

التحضير النفسي الرياضي في ضوء الثنائية

الجدلية البدنية - الروحية

في الوسط الرياضي النخبوي الجزائري

د/عباس جمال

جامعة سعد دحلب - البليدة

Résumé :

La préparation psychologique aussi importante a cause de plusieurs tests psychologiques qui existe actuellement pour le développement des indices de la performances et atteindre les objectifs noble, parce que le facteur favorable de meilleure état psychologique dans la vie, créer par la participation régulière au activités sportifs qui sont la basse corporel concrète de la constriction psyco-social et spirituelle de l'individu, puisque la voie qui dirige vers la réussite personnelle fondé sur la règle connu de trois facteurs essentielle biologiques, psychologique et sociales,

La morphologie du sport permis a constaté les éléments obscurs de la haute performance, ainsi l'achèvement des records importants selon un athlète d'élite modèle et référence, vu le diagnostique de l'entraînement établi sur les critères de la somatotypes, et par les repaires et les déterminants morphologiques correspond au déferent discipline sportifs individuelle et collectives pour une meilleur sélection et orientation selon l'aspect corporel de la athlète, en même temps la possibilité d'accepté les nouveaux méthodes d'entraînement physique, technique, tactique, etc.,

Et Au moment que le corps humain c'est un moyens d'exprimer les objectifs de l'esprit dans la dialectique éternel qui existe entre le corps et l'esprit spirituelle, et car l'esprit et le corps deux force interaction permanente notamment dans le domaine du sport professionnelle, c'était l'élément déclencheur pour étudier l'importance de l'impact de la pratique des rites religieux dans l'entourages sportif algérienne avant, pendant et après la compétition pour but de ce libérer vis-à-vis les différents troubles et prisons psychologique venus des défis de la compétition existent comme des directives obligatoires au victoire, vu le rôle positif de l'aspect spirituelle dans la préparation psychologique des athlète de haut niveaux.

المخلص:

إن عملية التحضير النفسي الرياضي لا يمكن تجاهلها أبداً، فالعديد من الاختبارات النفسية تم وضعها لأجل التمكن من تحسين مؤشرات الأداء الجيد وتحقيق الغايات النبيلة، كون العامل الأفضل للحالة الجيدة نفسياً والرضا في الحياة ينشأ عن المشاركة في الممارسة الرياضية بصورة منتظمة، كما تعد الأساس المادي الملموس الذي يتوقف عليه البناء النفسي الاجتماعي والروحي للفرد، علماً بأن الطريق المؤدي إلى النجاح الفردي حسب القاعدة المتداولة يضم ثلاثة عوامل بيولوجية، نفسية واجتماعية،

فعلم مورفولوجيا الرياضة يساهم في معاينة العوامل التي تؤدي إلى تحسين الأداء الأقصى وتحقيق الأرقام القياسية ببناء البطل الرياضي النموذجي، حيث يسمح تشخيص التدريب إعتياداً على خصائص أنماط الجسم Somatotype بإثبات المعالم والمحددات المورفولوجية المناسبة لمختلف التخصصات الرياضية الفردية والجماعية قصد الانتقاء والتوجيه لممارسة تخصص دون الآخر وفق البعد البدني للفرد، مع إمكانية إستعاب طرق التدريب الحديثة البدنية، التكتيكية، الفنية والتقنية، وبما أن الجسد وسيلة لتبليغ مقاصد الروح، في الثنائية الجدلية القائمة بين البدن والروح، وأن النفس والجسم قوتان متفاعلتان باستمرار خاصة في الوسط الرياضي الاحترافي، كان الدافع إلى إبراز مدى فعالية ممارسة الشعائر الدينية في الوسط الرياضي قبل، أثناء وبعد المنافسة الرياضية للتخلص من الضغوطات والاضطرابات النفسية الناتجة عن رهانات المنافسة التي تعدّ كآمر قطعياً للفوز لما للبعد الروحي من أثر في عملية التحضير النفسي الرياضي النخبوي...

مقدمة:

لقد بلغت رياضة المنافسة خلال السنوات الأخيرة أعلى المستويات أين أصبحت النتائج والأرقام القياسية المنجزة لا تخضع لمفهوم الصدفة، كون المنافسة الرياضية باءت حديثا مشروطة بدقة التحكم والإتقان التقني والعلمي في الوسائل والطرق التي تضمن مثل هذه النتائج بأقصى درجة ممكنة في ظل نظام التنافس الاحترافي الحر، هذه الشروط تدفع إلى ضرورة التمكن الجيد من مختلف العلوم الاجتماعية والتجريبية في شتى المجالات بغية رفع التحديات التي تترك آثارها في البعد النفسي للفرد والمجتمع على السواء .

فالمقاربة النفسية إذن لا نستطيع الإستغناء عنها إذا أردنا الحصول على النتائج الرياضية القياسية وتجنب الأخطاء ورفع التحديات في مختلف المحافل لأنها تطبق على مستوى التشخيص، ومجموعة الوسائل التقنية التي تضمن مقاومة الأمراض وكذا على مستوى تقوية الشخصية، ومحاولة إكتشاف الأسباب والعوامل النفسية المؤثرة في سلوك الرياضي من ناحية وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي من جهة أخرى، الشيء الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى الممتاز والتنبؤ بكيفية الأداء في موقف إنجازي معين، فيجب أن يؤخذ في الاعتبار كل من الدافعية، قلق المنافسة، توقعات النجاح، قيمة الأهداف القريبة والبعيدة المدى المرتبطة بالباحث وقدرات الفرد، وقد تثبط توقعات الفشل والخوف الجهود المرتبطة بالمنافسة، وأن درجة الانفعال تختلف عند الأفراد، إلا أن ردود الأفعال بالنسبة لأي حدث معين يعتمد إلى حد ما على الأفكار والمدركات، فهناك أدلة على أن البشر في المعمل يشعرون بتوتر أقل عندما يكونوا قادرين على التحكم، التنبؤ بالضغوط الواقعة والتعامل مع التوتر سهلا، علما بأن مساعدة الآخرين على الشعور بأنه في إستطاعتهم التحكم في مخاوفهم غالبا ما يؤدي إلى الإقلال من درجة القلق في مواقف كثيرة،

ومما لا شك فيه عندما نقول بأن رقي وتطور الأفراد والمجتمعات حيث ما كانت مرهون بمدى توفيقه في تحقيق الهدف الأسمى في الوجود من خلال الغايات النبيلة المرجوة، بالحفاظ على التوازن النفسي- البدني في مختلف المواقع والمجالات الحيوية خاصة الرياضية منها، وعلى عكس هذا فإن المجتمع الذي لا يؤمن بأهمية هذه الثنائية الجدلية البدنية - الروحية، فإنه يكون إذن مجتمعا غير متوازن، مع العلم أنه في الحقيقة

يوجد تأثير تبادلي حقيقي بين المجتمع والأفراد المتباينة والتميّزة بفروقها الفردية العديدة، فالأول هو الذي يفرز نمط هؤلاء الأفراد، كما أن هؤلاء النخبة هم الذين يقومون بإعطاء الصورة النموذجية لمجتمعهم ودفعه إلى تحقيق أماله وأهدافه سواء البعيدة أو القريبة المدى في شتى المحافل الوطنية، الأولمبية، الإقليمية والعالمية، وحتى في الظروف الإستثنائية الصعبة يقومون بالتخفيف من آلامه والرفع من معنوياته خاصة في الأزمات الظرفية، ومن هذه الثنائية الجدلية القائمة في هذا الموضوع كان الإحساس بأهمية البعدين البدني والروحي في الوسط الرياضي النخبوي الجزائري من جهة وبخصوبته العلمية من جهة أخرى، كون الاعتماد على الاستعداد البدني وحده أصبح غير كاف لتحقيق المبتغى، كما نشير للاستعدادات الموروثة التي تتعلق بنمط الشخصية التي تميّز الفرد، فكل إنسان يحمل مجموعة من القدرات الكفاءات والمواهب التي تؤدي به إلى كسب المهارات والفتيات ذات المستوى العالي التي إذا أحسن استثمارها فإنها تقدم له القدر الكثير في حياته، ومن بينها ثمرة التوازن السلوكي التي تعرف بالتوافق الذاتي الأمثل للفرد من الناحية الجسمية والنفسية وبالتالي الاجتماعية، فمن المؤكد أن هناك علاقات تفاعلية فيما بين الموروث والمكتسب في المنظومة الثلاثية الأبعاد الجسمية النفسية (الروحية) والاجتماعية من ناحية وبين حرية الإرادة والقدرة على التصرف الحر من ناحية أخرى، فالرياضي هو نتيجة مجموعة من التفاعلات والسلوكات المكتسبة، أما المستوى العالي أو النخبوي فهو الثمرة التي تتأتى عن تلك العلاقات التفاعلية البدنية النفسية والاجتماعية، من هذا المنطلق نجد أن هدف إنعكاسات البعد الروحي على التوافق الذاتي للرياضي من منظور الثنائية الجدلية الاستعداد البدني والتحضير النفسي في الوسط الرياضي النخبوي الجزائري هو إحداث تغيير فكري وثقافي إيجابي عند الرياضيين من خلال إكتساب المزيد من الثقة بالذات والإيمان بالقوة الروحية كما جاء في الكتاب المبين { فإذا عزم فتوكل على الله } [الآية 159 سورة آل عمران]، { وما النصر إلا من عند الله العزيز الحكيم } [الآية 126 سورة آل عمران]، { ومن يتوكل على الله فهو حسبه } [الآية 03 من سورة الطلاق]، وكذا المؤهلات الخاصة وقدرة تجاوز كل العقبات، بل وتحقيق الانتصارات والأرقام القياسية وكل الغايات المرجوة، مع ضمان التوازن بين الناحية السيكلوجية والاجتماعية

في الحياة والقدرة على التكيف ضمن عالم اليوم المليء بالتطور الرهيب في ضوء متطلبات الرقمية والعولمة، مع السعي إلى تطوير وتنمية أساليب التحضير النفسي خاصة قبل المنافسات الرياضية بالشكل الذي يحقق الأهداف النبيلة بطريقة أسرع، وبكم أكبر وبكفاءة أعلى، زيادة على دفع عجلة البحث العلمي بتطوير البحوث والدراسات السابقة المماثلة في ميدان علم النفس الرياضي الاجتماعي بمقاربات علمية لفهم أكثر لظاهرة ممارسة الشعائر الدينية كعامل التحضير والاستعداد النفسي عند رياضيي النخبة، فحسب علماء النفس فإنهم يفسرون سلوك الإنسان في إطار عوامل توجد منذ الميلاد، بمعنى آخر مساهمة المورثات خلال سيطرة العوامل الوراثية في البنيان الجسمي الذي يفسر في ضوءه السلوك، وبما أن الصفات البدنية ترتبط بالعوامل الوراثية إرتباطاً وثيق الصلة، فإن القول بأن الصفات الجسمية والنفسية وثيقة الصلة بعضها ببعض الآخر، وهو ما يبدو أنه يوحي بتأييد الحتمية الوراثية، (محمد صبحي حسانين، 1995).

فمن المؤكد أن هناك دراسات عديدة في مجال التحضير النفسي للرياضي غير أن الإشكالية التي يعاني منها رياضي النخبة الجزائرية والمجتمع عموماً تحتاج إلى تعمق وتأمل في ضوء المقومات الوطنية التي تنطلق من ثوابت الأمة لا سيما المتجذرة في التراث العربي الإسلامي، الشيء الذي يمكن إعتباره منعماً في الدراسات المتعلقة بميدان الاستعداد النفسي (الروحي) للرياضيين خاصة ذوي المستوى العالي، من رحم هذه المعطيات كان الهدف من هذا الطرح هو تحديد هذه الإشكالية المتوقفة على إبراز مدى فعالية القيم الروحية والاتجاهات التي تسيطر على سلوك الرياضي الجزائري من خلال بعده الثقافي والرياضي في السياق التربوي الهادف..؟ والأهم أكثر في هذا التمايز القائم فيما بين مجتمع رياضة النخبة الجزائري ونظيره العربي الإسلامي، حيث هناك منطق يسود على فكر الرياضي الجزائري هو نتاج ثقافة المجتمع الجزائري ومنه كانت التساؤلات الموالية:

ماهي طبيعة ومواصفات الشعائر الدينية الممارسة من قبل الرياضيين..؟ وهل هناك إقبال جاد على ممارستها في عملية التحضير النفسي (الروحي) عند رياضيي النخبة الجزائرية خاصة قبل المنافسة الرياضية وفق التخصصات الرياضية الممارسة الجماعية

والفردية..؟ مع ما مدى أهمية وفعالية البعد الروحي (ممارسة الشعائر الدينية) في التخلص من الاضطرابات النفسية وتحقيق النتائج القياسية..؟ وما علاقته بالبنية الجسمية في ضوء الثنائية الجدلية البدنية – الروحية ؟

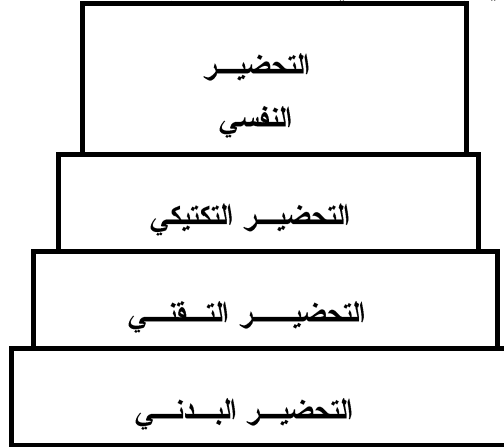
المفاهيم والمصطلحات المعتمدة في الدراسة:

1- ماهية التحضير النفسي الرياضي:

يعدّ العالم شيلدون مؤسس ظاهرة الترابط والتكامل الموجودة بين البنية البدنية والحالة النفسية المعتمدة على المعلومات الإكلينيكية والخبرة الاستقرائية لديه أين ربط مختلف تركيبات الجسم بالمزاج بجمع 650 سمة للشخصية أختصرها إلى 50 سمة أفترض أنها تعكس 650 سمة أصلية معتمدا أسلوب التحليل العملي في تحديد عوامل الشخصية فتوصل إلى أن أجسام البشر تتميز بتوافر ثلاثة مكونات جسمية رئيسية هي البدن الذي يتميز بنمط الشخصية ذات مواصفات حب المرح، إجتماعي شره للطعام ومعتدل المزاج والنحيف يتميز بنمط الشخصية المتضمنة مميزات الشخص المكبوت المقيّد والخائف، بينما النمط الثالث المعروف بالنمط العضلي المتوسط التركيب أو بنية الرياضي فله شخصية ذات السمات السلوكية المتمثلة في حب التعاون، العدوانية، النشاط والشجاعة ومتسلط، (ل.دافيدوف، 1983).

فالتحضير النفسي هي العملية التي يجب أن يقوم بها المدرب والمرشد النفسي الرياضي المؤهل في إعداد وبناء البطل النخبوي المزوّد بعوامل الدافعية والإنفعالات المتعددة والمتنوعة من خلال التحكّم الجيّد في شروط وتقنيات الاستعداد البدني المتقن والتهيئة الروحية الصادقة، بمعنى التوجه نحو تطبيق البعد المعتدل البدني الروحي لتحقيق الغاية المرجوة، كما جاء في ميزان العمل للإمام الغزالي للنفس الإنسانية قوتان قوة عاملة وقوة عالمة، وكل واحدة من هاتين القوتين تسمى عقلا الأول عقل نظري والثاني عملي، كون الاستعداد الرياضي الشامل والممتاز يتم على مستوى كل الجوانب سواء البدنية التقنية، الفنية التكتيكية، وكذا النفسية التي لا تقل أهمية عن سابقتها بالإضافة إلى أن هناك عامل آخر يتمثل في حالة التحضير للمنافسة، والتي تغيّر من قدرة الجسم على إبراز الإمكانات القصوى للأداء أثناء المنافسة، فحسب هرم يومبا، التحضير للمنافسة الرياضية

يتم على عدة جوانب كما جاء في المخطط العام للتدريب حيث المستويات السفلى يجب تطويرها قبل المستويات العليا، لأن هذه المكونات متداخلة فيما بينها ومتكاملة، وقد أزداد الاهتمام بين علماء النفس الرياضي وخاصة بعد دورة ملبورن الاولمبية 1956 باستراليا حول أهمية قياس الجوانب النفسية للرياضي، وأن المجال الرياضي يعدّ معمل خصب لدراسة السلوك الإنساني (محمد العربي شمعون، 1999)



(يومبا، ت 1983)

إن الاهتمام بالتحضير النفسي الرياضي أو علم النفس الرياضي تطور منذ عشرين سنه مضت بمتابعة أعمال الأمريكيين، حيث قام ببيركوبيرتن Pierre Coubertin بتنظيم أول مؤتمر حول علم النفس الرياضي سنة 1913م بـ لوسان Lausanne ، كما يعد بريس أوجيلفي bruce ogilvie 1965 أول عالم نفسي أمريكي يشارك في سنة كرة القدم (football pro) في حين التقى فناك vanek التشيكوسلوفاكي مع الأمريكي كروتي crotty سنة 1968 وقاما بنشر كتاب بعنوان علم النفس الرياضة والمنافسة عام 1972 كون التحضير النفسي موجّه أساسا للرياضيين الممارسين للرياضة التنافسية، لأن الرياضي المهياً بدنياً، تقنياً، فنيا وتكتيكياً لتحسين الأداء دون الاستعداد النفسي يعتبر بمثابة آلة بيوميكانيكية ضعيفة الدقة، بسبب تأثير عوامل التوتر والقلق خاصة على الرياضيين ذوي المستوى العالي والمؤثرة بدورها على الجوانب النفسية وبالتالي السلوكية لديهم، لذا التكفل التام بالرياضي من الناحية النفسية يساعده على المعرفة الحقيقية للاضطرابات

المؤثرة على أدائه وبالتالي التحكم بها ومعالجتها، لأن الإنسان مركب من ثابت ومتحرك فكلاً نمى الثابت أمكن التحكم في المتحرك..، بالإضافة إلى التحليل والفهم النسبي للنتائج المحققة في صورة إسترجاع ذهني وفي حقيقة الأمر هذه الاضطرابات النفسية هي عبارة عن الانفعالات التي تحدث قبل، أثناء وبعد المنافسة الرياضية..،

فالانفعالات والدوافع المحفزة متلازمان من أجل تحسين الأداء، بحيث الثانية تمتد مع عامل الزمن في حين الأولى قصيرة المدة، وأن الانفعال الايجابي بإمكانه تقوية وتدعيم الدوافع كون النجاح في إحدى الجوانب يدعم الرياضي في تحقيق الهدف، وللانفعال دور هام جداً بحيث يعمل على رفع مستوى النشاط والهمة خاصة النشاط العصبي أين يتم إفراز هرمون الأدرينالين المساعد على الاستغلال الأحسن لمخزون الغلايكوجين، زيادة على أنه كلما كانت الدوافع المحفزة دقيقة ومضبوطة فإن التكيف لجو المنافسة يكون أسهل، عكس لو كانت قوية جداً أين تسبب رهان التأثير السلبي بظهور سلسلة من بعض الانفعالات كالقلق التوتر العدوانية، الغضب .. وغيرها ومفهوم التحضير النفسي يعني جزء من المساعدة النفسية للنشاط الرياضي، والذي نميز فيه ثلاث مكونات التشخيص النفسي، التحضير النفسي والرقابة لحالة سلوك الرياضي أثناء التدريب والمنافسة (ج قوربينوف 1983) ومن أمثلة المهارات النفسية التي يحتاج الرياضي التدريب عليها وتمييزها نجد التصور الذهني تنظيم الطاقة النفسية والروحية، أساليب مواجهة توتر المنافسة (تدريب الاسترخاء) التحكم في تركيز الانتباه بناء الأهداف، واستعادة الثقة بالنفس (أسامة كامل راتب، 1994).

في الميدان الرياضي هناك إستعمال واسع للشعوذة، الطقوس والشعائر الدينية كتحضير نفسي ويقدم الرياضيين سجل غني بهذه الممارسات، والقائمة طويلة تبدأ بالحرز، الألبسة، السلوك الطقسية، الصلوات الأدعية والتصرفات العلائقية.. الخ وبفضل هذا فالرياضي يبحث عن تقوية ثقته وتركيزه والرفع من العزيمة والارادة، ويلجّ بعض المختصين النفسانيين في الميدان الرياضي بعدم تغيير الطقس أو الشعائر قبل المنافسة لأنه مهم جداً بالنسبة للرياضي، وإن الهدف من وراء دراسة الحالة النفسية للفرد في الرياضة هو محاولة إكتشاف الأسباب أو العوامل التي تؤثر في سلوك الرياضي من ناحية، وكيف

تؤثر خبرة وتجارب الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية لديه من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى بالإضافة إلى زيادة الاهتمام بتدريب المهارات النفسية أسوة بالمهارات الحركية والقدرات البدنية مع دراسة المواقف الواقعية والعملية في الرياضة، (أسامة كامل راتب، 1997).

والهدف من التحضير النفسي هو تعليم الفرد التكفل بذاته وحل مشاكله بنفسه وعدم جعل الرياضي فرد في حاجة إلى مساعدة دائمة، بل كفرد قادر ومسؤول عن نفسه وعن مجتمعه، وكذلك التعليم للرياضي إستنفاد لقواه، ليس في عمق أي عينة لكن في عمقه بالذات لأنه يوجد هنا "لا أعرف ماذا؟" الذي يجعله فائق ويصل إلى درجة الإنسان التام، هذا هو الهدف العام للتحضير النفسي، وللوصول إلى هذا المستوى هناك بعض من النقاط يمكن إتباعها هي:

✓ السماح للرياضي التحكم في جسمه بإعطائه التقدم الشخصي، أي التقدم الذي ينعكس على إسهاماته الرياضية،

✓ أن تكون سهل البلوغ لجميع الرياضيين مهما كان مستواهم التعليمي وسنهم ولا يجب أن يضع بين قوسين الرياضيين ذوي المستوى العالي تحت حجة بأن الأهم والأسمى بل هو البداية لهذه التربية منذ الصغر،

✓ إحترام الوسط النفسي لكل فرد وهذا بتعزيز بنيات الشخصية،

✓ السماح للرياضي بالتوجيه الإيجابي لعدوانيته وإحترام حيويته الطبيعية

✓ السماح للرياضي بعدم الانهيار النفسي والحفاظ على التحكم في نفسه قبل

المنافسة،

✓ السماح للرياضي أثناء المنافسة بإعادة التمسك والحفاظ على وضوحه الذي

يجده أثناء توقف اللعب وفي وقت قصير،

✓ السماح للرياضيين بأن يكونوا أكثر تنافسا، السماح للرياضي بتوضيح

المخطط الجسمي والتقدم بزيادة في تخصصه الرياضي، (لويس، فرنديز، 1982)

قلق المنافسة الرياضية:

لقد عرّفه فرويد بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الفرد ويسبب له الكثير من الانقباض والضييق والألم، (عثمان نجاتي، 1980) في حين يقول حامد عبد السلام بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد أو خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية (حامد عبد السلام زهران، 1977)

يعتبر القلق أحد المصطلحات الأكثر إستعمالاً في علم النفس الرياضي وعلم النفس العام ولقد تطورت دراسته منذ سنة 1970 ومجموع المقالات المنشورة حول هذا المصطلح التي تم إحصائها تبين بأنها تضاعفت في المئة بين العامين 1960-1970 ومنذ ذلك الحين عرفت المقالات المنشورة تراجعاً وربما يعود هذا إلى نوع من الاتفاق والرضا بين الباحثين والدارسين له وليس لعدم الاهتمام بدراسته (م.دوبونيس، 1967).

كما يعدّ القلق بأنه عدم الارتياح النفسي والبدني متمثل بالخوف الغامض وإلا حساس بعدم الأمان أو لمصيبة متوقعة، ويخصص مصطلح العصاب للإحساسات البدنية التي ترافق القلق (الضييق الصدري إضطرابات الأعصاب المحركة للأوعية... الخ حيث يقول الدكتور نعيم الرفاعي القلق يشير إلى حالة نفسية تحدث حين يشعر بوجود الخطر يهدده، وهو ينطوي على توتر إنفعالي تصاحبه إضطرابات فيزيولوجية مختلفة، كما أن

القلق الشديد يبدو حاداً ولا يتصل بموقف خاص ومعين ويبدو في سلسلة من الأعراض تعبر عن تكيف غير مناسب مع الظروف المحيطة التي يعيش ضمنها الفرد، كما أن القلق مؤثر شاق في العلاقة سواء بوضعية صدمة حالية أو إنتظار خطر له رابطة مع موضوع غير محدد، (د. نعيم الرفاعي، 1969).

فالقلق أحد الانفعالات الهامة والأكثر إرتباطاً بالأداء الرياضي، وكثيراً ما يحدث هذا الشعور إستجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة من أجل إرضاء الحاجات، وما يتصل به من دوافع وحواجز وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، بينما عند التحدث عن القلق وعلاقته بالأداء الرياضي نجده في نوعين أولهما يرتبط بالاضطرابات الجسمية والثاني بالعمليات المعرفية والعقلية، (أسامة كامل راتب، 1990).

2- مفهوم البعد البدني أو صورة الجسم:

مفهوم يشير إلى مورفولوجيا الجسم أي الشكل التكويني والبنائي له وتعتبر تقديرات بنية الجسم أو نمط الجسم Somatotype إجراءات قياس فنية وعلمية مقننة تستخدم لتحديد مورفولوجيا الجسم بطريقة كمية وأصطلحت هذه الطرق على أن الجسم يتضمن ثلاثة مكونات رئيسية كبيرة أو ما يعرف بالأبعاد الأساسية وهي النمط السمين (الاندومورفي Endomorphie)، النمط العضلي (الميزومورفي Mesomorphie) والنمط النحيف (الاكتومورفي Ectomorphie) وذلك إنطلاقاً من المراحل الجنينية بناءً على الأسس الوراثية والمقصود منه يكمن في إعداد الرياضي النخبوي من الناحية البدنية التكتيكية الفنية والتقنية، كما يلعب الكمال الجسدي أو البدني دوراً هاماً في التوازن النفسي للفرد بحسب مختلف التناولات والتحليلات النفسية، من خلال كيفية تطوّر وتكوين هذه الصورة الجسدية التي لا تشمل فقط على مظهر الجسم كما يدركه كل شخص، بل تحتوي أيضاً على تصورات وعناصر متعلقة بالوظائف الجسدية، فحسب دولتو F.Dolto فإن صورة الجسم هي ذلك الوسيط (الموقف النوعي) للسلطات النفسية الثلاثة الأنثى، ألهو والأنا الأعلى، فيما يقوم به الشخص من عروض أو تجسيدات رمزية، (ب.شيلدر، 1968).

لقد بعث الاهتمام بالجسم من جديد في عصرنا الحديث حيث أعتبر المكوّن الأساسي لشخصية الإنسان وبأنه جزء يحظى بالاهتمام والتقدير والتخليد، ولعل أول من وجه الاهتمام إلى إمكانية التفاعل بين العقل والجسم في الحياة العقلية للفرد وأثر الواحد منهما على الآخر هو جوزيف ليوتود، Joseph lieu taud 1780-1703 في قوله إن العقل والجسم يمارس الواحد منهما على الآخر سلطة متبادلة غير أننا لا نعرف مداها... وبالتطرق لظاهرة التفاعل بين الجسم والشخصية يرى ديفوت بينوت M.T.Dufot Pinot عام 1987 أنه نعلم أن كل فرد هو في نفس الوقت باعث المظهر البدني ومستقبل للمظهر البدني الآخر، وحسب هذا المؤلف فإن كل مقابلة بين الأفراد هي محيط لبث وإصدار وإستقبال متبادل للانطباعات والمعلومات عن طريق المظهر البدني، حسب سيلامي N.Sillamy تعرّف الصورة الجسدية من خلال وظيفتين

رمزين حيث تسمح الوظيفة الأولى من معرفة وجود رابطة ديناميكية بين كل جزء من أجزاء الجسم وهذا الأخير يدرك ككل وكشكل، أما الوظيفة الرمزية الثانية تسمح بمعرفة ما وراء الشكل أي المحتوى والمعنى ذاته لهذا الربط الديناميكي (ن.سيلامي، 1980)

إن صورة الجسم أصلا هبة من عند الخالق المبدع حيث جاء في كتابه "صوركم فأحسن صوركم واليه المصير.." التغابن الآية 3 " ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم.." التين الآية 4 ، فالبنية الجسمية أو الكمال الجسدي يلعب دورا هاما في التوازن النفسي للفرد فكل إنسان صورة عن جسده صورة لا شعورية تتكون من عدة أبعاد منها الفيزيولوجية الاجتماعية والنفسية، (شيلدر، فرانسوا، 1968)

هذا الكمال الجسدي حتى وإن ظهر أنه من الصعب التوصل إليه يبقى أحد أهم عنايات الفرد عبر مراحل نموه وخاصة خلال مرحلة المراهقة، فهذه المرحلة تصطبغ بتغيرات تمس الجسد الذي يحل مركز الاهتمام عند الطفل ويصبح ركيزة لكل تقمصاته وأحد النقاط الثابتة للتجربة الوجودية ويسجل أيضا في آرائه حول نفسه في شعوره بقيمة الشخصية وإنعدامها، (روشيلاف، 1978)

ومن هذه البداية أتجه الاهتمام عند الباحثين ليس فقط إلى الآثار الجسمية التي تحدث بسبب فعل النفس أو الروح على الجسم إنما الآثار التي تحدثها حالات الجسم على الحياة النفسية والروحية للفرد، وقد أدى البحث في هذه العلاقة التأثيرية والتفاعلية المتبادلة إلى ظهور مبادئ ومدارس ومصطلحات تعبر عن هذه العلاقة، وبرزت المدرسة السيكوبولوجية التي تنظر إلى السلوك الإنساني كنتيجة لتفاعل الإمكانات النفسية مع الجسمية، كما نجد أيضا في مثل هذه العلاقة الجسم-العقل والروح نظريات أدلر عن النقص العضوي-الجسمي وأثر ذلك على العقل لما يؤدي إليه الشعور بهذا النقص من محاولة التعويض عنه بالسيطرة والتسلط على الغير، واليوم هناك دلالات كثيرة تشير إلى الاهتمام بالجسم خاصة في ميدان الممارسات الرياضية وغيرها من الفعاليات التي تدل كلها على أن الإنسان المعاصر أخذ بشكل متزايد يدرك وجود جسمه وإلى أهمية الجسم السليم الصحيح في تكوين الشخصية المتكاملة له، للإبقاء على التوازن النفسي والصحة العقلية،

3- ماهية البعد الروحي أو الطاقة الروحية للإنسان:

لعل من الصعب إعطاء تعريف وافي وشامل للروح دون الولوج في ثنايا الدين مهما كانت قواعده وطقوسه واضحة كون هذا الأخير به عناصر غير واضحة ويصعب تحديدها لأنها تتعلق بالتجربة الذاتية للفرد من جهة، وبقوى غير منظورة لا يمكن تعينها أو وصفها والتي يؤمن بها الفرد وتؤثر في سلوكه من جهة أخرى، فلقد كان ولا يزال له الأثر الأعظم فعالية في السلوك الإنساني، إلا أن الدينامكية النفسية لفعله وأثره لم تحظى بالبحث الوافي إلا في القرن الأخير، من طرف وليم جيمس بكتابه أنماط التجربة الدينية عام 1902، كما وضع فرويد وإتباعه نظريات تفسر فعل الدين على الحياة النفسية للفرد، وهو أول من أهتم أتمه إلى تفسير مكانة وأثر الدين ببعده الروحي في النفس الإنسانية، والدين طبقاً للنظرية التحليلية له فعل وقاية الفرد من الحالات الخوف، الفرع، التوتر، القلق، الانفعال، العجز، العزلة التي تمثل الابتعاد عن الألم ويعطيه شعور الاطمئنان، الثقة، العزيمة والانتماء إلى الهوية الجماعية،

كما نجد كل من إدلر ويونغ رواد الحركة التحليلية حيث يقول الأول إن الإنسان طبقاً لنزعته الجسدية والنفسية..، فإن عليه أن يجاهد باستمرار نحو المحافظة على النفس والارتقاء بها...، في حين يرى يونغ أن في تلاحم الصلات بين التجارب الشخصية من ناحية وبين الرموز البدائية التي تضمنها التقاليد الدينية أمراً لازماً لتوازن الحياة النفسية وفي رأيه أيضاً أن الكثير من مظاهر القلق وعدم الاستقرار والإيذاء التي يتصف به أفراد ق20، إنما تتجم عن واقع أن طاقتهم النفسية لم تعد تسري في رموز روحية دينية (علي كمال، 1994)

ومن بين أهم العلوم التي إهتمت بصورة الإنسان كوحدة متكاملة نجد الطب الإسلامي الذي يقوم على صورة الإنسان حسب الدين بدنا وروحا، فالنظرة الإسلامية الشمولية للفرد وللوجود تتميز عن غيره بالصورة الشاملة الجامعة للجسم النفس، العقل، القلب والروح كوحدة متماسكة لا تتأثر بتغييرات التيارات الفكرية المتقلبة والمحدودة في قفص المادة أو النسق المذهبي وفق منهج الوسطية والاعتدال، في حين نجد مثلاً الطب

الصيني يعطي صورة خاصة للجهاز العصبي مختلفة تمام الاختلاف عن التشريح الجامعي الحالي للجملة العصبية،

وبناء على هذه الصورة التي توجد حديثاً عند سائر البشر فإن الإرشادات العلاجية الروحية وممارسة مختلف الشعائر الدينية عند أغلب أفراد المجتمعات عامة والرياضيين خاصة إلى جانب الانضباط والتقيّد بتطبيق رزمة التدريبات والنصائح المادية، هي أمر تستفيد منه البشرية جمعاء قصد تحقيق التوافق والتوازن الذاتي للفرد بالتحكم والسيطرة على الدوافع والاضطرابات بغية الوصول إلى حدود الرضا النفسي والروحي لدى الرياضي، الذي ينعكس ايجابياً على مجتمعاتهم، حيث يقول كارل ياسبيرز Jaspers Karl المدارس العلمية، الطبية، الفلسفية والنفسية في الغرب تبحث عن صورة الإنسان البعيدة المنال الصعبة الإدراك التي تنفلت من قبضة البحث، ويرى أن الإنسان باستعداده الفطري قادر على الاستفادة من قوة الإرادة والثقة بالنفس والإيمان بالله، للحصول على نتائج مهمة شافية لعدد كبير من الحالات الانفعالية والأمراض النفسية،

إن التجارب الحديثة تضيف برهاناً جديداً على صحة دور البعد الروحي فيما يتعلق بالإرادة والتأمل الاطمئنان والتركيز، ففي ميدان علوم الطب والعلاج الجسماني النفساني بداية حسنة لتفهم تبادل التأثير بين النفس بشقها الروحي والجسم، فقد شرع بعض الأطباء في إجراء قياسات وإختبارات لرؤية ما يحدث في الجسم من تغيرات، بيولوجية وكهربائية إثر تركيز الفكر في التأمل والخشوع في الصلاة حتى يقوم البرهان على المنفعة العلاجية للوسائل الروحية، والقصد من الطب هو حفظ سلامة الإنسان مادياً ومعنوياً بالتربية التنمية، التقوية والوقاية من الأمراض على إختلاف أسبابها وأنواعها، وإن الفكر والذكر، راحة البال الصمت العزلة، الرجاء والتفاؤل بالعبادات وتطبيق أحكام الدين بما فيها ممارسة مختلف الشعائر الدينية والجمع بين الطب المادي والطب المعنوي عند الحاجة إتباعاً للسنة النبوية المطهرة كلها ترجع إلى العمل الواسع الآفاق في النظرة الشمولية استناداً إلى طاقة الحياة المعنوية وإلى العلم الرباني والعلوم البشرية على أساس الإيمان وإلى المهمة التي تمثل أعلى درجات الإرادة على أساس التوكل، وإلى السلوك النير دون تزمّت ودون جمود وجحود، (عفيف عبد الفتاح طيارة، 1985)

إن تصوّر مجموعة خلايا الجسم ومكوناتها مركبة من مواد كيميائية وحركات فيزيائية تبلغ أقصى حدودها في الصغر هي الجزيئات الالكترومغناطيسية، ثم الحركة المحضة الخالصة يسهل إدراك التشابه بين وظائف الذهن ووظائف هذه المادة الجسمانية اللامتناهية في الصغر وتبادل التأثير بين الذهن والجسم، أي الفكر والمادة خصوصا في هذا الميدان قصد المحافظة على التوازن الجسماني والنفساني والانسجام داخل الجسم في وظائفه وداخل الروح في وظائفها من جهة كل على حدا، وبين الجسم والنفس كوحدة الشخصية الإنسانية من جهة أخرى، وعندما نتصور الإنسان كوحدة إيقاعية مثلا فإنه لا تبقى هناك غرابة في قبول فكرة العلاج الروحي ومفعوله القوي وأثره الفعّال الجسماني والنفساني على السواء، (المهدي بن عبود، 2001) .

ففي المجال الرياضي نجد دراسة مسحية قام بها سنيدرز عام 1972 على كرة السلة وعلى اللاعبين في الثانويات، توصل في تقريره أن الأغلبية العظمى للاعبين في الفرق يؤدون قبل المباريات وأثناء فترة الراحة بين الشوطين صلوات، وبوجه عام يرحب مدربي كرة القدم الأمريكية بالتدعيمات والمباركات من قطع الديانة، وعلى سبيل المثال مدرب فريق لوزينا الذي أعتمد على قسيس لأخذ البركة منه خريف 1970 لمساعدة فريقه لربح المباراة، ومدرب فريق كوبيز إستعان كذلك بقسيس للفوز بالمباراة عام 1971 (ادواردز، 1973) . ولقد أقترح روجرز عام 1972 بأن الرياضة هي السائدة على الطقوس في التعبير، كما أقترح الكثير من الباحثين بأن الرياضة والديانة تتفاعلا معا، وهذا يدعم ويعزز الرياضة، (خير الدين عويس، ع. الهلالي، 1997) .

في هذه الدراسة نرغب بصدق إلى وضع الاستعداد النفسي والروحي للمنافسة الرياضية تحت مجهر البصيرة لنكتشف من خلال عدسات التكبير عظمة الاختبار الكبير رغم الثقة الكبيرة بالجوانب البدنية والتقنية الأخرى وبالطاقة الكامنة عند الرياضي صاحب القلب، العقل، البصيرة النافذة، الأذن الواعية، بمجهريه مكبرة مدققة ونفس مؤمنة تعرف كيف تكتشف وحدة القانون الذي يحكم هذا الوجود وتعرف كيف تقيّم الأمور لتستثمر دقائق القانون الإلهي الفاعل، لتتفاعل معه صانعا فيه و به النجاح في شتى الميادين، فنشير إلى التهيئة والاستعداد للمنافسة وشروط النجاح الأكيد فيها بإذن الله

فالتهيئة النفسية والروحية هي فقه الأولويات الأساسية للنجاح في المنافسة، فبما أن الرياضي نفس بشرية مؤلفة من روح وجسد كان لابد أن يعدّ ويهيأ من بعدين إثنين أساسيين متصلين به ومتكاملين، هما تهيئة البعد الروحي Aspect Spirituelle L' في التحضير النفسي وتهيئة البعد البدني Aspect Physique L' الحركي، بالإضافة إلى البعد الثالث المتمثل في البعد الزماني المتصل والمنفصل عن كينونته الإنسانية، (حمزة الحمزاوي، 2004).

إن مفهوم تعزيز اليقظة الروحية في الميدان الرياضي، ذات أهمية بالغة وفعالية إيجابية لدى الرياضيين، كما هو الحال في المجالات الحيوية الأخرى..، فالمداومة تعني في الجوهر أنه لا بداية ثمة ولا نهاية للرياضة الروحية، وإن كل من يتبع طريقة حياة إجتماعية دينية لابد أن يعترف على الفور بعنصر المداومة خاصة عندما يكون البعد الروحي في نشاطاتنا المختلفة مركزها الدين، وبالتالي إدراك معنى التوازن والتوافق الذاتي للفرد وتحقيق الهدف الأسمى في الوجود، فيصبح عندئذ كل ما نفعل يعبر عن التزامنا الديني، (المهدي بن عبود، 2004).

4- رياضة النخبة:

تعرف أيضا برياضة البطولات، وهي التي تمارس النخبة الموهوبة وغالبا الأبطال المحترفة، وذلك من أجل تحقيق منجزات قياسية كبرى في عالم الرياضة بهدف دفع مستوى الرياضة كما وكيفا إلى آفاق جديدة، كما يطلق على هذا النوع من مستوى الرياضة أحيانا المنجزات الكبرى، أو رياضة الأرقام القياسية أو رياضة المستويات الرفيعة، وبالتالي فإن هذه الرياضة متعلقة بالتكفل بالمواهب الرياضية الشابة التي سبق إكتشافها وتوجيهها، وانتقائها على أسس ومقومات تخدم رياضة النخبة الوطنية،

والنخبة L'élite حسب ما جاء في القاموس الرياضي الموسع كتعريف إجرائي هي صفوة من الأفراد يتمتعون بصفات معينة يتميزون بها لا تتوفر في غيرهم ويتم فيها تحقيق الألقاب والمراكز الرياضية، وهي مجموعة من الرياضيين لديهم صفات بدنية ونفسية خاصة يتمتعون بها عن الغير رياضيين (طارق الناصر، 1980).

5- النظرة التاريخية للثنائية الجسدية- الروحية في الرياضة:

تهتم التربية البدنية بدراسة تاريخ النشاط البدني والرياضي للإنسان للاعتبارات المتمثلة في إستخلاص الدروس والعبر من الماضي والتعرف على الأخطاء لتجنب الوقوع فيها حاضرا ومستقبلا لاستقراء تأثير المتغيرات والأطر الاجتماعية على نظام الرياضة والتربية البدنية، ذلك لتوجيهه نحو التقدم بالاستفادة من هذه التأثيرات، فدراسة الجانب التاريخي للرياضة والألعاب والتربية البدنية محكّات لتقدير حجم وإتجاه التقدم في المنافسة الرياضية، ولقد كانت المهرجانات الرياضية عبارة عن أحداث ذات أهمية دينية خاصة في حياة الإغريق، تقام كل أربع سنوات لآلهة الإغريق تتضمن الولائم والرقص والغناء والنشاط الذي يتصف بالبساطة ويتميز بالأداء البدني رفيع المستوى، وبالرغم من كثرة هذه المهرجانات الرياضية في كل أنحاء اليونان إلا أن أربعة منها فقط ذات أهمية خاصة، أشهرها مهرجان أولمبيا الذي كان يقام تكريما للإله زيوس في عقيدة اليونان القدماء (أمين أنور الخولي، 1998) .

حتى تتضح هذه الأفكار كان لابد من توضيح مقومات الرياضة كنظام إجتماعي ومركب ثقافي متداول في الحياة اليومية في المجتمع الإسلامي فمنذ عهد الرسول صلى الله عليه وسلم ووقائع الحياة اليومية تشهد بأن الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية والثقافية البارزة، فهي تحمل في طياتها كل مقومات النظام الاجتماعي المعروفة، الشائعة والمقبولة بين غالبية الناس بشقها البدني والروحي، والرياضة تنفذ على مجال واسع معتمدة على مصادر السلطة، المهابة والوقار، كما أنها تتفق والمبادئ الدينية كالإلتقان المثابرة الدوامه الإخلاص والنزاهة..، فهي تسير الأنظمة السائدة وتهدف إلى تماسكها، (حسن أحمد الشافعي، 1976).

** نتائج الدراسة:

اعتمادا على المنهج الوصفي الذي يعرف ويستوجب في مثل هذه الحالات انتهاج الأسلوب الارتباطي لدراسة للإشكالية المطروحة، وكذا تقديم الاستبيان المعدّ خصيصا لقياس ظاهرة ممارسة الشعائر الدينية في عملية التحضير النفسي الرياضي قبل، أثناء وبعد المنافسة من حيث مواصفات وطبيعة الظاهرة من خلال آراء واتجاهات الرياضيين

في مختلف التخصصات الفردية والجماعية، وتم تدعيمه بمقياس خصيصا لإبراز مدى فعالية وأهمية الاعتماد على البعد الروحي في الاستعداد النفسي الرياضي للمنافسة بالموازاة مع الجانب البدني، ثم تمت المعالجة الإحصائية للبيانات الميدانية المحصل عليها اعتمادا على حزمة البرامج الإحصائية SPSS 0.13 بتطبيق حساب معامل الارتباط لـ بيرسن، حساب، إختبار الفروقات χ^2 المتوسط الحسابي الانحراف المعياري، إختبار t وحساب متوسط الفروقات فكانت النتائج تشير إلى وجود علاقة ارتباطية قوية وأن القيم المحسوبة أكبر من الجدولة وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين ظاهرة ممارسة الشعائر الدينية في عملية الاستعداد النفسي المجدي المؤثر إيجابيا على مستوى المردود والأداء الممتاز La performance سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية، من حيث الإيمان والقناعة بممارسة الشعائر الدينية دون غيرها بنسبة تفوق 80.95% لما لهذه الظاهرة من إمتداد في عمق الروح الوطنية كون حب الوطن من الإيمان، وهي تكمن في شعيرة الصلاة، قراءة القرآن والأدعية وأن الإقبال على القيم الروحية في الوسط الرياضي بأكثر حماس وغالبا ما تتم بصورة فردية، لما لها من فعالية وأثر على التحكم في الاضطرابات السلوكية والانفعالات النفسية الناتجة عن رهانات المنافسة الرياضية المتمثلة أساسا في التوتر والقلق الذي يعرفه فريد في كتابه الكف والعرض والقلق، سنة 1985 بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الفرد ويسبب له كثير من الخطر الضيق والألم والشخص القلق يتوقع الشر دائما، ويبدو متشائما يشك في كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه ضرر فالقلق يترصد الفرص ليتعلق بأي فكرة أو أمر من الأمور في الحياة اليومية ويصاحب حالات القلق أعراض بدنية كثيرة، مثل برودة الأطراف، تصبب العرق إضطراب التنفس، حالات التعب وقلة النوم وكثيرا ما يعتقد الأفراد القلقون أنهم مصابين بأمراض بدنية مختلفة وهذا لإرتباط القلق بالأعراض الفسيولوجية المذكورة آنفا (فريد 1985)

يعرف الطب العقلي القلق بأنه مجموعة من الإحساسات والظواهر الوجدانية التي تتميز بإحساس الاختناق والضيق ومن خوف حقيقي أو خيالي ومن وقوع خطر كبير أو ألم شديد يشعر الفرد أمامه عاجزا عن الدفاع والمقاومة (بلوش، 1993) هذه

الرؤى نابعة من داخل الفرد وهي إمتداد للفطرة البشرية قصد بلوغ أعلى درجات الرضا والتوازن والتحكم أكثر في الإضطرابات النفسية والغرائز والأحاسيس والعواطف والإدراكات وإكتساب شخصية متوازنة خالية من الإختلالات العضوية والروحية والسلوكية (محمد حسين ضيائي، 1993)

كون الإنسان مركب من ثابت ومتحرك، فكلمنا نمى الثابت تمكن من التحكم في المتحرك، علما بأن قوى النفس المختلفة باعتبارها قوة حيوية ذات إرادة ونشاط وغيرة موجودة بجميع مظاهرها في ذات الفرد وأن السلوك كما يؤكد الإمام الغزالي هو متوقف على المعرفة لأن المانع من السلوك عدم الإرادة، والمانع من الإرادة عدم الإيمان (بوخاري حمادة، 1987) هذا ما يجعل حياة الرياضي لا تخلو من الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية والجسدية فهي تحاصره يوميا وتتعكس على سلوكياته، ويتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات متفاوتة من القلق خاصة قبل، أثناء وبعد المنافسة الرياضية وتؤثر عادة على مستوى أدائهم، لأنه أهم الظواهر النفسية المؤثرة من حيث كثرة الحركة والإثارة، تراجع الثقة بالنفس وصعوبة التركيز، إرتفاع درجات القلق، قلة الرقابة والتحكم في الانفعال وزوال الإحساس بالخطر، عدم الشعور بالأمان والطمأنينة، وإن مفهوم تعزيز اليقظة الروحية في الميدان الرياضي، ذات أهمية بالغة وفعالية إيجابية لدى الرياضيين، كما هو الحال في المجالات الحيوية الأخرى..، فالمدامومة تعني في الجوهر أنه لا بداية ثمّة ولا نهاية، وإن كل من يتبع طريقة حياة إجتماعية متوازنة لا بد أن يعترف على الفور بعنصر المدامومة خاصة عندما يكون البعد الروحي في نشاطاتنا المختلفة مركزها الدين والوطن وبالتالي إدراك معنى التوازن والتوافق الذاتي للفرد وتحقيق الهدف الأسمى في الوجود، فيصبح عندئذ كل ما نفعل يعبر عن التزامنا الروحي، (المهدي بن عبود، 2004) الجداول والرسومات البيانية (المدرج الدائري):

عرض النتائج المدعمة بالرسومات البيانية الخاصة بالمتغيرات الكيفية والمتمثلة في المدرج الدائري أو القطاعي Le Diagramme circulaire ou sectoriel الذي يعرف موريس أنجرس بأنه "يشبه كعكة مقسمة إلى نقاط، ظاهر كل نقطة متكافئ أو متناسب مع أهمية كل فئة للمتغير سواء من ناحية الأعداد أو من ناحية التكرارات النسبية،

ومن أجل التوضيح أكثر نسجل نسبة كل فئة داخل القطعة المناسبة لها، والمدرج الدائري يسمح بتوضيح مجموع المعطيات، كما يسمح برؤية أحسن إن كان لجانب ما أهمية أكثر من الآخر (موريس أنجرس 2006)

مصفوفة الفروق داخل عبارات الاستبيان المتعلقة بمواصفات الظاهرة المدروسة:

رقم العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	χ^2	متوسط الفروق	"قيمة" T
01	1,98	,606	297,968	1,984	36,727
02	1,49	,502	,032	1,492	33,368
03	8,17	2,860	90,762	8,175	32,088
06	2,70	,610	112,762	2,698	49,641
10	3,19	1,071	116,063	3,190	33,433
14	2,76	1,804	94,000	2,762	17,184
15	4,38	2,082	89,619	4,381	23,622
17	9,44	3,943	196,381	9,444	26,889
18	3,63	1,994	73,810	3,635	20,458

مستوى الدلالة 0.01

مصفوفة الفروق داخل عبارات الاستبيان المتعلقة آراء واتجاهات الرياضيين:

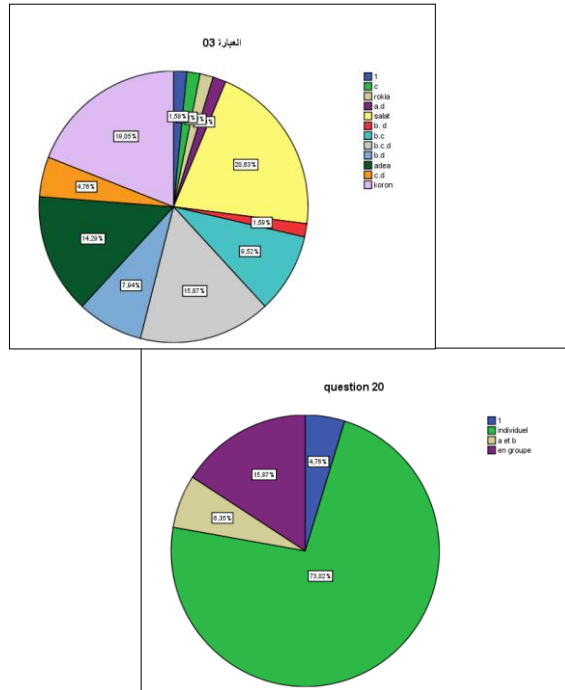
رقم العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(إختبار χ^2 الفروقات)	متوسط الفروق	قيمة "T"
05	2,89	,363	185,905	2,889	89,405
08	2,46	,561	51,619	2,460	49,252
09	2,32	,641	33,333	2,317	40,606
12	2,78	,488	131,619	2,778	63,884
13	1,86	1,198	175,524	1,857	17,400
20	2,33	,800	158,571	2,333	32,740

مستوى الدلالة 0.01

مصفوفة الفروق داخل عبارات الاستبيان المتعلقة بمدى فعالية ممارسة الشعائر الدينية

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(إختبار χ^2 الفروقات)	متوسط الفروق	قيمة T"
04	3,14	1,883	59,333	3,143	18,731
07	4,10	1,786	87,143	4,095	25,734
11	6,29	2,576	329,873	6,286	27,386
16	4,41	2,129	51,524	4,413	23,266
19	2,14	,666	341,143	2,143	36,122

نموذج عن المدرجات الدائرية الموافقة للتكرارات والنسب المحسوبة:



من خلال المعطيات الكمية المحسوبة والنسب المبينة في الجداول والمدرجات الدائرية أعلاه نستخلص ما يلي:

نتيجة 2&1:

✓ ممارسة الشعائر الدينية دون غيرها عند أغلبية الرياضيين الجزائريين خاصة قبل المنافسة

- ✓ أهمها شعيرة الصلاة ثم قراءة القرآن، والأدعية
- ✓ الإقبال على ممارستها في تزايد وبحماس ورغبة
- ✓ تتم الممارسة غالبا بصورة فردية

نتيجة 3:

- ✓ اكتساب الثقة بالنفس، والإحساس بالأمان والطمأنينة
- ✓ الرفع من العزيمة والإحساس بالارتياح خاصة قبل المنافسة
- ✓ لا تمارس نتيجة ضغوط خارجية كضغط الأنصار أو الإعلام مثلا
- ✓ تخفيض مستويات التوتر وقلق المنافسة، بزيادة درجة التركيز والتحكم في الأداء الجيد

فحسب يالوين "... زيادة عن مجرد عرض، فقد حقق الرياضيون عملا مقدسا في نهاية الأمر، فأصبحت ألعاب القوى مثلا شيئا يزيد عن مجرد نشاط بسيط يرى بين العديد من الممارسين، بل يحقق أيضا جانبا شعائريا يضمن توازنا توافيقا بين الجسد والروح... (Yalouin.N 1998)

الخلاصة:

مما سبق نستخلص أن هناك وجود إقبال واسع وبنسبة تفوق 87% على ممارسة الشعائر الدينية بمختلف صُوَرها خاصة الصلاة بالدرجة الأولى ثم الأدعية وقراءة القرآن مقارنة بالشعائر الغير دينية كالطقوس السحرية وغيرها خاصة قبل المنافسة الرياضية كوسيلة للاستعداد النفسي والروحي للرياضي بالإضافة إلى إبراز الآراء والاتجاهات حول الظاهرة المدروسة من حيث كيفية الاستعمال، الإقبال، الإدراك القناعة والإيمان بأهميتها العميقة في ذات الفرد سواء سرا أو جهرا في مجموعة أو على الأفراد، ومدى الفعالية والتأثير الإيجابي لهذه الشعائر على التخلص من الضغوطات النفسية العديدة المؤثرة سلبا على الأداء الجيد للرياضي، وبالتالي ضعف المردود وتراجع المستوى هذا طبعا وفق للخصوصيات الفردية والبعد الثقافي والاجتماعي للمجتمع الجزائري، والإيمان بمفعولها

الإيجابي للحد من هذه الإنفعالات بهدف التحكم في أسبابها لبلوغ التوازن والتوافق الذاتي البدني والروحي وبالتالي تحسين السلوك، وجعل هذه الممارسة قاعدة إستراتيجية ذات فعالية لمواجهة ضغوطات المنافسة في التحضير النفسي من ناحية الثقة بالنفس، الإحساس بالأمن والطمأنينة، الاسترخاء، التركيز أكثر، الانتباه وتطوير المهارات والقدرات العقلية، فلقد تبيّنت الصورة بأكثر وضوح من حيث العلاقة الأزلية القائمة بين الروح والبدن، فالجسد وعاء الروح المدرك للحقائق والمؤهّل للاستقامة والتوازن الذاتي للفرد والمجتمع، بمعنى أن الجسم وسيلة لتبليغ مقاصد الروح..، ما إن أستغل بتنمية حقيقية وتطور سليم، وفق المنهج السامي، والآيات الدالة على ذلك عديدة في شأن ممارسة الرياضة مهما كان مستواها وتخصصها إعتقاداً على التركيز والاهتمام بالبعدين الجسمي والروحي في بناء الأبطال، قصد تهذيب النفس والرفي بها إلى المراتب العليا من الجدّ، التحمل، الصبر، المثابرة الشجاعة، والإقدام دون توتر وإضطراب نفسي، لبلوغ أهدافها المادية والمعنوية وإنجاز الفوز والانتصارات، وكل هذا يتأتى من العناية الفائقة بالناشئة وبإكتشاف القدرات والمهارات الفردية والمواهب قصد الانتقاء والتوجيه الصائب، فبالاهتمام وممارسة هذه القيم الروحية والوطنية يمكن التخلص من المعوقات والاضطرابات النفسية السالفة الذكر وإكتساب الارتياح، الإرادة والعزيمة القوية، مع زيادة التركيز خلال مراحل المنافسات الرياضية عامة والاحترافية خاصة قصد تحقيق المبتغى من المردود والنتائج القياسية المرجوة.

الهوامش العربية:

- 1- القرآن الكريم.
- 2- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضة المدخل التاريخ الفلسفة ط2 دار الفكر العربي مصر 1998.
- 3- أبو حامد بن محمد بن احمد الغزالي، أحياء علوم الدين، طبعه عيسى البابي الحلبي 1957.
- 4- أحمد فؤاد الاهواني، ترجمة كتاب النفس لأرسطو، دار المعارف 1954 القاهرة.
- 5- أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات، دار الفكر العربي ط2 القاهرة 1997.
- 6- إبراهيم أحمد سلامة، الاختبارات والقياس في التربية البدنية، دار المعارف الإسكندرية 1985.
- 7- البحري.أ.ر، اختبار حالة وسمة القلق للكبار، سلسلة الاختبارات البسيكولوجية المصرية المقننة، مكتب النهضة لقاها 1984.
- 8- الخطيب ج، تعديل السلوك، القوانين والإجراءات، جمعية عمال المطابع التعاونية عمان الأردن 1987.

- 9- أسامة كامل راتب، أنماط الجسم دار الفكر العربي القاهرة 1994.
- 10- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي تطبيقات ومفاهيم 1990.
- 11- إيلاء رياض المسدي، مساهمة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية، مهارة الضربة الساحقة بالكرة الطائرة، مجلة علوم وفنون جامعة حلوان العدد الثاني 1994.
- 12- أحمد عزت رايح، أصول علم النفس، طبعة 11 دار المعارف القاهرة 1977.
- 13- أحمد عبد العزيز سلامة، الدافعية والسلوك، دار الشروق، بيروت 1988.
- 14- أحمد عبد العزيز سلامة وعثمان نجاتي ترجمة، الدافعية والانفعال لـ ادوارد.ج. فوري، دار الشروق بيروت 1988.
- 15- المهدي بن عبود، 2004.
- 16- عفيف عبد الفتاح، روح الدين الإسلامي، ط25 دار العلم للملايين بيروت 1985.
- 17- عبد المنعم الميلادي، الصحة النفسية مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية 2003.
- 18- عبد الرحمن عيسوي، الإرشاد النفسي، دار المعرفة الجامعية الأزرايطية، مصر 1999.
- 19- عبد الرحمن عيسوي، الأمراض النفسية وعلاجها، دار المعرفة الجامعية، الأزرايطية، مصر 2002.
- 20- علي كمال، العلاج النفسي قديما وحديثا، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ط1 بيروت 1994.
- 21- عبد الرحمن عدس، أساسيات البحث التربوي، دار الفرقان الجزائر 1993.
- 22- عبد الحفيظ مقدم، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والإختبارات، دم.ج الجزائر 1993م.
- 23- عبد الرحمن العيسوي، الاضطرابات النفسية، دار الراتب الجامعية 2000 بيروت.
- 24- فرويد، الكف والعرض والقلق، ترجمة عثمان نجاتي ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1985.
- 25- لندال ل. دافيدوف، مدخل علم النفس ترجمة سيد طواب وآخرون دار ماكجروهيل ط2، 1984.
- 26- محمد صبحي حسانين، أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين الطبعة الأولى، دار الفكر العربي القاهرة 1995.
- 27- محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية الجزء الثاني الطبعة الثالثة دار الفكر لقاهرة 1996.
- 28- محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر ط1 القاهرة 1999.
- 29- نعيم الرفاعي، 1969.
- 30- حسن حامد عطية، خلق الإنسان بين العلم والقرآن، الطبعة الأولى مؤسسات عبد الكريم بن عبد الله، تونس 1987.
- 31- حمزة الحمزاوي، 2004.
- 32- خير الدين علي عويس، دليل البحث العلمي دار الفكر العربي القاهرة 1999.
- 33- زهران حامد عبد السلام، التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب القاهرة 1982.
- 34- زهران حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب الطبعة الثانية 1977.

الهوامش الأجنبية:

- 35- American dietetic : association, nutrition for physical fitness, and athletic performance for adults, technical support paper, Jam dieted association, 1987.
- 36- Bailey. D.A, Carter. J.E.L, Mirwald R.L, (1982): Somatotype of Canadian men & women Human biology.
- 37-Bakker, Fe, Whiting H.T.A 1992 : psychologie et pratique sportives.
- 38- Bloch. H 1993 " Grand dictionnaire de psychologie", Larousse Paris.
- 39- Becanon. G 1993 "Manuel de psychopathologie", édition DUMOND Paris
- 40- Broomfield J, Sigerseth P 1965 : Anatomical and physiological differences between sprint and middle distance swimmers at the university level. J Sport Med Phys-Fitness,
- 41- De Gary Al, Levinel, Carter J.E.L, eds 1974: Genetic and anthropological studies of Olympic athletes. New York, academic press, 1974
- 42- Dictionnaire de psychologie, librairie la rousse, paris 1967
- 43- Fontaine. O et Rogement. J 1984 "les thérapies comportementales, approche théorique" édition techniques – encycl – Med – Chir (Paris France ychiatry.
- 44- G. le bon : la civilisation des arabes SNED 1969
- 45- H. laoust : la politique de Ghazali, librairie orientaliste, 1970,
- 46- H.Bergson : essai sur les données Immédiates de la conscience, conclusion, P.U.F 1948
- 47- J.Piaget : La Psychologie de l'Intelligence, A.Colin, 1976
- 48- J. Dreer: dictionary of psychology.
- 49- Kretschmer. E –1951: le problème scientifique et physiologique du type constitutionnel morpho- physiologie humaine n° : 10.
- 50-Missoum.G & Thomas.R ; Psychologie à l'usager des STAPS' Ed.
- 51- M.Ruchlin : Les méthodes en psychologie, conclusion, que sais- je ? 1971.
- 52- Nobert. S : 1989 "Dictionnaire encyclopédique de psychologie" Édition Bordas. Paris.
- 53- Pierre Par le bas, Bernard Cytters 1992, Statistiques appliquées aux activités physiques et sportives – Collection, études et formation I.N.S.E.P Publication.
- 54- Rioux. G et Thill. E 1983 ;- Compétition sportive et psychologie – Ed Vigot.
- 55- Raymond Thomas : Préparation psychologique du sportif, Ed : Vigot 1991.
- 56- Weinberg. R.S – Gould. D, Tradition, pull Des haies : de fondation of sport and exercice psychologie. Psychologie du sport et de l'activité physique – Ed : Edisem - Vigot. 1997.