



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي التنافسي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس بعنوان

دراسة مقارنة لمستوى طاقة النفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية

بحث مسحي أجري على طلبة معهد التربية البدنية والرياضية – مستغانم (20-23) سنة

ياشرف:

أ.د. حرشاوي يوسف

من إعداد الطالب:

غراب هواري

السنة الجامعية: 2019/2018

إهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما تبارك و
تعالى: "وقل لهما قولاً كريماً واخفض لهما جناح الذل من الرحمة و
قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيراً"

-صدق الله العظيم-

أهدي هذا العمل المتواضع لكل من صبر وأعطى جهداً واخذ بيدي

لوالدي ووالدي الكريمين أطال الله في عمرهما

إلي إخوتي وأخواتي

إلي أسرتي وكل من ساندني طيلة مشواري

إلي طلبة معهد التربية البدنية والرياضية

جامعة "عبد الحميد بن باديس - مستغانم"

شكر و تقدير

﴿ يَزْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾

المجادلة: 11

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبرحمته تنزل البركات والصلاة والسلام علي خير الأنام محمد رسول الله صلي عليه وسلم

قال رسول الله عليه الصلاة والسلام " من اصطنع إليكم معروفا فجاوزه، فإن عجزتم عن مجاراته فادعوا له حتى تعلموا أنكم قد شكرتم، فإن الشاكر يحب الشاكرين "

بعد شكر الله سبحانه وتعالى علي كريم فضله وحسن توفيقه لي في إنجاز هذا العمل المتواضع

أتقدم بجزيل شكري وتقديري إلى أستاذ المشرف: أ.د حرشاوي يوسف علي تفضله بإشراف علي هذا البحث وأكن له كل التقدير والاحترام لما بذله من جهد

وكل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية الذين ساهموا في إنجاز هذا العمل، وكذلك زملاء الدراسة وأخص بالذكر: بن يحي عبد الكريم - دولات سفيان - بلعيمش عبد الصمد.

ملخص البحث:

-دراسة مقارنة لمستوى الطاقة النفسية بين طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.....؟

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الطاقة النفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بين قسم تربية وعلم الحركة وتدريب رياضي تنافسي بجامعة مستــــتــــغــــانم .

وقد افترض الطالب الباحث بأنه يوجد تباين لمستوي الطاقة النفسية بين طلبة ليسانس وقد كان اختيار العينة طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بلغ عددهم 100 طالب بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي التي نسبتها 73.52 و تم استخدام مقياس مكون من 6 أبعاد هي:

-بعد السيطرة على الذات -الوعي الذاتي - تركيز الطاقة العقلية-المحادثة الايجابية للذات- الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل -مستوى الطموح

ولقد استخدم الطالب الباحث المعالجة الإحصائية الخاصة بالمنهج الوصفي (ت ستودنت ،معامل الارتباط لبيرسون، النسبة المئوية ،الأسس العلمية كالصدق والثبات) وقد استنتج الباحث انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويين التربية وعلم الحركة والتدريب الرياضي التنافسي للطاقة النفسية حيث تميز طلبة التدريب الرياضي بطاقة نفسية عالية مقارنة بطلبة التربية وعلم الحركة ، التي تكون منخفضة لديهم .

الكلمات المفتاحية :

_ مستوى الطاقة النفسية

_طلبة معهد التربية البدنية والرياضية

- Une étude comparative du niveau d'énergie psychologique parmi les étudiants de l'Institut d'éducation physique et de sport?

Résumé de recherche:

Le but de l'étude était d'identifier le niveau d'énergie mentale des étudiants de l'Institut d'éducation physique et du sport entre le Département de l'éducation et de la science du mouvement et la formation sportive compétitive de l'Université de Mostaganem.

L'élève a émis l'hypothèse qu'il y avait une différence de niveau d'énergie psychique parmi les étudiants en licence

L'échantillon était composé de 100 étudiants de l'Institut d'éducation physique et du sport de manière aléatoire, parmi la société d'origine 73,52

Une échelle de 6 dimensions a été utilisée:

- Maîtrise de soi - Conscience de soi - Concentration d'énergie mentale - Pasant parler de soi - Lutte pour atteindre le niveau optimal - Niveau d'ambition

L'élève a utilisé le traitement statistique du chercheur concernant la méthode descriptive (T Théodore, coefficient de corrélation de Pearson, pourcentage, bases scientifiques telles que l'honnêteté et la persistance).

L'élève a conclu qu'il existait des différences statistiquement significatives entre les niveaux d'éducation, de science du mouvement et d'entraînement au sport de compétition pour l'énergie psychique. Les étudiants en entraînement sportif ont un score psychologique élevé par rapport aux étudiants en éducation et en science du mouvement,

Mots-clés:

_ Niveau d'énergie mentale

_ Etudiants de l'institut d'éducation physique et sportive

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 36 | يوضح الافتراضات الثلاثة التي توجه بين الطاقة النفسية و الأداء الرياضي | 01 |
| 37 | يوضح النموذج المقترح لمستوى الطاقة النفسية الملائم لبعض المهارات و الأنشطة الرياضية | 02 |
| 63 | يوضح معامل الصدق و الثبات لمقياس الموضوع | 03 |
| 70 | الفرق في الدرجة الكلية لجميع المحاور الطاقة النفسية بين طلبة التربية و علم الحركة و التدريب الرياضي التنافسي | 04 |
| 71 | يوضح الفرق فيما يخص السيطرة على الاستثارة بين طلبة التربية و علم الحركة و التدريب الرياضي التنافسي | 05 |
| 73 | يوضح الفرق فيما يخص الوعي الذاتي بين طلبة التربية و علم الحركة و التدريب الرياضي التنافسي | 06 |
| 75 | يوضح الفرق فيما يخص تركيز الطاقة العقلية بين طلبة التربية و علم الحركة و التدريب الرياضي التنافسي | 07 |
| 76 | يوضح الفرق فيما يخص المحادثة الايجابية للذات بين طلبة التربية و علم الحركة و التدريب الرياضي التنافسي | 08 |
| 78 | يوضح الفرق فيما يخص الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل بين طلبة التربية و علم الحركة و التدريب الرياضي التنافسي | 09 |
| 80 | يوضح الفرق فيما يخص مستوى الطموح بين طلبة التربية و علم الحركة و التدريب الرياضي التنافسي | 10 |

قائمة الأشكال البيانية

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 21 | يوضح أهمية العمل و قيمته للرياضي | 01 |
| 22 | يوضح العلاقة بين الطاقة النفسية و التوتر | 02 |
| 29 | يوضح علاقة علم النفس الرياضة بمنظومة الرياضة | 03 |
| 29 | مخطط يوضح العلاقة بين حالة الطاقة و الطاقة النفسية الكامنة و التوتر | 04 |
| 72 | يبين الفروق في النسب المئوية للرياضيين بين طلبة التربية و علم الحركة و التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص بعد سيطرة على الاستثارة | 05 |
| 74 | يبين الفروق في النسب المئوية للرياضيين بين طلبة التربية و علم الحركة و التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص بعد الوعي الذاتي | 06 |
| 76 | يبين الفروق في النسب المئوية للرياضيين بين طلبة التربية و علم الحركة و التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص بعد تركيز الطاقة العقلية | 07 |
| 77 | يبين الفروق في النسب المئوية للرياضيين بين طلبة التربية و علم الحركة و التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص بعد محادثة الايجابية للذات | 08 |
| 79 | يبين الفروق في النسب المئوية للرياضيين بين طلبة التربية و علم الحركة و التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص بعد الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل | 09 |
| 81 | يبين الفروق في النسب المئوية للرياضيين بين طلبة التربية و علم الحركة و التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص بعد مستوى الطموح | 10 |

قائمة المحتويات

| العنوان | |
|---------------------------------------|--|
| رقم الصفحة | الموضوع |
| أ | شكر وتقدير |
| ب | إهداء |
| | ملخص البحث |
| ج | قائمة الجداول |
| د | قائمة الأشكال البيانية |
| التعريف بالبحث | |
| 01 | المقدمة |
| 02 | مشكلة البحث وأهميته |
| 02 | فرضيات البحث |
| 03 | أهداف البحث |
| 03 | تعريف المصطلحات |
| 04 | الدراسات السابقة و المشابهة |
| الباب الأول : الخلفية النظرية للموضوع | |
| الفصل الأول :الطاقة النفسية | |
| 8 | تمهيد |
| 8 | 1-1 مفهوم الطاقة النفسية |
| 9 | 1-2 تعبئة الطاقة النفسية |
| 10 | 1-3 مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي |
| 12 | 1-4 توجيهات المساعدة لزيادة التعبئة للاعب قبل المنافسة |

| | |
|----|--|
| 13 | 5-1 الطاقة النفسية و الأداء الرياضي |
| 14 | 6-1 متطلبات الطاقة النفسية حسب نوع الرياضة |
| 16 | 7-1 العوامل المؤثرة في أداء الرياضي |
| 18 | 8-1 التعبئة النفسية في ضوء خصائص الأداء |
| 18 | 9-1 مفهوم النجاح الرياضي |
| 19 | 10-1 تنظيم الطاقة النفسية |
| 21 | 11-1 التوتر النفسي والطاقة النفسية |
| 23 | 12-1 الطاقة النفسية المثلى |

الفصل الثاني: الطاقة النفسية و الأنشطة الرياضية


| | |
|----|---|
| 27 | تمهيد |
| 27 | 2-1 مفهوم علم النفس الرياضية |
| 28 | 1-2-2 علاقة علم النفس الرياضية بمنظومة علوم الرياضة |
| 29 | 2-2-2 علاقة الطاقة بالطاقة النفسية والتوتر الناتج عن قلق السمة التنافسي |
| 30 | 3-2-2 ابعاد حالة الطلاقة النفسية |
| 31 | 4-2-2 بعد التوازن بين القدرة المهارية وتحديات الموقف |
| 31 | 5-2-2 بعد الاندماج الواعي في الموقف |
| 31 | 6-2-2 بعد وضوح الأهداف |
| 31 | 7-2-2 بعد وضوح التغذية الراجعة |
| 31 | 8-2-2 بعد التركيز على المهمة الجارية |
| 32 | 9-2-2 بعد الإحساس بالتحكم و السيطرة |
| 32 | 10-2-2 بعد عدم الشعور بالذات |
| 32 | 11-2-2 بعد إدراك الوقت |
| 32 | 12-2-2 بعد الخبرة الذاتية |

| | |
|--|---|
| 38 | 3-2العوامل المؤثرة في العلاقة النفسية و الأداء الرياضي |
| 38 | 1-3-2الفروق الفردية |
| 39 | 2-3-2القدرات الحركية |
| 40 | 3-3-2القدرات الإدراكية |
| 40 | 4-3-2القدرات المعرفية |
| 41 | 4-2مراحل تعلم المهارة الحركية الرياضية |
| 42 | 1-4-2التوجيهات التطبيقية لتحقيق الطاقة النفسية المثلى لدى الرياضيين |
| 44 | 5-2 التخلص من مصادر الطاقة النفسية السلبية |
| 48 | خاتمة |
| التكوين في ميدان التربية البدنية والرياضية | |
| 50 | تمهيد |
| 50 | 1-3-1الاستاذ الجامعي |
| 50 | 2-3-2تعريف نظام LMD |
| 51 | 3-3-3شهادة ليسانس |
| 51 | 4-3-4شهادة ماستر |
| 52 | 5-3-5شهادة الدكتوراه |
| 52 | 6-3-6اهداف تكوين الاساتذة في الجزائر |
| 53 | 4-3-4مراحل العمرية |
| 53 | 1-4-3-1مرحلة الرشد |
| 53 | 2-4-3-2نمو المعرفي |
| 55 | 3-4-3-3نمو الجسمي |
| 55 | 1-3-4-3-1تغير العضوي |

| | |
|---|--|
| 56 | 3-4-3-2-العوامل المؤثرة على التغيير العضوي للفرد |
| 56 | 3-5-نمو النفسي |
| 56 | 3-5-1-العوامل المسببة للسلوك المشكل لمرحلة الرشد |
| 56 | 3-5-2-العوامل البيولوجية |
| 57 | 3-5-3-العوامل النفسية |
| 57 | الخاتمة |
| الباب الثاني: الدراسة التطبيقية | |
| الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية | |
| 58 | تمهيد |
| 58 | الدراسة الأساسية |
| 58 | 1-منهجية البحث |
| 58 | 1-1-منهج البحث |
| 58 | 1-2-مجتمع و عينة البحث |
| 59 | 1-3-متغيرات البحث |
| 59 | 1-4-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث |
| 60 | 1-5مجالات البحث |
| 60 | 1-5-1المجال البشري |
| 60 | 1-5-2-المجال الزمني |
| 60 | 1-5-3-المجال المكاني |
| 60 | 1-6-أدوات البحث |
| 61 | 1-7-الدراسة الاستطلاعية |
| 61 | 1-7-1المعاملات العلمية |
| 61 | 1-7-2صدق الأداء |

| | |
|--|--|
| 61 | 1-7-3- عينة الدراسة الاستطلاعية |
| 61 | 1-8- أسس العلمية للاختبارات المستخدمة |
| 61 | 1-8-1- ثبات الأداة |
| 62 | 1-8-2- صدق لأداة |
| 62 | 1-8-3 الموضوعية |
| 63 | 1-9 معامل ارتباط بيرسون |
| 64 | 1-10 الوسائل الإحصائية |
| 67 | -خاتمة |
| الفصل الثاني: عرض وتحليل و مناقشة النتائج | |
| 69 | تمهيد |
| 69 | 2-2-1. عرض نتائج المقياس الطاقة النفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية "بمستغانم": |
| 69 | 2-2-2 الفرق في درجة الكلية لجميع المحاور الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي. |
| 70 | 2-2-3. الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور السيطرة على الاستثارة . |
| 72 | 2-2-4. الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور الوعي الذاتي. |
| 74 | 2-2-5. الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور تركيز الطاقة العقلية. |
| 76 | 2-2-6. الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور محادثة الايجابية للذات. |

| | |
|----|---|
| 78 | 2-2-7. الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور الكفاح للوصول إلى مستوى أفضل |
| 79 | 2-2-8. الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور مستوى الطموح |
| 81 | 2-2-9 الاستنتاجات |
| 82 | مناقشة فرضية البحث |

A scroll of parchment is unrolled, showing its texture and the way it is bound. A quill pen, made of a single feather, is positioned diagonally across the scroll. The background is a plain, light color.

التعريف بالبحث

المقدمة:

إن علم النفس الرياضي هو احد فروع علم النفس والذي يهتم بدراسة العوامل والظواهر النفسية المؤثرة في السلوك الرياضي فالظواهر النفسية تعد من الجوانب المهمة في إعداد الرياضي وهي من مكملات المستوى الرياضي نحو تحقيق مستوى عال من الأداء والانجاز الرياضي الأفضل.

شهدت السنوات الأخيرة تطورا واضحا للمفاهيم المختلفة لأسلوب حياة الرياضي وذلك وفقا للمبادئ العامة لخصائص التدريب الذي يتضمن خصائص الأداء الحركي وخصائص الطاقة النفسية المثلى فاللاعب المنتظم في برامج التدريب الرياضي يكون لديه دافعية عالية نحو الاهتمام لتنمية قدراته البدنية و الصحية واكتساب الثقافة الرياضية المرتبطة بتفوقه الرياضي وتحسين مستواه وتكون اهتماماته بالتدريبات البدنية و المهارية هي النمط السائد في حياته ,ويصبح النشاط البدني جزءا من برنامجه اليومي المعتاد من اجل تحقيق لياقة نفسية وبدنية أفضل بمعنى انه حريص على الانتظام في تدريب وأوقات النوم والراحة وتناول الوجبات الغذائية.

استخدام مصطلح الطاقة النفسية بديلا للاستشارة أو التنشيط ويقصد بها الشدة والحيوية والقوة التي يؤدي بها العقل وظائفه ويعتبرها أساس عميق للدافعية قد تكون ايجابية أو سلبية حينما ترتبط بالسعادة أو القلق , وهي كباقي السمات النفسية تكون على شكل خط متصل كمي من أعلى نقطة في الانخفاض إلى أعلى نقطة في الارتفاع.

ويستخدم المدربون الطاقة النفسية لرفع الحالة المعنوية للرياضيين والتعرف هذا تعبئة الطاقة النفسية وإذا ازدادت عن المستوى الملائم تكون عبئا نفسيا على اللاعب (عكلة سليمان الحوري، 2016، صفحة 161) .

الإشكالية

تعد المهارات النفسية من العوامل المؤثرة في أداء اللاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطوير الأداء ووجود نقص في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة وأداء الطالب ويحتاج أي طالب رياضي إلى تعبئة طاقة النفسية بقدر حاجته لتعبئة قواه البدنية لمنافسة، وإن أي اختلال في التوازن بينهما إلى عدم الوصول التي طاقة نفسية بدنية.

تساؤل العام:

هل تتباين مستويات الطاقة النفسية بين طلبة التربية البدنية والتدريب الرياضي فيما بينهم..؟

التساؤل الفرعي:

-هل يوجد تباين في أبعاد الطاقة النفسية بين طلبة قسم التدريب الرياضي والتربية البدنية والرياضية فيما بينهم..؟

الفرضيات :

فرض عام :

توجد فروق جوهرية في مستويات الطاقة النفسية بين طلبة التربية البدنية والتدريب الرياضي.

الفرض الجزئي:

يوجد تباين واختلاف في أبعاد الطاقة النفسية بين طلبة التربية البدنية والتدريب الرياضي.

أهداف البحث .

- معرفة الطاقة النفسية لطلبة التربية البدنية والرياضية ليسانس
- التعرف على مستوى الطاقة النفسية لطلبة التربية وعلم الحركة
- معرفة الطاقة لطلبة رياضي تنافسي .

مصطلحات البحث

1{طاقة النفسية

تعريف لغوي:

هي الأساليب الإجراءات التي يستخدمها المدرب مع لرياضي والرياضي مع نفسه لزيادة الطاقة النفسية التي الدرجة المثلي الذي تلاءم الأداء. (كامل راتب، 2000، صفحة 131).

تعريف اصطلاحي: الطاقة النفسية تعني محصلة كل من الاستثارة والنشيط والدوافع المتواد ردي اللاعب خلال الأداء الرياضي .

تعريف إجرائي:هي حوافر يضعها الفرد من خلالها يتمكن من تقديم مستوى ارقى من خلال سلوك ايجابي.

2-الأنشطة الرياضية :

التعريف اللغوي:إن الأنشطة الرياضية تحمل في طياتها الطابع التنافسي ،وخاصة بالنسبة لرياضة المستويات العالية ، التي كان يهدف الفرد إلي الوصول إلي اعلي مستوى ممكن ، في نوع النشاط الرياضي التخصصي . (علي عبد الرحمان ابراهيم الريحان، 2004).

التعريف الاصطلاحي: ويعرفها سعيد "ممارسة النشاط الرياضي التنافسي والترويحي بالنوادي الرياضية ويعتبر النشاط الرياضي من الأهداف الرئيسية للنوادي ،ويتضح دور النادي في تحقيقه هدفه من النشاط عن طريق نشر و توسيع قاعدة الممارسين

للأنشطة الرياضية ولاياتي ذلك عن طريق التخطيط الجيد و تحديد الأهداف وتحقيقها بالاستعانة بالطاقات الموجودة في النوادي و الإمكانيات والموارد المتاحة " (سعيد طارق محمد، 2010).

تعريف الإجمالي: هي عبارة عن تمارين هادفة تصمم الارتقاء بالأداء من خلال ممارسات متتالية لمختلف الأنشطة المتنوعة .

2-الدراسات النظرية السابقة المتشابهة .

2- 1 - الدراسات النظرية

2- 2- الطاقة النفسية في مجال الرياضي. عنوان دراسة تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم

الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

هدفت الدراسة الى التعرف على قيم تعبئة الطاقة النفسية و مفهوم الذات ومهارة الدفاع

عنن الذات وتمثل فرض البحث في ان هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين تعبئة

الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى عينة البحث، وتم اختيار العينة بطريقة

عشوائية وتمثلت في 7 فرق في رياضة كرة الطائرة وكان عدد الاعبين، وقد أستخدم

المنهج الوصفي ، وتم التوصل الى ان هناك تباين في تعبئة طاقة النفسية ومفهوم

الذات البدني ونسبة نجاح مهارة الدفاع عن الملعب ، وتم التوصل الى ضرورة توجيه

المدرين عن طريق محاضرات خاصة بعلم النفس الرياضي ضمن الدورات التدريبية .

. (كامل راتب، 2000، صفحة 117).

التعليق:

هذه الدراسة استخدمت نفس المنهج و هو المنهج الوصفي، و تم فيها اختيار العينة بشكل عشوائي، و استعمال المقياس حسب كل دراسة، و توصلت هذه الدراسات إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة التدريب الرياضي التنافسي، كما أوصت هذه الدراسات إلى ضرورة الاهتمام بتنمية الطاقة النفسية،ومن خلال الدراسات المشابهة والمرتبطة تعرف الطالب على الطرق الصحيحة لصياغة بحثه و اكتشاف النقائص و مقارنة بحثه بالبحوث السابقة كما ساعدتنا هذه الدراسة في معرفة الفروق النفسية والذهنية،وساهمت أيضا في تقيدنا بالموضوع دون الخروج عنه ومساعدتنا في إيجاد المنهج المناسب في تحليل النتائج .

الباب الاول

الخلفية النظرية

الفصل الاول

الطاقة النفسية

تمهيد

- مفهوم الطاقة النفسية
- تعبئة الطاقة النفسية
- مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي
- توجيهات المساعدة لزيادة التعبئة للاعب قبل المنافسة
- الطاقة النفسية و الأداء الرياضي
- متطلبات الطاقة النفسية حسب نوع الرياضة
- العوامل المؤثرة في أداء الرياضي
- التعبئة النفسية في ضوء خصائص الأداء
- مفهوم النجاح الرياضي
- تنظيم الطاقة النفسية
- التوتر النفسي والطاقة النفسية
- الطاقة النفسية المثلى
- خاتمة

تمهيد :

تؤثر الطاقة النفسية على مختلف الأنشطة الرياضية كونها احدي العناصر الأساسية لإنجاح الأداء الرياضي ،وهي احدي عوامل التفوق والتطور والمحافظة علي ديمومة النشاط.إن عزل المؤثرات الخارجية السلبية التي سوف تؤثر في مستوى الرياضي ،تكيف أجهزة الجسم المختلفة وتأقلمه مع العبء البدني العصبي،وبالتالي إنجاز الانجاز الرياضي.

1-1 مفهوم الطاقة النفسية :

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية حديثا في مجال علم النفس 1978 على نحو مرادف لمصطلحات أخرى و كبديل عن الاستثارة الانفعالية و التنشيط الكل من العقل و الجسم و لكن كما يتضح أن هذه المصطلحات تخط بين كل من العقل و الجسم و لذلك فإن استخدامها في مجال التدريب الرياضي و تدريب المهارات النفسية للرياضيين يسبب نوع من الغموض و عدم الفهم في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهما و تحديدا، إذا فالمطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه مستقلا عن الجسم، و بالرغم من أننا لا نستطيع أن نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير بين العقل و الجسم و لكن يجب أن يؤخذ في نظر الاعتبار أن تنشيط الذهن قد يكون سبب تنشيط الجسم و لكن قد لا يكون سببا في ذلك ، و ينظر إلى الطاقة النفسية على أنها أكثر من نوع من النشاط و الحيوية و الشدة أو الشدة لوظائف العقل و أساسها الدافعية و يمكن تحقيق الطاقة النفسية : متطلباتها

- من خلال معرفة اللاعب في كيفية السيطرة على الأفكار و تنظيمها و هو ناتج التدريبات المهارات النفسية التي تقع على عاتق المرشد النفسي .

- من خلال التدريب الذهني و يتم تحقيق ذلك الهدف جنبا إلى جنب مع التدريب البدني و بمعرفة المصادر السلبية و الايجابية للطاقة النفسية تتصف كذلك و أنها

تختلف من لاعب إلى آخر من حيث كمياتها و توقيتاتها مثل تقدير اللاعب لطاقته النفسية و هو يسعى باتجاه كرة الخصم المتجهة نحو المرمى أو ما هو تقدير اللاعب لطاقته و هو يواجه المرمى لتسديد ركله من علامة الجزاء .

و هذه تؤكد بأن بعض الواجبات بالمواقف تتطلب درجات عالية من الطاقة و أخرى متوسطة و منخفضة و مركزا بحسب الحاجة الملائمة لتحقيق الطاقة المثلى الملائمة لأداء الأمتل (إبراهيم عصمت، 1981).

إذن الطاقة النفسية تعني : محصلة كل من الاستثارة و التنشيط والدافع المتولد لدى اللاعب خلال الأداء الرياضي و يرتبط بمفهوم الطاقة النفسية ثلاثة مصطلحات رئيسية هي :

1-2 تعبئة الطاقة النفسية: psyched up

و يعني الأساليب و الإجراءات التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الايجابية بما يحقق وصول اللاعب إلى الطاقة النفسية المثلى و هذه الإجراءات تتضمن التدريب على المهارات النفسية مثل حديث الذات الإيجابي ، التصور العقلي، التفكير المنطقي و ذلك لرفع الروح المعنوية للاعبين (الدافع) و يقصد أيضا بالتعبئة النفسية للاعب: التنشيط الإيجابي المعرفي و الانفعالي و الدافعي بصورة تسهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية.

- التنشيط المعرفي : محاولة الارتقاء بعمليات الإدراك و التصور و الانتباه و التذكر والتفكير وغيرها من العمليات العقلية أو المعرفية.

- التنشيط الانفعالي : محاولة اكتساب السعادة والفرح والسرور والتفاؤل والحماس ومواجهة الضغط و القلق المعوق للوصول إلى الحالة الانفعالية الأفضل .

- التنشيط الدافعي : يتضمن إثارة و توجيه قوى و استعدادات اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة و محاولة الأداء بأقصى ما تسمح به قدراته و الكفاح من أجل التفوق والنجاح

و يحتاج أي لاعب رياضي إلى تعبئة طاقته النفسية بقدر حاجته لتعبئة قواه البدنية للمنافسة ، و أن أي اختلال في التوازن بينهما يؤدي إلى عدم الوصول إلى التعبئة البدنية النفسية المثلى ، فمثل حاجة للاستشفاء بعد الجهد البدني يحتاج إلى تنظيم طاقته النفسية بما يضمن التخلص من التراكمات السلبية للمنافسات السابقة و أن تعبئة طاقته النفسية هي أفضل حالة لدى الرياضي من حيث الاستعداد النفسي لوصول اللاعب إلى مستوى الطاقة النفسية الإيجابية بما يساعد على الوصول إلى الحالة المثلى من التعبئة أو ما يطلق عليها الطاقة النفسية المثلى : لغرض التحكم بالدافعية و شدة و حيوية الوظائف العقلية للاعب إذ يتضح ذلك من خلال تنمية مهارة السيطرة على الأفكار و الانفعالات و تقليل أثر المؤثرات السلبية و تدعيم ما هو إيجابي منها (أحمد عزة راجح، 1970).

1-3 مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي:

على الرغم من وجود اختلاف ضئيل في تحديد أهمية المكونات الخاصة لمصدري تعبئة الطاقة النفسية السلبية و الايجابية فانفق علماء علم النفس الرياضي على هذه المصادر و كانت كما يلي :

1-3-1 المصادر الايجابية:

وهي المصادر التي تجعل الممارسة الرياضية مصدر للراحة النفسية والثقة بالنفس والسعي للنجاح و تحقيق الطموح من خلال أهداف موضوعية وهي تتضمن:

1- التحدي: يجب أن يتم من خلال رسم أهداف اللاعب في حدود قدراته وممكنه التحدي.

2- الإثارة: و تتم من خلال استخدام المدرب الإجراءات التي تجعل البيئة الرياضية أكثر تشويقاً و متعة للاعب .

3- الاستمتاع: و يتم من خلال تصوير العملية الرياضية التدريبية و الممارسة عملية سهلة يشعر اللاعب من خلالها بالسرور في أداء الواجبات هو بحاجة إليها و ليست مفروضة عليه .

4- القلق الميسر: قوة دافعية ايجابية مما يجعل المدرب أو المرشد النفسي يعمل على عدم تخطي الحد الفاصل الذي ينتقل بالقلق إلى قوة دافعية سلبية .

5- الثقة بالنفس: يجب أن يؤمن اللاعب بقدرته على النجاح و التفوق و أن أدائه سيكون حسن في المنافسة و إن قدرته تؤهله لذلك .

6- الطموح: يجب أن يتميز طموح اللاعب بالقرب من مقدرته بعيدا عن المبالغة بحيث تمكنه الوصول إليه.

7- التصور العقلي: هي محاولة استرجاع الأدءات أو الخبرات السابقة أو بناء صور جديدة لحدث جديد و يستخدم التصور لغرض الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا وبتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني.

1-3-2 المصادر السلبية:

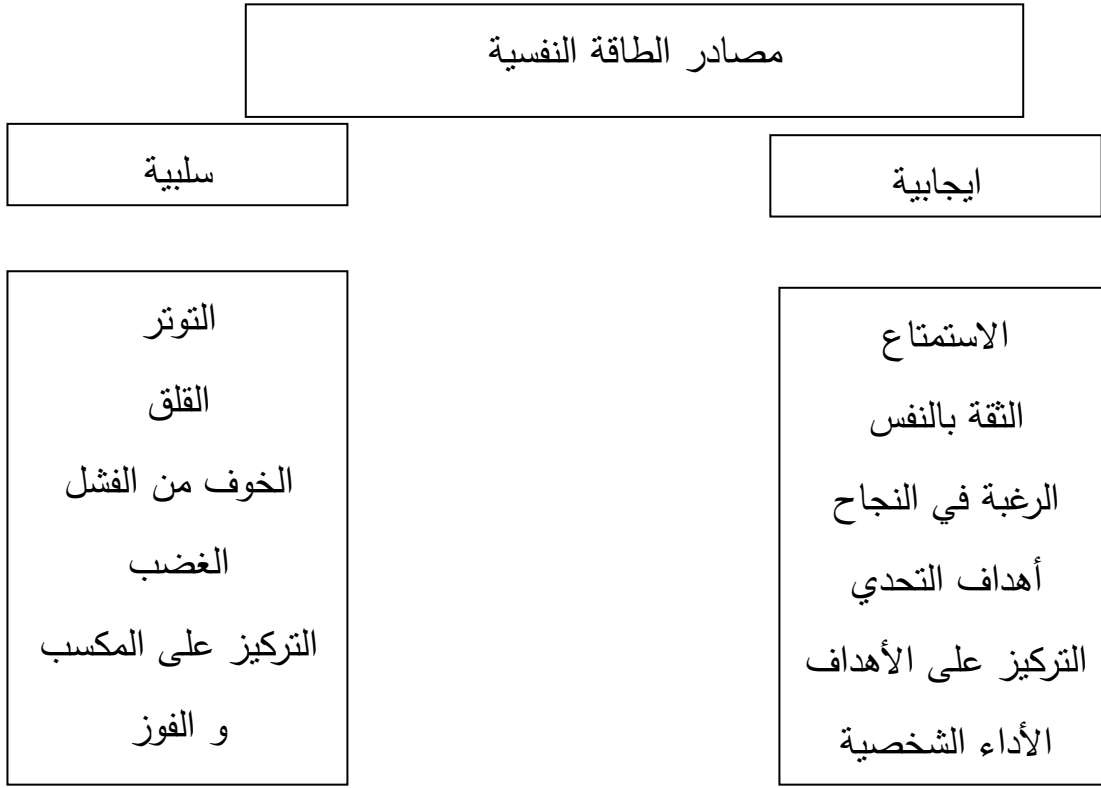
1- الغضب: استثارة انفعالية قصيرة الأمد تثيرها مواقف العدوان و التهديد في الساحة و تدفع اللاعب للاستثارة العالية.

2- التوتر: ويحدث نتيجة إدراك اللاعب بعدم التوازن بين قدراته وما بين ما هو مطلوب منه مع الشعور بأهمية المنافسة .

3- التعب: هو محصلة التغيرات التي تحدث في مختلف الأعضاء و الأنظمة وفي الجسم كله خلال فترة العمل البدني التي تقود في النهاية إلى استحالة استمرارها وقد يكون التعب نفسيا أو عضليا و كلاهما سيؤثر على الاستثارة .

4- القلق المعسر: هو قوة دافعية سلبية عند تجاوز حدود القلق المثلى الملائمة للأداء ويكاد القلق أن يكون عاملا رئيسيا في التأثير بتعبئة الطاقة النفسية.

5- النتائج السلبية في المنافسات: عندما تتعاقب النتائج السلبية تولد فقدان الثقة بالنفس ولذلك من الضروري بعد انتهاء المباراة أن تنسى النتيجة.



(أرنوف شيع ، 1983)

1-4 التوجيهات المساعدة لزيادة التعبئة للاعب قبل المنافسة:

- 1- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف شخصية تتميز بالصعوبة و الواقعية.
- 2- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية اللعبة .
- 3- المشاركة الايجابية للجمهور في مساعدة اللاعبين أثناء جرعات التدريب التي تسبق المنافسة و كذلك أثناء المنافسة.
- 4- يطلب من اللاعب استخدام التفكير الذاتي الايجابي أي إجراء اللاعب حوار مع نفسه يركز على أهمية الفوز و قيمة المكسب.
- 5- المساهمة الايجابية لوسائل الإعلام في توضيح أهمية اللعبة .
- 6- المساهمة الايجابية لأسرة اللاعب و التعاون مع المدرب لتوضيح أهمية اللعبة .

7- استخدام التدريب البدني (الإحماء) قبل المنافسة يساعد على تعبئة الطاقة النفسية و ينقص التوتر (خدابخش وفاتن علي أكبر، 2017، صفحة 21).

1-5 الطاقة النفسية و الأداء الرياضي :

لقد بدأ في العقود الأخيرة إدراك الكثير من المدربين والرياضيين أهمية الجانب العقلي للأداء الرياضي خاصة لدى الرياضيين الذين يفهمون أن الأداء الرياضي يتطلب استخدام عدد من المهارات النفسية لذا اهتم المدربون على المستوى العالمي بتحسين المهارات النفسية للرياضيين و قد أصبحت برامج التدريب العقلي منذ السنوات الأخيرة شائعة الاستخدام، كما أصبح شائعاً أن يشار إليها على أنها برامج تدريب المهارات النفسية متعددة و بهذا يتحقق أفضلية مسبقة لتحسين قدرات الرياضي في مجال المهارات النفسية و منها الطاقة النفسية التي يؤثر ضعفها على ضعف الأداء، كما أن الزيادة المبالغ فيها لمستوى الطاقة النفسية يعوق و يؤثر سلباً على الأداء، لذا فإن المدرب الجيد هو الذي يهتم بالإعداد النفسي المناسب لتحقيق أفضل أداء رياضي دون زيادة أو نقصان .

و في هذا المجال نرى هناك تفسيرين مهمين الأول يرى أن أفضل أداء يحدث عندما يكون لدى اللاعب درجة متوسطة من الطاقة النفسية و بناء على ذلك يعتقد الكثير من المدربين أن المستويات المعتدلة من التوتر تؤدي إلى تحقيق أفضل أداء رياضي . والثاني يرى أن أفضل أداء رياضي يتحقق عندما يتميز اللاعب بدرجة عالية للطاقة النفسية و ليست الدرجة المعتدلة كما هو الحل في التفسير الأول. مع ملاحظة أن هذا المستوى العالي من الطاقة النفسية يكون نتيجة مصادر ايجابية للطاقة و دون التوتر ، مع عدم إغفال أن الطاقة النفسية تتأثر بالعديد من مصادر الانفعال و الدافعية هل تشعر بالاسترخاء أم القلق و هل المصادر الانفعالية أو الدافعية قد تكون ايجابية أو سلبية.

إن المصادر السلبية للطاقة النفسية تعوق الأداء لأنها تؤدي إلى زيادة التوتر العضلي فتجعل الانتباه محدودا و التركيز ضعيفا .

أما المصادر الايجابية للطاقة النفسية فإنها تساعد على الاندماج في الأداء و تركيز الانتباه و التخلص من مصادر الأفكار السلبية (أسامة كامل راتب، 1995).

1-6 متطلبات الطاقة النفسية حسب نوع الرياضة:

كما هو معلوم فإن نوع الرياضة من حيث طبيعة الأداء و قوانين اللعب و المهام الحركية و الجهد المبذول و طبيعة المنافسة مع الخصم والأدوات التي تتطلبها الفعالية الرياضية كلها عوامل تحدد مستوى الطاقة النفسية المطلوب للوصول إليها هذا فضلا عن الخبرات الخاصة للاعبين سواء كانت ايجابية أو سلبية، من هنا عمد خبراء علم النفس الرياضي إلى تقسيم الفعاليات الرياضية إلى ثلاثة أقسام حسب صعوبة الأداء و العضلات المشتركة خلال الأداء و الزمن المستغرق و هي كما يأتي:

1-6-1 مهام الأداء البسيطة مقابل المعقدة:

الاختلاف الرئيسي بين مهام الأداء البسيطة عن المعقدة هو أن مهام الأداء البسيطة تحتاج إلى مستوى منخفض من الأداء لنجاح التنفيذ و بذلك فإن الأداء البسيط يشمل منطقة واسعة للطاقة النفسية المثلى أما مهام الأداء المعقدة فتحتاج إلى مستوى مرتفع من الأداء لتحقيق النجاح و بالتالي فإن مهام الأداء المعقدة تحتل منطقة ضيقة للطاقة النفسية المثلى .

1-6-2 مهام أداء العضلات الدقيقة مقابل العضلات الكبيرة :

إن كل من الأنشطة الحركية التي تتطلب عمل العضلات الدقيقة مثل الرماية و المبارزة و القوس والسهم و الرمية الحرة بالسلة و الأنشطة الحركية التي تتطلب عمل العضلات الكبيرة مثل رمي الثقل ، المطرقة ، القفز العالي ،رفع الأثقال و ألعاب المنازلات تستفيد بدرجة متساوية من أقصى طاقة نفسية ايجابية و لكن الاختلاف

بينهما أن الأنشطة الحركية التي تتطلب عمل العضلات الكبيرة تكون دقة الأداء فيها أقل أو يسمح إلى حد ما بحدوث الخطأ عكس النشاط الحركي الدقيق يتحمل درجة أقل من الطاقة النفسية السلبية مقارنة بالأداء الذي يتطلب اشتراك العضلات الكبيرة .

1-6-3 مهام الأداء التي تتطلب فترة زمنية قصيرة مقابل الفترة الزمنية الطويلة:

إن المسابقات التي تستغرق فترة زمنية طويلة كما هو الحال في الركض لمسافات طويلة أو السباحة أو التجديف أو الدراجات تتميز بأن الأداء فيها يكون ألياً و سهل التنفيذ لذلك يتوقع أن تحتل مساحة أكبر من الطاقة النفسية المثالية حالها حال الأداء البسيط بالرغم من أن الأداء يستغرق فترة زمنية طويلة يحتاج إلى المزيد من القدرة على تنظيم الطاقة و الاقتصاد في بذل الجهد أي أن المطلوب من اللاعب هو الاحتفاظ بالطاقة البدنية، و في نفس الوقت إكمال المسابقة بأسرع ما يمكن و هنا تظهر أهمية أن يمتلك اللاعب مهارات نفسية تساعده على مواجهة الأفكار السلبية التي قد تستحوذ على تفكيره كالإحساس بالتعب أو الألم نظراً لطول فترة الأداء.

أما المسابقات ذات الزمن القصير فتتطلب نفسية ايجابية لتحقيق التركيز الشديد خلال فترة الأداء القصيرة ، أما اللاعبين الذين يشتركون في المسابقات التي تستغرق زمن قصير لكنه متكرر مثل ألعاب الساحة و المضمار، التنس المنضدة فيجب أن يكتسبوا مهارة تعبئة الطاقة النفسية وحفظها وفقاً لمتطلبات الأداء و فترات التوقف ، فاللاعب الذي لا يمارس الاسترخاء في فترات الراحة البينية أو فترة الانتظار و يحتفظ بمستوى عالي من الطاقة النفسية في وقت لا يحتاجها يكونون معرضين للتعب النفسي (عكلة سليمان الحوري، 2017، الصفحات 171-173).

7-1 العوامل المؤثرة في أداء الرياضي :

1-7-1 النشاط و الأداء البدني :

يهدف بالدرجة الأولى المحافظة على الصحة و تجويدها و الوقاية من الأمراض، الأهداف المراد تحقيقها من هذا الأداء تحتاج إلى وقت طويل و جهد و احتمال التعرض للإصابات واردة .

و يبدو أنه من واضح متطلبات الخاصة بالأداء الأفضل في مسافة 400 متر عدو تختلف عن تلك المتعلقة بسباق الماراتون و كل نشاط إلى درجة من القوة والمهارة والاستفادة من تلك القوة على أفضل وجه مضاف إلى أن ذلك أن هذه القوة يجب أن تؤدي بالأسلوب المطلوب على أحسن وجه و إلا سوف يتأثر النشاط و الأنشطة المختلفة تحتاج إلى كميات متفاوتة من القوة سواء كانت هوائية أو غير هوائية المتعلقة بالبيئة (الارتفاع و الحرارة) و النظام الغذائي (كربوهيدرات و كمية الماء المتناولة) تلعب دورا كبيرا في تحمل أداء النشاط.

و أخيرا فإن الأداء الأفضل للنشاط يحتاج إلى العزم و الالتزام من أجل الحصول على الاستثنائي (بدر الدين عامود، 2001).

1-7-1-1مواضع التعب:

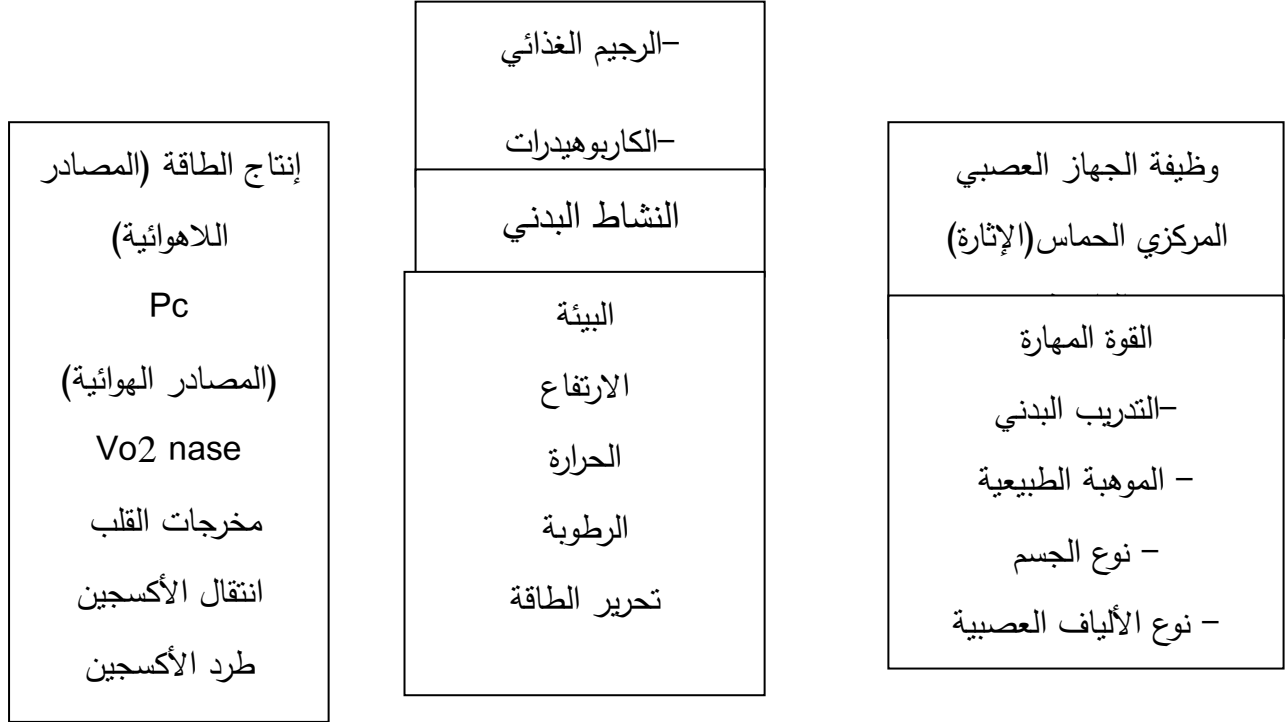
بطريقة مبسطة يعرف التعب بأنه عدم القدرة على إخراج القوة أثناء الانقباضات العضلية المتكررة كنموذج سباق 400 متر جري و الماراتون حيث تختلف أسباب التعب و هي عادة تحدد حسب نوعية النشاط البدني.

إن مناقشة النشاط والحركة تبدأ من المخ حيث توجد عوامل أخرى يمكن أن تؤثر في العزم على الفوز و ستمر في مواضع تقاطع الأعصاب.

هناك أدلة تعزز و تدعم الرأي بأن الأماكن المذكورة و التي يمكن تلخيصها في ما يلي أ/ نوعية الألياف العصبية و ظروف التدريب

ب/ هل أثرت الأعصاب ذاتيا أم كهربائيا

د/ مدة التمرين و المدة التي يستغرقها سواء كان مستمرا أم متقطعا



مخطط للعوامل المؤثرة في الأداء الرياضي (جامد سليمان حمد، 2012)

1-7-1-2 التعب المركزي:

يكون الجهاز العصبي المركزي (cns) متعبا إذ كان هناك

1- نقص في عدد و وظيفة الوحدات الحركية الداخلية في النشاط

2- نقص في الوحدات الحركية التي ترسل الترددات

3- هناك أدلة مع أو ضد المفهوم المتعلق بالتعب المركزي و هو أن التعب يبدأ في

الأصل في الجهاز العصبي المركزي

- التجارب القديمة التي أجراها مرتون merton أظهرت أنه لا يوجد اختلاف بين

تطور الشد و الناتج عن الانقباض الإرادي مقارنة ب الانقباضات القصوى التي

تحدثها النشاطات الكهربائية (محمد قديري عبد الله، 2011).

1-8-التعبئة النفسية في ضوء خصائص الأداء:

أشارت العديد من البحوث في مجال علم النفس الرياضي إلى أن هناك علاقة واضحة بين مستوى التعبئة النفسية للاعب الرياضي و بين خصائص الأداء في بعض الأنشطة الرياضية إذا أشارت نتائج هذه البحوث إلى أن الأنشطة الرياضية التي تتميز بدرجة عالية من التركيز (الانتباه الضيق) تتطلب مستويات منخفضة نسبياً من التعبئة النفسية في حين أن الأنشطة الرياضية التي تتطلب مهارات التحكم درجة متوسطة من التعبئة النفسية أما الأنشطة الرياضية التي تتميز بدرجة عالية من القوة و القوة المميزة بالسرعة فإنها تتطلب درجة مرتفعة نسبياً من التعبئة النفسية، و أشارت بعض البحوث إلى أن اللاعب الذي يتميز بالمستوى المتقدم و الذي يتقن المهارات الحركية و خطط اللعب بصورة متقنة يحتاج إلى المزيد من التعبئة النفسية و الدليل على ذلك أن مثل هذا اللاعب يستطيع الأداء بصورة أفضل في حالات المنافسة التي ترتبط بالمزيد من العبء النفسي، عن حالات التدريب الرياضي الذي يرتبط بقلّة العبء النفسي الواقع على اللاعب و أظهرت الخبرات التطبيقية ضرورة النظر إلى علاقة بين مستوى التعبئة النفسية و بين مستوى جودة الأداء في المنافسات الرياضية في ضوء عامل الفروق الفردية بين اللاعبين و كانت حالة التعبئة النفسية الأفضل ناحية فردية لأبعد مدى نظراً لأن الخبرات التطبيقية أشارت إلى أن هناك لاعبون يحتاجون إلى المزيد من التعبئة النفسية لإظهار أفضل مستوياتهم في حين يحتاج بعض اللاعبين الآخرين درجات أقل من التعبئة النفسية لمساعدتهم على الأداء الأفضل (محمد حسن علاوي، 2002، الصفحات 321-323) .

1-9- مفهوم النجاح الرياضي:

النجاح الرياضي عند عامة الناس هو ذلك الفوز في المقابلة أو إحراز مركز متقدم في إحدى المنافسات أو المباريات الرياضية المتنوعة و مثل هذا التفسير لمعنى النجاح

يعتبر من وجهة نظراء حسب ما يقول الدكتور محمد حسن علاوي تفسير غير موفق إذن ذلك لن يساعدها على خلق خبرات النجاح الحقيقية في نفوس اللاعبين و كذلك لمن يمكننا من محاولة التغلب على الحالات المتشائمة لخبرات الفشل .

ثم يضيف في ذلك وبأكبر عمق "ينظر البعض إلى الفوز الرياضي بغض النظر إذا كان ذلك الفوز (...). فقد جاء نتيجة لبذل أقصى جهد أو دون أدنى مشقة أو تعب باعتباره مستدعيا بالضرورة لمتغيرات حقيقية للنجاح لدى الفرد الرياضي و بالقياس على ذلك فإنه يعتبر فشلا يحوز الفرد ملاكز متأخرا أي في حالة هزيمة في إحدى منافسات الرياضية .

إذن يمكن القول أن خبرات النجاح و الفشل لا (تستدعي) بطريقة أنية كنتيجة للفوز أو الهزيمة و لكنها تحدث في حالة وجود اختلاف أو عدم مطابقة بين المستوى المتوقع و النتيجة المسجلة (محمد حسن علاوي، 2002).

يضيف الدكتور علاوي في نفس السياق " فإذا تجاوزت النتيجة المسجلة المستوى المتوقع أو تساوي معه فإن ذلك يولد في نفس الفرد الرياضي خبرات النجاح و على العكس من ذلك فإن الفرد الرياضي يمتلكه الإحساس و الشعور بالفشل في حالة قصور النتيجة لما كان يتوقعه و على ذلك يجب علينا أن نضع محل الاعتبار أن كل فوز رياضي لا يستدعي بالضرورة خبرات النجاح كما أن كل هزيمة لا تعتبر فشل بالنسبة للفرد الرياضي (عكلة الحور و معيوف حنتوش، 2012).

1-10 تنظيم الطاقة النفسية:

يعتبر المدرب الناجح بمثابة إداري ماهر لتنظيم الطاقة لدى الرياضيين ، والهدف من تخطيط حمل التدريب هو تكيف أجهزة الجسم المختلفة مع العبء البدني العصبي الواقع على هذه الأجهزة و خاصة في غضون المنافسة: لذلك فإن المدرب يخصص مرحلة ما قبل المنافسة بتهدة الحمل بغرض زيادة مخزون الطاقة البدنية كما أنه

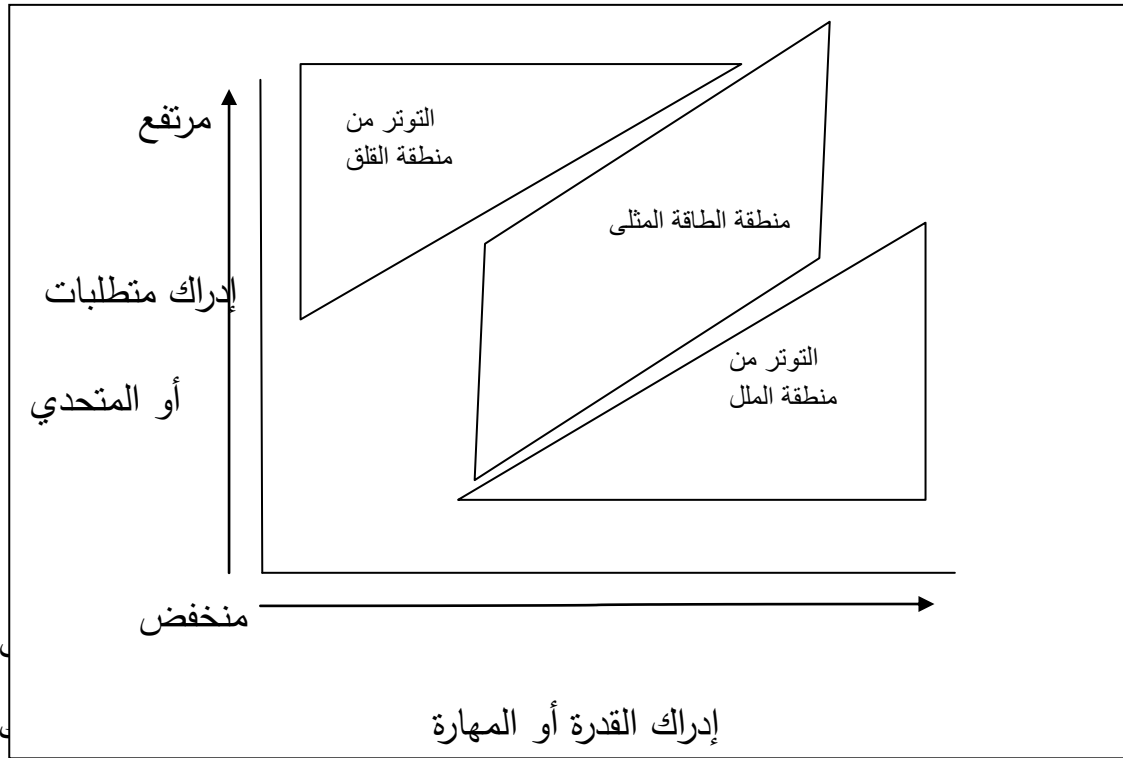
يكسب الرياضي المقدرة على تنظيم توزيع الطاقة (تنظيم السرعة) في مسابقات الجري أو السباحة حتى يحقق الرياضي أفضل إنجاز رقمي ممكن إنه من السهولة بمكان أن نشاهد أهمية تنظيم الطاقة البدنية و أثرها المباشر على الأداء الرياضي في المسابقات و الأنشطة المختلفة ، ولكن السؤال :هل هذه المسابقات و الأنشطة الرياضية تتطلب تنظيم الطاقة النفسية؟

- إن الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية ، باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة العقلية و إن التعب الجسمي قد يوهن من العزيمة لتحقيق المكسب و من ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون يقظا أو هادئا فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم و من هنا تتضح أهمية الدور الذي يقوم به المدرب لتحقيق التكامل بين الطاقة البدنية و النفسية حتى يصل الرياضي إلى الحالة النفسية البدنية المثلى فعندما يفترق الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية فإن الحاجة تكون ملحة لتعبئة نفسيا أي تحفيزه و استثارة الدافعية لديه أما إذا كان الرياضي لديه طاقة نفسية مرتفعة تجد سبب القلق أو الغضب على سبيل المثال فإن الحاجة تصبح ضرورة تهدئته و البحث عن الأساليب الملائمة لتحقيق ذلك كذلك فإن الطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن أن تكون بناءة أو هدامة ، ايجابية أو سلبية ، و يتحقق ذلك من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقتهم النفسية و تعليمهم التركيز على الواجبات الحركية و الأداء ، وتجنب تشتت الانتباه في أشياء غير مرتبطة بالأداء الذي يقومون به بمعنى آخر كيف تساعد الرياضي أن يفكر في الأداء الذي يقوم به؟

- لسيطرة على الطاقة النفسية يجب معرفة المزيد عن العلاقة بين الجانبين العقلي و الجسمي و كيف تستجيب كل منهما في المواقف الرياضية المختلفة (اسامة كامل راتب ، 1999، صفحة 125) .

1-11 التوتر النفسي و الطاقة النفسية :

يرتبط التوتر النفسي بالطاقة النفسية و لكن التوتر النفسي ليس هو الطاقة النفسية، فالتوتر النفسي يحدث عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله و مدى إدراك قدراته على إنجاز هذا العمل مع الأخذ في الاعتبار أن هذا العمل يمثل أهمية و قيمة للرياضي كما موضح بالشكل التالي(الشكل 01):



الرياضي أن المطلوب إنجازه يقل عن مستواه .

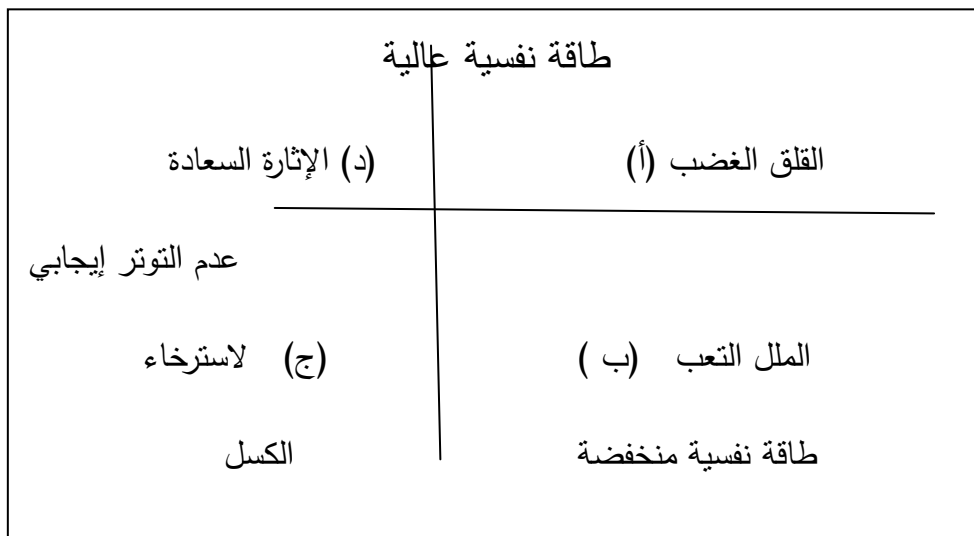
يتبين من الشكل السابق أن الرياضي عندما يواجه موقفا معينا كما هو الحال في إحدى المسابقات الرياضية يتكون لديه إدراك لمتطلبات هذا الموقف ثم يحدث أنه يقارن هذه المتطلبات بمدى مقدرته على إنجازها ، و عندما يدرك أنها أكثر من قدراته فإنه عندئذ يعاني نوعا من التوتر الناتج عن القلق الموضح في المثلث الأيسر من الشكل 1 مع الأخذ في الاعتبار أن هذا التوتر تزداد شدته كلما كانت نتيجة الموقف (المسابقة) تمثل أهمية أكبر بالنسبة للرياضي .

و من ناحية أخرى عندما يواجه الرياضي موقفا معينا يدرك فيه أن قدراته تزيد بكثير عن متطلبات الموقف، فإنه يحدث لديه أيضا نوع من التوتر الناتج عن الملل كما هو مبين في المثلث الأيمن بالشكل.

هذا مع الأخذ في الاعتبار أنه من غير الشائع أن يصبح الملل مصدرا لحدوث درجة عالية من التوتر في (الرياضة) ومن هاتين المنطقتين من التوتر (التوتر الناتج عن القلق و التوتر الناتج عن الملل) توجد المنطقة المثلى *optimal energy zone* والتي تسمى بحالة الطلاقة *the flow state*.

و تشير الإشارة إلى أن هناك خطأ شائعا بين المدربين و المهتمين بالرعاية النفسية هو التعامل مع كل من التوتر و الطاقة النفسية كمفاهيم متماثلة ، فهم يرون أن التوتر المرتفع يرتبط بالطاقة النفسية العالية و أن التوتر المنخفض يرتبط بالطاقة النفسية المنخفضة و لكن الحقيقة غير ذلك كما أن الفشل في فهم الفرق بين كل منهما يعوق كلا من عمل المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في مساعدة الرياضيين للوصول إلى منطقة الطاقة المثلى حيث تزداد فرصة الأداء المثالي. (ماجد محمد الخياط وصالح محمد الرغبي، 2011).

الشكل 2



(شكل 2) يوضح العلاقة بين الطاقة النفسية و التوتر حيث يتضح أن الطاقة النفسية العالية الناتجة عن الإثارة و السعادة مع انخفاض التوتر هي الطاقة الإيجابية المثلى المطلوب إعداد الرياضي على أساسها.

تبين من الشكل أن كلا من التوتر و الطاقة النفسية (يميلان) بعدين مستقلين و يوضح المربع (أ) العلاقة المتوقعة بين ارتفاع الطاقة النفسية و ارتفاع التوتر التي تظهر في حالات انفعاله مثل القلق و الغضب بينما يشير المربع (ب) إلى أن الرياضي يمكن أن يتميز بارتفاع درجة توتره الناتج عن الملل أو التعب الذهني، ولكن في نفس الوقت يمكن أن تظل الطاقة النفسية منخفضة أما المربع (ج) يظهر أن الرياضي يكون في حالة استرخاء أو كسل ، ولكن لا تسم بالتوتر أو الطاقة النفسية العالية و أخيرا فإن المربع (د) يبين أن الرياضي يتميز بارتفاع الطاقة النفسية و لكن غير متوتر أي يتميز بالطاقة النفسية الايجابية و التي يكون مصدرها الإثارة و السعادة و يمكن أن تسمى حالة الطلاقة.

1-12 الطاقة النفسية المثلى:

تعني الطاقة النفسية المثلى الحالة التي يكون فيها الرياضي في أفضل حالته النفسية من حيث مقدار الطاقة اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي (الأداء الأقصى) مع الأخذ في الاعتبار أن مصدر الطاقة يتخذ الشكل الايجابي المتعة و السعادة و ليس المصدر السلبي مثل التوتر أو القلق أو الملل.

و يستخدم مصطلح تعبئة الطاقة النفسية psyching up للتعبير عن الأساليب أو الإجراءات التي يستخدمها المدرب مع الرياضي أو الرياضي مع نفسه لزيادة الطاقة النفسية إلى الدرجة المثلى التي تلائم الأداء.

كما يستخدم مصطلح تجاوز المستوى الأمثل للطاقة النفسية عندما يحدث أن مستوى الطاقة النفسية لدى الرياضيين يزيد من الدرجة المثلى المطلوبة لتحقيق الأداء الأقصى

أو أفضل أداء رياضي ممكن كما يمكن أن يحدث عندما يكون مصدر زيادة الطاقة النفسية لدى الرياضي نتيجة بعض المصادر السلبية مثل التوتر أو القلق أو الملل هذا و حتى يستطيع الرياضي أن يحقق الأداء الأقصى فإنه يحتاج إلى معرفة الخصائص المميزة لحالة الطاقة النفسية المثلى هذا من ناحية و معرفة العوامل التي تعوق وصول إلى حالة الطاقة النفسية المثلى من ناحية أخرى (محمد سلمان الخزاعلة واخرون، 2013).

جدول يوضح نماذج بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة المثلى لأداء المستوى العالي

- الطاقة العالية الناتجة عن المتعة و الإثارة و ليس القلق أو التوتر
- الاندماج التام في الأداء
- تركيز الانتباه في الأداء الحالي و عدم التفكير في الأداء السابق أو المستقبل
- الاسترخاء البدني و الإحساس أن العضلات تعمل بطلاقة و انسيابية و دون عناء أو جهد
- التآزر و التكامل الواضح بين الخصائص المختلفة للأداء
- السيطرة على الأفكار و الانفعالات المختلفة و عدم التفكير في نقد الذات أو تقييم الذات
- الثقة التامة و التفاؤل
- الاسترخاء الذهني
- عدم الخوف من الفشل

خاتمة

إن دراسة الطاقة النفسية تهدف أساسا إلى معرفة الحالة النفسية، والعوامل المؤثرة على الأداء الرياضي، وتحديد طرق علاجها للحصول على أفضل وأحسن النتائج في المنافسات الرياضية، نظرا لمميزات كل نشاط رياضي وتأثيرها على الجانب البدني. إن التنشيط الدافعي الايجابي يتضمن إثارة وتوجيه قوي لاستعدادات الفرد الرياضي. ومحاولة أداء بأقصى ما تسمح به قدرات الكفاح والنضال من اجل التفوق والنجاح لتحقيق الأهداف المرجوة.

الفصل الثاني

تم

هد

- مفهوم علم النفس الرياضية
- علاقة علم النفس الرياضية بمنظومة علوم الرياضة
- علاقة الطاقة بالطاقة النفسية والتوتر الناتج عن قلق السمة التنافسي
- أبعاد حالة الطلاقة النفسية
- بعد التوازن بين القدرة المهارية وتحديات الموقف
- بعد الاندماج الواعي في الموقف
- بعد وضوح الأهداف
- وضوح التغذية الراجعة
- بعد التركيز على المهمة الجارية
- بعد الإحساس بالتحكم و السيطرة
- بعد عدم الشعور بالذات
- بعد إدراك الوقت
- بعد الخبرة الذاتية
- العوامل المؤثرة في العلاقة النفسية و الأداء الرياضي
- الفروق الفردية
- القدرات الحركية
- القدرات الإدراكية
- القدرات المعرفية
- مراحل تعلم المهارة الحركية الرياضية
- التطبيقية لتحقيق الطاقة النفسية المثلى لدى الرياضيين
- التخلص من مصادر الطاقة النفسية السلبية

خاتمة ■

تمهيد:

تعتبر الطاقة كيان مجرد لا يعرف إلا من خلال تحولاته، وهي كل ما يمدنا بالنور ويعطينا الدفء وينقلنا من مكان إلى آخر .

فالتحول في مجال الطاقة هو عنصر أساسي للانتقال البيئي، فهو يشير إلى المرور من نظام الطاقة الحالي (استخدام الموارد الغير متجددة) إلى مزيج من الطاقة التي تقوم أساسا على الموارد المتجددة ...

2-1- مفهوم علم النفس الرياضية :

يعرف علم النفس الرياضية بأنه العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الفرد في المجال الرياضي أي أن موضوعه هو الإنسان من حيث هو كائن حي يرغب ويحس ويدرك وينفعل ويتذكر ويتعلم ويتخيل ويفكر ويعبر ويفعل ، وهو في ذلك يتأثر بالبيئة الرياضية التي يتفاعل معها ، وبعبارة أخرى فعلاقة بين الفرد والبيئة الرياضية هي علاقة تفاعلية ، علاقة اخذ وعطاء وفعل وانفعال ، فهو في تعامله معها يتأثر وينفعل بشتى الانفعالات ويفكر ويتذكر ويعبر عن أفكاره ومهاراته ومشاعره بالحركة والإشارة واللفظ كما يصر ويبذل الجهد ويندمج في التنافس والمشاركة الرياضية.(كاظم، 1990، صفحة ص54).

ولذا يعرف السلوك بأنه كل ما يصدر عن الفرد من أفعال أو أقوال أو حركات يمكن ملاحظتها وتسجيلها ، بينما تعرف الخبرة بأنها الظواهر النفسية التي تصبح كواقع وإحداث في الحياة الداخلية أو الذاتية له مثل :الأفكار والانفعالات وعلى ذلك يشمل السلوك :

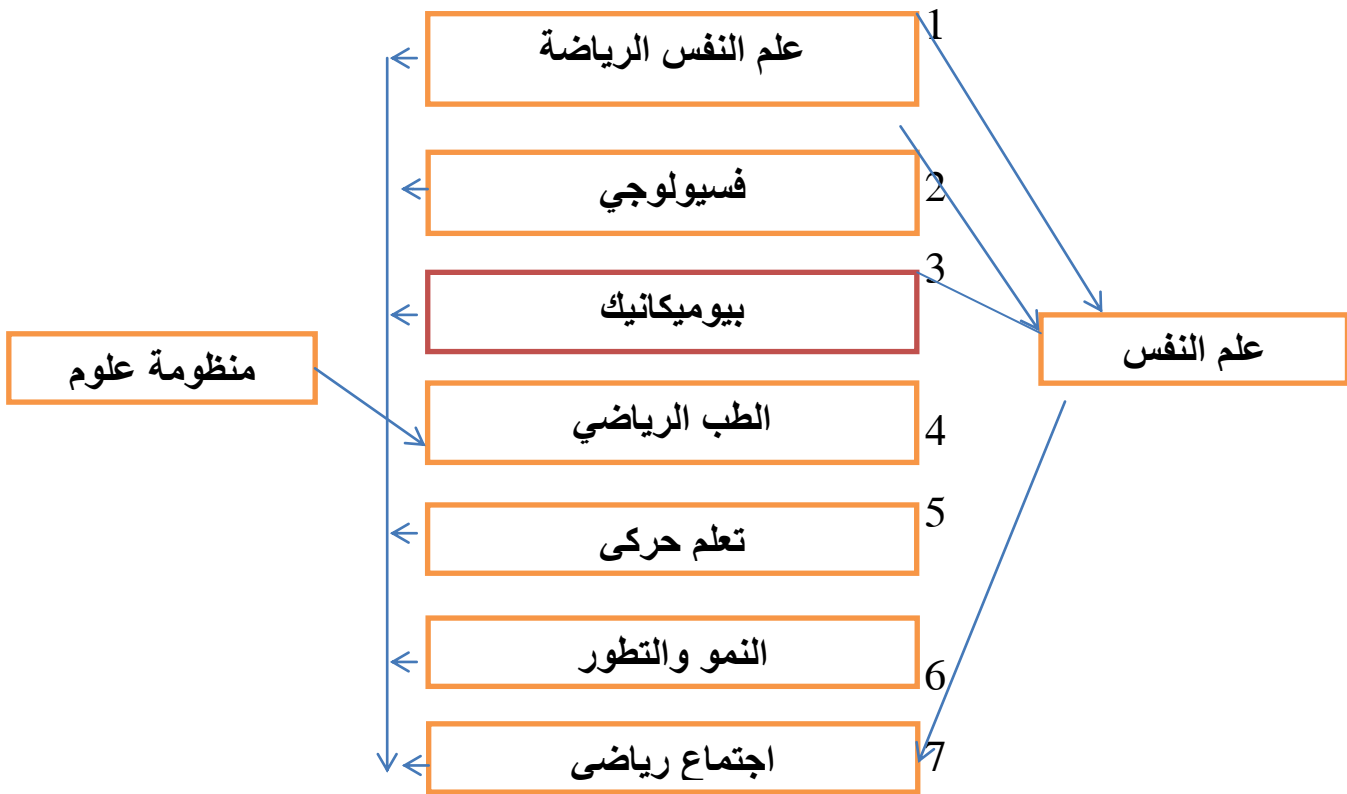
-كل ما يفعله الفرد الرياضي ويقوله

-كل ما يصدر عنه من نشاط عقلي كالإدراك والتفكير والانتباه والتصور

- كل ما تأثيرات انفعالية مثل القلق والغضب وما يصاحب ذلك من أنشطة فسيولوجية والهدف من الدراسة هو محاولة التعرف على الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في السلوك الرياضي ، والكشف عن المبادئ والنظريات الخاصة بالمجال الرياضي والتي تفسر هذا السلوك في مختلف أحواله وأطواره ، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها في المكونات الشخصية للفرد الرياضي وتعمل على تطوير سماتها المختلفة مثل الثقة بالنفس والإصرار وبذل الجهد واكتسابه المهارات النفسية المختلفة لمقاومة الضغوطات وتعبئة وتهيئة الطاقة النفسية لتحقيق أفضل أداء ، ولذا يهتم علم النفس الرياضي بموضوعات مثل الدافعية والقلق و الثقة بالنفس والالتزام الرياضي وسمات الشخصية والاستمتاع الرياضي والطاقة النفسية ومفهوم النجاح والفشل (محمد، 1979، صفحة ص 132).

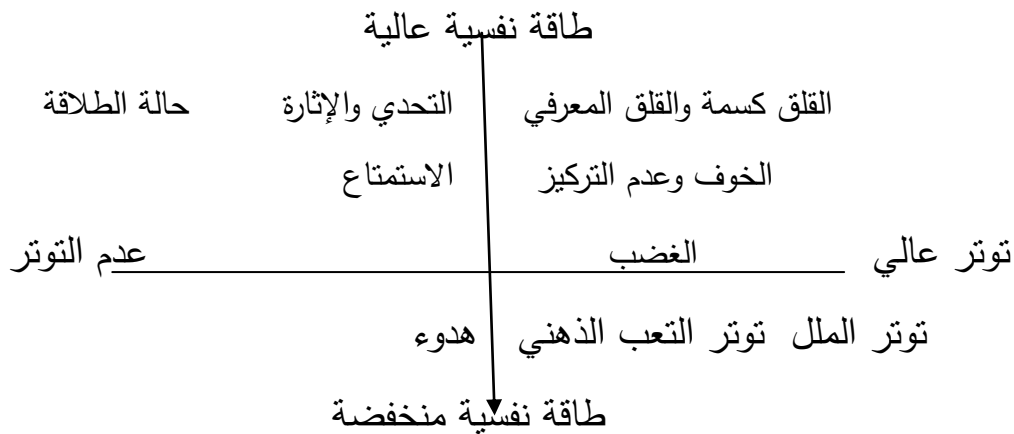
2-2-1- علاقة علم النفس الرياضة بمنظومة علوم الرياضة :

يحتل علم النفس الرياضة مرتبة متقدمة في علاقته بمنظومة علم النفس الرياضة سواء من حيث مدى استخدامه وتوظيفه أو من حيث أهميته لفهم وتطوير حركة الإنسان خلال مراحل العمر المختلفة ، ويوضح هذا أو تؤكد دراسة مسحية أجرتها الهيئة الدولية الحكومية للرياضة بكندا على عدد كثير من المدربين المؤهلين والمدركين للدور الأساسي المتزايد لعلوم الرياضة المساعدة على تطوير كفاءة المدربين ونجاحهم في عملهم وتطوير الأداء الرياضي.



الشكل (03): يوضح علاقة علم النفس الرياضية بمنظومة الرياضة وأهميتها

2-2-2 - علاقة الطاقة بالطاقة النفسية والتوتر الناتج عن قلق السمة التنافسي:



الشكل (04): مخطط يوضح العلاقة بين حالة الطاقة والطاقة النفسية الكامنة والتوتر

حيث يتضح إن العلاقة النفسية العالية الناتجة عن التحدي والإثارة والاستمتاع مع انخفاض التوتر الناتج عن القلق كسمة والقلق المعرفي والخوف والغضب ، هي الطاقة الايجابية المثلى التي تسمى حالة الطاقة .(العربي، 1992، صفحة ص 76).

وحالة الطاقة تحدث عندما يكون الرياضي في موقف ما ويدرك التوازن بين متطلبات هذا الموقف وقدرته الذاتية على انجاز هذه المتطلبات وفي ضوء هذا التوازن تحتل حالة الطاقة مستوى معين ايجابي من الطاقة النفسية الكلية أو الكافية لدى الفرد ، تلك الطاقة أي تعتبر أساس لأداء الفرد لوظائفه العقلية وأساس لقوى الدافعية لديه ولكن هذا التوازن بين متطلبات الموقف وقدرات الفرد اللازمة لحدوث حالة الطاقة يمكن أن يحتل وفقا لطبيعة الموقف ، فمثلا إذا واجه الفرد موقفا وأدرك أن متطلباته تفوق قدراته فإنه حينئذ سوف يقاسي نوعا من التوتر الناتج عن القلق والخوف ومن ثمة لا يستطيع أن يغير الطاقة.

ولذا يعتبر القلق منتج أو مصدر مضاد للخبرة المثالية لمستوى الطاقة النفسية وبصفة خاصة المكونات المعرفية للقلق مثل : الخوف وعدم القدرة على التركيز ، فهي التي تعيق المرور بأغلب حالات خبرة الطاقة ومن ناحية أخرى إن يحدث هذا الخلل عندما يدرك الفرد أن متطلبات الموقف أقل من قدراته ، فيشعر عندئذ بنوع من التوتر الناتج عن الملل وفي كلا الحالتين لا يمر الفرد بخبرة حالة الطلاقة.

2-2-3- أبعاد حالة الطلاقة النفسية: في ضوء أهمية حالة الطلاقة النفسية التي تساهم في مساعدة الرياضي على استثماره التفاعل بين عقله وجسمه خلال ممارسة النشاط الرياضي لتحقيق أفضل أداء، الأمر الفني الذي يخدم الصحة النفسية له باعتبار أن الحالة الطلاقة تهتم بتعبئة مصادر الطاقة الايجابية. (زكي، 1971، صفحة ص 81).

2-2-4- بعد التوازن بين القدرة المهارية وتحديات الموقف : في حالة الطلاقة يدرك الفرد التوازن بين تحديات الموقف ومهاراته الذاتية و بها تبين العمليتين بحيث يكون الرد في أعلى مستوى شخصي من الطاقة النفسية ، كما يحدث هذا البعد أيضا عندما تتساوى التحديات ومهارات الفرد ، وأيضا عندما يكون التحدي أعلى من متوسط مهارات الفرد الرياضي ورغم التحدي يبدو الفرد مستعد ذاتيا.

2-2-5- بعد الاندماج الواعي في الموقف: الاندماج في نشاط الطلاقة يكون عميقا عندما يصبح الاندماج تلقائي أو ذاتي ولا توجد استجابات للذات منفصلة عن الأدوات الجارية التي يشترك فيها الرياضي والتغيرات التي استخدمها رياضيين مختلفين لوصف طبيعة دون الأدوات في المواقف الرياضية التي سيتركون فيها كانت مثل: الأفعال تحدث بشكل ألي (حسن، 1972، صفحة ص 89).

2-2-6- بعد وضوح الأهداف: الأهداف في النشاط تكون محددة وواضحة ، هذا يعطي الفرد في الطلاقة إحساس قوي لما سوف يفعله ، حقا معرفة ما كنت أنت تفعله ، يمثل مثلا لهذا البعد اخذ من لاعبي التجديف.

2-2-7- بعد وضوح التغذية الرجعية: استقبال التغذية الرجعية الواضحة مباشرة يكون عادة من النشاط ذاته وهي تسمح للفرد إلى معرفة الحاجة الجارية في تحقيق الأهداف مثل : لأحد لاعبي التجديف ، استقبال التغذية الرجعية التي تعطيها الأنشطة الرياضية للمؤدي هي نوع من التغذية الرجعية تكمنان يكون مختلف جدا ولكن التجربة هي نفسها المعلومات عن فرد ينجح في تحقيق هدفه.

2-2-8- بعد التركيز على المهمة الجارية: التركيز الكامل على الواجب الحادث عندما تكون حالة الطلاقة هو شعور مركز فعلا وقد وصف هذا البعد العدائي

الماراتون التركيز الكامل هو واحد من أبعاد الطلاقة التي تتكرر كثيرا .(كامل، 1991، صفحة ص 100)..

2-2-9- بعد الإحساس بالتحكم والسيطرة: إحساس خبرة التحكم يكون بتمام المرور بتجربة ، ولكن بدون محاولة النشطة لممارسة التحكم ،الشعور بالرغبة في إمكان عمل أي شيء في هذه الحالة وأيضا لا يمكنك تصور أي شيء يحدث خطأ ويبدوا مهما لهذا البعد لتحقيق التحكم التام هو الإحساس بخبرة التحكم في المواقف الصعبة وهذا البعد هو مركز خبرة الطلاقة .

2-2-10- بعد عدم الشعور بالذات: أن الفائدة من هذا البعد هو افتقار الذات خلال خبرة الطلاقة ، كما لو كان الفرد والنشاط أصبح شيئا واحدا عندما لا يشغل الرياضي بذاته يصبح أدائه طبيعيا بصورة أكثر ، حيث سوف يفعل الأشياء بثقة وعلى نحو طبيعي ويصبح واضحا من خلال إحداث المواقف الرياضية ولكن يجب مراعاة إن عدم الشعور بالذات لا يعني إن الفرد غير واع كما يحدث في عقله أو جسمه ولكن يفضل إن لا يركز على المعلومات المختلفة باتضح من يكون هو.

2-2-11- بعد إدراك الوقت: الوقت يتغير بشكل يمكن إدراكه بين زيادة السرعة أو خفضها مثال: عداء المضمار أوضح أن لديه وقت التفكير ، أو زيادة سرعته التي كان يحتاجها للسباق أو زيادة السرعة جدا وهكذا في صورة دائرية وفي أحيان أخرى قد يكون الوقت خارج الصف ولكن هناك مواقف يجب معرفة الوقت خلالها لنجاح تنفيذ النشاط مثل معرفة نصف الوقت في نشاط السباحة .

2-2-12- بعد الخبرة الذاتية: هي خبرة إثابة داخلية وهذا البعد يمثل النتيجة النهائية لكوننا في حالة الطلاقة وقد وصف عن طريق الرياضيين بعبارات مثل :خبرة ممتعة حقا ، خبرة تترك في أعلى الحالة النفسية وقد وصف سكينز نتيهمالي تطور مصطلح

الهادفة الذاتية بأنه مشتق من الكلمة اليونانية كوتو بمعنى ذاتي وأيضا من الكلمة تيلو بمعنى هدف والنشاط يكون ذو هادفة ذاتية إذ تم ممارسته الذاتية ،بدون ترفع لبعض المكافئات المستقبلية .

-التوجيهات التطبيقية للمدربين أو المربين لتعليم وتدريب الرياضي على تحقيق
الطلاقة النفسية

-تعتبر الطلاقة في حالة نفسية ايجابية أن يمكن لكل أفراد الوصول إليها عن طريق التعلم ولتدريب ، فالرياضيين ذوي مستوى التدريب والخبرة يكون لديهم استطاعة لتحصيل وإدراك طاقتهم النفسية المثلى الخبرة المثالية بل ويحسنون توجيه هذه الطاقة لتحقيق أقصا أداء وهي حالة تتأثر بالإعداد الثقافي للرياضيين الذي يضمن المستوى التنافسي والأهداف الخاصة بالبرامج الرياضية وعوامل الاستعداد النفسي مثل: الدافعية الداخلية والتوجه نحو الهدف وإدراك القدرة الرياضية وتطور الخبرة مع العمر ونوع النشاط الرياضي لذا فهي حالة نفسية يمكن اكتسابها وتطويرها من خلال تعلم الرياضي كيفية السيطرة والتحكم في أفكاره ومشاعره السلبية وتعليقه التركيز على الجوانب الايجابية المتعلقة بالواجبات الحركية والأداء ويجب تشتت الانتباه في أمور لا علاقة لها بالواجبات أو الأداء الذي يقوم به وتزويده بالمعرفة والمعلومات الكافية عن العلاقة بين عقله وجسمه وكيف يستجيب كل منهما في المواقف الرياضية ولذا يمكن للمدربين و المربين عمل الآتي :

اولا: يجنب لرياضي الأفكار التي تمنع التركيز وتلك التي تقود للقلق ، إن القلق المعرفي هو أقوى مصدر للتشتت التركيز ولذا يجب العمل على تحديد نوع القلق المعرفي الذي يقود للتوتر هل هو :

١- الخوف من الإصابة

ب-الخوف من عدم المعرفة

ج- الخوف من فشل الأداء

د-الخوف من التقييم الاجتماعي السلبي

ثم يوجه انتباهه إلى المعالجة الملائمة لتطوير تركيز انتباهه وفقا لنوع القلق وطبيعته
مثل :

1- أن يعي الرياضي أن انشغاله الذهني بأفكار غير مرتبطة بأدائه يعطل استجاباته
الجسمية مما يعرضه لاحتمال الإصابة ،لذا يجب عليه أن يترك هذه الأفكار وينتقل
بفكره نحو متطلبات الأداء الحالي

2- أن يتصور الرياضي مراحل أدائه للمهارة قبل الشروع في التنفيذ كما هو الأمر
في رياضة الجمباز مثلا.

3- أن يوجه الرياضي تركيز انتباهه على المهارة التي يؤديها أو الجوانب الايجابية
الذاتية لديه والمطلوبة لأدائها

4- أن يقوم الرياضي بأداء تمارين خاصة خلال عملية الإحماء مشابهة لمهاراته
الأساسية لإثارة المحلات الحسية المرتبطة بالأداء لهذه المهارات

5- أن يتذكر الرياضي أن تركيز انتباهه هو مهارة ذاتية لتحقيق أفضل الأداء

6- أن يتذكر الرياضي أن القلق ليس خوفا ولكنه تأهب للأداء

7- استخدام الوسائل التكنولوجية في التعلم والتدريب لإثارة عدة حواس تزيد التركيز

ثانيا : أن يستثمر المدربين والمربين عوامل الاستعداد النفسي الايجابية في تعلم
وتدريب الرياضي لتحقيق حالة الطلاقة وذلك عن طريق :

1-وضع أهداف شخصية تتحدى قدرات الرياضي (مساوية أو أعلى عن متوسط
قدراته....) لإنجازها لدفع الاندماج في الأداء والمرور بحالة الإثارة

- 2- توجيه الرياضي نحو الهدف(المهمة) لارتباطه بالتركيز على الواجب المعطى وليس النتيجة
- 3- تكلف الرياضي بالواجبات الفرضية متدرجة الصعوبة ، تتيح له الفرصة لاكتشاف قدراته والمرور بخبرة النجاح
- 4- إتاحة الفرصة للرياضي لتكرار المحاولة تحت ظروف الشدة المناسبة لاكتشاف أخطائه وتعديلها
- 5-التدريب في ظروف مشابهة بالظروف التي تجري فيها المنافسات الحقيقية لتحقيق التكيف مع البيئة
- 6-استخدام الرياضي للتصور الذهني للمقارنة بين أدائه ونموذج الأداء الصحيح
- 7-استخدام الأدوات البديلة والمساعدة لتحقيق سرعة التعلم ودقته
- 8-الاهتمام بالإعداد الذي له تأثير على الإعداد النفسي للرياضي وبالتالي فرصة وصوله لخبرة الطلاقة ،فالجسم اللائق بدنيا يكون التفاعل بين وظائفه العقلية والنفسية أفضل.

نموذج مقترح لمستوى الطاقة النفسية الملائم لبعض المهارات والأنشطة الرياضية :

حاول بعض الباحثين المختصين في علم النفس الرياضة تحديد العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية والأداء الرياضي في ضوء افتراضات ثلاثة يوضحها الجدول التالي:

جدول(01) يوضح الافتراضات الثلاثة التي توجه بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي

-يعتبر ارتفاع مستوى الطاقة النفسية الملائمة للأداء الرياضي الذي يتطلب القوة العضلية -التحمل -السرعة.....

-يعتبر ارتفاع مستوى الطاقة النفسية معوقا للأداء الرياضي الذي يتطلب المهارات الحركية المعقدة _التوافق الحركي العام _الحركات الدقيقة _التركيز العام

- يعتبر مستوى الطاقة النفسية المعتدل ملائما لأغلب الواجبات الحركية

وهذا على ضوء الافتراضات الثلاثة التي توجه العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي أمكن التوصل إلى نموذج مقترح لمستوى الطاقة النفسية والأداء الرياضي والأنشطة الرياضية جدول 01 حيث يبين نموذج أن هناك خمسة مستويات متدرجة تتراوح بين 01-05 وتعتبر الدرجة 05 أعلى المستوى المرتفع من الطاقة النفسية بينما تعتبر الدرجة 01 أعلى المستوى المنخفض وهنا تجدر الإشارة إلى أن درجة المنخفضة للطاقة تعتبر شيئاً نسبياً ، ولكن في هذا النموذج ينظر على أنها تزيد عن حالة التوتر الطبيعية والتي يعبر عنها بدرجة الصفر.

وسيقراً من النموذج المقترح أن مستوى الطاقة الملائم للعديد من المهارات والأنشطة الرياضية موزعة وفقاً لمستوى الطاقة المطلوبة لتحقيق أفضل أداء رياضي وفي هذا المعنى تبين أن الأنشطة الرياضية والمهارات الحركية التي تتطلب قدراً كبيراً من السرعة والقوة والتحمل وفي نفس الوقت لا تتميز بالتعقيد ولا تتطلب التحكم العضلي الدقيق العام ضمن مهارات الحركية أو الأنشطة الرياضية .(صالح، 1971، صفحة ص 57).

-جدول (02) يوضح النموذج المقترح لمستوى الطاقة النفسية الملائم لبعض المهارات والأنشطة الرياضية

| مستوى الطاقة النفسية | بعض المهارات والأنشطة الرياضية |
|--------------------------------|--|
| الطاقة المرتفعة | |
| 5 | -الجري لمسافات متوسطة 200-400 م -رفع الأثقال |
| 4 | الوثب الطويل من الجري _ الجري مسافات قصيرة |
| | -العدو 100 م -الجري المسافات الطويلة - دفع الجلة |
| 3 | سباقات السباحة -المصارعة -الجيدو |
| | -مهارات كرة السلة - الملاكمة -الوثب العالي- اغلب |
| | مهارات الجمباز- مهارات كرة القدم - الغطس- المبارزة- |
| 2 | التنس..... |
| 1 | الرمية الحرة في كرة السلة - ضربة الجزاء في كرة القدم - |
| صفر (حالة التوتر الطبيعية) | الرمية..... |

تتطلب درجة مرتفعة الطاقة ومن أمثلة ذلك مسابقات الجري 200 متر والجري 400 متر ورياضة رفع الأثقال

ومن ناحية أخرى فإن المهارات الحركية أو الأنشطة الرياضية التي تتطلب التحكم العضلي الدقيق والحركات التوافقية ولا تحول أهمية كبيرة على القوة العضلية والسرعة فإنها تقع في المستوى الأول من الطاقة النفسية أي تحتاج إلى مستوى منخفض ، ولكن تزيد أيضا عن حالة الاستشارة الطبيعية ومن أمثلة ذلك رياضة الرماية أو كذلك أداء الرمية الحرة في كرة السلة وضربة الجزاء في كرة القدم هذا ويجب ان يؤخذ الحسب دائما أن هناك أنشطة رياضية تتميز بمهاراتها الحركية بأنها بقدر ما تحتاج

إلى القوة العضلية والسرعة والتحمل فإنها أيضا تحتاج إلى التوافق العضلي العصبي ، ومن ثمة تتطلب قدر كبير من التركيز .

ونضرب لذلك مثلا رياضة الملاكمة ، فمن الأهمية أن يتميز الملاكم بالقوة العضلية والسرعة الحركية والتحمل ، تلك الصفات البدنية التي يلائمها ارتفاع مستوى الطاقة وفي نفس الوقت يجب أن يتسم الملاكم بالقدرة على التركيز والانتباه بما يسمح له بتحليل حركات المنافس ، وتحديد نقاط الضعف واتخاذ أساليب الدفاع الملائمة لتجنب هجمات المنافس لذلك فإن المزوجة بين الصفات البدنية المتباينة السابقة وتحديد مستوى الطاقة الملائم يجعلنا نقترح بقدر من الثقة .

أن مستوى الطاقة المناسب للملاكم هو المستوى المتوسط ، نظرا لان ارتفاع درجة الاستثارة ولاشك سوف يعوق مقدرة وكفاءة الملاكم على التفكير والتركيز ، كما أن انخفاض درجة الطاقة سوف يقلل من سرعة وقوة تسديد اللكمات نحو منافسه

2-3-العوامل المؤثرة في العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي: أن دراسة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء يتطلب أن يؤخذ في الاعتبار عوامل أخرى عديدة وفيما يلي نلخص أهمها :

2-3-1- الفروق الفردية: يجب أن تؤخذ في الاعتبار أن المستوى الأمثل من الطاقة النفسية يختلف من شخص إلى آخر بعض الرياضيين يحققون أفضل أداء عندما يتميزون بمستوى منخفض نسبيا من الطاقة بينما البعض الآخر يحققون أفضل عندما يتميزون بمستوى مرتفع نسبيا من الطاقة وبالرغم من ذلك فإن العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي يوجهها .

لذلك من الأهمية عدم مقارنة اللاعب بالآخر في تحديد مستوى الطاقة المثلى ويؤكد الواقع العملي لذلك ، فعلى سبيل المثال يلاحظ أن لاعب التنس العالمي *جيمي

كونر* يحقق أفضل أداء عندما يتميز بالطاقة المرتفعة نسبياً بينما لاعب التنس* كرس افرت* يحقق أفضل أداء عندما يتميز بطاقة منخفضة نسبياً ، ويتضح ذلك عندما نلاحظ فرصة على اخذ الشهيق العميق والاسترخاء قبل أداء ضربة الإرسال ويمكن تفسير ذلك في ضوء طبيعة بناء الشخصية حيث يلاحظ أن بعض الأشخاص يتميزون بالانطوائية ، بينما البعض الآخر يتميزون بالانبساطية وعلى ضوء ذلك وجب إن لا يهتم الرياضي بمعرفة كيف يكون مستوى الطاقة لدى اللاعبين الآخرين ولكن الأهم التركيز على حالة الطاقة المثلى الخاصة به وتناسب تحقيق أفضل أداء(عكاشة، 1972، صفحة ص98).

2-3-2- القدرات الحركية: تختلف درجة الاستثارة الملائمة وفقاً لخصائص متطلبات المهارة الحركية فعلى سبيل المثال كما هو معروف أن الاستثارة المرتفعة يصاحبها زيادة درجة الشدة العظمى ومن ثمة فإن المهارة لحركية التي تتطلب عنصر السرعة تستفيد أكثر من درجة الاستثارة المرتفعة نظراً لان زيادة الشدة العظمى المصاحب لارتفاع درجة الاستثارة يؤدي إلى نقص فترة الكمون للاستجابة ، ومن ثمة يزيد من السرعة ومن ناحية أخرى فإن زيادة الشد العضلي نفسه يؤثر سلباً على المهارة الحركية التي تتطلب درجة عالية من الدقة .

- لقد أظهرت نتائج تحليل النمط العصبي والعضلي أثناء أداء مهارة الرمي باستخدام الرسم البياني الكهربائي أن الأفراد الذين يتميزون بدرجة مرتفعة من للاستثارة ويتسمون بدرجة اكبر من حيث الشد العضلي ، ليس للعضلات العاملة فحسب ولكن للعضلات المقابلة كذلك الأمر الذي يقلل من السيطرة والتحكم الحركي ومن ثم دقة الرمي ، ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين يتميزون بدرجة معتدلة من الاستثارة تميز أدائهم بقدر اكبر من التحكم والسيطرة والدقة في التوجه نحو الهدف.

2-3-3- القدرات الإدراكية: توقع إن القدرات الإدراكية الخاصة بمهارة معينة سوف تحدد مستوى الاستثارة الملائم لأداء هذه المهارة بكفاءة ، فعلى سبيل المثال : من المتوقع ان ارتفاع درجة الاستثارة يؤثر سلبيا على حدود المدى الإدراكي للاعب ، بينما الانخفاض النسبي لدرجة الاستثارة يسمح بمدى إدراكي واسع ، بحيث يمكن للاعب أن يستوعب الواجبات المختلفة المحيطة بالموقف على نحو مباشر وغير مباشر .(مرزاق، 1979، صفحة ص 87).

وعلى ضوء ما سبق فإنه كلما تطلب النشاط الرياضي المعين اتساع المجال الإدراكي كما هو الحال في المهارات المفتوحة ، مهارات تعتمد على الجوانب الإدراكية ومعرفة اللاعب للبيئة المحيطة به وتفسير التلميحات الموجودة فيها واختيار الاستجابة المناسبة ومن أمثلة المهارات المفتوحة كرة القدم وكرة السلة و رياضات المنازلات والعباب المضرب فإن الدرجة المعتدلة من الاستثارة تفضل الدرجة المرتفعة ،كذلك الأمر بالنسبة للمهارات الصعبة التي تتطلب درجات عالية من الانتباه والتركيز فأداء هذه المهارات يتأثر سلبا بارتفاع شدة الاستثارة ، وذلك لأنها تتطلب مقدرة اكبر على معالجة المعلومات مما تطلبه المهارات البسيطة ، حيث يمكن أداء المهارات البسيطة بشكل جيد.

2-3-4- القدرات المعرفية: كما هو معروف أن ارتفاع درجة الاستثارة يؤدي إلى زيادة نشاط الجهاز العصبي ومن المعروف كذلك أن النواحي المعرفية لا يتم اكتسابها على النحو الجيد إلا إذا كانت المراكز العصبية في حالة جيدة ، ولذلك فإن المتوقع ان متطلبات المهارة الحركية التي يغلب عليها الجانب المعرفي يعوق أدائها الاستثارة المرتفعة بينما يلائمها الاستثارة المعتدلة ، وإذا كان الأمر كذلك نحتاج لان نحدد ماهية المهارات الرياضية التي تتطلب قدرا مرتفعا من القدرات المعرفية ومتى يتطلب

الأداء أو التعلم للمهارات الرياضية للنشاط الرياضي المعين ذو مستوى مرتفع من النشاط المعرفي أو العمليات العقلية وقصارى القول أن العمليات الفسيولوجية المصاحبة للاستثارة تؤثر في الوظيفة الحركية والإدراكية والمعرفية ، ولذا من الأهمية بمكان عند تقدير درجة الاستثارة الملائمة لأداء مهارة حركية أو نشاط رياضي معين إن تحلل هذه المهارة الحركية أو ذلك النشاط الرياضي من حيث الإبعاد الحركية والإدراكية والمعرفية .

2-4- مراحل تعلم المهارة الحركية الرياضية: إن تعلم المهارات الحركية يمر بمراحل عديدة حيث تتضمن المرحلة الأولى الجانب المعرفي وفي هذه المرحلة يحاول الرياضي الإلمام بالمعلومات الضرورية لأداء المهارة أما المرحلة الثانية فتشمل التوافق الأولى للمهارة حيث يتم كشف الأخطاء والتخلص منها وتقوية الارتباطات بين العناصر الهامة التي تساهم في الأداء الناجح للمهارة ، وتأتي المرحلة الثالثة التي تصبح فيها الأداء في مرحلة التثبيت والإتقان وعندئذ نقل الحاجة بالاعتماد على الجوانب المعرفية والانتباه.(الدين، 1976، صفحة ص 106).

وعلى ضوء التحليل السابق لخصائص مراحل تعلم مهارات حركية يتضح أن ارتفاع درجة الاستثارة تؤثر سلبا في المراحل الأولى من عملية تعلم المهارة ففي المرحلة المعرفية ومرحلة التوافق الأولى يكون للإدراك والانتباه دور هام في الأداء الجيد والاستثارة كما نعلم تؤثر سلبا في مقدرة الرياضي على معالجة المعلومات وسعة مجال انتباهه وبذلك نستنتج أن أهمية تجنب درجات الاستثارة العالية للرياضي وخاصة في المرحلتين الأولى والثانية من تعلم المهارات الحركية ، بينما يمكن استثارة الرياضي عندما إلى المرحلة الثالثة المتمثلة في التثبيت والإتقان للمهارة

وعندما نتحدث عن مراحل التعلم للمهارات الحركية يجب أن يؤخذ في الاعتبار طبيعة مكونات المهارة الحركية من حيث القدرات الحركية والغير الحركية (القدرات الإدراكية والمعرفية) تتغير مع استمرار الممارسة وتحسن الأداء فعلى سبيل المثال : إذا كانت المكونات المساهمة في المهارة الحركية ما يمكن تصنيفها إلى عناصر حركية مثل القوة العضلية أو السرعة أو عناصر غير حركية مثل الإدراك والوعي المكاني ، فإن من المتوقع أن الفترة المارة من التعلم تتطلب قدرا اكبر من القدرات الإدراكية والمعرفية مقابل ذلك فإن نسبة المساهمة لهذه القدرات الإدراكية والمعرفية تقل في المراحل النهائية من تعلم المهارة مقابل زيادة المساهمة في القدرات الحركية ، وحيث أن زيادة الاستثارة تؤثر سلبا على الوظيفة المعرفية والإدراكية كما سبق وأوضحنا فإن ارتفاع درجات الاستثارة على الوظيفة المراحل الأولى من المهارات الحركية كمعوق للأداء.

2-4-1 التوجيهات التطبيقية لتحقيق الطاقة النفسية المثلى لدى الرياضيين :

1- يحتاج الرياضي إلى التدريب على تنظيم طاقته النفسية مثل حاجته إلى التدريب على تنظيم الطاقة البدنية

وبينما يتم تنظيم الطاقة البدنية من خلال مساعدة الرياضي على التحكم في شدة حمل التدريب الواقع على أجهزة الجسم العضلية والفيولوجية فإن تنظيم الطاقة النفسية يعتمد على مساعدة المدرب الرياضي في السيطرة على أفكاره ومشاعره

2- يوجد شبه كبير بين كل من الطاقة النفسية والطاقة الكهربائية حيث إن لكل منهما وجهين احدهما سلبي والآخر ايجابي ، ويتأثر اتجاه الطاقة النفسية على النحو الايجابي الميسر للأداء أو السلبي المعوق للأداء تبعا لنوع الانفعالات بمصادر الطاقة فعلى سبيل المثال فإن السعادة والمتعة مصدران للطاقة الايجابية بينما التوتر والقلق مصدران للطاقة السلبية.

3- يبدو أن هناك مستوى ملائم من الطاقة النفسية يناسب خصائص الأداء الرياضي ومن ذلك يتوقع ما يلي :

- إن ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يلاءم الأداء الرياضي الذي يتطلب المهارات الحركية المعقدة ، التوافق الحركي العام ، الدقة ، التركيز العام

4- تتطلب المسابقات التي تؤدي خلال فترة زمنية وجيزة التعبئة النفسية ذات الطاقة النفسية العالية على النحو الأكثر من المسابقات التي تؤدي خلال فترة زمنية طويلة ويغلب عليها طابع التحمل مثل : الجري والسباحة ، حيث المطلوب تنظيم وتوزيع الطاقة خلال فترة أداء المسابقة..

5- تعني تعبئة الطاقة النفسية الإجراءات أو الأساليب التي يستخدمها المدرب مع الرياضي ، أو الرياضي مع نفسه بغرض زيادة الطاقة النفسية أولى المستوى الأمثل الذي يحقق الأداء الأقصى للرياضي.

6- يعني تجاوز الطاقة النفسية لدى الرياضي ، عندما يحدث أن تزيد الطاقة النفسية عن المستوى الأمثل المطلوب لتحقيق أفضل أداء وتصبح ذات تأثير سلبي على الأداء

7- تعني الطاقة النفسية المثلى أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضيين ، يستطيع بموجبها تحقيق أفضل الأداء وفي الغالب فإن هذه الطاقة المثلى تحدث دون تأثير التوتر بأشكاله المختلفة وخاصة الناتج عن الانفعالات السلبية مثل التوتر أو القلق أو الملل ويعبر عن حالة الطاقة النفسية المثلى بحالة الطلاقة .

8- يمكن أن يحقق الرياضي الطاقة النفسية المثلى من خلال الإجراءات التالية

*متطلبات تحقيق الطاقة النفسية *

2-5- التخلص من مصادر الطاقة النفسية السلبية:

يعتبر التوتر النفسي من أهم مصادر الطاقة النفسية السلبية الغير مرغوب فيها ، ويحدث التوتر عادة لدى الرياضي عندما يدرك أن متطلبات الموقف (المنافسة) تزيد عن قدراته ومهاراته في الوقت نفسه فإن هذا الموقف يمثل أهمية أو قيمة كبيرة لديه ويمكن للمدرب أن يساعد الرياضيين في إنقاص التوتر لديهم عندما يجعل المنافسة في حدود قدراتهم الرياضية أو من ذلك مثلا :

الاشتراك في مسابقات أو منافسات في حدود قدراتهم ومستواهم المهاري

تطوير القدرات البدنية والمهارة للرياضيين بما به من التنافس بكفاءة وتحقيق النجاح في المسابقات التي يشتركون فيها أهمية أن يقتنع الرياضيون بأن خبرة التحدي لا تعني بالضرورة تحقيق المكسب ولكن المهم هو تحقيق أهداف الأداء الخاصة بهم

-تدعيم مصادر الطاقة النفسية الايجابية : تعتبر المتعة والسعادة اثناء ممارسة النشاط الرياضي من أهم مصادر الطاقة النفسية الايجابية ومن ثمة يجب ان يستخدم المدرب الأساليب والإجراءات المناسبة التي تجعل البيئة التي يمارس فيها الرياضة مشوقة ، ومحتوى البرنامج التجريبي كذلك إضافة مما سبق يراعي ما يلي :

توفير خبرة النجاح والتحدي والإثارة

تدعيم قيمة وتقدير الذات الرياضي (المنعم، 1978، صفحة ص 33).

عدم التأكد باستمرار على نتائج المسابقة والخلاصة انه من الأهمية أن تبقى ممارسة الرياضة شيئا ممتعا للرياضي ، الأمر الذي يكفل تدعيم الطاقة النفسية الايجابية .

-تركيز التفكير نحو الأداء: تصنف أنماط التفكير التي يتميز بها الرياضي أثناء الأداء بما يلي :

*التفكير نحو الذات :أي التفكير في أشياء ترتبط بتقييم الرياضي لقدراته الذاتية والنتائج المتوقعة ، وعادة فإن هذا النمط من التفكير ذو الصبغة السلبية يقود إلى القلق بنوعية (الجسمي- المعرفي) فضلا عن زيادة القابلية للإثارة لدى الرياضيين

*التفكير في أشياء غير مرتبطة بالأداء: أي التفكير في بعض الأشياء الغير متصلة بالأداء ، وقد تكون هذه الأشياء واقعية

*التفكير في أشياء مرتبطة بالأداء :أي التفكير الأداء الراهن وينظر إلى النمطين الأولى والثاني على أنهما ذو تأثير سلبي على الأداء إما النمط الثالث والخاص بتوجيه التفكير نحو الأداء فهو المرغوب فيه ، مع الأخذ في الاعتبار تجنب الرياضي توجيه التفكير في الأشياء التي مضت أو الأشياء التي تحدث في المستقبل وإنما يكون تركيز التفكير في الأداء الفعلي انه من الأهمية أن يتعلم الرياضي وان يكون لديه دراية ووعي بما يحدث في بيئة الأداء وليس التفكير في كيف يحدث الأداء ، حيث من المتوقع أن الرياضي الذي يأمل الوصول إلى مرحلة الطاقة النفسية المثلى تكون قد أتقن أداء المهارات إلى الدرجة الآلية.

- التكيف مع بيئة وظروف المنافسة : يجب أن يتاح للرياضي فرص التكيف مع البيئة وظروف المنافسة التي يتوقع مواجهتها حيث إن ذلك يكسب الرياضي المزيد من الثقة ويقلل من مصادر التوتر ، ومن ثمة يساعده على الوصول إلى الطاقة النفسية المثلى ويمكن تحقيق ذلك عندما يتاح للرياضي التعود على ما يلي :

-الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة

-الأدوات والأجهزة المستخدمة

*الاسترخاء التخيلي

*الاسترخاء الذاتي

*الاسترخاء التدريجي (التقدمي)

*استرخاء التغذية الرجعية (الحيوية)

- **ممارسة التصور الذهني**: يعتبر التصور الذهني جزءا هاما من إعداد الرياضي المستويات العالية للمنافسات حيث يتضمن قيام الرياضي بتصور الحركة (تسلسل المهارات والمواقف والأحداث) وجميع مظاهر المنافسة من حكام وجمهور وملاعب وأجهزة وتبدو أهمية ممارسة التصور الذهني في انه عند تطور الحركة واسترجاعها عقليا تشعب الانقباضات التي تنتقل عبر الممرات العصبية المرتبطة بهذه الحركة ، وتكمن الفائدة في أن المثيرات الناتجة عن التصور الحركي بعمق الممرات وبذلك تسهم في الارتقاء بالمستوى المهارى. (محمد ن.، 2000، صفحة ص56)

- **تدعيم الثقة بالنفس**: تعني الثقة بالنفس مدى تأكد الرياضي من قدراته على تحقيق النجاح وان أداءه سوف يكون جيدا في المنافسة وثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدر ايجابي لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية هذا ويمكن تطوير الثقة بالنفس أدى بالرياضيين من خلال التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي الذي يوفر خبرات النجاح أو يركز على تطوير القدرات البدنية والمهارية .

-**الاندماج في الأداء**: تعتبر مساعدة الرياضي على الاندماج الكامل في الأداء والانفصال التام عن مصادر التشتت من الأساليب الهامة التي تكفل تحقيق حالة الطاقة النفسية المثلى الناتجة عن خبرة المتعة والإثارة لممارسة الرياضة .

-خلاصة :

فضلا عن الاهتمام الذي حازت عليه الطاقة النفسية بتطوير القيم البدنية و الذاتية والمهارية باعتبار أن الثقة بالنفس ما هي إلا تعبير عن قيمة الرياضي بنفسه ، حيث تمحور هذا الجانب النظري حول الطاقة النفسية التي هي مصدر الفرد الرياضي وما احتوته من معالم ومصادر وأهمية كبرى في المجال الرياضي خصوصا .

الفصل الثالث

التكوين في ميدان التربية البدنية والرياضية

تمهيد

- الأستاذ الجامعي
- تعريف نظام LMD
- شهادة ليسانس
- شهادة ماستر
- شهادة دكتوراه
- أهداف تكوين الأساتذة في الجزائر
- مراحل العمرية
- مرحلة الرشد
- نمو المعرفي
- نمو الجسمي
- تغير العضوي
- العوامل المؤثرة على التغير العضوي للفرد
- نمو النفسي
- العوامل المسببة للسلوك المشكل لمرحلة الرشد
- العوامل البيولوجية
- العوامل النفسية
- الخاتمة

تمهيد:

في هذا الفصل المعنوي بفلسفة التكوين في قسم التربية البدنية و الرياضية سنتعرف على قسم التربية البدنية و الرياضية و التدريب الرياضي للطلبة سنة ثالثة ليسانس

3-1 الأستاذ الجامعي:

الأستاذ كلمة فارسية ذكرها أبو منصور الجوالقي المتوفى سنة 540 هـ فقال "يقولون للماهر بصنعتة أستاذ و لاتوجد هذه الكلمة في الشعر الجاهلي" أما مجمع اللغة العربية فيقول " للأستاذ : المعلم و الماهر في الصناعة يعلمها غيره " إذا فكلمة الأستاذ فارسية الأصل و معناها الماهر في عمله و حرفته . و الحرفة و الموهبة كانت أم مهنة تتطلب إضافة إلى مهارات متخصصة ثابتة القدرة الذاتية على الصقل و التطوير ، في انسجام بين الحفاظ على القواعد الأساسية المحددة للمهنة و إضافة تحسينات عليها (عبد النبي رجواني، صفحة 17)

يعد الاستاذ الجامعي أحد الركائز الأساسية لأي بناء جامعي فعلى مدى تأهيل هذا الأستاذ و على قدرته العلمية و المهنية تتوقف قدرته على أداء وظائفه الأساسية من تدريس و بحث علمي و خدمة المجتمع وماله من مهام متوقعة من الأستاذ الجامعي (فوزية بنت بكر البكر ، 1987، صفحة 134)

3-2 تعريف نظام ل م د:

هو عبارة عن هيكلية جديدة لنظام التعليم العالي بالجزائر يتمحور حول ثلاث شهادات هي ل: ليسانس ، م: ماستر ، د: دكتوراه بدأ العمل به في الجزائر منذ سبتمبر 2004 يعتمد نظام ل م د ليسانس ماستر دكتوراه على ثلاث مراحل تكوينية تتوج كل مرحلة منها بشهادة جامعية :

- المرحلة الأولى : بكالوريا + 3 ، تتوج بشهادة ليسانس
 - المرحلة الثانية: بكالوريا +5 ، تتوج بشهادة ماستر
 - المرحلة الثالثة : بكالوريا+8 ، تتوج بشهادة دكتوراه
- 3-3 شهادة ليسانس :**

هيكله مسالك التكوين في شهادة الليسانس

- الطور الأول : يمتد لسداسيين على الأكثر و هو التعرف على الجامعة و التكيف معها و اكتشاف التخصصات
- الطور الثاني :يمتد لسداسين على الأقل، هو طور لتعميق المعارف و التوجيه التدريجي.
- الطور الثالث : هو طور للتخصص ، يمكن الطالب من إكتساب المعارف و الكفاءات في التخصص المختار.

3-4شهادة الماستر:

يدوم هذا التكوين سنتان و يسمح لكل حاصل على شهادة ليسانس "أكاديمية" و الذي تتوفر فيه شروط الإلتحاق ، كما أنه لا يقصى من مشاركة الحائزي على شهادة ليسانس المهنية، بإمكانهم العودة إلى الجامعة بعد فترة قصيرة يقضونها في عالم الشغل يحضر هذا التكوين في إختصاصين مختلفين :

- ماستر مهني : يمتاز بالحصول على تدريب أوسع في مجال ما و يبقى توجيهه هذا المسار دائما مهنيا
- ماستر البحث : يمتاز بتحضير المعني إلى البحث العلمي و يؤهله إلى نشاط الحث بالقطاع الجامعي أو الإقتصادي .

3-5 شهادة الدكتوراه:

تبلغ مدة التكوين الدنيا ستة سداسيات ، و يتضمن تعميق المعارف في الإختصاص .
و تكوين من أجل البحث (تنمية الاستعداد لممارسة البحث و معنى العمل
الاجتماعي) (صفحة 18)

3-6 أهداف تكوين الأساتذة في الجزائر:

- أهداف عامة: تكوين الأستاذ اليقظ ، تكوين الوعي بإتجاهات البلد الأساسية و
الاختبارات السياسية و الأصالة الوطنية التي يعتمد عليها المجتمع في بناء مستقبله.
- الالتزام بالاتجاهات الاساسية المتمثلة في ديمقراطية التعليم التوجيه العلمي و
التقني .
- محاولة البلوغ إلى الإكتفاء الذاتي في عدد المعلمين و الاطارات بصفة عامة
(صفحة 23)
- أهداف خاصة: رفع مستوى المعرفة و يقصد بالمعرفة في هذا المجال الجانب
الثقافي .
- تمكين المعلم من فهم المجتمع و مشاكله و إحتياجاته.
- تمكين المعلم من فهم حقيقة العملية التربوية في الوطن و أهدافها و نظم التعليم
و مشاكله بصفة عامة.
- إعداد الأساتذة (الطلبة) للإندماج في الحياة المهنية و تدريبهم على الطرق
التربوية الحديثة، التي يمكن من تطبيقها بعد تخرجهم.

3-4-4- مراحل العمرية:

3-4-1- مرحلة الرشد:

قد أشار الباحثون إلى سن الرشد باعتبارها الفترة الزمنية التي يصل فيها الفرد إلى مرحلة نمو اختيارية optional period وهي المرحلة التي تظهر على الفرد الذي ينهي تعليمه المدرسي ويدخل سوق العمل و تكون هذه المرحلة عادة عند حوالي سن 18 سنة. بينما أشار آخرون إلى إن مرحلة الرشد يعتبر مرحلة الكبار التي تشمل بالإضافة إلى الفترة العمرية للشباب مرحلة الشيخوخة التي تمتد حتى نهاية العمر. وقسم هؤلاء الباحثون تلك المرحلة بيولوجيا وإلى مراحل جزئية هي :

-مرحلة الرشد المبكر: وتعد هذه المرحلة دورة الإنتاج الإنساني وتمتد من سن -21- 40 سنة.

-مرحلة وسط العمر: وهي مرحلة الإنتاج المتناقصة وتمتد من سن 40 سنة حتى سن 60 سنة.

-مرحلة الشيخوخة: وهي مرحلة اليأس أو القعود retirement وتمتد من سن 60 سنة حتى نهاية العمر.

-ويري الباحث أن مرحلة الرشد يمكن تقسيمها إلى مرحلتين أساسيتين هما:

-مرحلة الرشد المبكر (بلوغ الرشد) وتمتد من 21 سنة إلى 40 سنة.

-مرحلة الرشد الأوسط: وتمتد من سنة 40 إلى 60 سنة.

3-4-2- النمو المعرفي:

عرفت أن الفرد في مرحلة الرشد المبكر قد اكتمل نموه الجسمي ووصلت وظائفه إلى حدها الأقصى وكذلك الحال في القدرات العقلية المعرفية التي تصل معظمها إلى قمة

الأداء خلال هذه المرحلة. وقد أشارت البحوث و الدراسات المستقصية في هذا الصدد إلى أن المهام تتطلب سرعة في زمن الاستجابة، أو زمن الرجوع، وذاكرة المدى القصير، وقدرة على إدراك العلاقات المعقدة تؤدي في هذه المرحلة من العمر بدرجة عالية من الكفاءة. وان العديد من القدرات الابتكارية المتميزة بالأصالة و المرونة تكون في اعلي مستوياتها من الكفاءة بالرغم من إن بعض القدرات العقلية خاصة ما يتعلق منها بالنشاط اللغوي و السلوكي الاجتماعي تظل في حالة نمو مستمرة حتى مرحلة القعود أو من الستين "60" وربما تستمر بعد ذلك أيضا، ومع ذلك فان كثيرا من الاضطرابات الذهنية قد تصيب عددا من الراشدين وكبار السن، نتيجة خلل أو اضطراب في النمو وتؤكد البحوث التي أجراها بياجيه عن النمو العقلي أو نموذجه في النمو العقلي ينتهي بالمرحلة التي تسمى مرحلة العمليات الشكلية أو الصورية والتي تتسم باستخدام طرق الاستدلال الفرضي الاستنباطي والتفكير المجرد في مختلف المجالات الحياتية. وان هذه المرحلة من النمو يتم الوصول إليها بين 12 سنة 15 سنة ومع ذلك فقد اقترح بياجيه في كتاباته المتأخرة إن مرحلة العمليات الصورية قد لا تصل إلى النمو أو تصبح واضحة المعالم الا في الفترة الواقعة بين مرحلة المراهقة المتأخرة و مرحلة الرشد المبكر ما بين 15-20 سنة. مما حث الباحثين إلى المزيد من الدراسات والبحوث في ماهية العوامل التي تحدد الاختلافات في نمو التفكير باستخدام العمليات الصورية والطرق التعبير عنه. فالعوامل الثقافية و التقدم التكنولوجي للمجتمعات تلعب ولاشك دورا بارزا في تطور عمليات التفكير لدى الأفراد و التعبير عنه.

-إيجاد مشكلات-التفكير الجدلي -التفكير النسبي العملي في إطار سياقات معينة -
النمو الجدلي-النمو الخلفي-نمو الشخصية و التوافق ومسألة الهوية. (امال صادق و فؤاد حطب، 1999).

3-4-3- النمو الجسمي:

في مرحلة الرشد وخاصة ما يتعلق منها بالفترة الزمنية التي تتراوح ما بين أوائل العشرينيات وسن الثلاثينات يكون الفرد قد وصل إلى قمة نموه البيولوجي والفيزيولوجي وتكون جميع أجهزة الجسم قد وصلت إلى قمة النمو الآن هذه الفترة، من العمر تتميز بالنضج و التدهور البيولوجيين معا .

3-4-3-1-التغير العضوي:

وفي النمو الجسمي في هذه المرحلة، فغنا نلاحظ فروق بين الجنسين، فبينما نجد أن أقصى طول القامة تصل إليه المرأة يكون في 17-18 فان الرجل يصل إلى أقصى طول له في سن 21 تقريبا إما من ناحية الوزن فان الفرد لا يصل إليه إلا في مرحلة الرشد الثانية، مرحلة وسط العمر، ويصل الفرد إلى قمة قوته الجسمية عادة عند وصوله إلى الحد الأقصى للطول. وهذه تتحدد عادة في منتصف العشرينيات من العمر و في أواخرها. كما يصل الفرد إلى قمة التآزر في القوة والنشاط و التحمل في مثل هذا السن. وفي سن الثلاثينات تبدأ هذه القوة بالتناقص التدريجي بم يوازي 10 خلال الفترة من 30-60 سنة من العمر.

- إن وصول الفرد في هذه المرحلة إلى الحد الأقصى من النشاط البيولوجي تعطيه ميزة فريدة في توافقه الشخصي و الاجتماعي و المهني ، التي قد يتطلبها البحث عن مهن تحتاج إلى مثل هذه القدرات أما بالنسبة للمرأة فإن قدرتها على الإنجاب تكون في أفضل حالة و تكون المرأة في هاذ السن أكثر قدرة على إنتاج البويضات المخصبة كما أن دورتها الهرمونية المرتبطة بالتنازل تكون أكثر انتظاما و تكون بيئة الرحم و الحوض أكثر ملائمة لحمل الجنين و أكثر يسرا .

3-4-3-2 العوامل المؤثرة على التغير العضوي للفرد :

الوراثة ، المهنة، التغذية، تنشيط الأجهزة العضوية ، البيئة (أمال صادق و اخرون ، 1999).

3-5-5-النمو النفسي :

3-5-1- العوامل المسببة للسلوك المشكل لمرحلة الرشد:

هناك أسباب عديدة لا حصر لها تسبب السلوك المشكل للمراحل العمرية المختلفة لحياة الفرد وخاصة مرحلة الرشد وقد يصعب علينا في كثير من الحالات تحديد مدى أثر كل من هذه الأسباب في إحداث الاضطراب النفسي نتيجة تداخل وتفاعل الأسباب فيما بينها ، ولهذا قد نجد أسبابا تمهد لحدوث المشكلات التي قد يعاني منها الراشد فتجعله عرضة لظهور عدد من مظاهر المرض النفسي. إذا ما طرأ سبب مساعد لحدوثه كالعيوب الوراثية ، و الاضطرابات الجسمية و الخبرات المؤلمة و انهيار الوضع الاجتماعي و هناك أسباب أخرى قد تكون سابقة للمرض النفسي مباشرة و التي يجعل بظهورها أعراض المرض النفسي و يكون الفرد فيها مهياً لها كالأزمات و الصدمات المفاجئة و المراحل الحرجة في حياة الفرد خاصة ما يرتبط بها بسن البلوغ أو القعود (الشيخوخة أو عند الزواج و الإنجاب و غير ذلك من تلك المواقف)

و بناء على ما سبق فإن العوامل المسببة للمشكل يمكن إجمالها في عوامل رئيسية

3-5-2-العوامل البيولوجية :

الوراثة -اضطراب العوامل العضوية

3-5-3-العوامل النفسية :

سوء التكيف، الإحباط، الإقتصادية المادية الخاصة بالمجتمع ، المهنية ، العلاقة بين الأشخاص ، الصراع ، القلق، الكبت، قمع هذه الدوافع، كبت هذه الدوافع ، الموقف الضاغطة، عوامل التاريخية (سامي محمد ملحم، 1989)

خاتمة:

كخلاصة لهذه المواد لمرحلة الليسانس في مرحلة التربية البدنية و الرياضية و هو أنه يجب أن يخضع الأساتذة و المدرب إلى تكوين شامل حول ما يحيط بالعملية التربوية و البيئية التي سينشط فيها مستقبلا، فأى تكوين في هذا المجال يجب أن يشمل جانبان أساسيان :

- جانب المواد النظرية و التطبيقات البدنية و التطبيق البيداغوجي

جانب النظري يشمل مجموع العلوم الإنسانية و التي تجعل هذا الأستاذ متطلع و متفتح مع الواقع في جميع جوانبه و الجانب التطبيقي الذي يوسع من فكرة الأستاذ المهارية أو الحركية، أما الجانب التطبيقي البيداغوجي الذي جعله يصطدم مباشرة بالواقع البيداغوجي و الجوانب في مجملها وفق برنامج مسطر يساير سياسة و إيديولوجية البلاد و طبيعتها، حتى لا يكون هذا الأستاذ و المدرب بعد تخرجه بعيدا عن إطار عمله ليخدم أهداف مهام بلاده

An open book is the central focus, lying flat. The pages are white and feature large, black Arabic calligraphy. The background is a soft, light blue and purple gradient, decorated with numerous white snowflake patterns and strings of small, glowing lights in gold and white. The book's spine is visible at the bottom, and the pages are slightly curved as if being turned.

الباب

الثاني

الجانب
التطبيقي

الفصل الاول

يحتوي هذا الفصل على:

تمهيد

الدراسة الأساسية.

منهجية البحث منهج البحث مجتمع وعينة البحث

متغيرات البحث المتغير المستقل المتغير التابع الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث..

مجالات البحث المجال البشري المجال الزماني المجال المكاني

أدوات البحث

الإجراءات الميدانية.

التجربة الاستطلاعية

صدق الاختبار

. الأسس العلمية للاختبارات ثبات الاختبار موضوعية الاختبار

الدراسة الإحصائية

خاتمة

تمهيد :

يتناول هذا الفصل منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة , وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع , عينة البحث , مجالات البحث , والضبط الإجرائي لمـتغيرات البحث, كما سيتم التطرق إلى عرض مفصل لأدوات البحث والقواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعداد لها وتنفيذها , مع اختتام هذا الفصل بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سوف نستند عليها في معالجة النتائج المتحصل عليها من درجات الخام في شكلها الأولي إلى درجات معيارية يمكن من خلالها إصدار أحكام موضوعية حول موضوع البحث .

ومن ثم الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميداني) , قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نوفي المنهجية العلمية حقها , وكذلك نحقق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر

-الدراسةالاساسية:

1-منهجية البحث:

1-1-منهج البحث:

- موضوع الدراسة هو دراسة مقارنة لمستوى الطاقة النفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية والمنهج الوصفي هو الملائم والأمثل للوصول إلى تحقيق الأهداف ونتائج الفرضية الخاصة بموضوع الدراسة.

1-2-المجتمع وعينة البحث:

تضمن مجتمع البحث طلبة السنة الثالثة ليسانس بمستوى المعهد ولاية مستغانم البالغ عددهم 100طالب من طلبة معهد التربية البدنية والرياضية حيث أن مجتمع البحث ككل يبلغ :

يبلغ مجموع طلبة التربية وعلم الحركة 60 طالب
ومجموع طلبة التدريب الرياضي التنافسي يبلغ 76 طالب
وتم اختيارهم بطريقة عشوائية وهم يمثلون 12% من المجتمع الأصلي استناداً إلى
الخارطة السنوية الجامعية
كما قام الباحث بالاختبار على عينتين
1-3- متغيرات البحث:

أ- المتغير المستقل: التكوين في ميدان التربية البدنية والرياضية .

ب- المتغير التابع: الطاقة النفسية.

1-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً إجرائياً للمتغيرات قصد التحكم فيها موجهة وعزل
بقية المتغيرات المشوشة الأخرى ويقول محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين
رضوان- يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون
ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة وبدون هذا تصبح النتائج التي يتحصل
عليها الباحث صعبة التحليل والتصنيف.
والتفسير واستناداً إلى كل هذه الاعتبارات لجأ الطالب الباحث إلى ضبط متغيرات
البحث والمتمثلة فيما يلي :

- العينة المبحوث من نفس السن

- الإشراف على المقياس كان شخصياً من طرف الطالب

- قام الطالب بأخذ جميع الاحتياطات اللازمة لتفادي الأخطاء

- وسائل القياس المستخدمة لم يجر عليها أي تعديل في جميع مراحل أداء المقياس

- مراعاة تجانس العينة من العدد والفئة المعنية

- كما حرص الطالب أثناء فترة العمل على احترام العمل.

-مراعاة أن تكون كل المقاييس مناسبة لمستوى الطلبة ولا تتطلب إمكانيات ضخمة .

1-5-1-مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :100 طالب من طلاب المعهد, حيث عدد الطلبة الذكور

هو 90طالب وعدد الطلبة التجربة الاستطلاعية 10.

1-5-2-المجال الزمني : امتدت فترة العمل من 23-04-2019الى : 25-05-

2019, حيث تم إعداد المقياس في 26-04-2019توزيع المقاييس على مجموعة

طلبة التربية البدنية لمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة - عبد

الحميد بن باديس - بمستغانم -

وكذا استخلاص نتائج المقاييس وذلك في الفترة الممتدة من 03-05-2019 إلى

2019-05-05

1-5-3-المجال المكاني : معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة - عبد

الحميد بن باديس - بمستغانم-

1-6-أدوات البحث :

لضمان السير الجيد للدراسة استخدم الباحث مجموعة من الأدوات والوسائل , والتي

كانت من المستلزمات الضرورية لإجراء الدراسة وهي:

-الأداة (المقياس): تمحور هذا المقياس في مجموعة من الأسئلة بلغ عددها 37

سؤال وزعت على طلبة معهد التربية البدنية والرياضية حوالي 100 طالب منهم

50 طالب من قسم تدريب رياضي و 50 طالب من قسم تربية و علم الحركة.

-معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة - عبدا لحميد بن باديس - بمستغانم

1-7-7- الدراسة الاستطلاعية :

تمت الدراسة الاستطلاعية يوم: 2019/04/23 على عينة عددها 10 من طلبة معهد التربية البدنية والرياضية "بمستغانم" بعد توزيع مقياس الطاقة النفسية على عينة مقصودة قصد إيجاد المعاملات العلمية الآتية:

1-7-1-1- المعاملات العلمية: قام الطالب بإجراء بعض الأسس العلمية للتحقق من

صلاحية المقياس في الدراسة الحالية و اشتملت على:

1-7-1-2- صدق الأداة: بعد أن عرض المقياس المقنن، أداة البحث (مقياس الطاقة

النفسية) من طرف السادة الخبراء على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة بمستغانم (الملحق 1).

1-7-1-3- عينة الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها

10 من طلبة معهد التربية البدنية والرياضية "بمستغانم".

1-8-1- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

1-8-1-1- ثبات الأداة :

يقصد بثبات الأداة مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193).

وإستخدام الطالب إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار (معامل الارتباط - Test) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار.

-8-2- صدق الأداة:

صدق الأداة أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله، فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسنين، 1995 ص193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الأداة .

1-8-3- الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج (فرحات، 2003، صفحة 170) .

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (علاوي و محمد، 1986، صفحة 169)

إن الطالب استخدم في بحثه هذا مقياس الطاقة النفسية بعد تقديمه إلى مجموعة من المختبرين الذين تتوفر فيهم درجة الدكتوراه فما فوق على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم ،وذلك بغرض اختبار...

ثم بعد ذلك تقديمها على مجموعة من طلبة معهد التربية البدنية والرياضية "بمستغانم".

فيتبين أن فقرات وعبارات أداة المقياس التي تم بناءها سهلة وفي متناول المختبر.

وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالب أن يستخلص أن أداة الدراسة (مقياس الطاقة النفسية) يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق و الموضوعية.

1-9-معامل الارتباط "ر" لبيرسون:

حساب معامل الثبات:

معامل الثباتات و الصدق المقياس:

جدول (03): يمثل معامل الثبات و الصدق المقياس الموضوع

| المحاور | حجم العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | معامل الثبات | معامل الصدق | ر. جدوليه |
|--------------------------------|------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-----------|
| السيطرة على الذات | 10 | 09 | 0.05 | 0,96 | 0,98 | 0,602 |
| الوعي الذاتي | | | | 0,98 | 0,99 | |
| تركيز الطاقة العقلية | | | | 0,95 | 0,97 | |
| المحادثة الايجابية للذات | | | | 0,97 | 0,98 | |
| الكفاح للوصول إلى مستوى الأمثل | | | | 0,93 | 0,96 | |
| مستوى الطموح | | | | 0,99 | 0,99 | |

النسبة المئوية = الدرجة * 100 / العدد الكلي

❖ المتوسط الحسابي :

$$\frac{\sum s}{n} = \dots \dots \dots \text{ (ابراهيم، 1999، صفحة 135)}$$

حيث أن:

س : هو المتوسط الحسابي المراد حسابه.

مج : مجموعة قيم س .

ن : عدد قيم س .

❖ الوسيط :

✓ طريقة حساب الوسيط :

- ترتيب المفردات وفقا لمقدارها تصاعديا أو تنازليا .

- يسجل عدد القيم أو المفردات (ن) .

- تم تحديد ترتيب الوسيط .

- يجب مقدار قيمة الوسيط .

الوسيط هو القيمة التي تتوسط القي، (رضوان، 2003، صفحة 138)

❖ معامل الالتواء :

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{3(\vec{s} - \text{وس})}{\text{ع}} \dots \dots \dots \text{ (حسنين، 2000، صفحة 79)}$$

ع = الانحراف المعياري

س[→] = المتوسط الحسابي

و = الوسيط

❖ الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}}$$

(الحكيم، 2004، صفحة 146)

ع : الانحراف المعياري.

س: درجات معيارية.

س: المتوسط الحسابي.

ن: عدد الأفراد .

مج: اختصار لكلمة مجموع

❖ معامل الارتباط لبيرسون :

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$ر = \frac{ن \text{مج} (س.ص) - (مج س)(مج ص)}{\sqrt{(ن س^2 \text{مج} - مج^2 س) \cdot (ن ص^2 \text{مج} - مج^2 ص)}} \dots\dots$$

(الشربيني، 1995، صفحة 132)

حيث أن :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج س²) : مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج ص²) : مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

ن : عدد أفراد العين

س-1 س-2

$$\sqrt{\frac{2\epsilon_2 + 1\epsilon_1}{n-1}}$$

ت ستودنت:

(نزار مجيد الطالب .محمد السمراي، 1980)

خاتمة:

قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة لقد تمحور لهذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الطالب خلال التجربة الأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية بحيث قام الطالب في هذا الفصل بالتطرق إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حيث كانت بدايته بإجراء التجربة الاستطلاعية التي تطرقنا فيها إلى الخطوات العلمية التي أنجزناها تمهيداً للتجربة الأساسية التي استهلكت بتوضيح المنهج المتبع في البحث مجتمع البحث وعينته، متغيرات البحث والضبط الإجرائي لها، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة في البحث، وأخيراً التطرق إلى الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.

يحتوي هذا الفصل على:

تمهيد

1-2-2. عرض نتائج المقياس الطاقة النفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية "بمستغانم":

2-2-2 الفرق في درجة الكلية لجميع المحاور الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي

التنافسي.

3-2-2 الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما

يخص محور السيطرة على الاستثارة .

4-2-2 الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما

يخص محور الوعي الذاتي.

5-2-2 الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما

يخص محور تركيز الطاقة العقلية.

6-2-2 الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما

يخص محور محادثة الايجابية للذات.

7-2-2 الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما

يخص محور الكفاح للوصول إلى مستوى أفضل

8-2-2 الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما

يخص محور مستوى الطموح.

19-2-2 الاستنتاجات

مناقشة فرضية البحث

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي ألت إليها الدراسة وفق طبيعة البحث و إجراءاته. حيث قام الطالب بتفريغ المقياس في جداول قصد معالجة نتائجها الخام إحصائياً.

2-2-1. عرض نتائج المقياس الطاقة النفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية "بمستغانم":

على ضوء أهداف البحث و فروضه يعرض الطالب نتائج البحث في جداول تبين المقارنة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي الموزعين على النحو التالي:

2-2-2 الفرق في درجة الكلية لجميع المحاور الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي.

الجدول رقم (04) يوضح الفرق في درجة الكلية لجميع المحاور الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي.

| مجموع المحاور | المحور 6 | المحور 5 | المحور 4 | المحور 3 | المحور 2 | المحور 1 | | |
|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------------|------------------|
| 16.86 | 21.44 | 18.26 | 9.86 | 11.84 | 16.34 | 14.22 | متوسط حسابي | طلبة قسم التربية |
| 7.82 | 7.87 | 7.25 | 2.7 | 3.13 | 3.92 | 3.94 | انحراف معياري | و علم |
| 15 | 20.5 | 19 | 10 | 11.5 | 18 | 14 | الوسيط | الحركة |
| 0.71 | 0.35 | 0.30- | 0.15- | 0.33 | 1.27- | 0.16 | معامل الالتواء | |
| 15.18 | 24.76 | 22.14 | 11.3 | 13.86 | 14.58 | 11.42 | متوسط حسابي | طلبة |
| 6.58 | 7.37 | 6.4 | 2.65 | 3.53 | 3.95 | 3.67 | انحراف معياري | التدريب |
| 14 | 28 | 23 | 11 | 13.5 | 14.5 | 11 | الوسيط | الرياضي |
| 0.54 | 0.91- | 0.40- | 0.34 | 0.30 | 0.07 | 0.34 | معامل الالتواء | التنافسي |
| | | | | | | | 1.99 | ت. الجدولية |
| 2.92 | 2.17 | 2.83 | 2.68 | 3.02 | 2.23 | 3.67 | | ت المحسوبة |
| دال | دال | دال | دال | دال | دال | دال | | الفرق |

بلغ المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية لمحاوّر عند طلبة قسم التربية وعلم الحركة (16,86) وبانحراف معياري (7,82)، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.71) ، و بلغ المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية عند طلبة قسم التدريب الرياضي تنافسي (15,18) وبانحراف معياري (6,58)، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.54)، أما فيما يخص قيمة الانحراف المعياري لدى العينتين فهو يمثل قيمة كبيرة عند كلتا العينتين مما يدل على تباعد القيم المتمركزة حول متوسطها الحسابي. ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين لدى العينتين تم استخدام اختبار "ت-ستودنت" والتي بلغت قيمتها (2,92). وهذه قيمة اكبر من قيمة-ت- الجدولية المقدرّة ب 1.99 عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 98 أي وعليه نقول انه يوجد فرق دال إحصائياً بين العينتين في الدرجة الكلية في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم التربية وعلم الحركة وطلبة القسم التدريب الرياضي التنافسي، ومنه نستنتج من التحليل ومناقشة النتائج أن مستوى الطاقة النفسية عند قسم الطلبة التدريب الرياضي التنافسي اكبر من مستوى الطاقة النفسية عند طلبة قسم التربية وعلم الحركة

2-2-3. الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور السيطرة على الاستثارة .

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

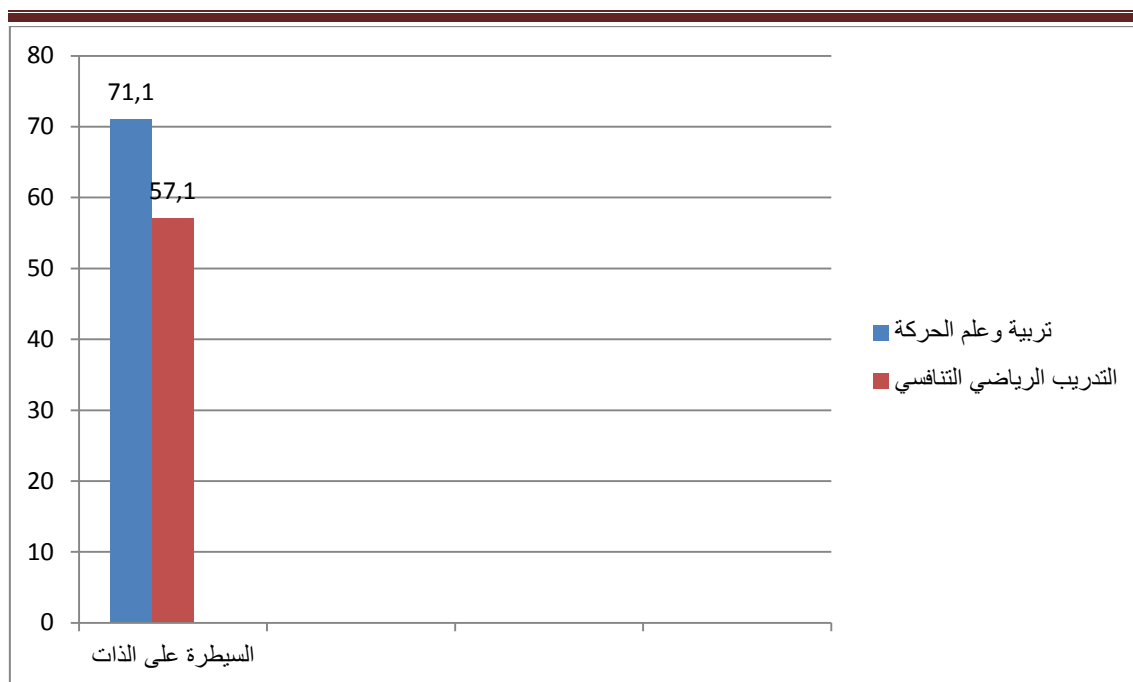
جدول (05) يوضح الفرق فيما يخص السيطرة على الاستثارة بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي.

| الفرق | ت الجدولية | ت المحسوبة | النسبة المئوية % | معامل الالتواء | الوسيط | انحراف معياري | المتوسط الحسابي | الرياضيين | |
|--------------|---------------|---------------|------------------|-------------------|--------|------------------|--------------------|--------------------------------|-------------------------|
| الفرق دال | 1,99 | 3,67 | 71,1% | 0,16 | 14 | 3,92 | 14,22 | تربية وعلم الحركة | السيطرة على الذات |
| | | | 57,1 % | 0,34 | 11 | 3,67 | 11,42 | التدريب الرياضي التنافسي | |

بلغ المتوسط الحسابي لدى قسم تربية وعلم الحركة (14,22) وبانحراف معياري (3,92) وهذا ما يبين إن النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,16 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (71,1%). فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى قسم الطلبة التدريب الرياضي التنافسي (11,42) وبانحراف معياري 3,67، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,34 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (57,1%)، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالب اختبار "ت-ستيوذنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (3,67). وهذه قيمة أكبر من قيمة-ت- الجدولية المقدر ب(1,99) عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 98 وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة قسم تربية وعلم الحركة.

ومنه يستنتج الطالب أن طلبة قسم تربية وعلم الحركة أكثر سيطرة على ذات من نظرائهم طلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل رقم (05) يبين الفروق في النسب المئوية للرياضيين بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور السيطرة على الاستثارة.

2-2-4 الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور الوعي الذاتي.

جدول (06) يوضح الفرق فيما يخص الوعي الذاتي بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي

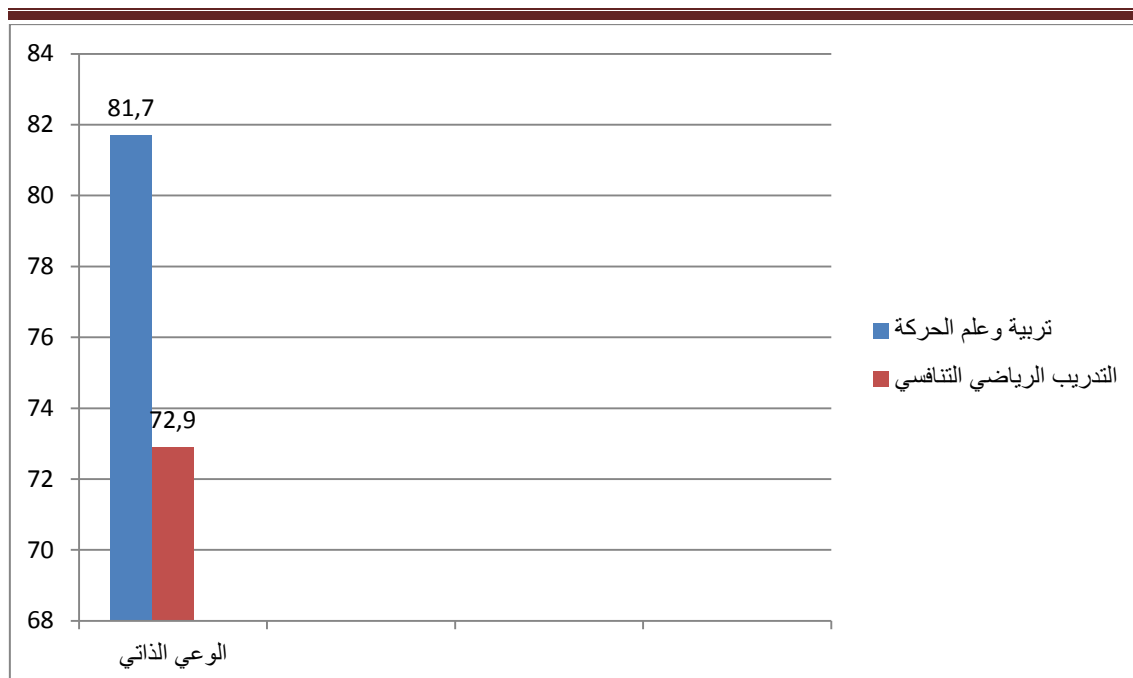
| الفرق | ت الجدولية | ت المحسوبة | النسبة المئوية % | معامل الالتواء | الوسيط | انحراف معياري | المتوسط الحسابي | الرياضيين | الوعي الذاتي |
|--------------|---------------|---------------|------------------|-------------------|--------|------------------|--------------------|--------------------------------|-----------------|
| الفرق دال | 1,99 | 2,23 | 81,7% | -1,27 | 18 | 3,92 | 16,34 | تربية وعلم الحركة | |
| | | | 72,9 % | 0,07 | 14,5 | 3,95 | 14,58 | التدريب الرياضي التنافسي | |

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بلغ المتوسط الحسابي لدى قسم تربية وعلم الحركة (16,34) وبانحراف معياري (3,92) وهذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 1,27- وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (81,7%)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى قسم الطلبة التدريب الرياضي التنافسي (14,58) وبانحراف معياري 3,95، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,07 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (72,9%)، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالب اختبار "ت-ستيوذنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2,23). وهذه قيمة أكبر من قيمة-ت- الجدولية المقدر ب(1,99) عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 98 وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة قسم تربية وعلم الحركة.

ومنه يستنتج الطالب أن طلبة قسم تربية وعلم الحركة أكثر وعي ذاتي من نظرائهم طلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل رقم (06) يبين الفروق في النسب المئوية للرياضيين بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور الوعي الذاتي.

2-2-5 الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور تركيز الطاقة العقلية.

جدول (07) يوضح الفرق فيما يخص تركيز الطاقة العقلية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي.

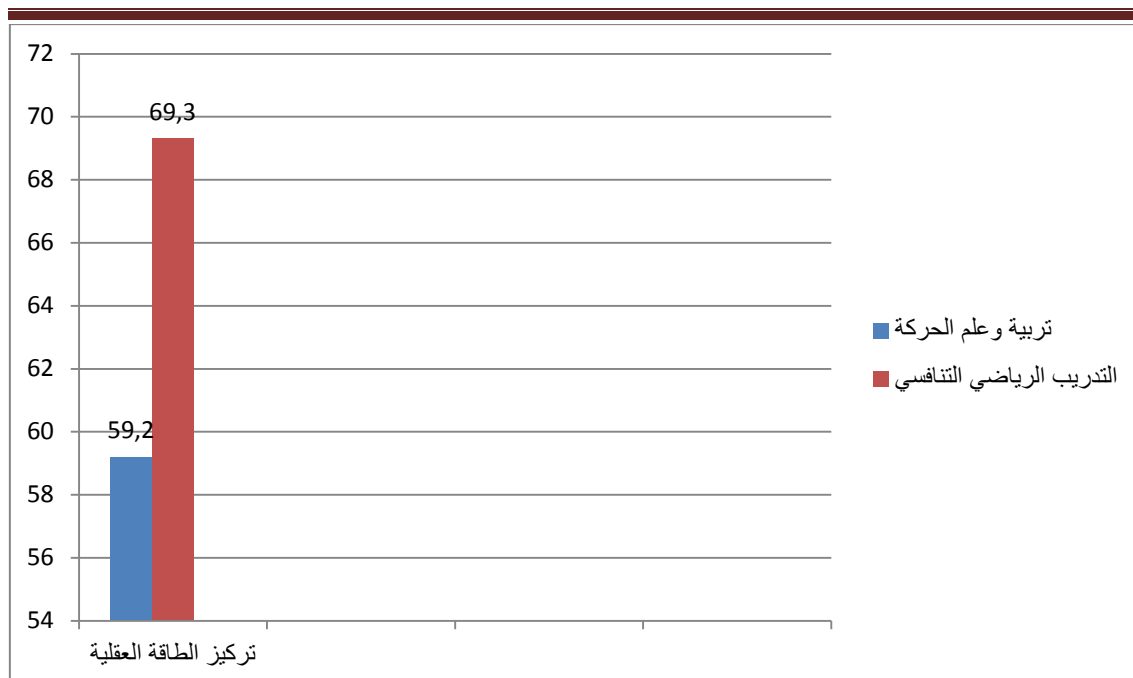
| الفرق | ت الجدولية | ت المحسوبة | النسبة المئوية % | معامل الالتواء | الوسيط | انحراف معياري | المتوسط الحسابي | الرياضيين | |
|--------------|---------------|---------------|------------------|-------------------|--------|------------------|--------------------|--------------------------------|-------------------|
| الفرق دال | 1,99 | 3,02 | 59,2% | 0,33 | 11,5 | 3,13 | 11,84 | تربية وعلم الحركة | تركيز |
| | | | 69,3% | 0,30 | 13,5 | 3,53 | 13,86 | التدريب الرياضي التنافسي | الطاقة العقلية |

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بلغ المتوسط الحسابي لدى قسم تربية وعلم الحركة (11,84) وبانحراف معياري (3,13) وهذا ما يبين إن النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,33 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (59,2%)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى قسم الطلبة التدريب الرياضي التنافسي (13,86) وبانحراف معياري 3.53، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,30 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (69,3%)، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالب اختبار "ت-ستودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2,23). وهذه قيمة أكبر من قيمة-ت- الجدولية المقدر ب(1,99) عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 98 وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي.

ومنه يستنتج الطالب أن طلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي أكثر تركيزاً عقلياً من نظرائهم طلبة قسم تربية وعلم الحركة و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل رقم (07) يبين الفروق في النسب المئوية للرياضيين بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص تركيز الطاقة العقلية.

2-2-6. الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور محادثة الايجابية للذات.

جدول (08) يوضح الفرق فيما يخص المحادثة الايجابية للذات بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي.

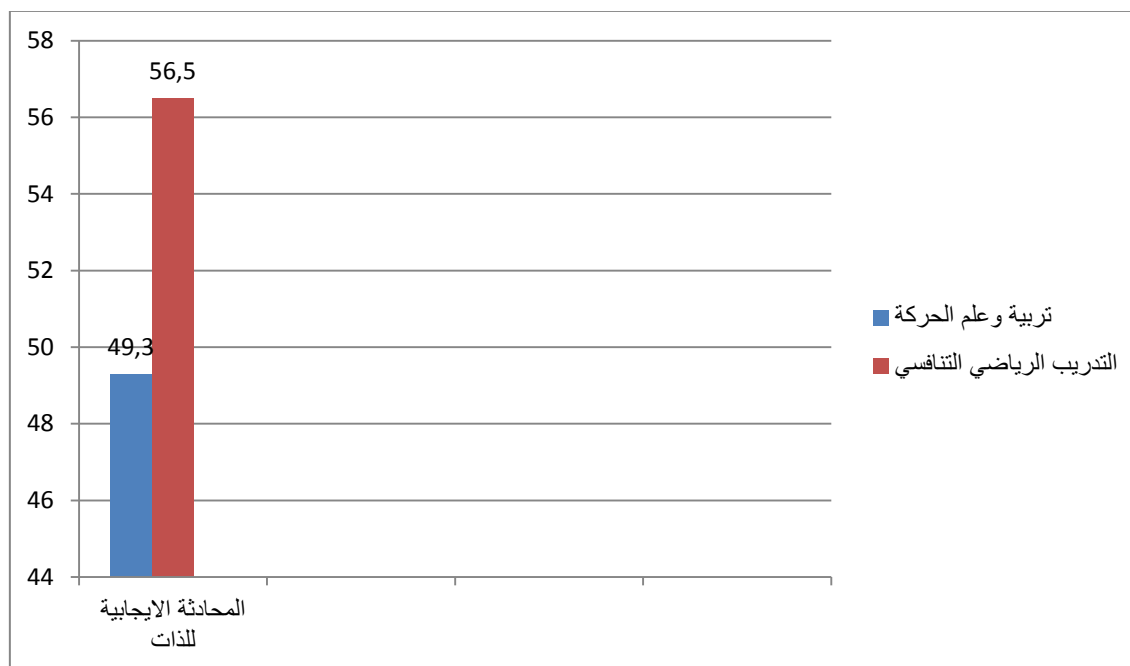
| الفرق | ت الجدولية | ت المحسوية | النسبة المئوية % | معامل الالتواء | الوسيط | انحراف معياري | المتوسط الحسابي | الرياضيين | |
|--------------|---------------|---------------|------------------|-------------------|--------|------------------|--------------------|--------------------------------|------------------|
| الفرق دال | 1,99 | 2,68 | 49,3% | -0,15 | 10 | 2,7 | 9,86 | تربية وعلم الحركة | محادثة |
| | | | 56,5% | 0,34 | 11 | 2,65 | 11,3 | التدريب الرياضي التنافسي | ايجابية للذات |

بلغ المتوسط الحسابي لدى قسم تربية وعلم الحركة (9,86) وبتباين انحراف معياري (2,7) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

هذه العينة 0,15- وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (49,3%)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى قسم الطلبة التدريب الرياضي التنافسي (11,3) وبانحراف معياري 2,65، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,34 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (56,5%)، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالب اختبار "ت-ستودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2,68). وهذه قيمة أكبر من قيمة-ت- الجدولية المقدر ب(1,99) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 98 وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي.

ومنه يستنتج الطالب أن طلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي أكثر إيجابية ذاتية من نظرائهم طلبة قسم تربية وعلم الحركة و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الشكل رقم (08) يبين الفروق في النسب المئوية للرياضيين بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محادثة الايجابية للذات.

2-2-7. الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور الكفاح للوصول إلى مستوى أفضل.

جدول (09) يوضح الفرق فيما يخص الكفاح للوصول إلى مستوى أمثل بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي.

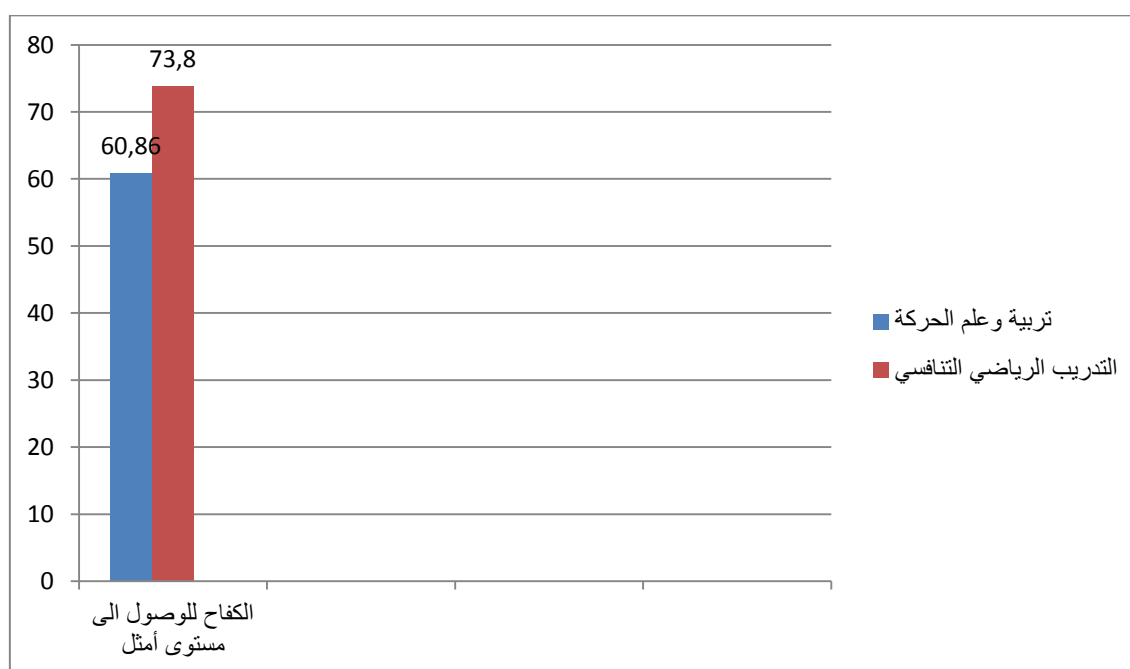
| الفرق | ت الجدولية | ت المحسوبة | النسبة المئوية % | معامل الالتواء | الوسيط | انحراف معياري | المتوسط الحسابي | الرياضيين | |
|--------------|---------------|---------------|------------------|-------------------|--------|------------------|--------------------|--------------------------------|----------------------|
| الفرق دال | 1,99 | 2,83 | 60,86% | -0,30 | 19 | 7,25 | 18,26 | تربية وعلم الحركة | الكفاح للاوصول |
| | | | 73,8% | -0,40 | 23 | 6,4 | 22,14 | التدريب الرياضي التنافسي | إلى مستوى أمثل |

بلغ المتوسط الحسابي لدى قسم تربية وعلم الحركة (18,26) وبانحراف معياري (7,25) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,30- وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (60,86%). فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى قسم الطلبة التدريب الرياضي التنافسي (22,14) وبانحراف معياري 6,4، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,40- وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (73,8%)، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالب اختبار "ت ستيودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2,83). وهذه قيمة اكبر من قيمة -ت- الجدولية المقدر ب(1,99) عند

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 98 وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي.

ومنه يستنتج الطالب أن طلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي لديهم رغبة في الكفاح ليصلوا إلى مستوى أفضل أكثر من نظرائهم طلبة قسم تربية وعلم الحركة و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



الشكل رقم (09) يبين الفروق في النسب المئوية للرياضيين بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص الكفاح للوصول إلى مستوى الأمثل.

2-2-8. الفرق في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور مستوى الطموح.

جدول (10) يوضح الفرق فيما يخص مستوى الطموح بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي.

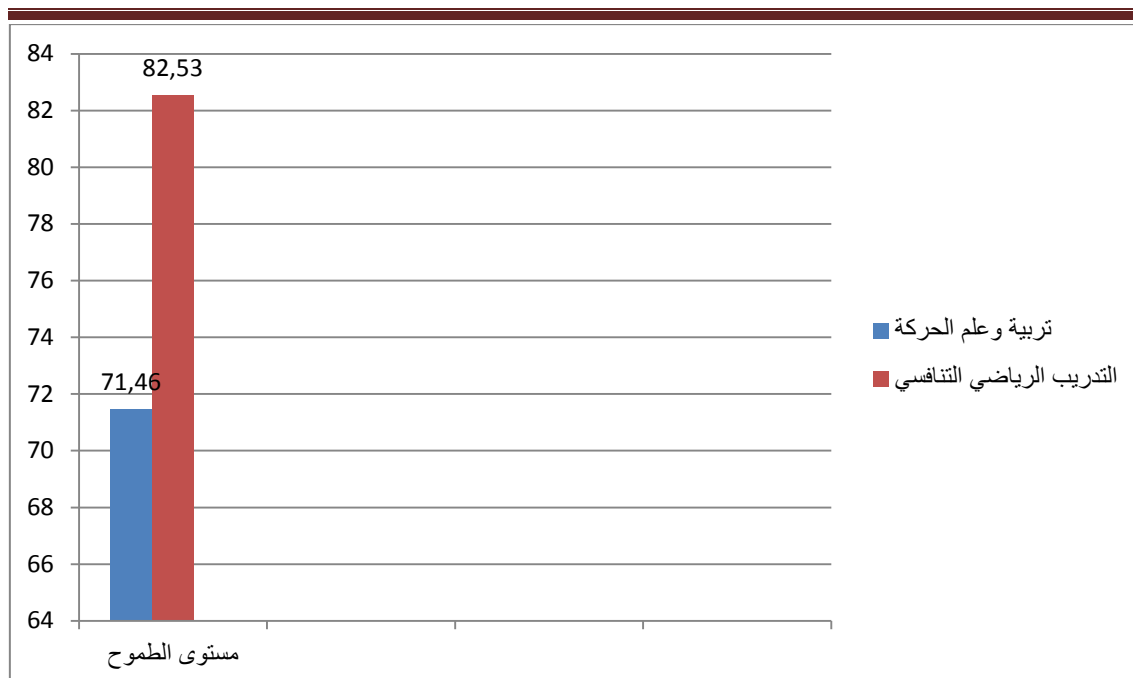
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

| الفرق | ت الجدولية | ت المحسوبة | النسبة المئوية % | معامل الالتواء | الوسيط | انحراف معياري | المتوسط الحسابي | الرياضيين | |
|--------------|---------------|---------------|------------------|-------------------|--------|------------------|--------------------|--------------------------------|-----------------|
| الفرق دال | 1,99 | 2,17 | 71,46% | 0,35 | 20,5 | 7,87 | 21,44 | تربية وعلم الحركة | مستوى الطموح |
| | | | 82,53% | -0,91 | 28 | 7,37 | 24,76 | التدريب الرياضي التنافسي | |

بلغ المتوسط الحسابي لدى قسم تربية وعلم الحركة (21,44) وبانحراف معياري (7,87) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,35 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (71,46%). فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى قسم الطلبة التدريب الرياضي التنافسي (24,76) وبانحراف معياري 7,37، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة -0,91 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (82,53%)، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالب اختبار "ت ستودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2,17). وهذه قيمة أكبر من قيمة -ت- الجدولية المقدر ب(1,99) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 98 وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي.

ومنه يستنتج الطالب أن طلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي لديهم طموح أكثر من نظرائهم طلبة قسم تربية وعلم الحركة و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل رقم (10) يبين الفروق في النسب المئوية للرياضيين بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص مستوى الطموح.

2-2-9 الاستنتاجات:

2-2-9-1 توجد لفروق عند مستوى الدلالة 0,05 في درجة الكلية لجميع المحاور الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي لصالح طلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي.

2-2-9-2. توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور السيطرة على الاستثارة لصالح طلبة قسم تربية وعلم الحركة.

2-2-9-3. توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور الوعي الذاتي لصالح طلبة قسم تربية وعلم الحركة.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2-2-9-4. توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور تركيز الطاقة العقلية لصالح قسم التدريب الرياضي التنافسي.

2-2-9-5. توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور المحادثة الايجابية للذات لصالح قسم التدريب الرياضي التنافسي.

2-2-9-6. توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور الكفاح للوصول إلى مستوى الأمتل لصالح قسم التدريب الرياضي التنافسي.

2-2-9-7. توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 في ظواهر الطاقة النفسية بين طلبة قسم تربية وعلم الحركة وطلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي فيما يخص محور المستوى الطموح لصالح قسم التدريب الرياضي التنافسي.

مناقشة فرضية البحث:

مناقشة الفرضية:

من أجل التحقق من فرضية البحث:

توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 في أبعاد الطاقة النفسية بين طلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي و طلبة قسم التربية و علم الحركة فيما يخص :

بعد السيطرة على الاستثارة - الوعي الذاتي - تركيز الطاقة العقلية- المحادثة الايجابية للذات - الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل - مستوى الطموح .

حيث أظهرت نتائج البحث و الجداول 5و6 أن هناك فروق فردية لصالح طلبة التربية و علم الحركة على مستوى: بعد السيطرة على الاستثارة ، الوعي الذاتي .

كذلك أظهرت نتائج البحث و الجداول 7و8و9و10 أن هناك فروق فردية لصالح طلبة تدريب الرياضي التنافسي على مستوى : تركيز الطاقة العقلية - المحادثة الايجابية للذات - الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل - مستوى الطموح .

وجود فروق فردية بين طلبة قسم التربية و علم الحركة و طلبة قسم التدريب الرياضي التنافسي هو راجع لطبيعة التكوين وتعلق طلبة قسم التربية و علم الحركة بالنشاط التربوي التعليمي المرتبط بالتلميذ و الذي هو محور حصة التربية البدنية و الرياضية . أما فيما يخص طلبة تدريب الرياضي فطبيعة العمل المتعلقة بمراحل الإعداد للوصول إلى الانجاز الرياضي فجعل كل حصة تختلف عن حصة أخرى بحكم الأهداف المسطرة .

خلاصة:

كخلاصة لهذه المواد لمرحلة الليسانس في مرحلة التربية البدنية و الرياضية و هو أنه يجب أن يخضع الأساتذة و المدرب إلى تكوين شامل حول ما يحيط بالعملية التربوية و البيئية التي سينشط فيها مستقبله ،فأي تكوين في هذا المجال يجب أن يشمل جانبان أساسيان :

جانب المواد النظرية و التطبيقات البدنية و التطبيق البيداغوجية

جانب النظري يشمل مجموع العلوم الإنسانية و التي تجعل هذا الأستاذ متطلع و متفتح مع الواقع في جميع جوانبه و الجانب التطبيقي الذي يوسع من فكرة الأستاذ المهارية أو الحركية، أما الجانب التطبيقي البيداغوجي الذي جعله يصطدم مباشرة بالواقع البيداغوجي و الجوانب في مجملها وفق برنامج مسطر يساير سياسة و إيدولوجية البلاد و طبيعتها ، حتى لا يكون هذا الأستاذ و المدرب بعد تخرجه بعيدا عن إطار عمله ليخدم أهداف مهام بلاده.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الاقتراحات والتوصيات:

على ضوء ما اسفرت عليه نتائج الدراسة والاستنتاجات التي توصلنا اليها، نود اعطاء التوصيات التالية:

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي ورعايته لدى الطلبة التربية البدنية والتدريب الرياضي

- ضرورة اجراء دراسات اخرى باستخدام دراسة المقارنة لمستويات الطاقة النفسية، على عينات اخرى

- توفير مختلف المصادر و المراجع في مجال الطاقة النفسية في التربية البدنية و الرياضية في مختلف مكاتب المؤسسات والمصادر الاخرى وغيرها.....

- تنمية الطاقة النفسية لما لها من فائدة في تحسين مستوى الاداء لدى طلبة التدريب الرياضي والتربية البدنية والرياضية

قائمة المصادر والمراجع

- محمد حسن علاوي. (2002). مجلة أبحاث الكلية التربوية الاساسية العدد 2.
- ابراهيم. (1999).
- إبراهيم عصمت. (1981). علم النفس وأهميته في حياتنا. مصر: دار المعارف .
- احمد زكي صالح. (1971). علم النفس التربوي. القاهرة: مكتبة النهضة.
- أحمد عزة راجح. (1970). أصول علم النفس. مصر: المكتب المصري الحديث لطباعة والنشر.
- احمد عكاشة. (1972). علم النفس الفيسيولوجي. القاهرة: دار المعارف.
- أرنوف شيع . (1983). مقدمة علم النفس. القاهرة: مطبعة الازهرام.
- اسامة كامل راتب . (1999). علم النفس الرياضي ط2000. جامعة حلوان: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب. (1995). علم النفس الرياضية ط&. مصر: دار الفكر العربي.
- اسعد مرزاق. (1979). موسوعة علم النفس. القاهرة: المؤسسة العربية.
- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية العدد 48.
- أمال صادق و اخرون . (1999).
- امال صادق و فؤاد حطب. (1999). نمو الانسان من مرحلة الجنين ال مرحلة المسنين. القاهرة: المكتبة الانجلو المصرية.
- بدر الدين عامود. (2001). علم النفس في القرن العشرين ج1. سوريا: مكتبة الاسد دمشق.
- جامد سليمان حمد. (2012). علم النفس الرياضي ط1. سوريا: دار النور دمشق.
- حسن محمد خير الدين. (1976). علم النفس. القاهرة: عين الشمس.
- خدابخش وفاتن علي أكبر. (2017). الظواهر النفسية في المجال الرياضي. دار المنهجية.

- راتب اسامة كامل. (1991). *المجلة العلمية للتربية البدنية*. حلوان: جامعة حلوان.
- رضوان. (2003).
- زيدان مصطفى محمد. (1979). *المدرّب والتدريب الرياضي*. الاردن: نادي مكة الثقافي.
- سامي محمد ملحم. (1989). *الارشاد والعلاج النفسي النظرية والتطبيقية*. جامعة حلوان كلية التربية: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- سعيد طارق محمد. (2010). *دراسة تحليلية للمشكلات الادارية التي تواجه ادارة الانشطة باندية محافظة قنا رسالة ماجستير غير منشورة*. كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.
- شمعون محمد العربي. (1992). *التدريب العقلي والاداء الرياضي*. البحرين: المؤسسة العامة للشباب والرياضة.
- صالح احمد زكي. (1971). *علم النفس التربوي*. القاهرة: مكتب النهضة العربية.
- عبد المنعم. (1978). *موسوعة علم النفس*. القاهرة: دار المعارف.
- عبد النبي رجواني.
- عكلة الحور و معيوف حنتوش. (2012). *مدخل الى علم النفس الرياضي*. جامعة الموصل العراق: دار ابن الاثر للطباعة والنشر.
- عكلة سليمان الحوري. (2016). *علم النفس الرياضي ط 1*. مركز الكتاب للنشر.
- عكلة سليمان الحوري. (2017). *علم النفس الرياضي ط 1*. مركز الكتاب الحديث.
- علاوي محمد حسن. (1972). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- علي عبد الرحمان ابراهيم الربيعات. (2004). *اتجاهات ذوي الاحتياجات الخاصة نحو ممارسة الانشطة الرياضية، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية*. الاردن.

فوزية بنت بكر البكر . (1987).

كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.

ماجد محمد الخياط وصالح محمد الرغبي. (2011). علم النفس الرياضي. الاردن: دار الربية للدعاية والنشر عمان.

مجلة همزة وصل العدد 10.

محمد سلمان الخزاعلة واخرون. (2013). الرياضة و علم النفس. الأردن: دار الصفاء عمان.

محمد قدرى عبد الله. (2011). فسيولوجيا الاداء الرياضي للرياضيين وغير رياضيين ط1. المكتبة المصرية للنشر والتوزيع.

نزار مجيد الطالب .محمد السمراي. (1980). مبادئ الاحصاء و الاختيارات البدنية و الرياضية. جامعة الموصل بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.

نور الدين محمد. (2000). اختبار ومقياس الالتزام الرياضي. عمان: دار وائل .

يحي كاظم. (1990). علم النفس الرياضي. السعودية: دار اعداد القادة.

الملاحق

استمارة ترشيح الاختبارات

شهادة أسماء السادة المختصين

وثيقة طلب تسهيل المهمة

أسماء السادة المختصين للمقياس

| الكلية | التخصص | اسم المختص |
|-----------------------|-------------------|------------------------------|
| كلية التربية الرياضية | بايوميكانيك | أ.د. وديع ياسين التكريتي |
| كلية التربية الرياضية | قياس و تقويم | أ.د. هاشم احمد سلمان |
| كلية التربية الرياضية | علم النفس الرياضي | أ.د. ناظم شاكر الوتار |
| كلية التربية الأساسية | علم النفس الرياضي | أ.م.د. معيوف ذنون حنتوش |
| كلية التربية الأساسية | قياس و تقويم | أ.م.د.سعد فاضل عبد القادر |
| كلية التربية الأساسية | علم النفس الرياضي | أ.م.د. عكلة سليمان علي |
| كلية التربية الرياضية | قياس و تقويم | أ.م.د. مؤيد عبد الرزاق |

تمهيد :

إن مقدرة الطالب على التحكم و السيطرة على العقل في الرياضة تمثل أهمية كبرى حالما حال تلك الأهمية في مجالات حياة الأخرى و عندما يترك العقل دون التحكم فإن ذلك يولد عدة مشاكل منها التوتر الذي يؤثر سلبا على سلوكيات الأفراد.

| ت | الفقرات | تنطبق علي تماما | تنطبق علي بشكل كبير | تنطبق علي إلى حد ما | لا تنطبق علي |
|----|--|-----------------|---------------------|---------------------|--------------|
| 1 | لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستثيرني الخصم | | | | |
| 2 | أفقد السيطرة على هدوني قبل المنافسة عندما لعب مع خصوم الأقوياء | | | | |
| 3 | أتعصب بسرعة عندما يخطأ الحكم أثناء المنافسة | | | | |
| 4 | أتعصب بشكل كبير عند شعوري بالتعب | | | | |
| 5 | أفكر في أدائي المهاري في أثناء التدريب أو المباراة و اعمل على تطويره بشكل مستمر. | | | | |
| 6 | أجيد التحليل السريع لتحركات خصمي و خصوصا في المباريات الصعبة. | | | | |
| 7 | انظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة | | | | |
| 8 | أحاول المحافظة على هدوني في المباريات الصعبة | | | | |
| 9 | لا أستطيع أن اشعر بالصورة الواقعية لأدائي | | | | |
| 10 | اشعر بالارتباك عند مواجهة الخصوم الأقوياء | | | | |
| 11 | لا أستطيع توزيع جهدي على مجريات شوطي المباراة | | | | |
| 12 | لا أتذكر كافة توجيهات المدرب في أثناء المنافسة | | | | |
| 13 | صراخ الجمهور يثيرني و يمنعني من التركيز على أدائي | | | | |
| 14 | الخوف من الإصابة يشغل تفكيري و يجعلني أتحاشا الاحتكاك مع الخصم. | | | | |
| 15 | إذا سجل الخصم هدفا أول الأمر فإن ذلك يشعرني باليأس | | | | |
| 16 | أفكر كثيرا بضرورة مجارات المنافس حتى و إن ارتقى مستواه. | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|----|---|
| | | | | 17 | أفكر دائما بضرورة الأداء الجيد حتى انقضاء وقت المباراة |
| | | | | 18 | أفكر كثيرا بكيفية قطع الكرة من الخصم مهما كانت مهاراته في الخداع. |
| | | | | 19 | في المباريات المهمة لا أثق بقدراتي على الأداء الجيد . |
| | | | | 20 | لا لعب ضربة الجزاء لأنني لا أجيدها بدقة |
| | | | | 21 | لا أعير اهتماما للتشجيع الذاتي و أراه غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب في تكملة شوطي المباراة |
| | | | | 22 | يزداد أدائي قوة كلما زادت إثارة المباراة |
| | | | | 23 | يخمني جدا الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قويا |
| | | | | 24 | عندما يبدأ الفريق الخصم بالتهديد ابذل جهد مضاعف لتعديل النتيجة |
| | | | | 25 | تشجيع المدرب يزيد كفاحي و اجتهاد لتحقيق المستوى الأمثل |
| | | | | 26 | لا أستطيع بذل كل طاقتي حتى إذا كانت المباراة مهمة |
| | | | | 27 | اشعر بأن حماسي باللعب يقل كثيرا بانتهاء الشوط الأول من المباراة |
| | | | | 28 | لا أستطيع اللعب بجدية في ملعب الخصم و أمام جمهوره |
| | | | | 29 | ليس من السهل علي مجارات الخصم لأنه أكثر مني خبرة |
| | | | | 30 | أحاول التفوق على خصمي على الرغم من مستواه الجيد |
| | | | | 31 | لا بد وان أتألق في التدريب و المنافسات |
| | | | | 32 | اعمل بشكل مجد للتفوق على الخصوم الأقوياء |
| | | | | 33 | اواضب على التدريب بجدية لأنه طريق الشهرة الوحيدة |
| | | | | 34 | أحاول الظهور بمستوى يؤهني لتمثيل المنتخب الوطني |
| | | | | 35 | اشعر بالرضى بكوني لاعب أساسيا بالفريق |
| | | | | 36 | أخلص من الكرة بأسرع وقت ممكن لأن مهاراتي غير جيدة |
| | | | | 37 | لا أهتم بين كوني أساسيا أو أجلس على مصطبة البدلاء |



مستغانم: 26/05/2019

قسم: تدريب رياضي

لرقم: 081/ت.ر/ 05/2019

إلى السيد : رئيس قسم التربية البدنية

لموضوع : طلب تسهيل مهمة .

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

- غراب هواري .

والمسجل في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2018/2019.

هذا قصد إجراء إختبارات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

جامعة مستغانم
قسم التدريب الرياضي
الرياضي
محل التربية البدنية و الرياضية
رئيس قسم التدريب الرياضي
أ.د. سنوسي عبد المكييم



مستغانم: 26/05/2019

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 08/ت.ر/ 05/ 2019

إلى السيد : رئيس قسم التدريب الرياضي

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

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

- غراب هواري .

والمسجل في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2019/2018.
هذا قصد إجراء إختبارات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

جامعة مستغانم
قسم التدريب الرياضي
رئيس قسم التدريب الرياضي
المستغانم: د. منوحي عبد الكريم

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم حروية

ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 45 10 33/36/35 (0) الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: leps@univ-mosta.dz ou lstaps@univ-mosta.dz