



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات لنيل شهادة ماستر تخصص تحضير نفسي

تحت عنوان

دور التحضير النفسي اثناء المنافسة في تحسين الأداء الرياضي لدى
مصارعى الجودو من وجهة نظر المدربين.

بحث وصفي أجري على بعض أندية الجودو المحمدية- معسكر

المشرف:

أ.د. مسالتي لخضر

إعداد الطالب الباحث:

بوحريز دايج مختار

السنة الجامعية:
2024/2023

الإهداء

إلى الوالدين الكريمين

إلى زوجتي الفاضلة

إلى إخوتي وأخواتي

إلى كل عائلة بوحريز الدايج

إلى كل من علمني حرفاً، إليهم جميعاً أهدي ثمرة هذا العمل.

الطالب: بوحريز

كلمة شكر

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال "لا يشكر الله من لا يشكر الناس" رواه أحمد وأبو داود والبخاري.

أتوجه بجزيل الشكر لكل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل المتواضع وأخص بالذكر الأستاذ المشرف ميسالتي لخضر على قبوله الاشراف على هذه المذكرة والذي لا طالما كان لنا المدعم والموجه والمقوم والمحفز طيلة فترات إنجاز هذا البحث وذلك بفضل أرائه السديدة التي توجت بإتمام هذه المذكرة. والشكر موصول, إلى كل أساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم .

الملخص:

-هدفت الدراسة التعرف على دور التحضير النفسي اثناء المنافسة في تحسين الأداء الرياضي لدى مصارعي الجودو من وجهة نظر المدربين بمدينة المحمدية ولاية معسكر، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (25) مدرب، واستخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي المسحي لملاءمته طبيعة وأهداف الدراسة، لغاية جمع البيانات تم إعداد أداة الدراسة وتم التأكد من صدقها وثباتها بعد أن خضعت للتحكيم، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج.

-أظهرت نتائج الدراسة أن للتحضير النفسي دور في تحسين أداء الرياضي للمصارعين ، وأظهرت نتائج الدراسة بأن للتحضير النفسي مكانة ضمن البرنامج التدريبي .

-وأوصى الطالب الباحث بعدة توصيات أهمها ضرورة الاهتمام التحضير النفسي وكذا اقام التحضير النفسي ضمن البرنامج التدريبي.

كلمات مفتاحية: التحضير النفسي/رياضة الجودو/المدرّب/المصارعين.

Abstract :

The study aimed to identify the role of psychological preparation during competition in improving sports performance among judo wrestlers from the point of view of coaches in the city of Mohammadiyah, Mascara state. To achieve this, the study was conducted on a sample of (25) coaches, and the student researcher used the descriptive survey method to suit the nature and objectives of the study, in order to collect Data: The study tool was prepared and its validity and reliability were confirmed after it was subject to arbitration. After collecting the data, the statistical package program (SPSS) was used to analyze the results.

The results of the study showed that psychological preparation has a role in improving the athletic performance of wrestlers, and the results of the study showed that psychological preparation has a place within the training program.

The student researcher recommended several recommendations, the most important of which is the necessity of paying attention to psychological preparation, as well as including psychological preparation within the training program.

Keywords: psychological preparation/judo/coach/wrestlers.

المحتويات البحث	
ا	الاهداء
ب	كلمة شكر
ج	ملخص البحث
د	ملخص البحث باللغة الأجنبية
هـ	الفهرس
التعريف بالبحث	
الصفحة	العنوان
01	1-مقدمة
02	2-مشكلة البحث
03	3- فرضيات البحث
04	4- اهداف البحث
04	5- أهمية البحث
04	6- مصطلحات البحث
05	7- الدراسات السابقة و المشابهة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول : التحضير النفسي	
11	تمهيد
11	1-1-تعريف التحضير النفسي
11	1-2-التحضير النفسي في رياضة الجودو
13	1-3-خطوات التحضير النفسي للرياضيين
13	1-4-أنواع التحضير النفسي
17	1-5-واجبات التحضير النفسي الرياضي
18	1-6-علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
18	1-7-التحضير النفسي للاشتراك في المنافسة
19	1-8-ديناميكية الحالة النفسية للاعب اثناء المنافسة
19	1-9-تخطيط الاعداد النفسي
20	1-10-دور التحضير النفسي

21	11-1- التحضير النفسي للمصارعين
21	12-1- نتائج التحضير النفسي
22	13-1- واجبات التحضير النفسي الرياضي
22	14-1- محددات التحضير النفسي للرياضي
23	15-1- السمات النفسية المكونة لشخصية المصارع
31	خاتمة
الفصل الثاني: الجودو	
26	تمهيد
26	1-2- مفهوم الجودو
27	2-2- اهداف رياضة الجودو
28	3-2- نبذة تاريخية عن رياضة الجودو
28	4-2- مؤسس رياضة الجودو
29	5-2- مظاهر الانفعالات اثناء المنافسات في رياضة الجودو
30	6-2- الحاجات النفسية الأساسية للمصارع
30	7-2- تنمية السمات الارادية لدى المصارعين
30	8-2- تقسيم المهارات الفنية حسب المسار الحركي
32	الخاتمة
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية	
35	تمهيد
35	1-1- الدراسة الاستطلاعية
36	2-1- الصدق و الثبات
36	3-1- الموضوعية
37	4-1- منهج البحث
37	5-1- مجتمع وعينة البحث
38	6-1- متغيرات البحث

38	7-1-مجالات البحث
38	8-1-أدوات البحث
39	9-1-صعوبات البحث
40	خلاصة
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الاستنتاجات
42	1-2-عرض و تحليل النتائج
72	2-2-مقارنة النتائج بالفرضيات
73	3-2-الاستنتاجات
74	4-2-الاقتراحات
74	خلاصة عامة

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	جدول الصدق و الثبات	66
2	يمثل إجابة المدربين حول تلقي المدرب تكوين في علم النفس الرياضي	72
3	يمثل إجابة المدربين حول تلقي المدرب تكوين حول نفسية المصارع	73
4	يمثل إجابة المدربين حول استعمال مدرب الجيدو عدة طرق و تقنيات مختلفة في تحضير النفسي	74
5	يمثل إجابة المدربين حول اذا ما كان الاستماع للمصارعين و تفهم انشغالاتهم يحسن من حالتهم النفسية	75
6	يمثل إجابة المدربين حول قيام المدرب بالتحضير النفسي للمصارعين	76
7	يمثل إجابة المدربين حول رأيهم انه من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي للمصارعين أسوي الجانب البدني و المهاري	77
8	يمثل إجابة المدربين حول وجود محضر نفسي في الفريق	78
9	يمثل إجابة المدربين حول ما اذا كانوا يجتهدون لاحضار أخصائي نفسي لاعداد حصص نفسية للمصارعين	79
10	يمثل إجابة المدربين حول اذا ما كانوا يتضايقون بعدم اهتمام النادي بتوفير أخصائي نفسي رياضي	80
11	يمثل إجابة المدربين حول اذا ما كانوا يريدون الاشتراك في دورات تدريبية متخصصة في التحضير النفسي الرياضي	81
12	يمثل إجابة المدربين حول اذا كان المدرب يخصص جزء من الوحدات التدريبية في الجانب النفسي	82
13	يمثل إجابة المدربين حول اذا ما يكون التحضير النفسي عادة أثناء، قبل و بعد المنافسة	83
14	يمثل إجابة المدربين حول وجود علاقة بين التحضر النفسي و التحضيرات الأخرى	84
15	يمثل إجابة المدربين حول اذا كان التحضير النفسي هو عنصر أساسي لتدريب مصارعي الجيدو	85
16	يمثل إجابة المدربين حول كل نادي أو فريق لديه أخصائي نفسي يتابع الحالة النفسية للمصارعين	86

87	يمثل إجابة المدربين حول ما اذا يضايقك اعتبار الجانب النفسي من الامور الثانوية في إعداد المصارعين	17
88	يمثل إجابة المدربين حول ما اذا كانت الاتحادية الجزائرية للجيدو تقوم ببرمجة أيام تكوين للمدربين في مجال التحضير النفسي	18
89	يمثل إجابة المدربين حول اذا ما كان كل مدرب يعد معلومات خاصة بكل رياضي خاصة الحالة النفسية	19
90	يمثل إجابة المدربين حول اذا كان الجانب النفسي يأخذ نصيبا اكبر من الجانب التطبيقي والنظري في البرنامج التدريبي للمنافسة	20
91	يمثل إجابة المدربين حول يجب مساعدة اللاعبين على اكتساب المهارات النفسية من خلال برنامج خاص اثناء المنافسة	21
92	يمثل إجابة المدربين حول اذا كان التحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء و تحقيق النتائج	22
93	يمثل إجابة المدربين حول تأثير التحضير النفسي على أداء الرياضي الجيدو اثناء المنافسة	23
94	يمثل إجابة المدربين حول اذا ما كان تراجع النتائج السلبية لنقص التحضير النفسي	24
95	يمثل إجابة المدربين حول اذا ما كان هناك علاقة بين الاداء المهاري و الحالة النفسية للمصارعين	25
96	يمثل إجابة المدربين حول اذا كان للجلسات النفسية للرياضيين علاقة بتحسين أداء الرياضي من مختلف جوانب	26
97	يمثل إجابة المدربين حول اذا كان التحضير النفسي يجنب المصارع من الوقوع في عدم التركيز اثناء المنافسة و التدريب	27
98	يمثل إجابة المدربين حول اذا كان المدرب يخشي فقدان السيطرة على أداء المصارعين عند اقتراب المنافسة	28
99	يمثل إجابة المدربين حول اذا كان المدرب يهتم بما يشعر به المصارعين من توتر و قبل المنافسة	29
100	يمثل إجابة المدربين حول اذا ما كان التحضير النفسي يعمل على تنمية الثقة لدى المصارعين	30

101	يمثل إجابة المدربين حول اذا ما كان للاخصائي النفسي دور فعال في مساعدة المصارعين على تجاوز الضغوط النفسية اثناء المنافسة	31
-----	---	----

قائمة الاشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	يمثل إجابة المدربين حول تلقي المدرب تكوين في علم النفس الرياضي.	72
2	يمثل إجابة المدربين حو يتلقي المدرب تكوين حول نفسية المصارع.	73
3	يمثل إجابة المدربين حول استعمل المدرب الجيدو عدة طرق و تقنيات مختلفة في تحضير النفسي	74
4	يمثل إجابة المدربين حول ان كان الاستماع للمصارعين و تفهم انشغالهم يحسن من حالتهم النفسية	75
5	يمثل إجابة المدربين حول إن كان المدرب يقوم بالتحضير النفسي للمصارعين	76
6	يمثل إجابة المدربين حول رأيهم الاهتمام بالجانب النفسي للمصارعين أسوى الجانب البدني و المهاري	77
7	يمثل إجابة المدربين حول ان كان يوجد محضر نفسي في الفريق	78
8	يمثل إجابة المدربين حول اجتهادهم لاحضار أخصائي نفسي لاعاد حصص نفسية للمصارعين	79
9	يمثل إجابة المدربين حول شعورهم بعدم اهتمام النادي بتوفير أخصائي نفسي رياضي	80
10	يمثل إجابة المدربين حول رغبتهم في الاشتراك في دورات تدريبية متخصصة في التحضير النفسي الرياضي	81
11	يمثل إجابة المدربين حول تخصيص المدرب جزء من الوحدات التدريبية في الجانب النفسي	82
12	يمثل إجابة المدربين حول تقبل كيف يكون التحضير النفسي عادة أثناء، قبل و بعد المنافسة	83
13	يمثل إجابة المدربين حول العلاقة بين التحضر النفسي و التحضيرات الأخرى	84

85	يمثل إجابة المدربين حول التحضير النفسي هو عنصر أساسي لتجريب الرياضي الجيدو	14
86	يمثل إجابة المدربين حول كل نادي أو فريق لديه أخصائي نفسي يتابع الحالة النفسية للمصارعين	15
87	يمثل إجابة المدربين حول هل يضايقك اعتبار الجانب النفسي من الأمور الثانوية في إعداد المصارعين	16
88	يمثل إجابة المدربين حول هل تقوم الاتحادية الجزائرية للجيدو ببرمجة أيام تكوين للمدربين في مجال التحضير النفسي	17
89	يمثل إجابة المدربين حول كل مدرب يعد معلومات خاصة بكل رياضي خاصة الحالة النفسية	18
90	يمثل إجابة المدربين حول يأخذ الجانب النفسي نصيبا أكبر من الجانب التطبيقي و النظري في البرنامج التدريبي للمنافسة	19
91	يمثل إجابة المدربين حول يجب مساعدة اللاعبين على اكتساب المهارات النفسية من خلال برنامج خاص اثناء المنافسة	20
92	يمثل إجابة المدربين حول للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء و تحقيق النتائج	21
93	يمثل إجابة المدربين حول يؤثر التحضير النفسي على أداء الرياضي الحيدو أثناء المنافسة	22
94	يمثل إجابة المدربين حول تراجع النتائج السلبية لنقص التحضير النفسي	23
95	يمثل إجابة المدربين حول هناك عالقة بين الأداء المهاري و الحالة النفسية للمصارعين	24
96	يمثل إجابة المدربين حول الجلسات النفسية للرياضيين لها علاقة بتحسين أداء الرياضي من مختلف جوانب	25
97	يمثل إجابة المدربين حول يجنب التحضير النفسي المصارع من الوقوع في عدم التركيز أثناء المنافسة و التدريب	26
98	يمثل إجابة المدربين حول هل تخشي فقدان السيطرة على أداء المصارعين عند اقتراب المنافسة	27
99	يمثل إجابة المدربين حول هل تهتم بما يشعر به المصارعين من توتر و قبل المنافسة	28
100	يمثل إجابة المدربين حول يعمل التحضير النفسي على تنمية الثقة لدى المصارعين	29

101

30
يمثل إجابة المدربين حول لالخصائي النفسي دور فعال في مساعدة
المصارعين على تجاوز الضغوطات النفسية اثناء المنافسة

التعريف بالبحث

التعريف بالبحث

مقدمة :

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على اسس العلميه التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الاعداد المختلفة ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي وهو علم يدرس شخصيات الرياضي وتحليل وتبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته وتحرك انفعالاته ومزاجه فظهر الاعداد النفسي الذي بفضلته يتم ايجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية والتي يعاني منها الرياضي المتعلقة بالشخصية والسلوك اثناء اللعب او التدريب وقبل المنافسة يجب على المدرب وضع برنامج يهدف الى الاعداد النفس الجيد للرياضيين حتى يتمكن من تحقيق الاهداف المسطرة .

ويرى الدكتور حنفي محمود مختار ان التحضير النفسي هو كل الاجراءات الواجبه التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الاراديه والوصول الى الاعلى مستوى (مختار، 1998، صفحة 05) ويعتبر التحضير النفسي كل مركب من جملة مكونات حيث تعتبر شخصية احد اهم هذه المكونات كما يجب اعطاء الانفعالات اهمية بالغة وذلك لاثرها المباشر على مردود الرياضي (راتب، 2004، صفحة 05)

وتعتبر الرياضات القتالية التي لها ميزاتها وخصائصها المؤثرة على الجوانب النفسية لممارسيها حيث تنمي فيه سلوكيات ايجابية وصفات حسنة , و من الوانها رياضة الجيدو فهي تترك اثرا ايجابيا وطيبة على ممارسيها كما انها تقوم على اشباع بعض الميول العدوانية والتخلص من الحالات النفسية التي تقيد احساسهم وشعورهم بحكم التغيرات الجسمية والعقلية وتعمل على تنمية الروابط بين افراد المجتمع وتساعد الممارس على تجنب الافات الاجتماعية وبعض الامراض النفسية التشاؤم واحتقار الذات

كما ان رياضه الجودو لا بد ان ينتهي فيها النزال بفوز احد طرفي المباراة وبما ان النتائج لا يمكن التحكم فيها واللاعب لا يستطيع التحكم في قدرة او اداء المنافس وظروف اللعب وقرارات الحكم والقرعة.... الخ. مما يسبب مصادر عديدة للضغوط النفسية

كما ان السمات الشخصية لللاعب تعتبر من اهم العوامل التي يتوقف عليها ادراكه للضغوط وتقديره لها وفي هذا الصدد ذكر هلبرن و فريدبرج (1988) Heilbrun, and friedber ان فريدمان و روزمان فرقا بين نمطين من الشخصية الاولى يتميز بقله الصبر والعدوانية والطموح دائما في عجلة من امره يميل الى ان يفرض على نفسه الكثير من المطالب ويعيش هؤلاء الافراد الذين ينتمون الى هذا النوع من السلوك في حاله من الضغط النفسي المستمر والنوع الثاني من الشخصية الذي يتميز بالصبر والتركيز والثبات الانفعالي.

التعريف بالبحث

ومما يتداول في الساحة الرياضية ومن واقع بطولات الدرجة السفلى ان هناك عدم توازن بين مختلف جوانب التدريب في برامج التدريب الرياضي حيث يطغى جانب تطوير الاداء المهاري والخططي على برامج المدربين على حساب تطوير الجوانب النفسية الاخرى في برامج اعداد اللاعبين مما يؤدي الى نتائج قد لا تكون بالدرجة المطلوبة لذلك فالامر يجب ان لا يتوقف على الاهتمام بمختلف الجوانب البدنية التقنية والتكتيكية واهمال الجانب النفسي الذي هو جزء لا يتجزأ من عملية التعليم والتربية والتدريب الرياضي والاعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية (علاوي، 1992، صفحة 92)

ومن هنا كانت انطلاقه هذه الدراسة بعنوان دور التحضير النفسي اثناء المنافسة في تحسين الاداء الرياضي لدى مصارعي الجيد من وجهة نظر المدربين.

فقد قمنا بتقسيم الدراسة الى بايين . الباب الاول يتكون من جانب نظري يتضمن ثلاثة فصول الفصل الاول خاص بالتحضير النفسي الرياضي والثاني خاص برياضة الجيدو والثالث خاص بالمدرّب اما الباب الثاني فيتضمن الجانب التطبيقي والذي والذي يضم فصلين الاول خاص بالطرق المنهجية البحث والثاني خاص بعرض وتحليل ومناقشة النتائج بالاضافة الى بعض الاقتراحات والملاحق

المشكلة:

التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي لكل الرياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك يخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراته على تحقيق النتائج المرضية (محمد عادل خطاب، 1995، صفحة 65) .

ان نظرة المجتمع الى هذه الرياضة على انها رياضة قتالية خطيرة على التربية الحسنة للفرد راجعة لنقص المعرفة لابعاد هذه الرياضة التربوية النفسية ولكن الحقيقة في انضباط وصبر و ارادة في العمل للوصول الى السيطرة العصبية على الذات وترويض النفس على الاخلاق الحسنة ودافعية الفرد الى اختيار هذه الرياضة لممارستها وعلى اختلاف المفاهيم والافكار وادراك الرياضيين لاحساسهم وشعورهم لتحقيق ذواتهم، و تشير معظم الدراسات التي تناولت هذا الجانب الى افتقار رياضة الجيدو الجزائرية الى برامج تحضير النفسي المعدة بعناية والمخطط لها جيدا سواء للكبار او للناشئين كما يشير الواقع ايضا الى ان التحضير النفسي يأتي في ذيل اهتمام المدربين وهو بهذا ابرز المعوقات التي تحول دون اللحاق بركب التطور العالمي وفي جميع الرياضات، وحسب دراسات سابقة تكشف على ان هناك نسبة لا تقل عن 90% من قاعة الجيدو تفتقر الى

التعريف بالبحث

محضر نفسي في الفريق حيث انهم يميلون الى التحضير الفردي الغير مقنن المتمثل في تطوير بعض السمات النفسية مثل الثقة بالنفس و الشجاعة و الدافعية و الإرادة و التحفيز.

لذلك فالامر يجب ان لا يتوقف على الاهتمام بمختلف الجوانب (البدنيه التقنيه التكتيكيه) واهمال الجانب النفسي الذي هو جزء لا يتجزء من عملية تعليم وتربية وتدريب رياضيين واعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية (علاوي، 1992، صفحة 92)

و من خلال هذه المعطيات نطرح التساؤل العام :

هل للتحضير النفسي دور في تحسين اداء رياضي الجيدو اثناء المنافسة ؟

تساؤلات فرعية:

هل لدى المدرب و عي بقيمة التحضير النفسي للمصارعين ؟

هل للتحضير النفسي مكانة ضمن البرنامج التدريبي للمصارعين ؟

هل للتحضير النفسي دور في كبح الضغوط النفسية و تحقيق النتائج الإيجابية اثناء المنافسة؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

للتحضير النفسي دور مهم في التغلب على الضغوط النفسية وتحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي رياضة الجيدو اثناء المنافسة.

الفرضيات الجزئية :

-للمدرب و عي بقيمة التحضير النفسي للمصارعين.

- للتحضير النفسي مكانة ضمن البرنامج التدريبي للمصارعين.

- للتحضير النفسي دور في كبح الضغوط النفسية وتحقيق النتائج اثناء المنافسة لدى المصارعين.

اهداف البحث :

-ابرار اهمية التحضير النفسي وقيمته العالية فضلا عن التحضير البدني والفني في رياضة الجيدو.

التعريف بالبحث

- تبيان اهمية المهارات النفسية في كبح الضغوط النفسية التي تقف عائقا امام تحقيق النتائج الايجابية لدى لاعبي رياضة الجيدو.

- توضيح دور تنمية المهارات النفسية على نفسية لاعبي رياضة الجيد اثناء المنافسة.

- ابراز دور تنمية المهارات النفسية في تحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي رياضة الجيدو.

اهمية البحث:

بحثنا هو دراسة تحليلية وصفية استخدم فيها المنهج الوصفي المسحي بغية الوقوف على دور التحضير النفسي اثناء المنافسة في تحسين الاداء الرياضي من وجهة نظر المدربين ، محاولين اثبات اهمية التحضير النفسي اثناء المنافسة في هذا الاخير .

مصطلحات البحث :

-التحضير النفسي :

تلك الاجراءات التربوية التي تعمل على منع عملية الاستثارة التي تؤثر سلبيا على مستوى الانجاز الرياضي.
(احمد امين فوزي و طارق حمد بدر الدين، 2001، صفحة 214)

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والادراك المعرفي والانفعالي وتشكيل وتطوير السمات الارادية بالاضافة الى التوجيه والارشاد التربوي والنفسي للاعبين.
(حسين السيد ابو عبدو، 2001، صفحة 263)

- الاداء الرياضي:

في الميدان الرياضي يعتبر الأداء إنجاز يمكن قياسه على أساس نتيجة رقمية يتحصل عليها الفرد في مهمة حركية معينة ، الناتج المتحصل عليها يعكس الاستعدادات النفسية والحركية الجسدية للفرد، وتمثل كذلك الكفاءة التي يتميز بها الرياضي في نشاط حركي معين.

يعرف الأداء الأمثل بأنه ارتفاع مستوى النتائج التي تسعى إلى تحقيقها مع ضرورة التمتع بالديناميكية والابتكار والمرونة والقدرة على التأقلم والتطور، بالإضافة إلى الاستمرار في تقديم أفضل النتائج والأهداف المرجوة.
(عبدالحميد علي سمير، 1999، صفحة 17)

التعريف بالبحث

- المنافسة :

تعرفها (مارغوريت ماد) بقولها هي الصراع بين فردين او مجموعة من الافراد يدخلون المنافسة من اجل المنافسة والشهرة ونيل ما كان في المجتمع ويعرفها شارس هي الصراع بين فردين او مجموعة من الافراد للوصول الى هدف موحد او الحصول على نتيجة معينة. (بلعباس، 2007/2006، صفحة 11)

-الجيدو:

هي رياضة انشأت في اليابان بواسطة الدكتور (جيغورو كانو) في 1882 ومعنى الكلمة هو الطريق اللين طورها انطلاقا من الفن القتالي جوجيتسو بعد ان حذف منه العديد من التقنيات الخطيرة وجعلها بهذه الطريقة اكثر ملائمة للممارسة الرياضية مما فتح الباب امام هذه الرياضة بالدخول الى ألعاب الاولمبياد (بوسروال محمد الامين، 1928).

-المدرّب:

شخصية التربوية يقوم بدور القيادة في عملية تربوية وتعليم ويؤثر تأثيرا كبيرا ومباشرا في شخصية الفرد الرياضي. (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 709)

الدراسات السابقة و المشابهة :

_ الدراسة الاولى :

_ دراسة : ربيع عبد القادر, بن حاج جلول وليد(2016) .

الدراسة تحت عنوان "دور التحضير النفسي في التقليل من شدة القلق قبل المنافسة لدى السباحين من 18_22 سنة"، و تهدف إلى تبيان اهمية التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب في تحسين و تطوير اداء السباحين في المنافسات ،. استخدم الطالبان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي على عينة قوامها 10 مدربين و 50 سباحا ، وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاستمارة الاستبائية تبين من نتائج الدراسة أن اغلبية المدربين يرون ان اهمال التحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي الى ظهور القلق لدى السباحين .

_ الدرسة الثانية :

_ دراسة : فتح الله زكرياء 2021 .

التعريف بالبحث

الدراسة تحت عنوان " دور التحضير النفسي في زيادة مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم خلال المنافسات الرياضية -من وجهة نظر المدربين - " صنف أكابر ، وتهدف إلى معرفة العلاقة الموجودة بين التحضير النفسي والأداء الرياضي لدى اللاعبين خلال مرحلة المنافسة الرياضية ، ولفت انتباه المدربين للاهمية البالغة في المحافظة على الجانب النفسي للرياضيين. استخدم الطالب المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة قوامها 21 مدرباً يمثلون فرق القسم الشرفي لولاية عين تموشنت، لمعرفة مدى صلاحية الأدوات المستعملة في البحث المتمثلة في استمارة معدة من طرف الطالب مقسمة إلى ثلاث محاور موجهة إلى المدربين حكمت من طرف مجموعة من الأساتذة. وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاستمارة الاستبائية تبين أن للتحضير النفسي دور مهم في تحقيق الأهداف المرجوة في عملية التدريب وتحقيق الغايات المراد الوصول إليها، وبالتالي فالتحضير النفسي له تأثير إيجابي وفعال على أداء اللاعبين خلال المنافسات، كما أصبح اهتمام المدربين بالجانب النفسي ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها . هذه النتائج تجعلني أقدم أهم توصية وهي ضرورة إدماج اخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق واعتبار الجانب النفسي عاملاً مهماً في تحقيق التفوق والنجاح.

_ الدراسة الثالثة :

_ دراسة : بن زينب زهيدة , قويعش الياس, 2021.

الدراسة تحت عنوان " أهمية التحضير النفسي لتحقيق الاداء الرياضي اثناء المنافسة في كرة الطائرة " ,هدفت الدراسة إلى دور التحضير النفسي في تحقيق الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة و كأن الفرض من الدراسة أن للتحضير النفسي أهمية في تحقيق الأداء الرياضي أثناء المنافسة، و تكونت عينة البحث من لاعبي و مدربي كرة الطائرة لأندية مدينتي مستغانم و أرزيو، و تم الاعتماد على المنهج الوصفي بإعداد استمارتين للاعبين و المدربين من طرف الطالبان الباحثان بغرض الخروج بنتائج و التحقق من فرضيات البحث، و بعد تفرغ الاستمارة باستعمال الأساليب الإحصائية دلت النتائج على أن المستوى التحضير النفسي لا يرقى إلى المستوى المأمول فيما بينت على أن التحضير النفسي يساعد على تنمية الصفات النفسية و يساعد على تحقيق الأداء الرياضي أثناء المنافسة في الكرة الطائرة، و في الأخير شدد الباحثان على أهمية التخطيط لبرنامج نفسي مبني على أسس علمية إضافة إلى إدراج المحضرين النفسانيين ضمن الطاقم التدريبي لأندية الكرة الطائرة.

_ الدراسة الرابعة :

_ دراسة : بوشیخي بن علي, حماد ربيع, 2022.

التعريف بالبحث

الدراسة تحت عنوان "علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (صنف أكابر)" أهداف الدراسة هي إبراز أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم وكذا في تحقيق النتائج، التعرف على كيفية تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم، تحديد المسئول عن تطبيق برنامج التحضير النفسي الرياضي، التعرف على قيمة عناصر التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم. اختار الطالبان الباحثان العينة العشوائية كونها من أبسط طرق اختيار العينات، وتمثلت في 50 لاعب و 5 مدربين لكرة القدم "صنف أكابر" و اعتمد الطالبان على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد عمله أو القيام به. و من اهم التوصيات كانت الاجتهاد الكامل لأجل اكتشاف المستويات المختلفة في فريديات اللاعبين والتركيز عليها في عمليات التحضير النفسي الرياضي لتسهيل المهمة التدريبية، إدراك أهمية محددة التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي الرياضي، عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في التحضير النفسي والتدريب على المهارات النفسية، و اهم نتائج الدراسة ان للتحضير النفسي اهمية بالغة في تحسين الاداء للاعبين.

التعليق على الدراسات المشابهة :

مكثنا هذه الدراسات من تحديد مشكلة البحث وفروضه بشكل نهائي، إضافة إلى تحديد منهج البحث الذي سوف ننتهجه، كما كانت مرشدا معينا في التعرف على مجموعة من الجوانب منها أدوات البحث، وكيفية عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها وكذا بناء استمارة الاستبيان، وفي التعرف على أهم المراجع التي يمكن الاعتماد عليها كمراجع في بحثنا.

أوجه التشابه بين دراستنا و الدراسات الأربعة السابقة الذكر تكمن في موضوع البحث و هو التحضير النفسي حيث أن جميع هذه الدراسات تطرقت إلى هذا الموضوع لكن هناك اختلاف بين دراستنا و هذه الدراسات السابقة من حيث الشمولية في طرح الموضوع ، حيث أغلب هذه الدراسات تطرقت إلى الموضوع من جانب معين و واحد مثل التركيز على عنصر الاداء الرياضي أو أن هذه الدراسات تطرقت إلى الموضوع بصفة مشابهة بموضوعنا لكن الاختلاف كان في عينة الدراسة و هي و نحن سندرس دور التحضير النفسي اثناء المنافسة في تحسين الاداء الرياضي من وجهة نظر المدربين.

الجانب النظري

الفصل الأول:

التحضير النفسي

تمهيد:

التحضير النفسي هو عملية تجهيز الرياضيين من الناحية الذهنية والنفسية لمواجهة التحديات والمنافسات الرياضية. يهدف هذا التحضير إلى تحسين الأداء الرياضي من خلال تعزيز الثقة بالنفس، التركيز، الدافعية، والتكيف مع الضغوط. يتضمن التحضير النفسي تقنيات وأساليب متعددة مثل التدريب على التصور الذهني، التحكم في التوتر والقلق، تقوية المهارات الذهنية، وتعزيز التفاؤل والتفكير الإيجابي.

يعتبر التحضير النفسي جزءاً أساسياً من التدريب الرياضي، حيث يساعد الرياضيين على الوصول إلى أفضل مستوياتهم البدنية والذهنية. من خلال العمل مع مدربين نفسيين ومتخصصين، يمكن للرياضيين تعلم كيفية التعامل مع الضغوط المختلفة، سواء كانت داخلية أو خارجية، مما يساهم في تحسين أدائهم الرياضي وتطوير مهاراتهم الشخصية والاجتماعية.

1-1- تعريف التحضير النفسي:

التحضير النفسي أو السيكولوجي معناه مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخصائص الشخصية الرياضية التي تشترط انهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط التدريب او المنافسة فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي والوسائل منهجية ومعينة ومحددة وموجهة نحو التكوين النفسي الرياضي.

اما لوصيف رايح يقول عن التحضير النفسي هو خلق الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على الاقتناعات الحقيقية والمعارف رسما والقيم الخلقية الحميدة ومن ناحية اخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الارادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالاضافة الى التوجيه والارشاد النفسي والتربوي للفراد الرياضيين الامر الذي يساهم في قدرتهم على مواجهه المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما. (الاستاذ شليحي عمر، 2017-2018)

2-1- التحضير النفسي في رياضه الجيدو:

ينظر الى الاعداد النفسي قبل المنافسة كنوع من الاعداد النفسي القصير المدى وهو عادة يبدأ بها قبل المنافسة بيومين ولا يتجاوز اسبوعا وتمثل هذه الايام القليلة التي تسبق المنافسة وخاصة اليومين الاخيرين لهما اهمية كبيرة في البرنامج التدريبي وخاصة من الناحية النفسية لذلك ليس من المستغرب ان يطلق عليها بعض

المتخصصين في الاعداد النفسي للرياضيين " قدرة الاعداد الدرجة " حيث ان التقصير في الاعداد النفسي خلال هذه الفترة انعكس بدوره على النواحي الاخرى سواء كانت البدنية او المهارية.

الاضافة من اهمية ان تشهد هذه الفترة افضل الحالات الرياضي البدنية والذهنية والانفعالية.

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

1-3-خطوات التحضير النفسي للرياضيين :

يعتمد الاعداد النفسي والارادي للرياضيين على الاخذ بعين الاعتبار المؤثرات الاصلية الهادفة لابرز افضل قدرات المصارعين ويشمل هذا النوع من الاعداد على الخطوات التالية: (كاشف، صفحة 27)

1-دراسة الخصائص او الصفات الشخصية للمصارع يهدف الى تكييف وملائمة طرق الاعداد والتوجيه النفسي لخصائص الفرد والرياضي ونوع اللعبة التي يمارسها.

2-تعليم المصارع الاساليب النفسية المهدئة والمطمئنة والهادفة لتهدئة النفس والبعد عن الانفعالات.

3-تعليم المصارعة الاساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة واعداد المصارع للاشتراك في المسابقات والتدريبات.

3-الاعداد النفسي للمصارع في المرحلة التحضيرية قبل المنافسات.

5-اعداد النفسي للمصارع والمزامن مع التدريب الرياضي بهدف الاتقان المهاري السريع.

6-اعداد النفسي للمصارع الهادف لتنمية الثقة بالنفس والاصرار على تحقيق الهدف.

7-- الاعداد النفسي قبل المنافسة بقصد التعبئة والاستعداد لبعض المواقف الجديدة او الغريبة الطارئة مثل المعيشة او الاقامة بفندق لا تتوفر فيه كل الشروط والملائمة للمصارع او مدينة الاولى مرة يحل بها المصارعين.

8-الاعداد بقصد مساعدته في التغلب على بعض المواقف السلبية.

9- الاعداد بقصد مساعدته على تنمية تطوير صفاته الشخصية.

1-4-1- أنواع التحضير النفسي :

-يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى :

-من حيث المدة و ينقسم إلى : إعداد نفسي طويل المدى, إعداد نفسي قصير المدى.

من حيث النوعية : إعداد نفسي عام إعداد نفسي خاص.

1-4-1-1- من حيث المدة :

1-4-1-1-1- الإعداد النفسي طويل المدى :

يقول: (فيصل رشيد عياش الديلمي، 1997، الصفحات 19-27).

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة :

-إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا و تدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كالإعداد لبطولات كاس العالم أو الدورات الأولمبية أو القارية و إن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية والمهارات والخطط وإنما تتعدى ذلك إلى الإعداد النفسي الذي يتلزم بقيمة العناصر في الإعداد والتهيئة.

-هناك جانب في التحضير الطويل المدى و هو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة وأخرى لأن عدم الاهتمام بهذه الناحية وإهمالها يسبب آثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين.

- إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل والتأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص والاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة والمتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب و تفسير سلوكهم و انفعالاتهم تتيح لها الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل .

-ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة وأخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورهما و يمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل و الاختبارات .

-من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين و إفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب.

- خلال الإعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة ، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف بسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل و يجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات والمقابلات التجريبية لان ذلك يجعل للاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم .

- يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، و توضيح نقاط الضعف والقوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين و يجعلهم مطلعين على خصومهم . (فيصل رشيد عياش الديلمي، 1997، صفحة 27)

- لكي تنجح عملية الإعداد الطويل المدى على المدربين والمسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب ومساعدته على التركيز على عناصر اللعب وكيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية ، الاقتصادية ، وحتى العاطفية على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالخسارة و الفوز مقابلة الفرق القوية .

- إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة و هذا من واجبات الإعداد النفسي الطويل المدى وبذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة العمل الجاد في جو من الفرح والغبطة والسرور والاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهة المشاكل والمصاعب مهما كانت .

1-4-1-2- الإعداد النفسي القصير المدى:

هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة و رفع درجة استعداداه لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز و يمكن توضيح هذا النوع من الإعداد النفسي خلال :

يرى بعض علماء النفس في ألمانيا الغربية أن الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي :

-مرحلة التوقع .

-مرحلة المواجهة.

-مرحلة الاسترخاء.

وهذه التقسيمات الثلاث مستمدة من آراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس فيأبحاث عن الشدة إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له - موقف الشدة - حتى بادية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق ، الخوف ، عدم

الطمأنينة و التوقع السلبي الخ . (فيصل رشيد عياش الديلمي، 1997، الصفحات 19-28)

- اجتماع الفريق الأخير:

يعقد هذا الاجتماع إما في اليوم الذي يسبق المنافسة أو في صباح يوم المنافسة وفي هذا الاجتماع توزع المسؤوليات والواجبات على الفريق و يشرح المدرب بالخطوة المطلوبة وكيفية استغلال نقاط الضعف الخصم كما يتحدث المدرب في هذا الاجتماع على أهمية المنافسة وضرورة تحقيق نتيجة جيدة وأثر الفوز فيتسلسل الفريق وسمعه.

- قبيل الدخول إلى الساحة :

ويقول "محمد حسن علاوي" 2000" بعد أن يشرح المدرب الخطوط العامة للخطوة و للأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة وقوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم و تحفيزهم للعطاء و في هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيدا الفروق الفردية . فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين وجعلهم يشاركون في المنافسة بثقة وتفاؤل .

(محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 139)

- في فترة الراحة:

يقع كثيرا من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة و عنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول . (محمد حسن علاوي، 2000، الصفحات 37-140)

من الممكن جدا تصحيح الأخطاء وتغيير النتيجة في فترة الاستراحة وذلك من خلال شرح ما حدث في الشوط الأول وتشجيع اللاعبين وحثهم على العطاء الأفضل فيلحظات سريعة وهناك بعض المؤشرات التي تعمل على زيادة أو نقص التوتر العصبي النفسي عند اللاعبين قبيل المنافسة والتي تؤثر في إنجازهم وهي من المواضيع التي يتناولها الإعداد النفسي الطويل المدى و من أهمها :

-الإستعداد التدريبي الجيد.

-أهمية المنافسة.

- قوة الخصم أو ضعفه الظروف الخارجية.

- قوة الحوافز.

- التحليل و التقويم.

1-4-2-1- من حيث النوعية :

1-4-2-1- الإعداد النفسي العام :

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي :

1-4-2-1-1- تطوير العمليات النفسية للاعب :

و يقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثلالإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتصور الحركي و التفكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.

1-4-2-1-2- الارتقاء بالسمات الشخصية للرياضي :

و ذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدافعية لديه والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديه.

1-4-2-1-3- تثبيت الحالة النفسية للرياضي :

حيث تتميز بعدم الثبات و الاختلاف المتباين في الشدة و الطول حيث أن إثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية ، التفكير ، الانفعال ، الإرادة و هي تؤثر إلى حد كبير على نشاط اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة منالتدريب للتحكم فيها وتوجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحيالتدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب.

1-4-2-2- الإعداد النفسي الخاص :

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة الإعداد النفسي للاعب واحد.

-الإعداد النفسي الخاص ضد خصم معين.

- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد.

1-2-2-4-1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة :

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها خصوصياتها وأهميتها على الفريق الخ

-تحليل كامل عن الفريق الخصم.

-أهمية نتيجة المنافسة و أثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط.

- كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة.

- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة.

- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة و صفات الحكم طبيعة الجمهور و انفعالاته وسلوكه. (محمد حسن

علاوي، 2000، الصفحات 6-133)

1-2-2-4-1- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد :

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذها لواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص ، فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم و التقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى المنطقة الدفاع وتكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية والمهارية والخطية و لكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب المثابرة ومقاومة التعب و الثقة العالية بالنفس . (محمد

حسن علاوي، 2000، الصفحات 28-31)

1-5- واجبات التحضير النفسي الرياضي :

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة و أن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز بأداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء و من هذه الواجبات :

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستويات المهارات في كرة القدم.

- مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه أداء شخصية تتميز بالصعوبة و الواقعية .

- تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات .

- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس. (محمد حسن علاوي، 2000،

الصفحات 13-270)

1-6- علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى :

إن تطوير الناحية النفسية مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي البدنية والفنية و الخططية ، و بالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي الفنية والبدنية والخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية و التي ترتبط بحالات متعددة وأن اللاعب حين ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق ، إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك و يبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة و بالعكس فإذا تحسنتمطاولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن ، بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخططية والبدنية تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص بها . الناحية البدنية تستخلص أن الإعداد النفسي له علاقة وطيدة بالنواحي التدريبية الأخرى وهي :

الناحية الخططية " التكتيكية " .

الناحية مهارية " التكتيكية " .

الناحية " النفسية " . (فيصل رشيد عياش الديلمي، 1997، صفحة 31)

1-7- التحضير النفسي للاشتراك في المنافسة :

يعتبر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة أحد أنواع الإعداد النفسي قصير المدى و هو غالباً ما يبدأ قبل الاشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام ، و تعتبر هذه الفترة من الفترات الحرجة جداً لإعداد اللاعب للاشتراك في المباراة مما يستدعي أن يعطيها المدرب دوراً بالغاً من الأهمية لإعداد اللاعب نفسياً

بجانب العمل على استفادة اللاعب لطاقته البدنية والذهنية والانفعالية حتى يمكن استخدام جميعهذه الطاقات الاستغلال الأمثل أثناء المباراة.

و تتميز السباحة كنشاط تنافسي متقلب الانفعالات في أثناء المنافسة و يوجد مستوى مرتفع من التوتر العصبي و الانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب عليه من سلوك عنيف في الأداء ، و على الجانب الآخر فإن الإعداد الجيد للاعبين من الناحية النفسية و القوة والسعي للانتصار.

و المباراة و البطولة التي يشتركون فيها و من خلال بعض التجارب التي أجراها بعضتختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل و أثناء المباراة تبعا لأهميةالعلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية والفسولوجية قبل المنافسة وأثنائها وبعد نهاية المنافسة. (فيصل رشيد عياش الديلمي، 1997، الصفحات 13-274)

1-8-ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة :

ترتبط ديناميكية الحالة النفسية أثناء المباراة بظروف الأداء الذاتية و الموضوعية ممايؤثر بالسلب على اللاعبين بأشكال مختلفة يترتب عليها استجابات منها :

- استنثارات صعبة غير عادية تستدعي كف داخلي عند اللعب.

- توتر عضلي و عصبي مستمر بسبب الكف الكامل وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء. (وجدي مصطفى ، 1999، الصفحات 24-260)

1-9-تخطيط الإعداد النفسي :

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد المتكامل في جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية و النفسية والذهنية و لا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغالأهمية في ظل إطار و نهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضلالنتائج و أرقى المستويات .

و من هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعدادة وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو

الإعداد النفسي قصير المدى و يتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خطية يندرج فيها الإعداد النفسي و يتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى. (وجدي مصطفى ، 1999، الصفحات 13-284)

ويجب أن يشمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له بناء وتطوير السمات الشخصية والإدارية خلا المراحل النفسية المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية .

ويجب أن يشمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإدارية والدافعية لاستخدامها لمعالجة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وقت الدورة التدريبية.

كما يجب أن يراعي المدير الفني للفريق مع الإحصائي النفسي الرياضي أثناء التخطيط للإعداد النفسي متطلبات الأداء والأسس النفسية للبناء الحركي لنشاط كرة القدم من حيث الإعداد البدني و المهاري والخطي أثناء البرنامج التدريبي السنوي بفراته الثلاثة:

الفترة التأسيسية ، وفترة المسابقات ، و الفترة الانتقالية, وطبيعة العلاقة بين هذه الفترات و متطلبات الإعداد النفسي كيفية الربط بينهما في إطار تنظيمي ومنهجي من خلال خطة زمنية توزع فيها واجبات التدريب بما يناسب مع طبيعة المسابقة و مستواها و إمكانية الفريق و المتطلبات التي تحدد للوصول إلى الفورمة الرياضية.

كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين و تشخيص لحالتهم النفسية و الانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب والمباريات من خلال ديناميكية الأداء وحمل المباراة والعلاقات الاجتماعية داخل الفريق والراقية اليومية لقياس حالات التوتر الانفعالي والدافعية وردود الأفعال المنعكسة ومدى التركيز والانتباه والثقة بالنفس .

ومن خلال ذلك يمكن تعديل خطة الإعداد النفسي للاعب ولتحسين الصفات والعمليات النفسية والعقلية العليا والعمل على دفع الروح المعنوية وبث روح الألفة والصدقة بين اللاعبين داخل الفريق وبينهم وبين الجهاز الفني إذ استدعت الضرورة ذلك. (وجدي مصطفى ، 1999، الصفحات 13-186)

10-1- دور التحضير النفسي:

عائديتتمية وتطوير السمات التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى الى تشكيل وتطوير السمات الارادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالاضافة الى الارشاد التربوي والنفسي للافراد الرياضيين. والتوجيه الامر الذي يسهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا

سليما فهو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين يصير شأنه شأن التدريب البدني والمهاري والخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات بذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني والتكتيكي جزءا لا يتجزأ من تعلم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضيه التحضير النفسي للرياضيين . (مجلة الاتحاد العربية للالعاب الرياضية، صفحة 18)

1-1- التحضير النفسي للمصارعين:

التحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الامكانيات النفسية الضرورية باستعمال وسائل التحضير النفسي التي تساعد تطوير القدرات التالية: (كاشف، صفحة 27)

-الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.

- التكوين والارادة لتطوير القدرات النفسية.

- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.

- اكتساب امكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط في التحضير النفسي او البسيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعد الخاصة لشخصية الرياضي التي تشترط معها الاداء الجيد والمناسب لانشطة في شروط المنافسات والتدريب .

1-12- نتائج التحضير النفسي:

ان التحضير النفسي ينتج عنه تطوير عدة صفات منها :

-الاهتمام بالمنافسة حيث يشعر الرياضي ان له القدرة على التركيز في المنافسة.

- الشعور بالجماعة.

- الشعور بالقوة.

- الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة .

- الشعور بالصبر.

- الشعور بالثقة.

- عدم الشعور بالخوف من المنافسه بحيث ان الرياضي المحضر جيدا لا يشعر بالخوف من الاشتراك في اي منافسة مهما كان مستواها . (اسامة كامل راتب، 2000، صفحة 327)

1-13- واجبات الاعداد النفسي الرياضي:

ان من اهم واجبات الاعداد النفسي للاعبى كرة القدم نجد : (محمد حسن علاوي ، 2000، صفحة 146)

-المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف الى الوصول لاعلى مستوى من المهارات الاساسية والخطية لكره القدم.

- تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا والاحتفاظ بها من رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة في ظروف الصعبة اثناء المباريات والتدريب.

- تكوين وبناء انفعالية مثالية في اثناء التدريب والمباريات . (عزت محمود كاشف، 1997، صفحة 67)

- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

- المساعدة في الاعداد المعرفي.

- الوعي الكامل بمتطلبات المباراة.

- تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق.

1-14-محددات التحضير النفسي للرياضي:

يجب مراعاة الاستعداد النفسي المباشر للفرد قبل دخوله المنافسة الرياضية فانه لن يؤدي الى النتيجة المنتظره في حالة عدم الاعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الرياضية العامة

1-14-1-مبادئ الاعداد النفسي يمكن حصرها فيما يلي : (محمد حسن علاوي , د.كمال الدين

درويش, عماد الدين عباس، 2003، صفحة 105)

1-1-14-1-المعرفة عن وعي :

يحدد هذا المبدأ أهمية الصفات الضرورية للنجاح في المباريات والتعرف عن المعلومات النفسية المرتبطة بكيفية التحليل الذاتي وأهمية التغلب على الصعوبات والمعوقات لتحسين وتنمية الاداء الفعالية.

يجيب هذا المبدأ على السؤال محدد وهو ماذا نريد من اللعب وايضا ادراك اللاعبين لما هو مطلوب منه حيث تحسين صفاتهم وخصائصهم النفسية وكذلك الرفع من الحالة النفسية والفعالية ترتبط في معظم الاحيان بمعرفة الدوافع واهتمامات اللاعبين ولذلك كان لابد من الربط بين الفعالية والدوافع الايجابية العامة والخاصة وكذلك الاهتمامات الثابتة بمشاكل الاعداد العام والاعداد النفسي بصفة خاصة واهمية هذا المبدأ تكمن في كيفية تعرف اللاعبين على انفسهم وقدرتهم والتحكم فيها.

1-14-1-2- الشمولية:

كما هو معروف الاعداد النفسي للاعب يتضمن كل الظواهر النفسية التي يتوقف عليها تنمية الاداء والاعداد العام للاعب الفريق وليس منفصلا عن الاعداد المهاري والخططي والبدني.

1-14-1-3- العملية العقلية العليا:

الاحساس الادراك التصور والتخيل التذكر التفكير والانتباه والتي تضمن سرعة اكتساب المهارات والخطط ودقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباراة والتدريبات والعمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد اسس الانجاز الرياضي.

1-15-1- السمات النفسية المكونة لشخصية اللاعب :

هذه السمات التي يجب ان تتميز بالثبات والصدق اثناء المباريات والتدريب على اسماء مختلفة الحجم والشدة يحدثها الى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرارة يمكن تحديدها فيما يلي :

- القدرة على التنافس والسعي اليه.
- صلابة الشخصية.
- القدرات العصبية الاستعداد لاستئثار.

1-15-1-1- الحالة النفسية:

وهي تعتبر اكثر الاشكال النفسية تغيرا واهتزازا وهي عملية نفسية مركبة من الانفعال الانتباه التفكير وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة وطبيعة مستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط اثناء المباراة وبعدها وترتبط بتحسين او تدهور وامتلاك اللاعب المقدره على تنظيم حالته النفسية يعتبر احد الاسس في بناء الشخصيه المتكاملة. (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 45)

1-15-2- المهارات النفسية :

تلعب المهارات النفسية دوراً هاماً في تحقيق الانجازات الرياضية حيث ان تنمية المهارات النفسية يجب ان يسير جنباً الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية ومن الاهمية الاشارة الى ان تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الاداء الرياضي ولكن ينتقل الى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقه النفسية والضغط العصبي ووضع اهداف واقعية وتركيز الانتباه فهي مهارة نافعة في ابعاد الحياة المختلفه وتتعدد مهاره النفسيه لتشمل :

- مهارة التصور.

- الاسترخاء.

- تركيز الانتباه.

- التحكم في الطاقة النفسية.

- مهارات وضع الأهداف.

- التحكم في الضغط العصبي.

1-15-3-التصور العقلي:

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة وهي عبارة عن انعكاس الاشياء ومظاهر التي سبق الفرد ادراكها والتصور اكثر من مجرد الرؤية فهو يستخدم مجموعة من الحواس الاخرى مثل اللمس التركيبات منها والتصور وظيفة وهو عامل اساسي في تطوير المهارات الحركية والاداء حيث يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 45)

خاتمة:

يُعدُّ التحضير النفسي الرياضي من الأسس الجوهرية لتحقيق الأداء الأمثل في المجالات الرياضية المختلفة. إن إعداد الرياضي نفسياً لا يقل أهمية عن التحضير البدني والفني، بل إنه يتكامل معه لتحقيق التوازن الضروري بين العقل والجسم. يمكن للرياضي أن يتفوق في الأداء ويحقق أهدافه الرياضية. لذا، يجب على المدربين والرياضيين على حد سواء الاستثمار في التدريب النفسي كجزء لا يتجزأ من برامج التدريب الشاملة، لضمان الاستمرارية والنجاح في المنافسات الرياضية على كافة المستويات.

الفصل الثاني:

رياضة

الجودو

تمهيد:

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

1-2- مفهوم الجودو:

الجودو رياضة تقليدية يابانية وتعني تاع الطريكو اللطيفة او الطريقة اللينة، تعتمد على التماسك والتلاحم بين الفردين المتنافسين والهدف هو اخلال التوازن للخصم والسيطرة عليه عن طريق الحركات الفنية ثم طرحه على الارض وشل حركاته من غير الحاق الاذى به ضمن قواعد واحكام محددة، فالجودو مبدأ اساسي ينص على الاستخدام الأجدى للطاقة العقلية والجسدية. (أ.شليحي، 2018، ص1).

تقوم رياضة الجودو على أسس علمية وقواعد تطبيقية بطريقة مرتبة ومدروسة، ويستطيع كل فرض ان يمارس الرياضة بكل يسر وسهولة ولكن اذا اراد اللاعب الوصول الى مرحلة متقدمة في هذه الرياضة يجب عليه ضرورة الاهتمام بالاعداد البدني العام والخاص للعبة وتنمية وتطوير الصفات البدنية الاساسيه لعناصر اللياقة البدنية لاكتساب الصفات البدنية بصورة شاملة وخاصة القوة والسرعة والرشاقة والتوازن والتوافق والدقة والتحمل بانواعه يعرف الجيد بانه طريقة الاستخدام الامثل لقوة الفرد العقلية والبدنية بالتدريب على فنون الدفاع والهجوم ويستطيع الفرد غرس القيم الروحيو والبدنية والارتقاء بحواسه وبالتالي يكون الهدف البعيد هو بناء الفرد ذاتيا من اجل الكمال لنفسه ولنفع العالم. (عبدالمجيد، نادي احمدعلي، 2009، صفحة 26)

يعرف (كزومي) الجودو بأنه رياضة لكل رجل يخطو الشارع وهو نوع من الحيل في الدفاع عن النفس وهو شكل من اشكال المصارعة او اسلوب بدون سلاح وعرفتها دائرة المعارف الألمانية بأنها ((رياضة شعبية عامة تمارس من الطفولة الى مرحلة من العمر لغرض البناء الجسماني المتكامل)).

كما يعرف (ستيوارت) Stewart الجيدو بأنه: " قدرة المتنافسين في الكفاءة على رمي احدهما بقوة وبسرعة على الظهر، فهو نشاط ترويجي له قواعد يمنع اصابتة كلاهما". (عبدالمجيد، نادي احمدعلي، 2009، صفحة

2-2- أهداف رياضة الجودو:

تهدف رياضة الجودو للارتقاء بالفرد الى اعلى المستويات من جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاخلاقية وهي كالتالي:

2-2-1- التنمية الاخلاقية:

لقد وضع الاستاذ "جيغورو كانو" قانون اخلاق خاص بهذه الرياضة ليتم ترسيخه لدى الممارسين على النحو التالي:

● ضبط النفس.

● الشجاعة: يرد معناها الى اصل واحد هو الجرأة والاقدام.

● الادب: هو الاحترام الذي يبديه الفرد في تعامله مع غيره.

● الاخلاص: هو فضيلة من الفضائل وخلق من الاخلاق الحسنة والحميدة والتي يعبر فيها الشخص بالقول والفعل عن ارائه دون رياء أو نفاق ويرتبط الاخلاق بالصدق بطاذاً انه يعبر عن مدى تطابق القول مع الفعل.

● الشرف: هو صفة تقيم مستوى الفرد في المجتمع، و مدى ثقة الناس به بناء على افعاله وتصرفاته واحيانا نسبه وفي تلك الحالة تصف مدى النبل الذي يتمتع به الفرد.

● الاحترام: هو احد القيم الحميدة التي يتميز بها الانسان ويعبر عن تجاه كل شيء حوله أو يتعامل معه بكل تقدير و عناية و التزام فهو تقدير لقيمة او لشيء او لشخص ما.

● التواضع: صفة محمودة تدل على طهارة النفس وتدعو الى المودة والمحبة والمساوات بين الناس وينشر

الترابط بينهم ويمحو الحسد والبغض والكرهية من قلوب الناس. (BOUSSEM, 2002, p. 33)

2-2-2_ التنمية البدنية: إن لرياضة الجودو اهداف شاملة اثناء التدريب وذلك من خلال التمارين الفرديه او مع

الآخرين ، حيث نجد أن الممارسين لهذه الرياضة بانتظام يتميزون بلياقة بدنية عالية خاصة من ناحية القوة والمرونة والرشاقة. (مراد ابراهيم طرفة، 2001، صفحة 53)، كما ان هذه الرياضه تسمح باستخدام اكبر قدر من المهارة الحركية وذلك اعتمادا على مجموعة من الاساليب وطرق العلمية.

2-2-3- التنمية العقلية والنفسية:

تقوم رياضه الجيدو بتكوين شخصية الفرد كما انها تنمي الشجاعة وتزيد الثقة بالنفس بالاضافة الى انها تسمح لممارسها بالتحكم في انفعالاته وتقبل الاحتكاك والصراع وتقبل الفوز او الهزيمة.

(BOUSSEM, 2002, p. 53)

2-2-3-نبذة تاريخية عن رياضة الجيدو:

ان رياضة الجيدو كانت تمارس بقوة في اليابان ولهذا كانت تسمى برياضة المصارعة اليابانية ، ويرجع اصل هذه الرياضة الى "الجيجيتسو jujitsu" الذي عرف في بلاد التبت ثم انتقل الى الصين بعدها الى جزر اليابان في القرن السابع قبل الميلاد حيث نجد ان مؤسس رياضة الجيدو "جيغورو كانو" كان من المدربين القداماء الذين كانوا يمارسون رياضة الجيجيتسو، لكن هذه الرياضة كانت تتميز بالعنف و هذا لم يكن يعجب "جيغورو كانو" فاستعمل بعض حركات الجيجيتسو من اجل تطوير هذه الرياضة. (DANIEL BONGARD, 2006, p. 124)

ألغى "جيغورو كانو" جميع الحركات و الضربات الخطيرة التي كانت مأخوذة من الجيجيتسو لأن في نظره الجيدو هو رياضة نبيلة تعتمد على الذهن قبل القوة ، و هكذا أسس كانو أكبر مدرسة (دوجو) التي تعرف بال "كودوكان" عام 1882م . (حسن احمد شافعي، 2008، صفحة 46)

تم الاعتراف برياضة الجودو و اعتمادها كتربية بدنية و رياضية في المدارس سنة 1919م، و قد حصل "كانو" على قبول رياضة الجودو ضمن برنامج الالعاب الاولمبية ، و في سنة 1951م تم إنشاء اول فيدرالية عالمية لرياضة الجودو و في 1956م تم تنظيم اول بطولة عالمية في طوكيو و في 1960م تك تبني الجودو ضمن البرنامج الاولمبي، و هكذا نجد ان هذه الرياضة قد أصبحت تمارس في العديد من الدول و هي تلائم كل الاعمار حيث نجد عشرات الملايين على المستوى العالمي. (شليحي عمر، 2018، صفحة 2)

2-4-2-مؤسس رياضة الجودو:

هو الاستاذ جيغورو كانو شيهان (shiha-jigoro kano)

ولد سنة 1860م و هو الابن الثالث للمواطن الياباني مارشبا جيروسكا كانو و في بلدة ميكاغوماتشي (mikagomach) بضاحية موكو.

عندما بلغ الحادية عشر من العمر أي في عام 1871م ذهب الى طوكيو للدراسة و التحق بجامعة طوكيو سنة 1878م في كلية الاداب و قرر ان يكرس حياته من اجل تربية الاخرين، فحب الخير للانسانية و المجتمع جعله يغير اتجاهات عديدة في حياته.

بدأ جيجورو في تعلم فن الجيجيتسو في مدرسة كيتو (Reu-kito) على يد ليكوبو تسونوتوشي (bo liku tsunotoshi)، هذه الرياضة التي تعتبر فن قتالي يتم تعليمه من طرف احفاد الساموراي، لكن نظرا لاحتواء هذه الرياضة على بعض الحركات الخطيرة التي تؤدي الى مقتل احد المتنافسين فقد رفع جيجورو مستوى التربية البدنية و الرياضية و قام بتحويل فن الجوجيتسو من اسلوب مصارعة الى رياضة سماها الجودو، لانه في نظره هذه الرياضة تساهم في بناء شخصية الفرد من خلال التدريب العقلي و البدني. (دودو بلقاسم، 2009، صفحة 3)

في عام 1882م قام جيجورو وكانو بتعليم الاخرين فن رياضة الجودو و أسس اول اكااديمية عالمية للجودو ب"طوكيو" وسماها "الكودوكان" لانه كان يعتقد انه ليس هناك افضل من العمل و المساهمة من اجل التربية، حيث قام بتدريب مئات الالاف من الشباب لذلك هو يعتبر الاب الروحي للتربية البدنية في اليابان. (مراد ابراهيم طرفة، مرجع سابق، صفحة 74)

اتخذ جيجورو مقرا لتدريس فن رياضة الجودو في أحد المعابد البوذية المتطرفة بضواحي "زاكي" الذي كان يسمى معبد " الحصان الأبيض"، وفي 1886م قامت وزارة التعليم اليابانية بإدخال هذا الفن ضمن برنامج التدريس، وهكذا بدأ جيجورو بنشر رياضة الجودو في أوروبا وأنشئ أول نادي لتعليم الجودو في لندن عام 1918م لكنه توفي عام 1936م خلال رحلة عودته إلى الوطن. (محمد رضا حافظ، محمد عمران، 2007، صفحة 11)

2-5- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات في رياضة الجودو:

في بعض الأحيان لا يستطيع الأخصائي النفساني ملاحظة المصارع في أي فترة سابقة للمنافسة أو قبل بدايتها مباشرة أو يخطئ في التقدير الحالة الانفعالية ولكن بعد ادماجه في التنافس يبدو في حالة انفعالية مغايرة تماما وفي بعض الظروف التنافس تتغير النتيجة وتشتد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للمصارع.

من هنا أصبح لازما على الأخصائي النفساني ملاحظة أداء المصارع 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. (فوزي، 2003، صفحة 223 و

2-6- الحاجات النفسية الأساسية للمصارع:

من الجانب النفسي المصارع دائما بحاجة إلى الأمن والأمان، أيضا هو بحاجة إلى الحب والمحبة إلى التقدير الاجتماعي، كما أنه بحاجة إلى النجاح، وإلى تأكيد واحترام الذات. كما أنه بحاجة أيضا إلى الحرية والانضباط، وهناك حاجة أخرى لا تقل أهمية عن سابقتها مثل الحاجة إلى اللعب والملكية، خاصة عند الأطفال ... إلخ، أي كلما تطور الإنسان زادت حاجاته (محمد نقاز، 2022، صفحة 37).

2-7- تنمية السمات الإرادية لدى المصارعين:

يرى علماء الثقافة الرياضية أن تنمية السمات الإرادية من أهم مكونات عملية الإعداد النفسي الطويل المدى، ولذلك ما هذه 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 مدربيننا، لا يهتمون بتنمية هذه السمات الإرادية والخلقية لدى المصارعين بل مصرون كل اهتماماتهم في تنمية الصفات البدنية والمهارية الحركية والقدرات الخطئية، وهو ما للأحظه عند مصارعين حينما يظهرون بمستوى يقل عن المستوى المتوقع لهم رغم إعدادهم الحسن بدنيا ومهاريا وخططيا، وهو ما اهتم به كل 20 الفصل الأول الجودو نشأته، قوانينه و علاقته بإعداد النفس من علماء النفس السوفيتيون والألمان أمثال رودريك - بولي - فيدوروف وكونات ميلر هينع باعتبار تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلفية 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 يبغى اكتسابها للرياضي والعمل على تنميتها ضمن عمليات الإعداد النفسي طويل المدى، حتى يمكن تحقيق أحسن النتائج والوصول لأعلى المستويات (علاوي، 1978، صفحة 310)

2-8- تقسيم المهارات الفنية حسب المسار الحركي:

بعد أن تعرفنا على تقسيم المهارات الفنية في رياضة الجودو حسب الخصائص الحركية السابق ذكرها نظام الكودوكان يجب أن نتعرف على تقسيم النفس المهارات ولكن من حيث المسار الحركي، ويذكر ركي محمد حسن بأن المسار الحركي هو من لحظة بداية الرمية إلى لحظة انتهائها ويظهر ذلك من خلال تقسيم المهارات إلى مجموعتين:

- مجموعة المهارات الفنية الكبرى.

- مجموعة المهارات الفنية الصغرى.

2-8-1-المهارات الفنية الكبرى:

تعتبر الرمية في رياضة الجودو أو المصارعة حسب التحليل الحركي حركة وحيدة أي لها ثلاث أجزاء و هي:
1- الجزء التحضيرى((kuzushi): وتعنى هذه الكلمة إخلال التوازن.

2- الجزء الرئيسي (tsukuri) : أي وضع الرمي

3-الجزء النهائي (kaka) : أي الرمي أسفل

. في هذا النوع من المهارات الفنية (الكبرى) بعد أن الجزء الثاني من الرمية و هو ما يعرف با تسوكوري (و كذلك الجزء الثالث و هو ما يعرف ، (كاكا) أي جزئي وضع الرمي و الرمي أسفل مع بعضهما يستغرقان فترة سريان حركي طويل وهذان الحزمان يمكن بكل وضع تمييزها، إذ نجد أن اللاعب قد ترك البساط بقدميه معا ثم سقطه بعد أن يأخذ جسمه مسار حركيا على شكل قوس (زكي محمد حسين، 2004، صفحة 113)

2-8-2-المهارات الفنية الصغرى:

ويضيف مراد ابراهيم طرفه أن هذا النوع من المهارات يمتاز بقصر وقت الجزء الأول و الثاني من الخطفة اي كوروشي و تسوكوري و غالبا ما يندمجان معا و يصعب فصلهما عند التحليل الحركي، وكذلك نظرا السرعة العمل العضلي وقصر المسار الحركي للمهارة، نجد أن جزئي الرمية الثاني والثالث أي تسوكوري و كاكا ينتبعان خلف بعضهما البعض في سرعة فائقة لدرجة يصعب فيها تحديد نقطة إنتهاء الجزء الثاني و بداية الجزء الثالث و في هذا النوع من المهارات الفنية الصغرى لا تحتاج الفرد إلى تغيير مكانه و هو ما 64 يعرف ، وتاي ساياكي (fatata) ، كما هو الحال في النوع الأول أو إلى الدوران الكامل بالجسم (180) بل يكفي بتعديل وضع الجسم نسبيا.

كذلك وجد أن العمل العضلي سواء كان مصدره عضلات الجذع أو الذراعين أو الرجلين أثناء أداء الخطفة في جزئيهما الثاني والثالث وهما وضع الرمي، والرمي أسفل يحتاج إلى وقت قصير على عكس ما يحتاجه النوع الأول.

و قليلا ما يحدث أن يفقد (الأوكي) اتصال قدميه بالبساط مرة واحدة، ومن ذلك يلاحظ إن المسار الحركي السقوط الجسم يحدده صغيرا جدا، حيث أن المنافس لا يقع من مسافة عالية كما في المهارات الفنية الكبرى ولذلك يتم سقوطه على ظهره وفي لمح البصر، و هذا بالنسبة له غير متوقع مما يجعل عملية ضرب البساط بالذراع أثناء السقوط أمرا صعبا بعد وصول الجسم للأرض (مراد طرفه ابراهيم، 2001، صفحة 105 و

(106)

خلاصة:

تمثل رياضة الجودو مزيجًا فريدًا من الفنون القتالية والتربية البدنية والأخلاقية. من خلال مبادئها القائمة على الاحترام المتبادل، والتحكم الذاتي، والتوازن بين العقل والجسم، تسهم الجودو في تطوير مهارات الحياة الهامة لدى ممارسيها، مثل الصبر والانضباط والتحمل. بالإضافة إلى فوائدها الصحية والبدنية، تساعد الجودو على تعزيز الثقة بالنفس وبناء شخصية قوية وقادرة على مواجهة التحديات. بفضل هذه القيم الشاملة، تظل الجودو رياضة ذات تأثير إيجابي دائم، تمتد فوائدها إلى ما هو أبعد من ساحة القتال لتشمل جميع جوانب الحياة.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية

تمهيد :

إن القيام ببحث يتطلب إتباع خطوات وإجراءات منظمة قصد الوصول إلى حل للمشكلة أو تفسير ظاهرة أو إيجاد علاقات بين المتغيرات.

بعدما تطرقنا إلى الجانب النظري لموضوع البحث سيتم في هذا الفصل عرض منهجية الدراسة الميدانية والمتمثلة في: المنهج المعتمد في الدراسة - مجتمع وعينة الدراسة ومتغيرات الدراسة ثم مجالاتها - وسائل جمع البيانات - ثم الأداة وفي الأخير الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات وكذلك أهم الصعوبات، فخلاصة الفصل.

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي مرحلة أولية أو دراسة قبلية تسبق الدراسة الأساسية فهي تهدف إلى جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات على موضوع الدراسة كما تهدف أيضا إلى التجريب والتدريب (عشوي، 2003، صفحة 110) , تم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان لـ 10 مدرب رياضة الجودو للتعرف على وجهة نظرهم، تم خلالها الجلوس مع العينة وشرح المصطلحات والعبارات الغامضة، كما أبدوا ارتياحهم وتعاونهم معنا، (والذين سيتم استبعادهم خلال إجراء الدراسة الميدانية)، وحاولنا حث المبحوثين على الإجابة بكل موضوعية وصدق من أجل المساهمة في البحث العلمي من جهة وتحري أفضل النتائج من جهة أخرى.

وخلال هذه الدراسة تم تعديل الاستبيان والتعرف على ميدان الدراسة ومدى ملائمته لإجراءات البحث الميدانية ومدى وضوح وملائمة عبارات الاستبيان والتأكد من صلاحيته وتخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات، بالإضافة إلى معرفة الصعوبات التي قد تعترضنا أثناء إجراء الدراسة الميدانية.

2-1-الصدق و الثبات:

قمنا بحساب معاملات الثبات باستعمال معامل الارتباط بيرسون فمن خلال النتائج المبينة في الجدول أسفله نلاحظ ان معاملات الثبات للاستمارة الاستبائية المستعمل في البحث لدى عينة اقوامها 10 أفراد تراوحت ما بين 0.790 و0.845 وهي قيم أكبر من قيمة ر-الجدولية المقدره بـ 0.734 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية $n=9$ ، وللتأكد من صدق المقياس استخدمنا معامل الصدق الذاتي الذي يساوي (الثبات) $\sqrt{\text{الثبات}}$ وتراوحت القيم بين 0.889 و 0.919 وهي قيم دالة ومن هنا تبين لنا أن للاستمارة الاستبائية معاملات ثبات و صدق عالية وقابلة للتطبيق على عينة البحث في الدراسة الأساسية.

الجدول رقم (01): يبين معاملات الصدق والثبات الاستبيان:

أبعاد المقياس	العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
المحور الأول	10	0.832	0.912
المحور الثاني		0.790	0.889
المحور الثالث		0.845	0.919

3-1-الموضوعية: موضوعية الاستبيان تتمثل في ملائمة الاستبيان للهدف المراد دراسته بعد جملة من

المطالعة حول البحوث المشابهة المتعلقة بموضوع دور الاعداد النفسي في تحسين الأداء الرياضي لدى مصارعي رياضة الجودو.

و إن ارتفاع كل من معامل الصدق والثبات يؤكدان للباحث مدى صدق الاستبانة في قياس ما صممت لأجله.

4-1- منهج البحث:

استخدمنا المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته مشكلة البحث والذي يعرف أحد اشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كما هي بواسطة جمع البيانات والمعلومات المقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة (كاظم كريم، رضا الجابري، 2011، صفحة 278).

5-1- مجتمع وعينة البحث:

من الأمور الواجب مراعاتها في مجال البحث هو اختيار العينة التي تمثل تمثيلاً حقيقياً مجتمع البحث، إذ انها تمثلاً نموذجاً يشمل جانباً أو جزءاً من وحدات المجتمع الأصل المعني بالبحث، إذ تكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحثان عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصل (عامر ابراهيم، قند يلجي، 2008، صفحة 179)

بعد الدراسة الاستطلاعية التي اجراها الطالب الباحث، تم تحديد مجتمع البحث الأصلي المتمثل في مدربي رياضة الجودو .

- بلغ حجم عينة البحث 25 لاعبا يشكلون نسبة 61.28% من مجتمع البحث.

النادي	عدد المدربين
نادي ابطال المحمدية	06
نادي امجاد المحمدية	05
نادي امال المحمدية	07
وداد المحمدية	04
نادي IRBM المحمدية	03

6-1-متغيرات البحث :

- المتغير المستقل : التحضير النفسي.

- المتغير التابع : الأداء الرياضي .

7-1-مجالات البحث :

1-7-1-المجال البشري : شملت عينة البحث على مدربي رياضة الجودو بمدينة المحمدية و كان عددهم 25 مدرب.

1-7-2-المجال المكاني : اجريت الدراسة بالقاعات الرياضية بمدينة المحمدية ولاية معسكر.

1-7-3-المجال الزمني : انجز هذا البحث خلال فترة قدرها ممتد من شهر 25 جانفي من 2024 الى غاية 25 شهر ماي من سنة 2024.

8-1-أدوات البحث :

قصد انجاز البحث على أكمل وجه استعنا بمجموعة من الادوات ساعدتنا في كشف جوانب البحث و تحديدها و هي :

1-8-1-المصادر و المراجع :

لإجراء هذا البحث استعنا بمجموعة من المصادر والمراجع باللغتين العربية و الاجنبية . كما تم الاستعانة و الاعتماد على الدراسات السابقة المرتبطة بعملية التحضير النفسي و الجودو بصفة عامة.

1-8-3-الاستبيان:

والتي تتم من خلال تحديد مشكلة البحث و تثمينها والوقوف على معرفة دور التحضير النفسي اثناء المنافسة في تحسين الأداء الرياضي لدى مصارعي الجودو من وجهة نظر المدربين بمدينة المحمدية ولاية معسكر و اقتضت طبيعة هذا البحث إعداد مجموعة الأسئلة الخاصة بجمع المعلومات المختلفة التي يمكن تأكيد على مشكلة البحث.

حيث قام الباحث بإعداد استمارة للاستبيان موجهة لمدرربي رياضة الجودو , وقد قمنا بتحديد المحاور الأساسية للاستبيان عن طريق الرجوع إلى المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المشابهة لموضوع البحث.

1-8-4-المعادلات الإحصائية:

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على تحليل و التفسير و التأويل و الحكم. كما تختلف خطة المعالجة الإحصائية باختلاف نوع المشكلة و لذلك تبعا لهدف

الدراسة، فقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

- معادلة كا² لتحديد الاستقلالية.

معادلة النسبة المئوية: تحسب كالاتي:

معادلة كا² : تحسب كالاتي:

(تو – تم)²

كا² = مج —

تو

1-9-صعوبات البحث :

لقد اعترضتنا في طريقنا لإجراء هذا البحث عديد من الصعوبات نذكر منها :

- رفض بعض المدربين الإجابة على أسئلة الاستمارة.

- صعوبة التنقل بالاستمارة إلى بعض الأندية.

خلاصة

تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها، بداية بالمنهج المعتمد في الدراسة ثم مجتمع وعينة الدراسة ومتغيراتها ثم مجالاتها و وسائل جمع البيانات ثم الأداة وفي الأخير الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات في الأخير ذكرنا أهم الصعوبات التي واجهتنا فالخلاصة.

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج

و مناقشة الفرضيات

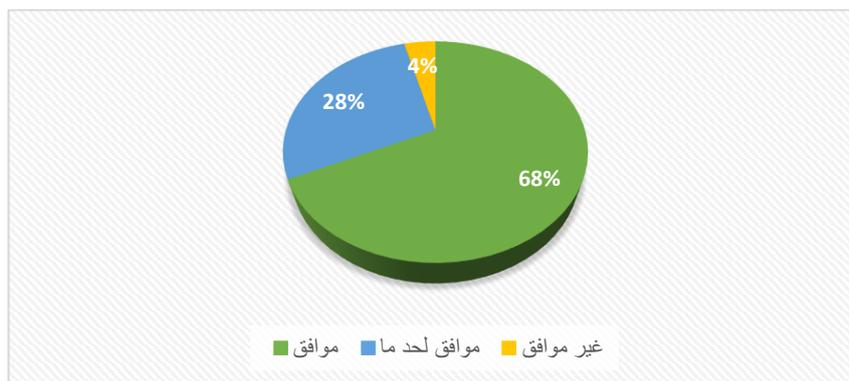
1-2- عرض و تحليل نتائج :

الجدول رقم (02): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (01) للمحور الأول

التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
17	68.00	15.68	5.99
07	28.00		
01	04.00		
درجة الحرية ن = 2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 17 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 68%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 07 أفراد بنسبة 28%، فيما أجاب فردا واحدا بنسبة 04% بـ "غير موافق". وبلغت قيمة كا² المحسوبة 15.68 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"، ومنه نستنتج انه عادة ما يتلقى المدرب تكوين في علم النفس الرياضي.

الشكل رقم (01): يمثل نتائج الجدول رقم (02)



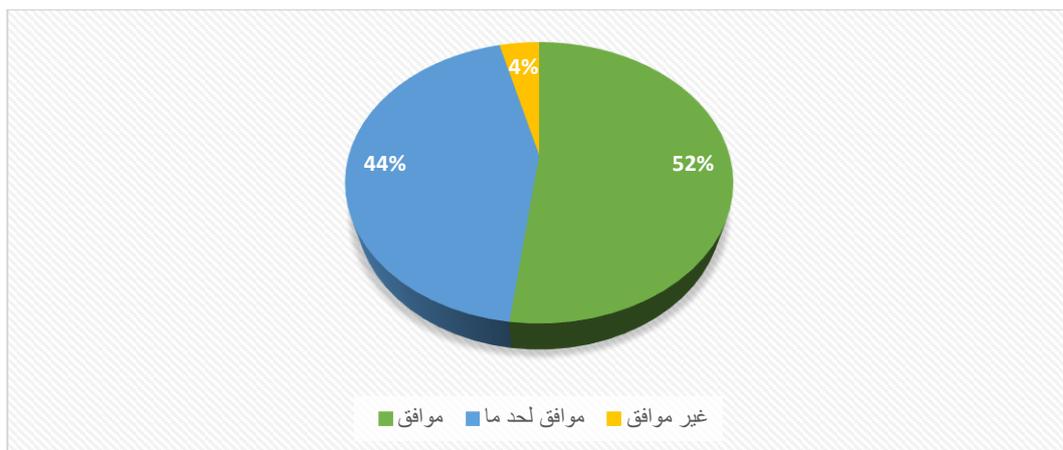
الجدول رقم (03): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (02) للمحور الأول

التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
13	52.00	9.92	5.99
11	44.00		
01	04.00		
درجة الحرية ن = 2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
دال		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 13 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 52%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 11 فردا بنسبة 44%، فيما أجاب فردا واحدا بنسبة 4% بـ "غير موافق".

وبلغت قيمة كا² المحسوبة 9.92 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"، ومنه نستنتج انه عادة ما يتلقى المدرب تكوين حول نفسية المصارح.

الشكل رقم (02): يمثل نتائج الجدول رقم (03)

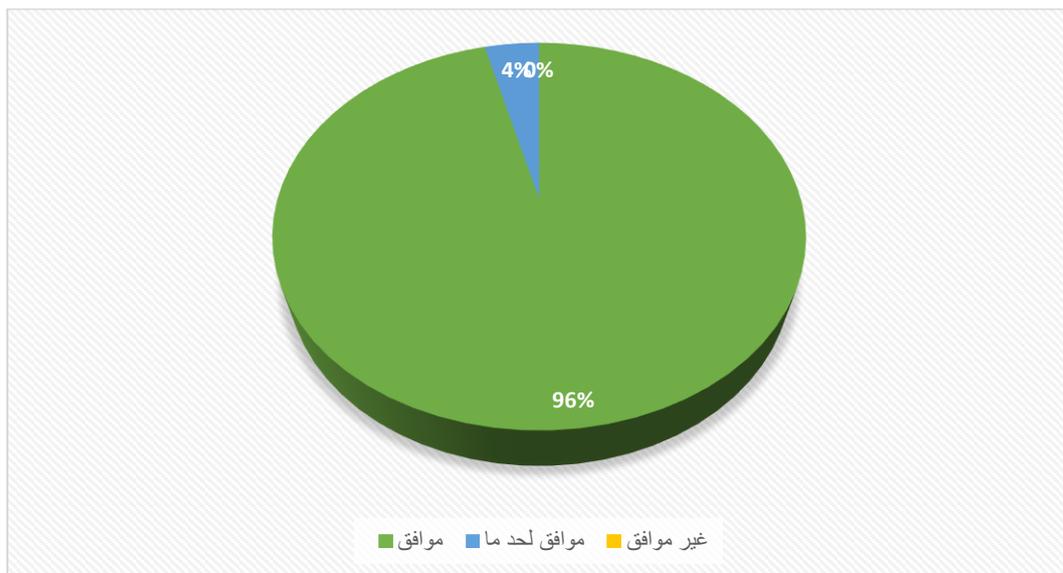


الجدول رقم (04): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (03) للمحور الأول

ك2 الجدولية	ك2 المحسوبة	النسبة (%)	التكرار	
5.99	44.25	96.00	24	موافق
		04.00	01	موافق لحد ما
		00.00	00	غير موافق
دال	الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05		درجة الحرية ن = 3	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 24 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 96%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم فردا واحدا بنسبة 04%، فيما لم يجب أي فرد من أفراد العينة بـ "غير موافق". وبلغت قيمة ك2 المحسوبة 44.25 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"، ومنه نستنتج ان مدرب الجودو يستعمل عدة طرق و تقنيات مختلفة في تحضير النفسي.

الشكل رقم (03): يمثل نتائج الجدول رقم (04)

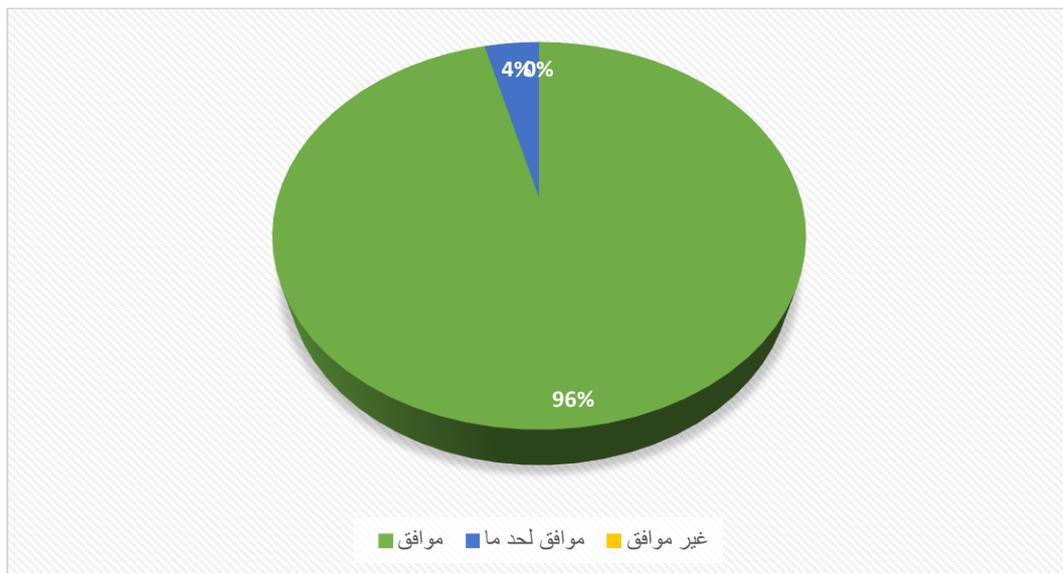


الجدول رقم (05): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (04) للمحور الأول

التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
24	96.00	44.25	5.99
01	04.00		
00	00.00		
درجة الحرية = 3		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
دال		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 24 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 96%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم فردا واحدا بنسبة 04%، فيما لم يجب أي فرد من أفراد العينة بـ "غير موافق". وبلغت قيمة كا² المحسوبة 44.25 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"، ومنه نستنتج ان الاستماع للمصارعين و تفهم انشغالاتهم يحسن من حالتهم النفسية.

الشكل رقم (04): يمثل نتائج الجدول رقم (05)

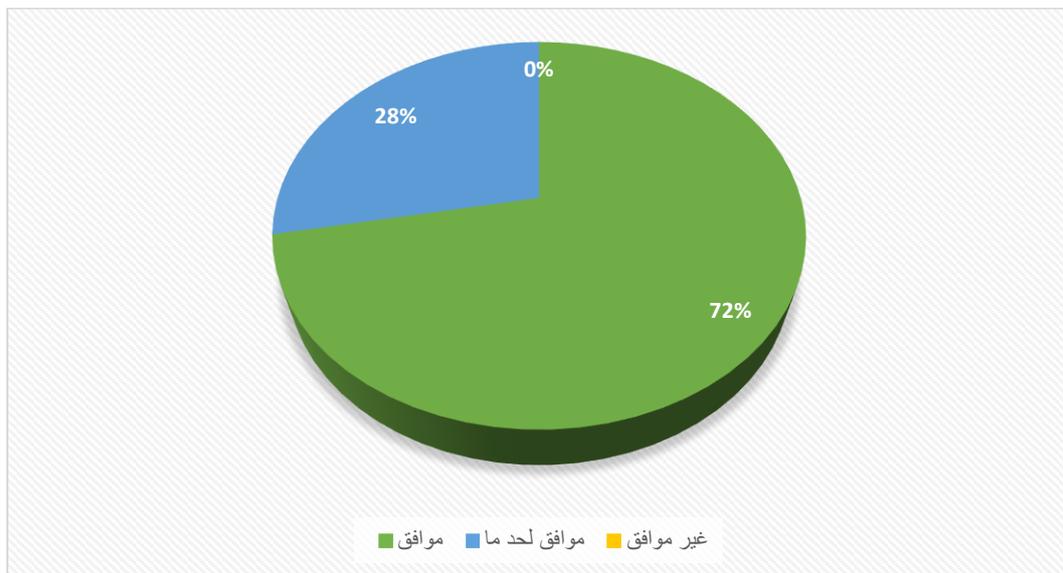


الجدول رقم (06): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (05) للمحور الأول

التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
18	72.00	19.76	5.99
07	28.00		
00	00.00		
درجة الحرية = 3		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 18 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 72%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 07 أفراد بنسبة 28%، فيما لم يجب أي فرد من أفراد العينة بـ "غير موافق". وبلغت قيمة كا² المحسوبة 19.76 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"، ومنه نستنتج ان المدرب يقوم بالتحضير النفسي للمصارعين.

الشكل رقم (05): يمثل نتائج الجدول رقم (06)



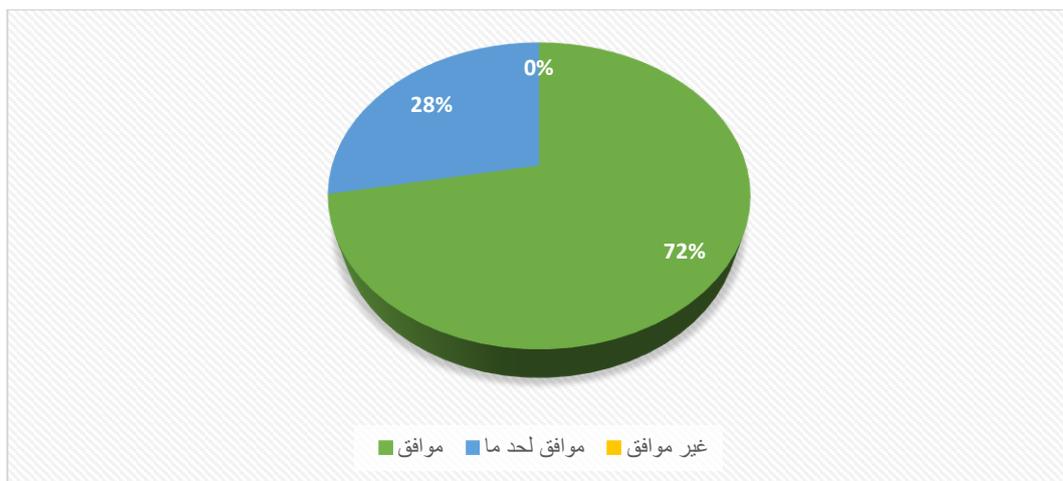
الجدول رقم (07): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (06) للمحور الأول

التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
18	72.00	19.76	5.99
07	28.00		
00	00.00		
درجة الحرية ن = 3		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
دال		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 18 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 72%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 07 أفراد بنسبة 28%، فيما لم يجب أي فرد من أفراد العينة بـ "غير موافق".

وبلغت قيمة كا² المحسوبة 19.76 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"، ومنه نستنتج ان من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي للمصارعين أسوى الجانب البدني و المهاري.

الشكل رقم (06): يمثل نتائج الجدول رقم (07)



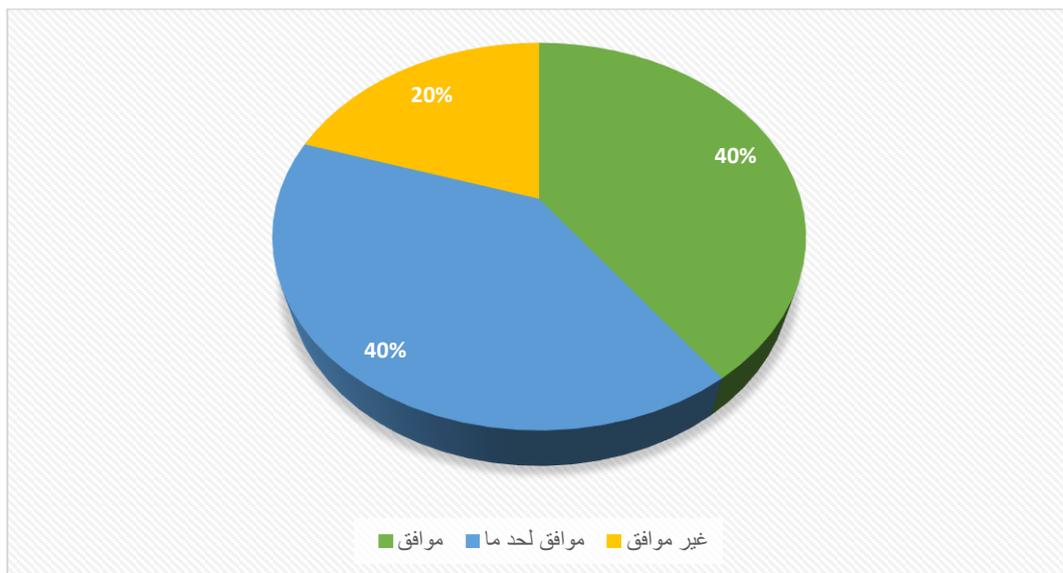
الجدول رقم (08): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (07) للمحور الأول

التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
10	40.00	1.99	5.99
10	40.00		
05	20.00		
درجة الحرية ن=		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
غير موافق		غير دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 10 أفراد من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 40%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 10 أفراد أيضا بنسبة 40%، فيما أجاب 05 أفراد بنسبة 20% بـ "غير موافق".

وبلغت قيمة كا² المحسوبة 1.99 وهي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج انه يوجد محضر نفسي في فرق المبحوثين.

الشكل رقم (07): يمثل نتائج الجدول رقم (08)



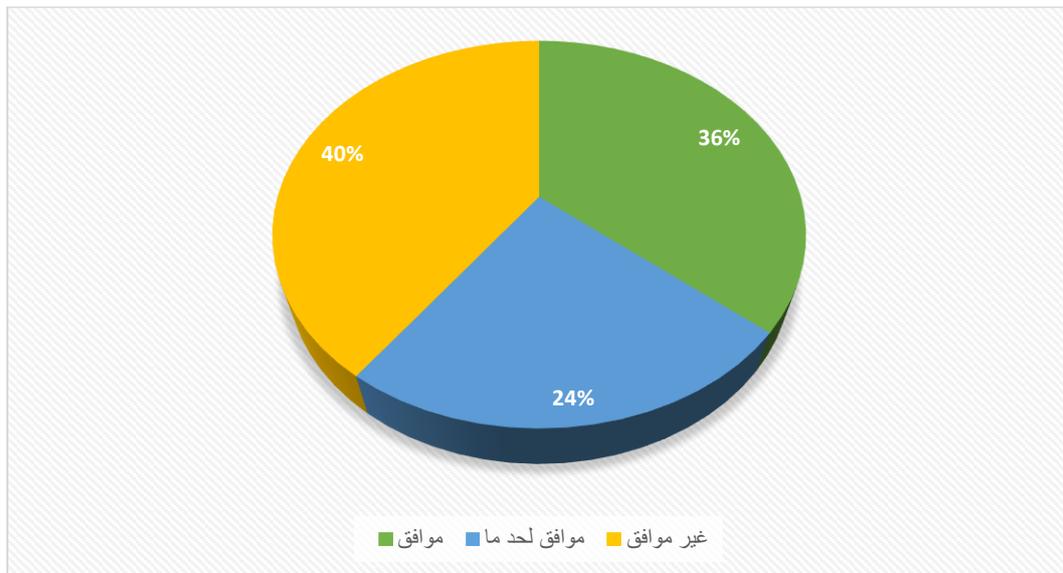
الجدول رقم (09): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (08) للمحور الأول

التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
09	36.00	1.03	5.99
06	24.00		
10	40.00		
درجة الحرية = ن		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
غير دال		غير دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 09 أفراد من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 36%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 06 أفراد أيضا بنسبة 24%، فيما أجاب 10 أفراد بنسبة 40% بـ "غير موافق".

وبلغت قيمة كا² المحسوبة 1.03 وهي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج ان المدربون لا يجتهدون لاحضار أخصائي نفسي لاعداد حصص نفسية للمصارعين.

الشكل رقم (08): يمثل نتائج الجدول رقم (09)



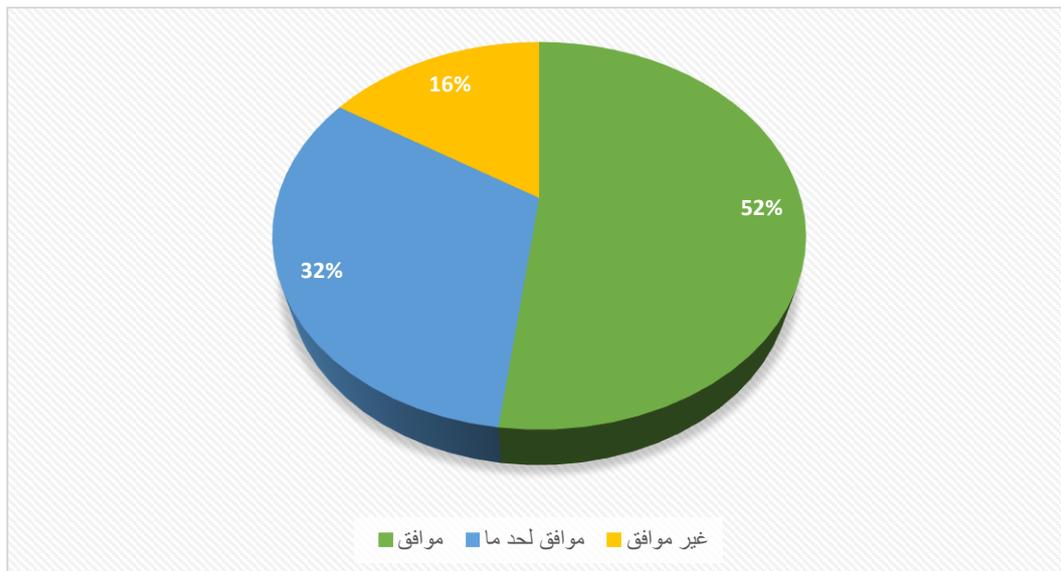
الجدول رقم (10): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (09) للمحور الأول

التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
13	52.00	4.88	5.99
08	32.00		
04	16.00		
درجة الحرية ن = 2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05 غير دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 13 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 52%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 08 أفراد أيضا بنسبة 32%، فيما أجاب 04 أفراد بنسبة 16% بـ "غير موافق". وبلغت قيمة ك2 المحسوبة 4.88 وهي أقل من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية،

ومنه نستنتج ان المدربين يضايقهم عدم اهتمام النادي بتوفير أخصائي نفسي رياضي.

الشكل رقم (09): يمثل نتائج الجدول رقم (10)



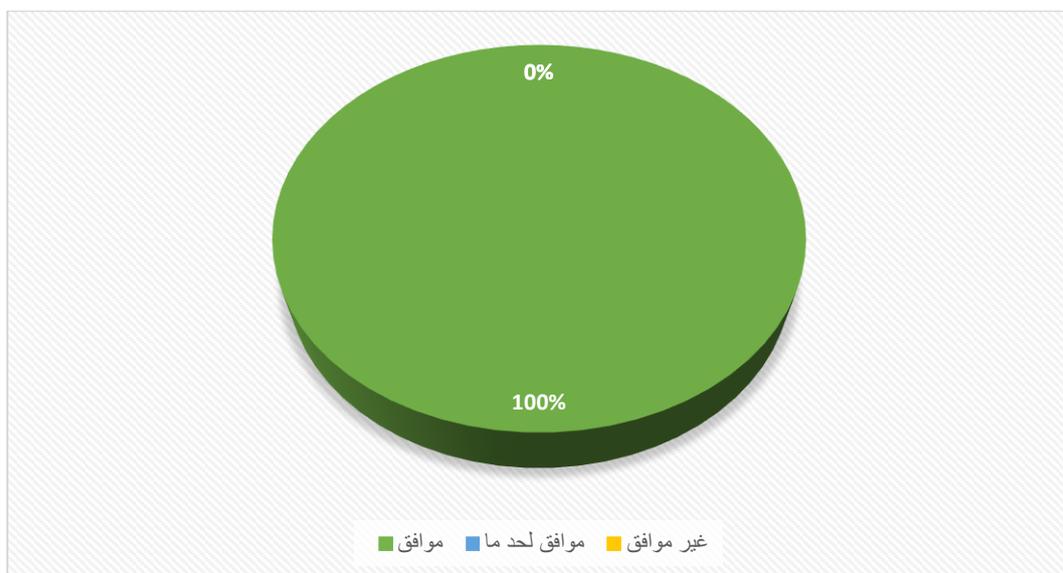
الجدول رقم (11): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (10) للمحور الأول

التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
25	100	50.02	5.99
00	00.00		
00	00.00		
درجة الحرية ن = 2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 25 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 100%، بينما لم يجب أي فرد من أفراد العينة المبحوثة بـ "موافق لحد ما" و "موافق" بنسبة كانت معدومة.

وبلغت قيمة كا² المحسوبة 50.02 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"، ومنه نستنتج ان المدربين يريدون الاشتراك في دورات تدريبية متخصصة في التحضير النفسي الرياضي.

الشكل رقم (10): يمثل نتائج الجدول رقم (11)



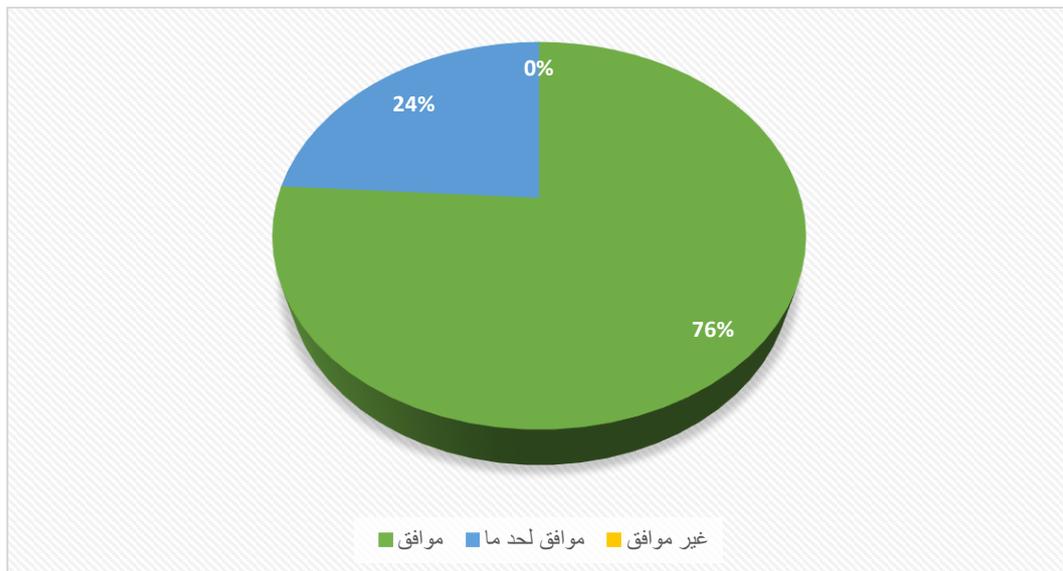
الجدول رقم (12): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (01) للمحور الثاني

التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
19	76.00	22.64	5.99
06	24.00		
00	00.00		
درجة الحرية ن = 2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 19 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 76%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 06 أفراد بنسبة 24%، فيما لم يجب أي فرد من أفراد العينة بـ "غير موافق". وبلغت قيمة كا² المحسوبة 22.64 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"،

ومنه نستنتج عادة ما يخصص المدرب جزء من الوحدات التدريبية في الجانب النفسي.

الشكل رقم (11): يمثل نتائج الجدول رقم (12)



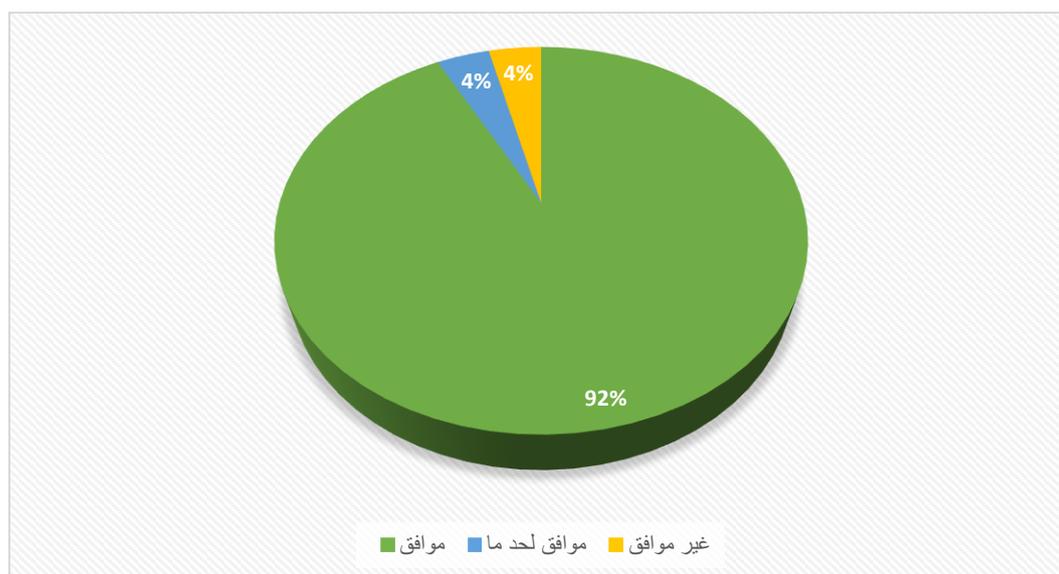
الجدول رقم (13): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (02) للمحور الثاني

التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
24	96.00	42.37	5.99
01	04.00		
00	00.00		
درجة الحرية = 2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 24 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 96%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم فردا واحدا بنسبة 04%، فيما لم يجب أي فرد من أفراد العينة بـ "غير موافق". وبلغت قيمة كا² المحسوبة 42.37 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"،

ومنه نستنتج انه يكون التحضير النفسي عادة أثناء، قبل و بعد المنافسة.

الشكل رقم (12): يمثل نتائج الجدول رقم (13)



الجدول رقم (14): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (03) للمحور الثاني

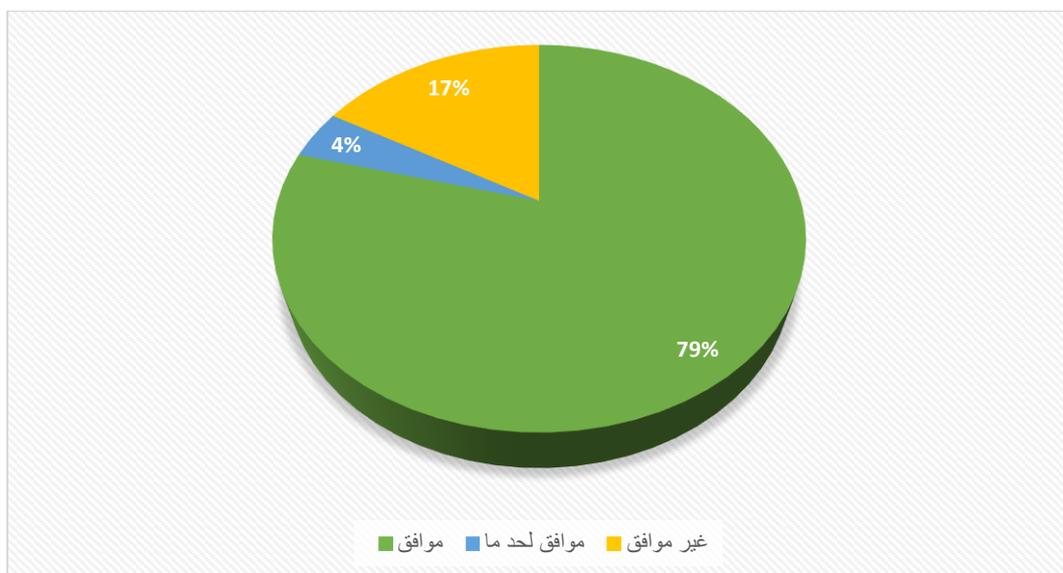
التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
19	76.00	21.96	5.99
01	04.00		
04	16.00		
درجة الحرية ن = 2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 19 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 76%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم فردا واحدا بنسبة 04%، فيما أجاب 04 أفراد بنسبة 16% بـ "غير موافق".

وبلغت قيمة كا² المحسوبة 21.96 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"،

ومنه نستنتج انه توجد علاقة بين التحضر النفسي و التحضيرات الأخرى.

الشكل رقم (13): يمثل نتائج الجدول رقم (14)



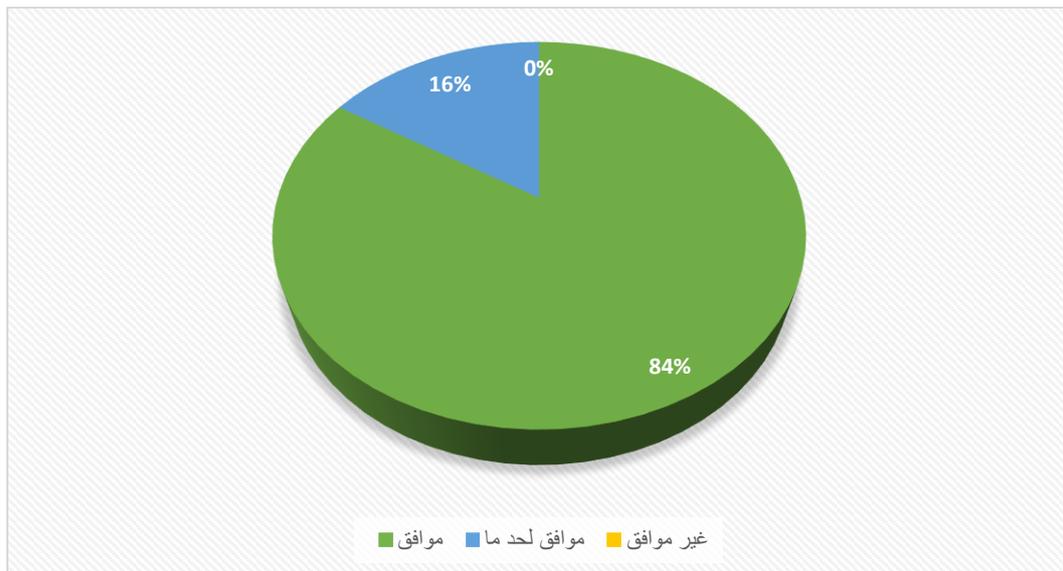
الجدول رقم (15): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (04) للمحور الثاني

التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
21	84.00	29.85	5.99
04	16.00		
00	00.00		
درجة الحرية ن = 2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 21 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 84%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 0046 أفراد بنسبة 16%، فيما لم يجب أي فرد من أفراد العينة بـ "غير موافق". وبلغت قيمة كا² المحسوبة 22.85 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"،

ومنه نستنتج ان التحضير النفسي هو عنصر أساسي لتدريب الرياضي الجيد.

الشكل رقم (14): يمثل نتائج الجدول رقم (15)

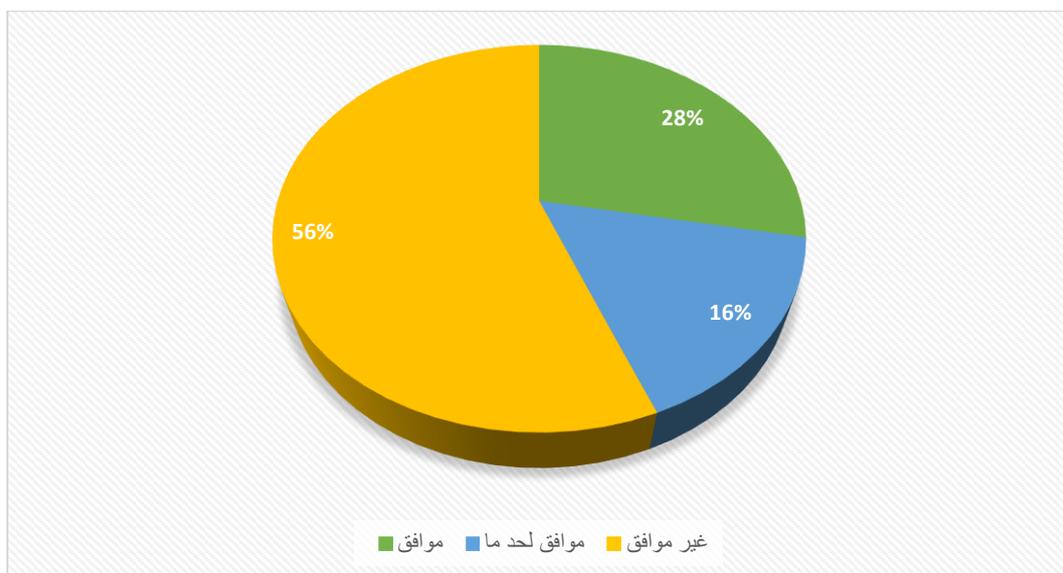


الجدول رقم (16): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (05) للمحور الثاني

التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
07	28.00	6.32	5.99
04	16.00		
14	56.00		
درجة الحرية ن=2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 07 أفراد من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 28%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 04 أفراد بنسبة 16%، فيما أجاب 14 فرداً بنسبة 56% بـ "غير موافق". وبلغت قيمة كا² المحسوبة 6.32 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "غير موافق"، ومنه نستنتج انه ليس كل نادي أو فريق لديه أخصائي نفسي يتابع الحالة النفسية للمصارعين.

الشكل رقم (15): يمثل نتائج الجدول رقم (16)



الجدول رقم (17): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (06) للمحور الثاني

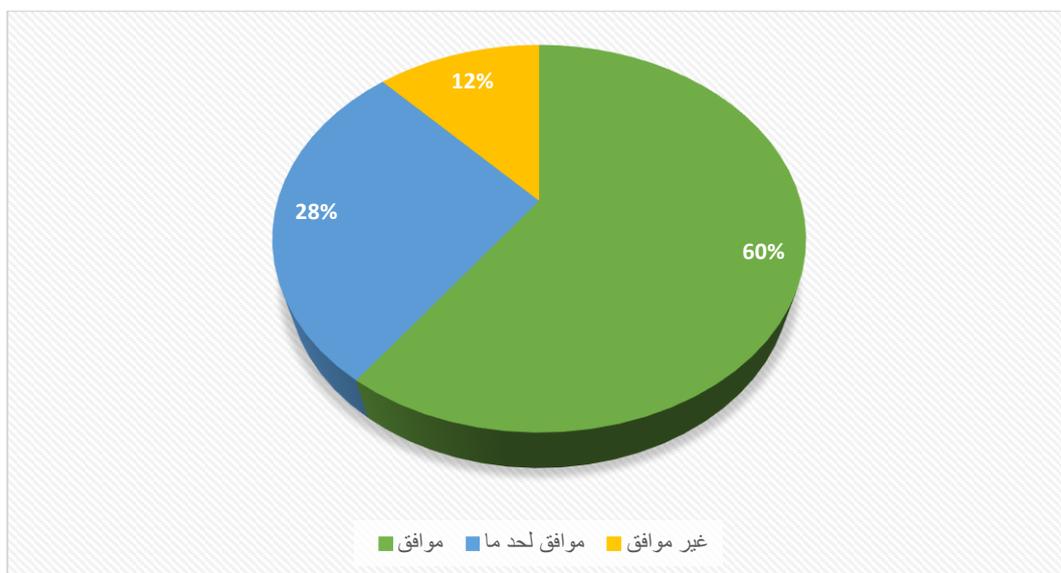
التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
15	60.00	8.96	5.99
07	28.00		
03	12.00		
درجة الحرية ن=2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 15 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 60%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 07 أفراد بنسبة 28%، فيما أجاب 03 أفراد بنسبة 12% بـ "غير موافق".

وبلغت قيمة كا² المحسوبة 8.96 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"،

ومنه نستنتج المدربون يضايقهم اعتبار الجانب النفسي من الأمور الثانوية في إعداد المصارعين.

الشكل رقم (16): يمثل نتائج الجدول رقم (17)

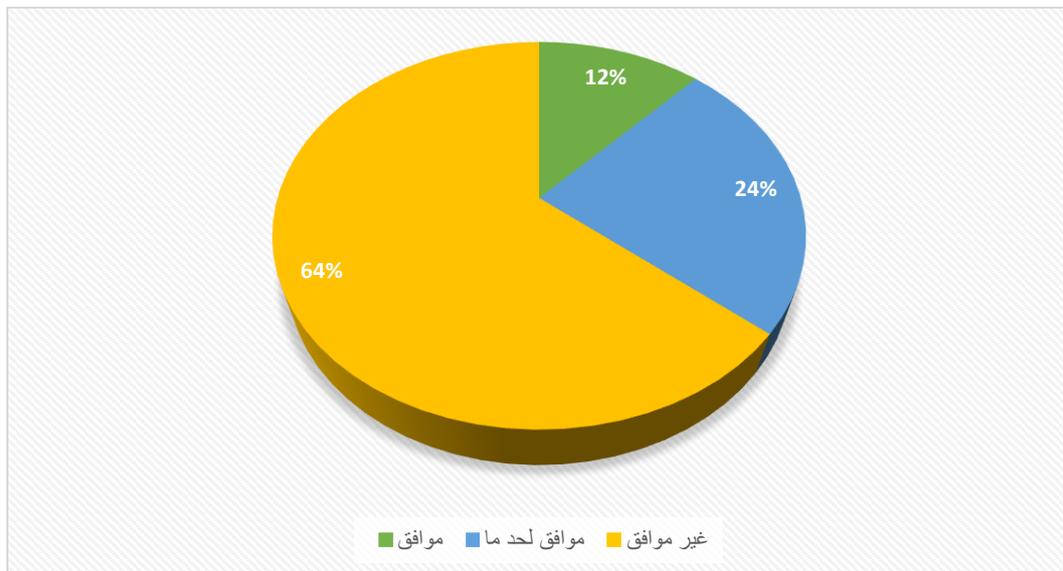


الجدول رقم (18): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (07) للمحور الثاني

التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
03	12.00	11.12	5.99
16	64.00		
06	24.00		
درجة الحرية ن=2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 03 أفراد من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 12%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 16 فردا بنسبة 64%، فيما أجاب 06 أفراد بنسبة 24% بـ "غير موافق". وبلغت قيمة كا² المحسوبة 11.12 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق لحد ما"، ومنه نستنتج ان الاتحادية الجزائرية للجيدو لا تقوم ببرمجة أيام تكوين للمدربين في مجال التحضير النفسي.

الشكل رقم (17): يمثل نتائج الجدول رقم (18)



الجدول رقم (19): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (08) للمحور الثاني

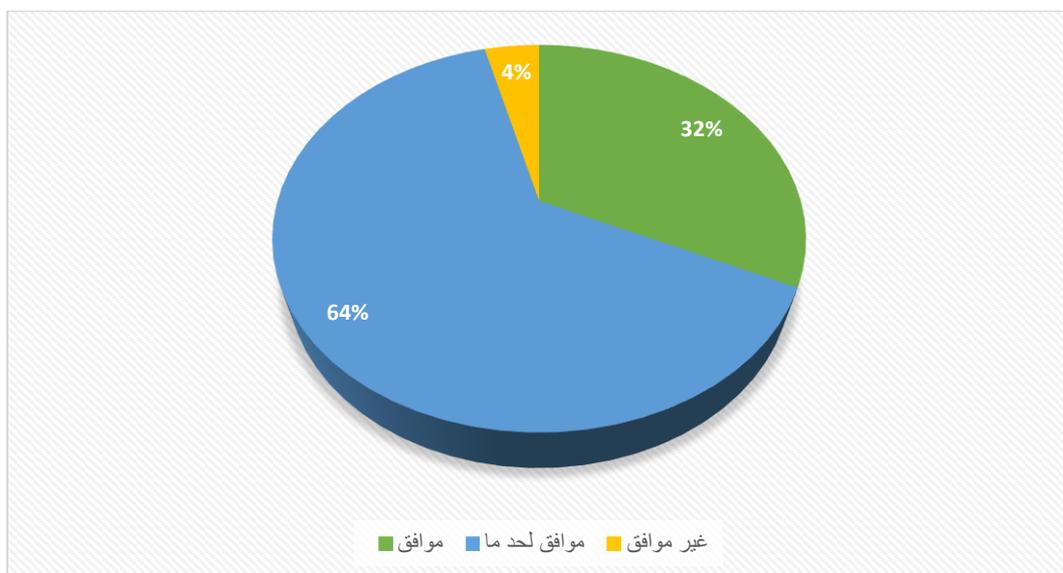
التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
08	32.00	13.52	5.99
16	64.00		
01	04.00		
درجة الحرية ن=2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 08 أفراد من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 32%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 16 فردا بنسبة 64%، فيما أجاب فردا واحدا بنسبة 4% بـ "غير موافق".

وبلغت قيمة كا² المحسوبة 13.52 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"،

ومنه نستنتج ان كل مدرب يعد معلومات خاصة بكل رياضي خاصة الحالة النفسية.

الشكل رقم (18): يمثل نتائج الجدول رقم (19)



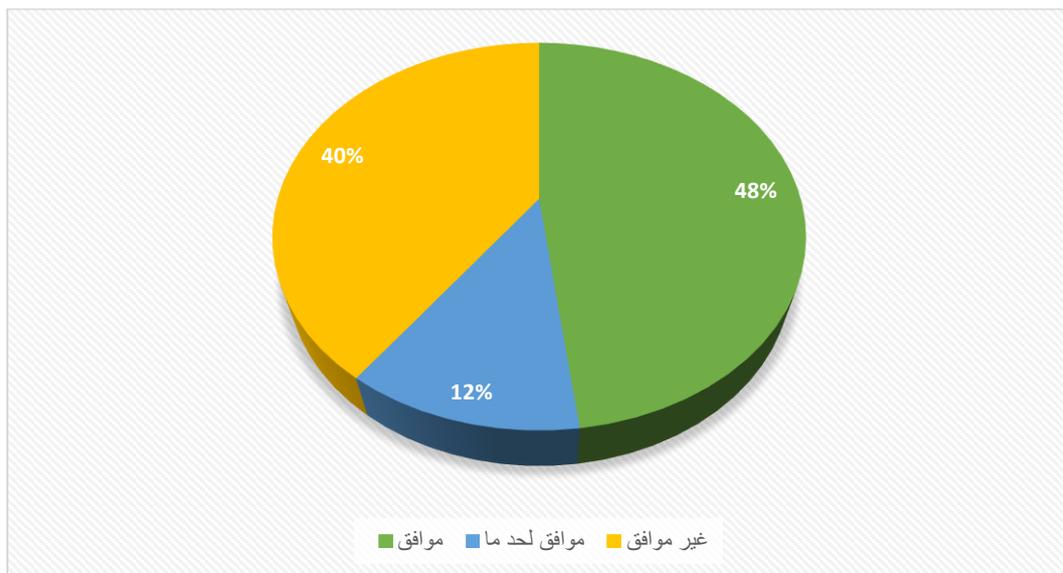
الجدول رقم (20): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (09) للمحور الثاني

كاف الجدولية	كاف المحسوبة	النسبة (%)	التكرار	
5.99	5.36	48.00	12	موافق
		12.00	03	موافق لحد ما
		40.00	10	غير موافق
غير دال	0.05	الدلالة الإحصائية عند المستوى		درجة الحرية ن=2

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 12 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 48%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 03 أفراد بنسبة 12%، فيما أجاب 10 أفراد بنسبة 40% بـ "غير موافق". وبلغت قيمة كاف المحسوبة 5.36 وهي أقل من قيمة كاف الجدولية المقدر بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية،

ومنه نستنتج ان الجانب النفسي يأخذ نصيبا اكبر من الجانب التطبيقي والنظري في البرنامج التدريبي للمنافسة.

الشكل رقم (19): يمثل نتائج الجدول رقم (20)

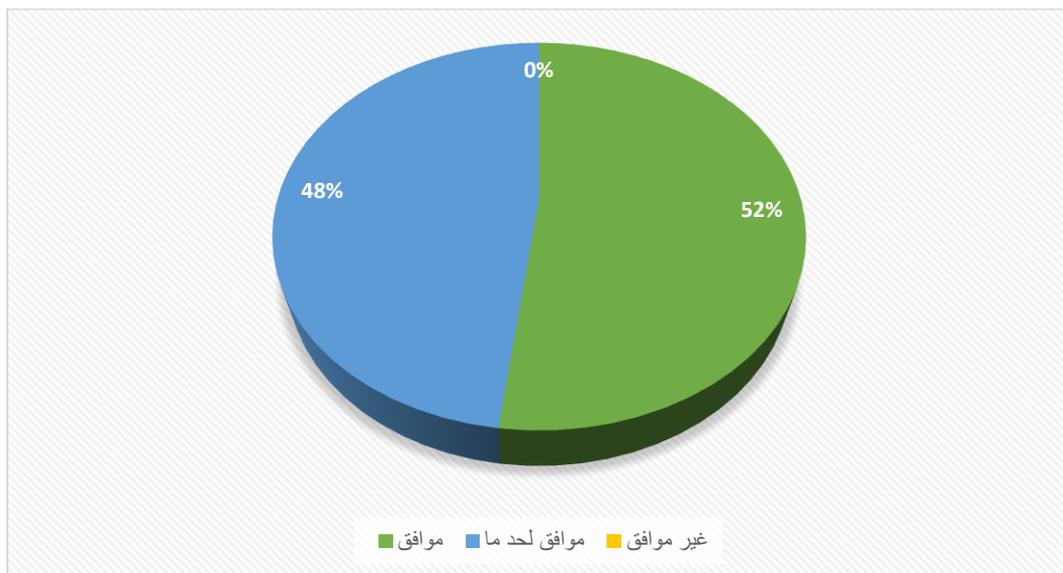


الجدول رقم (21): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (10) للمحور الثاني

التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
13	52.00	12.56	5.99
12	48.00		
00	00.00		
درجة الحرية ن = 2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 13 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 52%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 12 أفراد بنسبة 48%، فيما لم يجب أي فرد من أفراد العينة بـ "غير موافق". وبلغت قيمة كا² المحسوبة 12.56 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"، ومنه نستنتج انه يجب مساعدة اللاعبين على اكتساب المهارات النفسية من خلال برنامج خاص اثناء المنافسة.

الشكل رقم (20): يمثل نتائج الجدول رقم (21)



الجدول رقم (22): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (01) للمحور الثالث

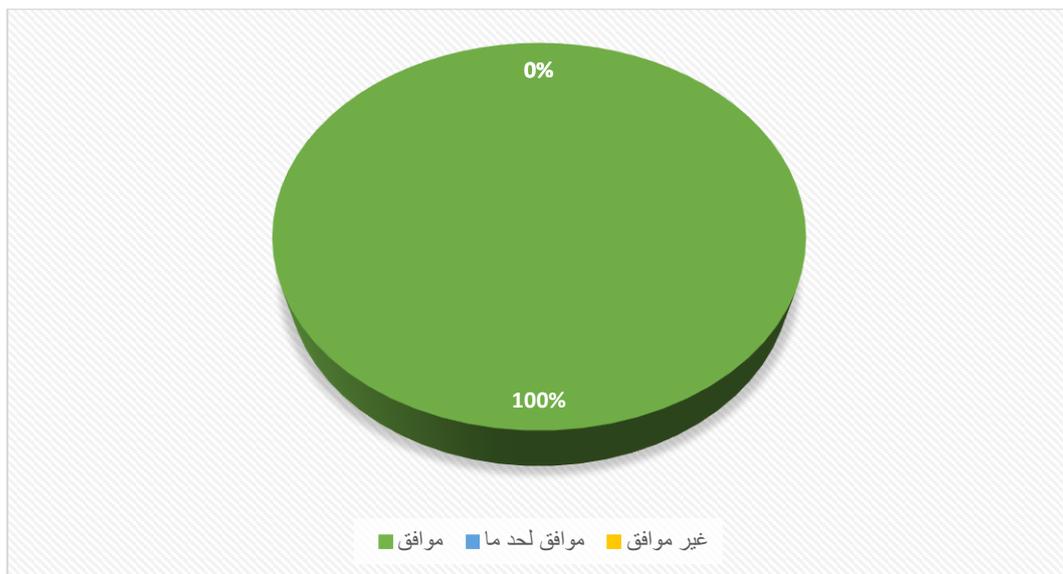
التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
25	100	50.02	5.99
00	00.00		
00	00.00		
درجة الحرية ن = 2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 25 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 100%، بينما لم يجب أي فرد من أفراد العينة المبحوثة بـ "موافق لحد ما" و "موافق" بنسبة كانت معدومة.

وبلغت قيمة كا² المحسوبة 50.02 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"،

ومنه نستنتج ان للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الاداء و تحقيق النتائج.

الشكل رقم (21): يمثل نتائج الجدول رقم (22)



الجدول رقم (23): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (02) للمحور الثالث

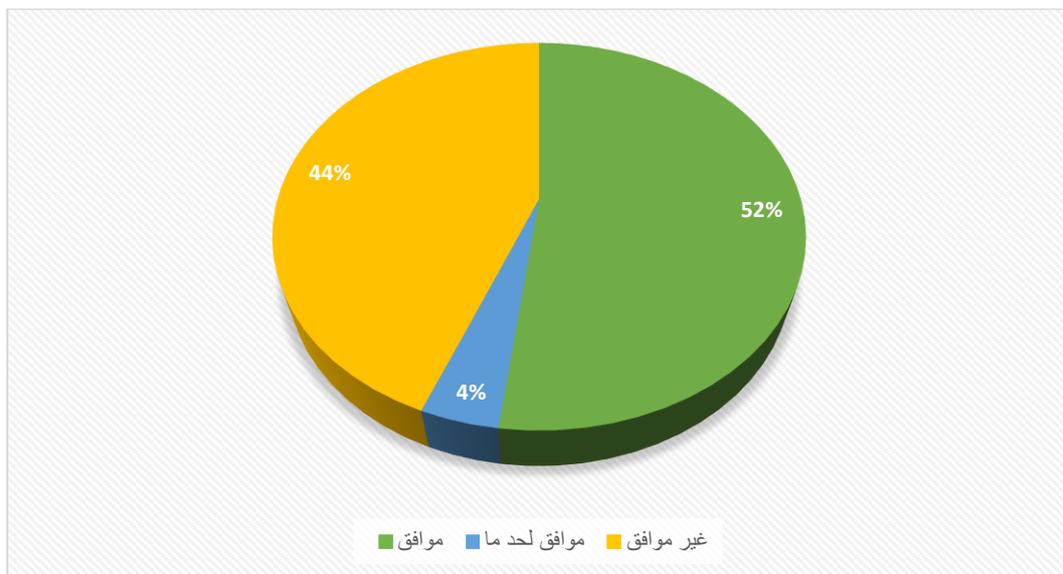
التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
13	52.00	9.92	5.99
01	04.00		
11	44.00		
درجة الحرية ن = 2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 13 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 52%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم فردا واحدا بنسبة 04%، فيما أجاب 11 فردا بنسبة 44% بـ "غير موافق".

وبلغت قيمة كا² المحسوبة 9.92 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"،

ومنه نستنتج ان التحضير النفسي يؤثر على أداء الرياضي الحيدو أثناء المنافسة.

الشكل رقم (22): يمثل نتائج الجدول رقم (23)



الجدول رقم (24): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (03) للمحور الثالث

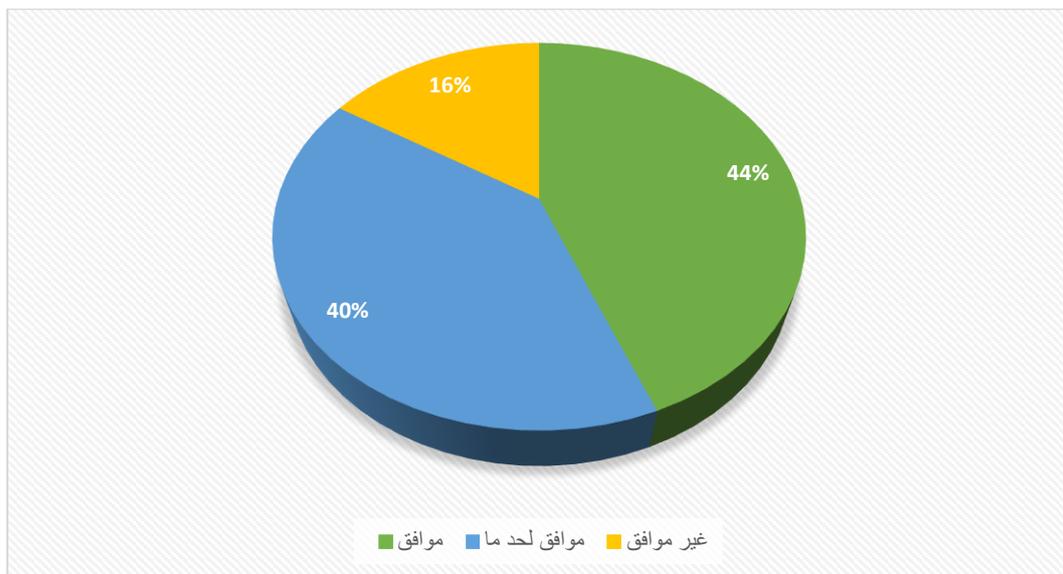
التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
11	44.00	3.43	5.99
10	40.00		
04	16.00		
درجة الحرية ن = 2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		غير دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 11 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 44%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 10 أفراد بنسبة 40%، فيما أجاب 04 أفراد بنسبة 16% بـ "غير موافق".

وبلغت قيمة كا² المحسوبة 3.43 وهي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية،

ومنه نستنتج ان تراجع النتائج السلبية راجع لنقص التحضير النفسي.

الشكل رقم (23): يمثل نتائج الجدول رقم (24)



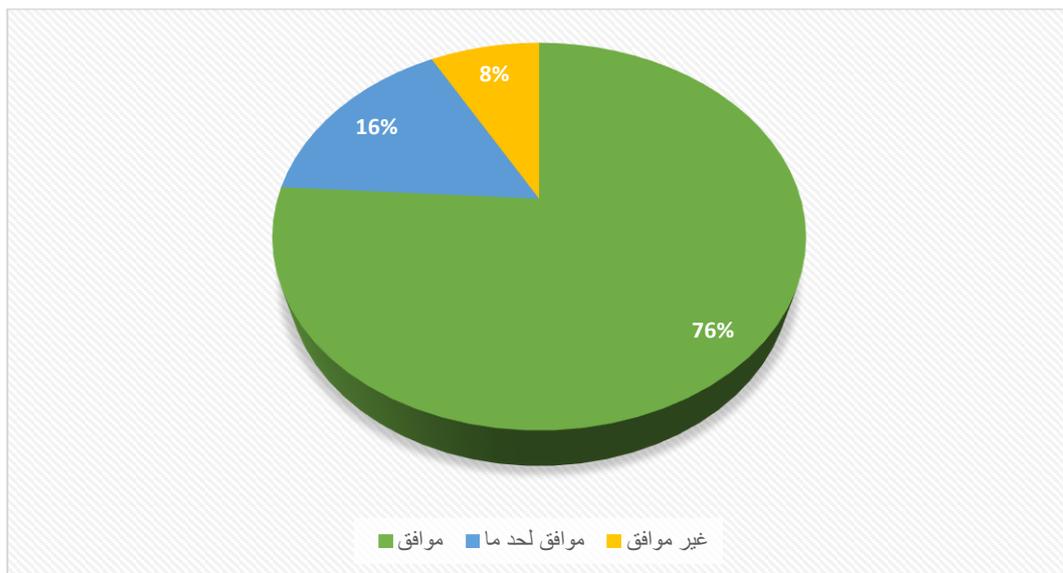
الجدول رقم (25): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (04) للمحور الثالث

التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
19	76.00	20.72	5.99
04	16.00		
02	08.00		
درجة الحرية ن= 2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 19 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 76%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 04 أفراد بنسبة 16%، فيما أجاب فردين لإثنين (02) بنسبة 08% بـ "غير موافق". وبلغت قيمة ك2 المحسوبة 20.72 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"،

ومنه نستنتج هناك علاقة بين الاداء المهاري و الحالة النفسية للمصارعين.

الشكل رقم (24): يمثل نتائج الجدول رقم (25)



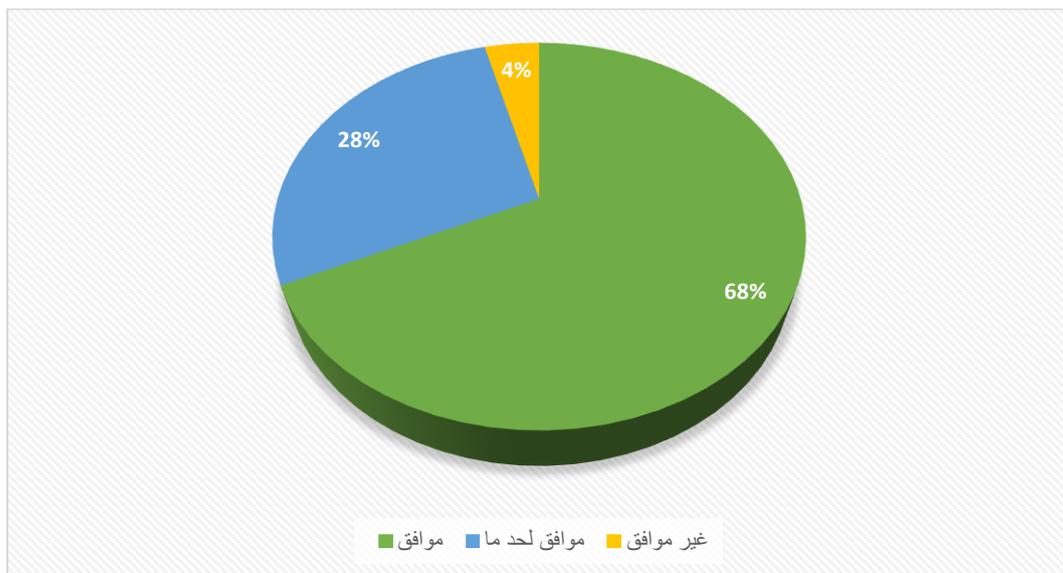
الجدول رقم (26): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (05) للمحور الثالث

التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
17	68.00	15.72	5.99
07	28.00		
01	04.00		
درجة الحرية ن=2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 17 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 68%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم 07 أفراد بنسبة 28%، فيما لم يجب إلا فرد واحدا من أفراد العينة بـ "غير موافق" بنسبة 04%. وبلغت قيمة ك2 المحسوبة 15.72 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"،

ومنه نستنتج ان الجلسات النفسية للرياضيين لها علاقة بتحسين أداء الرياضي من مختلف جوانب.

الشكل رقم (25): يمثل نتائج الجدول رقم (26)

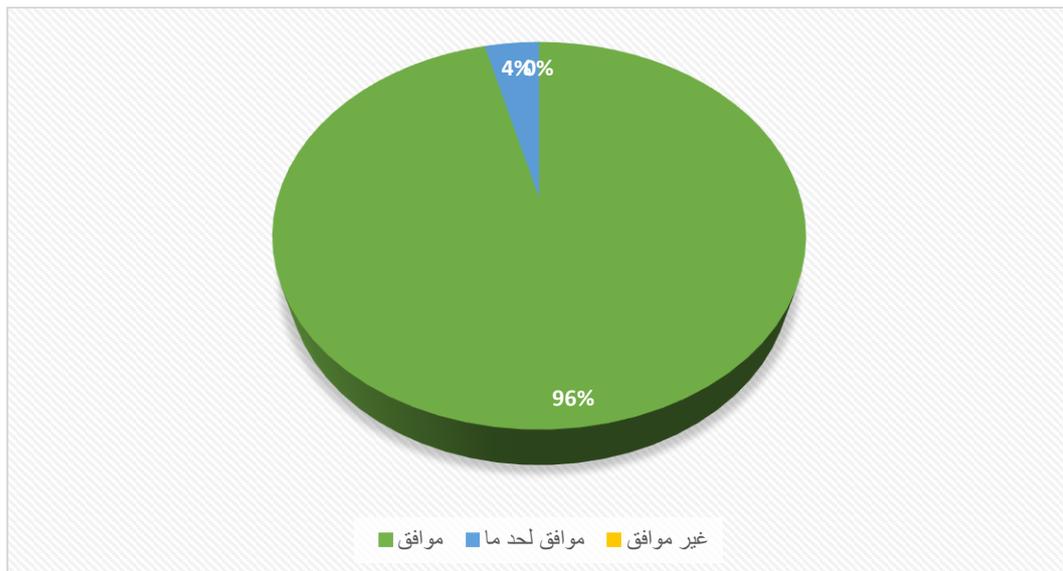


الجدول رقم (27): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (06) للمحور الثالث

التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
24	96.00	44.25	5.99
01	04.00		
00	00.00		
درجة الحرية = 2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 24 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 96%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم فردا واحدا بنسبة 04%، فيما لم يجب أي فرد من أفراد العينة بـ "غير موافق". وبلغت قيمة كا² المحسوبة 44.25 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"، ومنه نستنتج ان التحضير النفسي يجنب المصارع من الوقوع في عدم التركيز أثناء المنافسة و التدريب.

الشكل رقم (26): يمثل نتائج الجدول رقم (27)



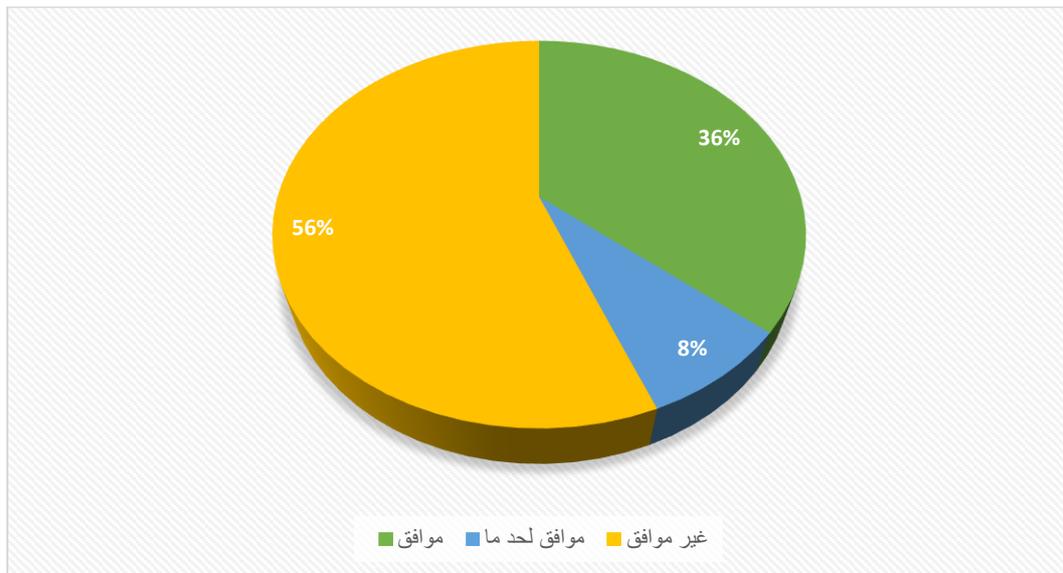
الجدول رقم (28): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (07) للمحور الثالث

التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
09	36.00	8.72	5.99
02	08.00		
14	56.00		
درجة الحرية ن=		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
دال		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 09 أفراد من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 36%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم فردين إثنين (02) بنسبة 08%، فيما أجاب 14 فرد من أفراد العينة بـ "غير موافق" بنسبة 56%. وبلغت قيمة ك2 المحسوبة 8.72 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "غير موافق"،

ومنه نستنتج المدرب لا يخشي فقدان السيطرة على أداء المصارعين عند اقتراب المنافسة.

الشكل رقم (27): يمثل نتائج الجدول رقم (28)



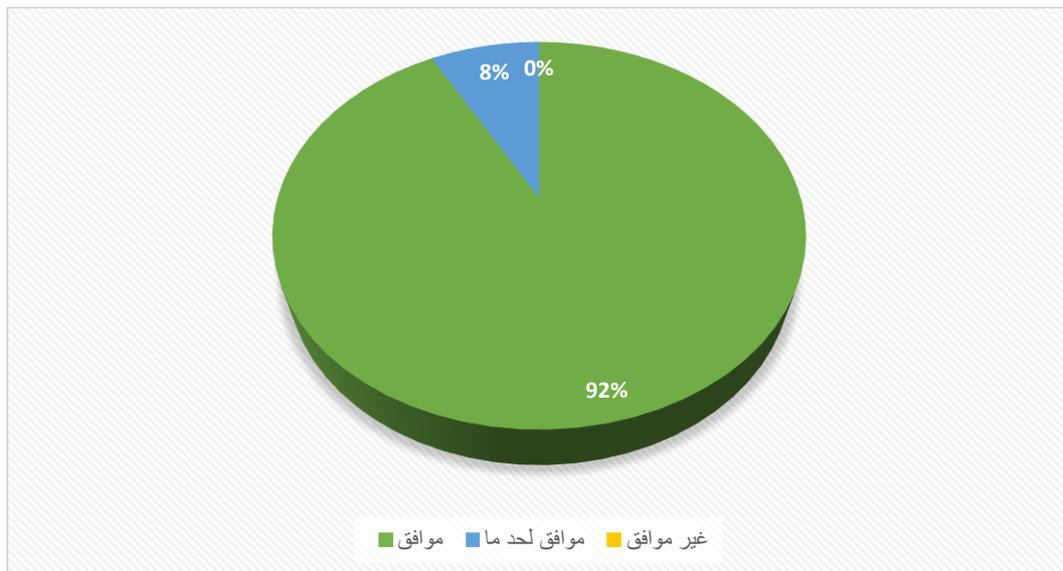
الجدول رقم (29): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (08) للمحور الثالث

التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
23	92.00	38.97	5.99
02	08.00		
00	00.00		
درجة الحرية = 2		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
دال		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 23 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 92%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم فردا واحدا بنسبة 08%، فيما لم يجب أي فرد من أفراد العينة بـ "غير موافق". وبلغت قيمة كا² المحسوبة 38.97 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"،

ومنه نستنتج ان المدرب يهتم بما يشعر به المصارعين من توتر و قبل المنافسة.

الشكل رقم (28): يمثل نتائج الجدول رقم (29)



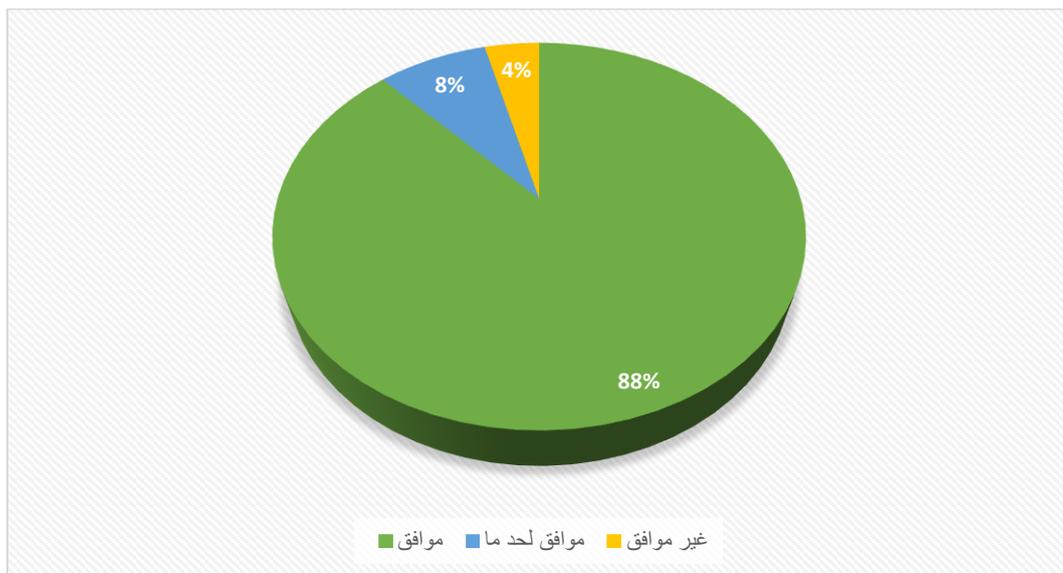
الجدول رقم (30): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (09) للمحور الثالث

التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
22	88.00	33.69	5.99
02	08.00		
01	04.00		
درجة الحرية ن=		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
دال		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 22 فراد من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 88%، أما من أجابوا بـ "موافق لحد ما" بلغ عددهم فردين إثنين (02) بنسبة 08%، فيما أجاب فردا واحدا من أفراد العينة بـ "غير موافق" بنسبة 04%. وبلغت قيمة ك2 المحسوبة 33.69 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"،

ومنه نستنتج ان التحضير النفسي يعمل على تنمية الثقة لدى المصارعين.

الشكل رقم (29): يمثل نتائج الجدول رقم (30)

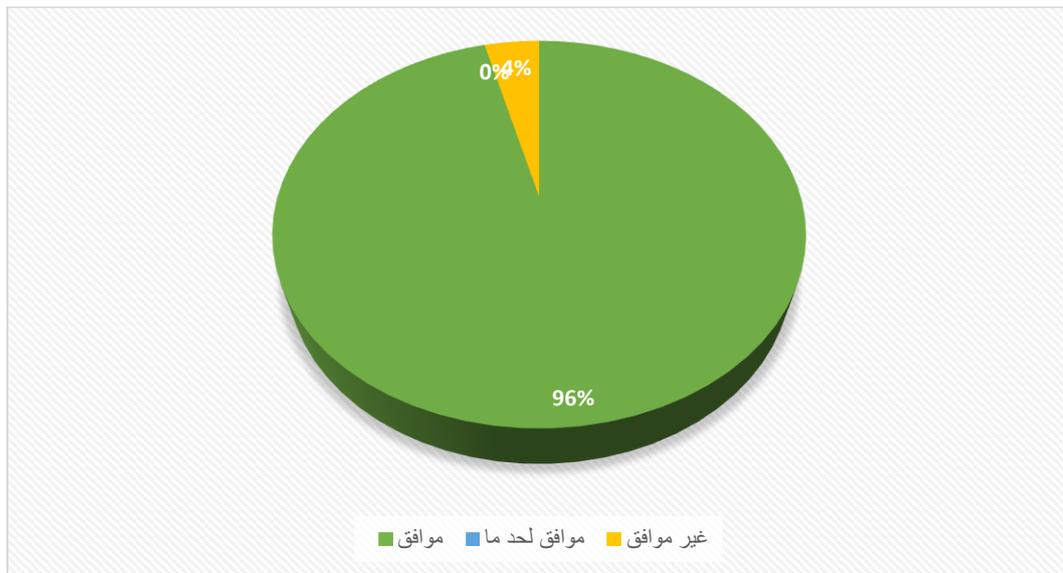


الجدول رقم (31): يبين نتائج الإجابة عن السؤال رقم (10) للمحور الثالث

التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
24	96.00	44.25	5.99
00	00.00		
01	04.00		
درجة الحرية ن=		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 24 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "موافق" بنسبة 96%، أما من أجابوا بـ "غير موافق" بلغ عددهم فردا واحدا بنسبة 4%، فيما لم يجب أي فرد من أفراد العينة بـ "موافق لحد ما". وبلغت قيمة ك2 المحسوبة 44.25 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 5.99 عند درجة الحرية ن=2، ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "موافق"، ومنه نستنتج ان للاخصائي النفسي دور فعال في مساعدة المصارعين على تجاوز الضغوطات النفسية اثناء المنافسة.

الشكل رقم (30): يمثل نتائج الجدول رقم (31)



2-2-2- مقارنة النتائج بالفرضيات:**2-2-1- مناقشة الفرضية الأولى:** للمدرب و عي بقيمة التحضير النفسي للمصارعين.

من اجل التحقق من صحة الفرضية الاولى والتي افترضنا بان للمدرب و عي بقيمة التحضير النفسي للمصارعين وانطلاقا من النتائج المحصل عليها في جدول الاول رقم (2,3,4,5,6,7,8,9,10,11) السابقة الذكر و المؤكدة بطريقة احصائية علمية حيث نستطيع اثبات ان هذه الفرضية تحققت وذلك من إجابات المدربين والذين اتفقوا بان للمدرب و عي بقيمة التحضير النفسي للمصارعين وهذا ما اكدته دراسة (زهواني سفيان 2014) يجب على المدرب ان يقوم مقام المختص النفسي شرط ان يكون ملما بمهارات الاساسية لعملية التوجيه والارشاد النفسي وان يكون على دراية بالعلوم التي لها علاقة بتدريب خاصة العلوم الانسانية وهذا على عكس ما اكدته (علي حسين هاشم الزالملي 2020) بان تجربة المدرب الميدانية قد تعطيه معلومات عامة عن شخصية الرياضي وعلى هذا الاساس استخلص الطالب الباحث ان هذه الفرضية قد تحققت.

2-2-2- مناقشة الفرضية الثانية: للتحضير النفسي مكانة ضمن البرنامج التدريبي للمصارعين.

من اجل التحقق من صحة الفرضية الثانية والتي افترضنا بان للتحضير النفسي مكانة ضمن البرنامج التدريبي للمصارعين وانطلاقا من النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (12 و13 و14 و15 و16 و17 و18 و19 و20 و21) السابقة الذكر و المؤكدة بطرق احصائية علمية حيث نستطيع اثبات ان هذه الفرضية تحققت وذلك من اجابات المدربين والذين اتفقوا بان للتحضير النفسي مكانة ضمن البرنامج التدريبي للمصارعين وهذا ما اكدته دراسة زهواني سفيان 2018 وهذا لمعرفة مدى اهمية ودور استخدام برامج التحضير النفسي في مراحل الاعداد وخاصة خلال المراحل المنافسة

ونادرا مانجد من يقول ان ادراج التحضير النفسي ضمن البرامج تدريبية غير مهم وعلى هذا الاساس استخلص طالب الباحث بان الفرضية قد تحققت.

2-2-3- مناقشة الفرضية الثالثة: للتحضير النفسي دور في كبح الضغوطات النفسية وتحقيق النتائج الإيجابية

اثناء المنافسة.

من اجل التحقق من صحة الفرضية الثالثة للبحث والتي افترضنا بان للتحضير النفسي دور في كبح الضغوطات النفسية وتحقيق النتائج الايجابية اثناء المنافسة وانطلاق من النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (22 و23 و24 و25 و26 و27 و28 و29 و30 و31) السابقة للذكر والمؤكدة بالطرق إحصائية علمية حيث نستطيع اثبات ان هذه الفرضية تحققت وبذلك من خلال اجابات المدربين الذين ينشطون في بلدية المحمدية التابعة لولاية معسكر والذين اتفقوا على ضرورة اقام التحضير النفسي لكبح الضغوطات النفسية وتحقيق النتائج الايجابية وهذا ما اكدته دراسة(علاوي1997 الصفحة 122) وبالتالي فان للتحضير النفسي اهمية بالغة في تحصيل النتائج والمساعدة في اكتسابها اثناء المنافسة ونقص مستوى التحضير النفسي يؤدي الى الشك مما يعيق الاداء ويجيد قلق ويضعف من التركيز ويسبب التردد ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف اكثر من الاهتمام بنواحي القوة ومن النادر ان نجد من يقول ان التحضير النفسي غير مهم في كبح الضغوط النفسية وعلى هذا الاساس إستخلص الطالب الباحث بان الفرضية قد تحققت.

2-3-الاستنتاجات:

- الاستماع للمصارعين و تفهم انشغالاتهم يحسن من حالتهم النفسية.
- من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي للمصارعين أسوى الجانب البدني و المهاري.
- عادة ما يخصص المدرب جزء من الوحدات التدريبية في الجانب النفسي.
- يكون التحضير النفسي عادة أثناء، قبل و بعد المنافسة.
- توجد علاقة بين التحضر النفسي و التحضيرات الأخرى.
- يجب مساعدة اللاعبين على اكتساب المهارات النفسية من خلال برنامج خاص اثناء المنافسة.
- للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الاداء و تحقيق النتائج.
- التحضير النفسي يؤثر على أداء الرياضي الجيدو أثناءالمنافسة.
- هناك علاقة بين الاداء المهاري و الحالة النفسية للمصارعين.
- التحضير النفسي يجنب المصارع من الوقوع في عدم التركيز أثناء المنافسة و التدريب.

- التحضير النفسي يعمل على تنمية الثقة لدى المصارعين.

2-4- الإقتراحات:

- العمل على توفير اخصائي نفسي في الفرق و الأندية .
- محاولة توفير اخصائي نفسي للرياضيين خاصة اثناء المنافسة.
- يجب على المدربين وضع مخطط علم النفس الرياضي و اخذه بعين الاعتبار.
- اتباع طرق عصرية في تحضير الفريق في جميع الجوانب خاصة الجانب النفسي.
- يجب ان يكون التحضير النفسي مخططا تخطيطا جيدا حسب برنامج المنافسة.
- ضرورة تكوين المدربين تكوينا جيدا خاصة في تحضير الجانب النفسي للتعرف على الأساليب العلمية و مواجهة توتر المنافسة.

خلاصة العامة:

تطرقنا في دراستنا المتواضعة هذه إلى أحد اهم الجوانب من جوانب التدريب الرياضي، والذي يأخذ بعين الاعتبار في وقتنا الحالي، والذي له دور كبير و ضروري في إعداد اللاعبين لتحقيق نتائج عالية و التغلب على الصعوبات النفسية التي تشكل عائق حاد اتجاه اللاعبين و حالتهم النفسية ألا وهو الجانب السيكولوجي من ويعتبر هذا الأخير ذو اهمية بالغة في تطوير الرياضة بصفة عامة تعتمد على هذا الجانب نظرا لما يعطيه فوائد كبيرة للمردود الرياضي للوصول إلى اعلى المستويات، وان في رياضة الجودو الجانب النفسي للتحضير لم يأخذ بعين الاعتبار، وأيضا إهماله من طرف الكثير من المدربين في الجزائر، يؤدي إلى عدم التحكم في الضغوط النفسية للمصارعين و من هذا المنطلق تناولنا في موضوع بحثنا دور التحضير النفسي اثناء المنافسة في تحسين الاداء الرياضي لمصارع الجودو من وجهة نظر المدربين' و ذلك بالرغم من أهمية هذا الجانب وايضا بالرغم من تواجد المدربين خريجي الجامعات إلا أن ما لا حظناه هو معظمهم يكمن نقصهم من حيث التكوين في الجانب السيكولوجي، وان الواقع يثبت بضرورة التكفل بالمصارع من الناحية النفسية لرفع قدرته ومعنوياته ليكون مستعا لخوض أي منافسة دون أعراض ومشاكل نفسية، وأيضا للرفع من مستوى رياضة الجودو والرياضة بصفة عامة. ان الغرض الأساسي من التركيز على هذا الجانب هو كونه ذو فعالية في الرفع

من درجة المردود عند المصارعين، وعليه يجب على المدرب أن يكون على دراية واسعة بمختلف جوانب وطرق وأساليب التحضير النفسي التي تعمل على التحكم في مختلف الضغوط النفسية والتي تشكل خطرا على اللاعب وصحته النفسية والجسمية، ومن هذا واجب على المدرب أن يقوم بالاطلاع على كل كبيرة وصغيرة لإثراء معلوماته وقدراته وأفكاره، ويجب أن تتلاءم ومواصفاته الفكرية والعلمية والثقافية وطبيعة العمل الذي يقوم به، وان يعلم أن تحضير المصارعين اثناء المنافسة لا تتمثل فقط في الجانب البدني والتقني والتكنيكي، بل يشمل الجانب النفسي والنظري ويقتنع أيضا بضرورة الاستعانة بأخصائيين في المجال النفسي الرياضي لمساعدة المدرب في عمله اليومي.

بعدما استهل الطالب الباحث دراسته التعريف ببحثه من خلال ادراج مشكلة البحث ومنهج الدراسة والفرضيات والاهداف فضلا عن تحديد مصطلحات البحث، عمد الى الدراسة النظرية التي احتوت على فصلين، خصص الفصل الأول الى التحضير النفسي ، واما الفصل الثاني فتم الحديث فيه عن رياضة الجودو، أما الباب الثاني فكان للدراسة الميدانية حيث قسمناه هو الآخر إلى فصلين، خصص الفصل الأول لمنهج البحث و اجراءاته الميدانية والفصل الثاني لعرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها، ، حيث تم مقارنة هذه النتائج بالفرضيات الموضوعة سلفا .

ليستنتج الطالب الباحث أن للتحضير النفسي دور في تحسين الاداء الرياضي لمصارعي الجودو ، ومن خلال كل ما سبق تم الخروج بمجموعة من التوصيات لعله يستفاد منها سواء من جهة الدراسات المستقبلية المرتبطة بموضوع البحث، أو من جهة اندية الجودو المطالبة بالأخذ بالأساليب العلمية أكثر من أي وقت مضى في سبيل النهوض بهذه الرياضة وطنيا.

المصادر و المراجع

قائمة المراجع:

1. أحمد فرحان التميمي (2012) مبادئ الجودو والقانون الدولي للأصحاء (١١٢) وللمكفوفين والصم.
2. اسامة كامل راتب (2000) تدريب المهارات النفسية _ التطبيقات في المجال الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
3. حسن أحمد الشافعي(2008)، تاريخ التربية البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
4. راتب، أ، ك (1997) علم النفس الرياضي، " مفاهيم تطبيقات " دار الفكر العربي، القاهرة.
5. شليحي عمر(2018)، مقياس الرياضات القتالية الجودو، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي.
6. عامر ابراهيم، قند يلجي(2008)، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والالكتروني، عمان الاردن، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
7. عبدالحميد علي سمير(1999)، إدارة الهيئات الرياضية، النظريات و تطبيقاتها، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية.
8. عزت محمود كاشف(1997)، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دليل المدربين و اولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، قاهرة.
9. فيصل رشيد عياش الديلمي(1997)، كرة القدم بدون طبعة .
10. محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي(2011)، برنامج تدريبي لبعض مهارات الحق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبالجودو، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
11. محمد العربي شمعون (1999) ، علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب ،النشر، القاهرة.
12. محمد العربي شمعون ،(1996)، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة.
13. محمد حسن علاوي (2001) . علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
14. محمد حسن علاوي(1998) ، الإعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

15. محمد رضا حافظ الروبي(2007)، محمد عمران مبادئ رياضة الجودو، ط2 مهى لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية.

16. مراد إبراهيم طرفة (2001)، الجودو بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

17. مسعودي خالد(2012)، أثر تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة التوازن التوافق) على الأداء المهاريلمرحلة الإسقاط) الرمي) لدى مصارعى الجودو الناشئين (10-12 سنة)، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه فينظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي بن عبد الله.

18. نادى أحمد علي عبد المجيد(2009)، رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوطن العربي، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.

قائمة المراجع الأجنبية:

1. BROUSSE M, LE JUDO, SON HISTOIRE, ET SES Succès, PARIS, 2002.
2. Bernard Bronchart: L'enseignement des sports de combat, judo, lutte sambo, édition Amphora, paris, 1989.
3. Daniel Bongard, Judo aide-mémoire, Suisse, 2006.
4. Robert Lassere: Manuel pratique de judo selon la technique du kodokan. Op.cit.
5. Mostapha Mabed: Guide pratique du judo, entreprise national du livre.

المحاضرات:

- دودو بلقاسم(2009) ، محاضرات الجيدو السنة أولى stap، ورقة .
- لخضر معلوم(2021)، مطبوعة محاضرات مقياس الجيدو، جامعة الجزائر3، الجزائر.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضة

استمارة استبيان
موجه الى المدربين

في اطار انجاز البحث لنيل شهادة ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تدريب رياضي تخصص
تحضير نفسي .

تحت عنوان : " دور التحضير النفسي اتناء المنافسة في تحسين الاداء الرياضي لدى مصارعي الجيدو من
وجهة نظر المدربين "

نرجو من سيادتكم المحترمة ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة حسب
رأيك ونتعهد ان كامل البيانات المجمعَة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم الا لاجراض علمية
بحثة وشكرا على تعاونكم معنا .

من اعداد الطالب :

- بوحريز دايج مختار

السنة الجامعية 2023 – 2024

المعلومات الشخصية للمدرب :

1) ما هي الشهادة المتحصل عليها في الرياضة ؟

- | | | | |
|--------------------------|-----------|--------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | ليسانس | <input type="checkbox"/> | ماستر |
| <input type="checkbox"/> | مستشار | <input type="checkbox"/> | دكتوراه |
| <input type="checkbox"/> | لاعب سابق | | |

2) ما هو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي؟

- | | | | |
|--------------------------|------------------|--------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | من 1 الى 5 سنوات | <input type="checkbox"/> | من 6 الى 10 سنوات |
| <input type="checkbox"/> | من 11 الى 15 سنة | <input type="checkbox"/> | اكثر من 15 سنة |

3) ما هو المستوى الذي دربت فيه ؟

- | | | | |
|--------------------------|------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | هاوي | <input type="checkbox"/> | محترف |
|--------------------------|------|--------------------------|-------|

4) ما هي الأصناف التي أشرفت على تدريبها ؟

- | | | | |
|--------------------------|--------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | ناشئين | <input type="checkbox"/> | اكابر |
|--------------------------|--------|--------------------------|-------|

الرقم	العبارات	موافق	موافق لحد ما	غير موافق
1	عادة ما يتلقى المدرب تكوين في علم النفس الرياضي			
2	عادة ما يتلقى المدرب تكوين حول نفسية المصارع			
3	يستعمل مدرب الجيدو عدة طرق و تقنيات مختلفة في تحضير النفسي كالمقابلة و الملاحظة و التوجيه			
4	الاستماع للمصارعين و تفهم انشغالاتهم يحسن من حالتهم النفسية			
5	هل تقوم بالتحضير النفسي للمصارعين			
6	أرى من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي للمصارعين أسوأ الجانب البدني و المهاري			
7	هل يوجد محضر نفسي في الفريق			
8	هل تجتهد لإحضار أخصائي نفسي لإعداد حصص نفسية للمصارعين			
9	يضايقني عدم اهتمام النادي بتوفير أخصائي نفسي رياضي			
10	هل تريد الاشتراك في دورات تدريبية متخصصة في التحضير النفسي الرياضي			

المحور الأول : هل لدى المدرب وعي بقيمة التحضير النفسي للمصارعين؟

المحور الثاني : هل لتحضير النفسي مكانة ضمن البرنامج التدريبي للمصارعين؟

الرقم	العبارات	موافق	موافق لحد ما	غير موافق
1	عادة ما يخصص المدرب جزء من الوحدات التدريبية في الجانب النفسي			
2	يكون التحضير النفسي عادة أثناء، قبل و بعد المنافسة			
3	توجد علاقة بين التحضر النفسي و التحضيرات الأخرى			
4	التحضير النفسي هو عنصر أساسي لتجريب الرياضي الجيدو			
5	كل نادي أو فريق لديه أخصائي نفسي يتابع الحالة النفسية للمصارعين			
6	هل يضايقك اعتبار الجانب النفسي من الأمور الثانوية في إعداد المصارعين			
7	هل تقوم الاتحادية الجزائرية للجيدو ببرمجة أيام تكوين للمدربين في مجال التحضير النفسي			
8	كل مدرب يعد معلومات خاصة بكل رياضي خاصة الحالة النفسية			
9	يأخذ الجانب النفسي نصيبا ائبر من الجانب التطبيقي و النظري في البرنامج التدريبي للمنافسة			
10	يجب مساعدة اللاعبين على اكتساب المهارات النفسية من خلال برنامج خاص اثناء المنافسة			

المحور الثالث : للتحضير النفسي دور في كبح الضغوطات النفسية و تحقيق النتائج الايجابية أثناء المنافسة ؟

الرقم	العبارات	موافق	موافق لحد ما	غير موافق
1	للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء و تحقيق النتائج			
2	يؤثر التحضير النفسي على أداء الرياضي الحيدو أثناء المنافسة			
3	تراجع النتائج السلبية لنقص التحضير النفسي			
4	هناك علاقة بين الأداء المهاري و الحالة النفسية للمصارعين			
5	الجلسات النفسية للرياضيين لها علاقة بتحسين أداء الرياضي من مختلف جوانب			
6	يجنب التحضير النفسي المصارع من الوقوع في عدم التركيز أثناء المنافسة و التدريب			
7	هل تخشي فقدان السيطرة على أداء المصارعين عند اقتراب المنافسة			
8	هل تهتم بما يشعر به المصارعين من توتر و قبل المنافسة			
9	يعمل التحضير النفسي على تنمية الثقة لدى المصارعين			
10	للاخصائي النفسي دور فعال في مساعدة المصارعين على تجاوز الضغوطات النفسية اثناء المنافسة			



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 05/05/2024
Ref :41/ S.T / 2024

مستغانم في: 2024/05/05
الرقم: 41 / ت.ر / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس نادي الرياضي وداد المحمدية للجيدو

- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب:

- بوحريز دايج مختار .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير نفسي رياضي للسنة الجامعية 2023 / 2024 .

و هذا قصد توزيع إستمارة إستيبانية على المدرسين لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا أسمي عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم
رئيس قسم التدريب الرياضي
المصنف: د. بلقاضي عماد

موافقة
CSA. W.A. 91
النادي الرياضي
م. د. بلقاضي عماد



University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 05/05/2024
Ref : 41/ S.T / 2024

مستغانم في: 2024/05/05
الرقم: 41 / ت.ر / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس نادي الرياضي وداد المحمدية للجيدو

- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب:

- بوحريز دايج مختار .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير نفسي رياضي للسنة الجامعية 2023 / 2024 .
و هذا قصد توزيع إستمارة إستبائية على المدرسين لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم
رئيس قسم التدريب الرياضي
أعضاء: د. بلقاضي عماد

موافقة الرئيس
CSA. W.M.S
ورناد المحمدية
MOHAMMAD MOHAMMAD



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

The Date : 05/05/2024
Ref :41/ S.T / 2024

مستغانم في: 2024/05/05
الرقم: 41 / ت.ر / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس نادي الرياضي أجيال المحمدية للجيدو . .
- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب:
- بوحريرز دايج مختار .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير نفسي رياضي للسنة الجامعية 2023 / 2024 .
و هذا قصد توزيع إستمارة إستيائية على المدرسين لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم
جامعة مستغانم
قسم التدريب الرياضي
مستغانم
مستغانم

موافقة الرئيس
أجيال
المحمدية
للجيدو
مستغانم
سعيد سيد علي
الرئيس



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 05/05/2024
Ref :41/ S.T / 2024

مستفاتيهم لى: 2024/05/05
الرقم: 41 / ت.ر / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس نادي الرياضي أمجاد المحمدية للجيدو .
- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب:
- بوحريز دايج مختار .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير نفسي رياضي للسنة الجامعية 2023 / 2024 .
و هذا قصد توزيع إستمارة إستبائية على المدرسين لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم
قسم التدريب الرياضي
المعهد العالي للتربية البدنية والرياضية
جامعة أمجاد المحمدية للجيدو
مستغانم

موافقة الرئيس

لنادي رياضي الهواي الجيدو
أمجاد المحمدية
الجيدو
بشمة الصلحة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 05/05/2024
Ref :41/ S.T / 2024

مستغاثم لى: 2024/05/05
الرقم: 41 / ت.ر / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضى

الى السيد: رئيس نادي الرياضى أبطال المحمدية للجيدو . .
- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضى بمعهد التربية البدنية و الرياضة لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب:
- بوحريز دايج مختار .

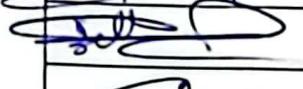
المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير نفسي رياضى للسنة الجامعية 2023 / 2024 .
و هذا قصد توزيع إستمارة إستيائية على المدرين لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تقبلوا منا أسى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم
رئيس قسم التدريب
المستغاثم عادل

رئيسة القسم
يعقوب بن عبد الحميد
أبطال المعبرة
للجيدو
شعبة لمتسبة

فائمة المحكمين :

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
سماوي و كرم	استاذ للتعليم الالى	سفاهم	
كوتسوك نسفاوي	استاذ لتعليم العالي	مستغانم	
بن قلا و ريواني	" " "	مستغانم	
بلقاسم عمار	استاذة جامعية	عنبرناح	
فخول لسوس	استاذة للتعليم	" "	