

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

العنوان

دور المنافسة على حالة القلق بالنسبة لمصارعى الجودو

"دراسة ميدانية على صنف الأكاير"

دراسة مسحية: أجريت على مصارعى الجودو- مدرسة بوقطاية يحيى المحمدية - ولاية معسكر

تحت إشراف الدكتور :

أ.د/ بومسجد عبد القادر

الأستاذ المساعد:


من إعداد الطلبة:

بلخضر محمد بدر الدين

صابر مولاي أحمد

زنودة رضا / بن يوسف دحو

السنة الجامعية 2014/2013



قال الله تعالى

قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا

إنك أنتَ العليم الحكيم

صدق الله العظيم

سورة البقرة الآية 32

إهداء

أهدي ما جنيت من الطموح والعمل المتواصل إلى القلبين اللذان لقناني وساعداني
في مشواري الدراسي إلى مصدر سعادتي وإلهامي أبي العزيز.
إلى سندي ومنبع الحنان إلى من ربنتي وعلمتني على حسن الخلق وصدق المشاعر
إلى أُمي الغالية رعاها الله.
إلى خالتي فضيلة شفاها الله
إلى أخواتي: منال ووفاء.
إلى رفيق دربي ديدن رعاها الله.
إلى إخواني: علي، رضا، وصابر.
إلى أصدقائي: مراد، مصطفى محمد، أمين، علي، يوسف، خالد، شرف الدين، تقي
الدين، الغوثي.
إلى كل منبع البراءة: عبد الإله رحمه الله، جمال، إيمان، خولة، حبيب، مارياء،
قيس وإسراء حفظهم الله.
إلى كل طلبة السنة الثالثة تربية بدنية ورياضة، وشكرا.

بدر الدين

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة عملي المتواضع إلى من جعلني أبصر النور إلى الحياة

إلى من تعبنا من أجل أن يتعلم ابنهما الحرف العربي

إلى من جعلني اصنع من الآلام آمالاً، والديّ العزيزان أطال الله

في عمرهما و رعاهما و حفظهما أن شاء الله

إلى جميع أفراد عائلتي دون استثناء

إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم

إلى كل زملائي و زميلاتي بالجامعة

إلى كل من لنا في قلبه مكان

صابر مولاي أحمد

إهداء

هذه ثمرة من ثمرات صحبة علمية دامت ثلاث سنوات، أهدي ثمرة هذا الجهد إلى أولى الناس بصحبي وسبب وجودي في الحياة والدي المحترمين.

إلى أمي الغالية التي تبارك طريق دراستي، بصلواتها ودعائها إلى منبع الحنان والعطاء، إليك والدي أهدي بصمات مشواري -رعاك الله-.

إلى منبع الرجولة والقوة، إلى من صبر لأجلي وعلمني الصبر على مواصلة الدراسة وتحفيزي للوصول إلى الهدف، إلى القلب الكبير الذي تحمل الكثير من العناء -إليك والدي حفظك الله- إهدائي الخاص للأخت فوزية الحبيبة والصديقة إلى البرعومة "إيمان".

ولأ أنسى الأخ الوحيد يحفظ الله ويبارك في مشوار عمله.

إلى الصديقة "فطيمة - سليمة" أدام الله هذه الصحبة.

إلى الصديق المقرب محمد.

زنودة رضا

شكر وتقدير

الحمد لله حمد كثيرا، الحمد لله حمدا وشكرا جزيلا، الحمد لك خلقتنا وبين مخلوقاتك زرعنا، الحمد لك

بالعقل والنطق مزتنا ... يقول الحبيب صلى الله عليه وسلم:

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نتقدم بجزل الشكر إلى كل من كان له يد المساعدة في هذا العمل المتواضع سواء كان من قرب أو من

بعيد.

إلى الدكتور بومسجد عبد القادر والمساعد الأول حفظه الله الأستاذ بن يوسف دحو والمشرفين على بحثنا

هذا الذين لم ييخلوا علنا بالنصح والإرشاد والتوجيه وتحيتنا إلى كل أساتذة وطلبة قسم التربية البدنية

والرياضية عبد الحميد ابن باديس بدون أن ننسى الدكتور "مقراني جمال والدكتور طاهر طاهر والأستاذة

قيب وفاء والدكتور بلكبش قادة والدكتور حرباش والدكتور حفاوي والدكتور عتوت نور الدين

حفظهم ورعاهم الله.

المحتويات

ب.....	إهداء
ه.....	شكر
ع.....	قائمة الجداول و الأشكال

التعريف بالبحث

1.....	مقدمة
2.....	إشكالية البحث:
3.....	أهداف البحث:
3.....	الفرضية العامة:
4.....	أهمية البحث:
5.....	تعريف المنافسة:
5.....	الدراسات السابقة المشابهة:
5.....	الهدف من هذا البحث إلى:

الفصل الأول: الجودو، نشأته، قوانينه و علاقته بالإعداد النفسي

8.....	الجو دو و نشأته وقوانينه:
8.....	تعريف رياضة الجو دو:
8.....	نبذة تاريخية عن رياضة الجو دو:
9.....	مدرسة الكودوكان:
10.....	تاريخ رياضة الجو دو في الجزائر:
12.....	قوانين رياضة الجو دو:
12.....	اللباس في رياضة الجو دو:
12.....	أنواع الأحزمة والرتب المعتمدة في رياضة الجو دو:

15.....	أنواع تقنيات الجو دو:
16.....	التقنيات الأرضية:
16.....	تقنيات كسر الذراع shimi waza:
17.....	تقنيات الخنق Kontsu waza:
17.....	الإعداد النفسي في رياضة الجو دو:
17.....	خطوات الإعداد النفسي للرياضيين:
18.....	وسائل الإعداد النفسي للرياضيين:
18.....	الإعداد النفسي وتنمية الصفات الإرادية:
19.....	الإعداد النفسي طويل المدى:
20.....	المبادئ الهامة للإعداد النفسي طويل المدى:
20.....	تنمية السمات الإرادية لدى المصارعين:
21.....	سمة الهادفة:
21.....	سمة الاستقلال:
21.....	سمة التصميم:
22.....	سمة المثابرة:
22.....	خاتمة:

الفصل الثاني: المنافسات الرياضية

24.....	مفهوم المنافسة:
24.....	المنافسة لغويا:
24.....	المنافس اصطلاحا:
24.....	أنواع المسابقات: (الشافعي، 2003، صفحة 29)

25	طرق تنظيم المسابقات:
25	أنواع المنافسة :
25	التنافس الجماعي "فريق ضد فريق":
25	التنافس الفردي: "لاعب ضد آخر":
25	تنافس الفرد مع نفسه:
26	الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:
26	الخصائص السيكولوجية العاملة:
26	الخصائص السيكولوجية الإيجابية:
27	الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية:
28	الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:
29	المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية:
29	الضبط الانفعالي:
29	المنافسات السابقة
30	الاستعداد للمنافسة:
30	مستوى المنافسة:
30	غموض المنافسة:
30	نظام المنافسة:
30	ترتيب المنافسة:
30	أهمية المنافسة:
30	موقع المنافسة:
31	اختلاف أدوات المنافسة:

.....31.....	اختلاف مناخ المنافسة:
.....31.....	جمهور المشاهدين:
.....31.....	مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية:
.....32.....	خاتمة:
الفصل الثالث: القلق في المجال الرياضي	
.....34.....	بعض التعاريف العامة للقلق:
.....34.....	ظاهرة القلق في العصر الحديث:
.....35.....	أنواع القلق:
.....35.....	القلق الموضوعي:
.....35.....	القلق العصبي:
.....35.....	القلق الذاتي العادي:
.....36.....	قلق الحالة:
.....36.....	قلق السمّة:
.....36.....	الأسباب والعوامل المساعدة على القلق:
.....36.....	مستويات القلق:
.....37.....	مستوى الوطئ المنخفض:
.....37.....	المستوى المتوسط:
.....37.....	المستوى العالي:
.....37.....	آثار القلق:
.....38.....	علاج القلق:
.....38.....	العلاج النفسي:

.....39.....	مفهوم القلق في المجال الرياضي:
.....40.....	أساليب التعرف على القلق عند الرياضيين:
.....41.....	التعرف على نوع القلق "جسمي - معرفي" المميز للرياضيين:
.....41.....	التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:
.....42.....	القلق والأداء الرياضي التنافسي:
.....42.....	قياس القلق لدى الرياضيين:
.....43.....	مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:
.....43.....	الخوف من الفشل:
.....44.....	الخوف من عدم الكفاية:
.....45.....	فقدان السيطرة:
.....45.....	الأعراض الجسمية والفيزيولوجية:
.....48.....	تحديد مستوى القلق المناسب للرياضي:

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث

.....51.....	الدراسة الاستطلاعية:
.....51.....	المنهج المتبع:
.....51.....	المنهج الوصفي:
.....52.....	مجتمع الدراسة :
.....52.....	عينة البحث:
.....52.....	عينة البحث وكيفية اختيارها:
.....52.....	خصائص العينة ومميزاتها:

53.....	مجالات البحث:
53.....	المجال الزمني والمكاني:
53.....	أدوات وظروف البحث:
53.....	دراسة نظرية:
53.....	الاختبارات:
54.....	طريقة الاستبيان:
54.....	صعوبات البحث:
55.....	الدراسة الإحصائية:
55.....	الخاتمة:

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

57.....	تحليل نتائج المحور الأول التي تخدم لنا الفرضية الأولى:
---------	--

الفصل الثالث: الاستنتاجات و التوصيات

76.....	الاستنتاجات و التوصيات
79.....	مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

الخاتمة العامة

80.....	الخاتمة العامة:
81.....	ملخص الدراسة :
82.....	أهم التوصيات:
88.....	قائمة المصادر والمراجع

قائمة الجداول و الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
69	يبيّن الفئة العمرية لمصارعين المنتخب للجو دو.	01
73	يبيّن إذا كان الفرق يتوفر على أخصائي نفسي	02
74	يبيّن علاقة التواجد النفسي بمردود المصارعين.	03
75	يبيّن مدى إمكانية تحفيز الأخصائي النفسي للمصارعين.	04
76	يبيّن إمكانية تعويض الأخصائي النفسي بالمدرّب.	05
77	يبيّن هل سبق للأخصائي النفسي أن ساعد مصارع على خوض منافسة ضد مصارع أعلى منه مستوى	06
78	يبيّن ضرورة تواجّد الأخصائي النفسي في التحضير للمنافسات الرجولية.	07
79	يبيّن الدور الذي تلعبه الإصابات في تحديد نشاط المصارع، ومدى تأثيره بها والانفعالات السلبية التي تعود عليها	08
80	يبيّن تقييم أداء المصارعين عندما يخضعون للمنافسة رسمية هامة ضد مصارعين أعلى منهم من حيث الدرجة والإمكانات.	09
81	يبيّن هل المصارعين يرتكبون لفترة طويلة عند ارتكابهم الأخطاء ف بداية المنافسة	10
82	يبيّن ما إذا كان المصارع يخشى من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة.	11
83	يبيّن مدى تحكم المصارع في نفسه في المواقف الحاسمة.	12
84	مدى تأثير المصارعين بقرارات الحكم.	13
85	يبيّن حالة المصارعين أثناء خوضهم لمنافسة رسمية.	14
86	يبيّن أنه هل من الممكن أن تكون نصائح الصارمة بمثابة إهانة للمصارعين.	15
87	يبيّن مدى درجة الثقة بالنفس والتحلي بالروح الرياضية.	16
88	بن طبيعة حالة المصارعة عندما لا توفّق في حصولها على إحدى المراتب الأولى في البطولة الوطنية، بعدما تحصلت على عدة ألقاب وطنية.	17
89	يبيّن طبيعة حالة القلق المعرفي للمنافسة لدى الفئتين	18
90	يمثل حالة قلق الثقة بالنفس لدى الفئتين.	19
91	يبيّن حالة القلق الجسم لدى المصارعين الفئة أ او ب	20

التعريف بالبحث

لقد عرف الإنسان منذ القدم علوما عديدة وطورها، وأخذ منها ما يتناسب مع رقيه وازدهاره، خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة فيما بينها من أجل الوصول بالإنسان إلى أعلى المستويات من الرقي الحضاري. الرياضة كمجهود عضلي وذهني ميدان لازم حياة البشر منذ نشأته، بل ويلزم حياة الإنسان ماضيا وحاضرا ومستقبلا.

ونظرا لما للرياضة من أهمية فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي والانشغال الكمالي بل تحولت إلى علم من علوم التربية، فأنشأت لها معاهد للتربية البدنية والتكنولوجية والرياضية، وأقيمت مراكز للتوثيق والاختبارات الرياضية والدراسات المعمقة، ومن خلال هذه العناية بالرياضة أصبح مفهومها أسمى مما كان وتغيرت النظرة العامة ليصبح الاهتمام أدق من ذلك وأوليت العناية بالأبجديات والعمل القاعدي، فأصبح للتدريب الرياضي والذي يشمل التحضير البدني، المهاري والخططي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تعتمد على المادة العلمية البحتة كالعلوم الطبيعية والإنسانية، والطب، الميكانيك الحيوية، وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي، وعلم الاجتماع، وهته العلوم التي ترتبط تطبيقاتها بالمجال الرياضي والتي تعود بفوائد عديدة تمكن الإنسان من ربح الوقت وتفادي الضرر الرياضي والوصول إلى أعلى المستويات، وهذا من خلال قدراته واستعداداته في نشاط رياضي معين، إلا أن ما يبقى حاليا كعائق في طريق الرياضة والرياضيين هو نقص التخصص في الميدان البسيكولوجي، بمختلف جوانبه، وخاصة جانب الإعداد النفسي، من طرف المدربين والمرين، والإعداد النفسي كل مركب من جملة من المكونات التي تدرس وتتضمن الأفكار، الدوافع، الانفعالات، الميول الاتجاهات، والقدرات الظواهر المتشابهة. ومن بين الانفعالات عنصر القلق والذي لا تكاد حياة الإنسان تخلو منه، وهو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر، والقلق في المجال الرياضي اعتبره المختصون في علم النفس الرياضي سلاحا ذو حدي، فقد يكون قلقا ميسرا أو حافزا يجعل الرياضي يتعرف على مصدره وبالتالي يهيئ نفسه بدنيا، مهاريا وبسيكولوجيا التغلب عليه كما يمكن أن يكون القلق معرقلا يعمل على إعاقة العمل والانجاز الرياضي من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي.

كما أن النشاط الرياضي الممارس من قبل المصارع بمفهومه وأسس والأهداف المنتظرة من وراء ممارسته دورا فعالا في إمكانية الوصول إلى القلق وتأثيره الذي يحد من إمكانية بلوغ الرياضي أهدافه المرجوة، وذلك عن طريق الإعداد الجيد والكامل بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا، وكذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة بالمصارع والمنافسة وفق متطلباتها فرديا أو جماعيا، حسب مستواها نوعيتها والظروف المحيطة بها.

إشكالية البحث:

إن عملية الإعداد تهدف إلى الوصول بالمصارع بصفة خاصة إلى أعلى مستوى ممكن بالتأهيل والتخصص العالي، وكما زاد إتقانه للمعارف وطرق تطبيقها والإلمام بها، كلما كان أقدر على التخطيط عملية التحضي والإعداد بصورة عملية تساهم إلى درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للمصارعين إلى أقصى درجة.

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب والمصارع حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية في الارتقاء بمستواه لأن عملية التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من العبء العصبي. (حماد، 2002، صفحة 267)

وقد يستجيب المصارع لهذه المواقف التي تحتاج التمعن الجيد إما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقاته وقدراته أو بصورة سلبية تؤدي إلى خفض مستوى قدراته وطاقته إلا أن ما يفتقر له المشرفون على تحضير وإعداد المصارعين والذي يعتبر الركيزة والدعم الأساسي لحصول على النتائج المرجوة ولانتقاء بمستواه إلى ما يطمح إليه.

هي تلك المنهجية العلمية التي أجمع المختصون على تكاملها بمختلف العلوم. فعلم النفس هو إحدى هذه العلوم التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة في الميدان الرياضي وذلك لما يقدمه الجانب النفسي من أهمية في إعداد المصارعين إعدادا جيدا وهو ما يلاحظ عند المصارعين حينما يظهرون بمستويات تقل عن المستوى المتوقع لهم رغم الإعداد الجيد بدنيا، مهاريا وخططيا. (حماد، 2002، صفحة 267)

فالإعداد البيكولوجي الكامل والجيد يجنب المصارع التأثير بمختلف الانفعالات التي تطرأ على شخصيته كالخوف، القلق والتوتر، لذا تعتبر ظاهرة القلق في المجال الرياضي سلاحا ذو حدين، فإما يكون يلعب دور المحفز المساعد للمصارع وهذا حينما يدرك أسباب ومصدر قلقه، وبالتالي يتحكم فيها ويهيئ نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب على الظاهرة.

ومن هنا طرحنا التساؤل العام:

فهل القلق له تأثير على نتائج مصارعي الجو دو؟

ومن التساؤل العام تتفرع منه التساؤلات الجزئية التالية:

- هل عدم وجود الأخصائي النفسي له دور سلبي على مصارعي الجو دو؟
- ما هو تأثير القلق كسمة على نتائج مصارعي الجو دو؟
- ما هو تأثير القلق كحالة على نتائج مصارعي الجو دو؟

أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث فيما يلي:

كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق لدى المصارعين ومعالجتها تجنباً لتأثير السلبي على نتائجهم الجيدة والعمل على إيجاد حلول مناسبة تضمن تكيف المصارعين مع هذه المصادر التي تزيدهم اضطرابات نفسي عدم تحكم.

معرفة إبراز المستويات من دون مركب نقص لأن درجة المنخفضة تشير إلى ضعف التحفيز.

وما يتطلب من المدرب والمعلمين العمل على شحنه لرفع درجة عليا، لذلك يمكن القول عموماً أن الإلمام بهذه الظاهرة يؤدي إلى طريقة المثلى لمعالجة النفس للمصارعين من خلال حصرهم لأكثر نسبة من اهتماماتهم في تنمية الصفات البدنية والمهارية الحركية والقدرات الخططية، كل هذا يظهر جلياً عند المصارعين حينما يظهرون بمستوى يقل عن المستوى المتوقع لهم، رغم إعدادهم الجيد بدنياً، مهارياً وخططياً وإهمال الجانب النفسي الذي تعد الانفعالات فيه أكبر العناصر المؤثرة على شخصية المصارعين.

الفرضية العامة:

- القلق يؤثر بدرجة كبيرة على نتائج المصارعين أثناء المنافسات الرسمية.

الفرضيات الجزئية:

- عدم توفر الأخصائي النفسي له دور سلبي على نفسية المصارعين.

- القلق له دور سلبي على نتائج مصارعي الجو دو.

- القلق كحالة له دور إيجابي على نتائج مصارعي الجو دو.

أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة في ظاهرة القلق لما لها من أهمية بالغة في تحسين مستوى المصارعين من مختلف الجوانب وذلك لأن:

– تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فقط بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية ولأن القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي، ونحن ندرك جيدا أهمية هذا الجهاز الذي تنتشر أعصابه على جميع أنحاء الجسم.

– علاقة ظاهرة القلق بالنتائج الرياضية المسجلة لدى مصارعى الجو دو.

التعريف الإجرائي على مصطلحات البحث:

تعريف الجو دو لغويا:

إن مصطلح الجو دو كلمة يابانية، Do يعني الطريق Ju يعني المرونة أي طريق المرونة، عادة ما تكون هذه الكلمة مقرونة بكلمة Jodojo يعني مكان التقدم و do يعني الطريق أي مكان تدريب زاوية المقارنة الأولية الشخصية والمزاج وانفتاح الروح والتطور الشخصي طوال الممارسة. (Teret, 1996, pp. 136-145)

التعريف الاصطلاحي:

تعتبر رياضة الجو دو طريق المرونة سواء من الناحية الفكرية أو البدنية والمقصود هنا بكلمة ju المرونة هو الاستلام و do الطريق، هو مبدأ التطوير الروحي. إذن فإن ممارسة الجو دو تعني التحصل على القدرة اللازمة للاستغلال قوة الخصم باستعمال صفات المرونة وسرعة التنفيذ، هذه الرياضة الأولمبية منذ ألعاب طوكيو 1964 تمارس بقديمين عارين فوق البساط وتتكون أساسا من تقنيات الإسقاط، التحكم في الأرض، الخنق والمفاتيح. (Brausse, 2005, p. 13)

تعريف القلق:

القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق، الألم والقلق يعني الإزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما ومتوتر الأعصاب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه، ويبدو مترددا عاجز عن البحث في الأمور يفقد القدرة على التركيز. (عثمان، 2001، صفحة 18)

تعريف المنافسة:

المنافسة مصدر لفعل "نافس" و نافس الشيء أي بلغ ونافس فلان في كذا أي سابقه ووبرزه من غير أن يلحق به الضرر. (فوزي، 2003، صفحة 211)

المنافسة الرياضية:

هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن القدرات من ينازلهم. (العربي، 2002، صفحة 345)

الدراسات السابقة المشابهة:

اعتبارا للتأثيرات الهامة التي يفرضها القلق على الشخصية في مختلف المواقع خاصة في الميدان الرياضي، بشتى نشاطه والتي تعتبر حقلًا هامًا له، أن يكون تأثيره مباشر على الأداء والنتيجة، هذه التأثيرات أعطت للظاهرة أهمية جعلت الكثير من الباحثين تداولون حولها الدراسات المختلفة والمتعددة ونظرا لكون الظاهرة، هي إحدى الدعائم في البحث، وقع الارتكاز على عنصر القلق، وكل ما يدور حوله وكان ذلك من خلال الدراسات البليوغرافية للعديد من العلماء والباحثين، ممن اهتموا بهذه المواضيع، كما تطرق البعض إلى جمع عدة عناوين أخرى تصب في الموضوع كما تطرق البعض إلى جمع عدة عناوين أخرى تصب في الموضوع، كالنشاط الرياضي العام وكذا الخاص بالدراسة وما يتطلبه من تحضيرات عديدة.

أما بالنسبة للدراسات السابقة فإنها لم تكن واسعة بقدر ما تتطلبه أهمية الموضوع.

الدراسة الأولى:

دراسة الأستاذ اسماعيل مقران 2001 تحت عنوان "مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي كرة اليد قبل وأثناء المنافسات الرسمية".

الهدف من هذا البحث إلى:

- 1 - إلى أي مدى يمكن اعتبار القلق ذو تأثير سلبي على الأداء الجيد للاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية ذات المستوى العالي؟

2 - وأفترض الباحث على أن كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق لدى اللاعبين ومعالجتها واستخدام الباحث المنهج: المنهج المسحي وذلك على هيئة قوامها (28 لاعبا) ولغرض جمع البيانات استخدم الباحث طريقة الاستمارة ولتفسير النتائج استخدم الباحث النسبة المئوية كحصيلة إحصائية.

الدراسة الثانية:

قام سبيلبرجر "spielleberger" بدراسة تناول فيها أثر القلق على الأداء الأكاديمي للطلاب الجامعة، وتوصل إلى أن القلق على الأداء الأكاديمي يتوقف على مستوى قدرة الأفراد، فقد أظهر دراسته أن القلق المرتفع مع القدرة المتوسطة

يؤدي إلى انخفاض في مستوى الأداء بينما القلق مرتفع مع القدرة العالية يؤدي إلى المستوى عالي من الأداء الأكاديمي.

وفي دراسة أخرى قام بها "سبيلبرجر" مستخدما قائمة القلق السمة على عينه كبيرة من طلاب وطالبات جامعة فلوريدا، توصل إلى أن الطالبات هن درجات أعلى قليلا في حالة وسمة القلق بالنسبة لنظائهم الطلاب، كما اتضح أن درجات طالب الجامعة على نفس المقياس ترتفع جوهريا إبان موقف الاختبار، كما تنخفض درجاتهم جوهريا بعد تدريبات الاسترخاء بالمقارنة اختباراتهم في فترات الدراسة العادية، وانتهى إلى أن درجات مقياس القلق تتزايد. (أحمد،

1988)

الفصل الأول

الجودو نشأته، قوانينه و علاقته

بالإعداد النفسي

تمهيد :

تعتبر رياضة الجودو من بين أهم وأجمل أنواع الرياضات القتالية وأكثرها شعبية عبر أقطار العالم، والي تتضمن بطابعها التربوي حيث تسعى إلى تكوين الممارس جسديا ونفسيا وذلك من مختلف الجوانب الذهنية، الانفعالية ، وحتى البدنية، ونحن من خلال هذا الفصل نتعرض إلى التعريف بهذه الرياضة وكيفية نشأتها وقوانينها وعلاقتها بالإعداد النفسي.

الجودو ونشأته وقوانينه:

تعريف رياضة الجودو:

الجودو هي رياضة شرفية رصينة هدفها الدفاع عن النفس، تعتمد على الفكر والجسد في الهجوم والدفاع بشكل دقيق وفعال للغاية، عرفت في بلاد الصين حوالي 600 ق.م وانتقلت إلى اليابان، وقد جرت إحدى منازلها حوالي 320 ق.م وفي سنة 1981 عكف جييجورو كانو (1863-1937) المدرسة في جامعة طوكيو على دراسة هذه اللعبة، فوضع لها قوانين وأسس كما تعرف على أنها رياضة وفلسفة طورت انطلاقا من الفن القتالي "جي جي تسو" بعد أن حذف منها العديد من التقنيات الخطيرة وأصبحت بهذه أكثر ملائمة للممارسة الرياضية مما فتح الباب أمام هذه الرياضة بالدخول إلى الألعاب الأولمبية.

وتعد رياضة الجودو من أجمل وأعظم الرياضات القتالية ويأتي جمالها في أنها تذيب الفرد المدرب عليها جسديا ونفسيا وهي رياضة لطيفة جدا وتعد الرياضة المثقفين وهي لا تعتمد على قوة الشخصية للمقاتل بل الهدف الرئيسي هو الاستفادة من الخصم ورد قوته لتكون ضده. (سعد، 1999، صفحة 99)

نبذة تاريخية عن رياضة الجودو:

تطورت رياضة الجودو من "جي جي تسوه" ذلك الفن القديم للدفاع عن النفس الذي كان يمارسه بعض المحايين اليابانيين الذين كان يطلق عليهم بالساموراي.

كان في الجي جي تسوه" يشمل فنونا كالخنق والركل لي الذراع وكانت هذه الأساليب تشكل خطر وقد تؤدي إلى الوفاة أو الشلل.

حيث قام "جيوجور كانو" عام 1882 بتحويل فن الجي جي تسوه" من أسلوب المصارعة إلى رياضة سماها "الجودو" وحذف منها الفنون الخشنة والخطر وفق نظام مرتب. وأسس أيضا قواعد صارمة في آداب المعاملة واعتبر الجودو شكلا من أشكال التهذيب الفكري وطريقة للدفاع عن النفس.

ازدادت شعبية الجو دو وأصبح من أوائل القرن العشرين الميلادي مادة إجبارية في المدارس اليابانية وقام "كانو" بعرض هذه الرياضة في أقطار أخرى.(Ghetti, 2000, p. 04)

وبعد الحرب العالمية الثانية بدأ الجو دو في الازدهار ونال اعتراف العالم به كرياضة رئيسية وفي 1964 رياضة أولمبية في ألعاب طوكيو للرجال، أما النساء ففي عام 1992 في الألعاب التي نُصِّت في برشلونة، (Buthcher, 2003, p. 10).

مدرسة الكودوكان:

لقد بدأ تعليم الجو دو منذ بداية سنة 1882 في مدرسة الأستاذ "جيحوروكانو" التي أسسها في ذلك الوقت، وسمها بالكودو وكان "مدرسة أين الطريق، نستطيع فيها ترجمة الحياة، تعلم ومقرها جي bashi sudo في مدينة طوكيو، وكانت مساحتها لا تتجاوز 24 متر في ذلك الوقت، ثم قام بتوسيعها عدة مرات وأصبحت أكبر مركز عالمي لممارسة وتدريب الجو دو، إذ يتواجد بها عدد كبير من قاعات التدريب والدراسة، مساحتها الكلية حالياً تساوي 2000 م²، وقد ت تسجيل أول تلميذ يوم 5 جويلية 1882 ويسمى "توميتا" "Tomita" ثم جاء بعد ذلك كل من "هيج وشي" "Hiyosh" وكاجيما Kadjima و أريما Arrima، وأمانوكاي "manokay"، وشينوسا يوشيشي Shino-saigoshi، الذي لقب بالقبط بسبب مرونته الخارقة، وتحكمه الجيد في توازنه، فكان واحد من أبطال الكودو وكان، بدون أن ننسى التلميذ اللامع والبارع "شي روشي-جي" shiroshi-gi هذا الأخير الذي أصبح البطل الذي لا يهزم بعد إحرازه على عدة انتصارات.(M.lee, 1994, pp. 5 - 6)

كان تلامذة الكودو وكان الأوائل، تتراوح أعمارهم بين 15 و 18 سنة قام الأستاذ "كانو" بإسكانهم والاعتناء بهم، ففي سنة 1886 أحرزت مدرسة الكودو وكان على أول انتصارها، واشتهرت من خلال تلامذتها أمثال "سايجو" و"يكوما".

لقد تم تأسيس فروع لمدرسة الكودو وكان في كل من "نيراما" "و كيتو" و"كانجي جي تسوكا المسمى" تنابا يهزم باستمرار كل الأبطال حيث كان مختصا في التجميد وذلك من خلال جلب منافسة للوضعية الأرضية ثم يقوم بخنقهم، هذه الطريقة في المصارعة جلبت الأستاذ "كانو" وجعلته يفكر في تطوير الجو دو الأرضي.

ففي سنة 1897 أسست الحكومة اليابانية مدرسة وطنية لكل الرياضات القتالية وسميت البيتوكوكاي وأصبح الجو دو وفيها يدرس من طرف الأستاذ "ازوقاي" و"ناقوكا" "وسامورا" و"كري كار"، وكانت دروس هؤلاء موضوعة تحت رعاية الأستاذ "كانو" و لم تطل المدة حتى أصبحت البيتوكوكاي الخضم والمنافس العنيد لمدرسة الكودو وكان.

الفصل الأول الجودو نشأته، قوانينه و علاقته بالإعداد النفسي

سنوات مرت بعد ذلك قامت المدارس القتالية المحترفة برئاسة جامعة طوكيو الملكية، بتأسيس قطب ثالث جعلته على شكل فدرالية سميت "الكوزان"، فكان أحسن الرياضيين الممارسين للرياضة الجو دو موجودين في هاتين المدرستين الأخيرتين، البيتوكاوكاي، وألكوزان صعبوا المهمة أمام أبطال مدرسة الكودوكان.

قام الأستاذ "كانو" بوضع طريقة جديدة للجو دو سماها "القوكيو". بمساعدة كل من (يوكو ياما، ياما شيطا، ناقاووكا، ليتسوكا،. وكلمة القوكيو Go-kio تتألف من قسمين "go" وتعني الرقم (5) kio ومعناها مبدأ التعليم.

والكلمة في مجملها تعني المبادئ الخمسة للتعليم، حيث أصبحت طريقة الجوكيو كاملة بعد مراجعتها في عام 1920 من طرف مجموعة من كبار الأساتذة.

أصبحت طريقة الكودو وكان مؤسسة شعبية تقوم بتعليم الوضعيات "les Katas" التي أنشأها مدرسة البيتوكوكاي وأصبحت من أولويات أيجديات الجو دو وهي:

– ناجينو كاتا nage-no-kata

– كي مينوكات kimi-no-kata

– كتامي نو كاتا kata ma no kata

ثم أضيفت الوضعيتين التاليتين بعد إنشاء الجدو كيو Go-kio

– جي نو كاتا ju-no-kata

– اتسي تسونو كاتا ittsu-no-kata

وبعد عدة سنوات أخرجت المدرسة عدد كبير جدا من أصحاب الحزام الأسود وكان هذا التدرج على حسب قوانين المدرسة. (M.lee, 1994, p. 07)

والجو دو حاليا يدرس في جميع المدارس والجامعات اليابانية، ويمارس في جميع أنحاء العالم، في المدارس عند الشرطة والجيش وخاصة عند النوادي الرياضية وبعدهد كبير.

تاريخ رياضة الجو دو في الجزائر:

إن ممارسة الجو دو في بلادنا بدأت إبان حرب الاستعمار الفرنسي، وكانت مقتصرة على الفرنسيين فقط، لأن ممارستها من طرف الجزائريين تسبب خطرا على المستعمر، إلا أن الظروف تغيرت بعد قيام الدولة الجزائرية، إذ بدا

الفصل الأول الجودو نشأته، قوانينه و علاقته بالإعداد النفسي

الجودو يجلب اهتمام الكثير من المواطنين، إذ بدأوا يمارسونه على يد المهاجرين الجزائريين الذين مارسوا رياضة جودو بفرنسا، وعلى يد بعض الفرنسيين الذين بقوا في الجزائر.

وفي سبتمبر 1963 قام عدد من محبي وممارسي الجودو ومن بينهم عبد القادر عاشور، بتأسيس الاتحادية الجزائرية للجودو والرياضات المماثلة حيث كانت نظام الجودو والكراتي، واللايكيدو، وكان يرأسها السيد عاشور.

انتظرت عشرين سنة كاملة ليعاد تنظيمها بأمر من وزارة الشباب والرياضة، بحيث ظهرت نفي 04 ديسمبر 1983 تحت اسم الاتحادية الجزائرية للجودو" ويرأسها "محمد مريجة" وتعد هذه الاتحادية من بين أهم الاتحاديات من حيث النتائج المحصل عليها، ومن حيث إقبال الشباب على الممارسة والدليل على ذلك تكوين حوالي 325 جمعية رياضية تضم 62000 ممارس يتوزعون على 41 رابطة ولائية و 8 رابطات جهوية وتشتهر الجزائر بكونها أنشأت عدة أبطال وبطلات أثروا سجل هذه الرياضة على الصعيد الإفريقي العربي والمتوسط والأولمبي.

كانت أول مشاركة جزائرية رسمية خلال الألعاب الإفريقية الأولى التي جرت بالكونغو "برازافيل" سنة 1965 وتحصل فيها الجزائري "شعابي" على الميدالية البرونزية. (الرياضي، صفحة 44)

ومن خلال الألعاب الإفريقية التي جرت بـ "لاقوس" في نيجيريا عام 1975 حسنت الجزائر نتائجها للتحصل على الميدالية الذهبية بفضل "بلمير" وميدالية فضية بفضل "طاهر عابد" وميداليات برونزية لكل من "بوسعد حمال" "قمارسة" و "أحمد موسى" وبالمثل فعل "طاهر عباد" خلال الألعاب الإفريقية الأخيرة، حيث فاز بالميدالية الذهبية رفقة المصارعين "لحسن موسى، بن براهيم" أما المصارع قمارسة" فاحتفظ بالمرتبة لثانية والميدالية في المنافسة المفتوحة، كما شاركت رياضة الجودو في ألعاب البحر الأبيض المتوسط التي نظمتها "يوغسلافية" سنة 1979 وفاز فيها المصارع "موسى" بالميدالية البرونزية. وفي البطولة الوطنية العالمية العسكرية حقق الجودو الجزائري أحسن نتيجة أثمر نتوج المصارع "عدة بركات" بلقب البطولة العسكرية سنة 1980.

كما برزت إلى الوجود أسماء إضافية إلى تلك المذكورة سابقا مثل "محمد مريجة، لعواد، أدير دحماني، شيباني وعبد الحميد حركات" إضافة إلى سليمة سواكري وقبلها "زهرة مشق" في صنف الفتيات. (الرياضي، الصفحات 45 - 46)

القيم الأخلاقية لرياضة الجودو:

Le courage - الشجاعة
le contrôle de soi - ضبط النفس

Le respect	- الاحترام الصداقة
L'amitié	- الشرف
l'honneur	- التواضع
la modestie	- البساطة
le sincérité (Weise, p. 12)	- الأدب

قوانين رياضة الجو دو:

اللباس في رياضة الجو دو:

تتكون البدلة من سروال وتبان خاليان من الأزرار أو أي فتحة واضحة وهي مصنوعة من القماش سميك ومتناسك سابقا كان لون البدلة أبيض أما في السنوات الأخيرة ظهرت بدلة جديدة زرقاء اللون وأثناء المنافسة الرسمية المصارع الذي ينادي أولا يلبس بدلة زرقاء والخصم بيضاء.

وهذا الفرق في لون البدلة يساعد الحكام في تمييز المصارعين وتتكون أيضا من حزام ولون مختلف يبين درجة وخبرة المصارع. (Ghetti, 2000, p. 09)

أنواع الأحزمة والرتب المعتمدة في رياضة الجو دو:

ورثت رياضة الجو دو عادة غريبة في اليابان في تفريق التمرينات وتدرجها وتبيان مقدرة المنافس أو اللاعب بواسطة الحزام الذي يلبسه، ويظن الكثيرون أن ذلك نظام خاص برياضة الجو دو فقط ولكن ذلك غير صحيح فإن أي رياضة لها نفس التنظيم.

وهناك عدة رتب للأحزمة

تمثل الدرجات العليا وهي كالتالي: "dan" تمثل الدرجات الصغرى "Kyu"

- 6 Kyu حزام أبيض

- 5 Kyu حزام اصفر

- 4 Kyu حزام برتقالي

- 3 Kyu حزام اخضر

- 2 Kyu حزام أزرق

- 1 Kyu حزام بني

« dan » فهو درجة الحزام الأسود وهو 10 درجات:

البساط:

يسمى باللغة اليابانية "tatami" وهو المكان الذي تجرى فيه المباراة يجب أن يكون البساط سميك لا يؤلم عند السقوط عليه وفي المنافسات الدولية يكون سمك البساط أقل من 45 ملم وفي الجوانب 8م.

ويتكون أيضا من شريط أحمر "La bande rouge" يكون عرضها 1م وتمثل منطقة الخطر وشريط آخر ذو 3 أمتار عرضا تمثل منطقة الحماية.

أما الحلبة، مربعة الشكل طول ضلعها 14 أو 16 م مغطاة بقطع التظامي أو ما شابه، تنقسم إلى منطقتين، يفصل بينها بمنطقة حمراء تسمى المنطقة الخطرة وهي بمساحة 9×9 أو على الأقل أو 10×10 على الأكثر، أما المنطقة المتبقية تسمى المنطقة المحيطة، وهي بعرض 2.5م، وحلبة الجو دو توضع فوق قاعدة خشبية. (سعد، 1999، صفحة 10)

القاعة:

وتسمى "dojo" باللغة اليابانية وهو المكان الذي تمارس فيه رياضة الجو دو وتتكون كلمة "Dojo" من جزأين "do" ويعني الطريقة أما "Jo" يعني المكان الذي يمارس فيه الطريقة.

وتطلق كلمة "Dojo" مكان العبادة عند البوذيين ومعلى المكان الذي تمارس فيه الرياضة القتالية.

ويجب أن تتوفر القاعدة على عدة أمور حيث يجب أن تكون واسعة ونظيفة تتوفر على العتاد وقاعة الاستحمام وتبديل الملابس.

الحكام :

حكم داخل الحلبة، قاضيان يساعدانه، قراراتهم نافذة، مهمتهم تسجيل النقاط وفق للقطات التي يؤديها كل لاعب، ولوسائل الدفاع التي يستخدمها اللاعب ليحمل الخصم على فقدان توازنه وطرحه أرضا. (سعد، 1999، صفحة 100)

التحية :

تعد التحية في اليابان علامة تقليدية للاحترام الذي يقدره الشخص الآخر، أما في الجو دو تعبر عن الاحترام الذي تقدره للخصم وكذا تحية البساط.

المدرّب، الحكم، الزميل أثناء التدريب.

وتعطى التحية الصورة الأخلاقية للمصارع لذا يجب أن تنفذ بشكل صحيح. وهناك نوعان من التحية:

تحية الوقوف وتسمى "Ritzyri":

وهي تحية بسيطة تنفذ في وضعية الوقوف حيث يكون القدمان ملصقتان نحو الأمام، اليدين على طول الجسم.

أثناء الجسم نحو الأمام مع تسجيل وقت قصير للسكون قبل العودة الأولى.

التحية الأرضية وتسمى "Zari":

وتبدأ التحية في وضعية الوقوف، وضع الركبة اليسرى على الأرض ثم الركبة اليمنى، الجلوس على المعقبين لكلتا الرجلين، اليدين فوق الفخذين بعدها نضع اليدين على البساط أمام الركبتين و الأصبع متجهة نحو الداخل وأخيرا أنحاء الجذع نحو الأمام.

من ركائز العمل في وضعية الوقوف هو تعلم السقطات وكيفية السقوط في رياضة الجو دو ومهمة جدا حيث يعتبر كبار المختصين واليابانيين في هذه الرياضة أنه لا يمكن لأي مصارع أن يصبح بطلا أو تقني في الجو دو إذ لا يمكن يحسن القيام بهذه السقطات ومبدأ القيام بهذه السقطات سهل جدا.

حيث يجب على المصارع أن لا يقبض عضلاته ويقوم بسقطة مع ضرب اليدين على البساط أو اليد ويكون هذا حين ملامسة الجسم للبساط وأن يرفع دراسه قليلا لكي يحميه من الاصطدام.

وهناك عدة سقطات منها:

السقطة المقابلة chute facial:

تعتبر من أسهل السقطات ومبدأها هو فقدان توازن الجسم نحو الأمام بحيث يكون سقوط على شكل سقوط لوحة خشبية وقبل ملامسة الجسم الأرض يجب بسط اليدين إلى الأمام وأول تلامس مع الأرض يكون بواسطة اليدين.

السقطة الأمامية May Ukimi:

وهي الأكثر استعراض في الجو دو وتشبه الشقلبة الشقلبة الأمامية في هذه السقطة نجد السقطة الأمامية اليمنى

واليسرى. (Buthcher, 2003, p. 26)

أنواع تقنيات الجودو:

التقنية في الجودو هي مجموعة من الحركات التي تهدف إلى إسقاط الخصم على الأرض وأخرى تهدف إلى انسجام الخصم، الكسر، الخنق.

تقنية الوقوف : les techniques debout

وهي تقنيات يقوم بها المصارع وهو في حالة وقوف وهي تنقسم إلى عدة أنواع:

تقنية الذراع :tèwaz (Weise, p. 15)

هي حركات إخلال توازن الخصم من أجل دخول تقنية من تقنيات الذراع بهدف إسقاط هذه الأخيرة على الأرض وترتكز هذه الأخيرة على عمل الذراع إذ بعد اختلال التوازن الخصم تأتي مرحلة وضع اذراع في المكان الذي يناسب التقنية المنفذة ثم إسقاط الخصم أخيرا على الأرض ومن بينها:

Ippon seoi nagui –

Moroté seoi Nagui –

Hèri seoi Nagui –

تقنيات الحوض: "Oschiwaz":

هي حركات إخلال توازن الخصم أو الزميل لتنفيذ تقنية من تقنية الحوض من أجل إسقاطه على الأرض وترتكز هذه التقنيات على ملئ منطقة الحوض "الورك" فبعد اختلال توازن الخصم نمر الحوض في وضعية تسمح برفع الخصم وإسقاطه ومن بينها:

Ogoshi –

Ukigoshi –

Sodé tsurikomi goshi –

تقنيات الأرجل:

هي حركة تهدف إلى إسقاط الخصم على الرجلين إذ بعد إخلال توازن الخصم نمر الرجل إلى الوضعية التي تتطلبها التقنية المرغوبة دخولها ثم إسقاطه على الأرض، ومن بينها: (Gesar, p. 48)

Osoto gari –

Ochi gari –

Hiza goroma -

التقنيات الانحرابية:

هي حركة مجازفة يقوم بها المصارع حيث يرمي أو لا على الأرض من أجل إرغام الخصم على السقوط على ظهره
ومن بينها. (Soto, 1996, p. 20)

Temoe nâgî -

Aura nâgî -

Sumi goeshi -

التقنيات الأرضية:

وهي تقنيات يقوم بها المصارع وهو جالس في الأرض وتنقسم إلى 03 أنواع:

Ooseykomi waza - تقنيات التجميد:

وهي يقوم خلالها المصارع بتثبيت الخصم على الأرض باستعمال أحد تقنيات وأثناء التجميد يجب التركيز على منطقة الصدر، ومن بينها:

Hongiza gatami -

Kugurigiza gatami -

Makoragiza gatami -

Ushirogiza gatami -

Kata gatami -

Kamishio gatami -

Yokoshio gatami -

Tateshiogatami -

shimi waza تقنيات كسر الذراع:

هي تقنيات يقوم من خلالها المصارع بمحاولة خلع المفصل أو المرفق في الاتجاه المعاكس ومن بينها:

Nami juji jime -

Kata juji jime -

Gyako juji jime -

تقنيات الخنق Kontsu waza:

وتنفذ هذه التقنية على مستوى الرقبة قصد استسلام الخصم وهذا بضرب يده أو رجله على البساط.

يجب أن يكون الجسم على مستوى الرقبة أو الضغط بواسطة القدم على الرقبة.

الإعداد النفسي في رياضة الجودو:

ينظر إلى الإعداد النفسي قبل المنافسة كنوع من الإعداد النفسي القصير المدى، وهو عادة يبدأ بها قبل المنافسة بيومين ولا يتجاوز أسبوعاً وتمثل هذه الأيام القليلة التي تسبق المنافسة وخاصة اليومين الأخيرين لهما أهمية كبيرة في البرنامج التدريبي وكخاصة من الناحية النفسية، لذلك ليس من المستغرب أن يطلق عليها بعض المتخصصين في الإعداد النفسي للرياضيين "قدرة الإعداد الدرجة" حيث إن التقصير في الإعداد النفسي خلال هذه الفترة ينعكس بدوره على النواحي الأخرى سواء كانت البدنية أو المهارية.

لذا فمن الأهمية أن تشهد هذه الفترة أفضل حالات الرياضي البدنية والذهنية والانفعالية.

كما يجب تمييز هذه الفترة التي تسبق المنافسة بنوع من التهيئة والاستعداد والطاقة البدنية والذهنية والانفعالية بما يسمح للرياضي أن يكون في أفضل حالاته من حيث الجوانب الثلاثة ويحقق ذلك من خلال فهم كل من خصائص الدورة البدنية والانفعالية وطبيعة العلاقة بينهم. (راتب ا.، 1997، صفحة 397)

خطوات الإعداد النفسي للرياضيين:

يعتمد الإعداد النفسي والإرادي للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار المؤثرات الأصلية الهادفة لإبراز أفضل قدرات المصارعين، ويشتمل هذا النوع من الإعداد على الخطوات التالية: (كاشف، صفحة 27)

- 1) دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للمصارع، يهدف إلى تكييف وملائمة طرق الإعداد والتوجيه النفسي لخصائص الفرد والرياضي ونوع اللعبة التي يمارسها.
- 2) تعليم المصارع الأساليب النفسية المهدئة والمطمئنة والهادفة لتهدئة النفس والبعد عن الانفعالات.
- 3) تعليم المصارع الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة وإعداد المصارع للاشتراك في المسابقات والتدريبات.
- 4) الإعداد النفسي للمصارع في المرحلة التحضيرية قبل المنافسات.
- 5) إعداد النفسي للمصارع والمزامن مع التدريب الرياضي بهدف الإتقان المهاري السريع.
- 6) إعداد النفسي للمصارع الهادف لتنمية الثقة بالنفس والإصرار على تحقيق الهدف.

7) الإعداد النفسي قبل المنافسة، بقصد التعبئة والاستعداد لبعض المواقف الجديدة أو الغربية الطارئة مثل (المعيشة، أو الإقامة بفندق لا تتوفر فيه كل الشروط الملائمة للمصارع، أو مدينة لأول مرة يجلبها المصارعون).

8) الإعداد بقصد مساعدته في التغلب على بعض المواقف السلبية.

9) الإعداد بقصد مساعدته على تنمية وتطوير صفاته الشخصية.

وسائل الإعداد النفسي للرياضيين:

يمكن تطبيق تلك الوسائل من حيث المبدأ إلى مجموعتين هما:

أ - وسائل الإعداد النفسي العام للمسابقات.

ب وسائل الإعداد النفسي الخاص للمسابقات (لكل مسابقة رياضية بعينها).

ت الإعداد النفسي العام هو الذي يهدف إلى التنمية وتطوير الخصائص النفسية والقدرات الضرورية والهامة للمصارع في المسابقات الرياضية العامة.

ث الإعداد النفسي العام هو الذي يهدف إلى تنمية وتطوير الخصائص النفسية والقدرات الضرورية والهامة للمصارع في المسابقات الرياضية عامة.

وينحصر هدف الإعداد النفسي العام في تعليم المصارع كيفية استخدام اطرق والوسائل التي تضمن الاشتراك في المسابقات بنجاح ومن خلالها يتم ما يلي:

1) تعلم أساليب التحكم الذاتي في الانفعالات وإتقانها لتحقيق أعلى مستوى لأداء المصارع و الذي يحقق من خلال التدريب.

2) استخدام أساليب معتمدة على النموذج في ظروف التدريب وخلال المسابقات: (كاشف، صفحة 28)

الإعداد النفسي وتنمية الصفات الإرادية:

يعتبر موضوع تنمية الصفات الإرادية للمصارع من بين الموضوعات التي جذبت اهتمام المختصين النفسيين، فهذه الصفات تتنوع في شكل حدوثها كما يلي: (كاشف، صفحة 51)

1 -الصفات الإرادية المرتبطة بالمقدرة على أداء الانقباض العضلي بالدرجة المطلوبة، إذ يمكن للمصارع بواسطة التدريب النفسي أن يحدث علاقة إيجابية بناءة نحوى هذا الانقباض.

- 2 - الصفات الإرادية المرتبطة بالمقدرة على تركيز الانتباه، نظرا لدورها الفعال في الأداء الرياضي ويمكن للمصارع بواسطة ترديده واقتناعه بما يقول (المساهمة في تحقيق النتيجة التالية).
- 3 - الصفات الإرادية مرتبطة بالمقدرة على مقاومة الإحساس بالتعب الإجهاد.
- 4 - الصفات الإرادية المرتبطة بإتباع نظام معيشة واحد بعيدا عن الارتجال وسوء التخطيط النفسي أن يقنع المصارعين بأن الارتجال بنظام حياتي صارم وحاد يحقق لهم القوة الإرادة ويكون ذلك بتكرار لكلام يجعله يقنع بما ينجزه.
- 5 - الصفات الإرادية المرتبطة بالمقدرة على مقاومة الأخطار والمفاجآت، إذ يجب على المصارع أن ينمي في نفسه المقدرة على المهارات المتميزة بخطورتها.

الإعداد النفسي طويل المدى:

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان، تثبت وأنه يجب الاهتمام بضرورة اتباع تخطيط منظم لعملية الإعداد النفسي، لكونه عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين.

حيث أنه قابل للتعليم والتدريب البدني والمهاري والخططي، الذين يسرون وفق مخطط لفترات مختلفة، يجب أن يكون كذلك الحال بالنسبة للإعداد النفسي، وذلك لكون أن فترة الإعداد النفسي، وذلك لكون أن فترة الإعداد النفسي طويل المدى تبدأ متى يدرك الرياضي أنه يشارك في المنافسات من مستوى عالي، وهذا يعني أن الإعداد قد يحدث عدة شهور أو عدة سنوات قبل موعد المنافسة كما أنه يسعى لخلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين، كما أنه هناك عدة نقاط يجب الاهتمام بها وملاحظتها خلال هذه الفترة منها:

أ - وجوب إخضاع الرياضي إلى اختبارات طبية دقيقة.

ب يجب تقييم طرق تمرين الرياضي بدقة.

ت وجوب إخضاع الرياضي لاختبارات نفسية ومقابلات شخصية باستمرار خلال هذه الفترة كما أن ينتبه المدرب خلال هذه الفترة إلى العلاقات الجديدة التي ستطور بين أفراد الفريق من جراء اختباراتهم كمنجبة خاصة.

حيث ستكون صداقات جديدة وقيادات جديدة بين أفراد الفريق الواحد وبالتالي يتكون نوع من الخوف من الخسارة حيث أن هذه الظاهرة تعتبر مفيدة إلى تحضير الرياضي إلى تدريبات بدون غرور. (علاوي، 1978، صفحة 309)

المبادئ الهامة للإعداد النفسي طويل المدى:

لقد تطرق الدكتور محمد حسن علاوي في كتابه "علم النفس في التدريب الرياضي" إلى بعض المبادئ والتوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء الإعداد النفسي طويل المدى: (علاوي، 1978، صفحة 309)

- 1) ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة. المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
- 2) المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
- 3) تحديد هدف مناسب يحاول الرياضي التوصل إليه.
- 4) عدم تحصيل الفرد الرياضي أعباء أخرى خارجية.
- 5) مراعاة المدرب الفروق الفردية.
- 6) ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة والثقة التامة بالأساليب التي يستخدمها المدرب.
- 7) تعويد الرياضي على تركيز كل اهتماماته لإنجاز الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية سواء أثناء التدريب أو أثناء المنافسة الرياضية.
- 8) تقوية الثقة بالنفس لدى الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك، وإلا انقلبت في المنافسة الرياضية الثقة إلى الغرور، مع مراعاة ضرورة تقدير الرياضي لمستوى المنافس على أسس موضوعية.
- 9) ضرورة اكتساب الفرد الرياضي التعود على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها أثناء المنافسة الرياضية مع مراعاة ضرورة المنافسات طبقاً للقوانين والقواعد المعمول بها وخاصة ما يرتبط بالأخطاء والعقوبات المحددة.
- 10) ينبغي على المدرب تحفيز الرياضي باستمرار بغية الارتقاء بمستواه إلى أبعد والحدود.
- 11) يجب الاهتمام بالفرد الرياضي لا من الناحية الرياضية فقط بل من كل نواحي الحياة لأن هناك الكثير من العوامل الخارجية التي تساهم السلبي على مستوى الرياضي للفرد.

تنمية السمات الإرادية لدى المصارعين:

يرى علماء الثقافة الرياضية أن تنمية السمات الإرادية من أهم مكونات عملية الإعداد النفسي الطويل المدى، ولذلك لما لهذه السمات من تأثير مباشر على الشخصية الرياضية.

ويغري نقص الاهتمام بتنمية هذه السمات إلى عدم وضوح طرق ووسائل تنميتها

ومن الملاحظ أن الأغلبية العظمى من مدربين، لا يهتمون بتنمية هذه السمات الإرادية والخلقية لدى المصارعين بل يقتصرون على اهتمامهم في تنمية الصفات البدنية والمهارية الحركية والقدرات الخططية، وهو ما نلاحظه عند مصارعين حينما يظهرون بمستوى يقل عن المستوى المتوقع لهم رغم إعدادهم الحسن بدنياً ومهارياً وخططياً، وهو ما اهتم به كل

الفصل الأول الجودو نشأته، قوانينه و علاقته بالإعداد النفسي

من علماء النفس السوفيتيون والألمان أمثال "رودريك - بوني - فيدوروف- روكونات ميلر هينغ" باعتبار تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية إلى الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية، وذلك لإسهامها بدرجة كبيرة في التربية الشاملة المترتبة للشخصية الرياضية.

ويرى العلماء أن هناك بعض السمات الإرادية الهامة ينبغي اكتسابها للرياضي والعمل على تنميتها ضمن عمليات الإعداد النفسي طويل المدى، حتى يمكن تحقيق أحسن النتائج والوصول لأعلى المستويات وهذه السمات هي:
(علاوي، 1978، صفحة 310)

سمة الهادفية:

وتعني القدرة على تحدي أهداف واضحة والسعي نحو تحقيقها، إذ أن افرد الرياضي الذي يفتقد لهذه السمة نجده غير قادر على تحديد هدف واضح لنشاطه الرياضي.

سمة الاستقلال:

وتتمثل هذه السمة في القدرة على الاتجاه نحو الهدف المقصود بصورة تفتح فيها مظاهر الخلق والإبداع والفتنة بالعواقب وعدم التأثر وعدم التأثر بسلوك الآخرين،، يتميز الرياضي الذي يفتقر لهذه السمة بالإعداد الروتيني الجامد، ولا يستطيع تغيير سلوكه وتعديله إلا بمساعدة الآخرين.

- 1 - اشتراك الرياضي في عملية تشكيل خطط التدريب، أو اختيار خطط اللعب المناسبة، أو في تحديد المهارات الحركية التي يجب التركيز عليها.
- 2 - تكليف الرياضي ببعض المهام والواجبات، كقيمة، بوضع خطة تدريب مناسبة له، أو ممارسة التجريب الفردي لمحاولة تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية، دون توجيه من المدرب، اقتراح الخطط أو الحلول الكيفية بإبراز نواحي القوة وعلاج نواحي الضعف.
- 3 - العمل على تعويد المصارع على الاشتراك في المنافسات الرياضية واعتمادهم على أنفسهم أثناء المشاركة، مع الاستغناء على توجيهات المدرب من خارج الميدان.
- 4 - ضرورة استخدام مختلف التدريبات وخطط المنافسة التي تتطلب من الرياضي عامل "المبادات" لاكتساب القدرة الهجومية المختلفة التي تساهم في محاولة مبادات المنافس في الهجوم وعدم الارتكاز للدفاع. (علاوي، 1978، صفحة 311)

سمة التصميم:

الفصل الأول الجودو نشأته، قوانينه و علاقته بالإعداد النفسي

وتعني القدرة على تحديد قرارات معينة والعي نحو تحقيقه حتى في مختلف الظروف الصعبة أو العصبية مع تحمل مسؤولية نتيجة هذه القرارات. (علاوي، 1978، صفحة 312)

إذ أن الرياضي الذي يفتقر لهذه السمة تجده عادة يتردد في القرارات أو اتخاذها في أوقات غير مناسبة أو بدون تفكير "قرارات عمياء" ويمكن تنمية هذه السمة بالطرق التالية:

- 1) يمكن تنمية سمة التصميم لدى الرياضي بتكليفه ببعض الأعمال أو المهام التي يعجز عن تحقيقها إلا في وجود هذه السمة، كما يجب العناية بتدريبه على مواقف متعددة لها علاقة وطيدة بالعقبات والصعاب التي تكثر أثناء المنافسة الرياضية أي الحالات المشابهة لها في التدريب.
- 2) يجب على المدرب العناية بتعويد المصارع مجابهة مختلف العقبات بصورة تدريجية طبقا للخطة كالتدريب في المناخ صعب (كالمطر، البرد، شدة الحرارة).

سمة المثابرة:

وهي تعني القدرة على الاحتفاظ لفترة طويلة ومنتظمة بدرجة عالية من النشاط والحيوية حتى الوصول إلى الهدف وعدم التحول عنه حتى عند ظهور صعاب غير متوقعة، والرياضي الذي يفتقر لهذه السمة تجده عادة يتميز بعدم تحمل الصعاب التي تصادفه سواء التدريبات أو المنافسة الرياضية، والفشل في عدم التصدي للعقبات، كما يكون يفتقر للنشاط والحيوية، خاصة عند الإحساس بالتعب ومن أهم مميزات تنمية وتطوير هذه السمة ما يلي:

- 1) تحليل الرياضي لمستويات أبطال مشهورين، وإبراز أسباب تفوقهم، لكونهم يثابرون على التدريب ومقاومة كل العقبات. (علاوي، 1978، صفحة 113)
- 2) ضرورة التدرج بزيادة حمل التدريب وحمل المنافسة الرياضية وتظهر في : زيادة شدة التمرينات أو زيادة كميتها، أو تقصير فترة الراحة بين كل جهد وآخر.

خاتمة:

لقد تناولنا في هذا الفصل التطرق إلى نشأة رياضة الجودو وقوانينها من خلال التعريف بها وإعطاء نظرة حول تطويرها في العالم والجزائر ، وهنا رغم قلة المراجع والمصادر التي تتحدث عن رياضة الجودو، ولكن بالرغم من ذلك أردنا من خلال هذا الفصل إبراز هذه الرياضة والتعريف بخصائصها، وكيفية ممارسة هذه الرياضة، وكذا فهم كل من خصائص الدورة البدنية والانفعالية وطبيعة العلاقة بينهم.

الفصل الثاني

المنافسات الرياضية

تمهيد:

تعتبر المنافسة الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، حي لا يمكن للرياضة أن تعيش بدون منافسة إذ أن عملية التدريب الرياضي لا تكتسب معناها من خلال ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، ومن أجل النمو بمستوى اللاعب وإعطاء أحسن نتيجة يجب أن تكون عملية التدريب بمنهجية علمية، أي مراعاة جميع الجوانب، الجانب البدني والجانب النفسي، كما أن هذا الأخير نجده عنصر هاماً وفعالاً في إنجاح المنافسة وإعطائها صورة حسنة، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم المنافسة ولدورات الرياضية، أنواع المسابقات والمنافسات وكذلك الخصائص السيكولوجية والنفسية الاختلاف بين المنافسة والتدريب وأبعادها، كما تطرقنا إلى التغيرات المؤثرة في انفعالات المؤسسة ومظاهر الانفعالات أثناءها.

مفهوم المنافسة:

المنافسة لغوياً:

تلعب المنافسة دوراً هاماً في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام ويكون الفوز هو الهدف الأساسي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس الشيء أي بلغ ونافس فلان في كذا أي سابق، *which person* وهي تعني *compétition* المنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هذا التعريف العربي *compète activité in*.

الإنجليزي ف أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهارياً أو معرفياً أو بدنياً...إخ (العربي، 2002، صفحة 345)

المنافس اصطلاحاً:

المنافسة الرياضية هي موقف نزاع فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما له من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم.

أنواع المسابقات: (الشافعي، 2003، صفحة 29)

- مسابقات فردية
- مسابقات جماعية.
- المسابقات المشتركة (فرق - فردية).

طرق تنظيم المسابقات:

- خروج المغلوب من مرة واحدة.
- خروج المغلوب من مرتين.
- الدوري الكامل.
- طريقة السلم.
- الطرق الهرمية.
- طريقة النمط.

أنواع المنافسة :

قام كل من "كمال الدين عبد الرحمان درويش" و"قدري سيدي المرسي" و"عماد الدين عباس أبو زيد" بتصنيف المنافسات إلى عدة أنواع هي :

التنافس الجماعي "فريق ضد فريق":

وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دورا رئيسا وهاما للنجاح والاقتراب من تحقيق أهداف المشاركة، حيث تنصهر قدرات ومهارات الأفراد معا لخدمة بعضهم البعض. بما يعود أثره على الفريق كمجموعة، وغالبا ما تعود النتيجة لأفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية ذلك فرد للتعاون مع باقي الفريق.

التنافس الفردي: "لاعب ضد آخر":

وتلعب هذه الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يحقق له الاقتراب أو التساوي أو التغلب على منافسه، وهنا غالبا ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه.

تنافس الفرد مع نفسه:

وهنا يكون الهدف تحقيق أفضل مستوى اللاعب نفسه، مقارنة بكل مع نفسه وقدراته هو، وتمثل جميع خبرات الحياة وجميع نواحي العمل، وبالرغم من أن التنافس الجماعي يعتمد على التعاون إلا أن كل لاعب في الفريق يحاول تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التي اكتسبها فهو يحاول كل فرد تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق مستوى أحسم. (العربي، 2002، صفحة 347)

الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

الخصائص السيكولوجية العاملة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدرات البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه.

تعتمد المنافسات الرياضية على الدوافع الشخصية للفرد، كالدوافع إلى الانتماء والدوافع إلى تقدير الآخرين أو الدافع إلى تحقيق الذات وغيرها من الدوافع الشخصية التي توجه السلوك، وتتوقف حدة التنافس على مدى حاجة إشباع الدافع.

كما تعتمد أيضا المنافسات الرياضية على مجموعة من الدوافع الاجتماعية التي يجب أن يستشعرها المربي الرياضي كرفع شأن الفريق أو النادي أو المدينة أو الوطن. (فوزي، 2003، الصفحات 212-213)

الخصائص السيكولوجية الإيجابية:

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة إيجابية على سلوك الشخص في الحياة.

تسهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات الفرد لما تتطلبه من أعمال بدنية وعقلية وانفعالية يصعب توافرها أثناء التدريب الرياضي.

أن كثرة وشدة تنوع المواقف من الانفعالية التي يتعرض لها الفرد خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من تغيرات فسيولوجية مصاحبة لهذه الانفعالات تسهم في تنمية وتطوير الأجهزة الحيوية للجسم نتيجة لتنمية وتطوير الجهاز العصبي الذي يتحكم في مختلف أجهزة الجسم.

وقد تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم في حضور المشاهدين والمشجعين تأثيراً إيجابياً أو سلبياً على الأداء الرياضي وذلك تبعاً لما يتميز به من سمات وخصائص نفسية ومع ذلك فإن الحصيلة النهائية التي يمكن أن يجنيها الرياضي من جراء اشتراكه في مثل هذه لمنافسة، إنها تساعد على اكتساب الكثير من السمات المميزة التي تساعد على مواجهة مواقف خاصة من الحياة. (فوزي، 2003، صفحة 213)

من أهم خصائص الحياة الاجتماعية للفرد إنها دائما تعرضه للنجاح أو فشل، والفرد الرياضي الذي تعرض لمثل هذه الخبرات في المواقف التنافسية المتنوعة الشدة هو أقدر على تقبل إحباطات الفشل والتعامل بهدوء مع لذة النجاح، الأمر الذي يساعد على الاتزان والهدوء النفسي.

تعتبر المنافسات الرياضية م أفضل لوسائل الإيجابية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية. (فوزي، 2003، صفحة 214)

الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية:

وبالرغم من كل الخصائص الإيجابية للمنافسات الرياضية، إلا أن البعض قد يرى أن التنافس ما هو إلا صراع ضد الخصم بهدف التفوق عليه، أو السباق لتسجيل الأرقام دون الاستيعاب للفلسفة التي تعتنقها المجتمعات من الممارسة الرياضية كما هناك فئة أخرى من العاملين بالمجال الرياضي قد يلهمهم حماس المنافسات أو قد يبالغون في شدتها إثر رغبتهم الشديدة في إشباع دوافعهم المادية والاجتماعية أو كلاهما، مما ينعكس بالتالي على سلوك لاعبيهم أثناء المنافسة، وأحيانا يكون التنافس بين قدرات غير متكافئة مما يجعل الفوز محدد مسبقا للاعب أو لفريق معين.

هذه الحالة الثالثة قد تؤدي إلى تمييز المنافسات الرياضية للخصائص السيكولوجية السلبية التالية: (فوزي، 2003، الصفحات 214-215)

- غالبا ما تؤدي حدة التنافس غير الواعي إلى التطرق إلى الإهمال البدني أثناء التدريب والتنافس في هذه الحالة بقيم وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.
- وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الإيجابية السلبية لوضع أنسب الخطط وأساليب المنافسة والتغيير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية، وتركيب عناصره يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة القابلة للتغير، وتمل المنافسة كموقف على عناصر معلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة، فكلما أمكن وضع خطط للمنافسة.
- تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب، وهو اتجاه عدائي دون مباراة وهي حالة يتغلب الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباك وعدم الدقة والسرعة المطلوبة بالإضافة إلى الميل إلى العدوان.
- قد تؤدي المنافسات غير التربوية إلى استخدام الرياضي إلى أساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل تعاطي الحبوب والعقاقير المنشطة وهي أبسط الحالات اللجوء على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.

الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، حيث لا يمكن للرياضة أن تعيش بدون منافسة إذ أن عملية التدريب الرياضي لا تكتسب أي أهمية بمفردها بل تكتسب معناها من خلال ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة "المباراة" الرياضية.

وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلى اختيار النتائج عمليات التدريب الرياضي وبالمقابل ينبغي لنا أن لا ننظر إلى المنافسة على أنها نوع من أنواع الاختبارات فحسب ولكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي.

لذلك فإن أهم الخصائص تتمحور فيما يلي: (علاوي، 1978، الصفحات 30-31-32)

- 1) إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى ممكن، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب بل أيضا على الدوافع الاجتماعية "كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي أو الوطن مثلا".
 - 2) تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر على شخصية الرياضي من الناحية التربوية وتساهم في تطوير وتنمية خصائص وسماته النفسية (كالخلاقية والإرادية).
 - 3) ترتبط المنافسة الرياضية بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة التي تتميز بقوتها وشدتها، ولهذا النواحي الانفعالية فائدتها وذلك لأن الجهود القوي الذي يبذله الرياضي والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة له تؤدي إلى تقوية نشا الجهاز الدوري التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز العصبي، كما تعتبر المنافسة مصدر لكثير من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة لكونها ترتبط بتعدد مواقف الفوز والهزيمة من لحظة لأخرى.
 - 4) تساهم المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، وتستخدم كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن في المنافسة الرياضية.
 - 5) تظهر المنافسة الرياضية الفردية والجماعية منها إثر واضحا للفوز أو الهزيمة وللنجاح والفشل عكس كل الأنشطة الأخرى التي يقوم بها الإنسان خاصة من نواحي السلوك.
- كما يخص الفوز والنجاح في المنافسات الرياضية بالكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس والمشاركة الوجدانية.
- 6) تعتبر لمنافسة الرياضية عاملا هاما في حضور الجمهور غفير من المشاهدين عكس فروع الحياة اليومية الأخرى، إذ يعتبر تأثير المشاهدين على الرياض تارة مساعدة المستوى وتارة أخرى يكون سببا في انحطاطه.

لذلك فإن عامل "الجمهور" يولي بعناية كاملة من قبل اللاعبين والمدربين في تحضيراتهم حتى لا يكون عبئاً ثقيلاً إلى جانب الأعباء الأخرى.

- 7) تجري المنافسة الرياضية طبقاً لقوانين ولوائح ثابتة معروفة ومحددة لأنواع النشاط ولسلوك الفرد وبذلك تجبر الرياضيين على احترامها والعمل بمقتضاها، كما تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية.
- 8) قد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين، وكثيراً ما يرى المتنافس في منافسيه خصوماً له. إلا أن الطابع التنافسي الذي تتميز به الرياضة إذا ما أحسن استغلاله، وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور عند الفوز... إلخ. فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية:

من الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وأثناءها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة.

وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد من حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستشارة الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة، ومن هذه المتغيرات ما يلي: (العربي، 2002، صفحة 351)

الضبط الانفعالي:

إن اللاعب الذي يتمتع بالضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقداره على المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية.

المنافسات السابقة

يؤثر عدد ومستوى المنافسة السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيراً بالغاً في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة، وكما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قد تعرضه لحالات التوترية غير المناسبة.

الاستعداد للمنافسة:

إحساس اللاعب أنه قد أعد إعداد جيد للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية والخططية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة،/ ومن ثمة لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

مستوى المنافسة:

كلما ارتفع مستوى المنافسة أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية أدى ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى قدراته.

غموض المنافسة:

تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسيه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من تأثيره.

نظام المنافسة:

يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات من ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرتين أو بطريقة من دورة واحدة أو من دورتين.

ترتيب المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول، تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسة الدور النهائي.

أهمية المنافسة:

تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن منافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا.

موقع المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة

التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد، والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو اللاعب المنافس.

اختلاف أدوات المنافسة:

يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فاللاعب الذي تعود التدريب على العشب الاصطناعي، ونفس الحل بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها خصوصا في الجمباز.

اختلاف مناخ المنافسة:

يؤثر اختلاف مناخ التدريب في انفعالات اللاعبين تأثيرا سلبيا، وهذا غالبا ما يصيب لاعبي مصر عند تنافسهم في مناطق تختلف مناخها اختلافا واضحا عن مناخنا وكهذا أيضا ما يمكن أن يصيب أي لاعب عند تقلب المناخ في وقت المنافسة أو قبلها جعن المناخ الذي تعود عليه.

جمهور المشاهدين:

يؤثر على المشاهدين وانتمائهم للفريق وأسلوب تشجيعهم تأثيرا بالغا على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهده عشرات أو مئات المشاهدين يختلف عن الذي يشاهده الآلاف، واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له مقبول رياضيا.

مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية:

في بعض الأحيان لا يستطيع الأخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسة أو قبل بدايتها مباشرة أو يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية ولكن بعد اندماجه في التنافس يبدو في حالة انفعالية مغايرة تماما وفي بعض الظروف التنافس تتغير النتيجة وتشتد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب.

من هنا أصبح لازماً على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسة الرياضية من أجل اتخاذ الإجراء المناسب لتخفيف حدة انفعالاته والتوتر إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الألعاب الجماعية التي تسمح فيها بطلب وقت مستقطع أو استبدال اللاعبين، ومن أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية ما يلي: (فوزي، 2003، الصفحات 223-224)

- ارتباك الأداء الحركي وعدم السيطرة عليه.
- عدم القدرة على الالتزام بالخصلة المتفق عليها.
- الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.
- ظهور بعض الأخطاء الفنية في الأداء للاعب لم يتعود على ارتكابها في التدريب.
- فقد القدرة على الإدراك الصحيح للزمن والمنافسات.
- الاعتراض المباشر على قرار الحكم.
- التعامل مع بعض المشاهدين غير المؤازرين أو إداري الفريق بأسلوب غير رياضي.

وقبل البدء في عرض الإجراءات التي يمكن أن يستعين بها الأخصائي النفساني لتخفيف حدة الانفعالات للاعب أثناء المنافسة، يجب التنويه بأن هناك بعض المنافسات لا يمكن استخدام أي هذه الإجراءات مثل: مسابقات العدو والسباحة لمسافات قصيرة جداً.

خاتمة:

تعتبر النتائج التي تتحصل عليها الرياضي أثناء المنافسة بمثابة الحصيلة المتوقعة جنيها من التدريب كما يمكن تقييم مستوى الرياضي بالنسبة للآخرين ومنه نعتبر المنافسة كوسيلة تقييم بالدرجة الأولى وكمصدر إشباع حاجيات الرياضي في إظهاره لقدراته الخاصة والتعبير عن التفوق بطريقة رياضية حسنة، كما تعودده على الاحتكاك مع المنافس له والتعايش مع مجمع خاص يحكمه قانون المنافسة ويساعده على تربيته وتحسين أخلاقه وتقوية الروح الرياضية في شخصيته.

الفصل الثالث

القلق في المجال الرياضي

تمهيد:

يعتبر القلق أكثر شيوعاً لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي. كما تنفرد معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها الشخصية.

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني الوجودي "هيدجر سنة 1927م، يعتبر أن الوجود ككل هو موضوع القلق، وأن احتمالية الفناء أو الدمار والعهي « Heidegger ».

ظاهرة لب القلق، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى بعض تعاريف العامة للقلق وظاهرة القلق في العصر الحديث، أنواع القلق، مستويات القلق، آثار القلق، علاجه ومفهومه في المجال الرياضي. (كاسانيدا، 1987، صفحة 05)

بعض التعاريف العامة للقلق:

تعتبر كلمة القلق أكثر شيوعاً وشعبية، ترددها أفواه الناس سواء كانت المثقفة أم الأمية، وقد تعددت التعاريف للقلق حسب كل عالم "سعد جلال" يعرفها على "أنه حالة من العصبية والتوتر والشعور بالرهبة، ويكون مصحوب بحساسات جسمانية مختلفة واستجابات مثل سرعة الارتعاش". (جلال، 1985، صفحة 153)

إما "سبيلير جار" فيعتبره حالة انفعالية مؤقتة، يشعر بها الإنسان عند إدراكه لموقف يهدد ذاته وينشط جهازه العصبي الإرادي، يشعر بالتوتر فيستعد لمواجهة هذا التهديد.

أما الدكتور "محمد السيد عبد الرحمان" والباحث "معتز سي عبد الله" يعرفه: "بأنه حالة مؤقتة من عدم الاستقرار النفسي، تعتدي الفرد بسبب ظروف أو مواقف طارئة". (عبد الرحمان، 1998، الصفحات 442-448)

وحسب تعريف عبد الرحمان العويسي: "هو ألم داخلي بسبب الشعور بالتوتر ويمثل قوة دافعية قد تكون بناءة ومدمرة، يتوقف ذلك على درجة توقع الفرد بوقوع الشر على مدى حجم التهديد". (لعويسي، 1988، صفحة 72)

ظاهرة القلق في العصر الحديث:

يوصف العصر الحديث بصفة عامة بأنه عصر القلق والتوتر الفردي والجماعي لما يبدو على إنسان هذا العصر الحديث عصر العلم والتكنولوجيا، إنه ليس أكثر سعادة اليوم من إنسان الأمس القديم لما نراه من شواهد كثيرة حوله تدعوا إلى الاهتمام بحالة أو تشير إلى أن الخطر، من مؤشرات الخطر إدمان المخدرات ليسكن بها ما ينتابه من شعور الضياع والغربة، ثم يدعى نفسه فريسة الأمراض الوهم التي تجب إليه الميل إلى العزلة وعدم الاشتراك في العمل الاجتماعي أو

الفصل الثالث القلق في المجال الرياضي

الجماعي أو يغيب بأوهامه عن ضبط سلوكه إلى التخريب وحب الهوس الجدلي دون تحديد لهدف الجدل أو لالتزام بإطاره المعياري، وتصبح المذاهب الإلحادية والمادية بما تحويه من العبت العقلي واللاعقلي محل اطمئنان لذهنه المحدود والمشتت. (القيومي، 1985، صفحة 18)

وبالرغم أن ظاهرة القلق مرتبطة بتاريخ الإنسان ارتباطاً وثيقاً وتختلف عنفاً ضعفاً من زمن لزمان وقلة وكثرة من مكان لمكان فهو عند الصفاة من المفكرين يظهر بوضوح في طرائق مجادلاتهم، وكعند العامة من الناس يظهر في شكل الخوف من مصائب الحياة ونوازل الشدائد، رغم كل ذلك فإنها في العصر الحديث أصبحت كلماته أسماء لظاهرة مرضية تشير إلى خطر يهدد الحضارة وأصبحت كلمته في حضارتنا أكثر تداولاً وأيسر مثلاً من أي كلمة أخرى ترادف لها فيض من الألفاظ وتولد منها كثير من المعاني كالهدهوء الحزين، توتر الأعصاب.

أنواع القلق:

يتميز فرويد بين نوعين من القلق هما: "القلق الموضوعي والقلق العصبي" و يضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

القلق الموضوعي:

يرى فرويد "أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي أي الخطر في هذا النوع من القلق يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي". (علاوي، 1978، صفحة 278)

القلق العصبي:

هو أعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه "خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه إذ أنه رد فعل غريزي داخلي أي مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصبي هي: (علاوي، 1978، صفحة 278)

– القلق الهائم الطليق.

– قلق المخاوف الشاذة.

– قلق الهيستيريا.

القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخلياً كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ. (الطيب، 1994، صفحة 391)

قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعترى الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط الجهاز العصبي. (عبد الرحمان، 1998، صفحة 391)

قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميله في الاستجابة تجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق. (عبد الرحمان، 1998، صفحة 368)

الأسباب والعوامل المساعدة على القلق:

بعد الدراسات والأبحاث التي قام بها العلماء النفس قصد التوصل إلى معرفة مسببات القلق كان ذلك أثر الدراسات على بعض التوائم والتي اتضح بها مشاهمة الجهاز العصبي اللاإرادي واستجاباته للمنبهات الداخلية الخارجية، استنتجوا على إثر ذلك أن الوراثة تلعب دورا هاما وفعالا في الاستعداد للمرض ومن بين المسببات الكثيرة التي وضعت للقلق عدد منها فرويد سببين هما: (دفيدوف، 1983، صفحة 494)

1 - الأخطار الموجودة في الحياة الواقعية.

2 - توقع العقاب نتيجة التعبير عن رغبات ممنوعة جنسية أو عدوانية، أو ارتكاب سلوك غير أخلاقي.

ففي الحالة ينشأ القلق نتيجة فهم معين.

يظهر القلق عندما يواجه الناس صراع عقلي أو عند احتمال مواجهة مواقف خطيرة والعديد من مسببات القلق تنشأ عن الاشتراط، كما للوراثة أو الخبرة تأثير على درجة الشعور بالقلق عند الفرد.

أن المعرفة بطرق التحكم تحدد شدة القلق في موقف معين.

وعموما فالقلق يسهل أداء المهام البسيطة ويجعل أداء المهام المركبة صعبا، والقلق يضاعف من الأداء الأكاديمي للرياضيين الذين يحصلون على درجات ضعيفة في أداء الاختبارات والتحضيرات للمنافسات.

مستويات القلق:

ليس من الغريب أن القلق يقترن بالحياة، وجدت الحياة وجد القلق إلا أنه يختلف باختلاف مراحل العمر، رغم عدم وجود فاصل بين درجات القلق المختلفة إلا أنه يمكن تقييم مستوى القلق بشكل عام إلى ثلاثة مستويات هي كما يلي:

مستوى الوطئ المنخفض:

إن درجة معينة من القلق تعتبر ضرورية تساعد في الاستعداد لمواجهة متطلبات الحياة، لذلك فالمستوى المنخفض للقلق يعمل كدافع محفز أو كعنصر منشط للفرد، فقلق اللاعب قبل المنافسة سيدفعه إلى التمرين المستمر لاستعداد للمنافسة وسيجعله متحفزا ومستعدا لبذل الجهد على وجه الأمثل لتحقيق الإنجاز الأفضل وتجنب حالة عدم المبالاة. لذا يجد المدرب نفسه مضطرب في بعض الأحيان لشحن لاعبيه أي تحقيق درجة من القلق المناسب وذلك حينما يقتنع بوجود نوع من عدم اللامبالاة أو عدم الاكتراث أو عدم الاستعداد النفسي.

لذلك فإن هذا النوع من القلق المنخفض الذي يعمل كدافع منشط يسمى أحيانا "بالقلق الميسر" الذي يزيد استعداد الفرد قوة في المواجهة.

المستوى المتوسط:

هناك بعض الحالات التي يزداد فيها مستوى القلق إلى الحد الذي يعود بالتأثير السلبي على الأداء إذ يفقد الرياضي في هذا المستوى جزء من قدرته على السيطرة أين تصبح حركاته تتصف ببذل الجهد الزائد والتردد والخوف من الخصم.

المستوى العالي:

في هذا المستوى تظهر الآثار السلبية واضحة على السلوك كما على الأداء الرياضي، فيفقد الرياضي قدرته على التركيز أين تكثر أخطائه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة. إن الرياضي الذي ينتابه القلق العالي تصبح حركاته تتصف بقوتها وسرعتها وتفتقر بالمقابل للإتقان، كما أنه يصبح يبذل طاقة عالية دون الحاجة إليها وهو ما يؤدي إلى فقدانه لطاقته وبالتالي تعب في وقت مبكر من المباراة، ونظرا للتأثير السلبي الذي ينجز عن هذا النوع من القلق على الرياضي فقد أطلق عليه مصطفى "القلق المعوق" أي المعرقل الذي يعمل على إحباط مستوى إنجاز الرياضي. (نزار مجيد الطالب، 1980، صفحة 211)

آثار القلق:

إن تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب بل يتعد ذلك إلى النواحي النفسية صحيح أن القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي لكن وكما هو معروف فإن الجهاز العصبي "الأعصاب" منتشر في جميع أعضاء الجسم ومسيطر على فعاليتها، وعلى هذا الأساس فإن ارتباك في عمل هذا الجهاز سيؤثر في الأعضاء بشكل أ و بآخر كما يلي: (خير الدين، 1984، صفحة 27)

- التوهم:

وهو الإحساس بمرض مزمن، يجعله مشغولاً في جميع الأحوال بالنظر إلى داخل نفسه، بدلاً من كمواجهة العالم والتكيف معه، بالأخذ والرد. وبذلك يتخيل للمصاب أن العالم قاعدة محاربتهم لإخفاء مسعاه فينتهي الأمر بفشله باستمرار.

- في الوظائف الجسمية:

ويظهر في ازدياد نشاط الجهاز العصبي، خاصة إذا استمر طويلاً ويؤدي إلى زيادة في التوتر العقلي والإحساس بالتوتر، وعدم الاستقرار وزيادة في الحركة واضطراب في النوم...

- الاستهتار بالحياة:

ويظهر عند الأشخاص الذين لهم ميل لا شعوري وعدم الحرص على الحياة والعيش في اللاشعور كإدمان على أنواعه.

- الجمود الذهني:

ما هو إلا تشتت في الإجراء السلوكي، ولكن بطريق غير صالحة، وهو نوعين:

أ - العون أو النقص في القدرة على التعبير.

ب - هو تعطيل للتفكير الجرد لغرض الهروب من حالة التوتر.

علاج القلق:

يختلف علاج القلق حسب الفرد وحسب شدة القلق، حسب وسائل العلاج المتاحة إذ يمكن علاج القلق بالطرق التالية: (خير الدين، 1984، صفحة 76)

العلاج النفسي:

ويعتمد على التشجيع، الإيحاء والتوجيه، ويتم بالعمل على إعادة المريض إلى حالته الأصلية في الشعور بالاطمئنان النفسي وأن نبث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات والأفكار التي يتقبلها دون نقد أو مقاومة وبالتالي تساعد على التخفيف ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يمكن لنا أن نضع له اعتقاده في قابلية للشفاء وإن نقدم له نصائح.

العلاج الاجتماعي:

ويعتمد على إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي وعن المثيرات المسببة للآلام والانفعالات الرياضية، وينصح عادة بتغيير الوضع والوسط الاجتماعي العائلي ومكان العمل.

العلاج الكيميائي:

تولي أهمية معتبرة لهذا النوع من العلاج وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة. في بداية الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي، وفي حالة القلق الشديد فلا مانع من إعطاء المريض بعض العقاقير تحت إشراف طبيب مختص وذلك لمساعدته على التقليل من التوتر العصبي.

العلاج السلوكي للقلق:

ويتم ذلك بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.

العلاج الكهربائي:

التجارب أن الصدمات الكهربائية لا تفيد في علاج القلق النفسي إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب والمنبه الكهربائي يفيد أحيانا في بعض حالات القلق المسحوبة بأعراض جسمية.

العلاج الجراحي:

هناك بعض الحالات من القلق النفسي التي لا تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، لذلك يلجأ إلى العملية الجراحية التي تكون على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق وذلك عن طريق قطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح الفرد غير قابل للانفعالات المؤلمة والتأثير بها.

مفهوم القلق في المجال الرياضي:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، حيث ينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وإن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء. ويختلف القلق عند الإشارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط على انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة والقلق أنواع أو حالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين، إن سمة القلق فهي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد والأفراد الذين يتسمون بسمة

القلق، يدركون عدد أكبر من المواقف على أنها تهديدا ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفيزيولوجية. (راتب ا.، 1997، صفحة 150)

هذا واستنادا إلى مفهوم "سبيل بار جار" لسمة القلق اشتق "مارتيز" مفهوم سمة القلق المنافسة الخاصة بالمجال الرياضي، وعرف "مارتيز" سمة القلق المنافسة بأنها الميل لإدراك المواقف التنافسية كالتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر، فالرياضيون اللذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون عددا أكبر من المواقف التنافسية كتهديد لهم ويشعرون بقلق عالي المستوى في مثل تلك المواقف عند مقارنتهم برياضيين آخرين، إما حالة القلق العامة إلا أنها تنشأ كاستجابة للمثيرات موقف رياضي محدد.

أساليب التعرف على القلق عند الرياضيين:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق عند الرياضيين ومن ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة من 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 مظهر السلوك أثناء الأداء وذلك على سبيل المثال ما يلي:

- 1- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضيين وخاصة في مواقف المنافسة مؤشرا لزيادة القلق حيث قد يمكن للاعب كرة اليد مثلا أن يتميز أداءه بشكل واضح، تزداد الأخطاء فإن ذلك يمكن أن يكون مؤثرا لزيادة القلق.
- 2- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤثرا لزيادة درجة القلق.
- 3- مثال ذلك: لاعب كرة اليد يفشل دائما في تسجيل الرمية الحرة في الدقائق الأخيرة للمباراة أو اللحظات الحاسمة للفوز باللقاء أو اللاعب الذي يكرر نفس الخطأ وبالتالي يعرض الفريق إلى الإقصاء.
- 4- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة أحيانا لارتفاع مستوى القلق.
- 5- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية فاللاعب الذي تحدث له الإصابة كثيرا أثناء الممارسة وخلال مواقف المنافسة ربما يرجع ذلك بسبب ارتفاع القلق، وإن اتجاهاته نحو المنافسة غير واضحة، ولا محددة، إنه يريد المنافسة ويخشى الفشل ونتيجة لهذا النوع من الصراع فإنه يبحث عن تبرير مقبول لعدم الاشتراك في المنافسة فيدعي أن لديه الرغبة في الاشتراك ولكنه يفقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة. (علاوي، 1978، صفحة 283)

التعرف على نوع القلق "جسمي - معرفي" المميز للرياضيين:

تشير الدلائل إلى وجود نوعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما:

القلق الجسمي: Sonatine Ascite

القلق المعرفي: Cognitive ascite

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة الغرق، نبضات القلب...

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون أوضح تأثيره على العمليات الذهنية. (راتب ا،، 1997، صفحة 299)

التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي : كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه الرياضي على عاملين هما:

- طبيعة الشخصية الرياضية.

- طبيعة الموقف.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب والرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق، إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.

تشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الانجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية. (عثمان، 2001، صفحة 199)

القلق والأداء الرياضي التنافسي:

لقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مبالغة أحد الرياضيين على تحقيق الانجاز المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حق الإعداد النفسي للرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أداؤهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أداؤهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءاً من أسلوبه في الحياة ونمط سلوكيا يعتمد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس.

ومن جهة أخرى فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتأهم حالة القلق الشديد قبل المنافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين، أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى جديد يوجه لهم وقد يصابون بالغثيان والقيء وهذه الظواهر الحالة القلق قبل المنافسة تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

والخلاصة التي يمكن الوصول إليها من العرض السابق إن مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أحسن أداء خاص بكل رياضي، ومن هنا تكمن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات. (فوزي، 2003، صفحة 252)

قياس القلق لدى الرياضيين:

يلعب القلق دوراً هاماً لدى الرياضيين، فقد يكون للقلق قوة دفاعية إيجابية، ويطلق عليه في هذه الحالة "قلق ميسر" وله تأثير إيجابي على تأثير الفرد الرياضي حيث يدفعه لبيدل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواه، مما يؤدي إلى زيادة ثقة اللاعب في قدراته وبالتالي تتحسن نتائجه ويتضح بصورة جلية مردودة.

ومن الناحية الأخرى قد يكون للقلق قوة دفاعية سلبية وتسعى في هذه الحالة "قلق معوق" إذ يصبح دوره سلبياً أكثر ما هو إيجابي ويعمل بالتالي على إعاقة أداء اللاعب وبالتالي التقليل من ثقته في قدراته ومستواه. (نزار مجيد الطالب، 1980، صفحة 215)

وهناك بعض المقاييس لقياس القلق ويعتبر مقياس "تيلور للقلق الظاهر" من أهمها إضافة إلى اختبار "قاتل للقلق" وقامت سمية فهي " بترجمته للعربية ومن أحدث اختبارات القلق حالياً ذلك الذي وضعه "تشارل سبيلبرجر" " *State-Trait*

"Anxiety Inventory" (علاوي، 1978، صفحة 280) وهناك كذلك اختبار "قلق التحصيل" الذي وضعه "ألبرت وهاربر" وترجمه للعربية "عبد الحميد جابر" ويتألف هذا الاختبار من مقياسين:

الأول: مقياس قلق الميسر وبنوده تقيس مقدار ما يقدمه القلق من معاونة للفرد لكي يحسن أداءه.

الثاني: وبنوده تقيس مقدار إعاقة القلق للأداء. (علاوي، 1978، صفحة 281)

مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، بينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك، ومن ثم يتأثر الأداء سلبا وكخاصة في أثناء المنافسة.

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين وجاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق:

أ - الخوف من الفشل.

ب الخوف من عدم الكفاية.

ت فقدان السيطرة.

ث للأعراض الجسمية الفيزيولوجية.

الخوف من الفشل:

تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية أو القلق، والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة أو فقدان بعض النقاط أثناء المنافسة.

والواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا لأن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته أو لتقديره لذاته فيتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثل:

- هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي.

- ماذا يقول الآخرون عندما أخسر المباراة

- أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي وولدي.

- إنه يصعب علي مقابلة الأصدقاء في النادي إذا خسرت هذه المباراة.
- حقا إذا خسرت هذه المباراة فإن كل شيء يعتقد أني فاشل. (مقران، 1999-2000، صفحة 46)
- لقد توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسيين للنجاح والتفوق هما دافع الخوف من الفشل ودافع الرغبة في النجاح، حيث أن الأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفا من الفشل يبذلون قصارى جهدهم بأداء جيد، نظرا لأن التفكير في الفشل يمثل شيئا بغيضا بالنسبة لهم لذلك فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل، وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب ونقد ذواتهم، أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق رغبة في النجاح فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح وما يمثل من قيمة لديهم، ولا شك من أن دوافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى، حيث أن الخوف من الفشل يقود رياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة، بدلا من اللعب لتحقيق المكسب أو الفوز وهناك فرق بينهما.
- ففي رياضة كرة اليد مثلا نلاحظ أن الرياضيين الذين يتميزون بالخوف من الفشل يميلون إلى استخدام أسلوب الدفاعي، ولا يبادرون باستخدام الأسلوب الهجومي، كما يعتبر الخوف البدني وخاصة الخوف من الإصابة التي تحدث أثناء المنافسة سواء للاعب نفسه أو للمنافسين الآخرين من المخاوف الأكثر شيوعا.
- لذا فيجب أن لا تنكر قيمة دافع الخوف من الفشل باعتباره أنه يمكن أن يكون قوة دافعة نحوى تحقيق أفضل أداء رياضي، ولكن الخطورة تظهر حينما يعظم مقدار الخوف من الفشل بدرجة كبيرة، ويأخذ الرياضي مما يجعل قدراته تصبح مقيدة على الأداء الجيد وقد يؤدي حتى إلى الجمود في الأداء.

الخوف من عدم الكفاية:

- يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معيننا في استعداده سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ويرتكز هذا النوع من المخاوف في أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه. (مقران، 1999-2000، صفحة 47)
- لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك ما يلي:
- 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.

فقدان السيطرة:

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها، وبأن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية.

والواقع إن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافسة.

ويتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة، الأدوات والأجهزة، الحالة المناخية، الجمهور...

أما العامل الثاني فيرتبط بمجموعة من الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه هذا ويتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية، والعوامل الداخلية، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعويد الرياضي على الموقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث أن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف ويقلل من قرص زيادة القلق. (مقران، 1999-2000، الصفحات 48-49)

يستعمل المختصون في كافة الميادين الرياضية مناهج عديدة لتأقلم الرياضيين مع متطلبات المنافسة المنتظرة، فعلى سبيل المثال يتم تدريب الرياضي وتحضيره في الأماكن التي تجري فيها المنافسات إن أمكن ذلك، أو أماكن مماثلة لها للتعود على نفس المتطلبات التي تنتظرهم يوم المنافسة الرسمية، كالأرضية، الإضاءة، الفراغ، المحيط بالملاعب، ارتفاع السقف، درجة الحرارة التيارات الهوائية... إلخ

وإذا كان من المتوقع أن يواجه الرياضي جمهور يتسم بالعداء أو قرارات خاطئة من الحكام عندئذ يجب على المدرب أن يسمح للرياضي بالتدريب تحت ظروف مماثلة واكتسابه الاستجابات السلوكية الملائمة لمواجهة الظروف التي قد تمثل مصدرا للثقتت وزيادة القلق.

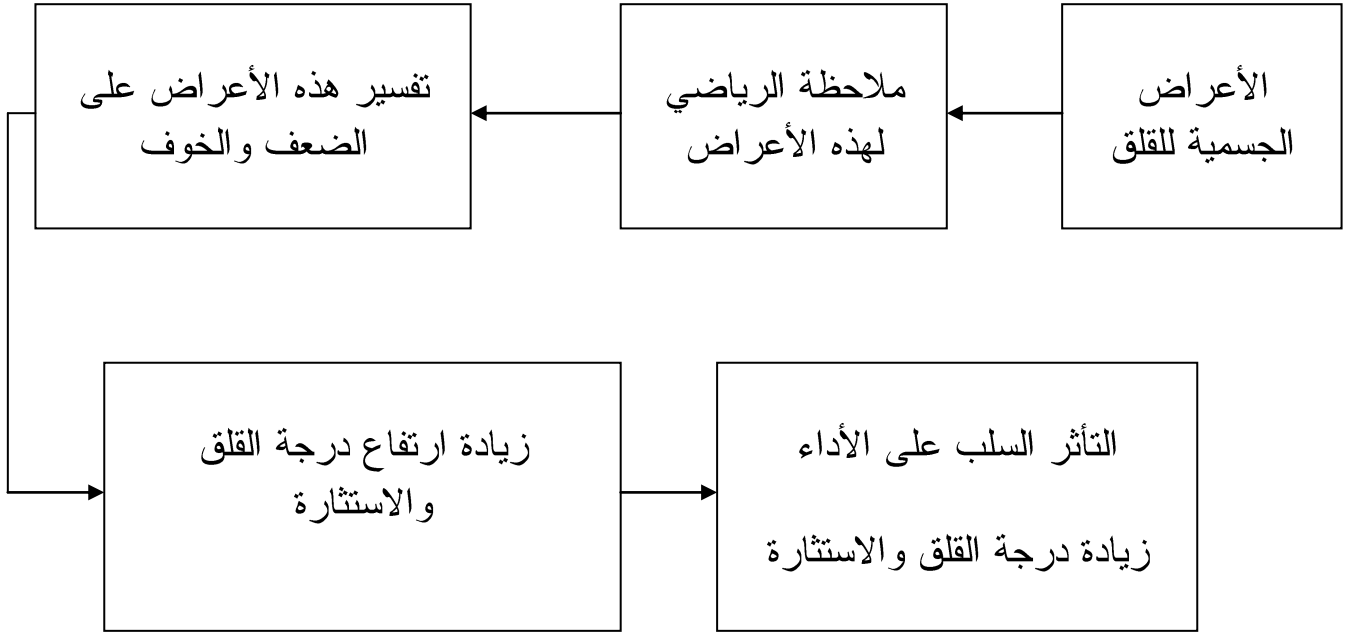
الأعراض الجسمية والفيزيولوجية:

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، وتسبب زيادة في التنشيط الفيزيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض: اضطرابات المعدة، الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة توتر العضلات... إلخ

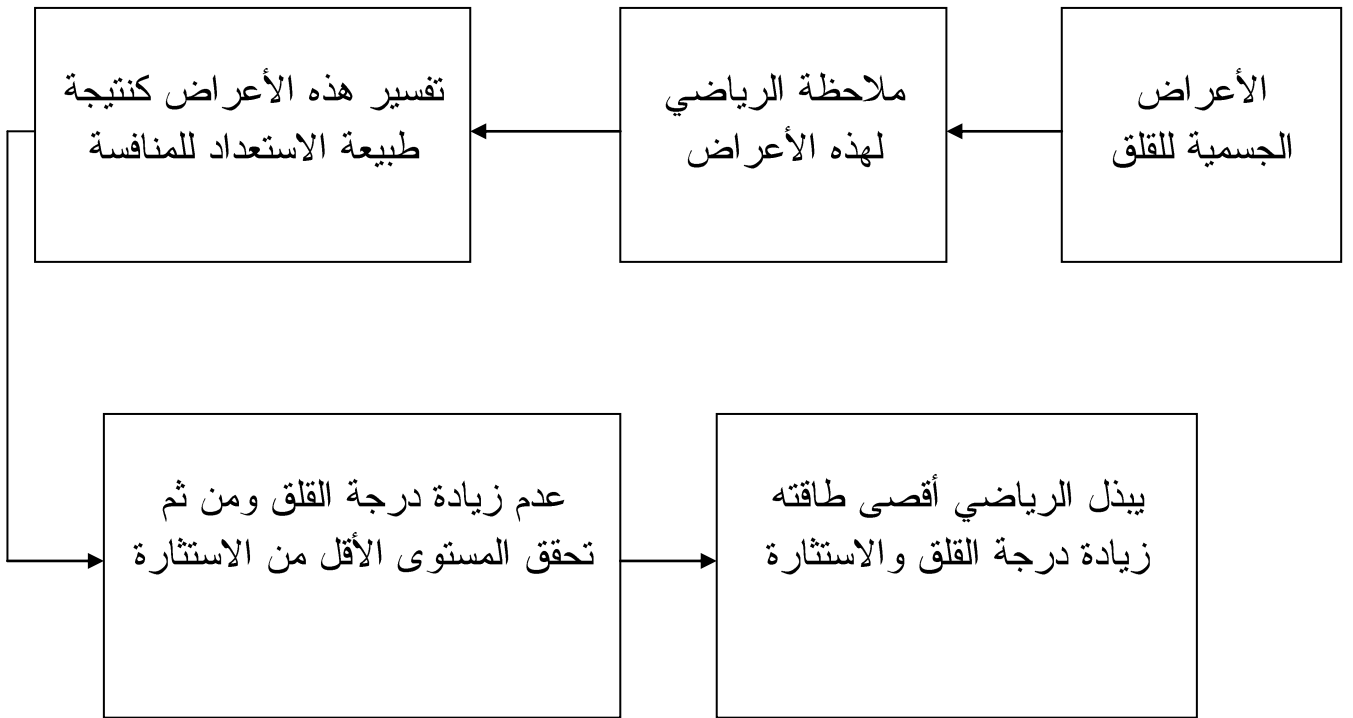
وتجدر الإشارة إلى هذه الأعراض الفيزيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراضا إيجابية لحالة الاستشارة الانفعالية، كما أنها قد تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق.

ويبين الشكل التالي أن التفسير الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق يقود إلى مزيد من القلق المعوق للأداء، بينما الصحيح ينظر لهذه الأعراض الجسمية على أنها شيء طبيعي ومن ثم لا يؤدي إلى المزيد من القلق. (مقران، 1999-2000، صفحة 49)

الفصل الثالث القلق في المجال الرياضي



الفهم الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق:



الفهم الصحيح لأعراض الجسمية للقلق

التفسير الخاطئ والصحيح لأعراض الجسمية للقلق وتأثير ذلك على الأداء الرياضي

الشكل رقم 01

تحديد مستوى القلق المناسب للرياضي:

نظرا لأن مستوى القلق الذي يجعل الرياضي يظهر أفضل ما لديه من أداء هو مستوى يتميز بالخصوصية فقد أصبح من واجبات الأخصائي النفسي الرياضي تحديد مستوى القلق المناسب لكل رياضي، فإذا فرض قبل أية منافسة إن كان الرياضي على مستوى أعلى أو أقل من المستوى المناسب له، فعلى الأخصائي النفسي استخدام الإجراءات التي من شأنها خفض أو رفع حالة القلق لدى الرياضي للوصول به إلى مستوى القلق الذي يساعد على تقديم أفضل أداء خلال التنافس ولتحديد مستوى القلق الذي يناسب الرياضي، يتم قياس حالة القلق لديه باستخدام مقياس خاص بذلك قبل بداية المنافسة، فإذا سجل اللاعب 40 درجة على المقياس المستخدم الذي يتراوح درجاته بين (10-100) واستطاع الرياضي تحقيق أفضل أداء في المنافسة، أو بتكرار قياس حالة القلق لدى هذا الرياضي في عدد من المنافسات بنفس المقياس وظهر أن أفضل أداء له عندما تتراوح درجات القلق لديه ما بين (45) و(35) درجة يمكن أن يقرر الأخصائي النفسي الرياضي أن مستوى القلق المناسب للرياضي هو 40 درجة (+) و(-) درجات. (فوزي، 2003، الصفحات 25-26)

خاتمة:

نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الرياضي قبل وأثناء المنافسة والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود المصارعين حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضعنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، لذا يجب على المدربين والأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولته التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

الطرق المنهجية للبحث

تمهيد:

لنؤكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري اعتمادا على خطة منظمة ومحكمة قمنا بتحضير الإطار التطبيقي لبحثنا هذا الذي يتناول موضوع القلق وأثره على مصارعي الجو دو.

وكان لابد لنا من دراسة تكون أكثر دقة ومنهجية، والمتمثلة في دراسة ميدانية التي من خلالها اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها لها، وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

الدراسة الاستطلاعية:

هي عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه اختيار أساليب البحث وأدواته. (معجم علم النفس والتربية، 1984، صفحة 79)

قبل الشروع بتوزيع الاستبيان على بعض من الدكاترة معهد عبد الحميد ابن باديس فقاموا بالتصديق عليه فبعد ذلك انتقلنا إلى عملية توزيعه على المصارعين وذلك بموافقة مدرّهم.

المنهج المتبع:

المنهج المتبع هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب، أو هو الخط غير مرئي يشيد البحث من بدايته إلى نهايته.

المنهج الوصفي:

يستعمل المنهج الوصفي قصد الحصول على المعرفة السليمة والوصول إلى طريق البحث إلى حقيقة علم من العلوم، ويعتبر استخدامه في المجال الرياضي أداة للحصول على المعرفة والمعلومات الحديثة والنافعة والحقائق التي تخص هذا المجال، والتي تتضمن إمكانية تطوير القدرات الإنسانية، فنظرا لكون طبيعة بحثنا هذا تتطلب دراسة وصف خصائص ظاهرة نفسية من الظواهر الانفعالية لدى المصارعين هي الخصائص التي تميز بها المنهج الوصفي "الإمريقي" الذي يعرف بأنه كل استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر تقصد تشخيصها وكشف جوانب القوة والضعف فيها وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين ظواهر تعليمية ونفسية واجتماعية أخرى، وذلك في وضع تحت تأثير معين، أي من خلاله جمع البيانات والمعلومات اللازمة على الظاهرة التي يطلق عليها مصطلح.

مجتمع الدراسة :

إن مجتمع البحث يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق منهج المختارة والمناسبة لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة مجتمع البحث هو عدد مصارعي الجو دو والمتمثل في 45 مصارع.

عينة البحث:

عينة البحث وكيفية اختيارها:

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث في إنجاز عمله الميداني، وبنسبة لعالم النفس وعلوم التربية والرياضة تكون العينة هي الإنسان، لذا فإن اختيار الباحث للهيئة لم تكن عشوائيا وكانت عينة مسحية لكونها تتكون من مجموعة من مصارعي الجو دو المحترفين هي منتقاة وفق معايير موحدة وشروط عامة.

وقد ان عدد أفراد مجتمع البحث 45 مصارع وهو عدد الاستمارات المخلوطة، والتي عبر من خلالها المصارعون عن مختلف حالتهم النفسية أثناء المنافسات الرسمية.

خصائص العينة وميزاتها:

تشمل عينة الدراسة على 45 مصارع من صنف أكابر تتراوح أعمارهم ما بين 19-28 سنة. وتمت هذه دراسة على كل مصارعي الجو دو ولما تميزت به هذه الفئة من نضج عقلي وتجربة ميدانية، وهذه الخصائص يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم (1) يبين الفئة العمرية لمصارعين الفريق للجو دو.

الفئات	التكرار	النسبة المئوية
19 سنة - 21 سنة	12	26,66%
22 سنة - 25 سنة	21	46,66%
26 سنة - 28 سنة	12	26,66%
المجموع	45	100%

مجالات البحث:

بعد هذا التحضير توجهنا إلى المدرب الفريق اليد "بوقطاية العياشي" قمنا بإجراء حوار معه حول كيفية دخول الفريق للمنافسة وكذا كيفية توزيع الاستبيان على الفريق واختيار تقييم الذات الخاص بالمصارعين.

المجال الزمني والمكاني:

فقد بدأت الدراسة منذ اعتماد العنوان، وبدأنا بتوزيع اختبار تقييم أولاً يوم 13 إلى 16 مارس 2014 أما استمارة الاستبيان يوم 2014/03/15 في قاعة بوقطاية يحي.

أدوات وظروف البحث:

قصد الوصول إلى حلول أولية وإشكالية البحث المطروحة والتحقق من صحة أو عدم صحة فرضيات البحث، لزم على الباحث إتباع أنجع الطرق من خلال الدراسة والبحث وهذا باستخدام الأدوات التالية:

دراسة نظرية:

أو يصطلح في تسميتها إعادة الخيرية حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع، كتب، مجلات، مذكرات، مصادر، الجرائد، التي يدور محتواها حول ظاهرة القلق ومختلف العناصر المحاذية لها والتي تخدم الموضوع وتكمله في المصادر العربية والأجنبية والدراسات ذات صلة بالموضوع.

الاختبارات:

أ - قائمة تقييم الذات "أ" وهو مقياس تم استخدامه كأداة عملية في البحث لقياس حالة المنافسة عند الرياضيين.

تتضمن قائمة حالة قلق منافسة 27 عبارة لواقع 9 عبارة لكل مقياس فرعين من المقاييس وكذا يتراوح مدى درجاته للكلا مقياس فرعين بين 9 و 36 حيث تعني الدرجة 9 أقل مستوى والدرجة 36 أعلى مستوى أو يعكس ارتفاع الدرجة زيادة حالة القلق المعرفي أو يقيس حالة القلق المعرفي التسع التالية:

1 - 4 - 7 - 10 - 13 - 16 - 19 - 22 - 25.

بينما نقيس حالة القلق الجسمي العبارات التسع التالية:

2 - 5 - 8 - 11 - 14 - 17 - 20 - 23 - 26 .

أخيرا نقيس حالة الثقة بالنفي العبارات التالية:

وتجدر الإشارة إلى أن إذا ترك أحد المبحوثين عبارة واحدة من العبارات التسع لكل مقياس فرعي دون استجابة فإنه يمكن الحصول على الدرجة الكلية لهذا المقياس الفرعي وذلك بحساب المتوسطات الحسابية للدرجات الثماني عبارات التي أجاب عليها وضرب قيمة هذا المتوسط \times و ثم اقترت نتائج عملية الضرب إلى العدد الصحيح الذي يليه مباشرة فيكون هذا.

- العدد الصحيح هو مقدار الدرجات الكلية للمقياس الفرعي.
- أما في حالة أن يترك المبحوث الإجابة عن عبارتين من العبارات التسع لكل مقياس فرعي فيجب أن تستبعد ورقة الإجابة لهذا المقياس.

طريقة الاستبيان:

يعتبر وسيلة لجمع المعلومات يستعمل كثيرا في البحوث العلمية حيث يعتبر من الوسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثر مناسبة لخدمة البحث، وتم تصميمه وجمع عناصره استنادا إلى آراء ودراسات مختلفة اتفق باحثوا الاختصاص على وحدتها، إذ اعتبروها كمصادر وأسباب لأحداث القلق لدى الرياضيين من طرف الباحث وفق ما تتطلبه الإمكانيات المتوفرة ف العينة خصوصا والبيئة الجزائرية في الميدان الرياضي عموما.

ويتكون هذا الاستبيان من محورين :

- يشمل المحور الأول الفرضية الأولى.
- أما المحور الثاني يتضمن الفرضية الثانية.

صعوبات البحث:

إن الدراسة الميدانية تتطلب على الباحث ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة ومن جهة أخرى عزل بقية المتغيرات الأخرى الداخلية، وبدون هذا الضبط تصبح النتائج التي يتوصل إليها الباحث مستعصية عن التحليل والتصنيف والتفسير ومضلة لنتائجها، ويق بالضبط الإجرائي للمتغيرات المحاولات المبذولة لإزالة أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على المتغير التابع.

يقول محمد حسن علاوي وأسامة راتب: "يجب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج، بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة".

- المتغير المستقل: هو الذي يؤثر ف العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر به، وفي هذا البحث المتغير المستقل هو القلق.
- المتغير التابع: هو المتغير الذي يود الباحث تفسيره، وإن التمييز بين المتغيرات التابعة والمستقلة، إنما هي عملية تحليلية ترتبط بالهدف الأساس للبحث فلا توجد متغيرات تابعة بل هي توضح من طرف الباحث والمتغير التابع وضعه الباحث هو مصارع الجو دو.

الدراسة الإحصائية:

- تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية وقد اعتمدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيانات على القاعدة الثلاثية، وذلك لاستخراج والحصول على نسب مئوية كمعطيات كل سؤال وفيما يل قانون القاعدة الثلاثية:
 - النسب المئوية
 - العدد الفعال
 - المجموع التكراري
 - $s \times 100/n$.

واعتمدنا على الحساب الطريقة الثلاثية للحصول على النسب المئوية و تحويلها إلى دوائر نسبية للنتائج المتحصل عليها.

الخاتمة:

إن الطريق المؤدي إلى تأكيد صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري كنا لا بد من دراسة ميدانية التي من خلالها اخترنا المنهج وهو المنهج الوصفي وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها له وكذا أدوات ووسائل البحث، كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

الفصل الثاني عرض و تحليل النتائج

تحليل نتائج المحور الأول التي تخدم لنا الفرضية الأولى:

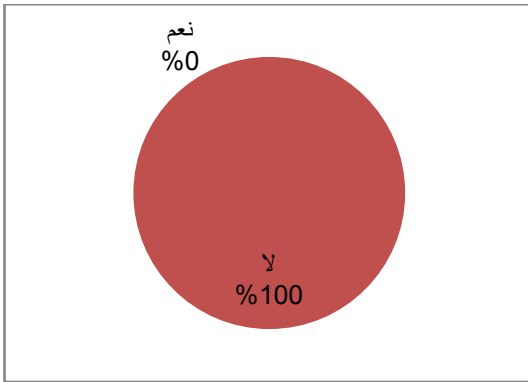
المحور الأول: دور الأخصائي النفسي.

السؤال الأول: هل يتوفر الفريق على أخصائي نفسي؟

- نعم - لا

الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك أخصائي نفسي في المنتخب للجو دو.

الجدول رقم 2- يبين إذا كان الفرق يتوفر على أخصائي نفسي.



عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	00	45	45
النسبة المئوية	00%	100%	100%

الشكل البياني رقم 2- يمثل نسبة إذا كان فريق الجو دو يتوفر على أخصائي نفسي.

بعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والشكلين البيانيين التاليين:

من خلال النتائج الجدول رقم (02) والشكل البياني رقم (2) نلاحظ أن فريق مصارعي الجو دو لا توفر لديهم

أخصائي نفسي وبالتالي يعود بالسلب على نتائج المصارعين.

السؤال الثاني:

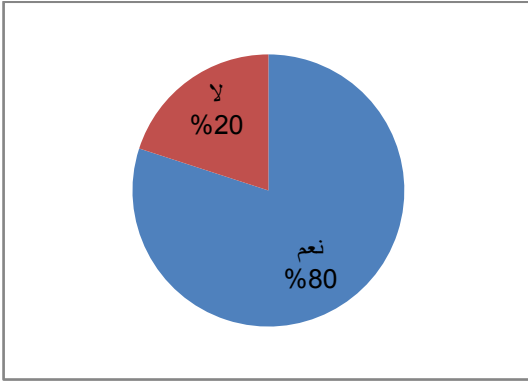
- في رأيك هل غياب الأخصائي النفساني يؤثر سلبا على مردود المصارعين؟

- نعم - لا

الغرض منه: معرفة إذا كان غياب الأخصائي يؤثر سلبا على مردود المصارعين.

الجدول رقم - 3- يبين علاقة التواجد النفساني بمردود

المصارعين.



عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	36	09	45
النسبة المئوية	80%	20%	100%

الشكل البياني رقم 3- يمثل نسبة العلاقة الموجودة بين الأخصائي النفساني ومردود المصارعين

بعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خالصنا إلى النتائج المبينة ف الجدول والشكل البيان التاليين:

من خلال نتائج الجدول (3) والشكل البياني رقم (3) نلاحظ أن نسبة 80% من المصارعين يرون أن غياب

الأخصائي النفساني يؤثر سلبا على مردودهم، من هنا يمكن القول أن معظم المصارعين يتأثر مردودهم بغياب

الأخصائي النفساني.

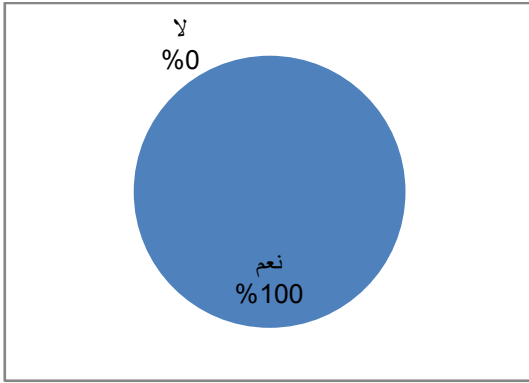
السؤال الثالث:

- في حالة تواجد أخصائي نفسي هل من الممكن أن يحفزك ذلك؟

- نعم - لا

لغرض منه: معرفة إذا أمكن للأخصائي النفسي الرياضي أن يكون محفز أثناء المنافسات الرسمية.

الجدول رقم -4- يبين مدى إمكانية تحفيز الأخصائي النفسي للمصارعين.



عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	45	00	45
النسبة المئوية	100%	00%	100%

الشكل البياني رقم -4- يمثل نسبة إمكانية تحفيز الأخصائي النفسي للمصارعين في حالة تواجده

بعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خالصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (4) والشكل البياني رقم (4) نلاحظ أن نسبة 100% من المصارعين يرون أن تواجد الأخصائي النفسي يحفزهم أثناء المنافسات الرسمية.

ومن هنا نتوصل إلى القول أن جميع المصارعين يسلم بضرورة الأخصائي النفسي في الفريق.

الفصل الثاني عرض و تحليل النتائج

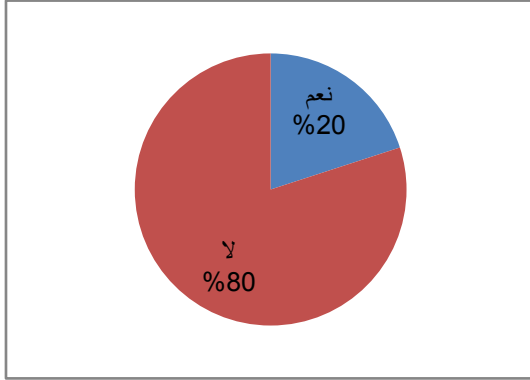
السؤال الرابع:

هل يمكن للمدرب أن يعوض عمل الأخصائي النفسي؟

- نعم - لا

الغرض منه: معرفة إذا أمكن للمدرب أن يعوض عمل الأخصائي النفسي في تحضير المصارعين للمنافسة الرسمية.

الجدول رقم 5- بين إمكانية تعويض الأخصائي النفسي بالمدرّب.



عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	09	36	45
النسبة المئوية	20%	80%	100%

الشكل البياني رقم 5 - يمثل نسبة إمكانية تعويض الأخصائي النفسي بالمدرّب

بعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين :

من خلال نتائج الجدول رقم (5) والشكل البياني رقم (5) نلاحظ أن نسبة 100 % ترى بأن ليس من الممكن للمدرب أن يعمل عمل الأخصائي النفسي.

إذن هذت يعن لا بد من توفر الأخصائي النفسي في الفريق أي عدم تواجده يؤثر بالسلب على نفسيته أثناء المنافسة الرسمية.

الفصل الثاني عرض و تحليل النتائج

السؤال الخامس:

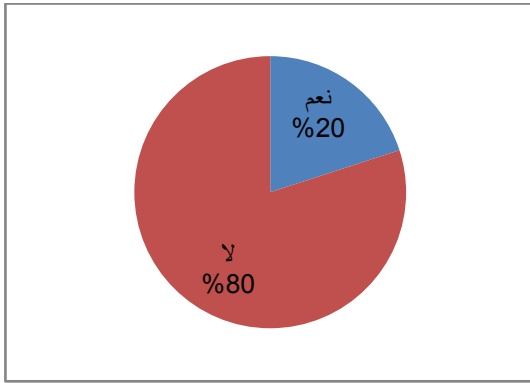
هل سبق أن ساعدك التحضير النفسي مع الأخصائي النفسي في خوض منافسة ضد خصم أعلى منك مستوى؟

نعم - لا

الغرض منه: حتى نعرف أهمية مساعدة الأخصائي النفسي للمصارع أثناء خوض المنافسة ضد خصم أعلى منه مستوى.

الجدول رقم-6- يبين هل سبق للأخصائي النفسي أن ساعد مصارع على خوض منافسة ضد مصارع أعلى منه

مستوى



عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	09	36	45
النسبة المئوية	20%	80%	100%

الشكل البياني رقم -6- مثل نسبة مساعدة الأخصائي النفسي للمصارع خوض منافسة ضد مصارع أعلى منه مستوى.

بعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين"

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (6) والشكل البياني رقم (6) نلاحظ أن نسبة من المصارعين سبق لهم أن ساعدهم الأخصائي النفسي في خوض منافسة، أما نسبة 80% فلم يسبق لهم أن ساعدهم الأخصائي النفسي 20%.

إذن يمكن القول أن معظم المصارعين لم يسبق أن ساعدهم الأخصائي النفسي.

الفصل الثاني عرض و تحليل النتائج

السؤال السادس:

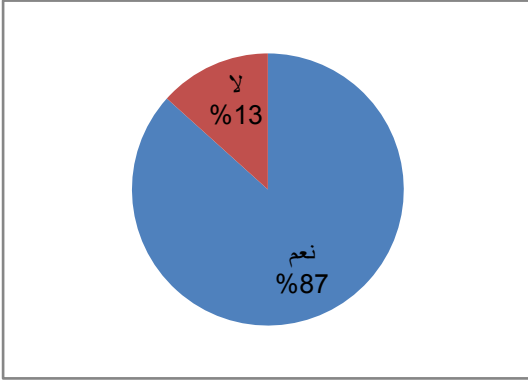
- هل تواجد الأخصائي النفسي الفريق لتحضير المنافسات الدولية؟

- نعم - لا

- الغرض منه: معرفة الدور الكبير الذي يلعبه الأخصائي النفسي في تحضير المصارعين للمنافسات الدولية.

الجدول رقم 7 يبين ضرورة تواجد الأخصائي النفسي في التحضير للمنافسات الرجولية.

عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	39	06	45
النسبة المئوية	87%	13%	100%



الشكل البياني رقم 7- يمثل نسبة
ضرورة تواجد الأخصائي النفسي في
التحضير للمنافسات الوطنية.

بعد الاطلاع على الاستمارات الاستبيان خالصنا على النتائج المبينة في الجدول والشكل التاليين:

من خلال نتائج الجدول رقم (7) والشكل رقم (7) نلاحظ أن نسبة 87 % يرون أن وجود أخصائي نفسي ضرورة في الفريق لتحضير المنافسات، أما نسبة 13 % فيرون أنه ليس بالضرورة تواجهه.

ومن هنا يمكن القول أن معظم المصارعين يسلموا بضرورة توفر الأخصائي النفسي لتحضير المنافسات.

السؤال السابع:

- ماذا يمثل لديك الشعور بالخوف من الإصابات قبل بداية المنافسة الرسمية؟

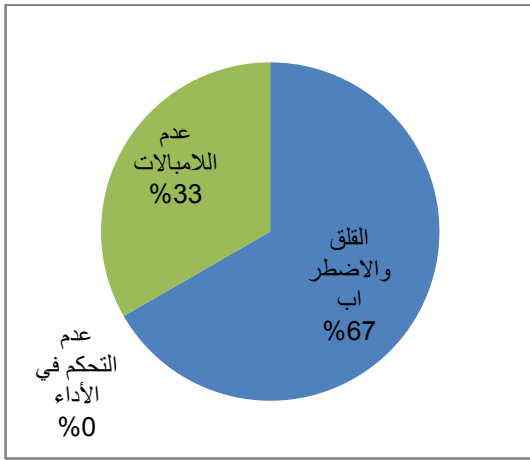
- نعم - لا

- الغرض منه: معرفة الدور الذي تلعبه الإصابات ف تحديد نشاط المصارعة، ومدى تأثرهم بها والانفعالات

السلبية التي تعود إليها.

الجدول رقم -8- ييسن الدور الذي تلعبه الإصابات في تحديد نشاط المصارع، ومدى تأثره بها والانفعالات

السلبية التي تعود عليها.



عدد الإجابات	القلق والاضطر اب	عدم التحكم في الأداء	عدم اللامبالاة في ذلك	المجموع
التكرار	30	00	15	45
النسبة المئوية	67%	0%	33%	100%

الشكل البياني -8- يمثل نسبة الدور الذي تلعبه الإصابات ف تحديد نشاط المصارع، ومدى تأثره بها والانفعالات السلبية التي تعود عليها.

بعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا على النتائج المبينة في الجدول والشكل البياني التاليين:

يتبين من خلال الجدول كل رقم (8) والشكل البياني رقم (8) أن نسبة 67% يتمثل لها أن الخوف من الإصابات في فترة قصيرة قبل المنافسة تشكل القلق والاضطراب، أما نسبة 33% فلا يبالي بذلك.

ومن هنا ممكن القول أن أغلبية المصارعين يتخوفون من الإصابات قبل بداية المنافسة الرسمية الهامة.

السؤال الثامن :

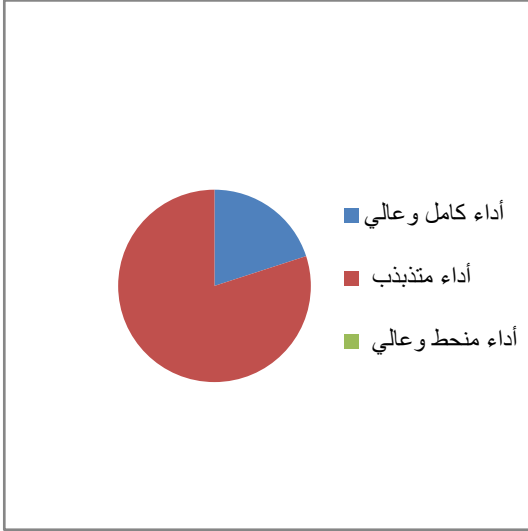
ما هو تقييمك لأدائك عندما تخضع للمنافسة رسمية هامة ضد مصارع أعلى منك من حيث الدرجة والإمكانات؟

- أداء كامل وعالي - أداء متذبذب ومضطرب - أداء منحط وعالي

الغرض منه : معرفة درجة الإعداد النفسي الذي يؤدي إلى الحالة النفسية التي يكون عليها المصارع عند بداية المنافسة.

الجدول رقم 9 بين تقييم أداء المصارعين عندما يخضعون للمنافسة رسمية هامة ضد مصارعين أعلى منهم من حيث

الدرجة والإمكانات.



عدد الإجابات	أداء كامل وعالي	أداء متذبذب	أداء منحط وعالي	المجموع
التكرار	9	36	00	45
النسبة المئوية	20%	80%	00%	100%

الشكل رقم 9- يمثل نسبة المصارعين لأدائهم أثناء خوض منافسة رسمية ضد مصارعين أعلى منهم من حيث الدرجة والإمكانات

بعد الاطلاع على استمارات الاستبيان إلى النتائج المبينة في الجدول والشكل البياني التاليين:

يوضح لنا الجدول رقم (9) والشكل البياني رقم (9) أن نسبة 80% من المصارعين يصنفون أدائهم أنه أداء متذبذب ومضطرب، أما الباقي فيقولون أداء كامل وعالي.

ومن هنا نقول أن أغلبية المصارعين يقولون أن أدائهم متذبذب ومضطرب وهذا المصدر يؤثر سلباً وله أهمية كبيرة.

السؤال التاسع:

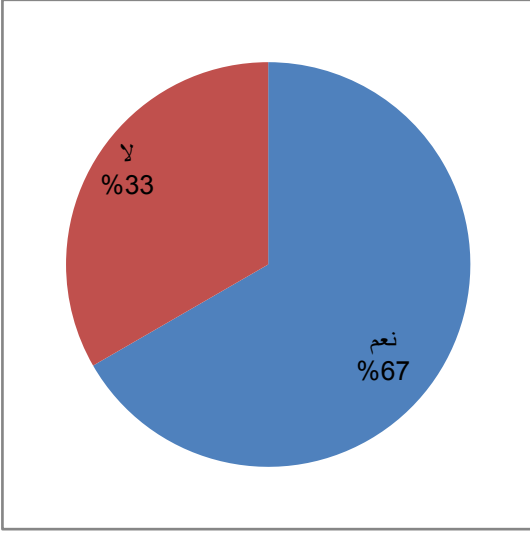
- عندما ترتكب الأخطاء في بداية المنافسة هل ترتبك لفترة طويلة؟

- نعم - لا

الغرض منه: هو معرفة حالة المصارعين أثناء ارتكابهم لبعض الأخطاء في المنافسة.

الجدول رقم -10- يبين هل المصارعين يرتكبون لفترة طويلة عند ارتكابهم الأخطاء ف بداية المنافسة.

عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	30	15	45
النسبة المئوية	67%	33%	% 100



الشكل البياني رقم -10- مثل نسبة المصارعين الذين يرتكبون لفترة طويلة أثناء ارتكابهم للأخطاء في بداية المنافسة

بعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى نتائج المبينة في الجدول والشكل البياني التاليين : نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) والشكل البياني رقم (10) أن نسبة 67 % تمثل مدى الارتباك الطول الذي يسيطر على المصارعين لارتكابهم بعض الأخطاء في بداية المنافسة ، نسبة 33% بين لنا بأنهم ليسو مكترئين بها. إذن يمكن القول بأن معظم المصارعين يتأثرون بالأخطاء التي يرتكبونها في بداية المنافسة.

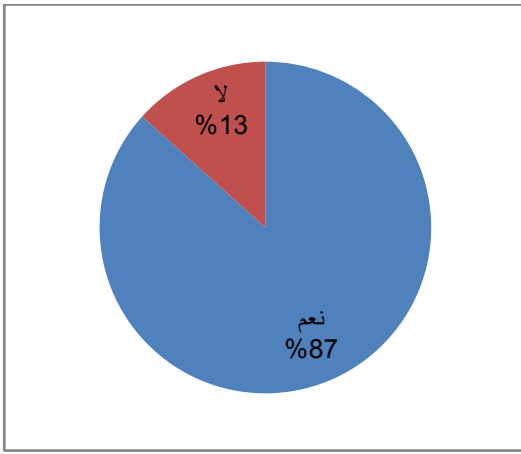
السؤال العاشر:

هل تخشى من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة؟

- نعم - لا

الغرض منه: معرفة إذا ما كان المصارع يخشى من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة.

الجدول رقم -11- بين ما إذا كان المصارع يخشى من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة.



عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	39	06	45
النسبة المئوية	87%	13%	100%

الشكل البياني رقم -11- يمثل نسبة المصارعين الذين يخشون من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة

بعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة ف الجدول والشكل البياني التاليين:

من خلال الجدول رقم (11) والشكل البياني رقم (11) نلاحظ أن نسبة 87% يصرحون أنهم يخشون من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة، أما نسبة 13% فلا يخفن من الأداء السيئ.

إذن يمكن القول أن معظم المصارعين يخشون م الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة.

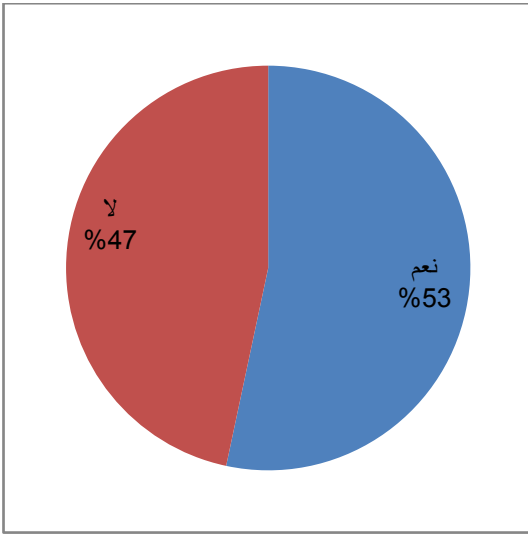
السؤال الحادي عشر:

- إذا أوقفك الحكم في لحظة حاسمة هل تفقدك برك؟

- نعم - لا

الغرض منه: معرفة إذا كان المصارع يتحلى بالصبر في المواقف الحرجة.

الجدول رقم -12- يبين مدى تحكم المصارع في نفسه في المواقف الحاسمة.



عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	24	21	45
النسبة المئوية	53%	47%	100%

الشكل البياني رقم -12- يمثل نسبة المصارعين الذين يتحكمون في أنفسهم في المواقف الحاسمة.

بعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والشكل البياني التاليين:

يبين لنا الجدول رقم (12) والشكل البياني رقم (12) أن نسبة 53% ترى بأن إيقاف الحكم للمصارع في اللحظة الحاسمة تفقده لصبره، أما نسبة 47% فترى أنه لا تفقده صبره ومن نصل إلى أن القول أن نصف المصارعين تفقد صبرهم في اللحظات الحاسمة، والنصف الآخر يكون عكس ذلك.

الفصل الثاني عرض و تحليل النتائج

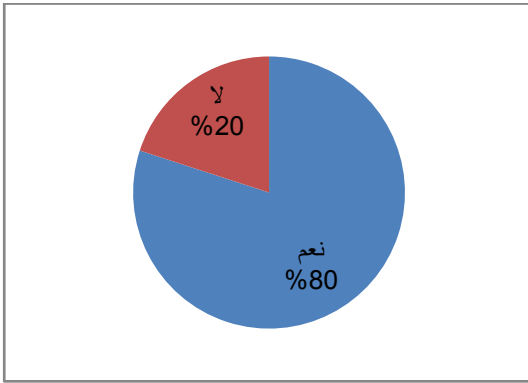
السؤال الثاني عشر:

هل يؤثر الحكم الخاطيء على نفسيتك وبالتالي على مردودك في المنافسة؟

- نعم - لا

الغرض منه: هو الوصول إلى معرفة مدى تأثير المصارعين بالقرارات كإيقافهم من قبل الحكم في اللحظة الحاسمة.

الجدول رقم 13 مدى تأثير المصارعين بقرارات الحكم.



عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	36	09	45
النسبة المئوية	80%	20%	100%

الشكل البياني رقم 13- يمثل نسبة تأثير المصارعين بقرارات الحكم.

بعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والشكل البياني التاليين:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (13) والشكل البياني رقم (13) أن نسبة 80% من المصارعين لم يتأثر بقرار الحكم الخاطيء، أما نسبة 20% لا يتأثرون به.

ومن هنا مكن القول أن معظم المصارعين يتأثرون بقرار الحكم الخاطيء.

الفصل الثاني عرض و تحليل النتائج

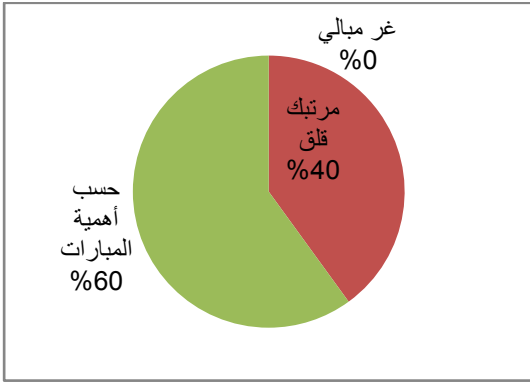
السؤال الثالث عشر:

- كيف تكون حالتك أثناء خوض منافسة رسمية؟

- غير مبالي - مرتبك وقلق - حسب أهمية المباراة

الغرض منه: هو معرفة حالة المصارعين أثناء الشروع ف خوض منافسة رسمية.

الجدول رقم 14- يبين حالة المصارعين أثناء خوضهم لمنافسة رسمية.



عدد الإجابات	غير مبالي	مرتبك قلق	حسب أهمية المباراة	المجموع
التكرار	00	18	27	45
النسبة المئوية	00%	40%	60%	100%

الشكل البياني رقم 14- يمثل نسبة حالة المصارعين أثناء خوضهم لمنافسة رسمية.

بعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرم الباني التاليين:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (14) والشكل البياني رقم (14) نلاحظ أن نسبة 60% من المصارعين

يقولون ان حالتهم أثناء المنافسة الرسمية تكون حسب أهمية المباراة، ونسبة 40% يكن ف حالة ارتباك وقلق.

ومن هنا يمكن القول أن أكثرية المصارعين تكون حالتهم حسب أهمية المباراة.

الفصل الثاني عرض و تحليل النتائج

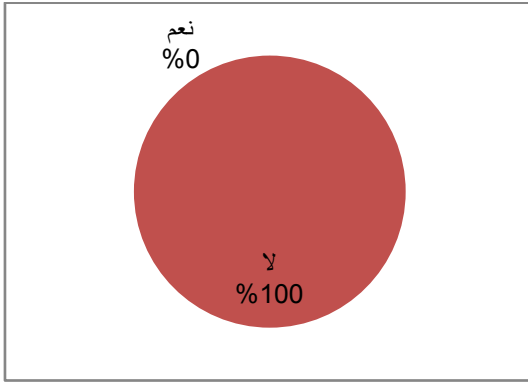
السؤال الرابع عشر :

هل ترى أن قيام المدرب بإعطائك نصائح صارمة أمام زملائك تعتبر إهانة قد تؤدي إلى قلق شديد؟

- نعم - لا

- الغرض منه : معرفة مدى تركيز المصارع المحترف على العنصر الإيجابي لصرامة المدرب دون اعتبار ذلك نم في إطار النصيحة أمام الزملاء ليست فضيحة.

الجدول رقم -15- يبين أنه هل من الممكن أن تكون نصائح الصرامة بمثابة إهانة للمصارعين.



عدد الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	0	45	45
النسبة المئوية	00%	% 100	100%

الشكل البياني رقم -15- يمثل نسبة إمكانية اعتبار نصائح المدرب الصارمة كإهانة للمصارعين

بعد الاطلاع على استمارة الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التالي:

من خلال الجدول رقم (15) والشكل البياني رقم (15) نلاحظ أن نسبة 100% ترى نصائح المدرب الصارمة لا تعتبر إهانة ولا تؤدي إلى قلق شديد.

ومن هنا يمكن القول أن جميع المصارعين يحترمون قرارات ونصائح المدرب الصارمة.

الفصل الثاني عرض و تحليل النتائج

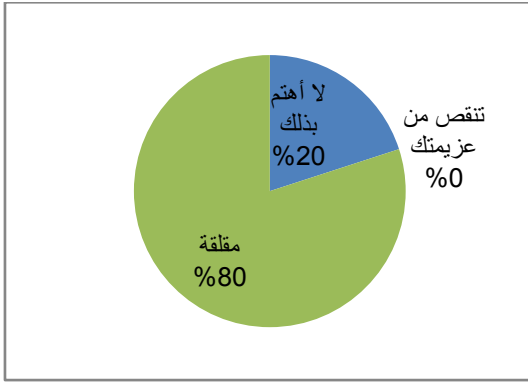
السؤال الخامس عشر:

في حالة تربص مغلقت تعرضت لخسارة مفاجئة على يد منافس أقل مستوى منك ما هو إحساسك؟

- لا أهتم بذلك - تنقص من عزيمتك - مقلقة

الغرض منه: لمعرفة مدى درجة الثقة بالنفس والتحلي بالروح الرياضية.

الجدول رقم 16- يبين مدى درجة الثقة بالنفس والتحلي بالروح الرياضية.



عدد الإجابات	لا أهتم بذلك	تنقص من عزيمتك	مقلقة	المجموع
التكرار	09	0	36	45
النسبة المئوية	20%	00%	80%	100%

الشكل البياني رقم 16- يمثل نسبة درجة ثقة المصارعين بالنفس والتحلي بالروح الرياضية.

بعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (16) والشكل البياني (16) يتبين لنا أن نسبة 80% ترى أن الخسارة مع منافس أقل مهارة شيء مقلق، أما نسبة 20% لا تهتم بذلك.

إذن يمكن القول أن معظم المصارعين تقلقهم الخسارة أمام منافس أقل مستوى منهم.

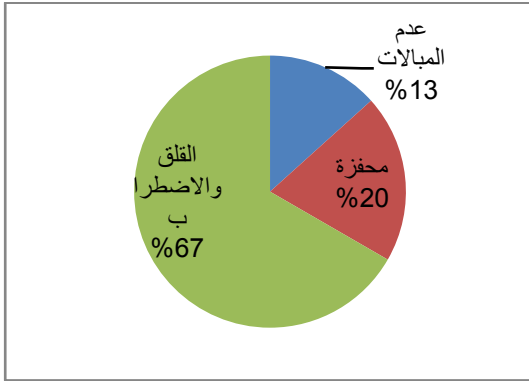
السؤال السادس عشر:

بعد تحلك على عدة ألقاب ما هو شعورك عندما تحتل إحدى المراتب الأولى في البطولة الوطنية؟

- عدم المبالاة - محفزة - القلق والاضطراب

الغرض منه: معرفة الحالة النفسية للمصارع عندما لم توفق فحصولها على إحدى المراتب الأولى في البطولة الوطنية، بعدما تحصلت على عدة ألقاب، ومدى تأثير ذلك على خلق حالة من القلق والاضطراب لديهم.

الجدول رقم 17- بن طبيعة حالة المصارع عندما لا توفق في حصولها على إحدى المراتب الأولى في البطولة الوطنية، بعدما تحصلت على عدة ألقاب وطنية.



عدد الإجابات	عدم المبالاة	محفزة	القلق والاضطراب	المجموع
06	09	30	45	
النسبة المتوقعة	13%	20%	67%	100%

الشكل الباني رقم 17- يمثل نسبة شعور المصارع عندما لا يوفق في حصوله على إحدى المراتب الأولى في البطولة الوطنية،

بعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خالصنا إلى نتائج المينة في الجدول والشكل البياني التاليين:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) والشكل البياني رقم (17) أن نسبة 67% تشير إلى أن عدم احتلال المراتب الأولى شيء مقلق ومضطرب، أما نسبة 20% فهي ترى بأنها محفزة والنسبة المتبقية التي تمثل 13% فلا تبالي بذلك. إذن يمكن القول أن معظم المصارعين يشعرون بالقلق والاضطراب بعد تعرضهم للتدني في مستواهم المعهود في إحدى المنافسات.

تحليل المحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثالثة: (اختبار تقييم الذات -أ-)

- الجدول رقم 18- يبين طبعة حالة القلق المعرفي للمنافسة لدى الفئتين

رقم العبارة	الفئة أ	الفئة ب
1	4	4
4	1	1
7	1	1
10	1	1
13	2	2
16	2	2
19	4	4
22	4	4
25	2	2
المجموع	22	22

من خلال الجدول رقم (18) نلاحظ أن الدرجات لكلا الفئتين هي 22 وهي درجة متوسطة عموماً وهذا دليل على أن الفئتين يتعرضان في المنافسات إلى قلق معرفي متوسط.

الجدول رقم 19 يمثل حالة قلق الثقة بنفس لدى الفئتين.

رقم العبارة	الفئة أ	الفئة ب
3	4	3
6	4	4
9	4	4
12	4	4
15	4	4
18	4	4
21	4	4
24	4	4
27	4	4
المجموع	36	35

من خلال الجدول رقم (19) تحصلنا على درجة 36 عبرت عنها الفئة أ على طبعة حالة القلق الثقة بالنفس والتي تعد أكبر قيمة المهرم، وتعتبر هذه بنسبة مؤكدة للمستوى العامي لقلق الثقة بالنفس أثناء المنافسة، تقريبا نفس الدرجة عند الفئة ب حيث قدرت بـ 35 درجة .

الفصل الثاني عرض و تحليل النتائج

وهذا ما يؤكد لنا أن الفئتين كانتا واثقتين من أدائهم الجيد وأيضا الوصول إلى الهدف تحت ضغط المنافسة، وهذا يعود إلى خبرتهم ومشاركتهم العديدة ف المنافسات ذات المستوى العالي.

الجدول رقم -20- يبين حالة القلق الجسم لدى المصارعين الفئة أ او ب.

رقم العبارة	الفئة أ	الفئة ب
2	2	2
5	1	2
8	2	2
11	1	1
14	4	4
17	2	2
20	1	1
23	1	2
26	1	1
المجموع	16	18

من خلال الجدول رقم (20) تحصلنا على 16 درجة عبرت عنها الفئة أ على عبارات القلاق الجسمي للمنافسة في حين 18 درجة عبرت عنها الفئة ب.

ومن هنا يمكن القول أن الفئة أ كانت درجتها منخفضة في المنافسات، أما بالنسبة للفئة ب فهي متوسطة.

الفصل الثالث

الاستنتاجات و التوصيات

الاستنتاجات و التوصيات

استنتاج المحور الأول:

هدف الأخصائي النفسي إلى مساعدة الرياضي على تكون القناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية، كما يعمل من الناحية الأخرى على تشكيل وتطوير السمات الإرادة العامة والخاصة بالرياضي، بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي النفس، الأمر يساهم في قدراتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم على حلها حلا سليما.

فمن خلال هذه المعطيات والمواصفات التي يؤديها الأخصائي النفسي، يمكن أن يكون أكثر فاعلية وذلك لإسهامه في الإعداد الكامل للرياضي من خلال مواطن الأداء لدى كل رياضي، فمن خلال تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان للمحور الأول، جاءت النتائج كما يلي: اتضحت أن الفريق الجو دو لا يتوفر على أخصائي نفسي وهذا ما أكده مصارعي الجو دو من خلال آرائهم بنسبة 100% كما صرح المصارعون أن غاب الأخصائي النفسي لأدائهم أن غياب الأخصائي النفسي لأدائهم أعطوها نسبة كلية 100%.

رغم قدرة المدرب على استخدام الأساليب المناسبة في خفض القلق والتوتر لدى المصارعين في المنافسات وقدرته على إعدادهم نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل المنافسة، إلا أنه لا يمكن أن يعمل كليا عمل الأخصائي النفسي إذا أجب المصارعون على ذلك بنسبة 80% ونسبة 20% ترى أنها يمكن للمدرب أن يعمل عمل الأخصائي النفسي، ولهذا جب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي يعد مساعد ومعاون له في عملية الإرشاد والتوجيه الرياضي.

وكذلك ما يظهر عدم وجود الأخصائي النفسي في الفريق هي نسبة 80% الذي يقول أنه لم يسبق له أن تعرض لمساعدة من طرف أخصائي نفسي رياضي لخوض منافسة ضد خصم أعلى منه مستوى، أما باقي النسبة هي 20% سبق أن تلقوا مساعدة من طرف الأخصائي النفسي.

ويؤكد نسبة 86,66% أن تواجد الأخصائي النفسي في الفريق ضروري لتحضير المنافسات الوطنية، ونستنتج من هذه الفرضية الأولى محققة.

استنتاج المحور الثاني:

من خلال عرض نتائج المحور الثاني، والذي يخدم لنا الفرضية الثانية والت تمثل القلق كسمة له دور سلبي على نتائج مصارعي الفريق الجو دو والتي تمثل فيه من السؤال العاشر حتى السؤال التاسع عشر والتي جاءت الأسئلة من جو المنافسة، ومنه إلى الحالة التدريبية، وذلك لمعرفة المصارعين يكمن في قلق سمة.

ومن خلال النتائج المحصل عليها، توصلنا إلى نسبة 66,66% يعتبرون هاجس الإصابة الرياضية قبل المنافسة تشكل بالنسبة لهم القلق والاضطراب، كانت هذه النسبة عالية، ويعتبر هذا من نقص الإمكانيات الطبية المؤثرة على نفسية المصارعين، وكذا أكد المصارعون على أدائهم المتذبذب المضطرب بنسبة 80% عندما يخضعن لمنافسة هامة ضد خصم أعلى منهم من حيث الدرجة والإمكانات، ونسبة 20% يرو أنها أداء كامل ترى أنها أداء كامل و عالي وهذا راجع إلى خبرتهم، وكما عبر المصارعون عن مدى الارتباك الطويل الذي سيطر عليهم لارتكابهم بعض الأخطاء في بداية المنافسة بنسبة 66,66% والنسبة الباقية أحاب بـ "لا" ويشير نسبة 86,66% إلى أن المصارعين يخشون من الأداء اليء تحت ضغط المنافسة، ورغبة المصارعين في الفوز بالمنافسة عبروا على نسبة 35,33% أنهم يصبرون إذا أوقفهم الحكم في اللحظة الحاسمة، أما نسبة 46,66% فلا يكثرثوا لذلك.

وكانت نسبة 80% يقروا بأن قرار الحكم الخاطيء يؤثر على نفسياتهم بالتالي على مردودهم.

وأكد نسبة 100% إن نصائح الصارمة التي يقوم إعطاؤها المدرب أمام الزملاء تعتبر نصائح هامة وإيجابية، ويشير نسبة 80% أن الهزيمة التي يتعرض لها المصارعون على يد المنافسة أقل مستوى كانت مقلقة وهذا نتيجة لاحتياطهم الدائم وهنا تكون التريصات المستمرة لتولد ثقة أكبر وترفع مستوى أعلى. ومن العنصر الأخير نلاحظ نسبة 66,66% تشير إلى أن عدم احتلال إحدى المراتب الأولى في البطولة الوطنية بعدما كانوا يتوجون بعدة ألقاب وطنية يؤدي إلى القلق والاضطراب، ومن هنا نستنتج أن الفرضية الثانية محققة.

استنتاج المحور الثالث:

فئات المصارعين	القلق المعرفي	القلق الجسمي	القلق الجسم
فئة أ	22د	16د	36د
فئة ب	22د	18د	35د

في القلق المعرفي نلاحظ درجة كلتا الفئتين (1) و (2) هي 22 درجة وهي درجة متوسطة وهي توقع الذاتي الإيجابي الفئتين نحو مستوى أدائهم ويظهر في حسن مقدرتهم على التركيز والانتباه فهم تمتعن بالهدوء والراحة.

أما القلق الجسمي فهو كالتالي:

كانت درجة حالة الثقة عند كلتا الفئتين (أ) و (ب) لا بأس بما فالفئة (أ) درجتها منخفضة وهذا نتيجة الاسترخاء الجسمي والحالة العدة لنبضات القلب والشعور بالحالة الجسمية العادية، أما الفئة (ب) فكانت درجتها متوسطة وهذا نتيجة التعبيرات الفيزيولوجية والوجدانية وهذا ما أدى إلى الشعور أحيانا بالعصبية واضطرابات المعدة وأحيانا إلى زيادة سرعة نبضات القلب.

كانت درجة حالة الثقة بالنفس عند كلتا الفئتين جد معتبرة فهي درجة 36 بالنسبة للفئة (أ) ونسبة 35 للفئة (ب)، فدرجة 36 تعتبر أكبر قمة الهرم وهذا ما يؤكد أن الفئتين يثقون من أدائهم الجيد والوصول إلى الهدف تحت ضغط المنافسة، فدرجة حالة الثقة بالنفس لهم كانت مؤكدة للمستوى العامي لقلق الثقة بالنفس أثناء المنافسة. ونتائجهم الجدة العالية تبين ذلك، ومن هنا نستنتج أن الفرضية الثالثة محققة.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

الفرضية الأولى:

عدم توفر الأخصائي النفسي له دور سلمي على نفسية مصارعي الجو دو.

من نتائج الجدول (4) (5) (6) (7) (8) (9) نستنتج أن النتائج تدعمك الفرضية الأولى وهذا ما يقر به الكاتب أحمد أين فوزي "تكمّن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات " ص 71.

الفرضية الثانية :

القلق كسمة له دور سلمي على نتائج مصارعي الجو دو.

من نتائج الجدول (10) (11) (12) (13) (14) (15) (16) (17) (18) (19). نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثانية وهذا ما أقر به الكاتب أسامة كامل بقول "مارتيز" فالرياضيون الذين يتسمون بسمة ثلث المنافسة يدركون عددا أكبر من المواقف التنافسية كتهديدهم لهم ويشعرون بقلق عالي المستوى "ص65.

الفرضية الثالثة:

القلق كحالة له دور ايجابي على نتائج الفريق الجو دو.

من نتائج اختبار تقييم الذات "ا" نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثالثة و هذا ما يقر به الكاتب "نزار مجيد الطالب، كمال طه الويس" حالة القلق في المجال الرياضي سلاح ذو حدين ، في الحالة الأولى يكون القلق يلعب دور المحفز المساعد للرياضي في جعله يعرف و يدرك مصدر قلقه و بالتالي يهيئ نفسه بدنيا و نفسيا للتغلب عليه .ص66.

استنتاج العام :

من خلال استنتاجنا للفرضيات وصلنا إلى نتيجة عامة أين وجدنا أن هذه الأخيرة تحققت بنسبة 100 % و المتمثلة أن غياب الأخصائي النفسي في فريق الجو دو يؤثر سلبا على نتائجهم أثناء المنافسات الرسمية كما تحققنا أن سمة القلق لديهم تؤثر سلبا على نتائجهم و من هلا يمكن للقلق أن يؤثر بدرجة كبيرة على نتائج مصارعي فريق الجودو.

الخاتمة العامة:

يحتير الجودو إحدى الرياضات الهامة و الشاملة نظرا للدور الكبير الذي تلعبه في الحفاظ على الصحة البدنية و لياقة اللاعبين و هذا عن طريق المنافسات و التدريبات فلها دوافع تجعل منها مزيجا من الكمالية و تخلق لديها ترابطا مستمرا و على هذا الأساس و لأهميتها و شموليتها نتج عنها نوع من حالات القلق و الذي يعد من المصطلحات التي شاع استخدامها في عالمنا المعاصر و أصبح أغلب الأفراد يعانون من هذه المشكلة النفسية و خاصة لدى فئة الأكاير حيث نجد لدى مصارع الجودو حالة حادة من القلق وهذا ما يظهر خلال الدورات و المنافسات.

من هذه الاعتبارات جاء اختيارنا لموضوع هذا البحث الذي يهدف إلى معرفة و دراسة معاناة مصارع الجودو لصنف الأكاير تحت ضغط نقص الإعداد النفسي.

ملخص الدراسة :

للإعداد النفسي أهمية كبيرة في حياة الرياضي فلا نستطيع أن نتصور منافسة أو تدريب بدونها ، لأنه يعمل على تهيئة و تنشيط و تطور و شحن قدرات المصارعين للتنافس بأعلى ما يملك خاصة النفسية منها ، لأنه من الأحيان أن تتعرض المصارعين قبل المنافسة لمظاهر من الانفعالات المضطربة كالقلق الذي يعمل على إعاقة أداء المصارعين.

فقصده كشف و معرفة الحالة النفسية للمصارعين أثناء المنافسة، ومن خلال هذه الدراسة تحت عنوان " دور المنافسة على القلق بالنسبة لمصارعي الجو دو ، اعتمدنا في إشكالنا على التساؤل هل القلق له تأثير على نتائج مصارعي فريق الجو دو ؟.

و حتى يكون للبحث قيمة علمية لجانا في دراستنا لمعالجة وفق ما تطلبه منهجية البحث ، حيث كانت بدايتنا بالجانب النظري و جمع أهم المعلومات التي تخدم دراسة الجو دو نشأته قانونية و علاقته بالإعداد النفسي و المنافسات الرياضية و القلق في المجال الرياضي ، وهو ما يعرف بالتحليل البليوغرافي.

أما الجانب التطبيقي و الذي يعتبر أساس في البحث يعتمد إلى تأكيد أو نفي فرضيات البحث من خلال النتائج التي يفرزها الميدان و التي تبين أن غياب الأخصائي النفسي في الفريق يؤثر على نتائج المصارعين، و كذا التي تعبر عن حالة النفسية لهم أثناء المنافسات الرسمية و ما مدى التحكيم في هذه الظاهرة ، حيث لجأنا إلى استعمال مقياس تقييم الذات "أ" لقياس حالة القلق المنافسة بالإضافة إلى :

الاستبيان كأداة ثانية و ذلك لإلمام بكل النتائج التي تخدم الموضوع .

فالقلق لدى الرياضي متعدد الأسباب لكون المثيرات الانفعالية كثيرة لا سيما أثناء المنافسات و هي الفترة الحاسمة للتحكم في الأداء، وبالتالي الحصول على نتيجة الإيجابية، و يكرن هذا بمحاولة شحن المصارعين نفسيا بمساعدة الأخصائي النفسي ، حتى يتمكن أن يصبح القلق بالنسبة لهم ميسرا و يصبح تأثيره إيجابيا على أدائهم لبيد من المزيد من الجهد و تعبئة قواهم و تزيد الثقة بأنفسهم .

أما بالنسبة لاختبار تقييم الذات "أ" (مقياس حالة القلق) فهو يخدم لنا الفرضية الثالثة ، استعماله الباحث بغرض قياس و معرفة الحالة النفسية للمصارعين أثناء المنافسات الرسمية ، و أثبت إن طبيعة حالة القلق

الثقة بالنفس للمصارعتين كانت بدرجة كبيرة جدا و هذا راجع للتحضير الجيد ، درجتهم متوسطة ، وتليها حالة القلق الجسمي كانت احدهما منخفضة و الأخرى متوسطة أما في الأخير يأتي القلق المعرفي فكانت درجتهم متوسطة .

أما الأداة الثانية تمثلت في الاستبيان:

المحور الأول و يتمثل في دور وجود الأخصائي النفسي و عدم توفره يعود بالسلب على نتائج المصارعين.

ومن خلال تحليل و مناقشة النتائج اتضح أن غياب الأخصائي النفسي في الفريق يؤثر سلبا على نفسية المصارعين.

أما فيما يخص المحور الثاني الذي يتمثل في القلق كسمة له دور سلبي على مصارعين الفريق للجو دو اتضح لنا من النتائج أن جل الأسئلة المعبرة عن القلق كسمة تخدم لنا فرضية الثانية كانت كل أجوبتها سلبية و بذلك حققنا فرضيتنا.

أهم التوصيات:

من خلال دراستنا لهذا الموضوع، و من خلال النتائج المحصل عليها و التي أثبتت فعالية الدور الإيجابي لظاهرة الفعالية، تتمثل في العدوانية و التي تتبع من عنصر القلق، أردنا صياغة بعض النقائص في شكل التوصيات لعلها تجد عناية و الاهتمام لتبرز فعاليتها ، ويمكن تلخيصها فيما يلي :

- يجب العمل على توفير الأخصائي النفسي للفريق و حتى الأندية.
- محاولة توفير الأخصائي النفسي للرياضيين خاصة قبل المنافسات الرسمية .
- يجب على المدربين وضع مخطط علم النفس الرياضي، و أخذه بعين الاعتبار.
- ضرورة إدخال المدربين الرياضيين في الدورات تأهيلية خاصة، تبين لهم احضر ما توصلت إليه الأبحاث ف مجالات علم النفس الرياض، خاصة في رياضة الجو دو.

- إعطاء المدربين الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للإعداد النفسي للمصارعين ميدانيا وليس بالكلمات فقط.

- وضع مخطط علم النفس الرياضي من طرف المختصين يتلائم مع مراحل العمر مع مراعاة الفترات الزمنية.

- يجب إخضاع المصارعين الذين يتميزون بالقلق كسمة للأخصائي النفسي، وذلك لإعدادهم نفسياً والتخفيف من درجة القلق لعلهم يتحصلون على نتائج قيمة.

- إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق في جميع الجوانب وخاصة الجانب النفسي.

- يجب أخذ قياسات الفعالة للمصارعين وأخذها بعين الاعتبار في التحضير.

- تشجيع المدربين للمصارعين على العمل الأخوي وبكل روح رياضية خاصة في التربصات المغلقة.

- يجب على المدرب معرفة كل عناصر فريقه.

- على المصارعين وكل الرياضيين تقبل نصائح مدربيهم حتى ولو كانت صارمة، فالمدرب يعتبر كأب ثاني.

- إعطاء بعض الحرية للمصارعين في اتخاذ قرارهم.

- تحفيز المصارعين للرفع من مردودهم في المنافسات ولإعادة الثقة والتوازن لهم.

Résumé :

Pour la préparation de psychologique une grande importance dans la vie de Radi Nous ne pouvons pas imaginer la compétition ou l'entraînement sans elle, car elle travaille à créer et activer et d'évolution et des capacités d'expédition lutteurs de concourir pour le plus haut que posséder un psychologiques spéciales, car il est souvent d'être exposés lutteurs avant les aspects concurrentiels de l'agitation troublé anxiété fonctionne pas entraver l'exécution des lutteurs.

Il est allé détecter et connaître l'état mental de gladiateurs au cours de la compétition, et à travers cette étude, intitulée «Le rôle de la concurrence préoccupation pour les lutteurs de judo, nous avons adopté dans notre problématique la question est l'anxiété a un effet sur les résultats de l'équipe de lutteurs de judo?

Et même à chercher la valeur de comités scientifiques dans notre étude du traitement tel que requis par la méthodologie de la recherche, où nous avons commencé à côté de la théorie et de recueillir les informations les plus importantes qui sert l'étude Judo création juridique et sa relation à la préparation des concours psychologiques et sportives et les préoccupations dans le domaine du sport, qui est connu comme l'analyse des bibliographique .

Le côté pratique et qui est à la base de la recherche va à confirmer ou d'infirmer les hypothèses de recherche grâce à des résultats secrétées par le terrain et montrer que l'absence de psychiatre dans l'équipe d'incidence sur les résultats de gladiateurs, et ainsi que celle reflètent leur état mental lors des compétitions officielles et comment arbitrage dans ce phénomène, où nous avons tourné à l'utilisation de l'auto-échelle de notation «A» pour mesurer l'état d'anxiété, en plus de la concurrence:

Et un deuxième questionnaire comme un outil pour la connaissance de tous les résultats qui servent le sujet.

L'anxiété parmi les raisons multiples sportives pour le fait qui déclenche beaucoup d'états d'âme, en particulier lors des compétitions et est la période cruciale pour le contrôle de la performance, et ainsi obtenir un résultat positif, et ICZN ce essayer lutteurs d'expédition psychologiquement avec l'aide de psychiatre, de sorte qu'il pourrait devenir une préoccupation pour eux animateur et devenir un impact positif sur leur performance à exercer plus d'efforts et de mobiliser leurs forces et d'accroître la confiance en eux-mêmes. Comme pour le test d'auto-évaluation "a" (une mesure de l'anxiété) est de servir notre troisième hypothèse, utilisé par le chercheur pour mesurer et connaître l'état mental de gladiateurs lors des compétitions officielles, et a prouvé que la nature de l'affaire concerne la confiance en soi de la lutteur a été très considérablement et cela est dû à préparer un bon , leur milieu de mesure, suivi par l'état physique de l'anxiété était faible, un moyen et l'autre vient à la dernière préoccupation était leur degré de support cognitif.

Le second outil est le questionnaire:

Le premier axe et est dans le rôle d'avoir un psychiatre, et l'indisponibilité en raison des résultats négatifs des lutteurs.

Grâce à l'analyse et la discussion des résultats s'est avéré être l'absence de psychiatre dans l'équipe affecte négativement les lutteurs psychologiques.

En ce qui concerne le deuxième axe, qui est l'angoisse de trait a un rôle négatif sur la lutteurs équipe atmosphère de clair de nos résultats que la plupart des questions exprimant sa préoccupation servir de fonction pour nous la deuxième hypothèse était toutes les réponses négatives, et nous avons atteint notre hypothèse.

Les recommandations les plus importantes:

Grâce à notre étude de ce sujet, et par les résultats obtenus, ce qui prouve l'efficacité du rôle positif du phénomène de l'efficacité, est l'agressif et qui suit à partir d'une préoccupation, nous voulons formuler certains des extrêmes sous la forme de recommandations pour trouver peut-être des soins et de l'attention pour mettre en évidence l'efficacité, et peuvent être résumées comme suit :

- Doit travailler pour fournir le psychiatre de l'équipe et même des clubs.
- Essayez de fournir un psychiatre pour les athlètes, en particulier avant les compétitions officielles.
- Doit être formés pour développer une psychologie contour de sport, et pris en compte.
- La nécessité d'introduire les athlètes entraînés dans les séances de qualifications, en particulier, montrent leur apportent les résultats de la recherche dans les domaines de la psychologie sportive, en particulier dans le judo.
- Donnez entraîneurs importance pratique de la notion de la préparation psychologique correcte pour les gladiateurs dans le domaine, et pas seulement dans les mots.
- Un aperçu des spécialistes de la psychologie du sport partie correspond à la durée de vie, compte tenu des périodes de temps de compte.
- Doit être soumis lutteurs qui sont caractérisées comme une caractéristique de la spécialiste psychiatre concerné, et de les préparer psychologiquement et la réduction du degré de préoccupation qu'ils pourraient obtenir des résultats de valeur.
- Adopter des méthodes modernes dans la préparation de l'équipe dans tous les aspects, notamment l'aspect psychologique.
- Doit prendre des mesures efficaces pour lutteurs et pris en considération dans la préparation.
- Pour encourager les formateurs à travailler lutteurs esprit fraternel et tous les sports, en particulier dans les cours de formation fermés.
- L'entraîneur doit connaître tous les éléments de son équipe.
- Les lutteurs et tous les athlètes acceptent des conseils, même si leur entraîneur était strict, donc l'entraîneur est le deuxième père.
- Donner une certaine liberté pour les lutteurs dans leur décision.

- Stimuler les lutteurs à augmenter les rendements sont en concurrence et de rétablir la confiance et l'équilibre entre eux.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. Blanche tête, I. (2003). Judo du technique oublient. Budo édition.
 2. Brausse, M. (2005). les racines du judo français. puf Bordeaux.
 3. Buthcher, A. (2003). les Arts matériels simples et pratiques. édition française.
 4. Courtine, H. (1977). Judo et jiu-jitsu (éd. 5). Le livre de poche.
 5. Gesar, B. Le grand livre de judo. Paris: édition de vecchi.
 6. Gheti. (2000). Leçon de judo. Paris: éditin de cicchi.
 7. M.lee. (1994). Judo Méthod pratique accessible autour. edition imprimerie bel.
 8. Soto, o. (1996). Les technique des champions. (A. Cartiguy, Trad.) Paris.
 9. Teret, T. (1996). histoire des sports. l'Harmattan.
 10. Weise, S. Tout savoir sur le judo de compétition. Paris: 2dition Chéron.
1. أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي (الإصدار 1). مصر: دار الفكر العربي القاهرة.
 2. إخلاص محمد عبد الحفيظ. (2001). التوجيه والإرشاد النفسي (الإصدار 1).
 3. أسامة كامل راتب.
 4. أسامة، كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضي. مصر: دار الفكر العربي القاهرة.
 5. اسماعيل مقران. (1999-2000). مصادر القلق لدى لاعبي الفريق لكرة الد قبل وأثناء المنافسة الرسمية. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية .

6. الشافعي، و. م. (2003). إدارة البطولات والمنافسات الإدارية. الإسكندرية، مصر: دار الوفاء للطباعة والنشر.
7. القيومي، و. م. ا. (1985). القلق الانساني مصادره تياراته علاج الدين له. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
8. المركز الوطني للإعلام والتوثيق الرياضي (المحرر). (بلا تاريخ). المذكرة الرياضية، 44.
9. بسام سعد. (1999). الألعاب الرياضية. بيروت، لبنان: دار الجبل .
10. دفيدوف، ل. (1983). مدخل إلى علم النفس). ا. ط. وآخرون (Trad.)، ماكروهيل للنشر.
11. سعد جلال. (1985). في الصحة العقلية، الأمراض النفس تيّ والعقل تيّ والانحراف السلوكي. دار الفكر العربي.
12. سهير كامل أحمد. (1988). دراسة في سيكولوجية الشباب. الإسكندرية للكتاب.
13. عبد الرحمان لعويسي. (1988). أمراض العصر. جامعة الاسكندرية .
14. عبد الرحمان، و. م. ا. (1998). دراسات ف الصحة النفسية، النواحي فعاليلت الذات الاضطرابات النفسية السلوكية. القاهرة مصر : دار قباء للنشر والتوزيع.
15. فاروق السيد عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. مصر: دار الفكر العربي، القاهرة.
16. فيصل محمد خير الدين. (1984). الأمراض العصبية والذهانية والاضطرابات السلوكية. بيروت لبنان: دار العلم للملايين.
17. كاشف و. ع. م. الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة : دار الفكر العربي.
18. كمال الدين عبد الرحمان درويش وقدرى سيدي موسى وعماد الدين العربي. (2002). القياس والتقويم وتحليل مباريات في كرة اليد. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
19. محمد حسن علاوي. (1978). سكولوجية التدريب والمنافسات. دار المعارف.
20. محمد عبد الطاهر الطيب. (1994). مبادئ الصحة النفسية. دار المعرفة الاسكندرية.

21. مروان، عبد المجيد ابراهيم. (2002). إدارة البطولات والمنافسات الرياضية. عمان: دارا الثقافة للنشر والتوزيع.
22. معجم علم النفس والتربية. (1984). معجم علم النفس والتربية، وجمع اللغة العربية (éd. 1). القاهرة مصر :الهيئة العامة للمطابع الأمريكية.
23. مفتي ابراهيم حماد. (2002). التدريب الرياضي التربوي (الإصدار 1). القاهرة، مصر.
24. نزار مجيد الطالب، ل. ك. (1980). علم النفس الرياضي. العراق :جامعة بغداد، كلية الرياضة.
25. وآخرون ماك كان درس كاسانيدا. (1987). مقياس القلق للأطفال. مصر القاهرة : مكتبة الأنجل المصرية.

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية والرائضية

عبد الحميد ابن باديس

مقياس لتقييم الذات "أ"

عززي المصارع:

في إطار البحوث العلمية التي تهتم بجانب الإعداد النفس للمصارعين ورغبة منا في إزاحة العراقيل التي تقف في وجه الرياضة والرياضيين بالتأثير على مردودهم سلبا في المنافسات وخاصة العوامل البسيكولوجية منها.

لجانا إلى وضع هذا المقياس لتقييم الذات "أ" فإليك بعض العبارات التي تستخدم لوصف نفسية المصارع.

اقرأ كل عبارة وضع علامة (X) على يسار العبارة التي تنبثق على حالتك التي تشعرن بها قبل بداية المنافسة

المباشرة.

لعلمك أنه لا توجد إجابات صحيحة أخرى خاطئة كما يجب عليك أن لا تضع وقتا كبيرا أمام أي عبارة،

حاولي أن تحدد الإجابة التي تبدو أنها تصف مشاعرك بدقة.

صدقكم يزيد فعالية بحثنا وشكرا

الباحثون

بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	احتبار تقييم الذات "أ"
				1 -أنا مهتم بهذه المنافسة
				2 -أشعر بالعصبية
				3 -أشعر بالهدوء
				4 -أشك ف قدراتي
				5 -أشعر بالنزفة
				6 -أشعر بالراحة
				7 -أحش من عدم استطاعتي الأداء الجيد في هذه المنافسة
				8 -أشعر أن جسمي متوتر
				9 -أشعر بالثقة ف نفسي
				10 - أخشى الخسارة "الهزيمة"
				11 - أشعر بتقلص معدي
				12 - أشعر باطمئنان
				13 - أخشى من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة
				14 - أشعر أن جسمي مسترخ
				15 - لدي القدرة على مواجهة التحدي
				16 - أخشى من ضعف مستوى أدائي
				17 - قلبي نبض "يدق" بسرعة
				18 - أنا واثق من أدائي الجيد
				19 - أهتم بتحقيق أهدافي
				20 - أشعر بمبوط معدتي
				21 - أشعر بالاسترخاء الذهني
				22 - أخشى عدم رضى الآخرين عن أدائي
				23 - أشعر ببرودة الدين
				24 - أشعر بالثقة لاستطاعتي تحقيق أهدافي
				25 - أخشى فقدان قدرات عن التركيز
				26 - أشعر أن جسمي مشدود
				27 - أثق في الوصول إلى هدفي تحت ضغط المنافسة

جامعة مستغانم
معهد التربية البدنية والرائضية
عبد الحميد ابن باديس

مقياس لتقييم الذات "أ"

الاسم:

اللقب:

السن:

النادي:

استمارة استبيان لتحضير شهادة الليسانس في

التربية البدنية والرياضة

صديقي المصارع :

قصد معرفة الأكثر أهمية من حيث التأثير على نفسية المصارع أثناء المنافسة الرسمية والتي تنتج عنها الحطاط في مردودية المصارع، المطلوب منك صديقي المصارع الإجابة بكل موضوعية وصراحة على الأسئلة بوضع علامة (x) أمام العبارة التي ترينها صادقة ومناسبة حسب رأيك.

وشكرا على مساعدتكم وتفهمكم

- 1- هل يتوفر فريقكم على أخصائي نفسي؟
- نعم لا
- 2- في رأيك هل غلب الأخصائي النفسي يؤثر سلب على مردود المصارعين؟
- نعم لا
- 3- في حالة تواجد الأخصائي النفسي هل من الممكن أن يحفزك
- نعم لا
- 4- هل مكن للمدرب أن عوض عمل الأخصائي النفسي؟
- نعم لا
- 5- هل سبق وأن ساعدك الأخصائي النفسي في خوض منافسة ضد خصم أعلى منك مستوى؟
- نعم لا
- 6- هل تواجد أخصائي نفسي في الفريق ضروري لتحضير المنافسات؟
- نعم لا
- 7- ماذا مثل لديك الشعور بالخوف من الإصابات قبل بداية المنافسة الرمية الهامة؟
- القلق والاضطراب - عدم التحكم في الأداء - عدم اللامبالاة
- 8- ما هو تقييمك لأدائك عندما تخضع لمنافسة رسمية هامة ضد مصارعة أعلى منك من حيث الدرجة والإمكانات؟
- أداء كامل وعالي أداء متذبذب ومضطرب أداء منحط وفاشل
- 9- عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة هل ترتكب لفترة طويلة؟
- نعم لا
- 10- هل تخشى من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة؟
- نعم لا
- 11- إذا أوقفك الحكم ف لحظة حاسمة هل تفقدك صبرك؟
- نعم لا
- 12- هل يؤثر قرار الحكم الخاطئ على نفسيته وبالتالي على مردودك في المنافسة؟
- نعم لا

13 - كيف تكون حالتك أثناء خوض منافسة رسمية؟

- غير مبالي مرتبك وقلق حسب أهمية المباراة

14 - هل ترى أن قيام المدرب بإعطاء نصائح صارمة أمام زميلك تعتبر إهانة قد تؤدي إلى قلق شديد؟

- نعم لا

15 - في حالة تربص مغلق تعرضت لخسارة مفاجئة على يد منافس أقل مستوى منك ما هو إحساسك؟

لا أهتم بذلك تنقص من عزيمتك مقلقة

16 - بعد تحصلك على حدة ألقاب وطنية ما هو شعورك عندما لا تحتلين إحدى المراتب الأولى في

البطولة المحلية؟

عدم المبالاة بذلك محفزة القلق والاضطراب

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضة

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة بغرض تحكيمها
قصد استخدامها في انجاز مذكرة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية تحت موضوع " دور
المنافسة على حالة القلق بالنسبة لمصارعى الجودو" (دراسة مدانية على صنف الأكاير)

من إعداد الطلبة: تحت إشراف الأستاذ:

بلخضر محمد بدر الدين أ.د/ بومسجد عبد القادر

مساعد المشرف:

زنودة رضا

صابر مولاي أحمد بن يوسف دحو

الإمضاء	مكان العمل	الدرجة العلمية	اللقب	الإسم
	EPS-Wafa	رئيسة	عموما	نور الحشم
	"	أ.م.أ		خديجة
	"	مستاد لتربية البدنية		أديل
	TERS	أ.م.أ	أخيرا	أخراش
	"	دكتوراه		ريمنى
	EPS	Magister	DIB	wafaa
	EPS	دكتوراه	مقراني	حمال

مع أسمى عبارات الشكر و الامتنان



قسم: التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 2014 / 03 / 200

مستغانم: 1.6. مارس 2014

إلى السيدة(ة): مدير مؤسسة بوقطاية يحيى - بلدية المحمدية - ولاية معسكر

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطلبة:

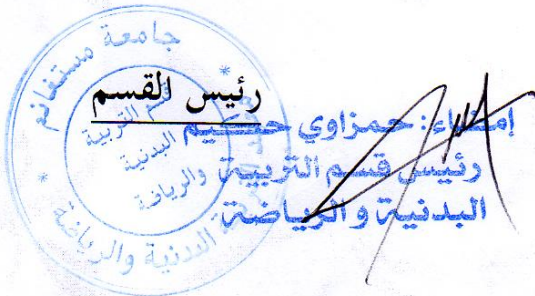
- زنودة رضا

- مولاي احمد صابر

- بلخضر محمد بدر الدين

- المسجلون في السنة الثالثة تربية بدنية و رياضية للسنة الجامعية 2013 - 2014.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام



BOUGUETTAYA El-Ayachi
Président
I.R.B.M.B.

Recu/231/03/2014