأساسية الهامة والتي يترتب عليها المساهمة في تطوير مستوى الأداء والإعداد للمنافسات ويتضمن هذا الإطار العام ثلاثة مبادئ أساسية وخمسة مراحل متعاقبة ويؤكد هذا الإطار على النمو المستمر للمهارات النفسية وتطوير حاسة التدعيم الذاتي وتكامل التدريب العقلي مع مكونات التدريب الرياضي الأخرى.

### 2-10-1. المبدأ الأول : الفروق الفردية Individual Differences

ويتم ذلك عن طريق تطوير المهارات الفردية والصفات التي يستطيع اللاعب من خلالها أن يؤدي إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج اللاعب إلى تطوير الخطة الشخصية والتي توضع في ضوء المهارات الفردية للاعب.

### 2-10-2. المبدأ الثاني : التوجيه الذاتي Self-Direct

يستوجب الأداء حتى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب في تطبيق خطة التدريب العقلي عن طريق التوجيه الذاتي أو بطريقة أخرى يجب على اللاعبين يؤكد على ماذا يستطيع ان يفعل بمفرده وينتقل من الاعتماد الكلي على المدرب إلى الاستقلال الذاتي والاعتماد عللا نفسه.

### 3-10-2. المبدأ الثالث : حالة الأداء المثالية Ideal Performance State

لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتي تسمح له بالأداء إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج كل لاعب إلى اكتشاف الظروف التي في ضوءها يحقق ذلك ويمكن استخدام الاختبارات والمقاييس ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع و إعطاء شرح لكل جانب، تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات و تحليلها لتدعيم الجانب النظري و تأكيده و في هذا الفصل سنعرض الإجراءات التي اتبعناها و ذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة الجغرافي و البشري و الزماني، بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات التي تتمثل في استمارة الاستبيان حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو نفيها لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً.

#### 1 4. منهج البحث:

تبعاً للمشكلة المطروحة ارتأينا استخدام المنهج الوصفي الذي يعد من أبرز المناهج استخداماً استجابة لموضوع البحث ، و لكونه الأنسب لجمع المعلومات عن طريق تحليل الظاهرة ، حيث أنه يعتمد على دراسة الوقائع و الظواهر كما توجد بالواقع.

#### 1 2. مجتمع وعينة البحث:

#### 1 2 4. مجتمع البحث:

تم تحديد المجتمع الأصلي للدراسة من لاعبي تدريبي رياضة الجيدو لقصر الرياضة بحي تيجدي بولاية مستغانم.

#### 1 2 2. عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية و التي تكونت من 40 لاعبا من صنف الأكاير لنادي الجيدو لولاية مستغانم و التي تراوحت أعمارهم من 20 إلى 40 سنة، كما تكونت العينة من الجنسين.

#### 1 3. مجالات البحث:

- المجال البشري: 40 لاعبا من نادي الجيدو لولاية مستغانم.

- المجال المكاني: قصر الرياضة بجي تجيديت لولاية مستغانم.

- المجال الزمني: تمت الدراسة بداية من منتصف شهر فبراير 2021 إلى غاية نهاية شهر جوان 2021.

#### 1 4. أدوات البحث:

1-4-1. الإستبيان: تم صياغته به من طرف الطالب الباحث شخصيا وهو موجه للاعبين رياضة الجيدو لتقييم

وتكون من 21 سؤالاً، وكان مغلقاً حيث احتوى على اقتراحاتم ختلفة وتم تقسيمه إلى أربعة ( 03) محاور وهي

كالتالي:

- المحور الأول: واقع تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي رياضة الجيدو
- المحور الثاني: دور تنمية المهارات النفسية على لاعبي الجيدو أثناء المنافسة ؟
- المحور الثالث: دور تنمية المهارات النفسية في كبح الضغوط النفسية و تحقيق النتائج الإيجابية أثناء المنافسة لدى لاعبي رياضة الجيدو

#### 1-4-2. المصادر و المراجع :

الإمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر و المراجع العربية و الأجنبية،

شبكة الانترنت، ديوان المطبوعات الجامعية.

#### 1-5. الدراسة الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير

والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق

والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في طريقتين هما:

- طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية:

يرمز لها (%) و تكون على الشكل التالي:



عدد التكرارات  $100 \times$

المجموع الكلي

• اختبار كا<sup>2</sup>:

$$كا^2 = \frac{(كع - كم)^2}{ك م} \quad \text{(زيني، 2010)}$$

• معامل الارتباط لبيرسون (معامل الثبات):

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$r = \frac{n (سمج ص) - (مج ص) (مجم ص)}{\sqrt{(ن س^2 مج - مج^2 ص) \cdot (ن ص^2 مج - مج^2 ص)}} \quad \dots \quad \text{(الشريبي، 1995، صفحة 132)}$$

## 1.6. الدراسة الاستطلاعية :

لضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان

الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث

وعليه فقد قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على قصر الرياضة بحج تيجديت بولاية مستغانم.

-المعاملات العلمية: قام الطالب الباحث بإجراء بعض المعاملات العلمية للتحقيق من صلاحية الاستبيان في

الدراسة الحالية و اشتملت على:

-صدق الأداة: بعد أن تحكيم أداة البحث (الاستبيان) من طرف السادة الخبراء على مستوى معهد التربية

البدنية و الرياضية بمستغانم.

الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

● الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من

الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج

باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193)

واستخدم لطلبتان الباحثتان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة

تطبيقه" (معامل الارتباط Test – Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس

قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن،

نفس التوقيت، نفس الالاعات)

● الصدق:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس

الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م، 1995، صفحة 193) وباستعمال

الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون

— حساب معامل الثبات:

— معامل الثبات و الصدق الاستبيان:

الجدول رقم (01): يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان.

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر. جدولية
المحور الأول	40	38	0.05	0.95	0.96	0,602
المحور الثاني				0.97	0.98	
المحور الثالث				0.94	0.95	

ن=10

قيمة "ر" الجدولية 0,602 عند مستوى الدلالة 0.05

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاستبيان تراوحت (محصورة) ما بين ( -0.96

0.99) بالنسبة إلى الصدق و ( 0.95-0.98) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط

البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة

مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,602 وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن الاستبيان الذي تم استعماله يتميز بدرجة

ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05

- الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء

الاختبار وتسجيل النتائج (فرحات، 2003، صفحة 170) .

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (علاوي و

محمد، 1986، صفحة 169).

خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل من نقاط، و التي تشمل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي

قمنا بها خلال دراستنا، حيث تعرضنا إلى المنهج المعتمد و عينة البحث كما تطرقنا إلى الأداة المستخدمة أيضا.

## الفصل الثاني:

معرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

1-2. عرض وتحليل النتائج:

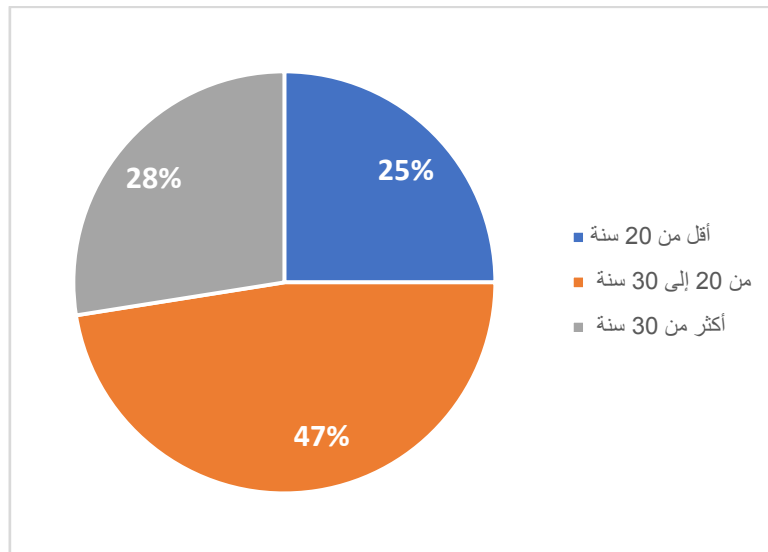
الجدول رقم (02) يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير السن

المتغيرات	التكرار	النسبة (%)
السن	أقل من 20 سنة	25.00
	من 20 إلى 30 سنة	47.50
	أكثر من 30 سنة	27.50

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أنه وبالنسبة لمتغير السن بلغت نسبة الذين لا تتجاوز أعمارهم الـ 20 سنة 25% من إجمالي العينة أما من تتراوح أعمارهم بين 20 و30 سنة فبلغت نسبتهم 47.5%، ومن يفوق سنهم الـ 30 سنة بلغ عددهم مدربا واحدا بنسبة قدرت بـ 27.5%.

ومنه نستنتج أن أغلب الباحثين من المرحلة العمرية (20-30) سنة

الشكل رقم (01): يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير السن



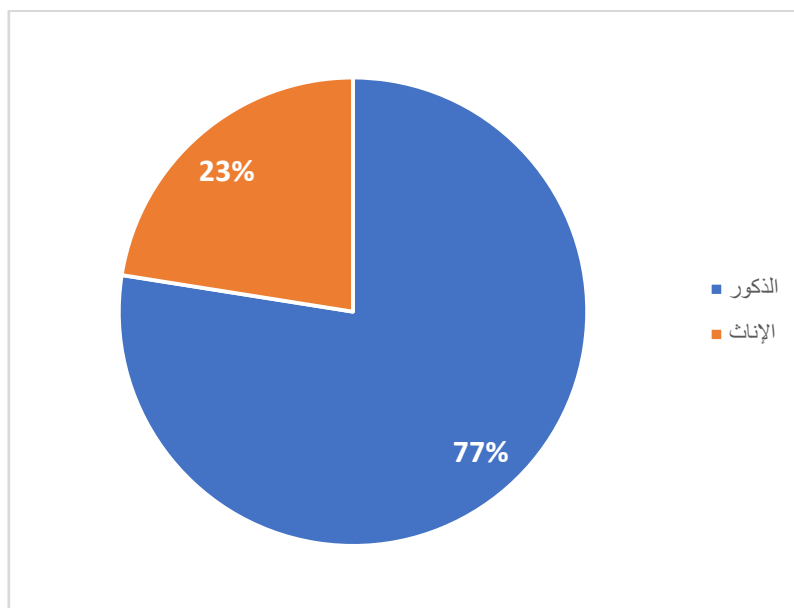
الجدول رقم (03) يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير الجنس

المتغيرات	التكرار	النسبة (%)
الجنس	31	77.50
	09	22.50

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أنه وبالنسبة لمتغير الجنس بلغت نسبة الذكور 77.50% من إجمالي عينة البحث ممثلين في 31 لاعبا لرياضة الجيدو من صنف الأكابر، أما عدد اللاعبات من جنس الإناث فبلغ عددهم 09 لاعبات ويمثلون 22.50% من إجمالي المبحوثين.

ومنه نستنتج أن عينة البحث تتكون من الجنسين بأغلبية لجنس الذكور.

الشكل رقم (02): يمثل توزيع عينة البحث حسب متغير الجنس



المحور الأول: واقع تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي الجيدو

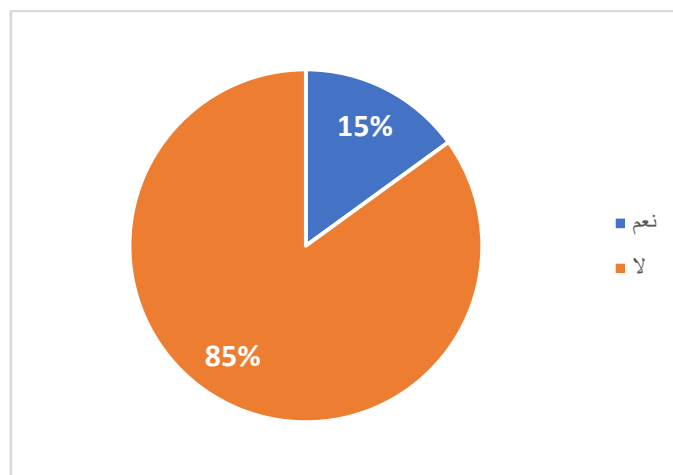
الجدول رقم (04): يبين نتائج الإجابة حول السؤال رقم (01):

الدلالة عند المستوى 0.05	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	19.60	15.00	06	نعم
			85.00	34	لا
			100	40	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن ( 06 ) لاعبين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 15% من إجمالي عينة البحث، و 34 لاعبا أجابوا بلا بنسبة بلغت 85%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 19.60 و هي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بلا.

ومنه نستنتج أن أغلب أندية الجيدو لا تتوفر على أخصائي نفسي في الطاقم التدريبي

الشكل رقم (03): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03)



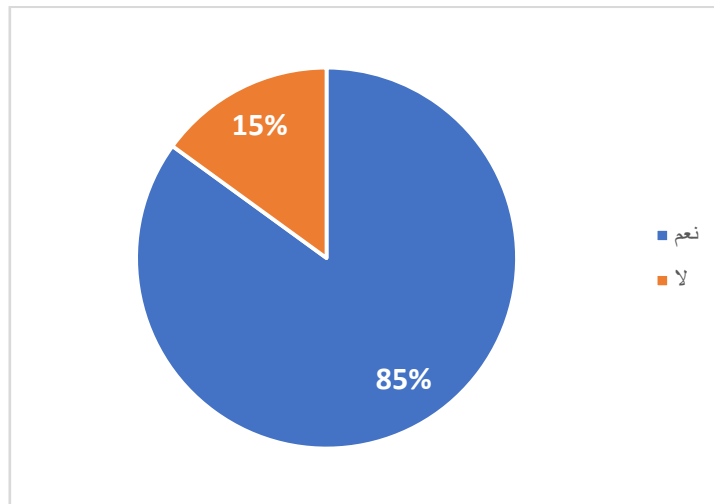
الجدول رقم (05): يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (02):

الدلالة عند المستوى 0.05	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
			85.00	34	نعم
دال	3.84	19.60	15.00	06	لا
			100	40	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 34 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 85% من إجمالي عينة البحث، و 06 لاعبين أجابوا بلا بنسبة 15%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 19.60 و هي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن المدرب هو من يقوم بدور المحضر النفسي بالنسبة لأندية الجيدو قيد البحث

الشكل رقم (04): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05)





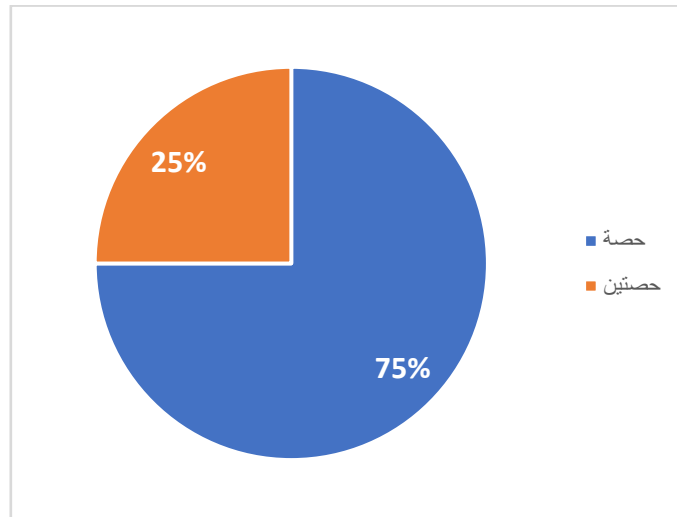
الجدول رقم (06): يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (03):

الدلالة عند المستوى 0.05	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	35.01	75.00	30	حصة واحدة
			25.00	10	حصتين
			00.00	00	أكثر من حصتين
			100	40	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 30 لاعبا أجابوا بـ "حصة واحدة" بنسبة بلغت 75% من إجمالي عينة البحث، و 10 لاعبين أجابوا بلا بنسبة بلغت 25%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 35.01 و هي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن أغلب أندية الجيدوالمبحوثة يقومون بحصة واحدة أسبوعيا لتنمية المهارات النفسية للاعبين

الشكل رقم (05): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06)



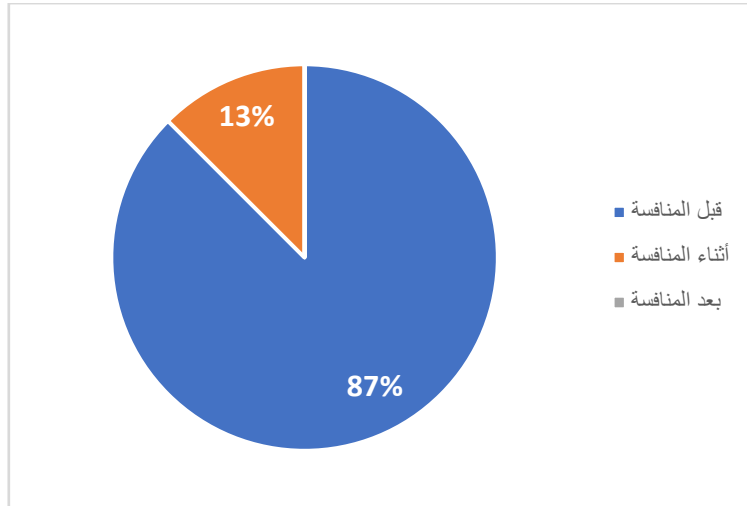
الجدول رقم (07): يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (04):

مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	53.77	87.50	35	قبل المنافسة
			12.50	05	أثناء المنافسة
			00.00	00	بعد المنافسة
			100	40	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 35 لاعبا أجابوا بـ "قبل المنافسة" بنسبة بلغت 87.50 % من إجمالي عينة البحث، و 05 لاعبين أجابوا بـ "أثناء المنافسة" بنسبة بلغت 12.50%، أما من أجابوا بـ "بعد المنافسة" فقد كانت نسبتهم معدومة، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 53.77 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإقتراح الأول.

ومنه نستنتج أن جل المدرسين في أندية رياضة الجيدو يقومون بتنمية المهارات النفسية لدى اللاعبين قبل المنافسة.

الشكل رقم (06): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07)



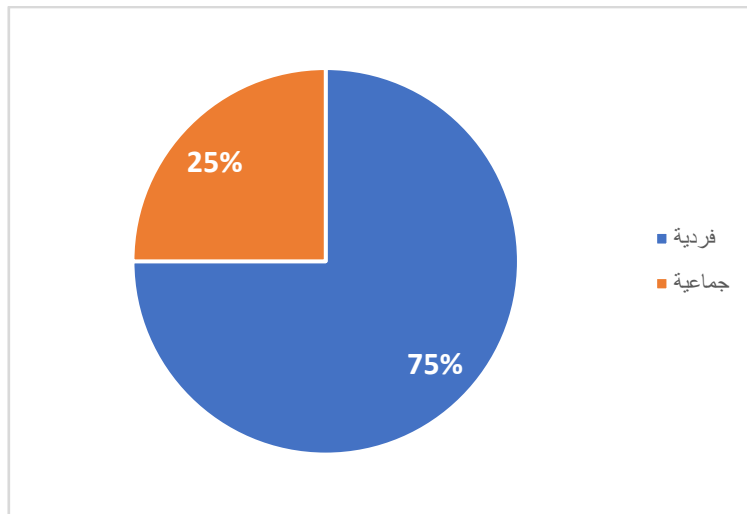
الجدول رقم (08): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (05):

مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	10.00	75.00	30	فردية
			25.00	10	جماعية
			100	40	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 30 لاعبا أجابوا بـ "فردية" بنسبة بلغت 75% من إجمالي عينة البحث، و 10 لاعبين اجابوا بـ "جماعية" بنسبة بلغت 25%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.00 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84 وعند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإقتراح الأول.

ومنه نستنتج أن معظم المدربين يعتمدون على جلسات فردية في تنمية المهارات النفسية للاعبين رياضة الجيدو.

الشكل رقم (07): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08)



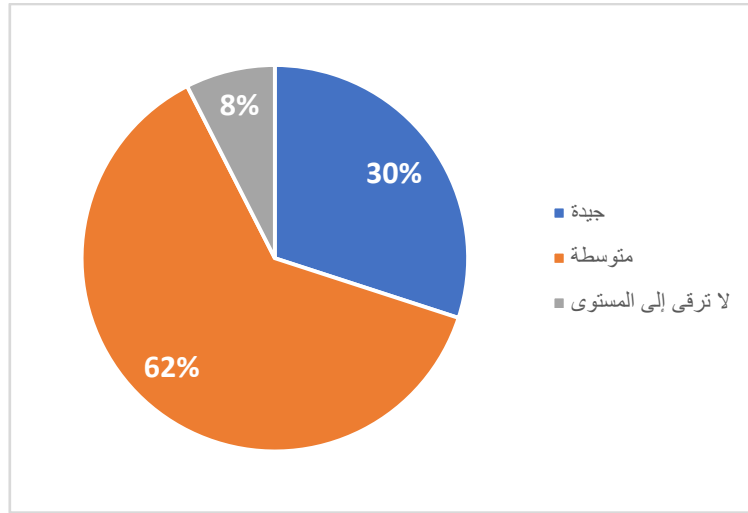
الجدول رقم (09): يبين نتائج إجابة المدرسين حول السؤال رقم (06):

مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> الجدولية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	18.42	30.00	12	جيدة
			62.50	25	متوسطة
			07.50	03	لا ترقى إلى المستوى
			100	40	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 12 لاعبا أجابوا بـ "جيدة" بنسبة بلغت 30% من إجمالي عينة البحث، و 25 لاعبا أجابوا بـ "متوسطة" بنسبة بلغت 62.50%، أما من أجابوا بـ "لا ترقى إلى المستوى المقبول" فقد بلغت نسبتهم 7.50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 18.42 وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الثانية.

ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يقيمون حصص تنمية المهارات النفسية "متوسطة".

الشكل رقم (08): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09)



المحور الثاني: أثر تنمية المهارات النفسية على لاعبي الجيدو أثناء المنافسة

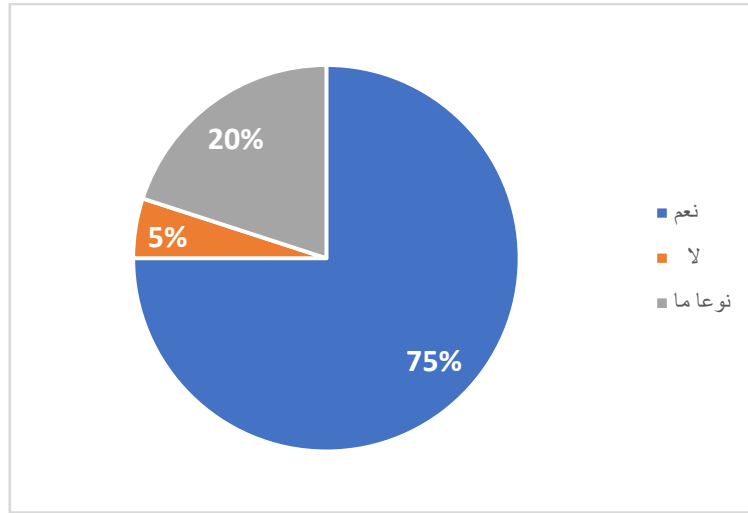
الجدول رقم (10): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (01):

مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	14.61	75.00	30	نعم
			05.00	02	لا
			20.00	08	نوعا ما
			100	40	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 30 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 75% من إجمالي عينة البحث، ولاعبين لإثنين أجابا بلا بنسبة بلغت 5%، أما من أجابوا بـ "نوعا ما" فقد بلغت نسبتهم 20%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 14.61 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن حصص تنمية المهارات النفسية تساعد معظم لاعبي رياضة الجيدو على الإسترخاء أثناء المنافسة

الشكل رقم (09): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10)



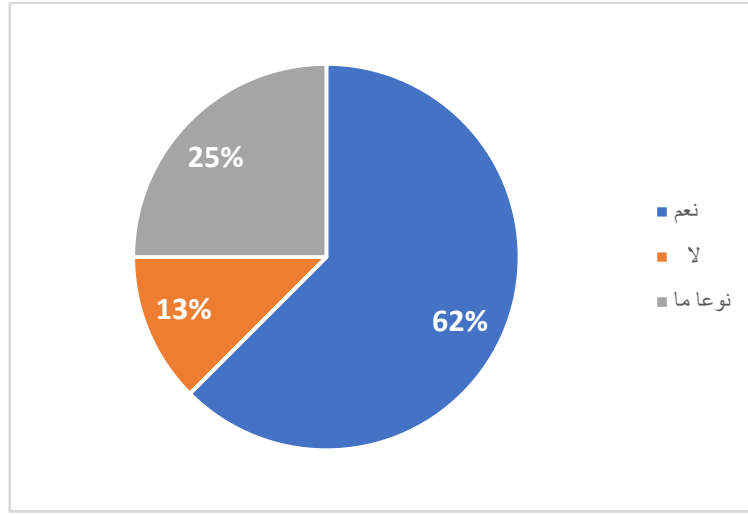
الجدول رقم (11): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (02):

مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	16.26	62.50	25	نعم
			12.50	05	لا
			25.00	10	نوعا ما
			100	40	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 25 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 62.50% من إجمالي عينة البحث، و 05 لاعبين أجابوا بلا بنسبة بلغت 12.50%، أما من أجابوا بـ "نوعا ما" فقد بلغت نسبتهم 25%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.26 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن حصص تنمية المهارات النفسية تساعد معظم لاعبي رياضة الجيدو على التركيز أثناء المنافسة

الشكل رقم (10): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11)



الجدول رقم (12): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (03):

مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	31.85	75.00	30	نعم
			07.50	03	لا
			17.50	07	نوعا ما
			100	40	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 30 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 75% من إجمالي عينة

البحث، و 03 لاعبين أجابوا بلا بنسبة بلغت 7.50%، أما من أجابوا بـ "نوعا ما" فقد بلغت نسبتهم

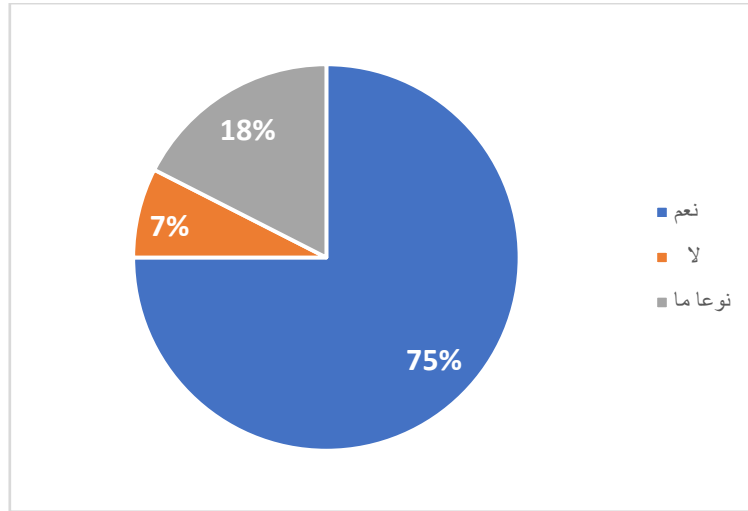
17.50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 31.85 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup>

الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن حصص تنمية المهارات النفسية تساعد معظم لاعبي رياضة الجيدو على كبح القلق و التوتر أثناء

المنافسة

الشكل رقم (11): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (12)



الجدول رقم (13): يبين نتائج إجابة المديرين حول السؤال رقم (04):

مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	39.36	80.00	32	نعم
			07.50	03	لا
			12.50	05	نوعا ما
			100	40	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 32 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 80% من إجمالي عينة

البحث، و 03 لاعبين أجابوا بلا بنسبة بلغت 7.50%، أما من أجابوا بـ "نوعا ما" فقد بلغت نسبتهم

12.50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 39.36 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup>

الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة

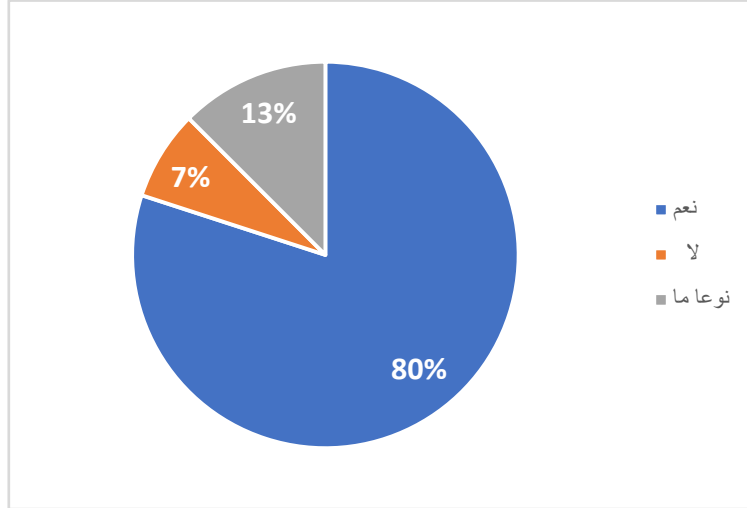
الأولى.



ومنه نستنتج أن حصص تنمية المهارات النفسية تساعد معظم لاعبي رياضة الجيدو على مواجهة الخوف من

الفشل أثناء المنافسة

الشكل رقم (12): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (13)



الجدول رقم (14): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (05):

مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	57.81	90.00	36	نعم
			05.00	02	لا
			05.00	02	نوعا ما
			100	40	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 36 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 90% من إجمالي عينة

البحث، و لاعبين ( 02 ) إثنين أجابا بلا بنسبة بلغت 5%، أما من أجابوا بـ "نوعا ما" فقد بلغت نسبتهم

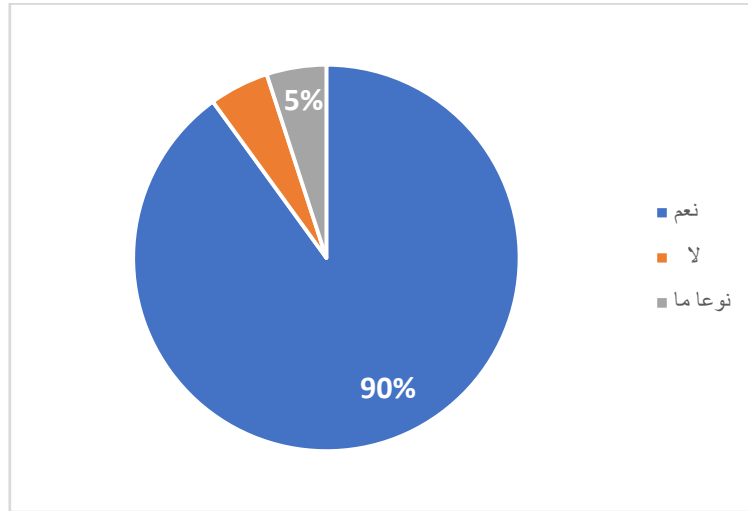
5%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 57.81 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية

المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن حصص تنمية المهارات النفسية تساعد معظم لاعبي رياضة الجيدو على الشعور بالثقة بالنفس

أثناء المنافسة

الشكل رقم (13): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (14)



الجدول رقم (15): يبين نتائج إجابة المديرين حول السؤال رقم (06):

مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	48.66	85.00	34	نعم
			02.50	01	لا
			12.50	05	نوعا ما
			100	40	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 34 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 85% من إجمالي عينة

البحث، ولاعبا واحدا أجاب بلا بنسبة بلغت 2.50%، أما من أجابوا بـ "نوعا ما" فقد بلغت نسبتهم

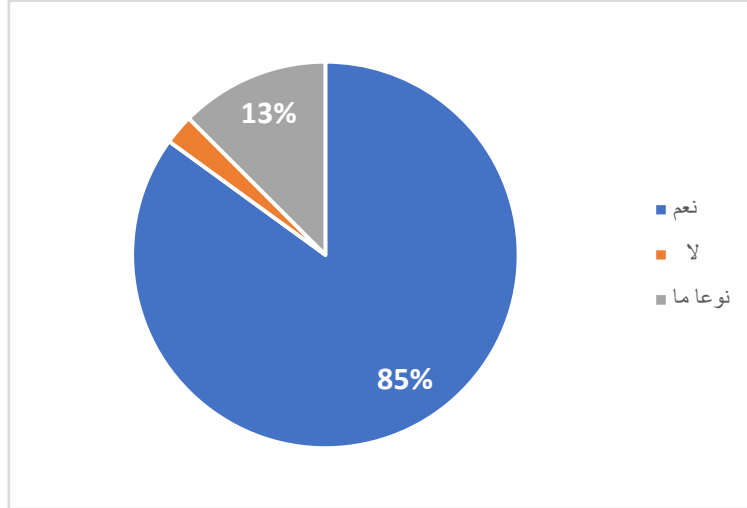
12.50%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 48.66 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup>

الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن حصص تنمية المهارات النفسية تساعد معظم لاعبي رياضة الجيدو على تنمية دافعية الإنجاز أثناء

المنافسة

الشكل رقم (14): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (15)



المحور الثالث: دور المهارات النفسية في تحقيق النتائج الإيجابية لدى لاعبي الجيدو

الجدول رقم (16): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (01):

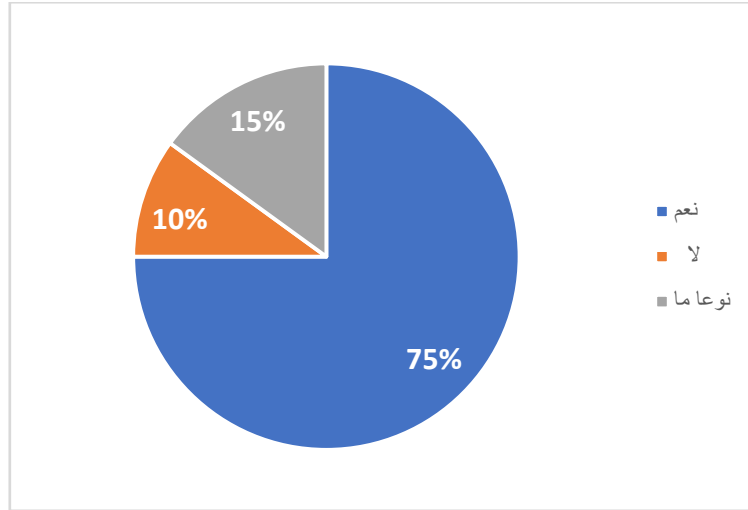
مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	31.41	75.00	30	نعم
			10.00	04	لا
			15.00	06	نوعا ما
			100	40	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 30 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 75% من إجمالي عينة

البحث، و 04 لاعبين أجابوا بلا بنسبة بلغت 10%، أما من أجابوا بـ "نوعا ما" فقد بلغت نسبتهم 15%،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 31.41 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم. ومنه نستنتج أن تنمية مهارة القدرة على الإسترخاء تساعد لاعبي الجيدو على تحقيق النتائج الرياضية في المنافسة.

الشكل رقم (15): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (16)



الجدول رقم (17): يبين نتائج إجابة المديرين حول السؤال رقم (02):

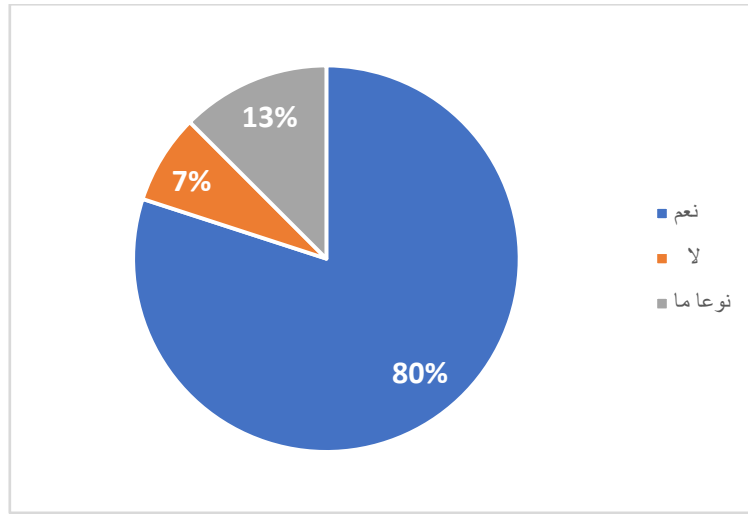
مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	39.35	80.00	32	نعم
			07.50	03	لا
			12.50	05	نوعا ما
			100	40	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 32 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 80% من إجمالي عينة البحث، و 03 لاعبين أجابوا بلا بنسبة بلغت 7.5%، أما من أجابوا بـ "نوعا ما" فقد بلغت نسبتهم

12.5%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 39.35 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن تنمية مهارة القدرة على التركيز تساعد لاعبي الجيدو على تحقيق النتائج الرياضية في المنافسة.

الشكل رقم (16): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (17)



الجدول رقم (18): يبين نتائج إجابة المديرين حول السؤال رقم (03):

مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	68.62	95.00	38	نعم
			00.00	00	لا
			05.00	02	نوعا ما
			100	40	المجموع

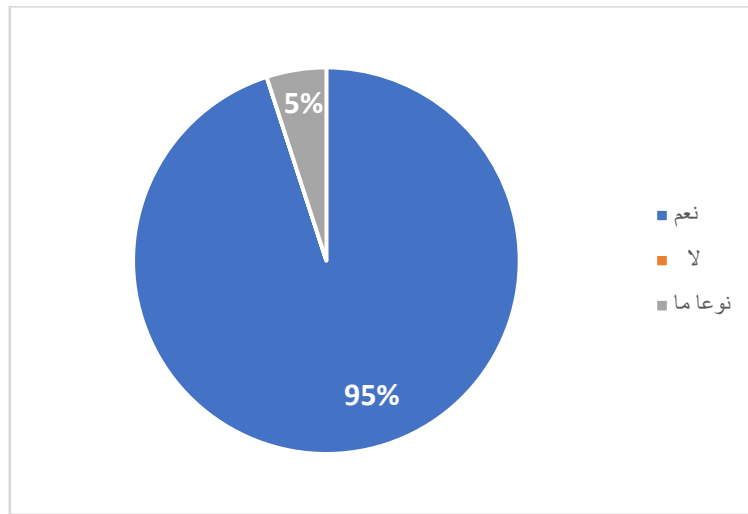
من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 38 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 95% من إجمالي عينة

البحث، و لا لاعبا أجاب بلا بنسبة معدومة، أما من أجابوا بـ "نوعا ما" فقد بلغت نسبتهم 05%، وحسب

نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 68.62 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن تنمية مهارة الثقة بالنفس تساعد لاعبي الجيدو على تحقيق النتائج الرياضية في المنافسة.

الشكل رقم (17): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (18)



الجدول رقم (19): يبين نتائج إجابة المدربين حول السؤال رقم (04):

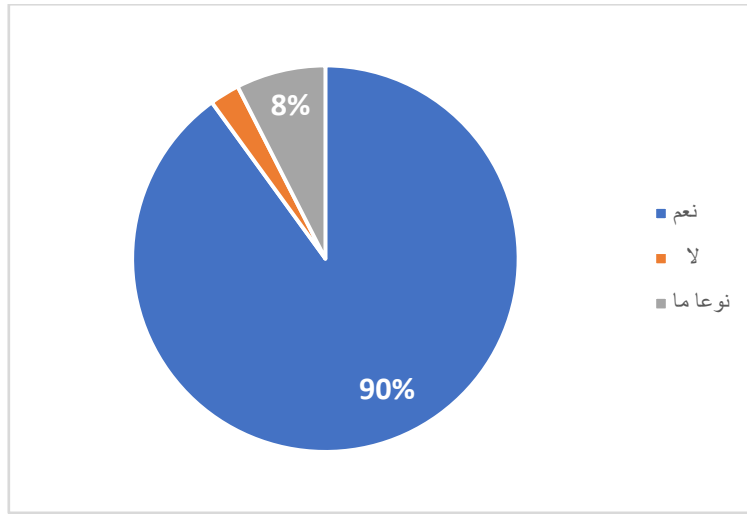
مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	31.85	75.00	30	نعم
			07.50	03	لا
			17.50	07	نوعا ما
			100	40	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 30 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 75% من إجمالي عينة

البحث، و 03 لاعبين أجابوا بلا بنسبة بلغت 7.5%، أما من أجابوا بـ "نوعا ما" فقد بلغت نسبتهم

17.5%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 31.85 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم. ومنه نستنتج أن تنمية مهارة دافعية الإنجاز الرياضي تساعد لاعبي الجيدو على تحقيق النتائج الرياضية في المنافسة.

الشكل رقم (18): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (19)



الجدول رقم (20): يبين نتائج إجابة المديرين حول السؤال رقم (05):

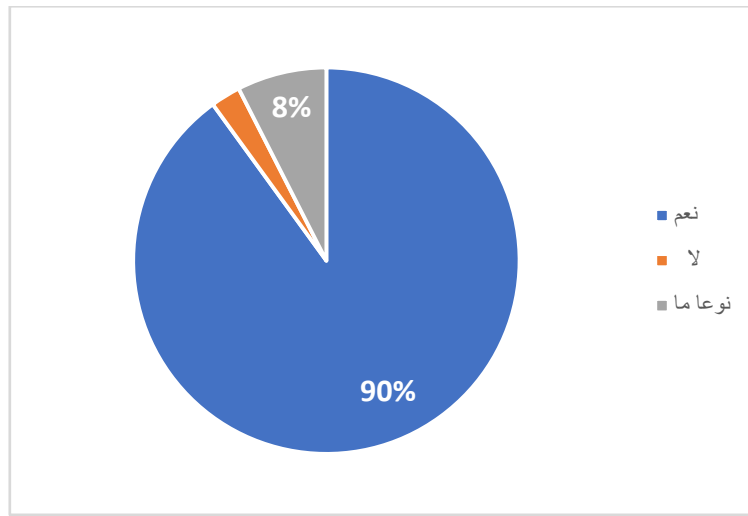
مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	57.96	90.00	36	نعم
			02.50	01	لا
			07.50	03	نوعا ما
			100	40	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 36 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 90% من إجمالي عينة البحث، ولاعبا واحدا أجاب بلا بنسبة بلغت 2.5%، أما من أجابوا بـ "نوعا ما" فقد بلغت نسبتهم 7.5%،

وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 57.96 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن تنمية المهارات النفسية تساعدك على تحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي الجيدو

الشكل رقم (19): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (20)



الجدول رقم (21): يبين نتائج إجابة المديرين حول السؤال رقم (06):

مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	68.62	95.00	38	نعم
			00.00	00	لا
			05.00	02	نوعا ما
			100	40	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 38 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 95% من إجمالي عينة

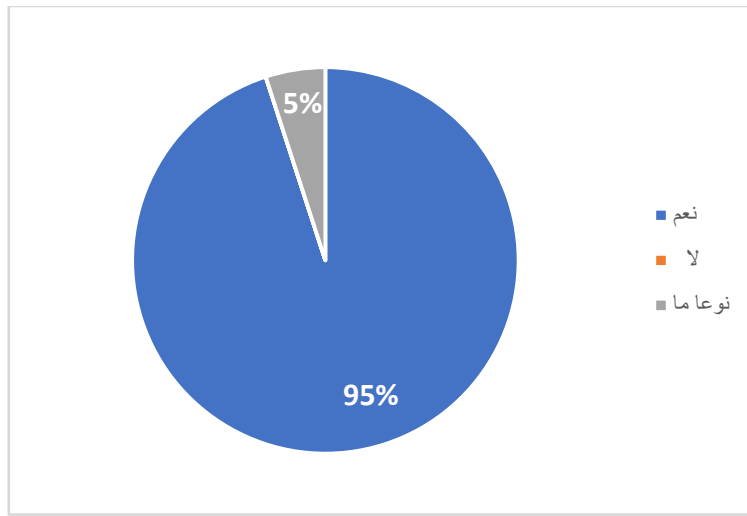
البحث، و لا لاعبا أجاب بلا بنسبة معدومة، أما من أجابوا ب "نوعا ما" فقد بلغت نسبتهم 5%، وحسب



نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 68.62 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج إهمال تنمية المهارات النفسية يعود سلبا على مستوى لاعبي رياضة الجيدو في تحقيقي النتائج الرياضية.

الشكل رقم (20): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (21)



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: واقع تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي رياضة الجيدو لا

يرقى إلى المستوى المأمول

من خلال النتائج المتحصل عليها من أجوبة الباحثين حول أسئلة المحور الأول بينت النتائج على أندية رياضة الجيدو لا يحتو طاقمها التدريبي على المحضر النفسي و أن المدرب هو من يقوم بعملية التحضير النفسي من خلال القيام بحصص أسبوعية قبل المنافسة بمعدل حصة إلى حصتين على الأكثر كما بينت النتائج أن الحصص النفسية تكون جماعية و أحيانا فردية و ويرى اللاعبين أنها متوسطة من حيث الجودة و هذا ما يبين أثر غياب

المحضر النفسي في رياضة الجيدو حيث يلعب التحضر النفسي من خلال تنمية المهارات النفسية عاملاً أساسياً من عوامل نجاح البرنامج التدريبي وهو ما يتوافق مع دراسة زهواني سفيان 2021 التي أسفرت نتائجها عن مدى أهمية التحضير النفسي للرياضي كذا عن الدور الذي يلعبه في الرفع من مستوى الأداء الرياضي و ضرورة إعداد برامج التحضير النفسي المبنية على الأسس العلمية للرفع من مستوى الأداء الرياضي. مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء إعداد برامج التحضير النفسي

و بالتالي فإن الفرضية الجزئية الأولى للدراسة ثابتة و صحيحة.

### 2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: لتنمية المهارات النفسية دورهم على نفسية لاعبي الجيدو أثناء

#### المنافسة

بينت النتائج المتحصل عليها من خلال أجوبة اللاعبين حول أسئلة المحور الثاني أن حصص تنمية المهارات النفسية تؤثر إيجاباً على اللاعبين أثناء المنافسة حيث تساعد اللاعب على الاسترخاء و التركيز و الشعور بالثقة بالنفس كما تعمل حصص تنمية المهارات النفسية على كبح الضغوط النفسية كالقلق و التوتر و الخوف من الفشل و هذا ما يبرز دور تنمية المهارات النفسية على الحالة النفسية للاعبين أثناء المنافسة ويقول (احمد صلاح الدين خليل، 2007م، صفحة 42). في هذا الصدد "المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي" و بالتالي تتوافق النتائج المتحصل عليها مع نتائج دراسة مدوني محمد و سايح الطاهر (2014). و التي توصل فيها إلى أن برامج تدريب المهارات النفسية المبنية على أسس علمية وعدم إهمال تحضير الجانب النفسي أثناء الإعداد لأن له نفس أهمية الجانب البدني وتنمية القدرة على دافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين فهي أساس تحقيق التفوق الرياضي في كرة القدم فهي تعمل على زيادة العطاء و الاداء عند اللاعبين و هذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الثانية

### 2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: لتنمية المهارات النفسية دور في تحقيق النتائج أثناء المنافسة

لدى لاعبي رياضة الجيدو

بينت النتائج المتحصل عليها من خلال أجوبة اللاعبين حول أسئلة المحور الثالث على أن تنمية مهارات القدرة على الاسترخاء و التركيز تساعد اللاعبين على تحقيق النتائج الرياضية في المنافسة، و كما أن لتنمية المهارات النفسية دور في كبح الضغوط النفسية التي تعيق اللاعب في تحقيق النتائج الرياضية، و بينت النتائج على أن إهمال تنمية المهارات النفسية يقف عائقا أمام اللاعب في تحقيق النتائج الرياضية و هذا ما يتوافق مع دراسة بوصافر، غوث و مالك التي بينت أن الهدف الحقيقي من التحضير النفسي هو تحسين مستوى أداء الرياضي لدي اللاعبين أثناء المنافسة وكذلك و جب الاهتمام بالسمات الشخصية للاعبين وأن تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي يؤدي إلى تحقيق النتائج الجيدة وان الخصائص النفسية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين وبالتالي فإن الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة ثابتة و صحيحة.

### 2-2-4. مناقشة الفرضية العامة: لتنمية المهارات النفسية دور مهم في تحقيق النتائج الرياضية لدى

لاعبي رياضة الجيدو.

من خلال النتائج المتحصل عليها في المحاور الثلاث و بعد ثبوت صحة الفرضيات الجزئية و التي خلصت نتائجها إلى نفس النتائج المتحصل عليها في دراسة زهواني سفيان ( 2021) و دراسة مادوني محمد و سايح الطاهر (2014) يمكننا القول بأن الفرضية الجزئية للدراسة ثابتة و صحيحة.

### 2-3. الإستنتاجات:

- غياب المحضر النفسي لدى الأطقم التدريبية لأندية رياضة الجيدو لصنف الأكابر.
- المدرب هو من يقوم بالتحضير النفسي لدى أندية لرياضة الجيدو.
- حصص تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي رياضة الجيدو للأكابر لا ترقى إلى المستوى المقبول.
- لتنمية المهارات النفسية دور مهم على نفسية لاعبي رياضة الجيدو أثناء المنافسة.

- لإهمال تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي رياضة الجيدو يقف عائقا أما تحقيق النتائج الرياضية.

#### 2-4. الإقتراحاتو التوصيات:

- إدماج المحضر النفسي في الطاقم التدريبي لدى أندية رياضة الجيدو لصنف الأكبر.
- تكوين مدربي رياضة الجيدو في المجال التحضير النفسي.
- إعطاء البرنامج النفسي حيزا هاما في البرنامج التدريبي لإبلا جانب التحضير البدني و التقني.

قائمة

المصادر والمراجع

## قائمة المصادر و المراجع

- الخولي، أ. أ. (1996). أصول التربية البدنية الرياضية -مدخل -تاريخ -الفلسفة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الرؤوف، د. ا. (2002). تغذية الانسان . مصر: الناشر بستان المعرفة للطبع والنشر والتوزيع.
- أبو العلا، أ. د. (2009). اساسيات التغذية. القاهرة: المعهد القومي للغذاء والتغذية .
- المركز العربي للتغذية و مركز البحرين للدراسات. (2007) .
- حسانين، ب. م. (2003). برنامج في الثقافة الغذائية قائم على أسلوب التكامل وأثره في تنمية التحصيل المعرفي والوعي الغذائي . كلية التربية-جامعة عين شمس، المجلد السادس، العدد الأول.
- حسن، د. ا. (2008). الاسكندرية: مكتبة بستان المعرفة .
- عازر، د. ن. (2004). الغذاء والتغذية. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية .
- عيد، ص. (1991). الغذاء المناسب كيف تختاره -اعرف صحتك. القاهرة: العدد - 4 الناشر مركز الأهرام للترجمة والنشر.
- محمد، أ. (2000). التغذية والصحة والحياة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- مروان عبد الحميد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار الفكر.

- مؤنس د ر. (1985). طعامك في الصحة والمرض - كتاب اليوم الطبي .القاهرة: العدد - 88 الناشر دار أخبار اليوم.
- نوفل .(2003). العلاج بالتغذية - كتاب اليوم الطبي .القاهرة: العدد - 250 الناشر دار أخبار اليوم.
- أ.د. الحماحي ، محمد محمد ( 2000 ) ، التغذية والصحة والحياة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة د. عويضة ، عصام حسن ( 1997 ) ، اساسيات تغذية الانسان ، مطابع جامعة الملك سعود ، الرياض ، المملكة العربية السعودية
- المركز العربي للتغذية و مركز البحرين للدراسات والبحوث ( 2007 ) ، النشاط البدني والسمنة والتغذية ، اعداد نخبة من اساتذة الجامعات في الوطن العربي ، تحرير أ . د. عبدالرحمن عبيد مصيقر ، الناشر دار القلم للنشر والتوزيع ، دبي ، الامارات العربية المتحدة ، ص 11 .
- منظمة الصحة العالمية ( 1990 ) ، دلائل تدريب عمال صحة المجتمع في مجال التغذية ، المكتب الاقليمي لشرق البحر المتوسط ، القاهرة ، مصر ، ص 16.
- منظمة الصحة العالمية (2010) ، الاحصاءات الصحية العالمية 2010،
- وزارة الصحة (2005) ، التغذية الصحية لطلاب المدارس ، قسم التغذية ، المنامة ، مملكة البحرين
- د. احمد ، سمير محمد و د.حسن عبد الرؤوف ( 2002 ) ، تغذية الانسان ، الناشر بستان المعرفة للطبع وانشور والتوزيع ، مصر ، ص 11.
- د. السيد ،.هالة حسن (2008) ، التغذية وقوائم الغذاء ، مكتبة بستان المعرفة ، الاسكندرية
- يوسف م .(1990) .أنت والريجيم الغذائي .القاهرة: الناشر الدار العربية للنشر والتوزيع.
- المسح العنقودي متعدد المؤشرات التقرير النهائي .(2007-2006) .العراق.
- البندارى ،س م .(2002) .المرجع العلمي في تغذية الإنسان .الطبعة الثانية.
- الجهاز المركزي للاحصاء.(2008) .
- الجهاز المركزي للاحصاء وتكنولوجيا المعلومات، التحليل الشامل للامن الغذائي والفئات الهشة .(2008) . العراق.

- Atkins, R. A. (2002). *new diet revolution*. Evans, New York, N.Y.
- Davis, R. a. (1994). *Applications and Diet Therapy for Nurses*.



الملاحقة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

التخصص:

إستمارة إستبائية

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني الرياضي بعنوان:

## دور تنمية المهارات النفسية في تحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي رياضة الجيدو

لنا كل الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، والتي نرجوا منكم الإجابة على الأسئلة بكل صراحة وشفافية ووضوح، لأن نتائج البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم مع خالص الشكر والتقدير.

ملاحظة: الرجاء وضع علامة ( x ) أمام العبارات التي تراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

تحت إشراف الدكتور:

من إعداد الطالب:

- بلقاضي عادل

■ بوسروال محمد الأمين

السنة الجامعية: 2021/2020

• البيانات الشخصية:

1. السن:

- أقل من 20 سنة  
 من 20 إلى 30 سنة  
 أكثر من 30 سنة

2. الجنس:

- ذكر  أنثى

• المحور الأول: واقع تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي رياضة الجيدو

1. هل لديكم أخصائي نفسي في الفريق ؟

- نعم  لا

2. هل يقوم المدرب بدور المحاضر النفسي في الفريق ؟

- نعم  لا

3. ما هي عدد الحصص الخاصة بتنمية المهارات النفسية أسبوعيا ؟

- حصص واحدة  حصتين  أكثر من حصتين

4. كتي يقوم (المدرّب/المحاضر النفسي) بالعمل على تنمية المهارات النفسية ؟

- قبل المنافسة  أثناء المنافسة  بعد المنافسة

5. كيف تكون حصص تنمية المهارات النفسية التي يقوم بها (المدرّب /المحاضر النفسي) ؟

- فردية  جماعية

6. كيف تقيم حصص تنمية المهارات النفسية ؟

- جيدة  متوسطة  لا ترقى إلى المستوى

• المحور الثاني: دور تنمية المهارات النفسية على لاعبي الجيدو أثناء المنافسة ؟

1. هل تساعدك حصص تنمية المهارات النفسية على الاسترخاء أثناء المنافسة ؟

- نعم  لا  نوعا ما

2. هل تساعدك حصص تنمية المهارات النفسية على التركيز أثناء المنافسة ؟

- نعم  لا  نوعا ما

3. هل تساعدك حصص تنمية المهارات النفسية على كبح القلق والتوتر أثناء المنافسة ؟

- نعم  لا  نوعا ما

4. هل تساعدك حصص تنمية المهارات النفسية على مواجهة الخوف من الفشل والهزيمة أثناء

المنافسة ؟

نعم  لا  نوعا ما

5. هل تساعدك حصص تنمية المهارات النفسية على الشعور بالثقة بالنفس أثناء المنافسة ؟

نعم  لا  نوعا ما

6. هل تساعدك حصص تنمية المهارات النفسية على تنمية الدافعية نحو الانجاز أثناء المنافسة ؟

نعم  لا  نوعا ما

• المحور الثالث: دور تنمية المهارات النفسية في كبح الضغوط النفسية وتحقيق النتائج

الإيجابية أثناء المنافسة لدى لاعبي رياضة الجيدو

1. هل تساعدك تنمية مهارة القدرة على الاسترخاء في تحقيق النتائج الرياضية في المنافسة ؟

نعم  لا  نوعا ما

2. هل تساعدك تنمية مهارة القدرة على التركيز في تحقيق النتائج الرياضية في المنافسة ؟

نعم  لا  نوعا ما

3. هل تساعدك تنمية مهارة الثقة بالنفس في تحقيق النتائج الرياضية في المنافسة ؟

نعم  لا  نوعا ما

4. هل تساعدك تنمية مهارة كبح القلق و التوتر في تحقيق النتائج الرياضية في المنافسة ؟

نعم  لا  نوعا ما

5. هل تساعدك تنمية مهارة دافعية الإنجاز الرياضي تحقيق النتائج الرياضية في المنافسة ؟

نعم  لا  نوعا ما

6. هل تعتقد ان تنمية المهارات النفسية في تحقيق النتائج الرياضية في المنافسة ؟

نعم  لا  نوعا ما

7. هل تعتقد ان لإهمال تنمية المهارات النفسية يشكل عائقا أمام تحقيق النتائج الرياضية في

المنافسة ؟

نعم  لا  نوعا ما