الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في

تخصص التربية البدنية و الرياضية

العنوان:

مدى إسهام القلق الدافع بمستوى أداء مراهقي الكاراتي دو

بحث و صفي بالأسلوب المسحي أجري على لاعبي الكاراتي دو أثناء المنافسة الرياضية.

من إعداد الطالبان:

– بلخوجة عبد الحميد رضا

– عزيل بغدادي

تحت إشراف:

– د/: زرف محمد

السنة الجامعية: 2015/2014

الإهداء

إلى ما أملكه في هذا الوجود
إلى أعز و أغلى الناس على قلبي

إلى شمسي التي تضيء نهاري

إلى قمري الذي يضيء ليلي

" أمـي و أبـي"

أبي العزيز **عبد القادر** الذي طالما أعتبره مثالي الأعلى و الذي

لم يبخل عليا بشيء زيادة على عطفه و تفهمه لي.

أمي الغالية و الحنونة **حليمة** التي غمرتني بنصائحها و التي هي سر نجاحي في حياتي

إلى أستاذي و مؤطري" زرف محمد" الذي وجهني بنصائحه

إلى أصدقائي من قريب و من بعيد.

بغداد

الفهرس	
الموضوع	الصفحة
إهداء	أ
شكر و تقدير	ب
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	ج
قائمة الأشكال	د
التعريف بالبحث	
المقدمة	02
مشكلة	04
أهداف البحث	04
الفرضيات	05
أهمية البحث	05
مصطلحات البحث	05
أسباب اختيار الموضوع	07
صعوبات البحث	07
الدراسات السابقة	07

الباب الأول : الدراسة النظرية	
الفصل الأول : القلق في المجال الرياضي	
تمهيد	
1- تعريف القلق	12
2-أنواع القلق	12
2-1- القلق الموضوعي	12
2-2- القلق العصابي	13
2-3- القلق الذاتي العادي	13
2-4- قلق الحالة	13
2-5- قلق البسمة	13
3- أغراض القلق	13
3-1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية	14
3-2- الأعراض النفسية	14
4- مستويات القلق	14
4-1- المستوى المنخفض	14
4-2- المستوى المتوسط	14
4-3- المستوى العالي	15
5- مكونات القلق	15

5-1- مكونات انفعالية	15
5-2- مكون معرفية	15
5-3- مكون فيزيولوجي	15
6- أسباب القلق	15
6-1- اسباب وراثية	15
6-2- أسباب فيزيولوجية	16
6-3- نزع غرائز قوية	16
6-4- تبني معتقدات فاسدة	16
6-5- أفكار و مشاعر مكتوبة	17
6-6- عامل السن	17
6-7- حالات قلق الشعور بالذنب	17
6-8- حالات قلق مركب نقص	17
7- القلق في المجال الرياضي	17
7-1- مفهوم القلق في المجال الرياضي	17
7-2- تأثير القلق في المجال الرياضي	18
8- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين	18
8-1- التعرف على نوع القلق جسمي –معرفي المميز للرياضي	18
8-2- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي	19

9– علاج القلق	20
9–1– العلاج النفسي	20
9–2– العلاج الاجتماعي	20
9–3– العلاج الكيميائي	20
9–4– العلاج السلوكي للقلق	20
9–5– العلاج الكهربائي	20
9–5– العلاج الجراحي	20
10– دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية	21
11– القلق و الأداء الرياضي التنافسي	22
12– الخريطة المعرفية للقلق	24
خلاصة	25
الفصل الثاني : 1– المنافسة الرياضية	
تمهيد	27
1– مفهوم المنافسة الرياضية	28
2– طبيعة المنافسة	28
3– المنافسة الرياضية كعملية	29
3–1– الموقف التنافسي الموضوعي	29
3–2– الموقف التنافسي الذاتي	29

3-3- الاستجابة	30
3-4- النتائج	30
4- أنواع المنافسات الرياضية	31
4-1- المنافسة التمهيدية	31
4-2- المنافسة الاختيارية	31
4-3- المنافسة التجريبية	31
4-4- منافسات الانتقاء	31
4-5- المنافسة الرئيسية	31
5- نظريات المنافسة	31
5-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال	31
5-2- المنافسة كشرط ايجابي	31
5-3- المنافسة كوسيلة للتطور	32
5-4- المنافسة كوسيلة للتقييم	32
6- أهمية المنافسة الرياضية	32
7- قواعد و ضوابط المنافسة الرياضية	33
8- أوجه الاختلاف بين المنافسة و التدريب	34
9- الإعداد النفسي للمنافسة	34
9-1- تدريب و تنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية	34

9-2- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة	35
10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية	36
11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية	37
12- تحليل الأداء التنافسي للرياضي	37
13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية	38
2- مرحلة المراهقة	
تمهيد	39
1- تعريف المراهقة	40
2- التحديد الزمني للمراهقة	40
3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة	40
4- أنماط المراهقة	41
4-1- المراهقة المتكيفة	41
4-2- المراهقة الانسحابية المنطوية	41
4-3- المراهقة العدوانية المتمردة	41
4-4- المراهقة المنحرفة	41
5- أزمة القلق	42
6- القلق عند المراهق	42
7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة	43

7-1- النمو الجسمي	43
7-2- النمو الفيزيولوجي	43
7-3- النمو العقلي المعرفي	44
7-4- النمو الجنسي	45
7-5- النمو الأخلاقي	45
خلاصة	46
الفصل الثالث : رياضة الكاراتي دو	
تمهيد	48
1- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي دو	49
2- تطور الكاراتي دو في الجزائر	50
3- مفهوم رياضة الكاراتي دو	53
4- أهداف رياضة الكاراتي دو	53
4-1- الأهداف القريبة	53
4-2 الأهداف البعيدة	54
5- مدارس الكاراتي دو	54
6- فروع الكاراتي دو	55
6-1- الكاتا	55
6-1-1- تعريف الكاتا	55

6-1-2- أهداف الكاتا	55
6-2- الكميتي "المنازلة"	56
6-2-1- تعريف الكميتي	56
6-2-2- أهداف الكيميتي	56
7- أهمية ممارسة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين	57
8- الكاراتي أخلاق و قيم	57
8-1- التحكم في الانفعالات	58
8-2- الثقة بالنفس	58
خلاصة	59
الباب الثاني : الدراسة الميدانية	
الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	
تمهيد	62
1- الدراسة الاستطلاعية	62
2- الدراسة الأساسية	63
2-1- منهج البحث	63
2-2- مجتمع عينة البحث	63
2-3- مجالات البحث	64
2-4 - متغيرات البحث	64

2-5- أدوات البحث	65
2-6-أدوات جمع البيانات	65
2-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة)	66
2-7-1- صدق و ثبات أدوات البحث	66
2-7-2- معامل الثبات	67
3- أسلوب التحليل الإحصائي	68
- صعوبات البحث	69
خلاصة:	70
الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
تمهيد	71
1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المقياس الموجهة للاعبين	71
الخاتمة	104
الفصل الثالث : مقابلة الفرضيات بالنتائج	
1- الاستنتاجات	106
2- الخلاصة العامة	107
3- التوصيات	108
4- مقابلة النتائج بالفرضيات	109

مصادر و مراجع	
ملاحق	

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
جدول رقم 01	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الأول	**71**
جدول رقم 02	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثاني	**73**
جدول رقم 03	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثالث	**74**
جدول رقم 04	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الرابع	**76**
جدول رقم 05	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الخامس	**77**
جدول رقم 06	يبين إجابة اللاعبين على السؤال السادس	**79**
جدول رقم 07	يبين إجابة اللاعبين على السؤال السابع	**80**
جدول رقم 08	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثامن	**82**
جدول رقم 09	يبين إجابة اللاعبين على السؤال التاسع	**83**
جدول رقم 10	يبين إجابة اللاعبين على السؤال العاشر	**85**
جدول رقم 11	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الحادي عشر	**86**
جدول رقم 12	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثاني عشر	**88**
جدول رقم 13	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثالث عشر	**89**
جدول رقم 14	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الرابع عشر	**91**
جدول رقم 15	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الخامس عشر	**92**
جدول رقم 16	يبين إجابة اللاعبين على السؤال السادس عشر	**94**
جدول رقم 17	يبين إجابة اللاعبين على السؤال السابع عشر	**95**
جدول رقم 18	يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثامن عشر	**98**
جدول رقم 19	يبين إجابة اللاعبين على السؤال التاسع عشر	**99**
جدول رقم 20	يبين إجابة اللاعبين على السؤال العشرون	**100**

جدول رقم 21	يبين مجموع إجابات اللاعبين	**102**
جدول رقم 22		**103**

قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
شكل رقم 01	يمثل الخريطة المعرفية للقلق	**24**
شكل رقم 02	يوضح طبيعة المنافسة الرياضية	**30**
شكل رقم 03	يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى	**35**
شكل رقم 04	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 01	**71**
شكل رقم 05	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 02	**73**
جدول رقم 06	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 03	**75**
شكل رقم 07	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 04	**76**
شكل رقم 08	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 05	**78**
شكل رقم 09	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 06	**79**
شكل رقم 10	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 07	**81**
شكل رقم 11	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 08	**82**
شكل رقم 12	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 09	**84**
شكل رقم 13	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 10	**85**
شكل رقم 14	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 11	**87**

شكل رقم 15	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 12	**88**
شكل رقم 16	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 13	**90**
شكل رقم 17	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 14	**91**
شكل رقم 18	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 15	**93**
شكل رقم 19	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 16	**94**
شكل رقم 20	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 17	**96**
شكل رقم 21	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 18	**97**
شكل رقم 22	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 19	**99**
شكل رقم 23	يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 20	**101**

المقدمة:

إن التقدم العلمي الحاصل في مجال التربية البدنية و الرياضية ، شهد تطور ملحوظا في مختلف المستويات و معظم الألعاب الرياضية محققا قفزة نوعية لتحقيق إنجازات كبيرة في بعض الألعاب الرياضية.

لقد قطعت الرياضة مراحل عدة من العهد البدائي إلى يومنا هذا إذ مارست الشعوب الأولى بعض الأنشطة البدنية للتعبير عن انفعالاتها و عواطفها كسباقات الجري ، المصارعة ،استخدام الملاكمة ، التسلق ، الرماية ، السباحة وبعض العاب الكرة.

ترجع التربية الرياضية الحديثة في اعتبارها إلى وسيلة الحصول على القوة البدنية والصحة و تنمية الثقة بالنفس وتنمية القوام الرشيقة وتنمية صفات الجرأة وضبط النفس والأخلاق الكريمة

وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملا هاما في الحياة اليومية، بحيث أصبحت قطب تجلب إليها عددا كبيرا من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم وغاياتهم فنجد من منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترويح، ومنهم من يضعها نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات نجد رياضة الكاراتي دو مثلا .

أردنا في بداية طريقنا هذه أن نتصفح بعض جوانب اختلاف الممارسات الرياضية عند المراهقين إذ في هذه المرحلة يحتاج فيها إلى وضع وتحديد أهداف مسبقة تتناسب مع نموه وقدراته من مرحلة لأخرى ، ولممارسة رياضة الكاراتي دو دور في تكوين شخصية الفرد المراهق من الجانب النفسي الاجتماعي وأكثر ما يهمنا في هذا الموضوع هو الدوافع الأساسية التي تساعد المراهق على ممارسة رياضة الكاراتي دو ، ولا ننكر أن أقدم الكُتاب قد كتبت في الفروع المختلفة لهذا الموضوع فمنها ما يخدم بحثنا الذي يحمل عنوان :

مدى إسهام القلق الدافع بمستوى أداء مراهقي الكراتي دو.

حيث كان تقسيمنا لهذا البحث كالتالي:

الباب الأول : يتضمن الجانب النظري وتنطوي تحته ثلاثة فصول هي :

الفصل الأول : ويتضمن القلق في المجال الرياضي .

الفصل الثاني : ويتضمن المنافسة الرياضية في مرحلة المراهقة .

الفصل الثالث : ويتضمن رياضة الكاراتي دو .

الباب الثاني : ويتضمن الجانب التطبيقي وله03 فصول هما :

الفصل الأول : ويتضمن إجراءات البحث .

الفصل الثاني: ويتضمن تحليل ومناقشة النتائج.

الفصل الثالث : ويتضمن مقابلة الفرضيات بالنتائج .

وفي آخر بحثنا وضعنا توصيات والتي نأمل أن تكون هذه الدراسة المتواضعة بالإضافة إلى ملخص عام للنتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث، ثم قائمة المراجع والملاحق.

1-المشكلة:

رياضة الكاراتي دو فن قتالي ومهارة دفاعية ،وتربية للنفس وشعور وإحساس باكتمال الذات،ونشاط بدني وانفعالي وعاطفي ،يجعل الفرد يتمتع بشخصية كلها عز ورفعة وكرامة ،ولقد مارست الشعوب رياضة الكاراتي منذ زمن طويل ، فهي تمتاز كذلك بمستوى معين من الخلق والإبداع وإظهار المواهب عن طريق المنافسات ،كما لها جانب علمي حيث تحتاج إلى العقل المرتب والقدرة على حسن التصرف السريع وفي الوقت المناسب ، وكذلك المهارة الجسمية والمرونة والسرعة وحسن استخدام القوة .

إن نظرة المجتمع إلى هذه الرياضة على أنها رياضة قتالية خطيرة على التربية الحسنة للفرد راجع للنقص المعرفي لأبعاد هذه الرياضة التربوية النفسية،ولكن الحقيقة هي انضباط وصبر وإرادة في العمل للوصول للسيطرة العصبية على الذات وترويض النفس على الأخلاق الحسنة ودافعية الفرد إلى اختيار هذه الرياضة .

– أردنا من خلال هذه الدراسة طرح الإشكالية التالية:

مدى إسهام القلق الدافع بمستوى أداء مراهقي الكراتي دو.

و منه التساؤلات الفرعية التالية :

الأسئلة الفرعية :

- هل يرجع ظهور القلق الى طبيعة المنافسة ؟
- ما طبيعة هدا القلق بالنسبة لمستوى أداء لاعبي الكاراتي دو؟
- هل للقلق دور في الرفع من مستوى لاعبي الكاراتي دو في المنافسة الرياضية ؟

2– أهداف البحث:

إن الوسط الرياضي التنافسي له خصائص تميزه عن الأوساط الرياضية الأخرى سواء كانت تربوية أو ترفيهية أو ترويجية

فالوسط الرياضي له عدة مؤشرات واضحة المعالم منها المنافسة الحادة و هذه الأخيرة لها عدة ضوابط و أسس تقوم من خلالها و لهذا فان بحثنا هذا يهدف إلى:

- إبراز الدور الحقيقي للقلق بأنواعه في الوسط التنافسي .
- التعرف على الدوافع الحقيقية التي تؤثر على اداء لاعب الكراتي .
- مدى مساهمة القلق الدافع في رفع مستوى اللاعب اتناء المنافسة الرياضية.

3- الفرضيات:

- هناك علاقة بين القلق الدافع واداء اللاعب في المنافسة لدى لاعبي الكراتي دو .

3-1- الفرضيات الفرعية:

- يرجع ظهور القلق الى طبيعة المنافسة .
- طبيعة القلق بالنسبة لمستوى أداء لاعبي الكاراتي دو يكون إما مساعدا أو معيقا.
- للقلق دور في الرفع من مستوى لاعبي الكراتي دو في المنافسة الرياضية .

4- أهمية البحث:

إن أهمية بحثنا هذه تكمن بالدرجة الأولى في :

- إبراز أهمية القلق في المجال الرياضي .
- و إدراج شتى أنواع القلق بطرق علمية مدروسة .
- التأكيد على أهمية القلق للاعبي ألكراتي أثناء المنافسات الرياضية و بالتالي تحسين النتائج.

5- مصطلحات البحث:

5-1- القلق:

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية".

أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: " إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر ".

ومن هنا نستنتج أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

5-2- المنافسة لغويا:

تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" ونافس في الشيء أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق .

5-3- المنافسة اصطلاحا:

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

5-4- مفهوم الدافع :

- لغة:

" من فعل دفع، دفعا بمعنى أبعد شخصا أو شيئا و أزاله عن مكانه، جعل يتقدم بواسطة دافع بمعنى محرك يدفع قاربا شراعيا وبدافع كذا بمعنى بداعي كذا و الدافع : المحرض على فعل شيء ما ". (صبحي حموي و اخرون، 1988).

- اصطلاحا:

تعددت مفاهيم الدافع كغيره من المفاهيم النفسية الأساسية .

إذ يعرف بأنه : " مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن "(خليل المعايضة، 2000).

بينما هناك من يعرفه على أنه:"مثير فعال داخلي يسبب التوتر ويدفع الفرد إلى السلوك بطريقة تخفيض ذلك التوتر".

5-5- الكاراتي دو :

- لغة:

الكاراتي دو تنقسم إلى :

كارا : فارغة أو خالية .

تي : يد .

دو: طريق أو منهج.

معنى الكاراتي دو لغة هي طريق اليد الفارغة .

- اصطلاحا:

الكاراتي دو هو طريقة القتال والدفاع عن النفس باليد الفارغة من السلاح (فوزي محمد جيل، 2000)

6- أسباب اختيار الموضوع :

تشمل دراستنا في محاولة إظهار أهمية القلق الدافع بمستوى أداء لاعبي الكراتي دو أثناء المنافسة الرياضية لدى المراهقين ، و من خلال الاحتكاك و التقرب المباشر ببعض اللاعبين و المدربين لاحظنا أن للقلق أهمية بالغة في الإسهام بارتقاء لاعبي الكاراتي دو التي بدورها لها تأثير مباشر على النتائج ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي :

- الميل الشخصي لكل ما تقدمه هذه الرياضة.
- انتشار النظرة الخاطئة للمجتمع لهذه الرياضة على أنها رياضة خطيرة مما دفعنا إلى تصحيح هذا المفهوم بإبراز إيجابيات هذه الرياضة .

7- دراسات سابقة:

من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو تطرق إخوتنا الطلبة لمواضيع تقارب مضمونها موضوع بحثنا:

1- مذكرة تحت عنوان " **دافعية ممارسة الرياضة القتالية الكاراتي دو عند المراهق 14-18سنة** " من إعداد الطلبة : طيباوي صلاح الدين ، جعيجع الحسين، تومي نصر الدين تحت إشراف الأستاذة : دحماني نعيمة .

وكان هدفهم هو إبراز الإقبال على الرياضات القتالية من طرف المراهقين كون هذه المرحلة تتميز بنوع من السلوك العدواني ودوره في تفريغ الطاقات والشحونات الداخلية للمراهق وإبراز أيضا النظرة الخاطئة للمجتمع اتجاه هذه الرياضات .

2- مذكرة تحت عنوان " **دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد اثناء المنافسة قسم الوطني ب" اكابر** " من إعداد الطالبة : قلاتي عبد الحق ، بويوسف بدر الدين ، نصري علي تحت إشراف الأستاذة: دحماني نعيمة.

وكان هدفهم إبراز معرفة لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" والتحسيس بمدى معالجتها.

3 - مذكرة تحت عنوان "**دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة** " من إعداد الطلبة : قلاتي عبد الحق ، بويوسف بدر الدين ، نصري علي تحت إشراف الأستاذة : دحماني نعيمة

وكان هدفهم لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" والتحسيس بمدى معالجتها.

تمهيد:

يعتبر القلق أكثر شيوعا لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي.

كما تنفرد معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها للشخصية.

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني الوجودي "هيدجر *Heidegger*" 1927م، يعتبر بأن الوجود ككل هو موضوع قلق، وأن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي ظاهرة لب القلق (كاستانيدا ماك كاندرس 1987 ، صفحة 05) ، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، مكوناته، أسبابه، وكذلك القلق في المجال الرياضي.

1- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994 ، صفحة 281).

يرى الدكتور **محمد عبد الطاهر الطيب:** " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994 ، صفحة 282) .

أما الدكتور **فاروق السيد عثمان:** " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية (كاستاتيدا ، ماك كندرس،1987 ،صفحة 05) .

ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.

2- أنواع القلق:

يميز **فرويد** بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

2-1- القلق الموضوعي:

يرى **فرويد:** " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي (محمد حسن العلاوي، 1992، صفحة 278) .

2-2- القلق العصابي:

وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه **فرويد** بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية (محمد حسن العلاوي، 1992،صفحة 278) .

ويميز **فرويد** بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

- القلق الهائم الطليق.
- قلق المخاوف الشاذة.
- قلق الهستيريا.

2-3- القلق الذاتي العادي:

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

2-4- قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي (محمد السيد عبد الرحمان، 1985، صفحة 389).

2-5- قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق (محمد السيد عبد الرحمان، 1985، صفحة 389).

3- أغراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

3-1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه ،وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994،صفحة 386).

3-2- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة (محمد عبد الرحمان حمودة، 1991،صفحة 263) .

4- مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن آداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

4-1- المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

4-2- المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

4-3- المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة.

لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي (محمد حسن العلاوي، 1992،صفحة 280) .

5- مكونات القلق:

5-1- مكونات انفعالية:

يتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

5-2- مكون معرفية:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

5-3- مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية (محمد حسن العلاوي، 1992،صفحة 280) .

6- أسباب القلق:

6-1- أسباب وراثية:

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شلير وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم

المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى (مصطفى غالب، 1980،صفحة 80).

6-2- أسباب فيزيولوجية:

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهيرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات (كاظم ولي اغا، 1993،صفحة 311) .

6-3- نزع غرائز قوية:

عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتحدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمته مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة (فخر الدباغ، 1983،صفحة 97).

6-4- تبني معتقدات فاسدة:

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق (حامد عبد السلام زهران، 1979،صفحة 397) .

6-5- أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه (بوعلو الازرق، ،1993، صفحة 76) .

6-6-عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابلته للجنس الآخر (نوري حافظ، 1995،صفحة 190) .

6-7- حالات قلق الشعور بالذنب:

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا (بهج شعبان، 1990، صفحة 24) .

6-8- حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم، وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توقظ الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي (بهج شعبان، 1990، صفحة 24) .

7- القلق في المجال الرياضي:

7-1: مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم (سيد احمد فرويد، بدون سنة ن صفحة 13). كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين.

قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

- حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.
- سمة القلق: هي ثابتة وتشترك في تشكيل شخصية الفرد

7-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق....الخ (نزار المجيد الكامل طه الويس، 1980، صفحة 14) .

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

- **النوع الأول**: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه.

- **النوع الثاني**: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

8- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب للسلوكات أثناء الأداء، يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات.

ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.

ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق.

د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

8-1- التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي:

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

-القلق الجسمي: *somatic ausciety*.

- القلق المعرفي: *cognitive ausciety*.

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

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

8-2- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

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

- طبيعة الشخصية الرياضية.

- طبيعة الموقف.

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

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

9- علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق، وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق بـ:

9-1- العلاج النفسي:

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك يبث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعده على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يعتمد على التشجيع بقابليته للشفاء.

9-2- العلاج الاجتماعي:

إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي وعن المؤثرات المسببة للألم والانفعالات.

9-3- العلاج الكيميائي:

تولي أهمية بالغة وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي وذلك للتقليل من التوتر العصبي.

9-4- العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال (فيصل محمد الزراد، 2000، صفحة 76) .

9-5- العلاج الكهربائي:

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية أصبحت لا تفيد في علاج القلق النفسي، إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب.

9-6- العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها (فيصل محمد الزراد، 2000، صفحة 76) .

10- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين (فاروق السيد عثمان ، مرجع سابق،صفحة 201) .

أ- نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم.

ب- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق، كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظته لمظاهر القلق .

ج- عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر، يجب أن يسعى إلى معرفة الأسباب بجمع معلومات وافية عن حالة الرياضي وتاريخه الرياضي في ممارسة اللعبة .

د- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة.

هـ- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة.

مثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما .

و- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي، بحيث الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات.

ي- نظرا لتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأهداف التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذا يجب على المدرب استخدام بعض الوسائل منها:

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.
- معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.
- استخدام الأدوات والأجهزة المستعملة في المنافسة.

ك- يجب على المدرب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه على اللاعبين الآخرين، الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين

ل- التعاون التام مع الجهاز الطبي، حيث على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب، أو وصف بعض الأدوية والعقاقير، بل يجب أن يتولى تلك المهمة طبيب أخصائي.

م- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافسا له، بل مساعدا ومعاونا له في عملية إرشاد وتوجيه اللاعبين.

ن- الاهتمام والحرص الزائد للتعرف عن المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين.

ص- الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية أخصائي العلاج الطبيعي (اخلاص محمد عبد الحفيظ، 2001،صفحة 149).

11- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداة الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مباعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين، مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حق الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أداؤهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما

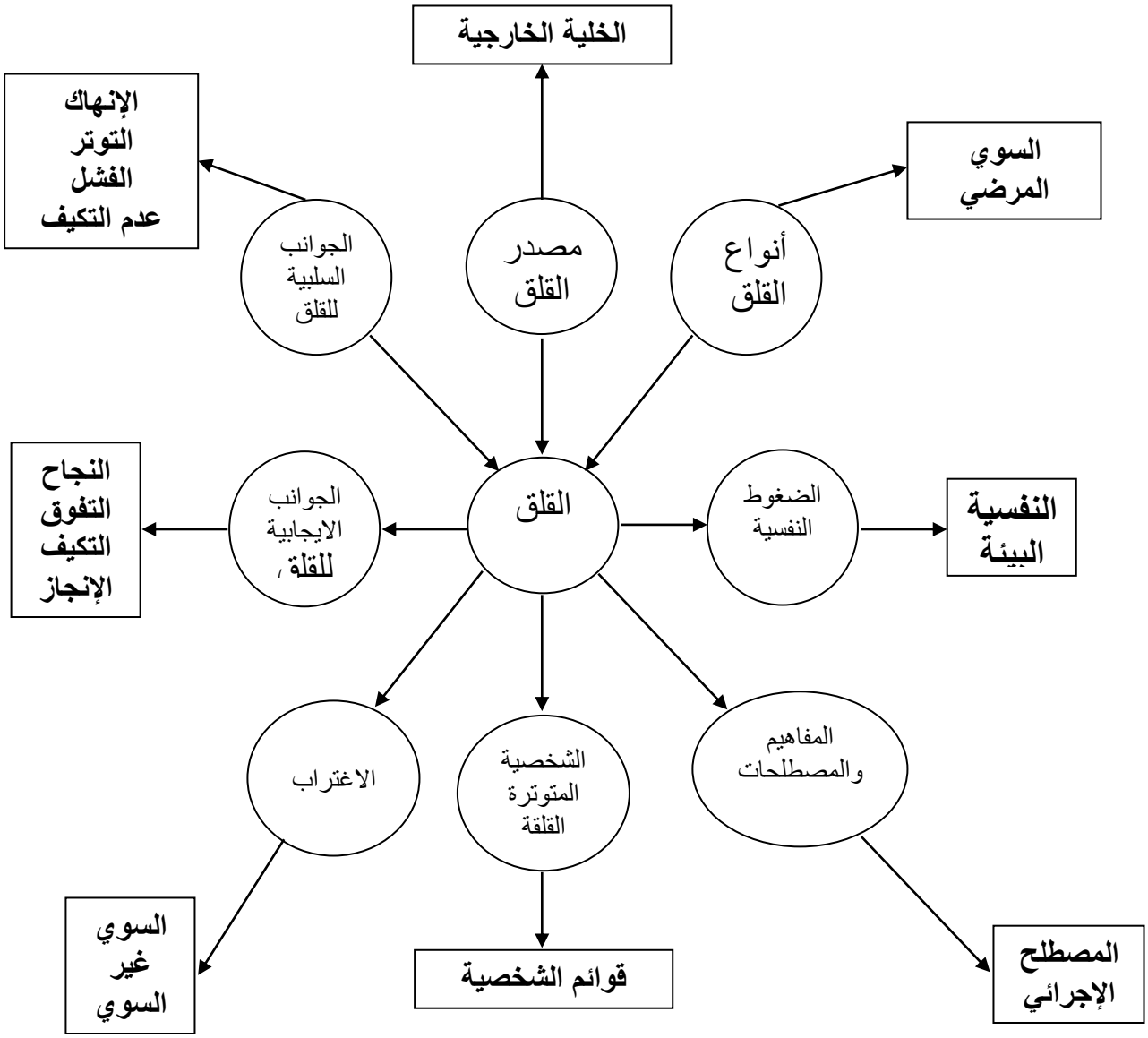
يضعف أداؤهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا يعتمد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيده في التنافس.

ومن جهة أخرى فإن هناك بعض الرياضيين الذين تنتابهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة، لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين، أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى جديد يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

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

12- الخريطة المعرفية للقلق:

إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، القلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، أن نتصوره من خلال الخريطة المعرفية التي يمكن رصدها في:



الشكل رقم (01): يمثل الخريطة المعرفية للقلق (فاروق السيد عثمان، مرجع سابق،صفحة 17).

الخلاصة:

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

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

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منضم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لابد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب إن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن أن يكتب أي نشاط رياضي أن يعيش بدونها.

فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية و خصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.

1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي،سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية،أو في مواجهة منافس وجها لوجه،أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدّمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدّمه "مورتون دويش"عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش"كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة (محمد حسن علاوي، 2002،صفحة 28) .

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدّمه "ماتيفان"وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقّة القصوى (Matviev, 1997,P23)

ولاحظ "مارتينز" حسب ماذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي (P-swienberg.d.gould, 1997 ,P125) .

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن اجل التباهي أو التفاخر والإعتزاز القومي ،بل ويرى أن درجة حدّة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدرة للمنافسة.
- إستعلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

2- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي ،فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وإشتراطات التنافس ،بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية(سباحة ،ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك ،كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة (محمود عبد الفتاح عنان، 1995،صفحة 422) .

3- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايتر مارتينز"1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية"process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الإجتماعي".

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتينز"إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

3-1-الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة ،فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ،ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة ،وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ (امين انور الخولي،صفحة 204).

3-2-الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل:إستعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته،إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة (اسامة كامل راتب، 1997،صفحة 190) .

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي ،ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى (محمد حسن العلاوي، 1992،صفحة 30-31) .

وقد أشارت "دياناجل"1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة،فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

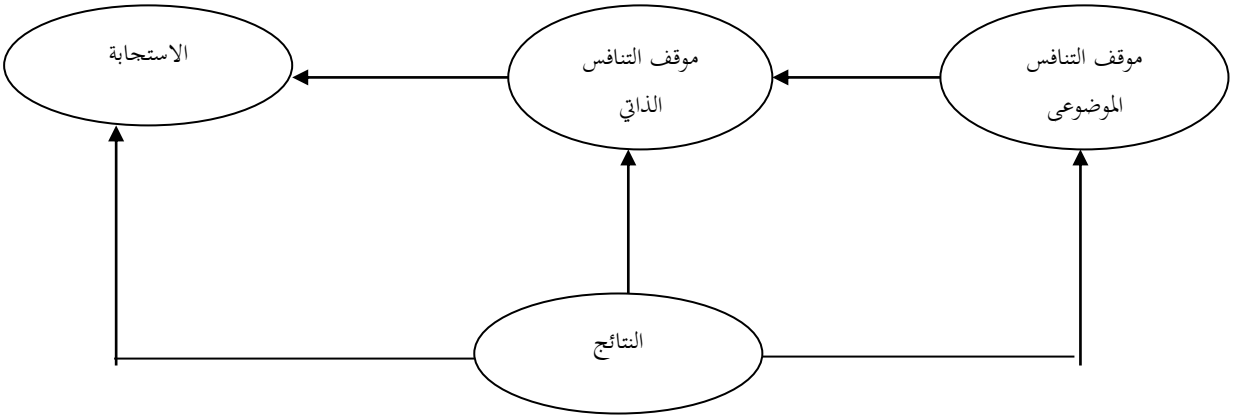
3-3-الاستجابة :

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

3-4-النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي (محمد حسن العلاوي، 1992،صفحة 31) .



الشكل رقم (02) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.

4-أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية(الرسمية).

4-1-المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرّب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

4-2-المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الإختبارية لغرض إختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة،ودراسة تركيب النشاط التنافسي،وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

4-3-المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

4-4-منافسات الإنتقاء:

يتم بناءا على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

4-5-المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخططية والنفسية (ابو العلاء احمد الفتاح، 1997، الصفحات 25-26)

5-نظريات المنافسة:

5-1-المنافسة كوسيلة للتدريب الفعّال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة (Rechardb-alderman, p. 99)

5-2-المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدرمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور(Rechard b -alderman, p. 99)

5-3-المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقائه ،مدربين، منافسين، ومتفرجين.

5-4-المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة (نبيل محمد ابراهيم، 2004، صفحة 03)

6- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة،رياضات السرعة عند الشعوب القديمة،الرياضات القتالية عند السبارتياط Spartiates ،رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين،الديسبوتDespot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليد هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يمنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم ،ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز"الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك ، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والإبتكار.

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها. من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز .

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية،لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح،بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج صمن مفهوم التنافس .

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النّظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه،أقصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة،ولكن في غالب الأحيان ،فأنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل (امين اءور الخولي، 1996، الصفحات 204-216)

7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الإهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الإهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين،فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية .

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرّب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدّة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللّعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام الّعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية،وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة

زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين (نبيل محمد ابراهيم، 2004، الصفحات 3-4)

8-أوجه الإختلاف بين المنافسة والتدريب:

تنحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي،بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب (عزت محمود الكاشف، 1991، صفحة 12)

9-الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا الإنتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة (كمال يحي الريفي، 2004، صفحة 116) .

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الإنفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السّليم (يحي اسماعيل الحلوى، 2004، صفحة 145)

9-1-تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

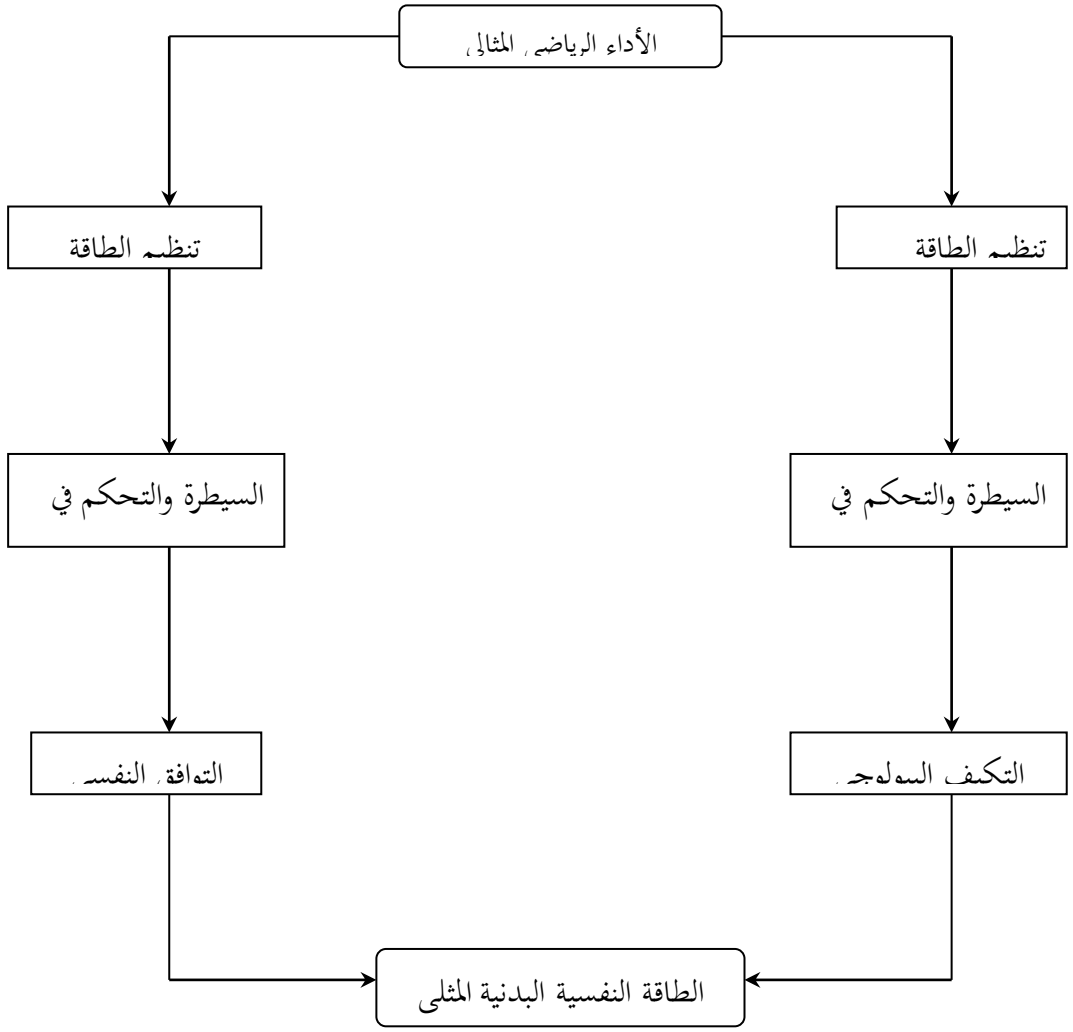
في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب وشدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة،

ويتضح ذلك في تنظيم السرعة قي مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعاله.

9-2-أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.
- الأخذ بعين الإعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين،الصحافة،الحكام.....)
- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق الجو الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية (محمد عادل، 1965، صفحة 67).



شكل03 يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى (اسامة كامل راتب، 2000، صفحة 159)

10-الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية (كمال مقاق، 2007/2006، صفحة 87)

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منها فيما يلي:

10-1-المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من إرتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا ،خططيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية،وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا إختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

10-2-مساهمة المنافسة الرياضية في الإرتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفيسة، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

10-3- المنافسة الرياضية تثير الإهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة مايحظى بالكثير من الإهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حظورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

10-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، ،يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

10-5- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها:

تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها

والعمل بمقتضاها ومن ناحية أجرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها بالبعض الأخر.

10-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي :

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي اكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الايجابية.

11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.
- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لايهمّ المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الإهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية منة خلال تمرينات القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية. (مهند حسين البنشاوي و احمد ابراهيم خواجا، 2005، صفحة 237)

12- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرّف على نقاط الضّعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة (نبيل محمد ابراهيم، 2004، صفحة 02).

13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لايرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والإضطرابات الإنفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث إختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه إختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة.

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن إستثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الإلتزام بقواعد الشرف الرياضي والّعب النّظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور،فإنه يصبح من أ÷م القوى المحرّكة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفّزهم للوصول إلى المستويات العالية (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 35)

خلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذّات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي.

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدّة، أنواع وقوانين تضبطها.

مرحلة المراهقة

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

1- تعريف المراهقة:

أ- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي (محمد مصطفى زيدان-نبيل السمالوطي، 1985، صفحة 153)

- وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من.

ب- اصطلاحا: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا، جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها (رابح تركي، 1990، الصفحات 241-242)

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذالك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21سنة ولذلك تعرف المراهقة أحيانا باسم (المرحلة العشارية) ويعرف المراهقون بالعشاريين (حامد عبد السلام، 1979، صفحة 323)

2- التحديد الزمني للمراهقة(أطوار المراهقة):

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيما إفتراضيا بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 – 13 – 14 وتقابل المرحلة المتوسطة.
- مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 – 16 -17 وتقابل المرحلة الثانوية.
- مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 – 19 -20 -21 وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجا جسميا وفيزيولوجيا وجنسيا وعقليا وإنفعاليا وإجتماعيا.

3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد

وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضا للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشدا فشيخا (حامد عبد السلام زهران، 1979، الصفحات 328-329)

4- أنماط المراهقة:

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيمايلي:

4-1- المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الإستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الإتجاهات السلبية إي أن المراهقة هنا تميل إلى الإعتدال

4-2-المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الإنطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الإجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الإجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الإستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

4-3-المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين أطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العيناد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة اقل مما سبقها.

4-4-المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لايصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الإنحلال الخلقي والإنهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض

أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي (محمد مصطفى زيدان – نبيل السمالوطي، 1985، الصفحات 154-155)

5-أزمة المراهقة:

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوصي في قوله: " ينزع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها واحتقار أراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقة والتدخين، واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة.

ويتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم ويعد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة (ابو بكر مرسى محمد مرسى، 2002، صفحة 79)

6- القلق عند المراهق:

يبدو لنا انه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس

ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها.

وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهقين إلى تدخين السجائر أو الإقبال على المخدرات والعقاقير الأخرى.

ومما لا شك فيه أن استيعاب القلق وإدراك مفهومه ومدارسه سيزيد بالضرورة من معرفة سلوك المراهق وموقفه الذي قد يصبح من المستحيل التعرف عليه وفهمه، ومهما يكن من أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أتت من الحرص على الاهتمام بهذا الموضوع الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه الفترة الانتقالية الحرجة " بحسب وصف ليفين ".

وعلى حد تعبير سبينوزا " النفس تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبله على حياة جديدة".

ويرى إيريك فروم " فضلا عن أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعله مألوفا في الدراسات النفسية المعاصرة".

ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعا ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف مدارس علم النفس، ومن ثم تباينة الآراء حول أسباب ونشأة القلق، وأيضا حول أثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم إغراضا بناءة لدى الفرد. (ابو بكر مرسى محمد مرسى، 2002، الصفحات 91-92)

7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى(15-18سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية ، علاقاته ، اتجاهاته ، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلابد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا (محمد مصطفى زيدان، 1975، صفحة 152)

7-1- النمو الجسمي: تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانه الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات (محمد عوض البسيوني-فيصل ياسين الشاطئ، 1992، صفحة 147)

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة (قاسم المندلاوي و اخرون، 1990، صفحة 21)

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

7-2- النمو الفيزيولوجي: يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لايتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات،حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة

بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه (محمد مصطفى زيدان، 1975، صفحة 154)

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلاوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لايزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس. (قاسم المندلاوي و اخرون، 1990، صفحة 21)

7-3- النمو العقلي المعرفي:

الذكاء: ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطردا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لأخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ماترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيئا من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

انتباه المراهق: وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن يبلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

تذكر المراهق: ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبنى ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة

تخيل المراهق: يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرد المبنى على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني

المجردة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكر المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

الاستدلال والتفكير: التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم (محمد مصطفى زيدان – نبيل السمالوطي، 1985، الصفحات 157-158)

7-4- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج ، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الأخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية ، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الأخر

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الأخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، واخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الأخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الأخر، والاتجاه الديني.

7-5- النمو الأخلاقي: مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزاد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وإرتياد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والإنحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لايتفق مع ثقافاتنا وقيمنا الأخلاقية (حامد عبد السلام زهران، 1979، الصفحات 394-399) .

خلاصـة:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها:

الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح و تساهم في تحكم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة إجتماعيا، كما تساعده على إكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

تمهيد :

إن رياضة الكاراتي رياضة جد تقويمية حيث أنها تجمع بين البعد الجمالي لحركات ممارسيها والتناسق في تتابع الحركات ومن هذا بدأنا بإعطاء لمحة تاريخية ومختصرة عن رياضة الكاراتي عامة وتاريخها في الجزائر خاصة ، وكذا النظر إلى أهم خبراتها وأساليبها وذكر أهمية هذه الرياضة بالنسبة للمراهق .

1– لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي :

"أوكيناوا OKINAWA " وتعتبر هذه الجزيرة التي تقع في أرخبيل " ري – كي RIYKY " امتدادا طبيعيا لليابان نحو الجنوب و تبدوا مثل القالب أين يلتقي العالم الصيني والعالم الياباني ، المهد الحقيقي لظهور القتال بأيدي فارغة أي مجردة من كل السلاح ، وهذه المرحلة تنقسم إلى قسمين :

أولا : سيطرة الصينيون على هذه الجزيرة في عهد الإمبراطورية " مينق" في القرن الخامس عشر فوجد كل الشعوب " الري – كي "تحت إرادته وصدور قانون صارم يمنع استعمال السلاح أو امتلاكه ، وهذا خوفا من الثورات المحتملة ضده ، وقد ساهم كثيرا (القانون) في ترقية الدفاع والهجوم بأسلحة طبيعية (الرجل – اليد –المرفق – الركبة ...).

وحسب المناطق الموجودة في الجزيرة ظهرت ثلاث مدارس قاعدية وهي :

- شودي–تي SHODI-TE
- نها–تي NAHA-TE
- طماري–تي TOMARI-TE. (علي مروش، 2004،صفحة 212)

.

وقد تطورت هذه التقنيات بفضل المعلومات التي كانت تأتي عن طريق المهاجرين والتجار والمسافرين إلى أوكيناوا والمتعلقة بتقنيات القتال مثل فن " أكومو الصيني " .

أما التدريبات فكانت تؤدى في أماكن سرية وفي الليل بعيدا عن الأضواء فأصبحت الأيدي والأرجل أقوى من الأسلحة الحقيقية فأصبحت الأصابع أحد من السيوف والمرافق والركب أخذت قوة المطارق ومقدمة الذراع أصبحت أقوى من الحديد ..... وهذا لأن تقنية أوكيناوا كانت مبنية على السرعة القصوى والفعالية التامة .

ثانيا : انطلاقا من 1900م انتشرت تقنية الجزيرة " أوكيناوا – تي " OKINAWA-TE وشملت كل الجزيرة لكن هذه المرة كان الهدف سليما فاعترف لهذه التقنية على أنها وسيلة رائعة للتربية البدنية والأخلاقية ، ثم قرر إدخالها في المدارس ويعود الفضل للسادة :

" **أنكوج ايتوس** " **كتيريو ميقاونا** "

اللذان قاما بوضع أول نمط كلاسيكي لتدريس تقنية (أوكيناوا– تي) وتعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل التكوينية والتدريبية بحيث ظهر للوجود أساتذة رسخوا في التاريخ بفضل العمل الكبير الذي قدموه لفن الكاراتي دو ، وهم " جيشين فيناكوشي – كنويما بوتي– شوطوكي كيامو – شوكي مونوبي – ايدن ياهوكي – شوجو أوقيسوكي– شوجين مياقي " (سبع احمد، 1993، صفحة 08)

وفي بداية القرن العشرين اتفق أساتذة أوكيناوا على نشر وتعليم فنهم القتالي ومن بينهم كان الأستاذ جيشين فيناكوشي ولد سنة 1869م والذي يعود أصله إلى مدينة " سيري SIRY " وقد تدرب منذ طفولته على العديد من الفنون القتالية ، وسنة 1916م قام باستعراض في كيوتو ثم بطوكيو سنة 1922م ، فاستقطب الآلاف من المحبين للفنون القتالية حتى ممارسي الجيدو حيث كانت علاقات صداقة جيدة تربط جيشين فيناكوشي JISHIN FINAKOSHI لفن الجيدو جيقاروا –كانوا فقام هذا الأخير باستدعاء جيشين فيناكوشي ليقوم باستعراض داخل الكادوكان KADOKAN فكان استعراض ممتاز تأثر له الكثير منن مختصي الجيدو ، وقامت صداقة بين المختصين ، أما صداقة وتواضع الأستاذين فيبقى درسا للإنسانية بصفة عامة ولممارسي الفنون القتالية بصفة خاصة .

ومباشرة بعد هذا الاستعراض المدهش الذي جرى بطوكيو طلب الوزير الياباني للتربية البقاء في اليابان وتعليم فنه القتالي داخل الجامعات وباتصال مباشر مع الطلبة الذين في الحقيقة كان عددهم ضئيل جدا لكن كان من بينهم عمالقة الكاراتي المستقبلي (أوتسوكا – أوباطا –مانسيموطو،أوتاك ....) بحيث يعود لهم الفضل في نشر وتعميم الكاراتي في أنحاء العالم وفي سنة 1936م حيث أقام قاعته الخاصة المسماة شوتوكان SHOTOKAN في طوكيو ، ولم يكن فيناكوشي الوحيد الذي قام بتطوير ونشر الكاراتي حيث كان هناك أيضا المدرب أسوموتوبي الذي قام باستعراض في كيوتو عام 1923 ، وقام بتطوير شيتوريو SHITORYU وكذلك هناك المدرب شوجون مياجي قام بإدخال أسلوب هوجاونا إلى اليابان وسماه قوجوريو وكذلك هناك يوشيتاكا فيناكوشي YOSHITAKA FINAKOSHI وهو ابن جيشين فيناكوشي الذي تعلم الكاراتي عل يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيرا في تطوير الكاراتي من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكاراتي من بينها خفض الوضعيات الأساسية ، حيث أصبحت طويلة وبعيدة وأدخل تقنيات الضرب بالأرجل الخلفية وفنيات اليوكوقيري والمواشي قيري (علي مروش، 1993،صفحة 212).

2– تطور الكاراتي في الجزائر :

عرف هذا الفن القتالي(karate) لأول مرة في الجزائر بفضل JIM-ALCHELK الحائز على الحزام الأسود الرتبة الثانية .

وخلال هذه الفترة وبعد مضي أكثر منن سبع سنوات من الحرب رضخ الاحتلال الفرنسي للأمر الواقع وأدرك فقدان الجزائر وقبل التفاوض عن الاستقلال مع ممثلي الحكومة المؤقتة للجمهورية الجزائرية، الفرنسيون رفضوا سياسة حكومتهم تحت قيادة راؤول صلان SALAN RAAUL وقاموا بإنشاء منظمة إرهابية سميت (O.A.S) وشرعوا في تطبيق سياسة الأرض المحروقة بنسف المنشآت العمومية واغتيال كل

جزائري متنقل في الأوساط الأوربية ، وفي غضون ذلك وفي باريس قام شاب فرنسي LUELEN BLTTERLI (الذي كان ملتزما بالقضية الجزائرية) بتأسيس حركة السلم (M.P.D) ولكي يقوم بهذه المهمة على أحسن وجه قام بدعوة كل محترفي الجيدو و الكاراتي، من جهة أخرى قام أحد القادة والرواد الفرنسيين للكاراتي جيم الشيح بالتطور وبقوة في هذه المعركة ، وأسس مجموعة قوية أطلق عليها اسم باربور ، وتحدثت عنهم الصحافة والسينما فأصبح لديهم صدى كبير ووافقه في ذلك صديقه ROYER BUITHE محترف في الكاراتي والذي كان مختص في المصارعات المتقاربة (جسد لجسد) وكان من رجال المعسكر وأصله من جنوب الفيتنام من منطقة تدعى كوتشين ودخل جيم التيخ إلى الجزائر في سنة 1961 ، لكنه قتل دون أن يعلم الكاراتي في الجزائر ، وعقب الاستقلال مباشرة قام أحد تلاميذه بإنشاء قسم أو فرع للكاراتي بمولان والتي تسمى حاليا شارع حسيبة بن بوعلي .وفي سنة 1963 تنقل LULEN VERNT إلى شارع (الدكتور سعدان) وأسس أكاديمية الرياضات المصارعة في قاعة تقوية العضلات القديمة .

وفي سنة 1967 كان سالم رشيد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس الشبيبة الجزائرية الرياضية المسلمة (J.S.M.A) والتي أصبحت فيما بعد T.R.B باب الواد ،وكانت بداية كل من بولصنام مدرب M.C.A ومصباحي محمد الطاهر ، الرئيس الحالي للفدرالية الجزائرية للكاراتي FAK (حزام اسود، 2005،صفحة 11) .

و بعد بضع شهور كان الدور على ولد حمودة أحمد ، لطرش مولود خدام ، محفوظ دحمان و كرماد حسين .

وفي سنة 1963 قام والي محفوظ محترف في الكامبو Kampo بتأسيس دوجو البوشيدو في شارع LuLiللحصول على الحزام الأسود وأسس هذا الأخير في بلدية LASS الجمعية الرياضية للأمن .

وفي سنة 1963م تم تنظيم البطولة الجزائرية الأولى للكاراتي في المجمع المدني الجزائري ، و تبارت خمس جمعيات عن اللقب ASC.JSMA.OCM.CFA.SH . و دوجوا البوشيدو لتفوز في الأخير جمعية Lucien vernt باللقب ، وفي سنة 1973 نظمت الجزائر اللقاء الأول الدولي لهذه الرياضة في قاعة الأطلس في باب الواد .

ومن هذا كان لجزائر دور كبير في المحافل الدولية وكان اللقاء الأول بإسبانيا فكان الفريق الجزائري يتكون من رشداوي علي ، والي محفوظ ، ميشود عمار ، خدام . لقاء المجموعة الإسبانية المحترفة وانتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة نصر للفريق الجزائري نظرا للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق الإسباني

وكان رشداوي علي الدرجة الثالثة في الشوتوكان والرتبة الخامسة GOJIN-RUN وهو الذي قام بتوجيه قاعة الكاراتي في شارع الدكتور سعدان كخلف للسيد Lucien vernt الذي قرر أن يتقاعد .

وفي شهر أكتوبر من سنة 1984 تمت استقلالية الكاراتي عن رياضة الجيدو ، وتم إنشاء الفدرالية الجزائرية الكاراتي دو .

وكان كل من السيدان برشيش الوزير السابق للشبيبة والرياضة وهنين هم من يشرفان على تولي مهام تسيير هذه البنية الرياضية الجديدة .

وبعد أن غادر هؤلاء الإطارات الرياضية تيفاوي شريف ليأخذ بزمام أمور الفدرالية وفي نفس السنة تم إنشاء الرابطة الجزائرية وكان يوجهها لطرش مولود لمدة أربع سنوات ، وعرف الكاراتي في الجزائر أوج تطورها خلال عهدة السيد شريف تيفاوي ، فقد توفق في دفع هذه الرياضة إلى مستوى عالي جدا .

ومن بين الألقاب الدولية التي أحرزت عليها بلادنا ، نذكر منها اللقب الذي أحرز عليه بن قدور رضا في بطولة العالم ، إضافة إلى عدة ألقاب افريقية وعربية وكانت الجزائر تملك عددا هائل من الأبطال الذين كانوا يضاهون الرياضيين الأوربيين والدوليين العالميين (حزام اسود، 2005، صفحة 12).

وفي نهاية 1997م استقال السيد تيفاوي شريف FAKT وفي سنة 15جانفي1998 اجتمعت الجمعية الانتخابية العامة ومنه أصبح السيد كشاشة عبد العالي الرئيس الجديد والدي تخرج Bef وفي سنة 2000 تم اجتماع الجمعية العامة المختارة في مركز الرشاقة بالشراقة حيث تبنت قوانين جديدة ملحقة و ضمت إلى كاراتي كوشيكي .

وبالرغم من الصعوبات المادية الكبيرة إلا أن المسؤول الجديد للفدرالية قرر أن يكرس نفسه لمصلحة الكاراتي .

ومارس السيد مصباحي محمد الطاهر وهو رجل أعمال نزيه لسياسة تكوين حقيقي على المستوى الوطني وبهذه الإستراتيجية أمل السيد مصباحي أن هذه المبادرة ستعطي ثمارها في المستقبل القريب وستعيد للكاراتي الجزائري المكانة التي يستحقها .

وفي الأخير يمكن أن نقول أن مستقبل الكاراتي عامة وبالجزائر خاصة مرهون بدور السلطات ببلورة فكرة " الجسم السليم في العقل السليم " لأن حقيقة هذا الفن تظهر جليا نتائجها على ممارسيها نفسيا ومرفولوجيا (حزام اسود، 2005،صفحة 13) .

3- مفهوم رياضة الكاراتي دو :

هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق " اليد ، المرفق ، الساعد ،القدم ، الكعب ..... "على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخضم لإقصائه ، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها (amara adoul, 1991 .p 13) .

وتعني كلمة الكاراتي دو :

كارا : فارغة

تي : اليد

دو : طريق

أي معناه : طريق اليد الفارغة ، و يبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم و السيطرة على الذات مع التعايش بين الجسد و العقل و الروح (احمد محمود، 1995،صفحة 22).

4- أهداف رياضة الكاراتي :

لما كان لأي سلوك هدف ، اشتملت الرياضة القتالية الكاراتي على جملة من الأهداف نذكر منها :

4-1- الأهداف القريبة :

- البناء المتكامل و المتوازن للجسم بالصورة الطبيعية و المنسجمة .
- تحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية .
- اختصار الجهد الجسدي والنفسي آو ما نتفق على تسميته بتحسين مردود الفعل .
- الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها .
- تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث .
- تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة، الثقة في النفس، الحلم، الصبر، التحكم في الذات...)

4-2- الأهداف البعيدة :

- تهدف الكاراتي إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها ، والوقوف على أعجاز الجسد وقدراته .
- تنمية التوافق الجسدي الروحي أو تحرير الروح من جاذبية الجسد
- تنمية تلك القوى الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية .
- تهدف الكاراتي إلى تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي (غربي عبد الكريم، صفحة 47).

- **5- مدارس الكاراتي دو :**

إن للكاراتي دو عدة مدارس أهمها :

أ - الشوتوكان

ب - الشيتوريو

ج - الوادوريو

د - القوجوريو

أ- الشوتوكان : تعني كلمة شوتوكان :

شو : شجرة الصنوبر

تو : تموج أو تذبذب

كان : معبد أو مدرسة .

هي من أشهر مدارس رياضة الكاراتي ، وهي مدرسة أب الكاراتي الأستاذ "**فينا كوشيي** "والمعدلة من طرف ابنه " **يوشيطاكا** " وتتميز هذه المدرسة بتقنيات خفيفة وطويلة المدى وجد فعالة من مسافات بعيدة نسبيا ، وللشوتوكان 26 كاتا .

ب – الشيتوريو :

تعتبر المدرسة الأصلية للأستاذ **كوني مابوني** والتي تتواسط تقنياتها بين مدرسة الشوطوكان وبين مدرسته ، وتتميز بوضعيات علوية وتنفيذ قوى للتقنيات وهي مدرسة جد منتشرة في اليابان ، وللشيتوريو 47 كاتا .

ج– الوادوريو : تعني هذه الكلمة :

وادو : منهج أو طريق السلام

ريو : مدرسة

ويعني الطريق للسلام ، وكان من تأسيس هورونوري الذي هو تلميذ للعالم فيناكوشي ويعتمد على التهرب باستعمال الهفوات كما تدرس فيه نفس كاتات الشوتوكان ، للوادوريو 16 كتابا .

د – القوجوريو : تعني كلمة القوجوريو :

القو : القوة

جو : المرونة

ريو : مدرسة .

ظهر هذا الأسلوب بفضل الأستاذ **هيقاوانا** ثم نقله إلى اليابان وطوره الأستاذ **شوجين مياقي** الذي كان من دعاة قوة التصدي والمرور فورا للهجوم المضاد أو عدم التصدي تماما إذا ما قدر أن الهجوم تافه .

وللقوجوريو 12 كاتا (مجلة كاراتي بوشيدو، 2005،صفحة 88-89).

6– فروع الكاراتي :

يتفرع الكاراتي إلى جزئين أساسين وهما على التوالي :

6–1– الكاتا KATA :

6–1–1– تعريف الكاتا :

لغة : تعني شكل أو قالب

اصطلاحا : تعني القتال الوهمي .

وهي تمارين فردية للتدريب على الأسلوب القتالي ، ألفها خبراء الفنون القتالية بناءًا عل تجاربهم الشخصية تحتوي على جملة من التقنيات الدفاعية والهجومية وأسلوب المراوغة وتمارين التنفس والتنقل تؤدى بشكل مرتب ومتسلسل وبتركيز كبير داخل مساحة محددة وتشترط بعض المدارس الدفاعية العودة إلى نقطة الانطلاق .

6–1–2– أهداف الكاتا :

- الرفع من درجة الاستنفاد القوي باستشعار روح قتالي حقيقي .

- زيادة القدرة على التخيل والتصور لأنواع مختلفة من الهجومات المتوقعة واتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف .
- تنمية الثقة في النفس والاندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم .
- تنمية الممتلكات الفطرية واستخدامها " النظر ، السمع ، سرعة الاستجابة "
- مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية .
- تنمية الفكر التكتيكي .(غربي عبد الكريم، مرجع سابق،صفحة 114) .

6-2- الكميتي "المنازلة " KUMITIE :

6-2-1- تعريف الكميتي :

الترجمة الحرفية لكلمة كيميتي هي التقاء الأيدي .

كيمي : إلتقاء

تي : الأيدي

هي الهدف الأول و الغاية المطلوبة لدى جميع الفنون الدفاعية حيث تنصب جميع الجهود المبذولة و مراحل التدريب التحضيرية إلى جعل المتدرب قادر على خوض المناورات بقوة و إحراز النصر ، و التي يمكننا تعريفها بهذه الجملة المختصرة " هي تطبيق لتدريبات مختلفة عند مواجهة خصم حقيقي ".

أو هي عبارة " عن قتال بين شخصين أو عدة أشخاص ، يمكن أن يكون متفق عليه أو نصف متفق عليه ".

ونؤكد على أن الاستعدادات النفسية تفوق من حيث الأهمية المهارة التقنية حسب رأي الكثير من الخبراء

6- 2- 2- أهداف الكيميتى :

- الإدراك الجيد للذات و الخصم
- فرص تطبيق جميع المهارات الفنية الدفاعية و الهجومية.
- مراقبة التنفس وامتحان قدرة التحمل والمقاومة.
- تنمية الذكاء و الاعتماد على النفس.
- تكون الشجاعة والثقة بالنفس.
- تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات.

- تقبل الخسارة وتكوين الروح الرياضية (غربي عبد الكريم، مرجع سابق، صفحة 115)

7- أهمية ممارسة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين :

باعتبار أن رياضة الكاراتي تتميز عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم و اكتساب المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة ليتحرر من الاضطرابات النفسية مثلا : الكبت والانعزال ، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعده على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها مثلا : الثقة بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، تهذيب السلوك العدواني وضبط السلوك المنحرف .

وإضافة إلى هذا فللكاراتي دور في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة ورشاقة الجسم وتجعل ممارسته دائما على تأهب للقيام بكل الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة ، هذا فضلا عن أنها وسيلة للنمو الحسي الحركي السليم .

ويمكننا تلخيص فوائد الكاراتي في النقاط التالية :

- ❖ تؤدي إلى المرح الجسمي والمتعة الجسدية .
- ❖ إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط .
- ❖ تمكن الممارسة الدفاع عن نفسه .
- ❖ تساعد على النمو الجسمي المتكامل .
- ❖ تساعد على اجتياز سن مطلع النشوة .

ومن الجانب الاجتماعي فرياضة الكاراتي تربي للمراهق روح التضامن والتعاون بحيث تربطه علاقة حب وتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ، ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجدها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي (افروجن يمين ،سليماني سمير،جودير علي، 2006/2005،صفحة 70) .

8- الكاراتي أخلاق و قيم :

إن مظاهر التربية تتجلى في الجانب الأخلاقي و بالخصوص في مجال السلوك و بما أن الكاراتي سلوك ، فإنه يعتمد على التدريب العلمي المتجدد مما يخلق مجالا خلقيا أطيب و سلوك سليما .

كما أن الممارس لهذه الرياضة يستطيع أن يكشف في ميولاته ونزاعاته بأن يوجهها ويهذبها .

بفضل هذا يتمكن الممارس المراهق من التحكم في الدوافع الغريزية كغريزة المقاتلة .

وللكاراتي عدة أدوار في مجال الأخلاق والسلوك منها :

8-1- التحكم في الانفعالات :

إن النشاط التنافسي يثير نوعا من التوتر والخوف من الهزيمة وانفعالات النصر إضافة إلى هذا نجد إرشادات المدرب في تهذيب السلوك والانفعالات الزائدة، و منذ الصغر يتعلم المراهق مظاهر السلوك المستحب المرغوب فيه .

8-2- الثقة بالنفس :

إن ممارس رياضة الكاراتي يكون ذو صحة جيدة وهذه الأخيرة تزيد النفس انتعاشا والعقل تفكيرا " العقل السليم في الجسم السليم " وكل هذا يخلق روح الثقة والطموح ، ويعين على التفكير المتزن والعمل الصالح ، والأخلاق لم تكن محط اهتمام العلماء الحدثين أو فلاسفة العصر الحديث ، بل لقد تناولها عدة مفكرين وفلاسفة منذ قرون عابرة بقيت مجهوداتهم إلى يومنا هذا ، ويشهد لها التاريخ لما تحمله من حنكة في التفكير وتصور واسع النطاق (افروجن يمين ،سليماني سمير،جودير علي، 2006/2005،صفحة 72) .

خلاصة :

من خلال ما قدمناه من توضيحات وعروض لتاريخ وفلسفة هذا الفن العريق ، والراقي بأسلوب مبسط يمكننا القول أن رياضة الكاراتي رياضة تقليدية عريقة أصبحت حقيقة لا بد من الاعتراف بأهميتها وفهم مبتغاها الحقيقي بأنها رياضة أساسها ومبادئها التربية الروحية والتحكم في الذات منذ نشأتها إلى يومنا هذا .

تمهيد:

يرجع مصطلح: منهجية (Méthodologie) إلى أصل يوناني تحت مصطلح (Logos) ويعني علم طريقة البحث؛ ويرجع مصطلح: منهج (Méethode) أيضا إلى أصل يوناني تحت مصطلح: Odos، ويعني الطريقة التي تحتوي على مجموعة القواعد العلمية الموصلة إلى هدف البحث (Modeleine GRAWITZ, 1994, p.265).

وعليه فان منهجية البحث تعني مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فان وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة الاجتماعية المدروسة (فريديريك معتوق، 1998،ص.231).

إن هدف الدراسة الحالية هو محاولة تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالثانويات والوقوف على مصادرها وأسبابها، وكذا جملة الآثار والنتائج الدالة على وقوع هذه الفئة تحت وطأة الضغوط النفسية، فان الإجراءات الميدانية تضمنت الخطوات التالية:

1- الدراسة الاستطلاعية:

لمعرفة أسباب حالة التوتر وانعكاسها على لاعبي الكاراتي دو وأثرها على أدائه في المنافسة وبعد تحديد مشكلة البحث ووضع الفرضيات اللازمة للإشكالية، قمنا بجمع المادة العلمية الضرورية، ونظرا لطبيعة الموضوع فقد تم الاعتماد في جمع المادة العلمية على مصدرين أساسيين:

أ- مصادر جمع المادة النظرية : من اجل الإلمام بجميع جوانب الموضوع والمادة العلمية للجانب النظري، تم الاعتماد على مصادر جمع المعلومات التالية :

- الكتب العلمية والمراجع.
- القاموس و المعجم .
- المجلات الرياضّة .
- الانترنيت .
- مذكرات التخرج لنيل شهادة الليسانس .

ب– مصادر جمع البيانات الميدانيّة: و تتمثل في الأدوات المستخدمة في الدراسة الميدانية و التطبيقية و المتمثلة في أجوبة أفراد العينة على أسئلة استمارة الاستبيان

2– الدراسة الأساسية

2–1– منهج البحث:

يعرف المنهج بانه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (موريس أنجرس، Mourice ANGERS،1996،ص.58).

إن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقا من موضوع دراساتنا الحالي (ما مدى إسهام القلق الدافع بمستوى أداء لاعبي الكاراتي دو أثناء المنافسة الرياضية لدى المراهقين) الذي يتناول دراسة ظاهرة نفسية واجتماعية كما هي عليه في الحاضر، وذلك من خلال التشخيص والوقاية وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها.

ومما سبق اعتمدنا المنهج الوصفي المسحي منهجا للدراسة، فهو يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية، ومن ثم الوصول الى تعميمات بشأن موضوع الدراسة؛ حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو موجود في الواقع من مصادر القلق التي يتعرض لها لاعبي الكاراتي دو في المنافسات الرياضية.

2–2– مجتمع عينة البحث:

2–2–1– المجتمع: لكي يكون البحث مقبولا وقابلا للإنجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع (موريس أنجرس،2006،ص.299)؛ ومجتمع دراستنا يتكون من مجموعة لاعبي الكاراتي دو بفريق حاسي ماماش ولاية مستغانم .

2-2-2- عينة البحث: هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة، وبما أن مجتمع الدراسة متجانس (لاعبي الكاراتي دو) فقد اعتمد الباحث على عينة غرضيه في حدود ما تسمح به إمكانات الباحث هذا من جهة، ومن جهة أخرى وخاصة أنه ليس بالإمكان حمل كل لاعبي الكاراتي دو على المشاركة في البحث، بالإجابة على الاستبيان؛ لذا كان لزاما على الباحث الاعتماد على العينة القصدية لجمع البيانات.

2-3- مجالات البحث:

2-3-1 – البشري: تم إجراء البحث على 30 لاعب من لاعبي الكاراتي دو،09 منهم قمنا عليهم اختبار قبلي .

2- 3-2 – المكاني: تمت الدراسة على مستوى نادي من نوادي ولاية مستغانم لدى لاعبي الكاراتي دو وهو:

فريق الكاراتي دو لدائرة حاسي ماماش لولاية مستغانم .

2- 3-3 – الزماني: تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر ديسمبر إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الأربعة الأولى (ديسمبر، جانفي، فيفري، مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهري أفريل و ماي تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبيانية و توزيعها على الفرق سالفة الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

2-4 – متغيرات البحث:

2-4-1- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

– تحديد المتغير المستقل1: وهو القلق.

– تحديد المتغير المستقل2:و هو أداء اللاعب.

2–4–2– تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد حسن علاوي–اسامة كامل راتب،1999،صفحة 219).

– تحديد المتغير التابع: وهو " المنافسة الرياضية".

2–5– أدوات البحث: على ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة، ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها قمنا ببناء مقياس لمعرفة ما مدى إسهام القلق الدافع بمستوى أداء لاعبي الكاراتي دو أثناء المنافسة الرياضية لدى المراهقين .

2–6–أدوات جمع البيانات

2–6–1– وصف أداة القياس: مقياس اختبار القلق الدافع للرياضيين: اختبار القلق الدافع للرياضيين صممه الدكتور محمد حسن العلاوي في ضوء اختبار سابق للمؤلف . و يهدف الاختبار إلى التعرف على مدى إسهام القلق في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي و بصفة خاصة أثناء المنافسة الرياضية و يتضمن الاختبار 20 عبارة و يقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة لعبارات الاختبار على مقياس خماسي التدرج (دائما. غالبا .أحيانا. نادرا. أبدا) (كتاب موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين من إعداد الدكتور محمد حسن العلاوي سنة 1998، صفحة 279) . وفيما يلي جدول يعرض عبارات المقياس.

جدول رقم ():يعرض عبارات مقياس اختبار القلق لدى الرياضين (انظر إلى الملحق رقم 01).

2–6–2– تصحيح القائمة: يطلب من الأستاذ قراءة كل عبارة وتحديد درجة تعرضه لها؛ وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة أمام واحد من خمسة خيارات؛ و يتم تصحيح القائمة بمنح قيمة تتراوح من خمسة درجات إلى درجة واحدة كالتالي:

الخيارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
الدرجة	05	04	03	02	01

ويجب أن نشير إلى وجود عبارات في اتجاه ايجابي (وجود قلق مساهم)، وأخرى في اتجاه سلبي (وجود قلق معيق) على كامل عبارات المقياس؛ ويتم تصحيح هذه العبارات السلبية على النحو التالي:

الخيارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
الدرجة	01	02	03	04	05

يحتوي الاختبار على 10في اتجاه القلق الدافع (أي في اتجاه إسهام القلق في ارتقاء مستوى أداء اللاعب الرياضي).كما يحتوي على 10 عبارات في عكس اتجاه القلق الدافع (أي في اتجاه إعاقة القلق لمستوى أداء اللاعب الرياضي) و في ما يلي جدول يبين توزيع العبارات على حسب اتجاه القلق

اتجاه القلق	مساهم	معيق
العبارات	.01.06.08.09.12.13.14 .15.17.20	02.03.04.05.07.10.11.16.18 19.

2-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة) :

2-7-1- صدق و ثبات أدوات البحث :يعد الصدق من أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات الدراسة ، ويعرفه ليندكويست (1951) هو الدقة التي يقيس بها الاختبار

صدق و ثبات المضمون:تم إيجاد صدق التكوين الفرضي عن طريق الاختبار على عينة من لاعبي ألكراتي قوامها 21 رياضي و ذلك بعد تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تتميز بالقلق المعوق للأداء في المنافسة الرياضية و الأخرى تتميز بالقلق المساعد للأداء في المنافسة الرياضية و ذلك في ضوء نتائج استمارة استبيان تتضمن سؤال اللاعبين عن مدى إسهام القلق في مساعدة أو إعاقة الأداء في المنافسة الرياضية . و

أسفرت نتائج التطبيق عن وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين لصالح مجموعة القلق المساعد (آو القلق الدافع) في الارتقاء بمستوى الأداء في المنافسة الرياضية.

2-7-2- معامل الثبات: حيث بلغ معامل الثبات الاختبار عند تطيقه على 09 لاعب كراتي دو و إعادة تطبيقه بعد فترة أسبوع 0.81 وهي قيمة دالة عند 0.05 بمقدار % 95 ثقة : r= .قيمة معامل الارتباط

حساب معامل الثبات:

ر : معامل ارتباط بيرستون و يحسب من العلاقة :

$$ر = \frac{\text{ن مج (س ص)} - \text{مج س} \times \text{مج ص}}{(\text{ن مج س}^2 - (\text{مج س})^2) \times (\text{ن مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2)}$$

ن : النسبة الخاصة بالجداول.

س : محتوى الجدول الأول.

ص : محتوى الجدول الثاني.

و منه نجد : ر = 0.81

و بما أن معامل الثبات الاستبيان يساوي 0.81 فان معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي :

الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

الصدق الذاتي = 0.9 .

و من خلال حسابنا لمعامل الصدق الظاهر حيث وجدنا انه يساوي 0.9 مما يؤكد صدق المقياس لما يوضع في قياسه ، و هذا ما يتفق مع مقياس محمد حسن العلاوي في كتاب الموسوعة الاختبارات النفسية.

3- أسلوب التحليل الإحصائي:

و يتم فيه تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية و هذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة (محمد امين السيد، 1998،صفحة 34):

ع ← 100%

م ← س

فإن : $س = \frac{م \times 100}{ع}$

حيث : س : النسبة المئويّة

م: مجموع التكرارات .

ع : عدد أفراد العينة

ر : **معامل ارتباط بيرستون و يحسب من العلاقة :**

$$ر = \frac{ن \text{ مج } (س \times ص) - \text{مج س} \times \text{مج ص}}{(ن \text{ مج } س^2 - (\text{مج س})^2) \times (ن \text{ مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2)}$$

ن : النسبة الخاصة بالجداول.

س : محتوى الجدول الأول.

ص : محتوى الجدول الثاني.

4- صعوبات البحث:

في الحقيقة كان البحث ثمرة جهد شاق، وذلك لمواجهتنا لعدة مشاكل وصعوبات من بينها:

- تعتبر قلة المراجع مشكلة كبرى عارضتنا خلال بحثنا هذا و خصوصا التي تتناول موضوع الكاراتي دو.
- صعوبات استرجاع بعض الاستمارات الاستبيانية .

- صد أبواب المكتبات الأخرى في وجوهنا بداعي عدم حصولنا على رخصة الدخول.
- ضيق الوقت خاصة أننا مرتبطون بالدروس النظرية والتطبيقية للقسم من جهة والتربص الميداني من جهة أخرى .

– وبالرغم من كل هذه العوائق والصعوبات إلا أننا بذلنا كل ما في وسعنا قصد تقديم عمل يرجع بالفائدة على القراء .

خلاصة:

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقا من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث جمع المادة النظرية و جمع المادة الميدانية ، و الدراسة الأساسية التي تحتوي على منهج البحث و مجتمع عينة البحث ، و مجالات و متغيرات البحث و أدوات البحث والتي تمثلت في المقياس والتي سنحاول في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة .

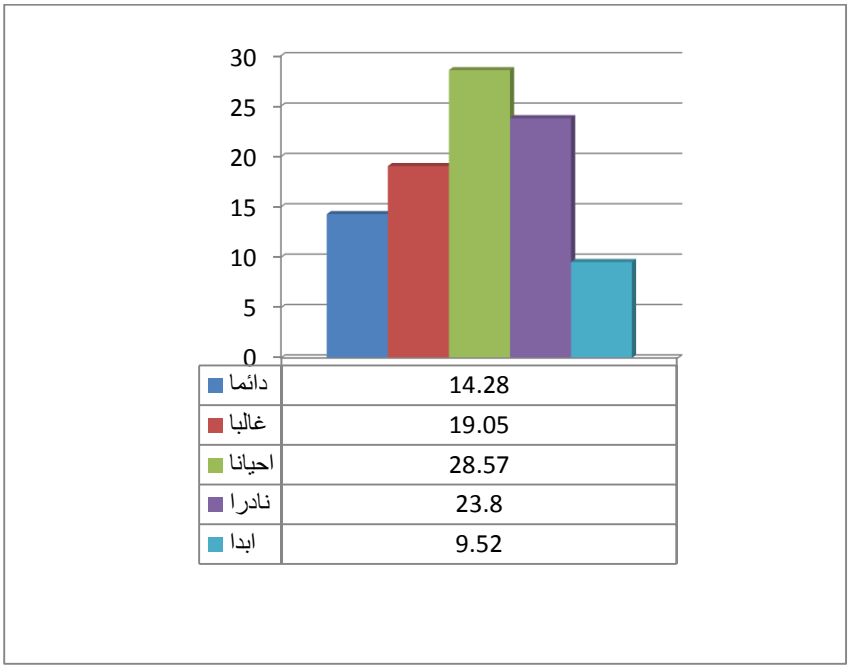
1- عرض و مناقشة نتائج المقياس الموجهة للاعبين

السؤال رقم 01 :

القلق الذي اشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الإجادة في المنافسة

جدول رقم 01: يمثل إجابة اللاعبين على السؤال رقم 01

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	03	14.28
غالبا	04	19.05
أحيانا	06	28.57
نادرا	05	23.8
أبدا	02	9.52
المجموع	21	100



.

الشكل رقم 04: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 01

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول 01 نلاحظ نسبة كبيرة تقدر بـ 28.57% من لاعبي الكاراتي يرون أن القلق الذي يشعر به اللاعب قبل بدء المنافسة يساعدهم احيانا على الإجادة في المنافسة ،بينما هناك بعض اللاعبين و التي تقدر نسبتهم بـ : 19.05% يرون أن القلق الذي يشعر به اللاعب قبل بدء المنافسة غالبا ما يساعدهم على الإجادة في المنافسة ، و هناك بعض اللاعبين و التي تقدر نسبتهم بـ: 09.52% يرون أن القلق قبل بدء المنافسة لا يساعدهم أبدا على الإجادة في المنافسة ،و نجد أيضا بعض اللاعبين و التي تقدر نسبتهم بـ: 14.28 % يرون أن القلق قبل بدء المنافسة لا يساعدهم دائما على الإجادة في المنافسة ، ثم يأتي في الأخير بعض اللاعبين و التي تقدر نسبتهم بـ: 23.8% التي يرون أن نادرا ما القلق قبل بدء المنافسة يساعدهم على ذلك.

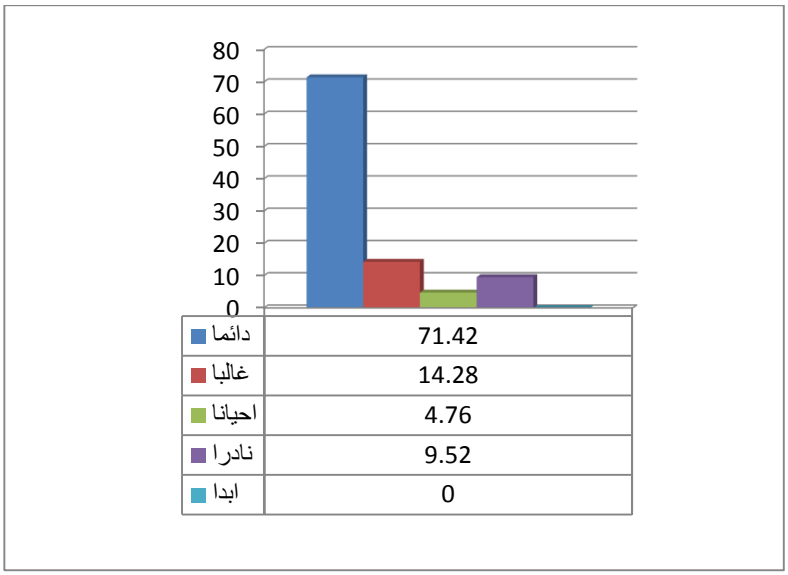
و من هنا نستنتج أن القلق قبل بدء المنافسة أحيانا ما يساعد لاعبي ألكراتي على الإجادة في المنافسة.

السؤال رقم 02 :

كلما ازدادت أهمية المنافسة اشعر بأنني لن استطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات

جدول رقم 02: يمثل اجابة اللاعبين على السؤال رقم 02

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	00	00
غالبا	03	14.28
أحيانا	01	4.76
نادرا	02	9.52
أبدا	15	71.42
المجموع	21	100



الشكل رقم 05: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 02

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم 02 نلاحظ ان نسبة 04.76 % أي لاعب يرى أن أحيانا الزيادة في cأهمية المنافسة تكون سببا معيقا على الأداء بأفضل من القدرات و نلاحظ أن نسبة 71.42% أي 15 لاعبا يرون أن أهمية المنافسة تكون سببا كبيرا في نقص الأداء بأفضل من القدرات أثناء المنافسة .

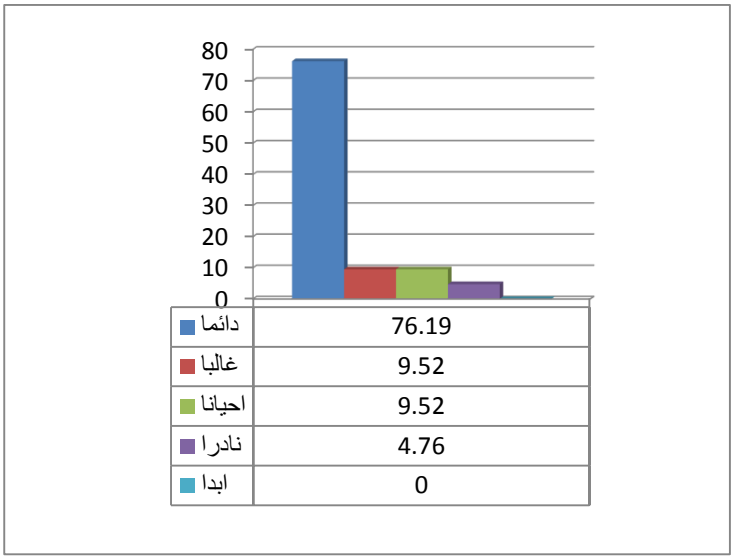
و من هنا نستنتج أن زيادة أهمية المنافسة تعرقل لاعبي ألكراتي على الأداء بأفضل ما عندهم من القدرات.

السؤال رقم 03 :

عندما ارتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتباكي لفترة طويلة أثناء المنافسة

جدول رقم 03: يمثل اجابة اللاعبين على السؤال رقم 03

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	16	76.19
غالبا	02	09.52
أحيانا	02	09.52
نادرا	01	04.76
أبدا	00	00
المجموع	21	100



الشكل رقم 06: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 03

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم 03 نلاحظ ان : نسبة 76.19 % أي 16 لاعبين من الكاراتي يرون أن الأخطاء المرتكبة في بداية المنافسة يساعد في مواصلة الأخطاء أثناء المنافسة ، و نجد أيضا نسبة 09.52 يرون أن أحيانا ما يكون ذلك ، و هناك بعض اللاعبين يرون أن ارتكاب الأخطاء في بداية المنافسة غالبا ما يساعدهم على المواصلة في ارتكاب الأخطاء و التي تقدر نسبتهم بـ : 09.52 % أي لاعبين ، و نجد نسبة 64.7% أي لاعب واحد يرى ان ناذرا ارتكاب الأخطاء في بداية المنافسة يساعد في مواصلة الأخطاء أثناء المنافسة .

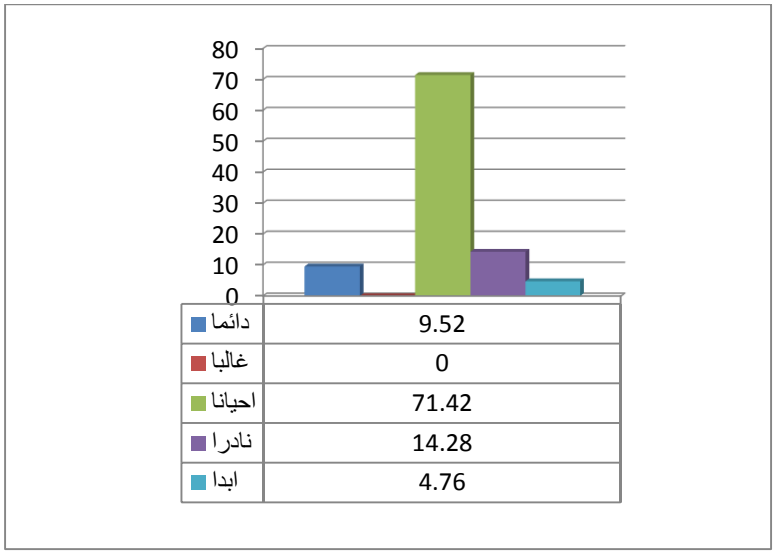
و من هنا نستنتج أن ارتكاب الأخطاء في بداية المنافسة يساعد اللاعب في مواصلة الأخطاء أثناء المنافسة.

السؤال رقم 04 :

عندما اشعر بالتوتر و القلق قبل المنافسة فان ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة

جدول رقم 04: يمثل اجابة اللاعبين على السؤال رقم 04

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	02	09.52
غالبا	00	00
أحيانا	15	71.42
نادرا	03	14.28
أبدا	01	04.76
المجموع	21	100



الشكل رقم 07: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 04

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم 04 نلاحظ ان : نسبة 04.76 % أي لاعب يرون أن التوتر و القلق قبل المنافسة يكون سببا في بذل أقصى جهد في المنافسة ، و نجد أيضا أن نسبة 23.8 % أي 05 لاعبين يرون أن التوتر و القلق قبل المنافسة يعرقل اللاعب لبذل أقصى جهد في المنافسة ، و نجد أيضا بعض اللاعبين و التي تقدر نسبتهم بـ : 71.42 % أي 15 لاعبين آن التوتر و القلق قبل المنافسة أحيانا ما يعيق اللاعب لبذل أقصى جهد في المنافسة. و هناك أيضا بعض اللاعبين و التي تقدر نسبتهم بـ : 14.28 % انه نادرا ما يكون القلق و التوتر سببا في عدم ابذال اللاعب أقصى جهد في المنافسة و هناك نسبة قليلة و التي تقدر بـ : 9.52% أي لاعبين فقط انه بالفعل التوتر و القلق في بداية المنافسة لا يساعد اللاعب لبذل أقصى جهد في المنافسة .

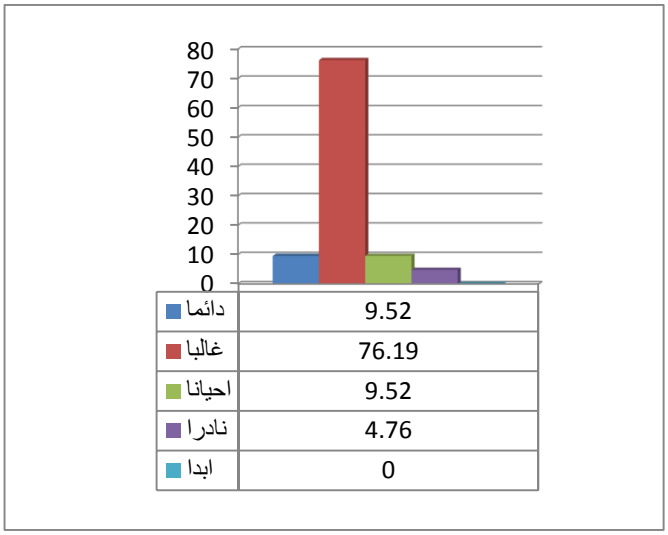
و من هنا نستنتج أن التوتر و القلق في بداية المنافسة لا يساعد الرياضي على بذل أقصى جهد بدني في المنافسة.

السؤال رقم 05 :

عندما أكون عصبيا أو متوترا قبل بدء المنافسة فإنني لا استطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة

جدول رقم 05: يمثل إجابة اللاعبين على السؤال رقم 05

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	02	09.52
غالبا	16	76.19
أحيانا	02	09.52
نادرا	01	04.76
أبدا	00	00
المجموع	21	100



الشكل رقم 08: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 05

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم 05 نلاحظ أن : هناك معظم اللاعبين و التي تتراوح نسبتهم بـ : 76.19 % يرون أن التوتر قبل بدء المنافسة يمنع اللاعب في التركيز أثناء المنافسة، و نجد أيضا أن نسبة 09.52 % أي 02 لاعبين يرون أحيان ما يكون التوتر قبل بدء المنافسة يكون سببا في عدم التركيز أثناء المنافسة، و هناك نسبة 09.52 % أي 02 لاعبين يتبين لهم أن التوتر قبل بدء المنافسة لا يساعد اللاعب على التركيز أثناء المنافسة، و نجد أيضا نسبة تقدر بـ :04.76 % أي لاعب واحد يرى أن التوتر قبل بدء المنافسة لا يستطيع التركيز أثناءها.

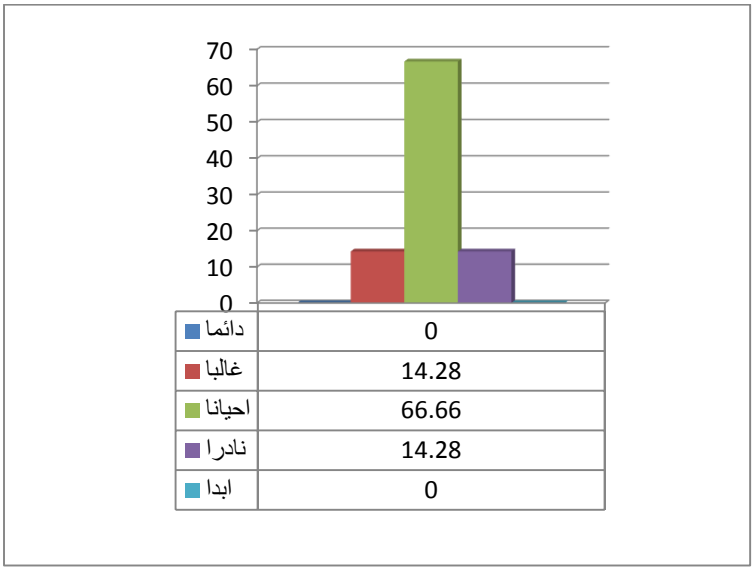
و من هنا نستنتج ان التوتر و العصبية قبل بدء المنافسة يمنع اللاعب من التركيز الثناء المنافسة .

السؤال رقم 06 :

عندما اشعر قبل المنافسة بأنني قلق و خائف فإنني استطيع التحكم في أعصابي أثناء المنافسة

جدول رقم 06: يمثل إجابة اللاعبين على السؤال رقم 06

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	00	00
غالبا	03	14.28
أحيانا	14	66.66
نادرا	04	14.28
أبدا	00	00
المجموع	21	100



الشكل رقم 09: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 06

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم 06 نلاحظ أن : نسبة 66.66% أي 14 لاعبين يرون أن الخوف و القلق أثناء المنافسة أحيانا ما يساعد اللاعب على التحكم في الأعصاب أثناء المنافسة، و نجد أيضا نسبة تقدر بـ : 14.28% يرون انه غالبا ما يكونا التوتر و القلق سببا في التحكم في الأعصاب أثناء المنافسة ، و نجد أيضا نسبة تقدر بـ : 14.28 % تبين لهم انه نادرا ما يكونا التوتر و الخوف فيل المنافسة سببا في التحكم في الأعصاب أثناء المنافسة.

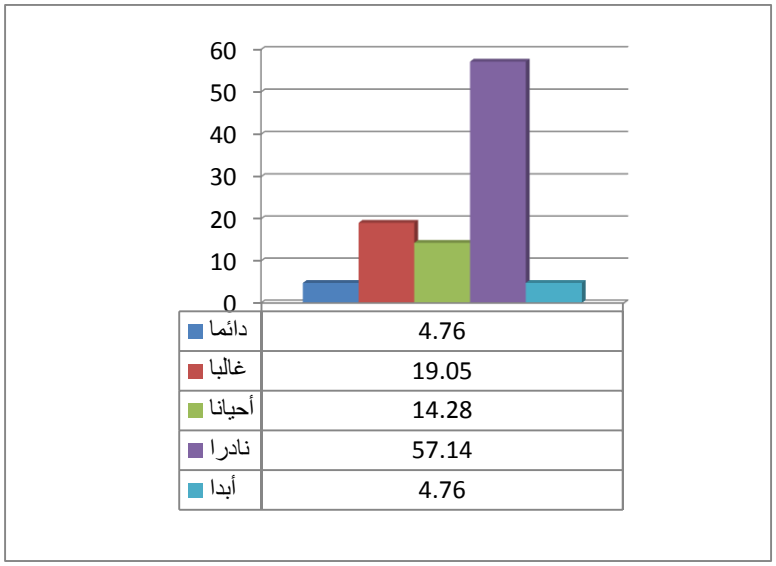
و من هنا نستنتج أن القلق و الخوف قبل المنافسة يساعدان أحيانا اللاعب على التحكم في أعصابه أثناء المنافسة.

السؤال رقم 07 :

اشتراكي ضد منافس على درجة عالية من المستوى يسبب لي القليل من الارتباك اثناء المنافسة

جدول رقم 07: يمثل إجابة اللاعبين على السؤال رقم 07

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	01	04.76
غالبا	04	19.05
أحيانا	03	14.28
نادرا	12	57.14
أبدا	01	04.76
المجموع	21	100



الشكل رقم 10: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 07

تحليل النتائج

نلاحظ من خلال الجدول رقم 07 أن: نسبة 04.76% أي لاعبا يرون أن مواجهة منافس اعلي درجة يسبب دائما لهم المزيد من الارتباك، و نجد أيضا نسبة 19.04 % أي 04 لاعبين يرون أن مواجهة منافس أعلى مستوى غالبا ما يسبب لهم الارتباك، وهناك أيضا نسبة تقدر بـ: 14.28 % أي 03 لاعبين يرونه أحيانا ما يكون مواجهة منافس أعلى مستوى يسبب الارتباك و في الأخير نجد أيضا أن نسبة معدومة أن مواجهة أي لاعب أعلى مستوى نادرا و ابدأ ما يسببان لهما الارتباك.

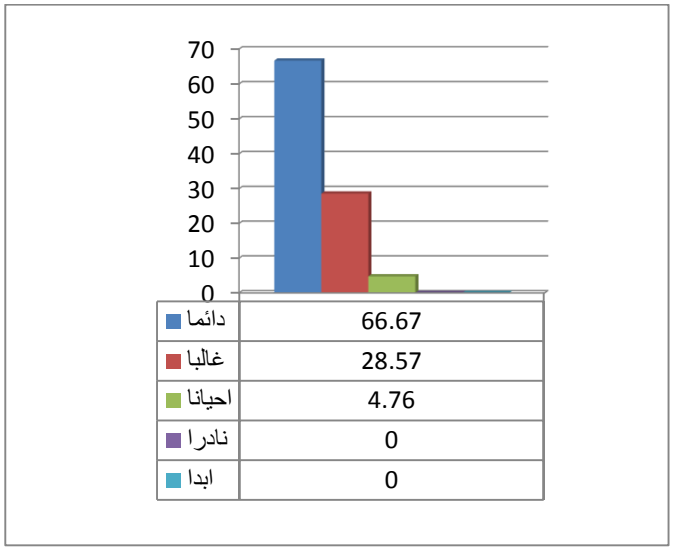
و من هنا تستنتج أن فعلا مواجهة أي لاعب أعلى مستوى يسبب الارتباك أثناء المنافسة.

السؤال رقم 08 :

تظهر إجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من إجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية

جدول رقم 08: يمثل إجابة اللاعبين على السؤال رقم 08

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	14	66.67
غالبا	06	28.57
أحيانا	01	04.76
نادرا	00	00
أبدا	00	00
المجموع	21	100



الشكل رقم 11: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 08

الملاحظة 08

من خلال نتائج الجدول رقم 08 نلاحظ ان : نسبة 28.57 % أي 06 لاعبين من الكاراتي يرون انه غالبا ما تكون الإجادة في المنافسات الرياضية أكثر من المنافسات التي لا تتميز بالحساسية ، و نجد أيضا نسبة 00% أي ولا لاعب يرى العكس و نجد نسبة 04.76 % أي 01 لاعبين يرون انه أحيانا ما يكون ذلك ، و نجد نسبة 00% أي ولا لاعب يرون انه نادرا ما يكون ظهور الإجادة في المنافسات الرياضية أكثر من المنافسات التي لا تتميز بالحساسية و في الأخير نجد نسبة 66.67% أي لاعبين اثنين يرون أن ظهور الإجادة في المنافسات الحساسة تكون أكثر من المنافسات التي لا تتميز بالحساسية..

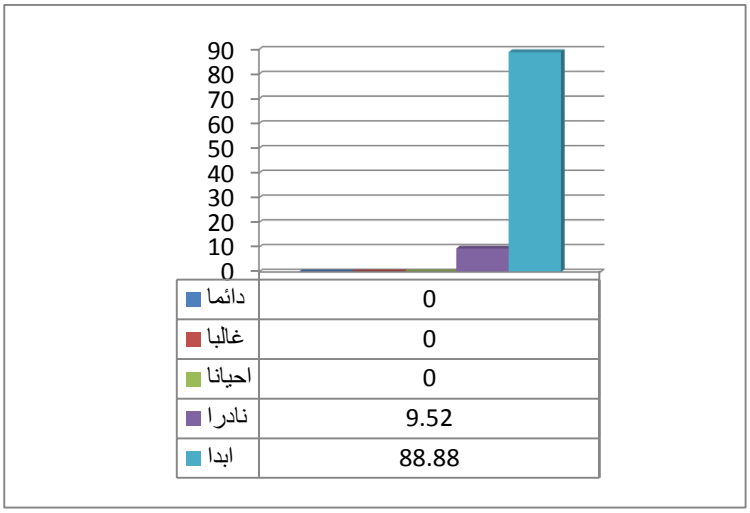
و من هنا نستنتج أن ظهور الإجادة في المنافسات الحساسة تكون أكثر من المنافسات التي لا تتميز بالحساسية.

السؤال رقم 09 :

عندما ينصحني المدرب في أخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فأنني أجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة

جدول 09: يمثل إجابة اللاعبين على السؤال رقم 09

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	00	00
غالبا	00	00
أحيانا	00	00
نادرا	02	09.52
أبدا	19	90.38
المجموع	21	100



الشكل رقم 12: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 09

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم 09 نلاحظ أن: نسبة 90.38 % أي 19 لاعبين من الكاراتي يرون أن النصائح المقدمة من طرف المدرب قبل بدء المنافسة نجد صعوبة في تنفيذها ، و نجد أيضا نسبة 00 % أي ولا لاعب يرون انه غالبا ما يجدون سهولة في تنفيذ النصائح المقدمة من طرف المدرب قبل بدء المنافسة ، و هناك نسبة 00% أي ولا لاعب يرون انه أحيانا ما يجدون سهولة في تنفيذ النصائح المقدمة من طرف المدرب قبل بدء المنافسة. وهناك نسبة قليلة تقدر بـ: 09.52% أي لاعبين يرون أن النصائح المقدمة من طرف المدرب قبل بدئ المنافسة يجدون صعوبة كبيرة في تنفيذها.

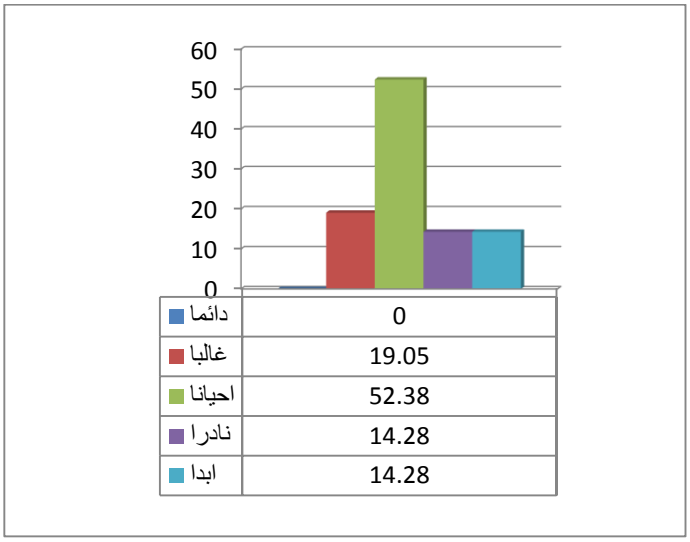
و من هنا نستنتج أن النصائح المقدمة من طرف المدرب قبل بدء المنافسة يجدون صعوبة في تنفيذها.

السؤال رقم 10 :

قبل المنافسة الهامة اشعر بأنني غير واثق من نفسي و هو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة

جدول رقم 10: يمثل إجابة اللاعبين على السؤال رقم 10

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	00	00
غالبا	04	19.05
أحيانا	11	52.38
نادرا	03	14.28
أبدا	03	14.28
المجموع	21	100



الشكل رقم 13: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 10

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم 10 نلاحظ أن : نسبة 19.05 % أي 04 لاعبين من الكاراتي يرون أن الثقة في النفس قبل بدء المنافسة غالبا ما تكون مؤثرة على المستوى في المنافسة ، و نجد أيضا نسبة 14.28% أي 03 لاعبين يرون أن عدم الثقة في النفس قبل بدء المنافسة بالفعل تؤثر على مستوى اللاعب في المنافسة.و نجد أيضا نسبة قليلة جدا تقدر بـ: 52.38% أي 11 لاعبين يرون انه أحيانا عدم الثقة في النفس قبل بدء المنافسة يوثر على المستوى في المنافسة.

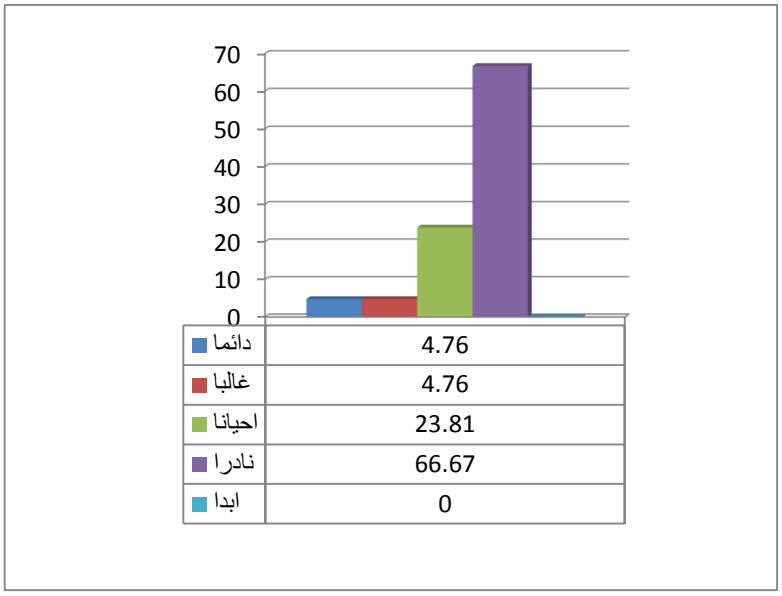
و من هنا نستنتج أن التأثير على المستوى في المنافسة الرياضية انه أحيانا ما يتعلق بثقة اللاعب في المنافسة.

السؤال رقم 11 :

القلق الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجادة في المنافسة

جدول رقم 11: يمثل إجابة اللاعبين على السؤال رقم 11

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	01	04.76
غالبا	01	04.76
أحيانا	05	23.81
نادرا	14	66.67
أبدا	00	00
المجموع	21	100



الشكل رقم 14: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 11

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم 11 نلاحظ أن : نسبة 04.76 % أي لاعب من الكاراتي يرى أنه إعاقة اللاعب في الإجادة في المنافسة سببه القلق قبل بدء المنافسة ، و نجد نسبة 23.81% أي 05 لاعبين يرون انه أحيانا ما يكون القلق قبل بدء المنافسة يعيق اللعب في الإجادة في المنافسة، و هناك نسبة تقدر بـ :66.67% أي 14 لاعبين يرون انه نادرا ما يكون القلق معيق عن الإجادة في المنافسة ، و هناك ما يرون القلق قبل بدء المنافسة دائما يعيق اللاعب عن الإجادة في المنافسة و التي تقدر نسبتهم بـ: 04.76% أي لاعب فقط .

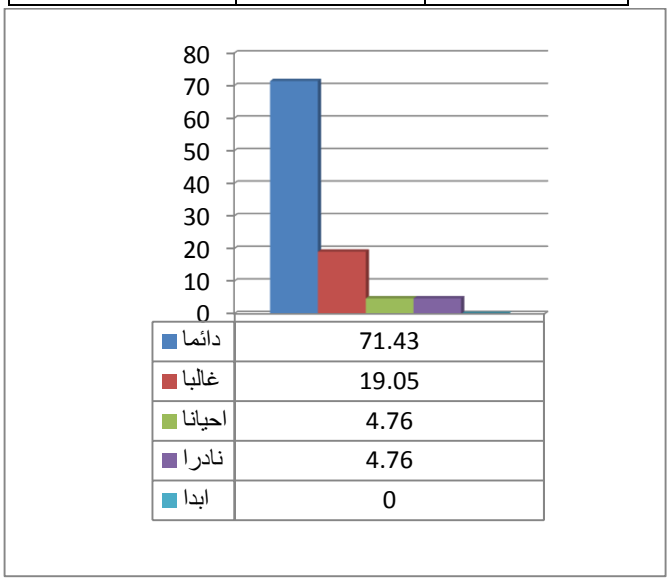
و من هنا نستنتج فعلا أن القلق قبل بدء المنافسة الرياضية يعيق بعض الشئ اللاعب عن الإجادة في المنافسة الرياضية.

السؤال رقم 12 :

في المنافسات الهامة اشعر بأنني استطيع الأداء بأفضل قدراتي

جدول رقم 12: يمثل إجابة اللاعبين على السؤال رقم 12

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	15	71.43
غالبا	04	19.05
أحيانا	01	04.76
نادرا	01	04.76
أبدا	00	00
المجموع	21	100



الشكل رقم 15: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 12

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم 12 نلاحظ أن: نسبة 71.42 % أي 15 لاعبين من الكاراتي يرون أن في المنافسات الهامة دائما ما تساعد اللعب على بذل جهد كبير. و نجد أيضا نسبة تقدر بـ: 19.04% أي 04 لاعبين يرون انه غالبا ما تكون المنافسات الهامة سببا في بذل اللاعب جهد كبير أثناء المنافسة، و نجد أيضا نسبة تقدر بـ: 04.76% أي لاعبين فقط يرون انه أحيانا ما تكون المنافسات الهامة تساعد اللعب على بذل جهد كبير.

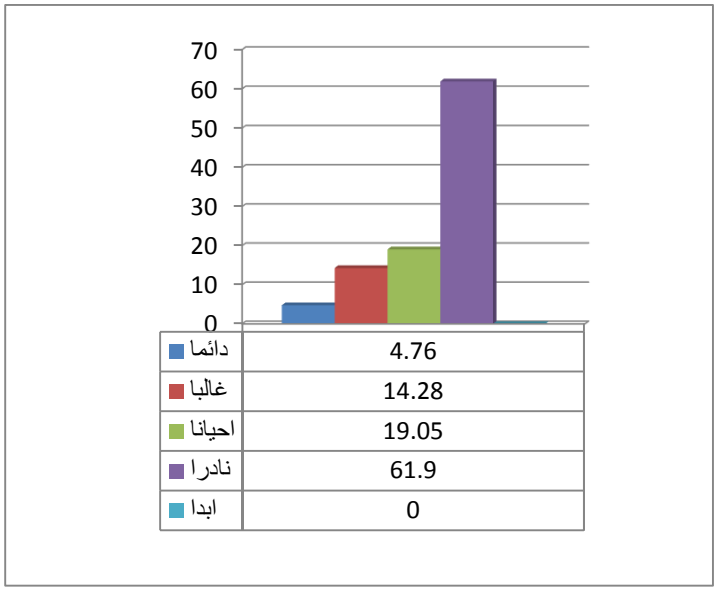
و من هنا نستنتج أن بذل جهد كبير في المنافسة من طرف اللعب يكون كثيرا في المنافسات الهامة و الرسمية.

السؤال رقم 13

إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء أثناء المنافسة

جدول رقم 13: يمثل إجابة اللاعبين على السؤال رقم 13

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	01	04.76
غالبا	03	14.28
أحيانا	04	19.05
نادرا	13	61.90
أبدا	00	00
المجموع	21	100



الشكل رقم 16: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 13

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم 13 نلاحظ أن: نسبة 04.76 % أي لاعب من الكاراتي يرى ارتكاب الأخطاء قبل بدء المنافسة يساعد دائما اللاعب على بذل جهد كبير لتعويضها أثناء المنافسة . و نجد أيضا نسبة تقدر بـ: 14.28%أي 03 لاعبين يرون أن غالبا ما تكون الأخطاء قبل بدء المنافسة مساعدة على بذل جهد كبير أثناء المنافسة ، و نجد أيضا نسبة تقدر بـ:

19.05 % أي 04 لاعبين فقط يرون أن الأخطاء قبل بدء المنافسة أحيانا ما تكون سببا في بذل جهد كبير أثناء المنافسة و هناك أيضا نسبة 61.9% أي 13 لاعبين لا يرون أن الأخطاء المرتكبة قبل بدء المنافسة تكون مساعدة على بذل جهد كبير لتعويضها أثناء المنافسة.

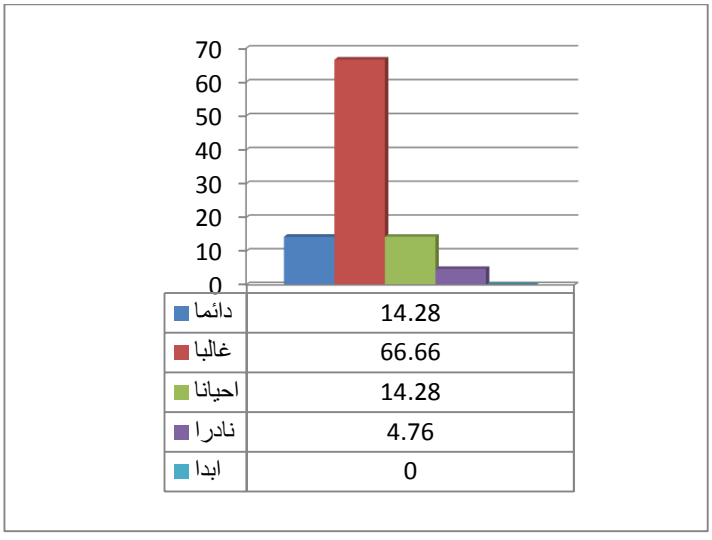
و من هنا نستنتج انه فعلا ارتكاب الأخطاء قبل بدء المنافسة نادرا ما تساعد اللاعب على بذل جهد كبير لتعويضها أثناء المنافسة.

السؤال رقم 14 :

إحساسي بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات من المنافسة

جدول رقم 14: يمثل إجابة اللاعبين على السؤال رقم 14

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	03	14.28
غالبا	14	66.66
أحيانا	03	14.28
نادرا	01	04.76
أبدا	00	00
المجموع	21	100



الشكل رقم 17: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 14

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم 14 نلاحظ أن : نسبة 14.28 % أي 03 لاعبين من الكاراتي يرون أن القلق و التوتر قبل بدء المنافسة يساعد على إظهار اللاعب على بذل كل المجهودات و القدرات ، و هناك نسبة 04.76 % أي لاعب يرون انه نادرا ما يكون القلق و التوتر قبل بدء المنافسة يساعد اللاعب على إظهاره للقدرات ، و نجد أيضا نسبة 66.66% أي 14 لاعبين يرون انه غالبا ما يكون القلق و التوتر قبل المنافسة يساعد اللاعب على إظهار من قدرات ، و نجد أيضا نسبة ،00% أي ولا لاعب يرون أن القلق و التوتر قبل بدء المنافسة أبدا بما يساعد اللاعب على إظهار القدرات التي يتمتع بها.

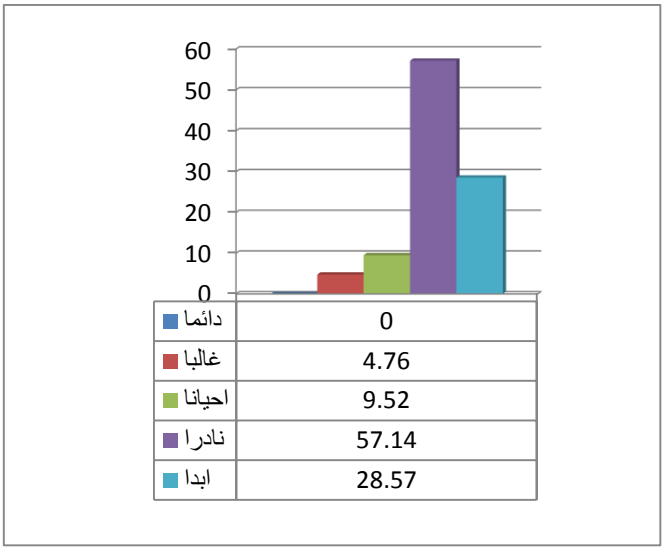
و من هنا نستنتج انه إظهار اللاعب القدرات التي يتمتع بها في المنافسة ناذرا ما يكون القلق و التوتر قبل المنافسة يعيقه.

السؤال رقم 15 :

قد أكون عصبيا و متوترا قبل بدء المنافسة و لكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي بسرعة و أركز انتباهي في المنافسة

جدول رقم 15: يمثل إجابة اللاعبين على السؤال رقم 15

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	00	00
غالبا	01	04.76
أحيانا	02	09.52
نادرا	12	57.14
أبدا	06	28.57
المجموع	21	100



الشكل رقم 18: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 15

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم 15 نلاحظ أن: نسبة 00 % أي ولا لاعبا من الكاراتي يرون أن التركيز و انتباه اللاعب في المنافسة دائما ما يكون التوتر و القلق سببان في ذلك و نجد نسبة 09.52% أي لاعبين يرون أن أحيانا ما يكون التوتر قبل بدء المنافسة مساعدا على تركيز اللاعب انتباه اللاعب في المنافسة ، و نجد أيضا نسبة 57.14% أي 12 لاعبين يرون أن نادرا ما يكو التوتر قبل بدء المنافسة مساعدا على تركيز انتباه اللعب في المنافسة ، و نجد أيضا نسبة 28.57% أي لاعبين يرون أن التوتر قبل بدء المنافسة لا يساعد على تركيز انتباه اللاعب في المنافسة .

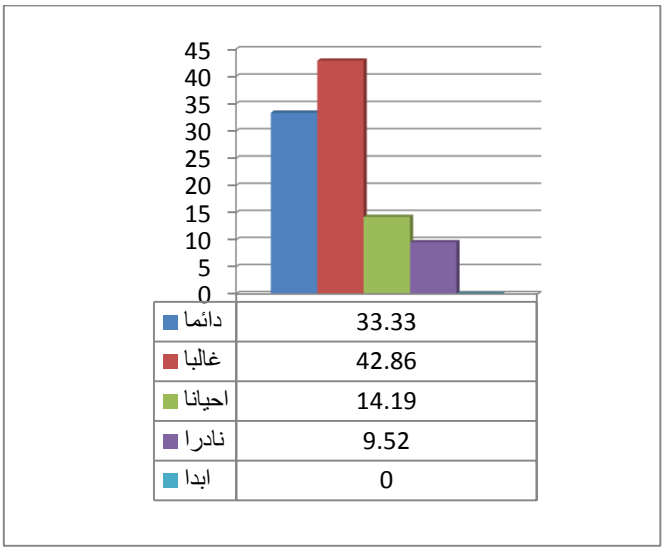
و من هنا نستنتج انه فعلا التوتر قبل بدء المنافسة ناذرا ما يساعد اللاعب على تركيز انتباهه في المنافسة مباشرة ولكن مع مرور الوقت.

السؤال رقم 16 :

عندما يظهر علي القلق و الخوف قبل المنافسة فإنني احتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود لحالتي الطبيعية

جدول رقم 16: يمثل إجابة اللاعبين على السؤال رقم 16

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	07	33.33
غالبا	09	42.86
أحيانا	03	14.29
نادرا	02	09.52
أبدا	00	00
المجموع	21	100



الشكل رقم 19: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 16

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم 16 نلاحظ أن : نسبة 42.86 % أي 09 لاعبين من الكاراتي يرون أن غالبا ما يجدون صعوبة في العودة إلى الحالة الطبيعية أثناء شعورهم بالخوف و القلق قبل المنافسة ، هناك نسبة 14.29% أي 03 لاعبين يرون أن أحيانا ما يجدون صعوبة في العودة إلى الحالة الطبيعية أثناء شعورهم بالخوف و القلق قبل المنافسة ، و نجد أيضا نسبة 33.33% أي 07 لاعبين يرون أن دائما ما يحتاجون لفترة طويلة للعودة إلى حالتهم الطبيعية أثناء شعورهم بالخوف و القلق، و هناك نسبة 09.52 يرون ناذرا العكس .

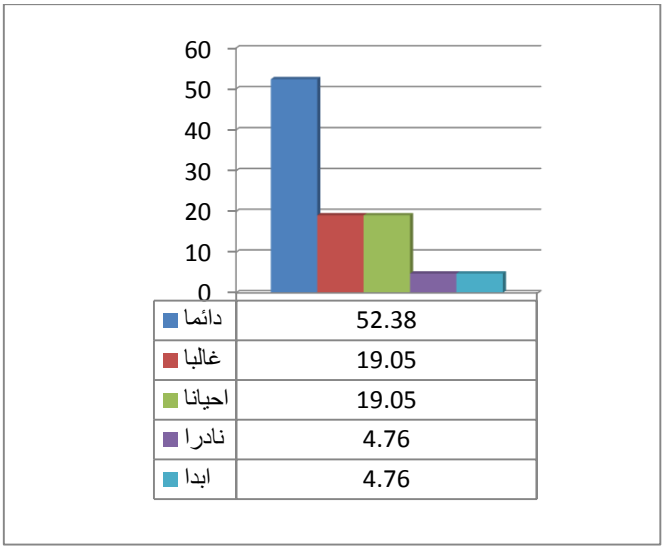
و من هنا نستنتج أن الشعور بالخوف و القلق قبل المنافسة غالبا ما يجدون صعوبة في العودة إلى حالتهم الطبيعية

السؤال رقم 17 :

عندما أتنافس مع منافس أو منافسين ذوي درجة عالية من المستوى فان ذلك يساعد على زيادة درجة حماسي أثناء المنافسة

جدول رقم 17: يمثل إجابة اللاعبين على السؤال رقم 17

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	11	52.38
غالبا	04	19.05
أحيانا	04	19.05
نادرا	01	04.76
أبدا	01	04.76
المجموع	09	100



الشكل رقم 20: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 17

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم 17 نلاحظ أن : نسبة 52.38 % أي 11 لاعبا من الكاراتي يرون أن الزيادة في بذل الجهد أثناء المنافسة يتعلق و يرتكز على نوع المنافس ، و هناك نسبة تقدر بـ:19.05% أي 04 لاعبين يرون انه غالبا ما يكون نوع المنافس سببا في بذل الجهد أثناء المنافسة، و نجد أيضا نسبة 19.05 % أي لاعبين اثنين فقط يرون أن أحيانا ما يكون الزيادة في بذل الجهد أثناء المنافسة مرتكز على منافسين ذو درجة عالية ..

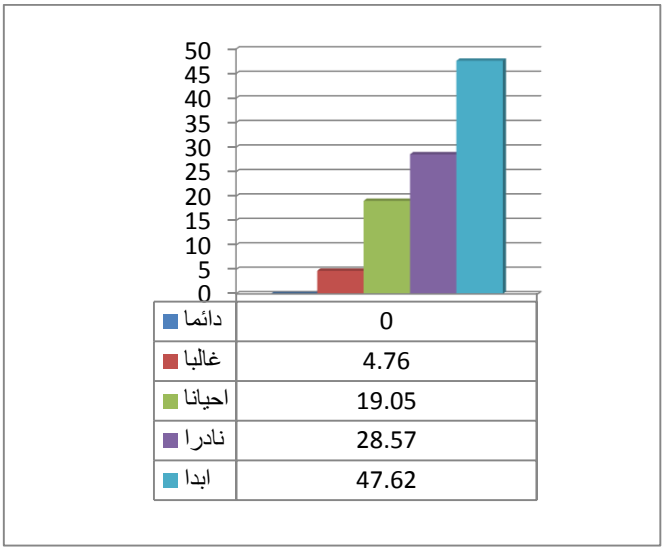
و من هنا نستنتج أن منافسة منافسين ذو درجة عالية يزيد اللاعب في أبذال الجهد أثناء المنافسة.

السؤال رقم 18 :

مستوى أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها

جدول رقم 18: يمثل إجابة اللاعبين على السؤال رقم 18

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	00	00
غالبا	01	04.76
أحيانا	04	19.05
نادرا	06	28.57
أبدا	10	47.62
المجموع	21	100



الشكل رقم 21: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 18

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم 18 نلاحظ أن : نسبة 19.05 % أي 04 لاعبين من الكاراتي يرون أن الأداء في المنافسات العادية أحيانا ما يكون أفضل من المنافسات الرسمية و نجد أيضا نسبة 00% أي ولا لاعب يرون أن الأداء في المنافسات العادية يكون أفضل بكثير من المنافسات الرسمية و نجد أيضا نسبة 47.62% أي 10 لاعبين يرون العكس حيث أن الأداء في المنافسات الرسمية أفضل من المنافسات العادية، و نجد أيضا نسبة 28.57% أي 06 لاعبين يرون انه الأداء في المنافسات العادية نادرا ما يكون أفضل من المنافسات الرسمية، و نجد أيضا نسبة 04.76% أي 01 لاعبين يرون أن الأداء في المنافسات العادية غالبا ما يكون أفضل من المنافسات الرسمية.

و من هنا نستنتج أن الأداء في المنافسات العادية لا يكون أفضل من المنافسات الرسمية و هذا سببه نقص قلق و توتر اللاعب أثناء المنافسة

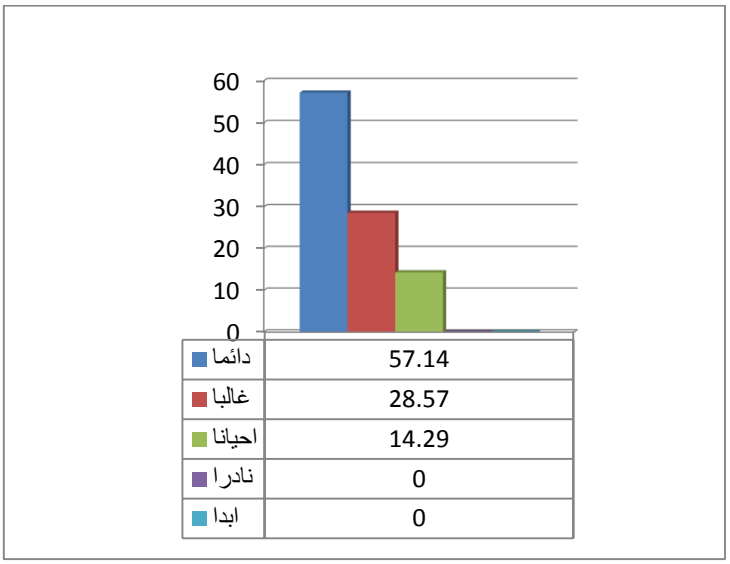
السؤال رقم 19 :

عندما يخطرني المدرب في أخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجد صعوبة في فهمها و بالتالي تنفيذها في المنافسة

جدول رقم 19: يمثل إجابة اللاعبين على السؤال رقم 19

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	12	57.14
غالبا	06	28.57
أحيانا	03	14.29
نادرا	00	00
أبدا	00	00

المجموع	21	100



الشكل رقم 22: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 19

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم 19 نلاحظ أن : نسبة 57.14 % أي 12 لاعبين يرون ان النصائح التي يقدمها المدرب قبل المنافسة يجدون صعوبة في فهمها و تنفيذها، و نجد أيضا نسبة 14.29 % أي 03 لاعبين يرون انه أحيانا ما يجدون صعوبة في فهم و تنفيذ النصائح التي يقدمها لهم المدرب قبل المنافسة، و هناك أيضا نسبة 28.57% أي 06 لاعبين يرون انه غالبا ما يجدون صعوبة في فهم و تنفيذ النصائح التي يقدمها لهم المدرب قبل المنافسة، و نجد أيضا نسبة% 00 أي ولا لاعب يرون انه نادرا ما يجدون صعوبة في فهم و تنفيذ النصائح التي يقمها لهم المدرب ، و نجد نسبة 00% أي ولا

لاعب يرون ذاك معقولا و هو النصائح التي يقدمه لهم المدرب قبل المنافسة يجدون سهولة في فهمها و تنفيذها .

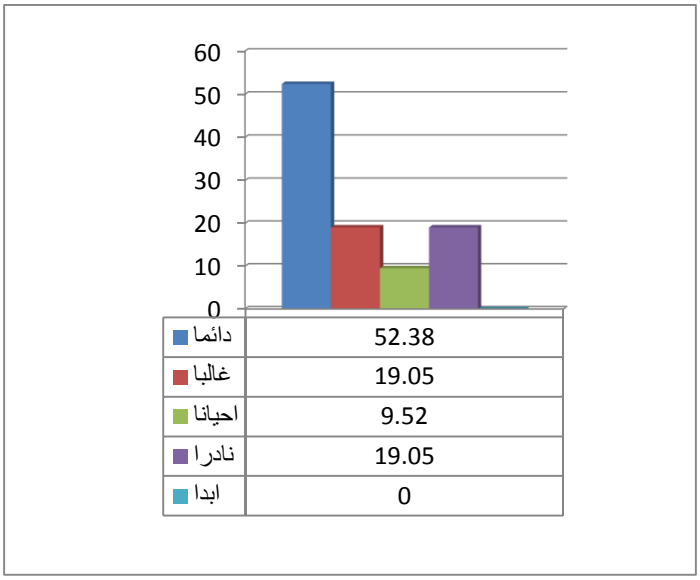
و من هنا نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن النصائح التي يقدمها لهم المدرب قبل بدء المنافسة يجدون صعوبة في فهمها و تنفيذها و هذا سببه التوتر قبل بدء المنافسة.

السؤال رقم 20 :

قبل المنافسة الهامة اشعر بأنني غير واثق من نفسي و لكن عندما تبدأ المنافسة فان ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة

جدول رقم 20: يمثل إجابة اللاعبين على السؤال رقم 20

الإجابات	عدد التكرار	النسبة المئوية
دائما	11	52.38
غالبا	04	19.05
أحيانا	02	09.53
نادرا	04	19.05
أبدا	00	00
المجموع	21	100



الشكل رقم 23: يمثل منحنى إجابة اللاعبين على السؤال رقم 20

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول رقم 20 نلاحظ أن نسبة 52.38 دائما ما يشعرون بعدم الثقة بالنفس قبل المنافسة الهامة و لكن عندما تبدأ المنافسة تزداد ثقتهم بصورة واضحة و نلاحظ أيضا أن مجموعة أخرى من اللاعبين و التي تقدر نسبتهم بـ 09.52 أحيانا ما يشعرون بعدم الثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية و لكن عندما تبدأ المنافسة تزداد ثقتهم بصورة واضحة و نجد أيضا مجموعتين من اللاعبين و التي تقدر نسبة كل واحدة منهم بـــ: 19.05 منهم من يرون نادرا ما يشعرون بعدم الثقة بالنفس قبل المنافسة الهامة و لكن عندما تبدأ المنافسة تزداد ثقتهم بصورة واضحة و منهم من يرون انه غالبا ما يحدث ذلك.

و من هنا نستنتج أن للقلق الدافع دور بزرع الثقة بالنفس بعد بدء المنافسة الهامة .

جدول رقم 21 :

العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1- القلق الذي اشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الإجادة في المنافسة	15	16	18	10	02
6- عندما اشعر قبل المنافسة بأنني قلق و خائف فإنني استطيع التحكم في أعصابي أثناء المنافسة	00	12	42	08	00
8- تظهر إجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من إجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية	60	24	03	00	00
9- عندما ينصحني المدرب في أخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فأنني أجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة	00	00	00	04	19
12- في المنافسات الهامة اشعر بأنني استطيع الأداء بأفضل قدراتي	75	16	03	02	00
13- إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء أثناء المنافسة	05	12	12	26	00
14- إحساسي بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات من المنافسة	15	56	09	02	00
15- قد أكون عصبيا و متوترا قبل بدء المنافسة و لكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي بسرعة و أركز انتباهي في المنافسة	00	04	06	24	06
17- عندما أتنافس مع منافس أو منافسين ذوي درجة عالية من المستوى فان ذلك يساعد على زيادة درجة حماسي أثناء المنافسة	55	16	12	02	01
20- قبل المنافسة الهامة اشعر بأنني غير واثق من نفسي و لكن عندما تبدأ المنافسة فان ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة	55	16	06	08	00
المجموع	280	172	108	86	28
النسبة المئوية	41.54	25.51	16.02	12.75	4.15

من خلال نتائج الجدول رقم 21 نلاحظ ان نسبة تقدر بـ: 41.54 % و 25.51% و هما نسبتان كبيرتان في اتجاه القلق الدافع (أي في اتجاه اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اداء لاعب الكاراتي دو و من هنا نستنتج ان طبيعة هذا القلق دافع و مساهم في ارتقاء اداء اللاعب .

جدول رقم 22 :

العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
2- كلما ازدادت أهمية المنافسة اشعر بأنني لن استطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات	00	06	03	08	75
3- عندما ارتكبت بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتباكي لفترة طويلة أثناء المنافسة	16	02	06	04	00
4- عندما اشعر بالتوتر و القلق قبل المنافسة فان ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة	02	00	45	12	05
5- عندما أكون عصبيا أو متوترا قبل بدء المنافسة فإنني لا استطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة	02	32	03	04	00
7- اشتراكي ضد منافس على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك اثناء المنافسة	01	08	09	48	05
10- قبل المنافسة الهامة اشعر بأنني غير واثق من نفسي و هو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة	00	08	33	12	15
11- القلق الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجادة في المنافسة	01	02	15	56	00
16-عندما يظهر علي القلق و الخوف قبل المنافسة فإنني احتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود لحالتي الطبيعية	07	18	09	08	00
18- مستوى أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها	00	02	12	24	50
19- عندما يخطرني المدرب في أخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجد صعوبة في فهمها و بالتالي تنفيذها في المنافسة	12	12	09	00	00

المجموع	41	82	144	176	150
النسبة المئوية	6.91	13.82	24.28	29.67	25.29

من خلال نتائج الجدول رقم 22 نلاحظ أن نسبة تقدر بـــ: 29.67 % و 25.29% و هما نسبتان كبيرتان في عكس اتجاه القلق الدافع (أي في اتجاه إعاقة القلق لمستوى أداء لاعب الكاراتي دو و من هنا نستنتج أن طبيعة هذا القلق قلق معيق لأداء اللاعب .

الخاتمة:

إن النتائج المتوصل إليها بعد تحليل استمارة الاستبيان للعينة المدروسة ان رياضة الكاراتي دو تعتبر رياضة قتالية لدى صنف المراهقين تعاني من نقص التحضير النفسي و القلق من طرف اللاعب اثناء المنافسة، الشيء الذي جعل اللاعبين يرتبكون بعض الأخطاء خصوصا لما يتعلق الأمر بمنافسة ذات أهمية بالغة وهذا مايعبر عنه علماء النفس بالقلق الذي يكون له اثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

1- الاستنتاجات:

- نستنتج أن القلق قبل بدء المنافسة أحيانا ما يساعد لاعبي ألكراتي على الإجادة في المنافسة.
- نستنتج أن زيادة أهمية المنافسة تعرقل لاعبي ألكراتي على الأداء بأفضل ما عندهم من القدرات.
- نستنتج أن ارتكاب الأخطاء في بداية المنافسة يساعد اللاعب في مواصلة الأخطاء أثناء المنافسة.
- نستنتج أن التوتر و القلق في بداية المنافسة لا يساعد الرياضي على بذل أقصى جهد بدني في المنافسة.
- نستنتج ان التوتر و العصبية قبل بدء المنافسة يمنع اللاعب من التركيز الثناء المنافسة .
- نستنتج أن القلق و الخوف قبل المنافسة يساعدان أحيانا اللاعب على التحكم في أعصابه أثناء المنافسة.
- تستنتج أن فعلا مواجهة أي لاعب أعلى مستوى يسبب الارتباك أثناء المنافسة.
- نستنتج أن ظهور الإجادة في المنافسات الحساسة تكون أكثر من المنافسات التي لا تتميز بالحساسية.
- نستنتج أن النصائح المقدمة من طرف المدرب قبل بدء المنافسة يجدون صعوبة في تنفيذها.
- نستنتج أن التأثير على المستوى في المنافسة الرياضية انه أحيانا ما يتعلق بثقة اللاعب في المنافسة.
- نستنتج فعلا أن القلق قبل بدء المنافسة الرياضية يعيق بعض الشئ اللاعب عن الإجادة في المنافسة الرياضية.
- نستنتج أن بذل جهد كبير في المنافسة من طرف اللعب يكون كثيرا في المنافسات الهامة و الرسمية.
- نستنتج انه فعلا ارتكاب الأخطاء قبل بدء المنافسة ناذرا ما تساعد اللاعب على بذل جهد كبير لتعويضها أثناء المنافسة.
- نستنتج انه إظهار اللاعب القدرات التي يتمتع بها في المنافسة ناذرا ما يكون القلق و التوتر قبل المنافسة يعيقه.
- نستنتج انه فعلا التوتر قبل بدء المنافسة ناذرا ما يساعد اللاعب على تركيز انتباهه في المنافسة مباشرة ولكن مع مرور الوقت.

- نستنتج أن الشعور بالخوف و القلق قبل المنافسة غالبا ما يجدون صعوبة في العودة إلى حالتهم الطبيعية

- نستنتج أن منافسة منافسين ذو درجة عالية يزيد اللاعب في أبذال الجهد أثناء المنافسة.

- نستنتج أن الأداء في المنافسات العادية لا يكون أفضل من المنافسات الرسمية و هذا سببه نقص قلق و توتر اللاعب أثناء المنافسة

- نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن النصائح التي يقدمها لهم المدرب قبل بدء المنافسة يجدون صعوبة في فهمها و تنفيذها و هذا سببه التوتر قبل بدء المنافسة .

- نستنتج أن للقلق الدافع دور بزرع الثقة بالنفس بعد بدء المنافسة الهامة .

2- الخلاصة العامة:

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تهم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص من لاعبين و مدربين، وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والاهتمام الجماهيري المحتشم الذي تعرفه هذه الرياضة القتالية رياضة الكاراتي دو، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول **ما مدى إسهام القلق الدافع بمستوى أداء لاعبي الكاراتي دو أثناء المنافسة الرياضية لدى المراهقين** ، وهذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع والأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ألا وهو مشكل القلق والذي ركزنا فيه على لاعبين المراهقين ، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للقلق اثر كبير على أداء لاعبي الكاراتي دو أثناء المنافسة الرياضية ، وهذا ليس معناه انه هو العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهم وإنما هناك أسباب أخرى منها سوء التسيير داخل الفريق و أهمية المنافسة، عدم وجود ثقافة رياضية، وحول دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكل، ثم اقترحنا فرضيات رئينا أنها تعمل على أعطاء شيء إيجابي وحل لهذه الظاهرة، فمن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال أسئلة المقياس التي وزعناها على نسبة ممثلة لمجتمع البحث الذي يتمثل في عينة من اللاعبين توصلنا إلى أن الفرضيات الثلاثة التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة وأخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل

من يهمه هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة. وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

3- التوصيات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة و محصورة في إمكانياتنا المتوفرة، و رغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع و تعمق أكثر و لتسليط الضوء على **ما مدى إسهام القلق الدافع بمستوى أداء لاعبي الكاراتي دو أثناء المنافسة الرياضية لدى المراهقين** .

وعلى ضوء النتائج المسجلة من خلال أسئلة المقياس الموجهة للاعبين والتي نأمل أن تكون بناءة لتخدم كل من يهمه الأمر سواء كان مدربا أو لاعبا لتساعدهم في تجنب العديد من المشاكل التي يعيشونها في أجواء المنافسة كما أن اختلاف الظروف الزمانية واختلاف الخبرة واختلاف شخصية اللاعبين ونوعية المنافسة، تؤثر على مردود اللاعب ونفسيته، ولهذا يجب على المدرب البحث في مختلف الوسائل والطرق لضمان وحدة الفريق، وخلق الجو المناسب لخوض غمار المنافسات وتحقيق نتائج ايجابية ومن أجل هذا نقدم بعض التوصيات :

- إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة ،خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات .

- إعطاء أهمية بالغة لكل من سمتي الشجاعة واتخاذ القرار و الإبداع وفرض الانضباط لمدى تأثيرها على أداء ومردود اللعب .

- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية و هذا لتجنب القلق .
- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية للمدربين .
- على المدرب أن يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجه لاعبيه اجتماعية كانت أو نفسية خاصة القلق و الخوف و التوتر أثناء و قبل بدء المنافسة.

- ضرورة إلمام المدرب بطريقة التعامل و التواصل مع اللاعبين حيث أن لكل لاعب شخصية وثقافة تميزه عن الآخرين .

– ضرورة إجراء مقابلات ودورات ودية وهذا لتعود اللاعبين على المنافسة والتغلب على الخوف والقلق وخلق الانسجام بين أفراد الفريق بالإضافة إلى رفع المستوى وكسب الخبرة .

– تشجيع وتحفيز اللاعبين مهم لإعادة الثقة والتوازن إلى الفريق .

– ضرورة وجود تفاهم وتماسك بين اللاعبين للوصول إلى نتائج مقبولة وحسنة أثناء المنافسات.

– العمل على تجنب الانشغال والتفكير الدائم في النتائج السلبية المسجلة سابقا وتركيز انتباه اللاعبين على المنافسة.

4– مقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى: يرجع ظهور القلق إلى طبيعة المنافسة.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (01)، (02)، (07)، (08)، (10)، (17) ، (20) الخاصة بتحليل نتائج استمارة المقياس الموجهة لأفراد العينة و هي عينة اللاعبين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى، و هذا استنادا على إجابات أفراد عينة البحث ، بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية و هذا ما أكدته الدراسة السابقة في مذكرة تحت عنوان دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية و هذا من إعداد الطلبة قلاتي عبد الحق،بويوسف بدر الدين ، نصري علي تحت إشراف الأستاذة :دحماني نعيمة.

و ذلك من خلال تحليلهم لنتائج الجداول (3)، (4)، (5)، (6)، (7)، (8)، (9)، استنتجوا أن النتائج تدعم الفرضية ، وهذا ما يقر به الكاتب كمال الدين عبد الرحمان درويش: " أن الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه."

الفرضية الثانية: طبيعة القلق بالنسبة لمستوى أداء لاعبي الكاراتي دو إما مساعدا أو معيقا.

من خلال نتائج المتوصل إليها في الجداول (23)، (24) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة المقياس الموجهة لأفراد العينة وهي عينة اللاعبين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثانية و هذا استنادا على إجابات أفراد عينة البحث ، بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية، وهذا ما أكد عليه محمد حسن

علاوي في مقياسه المدروس حيث تضمن قوله مايلي:"هناك 10 عبارات في اتجاه القلق الدافع أي (في اتجاه إسهام القلق في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي) . و هناك 10 عبارات في عكس اتجاه القلق الدافع أي (في اتجاه إعاقة القلق لمستوى أداء اللاعب الرياضي)

الفرضية الثالثة: للقلق دور في الرفع من مستوى المنافسة الرياضية لدى لاعبي الكاراتي دو.

من خلال نتائج الجداول (20) ، (19) ، (17) ، التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة المقياس الموجهة لأفراد العينة وهي عينة اللاعبين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثالثة و هذا استنادا على إجابات أفراد عينة البحث ، بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية، وهذا ما أكد عليه محمد حسن علاوي في مقياسه المدروس.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجهة لممارسي الكاراتي دو(14-18)سنة

في إطار مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان

مدى إسهام القلق الدافع بمستوى أداء مراهقي الكراتي دو.

بحث وصفي بالأسلوب المسحي أجري على لاعبي الكاراتي دو أثناء المنافسة الرياضية.

" نرجو منكم التكرم بالإجابة على أسئلة الاستبيان التالي قصد مساعدتنا لإنجاز بحثنا هذا كما

نرجو أن تكون إجابتكم دقيقة قصد التوصل إلى نتائج إيجابية

ملاحظة:ضع علامة(X) في الإطار المناسب أمام الإجابة المختارة وشكرا

إعداد الطلبة:
- عزيل بغدادي
- بلخوجة محمد رضا

تحت إشراف الدكتور:
- د / زرف محمد

معلومات شخصية

1- الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

2- السن: 14-16سنة ☐ 16-18سنة ☐

أسئلة الاستبيان

العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1- القلق الذي اشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الإجادة في المنافسة					
2- كلما ازدادت أهمية المنافسة اشعر بأنني لن استطيع الأداء بأفضل ما عندي من قدرات					
3- عندما ارتكبت بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتباكي لفترة طويلة أثناء المنافسة					
4- عندما اشعر بالتوتر و القلق قبل المنافسة فان ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة					
5- عندما أكون عصبيا أو متوترا قبل بدء المنافسة فإنني لا استطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة					
6- عندما اشعر قبل المنافسة بأنني قلق و خائف فإنني استطيع التحكم في أعصابي أثناء المنافسة					
7- اشتراكي ضد منافس على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك اثناء المنافسة					
8- تظهر إجادتي في المنافسات الحساسة أكثر من إجادتي في المنافسات التي لا تتميز بالحساسية					
9- عندما ينصحني المدرب في أخر لحظة قبل بدء المنافسة بتغيير خطة اللعب فأنني أجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة					
10- قبل المنافسة الهامة اشعر بأنني غير واثق من نفسي و هو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة					
11- القلق الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجادة في المنافسة					
12- في المنافسات الهامة اشعر بأنني استطيع الأداء بأفضل قدراتي					
13- إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك					

يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء أثناء المنافسة					
14- إحساسي بالقلق أو التوتر قبل المنافسة يسهم في قدرتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات من المنافسة					
15- قد أكون عصبيا و متوترا قبل بدء المنافسة و لكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي بسرعة و أركز انتباهي في المنافسة					
16-عندما يظهر علي القلق و الخوف قبل المنافسة فإنني احتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود لحالتي الطبيعية					
17- عندما أتنافس مع منافس أو منافسين ذوي درجة عالية من المستوى فان ذلك يساعد على زيادة درجة حماسي أثناء المنافسة					
18- مستوى أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها					
19- عندما يخطرني المدرب في أخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فإنني أجد صعوبة في فهمها و بالتالي تنفيذها في المنافسة					
20- قبل المنافسة الهامة اشعر بأنني غير واثق من نفسي و لكن عندما تبدأ المنافسة فان ثقتي في نفسي تزداد بصورة واضحة					

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة عبد الحميد بن باديس– مستغانم–

معهد التربية البدنية و الرياضية

نحن نتقدم إلى سيادتكم باستمارة بحثنا هذا لتحكيمها و المدرج تحث عنوان:

ما مدى إسهام القلق الدافع بمستوى أداء لاعبي الكاراتي دو أثناء المنافسة الرياضية لدى المراهقين

الدكاترة المحكمين	مكان العمل	الدرجة العلمية	الإمضاء

نحن الطلبة الباحثون والأستاذ المشرف نتقدم بالشكر إلى كل من ساهم و تعاون معنا في تحكيم هذه الاستمارة.

– كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، بدون طبعة ، القاهرة، مصر، 1987، ص 05.
– محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية،1994، ص 281.
– محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، المرجع نفسه، ص 282.
– كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مرجع سابق، ص 05.
– محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992، ص 278.
– محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 278.
– محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص 391.
– محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، ط1، القاهرة، 1985، ص 389.
– محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، المرجع نفسه، ص 389.
– محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص 386.
– محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، بدون طبعة، 1991، ص 263.
– محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 280.
– محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 280
– مصطفى غالب: الإسلام والقلق والخجل، منشورات دار الهلال، 1980، ص 80.
– كاظم ولي آغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11، بيروت، ص 311.
– فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت، 1983، ص 97.
– حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1979، ص 397.
– بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق، سيناء للنشر، ط1، مصر، 1993، ص 76.
– نوري حافظ: المراهق، المؤسسة للدراسات والنشر، ط2، 1995، ص 190
– بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بدون طبعة، بيروت، ص 24.

- بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، مرجع نفسه، ص 24.
- سيد حمود فرويد: ترجمة الدكتور محمد عثمان ، الكف والعرض والقلق، الجزائر،ص 13.
- نزار المجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، 1980، ص 14.
- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 299.
- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 199.
- فيصل محمد الزراد: القدرات العصابية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000، ص 76.
- فيصل محمد الزراد: القدرات العصابية، مرجع سابق، ص 76.
- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 201.
- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع نفسه، ص 203.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، 2001، ص 149.
- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 17.
- علي مروش ، قاموس الرياضات ، دار هومة ، الجزائر ،2004 ، ص 212
- سبع أحمد ، الكاراتي للمبتدئين ، ط1 ، دار الحديث للكتاب ، الجزائر ، 1993 ، ص 08
- علي مروش ، قاموس الرياضات ، مرجع سابق ، ص 212
- حزام أسود ، مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية ، 2005،ص 11
- حزام أسود ، مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية ، 2005،ص 12
- حزام أسود ، مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية ، 2005،ص 13
- أحمد محمود ، رياضة الكراتي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995، ص 22
- غربي عبد الكريم ، كاراتي دو ، الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية ، دار السلام ، ص 47
- غربي عبد الكريم ، **كراتي دو** ، المرجع السابق، ص 114
- غربي عبد الكريم ، **الكراتي دو** ، المرجع السابق ، ص 115

- أفروجن يمين، سليماني سمير ، جودير علي ، مدى تأثير رياضة الكاراتي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين ، جامعة الجزائر ، 2006/2005 ،ص 70
- أفروجن يمين، سليماني سمير ، جودير علي ، مدى تأثير رياضة الكاراتي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين ، جامعة الجزائر ، 2006/2005 ،ص 72
- محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي،القاهرة،مصر: 2002،ص(28).
- محمود عبد الفتاح عنّان:"سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"؛ط1، دار الفكر العربي، مصر:1995،ص(422).
- أمين أنور الخولي:"الرياضة والمجتمع"؛ مرجع سابق ، ص(204).
- أسامة كامل راتب:"علم النفس الرياضي"؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة:1997، ص(190).
- محمد حسن علاوي:"علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛مرجع سابق،ص(30-31).
- محمد حسن علاوي"علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛مرجع سابق،ص(31).
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح:"التدريب الرياضي"،ط1،دار الفكر العربي،مصر:1997،ص(26.25).
- نبيل محمد إبراهيم:"الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية:2004، ص(03).
- أمين أ،ور الخولي:"الرياضة والمجتمع"؛سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة ،الكويت:1996،ص(204).
- نبيل محمد إبراهيم:"الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(3-4)
- عزت محمود الكاشف:"الإعداد النفسي للرياضيين"؛ ط2، دار التفكير، بيروت:1991، ص(12).
- كمال يحي الريفي:"التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن:2004، ص(116).
- يحي إسماعيل الحلوي:"الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"؛ ط1، المركز العربي للنشر، مصر:2004، ص(145).

- محمد عادل:"خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية"؛دار النهضة العربية،القاهرة، مصر:1965،ص(67).

- أسامة كامل راتب:"تدريب المهارات النفسية"؛ ط1، دار الفكر الغربي، القاهرة، مصر:2000، ص(159).
- كمال مقاق:"علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛(مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية،سيدي عبد الله، جامعة الجزائر:2007/2006، ص(87).

- مهند حسين البنشاوي وأحمد إبراهيم خواجا:"مبادئ التدريب الرياضي"؛ط1،دار وائل للنشر،عمان:2005،ص(237).

- نبيل محمد إبراهيم:الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(02).
- محمد حسن علاوي"علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛مرجع سابق،ص(35).

- محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية، 1985، ص(153).
- رابح تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990، ص(241-242).

- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص(323).
- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص(328-329).

- محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص(154-155).
- أبو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للارشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية،ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص(79).

- أبو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للارشاد النفسي، نفس المرجع، ص(91-92).
- محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1975، ص(152).
- محمد عوض البسيوني- فيصل ياسين الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992، ص(147).
- قاسم المندلاوي وآخرون:دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1990، ص(21).

- محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، مرجع سابق، ص(154).
- قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، مرجع سابق، ص(21).

- محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص(157-158).
- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص(394-399

- AMARA ADOUL , KARATE DO , EDITIONS DAHLAB، ALGER،1991 P 13
Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997,p(23).
P-swienberg,d,gould:psychologie du sport de l'activitè physique,vigot,paris:1997,p(125).

Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris :p(99).
Jurgenweinècle :Manuel d'entrainement ,edition4,paris :1997,p(27).
Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sportif,opcit :p(99).

Résumé en français

Combien de fois, vous êtes vous dit après un match **« je ne me suis pas assez donné » ? « Je vais juste me concentrer sur ce que je sais faire »** et ne pas y arriver, ou tout simplement entendre votre entraineur vous crier dessus **« mais concentres-toi ! »**, comme si un simple rappel a l'ordre suffisait pour travailler son stresse !

Nom ! Ce n'est pas si simple de se calmer et cela se travaille bien avant la compétition, à l'entrainement comme dans la vie de tous les jours. Même ceci est rarement respecté dans la pratique. Pourtant beaucoup d'entraineurs et de sportifs reconnaissent que la capacité de gérer son stress est un élément clé pour atteindre de bonnes performances. **Encore faut-il y accorder du temps et des exercices spécifiques pour l'améliorer.**

Pourtant sans la bonne gérance du stress, la technique et la préparation physique acquise a l'entraînement ou pendant la compétition seront insuffisantes.

Notre travail consite a l'étude de ; **la contribution du stress dans le niveau des jeunes karatékas dans la tranche d'âges 14-18 ans, les deux sexes confondus a Mostaganem.**

Depuis le bulletin résulté on peut supposer que le stress peut être un facteur de qualité (bonne ou mauvaise) de la

condition physique et mentale des sportifs, influent sur leurs concentrations et la gestion de la peur.

On suppose que l’enfant soit bien préparé on peut dire que d’autres facteurs extérieurs jouent un grand rôle de manifestation pour le bon traitement morale et physique.

De ce fait on a concrétisé les résultats suivants dans la pluparts des cas le stresse peut être améliorant de la qualité dont les adolescents font preuve dans le terrain ; malgré que parfois il peut s’avérer trop débordant pour cela on propose des séances psychologiques avant chaque entrée en terrain.

Encore plus les entraineurs doivent prendre un peu moins cœur la compétition afin de ne pas transférer leurs stresse aux adolescents.

ملخص البحث

عنوان الدراسة :

*** مدى إسهام القلق الدافع بمستوى أداء مراهقي الكاراتي دو ***

بحث وصفي بالأسلوب المسحي اجري على لاعبي الكاراتي دو أثناء المنافسة الرياضية

هدف الدراسة :

- إبراز الدور الحقيقي للقلق بأنواعه في الوسط التنافسي .
- التعرف على الدوافع الحقيقية التي تؤثر على أداء لاعبي الكاراتي دو .
- مدى مساهمة القلق الدافع في رفع مستوى اللاعب أثناء المنافسة الرياضية.

مشكلة الدراسة :

ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي الكاراتي دو أثناء المنافسات الرياضية .

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

هناك علاقة بين القلق الدافع و أداء اللاعب في المنافسة لدى لاعبي الكاراتي دو

الفرضيات الجزئية :

- يرجع ظهور القلق إلى طبيعة المنافسة.
- طبيعة القلق بالنسبة لمستوى أداء لاعبي الكاراتي دو يكون إما مساعدا أو معيقا.
- للقلق دور في الرفع من مستوى لاعبي الكاراتي دو في المنافسة الرياضية.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة:

العينة الأولى :09 لاعبي الكاراتي دو أجرينا عليهم اختبار قبلي و فصلناهم.

العينة الثانية : 21 لاعبي الكاراتي دو.

المجال الزماني و المكاني : تمت الدراسة على مستوى نادي من نوادي ولاية مستغانم للكاراتي دو و هو نادي دائرة حاسي ماماش و كانت الدراسة الميدانية في بداية شهر افريل و ماي .

المنهج : المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة :

المقياس محمد حسن العلاوي في كتاب الموسوعة الاختبارات النفسية.

النتائج المتوصل إليها:

1- للقلق الدافع دور كبير في إسهام ارتقاء مستوى لاعب الكاراتي دو أثناء المنافسة الرياضية.

2- أهمية المنافسة الرياضية لها اثر إما سلبي أو ايجابي على مستوى أداء اللاعبين.

استخلاصات و توصيات :

- إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة، خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات و الخيرات .

- إعطاء أهمية بالغة لكل من سمتي الشجاعة و اتخاذ القرار و الإبداع و فرض الانضباط لمدى تأثيرها على أداء و مردود اللعب .

- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية و هذا لتجنب القلق.

- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية للمدربين.

- على المدرب أن يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجه لاعبيه اجتماعية كانت أو نفسية خاصة القلق و الخوف و التوتر أثناء و قبل بدء المنافسة.

- ضرورة إلمام المدرب بطريقة التعامل و التواصل مع اللاعبين حيث أن لكل لاعب شخصية و ثقافة تميزه عن الآخرين.

- ضرورة إجراء مقابلات و دورات ودية و هذا لتعود اللاعبين على المنافسة الرياضية و التغلب على الخوف و القلق و خلق الانسجام بين أفراد الفريق بالإضافة إلى رفع المستوى و كسب الخبرة .

- تشجيع و تحفيز اللاعبين مهم لإعادة الثقة و التوازن إلى الفريق.

- ضرورة وجود تفاهم و تماسك بين اللاعبين للوصول الى نتائج مقبولة و حسنة أثناء المنافسات .

- العمل على تجنب الانشغال و التفكير الدائم في النتائج المسجلة سابقا و تركيز انتباه اللاعبين عل ى المنافسة.