



جامعة أمحمد بوقرة

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ميدان: علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في

علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع

انعكاس مستوى التحضير الذهني على الوصول للمستوى
العالي عند مصارعى الثانوية الرياضية الوطنية درارية

دراسة ميدانية لمصارعى الثانوية الرياضية الوطنية درارية خلال الموسم الرياضي 2020/2021

إشراف الدكتور

نويقة رضوان

إعداد الطلبة

عميار روزة

صايك سوهيلة

العام الجامعي : 2020 / 2021



جامعة أمحمد بوقرة

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ميدان: علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في

علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع

انعكاس مستوى التحضير الذهني على الوصول للمستوى
العالي عند مصارعى الثانوية الرياضية الوطنية درارية

دراسة ميدانية لمصارعى الثانوية الرياضية الوطنية درارية خلال الموسم الرياضي 2020/2021

إشراف الدكتور

نويقة رضوان

إعداد الطلبة

عميار روضة

صايك سوهيلة

العام الجامعي : 2020 / 2021

علمة شكر

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «لا يَشْكُرُ اللهَ مَنْ لا يَشْكُرُ النَّاسَ» (رواه أحمد وأبو داود والبخاري في الأدب المفرد وابن حبان والطيالسي، وهو حديث صحيح صححه الألباني).

وانطلاقاً من هذا نحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على إتمام هذا العمل المتواضع ووفقنا فيه ونتوجه بالشكر والامتنان إلى أوليائنا الكرام الذين ساندونا مادياً ومعنوياً في انجاز هذا العمل .

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد لإنجاز هذا العمل المتواضع وفي تسهيل ما واجهنا صعوبات ونخص بالذكر الأستاذ المشرف: الدكتور نويقة رضوان

الذي أفادنا بتوجيهاته وإرشاداته ولم يبخل علينا بنصائحها الدكتور حدي علي و الدكتور بن عيسى .

كما نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذتنا بقسم علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية لولاية بومرداس على كل ما بذلوه من مجهود في تكويننا.



إهداء

أحمد الله و أشكره على إتمام هذا العمل المتواضع ، و اهدي ثمرة جهدي ...

إلى منبع الحنان و العطف و الأمل تلك هي أُمي الغالية أطال الله عمرها...

إلى من كان سببا إلى وصولي معالي الوجود ، و تحدي لأجل كل الصعاب ابي الغالي أطال الله في عمره

إلى كل من قاسموني مشوار العمر إخواني و أخواتي

إلى التي قسمت هذا العمل سوهيلة

إلى كل صديقاتي اللواتي عرفتهن وقاسمتهن أوقات الشدة سوهيلة ، شهيرة

و الى كل من عرفته من قريب و من بعيد

روزا

إهداء

أحمد الله و أشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، و اهدي ثمرة جهدي إلى منبع الحنان و العطف أُمي

الغالية أطال الله عمرها

إلى الرجل الذي لن يتكرر في الحياة مرتين أبي أطال الله عمره

إلى أخي الغالي مراد و زوجته صوفي و ابنتيه كلارا و لورا

إلى أختي الغالية كهينة و زوجها مصطفى

إلى ابن خالي الغالي "يزيد" و اخوه "إيدير "

إلى أغلى و اعز إنسان إلى قلبي و عقلي " سليم"

إلى صديقتي سوهيلة

إلى التي شاركتني العمل روضة الحبيبة

و إلى كل من ساهم في تلقيتي و لو بحرف في حياتي الدراسية.

سوهيلة

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
- شكر و تقدير	أ
- إهداء	ب
- قائمة المحتويات	ت
- قائمة الجداول	ث
- قائمة الأشكال	ز
- مقدمة	2

الإطار العام للدراسة

06	1-الإشكالية
07	2-الأسئلة الجزئية
07	3-الفرضية العامة
07	4-الفرضيات الجزئية
08	5-أسباب اختيار الموضوع
08	6-اهمية البحث
09	7-اهداف الدراسة
9	9-تحديد المصطلحات والمفاهيم

11	10-الدراسات السابقة و المشابهة
----	--------------------------------

الجانب النظري

الفصل الأول: التحضير الذهني

16	تمهيد
17	-مفهوم التحضير الذهني
19	1- النماذج المحددة للمهارات النفسية المرتبطة بالرياضة
21	1-1 تدريب الإنتباه
23	1-2- تدريب الإسترخاء
25	1-3- تدريب التصور العقلي او الذهني
27	1-4- علاقة التصور الذهني بمهارتي الإنتباه و الإسترخاء
29	2- دور و اهمية تدريب المهارات النفسية
30	3- اسباب عدم الإهتمام بتدريب المهارات النفسية
31	3-1- المعارف و المعلومات الخاصة بالتدريب الذهني
32	3-2- الوقت المخصص للتدريب الذهني
32	3-3- بعض المفاهيم الخاطئة

33	4- تكوين المكونين في المجال الرياضي
34	4-1- صفات و مميزات المدرب الرياضي
35	4-2- مهام المدرب
	4-3- تنمية المهنية للمدرب
39	4-4- الوضع القانوني لمهنة التدريب
41	5- طرق التدريب الذهني
	المبحث الثاني
44	التصور الذهني ومبادئه
44	1- تعريف و اهمية التصور الذهني
48	2- النظريات التي يتأسس عليها التصور الذهني
48	2-1 النظرية النفسية-العصبية- الحركية
48	2-2 نظرية التعلم الرمزي
49	2-3 فرضية القدرات النفسية
50	2-4 نظرية معالجة المعلومات النفس-فسيولوجية
51	2-5 نظرية الرمز الثلاثة لأسين

53	3-الصورة الذهنية
56	4-استخدام التصور الذهني في المجال الرياضي
57	4-1- استخدام التصور الذهني اثناء مراحل اكتساب المهارات الحركية الجديدة
58	4-1-1- ميكانيزمات التعلم الحركي
61	4-1-2- مراحل التعلم الحركي
62	4-1-3- نظريات التعلم
66	4-2- استخدام التصور الذهني اثناء مراحل تثبيت و اتقان الأداء الحركي
	خلاصة

الفصل الثاني رياضة المصارعة

69	تمهيد
70	1- تاريخ المصارعة
	2-مزايا المصارعة
74	3-المصارعة في الجزائر
74	3-1- طريقة اللعب
74	4-بعض المواد المحددة لقانون المصارعة

77	5-بذلة المصارع
78	6-بذلة المباراة
79	7-بعض التقنيات الأساسية فس رياضة المصارعة
79	7-1-وضع الجسم اثناء الوقوف
80	7-2- مسافات الصراع
80	7-3- وضع الإستعداد السفلي اثناء الصراع
81	7-4-وضع الإستعداد من الأسفل (وضع الصراع السفلي)
81	7-5- وضع الإستعداد السفلي الدفاعي
83	8- بعض المسكات في المصارعة
84	8-1-المسك البسيط
	8-2- المسك المركب
84	8-3- الرفع
85	9-بعض تقنيات الوقوف الخاصة بالمصارعة الحرة
86	9-1-حركات الهجوم على الرجلين
86	9-2- حركة الهجوم على الرجلين من وضع الإستعداد العالي او المتوسط دون ملامسة

	الركبتين للبساط
86	9-3- هجوم رفعة رجل المطافئ
88	10- بعض التقنيات الأرضية في المصارعة الحرة
88	10-1- وضع المنافس على الأكتاف

الفصل الثالث المستوى العالي و فئة الأشبال

92	تمهيد
93	1- مفهوم الأداء الرياضي
93	2- القلق و الأداء الرياضي التنافسي
95	3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
97	4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
97	5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية و تأثيرها على اداء اللاعب
97	6- فئات تصنيف الرياضيين على اساس النتائج المنافسة و نوعية الأداء
100	6-1- المكسب و الأداء الجيد
101	6-2- المكسب و لكن الأداء ضعيف

102	6-4-الخسارة و اللعب
	المبحث الثاني
	2-المراقبة
105	2-1-مفهوم المراقبة
106	2-2- انواع المراقبة
106	2-3-المراقبة العدوانية المتمردة
	2-2-4- المراقبة المنحرفة
107	2-3-خصائص مرحلة المراقبة
108	2-4-اطوار المراقبة
109	2-5- خصائص الفئة العمرية
	خلاصة

الفصل الرابع: التعريف بالإجراءات المنهجية و الميدانية للدراسة

120	تمهيد
121	1- الدراسة الاستطلاعية
121	2- منهج البحث
122	3- مجتمع الدراسة
122	4- عينة الدراسة
122	5- أدوات الدراسة
122	6- صدق الاستبيان
123	7- متغيرات البحث
124	8- المعالجة الإحصائية
	خلاصة

الفصل الخامس: عرض و تفسير وتحليل نتائج الدراسة و مناقشتها

127	تمهيد
128	1- عرض و تحليل نتائج الدراسة (المحور الأول)
137	2- عرض و تحليل نتائج الدراسة (المحور الثاني)
154	3- عرض و تحليل نتائج الدراسة (المحور الثالث)
	4- مناقشة و مقارنة النتائج بالفرضيات
165	4-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى

166	4-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
168	4-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

الاستنتاج العام

خاتمة

قائمة المراجع

ملخص الدراسة

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
127	جدول إحصائي يبين التكرارات والنسب المئوية يمثل المسؤول عن التحضير الذهني	01
127	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار(ك ²) بإستخدام نظام SPSS يمثل المسؤول عن التحضير الذهني	(1-1)
128	جدول إحصائي يبين التكرارات والنسب المئوية لممارسة التصور العقلي	02
128	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار(ك ²) بإستخدام نظام SPSS لممارسة التصور العقلي	(1-2)

03	جدول إحصائي يبين التكرارات والنسب المئوية يمثل اكتساب معرفة قبلية لمجريات المنافسة	130
(1-3)	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار(ك ²) بإستخدام نظام SPSS يمثل اكتساب معرفة قبلية لمجريات المنافسة	130
04	جدول إحصائي يبين التكرارات و النسب المئوية لتنمية الثقة بالنفس بالإعتماد على التصور العقلي	131
(1-4)	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار(ك ²) بإستخدام نظام SPSS لتنمية الثقة بالنفس بالإعتماد على التصور العقلي	131
05	جدول إحصائي يبين التكرارات و النسب المئوية لتحسين الجانب الحسي النفسي ، الحركي اثناء المنافسة	133
(1-5)	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار(ك ²) بإستخدام نظام SPSS لتحسين الجانب الحسي النفسي ، الحركي اثناء المنافسة	133
06	جدول إحصائي يبين التكرارات و النسب المئوية يمثل الشعور بالراحة العصبية بالتدريب على مهارة الإسترخاء	134
(1-6)	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار(ك ²) بإستخدام نظام SPSS يمثل الشعور بالراحة العصبية بالتدريب على مهارة الإسترخاء	134
07	جدول إحصائي يبين التكرارات و النسب المئوية يمثل الوصول للراحة النفسية بالتدريب على مهارتي الإسترخاء	134

134	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار(ك ²) بإستخدام نظام SPSS يمثل الوصول للراحة النفسية بالتدريب على مهاري الإسترخاء	(1-7)
136	جدول إحصائي يبين التكرارات و النسب المئوية يمثل الشعور بالسعادة و الطمأنينة بعد التجريب على مهارة الإسترخاء	08
136	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار(ك ²) بإستخدام نظام SPSS يمثل الشعور بالسعادة و الطمأنينة بعد التجريب على مهارة الإسترخاء	(1-8)
137	جدول إحصائي يبين التكرارات و النسب المئوية يمثل اكتساب معرفة حول المشاكل النفسية بالإعتماد على الإسترخاء	09
137	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار(ك ²) بإستخدام نظام SPSS يمثل اكتساب معرفة حول المشاكل النفسية بالإعتماد على الإسترخاء	(1-9)
139	جدول إحصائي يبين التكرارات والنسب المئوية لتنمية القدرات النفسية الإيجابية بالتدريب على مهاري الإسترخاء و التصور العقلي	10
139	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار(ك ²) بإستخدام نظام SPSS لتنمية القدرات النفسية الإيجابية بالتدريب على مهاري الإسترخاء و التصور العقلي	(1-10)
141	جدول إحصائي يبين التكرارات والنسب المئوية يمثل التقليل من درجة الشد العضلي من خلال التدريب على مهاري الإسترخاء و التصور العقلي	11
141	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار(ك ²) بإستخدام نظام SPSS يمثل التقليل من درجة الشد العضلي من خلال التدريب على مهاري الإسترخاء و	(1-11)

	التصور العقلي	
143	جدول إحصائي يبين التكرارات والنسب المئوية يمثل التجريب على الإسترخاء و التصور العقلي في ضبط بعض الوضائف الفيزيولوجية	12
143	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار(ك ²) بإستخدام نظام SPSS يمثل التجريب على الإسترخاء و التصور العقلي في ضبط بعض الوضائف الفيزيولوجية	(1-12)
145	جدول إحصائي يبين التكرارات والنسب المئوية يمثل التفكير الإيجابي في تسيير الطاقة اثناء المنافسة بالإعتماد على طرق الإسترخاء و التصور العقلي	13
145	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار(ك ²) بإستخدام نظام SPSS يمثل التفكير الإيجابي في تسيير الطاقة اثناء المنافسة بالإعتماد على طرق الإسترخاء و التصور العقلي	(1-13)
147	جدول إحصائي يبين التكرارات والنسب المئوية يمثل التقليل من العصبية اثناء المنافسة بالإعتماد على وسائل الإسترخاء و التصور العقلي	14
147	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار(ك ²) بإستخدام نظام SPSS يمثل التقليل من العصبية اثناء المنافسة بالإعتماد على وسائل الإسترخاء و التصور العقلي	(1-14)
149	جدول إحصائي يبين التكرارات والنسب المئوية يمثل تأثير ضجيج القاعة على التركيز اثناء المنافسات	15
149	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار(ك ²) بإستخدام نظام SPSS يمثل تأثير ضجيج القاعة على التركيز اثناء المنافسات	(1-15)

16	جدول إحصائي يبين التكرارات والنسب المئوية يمثل تأثير القلق على التركيز اثناء المنافسات	151
(1-16)	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام يمثل تأثير القلق على التركيز اثناء المنافسات	151
17	جدول إحصائي يبين التكرارات والنسب المئوية يمثل اقتراح المدرب تمارين خاصة لزيادة التركيز	153
(1-17)	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS يمثل اقتراح المدرب تمارين خاصة لزيادة التركيز	153
18	جدول إحصائي يبين التكرارات والنسب المئوية يمثل فقدان التركيز و الإنتباه في بعض الأحيان اثناء المنافسة	155
(1-18)	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS يمثل فقدان التركيز و الإنتباه في بعض الأحيان اثناء المنافسة	155
19	جدول إحصائي يبين التكرارات والنسب المئوية يمثل تأثير صراخ الأصدقاء على التركيز خلال النزال	157
(1-19)	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار (ك ²) بإستخدام نظام SPSS تأثير صراخ الأصدقاء على التركيز خلال النزال	157
20	جدول إحصائي يبين التكرارات والنسب المئوية يمثل النوم الكافي يأثر إيجابا على التركيز اثناء المنافسة	158

158	جدول إحصائي يبين نتائج إختبار(ك ²) بإستخدام نظام SPSS يمثل النوم الكافي يأثر إيجابا على التركيز اثناء المنافسة	(1-20)
160	جدول إحصائي يبين التكرارات والنسب المئوية يمثل ممارسة تمارين لتنمية التركيز	21

مقدمة

مقدمة:

ان الإعداد الذهني هو مصطلح يعتبر من اهم الأشياء التي يجب بناءها و تجهيزها تجهيزا متينا في الجانب الرياضي لدى اي لاعب كما هو جزء لا يتجزأ من عوامل التفوق الرياضي مقارنة بالجانب البدني و ذلك للوصول الى اداء رياضي ممتاز و تحقيق نتائج رياضية متقدمة و شاملة النطاق على الجانب التربوي و الرياضي و النفسي...

لهذا يجب اعطاء هذا الجانب الأهمية البالغة و ذلك للدور التي تلعبه في تغيير النتائج و هذا غالبا اذا تم التحكم في العناصر و الأسباب لتحقيق نجاحها و الإبتعاد قدر الإمكان عن ما هو سلبي لنجاحاتها

هذا لأن حياة الإنسان لا تكاد تخلو من الإنفعالات و التوترات و بعض المشكلات التي تؤثر عليه سلبا خاصة للرياضي .

لذلك اعتبر المختصون النفسيون و المرشدون الرياضيين التحضير الذهني عنصرا ميسرا يلعب دور المحضن الذي يحفز و يدب في نفس و قل الرياضي الشعلة المنيرة في اعماق الرياضي لتحفيزه على التعرف عن سبب وجوده و اهميته في اعجال الرياضي و ذلك بتهيأة نفسه بدنيا و مهاريا و نفسيا و ذهنيا للتغلب على العراقيل التي تم التوقع لها مسبقا.

كما ان للنشاط الرياضي الممارس من قبل الرياضي لمفهومه و اسسه و الأهداف المنتصرة من وراء ممارسته دور فعال في امكانية الوصول الى معرفة اسباب و نوع المعوق التي تحد من امكانية بلوغ الرياضي اهدافه الموجودة و ذلك عن طريق الإعداد الجيد و الكامل بدنيا و مهاريا و

نفسيا و ذهنيا و كذا على المختصون النفسيون في مجال الرياضي التكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللاعب و المنافسة بحسب مستواها و نوعيتها و الظروف المحيطة بها .

و من هذه المعطيات و احساسا بالأهمية البالغة للتحضير الذهني يتراءى لنا في الأذهان مدى أهمية هذا الجانب و الإزدواجية للصيقة و المتبعة مع التفوق الرياضي يصبح لنا لا مناص الا الى تكريس الوقت الكافي و الجهد الكبير لفهم و استيعاب العميق لهذا الموضوع و معرفة الجوانب المهمة و تفسيرها للوصول الى تحضير ذهني ممتاز للرياضي

و في فترة المراهقة التي هي البنية الأساسية و الطبقة اللينة و الورقة البيضاء التي يمكن الخط و الكتابة عليها و ترسيخ اي فكرة تدوم لسنوات من العمر لذلك يجب على المختصين النفسيين الرياضيين معرفة و صقل الأفكار الجيدة و البناءة لإعطائها للمراهقين باعتبارها فترة صعبة الدراسة و المراهق في هذه الفترة هو شخص متقلب المزاج و صعب التحكم فيه و السيطرة على افكاره و توجيهها لذلك يجب التحضير الذهني و النفسي المبكر في هذه الفترة لإعطاء ثمارها بشكل جيد في الجانب الرياضي و الإجتماعي و النفسي و التربوي و البدني .

و من هنا يوضع حد للإشكال المطروح عبر مختلف مراحل البحث الذي يتناوله فيه دراسة نفسية و ذهنية رياضية محاولا معرفة و ابراز مصادر و اسس و أهمية التحضير الذهني عند لاعبي المصارعة في فترة المراهقة و هي مرحلة هامة للاعب لإنجاز النتائج الإيجابية فورية و نظرا لمواصفات البحث تطلبت دراسة اتباع المنهج الوصفي و الدراسة المسحية لكونها الأنجح

لجمع وقائع و معلومات موضوعية على الموضوع المدروس و الهدف الوحيد هو الإنجاز الأفضل و كل ذلك تم بالاستعمال ادوات منهجية ملائمة تسير المنهج المتبع وصولا في نهاية الدراسة الى نتائج جد ايجابية اكدت فعالية الفروض المقترحة لفك الإشكال الذي فرض نفسه جاء كل ذلك حسب درجة و نسبة التحكم التقني المرتكز على استخدام انجح الطرق و المناهج العلمية التي تتماشى مع طبيعة الأفراد المتعامل معهم قصد الإعداد الفعال و الناجح و بالتالي الوصول الى ارقى المستويات بفضل الجهود المتكاملة و العمل المنهجي العلمي الجاد و الفعال.

و قد تعددت طرائق التدريب الرياضي حيث تهدف جميعها الى الإرتقاء بالمستوى البدني و المهاري و يسعى الباحثون الى اختيار افضل مستوى فني ممكن¹.

املنا في الختام ان نحظي بنوع من التوفيق من الله سبحانه عز و جل في هذا العمل البسيط و ان يعم نفعه الجميع ان شاء الله.

¹-مفتي ابراهيم حماد، 1998، ص68

الإطار العام للدراسة

تتميز الرياضة عامة والمصارعة خاصة بعدة مميزات اهمها اعداد لاعبين وتكوين بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال اكسابهم والمهارات والتقنيات تسمح لهم بالرقى بدائهم بالمستوى العالي غير ان اللاعب قبل بدء المنافسة يعيث جوا في الحالات: التوتر والضغط النفسي والقلق والشروود الذهني.

وفي المجال الرياضي يعتبر التحضير الذهني أحد الانشغالات الهامة، التي ينظر اليها على انها من اهم الظواهر المصاحبة لنشاط اللاعبين، وقد عرف فراث جبار سعد الله بانه نوع من التدريب الهادف الى الوصول لحالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية، مع زيادة القدرة على اعادة التكرار لتثبيت التحكم بالأداء، وتطوير نوعية النظام التدريبي، مع القدرة على الاسترخاء واعداء الشفاء والاعداد للمنافسات.¹

و تعتبر رياضة المصارعة من اهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب الذهنية بعد ان اصبحت واسعة الانتشار بين الصغار و الكبار من مختلف الثقافات و في مختلف البلدان ، و بعد ان اصبحت العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في اي مكان من العالم متابعة المبرة ، و باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى و فعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي و الذهني للاعبين

¹أ.م.د. فراث جبار سعد الله، أ.م.د. هه خال خورشيد الزهاوي ، التدريب المعرفي و العقلي لاعبي كرة القدم ، دار دجلة ناشرون و موزعون ، الطبعة الأولى 2011، ص101

الإطار العام للدراسة

و هذا ما يجعل مباريات المصارعة و منافساتها مليئة بالإثارة و الانفعالات التي تؤدي الى قلق اللاعبين .

وبناء على ذلك فإنه تم صياغة تساؤل الدراسة على النحو التالي:

كيف ينعكس مستوى التحضير الذهني على الوصول للمستوى العالي عند مصارعي الثانوية الرياضية الوطنية درارية؟

وتتدرج تحت هذه الإشكالية العامة ثلاث تساؤلات جزئية

02. الأسئلة الجزئية

-كيف ينعكس التصور الذهني عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي؟

-كيف ينعكس مستوى الاسترخاء عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي؟

-كيف ينعكس مستوى التركيز عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي؟

3-الفرضية العامة:

انعكاس مستوى التحضير الذهني على الوصول للمستوى العالي عند مصارعي الثانوية الرياضية الوطنية درارية

4-الفرضيات الجزئية:

-انعكاس مستوى التصور الذهني عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي.

-انعكاس مستوى الاسترخاء عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي

-انعكاس مستوى التركيز عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي.

5-أهمية البحث:

من المعروف ان كل دراسة تستمد اهميتها من طبيعة الموضوع الذي تتناوله من جهة و نوع المشكلات التي تطرحها من جهة اخرى بحيث يمكن حصر اهمية هذه الدراسة في التركيز على العوامل النفسية المؤثرة في ادائه، لذا يعتبر اللاعبين و المستوى العام للمنافسات الرياضية و في مقدمتها التصور الذهني الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من اكبر العوامل للنشاط الرياضي ، اذ ان شخصية اللاعب الرياضي تحتاج الى تحضيرات كبيرة نظرا لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه، لذا حصرنا دراستنا في معرفة انعكاس مستوى التحضير الذهني عند لاعبي المصارعة على الوصول على المستوى العالي.

6-اسباب اختيار الموضوع:

من بين الأسباب التي دفعتنا الى اختيار الموضوع هي:

-انتشار العديد من حالات القلق لدى اللاعبين قبل واثناء وبعد المباراة، الأمر الذي يمكن ان يكون له الأثر على مردود اللاعبين.

الإطار العام للدراسة

يتطلب دراسة يستعان بها من أجل العمل على استغلال هذا الجانب لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية.

-الرغبة في دراسة اي مشكل يعيق هذه اللعبة.

-نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالات القلق والخوف اثناء المنافسات.

-استمرار معاناة منتخب المصارعة من نقص كبير في مستويات الأداء وزيادة الفعالية والإنتاجية للاعبين.

7-اهداف البحث

ان المعالجة العلمية لأي موضوع تتطلب من الباحث تحديد اهدافه كونها خطوة مهمة لأي دراسة علمية يطمح الباحث الوصول اليها من هذا المنطلق فان هدف من دراستنا تتمحور حول عدة نقاط نذكر منها:

-معرفة اهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها منها:

-معرفة مدى تأثير الجانب الذهني على مستوى اداء اللاعبين.

-مساعدة اللاعبين على التحضير الذهني وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الأخيرة.

-توعية وتوجيه المسؤولين الى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي.

8-تحديد المصطلحات والمفاهيم:

ان اي دراسة لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة او البحث انطلاقا من هذا نتطرق الى شرح بعض المفاهيم الأساسية في موضوع الدراسة.

8-1-تعريف التحضير الذهني:

بانه نوع من التدريب الهادف الى الوصول لحالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية، مع زيادة القدرة على اعادة التكرار لتثبيت التحكم بالأداء، وتطوير نوعية النظام التدريبي، مع القدرة على الاسترخاء واعدة الشفاء والإعداد للمنافسات.¹

تعريف الإجرائي:

هو تحضير وتوقع لانفعالات توفعية او رمزية قد تحدث اثناء المنافسة، ويصاحبه اعراض نفسية وجسمية.

8-2-المراهقة:

التعريف الإجرائي:

المرحلة السنية للتلاميذ التي يتراوح أعمارهم بين (16-17) سنة والتي تتناسب مع المستوى الدراسي للطور الثانوي

¹أ.م.د. فراث جبار سعد الله ،أ.م.د. هه خال خورشيد الزهاوي ، التدريب المعرفي و العقلي لاعبي كرة القدم ، دار دجلة ناشرون و موزعون ، الطبعة الأولى 2011، ص101)

الإطار العام للدراسة

الدراسات السابقة والمشابهة

الدراسة الأولى وهي مذكرة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان " التحضير الذهني لدى

لاعبي كرة القدم 16-18 سنة

وكان التساؤل العام للعام لهذه الدراسة:

هل هناك دوافع لدراسة الجانب الذهني لدى لاعبي كرة القدم بدر الدين بو يوسف

وآخرون: دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد اثناء المنافسة الرياضية قسم الوطني الأول

"ب «صنفاكابر، مذكرة ليسانس غير منشورة، كلية العلوم الاقتصاديةوالعلوم التجاريةوعلوم

التسيير، / جامعة مسيلة، 2007)

ومن اهداف هذه الدراسة:

-لفت انتباه لأهمية التحضير الذهني والتحسيس لمدى معالجته

-ايجاد الأسباب والدوافع المؤدية للشرود والتشتت الذهني اثناء المنافسة الرياضية

انا نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:

-معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية

-معظم الاعبين يفقدون التركيز والانتباه

-معظم الأعبين لا يتقبلون الأخطاء

-معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر القلق

الإطار العام للدراسة

اما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي، اما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد اعتمد على استمارة استبيان وهي وسيلة جمع المعلومات ولكونه يسمح له بعملية جمع المعلومات وتحليله بسهولة.

الدراسة الثانية: مرئيز امنة: إثر برنامج تدريب العقلي لمهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد 2010، 2011 لنيل شهادة الدكتوراه

هدف البحث:

- ابراز مدى اهمية الجانب النفسي في اعداد لاعب كرة اليد.
- بناء برنامج لتنمية المهارات النفسية.
- ابراز دور مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي في الحد من السلوك العدواني.

فرضيات البحث

- تدريبات المهارات النفسية (الاسترخاء والتصور العقلي) تنعكس ايجابا في التأثير على السلوكيات العدوانية عند لاعبي كرة اليد خلال المنافسات.

الفرضيات الجزئية

- تدريب مهارة الاسترخاء يساعد الرياضي على اكتساب الراحة النفسية العصبية اثناء المنافسة في رياضة كرة اليد النخبوية، ويسمح له بدخول المنافسة بطاقة ذهنية عالية مما يزيد رزاقته وهده وهده وخفته ونشاطه.

- تدريب مهارة التصور العقلي يكسب لاعب كرة اليد صورة قبلية لمجريات المنافسة فريق النخبوية مما يؤثر على سلوكياته العدوانية بطريقة ايجابية.

الإطار العام للدراسة

-منهج البحث: اعتمدت الباحثة على تأمنهالتجريبي.

-العينة وكيفية اختيارها: 14 لاعب وهم مجموعة لاعبي فريق كرة اليد الأولمبي مسيلة.

ادوات البحث: الاستبيان، البرنامج التدريبي

اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة

التدريب المنظم والمستمر والمقنن على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي.

-التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يساعد لاعب كرة اليد النخبوي على

التحكم في انفعالاتهم، وضبط مستوى اليقظة وكذلك مواجهة القلق.

-اظهرت ان الإعداد النفسي لا سيما التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي له

اهمية كبيرة كغيره من الإعدادات الأخرى.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

التحضير الذهني

تمهيد:

تعد فكرة التحضير الذهني من الأفكار القديمة التي بدأت في اواخر القرن التاسع عشر، وتعد من الموضوعات الحديثة في ايامن هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة، ولزيادة شدة المنافسة، مما أدى للتوجه نحو مختلف انواع الطرائق التعليمية والتدريبية ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المطلوبة، ومن هذه الطرائق التحضير الذهني والذي يعد من الطرائق التعليمية المتميزة باحتوائه على عوامل فير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى.

مفهوم التحضير الذهني:

يستعمل مفهوم التدريب في الكثير من المجالات ويقصد به تلك العمليات التي تهدف إلى أداء معين من خلال التمرن على مهام حركية باستعمال كل المتطلبات اللازمة لتحقيق هذا الهدف. ويعرف مارتن (Martin)¹ التدريب على أنه العمليات التي تحدث تغيرات للحالة البدنية، الحركية، المعرفية و العاطفية. و يشير دوران (M. Durand)² إلى تعريف التدريب على أنه "مجموعة طرق مخططة بهدف تحسين الأداء الحركي" و أضاف إلى ذلك أن التدريب يتألف من أقسام تعمل لتنمية المهارات البدنية، الحركية و النفسية. ومن هذا المنطلق يمكن القول أن التدريب عملية تربوية تعليمية يتم من خلالها تكوين الفرد و إعداده حتى يتمكن من أداء المهام التي تسند إليه في ظروف حسنة، هذا ما أكده محمد حسن علاوي في تعريفه للتدريب الرياضي³ حيث أشار أن "التدريب الرياضي عملية تربوية و تعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسة الرياضية في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية".

نحتفظ من هذا التعريف بمصطلح الإعداد أو التحضير الذي يحمل مفهوم خاص في المجال الرياضي، و يختلف الخبراء لتحديد مكونات التحضير الرياضي بينما يتفق الكثير على أنه يشمل أربعة جوانب أساسية⁴: التحضير البدني، التحضير الفني أو الحركي، التحضير

¹.15. WEINECK, J. Manuel d'entraînement 4eme édition éditions VIGOT Paris 2001 pp

²رولان دورون، فرنسواز بارو تعريب فؤاد شاهين موسوعة علم النفس المجلد الأول عويدات للنشر و الطباعة بيروت - لبنان 1997، ص 411.

³محمد حسن علاوي علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية دار الفكر العربي القاهرة 2002 ص 18.

⁴.11. THOMAS, R. La préparation psychologique du sportif 2eme édition éditions VIGOT Paris 1994. pp

التكتيكي أو الخططي و التحضير النفسي أو الذهني.و تشترك مختلف الصفات و المهارات و القدرات في الأداء الرياضي بحيث ترتبط بعضها البعض ارتباطا وثيقا في غضون أية عملية من العمليات التنمية و التطوير، نظرا لأن مختلف النواحي الوظيفية و العضوية و النفسية للفرد ما هي إلا وحدة واحدة متكاملة¹. يمثل التدريب الذهني أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث و قد زاد انتشاره و تطبيقه و خاصة في رياضة المستويات العالية بعد أن دعمت نتائج البحوث و الدراسات الدور الذي يقوم به في مجال اكتساب و تنمية المهارات الحركية، و التحضير للدخول في المسابقات، و ما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا في تحقيق التفوق².و يستعمل مصطلح التدريب الذهني أو تدريب المهارات النفسية للإشارة إلى العملية التي يتم في غضونهما تعليم و تدريب المهارات النفسية في إطار التدريب الرياضي، و ذلك من خلال برنامج تربوي و تعليمي منظم يهدف لمساعدة الفرد لاكتساب و إتقان مهارات نفسية معينة و التي بدورها تساهم للارتقاء بمستوى الأداء لدى الرياضي. في الكثير من الأحيان نجد خلط بين بعض المفاهيم بحيث لا يدرك بعض المدربين الفرق بين التحضير الذهني والتدريب الذهني كذلك علاقة التصور الذهني بالمفاهيم السابقة. لقد أشار تارجت (C. Target) أن التحضير الذهني مفهوم شامل يحوي كل المفاهيم الأخرى بالإضافة إلى العلاقة التي تربط المدرب، الرياضي كذلك البرنامج و المحتوى المقترح، التدريب الذهني هو مجموعة من الطرق و التقنيات و الوسائل المستعملة في التدريب الرياضي لهدف الارتقاء بالأداء و

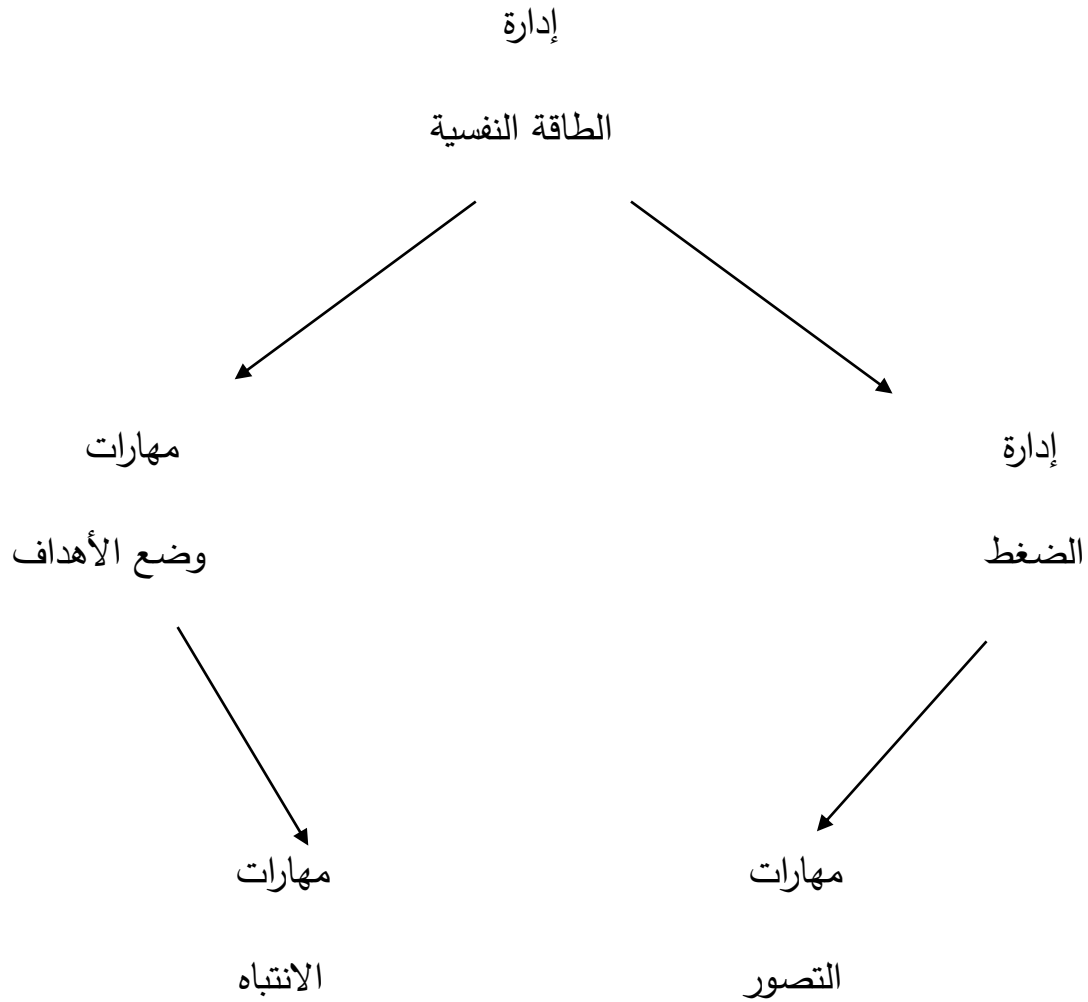
¹محمد حسن علاوي علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية دار الفكر العربي القاهرة 2002 ص 23.

²محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال التدريب العقلي في التنس دار الفكر العربي الطبعة الأولى القاهرة 1996 ص 05.

التحكم الحركي للمهارات الرياضية، بينما التصور الذهني هو أداة عمل و الوسيلة المركزية و الأساسية في التدريب الذهني¹. و أشار العديد من الباحثين إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية (الذهنية أو المعرفية) المرتبطة بالممارسة الرياضية، و التي بشأنها تساعد الرياضي سواء كان في مراحل التعلم أن يكتسب بسهولة و بسرعة المهارات الجديدة، أو كان في مراحل التثبيت أن يتقن أدائه و يحقق أحسن النتائج. و من أهم النماذج التي تحدد المهارات النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية ما يلي:

1 . النماذج المحددة للمهارات النفسية المرتبطة بالرياضة:

حسب محمد حسن علاوى (2002، ص 194) من أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة هو النموذج الذي اقترحه "راينر مارتنز" (Martens) (1987) الذي يتضمن خمس مهارات نفسية مرتبطة بعضها البعض و تتفاعل فيما بينها كما هو مبين في الشكل الآتي:

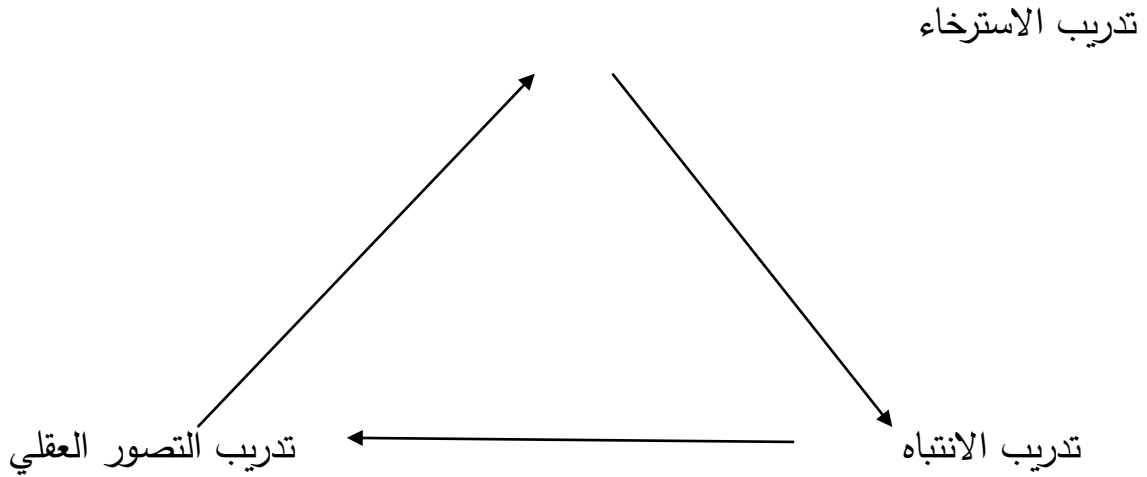


الشكل رقم (01): نموذج "مارتنز" يمثل العلاقات الارتباطية و التفاعلية بين المهارات النفسية الخمس

قدم حسن علاوى نقد لنموذج مارتنز معتمداً على بعض الدلائل¹ و التي من خلالها أكد عن عدم ارتباط و تفاعل بعض المهارات مثل مهارة إدارة الطاقة النفسية المرتبطة بالاستثارة و التنشيط ، مهارة إدارة الضغط و هي عبارة عن مهارة مركبة تجمع ما بين مهارتي الاسترخاء و التصور الذهني، بينما مهارات وضع الأهداف التي تتدرج ضمن عملية بناء و تنمية الدافعية

¹محمد حسن علاوي علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية دار الفكر العربي القاهرة 2002 ص 194.

عند الرياضي. و اقترح بذلك نموذج يتضمن ثلاث مهارات أساسية و أطلق عليه اسم نموذج علاوي كما هو مبين في الشكل:



الشكل رقم (09): نموذج "علاوي" يمثل العلاقات التفاعلية بين المهارات النفسية (العقلية)

الثلاث

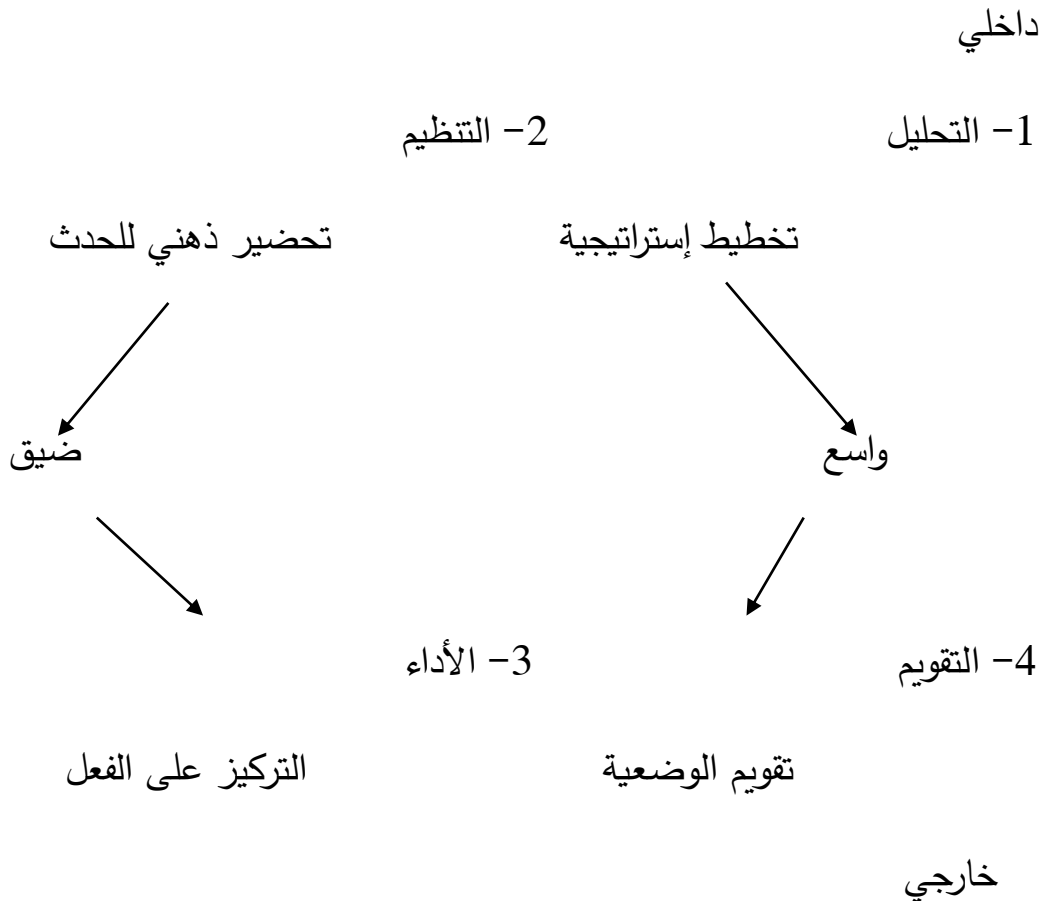
1.1. تدريب الانتباه:

التدريب على مهارة الانتباه يتمحور حسب نيدفر (R. M. Nideffer) 1979 حول بعدين أساسيين¹ ، أولهما **اتجاه** الانتباه حيث يمكن أن يكون خارجي موجه نحو المثيرات الموجودة في المحيط الخارجي، أو يكون الاتجاه داخلي أي موجه نحو المثيرات المنبعثة من داخل الجسم كالأفكار و الأحاسيس و التصورات.

¹محمد حسن علاوي المرجع نفسه ص 278.

البعد الثاني يتعلق باتساع الانتباه حيث يمكن أن يكون واسع لاستقبال عدد كبير من المثيرات كما هو الحال في بعض الأنشطة الرياضية التي تطلب من اللاعب الانتباه الواسع كالألعاب الجماعية حيث يستوجب رؤية واسعة لتحركات اللاعبين المنافسين و اللاعبين لنفس الفريق، كما يمكن أن يكون الانتباه ضيق كما هو الحال لبعض الرياضات التي تتطلب دقة و تركيز في الأداء كرياضة الرماية و مهارة التصويب نحو الهدف في كرة السلة مثلاً.

من خلال البعدين الأساسيين للانتباه السابق ذكرهما (اتجاه الانتباه، اتساع الانتباه) حدد الخبراء¹ كما هو موضح في الشكل الآتي، أربعة محاور تتأسس عليها عملية معالجة المعلومات للمثيرات المستقبلية من المحيط الخارجي أو المثيرات المنبعثة من داخل الجسم.



الشكل رقم (03): المحاور الأربعة للانتباه في معالجة المعلومة (حسب نيدفر)

الشكل يوضح المحاور التي يستخدم فيها الانتباه أثناء المعالجة للمعلومات التي تستقبلها

أعضاء الحس و يتم على أساسها برمجة الفعل الحركي:

(* المحور متسع- داخلي: يوجه الانتباه إلى التفكير و التحليل و تحديد الاستراتيجيات التي تبني عليها الاستجابات المناسبة للموقف.

* المحور ضيق- داخلي: يوجه الانتباه إلى التنظيم الذهني للأساليب المستعملة في مواقف معينة، و يركز الانتباه إلى نقاط محددة مثل التركيز على خطة لعب، المراجعة الفكرية لمواقف مشابهة، التصور الذهني لأداء معين.

* المحور ضيق- خارجي: يتم التركيز على الأداء و يوجه الانتباه إلى النقاط الأساسية لنجاح الفعل الحركي.

* المحور متسع- خارجي: يوجه الانتباه إلى المعلومات العائدة (التغذية الراجعة) لتقويم الأداء و ضبط الفارق على أساس النموذج المرجعي لتعديل الأداء.

1. 2. تدريب الاسترخاء:

يعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط، يسمح بإعادة الشحن و الاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية و العقلية و الانفعالية و يتميز الاسترخاء بغياب النشاط و التوتر، و هو فترة من السكون و إغفال الحواس. و يمثل الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في

التحضير للمنافسات حيث يساهم في خفض التوتر و الاستثارة غير المطلوبة، كما يعتبر القاسم المشترك في جميع برامج التحضير النفسي و المدخل الأساسي للاسترجاع حيث يتوقف نجاح و فعالية التدريب الذهني على مدى إتقان هذه المهارة النفسية¹.

و يستعمل بعض المختصين بشكل مترادف التدريب على مهارة الاسترخاء و التدريب على مهارة تنظيم الطاقة النفسية بحيث أشار البعض² أن الطرق المستخدمة في تنظيم الطاقة النفسية متمثلة في الاسترخاء بشكله العام و أنواعه المتعددة مثل الاسترخاء التخيلي، الذاتي، العضلي، التغذية الرجعية و الاسترخاء التعاقبي الذي يعتبر حسب البعض من أفضل الطرق التي تتناسب و المجال الرياضي³.

و أوضح محمد حسن علاوي أن في نموذج "مارتنز" الذي يحدد المهارات النفسية الخمس يستعمل مفهوم "إدارة الضغط" في إطار متشابه لمفهوم الاسترخاء بمعناه الشامل سواء كان تدريب الاسترخاء التدريجي و بعض أنواع الاسترخاء الأخرى لإدارة الضغوط البدنية، أو تدريب التصور الذهني و ما يرتبط به من الكلام الذاتي أو إيقاف التفكير كمحاولة لإدارة الضغوط المعرفية⁴.

و يشير أنزيو (D. Anzieu) أنه بعد التركيز على الإحساس ذي الأصل الجسدي، بالإمكان الانتقال إلى التركيز على الصور العقلية ثم على مفاهيم مجردة⁵. و التركيز يتطلب

¹ محمد العربي شمعون التدريب العقلي في المجال الرياضي الطبعة الأولى دار الفكر العربي القاهرة 1996 ص 168-169.

² محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال التدريب العقلي في التنس دار الفكر العربي الطبعة الأولى لقاهرة 1996 ص 74.

³ محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال نفس المرجع ص 75.

⁴ محمد حسن علاوي علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية دار الفكر العربي القاهرة 2002 ص 195.

⁵ رولان دورون و فرنسواز بارو، تعريب فؤاد شاهين موسوعة علم النفس، عوידات للنشر و الطباعة بيروت 1997 ص 938.

جهدا كبيرا و إرادة قوية و هذا حسب متطلبات الموقف، و كلما ازداد تعقيد المثيرات ازدادت صعوبة معالجتها، مثل ما هو معروف في بعض المواقف الرياضية حيث يشير بعض المدربين أن ضعف مستوى لاعبيهم أو فرقهم ناتج عن فقدان التركيز أثناء المنافسة، كما نستمع في الكثير من المناسبات تصريح بعض الرياضيين مبرا خسارته و فشله في المنافسة بسبب عدم التركيز الجيد أو تشتت انتباههم.

1. 3 . تدريب التصور العقلي أو الذهني:

هناك نوعين من التصور الذهني يمكن التدريب عليهما بنسب متفاوتة حسب نوع الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد، كذلك الحواس التي تستدعي عملية التصور. و يتطلب التصور الذهني في الكثير من الأحيان استخدام عدة حواس، غالبا يتم الاعتماد أساسا على حاسة البصر إلا أن حواس أخرى لا تقل أهمية مثل الحس الحركي، و الحس التوازني، السمع، الشم و اللمس، و يشير بعض المختصين¹ أن الاعتماد على عدة حواس يؤدي إلى صور أكثر حيوية قريبة من الواقع.

النوع الأول من التصور يسمى داخلي يتضمن تصور موقف معين من الداخل و كأن الإنسان يحمل آلة التصوير و يشاهد المحيط الذي يدور من حوله بدون أن يرى نفسه، و يستخدم هذا النوع من التصور في مواقف رياضية كثيرة مثل تصور الجمهور في المدرجات، تصور خطط اللعب ... و تستعمل أكثر حاسة البصر في هذا النوع من التصور.

¹Weinberg , R. S. Gould , D. Psychologie du sport et de l'activité physique éditions Vigot Paris 1997 pp. 291

النوع الثاني يسمى خارجي و هو الذي يمكن من خلاله الفرد رؤية نفسه كما لو كان يشاهد شريطاً سينمائياً و هو مسجل فيه ليرى تصرفاته و حركاته، هذا النوع من التصور يسمح للفرد استرجاع ذهنيا طريقة الأداء الصحيحة للتعرف على الأخطاء و تقويم أدائه كما هو الأمر في الجمباز مثلاً. و في هذه الحالة يستعمل أكثر الإحساس الحركي و التوازني.

و ينقسم التدريب على هذين النوعين من التصور (التصور الداخلي و التصور الخارجي) على أساس بعدين هامين، البعد الأول يتمثل في تمكن الفرد من استحضار الصور الذهنية حتى تكون واضحة هذا ما يعرف بوضوح الصورة (vivacité de l'image)، و من العوامل المساعدة على استحضار الصور الذهنية واضحة هي استخدام كل الحواس التي تجعل الصورة أكثر وضوحاً و تفصيلاً. البعد الثاني يكمن في ثبات و استقرار الصور التي يستحضرها الإنسان في ذهنه و هو ما يعرف بالتحكم في الصورة (contrôle de l'image)، و من الضروري أن يتمكن الفرد السيطرة على الصور التي يستدعيها في موقف معين سواء كان ذلك من خلال تسارع الصور (سريعة أم بطيئة) أو الزوايا (تصور شيء من زوايا مختلفة) و هذا التحكم يسمح للفرد بأن يتصور ما يريد إنجازه بالضبط بدلاً من أن يكون التصور محدود.

1. 4. علاقة التصور الذهني بمهارتي الانتباه و الاسترخاء :

يعتبر التصور الذهني من العناصر الهامة و المركزية في التدريب الذهني¹، و يمثل مهارة نفسية عند الفرد يمكن تعلمها و اكتسابها، لها تأثير فعال على كثير من العمليات المعرفية و الانفعالية في شتى المجالات، و يذكر محمد حسن علاوي (2002، ص 256) أن التصور الذهني له فعالية في العديد من الاستخدامات في المجال الرياضي يذكر منها في الجدول الآتي

أمثلة تطبيقية	استخدام التصور العقلي (أو الذهني)
تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور أداء مهارة الإرسال في كرة الطائرة أو حركة مركبة في الجمباز.	1- المساعد في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها.
تصور أداء جملة تكتيكية (خطية) في كرة القدم.	2- المران الخططي.
تصور بعض مشكلات الأداء و محاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف و تحقيق الأداء الأفضل.	3- حل مشكلات الأداء.
تصور الاسترخاء العضلي للتحكم في الاستثارة و	4- المران على المهارات

¹ C. TARGET Manuel de préparation mentale éditions Chiron Paris 2003 pp : 500.

النفسية.	الضغط و القلق و كذلك تصور الانتباه للتركيز على جوانب معينة.
5- التحكم في الاستجابات الفسيولوجية.	تصور سرعة دقات القلب و سرعة التنفس و درجة حرارة الجلد.
6- مراجعة الأداء و تحليله.	تصور الأداء السابق كمراجعة عقلية و تحليل نقاط القوة و الضعف في هذا الأداء.
7- تحسين الثقة بالنفس و التفكير الإيجابي.	تصور الأدوات الناجحة السابقة و تركيز التفكير الإيجابي في هذه النجاحات.
8- الاستعداد للأداء في ظروف معينة.	تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف المعينة كرداءة الجو أو مواجهة منافسين معينين، و تصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تعبئة اللاعب نفسيا.
9- المساعدة في تحمل الألم و سرعة استعادة لشفاء بعد الإصابة.	التصور العقلي لألم الإصابة و محاولة تحمله و تصور عقلي لأداء حركي معين في حالة عدم القدرة على الأداء الفعلي حركيا.

الجدول رقم (04): الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي (أو الذهني)

من خلال هذا الجدول يمكن القول أن التصور الذهني هو لب عملية التدريب على المهارات النفسية حيث نلاحظ أنه يمكن الحصول على الاسترخاء باستخدام التصور، كذلك تركيز الانتباه في موقف معين من خلال تصوره لذلك الموقف و قراءة كل ما يحمله من مثيرات و معلومات ليعالجها في الوقت المناسب. لكن لا ننسى أنه من الضروري لاستحضار صور ذهنية ينبغي على الفرد أن يكون في حالة نفسية مناسبة تتطلب التركيز و الاسترخاء. على هذا الأساس يشير بعض المختصين¹ أن مهارة التصور الذهني هي بمثابة القاعدة الأساسية للتحضير الذهني.

2. دور و أهمية تدريب المهارات النفسية:

يشكل التحضير النفسي للرياضيين إحدى العوامل الأساسية للتفوق الرياضي و الوصول للمستويات العالية و تحقيق النتائج ذات القيمة العالمية، ذلك لأن التقويم الدقيق لنتائج الدورات و البطولات الدولية و القارية و الأولمبية قد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي من حيث أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين يسير شأنه في ذلك شأن التحضير البدني و المهاري و الخططي طبقاً لمخطط ينفذ على فترات، و بذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني و التحضير التكتيكي جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية و تدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية.

1 OSTRANDER, S. SCHROEDER, L. Les fantastiques facultés du cerveau éditions Laffont Paris 1980 pp164.

و التحضير النفسي عمل دؤوب و دائم يشكل مراحل التكوين و ارتقاء القدرات النفسية فهو يسعى إلى خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الإيجابية التي ترتكز على المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة كما يسعى لتشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي.

و أشارت الدراسات¹ أن التفوق يكون لصالح الرياضيين الذين يتميزون بتحضير جيد للجانب النفسي إذا كان لديهم نفس الاستعداد البدني و الفني. كما أن الفرد يكتسب و يتقن المهارات الحركية بعد تعلمها و التدريب عليها، فإنه لا يتمكن التحكم في المهارات النفسية و استخدامها حسب متطلبات الموقف إلا إذا تدرب عليها من خلال برنامج مقنن يندرج ضمن البرامج التدريبية.

3 . أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية:

بعدما أكدت الدراسات و البحوث أن التحضير النفسي بصفة عامة و التدريب الذهني على الخصوص له تأثير على مردود أداء الفرد و سهولة تعلمه للأشياء، قد يتساءل الباحث عن الأسباب التي أدت للمربين و المدربين إلى ترك هذا الجانب الضروري لتكوين و تحضير الرياضي الناجح و عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية عكس ما هو موجه للجوانب الأخرى للتدريب الرياضي. و أشار العديد من الباحثين مثل واينبرج و جولد (1997، ص. 249 - 252) كذلك محمد حسن علاوي (2002، ص. 202-204) أن من أهم الأسباب التي أدت

¹CALMELS, C. FOURNIER, J. SOULARD, A. ARRIPE-LONGUEVILLE, F. Influence relative d'un programme d'entraînement mental et d'une « expérience naturelle » sur les stratégies mentales compétitives Journées nationales d'étude de la SFPS Toulouse 30-31 mars 2000.pp : 143-146.

إلى عدم إعطاء للجانب النفسي أهميته اللازمة و الاهتمام بالتدريب الذهني بصورة كافية و منتظم تعتمد على أسس علمية و منهجية صحيحة، و تتلخص هذه الأسباب إلى ما يلي:

3-1- المعارف و المعلومات الخاصة بالتدريب الذهني:

العديد من المربين و المدربين الرياضيين ليست لديهم المعلومات و المعارف الخاصة بالتدريب الذهني، أي لا يعرفون التقنيات و الطرائق المستعملة لتعليم و اكتساب المهارات النفسية الضرورية لنشاط رياضي معين كذلك التدريب على بعض المهارات ليستخدمها المتعلم في موقف من المواقف.

قد نسمع في كثير من الأحيان بعض المدربين يقدمون توجيهات للاعبينهم أثناء المنافسات تتمحور حول قدرة الانتباه و التركيز، الاسترخاء و التفكير الاستراتيجي، التخيل و التصور، الثقة بالنفس و الإرادة إلخ... لكن نتساءل إذا ما كان الرياضي قد تدرب على هذه المهارات حتى يتمكن من تطبيقها في المواقف المناسبة ؟

في الحقيقة لا يمكن تطبيق مهارات ما لم يكن الفرد قد تدرب عليها في السابق سواء كانت مهارات حركية المتعلقة بالأداء الرياضي أو المهارات النفسية المتعلقة بالتحكم في هذا الأداء و تطبيقه في مختلف الظروف. لا يمكن الحصول على نتائج مرضية إذا لم يتمكن المربي أو المدرب من تخطيط برنامج للتدريب الذهني و العمل على تطبيقه بطريقة منتظمة و منهجية أثناء التدريبات، كذلك حث الرياضي على استخدام المهارات النفسية المناسبة لحل مشكل معين. و منه تصبح القدرة المعرفية للمدرب ذات أهمية بالغة، و كما يشير المثل "فاقد

الشيء لا يعطيه" ومنه عدم اهتمام المربين و المدربين بتعليم و تدريب رياضيههم على المهارات النفسية قد يكمن في افتقارهم للمعلومات و المعارف المرتبطة بالتقنيات و الطرائق المستعملة لتعليم و اكتساب هذه المهارات.

3-2- الوقت المخصص للتدريب الذهني:

بالرغم من أهمية العناصر البدنية و الحركية التي يجب تطويرها عند الرياضي، تبقى القدرات الذهنية من المكونات الأساسية لتفعيل و الحفاظ على هذا التطور و كسب المزيد من النجاح، لكن البعض من المربين و المدربين لا يخصص الوقت الكافي لتنمية و تطوير هذه القدرات بحجة أن الوقت المخصص للحصص التدريبية غير كافي و أن التدريب على المهارات النفسية قد يلقي بالمزيد من الأعباء على الرياضيين. و يعتقد البعض الآخر أن التدريب على القدرات البدنية و المهارات الحركية كذلك الاستراتيجيات الخطئية يأخذ الكثير من وقت التدريب ليس لهم المزيد من الوقت للتدريب على المهارات النفسية.

3-3- بعض المفاهيم الخاطئة:

الكثير من المدربين لديهم اعتقادات خاطئة حول المهارات النفسية و كيفية التدريب عليها، منهم من يظن على أنها فطرية لا يحتاج الفرد التدريب عليها، لكن الحقيقة أن المهارات النفسية مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية و القدرات البدنية يمكن تعلمها واكتسابها و التدريب عليها.

البعض الآخر يعتقد أن تطوير المهارات النفسية لا يحتاج إلى فترة طويلة و تدريبات مستمرة بل يمكن اكتسابها و إتقانها في فترات قليلة لا يتطلب في ذلك برنامج مخطط لفترات قصيرة و طويلة المدى، و هذا الاعتقاد خاطئ لأن كل الجوانب للتدريب الرياضي تحتاج إلى استمرارية في العمل و أن مفعوله لا يظهر بصورة واضحة إلا بعد فترات تدريبية مستمرة و مقننة.

هناك من المدربين الذين يعتقدون أن التدريب الذهني و التحضير النفسي عموما يصلح فقط للرياضيين الذين يعانون من بعض المشاكل النفسية، أو عكس ذلك يصلح إلا لرياضيي النخبة و الذين يقبلون على المنافسات ذات المستوى العالي. و الحقيقة عكس ذلك تماما بحيث يصلح التدريب الذهني لكل الفئات مهما كان المستوى، شأنه شأن الجوانب الأخرى للتدريب الرياضي يؤخذ بعين الاعتبار بنفس درجة الأهمية منذ بداية الممارسة الرياضية و عبر مختلف مراحل التعلم و التكوين إلى أن يدرك الممارس المستويات العالية.

4 - تكوين المكونين في المجال الرياضي:

تعتبر مهنة التدريب و التكوين في المجال الرياضي من المهام الأساسية والهامة في العملية التربوية و التكوينية للأجيال الصاعدة، و يمثل المربي الرياضي أو المدرب أحد المتغيرات الصعبة التي تواجه الرياضة و المسؤولين سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية، فهم كثيرون ولكن ما هي صفات المدرب التي تأهله لمهام التدريب في إطار المنهجية الصحيحة. يتميز المربي الناجح بخصائص عدة، يجب أولاً أن تكون لديه

الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم واجباته، ملم بأفضل تكوين علمي وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال التدريب¹.

ويعرف مفتي إبراهيم حماد المدرّب الرياضي على أنه "الشخص التربوي المؤهل المتطلع لمهمة التخطيط وقيادة عمليات التدريب والمنافسات الرياضية للفرق واللاعبين"². لذا فإن تكوين المدرّب علميا ومهنيا له أثر كبير في تكوين و تحضير اللاعبين والفرق الرياضية للوصول بهم إلى المستويات العالية.

4-1 صفات و مميزات المدرّب الرياضي:

نظرا لمهام المدرّب القيادية فيجب أن تتوفر لديه بعض الصفات، ومن بينها التأهيل المعرفي و الفني المناسب لكل ما يتعلق بالمهام التي يقبل عليها، و أن يتصف بتصرفات حسنة و ثقافة عامة و رياضية عاليتين، متمسكا بمعايير الأخلاق و القيم وكذا الاتصاف بالسمات النفسية و الشخصية الإيجابية، والأهم في كل هذا أن يكون المدرّب قادرا على حسن القيادة والتصرف وهو المثل الأعلى للرياضيين من حيث الخلق ومستوى الفهم والذكاء، بإمكانه أن يلعب دور الأخ أو الوالد للرياضيين، مع الحرص على تنمية علاقته بأولياء الرياضيين إن أمكن، و يستوجب عليه السهر على بث روح الجماعة والعمل الجماعي بين أطراف الفريق وابتعد عن كل ما يفرق بينهم.

¹مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي التربوي مؤسسة المختار للنشر والتوزيع القاهرة 2001، ص 15.

² علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية منشأة المعارف بالإسكندرية

كما ينبغي على المدرب أن يتحلى ببعض السمات التي تؤهله لممارسة التدريب كالإصرار والقدرة على قيادة الأفراد، القدرة على التخطيط والتنظيم إلى جانب الحزم والنضج الانفعالي وتحمل المسؤولية وقبول النقد واتخاذ القرارات¹.

كما يستوجب على المدرب أن يكون:

- ملما بمعرفة واسعة ودقيقة بما يسمح له فرض عمله وأفكاره.
- له القدرة على معرفة وفهم أفراد فريقه.
- له القدرة الفائقة على ملاحظة لاعبيه.
- له القدرة على معرفة وفهم أفراد فريقه ومعاملتهم على أساس أنهم رجال قبل أن يكونوا رياضيين

رياضيين

➤ صبوراً في عمله ومتحكماً في نفسه في المواقف الصعبة.

➤ له القدرة على بناء علاقات مع أفراد فريقه.

4 - 2 مهام المدرب:

لا تقتصر مهام المدرب أو المربي الرياضي على تدريب الرياضيين أو الفريق وإيصال المعلومات الكافية حول تعلم التقنيات وكيفية تجسيدها ولا عن تطوير المهارات الحركية، ولا عن الإعداد البدني، بل على المدرب أن يتخذ سبيل التأطير العلمي مما يجبره أن يكون ملماً بكل الجوانب التي تتدخل بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في التدريب الرياضي لأنه بمثابة مجال متعدد الأبعاد ومتعدد التخصصات. و الرياضي بحاجة إلى تأطير كامل، شامل لكل الجوانب

¹CREVISIER, J. Foot- balle et psychologie, La dynamique de l'équipe Editions Chiron sport Paris 1985, pp : 33.

البدنية، النفسية، الاجتماعية، و الجانب المعرفي، دون أن ينسى البعد الثقافي و المعتقدات السائدة في المجتمع، فالمدرّب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل بأفراد فريقه إلى مستوى من النمو في اكتساب المهارات الحركية وفي تعلم تقنيات الاختصاص.

و بما أن مهام المدرّب عديدة و متشعبة، عليه أن يسعى جاهدا على تطبيق الوظائف

التالية:

- **وظيفة التلقين:** وتتمثل في توصيل المعارف والاتصال وتعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.
 - **وظيفة التنظيم:** تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرّب يقوم بعملية التقويم، التوجيه والتخطيط مما يجعله مسؤولا مباشرا وكاملا.
 - **وظيفة الاتصال:** تتمثل في ربط علاقات متينة بين المدرّب والمتدرب.
 - **وظيفة نفسية:** يسهر المدرّب في مهامه على نشاط وسلوك الرياضي في المواقف التدريبية والمنافسة على ضبط الحالات الانفعالية، النفسية والتوترات.
 - **وظيفة المراقبة:** وتتمثل في الإبراز والثناء على كل الأفعال التي تؤثر إيجابا في الرياضي.
- من خلال دراسة معمقة لهذه الوظائف، يبدأ عمل المدرّب مع الفريق وبحوزته قدرا كافيا من المعلومات التي تسمح له رؤية واضحة وشاملة تساعد في تخطيط جيد لأهداف الفريق على المستويين القريب والبعيد¹.

¹أمين أنور الخولي أصول التربية البدنية و الرياضة (المهنة و الإعداد المهني - النظام الأكاديمي) دار الفكر العربي الطبعة الأولى القاهرة

1996، ص 183.

4- 3 التنمية المهنية للمدرب:

التطور الذي عرفه المجال الرياضي الذي استوجب الأخذ بالأساليب العلمية والتكنولوجية، فضلا عن اتساع البنية المعرفية لطرق التدريب وأساليبه، و دخول العلوم الإنسانية فضلا عن العلوم البيولوجية في تطوير التدريب الرياضي، من الأمور التي تجبر المدرب الإطلاع للتعرف على المستجدات و الجديد في مجال تخصصه، لاسيما بعد أن أصبح تسجيل رقم جديد يحتاج إلى جهد وعلم، و أن الفروق بين المتسابقين أصبحت في أجزاء متناهية الصغر من الثانية. و نظرا لتعدد الميادين المتداخلة في التدريب الرياضي فإنه من الضروري أن يكون التكوين يؤهل المدرب للعمل في هذه المهنة.

نظرا للمهام المعقدة لإعداد الرياضي الناجح، ينبغي على المدرب أن تكون لديه مؤهلات تمكنه لأداء مهامه في أحسن ظروف و بطريقة منهجية فعالة، و ينقسم تأهيل المدربين إلى نوعين، الأول هو التأهيل الأكاديمي، و الثاني متعلق بمن لا يحملون شهادات أكاديمية ولكن يحملون شهادات لبعض الهيئات الأهلية غير أكاديمية التي قد تعبر عن الحد الأدنى لأسس التدريب الرياضي التخصصي، لكنها تبقى لا تصلح في مجال تدريس التربية البدنية والرياضية. الإعداد المهني هو كل العمليات التربوية التي يتعرض لها الطالب المعلم في مراحل إعداده، وهو يهدف إلى توعيته بالأهداف التربوية التي ينبغي أن يحققها عندما يصبح معلما،

كما تزوده بالمعلومات و المهارات و الاتجاهات التي تمكنه من القيام بمهنته في أحسن الظروف¹.

و حددت الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص (AAHPERD) خمسة مجالات معرفية ينبغي على المربي الرياضي و المدرب أن يدركها و يحسن التصرف معها وهي²:

- الجوانب الطبيعية للتدريب الرياضي.
- الجوانب الاجتماعية والنفسية للتدريب.
- نظريات وطرق التدريب الرياضي.
- أسس علم الحركة في التدريب الرياضي.
- الأسس الوظيفية الفسيولوجية للتدريب .

من بين هذه المحاور الأساسية للقدرة المعرفية التي يجب على المربي الرياضي و المدرب في تخصصه نجد الجوانب الاجتماعية و النفسية و الطرق التدريبية المناسبة لإعداد الرياضيين بصورة شاملة و كاملة بدنيا، نفسيا و اجتماعيا.

¹محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر الطبعة الثانية الإسكندرية 2004، ص 111.

²أمين أنور الخولي أصول التربية البدنية و الرياضة (المهنة و الإعداد المهني - النظام الأكاديمي) دار الفكر العربي الطبعة الأولى القاهرة 1996، ص 199 .

4- الوضع القانوني لمهنة التدريب:

لقد أصبحت الحاجة ملحة الآن لأشخاص مؤهلين للمهام التكوين و التدريب، وستزداد الحاجة أكثر في المستقبل، ولكن تبرز قضية الاعتبارات القانونية في عملية تأهيل المربي الرياضي و المدرب من المنظور التشريعي وليس فقط من المنظور الأكاديمي، و تحدد الهيئات التشريعية الرسمية الوضع القانوني للمهنة التدريب حيث تحدد شروط الالتحاق.

بناءا على المعطيات الرسمية المقدمة من طرف مديرية التكوين و البحث التابعة لوزارة الشباب و الرياضة، المتضمنة ملامح التكوين للمربي الرياضي و المدرب المكلف بمهام التدريب الرياضي، تحدد الملامح الآتية¹:

مستشار الرياضة:

- مدة التكوين خمس سنوات،

- شروط الالتحاق: شهادة البكالوريا بالإضافة إلى مسابقة الدخول أو السنة الثالثة ثانوي إذا كان المعني من رياضيي النخبة.

تقني سامي في الرياضة:

- مدة التكوين ثلاث سنوات،

- شروط الالتحاق: شهادة البكالوريا بالإضافة إلى مسابقة الدخول أو السنة الثالثة ثانوي إذا كان المعني من رياضيي النخبة.

مربي رياضي: يخضع إلى تصنيف حسب المؤهلات المعرفية التي اكتسبها،

¹Les formations spécialisées diplômantes du secteur de la jeunesse et des sports DFR/Formations spécialisées du MJS – Profils / janvier 2005

الدرجة الأولى:

- شروط الالتحاق: السنة الثالثة ثانوي بالإضافة إلى مسابقة الدخول،
- مؤهل لتنشيط، انتقاء و توجيه إلى تكوين أولي في اختصاص رياضي معين، و ذلك على مستوى المحلي.

الدرجة الثانية:

- شروط الالتحاق: متحصل على الدرجة الأولى بالإضافة إلى سنتين ممارسة ميدانية، و مسابقة الدخول،
- مؤهل لتكوين المواهب و توجيههم للتخصص إلى مستوى التحكم و الإتقان، و ذلك على مستوى الولائي أو الجهوي.

الدرجة الثالثة:

- شروط الالتحاق: متحصل على الدرجة الثانية بالإضافة إلى سنتين ممارسة ميدانية، و مسابقة الدخول،
- تأهيل عالي في تخصص رياضي، يشارك في تكوين المكونين، و ذلك على المستوى الوطني.

للإشارة أنه تم تكوين 2009 مربي رياضي و مدرب في الفترة ما بين 1998 و 2003 موزعين عبر القطر الوطني، بالإضافة إلى الأعداد المسجل من قبل و التي تمارس وظائفها ميدانيا، و

حسب الإحصائيات المقدمة¹ توحى أن عدد المربين و المدربين في الوقت الحالي غير كافي لتغطية حاجات المجتمع و ضمان تأطير كمي للشباب الموزعين عبر ولايات الوطن مما يستدعي إلى تكوين المزيد من المؤطرين.

بالرغم من كل هذه الانشغالات و كل هذه المجهودات لتوفير "الكم" للتأطير في مجال التكوين و التدريب الرياضي، لماذا لم تبرز على الساحة الوطنية أو العالمية أسماء أخرى ما عدا "مورسلي أو بولمرقة" و غيرهما من الذين ذكرت أسمائهم في المحافل الدولية، هل يمكن القول أن هؤلاء كانوا محضوضين بأن تكوينهم كان بين أيدي مربين و مدربين أكفاء، و هل يوجد في الجزائر من يمتلك الاستعداد و القدرة إلا هؤلاء الرياضيين المذكورين أم أنه من سوء حضهم لم يتكونوا على أيدي أشخاص مؤهلين لإعدادهم حتى الارتقاء إلى المستوى العالي. في هذا الإطار ينبغي البحث عن نوعية التأطير و ليس فقط عن الكمية، و من هذا المنطلق هل يمكن القول أن المربين و المدربين لهم جميع المؤهلات لإعداد رياضيين في أكمل وجه، و بصفة أكثر دقة نتساءل عن معرفة المربين الرياضيين و المدربين لعنصر هام في التدريب الرياضي الحديث ألا و هو التدريب الذهني.

5 - طرق التدريب الذهني:

تعددت طرق التدريب الذهني و اختلفت باختلاف زمن ظهورها و المجتمعات التي ظهرت فيها، منها ما يعود إلى عصور قديمة جدا كطريقة التأمل (Meditation) التي ظهرت منذ آلاف السنين في شرق آسيا و مازال استعمالها حتى يومنا هذا في بعض المواقف، و منها ما

¹Réforme du système de formation de l'encadrement des activités jeunesse et sport Direction de la formation et de la recherche – Ministère de la jeunesse et des sports 2005.

هو حديث النشأة كالبرمجة اللغوية العصبية التي أنشئت في الولايات المتحدة الأمريكية في السبعينات و تهدف إلى تغيير السلوك في بعض المواقف و تحسين قدرات و طاقات الفرد من خلال البحث على أفضل قنوات الاتصال بين الفرد و المحيط الذي يعيش فيه و التأثير المتبادل بينهما.

تجدر الإشارة أن أغلب طرق و تقنيات التدريب الذهني صممت للعلاج النفسي و تم إنشائها على أساس تيارات فلسفية و نظريات مختلفة، الهدف منها كان القضاء على بعض الاضطرابات النفسية و تحسين الصحة النفسية و الجسدية للفرد. و تجدر الإشارة إلى أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اخترعوا طريقة للعلاج النفسي عرفت باسم (اليوجا النفسية)، واشتملت تمرينات تلك اليوجا على عدة أوضاع و حركات للتنفس و للجهاز، بقصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخيله أو تصوره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره واجتيازه لأي عوائق¹.

في المجال الرياضي استعملت طرق التدريب الذهني في البداية بطريقة غير مباشرة عند الرياضيين الذين يعانون بعض المشاكل سواء للقضاء على الاضطرابات النفسية كالقلق، الخوف، الاكتئاب، أو تحسين بعض العوامل النفسية كالدافعية، التركيز و الاسترخاء ...، و بعد أن أثبتت الدراسات العلمية فعالية التحضير النفسي للرياضيين أصبح استعمال طرق

التدريب الذهني بطريقة مباشرة و مقننة أثناء التدريبات الرياضية، و تتمحور الطرق المستعملة في ثلاث مجموعات أساسية¹:

- الطرق التي تهدف إلى تنشيط و تنظيم الطاقة النفسية،
 - الطرق التي تهدف إلى تطوير الأداء الحركي،
 - الطرق التي تساعد لتحسين الاتصال بين الأفراد و العلاقات الجماعية.
- و يمثل التصور الذهني أحد الأبعاد الرئيسية في التدريب الذهني حتى أن هناك خلط في المفهوم، حيث يتعامل البعض مع التصور الذهني على أنه التدريب الذهني، لذلك تجدر الإشارة إلى أهمية التفريق بينهما و التعامل مع التصور الذهني كأحد المهارات المهمة في تدعيم الارتقاء بمستوى الأداء².

1 THOMAS, R. La préparation psychologique du sportif 2eme édition éditions VIGOT Paris 1994 pp 59.

محمد العربي شمعون. عبد النبي الجمال التدريب العقلي في التنس الطبعة الأولى دار الفكر العربي القاهرة 1996 ص. 68²

المبحث الثاني

التصور الذهني و مبادئه

التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعب من مهاراته النفسية و قدراته الذهنية على نحو لا يقل عن الاستفادة من مهاراته الحركية و قدراته البدنية، و يشير بعض الخبراء أن المهارات النفسية هي التي تساعد على تعبئة قدرات و طاقات الرياضي لتحقيق أقصى و أفضل أداء رياضي¹، مع التأكيد أنه يجب تطوير هذه المهارات من خلال برامج تدريبية خاصة لذلك الغرض.

1 - تعريف و أهمية التصور الذهني:

التصور الذهني من المهارات النفسية الأساسية التي يمتلكها الإنسان و يحقق من خلالها التفوق إذا استعملها في الاتجاه الإيجابي. و يرى محمد العربي شمعون أن التصور الذهني أو كما جاء في كتابه: "التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، و هو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق للفرد إدراكها.....و لا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة، و لكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل"².

أسامة كامل راتب تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي) الطبعة الأولى دار الفكر العربي القاهرة 2000 ، ص 3.1

محمد العربي شمعون التدريب العقلي في المجال الرياضي دار الفكر العربي القاهرة 1996 ص. 218.2

في نفس السياق عزّف أسامة كامل راتب التصور الذهني على أنه "وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي ..و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه"¹.

و ينظر محمد حسن علاوي إلى التصور الذهني على أنه "وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة....هو بمثابة عامل مساعد على إظهار اللاعب لأقصى قدراته الكامنة" و أضاف أيضا أن التصور "... لا يكون استرجاعيا فقط ، بل قد يكون توقعيا، أي تصور مظاهر أو أحداث مستقبلية، أو قد يكون مبتكرا أو مبدعا يبتكر و يبدع أفكارا و صورا جديدة لها معنى و يمكن أن تتحقق و تصبح واقعية"².

من خلال هذه التعاريف يمكن القول أن التصور الذهني من المهارات النفسية الهامة يتمكن الفرد من خلالها التفاعل و التكيف في موقف معيّن، و لولا هذه القدرة الخارقة لأصبح الإنسان مرتبطا فقط بالأشياء المدركة حيث يعكس في ذهنه إلا الأحداث المؤثرة عليه في نفس اللحظة، بينما إذا تمكن الفرد تصور أحداثا أو يراجع ذهنيا مواقف معيّنة يتحقق لديه فرص التفكير في الأساليب الملائمة حتى يتعامل معها بطريقة جيّدة في مواقف مماثلة.

¹أسامة كامل راتب مرجع سابق 2000 ص. 117.

²محمد حسن علاوي علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية دار الفكر العربي القاهرة 2002 ص. 248.

و تتم عملية التصور من خلال المعلومات المدركة و المسجلة في الذاكرة ليسترجعها الفرد في وقت معين حتى يتمكن من تحليلها و التمعن بها و بالتالي تسمح له التكيف في مواقف مماثلة، هذا التصور يكون استرجاعيا. كما يمكن أن يكون التصور إبتكاريا يبدع فيها الفرد أفكارا و صورا لم يدركها من قبل حتى يتوقع حدوثها و يستعد لمواجهتها و التفاعل معها. و تتضح أهمية التصور الذهني من خلال الاستعمالات العديدة التي توفر للفرد القدرة على حل بعض المشاكل و المساهمة في تحسين أدائه سواء كان الأداء متعلق بالمهارات العقلية مثل الشاعر و الكاتب و الفنان الذي يبتكر و يبدع في فنه، أو متعلق بالمهارات الحركية كما هو الشأن للاعبين في اختصاصهم الرياضي. و نحاول في الفقرات الآتية عرض أهم النظريات التي يتأسس عليها التصور الذهني بعد ذلك الاستخدامات المتعددة لهذه المهارة النفسية في المجال الرياضي.

2 - النظريات التي يتأسس عليها التصور الذهني:

لتفسير حدوث عملية التصور في ذهن الإنسان حاول العلماء من تقديم شروحات و توضيحات لهذه العملية بتأسيس نظريات يتمكن الباحث من خلالها فهم هذه الظاهرة، ومن بين أهم هذه النظريات نسلط الضوء على:

2-1- النظرية النفسية-العصبية-الحركية:

تعتبر هذه النظرية من أول و أقدم النظريات التي تفسر حدوث التصور الذهني و فعاليتها¹، أسسها كاربنتر (Carpenter) في 1894، و تشير هذه النظرية إلى أنه عند الأداء الحركي هناك سيال عصبي ينطلق من الجهاز العصبي إلى العضلات الناشطة، و يفترض أنه في حالة التصور الذهني لحركة معينة من غير أدائها الفعلي يسجل نفس النشاط العصبي (أي سيال عصبي من المخ إلى العضلات التي تؤدي هذه الحركة). هذا النشاط أقل نسبة من الذي يسجل أثناء الأداء الفعلي للحركة لكن كافي لإحداث نفس النتيجة. في ضوء ذلك فإنه من خلال التصور الذهني يستطيع الفرد أن يقوي الممرات العصبية للمهارة الحركية التي يريد أن يتعلمها أو يتقنها.

أول دراسة ميدانية أكدت هذه الفرضية هي دراسة جاكبسون (Jacobson) سنة 1931 الذي لاحظ أن أثناء تصور حركة ثني الذراع يسجل نشاط خفيف للعضلات المسؤولة لهذه الحركة. نفس الاستنتاجات سجلها سوين (Suinn) في 1972 و 1976 عند رياضيي التزلج على الثلج، و أكد أن التصور الذهني له أكثر فعالية عند أداء المهارات التي تتطلب دقة و تحكم كبيرين. و هناك دراسات أخرى دعمت هذه النتائج و أكدت على صحة النظرية منها دراسة هال (Hale) سنة 1982 و دراسة هاريس و روبنسون (Harris et Robinson) سنة 1986.

¹Thomas , R. La préparation psychologique du sportif éditions Vigot 2^{eme} édition Paris 1994 pp.106.

من خلال هذه النظرية يمكن القول أن الإنسان يستطيع تعلم و إتقان مهارة حركية من خلال التصور الذهني بفضل المراجعة الفكرية للحركة و ذلك بتكوين ممرات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة.

2-2- نظرية التعلم الرمزي:

تشير هذه النظرية على أن التصور الذهني يساعد على تكوين رموز للحركات المسجلة (تدخل الذاكرة) أي إعطاء رمز أو شفرة معينة لكل معلومة و بالتالي يكون الفرد أكثر ألفة و فهما للحركة، فإن الحركات حينئذ تصبح أكثر آلية لدى الرياضي من خلال فهمه للأداء و تكوين صور رمزية لها معنى معين للحركات أو صور لأنماط حركية.

من مؤسسي هذه النظرية ساكت (Sackett) سنة 1934 الذي أكد أن التصور الذهني يستخدم كنظام لتسجيل المعلومات في الذاكرة على شكل رموز أو شفرات تساعد المتعلم على فهم أكبر للمعلومات المستعملة، هذا التسجيل للمعطيات التي تحدد المهارة الحركية يكون ما يسمى بالبرنامج الحركي (أنظر الفصل الأول ص). من خلال التصور الذهني بإمكان الرياضي الحصول على فهم أدق للبرنامج الحركي و تطبيقه بنجاعة حسب المعطيات الخارجية (حسب نموذج شميدت) و ذلك بتنظيم جيد لمختلف الحركات التي تكون المهارة و تكوين ما يسمى بالمخطط الذهني للحركة¹.

¹Weinberg , R. S. Gould , D. Psychologie du sport et de l'activité physique Editions VIGOT Paris 1997 pp : 294.

2-3- فرضية القدرات النفسية:

أشار بعض الباحثون في علم النفس الرياضي أن التصور الذهني له تأثير على القدرات النفسية الأخرى التي تكوّن متطلبات النجاح في الأداء الحركي مثل قوة التركيز، ضبط التنشيط، تحديد الثقة بالنفس ... ، و كما أشرنا في الفصل الأول (صفحة) أن التصور من العمليات الذهنية التي لها علاقة بالقدرات الأخرى مثل الانتباه، الذاكرة، التوقع الحركي حيث يساعد التصور الذهني على الاسترخاء و التركيز أكثر و منه يتمكن الرياضي من تحليل أفضل للمعطيات المحيطة به تحته على التوقع و انتقاء الاستجابات المناسبة لذلك الموقف حي يستطيع برمجة الاستجابة و تخطيط للأداء في أحسن الظروف.

نشير أن أغلب المراجع تعتمد على النظريات الثلاث لتفسير حدوث عملية التصور الذهني و أثره على الأداء الإنساني، رغم ذلك سجلنا في مراجع أخرى نظريتين غير معروفتين في مجال علم النفس الرياضي لهما أهمية بالغة حسب بعض المختصين¹ لتفسير أدق للتصور الذهني و أثره على الأداء الرياضي.

¹ CALMELS, C. Intérêt des théories intégratives de l'imagerie pour la psychologie du sport. Congrès international de la S.F.P.S. INSEP Paris 2000 pp.116.

2-4- نظرية معالجة المعلومات النفس - فسيولوجية:

أسس هذه النظرية بيتر لانج (Lang 1977,1979) في إطار علم النفس الإكلينيكي لمحاولة ربط العلاقة بين التصور الذهني و السلوك الملاحظ على أساس الاستجابات النفسية الفسيولوجية. و يفترضبناء على هذه النظرية أن الصورة الذهنية ما هي إلا تنظيم وظيفي لمجموعة محدودة من الافتراضات المختزنة في العقل، و تتضمن وصف الصورة على أساس موقفين هما، الموقف الأول يعتمد على مثيرات/افتراضية التي تحدد المحتوى "السيناريو" المراد تصوره، الموقف الثاني يعتمد على استجابات/افتراضية التي تحدد الاستجابة لهذا المحتوى¹.

و الأساس في هذه النظرية هو أن الاستجابات الافتراضية تمثل الجزء الهام في تكوين الصور و تحديد السلوك، أي أن المثيرات الافتراضية ما هي إلا صور ذهنية تثير عقل الإنسان لتصور بدوره استجابات افتراضية و يحدد سلوكه بناء على ما يجده يناسب ذلك الموقف.

في مجال علم النفس الرياضي لم يكن هناك عدد كبير من البحوث تعتمد على هذه النظرية، بينما يقترح هال (Hale 1986) في هذا الصدد مجموعة من التوجيهات لمساعدة الرياضيين للارتقاء بالأداء الرياضي، تتمثل هذه التوجيهات في المزج بين الممارسة البدنية و الممارسة الذهنية مع ادماج استجابات افتراضية لتكوين صور ذهنية لمختلف المواقف الرياضية، جعل الاستجابات الافتراضية على شكل حوار داخلي لفظي، و يشير

¹محمد العربي شمعون التدريب العقلي في المجال الرياضي الطبعة الأولى دار الفكر العربي القاهرة 1996 ص 239.

زاجلر (Ziegler, 1987) أنه من الضروري تمثيل ظاهري للأداء الحركي (simulation réelle) أثناء تصور المهارة¹.

2-5- نظرية الرموز الثلاثة لأسين:

وضع أسين (Ahsen 1984) نظريته لتفسير جديد للتصور الذهني حيث أضاف بالمقارنة مع النظريات السابقة الذكر بعدا هاما، يتعلق الأمر بالمعاني التي تحملها الصور لدى الفرد، و يتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة الآتية: الصورة، استجابة حسية، معنى الصورة. الرمز الأول يمثل الصورة الذهنية التي عرفها أسين (حسب محمد العربي شمعون 1996، ص241): "بأنها استثارة حسية مركبة تحتوي على جميع الجوانب الحسية و هي داخلية في واقعها إلا أنها تمثل العالم الخارجي بدرجة حسية واقعية تساعد الفرد على التعامل مع الصورة كما لو كان يتعامل مع العالم الحقيقي"

الرمز الثاني يمثل الاستجابة الحسية، أي أن التصور الذهني كما أشارت إليه بعض النظريات السابقة الذكر، يؤثر على الجانب النفس فسيولوجي و يحدث تغيرات في الجسم. بينما الرمز الثالث يتمثل في معنى الصورة التي تم استدعاءها أو تشكيلها من قبل الفرد، أي أن كل صورة لها معنى عند شخص معين و أن تصور شيء معين لشخصين مختلفين يمكن أن يؤدي إلى اختلاف في المعاني التي تحملها الصورة الذهنية.

1 CALMELS, C. Ibid Paris 2000 pp.116.

من خلال هذا التقديم يمكن القول أن النظريات الموجودة حاليا تعتمد أساسا على المقاربة النفسية- البيولوجية، و المقصود بالشرط البيولوجي ما هو مرتبط بالجانب العصبي- الفسيولوجي، بينما يرى الباحث أن العمليات الذهنية مثل التفكير، التخيل و التصور مرتبطة بثقافة كل مجتمع و معتقداته و بالتالي كان أجدر أن يعتمد الباحثون على المقاربة الاجتماعية-الثقافية لتفسير حدوث التصور و فعاليته على الأداء الإنساني.

و لعل نظرية أسين (Ahsen 1984) قدمت تفسير أكثر تطورا و موضوعية من خلال التطرق إلى المعاني التي تحملها الصورة الذهنية تشير في محتواها أن المعنى مرتبط بما اكتسبه الإنسان في ماضيه، و الحقيقة أن الإنسان ليس مجرد آلة تعمل بطريقة تلقائية، أو مجرد أنظمة بيولوجية تسيروها أوامر نفسية-عصبية، بل هو مركب من أحاسيس و عواطف و ذاكرة على أساس ما اكتسبه في ماضيه بتفاعله مع بيئته الاجتماعية، و تفكير من منبع ما تحدده ثقافته و معتقداته.

فإن المجتمعات تختلف باختلاف معتقداتها و ثقافتها، فالمجتمعات العربية لها ميزات الخاصة تجعلها تختلف عن المجتمعات الأخرى، و بحكم موقعا ، تاريخها و ثقافتها القديمة أو التقليدية المتصلة بجذور الشخصية العربية الإسلامية كذلك ثقافتها المعاصرة المتأثرة بالغزو الثقافي الغربي، جعل من الرياضي العربي بصفة عامة و الجزائري على الخصوص يتميز بتفكير خاص و ربما قدرة خاصة للتخيل و التصور.

3 - الصورة الذهنية:

جاء في موسوعة علم النفس¹ أن الصورة العقلية أو الذهنية هي صورة من الصور الداخلية يتم من خلالها الفرد تمثيل لأشياء تم إدراكها سابقا أو بنيت من قبل خياله. و يحتفظ الإنسان من خلال تفاعله مع البيئة بآثار داخلية مؤقتة أو دائمة، الآثار الدائمة و المسجلة في الذاكرة الطويلة الأمد (أنظر الفقرة الخاصة بالذاكرة) هي معلومات مشفرة ترمز لأشياء مدركة أو خيالية بناءا على تصور الفرد لهذه الأشياء، فوجود الصور الذهنية تجعل عمليات التمييز و التذكر و التوقع ممكنة.

و يميزبياجيه (J. Piaget) بين الصور المولدة التي تسمح بتذكر الأشياء المدركة مسبقا و الصور الإستباقية أو التوقعية التي تتوجه إلى أحداث لم تدرك بعد. و التخيل هو القدرة على تكوين و تنشيط صور ذهنية إما من خلال التخيل المولد الذي هو بمثابة قدرة الفرد على إعادة تنظيم الآثار الذاكرة المتعلقة بأحداث اكتملت لكن تحت شكل جديد، و هذا يندمج مع قدرة التذكر، إما من خلال التخيل الخلاق الذي يتجلى بتصور أحداث محتملة، لكنها لم تدرك أبدا من قبل الفرد.

و جاء في نفس الموسوعة (المجلد الثالث، ص. 944) : " إن تيار فلسفة التصور، المستوحى من ديكارت يؤكد على الممثل الذي يحل كصورة عقلية تعيد إنتاج إدراك سابق، في غياب أي نشاط حواسي راهن. و فلسفة التأمل التي تعود بأصلها إلى هيغل (Hegel, F.)

¹رولان دورون، فرنسواز بارو تعريب فؤاد شاهين موسوعة علم النفس المجلد الثاني عويدات للنشر و الطباعة بيروت - لبنان 1997، ص 562.

تؤكد على دينامية العملية، على الجدلية المتواصلة بين النشاط العقلائي و الخصائص المختلفة لمواضيع العالم، التي لا يتجلى نتائجها في تجريدات تصويرية مجمّدة، و إنما في بناءات عقلية ناشطة مشحونة على الدوام بدلالات جديدة.....، كل تجربة ممكنة و قابلة للتصور، و كذلك كل معرفة تجريبية أو عقلانية تعود إلى التصور.

و تشيرقروبوت¹ (Grebot, E.) أنه يجب التمييز بين مختلف أنواع الصور، كما يمكن للفرد التمرّن على تكوين صور ذهنية باستخدام الحواس المختلفة، و من بين هذه الصور تذكر ما يلي:

الصور البصرية: استحضار ذهني صور لـ:

- وجه أو ملامح أحد الأشخاص،

- باب المنزل، لون الغرفة التي تقيم فيها، إلخ.....

الصور السمعية: محاولة السماع ذهني مختلف الأصوات:

- رنات الساعة، جرس المدرسة، رنات الهاتف، المنبه الصوتي لسيارة.

الصور اللمسية: كالقيام بتصور الإحساس باللمس مثلا تصور لمس طباشير، منشفة، جلد،

رمال، حرير، صوف.

الصور الحركية: التركيز على الشعور الحركي و على العضلات عند أداء بعض الحركات

كالتمدد، أخذ شيء من الأرض و الجلوس.

¹GREBOT, E. Images mentales et stratégie d'apprentissage éditions ESF Paris 1994 pp 63.

الصور الذوقية: كمحاولة الشعور عند تصور تذوقك الملح، السكر، الشكولاتة.

يمكن استخدام الأنواع المختلفة من الصور الذهنية في مواقف متعددة لحياة الفرد، مع الإشارة أنه بإمكان الفرد استحضار الصور الذهنية بطريقة مقصودة أم غير مقصودة، في المجال الرياضي يمكن استخدام الكثير منها خاصة ما يتعلق بالصور البصرية، السمعية و الحركية، و بدرجة أقل الصور اللمسية. كل هذه الصور و باستعمال الأحاسيس المختلفة تدخل في إطار الصور الذهنية، و السؤال الذي يطرح نفسه يتمحور حول معرفة الحالات التي يستخدم فيها التصور الذهني في المجال الرياضي.

و يعتبر التصور من العمليات المعرفية التي يتم من خلالها استدعاء الصور الذهنية، و لكي تكون عملية التصور ناجعة يتطلب من الفرد استخدام كل الحواس لاستحضار الصور أو الأفكار التي سبق و أن أدركها، أو إنتاج صور و أفكار جديدة في ذهنه¹. و من العمليات الأساسية التي تسمح الحصول على تصور فعال يحدد الخبراء² بعدين هامين، البعد الأول يتعلق بنوعية الصورة الذهنية حيث نجد القدرة على إنشاء صور واضحة ذلك يسمى "وضوح" الصورة (Vivacité de l'image) أي أن باستطاعة الفرد استحضار صور ذهنية لموقف معين مع تحديد بوضوح و دقة كل ما يتعلق بذلك الموقف من أشياء أو ألوان أو أصوات، كما نجد القدرة على التحكم في الصور (Contrôle de l'image) أي أن بإمكان الفرد إنشاء صور ثابتة في ذهنه و الاحتفاظ بها دون أن يتشتت في أفكاره إلى أشياء أخرى، كما يمكنه التحكم في أوقات ظهور الصور و الإيقاع الذي تسير عليه.

¹ محمد حسن علاوي علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية دار الفكر العربي القاهرة 2001 ص 249.

² Weinberg , R. S. Gould , D. Psychologie du sport et de l'activité physique éditions Vigot Paris 1997 pp. 298.

البعد الثاني يتعلق بكيفية استخدام الصورة الذهنية، بحيث يمكن للفرد أن يتصور موقف و كأنه هو القائم على تسجيل تلك المشاهد على آلة التصوير، فهو بذلك بمثابة المتفرج على الموقف الذي يتصوره، يسمى هذا النوع "التصور الذهني الخارجي" (Imagerie externe) في هذه الحالة تكون الصور غالبا من النوع البصري. كما نجد التصور الذهني الداخلي (Imagerie interne) أي تصور الفرد نفسه في موقف و هو يؤدي الحركات أو سلوك معين، و هنا يكون استعمال الصور الحركية أكثر فاعلية.

و يشير بعض المختصين¹ أن القدرات المعرفية للفرد بصفة عامة، حتى و لو كان بعضها مرتبط بالاستعدادات الوراثية و الظروف البيئية التي نمت و تربي فيها الفرد، إلا أن بإمكان الإنسان تطوير العديد من هذه القدرات و التدريب عليها. الأمر الذي دفع البعض للتدريب على القدرات الذهنية ومن بينها التصور الذهني لما له من فائدة وفعالية في تعديل وضبط سلوك الفرد إلى ما هو أحسن وأفضل، ومن بين المهتمين للتدريب على التصور الذهني نجد الرياضيين حيث نستعرض في الفقرة الآتية الاستخدامات في المجال الرياضي.

4-استخدام التصور الذهني في المجال الرياضي:

يتعدد استخدام المهارات النفسية في المجال الرياضي سواء كان ذلك أثناء التدريبات أو خلال المنافسات الرياضية، ويؤكد بعض المختصون² على استعمال مهارة التصور الذهني

PERRAUDEAU, M. Les méthodes cognitives (Apprendre autrement à l'école) éditions Bordas.¹

3 CALMELS, C. FOURNIER, J. Effets d'un programme d'E.M combiné à une pratique physique sur la performance en gymnastique et sur développement de l'imagerie Rapport de recherche STAPS Paris 1999. pp 63.

أثناء مراحل تثبيت وإتقان الأداء الحركي أو مراحل اكتساب المهارات الحركية الجديدة أي عملية التعلم الحركي. وفيما يلي نتطرق إلى فعالية التصور الذهني لعملية التعلم الحركي ودوره في إتقان الأداء الرياضي.

4-1- استخدام التصور الذهني أثناء مراحل اكتساب المهارات الحركية الجديدة:

كل إنسان يتعلم و يكتسب خلال حياته أساليب السلوك التي يعيش بها في الظروف البيئية و الاجتماعية المحيطة به، و منه فإن التعلم يعتبر عملية أساسية في الحياة. و لهذا الغرض أنشئت مؤسسات تربوية و تعليمية حتى تتم عملية التعلم بكفاءة، و يتعلم الفرد أعمالا بالغة الأهمية بحيث لا يمكن اكتسابها من باب الصدفة، كذلك ينبغي للمشرف على هذه المهمة النبيلة أن يفهم عملية التعلم و يتقن أساليب التعليم ليتمكن من تقديم المعلومات للمتعلم بطريقة صحيحة وفق استعداداته و ميوله كذاك الهدف الذي يسعى إليه التكوين

وبما أن الطفل ينمو نموا متكاملا فلا يختصر إذن التعلم من الجانب المعرفي فقط وإنما يشمل كل الجوانب للشخصية الإنسانية منها العقلية، الاجتماعية، العاطفية والنفس . حركية. ومن تم يعتبر التعلم الحركي من العمليات الأساسية لتكوين الفرد وتساهم في تنميته نموا شاملا، كما أن التعلم الحركي شأنه شأن التعلم العام لا يأتي من فراغ وإنما يخضع لبعض المبادئ والقوانين ينبغي معرفتها من أجل تعلم صحيح وفعال

ويعرف التعلم بأنه تغيّر في الأداء أو تعديل في السلوك عن طريق الخبرة والمران[]
بمعنى آخر أنه تغيّر ثابت نسبيا في السلوك نتيجة الممارسة والخبرة وليس ناتج عن ظاهرة

النمو أو التعب. يبدأ التعلم منذ اللحظة التي يولد فيها الإنسان ويستمر إلى غاية آخر مراحل حياته، و هو مبدأ أساسي لتطوير شخصية الفرد للتفاعل الإيجابي مع المحيط الذي يعيش فيه. ويرتبط مفهوم التعلم بمفهوم التربية التي تسعى إلى تكوين الشخصية الإنسانية من خلال برامج مستهدفة ومنظمة التي خططت لتكوين أنماط سلوكية تتفاعل وتتكيف مع التطور المادي والروحي للمجتمع. ومن أجل ذلك أنشئت مؤسسات تربوية لتحقيق التعلم المرغوب فيه، ويمكن إدراك الغايات التربوية بفضل التعلم الصحيح الذي يحدث في المدرسة بتوجيه المعلم.

ويعتبر التعلم الحركي وجه من أوجه التعلم العام، يتضمن عملية اكتساب المعارف والخبرات والمهارات الحركية، كذلك القدرة على توجيه حركة الجسم والتحكم في حركته بالنسبة للمكان والزمان. وهو مجموعة من العمليات التي تحدث من خلال الممارسة التدريب، و التي تؤدي إلى تغيير ثابت نسبيا في السلوك الحركي.

4-1-1- ميكانيزمات التعلم الحركي: سبق وأن ذكرنا أن التعلم الحركي يعرف بأنه تغيير في الأداء الحركي أو تعديل في السلوك ناتج عن الممارسة و التدريب، و هناك ميكانيزمات نفسية و فسيولوجية تؤثر على الجهاز الحركي و نظام التحكم لإحداث هذا التغيير.

أ) الميكانيزمات الفسيولوجية: في المجال التعلم الحركي تتداخل ميكانيزمات فسيولوجية تجعل تأدية الأداء الحركي بطريقة آلية بعدما كانت المراقبة بطريقة إرادية في بداية التعلم. في المحاولات الأولى لتعلم مهارة معينة يتم الأداء بنوع من التركيز في الانتباه ومستوى عالي من

الوعي، يسيّر المخ الكبير كل المعلومات المنقولة سواء بفضل الأعصاب النازلة أو الأعصاب الصاعدة.

بعد عدة محاولات تصبح مراقبة الحركة بطريقة لإرادية تؤدي بمستوى منخفض من الوعي، يتحكم في سيرها المخيخ و النخاع الشوكي و بالتالي تصبح العمليات الذهنية و منها الانتباه و التركيز موجه إلى مثيرات أخرى و يتفرغ المخ الكبير لتسيير عمليات أخرى.

بفضل التمرن و التكرار تتكون عدة وحدات حركية على مستوى الألياف العضلية التي تعمل أكثر أثناء التعلم و ذلك هام جدا خاصة إذا تميّزت الحركات بنوع من الدقة في الأداء، تتكون هذه الوحدات من خلال ازدياد تفرعات الخلية العصبية.

ب) الميكانيزمات النفسية: توضح النماذج التي تقدم بها الباحثون¹ عن الأداء الحركي و عملية التحكم في مختلف الحركات أن الحركة تنطلق بفضل تنشيط نظام مبرمج في الذاكرة ألا و هو البرنامج الحركي الذي تكوّن منذ المراحل الأولى في حياة الطفل من خلال معرفة النتائج لمختلف الأفعال الأولية التي تم بفضلها إنشاء أنماط أساسية للسلوك الحركي

بينما التحكم في مختلف الحركات يتم من خلال التغذية الرجعية و مقارنة المعلومات العائدة من مختلف أعضاء الحس مع النموذج المرجعي. و السؤال الذي يطرح نفسه هو كيف يتم تكوين النموذج المرجعي؟ بفضل التعلم من خلال الممارسة و التمرن تسجل في الذاكرة معلومات عن الأداء لتكوّن ما يسمى القيمة المرجعية، و ذلك حسب نظرية أدامس و نظرية

شميد و من قبلهما نظرية برنشتاين¹ ، كل هذه النظريات قائمة على أساس ما حدده النظام القبطاني.

من خلال هذا التقديم يتضح أن التعلم الذي سبق أن ذكرنا يعرف بأنه تغيّر في الأداء أو تعديل في السلوك عن طريق الخبرة و المرن² ، بمعنى آخر أنه تغيّر ثابت نسبيا في السلوك نتيجة الممارسة و التدريب. و يستعمل مصطلح التدريب في كثير من أوجه النشاط الإنساني المختلفة، و يعني سلسلة من عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيّفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما³. و يعرف كذلك على أنه مجموعة طرق مخططة بهدف تحسين الأداء. و يعتبر مبدأ التكرار من المبادئ الأساسية في التدريب لتعلم مهارة حركية، هدفه يكمن في تثبيت و ترسيخ النموذج المرجعي في ذهن المتعلم. و يعتبر كذلك من القوانين الثلاثة التي وضعها ثورنديك (Thorndike) الذي بشأنه يؤدي إلى تقوية الروابط بين المثير و الاستجابة و بالتالي تتكون عدة وحدات حركية على مستوى الألياف العضلية من خلال زيادة تفرعات الخلايا العصبية. من خلال هذا الوصف يمكن القول أن العمليات الذهنية و من بينها التصور الذهني يندرج ضمن المراحل التي تمر بها عملية اكتساب المعارف الجديدة حيث تتضمن ثلاث مراحل أساسية.

1 Simonet, P. Ibid Paris 1990 pp.(61-97)

2 جابر عبد الحميد جابر سيكولوجية التعلم و نظريات التعليم دار الكتاب الحديث الكويت 1982، ص 11.

3 أبو العلاء أحمد عبد الفتاح التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية دار الفكر العربي القاهرة 1997، ص 13.

4- 1- 2- مراحل التعلم الحركي: يمكن القول أن الإنسان قد تعلم مهارة حركية لما نلاحظ أن أدائه أصبح بطريقة آلية، ذلك يعني أن جهاز التحكم استغنى عن المراقبة الإرادية التي تتطلب جهد ذهني و أن التغذية الراجعة قد انتقلت من استعمال الأحاسيس الخارجية إلى استخدام الأحاسيس الذاتية. هذا الانتقال الذي يحدث بفضل الممارسة و التكرار يفسر كيف تمكن المتعلم من تحويل المعلومات السمعية و البصرية التي يتلقاها من البيئة الخارجية و على الخصوص من المدرس، إلى معلومات ذاتية تصدر من داخل الجسم. هذه العملية تظهر من خلال التكرار على ثلاثة مراحل وهي:

(أ) مرحلة التوافق الأولى للحركة: تتصف هذه المرحلة بقلّة الظهور الواضح لأقسام الحركة وقلّة الثبات فيها، كذلك الأخطاء وسرعة حدوث التعب وهذا راجع إلى كثرة المعلومات وعدم القدرة لالتقاط وانتقاء المعلومات المناسبة، وهي بمثابة مرحلة معرفية تستعمل فيها القدرات الحسية الإدراكية. كما يمكن استعمال التركيز والتصور الذهني في هذه المرحلة لفهم أكثر للمعاني التي تحملها المعلومات المستقبلية.

(ب) مرحلة التوافق الجيد للحركة: بعدما يصبح المتعلم قادر على تكرار أداء المهارة الحركية في صورتها حيث يصل إلى مستوى متقدم من التنظيم للأجزاء الحركية، حينئذ تبدأ المرحلة الثانية إذ يبدو الأداء أكثر اقتصاديا في الجهد المبذول، والانتقال من المرحلة الأولى إلى المرحلة الأخيرة يكون فيها مبدأ التكرار ضروري لترسيخ المعلومات في ذاكرة المتعلم وذلك وفق الميكانيات التي يمر بها التعلم الحركي.

(ج) مرحلة تثبيت التوافق الجيد للحركة: تتميز هذه المرحلة بالدقة العالية لتحقيق الهدف والتي تعتبر سمة توضح ثبات الأداء ومنه تصبح المهارة أكثر دقة ورسوخا واستقرارا حتى ولو كانت الظروف متغيرة وصعبة، وهي مرحلة تؤدي فيها المهارات بطريقة آلية.

4-1-3-نظريات التعلم: تختلف نظريات التعلم حسب اختلاف نظرة أصحابها وآرائهم حول هذه العملية الحساسة، كذلك حسب اجتهادهم لتفسير وفهم العوامل التي تؤثر فيها، ومن هنا يتضح لنا أن هناك عدة نظريات خاصة بالتعلم استعملت كل واحدة في مرحلة حسب المعتقدات السائدة لكل مرحلة. فيما يخص التعلم الحركي عامة هناك ثلاث نظريات أساسية سوف نتطرق إليها بصورة وجيزة.

(أ) **نظرية التعلم الشرطي**: أظهرت تجارب **بافلوف (Pavlov)** عن الأفعال المنعكسة الشرطية عام (1904) زاوية جديدة لمعرفة وفهم آليات التعلم و تفسير كيفية تكوين العادات و اكتساب الاستجابات الجديدة. و من تم وجد الكثير من المهتمين بتربية النشء أن الفعل المنعكس الشرطي هو الوسيلة التي يمكن أن تبنى منها العادات و الوحدة الأساسية لجميع أنواع التعلم، لكن مع ظهور نظريات أخرى و تقديم العديد من الانتقادات زالت الفكرة على أنه لا يمكن الاستغناء عن الفعل المنعكس الشرطي لإحداث تعلم و تكوين عادات، كما أثبتت بعض التجارب أنه لا يمكن إحداث تعلم مرغوب فيه إلا إذا تعددت المحاولات تحت ظروف مضبوطة و ثابتة، كذلك في بعض الحالات تظهر اكتسابا سلبيا كإكتساب بعض المخاوف التي لا أساس لها.

ويختلف الاشتراط الذي قدمه بافلوف على الذي حدده سكينر (Skinner) ألا وهو الاشتراط الإجرائي. من خلال التجارب التي قام بها سكينر على الحيوانات منها الحمام والفئران، وانطلاقاً من فكرة أن الحيوان يميل إلى تكرار العمل الذي قام به وقت التعزيز، فإن التعلم يحدث بعد تدعيم وتعزيز الاستجابات الصحيحة ومن ثم يتعلم الكائن الحي لقيام بعمل مستهدف. ومنه فإن التعلم الشرطي الكلاسيكي أو البافلوفي يعتبر علاقة مثير . / استجابة، أما التعلم الشرطي الإجرائي فهو بمثابة علاقة استجابة . مثير.

ب) نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ: يرى ثورنديك (Thorndike) من خلال التجارب والدراسات التي أجراها على الحيوانات أن التعلم سواء عند الإنسان أو الحيوان يحدث عن طريق المحاولة والخطأ، أي أن الكائن الحي في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم ببذل العديد من المحاولات قبل أن يصل إلى الاستجابة الصحيحة. وتنتمي هذه النظرية إلى الارتباطية (Associationnisme) بمعنى عملية تكوين روابط ما بين المثير والاستجابة وهذا من خلال تعزيز المحاولات الصحيحة وحذف الأخطاء.

ج) نظرية التعلم بالاستبصار: تنتمي هذه النظرية إلى المذهب الجشطالتيو تسمى كذلك نظرية الجشطالت، أسست من طرف علماء الألمان منهم كوهلر (Kohler) وكوفكا (Koffka). و يدل مصطلح "جشطالت" بالألمانية معنى الشكل أو الصورة (Forme)، و تعتبر هذه النظرية أن سلوك الإنسان ناتج من خلال الكل أي تداخل كل أنظمة الجسم فيما بينها لإصدار

استجابة معينة و أن العلاقة ما بين المثير و الاستجابة ليست علاقة ارتباط بسيط بل منظمة من خلال الإدراك، بمعنى آخر أن نظرية الجشطالت تؤكد مفهوم الكل المنظم.

فيما يخص التعلم يعتقد أصحاب هذه النظرية أنه يتم من خلال الاستبصارأي أن الاستجابة تظهر بعد إدراك الموقف الذي يحدد المثير. و أكدت التجارب التي قام بها كوهلر على القردة (تجارب مشكلات الصندوق و تجارب مشكلات العصا) أن القرد تمكن من الوصول إلى الاستجابة الصحيحة بعد إدراك أن بإمكانه استعمال الوسائل المحيطة به للوصول إلى حاجته، و هذا يعتبر نوع من التعلم من خلال حل المشكلة.

و يستطيع الفرد تعلّم مهارات حركية بملاحظة الأشخاص الآخرين مثل ملاحظة أداء فني صحيح لرياضي مشهور سواء كان ذلك على المباشر أو باستعمال الفيديو، كذلك يمكنه تخيل الموقف من خلال التذكر و تجسيد الأداء معتمدا على الصور الذهنية. حسب فونتين (Fontaine)¹ يطلق على هذه الأنواع من التعلم اسم التعلم الاجتماعي، التعلم البديل، التعلم بالملاحظة و أيضا التقليد أو القولية. في جميع الحالات، تمر أنواع التعلم هذه بواسطة نموذج معين. ويؤدي النموذج إلى تعلّم بواسطة الوظائف الإعلامية التي يزود بها و بواسطة التصورات الرمزية التي ينتجها. و يضيفونتين أن التقليد أو القولية (Modelage) تتضمن بالنسبة إلى بندورا (A. Bandura) أربعة أنواع من العمليات:

¹رولان دورون، فرنسواز بارو تعريب فؤاد شاهين موسوعة علم النفس المجلد الثاني عويدات للنشر و الطباعة بيروت - لبنان 1997، ص 701.

(1) عمليات انتباهية تجري انتقاء وفق خصائص المراقب و النموذج و كذلك التصرفات المعروضة،

(2) عمليات احتجاز تستخدم التصور العقلي أو النظام الرمزي للغة،

(3) عمليات توليد حركي،

(4) عمليات دوافعية: يعيد المراقب توليد التصرفات المقبولة أم لا، تبعا لنتائجها المستبقة.

وتتميز طرق التعلم بالقولبة حسب أنواع العلاقة القائمة بين المراقب والنموذج، وحسب

وجود أم عدم وجود نتائج مباشرة بالنسبة إلى الفرد، وحسب الزمن الذي يفصل التعلم ووضعه

موضع التطبيق، وحسب الطبيعة الفاعلة أو المستجيبة للإجابة المتعلمة. هذه الشروط التي

ذكرها فوننتي تطابق في مضمونها النماذج التي اقترحها برن شتاين (1967)، أدامس

(1971) و شميد (1975) و المتعلقة بالتحكم و الأداء الحركي (انظر المبحث الثاني من

الفصل الأول) حيث يتكرر مفهوم النموذج و بصفة أدق النموذج المرجعي المخزن في ذاكرة

الإنسان و الذي هو بمثابة المرجع الأساسي للسلوك الإنساني بصفة عامة و السلوك الحركي

على الخصوص، و الذي يظهر كنتاج من خلال الأداء المهاري. و يستخدم التصور كعمليات

ذهنية يتم من خلالها استحضار النماذج المرجعية المخزنة على مستوى الذاكرة الطويلة الأمد

على شكل رموز لها دلالة معينة.

و يعرف دوران (M. Durand)¹ الممارسة العقلية أو الذهنية (Pratique mentale)

على أنها "شرط للتعليم يقوم على التذكر العقلي و بشكل تكراري لإنجاز مهارة حركية معينة. تقود هذه الممارسة إلى تقدم ملموس له دلالاته، خاصة عندما ترتبط بالممارسة البدنية. فهي فعالة بشكل خاص عند الأفراد الخياليين و الذين يراقبون جيدا صورهم العقلية."

4-2- استخدام التصور الذهني أثناء مراحل تثبيت و إتقان الأداء الحركي:

ثبات الأداء الحركي للاعبين يعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة و المستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات و في إطار حالة نفسية إيجابية، و يؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية، من بينها الصفات العقلية و درجة ثباتها، مثل (التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور) لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية و المهارية في كافة ظروف التدريب و المسابقات سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة، و ذلك عن طريق ظهور نماذج في القشرة المخية تفترض ما سيحدث خلال المسابقة و ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد أو الصعوبات الخارجية².

و يساعد التصور الذهني على معايشة خبرة النجاح المتوقع حدوثها من خلال بناء ثقة الرياضي بنفسه، هذه المهارة النفسية تتيح للرياضي فرص متعددة لاستحضار الصور الذهنية

رولان دورون، فرنسواز بارو تعريب فؤاد شاهينفيس المرجع ص 836¹.

2 عزت محمود كاشف الإعداد النفسي للرياضيين الطبعة الأولى دار الفكر العربي القاهرة 1991 ص 60.

لبعض المواقف التي يصعب ممارستها عملياً خلال التدريبات، و التفكير في كيفية التعامل معها من خلال الأمثلة الآتية¹:

- أن يتصور الرياضي كيفية تصحيح الخطأ المرتبط بأدائه.
- أن يتصور الرياضي كيف يهزم منافس سبق له هزيمته، بتعديل الخلل في أدائه.
- استخدام التصور لاستعادة التصورات من المنافسات الناجحة، التي قد تكون مفيدة قبل المنافسة أو خلال
- استخدام التصور في الظروف التي تمنع الرياضي من التدريب البدني، بتصوره كيف سجل هدفاً، أو تصوره لأدائه الناجح في التدريب أو منافسة معينة، حيث يسمح ذلك بإعادة تأهيله، وتعزيز ثقته بنفسه.
- استخدام التصور لمراجعة الصورة الذهنية للأداء المتوقع من الرياضي.

رياضة المصارعة

تمهيد

لقد عرفت الرياضة تطورا ملحوظا عبر مختلف العصور، ولقد شاعت ممارستها في أرجاء المعمورة، وتعتبر رياضة المصارعة من أعرق الرياضات التي رافقت الإنسان منذ أن سكن الكهوف إلى أن سكن القصور فقد حمته ورفهت عنه و ألهمته بسحرها، حيث يعرفها كل من محمد و محمود أكاك على أنها " لعبة القوة و الذكاء تكون بين شخصين بدون استعمال المواد أو الأدوات لفترة معينة من الوقت على منطقة محددة وفق شروط معينة، وذلك باستخدام كل القوة الفسيولوجية والنفسية لتحقيق التفوق وهي تجسد التحدي"¹، ونحاول في هذا الفصل تسليط الضوء على تاريخ المصارعة عبر الحقب الزمنية المختلفة والمواد المحددة لقوانين المصارعة وبعض التقنيات الأساسية في رياضة المصارعة مع التطرف لبعض التعديلات الأخيرة التي طرأت على قانون المصارعة.

¹ Mehmet AÇAKveMahmutAÇAK ,GÜREŞ ÖĞRENİYORUM , İSTANBUL,2001,s1.

2-1- تاريخ المصارعة

تعتبر المصارعة واحدة من أقدم الرياضات التي عرفها الإنسان البدائي أو رجل ما قبل التاريخ ويرجع منشئها بالتأكيد إلى كونها وسيلة ضرورية لحماية الإنسان من الأعداء والحيوانات المفترسة ، ولتأمين طعامه وشرابه ليضمن لنفسه ولنوعه البقاء والاستمرار، ويذكر " توماس " أن المصارعة ثاني أقدم رياضة عرفها الإنسان الحجري أو رجل الكهف بعد الجري الذي كان يستخدمه في الجري وراء الحيوانات لاصطيادها أو للهروب من الأعداء، وكانت المصارعة في هذه الحقبة الزمنية عبارة عن شكل بدائي للقتال باليد مع استخدام الرجلين وحركات الدفع ووسائل العنف والوحشية لإخضاع العدو أو إلحاق الأذى به أو قتله، ولذلك نستطيع القول إن المصارعة لم تكن بالمفهوم الحالي للرياضة عند الإنسان البدائي، ولكنها وظفت لتحقيق مبدأ حب البقاء والاستمرار¹. ومع الزمن تطورت لتصبح فنا رياضيا يعتمد على القوة والمهارة وكانت تمارس بشكل تنافسي بين الأفراد والعائلات، ثم دخلت ضمن برامج التدريبات العسكرية². و يوجد نقوش كثيرة في المعابد مثل معبد رمسيس بالأقصر ويرجع تاريخها إلى عام 1300 قبل الميلاد وفي غيرها من المعابد ولقد كانت تمارس رياضة المصارعة بأسلوب قريب من أسلوب ممارستها الحالي فالنقوش التي وجدت في مصر تؤكد أن المباراة كانت تقام بين المصارعين ومعهما احد الحكام وهذا يدل على وجود مسابقات للمصارعة³. وانتقلت المصارعة من مصر وأشور إلى اليونان ولقد تمتعت المصارعة عند الإغريق بشعبية تماثل شعبية كرة القدم و كرة

2 حسن احمد الشافعي وآخرون، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية والعلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الوفاء، الإسكندرية، الطبعة الأولى، سنة 2009، ص 63.

5 بسام سعد، الموسوعة الثقافية العامة للألعاب الرياضية، دار الجيل للنشر والطباعة والتوزيع، بدون سنة، ص 232.

7 محمود البديع، موسوعة الألعاب الرياضية والشعبية، دار حمورابي للنشر والتوزيع، عمان الأردن، الطبعة الأولى، 2007، ص 141.

السلة اليوم في مجتمعاتنا ، ولم يكن من الغريب أن تدعو صديقا لمشاهدة مباراة في المصارعة وتدريب الإغريق على شكلين من أشكال المصارعة ، المصارعة من الوقوف ، والمصارعة من الجلوس ، وكان الشكل الأول أكثر شيوعا وانتشارا ، وأقيمت المباريات في حفرة سوى قاعها، ويفوز المصارع الذي يطرح منافسه في الأرض ثلاث مرات ،ودخلت المصارعة كذلك في الألعاب الاولمبية القديمة ، وشوهدت لأول مرة في الدورة الثامنة عشر عام 704 قم والجدير بالذكر أن عددا من الفلاسفة كان قد اشترك في هذه الألعاب أمثال هيرودوت ، وسقراط وفيثاغورث الذي فاز ببطولة المصارعة.

وبعد غزو الرومان لبلاد الإغريق استخدموا الإغريق لتعليم الشباب الروماني المصارعة وفنونها، ونتيجة لهذا التمازج ولد نوع من المصارعة يعرف بسم "الجريكو- رومانية" فهي تشتمل على حركات إجبارية لذلك فهي ليست مصارعة حرة¹. والهدف منها أن يطرح المصارع خصمه أرضا حتى يلامس كتفيه وظهره للأرض ويكون ذلك باستخدام الذراعين فقط أي أن الساقين والقدمين لا تستخدمان لتحقيق الهدف ومدة المباراة عشرون دقيقة².

وقد كان للمصارعة شأن كبير في بلاد فارس (إيران القديمة) و الأناضول (تركيا القديمة) والهند والصين وكوريا واليابان والشرق بوجه عام³، حيث طور الآسيويون أسلوبهم في المصارعة وكانت الصين هي أول دولة آسيوية تمارس تلك الرياضة ،وقد عرفه منذ ثلاثة آلاف عام حيث كانوا يقيمون يوما خاصا بعروضها خلال الاحتفالات الدينية المتعددة .

¹ محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البديوي ،مرجع سابق ، ص 20 - 21 .

² محمود البديع ،مرجع سابق ،ص 147 .

³ أمين أمور الخولي ، سلسلة المعرفة الرياضية للبراعم (المصارعة) ، دار الفكر العربي ، الجزء 12 ، بدون سنة ، ص 3 .

وقد ازدادت شعبيتها في اليابان حيث حدثت أول مباراة أسيوية موثقة عام 22 ق. م ومازالت المصارعة السومو تمارس حتى اليوم مع فرق كبير جدا حيث أن المباراة لم تعد تجري حتى الموت¹. ولقد أولى العرب للمصارعة أهمية خاصة وذلك لان الفروسية لا تكتمل إلا بها². كما اهتم العرب بالمصارعة كأحد رياضات القوة والفتوة التي ينشدها الجميع لتكوين المسلم المقاتل في سبيل إعلاء كلمة الإسلام ، وتخبرنا المصادر الوثيقة أن الرسول الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم كان يجيد المصارعة وانه قد صرع فعلا أشهر مصارعي عصره ، ضمن اهتماماته العاطرة بممارسة المسلم لأنواع الرياضة البدنية "فالمؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف" ³ . حيث ثبت أنه صلى الله عليه وسلم صارع بعض شباب قريش قبل الإسلام وبعده فقد صارع ركانة بن عبد يزيد بن هشام ابن المطلب مرتين أو ثلاثا قبل إسلامه وقيل لقد كان ذلك سببا في إسلام ركانة ، فقد روى أن ركانة بن عبد يزيد الذي صارع الرسول صلى الله عليه وسلم كان أشد الناس : قال يا محمد إن صارعتني آمنت بك. . . فصرعه النبي صلى الله عليه وسلم ثلاث مرات فقال اشهد (أن هذه ليست قوة بشر) ثم أسلم⁴. وعرفت أوروبا المصارعة في العصور الوسطى حيث كانت تعقد المباريات بين مصارعي فرنسا وانجلترا وكان يحضرها الملوك حيث كانوا يعشقون هذه الرياضة ونظرا لازدهارها في انجلترا ذكرها شكسبير في شعره⁵. وقد وصلت المصارعة إلى أمريكا الشمالية قبل وصول

¹ محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البديوري ، مرجع سابق ، ص 21 .

¹⁴ أمين ساعاتي، الرياضة عند العرب في الجاهلية و صدر الإسلام، دار تهامة، جدة، المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى، 1982 ص 72 - 73 .

¹⁵ أسامة رياض ، الطب الرياضي والعباب القوة مصارعة - ملاكمة ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، 2001 ، ص 9 .

¹⁶ أمين ساعاتي ، نفس المرجع ، ص 72 - 73 .

¹⁷ بسام سعد ، مرجع سابق ، ص 233 .

المكتشفين بفترة طويلة، وكان الهنود الحمر هم أول المصارعين في هذه القارة، وبناء على ما تقدم به الاتحاد الأمريكي للمصارعة فئن سبعة من رؤساء الولايات المتحدة كانوا مصارعين بما في ذلك جورج واشنطن¹. وفي سنة 1880 ثم أول عرض مصارعة في ألمانيا، ومن ثم أنشئ الاتحاد الألماني للمصارعة في بلدة "ديوزبورغ" وذلك عام 1890². وفي عام 1896 صنف من الألعاب الرياضية الأساسية في أثينا. ولم يعرف عن المصارعة إنها تغيبت عن أي موعد من اللقاءات الكبرى التي تدخل في إطار الألعاب الاولمبية منذ 1896 في أثينا معدا في العاب باريس سنة 1900م ثم عادت بقوة في ألعاب سان لويس سنة 1904م حيث ادخل الأمريكيون المصارعة الحرة وسيطروا على كل المنافسات أما الفدرالية العالمية للمصارعة الهاوية فظهرت سنة 1912م وأغلبية الدول منخرطة في هذه الفدرالية³.

1-2- مزايا المصارعة :

تعد لمصارعة أفضل الرياضات في تنمية القوة البدنية و التوافق العضلي العصبي واعتدال القامة والقدرة على حسن استخدام الجسم إذ ينذر أن تجد بين المصارعين هزيلا أو ضعيفا أو ذا حركة مضطربة ، فالمصارع يتميز عادة بنمو عضلي سليم و قوة بدنية فائقة ورشاقة في الحركة واعتدال في القوام ويقال عن المصارعة إنها لعبة الشباب و ذات تأثير قوي في بناء الجيل القوي، لذا كانت مقترنة مع إعدادا الشعوب و الجيوش للدفاع عن نفسها ، وتأتي في مقدمة الأمور التي تعنى بالتربية القومية ، و لعل من أبرز ميزاتها أنها تمارس من نعومة

18 محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البديوري، مرجع سابق، ص 21.

بسام سعد، مرجع سابق، ص 233.

20 علي مروش، مرجع سابق، ص 223.

الأظافر ، إذ يكون الأطفال ميالين إلى العراك و الشجار ، ثم تزداد قوتهم مع مرحلة المراهقة ، فيصبحون أكثر تعلقا بها ، ويكون العمر بين (16 . 40) أفضل المراحل العمر لممارسة المصارعة والتفوق بها ، وتستمر هذه الرغبة حتى موت الإنسان ، ومما يزيد من أهمية المصارعة أن متطلبات ممارستها بسيطة جد من أدوات و تجهيزات وصلات¹ .

1-4- المصارعة في الجزائر

لقد دخلت المصارعة الحديثة إلى الجزائر أثناء فترة الاستعمار الفرنسي من طرف المصارعين الاستعراضيين المهاجرين وأسست الاتحادية الجزائرية للمصارعة عام 1983 حيث توجت الجزائر بميدالية البطل حشايشي حليم في الألعاب الإفريقية عام 1987م².

1-5- طريقة اللعب

تقام منازلات المصارعة وفقا لأوزان المصارعين حيث يلتقي كل مصارع مع منافسه من الوزن نفسه، ويتكون فريق المصارعة من أوزان محددة تبعا للفئة العمرية والجنس³.

1-6- بعض المواد المحددة لقانون المصارعة

1-6-1- المادة رقم (6) من القانون الدولي تحدد الفئات العمرية والوزن والمنافسات

1-6-1-1- الفئات العمرية الفئات العمرية تكون كاللآتي

تلاميذ: 14 . 15 سنة (أصحاب 13 سنة يمكنهم المشاركة بشهادة طبية وتسريح أبوي)

الأشبال: 16 - 17 سنة (أصحاب 15 سنة يمكنهم المشاركة بشهادة طبية وتسريح أبوي)

علي حسن أبو جاموس، مرجع سابق، ص 598.¹
23 علي عمروش، المصارعة، دار الهدى ، عين مليلة ، الجزائر ، بدون سنة ، ص 5 .
علي حسن أبو جاموس ، مرجع سابق ، ص 598.³

الأواسط:18 - 20 سنة(أصحاب 17سنة يمكنهم المشاركة بشهادة طبية وتسريح أبوي)

الأكابر :20 سنة فما فوق

1-6-1-3- المنافساتالبطولات الدولية في الفئات العمرية المختلفة هي كالاتي

تلاميذ: 14- 15 سنة المنافسات الدولية (ثنائية . إقليمية) .

أشبال: 16 - 17 سنة المنافسات الدولية (البطولة القارية كل عام) .

أواسط:18- 20 سنة المنافسات الدولية(البطولة القارية والبطولة العالمية كل عام)

الأكابر: 20 سنة فما فوق المنافسات الدولية (البطولة الإقليمية كل عام، الكأس الإقليمية كل

عام، البطولة العالمية كل عام إلا العام الذي تجرى فيه البطولة الاولمبية، كاس العالم كل

عام، مقابلات التحدي، منافسات الجائزة الكبرى الدولية، مهرجانات الجائزة الكبرى للاتحادية

الدولية، البطولة الاولمبية كل أربع سنوات)¹.

1-6-2- المادة رقم (9) البساط

أ- الدائرة المركزية وقطرها 1م وسمك الخط المحدد لها 10سم ويبدأ منها الصراع.

ب- منطقة المنافسة وهي عبارة عن دائرة قطرها 7م.

ت- المنطقة السلبية وتحيط بمنطقة المنافسة وعرضها 1م ولونها أحمر .

ث- منطقة الوقاية وعرضها 150 سم تحيط بالمنطقة السلبية.

ج-ويحذر استخدام بساط قطره 8 متر وسمك البساط يتراوح من 4 . 6 سم ويعتمد هذا السمك

على كثافة ومرونة هذا البساط.

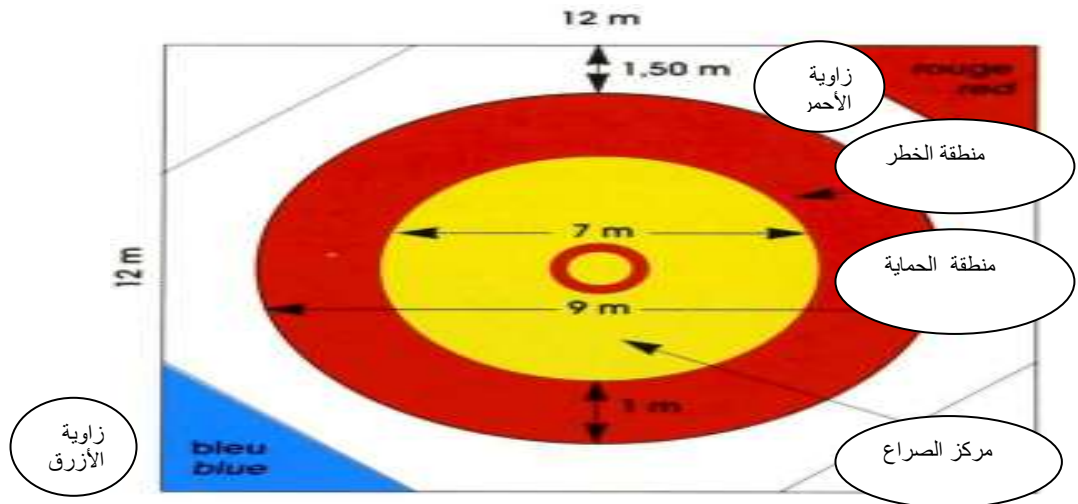
¹Fédération internationale Des luttes Association, Régles inter nationales De Lutte,p 16-17.

ح- وفي حالة عدم وضوح الرؤية للمشاهدين يجب وضع البساط على منصة لا يزيد ارتفاعها عن 120 سم وممنوع استعمال الحبال والأعمدة، ويجب أن تكون جوانب المنطقة خارج المنطقة الوقائية منحدره بزاوية ميل 45 درجة وذلك في حالة قلة المساحة الوقائية عن 2 متر. وفي جميع الأحوال يجب أن تكون المنطقة الحرة حول المنطقة الوقائية مزودة بمادة لين (مطاط) وأن تكون مثبتة بعناية وذات لون مخالف للون البساط.

خ- الأبسطه الحديثة لها غطاء مصقول من مادة ناعمة ليست به أي خشونة ولا يسبب الجروح والخدوش، ويجب إتباع كافة الاحتياطات والإجراءات الصحية لنظافة هذا الغطاء.

د- تدهن الزاويتان المتقابلتان على قطر البساط بلون المصارعين أبيضاً أحمر والأزرق¹.

1-2-6-1 . مخطط وخصائص بساط المصارعة².



الشكل رقم (05): تمثل المقاييس العالمية لبساط المصارعة

محمد رضا حافظ الروبي وآخرون، مبادئ رياضة المصارعة، دار ماهي لخدمات الكمبيوتر، الطبعة الأولى، سنة 2006، ص 150 - 151.

² Didier favori, cours de lutte, éditions de vecchi, paris, 2000, p38.

6-5- بذلة المصارع

1-5-6-1 . الشعر: شعر الرأس يجب أن يكون قصير وإذا كان طويلا يقص من الخلف

إذا وجد الحكم ذاك ضروريا.

1-5-6-2 . واقي الأذنين: يجب ارتداء واقي الأذنين المعتمد من الاتحاد الدولي للمصارعة

وهو ملزم على فئات المدارس، الأصاغر، الأشبال، الأواسط.

ملاحظة: حاليا هذا المطلب لم يتم بسبب وجود البعض الذين لم يحترموه.

1-5-6-3 . حلاقة الذقن: يجب على المصارع أن يكون حليقا وقت الوزن أو أن تكون

لحيته متروكة لعدة شهور.

1-5-6-4 -الأظافر: يجب أن تكون مقصوصة.

1-5-6-5 -المايوه: وهو رداء من قطعة واحدة وحددت ألوانه باللون الأحمر والأزرق ولكل

مصارع الحرية في اختيار التصميم المناسب له بشرط الالتزام باللون (ممنوع خلط اللونين الأزرق بالأحمر).

في المصارعة الإغريقية الرومانية يجوز للمصارع ارتداء مايوه كامل ملتصق بالجسم من قطعة واحد من القدمين حتى الكتفين أو يغطي الفخذين حتى الركبتين أو تحتها و في المصارعة الحرة على المصارع أن يرتدي مايوه بحيث لا يغطي أكثر من منتصف الفخذين .

1-6-5-6 - يجب أن يكون عنده منديل: يجب على المصارع الاحتفاظ بمنديل من

القماش أثناء الصراع يريه للحكم قبل المباراة .

1-6-5-6-1 - وافي الركبتين :يسمح للمصارع بارتداء وافي خفيف للركبتين لا يدخل في

صناعتها أي مواد معدنية ، وغير مسموح باستعمال الرباط الضاغط سواء على رسخ اليد أو

الذراع أو الكاحل إلا في حالات الإصابة أو أمر الطبيب .

1-6-5-7-الأحذية: يجب على المصارع ارتداء أحذية مصارعة تحمي الكاحل، ومن

المحظور استعمال الأحذية ذات الكعوب العالية أو نعال مثبتة بالمسامير أو أحذية يدخل في

صناعتها أجزاء معدنية¹.

1-7-3- بداية المباراة

- قبل بداية المباراة يقف المصارع في ركن البساط المميز بنفس لون المايوه الذي يرتديه.

- يقف الحكم في الدائرة المركزية للبساط ويستدعي كلا المصارعين ويصافحهما ثم يقوم

- فحص ملابس المصارعين.

- يتأكد من عدم دهن جسميهما بمادة لزجة أو دهنية .

- يتأكد من أن الأظافر مقلمة وإن كل مصارع يحمل منديلا.

يصافح المصارعين بالأيدي ثم يعودوا إلى أماكنهم في احترام بناء على أمر الحكم ثم يقترب

المصارعان من بعضهما البعض عند سماع صفارة الحكم ويبدأ الصراع فوراً ولا يتصافح

المصارعان من جديد إلا في نهاية المباراة¹

¹ sébastienchambinaud, la lutte connaitre comprendre pratiquer, @mphora, 2002, p 14.

1-9-1- بعض التقنيات الأساسية في رياضة المصارعة

1-9-1- وضع الجسم أثناء الوقوف

لقد كان "تياس" أول من اكتشف المصارعة في وضع الوقوف². وتعتبر قدرة المصارع على اتخاذ الوقفة أو وضعية الجسم الصحيحة مهم ليس فقط في أوضاع البداية بل أيضا أثناء أوضاع الحركات أثناء الصراع والهجمات المضادة، ويبدأ الوضع الصحيح لجسم المصارع بالوقوف الصحيح، فمن المهم أن تبقى الرأس لأعلى والذراعان قريبتان من الجسم والقدمين والحوض والكتفان في وضع رأسي (عمودي) وإذا خرج وضع الجسم عن هذا التشكيل يعتبر الجسم يصبح في وضع ضعيف، وعندها سيصبح عرضة للهجوم والسقوط³.

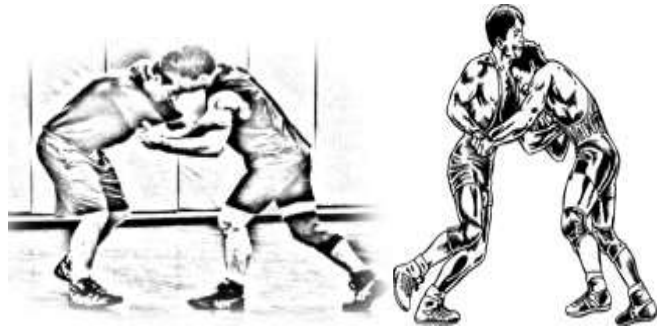
وتكون الوضعية الدفاعية لرياضي المصارعة الإغريقية الرومانية هي وضعية دفاعية مستقيمة لعدم وجود حماية للأرجل أما الوضعية الدفاعية لرياضي المصارعة الحرة فهي وضعية دفاعية منخفضة وهذا لحماية الساقين وبالنسبة للمصارعات فالوضعية الدفاعية هي نفسها الوضعية الدفاعية لرياضي المصارعة الحرة، إن الوضعية الدفاعية الشخصية لرياضي المصارعة الإغريقية الرومانية أو المصارعة الحرة هي مظهر من مظاهر الشخصية المميزة للمصارعين⁴

¹ محمد رضا حافظ الروبي و آخرون، مرجع سابق، ص 36.

² FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIES, filanew, no 1, 2004, p23.

³⁷ محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البديوري، مرجع سابق، ص 49 .

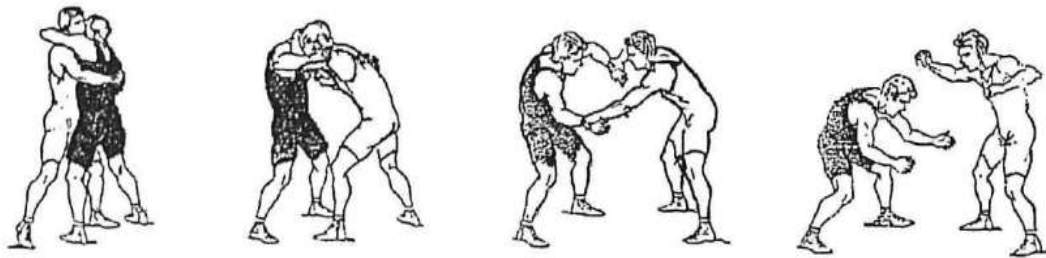
³⁸ Didier favori , cours de lutte , éditions de vecchi , paris , 2000 , p50 .



المصارعة الإغريقية الرومانية المصارعة الحرة

الصورة رقم (2): تمثيل وضع الجسم

1-1-9-1-مسافات الصراع: هناك ثلاث مسافات للصراع¹.



1. عن بعد 2. بمسافة متوسطة 3. في وضع الالتحام

الصورة رقم (3): تمثيل مسافات الصراع

1-2-9-2- وضع الاستعداد السفلي أثناء الصراع

أول من اكتشف المصارعة في وضع الجلوس هو "سيرون" وقد اكتشفها قبل أن يكتشف تياس

الصراع في وضع الوقوف²

¹ FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIES, MANUEL DE LUTTE POUR LES ENTRAINEURS, Erevan, 2009, p12.

² FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIES, filanew, no 1, 2004, p23.

1-2-9-1- وضع الاستعداد من أسفل (وضع الصراع السفلي)

موافق المباراة لا تستمر في المصارعة في أوضاع الصراع العلوية فقط ، بل في بعض الاحيان قد يضطر المصارع إلى الصراع في الوضع السفلي¹، وهو الوضع الذي يتخذه المصارع نتيجة ارتكابه لمخالفة معينة يراها الحكم فيأمر المصارع المخالف بالجلوس². ويتنوع وضع الاستعداد من الأسفل وفقا لموقف المصارع سواء في حالة هجومية أو دفاعية كما يلي

1-2-9-2- وضع الاستعداد السفلي الدفاعي :



الصورة رقم (5): تمثل وضعية الاستعداد الدفاعي

يجب أن تتوفر بهذا الوضع الشروط الفنية التالية

أ - الكفان

- يرتكز المدافع على كلتا كفيه و الذراعين على كامل امتدادهما .
- المسافة بين الذراعين أكبر قليلا من اتساع الكفين ، و تعادل تقريبا 30 سم .
- ينبغي أن لا تقل المسافة بين الكفين و الركبتين عن 30 سم تقريبا .

¹ محمد رضا حافظ الروبي و آخرون، مرجع سابق ، ص 42.

² أحمد عبد الحميد عمارة و حسام الدين مصطفى حامد ، أسس تدريب المصارعة ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الطبعة الأولى ، سنة 2009 ، ص 161 .

ب -الركبتين :يرتكز المصارع على كلتا ركبتيه مع تباعدهما لتقريب مركز الثقل من قاعدة الارتكاز وزيادة ثبات المصارع في الوضع .

ج -المشطين :يرتكز المصارع على كلا المشطين لإعطائه القدرة على الهروب من الوضع سواء للاعتلاء أو لمواجهة المهاجم .

د -المقعدة : تكون خلفا ومرتكزة على كلتا العقبين .

هـ -الرأس و الجذع : دائما يكون الرأس لأعلى و النظر للأمام¹ .

وضع الإستعداد السفلي الهجومي



الصورة رقم (6): تمثل وضع الاستعداد السفلي الهجومي

ينبغي أن يتوفر بهذا الوضع الشروط الفنية التالية

أ-الذراعان: تكون كفي المصارع متوازية بدون تقاطع وموضوعة على المدافع على جانب العمود الفقري.

ب-الرأس: تكون عمودية على الكتفين والنظر موجه نحو المدافع.

ج-الرجلين: يجلس المهاجم خلف المدافع وسيختار إما رفع كلتا ركبتيه عن البساط أو وضعهما على البساط، ويرفع إحدى الركبتين عن البساط ويرتكز بالأخرى خلف المدافع.

¹ محمد رضا حافظ الروبي و آخرون ،مرجع سابق ، ص 43.

. و هكذا يمكنه الجلوس على يمين أو يسار المدافع .

. و مع انطلاق صفارة الحكم يحق للمصارع المهاجم تطويق وسط المدافع أو أي جزء منه وفق

مايسمح به القانون لتنفيذ الحركات الفنية .

يقوم المصارع المدافع بفرد جسمه للانبطاح على البساط ، بينما يعمل المصارع المهاجم على

تطويق الوسط ، أو مسك أجزاء جسم المدافع وفقا لما يسمح به القانون لتنفيذ الحركات الفنية

.¹

1-9-3- بعض المسكات في المصارعة

تعتبر المسكات هي الوسيلة التي من خلالها يتم تنفيذ المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية

و الهجوم المضاد ولذلك يجب على كل مصارع معرفة القواعد الأساسية للمسك وكيفية

التخلص منه و يتضمن المسك الناجح نقطتين هامتين هما :

القبض المحكم ثم حبس الجزء المقبوض عليه من الجسم حبسا محكما و الحبس الضعيف قد

يمكن المنافس من الإفلات و التخلص من المسكة ولذلك يجب أن تشارك أجزاء أخرى من

الجسم غير قبضة اليد في مسك الجزء المراد السيطرة عليه فمثلا عند مسك ذراع المنافس

يجب على اللاعب مسك الذراع من العضد (أعلى المرفق) ثم القيام بحبس ساعد المنافس

تحت الإبط و بذلك يكون قد أشرك مجموعة عضلية كبيرة في مسك الذراع وشل حركته و

يستخدم المسك بصورة مستمرة خلال فترة المباراة و يوجد نوعان من طرق المسك .

محمد رضا حافظ الروبي و آخرون ، نفس المرجع ، ص 44 - 45 .¹

1-3-9-1- المسك البسيط

-التشبيكة الخطافية : يقوم المصارع بثني أصابع اليد كلا على حده على شكل خطاف ثم يقوم بتشبيكهما مع بعض و يظم الإبهامان إلى الأصابع .

- مسكة الرسغ أو الساعد: وفيها يقوم المصارع بالقبض باليد على معصم اليد الأخرى.

1-3-9-2- المسك المركب

و هو عبارة عن جميع المسكات التي تستخدم عند أداء المهارة الحركية (الهجومية و الدفاعية)

مثل مسك الرقبة و الذراع من أعلى العضد ، مسك الرسغ و العضد ، مسك الرسغ وعضد الذراع الأخرى من أسفل ، مسك الرسغين معا ، مسك خلف العضد والخصر ، مسك ذراع واحدة بذراعين من الداخل ، مسك الرسغ و الخصر ، مسك خلف العضد¹.



الصورة رقم (8) تمثل بعض المسكات في رياضة المصارعة

1-4-9-1- الرفع

وتشير إلى قدرة المصارع على رفع منافسه تماما عن البساط وإفقاده قاعدة ارتكازه. وربما تكون مهارة الرفع هي أكثر المهارات إهمالا بين المصارعين ففي السنوات الأخيرة فقط اعترف

أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد، مرجع سابق، ص 162 - 163 .¹

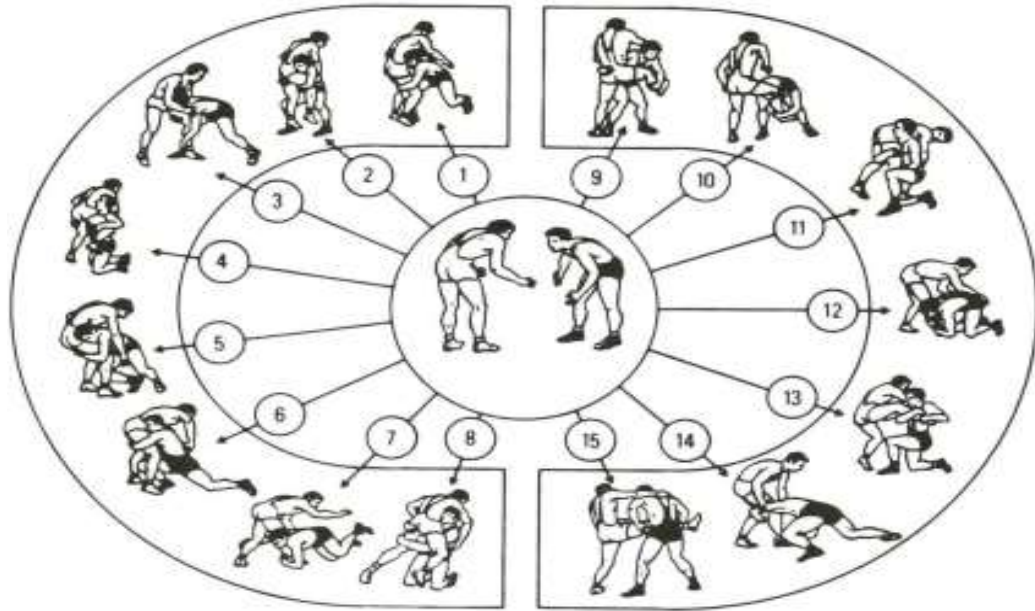
المدرّبون بميزة رفع المنافس بوضوح على البساط ، و تعتبر مهارة الرفع أمر جوهري لكافة أساليب المصارعة فهو يستخدم في تنفيذ رميات ووضع المنافس على الأكتاف ، و للهروب المضاد و الهجوم المضاد . وفي منافسات المصارعة الحرة و الرومانية تسجل نقاط إضافية لبعض أنواع الرفع ، المبدأ الأساسي لما وراء الرفع بسيط فبمجرد أن يصبح المنافس في الهواء فهو يفقد قاعدة ارتكازه و اتزانه وكذلك القوة و بدون هذا الأساس فمن المستحيل أن يقوم بالهجوم المضاد .

و يكون الوضع الصحيح للجسم هو مفتاح نجاح الرفع . و لرفع المنافس عن البساط ، يجب استخدام قوة الرجلين و الحوض ، فرفع المنافس بالطرف العلوي من الجسم و قوة الظهر فقط سيصيبك بالفشل و الإحباط و ألم الظهر . و عن طريق خفض مستوى الجسم و دفع الحوض تحت مستوى المنافس يمكنك بسهولة من رفعه في الهواء¹.

1-9-5- بعض تقنيات الوقوف الخاصة بالمصارعة الحرة

1-9-5-1- حركات الهجوم على الرجلين

¹ محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البديوي، مرجع سابق، ص 73.



الصورة رقم (9): تمثل بعض حركات الهجوم على الرجلين

1-9-5-2- حركة الهجوم على الرجلين من وضع الاستعداد العالي أو المتوسط دون

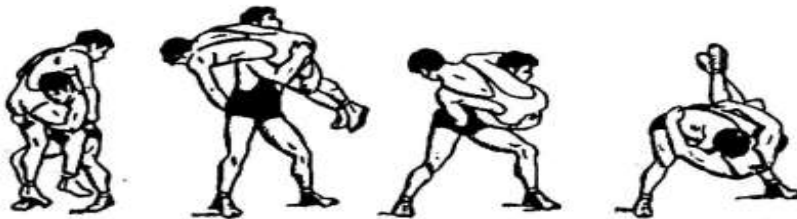
ملامسة الركبتين للبساط

وأطلق على هذه الحركة مسمى (رفعة الطائرة) وذلك لان المصارع المهاجم يقوم برفع

منافسه لأعلى مع بقاءه في الهواء وقت طويل نسبيا قبل الرمي على البساط .

ويختلف الأداء الفني لهذه الحركات طبقا لنوع السيطرة و العضو الممسوك وطريقة الرمي

التي ينفذها المهاجم¹.



محمد رضا حافظ الروبي، مبادئ تدريب المصارعة الحرة، دار ماهي لخدمات الكمبيوتر، الطبعة الاولى، سنة 2005، ص 11. ¹

الصورة رقم (10): تمثل حركة الهجوم على الرجلين من وضع الاستعداد العالي أو المتوسط

دون ملامسة الركبتين للبساط

1-9-5-3- هجوم رفعة رجل المطافئ :

يمكن استخدام هذا الهجوم بفاعلية مع سلسلة الهجوم بين الرجلين العالي وهو فعليا خليط من الجزء العلوي من الجسم وهجوم الرجل، وهناك العديد من الاختلافات في هذه الحركة، ولكن ما يهمنا هو طريقة الحمل .

التهيئة والإعداد : أفضل طريقة للإعداد لهذه الحركة هي الحركة الدائرية للخارج مع الالتحام الداخلي ، كما أنه يمكن تحريك المنافس نحو الالتحام بالجزء العلوي من جسمه ، وأفضل التحام يكون بتحريك المهاجم دائريا بعيدا عن رجل المدافع اليمنى لإعداد الحركة ، وقد خطا المدافع للداخل نحو المهاجم ، وهنا يكون المهاجم قد استعد للاختراق ، يجب أن تكون رأس المهاجم على جانب ، الهجوم و يده المهاجمة قريبة من الرجل المستهدفة .و يجب أن يتخذ المهاجم خطوة مركزية للاختراق و حوضه للأمام و رأسه لأعلى ، و هو أمر هام للحفاظ على التوازن ، لان كلا الركبتين على البساط و تندفع يد المهاجم بين الرجلين وتبدأ في رفع المدافع ، مع إحكام المسك على ذراع المدافع الأيمن ، ويؤدي المهاجم ذلك بالضغط بأصابعه ، مع إبقاء المرفق قريب من ضلوعه ، دافعا الرأس إلى تحت كتف المدافع .

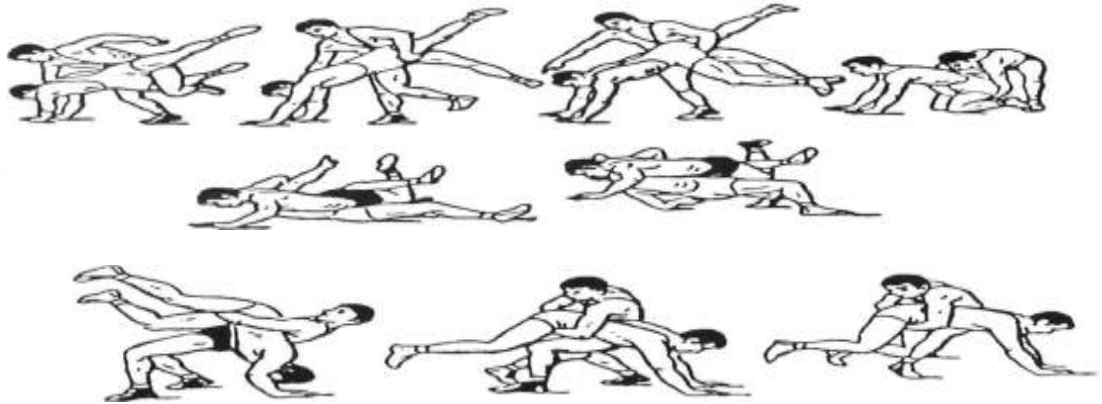
النهاية الممكنة للحركة : لإنهاء هذه الحركة يستمر المهاجم في الرفع بيد الهجوم مع سحب ذراع المنافس لأسفل باليد الأخرى ثم يدفع برجله و حوضه لدفع المدافع على الكتفين و يعرض ظهره للبساط ، و لإبقاء المدافع على ظهره يدور المهاجم ببساطة حتى يتعامد على

منافسه و غالبا ما ينتهي حمل رجل المطفئ بحركة بين الرجلين عالية ، خاصة عندما يفقد المهاجم التحكم في ذراع المنافس¹.



الصورة رقم (11): تمثل هجوم رفعة رجل المطفئ

1-9-6- بعض التقنيات الأرضية في المصارعة الحرة²:



الصورة رقم (12): تمثل بعض التقنيات الأرضية في المصارعة الحرة

1-9-9- وضع المنافس على الأكتاف

من المهم أن تتعلم مسكات وضع المنافس على الأكتاف بشكل صحيح منذ البداية في البداية يتم تشجيع المصارع الصغير على التركيز فقط على السقوط و الهروب ، وتلك نصيحة وتلك نصيحة غير مفيدة وذلك لعدة أسباب

48 محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البديوي ، مرجع سابق ، ص 111 - 112.

² RAÏKO PETROV, PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE DES ENTRAINEURS DE LUTTE, Lausanne, 2001,p32- 33.

1- تسجيل لمس الأكتاف هو الهدف النهائي في المصارعة ، وأيا كان مجموع النقاط فان المصارع يستطيع إنهاء المباراة بلمس الأكتاف .

2- من الصعب تعلم مهارات لمس الأكتاف لاحقا ، لان معظم افتتاحيات مهارات لمس الأكتاف تحدث أثناء أو بعد السقوط أو العكس مباشرة ، لذلك يجب تطويرها مبكرا و إلا لن تكون جزءا من هدف العمل لدى المصارع .

3- وضع المنافس على ظهره للثبیت هو أشهر طرق التسجيل في المصارعة ، لان معظم المصارعين المبتدئين غير مؤهلين للقيام بالهجوم المضاد عند التعرض للمس الأكتاف¹.



الصورة رقم (18) : تمثّل وضع المنافس على الأكتاف

محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البديوري، مرجع سابق، ص 42¹

خلاصة

انطلاقا مما سبق نتخلص أن رياضة المصارعة تعتبر من بين أقدم الرياضات التي عرفها الإنسان و أعرقها بحيث كانت شعبيتها ولا تزال ملتهبة في العالم بأسره ، فهي رياضة فردية تنمي الخصائص المختلفة في شخصية الرياضي و هذا ما يظهر جليا في من يمارسون المصارعة .

كما أن المصارعة أصبحت اليوم رياضة تعتمد على مختلف العلوم من أجل رفع المستوى التنافسي إلى المستويات العالية و بالتالي تحقيق نتائج إيجابية تشرف الوطن في مختلف المنافسات الدولية .

الفصل الثالث
المستوى العالي وخصائص
فئة الأشبال

تمهيد :

في الواقع تعد المباراة من تلك الأشياء التي يجد فيها كثير من الرياضيين عناصر تنبيه وتحفيز له، غير انه من المعلوم أن زياد اختلال العناصر الذهنية، يقلل فرص الأداء الناجح في المنافسة، كما يقول "ستيف بود بورسكي " بطل العالم السابق في التزلج: "شدة عصبيتي تدمر قدرتي على الأداء". كما تعتبر المراهقة مرحلة هامة في حياة الفرد عموما وفي حياة الرياضيين على وجه الخصوص، لما تتميز به من خصائص مختلفة سواء كانت نفسية أو جسمية أو حركية أو عقلية، بالإضافة إلى الخصائص الانفعالية والعاطفية لذلك كان من الواجب أن نتطرق إلى هذه المرحلة الهامة من حياة المصارعين، ومحاولة فهمها وعلاقتها بالمنافسة.

1- مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا".⁽¹⁾

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.
- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

2- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

عند مناقشة العلاقة بين القلق والأداء الرياضي التنافسي، لابد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها ايجابيا عندما تكون نابعة من الفرح

¹ - نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1983، ص(214-215).

والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي، ويمكن أن يكون مصدرها سلبيا عندما تكون نابعة من القلق في مواجهة نفس الموقف التنافسي. فقد يمتلك اثنان من اللاعبين قدرا مرتفعا ومتساويا من هذه الاستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الإشارة، فقد تكون استثارة الأول نابعة من انفعال ايجابي كالفرح والسرور، بينما تكون استثارة الثاني نابعة من انفعال سلبي كما في حالة القلق.

ولقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على انه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة احد الرياضيين على تحقيق أفضل انجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقه رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع منه، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الأعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في

الحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس الشديد، من جهة ومن جهة أخرى، فان هناك بعض الرياضيين الذين تتنباهم حالة القلق الشديد قبل

بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات ايجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

بالرغم من أن لكل رياضي مستوى من القلق يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الاتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من القلق يتناسب مع طبيعة كل أداء، فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته، ومن ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا، فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من القلق.⁽¹⁾

3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة

والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو

¹- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(252-253).

المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تقادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

- على المدرب أن يسأل نفسه دائماً: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ وماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطاً مستقبلياً لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وإن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي

معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.

- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.⁽¹⁾

¹ - محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987، ص(30-32).

6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء :

أن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

6-1- المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

6-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها. وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضرباً من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء.

6-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الايجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟. ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثاً موجزاً مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- لخسارة تعتبر شيئاً طبيعياً ومتوقفاً في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوماً أو يومين.

- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

6-4- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداء حسناً

2-المراهقة:

2-1-مفهوم المراهقة:

كلمة مراهق Adolescent مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescence وتعني الاقتراب من النضج بينما يأتي اشتقاقها في العربية من الفعل راهق وهو بقدر ما يعني الحمق والجهل، بقدر ما يعني دخول الوقت والدنو واللاحق والقرب، يقال راهق الغلام أي قارب الحلم ولم يحتلم بعد فهو مراهق وراهق، وهي مراهقة وراهقة.¹

ويعرف Ausbel المراهقة على أنها هي الوقت الذي يحدث فيه التجول البيولوجي، أما Stenly Roll فهو الآخر عرفها بأنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة.

ومرحلة المراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ، وهو الفرد غير الناضج جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي وهنالك عدة أنواع من النضج.²

النضج البيولوجي:

وينظر إلى النضج على أنه عملية ترتبط بمقدار التقدم نحو الحجم النهائي، ويتمثل النضج في ظهور قدرات معينة لدى الطفل دون تأثير للتعلم والتدريب³ ويكمن التمييز بين النمو

¹ - أحمد رضا: متن اللغة العربية، ط1، مكتبة الحياة، بيروت، 1965، ص664

² - أحمد زكي صاح: علم النفس التربوي، ط1، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1973، ص193

³ - فؤاد السيد البهي: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص351

والنضج على أساس النمو يركز على الحجم بينما النضج يعني مقدار أو معدل التقدم نحو الحجم النهائي وهنا يمكن أن نميز عدة أنواع من النضج ونذكر منها ما يلي:

أ. النضج الهيكلي: الذي يعني مدة اكتمال نمو العظام الهيكلية للجسم.

ب. النضج الجسمي: ويتمثل في نمو طول الجسم.

ج. النضج الجنسي: وهو مقدار اكتمال الأعضاء والوظائف التناسلية وخاصة توقيت

بداية الطمث للإناث والذي يعتبر من المؤشرات الهامة للتعرف على النضج البيولوجي.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذا النضج يؤثر على حجم الجسم من حيث زيادة كتلة

العضلات للبنين مقابل زيادة الكتلة الشخصية للإناث ويحقق عادة البنون أصحاب مستوى

النضج المتقدم قدرا كبيرا من القوة العضلية، مقارنة بأقرانهم الأقل نضجا، فضلا على أن

مستواهم بشكل عام يكون أفضل في الأداء لتحقيق النجاح في العديد من الرياضات.¹

2-2-أنواع المراقبة:

الواقع انه ليست هناك نوع من المراقبة فلمل فرد نوع خاص من المراقبة حسب ظروفه

الجسمية والاجتماعية والمادية وحسب استعداده للطبيعة، فالمراقبة تختلف من فرد إلى آخر

ومن بيئة جغرافية إلى أخرى ومن سلاله إلى سلاله، وكذلك تختلف عنها في المجتمع

المتحضر.

كذلك تختلف في المجتمع المدينة عنها في الريف كما تختلف في المجتمع الذي يفرض

الكثير من القيود والأغلال على النشاط المراهق عنها في المجتمع الحر التي يتيح للمراهق

¹ - فؤاد السيد البهي: نفس المرجع، ص35

فرص العمل والنشاط وفرص إشباع الحاجات والدافع المختلفة. فقد دلت الأبحاث التي أجراها " مارجريت مد " وهي من علماء الأنثروبولوجيا الاجتماعية) أنه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة إما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث على أن المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة.¹

ويرى "صامويل مغاريوس" إن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تخليصاً فيما يلي:

2-2-1- المراهقة المكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق تقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يشرف المراهق في هذا الشكل في الأحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي إن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال.

2-2-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صور مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ومحلات المراهقة إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يشرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى الطابق المراهقة بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.²

¹ - عبد الرحمان عيسوي، علم نفس الطفل ، دار المعارف الجامعية، مصر، 1995، ص 42

² -لنمو النفسي للطفل والمراهق ، ط3 ، 03 ، دار الشروق، جدة، 1990، ص 161

2-2-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون ثائرا متمردا على السلطة سواء كان سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام وأحلام اليقظة لكن بصورة أقل مما سبق.

2-2-4- المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان السابقتان غير متوافقة، إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في شكل الرابع حيث تجد الانحلال الحلقى والإخبار النفسي وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي.¹

2-3- خصائص مرحلة المراهقة:

المرحلة المراهقة عدة خصائص تحدها وتميزها عن باقي المراحل التي يمر بها الجنس البشري في حياته، وسنتطرق في هذا العنصر إلى الخصائص الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والانفعالية.

¹ - محمد كصطفى زيدان: المرجع السابق، ص 162

الخصائص الجسمية:

تظهر عند المراهق تغيرات عضوية فسيولوجية وجسمية دليل على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصية الفرد بوجه عام ويظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية يشمل واضح فيزداد النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة مذهلة وتأتي عقبة فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتصف به الطفولة المتأخرة إذ تنمو الغدد الجنسية وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل ويصاحب النمو الجسمي ظهور مميزات أخرى يطلق عليها إصلاح الصفات الجنسية الثانوية كنمو الشعر فوق الحانة وتحت الإبط وخشونة الصوت وحدوث بعض التغيرات في إفرازات الغدد الصماء المتمثلة في الهرمونات إذ أنه في هذه المرحلة يزداد إفراز الغدد النخامية من الهرمونات المنبثقة.

للجنس بينما يحدث ظهور في الغدد الصنوبرية والتيموسية كما يسرع النمو الجسمي عند البنات عنه في البنين بفارق عامين أو عام ونصف وهذا النمو السريع غير منتظم يحدث اضطراب في التوافق العصبي العضلي فتقتل الرشاقة والخفة.¹

2-4-أطوار المراهقة:

2-4-1-مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من

العمر.

¹ - عبد الرحمان عيسوي، مشكلات الطفولة والمراهقة، أسسها الفيزيولوجية والتقسية، دار العلوم العربية، مصر، 1993، ص 38

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقاءه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم، فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها.¹

2-4-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسدي والاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى ويتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- ✓ النمو البطيء.
- ✓ زيادة القوة والتحمل.
- ✓ التوافق العضلي والعصبي.
- ✓ المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات.

¹ - فؤاد بهي السيد: نفس المرجع، ص 276

2-4-3-مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختيارات المحددة.¹

2-5-خصائص الفئة العمرية (16-17) سنة:

2-5-1-النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدميه، وخشونة صوته والطلائع الأولى للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانهخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع الضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين. أما عن النمو الحركي: فإن المراهق يميل إلى الكسل والخمول أحيانا نتيجة التغيرات الجسمية السريعة وسرعان ما يشعر بالتعب والإعياء عندما يبدي نشاطا معيناً.. وتمتاز حركات المراهق بعدم الاتساق وعدم الدقة، ويعود ذلك إلى عدم التوازن بين النضج العضوي والوظيفي مما يؤدي إلى عدم التوازن الحركي، وربما يعود إلى

¹ - أكرم زكي خطايبيّة: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ص72

عوامل نفسية مثل الحيرة والتردد ونقص الثقة بالذات والتفكير في توقعات الآخرين وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم والشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصلب هذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها، وفي نهاية المراهقة الوسطى (المرحلة الثانوية تقريبا) يبدأ المراهق في التوازن الحركي نتيجة لتحقق النمو العضلي والعصبي والاجتماعي.

2-5-2- النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولأشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية.

ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15_18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكاء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20_21 سنة ولكن بالرغم

من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتساب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهوراً في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك والانتباه والتذكر والتخيل والتفكير.... الخ.

وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار. ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه الأنشطة مختلفة.¹

2-5-3- النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية ومظاهر الثورة الخارجية ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبلا

¹ - مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السراء والمرض، دار المعرفة الجامعية للتوزيع والنشر، 2003، ص256.

أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين.

وتبعا لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول وهو تعبير شديد وكثيف فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاخبة من الغضب وقد وصف HURLOCK انفعالات المراهقين كالآتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها.
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح. (الشدة والكثافة).
- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار، وكذلك نمو نزعات دينية.

2-5-4-النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة، فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات، التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه، أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران.. وهكذا.

إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة. وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران، نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه، فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار.. الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة، وعند أي اعتداء يقع على الطفل فإنه يهرع إلى البيت شاكيا، وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه، أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه.

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها، وتكون هذه العلاقات والارتباطات - في العادة وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة.¹

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير، ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تأكد ذاته وتعامله على المساواة ومن انتمائه إليها.

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق، تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال.

¹ - مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق، ص 257

2-5-5-النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي. وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر، وهذا هو أصعب الأمور لأن الغرض هو التلذذ والظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال وسلوكات غير مستحبة عند المجتمع ولا عند الطرف الآخر.

ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر، التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأخرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون.¹

2-5-6-النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا "طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لأن النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق

¹ - هدى محمد فتاوي: سيكولوجية المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر، بدون سنة، ص19

فالحركات تتميز بعدم الاتساق فنجد أن المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها. ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان وعندما يصل المراهق قدرا من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتأزر الحركي مثل: العزف على الآلات الموسيقية، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة، والكتابة على الآلة الكاتبة.

خلاصة:

إن المراهقة تعتبر بمثابة الأزمة طويلة الأمد التي يجتازها الفرد خلال سنوات ليست بالقصيرة، والتي تكون متعبة للمراهق ولكل المحيطين به من أولياء ومعلمين... لذا وجب عليهم جميعا تفهمه لأقصى الحدود والعمل على إرشاده لتجاوز كل المشكلات النفسية والاجتماعية، وإن كان غير ذلك فإن الأخطار والعواقب ستكون جسيمة على المجتمع ككل، لأن المراهق سيشعر حينها بالضيق وخيبة الأمل. ولعل من بين أحسن الطرق والوسائل الأكثر ملاءمة لتحقيق خروج سليم من هذه المرحلة أو بصيغة أصح بأقل الأضرار هو المشاركة في مختلف النشاطات الرياضية التي تسمح بالتنفيس وتحقيق قدر كبير من الحاجات والرغبات النفسية للمراهق.

الباب الثاني الدراسة التطبيقية

الفصل الرابع
التعريف بالإجراءات المنهجية
والميدانية للدراسة

مهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات، التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر والموضوعية والجهد المتواصل، التنظيم، الفطنة الحادة، قبلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة... إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية لنجاح البحث.

يعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم وبناء بحث علمي وفيه سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير مختلف آراء وافتراسات البحث والتي تسعى إلى تحقيق الهدف الخاص بالدراسة وكذا إيجاد حلول لمشكلة البحث.

-منهجية البحث:

1-الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها.¹ فالدراسة الاستطلاعية إذ هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة رسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، كما تساعد البحث على معرفةمختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
- التأكد من صلاحية أداء البحث الاستبيان وذلك من خلال التعرض للجوانبالتالية :
- وضوح البنود وملاستها لمستوى العينة وخصائصها.
- التأكد من وضوح التعليمات.
- المعرفة المسبقة لظروفيإجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تفادي الصعوباتوالعراقيل التي من شأنه أنيواجهها.

2-منهج البحث:

بالنظر للمشكلة التي طرحناها، وطبيعة الموضوع المقترح،لجأنا إلى المنهج الوصفي وذلك لتلاؤمه مع موضوعنا هذا، وهو عبارة عن بحث عن أوصاف دقيقة للأنشطة والأشياء والعمليات والأشخاص بتصويرهم للوضع الراهن في بعض الأحيان، كما يحددون العلاقات التي توجد بين

¹ - شمس الدين مختار: بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999، ص42

التظاهرات أو التيارات التي تبدو في عملية نموه، ومن حين لآخر يحاولون وضع تنبؤات عن الأحداث المقبلة.

2-1-تعريف المنهج الوصفي:

عبارة عن استقصاء في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها، وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها.

3-المجتمع الأصلي للبحث :

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظواهر التي نحن بصدد دراستها سواء كانت وحدات العد على شكل مجموعات المتوسطات وبذلك فالمجتمع يمثل حجم المجموع.

ومجتمع بحثنا هذا يشمل المصارعين الأشبال للثانوية الرياضية الوطنية"درارية"

4-عينة البحث :

تعتبر عملية اختيار العينة من أهم المراحل وأبرزها في البحث العلمي، حيث تعرف العينة على أنها عبارة عن مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه توجد مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي.

وحرصا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة عشوائية بسيطة دون قيود أو خصائص ويمكن تعريف هذه العينة كما يلي : ' هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وهي ذلك النوع الذي يعطي احتمالات متساوية ومتكافئة للاختيار عن كل وحدة من المجتمع الأصلي "1.

وتشمل هذه العينة في موضوعنا هذا :مصارعين الثانوية الرياضية بدرارية

¹- بشير صلاح الرشيد: مناهج البحث التربوي _رؤية تطبيقية بسيطة_، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000، ص20

5- خصائص العينة وطريقة اختيارها :

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو البعض من الجميع، وتتلخص فكرة دراسة العينات في أنه إذا كان هدفنا الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة.¹

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى الثانوية الرياضية بدرارية، وحرصا منا على تقدير الثقة في النتائج ومصادقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا عينة مسحية.

6- أدوات البحث :

لقد قمنا باستخدام نوع واحد من أدوات البحث والمتمثل في الاستبيان خاص بالمصارعين وذلك بجمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن الأسئلة المطروحة في بحثنا هذا، ويعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثر فعالية لخدمة البحث، يحتوي هذا الأخير على مجموعة من الأسئلة، تمت صياغتها لاختبار صحة فروض هذه الدراسة وأهداف البحث، ويحتوي الاستبيان الذي أعدناه على:

- **الأسئلة المغلقة:** وهي الأسئلة المقيدة ب "نعم" أو "لا"، ومن مزايا هذا النوع من الاستبيان أنه يشجع على الإجابة عليه، لأنه لا يتطلب وقتا وجهدا كبيرين، ويسهل عملية تصنيف البيانات وتحليلها وإحصائها، ومن عيوبه أن المفحوص لا يجد بين الإجابات الجاهزة ما يريده.²

7- تحديد متغيرات الدراسة :

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات يؤثر إحداها على الآخر، بالاعتماد على مفاهيم ومصطلحات وأوجب علينا تحديد هذه المتغيرات وهي كالتالي :

7-1- المتغير المستقل: هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس النواتج، والمتغير المستقل في بحثنا هذا هو لتحضير الذهني .

¹ - رجاء وحيد دوبري: البحث العلمي أساسياته وممارساته العلمية، ب ط، دار الفكر المعاصر، دمشق -سوريا-، بدون تاريخ، ص 305

² - سامي عريف وآخرون : مناهج البحث العلمي وأساليبه، ط2، دار الطباعة للنشر، عمان، 1999، ص67

7-2- المتغير التابع: هو الذي يوضح النتائج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها، وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها، وهي تتأثر بالمتغير المستقل، والمتغير التابع في بحثنا هذا هو: المستوى العالي .

8-خطوات جمع المعلومات :

في بداية الأمر قمنا بجمع المواد التي لها علاقة وطيدة بموضوع بحثنا والاتصال بالمختصين في المجال، من أجل توفير المعطيات اللازمة والإلمام بالموضوع من جميع النواحي.

8-1-صدق الأداة :

بالنسبة للصدق فقد تم توزيع استمارة الاستبيان على المصارعين المختصين حيث كانت هناك عدة ملاحظات بالنسبة لصياغة العبارات حيث قمنا بالأخذ بملاحظات المصارعين المحكمين وبعد تعديلها تمكنا من أخذ الموافقة المطلقة والنهائية من أجل عملية طبعها في صورتها النهائية حيث اتبعنا خطوات بناء الاستبيان المنشود من حيث:

أولاً: مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان.

ثانياً: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

ثالثاً: مدى مناسبة العبارات لكل محور.

رابعاً: مدى ارتباط العبارات وانتمائها للمحاور.

خامساً: حذف أو تعديل العبارات التي لا تسهم في إثراء الاستبيان.

وفي ضوء التوجيهات التي أبداها المحكمون فقد تم تصحيح ما ينبغي تصحيحه حتى تزداد العبارات وضوحاً وملائمة الفرضيات التي وضعت من أجلها.

9-مجالات البحث:

9-1-المجال المكاني:ولاية الجزائر بالثانوية الرياضية الوطنيةدرارية.

9-2-المجال الزمني: تتحدد هذه الدراسة في السنة الدراسية (2020-2021).

وبعد الدراسة النظرية ومحاولة الإلمام بالنقاط والعناصر الأساسية للموضوع تطرقنا إلى الجانب الميداني الذي قواعد مبنية على المعطيات السالفة الذكر، حيث قمنا بإعداد الاستبيان وتوزيعه على المصارعين لمدة زمنية محدودة.

وبعد جمع كل الاستثمارات الموزعة على الأساتذة قمنا بترجمة النتائج المتحصل عليها عن طريق تبويبها في جداول إحصائية، حيث تضمنت هذه الأخيرة التكرارات والنسبة المئوية لمجموع الإجابات.

10-الأدوات الإحصائية المستعملة:

10-1-النسبة المئوية:

يتم تحويل النتائج المتحصل عليها إلى أرقام ونسب مئوية (%) بغية معالجتها بصورة موضوعية، وتكون العملية على الشكل التالي:

$$\frac{\text{النسبة المئوية}}{\text{مجموع العينة}} = \frac{\text{العدد الفعال} \times 100}{\text{مجموع العينة}}$$

3-10-2-كاف تربيع ك²:

كما اعتمدنا على كاف تربيع ك² لحساب الفروق في إجابات التلاميذ والقانون على النحو التالي :

$$\frac{\text{مج (ك - ك')}^2}{\text{ك'}}$$

حيث: ك هو التكرار المشاهد. ك' هو التكرار المتوقع.

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة، وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية، ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه، ويعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

وفي هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تهم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات الدراسة... الخ

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجاز لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في صدق عمله، وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا، وحتى إمكانية تعميمها.

الفصل الخامس

عرض وتفسير وتحليل نتائج الدراسة

ومناقشتها

تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض ومناقشة وتحليل مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية وبينها الإطار النظري.

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث وانطلاقاً من افتراضنا العام والذي هو انعكاس مستوى التحضير الذهني عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي، ولأجل التحقق من هذا الفرض قمنا بتقديم استبيان للمصارعين في الثانوية الرياضية الوطنية درارية .

و كانت النتائج على النحو التالي

1. المحور الأول: التصور الذهني:

عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

السؤال (01): من المسؤول عن تحضيركم الذهني ؟

جدول رقم (01) يمثل المسؤول عن التحضير الذهني.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابات
69,23%	18	مدرب
00%	00	محضر ذهني
30,77%	08	بأنفسكم
100%	26	المجموع

من خلال الجدول (01) نجد أن 18 مختبر من مجموع العينة أجابو بان المدرب هو من يقوم بتحضيرهم ذهنيا وهذا ما يعادل 69,23%، كما نجد أن 08 مختبرين من مجموع العينة أجابو بأنهم من يقوم بتحضير انفسهم ذهنيا وهذا ما يعادل 30,77%، ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب المختبرين يقوم المدرب بتحضيرهم ذهنيا، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (1-1): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
المدرّب	18	13	05	3,846	1	دال
بأنفسكم	08	13	-05			

من خلال نتائج الجدول

الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أصغر من 0,05 ومنه نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة أكثر المدرّب.



السؤال (02): هل تمارسون التصور العقلي قبل اداء تقنية جديدة ؟

جدول رقم (02) يمثل ممارسة التصور العقلي.

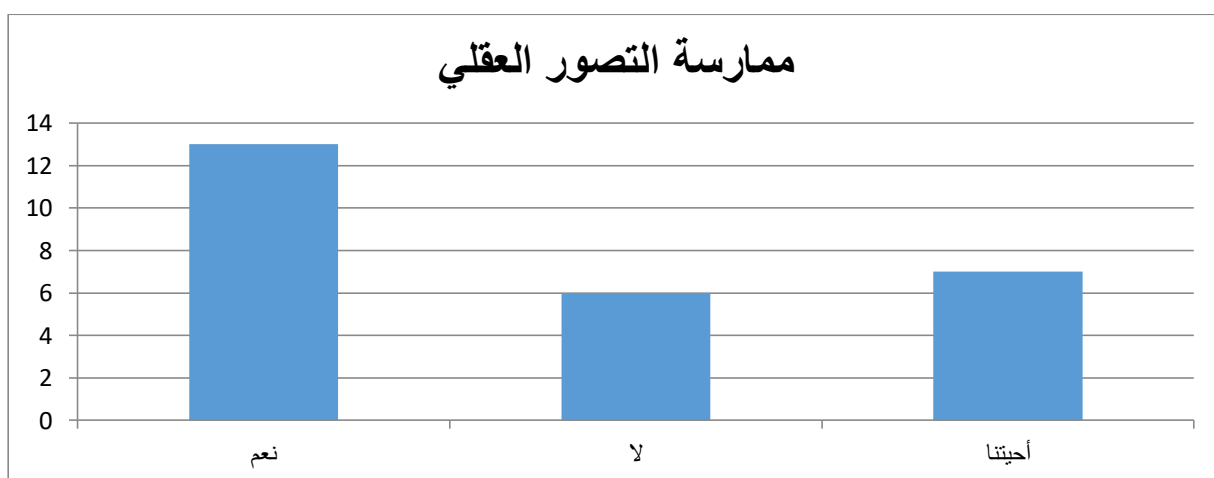
النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابات
50%	13	نعم
23,08%	06	لا
26,92%	07	أحيانا
100%	26	المجموع

من خلال الجدول (02) نجد أن 13مختبر من مجموع العينة أجابو بانهم يمارسون التصور العقلي قبل اداء تقنية جديدة وهذا ما يعادل 50%، كما نجد أن 07مختبرين من مجموع العينة أجابو بأنهم أحيانا ما يمارسون التصور العقلي وهذا ما يعادل 26.92%، بينما هناك فئة قليلة اجابوا بعدم ممارسة التصور العقلي و هذا ما يعادل 23.08 %،ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب المختبرين يقومون بممارسة التصور العقلي قبل اداء تقنية جديدة، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (1-2): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	13	8,7	4,3	3,308	2	غير دال
لا	06	8,7	-2,7			
أحيانا	07	8,7	-1,7			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أكبر من 0,05 ومنه نستنتج أنه لا توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة أكثر بممارسة التصور العقلي.



السؤال (03): هل التصور العقلي يكسبكم معرفة قبلية لمجريات المنافسة ؟

جدول رقم (03): يمثل اكتساب معرفة قبلية لمجريات المنافسة بالتصور العقلي.

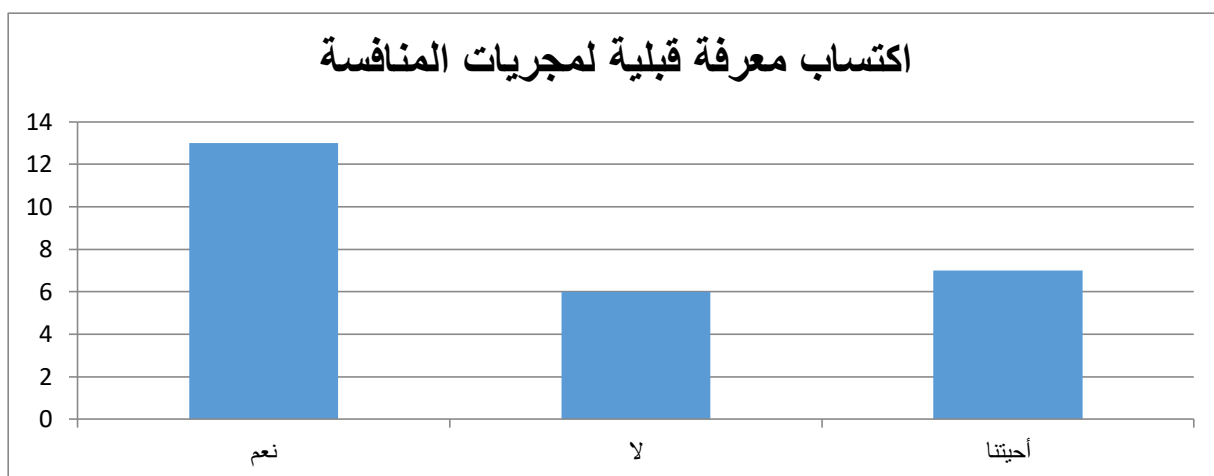
الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
غالباً	14	53,84%
أحياناً	11	42,31%
نادرًا	01	3,85%
المجموع	26	100%

من خلال الجدول (03) نجد أن أغلبية المختبرين من مجموع العينة يكتسبون معرفة قبلية لمجريات المنافسة، وهذا ما يعادل 53.84%، كما نجد أن 11 مختبرين من مجموع العينة أجابوا بأنهم أحياناً ما يكتسبون المعرفة وهذا ما يعادل 42.31%، بينما فئة قليلة أجابوا بنادرًا بنسبة تعادل 3.85% ومن خلال هذا يمكن القول أن الأغلبية هم الذين يكتسبون المعرفة القبلية، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (3): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
غالباً	14	8,7	5,3	10,692	2	دال
أحياناً	11	8,7	2,3			
نادرًا	01	8,7	-7,7			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أصغر من 0,05 ومنه نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة غالبا.



السؤال (04): هل اعتمادكم على التصور العقلي يساعدكم في تنمية الثقة في النفس؟

جدول رقم (04): تنمية الثقة بالنفس بالاعتماد على التصور العقلي.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابات
46,15%	12	غالبا
42,31%	11	أحيانا
11,54%	03	نادرا
100%	26	المجموع

من خلال الجدول (04) نجد أن 12مختبر من مجموع العينة أجابو بأن غالبا ما يعتمدون على التصور العقلي في تنمية الثقة في النفس، وهذا ما يعادل 46.15%، كما نجد أن 11مختبر من

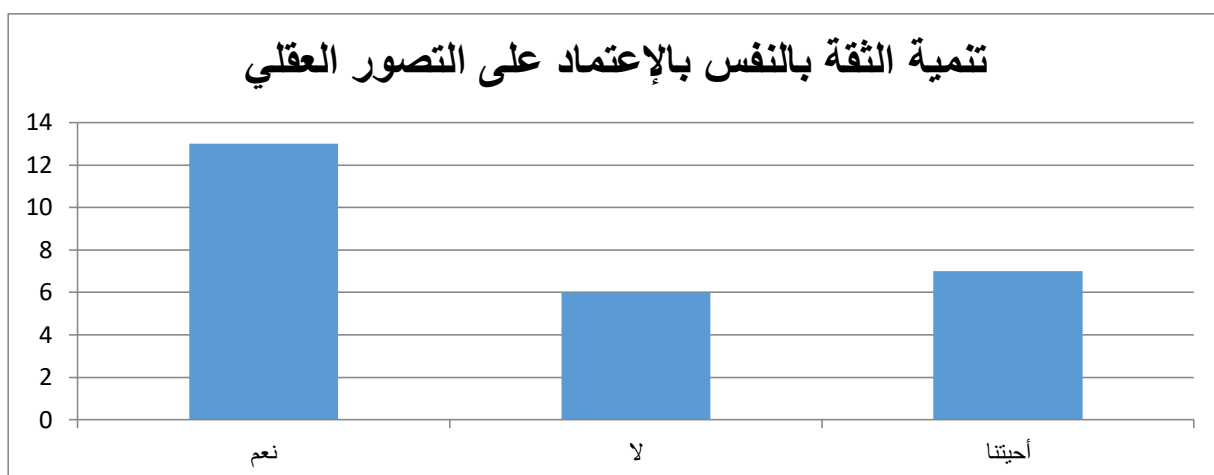
مجموع العينة أجابوا بأنهم احيانا ما يعتمدون على التصور العقلي وهذا ما يعادل 42.31%، بينما فئة قليلة بنسبة 11.54% ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب المختبرين يعتمدون على التصور العقلي ، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (4): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
غالباً	12	8,7	3,3	5,615	2	غير دال
احياناً	11	8,7	2,3			
نادراً	03	8,7	-5,7			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أكبر من 0,05 ومنه نستنتج أنها

توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة القائلة أكثر بغالباً.



السؤال (05): هل يساعدكم التصور العقلي على تحسين الجانب النفسي-الحركي اثناء المنافسة ؟

جدول رقم (05) : تحسين الجانب الحسي النفسي-الحركي اثناء المنافسة.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابات
46,15%	12	غالباً
42,31%	11	أحيانا
11,54%	03	نادراً
100%	26	المجموع

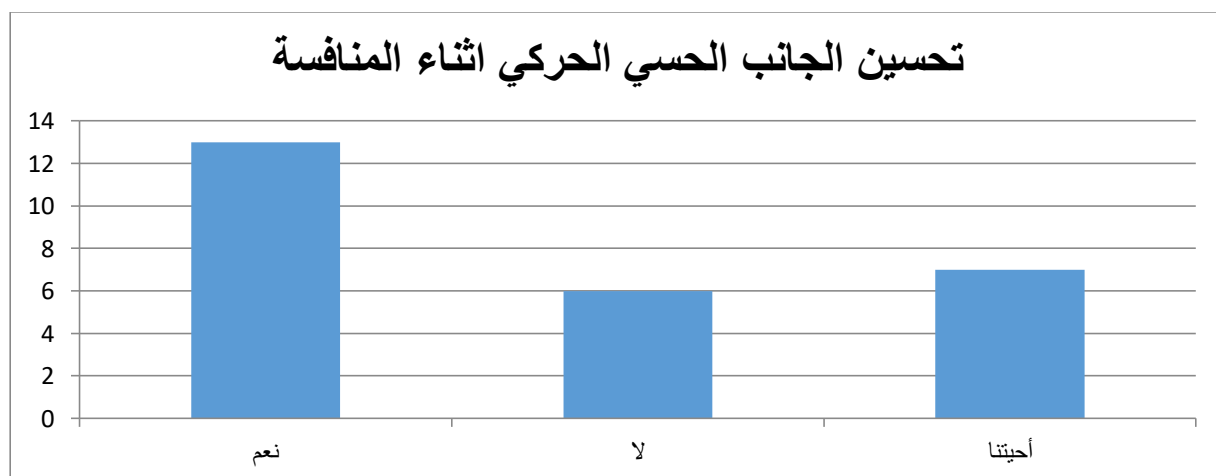
من خلال الجدول (05) نجد أن 12مختبر من مجموع العينة أجابوا بان غالباً ما يساعدهم التصور العقلي على تحسين الجانب النفسي -الحركي وهذا ما يعادل 46.15%، كما نجد أن 08مختبرين من مجموع العينة أجابوا بأنهم من يقوم بتحضير انفسهم ذهنياً وهذا ما يعادل 30,77%، ومن

خلال هذا يمكن القول أن أغلب المختبرين يقوم المدرب بتحضيرهم ذهنيا، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (1-2): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
غالباً	12	8,7	3,3	5,615	2	غير دال
أحيانا	11	8,7	2,3			
نادراً	03	8,7	-5,7			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أكبر من 0,05 ومنه نستنتج أنه لا توجد دلالة إحصائية.



السؤال (06): هل تدريبكم على مهارة الاسترخاء يشعركم بالراحة العصبية؟

جدول رقم (06):الشعور بالراحة العصبية بالتدريب على مهارة الاسترخاء.

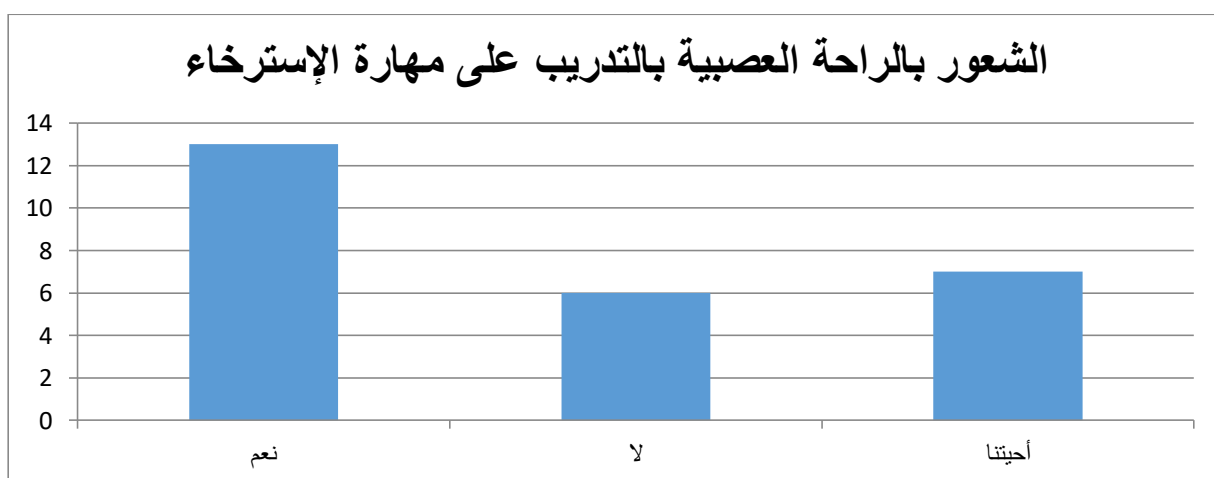
النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابات
53,85%	14	غالباً
42,31%	11	أحياناً
3,84%	1	نادراً
100%	26	المجموع

من خلال الجدول (06) نجد أن 14مختبر من مجموع العينة أجابوا بانهم غالباً ما يشعرون بالراحة العصبية اثناء التدريب على مهارة الاسترخاء وهذا ما يعادل 53.85%، كما نجد أن 11مختبرين من مجموع العينة أجابوا بأنهم أحياناً ما يشعرون بالراحة العصبية وهذا ما يعادل 42.31%، أما بنسبة 3.84% و هم نادراً ما يشعرون بالراحة العصبية ،ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب المختبرين يشعرون بالراحة العصبية بالتدريب على مهارة الاسترخاء، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (6): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
غالباً	14	8,7	5,3	10,692	2	دال
أحياناً	11	8,7	2,3			
نادراً	01	8,7	-7,7			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أصغر من 0,05 ومنه نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية.



السؤال (07): هل تدريبكم على مهارة الاسترخاء يوصلكم الى الراحة النفسية؟
جدول رقم (07) الوصول الى الراحة النفسية بالتدريب على مهارة الاسترخاء.

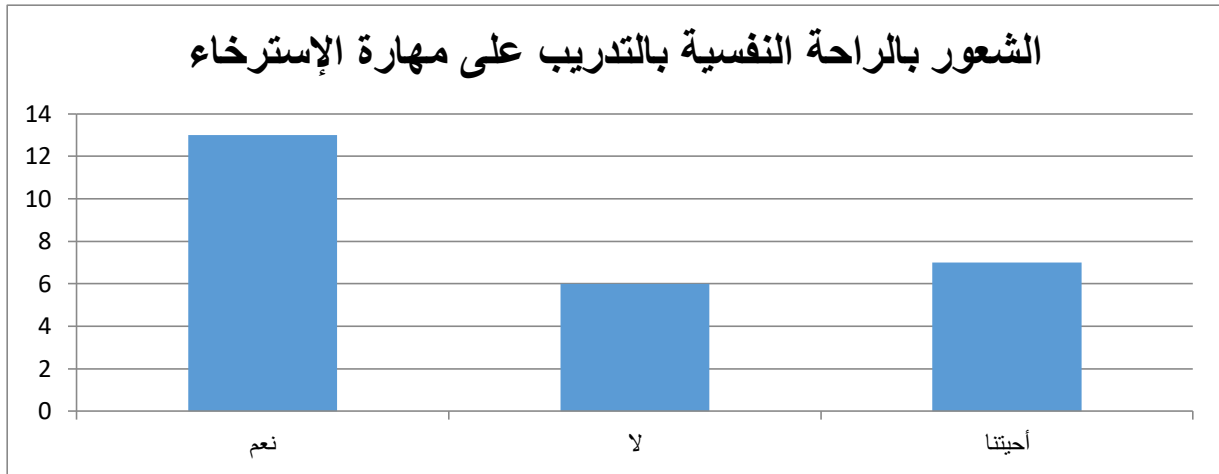
النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابات
57,69%	15	غالبا
34,61%	9	احيانا
7,69%	2	نادرا
100%	26	المجموع

من خلال الجدول (07) نجد أن 15 مختبر من مجموع العينة أجابوا بأنهم غالبا ما يصلون الى الراحة النفسية بالتدريب على مهارة الاسترخاء ، وهذا ما يعادل 57.69%، كما نجد أن 09 مختبرين من مجموع العينة أجابوا بأنهم احيانا ما يصلون الى الراحة النفسية وهذا ما يعادل 34.61%، اما بنسبة 7.69% للذين كانت اجابتهم بنادرا ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب المختبرين يوصلون الى الراحة النفسية اثناء تدريبهم على مهارة الاسترخاء ، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (1-2): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
غالبا	15	8,7	6,3	9,769	2	دال
احيانا	09	8,7	3			
نادرا	01	8,7	-6,7			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أصغر من 0,05 ومنه نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية.



السؤال (08): هل تشعرون بالسعادة و الطمأنينة بعد التدريب على مهارة الاسترخاء؟

جدول رقم (08): الشعور بالسعادة و الطمأنينة بعد التدريب على مهارة الاسترخاء.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابات
50%	13	غالباً
38,46%	10	أحيانا
11,54%	03	نادراً
100%	26	المجموع

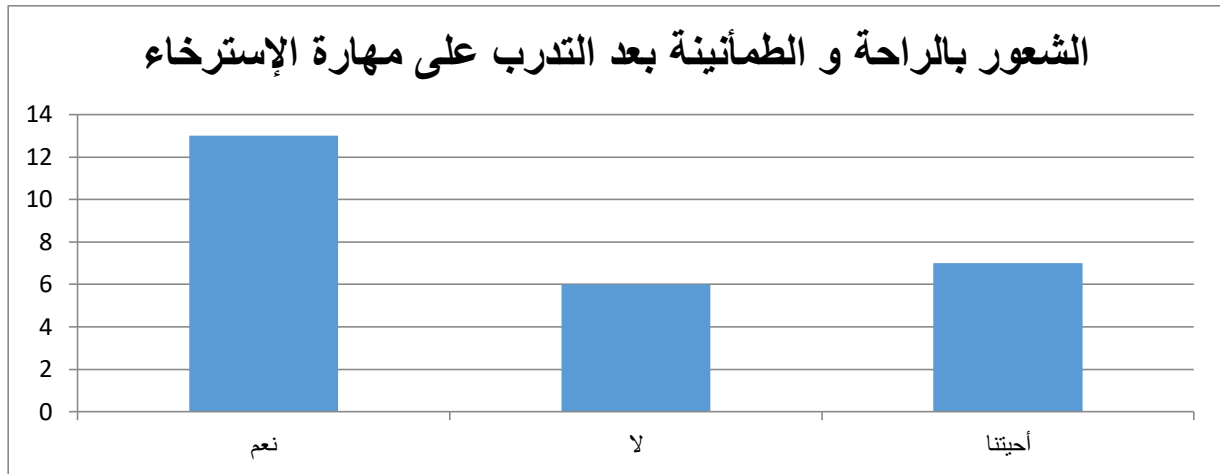
من خلال الجدول (08) نجد أن 13مختبر من مجموع العينة أجابو بأن غالباً ما يشعرون بالسعادة و الطمأنينة بعد التدريب على مهارة الاسترخاءوهذا ما يعادل 50%، كما نجد أن 10مختبرين من

مجموع العينة أجابو بأنهم احيانا ما يشعرون بالسعادة و الطمأنينة و هذا ما يعادل 38.46%، اما بالنسبة القليلة 11.54% اجابو بانهم نادرا ما يشعرون بالسعادة و الطمأنينة ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب المختبرين يشعرون بالسعادة و الطمأنينة بعد التدريب على مهارة الاسترخاء ، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (8): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
غالباً	13	8,7	4,3	6,077	2	دال
احياناً	10	8,7	1,3			
نادراً	03	8,7	-5,7			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أصغر من 0,05 ومنه نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية.



السؤال (09): هل اعتمادكم على الإسترخاء يكسبكم معرفة حول مشاكلكم النفسية ؟

جدول رقم (09) اكتساب معرفة حول المشاكل النفسية بالاعتماد على الإسترخاء .

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابات
46,15%	12	غالباً
30,77%	08	أحيانا
23,08%	06	نادراً
100%	26	المجموع

من خلال الجدول (09) نجد أن 12مختبر من مجموع العينة أجابو بان غالباً ما يكتسبون معرفة حول مشاكلهم النفسية اعتماداً على الإسترخاء وهذا ما يعادل 46.15%، كما نجد أن 08مختبرين من مجموع العينة أجابو بأنهم أحيانا ما يكتسبون معرفة حول مشاكلهم النفسية وهذا ما يعادل 30,77%، و هناك فئة قليلة اجابوا بانهم نادراً ما يكتسبون معرفة حول مشاكلهم النفسية ،ومن

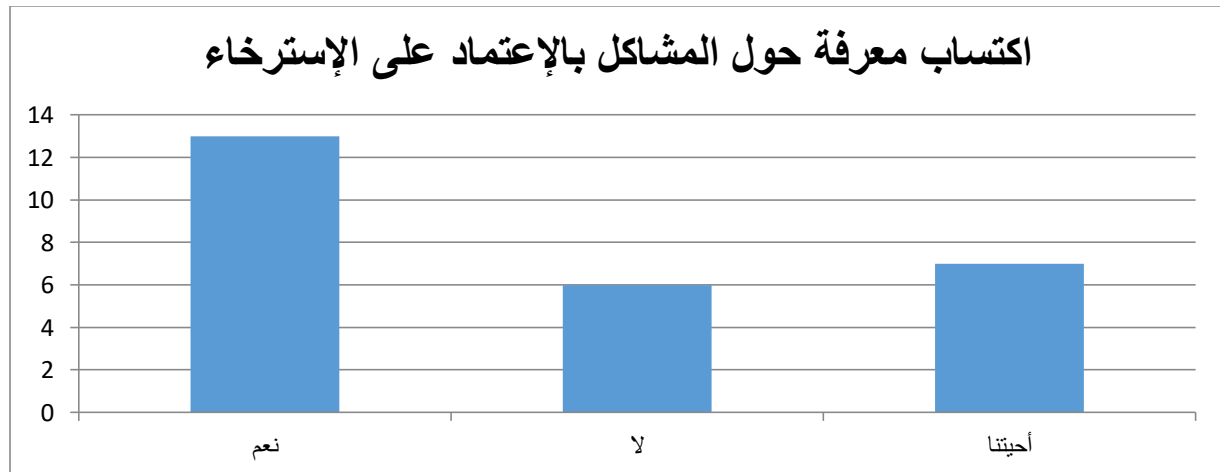
خلال هذا يمكن القول أن أغلب المختبرين يكتسبون المعارف حول المشاكل النفسية بالإعتماد على الإسترخاء، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (9): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
غالبا	12	8,7	3,3	2,154	2	غير دال
أحيانا	08	8,7	-0,7			
نادرا	06	8,7	-2,7			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أكبر من 0,05 ومنه نستنتج أنه

توجد انه لا دلالة إحصائية.



السؤال (10): هل تشعرون ان التدريب على مهارتي الإسترخاء و التصور العقلي ينمي لديكم قدرات نفسية ايجابية؟

جدول رقم (10) : تنمية القدرات النفسية الإيجابية بالتدريب على مهارتي الإسترخاء و التصور العقلي.

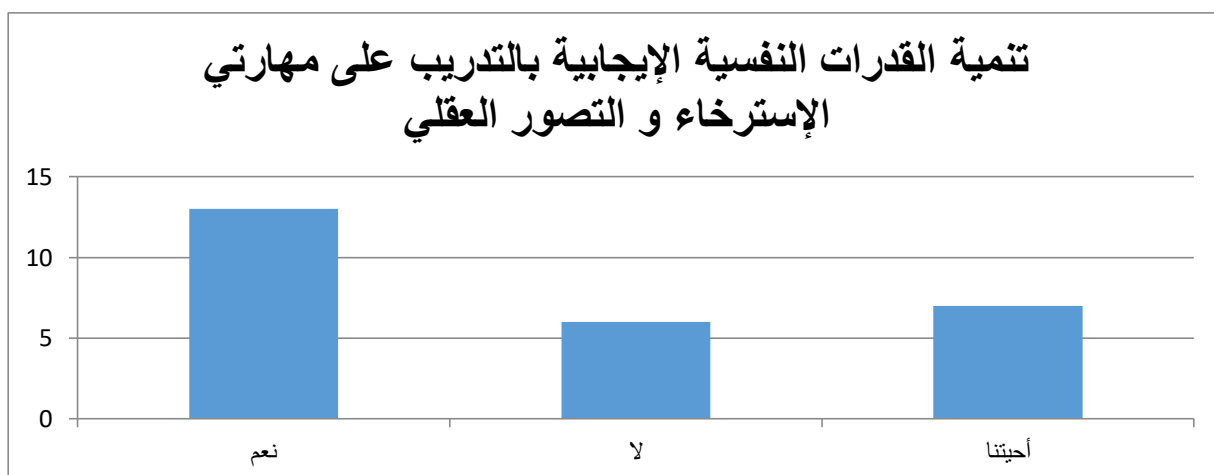
الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
غالبا	12	46,15%
احيانا	9	34,62%
نادرا	5	19,23%
المجموع	26	100%

من خلال الجدول (10) نجد أن 12 مختبر من مجموع العينة أجابوا بـ غالبا ما يشعرون ان التدريب على مهارتي الإسترخاء و التصور العقلي ينمي لديهم القدرات النفسية الإيجابية وهذا ما يعادل 46.15%، كما نجد أن 9 مختبرين من مجموع العينة أجابوا بأنهم احيانا ما يشعرون بأن التدريب على مهارتي الإسترخاء والتصور العقلي ينمي لديهم قدرات نفسية ايجابية وهذا ما يعادل 34.62%، أما 5 من المختبرين كانت اجابتهم بنادرا بنسبة 19.23% من خلال هذا يمكن القول أننا أغلب المختبرين يشعرون ان التدريب على مهارتي الإسترخاء و التصور العقلي ينمي لديهم قدرات نفسية الإيجابية و هذا ما يعادل بنسبة 19.23%، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (10): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
غالباً	12	8,7	3,3	2,846	2	غير دال
أحياناً	09	8,7	0,3			
نادرًا	05	8,7	-3,7			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أكبر من 0,05 ومنه نستنتج أنه لا توجد دلالة إحصائية.



السؤال (11): هل يساعدكم التدريب على مهارتي الإسترخاء و التصور العقلي على التقليل من درجة الشد العضلي؟

جدول رقم (11) : التقليل من درجة الشد العضلي من خلال التدريب على مهارتي الإسترخاء و التصور العقلي.

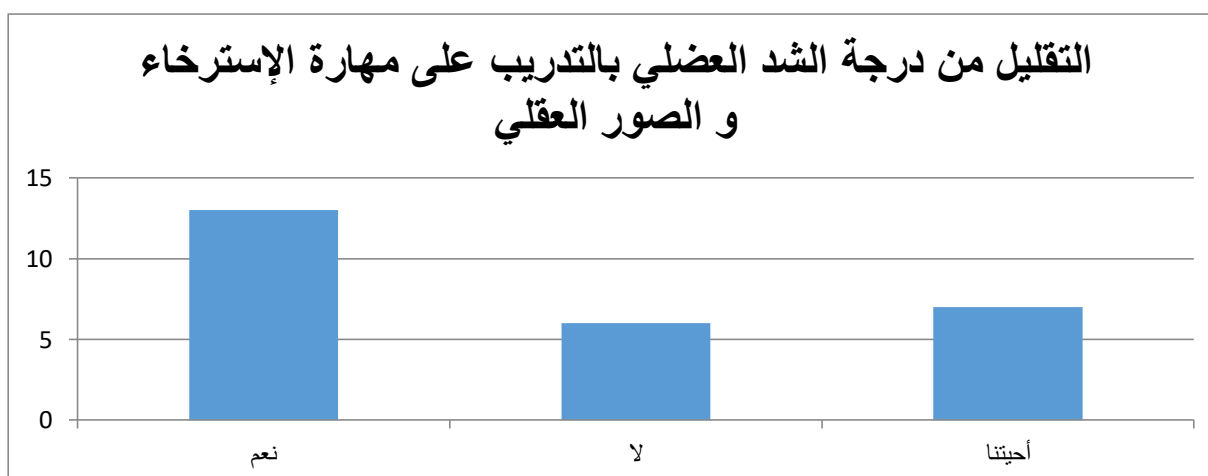
الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
غالبا	07	%26,92
أحيانا	12	%46,15
نادرا	07	%26,92
المجموع	26	%100

من خلال الجدول (11) نجد أن 12مختبر من مجموع العينة أجابو بانهم أحيانا ما يساعدهم التدريب على مهارتي الإسترخاء و التصور العقلي على التقليل من درجة الشد العضلي وهذا ما يعادل %46.15، ونجد أن 07مختبرين من مجموع العينة أجابوبغالبا و 07 آخرين أجابو بنادرا وهذا ما يعادل %26.92، ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب المختبرين أحيانا ما يساعدهم التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على التقليل من درجة الشد العضلي ، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (11): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo - fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
غالباً	07	8,7	-1,7	1,923	2	غير دال
أحياناً	12	8,7	3,3			
نادراً	07	8,7	-1,7			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أكبر من 0,05 ومنه نستنتج أنه لا توجد دلالة إحصائية .



السؤال (12): هل يساعدكم التدريب على الإسترخاء و التصور العقلي في ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية(التنفس، النشاط القلبي...) أثناء المنافسة؟

جدول رقم (12) :التدريب على الإسترخاء و التصور العقلي يساعد في ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابات
50%	13	غالبا
38,46%	10	احيانا
11,54%	03	نادرا
100%	26	المجموع

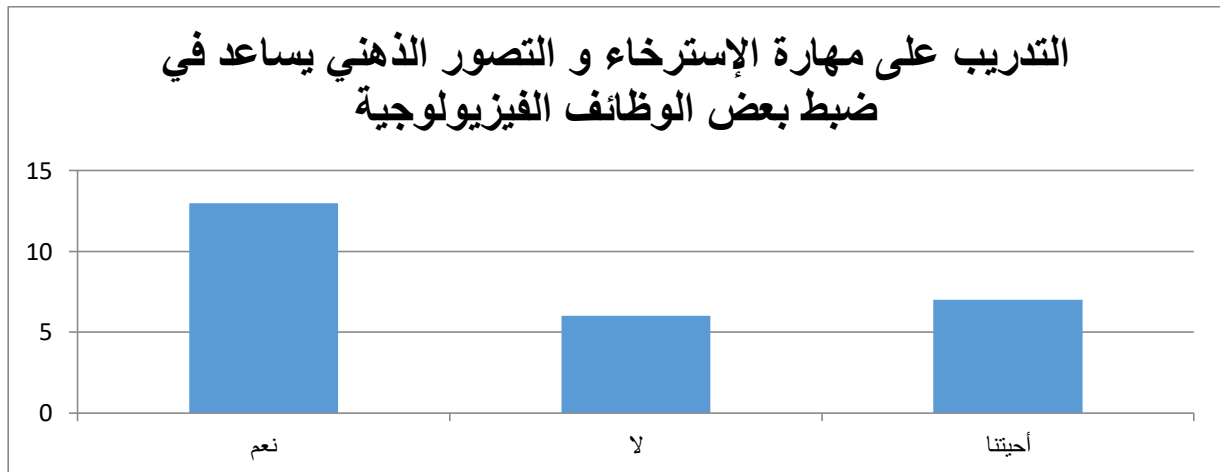
من خلال الجدول (12) نجد أن 13مختبر من مجموع العينة أجابو بأنه غالبا ما يساعدهم التدريب على الاسترخاء والتصور العقلي في ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية أثناء المنافسة وهذا ما يعادل 50%، كما نجد أن 10مختبرين من مجموع العينة أجابو بأنهم أحيانا ما يساعدهم التدريب على الإسترخاء و التصور العقلي وهذا ما يعادل 38.46%، اما الفئة الأخيرة التي كانت إجابتهم بنادرا بنسبة 11.54 %ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب المختبرين يساعدهم التدريب على الإسترخاء و التدريب في بعض الوظائف الفيزيولوجية أثناء المنافسة ، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (12): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	$\chi^2 - fe$	ك ²	درج الحرية	الدالة الإحصائية
غالباً	13	8,7	4,3	6,077	2	غير دال
أحياناً	10	8,7	1,3			
نادراً	03	8,7	-5,7			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أكبر من 0,05 ومنه نستنتج أنها

توجد دلالة إحصائية.



السؤال (13): هل اعتمادكم على طرق الإسترخاء و التصور العقلي يسمح لكم بالتفكير الإيجابي في تسيير طاقتكم اثناء المنافسة؟

جدول رقم (13): التفكير الإيجابي في تسيير الطاقة اثناء المنافسة بالإعتماد على طرق الإسترخاء و التصور العقلي

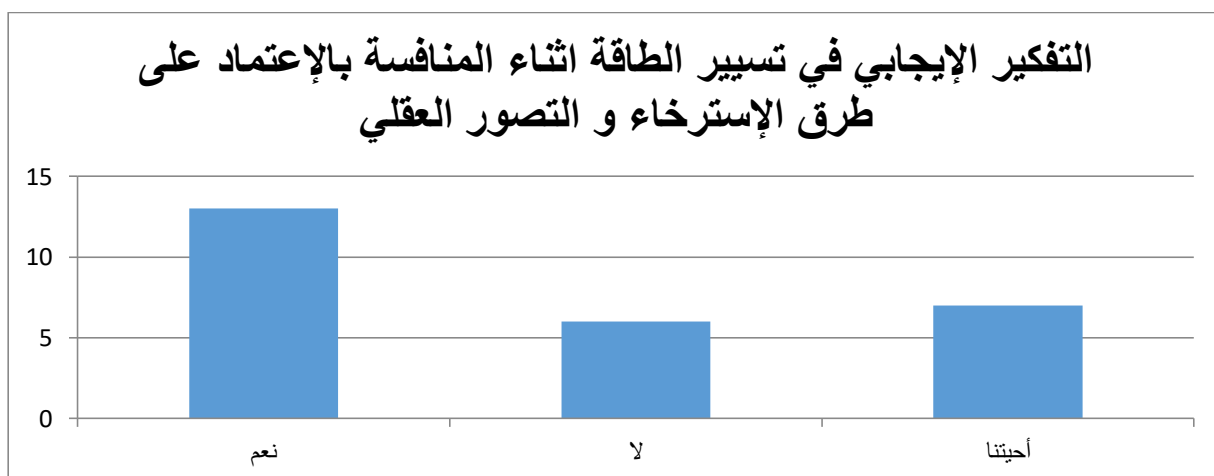
الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	38,46%
لا	13	50%
أحيانا	03	11,54%
المجموع	26	100%

من خلال الجدول (13) نجد أن 13مختبر من مجموع العينة أجابو بأن اعتمادهم على طرق الإسترخاء و التصور العقلي لا يسمح لهم بالتفكير الإيجابي في تسيير طاقتهم اثناء المنافسة وهذا ما يعادل 50%، كما نجد أن 10مختبرين من مجموع العينة أجابو بأن الإعتماد على طرق الإسترخاء و التصور العقلي يسمح لهم بالتفكير الإيجابي في تسيير طاقتهم اثناء المنافسة بنسبة 38.46% اما فئة التي كانت اجابتهم بأحيانا بنسبة 11.54%، ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب المختبرين اعتمادهم على طرق الإسترخاء لا يسمح لهم بالتفكير الإيجابي ، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (13): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
غالباً	10	8,7	1,3	6,077	2	دال
أحياناً	13	8,7	4,3			
نادرًا	03	8,7	-5,7			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أصغر من 0,05 ومنه نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية.



السؤال (14): هل اعتمادكم على وسائل الإسترخاء و التصور العقلي يقلل من عصبيتكم اثناء المنافسة؟

جدول رقم (14) :التقليل من العصبية اثناء المنافسة بالإعتماد على وسائل الإسترخاء و التصور العقلي

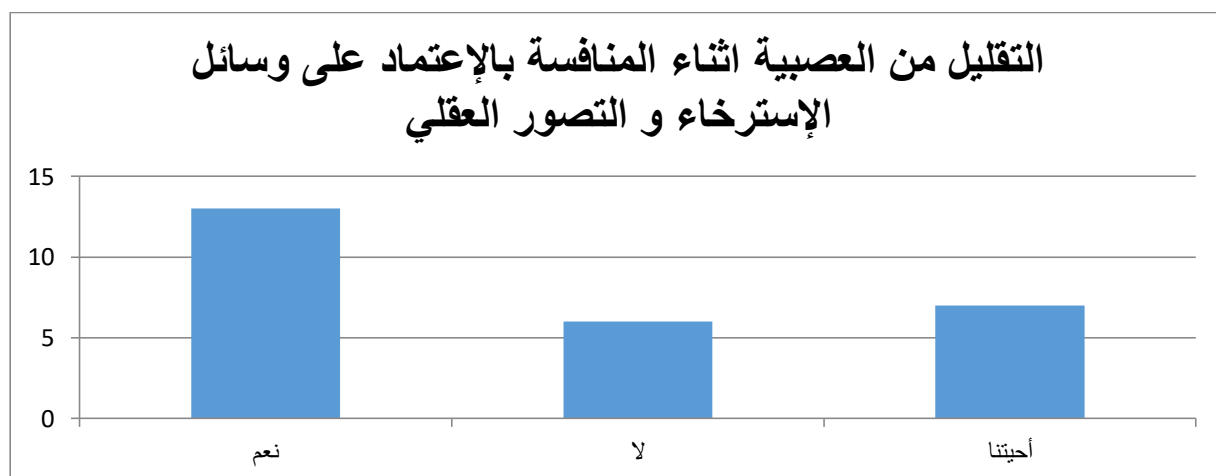
النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابات
38,46%	10	غالبا
46,15%	12	احيانا
15,38%	04	نادرا
100%	26	المجموع

من خلال الجدول (14) نجد أن 12مختبر من مجموع العينة أجابو بان اعتمادهم على وسائل الإسترخاء و التصور العقلي احيانا ما يقلل من عصابيتهم اثناء المنافسة وهذا ما يعادل 46.15%، كما نجد أن 10مختبرين من مجموع العينة أجابو بأن اعتمادهم على وسائل الإسترخاء و التصور العقلي غالبا ما يقلل من عصبيتهم اثناء المنافسة، اما بنسبة 15.38% نادرا ما يقللون من عصابيتهم اثناء المنافسة، ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب المختبرين احيانا ما تقلل عصابيتهم اثناء المنافسة ، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (14): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
غالبا	10	8,7	1,3	4	2	غير دال
أحيانا	12	8,7	3,3			
نادرا	04	8,7	-4,7			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أكبر من 0,05 ومنه نستنتج أنه لا توجد دلالة إحصائية.



السؤال (15): ما تأثير ضجيج القاعة على تركيزك اثناء المنافسات؟
جدول رقم (15) :تأثير ضجيج القاعة على التركيز اثناء المنافسات.

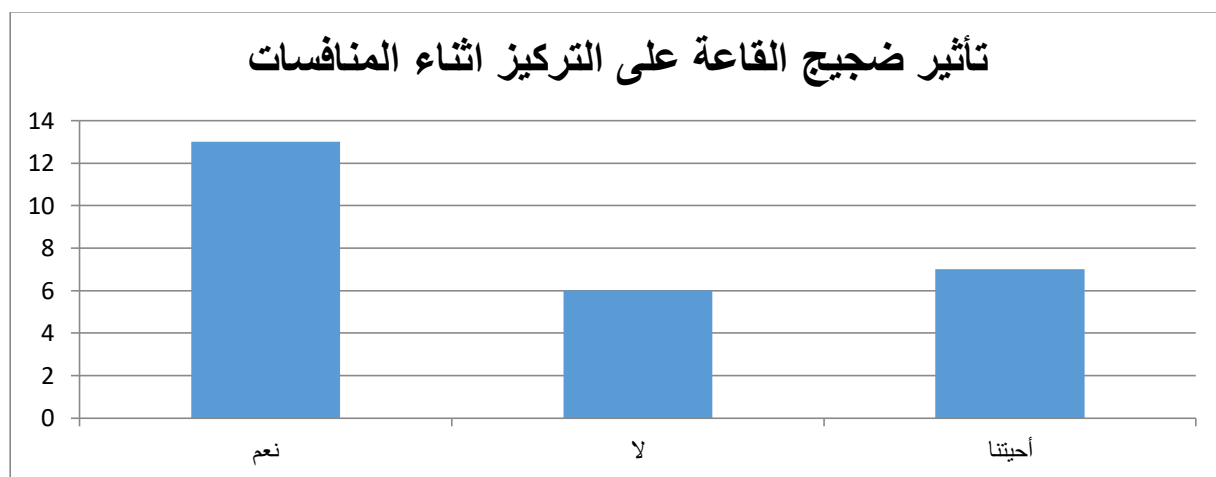
النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابات
46,15%	12	تأثير إيجابي
7,69%	02	تأثير سلبي
46,15%	12	لا يؤثر
100%	26	المجموع

من خلال الجدول (15) نجد أن 12مختبرين من مجموع العينة أجابو بان ضجيج القاعة له تأثير ايجابي وهذا ما يعادل 46.15%، بينما 12مختبرين من مجموع العينة لا يؤثر عليهم ضجيج القاعة وهذا ما يعادل 46.15%، و فئة قليلة و التي تمثل بمختبرين يؤثر عليهم سلبيا ضجيج القاعة و هو ما يعادل 7.69% ومن خلال هذانستنتج هناك تعادل بين التأثير الإيجابي و عدم التأثير لضجيج القاعة على التركيز اثناء المنافسات،وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (15): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
تأثير إيجابي	12	8,7	3,3	7,692	2	دال
تأثير سلبي	02	8,7	-6,7			
لا يآثر	12	8,7	3,3			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أصغر من 0,05 ومنه نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية.



السؤال (16): هل القلق من المنافسة يؤثر على تركيزك؟

جدول رقم (16) : تأثير القلق على التركيز اثناء المنافسة.

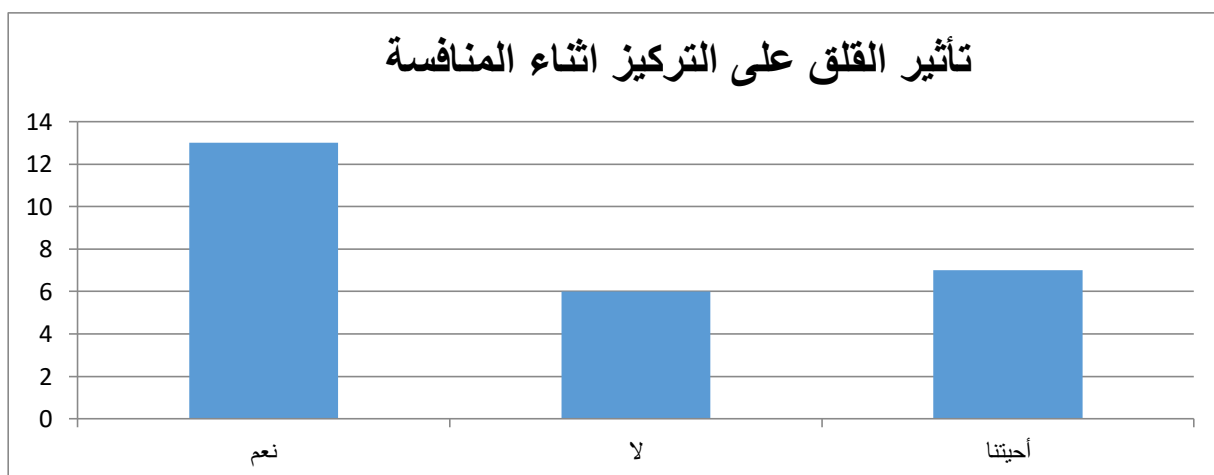
الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	15	57,69%
لا	03	11,54%
أحيانا	08	30,77%
المجموع	26	100%

من خلال الجدول (16) نجد أن 15مختبر من مجموع العينة أجابو بان القلق من المنافسة يؤثر على تركيزهم بنسبة 57.69 % ،كما نجد أن 08مختبرين من مجموع العينة أجابو بأنهم احيانا ما يؤثر القلق من المنافسة على التركيز بنسبة 30.77 % ، بحيث نجد فئة قليلة كانت اجابتهم ب لا وهذا ما يعادل 11.54%، ومن خلال هذا يمكن القول أن القلق يؤثر على التركيز اثناء المنافسة ، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (16): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	15	8,7	6,3	8,387	2	دال
لا	03	8,7	-5,7			
أحيانا	08	8,7	-0,7			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أصغر من 0,05 ومنه نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية.



السؤال (17): هل مدربكم يقترح تمارين خاصة لزيادة التركيز؟

جدول رقم (17): اقتراح المدرب تمارين خاصة لزيادة التركيز

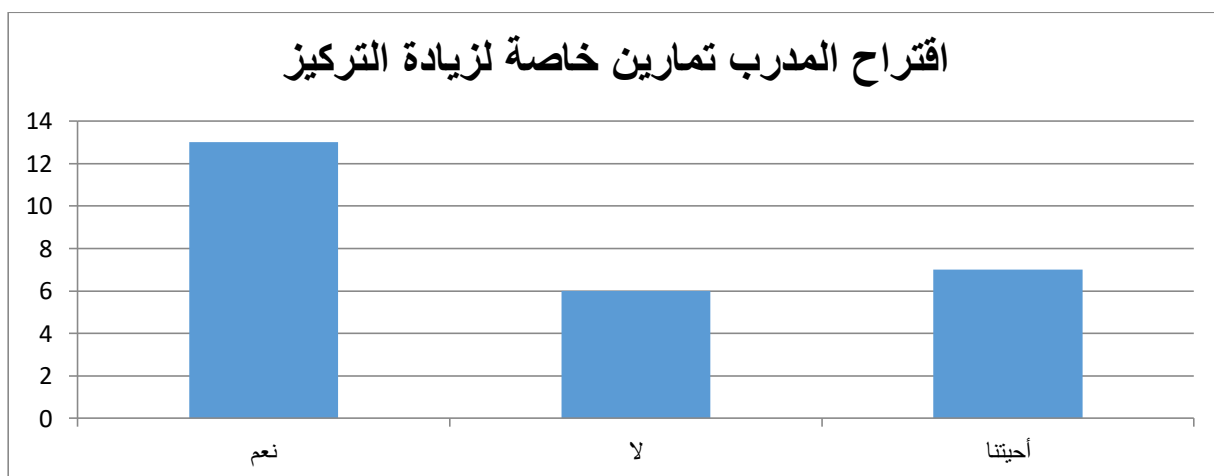
النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابات
61,54%	16	نعم
19,23%	05	لا
19,23%	05	أحيانا
100%	26	المجموع

من خلال الجدول (17) نجد أن 16مختبر من مجموع العينة أجابو بان المدرب يقترح تمارين خاصة لزيادة التركيز وهذا ما يعادل 61.54%، كما نجد أن 05مختبرين من مجموع العينة أجابو ب لا و احيانا ما يقترح المدرب تمارين خاصة لزيادة التركيز وهذا ما يعادل 19.23%، ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب المختبرين كانت اجابتهم بأن المدرب يقتر تمارين خاصة لزيادة التركيز ، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (17): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	16	8,7	7,3	9,308	2	دال
لا	05	8,7	-3,7			
أحيانا	05	8,7	-3,7			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أصغر من 0,05 ومنه نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية.



السؤال (18): هل تشعر بعض الأحيان بفقدان التركيز و الإنتباه اثناء المنافسة؟

جدول رقم (18) : فقدان التركيز و الإنتباه في بعض الأحيان اثناء المنافسة

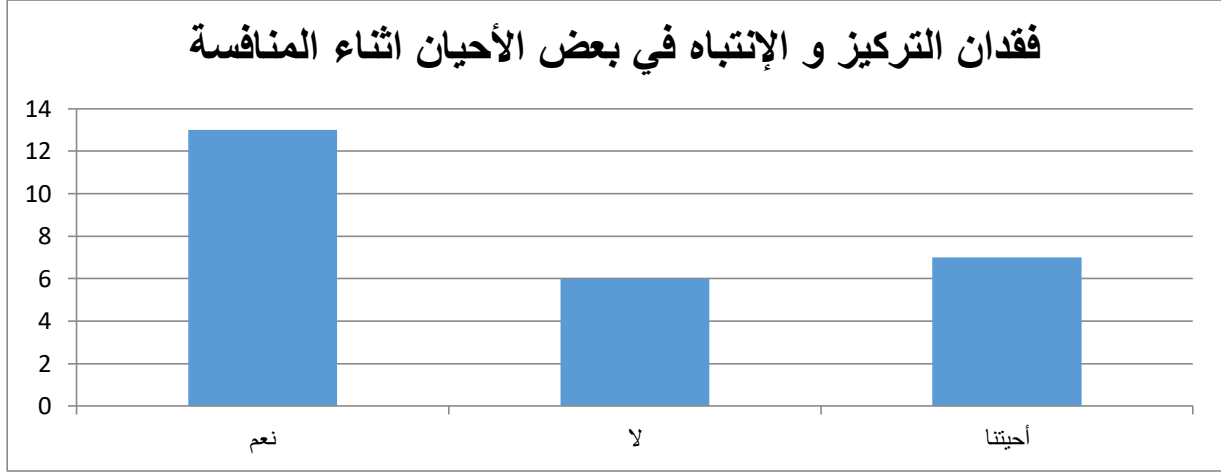
الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	16	61,54%
لا	10	38,46%
المجموع	26	100%

من خلال الجدول (18) نجد أن 16 من المختبرين يشعرون بعض الأحيان بفقدان التركيز و الإنتباه اثناء المنافسة بنسبة ما يعادل 61.54% و فئة اخرى اجابت ب لا بنسبة ما تعادل 38.46%، ومن خلال هذا نستنتج ان الأغلبية يشعرون بفقدان التركيز و الإنتباه اثناء المنافسة ، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (18): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	16	8,7	3	1,385	1	دال
لا	10	8,7	-3			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أصغر من 0,05 ومنه نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية.



السؤال (19): هل صراخ الأصدقاء عليك و انت في النزال يؤثر على تركيزك؟

جدول رقم (19): تأثير صراخ الأصدقاء على التركيز خلال النزال.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابات
42,31%	11	نعم
57,69%	15	لا
100%	26	المجموع

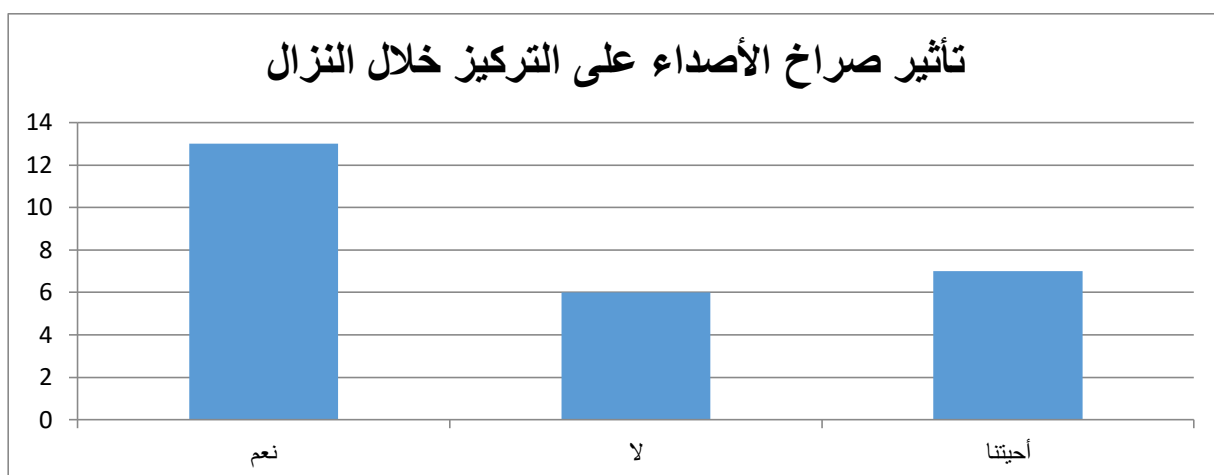
من خلال الجدول (19) نجد أن 15مختبر من مجموع العينة أجابو بأن صراخ الأصدقاء عليهم و هم في النزال يؤثر على تركيزهم بنسبة ما يعادل 42.31 %، و نجد أن 11 من المختبرين من مجموع العينة أجابو بأن صراخ الأصدقاء يؤثر على تركيزهم. ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب

المختبرين لا يَأْثُر الصراخ على تركيزهم ، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (19): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	11	8,7	-2	0,615	1	غير دال
لا	15	8,7	2			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية اكبر من 0,05 ومنه نستنتج أنه لا توجد دلالة إحصائية.



السؤال (20): هل اخذ ساعات نوم كافية يؤثر ايجابا على تركيزك اثناء المنافسة ؟

جدول رقم (20): النوم الكافي يؤثر ايجابا على التركيز

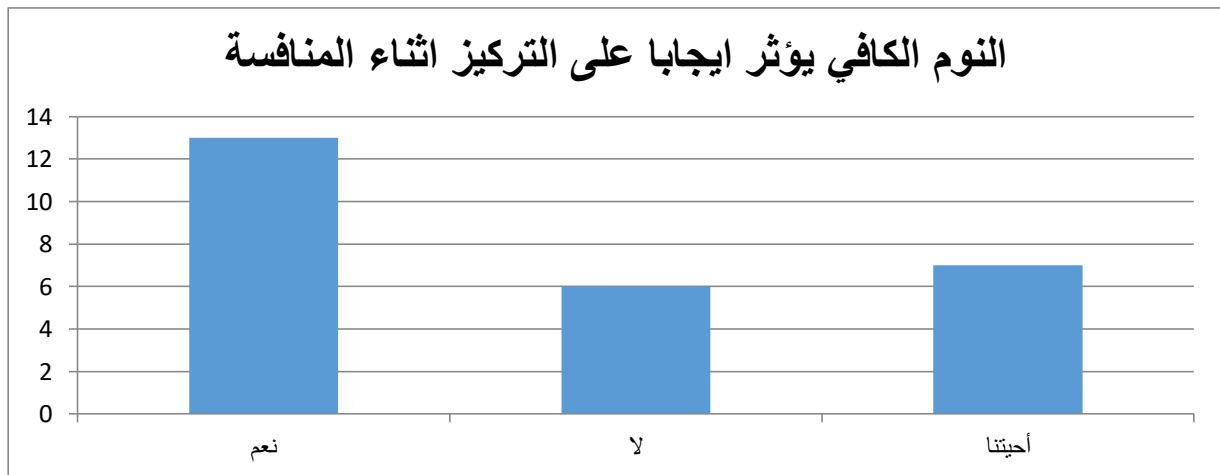
النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابات
84,61%	22	نعم
15,38%	04	لا
100%	26	المجموع

من خلال الجدول (20) نجد أن 22مختبر من مجموع العينة أجابو بأن النوم الكافي يؤثر ايجابا على التركيز اثناء المنافسة بنسبة ما تعادل 84.61 %، كما نجد أن 04مختبرين من مجموع العينة أجابو بأن أخذ ساعات نوم كافية لا يؤثر ايجابا على التركيز اثناء المنافسة من يقوم بتحضير انفسهم ذهنيا وهذا ما يعادل 30,77%، ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب المختبرين بأن النوم الكافي يؤثر إيجابا على التركيز اثناء المنافسة ، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (20): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	22	8,7	9	12,462	1	دال
لا	04	8,7	-9			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أصغر من 0,05 ومنه نستنتج أنه توجد دلالة.



السؤال (21): متى تمارسون تمارين تنمية التركيز؟

جدول رقم (21): ممارسة تمارين لتنمية التركيز.

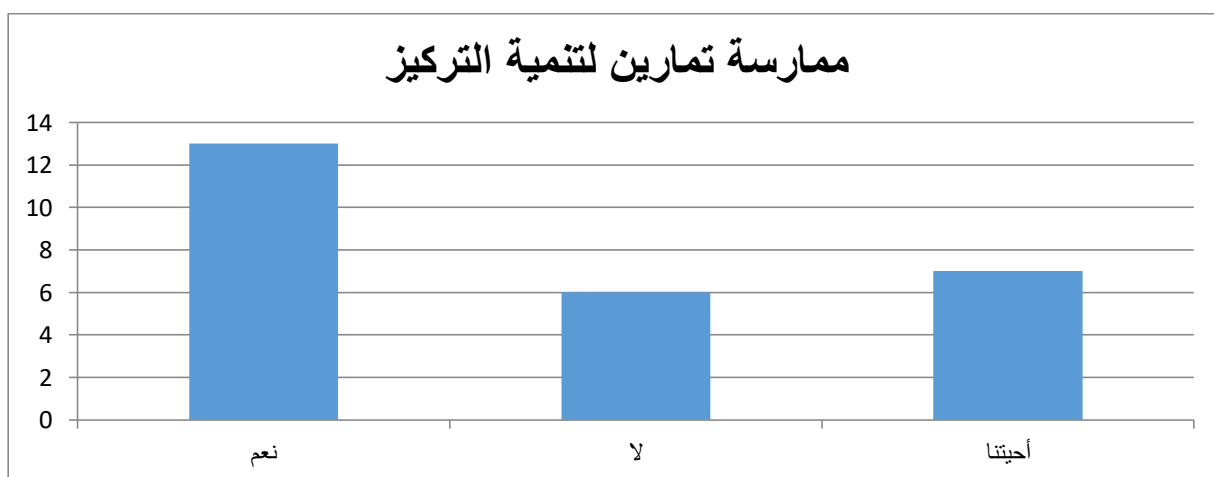
النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابات
53,33%	16	قبل الحصة التدريبية
16,67%	05	خلال الحصة التدريبية
30%	09	بعد الحصة التدريبية
100%	30	المجموع

من خلال الجدول (21) نجد أن 16مختبر من مجموع العينة أجابو بان يمارسون تمارين تنمية التركيز قبل بداية الحصة التدريبية وهذا ما يعادل 53.33%، كما نجد أن 09مختبرين من مجموع العينة أجابو بأنهم خلال الحصة التدريبية يمارسون تمارين تنمية التركيز وهذا ما يعادل 16.67%، اما الفئة الأخرى يمارسون تمارين تنمية التركيز بعد الحصة التدريبية بنسبة ما تعادل 30 %ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب المختبرين يقومون بممارسة التمارين قبل بداية الحصة التدريبية ، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك²) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (21): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك²) باستخدام نظام SPSS.

الإجابات	التكرارات المشاهدة (fo)	التكرارات المتوقعة (fe)	fo – fe	ك ²	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
قبل الحصة التدريبية	16	10	6	6,2	2	غير دال
خلال الحصة التدريبية	05	10	-5			
بعد الحصة التدريبية	09	10	-1			

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أصغر من 0,05 ومنه نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية.



الفصل السادس

مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

- مناقشة النتائج في ضل الفرضيات

1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تشير الفرضية الجزئية الاولى الى ان التصور العقلي ينعكس ايجابا على لاعبي المصارعة للوصول للمستوى العالي، و على هذا الأساس و من خلال اجوبة اللاعبين الثانوية الرياضية درارية المدونة في الجداول رقم (1) الى الجداول رقم (05) ، و المتعلقة بالسؤال (01) الى السؤال رقم (05) ، و التي تصب كلها في اتجاه الفرضية الجزئية الأولى ، حيث تبين لنا من خلال نتائج الجداول رقم (03) تدل على ان التصور العقلي يساعد في تنمية الثقة في النفس و هذا ما اكده محمد حسن علاوي (2002، ص256) ان التصور الذهني له فعالية في العديد من الاستخدامات في المجال الرياضي يذكر منها في الجدول رقم (01) الذي يمثل الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي ، بحيث اكد من بين الاستخدامات التصور العقلي تحسين الثقة بالنفس و التفكير الإيجابي

في حين تتضح نتائج الجداول رقم (05) الذي يبين ان التصور العقلي يساعد على تحسين الجانب النفسي الحركي اثناء المنافسة ، حيث تبين من خلال هذا الجدول و على ان زيادة تدريبات التصور العقلي لها دور في تحسين اداء المصارعين . و يرى الدكتور محمد حسن علاوي ان استخدام تدريبات التصور العقلي تزيد من سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة و ذلك عن طريق استدعاء النموذج الصحي للحركة ، و تتفق هذه الدراسة مع نتائج التي توصلت اليها الدراسة السابقة تحت عنوان التدريب العقلي له تأثير ايجابي في تطوير مستوى التصور العقلي عند رياضي المستوى العالي لرياضة الكراتيه_دو، و قد اكدت هذه الدراسة على ان التصور العقلي انعكاس ايجابي في الوصول للمستوى العالي .

بحيث تنطرق العديد من الدراسات الى تطبيق التصور لفهم مدى فعاليته في الأداء المهارى و التنافسي و حتى التعليمي حيث ذكرت "لبيل الأنصاري" في دراستها لأهمية التصور انه يساعد

الرياضي على الوصول الى افضل ما لديه في التدريب و المنافسات و يساعد في استرجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف و التعامل مع الاستراتيجيات الموضوعة و يساعد اللاعب على تصور الأداء الأمثل قبل الدخول في المنافسات الى جانب استبعاد التفكير السلبي و اعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس و زيادة الدافعية و زيادة انماط الأداء الإيجابي تحقيق الأهداف (محمد العربي شمعون و ماجدة محمد اسماعيل ، 2000، ص 222).

و من خلال ما سبق م بناءا على النتائج التي توصلت اليها نتائج الفرضية الأولى ، توصلنا من خلالها ان المصارعين يولدون اهتمام كبيرا بالتصور العقلي كما انهم اثبتوا ان للتصور العقلي يحسن من ادائهم المهاري و بالتالي يمكننا القول على ان الفرضية التي تنص ان للتصور العقلي انعكاس ايجابي في الوصول للمستوى العالي قد تحققت

2-مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تشير الفرضية الجزئية الثانية الى ان الإسترخاء ينعكس إيجابا على المصارعين للوصول للمستوى العالي ، و على هذا الأساس و من خلال اجوبة المصارعين المدونة في الجداول رقم (06) الى الجداول رقم(14) ، و المتعلقة بالسؤال رقم (06) الى السؤال رقم (14) ن و التي تصب كلها في اتجاه الفرضية الثانية ، يوضح ان هناك فروق بالنسبة لكل الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تنطبق على الاختيار غالبا ، حيث تبين لنا من خلال الجدول رقم (06) الوصول للراحة العصبية بالتدريب على مهارة الإسترخاء، و هذا ما اكده محمد العربي شمعونالذي عرف الإسترخاء على انه انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط ، يسمح بإعادة الشحن و الإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية و العقلية و الإنفعالية و بتميز الإسترخاء بغياب النشاط و التوتر ، و هو فترة السكون و اغفال الحواس ، و يمثل الإسترخاء احد الأبعاد الأساسية في التحضير للمنافسات ، حيث يساهم في خفض التوتر و الاستثارة الغير المطلوبة ، كما يعتبر القاسم المشترك

ففي جميع برامج التحضير النفسي و المدخل الأساسي للإسترجاع حيث يتوقف نجاح و فعالية التدريب الذهني على مدى اتقان هذه المهارة النفسية.

في حين توضح نتائج الجدول رقم (06) الذي يبين ان التدريب على مهارة الإسترخاء يشعركم بالراحة العصبية الذي كان عدد تكراراته (14) اي بنسبة 53،85 ، بحيث تشير هذه النتائج ان الإسترخاء له دور فعال للشعور باللعب بالراحة العصبية ، كما اسس كرينتر في 1894 ان من بين النظريات التي يتأسس عليها التصور الذهني منها النظرية النفسية _العصبية_ الحركية بحيث تشير هذه النظرية الى انه عند الأداء الحركي هناك سيال عصبي وينطلق من الجهاز العصبي الى العضلات الناشطة ، و يفترض انه في حالة التصور الذهني لحركة معينة من غير ادائها الفعلي يسجل نفس النشاط العصبي (اي سيال عصبي من المخ الى العضلات التي تؤدي هذه الحركة). هذا النشاط اقل نسبة من الذي يسجل اثناء الأداء الفعلي للحركة لكن كافي لإحداث نفس النتيجة.¹

و هذا دليل على ان التدريب على مهارة الإسترخاء يساعد اللاعب على التحكم في انفعالات و ضبط مستوى اليقظة و كذلك مواجهة القلق.

و من خلال النتائج التي حصلنا عليها الى ان التدريب على مهارة الإسترخاء ينعكس بصورة ايجابية على المصارعين للوصول للمستوى العالي و يمكننا القول ان الفرضية الجزئية الثانية محققة.

¹-Thomas ,R ; la preparation psychologique du sportif ; editions vigot 2eme editions ; paris

تشير الفرضية الجزئية الثالثة الى ان التركيز ينعكس ايجابا على لاعبي المصارعة للوصول للمستوى العالي ، و على هذا الأساس و من خلال اجوبة المصارعين المداونة في الجداول رقم (15) الى الجداول رقم (21)، و المتعلقة بالسؤال (15) الى السؤال (21) ، و التي تصب كلها في اتجاه الفرضية الجزئية الثالثة حيث توصلنا الى معظم المصارعين كانت اجاباتهم بنعم ، و هذا تبين لنا من خلال الجداول رقم (20) على ان اخذ ساعات كافية من النوم يؤثر ايجابا على التركيز اثناء المنافسات ، في حين توضح لنا في الجدول رقم (18) الذي كانت عدد تكراراته 16 اي بنسبة 61,54 و هذه النسبة اكدت لنا ان معظم اللاعبين يشعرون بفقدان التركيز و الإنتباه اثناء المنافسة. و في دراسة انزيو D,ANZIEU التي تهدف الى انه بعد التركيز على الإحساس ذي الأصل الجسدي ، بالإمكان الانتقال الى التركيز على الصور العقلية ثم على الصور العقلية ثم على مفاهيم مجردة¹. و التركيز يتطلب جهدا كبيرا و إرادة قوية و هذا حسب متطلبات الموقف، و كلما ازداد تعقيد المثيرات ازدادت صعوبة معالجتها، مثل ما هو معروف في بعض المواقف الرياضية حيث يشير بعض المدربين أن ضعف مستوى لاعبيهم أو فرقهم ناتج عن فقدان التركيز أثناء المنافسة، كما نستمع في الكثير من المناسبات تصريح بعض الرياضيين مبرا خسارته و فشله في المنافسة

بسبب عدم التركيز الجيد أو تشتت انتباههم.

و من خلال نتائج الجداول التي قمنا بها و التي طبقت على مجموعة من المصارعين فئة الأشبال و بعد عملية التحليل تم التوصل الى ان اغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلال فرضية بحثنا ، انطلاقا من الفرضية الجزئية الثالثة بغرض اثبات صحتها و التي مفادها انها للتركيز انعاس ايجابي على لاعبي المصارعة للوصول للمستوى العالي محققة .

¹ رولان دورون و فرنسواز بارو ، تعريب فؤاد شاهين موسوعة علم النفس ، عويدات للنشر و الطباعة بيروت 1997 ص 938.

الاستنتاج العام

-الاستنتاج العام:

بعد دراسة و تحليل مختلف نتائج عينة الدراسة و المبينة في الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي و التي تحتوي على مختلف المعلومات الإحصائية الخاصة بمتغيرات فرضية دراستنا و التي دارت حول الإشكالية التالية:

انعكاس مستوى التحضير الذهني على لاعبي المصارعة للوصول للمستوى العالي .

و من خلال كل ما سبق و الاستنتاجات التي توصلنا اليها من خلال اجوبة المصارعين بعد تحليلها و مناقشتها استنتجنا ان التحضير الذهني يساهم في الوصول للمستوى العالي من خلال العناصر التالية:

1- يساهم التصور الذهني في وصول المصارع للمستوى العالي.

2- يساهم الإسترخاء في وصول المصارع للمستوى العالي .

3- يساهم التركيز في وصول المصارع للمستوى العالي .

وأخيرا بينت الدراسة أن التحضير الذهني جزء لا يتجزء من التكوين المصارعين الشباب .

خاتمة

خاتمة:

حاولت من خلال دراستي هذه أن أبين مدى انعكاس مستوى التحضير الذهني عند

لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي فئة الأشبال (16-17)

وهذا من خلال ما تطرقت إليه في الجانب النظري وما تحصلت عليه من نتائج في الجانب

التطبيقي، ومن خلاله توصلت إلى: ان التدريب الذهني احد الأبعاد المهمة في التدريب

الرياضي الحديث و قد زاد إنتشاره و تطبيقه خاصة في رياضة المستويات العالية بعد ان

دعمت نتائج البحوث و الدراسات الدور الذي يقوم به في مجال اكتساب و تنمية المهارات

الحركية ، و التحضير للدخول في المسابقات

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا إظهار انعكاس مستوى التحضير الذهني عند لاعبي

المصارعة على الوصول للمستوى العالي ومنا خلال الطرح النظري التطبيقي و كذا تحليل

النتائج توصلنا الى ان التحضير الذهني ينعكس إيجابا في عند لاعبي المصارعة على

الوصول للمستوى العالي لدى الأشبال (16-17)

في الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ماكان شيقا كان واسعا جدا، وأن كلما بذلناه من

جهد وكل مساهمتنا في هببت ضئيلة، لكن هذا لا يمنعنا من القول أننا أخلصنا فيه وكان

تغاييتنا في ذلك إبراز انعكاس مستوى التحضير الذهني عند لاعبي المصارعة على الوصول

للمستوى العالي ،كما نريد أن تكون هذه الخاتمة بمثابة مقدمة لدراسات أخرى في المستقبل.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر

قائمة المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أحمد رضا: متن اللغة العربية، ط01، مكتبة الحياة، بيروت، 1965.
- 2- أحمد زكي صاح: علم النفس التربوي، ط01، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1973.
- 3- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 2000 .
- 4- أكرم زكي خطايبية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط01، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- 5- بشير صلاح الرشيدى: مناهج البحث التربوي _رؤية تطبيقية بسيطة_، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000.
- 6- رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته وممارساته العلمية، ب ط، دار الفكر المعاصر، دمشق -سوريا- بدون تاريخ.
- 7- فؤاد السيد البهي: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط02، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 8- نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1983.

9- هدى محمد فتاوي: سيكولوجية المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر، بدون سنة.

10- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح- التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية - دار الفكر العربي

- القاهرة - 1997

11-أحمد عبد الحميد عمارة و حسام الدين مصطفى حامد ، أسس تدريب المصارعة ، دار الوفاء

لدنيا الطباعة و النشر ، الطبعة الأولى ، سنة 2009.

12-أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد.

أسامة رياض ، الطب الرياضي والعاب القوة مصارعة - ملاكمة ، مركز الكتاب للنشر، الطبعة

الأولى ، 2001 .

13-أسامة كامل راتب تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي) الطبعة الأولى

دار الفكر العربي القاهرة 2000.

14-أمين أمور الخولي ، سلسلة المعرفة الرياضية للبراعم (المصارعة) ، دار الفكر العربي ،

الجزء 12 ، بدون سنة.

15-أمين أنور الخولي- أصول التربية البدنية و الرياضة (المهنة و الإعداد المهني - النظام

الأكاديمي) دار الفكر العربي - الطبعة الأولى - القاهرة 1996 .

16-أمين ساعاتي الرياضة عند العرب في الجاهلية و صدر الإسلام، دارتهامة،جدة المملكة العربية

السعودية، الطبعة الأولى، 1982.

17-بسام سعد، الموسوعة الثقافية العامة للألعاب الرياضية، دار الجيل للنشر والطباعة والتوزيع، بدون سنة.

18-جابر عبد الحميد جابر «سيكولوجية التعلم و نظريات التعليم" دار الكتاب الحديث الكويت 1982.

19-حسن احمد الشافعي وآخرون، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية والعلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الوفاء،الإسكندرية، الطبعة الأولى، سنة 2009.

20-رولان دورون، فرنسواز بارو تعريب فؤاد شاهين موسوعة علم النفس المجلد الأول عوידات للنشر و الطباعة بيروت - لبنان 1997

21-سامي عريف وآخرون : مناهج البحث العلمي وأساليبه، ط2، دار الطباعة للنشر، عمان، 1999.

22-شمس الدين مختار: بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999.

23-صدقي نور الدين محمد -علم نفس الرياضة - الطبعة الأولى - المكتب الجامعي الحديث-إسكندرية-2004.

24-عبد الرحمان عيسوي، علم نفس الطفل ، دار المعرف الجامعية، مصر، 1995.

25- عبد الرحمان عيسوي، مشكلات الطفولة والمراهقة، أسسها الفيزيولوجية والتنفسية، دار العلوم العربية، مصر، 1993 .

26- عزت محمود كاشف - الإعداد النفسي للرياضيين-الطبعة الأولى - دار الفكر العربي - القاهرة 1991 .

27- عزت محمود كاشف الإعداد النفسي للرياضيين -الطبعة الأولى - دار الفكر العربي - القاهرة - 1991 .

28- علي حسن أبو جاموس.

29- علي عمروش ،المصارعة، دار الهدى ، عين مليلة ، الجزائر ،بدون سنة.

30- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد- المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - منشأة المعارف بالإسكندرية.

31-النمو النفسي للعقل والمراهق ، ط3 ، دار الشروق، جدة، 1990.

32-مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السراء والمرض، دار المعرفة الجامعية للتوزيع والنشر، 2003.

33-محمد العربي شمعون- التدريب العقلي في المجال الرياضي - دار الفكر العربي- القاهرة - 1996.

34-محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال التدريب العقلي في التنس دار الفكر العربي
الطبعة الأولى القاهرة 1996 .

35-محمد جابر برقيع وإيهاب فوزي البديورى . .

36-محمد حسن علاوي علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية دار الفكر العربي القاهرة
2002 .

37-محمد حسن علاوي -علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية- دار الفكر العربي -القاهرة -
2002 .

38-محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر،
1987.

39-محمد رضا حافظ الروبي ، مبادئ تدريب المصارعة الحرة ،دار ماهي لخدمات الكمبيوتر
،الطبعة الاولى ،سنة 2005 .

40-محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد - تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية

41- دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر - الطبعة الثانية الإسكندرية 2004.

41-محمود البديع، موسوعة الألعاب الرياضية والشعبية، دار حمورابي للنشر والتوزيع، عمان
الأردن، الطبعة الأولى، 2007.

القاهرة 2001.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 1-CALMELS, C. FOURNIER, J. Effets d'un programme d'E.M combiné à une pratique physique sur la performance en gymnastique et sur développement de l'imagerie Rapport de recherche STAPS Paris 1999. pp 63
- 2- C. TARGET Manuel de préparation mentale éditions Chiron Paris 2003.
- 3- C. TARGET Manuel de préparation mentale éditions Chiron Paris 2003.
- 4- CALMELS, C Ibid - Paris 2000.
- 5-CALMELS, C. FOURNIER, J. SOULARD, A. ARRIPE-LONGUEVILLE, F. Influence relative d'un programme d'entraînement mental et d'une «expérience naturelle » sur les stratégies mentales compétitives Journées nationales d'étude de la SFPS Toulouse 30-31 mars 2000.
- 6- CALMELS, C. Intérêt des théories intégratives de l'imagerie pour la psychologie du sport. Congrès international de la S.F.P.S. INSEP Paris 2000 .
- 7- CREVISIER, J. Foot- balle et psychologie, La dynamique de l'équipe Editions Chiron sport Paris 1985 .
- 8-Didier favori, cours de lutte, éditions de vecchi, paris, 2000.
- 9-Fédération internationale Des luttes Association, Régles inter nationales De Lutte, .
- 10-FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIES, MANUEL DE LUTTE POUR LES ENTRAINEURS, Erevan, 2009.
- 11-GREBOT, E. Images mentales et stratégie d'apprentissage éditions ESF Paris 1994 .
- 12-Les formations spécialisées diplômantes du secteur de la jeunesse et des sports DFR/Formations spécialisées du MJS – Profils / janvier 2005
- 13-Mehmet AÇAKveMahmutAÇAK ,GÜREŞ ÖĞRENIYORUM , İSTANBUL,2001,s1.
- 14- OSTRANDER, S. SCHROEDER, L. Les fantastiques facultés du cerveau éditions Laffont Paris 1980 .
- 15- PERRAUDEAU, M. Les méthodes cognitives (Apprendre autrement à l'école) éditions Bordas.
- 16-RAÏKO PETROV, PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE DES ENTRAINEURS DE LUTTE, Lausanne, 2001,.
- 17-Réforme du système de formation de l'encadrement des activités jeunesse et sport Direction de la formation et de la recherche – Ministère de la jeunesse et des sports 2005.
- 18-Simonet, P. Apprentissage moteurs Editions Vigot. Paris 1990
- 19-TARGET, C. Manuel de préparation mentale éditions Chiron Paris 2003 .
- 20-Thomas , R. La préparation psychologique du sportif éditions Vigot 2^{eme} édition Paris 1994 .
- 21-Weinberg , R. S. Gould , D. Psychologie du sport et de l'activité physique éditions Vigot Paris 1997.
- 22- WEINECK, J. Manuel d'entrainement 4eme édition éditions VIGOT Paris 2001.

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: انعكاس مستوى التحضير الذهني عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي .

هدف الدراسة: يكمن هدف بحثنا هذا في إبراز مدى تأثير التحضير الذهني على لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي

مشكلة الدراسة: كيف ينعكس مستوى التحضير الذهني عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي .

فمن خلالها يمكننا تحديد ثلاث تساؤلات فرعية وهي: كيف ينعكس التصور الذهني عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي؟ كيف ينعكس الإسترخاء عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي؟ كيف ينعكس التركيز عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي؟

وانطلاقاً من هذه التساؤلات كانت الفرضية العامة لبحثنا على النحو التالي: ينعكس التحضير الذهني ايجاباً عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي، ومن خلالها اندرجت ثلاث فرضيات جزئية وهي: الأولى ينعكس التصور الذهني ايجاباً عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي . و الثانية ينعكس الإسترخاء ايجاباً عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي . و الثالثة ينعكس التركيز ايجاباً عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي.

إجراءات الدراسة الميدانية

العينة: اخترنا العينة بطريقة مسحية

المجال الزمني والمكاني: امتدت دراستنا ابتداء من شهر فيفري إلى نهاية شهر جوان وتمت دراستنا في الثانوية الرياضية الوطنية بدرارية.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الذي يقوم على تحليل و تفسير الظاهرة.

الأدوات المستعملة: الاستبيان الذي يعتبر من أنجح الطرق للحصول على معلومات دقيقة حول موضوع ما

نتائج الدراسة: أثبتت الدراسة من خلال النتائج المتحصل عليها أن التحضير الذهني ينعكس ايجابا عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي وهذا ما أثبت صحة الفرضيتان: ينعكس التصور الذهني ايجابا عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي. والثانية: ينعكس مستوى الإسترخاء ايجابا عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي. والثالثة: ينعكس مستوى التركيز ايجابا عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي ، ومنه نتوصل إلى أن الفرضية العامة القائلة: انعكاس مستوى التحضير الذهني عند لاعبي المصارعة على الوصول للمستوى العالي ، قد تحققت.

قائمة الملاحق

جامعة أمحمد بوقرة بومرداس

كلية العلوم

قسم علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

إستمارة استبيان

موجهة لمصارعى الثانوية الرياضية الوطنية درارية

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في شعبة التدريب الرياضي تخصص تدريب رياضي نخبوي تحت عنوان " انعكاس مستوى التحضير الذهني على الوصول للمستوى العالي عند مصارعى الثانوية الرياضية الوطنية درارية " نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثية، وشكرا على تعاونكم.

اشراف الأستاذ

اعداد الطلبة

نويقة رضوان

-عميار روضة

-صايك سوهيلة

لسنة الجامعية 2021/2020.

- اسم النادي:

- السن:

- الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

- أحسن النتائج الرياضية المتحصل عليها:

1- هل تقومون عادة بالتصور الذهني؟

نعم ☐ لا ☐

إذا كانت الإجابة بنعم فما هي الطرق التي تستعملونها؟

التصور باستعمال الفيديو ☐

التصور باستعمال الصور ☐

أخرى اذكرها

2- هل تستطيع القيام بتمارين التصور الذهني ؟

نعم ☐ لا ☐

3- هل تعتقد ان التصور الذهني اساسي في تحضيرك للمنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐

4- هل تشعر بعد التصور الذهني بأنك قادرا على الفوز بالمنافسة؟

غالبا ☐ احيانا ☐ نادرا ☐

5- بعد انتهائك من التدريب هل يستعمل المدرب معك التصور الذهني لتصحيح الأخطاء؟

نعم ☐ لا ☐

6- هل عملية التصور الذهني التقنية التي ستفعلها تحدد لك في المنافسة؟

غالبا ☐ احيانا ☐ نادرا ☐

7- هل ترتاح نفسيا في المنافسة بعد ممارستك للتصور الذهني؟

غالبا ☐ احيانا ☐ نادرا ☐

8- بعد انتهائك من المنافسة هل يستعمل المدرب معك التصور ليثبت نجاحك؟

نعم ☐ لا ☐

9- هل تقومون عادة بعملية الاسترخاء؟

نعم ☐ لا ☐

-اذا كانت الإجابة بنعم فما هي الطرق المستعملة؟

أ-التنفس بالبطن

ب-السخونة و البرودة

ج-جاك اوبسون

اخرى اذكرها.....

10- هل تعتقد بأن عملية الاسترخاء اساسية في تحضيرك للمنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐

11- بعد القيام بعملية الاسترخاء هل تشعر بأنك جاهز للمنافسة؟

غالبا ☐ احيانا ☐ نادرا ☐

12- هل تستطيع القيام بتمارين الاسترخاء بنفسك؟

نعم ☐ لا ☐

13- بعد انتهائك من المنافسة هل يقوم معك المدرب بعملية الاسترخاء؟

نعم ☐ لا ☐

14- بعد القيام بعملية الاسترخاء هل تشعر بأنك تخلصت من التعب ؟

نعم ☐ لا ☐ احيانا ☐

15- هل يساعدك الاسترخاء في التحكم في سلوكك خلال المنافسة؟

نعم ☐ لا ☐ احيانا ☐

16- هل تقومون عادة بتمارين التركيز؟

نعم ☐ لا ☐

-إذا كانت الإجابة بنعم فما هي الطرق المستعملة؟

تكرير عبارات معينة

التكرير المتواصل في المنافس ☐

اخرى اذكرها

17- هل تعتقد ان عملية التركيز اساسية ؟

نعم ☐ لا ☐ احيانا ☐

18- هل تشعر بعض الأحيان بفقدان التركيز اثناء المنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐

19- هل مدركم يقترح تمارين خاصة لزيادة التركيز ؟

غالبا ☐ احيانا ☐ نادرا ☐

20- هل يساعدك التركيز على الدخول في المنافسة ؟

☐ نعم ☐ لا

21- هل يساعدك التركيز في تدارك النتيجة خلال المنافسة؟

☐ نعم ☐ لا ☐ احيانا

22- متى تمارسون تمارين تنمية التركيز؟

☐ قبل الحصة التدريبية

☐ خلال الحصة التدريبية

☐ بعد الحصة التدريبية