

انعكاسات أساليب الاسترخاء و التصور الذهني على الأداء الرياضي لدى رياضي الكاراتيه دو

بن عكي اميرة: معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر 3

ملخص:

من خلال هذه الدراسة نحاول توضيح مدى انعكاس أساليب الاسترخاء و التصور الذهني على الأداء الرياضي لدى رياضي النخبة الوطنية للكاراتيه دو خلال المنافسة الرياضية لما يوجد من تكامل بين هاتين التقنيتين، إذ أن أهم ما لاحظناه على البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه دو هو أن أغلب المدربين يعتمدون في برامجهم التدريبية على الجوانب البدنية و التقنية و التكتيكية حيث يخصصون وقتا كبيرا في التحضير البدني مع اكتفائهم بتقديم النصائح والتوجيهات والإرشادات و يهملون إهمالا تاما الجوانب النفسية إذ يعتبرونها فطرية لدى الرياضي و ليست بحاجة إلى تحضير خاص و ذلك لجهل الأغلبية منهم لعمليات الإرشاد النفسي الرياضي وخاصة أساليب الاسترخاء و التصور الذهني و مدى فعاليتها في تحسين مستوى الأداء الرياضي، فالشيء الذي يفتقر إليه المدربون هو الاعداد النفسية للاعب و الذي يعتبر الركيزة و الدعم الأساسي للارتقاء باللاعب إلى مستوى أفضل في الأداء، لان المنافسة الرياضية تمثل مصدرا للتوتر النفسي بسبب تراكم الضغوطات النفسية و الفيزيولوجية و ظهور حالات انفعالية معيقة للأداء الجيد مما يؤدي إلى عدم التحكم في السلوك و التأثير السلبي على النتيجة و الأداء و على اللاعب.

الكلمات الدالة:

عمليات الارشاد النفسي الرياضي، اساليب الاسترخاء التصور الذهني، الاداء الرياضي،

Abstract

From This study we try to show the reflection of relaxing and mental visualization on the sportive practices of the National sportsmen who practice "Karate-do" through the competition because are too integration between this two techniques.

The important observations about this sportive practices of "Karate-do" programs, is the most "Coaches" depend in their programs preparation on Physical, tactical and technical aspects because they devoted big time in physical preparation with directives and guidance, but they neglect the psychological aspects, they consider it disposition natural in the sportsman, he doesn't need to specific preparation, because the coach pass "the counseling" and "Relaxation techniques" and Mental visualization and how it effect to upgrade the player to the best level, because the competition is a source of psychological stress and tension due to the accumulation of psychological distress and appearance disabling emotional features which leads to lack of control behavior and the negative impact on the result, performance and the player.

Key words:

Operations counseling sports-relaxation techniques- mental visualization- performance sports.

مقدمة

لقد أصبح الاهتمام برياضة المنافسة يتزايد يوما بعد يوم، سواء من جانب العلماء المختصين أو من جانب الأمم و الشعوب حيث ازداد نوع و حجم المنافسات و بدت الرياضة في عصرنا الحالي ميدانا للتسابق و التفاخر و أصبحت قدرة العطاء البشري و كأنها بلا حدود، سواء في

ميدان الممارسة و الانجازات القياسية أو في خدمة التكنولوجيا للرياضة، إذ بلغت رياضة المنافسة خلال السنوات الأخيرة أعلى المستويات كونها مشروطة بدقة التحكم و الإتقان التقني و العلمي و في الوسائل و الطرق التي تتضمن مثل هذه النتائج بأقصى درجة ممكنة في ظل نظام التنافس الحرّ، هذه الشروط تدفع إلى ضرورة التمكن الجيد من مختلف العلوم الاجتماعية و التجريبية في شتى المجالات بغية رفع التحديات التي تترك أثارها في البعد النفسي للفرد.

تعرف المنافسة بأنها المرحلة التي تلي مباشرة عدة تدريبات، فهي تحضير مدة طويلة من قبل و هي تتكون من عدد من اللقاءات مثل سلسلة تتكون من عدة حلقات التي تمتد على طول مرحلة المنافسة و التي تنتهي بتدريب نهائي أو إقصاء حسب البطولة و الكأس ، ومن جهة أخرى لا ننظر في المنافسة أنها الجانب الذي يمكن عن طريقه تقييم نتائج التدريب الرياضي فحسب بل هي نوع من العامل التربوي فهي تساهم بشكل كبير في تنمية و تطوير المهارات و قدرات الفرد و كذا سعادته الشخصية تحدث المنافسة لدى اللاعب استجابات فيزيولوجية مصاحبة للانفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية ومن ناحية أخرى قد تكون لهذه الجوانب مضارها حيث تؤثر على الأداء الرياضي للاعب (R.SWeurderg.D.GOOLD,1997,p116-117).

تعتبر عمليات الإرشاد النفسي الرياضي وخصوصا أساليب الاسترخاء و التصور الذهني عنصر هام في التحضير للمنافسة إذ تساهم في التقليل من التوترات العضلية المتزايدة و التي لا يحتاجها في المنافسة، معرفة المشاكل النفسية التي تدور داخل كل رياضي ، بناء اتجاهات ايجابية نحو المنافسة و التحكم في السلوكات غير اللائقة، حتى يتمكن من تقديم الأداء الرفيع المستوى على الوجه الأمثل بمر دودية فائقة تنعكس على كل أفراد المجتمع الجزائري. بالرغم من التطور الحاصل إلا أن التدريب في رياضة النخبة في الجزائر مازال يركز في تحضيره وتدريبه على الجوانب البدنية التقنية و التكتيكية، والكثير من المدربين يهتمون الجوانب النفسية خاصة في ميدان تكوين الرياضيين في رياضة الكاراتيه دو بالجزائر و التحضير للمنافسات الرياضية بغية الوصول إلى أقصى أداء ممكن ، و لقد تم وضع العديد من الاختبارات النفسية، لأجل التمكن من تحسين مؤشرات الأداء الجيد و تحقيق الغايات، فهناك دراسات متعددة كأعمال الأمريكيين حيث قام بياركوبيرتن بتنظيم أول مؤتمر حول علم النفس الرياضي سنة 1913 ببلوسان، كما يعد بريس أوجيلفي أول عالم نفساني أمريكي يشارك في سنة كرة القدم في حين التقى فنانك التشيكوسلوفاكي مع الأمريكي كروتني سنة 1968 و قاما بنشر كتاب بعنوان علم النفس الرياضة و المنافسة عام 1972 بينت بأن المؤشر الأفضل للحالة الجيدة نفسيا والرضا في الحياة ينشأ عن المشاركة في الممارسة الرياضية بصورة منتظمة.

1-الاشكالية و الفرضيات:

إن الهدف الرئيسي لدى اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية هي الرغبة في الفوز أو تحطيم أرقام قياسية ببذل أقصى مجهود بدني و تقني وتكتيكي و ذهني ، فالنشاط البدني الرياضي ليس مجرد غاية في حد ذاته فهو وسيلة لتحقيق غايات الفرد و المجتمع معا. تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما لكل نشاط رياضي ، حيث لا يمكن للرياضة أن تعيش بدون منافسة إذ أن عملية التدريب الرياضي لا تكتسب أي أهمية بمفردها بل تكتسب معناها من خلال ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية ، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي ، إذ أن لعملية التدريب شقين احدهما "تعليمي" و الآخر "تربوي نفسي" فالأول يهدف أساسا إلى

اكتساب و تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة و تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية و القدرات الخططية لنوع النشاط البدني الرياضي التخصصي، أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى التربية عن حب مهارات وقدرات و صفات بدنية و سمات نفسية معينة و هو بذلك يسهم في

رفع المستوى الرياضي للفرد إلى أقصى درجة. يعد النشاط البدني الرياضي وسيلة أساسية في إعداد الفرد من الناحية البدنية والعقلية والنفسية ، و تزويده بمختلف الخبرات و المهارات التي تساعد على التكيف.

إن الإعداد النفسي كل مركب من جملة من المكونات، إذ تعتبر الشخصية أحد هذه المكونات، و تعرف حسب العالم ألبرت "أنها عبارة عن بناء ديناميكي و وحدة متكاملة، إذ تساهم مكوناتها في إصدار سلوك الفرد". حتى يتم إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا و متزنا و متكامل يجب مراعاة أربعة جوانب هامة وهي: الإعداد البدني ، الإعداد المهاري الإعداد الخططي و الإعداد النفسي على اعتبار إن الشخصية عبارة عن ثلاثة أبعاد بدنية، انفعالية، معرفية، إن إهمال أي جانب من هذه الجوانب يؤثر سلبا على الأداء الرياضي الذي يؤثر بدوره على نتائج المنافسة. تمثل المنافسات الرياضية مجالا خصباً للحكم على أداء اللاعب الذي يحتمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف، إذ تتطلب ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قواه و قدراته النفسية والبدنية .

يتوقف الفوز في المنافسات الرياضية على مستوى الأداء الرياضي الذي يميز اللاعبين، إذ يرتبط هذا الأخير ارتباطا وثيقا بالجانب النفسي لشخصية الرياضي ، و بالتالي لا يمكن الاستغناء عن المقاربة إذا أردنا الحصول على النتائج الرياضية القياسية، و تجنب الأخطاء البيداغوجية و رفع التحديات في مختلف المحافل لأنها تطبق على مستوى التشخيص و كذا على مستوى تقوية الشخصية و محاولة اكتشاف الأسباب و العوامل النفسية المؤثرة في سلوك الرياضي، الشيء الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى الممتاز و التنبؤ بكيفية أداء الفرد الرياضي في موقف انجازي معين.

فالتحضير النفسي يعد عامل هام ورئيسي في عملية الإعداد الرياضي، حيث يؤدي إلى تحسين و تطوير قدرات اللاعب النفسية و تطويرها، و سنحاول من خلال بحثنا تبين فعالية مهارة الاسترخاء التصور الذهني في تحسين و تطوير الأداء الرياضي للاعب الكاراتيه دو، إذ هناك العديد من البحوث التي قام بها العلماء والمختصين في هذا المجال تثبت فعاليتها و من بينها نجد الأبحاث التي أجريت حول اللاعب "Clart Kembel" (Tittley 1976) في دورة 1972 حيث أن هذا اللاعب في البيسبول كان يضيع غالبا القذافات الحرة، و طبق عليه مهارة التصور الذهني وفي الدورة المقبلة أصبح يسجل كل ضرباته الحرة و يأتي دائما بالفوز لفريقه. انطلاقا من هذه الخلفية النظرية يمكن طرح الإشكال ما مدى انعكاس أساليب الاسترخاء و التصور الذهني على الأداء الرياضي لدى رياضي النخبة في رياضة الكاراتيه دو؟

على اساس هذا التساؤل العام نضع الاسئلة الجزئية التالية:

- هل تسمح ممارسة الرياضي لتمارين الاسترخاء بالوصول إلى الراحة النفسية الجسدية أثناء المنافسة في رياضة الكاراتيه دو؟

- هل تؤثر مهارة التصور الذهني على الأداء الرياضي للاعب الكاراتيه دو؟

- هل تساهم ممارسة تمارين الاسترخاء و التصور الذهني في بناء أفكار نفسية ايجابية نحو المنافسة عند رياضي النخبة الوطنية لرياضة الكاراتيه دو؟

اجابة على هذه التساؤلات نقترح الفروض التالية:

الفرضية العامة : لأساليب الاسترخاء و التصور الذهني أهمية كبرى في التأثير على الأداء الرياضي لدى رياضي النخبة في رياضة الكاراتيه دو.

الفرضيات الجزئية:

- 1-إن ممارسة الرياضي لتمرينات الاسترخاء يشعره بالراحة النفسية الجسدية أثناء المنافسة في رياضة الكاراتيه دو.
- 2-إن مهارة التصور الذهني تؤثر على الأداء الرياضي للاعب الكاراتيه دو.
- 3-لأساليب الاسترخاء والتصور الذهني أهمية كبيرة في بناء أفكار نفسية ايجابية نحو المنافسة عند رياضيي النخبة الوطنية لرياضة الكاراتيه دو.

2-مصطلحات و مفاهيم الدراسة:

❖ عمليات الإرشاد النفسي:

حسب تعريف حسن علاوي فإنها "معاونة اللاعب الرياضي على حل مشكلاته النفسية البسيطة منها و التي يعجز عن حلها بنفسه و التي لا تصل إلى حد المرض النفسي أو العقلي أو غير ذلك من الاضطرابات الشخصية الحادة".(محمد حسن علاوي،2002،ص107).

❖ مهارة الاسترخاء:

الاسترخاء حسب "أسامة راتب" و "علي زكي" هو مقدرة اللاعب على التحكم والسيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر. أما "محمد العربي شمعون" فيرى أن الاسترخاء هو انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن و الاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية و العقلية و الانفعالية.

تعريف توماس و كول هو "يمثل الاسترخاء آلية التغذية الرجعية بين الضغط العضلي و النشاط الدماغي الشعوري حيث تعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية الإرادية" (P124 Bousingen RD, Op cit). حسب " بوزنقن " "تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان، و هذا بفضل تداخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها" (Thomas, R,1991,p259)، كما أشار عبد الستار إبراهيم إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباض و التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر(عبد الستار إبراهيم، 1988، ص 114). من خلال هذه التعاريف يمكن القول أن الاسترخاء هو عبارة عن تقنية فيزيولوجية تهدف إلى الوصول لاسترخاء فيزيولوجي كامل للجسم ، و هنا تتحقق الراحة النفسية الجسدية من خلال التشديد الجسدي ، الضغط الاحشائي و عملية التنفس وكما يسمح بتنمية قدرات الفرد على الضغط العضلي من اجل تحقيق التوازن الذهني.

❖ مهارة التصور الذهني:

عبارة عن مهارة نفسية ذهنية، و هذه المهارة لا تقتصر على استحضار أو تذكر أحداث أو خبرات سابقة بل عمل على استحضار مواقف لم يسبق حدوثها من قبل.

❖ الإعداد النفسي الرياضي:

هو عملية توجيه و إرشاد اللاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات و لعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضي، و التصدي لها و مواجهتها كذلك

بناء و تنمية الدافعية الرياضية وخاصة دافعية الانجاز الرياضي و تطوير السمات النفسية الخاصة لدى الرياضيين للارتقاء بمستوى قدراتهم و إمكانياتهم.
كما يعرف مفتي إبراهيم حمادة الإعداد النفسي على انه "تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك كلا من الأداء البدني، المهاري و الخططي للاعب و الفريق و الوصول به إلى قمة المستويات". (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص235)

❖ مفهوم علم النفس الرياضي:

هو العلم الذي يدرس سلوك الفرد في الرياضة، ويعني السلوك مختلف استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها. (أسامة كامل راتب، 1997، ص17)

❖ الأداء الرياضي:

مصطلح الأداء في الميدان الرياضي هو كل ما أنجزه الرياضي فعليا حيث يرى توماس ريموند 1989م أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة و الاستعداد و الدافعية أغلبها تشكل مفهوم الأداء كما يمكن تعريف الأداء بأنه القيام بمهام في شكل سلوكيات أنية ومحددة و قابلة للملاحظة و القياس، و على مستوى عال من الدقة و الوضوح.
يعرف الأداء الأمثل بأنه ارتفاع مستوى النتائج التي تسعى إلى تحقيقها مع ضرورة التمتع بالديناميكية و الابتكار و المرونة و القدرة على التأقلم و التطور، بالإضافة إلى الاستمرار في تقديم أفضل النتائج و الأهداف المرجوة. (سمير عبد الحميد علي، 1999، ص89- 96)

❖ رياضة النخبة:

تتمثل رياضة النخبة في التحضير و المشاركة في المنافسات المتخصصة الهادفة إلى تحقيق اداءات تقيم على أساس المقاييس التقنية لوطنية و الدولية و العالمية، كما تنظم حسب مستويات متميزة بكتافتها و مستوى الأداء المحقق. و تهدف رياضة النخبة إلى بلوغ التفوق من أجل ضمان التتويج المشرف للوطن في محافل المنافسات العالمية لاسيما الألعاب الاولمبية و كؤوس و بطولات العلم.

❖ رياضة الكاراتيه دو:

تعتبر رياضة الكاراتيه دو فن قتالي مثل الفنون القتالية الأخرى له نظام و قوانين خاصة ينفرد بها، وتتصف بسرعة الاستجابة ورد الفعل المباشر و الدقيق، و تزداد ضرورة حضور هذه المهارات كلما كان الخصم أرفع مستوى و أحسن أداء و لها قواعد و قوانين ثابتة.

3-الدراسات السابقة و المشابهة:

ان اي دراسة علمية لابد ان تنطلق و تعتمد على دراسات سابقة، سواء انطلاقا من نتائجها او ما وصلت اليه من نتائج و محاولة تنفيذ ما توصلت اليه من خلال ادخال متغيرات من شأنها تدعيم البحث الذي يتم اجراؤه. وعلى الرغم من أن الإعداد النفسي الرياضي يحظى بمكانة و أهمية في الإعداد الرياضي العام، فإن أهم ما يلاحظ هو أنه بالرغم من هذه الأهمية إلا أننا نجد قلة الدراسات العملية الخاصة بهذا الموضوع في الجزائر لاسيما بما يتعلق بممارتي الاسترخاء و التصور الذهني.

من بين الدراسات نجد دراسة الطالب إكيوان مراد سنة 2002 موضوع الدراسة: تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم ، حيث كان الهدف من الدراسة إبراز أهمية التقنيات الاسترخائية بالنسبة للاعبين من ناحية شعورهم و ضبطهم لانفعالاتهم و تحكمهم في سلوكياتهم (اكيوان، 2002). كما انجزت دراسة أخرى هي دراسة الاتجاه لدليل كرينجي حيث كان الهدف من هذه الأخيرة هو مدى نجاعة مهارة التصور الذهني في تكوين و بناء اتجاهات سلبية أو ايجابية نحو الأداء. دراسة "كريستين لوسكونف": من خلال مذكرة قامت بها هذه الباحثة و لتي كانت تعمل بمخبر علم النفس بالمعهد الوطني لعلوم التربية بفرنسا. حيث درست اثر السوفولوجيا على بعض المتغيرات الفيزيولوجية: الإيقاع القلبي، الإيقاع التنفسي، الشد العضلي، و المقاومة الكهربائية للجلد، لقد خرجت الباحثة في نهاية الدراسة بانتقادات قوية تجاه السوفولوجيا، " قد بينت الباحثة أن الراحة بدون أي إحياء تعتبر أكثر فعالية لاستراحة الفرد، مبدأ الفعل الايجابي الذي يقع في مركز الآلية العالية للسوفولوجيا يبدو و كأنه غير علمي". نذكر ايضا الدراسة التي قام بها DR Richard Suen بعد المشاركة السيئة للفريق الاولمبي للترحل على الجليد للولايات المتحدة الأمريكية في الألعاب الشتوية سنة 1972، حيث قام بتقسيم الفريق إلى فوجين الأول وضع له برنامج للتدريب على مهارة التصور الذهني و الثاني بقي كشاهد، بعد مدة لاحظ أن الفوج الأول تحسن مستواه مقارنة بالفوج الشاهد ،فوضع برنامج في التدريب العقلي(التصور الذهني) لكل الفريق.

4-منهجية البحث:

4-1 المنهج المتبع : نعتد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي المنهج الوصفي التحليلي الإحصائي الذي يهدف إلى إعطاء للباحث فهما أفضل للظاهرة موضوع البحث حتى يتمكن من معرفة طبيعة الظاهرة و تحليلها و التعرف على العلاقات بين مكوناتها و الآثار المترتبة عنها، ويرى "إخلاص عبد الحفيظ" و"مصطفى حسين باهي" إلى أن هذا المنهج - الوصفي - لا يقتصر على جمع البيانات و تبويبها، بل يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات و هو أكثر المناهج استعمال و خاصة في مجال البحوث التربوية و النفسية والاجتماعية و الرياضية، ويرى فؤاد السيد البهي" أن المنهج الوصفي هو استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها و بينها و بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى" (فؤاد السيد البهي، 1979، ص18).

4-2 عينة البحث : يتمثل مجتمع البحث في الأندية الوطنية للكراتيه دو في الجزائر. اما عينة البحث فقد اشتملت على 53 رياضيا من بين رياضيي النخبة الوطنية للكراتيه دو، حيث تم توزيع الاستبيان للاعبين تم اختيار اللاعبين بطريقة عشوائية و ذاك دون أي شرط أو عوامل في اختيارها و قد بلغ عددهم 53 لاعب أين تم توزيع 60 استبيان لكن في الأخير تم استرجاع 53 من 60 فقط أي أن حجم العينة 53 لاعب.

4-3 الوسائل المعتمدة لجمع المعلومات : كانت الاداة المستعملة لجمع المعطيات هي الاستبيان موجه للاعبين النخبة للكراتيه دو، قسم الى ثلاث محاور جزأت هذه المحاور إلى مجموعة من العبارات و كل مجموعة تستهدف الإجابة على احد الفرضيات التي تطرق إليها و المحددة في

الاشكالية على اساس معرفة مدى انعكاس أساليب الاسترخاء و التصور الذهني على الأداء الرياضي لدى رياضي النخبة في رياضة الكاراتيه دو.

للتأكد من صدق الاستبيان اعتمدنا على طريقة صدق المحكمين حيث قمنا بعرض استمارة الاستبيان التي هي محل الدراسة على دكاترة في الاختصاص محكمين و ذوي الخبرة العالية ، و التجربة الميدانية في المجال الرياضي و هذا لتقرير مدى صدق الاستبيان في تحقيق الغرض الذي وضع من اجله و بناءا على ما ورد من ملاحظات التي قدمها الأساتذة و الدكاترة فان الباحث قام بتبديل بعض العبارات و صياغتها صياغة سهلة و مفهومة و حذف البعض إلى أن تم إعداد الاستبيان بصورته النهائية.

وللتأكد من ثبات الاستبيان اعتمدنا على طريقة إعادة الاختبار حيث قمنا باختيار 05 من لاعبي الكاراتيه دو بفاصل زمني (20) بين التطبيق الأول و الثاني، و قمنا بعدها بحساب معامل الارتباط بين نتائج الاستمارتين حيث حصلنا على معامل ارتباط يقدر بـ $R = 0,94$ و هي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0,05 بمقدار 95% و هو معامل ارتباط يدل على ثبات الاستبيان.

4-4 طرق معالجة المعطيات : لا يمكن لأي باحث ان يستغني عن الطرق و الاساليب الاحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها ،سواء كانت اجتماعية او اقتصادية تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات و لكن الاعتماد على الاحصاء الذي يقوده الى الاسلوب الصحيح و النتائج السليمة الخ (محمد السيد، 1970، ص 74) ، و قد استخدمنا في بحثنا هذا الأدوات الاحصائية التالية:
النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، اختبار بيرسون (K^2).

5- عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

فيما يخص الفرضية الأولى و التي مفادها :

إن ممارسة الرياضي لتمرينات الاسترخاء يشعره بالراحة النفسية الجسدية أثناء المنافسة في رياضة الكاراتيه دو.

فانه لدينا الجدول التالي :

السؤال رقم (06) : هل تشعر بانخفاض مستوى توترك وضغطك الذهني بعد ممارستك لتمرينات الاسترخاء ؟

الإجابة	التكرار	النسبة %	كا ² المصوبة	كا ² المجدولة	الدالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية DF
غالباً	29	54,71%					
أحيانا	15	28,30%					
نادراً	9	16,98%					
المجموع	53	100%					

الجدول رقم (11)

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (06) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (11,92) و هي اكبر من قيمة كا² المجدولة و التي بلغت (5,991) و معنى ذلك أن اغلب اللاعبين يشعرون

بانخفاض مستوى توترهم و ضغطهم الذهني بعد ممارسة تمارين الاسترخاء و نسبتهم مقدرة ب (54,71%).

لقد توصل "جاكوبسون " إلى أن الاسترخاء يؤدي إلى تخفيف الضغط العضلي والقلق الذهني ، فهو يقلل من التوتر والضغط ، كما قام بعض الأخصائيين في مجال علم النفس الرياضي العاملين مع الفرق الرياضية و اللاعبين الرياضيين باستخدام طريقة "جاكوبسون " و تعديلاتها وأنواعها المختلفة في المجال الرياضي، لمحاولة تعديل وضبط التوترات البدنية بارتباطها بالجوانب المعرفية أو الانفعالية للاعبين، في حالة القلق و الاستثارة و الضغط ، و قد دلت الخبرات على أن هذه الطريقة مفيدة و مساعدة هؤلاء اللاعبين الذين يجدون صعوبة المناسب في التوصل إلى المستوى المناسب للتوتر العضلي في مجموعات عضلية معينة ، كما تتطلب ضرورة اقتناع اللاعب بمدى قدرتها على مساعدته في التخفيف والتخلص مما يعانيه من توترات و ضغوطات

إن لأساليب الاسترخاء أهمية كبيرة في الميدان الرياضي إذ يرى " شولتز " أنها تعمل على تخفيف الضغط المرتفع نتيجة تكرار النشاط ، كما يسمح الاسترخاء باستئناف النشاط في مستوى منخفض من الضغط الشيء الذي يساعد على رفع المردود.

فيما يخص الفرضية الثانية و التي مفادها :

إن مهارة التصور الذهني تؤثر على الأداء الرياضي للاعب الكاراتيه دو .
فانه لدينا الجدول التالي :

السؤال رقم (12) : هل يؤدي تدريبك على التصور الذهني إلى استبعادك الأفكار السلبية وبناء نمط الأداء الايجابي؟

الإجابة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	الدالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية DF
غالباً	35	66,03%					
أحياناً	13	24,52%					
نادراً	5	9,43%					
لمجموع	53	100%					

الجدول رقم (17)

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (12) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (27,33) و هي اكبر من قيمة كا² المجدولة و التي بلغت (5,991) و معنى ذلك أن التصور الذهني غالباً ما يساعد اللاعبين بالتوصل إلى استبعاد الأفكار السلبية وبناء نمط الأداء الايجابي.

يرى كل من " ليندر " و " فولتر " انه بإمكان اللاعبين الرياضيين المتابعين لبرامج التحضير الذهني من:

التفكير في الحلول الممكنة .

تحديد نتائج و انعكاسات كل حركة من خلال التجارب المشابهة.

استبعاد الحلول غير الممكنة مع الوضعية وبناء نمط ايجابي للأداء.

ومن خلال الأبحاث التي أجريت حول اللاعب "Clart Kembel" (Tittley 1976) في دورة 1972 حيث أن هذا اللاعب في البيسبول كان يضع غالباً القذافات الحرة ، و طبق عليه مهارة التصور الذهني وفي الدورة المقبلة أصبح يسجل كل ضرباته الحرة و يأتي دائماً بالفوز لفريقه.

ومنه يمكن القول أن التصور الذهني غالبا ما يساعد اللاعبين بالتوصل إلى استبعاد الأفكار السلبية وبناء نمط الأداء الايجابي.

فيما يخص الفرضية الثالثة و التي مفادها :
لأساليب الاسترخاء والتصور الذهني أهمية كبيرة في بناء أفكار نفسية ايجابية نحو المنافسة عند رياضبي النخبة الوطنية لرياضة الكاراتيه دو .
فانه لدينا الجدول التالي :
*السؤال رقم (23) : هل تساعدك ممارسة تمارين الاسترخاء و التصور الذهني على تنمية الشعور الايجابي نحو المنافسة و الأداء الرياضي؟

الإجابة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	الدالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية DF
غالبا	32	60,37%					
أحيانا	18	33,96%					
نادرا	3	5,66%					
لمجموع	53	100%					

الجدول رقم (28)

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (23) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05)، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (42,37) و هي اكبر من قيمة كا² المجدولة و التي بلغت (5,991) و معنى ذلك أن غالبا ما تساعد ممارسة تمارين الاسترخاء و التصور الذهني اللاعبين الرياضيين على تنمية شعورهم الايجابي نحو المنافسة و الأداء الرياضي.

يرى " بلكين" أن " التحضير الذهني يخفف من الانفعالات و الشيء الذي يحفز الأداء "، كما يعتبر الاسترخاء القاعدة الأساسية للتحضير الذهني كونه ينمي القوة على الارتقاء من خلال الضبط و التحكم في درجة تقلص العضلي وضبط التنشيط النفسي و الفيزيولوجي مما يساعد اللاعب الرياضي على تجميع قدراته الذهنية نحو الأداء.

استنتاج عام:

انطلقت هذه الدراسة في إشكالية نفسية رياضية متمثلة في تقنيتي الاسترخاء والتصور الذهني و انعكاساتها على الأداء الرياضي للاعبين الكاراتيه دو، و لما كانت هذه الدراسة تدخل في مجال التحضير النفسي الرياضي فقد أكدنا على ضرورة إدماج هذا النوع من التدريب و إعطائه المكانة اللازمة كغيره من الجوانب الأخرى كالتدريب البدني المهاري الفني والتكتيكي على اعتبار أن اللاعب الجزائري ليس بالمركبة (بدني- معرفي) بل هو شخصية بثلاثة أبعاد (بدنية، معرفية، نفسية) و على اعتبار أن بلادنا بأمس الحاجة لمثل هذه البحوث العلمية لأنها تسلط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع و تسمح لنا بالخروج من تدني مستوى الأداء التقني و التكتيكي و الضبط النفسي.

يعتبر مجال علم النفس ميدانا هاما بالنسبة لكل مدرب كونه يعتبر مساعدا له في إيجاد التفسيرات الموضوعية والدقيقة، كما يعمل على مساعدته في خلق جو نفسي ملائم يسمح لكل

رياضي بالتعبير الكامل عن إمكانياته ،وبالتالي المساهمة في تحسين وتطوير الأداء الرياضي للاعبين.

لقد بنيت فرضيات البحث على أساس ثلاثة محاور، المحور الأول و هو مبني على فكرة الراحة النفسية الجسدية التي تسعى تقنية الاسترخاء إلى تحقيقها ،أما المحور الثاني فقد بني على تأثير التصور الذهني على الأداء الرياضي للاعبين، أما المحور الثالث فقد بني على فكرة بناء الأفكار النفسية الايجابية التي تسعى مهارتي الاسترخاء والتصور الذهني إلى تحقيقها ،من خلال عرض نتائج كل سؤال و تحليلها ومن خلال خلاصات المحاور الثلاثة خرجنا بنتيجة عامة خاصة بالدراسة الميدانية التي قمنا بها و التي أكدت لنا صحة ما افترضاه.

أولا : لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها : إن تدريب الرياضي على أساليب الاسترخاء يشعره بالراحة النفسية الجسدية أثناء المنافسة في رياضة الكاراتيه دو النخبوية حيث يسمح له بالدخول إلى المنافسة ببطاقة ذهنية عالية وبرزانة و نشاط كبير.

ثانيا : لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها : تؤثر مهارة التصور الذهني على الأداء الرياضي للاعب الكاراتيه دو حيث تسمح له بالتوصل إلى اكتساب مهارات حركية والتركيز على الأداء الجيد مما يؤدي إلى تحسين وتطوير الأداء الرياضي إلى أقصى مستوى ممكن و الوصول إلى مستويات الطموح المنشودة .

ثالثا : لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها : لأساليب الاسترخاء والتصور الذهني أهمية كبيرة في بناء أفكار نفسية إيجابية لشخصية الرياضي نحو المنافسة.

و من خلال ما سبق نستنتج صحة الفرضية العامة التي مفادها : لأساليب الاسترخاء و التصور الذهني أهمية كبرى في بناء أفكار نفسية إيجابية لشخصية لاعب الكاراتيه دو نحو المنافسة.

كما تم التوصل من خلال هذه الدراسة بعد التطرق إلى جوانبها النظرية والتطبيقية إلى استنتاجات أخرى هامة:

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها خلال هذه الدراسة إلى أن لابد من أن يكون التدريب على تقنيتي الاسترخاء والتصور الذهني بصفة مستمرة ومنظمة، كونها تعمل على مساعدة اللاعب الرياضي على التوصل إلى الرضا و الطمأنينة والهدوء و تنمية الثقة في النفس.

ظهرت نتائج الدراسة التي تحصلنا عليها أن لأساليب الاسترخاء والتصور الذهني أهمية إذ تسمح بالتوصل إلى التحكم للاعبين في مختلف سلوكياتهم عن طريق تصور ظروف وأحداث المنافسة قبل حدوثها و الشعور بالاستقلالية أثناء المنافسة مما يؤدي إلى تحسين وتطوير الأداء الرياضي.

بينت هذه الدراسة إلى الأهمية الكبرى التي يحتلها التحضير النفسي في المجال الرياضي ،و يجب إدماجه مع الإعداد البدني والتقني والتكتيكي ،حتى يتم إعداد اللاعب إعدادا متكاملًا ومتوازنا لتحقيق افضل المستويات الرياضية و أقصى أداء ممكن.

خاتمة:

لقد سمحت مختلف الدراسات بتوفير معلومات لتسطير برامج خاصة تساعد المدربين على أداء مهامهم و ذلك بتسطير برامج بالجانب النفسي أثناء التدريب لتحسين مستوى الأداء الرياضي. يعد الجانب النفسي عنصرا مهما في المنافسة إذ يلعب دور كبير في التأثير على الأداء الرياضي لدى رياضي الكاراتيه دو ،حيث إهمال هذا الجانب يؤدي إلى ظهور عدة اضطرابات نفسية لدى اللاعب و تركز مرتبطة بالمنافسة كالضغط والتوتر... إلى جانب هذا قد تم التوصل

من خلال هذه الدراسة أن معظم اللاعبين لا يركزون على هذا الجانب أثناء ممارسة تدريباتهم إذ يهملون النواحي النفسية كونهم يعتبرونها تعد فطرية في شخصية اللاعب. نظرا للأهمية الكبيرة التي يشغلها الإعداد النفسي في المنافسة، فلا بد من إعادة تكوين المدربين على عمليات الإرشاد النفسي خصوصا تقنياتي الاسترخاء والتصور الذهني أو عن طريق الاستعانة بمختصين في المجال النفسي. كما تم التوصل إلى أن الممارسة المنتظمة والمستمرة لمهارات الاسترخاء والتصور الذهني يسمح توصل اللاعب الرياضي إلى التحكم الجسدي كالإحساس بالشد العضلي، انخفاض مستوى التوتر العضلي، تنمية الثقة بالنفس و تنمية المفهوم الإيجابي للقدرة البدنية والمهارية، و التحكم في الجانب النفسي و هذا كله يؤدي إلى التأثير إيجابا على الأداء الرياضي للاعبين و الرفع من مستواه لتحقيق الأداء الأقصى. ولقد أوصينا في الأخير وذلك في حدود ما توصلنا إليه من استنتاجات و كذلك حدود البحث إلى ضرورة الاستعانة بالمختصين في مجال علم النفس و هذا قصد الاستفادة من خبرتهم من أجل مساهمة التقدم التكنولوجي في كل المجالات قصد الوصول بالرياضة الى اعلي المستويات. من خلال هذه الدراسة التي أردنا من خلالها إضافة المزيد من المعلومات الخاصة بمجال انعكاسات أساليب الاسترخاء و التصور الذهني على الأداء الرياضي، وذلك لمساعدة المدرب لتسطير برامجه التدريبية لتصبح أكثر فعالية في الميدان. و بهذا نفسح المجال لبحوث و دراسات أخرى قصد التعمق أكثر في هذا الجانب.

على ضوء دراستنا وتحليلنا و استنتاجاتنا من خلال مراحل هذا البحث أثبتنا أن لأساليب الاسترخاء والتصور الذهني انعكاس إيجابي على الأداء الرياضي لدى رياضي الكاراتيه دو، ومن كل ما سبق يمكن تقديم الاقتراحات التالية:

- ضرورة تقديم تكوين نظري في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي، حيث لا بد أن يكون على علم بمختلف تقنياته و على وجه الخصوص تقنيات الاسترخاء والتصور الذهني لما فيها من فوائد كثيرة.

- يجب إدراج الإعداد النفسي العلمي الأكاديمي و جعله كجزء من التحضير العام و المتكامل للرياضيين و تطبيقه بكل صرامة على المدى القصير والطويل .
لا بد من مراقبة الاضطرابات النفسية للاعبين قبل المنافسات الرياضية و قياسها بالمقاييس المناسبة.

- ضرورة بناء برنامج التحضير النفسي يتناسب مع احتياجات الرياضي الشخصية.

- الاهتمام بالتحضير النفسي منذ الفئات الصغرى.

- ينبغي استخدام التقنيات الحديثة خلال التحضير النفسي.

المراجع:

1. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي – المفاهيم والتطبيقات- دار الفكر العربي، 1997، ص17.
2. سمير عبد الحميد علي، إدارة الهيئات الرياضية، النظريات الحديثة وتطبيقاتها، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، 1999، ص 89-96.
3. عبد الستار إبراهيم، الاكتئاب: اضطرابات العصر الحديث فهمه و أساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1988، ص 114.

4. فؤاد السيد البهي- علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري- دار الفكر العربي، 1979، ص18.
5. محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002، ص107.
6. مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص235.
7. اكيوان مراد، تقنيات الاسترخاء و تسبير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2002.
8. -Bousingen RD, la relaxation , ED, Minuit, Paris, 1980 ,P124.
9. -R.SWeurderg.D.GOOLD : psychologie de sport de l'activité physique édition Vigot ,1997 ,p116-117.
10. -Thomas, R, préparation psychologique du sportif, Ed, Vigot, Paris, 1991,P259