

تأثير تمارين الاسترخاء في تحسين تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه.

The effect of relaxation exercises in improving the concentration of attention of the karate.

خلافي طارق¹، دشري حميد²

¹ جامعة محمد خيضر، مخبر دراسات وبحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/ بسكرة/ Tarek.khallafi@univ-biskra.dz

² جامعة محمد خيضر، مخبر دراسات وبحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/ بسكرة/ h.dechri@univ-biskra.dz

تاريخ النشر: 2023/07/24

تاريخ القبول: 2023/06/13

تاريخ الاستلام: 2023/02/15

ملخص:

تهدف هذه الدراسة للكشف عن تأثير تمارين الاسترخاء في تحسين تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه (فئة 15-17 سنة) لنوادي أم البواقي، حيث تم استخدام المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما 25 رياضيا، استخدم الباحث حزمة من تمارين الاسترخاء، واختبار (d2) لقياس مستويات تركيز الانتباه، ومن أجل الإجابة على تساؤلات البحث ومحاولة تحقيق فرضياته وأهدافه. وبعد جمع المعطيات وأجراء التحاليل والمعالجة الإحصائية أشارت أهم النتائج إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبارات البعيدة لصالح المجموعة التجريبية. وكانت أهم التوصيات: - يجب أن تسبق تدريبات تركيز الانتباه حالة من الاسترخاء. - ضرورة إخضاع الرياضيين قبل المنافسة إلى حزمة من تمارين الاسترخاء وذلك قصد الرفع من مستويات تركيز الانتباه لديهم وهذا ما ينعكس على الأداء الجيد أثناء المنافسة. - من الأفضل تطبيق تمارين الاسترخاء من قبل مختصين في التحضير النفسي الرياضي. - ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف الرياضات وخاصة الرياضات القتالية منها. الكلمات الدالة: الاسترخاء، تركيز الانتباه، الكاراتيه.

Abstract:

This study aims to reveal the effect of relaxation exercises in improving the concentration of attention of the karate athlete (class 15-17 years) of Umm El-Bouaghi Clubs, where the experimental approach was used due to its suitability to the nature of the study by using the experimental design of two equal groups, one experimental and the other a control, each of 25 athletes. The researcher used a package of relaxation exercises, and the (d2) test to measure levels of attention concentration, in order to answer the research questions and try to achieve its hypotheses and objectives. After collecting data and conducting statistical analyzes and processing, the most important results indicated that there are statistically significant differences in the level of attention focus between the post-tests in favor of the experimental group. The most important recommendations were: Attention concentration exercises must be preceded by a state of relaxation. - The necessity of subjecting the athletes before the competition to a package of relaxation exercises, in order to raise their levels of concentration, and this is reflected in the good performance during the competition. - It is better to apply relaxation exercises by specialists in sports psychological preparation. - The need to pay attention to the psychological aspect of athletes, especially in the younger groups in various sports, especially combat sports.

Keywords: relaxation, focus of attention, karate.

مقدمة:

يعد التقدم الذي وصلت إليه الرياضة في القرن الحالي انعكاس لمدى الاهتمام بها في كل العالم سواء بالنسبة للاعبين أو المدربين، وقد يكون من أبرز جوانب الاهتمام بالرياضي هو الجانب النفسي، إذ حقق علم النفس الرياضي تقدماً واضحاً في العقدين الماضيين وانعكس ذلك في التطور الواضح للبنية المعرفية والتوظيف العملي والاستفادة من علم النفس الرياضي في الإنجاز والتميز، فالرياضي يتعرض للعديد من الضغوط النفسية والاجتماعية سواء في فترات المنافسة أو فترات التدريب ومنه يأتى أثر على أدائه الرياضي، لذا وجب إعداد الرياضي إعداداً نفسياً جيداً وذلك عن طريق تحسين وتطوير مهاراته النفسية والعقلية.

فبرنامج تدريب المهارات النفسية عملية فردية تتضمن مجموعة من الطرق والأساليب المختارة لاكتساب المهارات النفسية التي يحتاج إليها الرياضي، ولا يوجد نمط ثابت لبرنامج تدريب المهارات النفسية يناسب جميع الرياضيين، وإنما ينظر إلى كل البرامج في عملية فرضية يتأسس على الحالة النفسية للرياضي ونوع الرياضة التي يمارسها، وعند تصميم برنامج تدريب نفسي ناجح من الأهمية التمييز بين مهارات التدريب النفسي وطرق تدريب المهارات النفسية، فالصفات النفسية تحتاج إلى تطوير وتنمية، أما طرق تدريب المهارات النفسية فبمقابلة أدوات تستخدم لتحسين المهارات النفسية مثل بناء الأهداف، التصور العقلي، التحدث مع الذات وتركيز الانتباه (عكلة سليمان الحوري، 2019، ص 15، 16)، فجميعها مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة.

ولعله من أبرز هذه المهارات مهارة تركيز الانتباه لما لها من أهمية أثناء الأداء الرياضي. ويشير بعض العلماء في علم النفس الرياضي إلى أنه من الواجب على المدربين الرياضيين ألا تخفى عليهم فكرة أن التركيز يقوم بالتأثير بصورة سلبية في حالات حمى البداية، إذ أنه تم الملاحظة بحدوث نقص في مستويات قدرات الرياضيين على التركيز، بالإضافة إلى حدوث حالات من الشرود الذهني والتعرق المصاحب لقلة الاستعداد لأداء الأنشطة الرياضية.

فخاصية تركيز الانتباه في المجال الرياضي تعتبر سمة دائمة التغيير، وتعتبر بأنها سمة مرتبطة بالمواقف الرياضية المتعددة والعوامل المؤثرة فيها، فأحياناً تتميز بالشدة وأحياناً أخرى تتميز بالتشتت، وفي أوقات متعددة يتم القيام بتحويل تركيز الانتباه وتشيتته بناء على أهداف رياضية مختلفة ومتعددة في اتجاهات متنوعة، والذي من الممكن أن يؤدي إلى وقوع الرياضيين في الأخطاء الفنية أو التكتيكية بأسلوب سلس للغاية.

وتعد تقنية تدريب الانتباه أو التركيز هي إحدى الأساليب الحديثة في الموجة الجديدة من موجات العلاج النفسي المعرفي، وتقنية تدريب الانتباه ببساطة هي مجموعة من تدريبات زيادة اللياقة العقلية، تتم بمساعدة المعالج النفسي أو حتى بمساعدة تسجيل صوتي، حيث يتبع الرياضي التعليمات فيستمع إلى عدة أصوات في نفس الوقت مثال صوت زقزقة عصافير وصوت دقات الساعة وصوت الأذان أو أجراس الكنيسة أو غير ذلك من أصوات، ثم يتبع التعليمات محاولاً انتباهه وتركيزه بين الأصوات المتزامنة من صوت إلى الآخر بنمط منتظم (Wells, 1990, p280)، ولقد أكد علماء النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات ونظراً لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضي على تركيز انتباهه في غضون عملية التدريب حتى يكون العمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في غضون المنافسات (سحر مصطفى البب، 2014، ص 24).

أولاً: التعريف بالبحث:

1. مصطلحات البحث:

1.1. الاسترخاء:

التعريف الاصطلاحي: يمثل الاسترخاء بوجه عام أحد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر والقلق كما يميز بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة من السكون وإغفال الحواس (محمد العربي شمعون، 1996، ص 168).

التعريف الإجرائي: الاسترخاء هو مهارة من المهارات النفسية الأساسية يأتي على قمة هرم مهارات الإعداد للأداء، فلتمارين الاسترخاء دور مهم وفعال في تحضير الرياضي لأداء المنافسة عن طريق الرفع من مهارات الأداء لديه.

1.2. تركيز الانتباه:

التعريف الاصطلاحي: هو اصطلاح يشار به إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين تنصب عليه الطاقة العقلية وتتجه صوبه (عبد الودود أحمد الزبيدي وآخرون، 2019، ص 156).

التعريف الإجرائي: تركيز الانتباه هي مهارة من المهارات النفسية الأساسية تأتي على قمة هرم مهارات الأداء فنتائج الرياضيين في المنافسات وخاصة في منافسات الرياضات القتالية وبصورة أدق، في رياضة الكاراتيه له أهمية قصوى في تحديد نتائج المنافسة.

1.3. الكاراتيه:

التعريف الاصطلاحي: "karaté": كلمة يابانية، = Budo طريقة القتال اليدوي Te عارية "Kara جذورها التاريخية في الصين fan-quan، وفي أوكيناوا وOkinawaté والتي تم تقنينها في اليابان في النصف الأول من القرن العشرين (Roland Habersetzer، 2004، p326).

التعريف الإجرائي: الكاراتيه: هو رياضة من الرياضات القتالية التنافسية وهي نوعان: الكاتا، والكي ميتي (أي النزال مع رياضي آخر من نفس الوزن، ويتم ذلك فوق البساط وبحضور حكام مختصين).

2. الإشكالية:

لقد أصبح واضحاً أن تطوير وتنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية وأن المهارات مثل التصور العقلي، تركيز الانتباه والاسترخاء أو الاسترجاع العقلي وغيرها من المهارات النفسية أخرى، يجب التخطيط لتنميتها مثل المداومة، القوة، السرعة والمرونة من خلال برنامج طويل المدى، وأن التكامل في الإعداد أو التحضير للمنافسات بصفة خاصة في المراحل الأولى يجب أن يهدف إلى التكامل في المهارات البدنية و المهارية إلى جانب النفسية والانفعالية، حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في المنافسات وإغفال مثل هذا التكامل في الإعداد يعيق الوصول إلى المستويات العالمية، فهناك استراتيجيات للمهارات النفسية غالباً ما يستخدمها ذوي المستويات العليا من الرياضيين لمساعدة أنفسهم على المنافسة والنجاح الرياضي.

ويتجلى هذا عن طريق وضع خطط مفصلة للمنافسة، التركيز كلياً على الأداء المقبل، وحجب الأفكار والأحداث غير ذات الصلة، تنظيم وإدارة مستويات الإثارة، وإظهار مستوى الثقة بالنفس، كل هذا يظهر عن طريق وسائل تحسين تركيز الانتباه (علي جاسم، 2022، ص 52-53-54).

ويمكن زيادة تركيز الانتباه عن طريق ممارسة التدريب على الاسترخاء بأنواعه المختلفة، حيث أن التدريب على الاسترخاء يعزل العقل عن المثيرات غير المرتبطة بالرياضة، وكذلك عن العوامل المشتتة التي تضر بالأداء الجيد للاعبين، ويعد الاسترخاء التعاقبي والاسترخاء عن طريق التنفس من أفضل أنواع الاسترخاء المستخدمة في تحسين ورفع مستويات تركيز الانتباه لدى الرياضيين (محمد بني يوسف، 2014، ص292).

وتهدف تدريبات التركيز إلى زيادة اللياقة العقلية، والسيطرة على الانتباه، وليست تظهر فوائدها إلا بعد تدريبات منتظمة لمدة أسبوعين حتى أربعة وربما ثمانية أسابيع، وليست التدريبات سهلة كما قد يظن البعض إنما تمثل تحدياً للمتدرب يستطيع إن اجتازه أن يزيد ويطور قدراته وملكاته العقلية فيصبح قادراً على تركيز انتباهه وتوسيع وتضييق مجاله فضال عن المرونة المتمثلة في القدرة على تحويل بؤرة تركيز الانتباه من هدف إلى آخر بسلسلة أكبر كلما مورست التدريبات أكثر، أي أنها تدريبات شاقة كتدريب العضلات ولكن العضلة هنا توجد في المخ (Wells, 2007, p25)، وفي نفس الصدد يشير (دنفر) خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالباً ما يتقرر مصير مباراة أو منافسة من خلال الأخطاء الصغيرة، التي في الكثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1997، ص285).

ولتحسين ورفع مستوى تركيز الانتباه ضاعف الباحثون من جهدهم قصد إيجاد طرق وأساليب عديدة تسمح للرياضيين بالتكيف والتحكم في انعكاسات تركيز الانتباه ومن بين هذه الأساليب أسلوب الاسترخاء وهي مهارة إعداد أو تحضير لرفع أو تحسين مهارات الأداء.

إذ أن الهدف منه هو تدريب العقل على السيطرة على العمليات الحيوية وعلى التفكير لكي يصل اللاعب أو الرياضي إلى درجة عالية من الهدوء والتحكم في النفس والجسم. من أجل ذلك قمنا في هذا البحث بوضع مجموعة من تمارين الاسترخاء تهدف إلى زيادة تركيز الانتباه للاعب الكاراتيه قبل المنافسة، وعليه برزت مشكلة الدراسة والسؤال العام التالي:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية؟

ويندرج تحت هذا التساؤل العام عدة تساؤلات فرعية:

التساؤل الجزئي الأول:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبارات القبلية لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية؟

التساؤل الجزئي الثاني:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة؟

التساؤل الجزئي الثالث:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية؟

3. فرضيات الدراسة:

3.1. الفرضية العامة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبارات البعيدة لصالح المجموعة التجريبية.

3.2. الفرضيات الجزئية:

3.2.1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبارات القبلية لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

3.2.2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة.

3.2.3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية.

4. أهداف الدراسة:

في ضوء الإطار المرجعي لمشكلة البحث وأهميته وضع الباحث مجموعة من الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها كالتالي :

- إلقاء المزيد من الضوء على مفهوم الاسترخاء وتركيز الانتباه من حيث نشأتهما وتطورهما وخلفيتهما النظرية، كما تهدف هذه الدراسة إلى تعزيز الدراسات القليلة في مجال علم النفس الرياضي وذلك من خلال دراسة المهارات العقلية الأساسية.

- تحسين مهارات الأداء وعلى رأسها مهارة تركيز الانتباه طريق استخدام تمارين الاسترخاء قبيل المنافسة.

- زيادة القدرة على ضبط الأنشطة المعرفية، بما في ذلك التركيز، واستخدام الاسترخاء بفعالية في خفض الاستجابات العدوانية (هلا السعيد، 2021، ص 70).

- معرفة وتحديد مستويات تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه ومحاولة إيصال لاعب الكاراتيه إلى منطقة الطاقة الذهنية المثلى لتحقيق أداء ناجح.

- استبعاد التفكير السلبي والأفكار المشوشة، وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس بالرفع من تركيز الانتباه.

5. أهمية الدراسة:

إن أهمية الدراسة الحالية تكمن في زيادة تركيز الانتباه عن طريق ممارسة تمارين الاسترخاء بأنواعها المختلفة، حيث أن الاسترخاء يعزل العقل عن المثيرات غير المرتبطة بالرياضة، وكذلك عن العوامل المشتتة التي تضر بالأداء الجيد للاعبين، وتسلب هذه الدراسة الضوء على أهمية مهارة تركيز الانتباه خاصة في الرياضات القتالية لما لها من دور في الحصول على أفضل النتائج. حيث تمثل مهارة الاسترخاء الجزء الأساسي في التحسين والرفع من تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه، أين تساعد تمارين الاسترخاء الرياضي في وصول الرياضيين إلى أفضل ما لديهم من قدرات ومهارات ذهنية وذلك من خلال استخدام قبل المنافسة مباشرة.

6. الدراسات السابقة والمساهمة :

6.1. الدراسة الأولى: دراسة صغيري بلال، إيدير حسان، بعنوان "أثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم"، تهدف هذه الدراسة للكشف عن أثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، حيث تم استخدام المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما 24 لاعباً واستخدم الباحث برنامجاً لتركيز الانتباه ومقياس إدراك الضغط من أجل الإجابة على تساؤلات البحث ومحاولة تحقيق فرضياته وأهدافه. وبعد جمع المعطيات وإجراء التحليلات والمعالجة الإحصائية أشارت أهم النتائج إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة، والتجريبية بعدد في درجة الضغط النفسي، لتركيز الانتباه أثر إيجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم، وكانت أهم التوصيات هي ضرورة مراقبة الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر وكذلك مراقبة تصرفات اللاعبين وسلوكهم وقياسها بمقاييس سوسيوميترية قبل المنافسات الرياضية، وجب بناء برنامج التحضير نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية، كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.

6.2. الدراسة الثانية: دراسة العربي محمد، بعنوان "التدريب باستعمال وسائل مساعدة لتحسين تركيز الانتباه والارتقاء الجانبي لدى حراس المرمى في كرة القدم"، هدفت الدراسة إلى معرفة دور بعض الوسائل المساعدة في التدريب من أجل تحسين تركيز الانتباه ومهارة الارتقاء الجانبي لدى حراس المرمى، فئة أقل من (17) سنة. وقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، حيث ضمت عينة الدراسة (10) أفراد، وتم استعمال شبكة تركيز الانتباه واختبار مهارة الارتقاء الجانبي الأرضي (ركلة الجزاء). وبعد المعالجة الإحصائية للمعطيات تبين أنه توجد فروق دالة إحصائية في تركيز الانتباه ومهارة الارتقاء الجانبي الأرضي ولصالح العينة التجريبية. في الأخير أوصت الدراسة بضرورة الاعتماد على الطرق الحديثة والمبتكرة في التدريب، خاصة مع الفئات السنية.

6.3. الدراسة الثالثة: دراسة نبيل خضراوي، بوجمعة شوية، بعنوان "استخدام بعض المهارات العقلية (التصور العقلي - تركيز الانتباه - الاسترخاء) في المجال الرياضي" هدفت الدراسة إلى تعريف بعض المهارات العقلية، ولقد تناولها العديد من الباحثين في المجال الرياضي في محاولة للتعرف على العلاقة بين هذه القدرات ومستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة، ويعتبر الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة واللازمة للتفوق في العديد من الأنشطة الرياضية. وفي هذا الصدد عرف التصور العقلي على أنه لب عملية التفكير الناجحة وعبرة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات كما يعتبر تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة والتي تساعد اللاعب على تطوير حركاته المختلفة فهو يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية، ويعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية. ويمثل الاسترخاء وسيلة لخفض التوتر ويعتبر القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للتصور العقلي وتركيز الانتباه.

6.4. الدراسة الرابعة: دراسة واضح احمد الأمين، بن نعجة محمد، بن رابح خير الدين، بعنوان "دراسة أثر الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية على تركيز الانتباه لدى الناشئين في كرة القدم"، يهدف هذا البحث لمعرفة الفروق الموجودة بين الناشئين في الضغوط النفسية وفي تركيز الانتباه حسب مركز اللعب لدى لاعبي الأواسط، وكذا معرفة نوع العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وتركيز الانتباه ولتحقيق ذلك قام الباحث بإعداد استبيان للضغوط النفسية بالنسبة للناشئين الرياضي، وكذا تطبيق اختبار شبكة تركيز الانتباه من أجل قياس مستوى تركيز الانتباه، وقد بلغ حجم العينة 180 لاعب في فئة الأواسط في فرق الجهة الغربية لكرة القدم في الجزائر، وقد تم التأكد من الأسس العلمية لأدوات البحث المعتمدة (الصدق، الثبات، الموضوعية). وقد أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفي تركيز الانتباه حسب مركز اللعب، وأن هناك علاقة عكسية بين الضغوط النفسية وتركيز الانتباه لدى

أواسط كرة القدم حيث هناك علاقة عكسية بين ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية وتركيز الانتباه وبين ضغوط الدراسة وضغوط تنظيم وقت الناشئ وتركيز الانتباه وضغوط التدريب الزائد والاتصال مع المدرب وتركيز الانتباه.

6.5. الدراسة الخامسة: دراسة لعياضي عبد الحكيم وبودريالة عبد الرؤوف. 2019. بعنوان "دور تقنيات الاسترخاء في تسير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة." هدفت دراستنا إلى مدى مساهمة تقنيات الاسترخاء في ضبط التوتر النفسي، ومدى مساعدة تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الايجابية، ومستوى مساهمة التدريب الاسترخائي على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية. وتكون مجتمع الدراسة من 36 لاعب صنف (أواسط) موزعة على 2 أندية الناشطة في القسم الثاني هواة (اتحاد البرج) والقسم الولائي (نجم البرج). وتم اختيار عينة عشوائية مقصودة شملت من 36 لاعب صنف (أواسط) من مجتمع الدراسة موزعة على الأندية السالفة الذكر، حيث تم إجراء الدراسة على مستوى بعض أندية ولاية برج بوعريج 24 مارس 2016 إلى غاية 25 أبريل 2016. وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي مع استخدام أداة الدراسة الرئيسية وهي الاستبيان. ومن أهم النتائج المتوصل إليها: - ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف الرياضات وخاصة في كرة القدم - إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين. - ضرورة وضع طبيب نفسي متخصص لكل فريق لمتابعة الحالة النفسية لكل اللاعبين. - مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس نفسية خاصة.

6.6. الدراسة السادسة: دراسة زروقة لطفي، قندوز هشام، بعنوان "دور بعض الرياضات القتالية في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (دراسة ميدانية لنادي الكاراتيه- الجودو - الكونغ فو بالمسيلة)" هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور بعض الرياضات القتالية في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين. حيث اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، وشمل مجتمع الدراسة على ثلاث نوادي (الكاراتيه _ الجودو _ الكونغ فو) يمثلون ولاية المسيلة أما عينة الدراسة تمثلت في 10 لاعبين من كل نادي. واستعمل الباحثان مقياس العدوان الرياضي العام ويتضمن أربعة محاور وهي: (التهجم أو الاعتداء _ العدوان اللفظي _ سرعة الاستثارة _ العدوان غير مباشر). وأسفرت نتائج الدراسة إلى: - للرياضات القتالية دور في التقليل من سلوك التهجم أو الاعتداء لدى المراهقين. - للرياضات القتالية دور في التقليل من سلوك العدوان اللفظي لدى المراهقين. - للرياضات القتالية دور في التقليل من سلوك سرعة الاستثارة لدى المراهقين. - للرياضات القتالية دور في التقليل من سلوك العدوان غير مباشر لدى المراهقين. - ومنه للرياضات القتالية دور في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين.

6.7. مناقشة الدراسات السابقة والمساهمة:

بعد القيام بمسح الدراسات السابقة واختيار الأنسب منها لموضوع دراستنا يجب الوقوف على بعض النقاط أو ما يعرف منهجيا بأوجه التشابه والاختلاف، حيث نجد أن هناك اختلاف بين أنواع عينات هذه الدراسات السابقة فمنهم من اهتم بفئة الأكبر فقط ومنهم من سلط الضوء على فئة الطفولة أما ما تطرقنا له في موضوع دراستنا فقد كانت فئة 15-17 سنة، وهذا لما لها من أهمية نفسية وفيزيولوجية في عمر الانسان.

ونجد أيضا أن هناك تباين بين استعمال المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، ولقد عمدنا في موضوع دراستنا على استعمال المنهج التجريبي والذي يستخدم فيه مجموعة من تمارين الاسترخاء تطبق على المجموعة التجريبية، والمتكونة من 25 رياضيا قبل بدء المنافسة، أما المجموعة الضابطة فهي أيضا مكونة من 25 رياضيا وتعمل وفق برنامجها التحضيري العادية للمنافسة.

كما أن العديد من الدراسات هدفت إلى إبراز أهمية المهارات النفسية، خاصة مهارة الاسترخاء ومهارة تركيز الانتباه، فهناك مجموعة من الدراسات عنت بالبحث في الفروق في تركيز الانتباه بين عينات مختلفة أو علاقته بمتغيرات أخرى في الأداء الرياضي، ومجموعات أخرى سلطت الضوء على مهارة الاسترخاء ودورها في التحضير للأداء الرياضي، ومن هنا جاءت دراستنا لتدمج بين مهارتي الاسترخاء وتركيز الانتباه. ومدى تأثير تمارين الاسترخاء في تحسين تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه قبل المنافسة للفئة العمرية 15-17 سنة لنوادي الكاراتيه، لولاية أم البواقي. وذلك باستخدام المنهج التجريبي.

ثانيا: الإطار النظري للدراسة:

1. تركيز الانتباه: يعرف (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر) التركيز بأنه "حالة من حالات الاستعداد الرياضي، فيجب أن يكون الرياضي قادرا على طرد كل ما يشتت الانتباه وأن يركز على أساسيات الأداء المطلوبة منه" (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد، 2004 ص59).

فالتركيز حالة موجودة وجوهية يدركها جميع الرياضيين على أنها شرط أساسي لإنجاز النتائج الرياضية الجيدة، وهو الإدراك النوعي غير المتذبذب لموضوع معين من أجل عزل سريع لموضوعات أخرى.

كذلك فإن تدريبات السيطرة على الانتباه تساعد في عملية الانتقال من الانتباه الضيق إلى الانتباه الواسع، إذ تلعب صفة التركيز دورا مهما في المجال الرياضي، فهي تعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في مستوى الأداء المهارى (عبد الودود أحمد الزبيدي وآخرون، 2019، ص157)، ويمكن أن نقسم من حيث النوع إلى بعدين أساسيين:

1.1. البعد الأول: سعة الانتباه والذي ينقسم إلى الانتباه الواسع والانتباه الضيق .

1.2. البعد الثاني: اتجاه الانتباه والذي ينقسم إلى الانتباه الداخلي والانتباه الخارجي (هناء شحاته أحمد عبد الحافظ، 2018، ص228).

2. الاسترخاء: الاسترخاء مهارة نفسية تسهم في إعداد اللاعب ومساعدته في التصدي لمواجهة الضغوط كما يمكن الاستفادة منها في الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الشعور بالراحة النفسية أثناء عمليات تعلم المهارات الحركية الرياضية (محمد بني يوسف، 2014، ص268)، ويعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة من الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية (محمد العربي شمعون، عبد النبي جمال، 1996، ص74)، كما عرفه أسامة راتب وعلي زكي بأنه مقدرة اللاعب على التحكم والسيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر (محمد العربي شمعون، 1996، ص345) ويمكن أن نقسم الاسترخاء إلى نوعين هما:

1.2. الاسترخاء العضلي: ويقصد به انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب من غياب النشاط العضلي والتركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى الدرجة المناسبة من الاسترخاء (أسامة كامل راتب، 2000، ص22)

2.2. الاسترخاء العقلي: يأتي الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من الاسترخاء العضلي الذي يساهم في خفض التوتر العضلي وبالتالي خفض التوتر العقلي، وهو درجة من الاسترخاء العميق الذي يعمل على انخفاض التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق (ماجدة محمد إسماعيل، محمد العربي شمعون، 2001، ص204)، وللاسترخاء عدة أساليب أهمها الاسترخاء التصوري، الاسترخاء التعاقبي والاسترخاء الذاتي (محمد بني يوسف، 2014، ص268)، وتكمن أهمية تمارين الاسترخاء في خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة وكذلك أثناء وبعد المنافسة، تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي، العودة إلى نقطة الاتزان والتغلب على الحالات المصاحبة في اليوم

السابق عن المنافسة وكذلك الفترة الأولى من المنافسات، فالاسترخاء العضلي هو المدخل الرئيسي إلى الاسترخاء العقلي الناتج لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور الإيجابي (محمد العربي شمعون، 1996، ص 172).

3. الكاراتيه: يمكن اعتبار الكاراتيه في جوانبها المختلفة أنها تقنية قتالية وطريقة للدفاع عن النفس ورياضة تنافسية وطريقة قتالية ثقافية بدنية والكاراتيه هو فن ممارسة العقل والجسد لتعزيز صحتنا بشكل يومي، ولكن عند الضرورة يكون فن للدفاع عن النفس بدون سلاح (Emmanuel Akerman، 2007، p 23).

لكننا محرومون من أي مصادر تتعلق بظهور الكاراتيه، لا نعرف من أو كيف تم إنشاؤه وتطويره. فقط الأساطير القديمة المنقولة عن طريق المشافهة، في معظمها خيالية وتقريبية، تشهد على أصوله وهكذا تم ادخال تقنيات القتال الأولى في الهند من قبل الغرب ثم انتشرت إلى بقية آسيا، من قبل الرهبان البوذيين الذين استطاعوا ان يوفقوا بين دفاعهم الشخصي ومبادئ دينهم السلمي (FrankMorgan، 1976، p5)، ولقد تبنته بلدان جنوب شرق آسيا وعلى رأسها الصين.

ثالثا: الإجراءات المنهجية:

1. منهج البحث: يعتمد اختيار الباحث للمنهج الذي يستخدمه في دراسته على طبيعة بحثه وما يهدف إليه، وتركز أهداف البحث الذي بين أيدينا على معرفة تأثير تمارين الاسترخاء في تحسين تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه (فئة 15-17 سنة) لنادي ولاية أم البواقي، وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن "المنهج التجريبي" هو المنهج الملائم، ويعرف هذا المنهج على أنه تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للظاهرة وملاحظة نتائج التغير في الظاهرة موضوع الدراسة، ويعرف أيضاً بأنه استخدام التجربة في إثبات الفروض (محمد خليل عباس وآخرون، 2007، ص 79)، أين قمنا بإجراء الاختبار القبلي على المجموعتين في نفس الوقت، ثم قامت المجموعتين بتمارين الإحماء للاستعداد للمنافسة، بعدها قمنا بتطبيق تمارين الاسترخاء على المجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة عملت وفق برنامجها التحضيري العادية للمنافسة. ثم أعدنا الاختبار البعدي على المجموعتين معاً قبل بدء المنافسة مباشرة.

2. مجتمع وعينة البحث: يتمثل في رياضي الكاراتيه لولاية أم البواقي (فئة 15-17 سنة) المتأهلة للمنافسة الوطنية للشباب المقامة بولاية أم البواقي. عينة البحث تم اختيارها بالطريقة "القصدية" (العمدية) وتمثلت في مجموع النوادي المتأهلة للبطولة الوطنية وعددهم 50 رياضياً تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين.

2.1. خصائص العينة :

2.1.1. الممارسة الرياضية: تم احتساب سنوات الممارسة الرياضي في المجال من (01-06) سنة وهم مقسمون على النحو التالي: (01/02) سنة: 08 رياضي. (03/04) سنة: 26 رياضي. (05/06) سنة: 16 رياضي.

2.1.2. المستوى الدراسي لأفراد العينة: المستوى المتوسط: (24 رياضي)، المستوى الثانوي: (26 رياضي).

ولقد تم أخذ سنوات الممارسة بعين الاعتبار نظراً لأهمية هذا العامل في التدريب والمنافسة الرياضية.

3. الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية أيام 14-15/أكتوبر/2022، على مجموعة مكونة من 7 رياضيين فئة 15-17 سنة. وذلك أثناء البطولة الجهوية الكاراتيه بالقاعة المركزية المتعددة الرياضات لولاية أم البواقي، أين طبق عليهم اختبار (d2) لقياس مستوى تركيز الانتباه، وتم الاحتكاك بالعينة مباشرة. وكانت الاستفادة كبيرة من ذلك، أين أدركت كل ما يلزم من معاملات مع الاختبار، وكيفية التحكم فيه والتعامل معه ومع أفراد العينة بطريقة جيدة. إذ سمح لنا هذا الاحتكاك

المباشر بالعينة الاستطلاعية بالتحكم في كل صغيرة وكبيرة فيما يخص كيفية تطبيق هذا الاختبار والتأكد من الخصائص السيكو مترية لأدوات البحث ووضع التصور والإجراءات التنظيمية للدراسة الحقيقية.

4. متغيرات البحث:

4.1. المتغير المستقل: تمارين الاسترخاء.

4.1. المتغير التابع: تركيز الانتباه.

5. مجالات البحث :

5.1. المجال البشري: تمثلت في رياضي الكاراتيه لنادي ولاية أم البواقي المتأهلين للبطولة الوطنية (فئة 15-17 سنة) وهذا أثناء المنافسة الوطنية للشباب.

5.2. الإطار الزمني: في الفترة الممتدة للبطولة الوطنية أيام 28-29/أكتوبر/2022.

5.3. الإطار المكاني: القاعة المركزية المتعددة الرياضات لأم البواقي.

6. أدوات البحث:

6.1. أدوات جمع البيانات:

6.1.1. تمارين الاسترخاء:

تمارين الاسترخاء النفسي يعرف الاسترخاء النفسي من الناحية العلمية بأنه إراحة الأعصاب والحد من شدة التوتر العصبي والنفسي، بحيث تعمل تمارين الاسترخاء على تهدئة الأعصاب وحل المشاكل النفسية للأفراد، كما أنها من أهم وسائل للإعداد والتحضير النفسي للوصول بالرياضي إلى أحسن أداء قصد الحصول على أفضل النتائج. طريقة تمارين الاسترخاء النفسي:

- عضلات الرقبة: اسند رأسك إلى الخلف على المنطقة التي تستند عليها إلى أن تشعر بالتوتر في منطقتي الرقبة وأعلى الظهر، ثم أرجع رقبتك إلى الوضعية الطبيعية المريحة. حرّك رأسك تجاه صدرك إلى أن تشعر بحدوث توتر واشتداد في العضلات الأمامية للرقبة، ثم أرجع رأسك إلى الوضعية الطبيعية المريحة. عضلات الوجه: أغمس عينيك بشدة حتى تشعر بتوتر في المنطقة أعلى الوجه والجيّة، ثم أرخ عينيك تدريجياً وصولاً إلى الوضعية المريحة. اضغط على فكّيك وأسنانك بشدة حتى تشعر بتوتر، ثم استرخ وعد للوضعية الطبيعية. اضغط على شفتيك بشدة نحو الداخل حتى تشعر بتوتر وانشداد حول فمك، ثم استرخ وعد للوضعية الطبيعية. خذ نفساً عميقاً بواسطة أنفك، ثم احبس في صدرك لمدة عشر ثوانٍ كحدٍ أدنى، ثم أخرجه تدريجياً بواسطة أنفك وفمك. عضلات البطن: اقبض على عضلات بطنك نحو الداخل، واحتفظ بهذه الوضعية لعدة ثوانٍ، ثم استرخ وعد للوضعية الطبيعية.

- عضلات الظهر: اثن ظهرك محاولاً لمس أصابع قدميك بأصابع يديك حتى تشعر باشتداد في عضلات الظهر، ثم استرخ وعد بظهرك للوضعية الطبيعية.

- عضلات الفخذين: مدّ ساقيك وأبعدهما عن بعضهما قدر الإمكان حتى تشعر بتوتر وشد عضلي في منطقة الفخذين، ثم استرخ وعد للوضعية الطبيعية. ألصق ركبتيك ببعضهما، ثم أبعد رجليك قدر الإمكان حتى تشعر بالشد العضلي، ثم استرخ وعد للوضعية الطبيعية.

-عضلات الساقين: اثن قدميك نحو الأمام تجاه وجهك بحيث تشكّل الساق مع القدم زاوية قائمة حتى تشعر بالشّد العضليّ أسفل الساقين، ثمّ استرخ وعد للوضعية الطبيعيّة. اثن قدميك نحو الخلف تجاه رسغ القدم بحيث تشكّل الساق مع القدم زاويةً منفرجة، وحافظ على الوضعية لعدّة ثوانٍ حتى تشعر بالشّد العضليّ في المنطقة أعلى الساقين، ثمّ استرخ وعد للوضعية الطبيعيّة (إسلام فتحي، 2017، تمارين الاسترخاء النفسي، <https://mawdoo3.com/>).

6.1.2. اختبار (d2) لقياس مستويات تركيز الانتباه: وضع من طرف "رولف بيركن كامب" Rolf Brickenkamp ويشمل 14 سطرا مكونا من حرف d, p, أو تحت، أو خط فوق وخط تحت، ويجب أن نشطب حرف d بإشارة (/) الذي يحمل خطان إما فوق أو تحت، وإما خط فوق وخط تحت. أي يجب أن نشطب حرف d الذي يحمل خطان أو رمزان دائما. ويجب البدء دائما من اليسار إلى اليمين، ابتداء من السطر رقم 01 إلى السطر رقم 14.

وتعطى الإشارة بالبدء بعملية التشطيب عندما يعطي القائم على الاختبار إشارة الانطلاق. ويتم تغيير السطر بعد كل 20 ثانية، ويقوم القائم أو المشرف على الاختبار بإعطاء إشارة "انتقل إلى السطر الموالي" عقب كل 20 ثانية. وهكذا حتى ينهي المختبر الاختبار، وتكون مدته الإجمالية 4 دقائق و40 ثانية، مع إعطاء تعليمات أثناء أداء الاختبار، للمختبر بالتركيز وعدم ارتكاب أخطاء. وتذكيره دائما بالتركيز على الإجابة الصحيحة، وفي حالة أخطأ المختبر بالتشطيب على حرف خاطئ، فإنه بإمكانه استدراك ذلك، وتصحيح الخطأ عن طريق وضع علامة (X) على الإجابة الخاطئة وبالتالي يصحح الخطأ المرتكب (Rolf Brickenkamp, 2007).

6.2. أدوات المعالجة الإحصائية: إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ودالة تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم، لقد تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة بحزمة (SPSS)، إصدار 24.

معامل جول وكروف- سمير نوف للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات، معامل الارتباط بيرسون لحساب الثبات، اختبار T لمجموعة واحدة لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، اختبار T لمجموعتين مستقلتين لحساب الفروق بين اختبارات المجموعتين، المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري.

7. الخصائص السيكمترية لأدوات البحث:

7.1. طبيعة توزيع بيانات الدراسة الاستطلاعية:

لحساب معامل الارتباط المناسب بين قمتنا أولا بالتحقق من شرط اعتدالية توزيع البيانات للاختبار الأول والاختبار الثاني، وهنا قمنا بوضع الفرضية الصفرية H_0 والتي تنص أن بيانات الاختبارين لا تخضع للتوزيع الطبيعي عند مستوى دلالة 0.05، والفرضية البديلة H_1 والتي تنص أن بيانات الاختبارين تخضع للتوزيع الطبيعي عند مستوى دلالة 0.05، وقد جاءت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (1): اعتدالية توزيع بيانات اختبارات الدراسة الاستطلاعية.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	Signification
				Kolmogorov-Smirnov ^a
الاختبار الأول	34.8333	6.24233	6	.1090
الاختبار الثاني	33.6667	5.16398	6	.2000

من خلال الجدول (1) نلاحظ أن قيمة الاحتمال المعنوية Sig لاختبار جوملوكروف-سمير نوف⁴ Kolmogorov-Smirnov لكل من الاختبار الأول والاختبار الثاني أكبر من مستوى الدلالة 0.05، إذا نرفض الفرضية الصفرية H0 وبذلك نقول إن بيانات اختبارات الدراسة الاستطلاعية تخضع للتوزيع الطبيعي.

• النتيجة: بيانات الدراسة الاستطلاعية تخضع للتوزيع الطبيعي.

2.7. الثبات: لحساب الثبات تم الاعتماد على معامل الارتباط بيرسون وجاءت النتائج كما في الجدول التالي:

الجدول رقم (2): معامل ارتباط بيرسون لاختبارات الدراسة الاستطلاعية.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون Corrélation de Pearson
الاختبار الأول	2000581	4289543	6	0.05	0.7412
الاختبار الثاني	154.2231	1512654	6		

من خلال الجدول (2) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون أكبر من 0.7، وبذلك نقول هناك علاقة ارتباط قوية وموجبة بين بيانات الاختبار الأول والاختبار الثاني للدراسة الاستطلاعية، وبما أن معامل الثبات هو نفسه معامل الارتباط إذا معامل ثبات أداة جمع البيانات يساوي 0.7412.

3.7. الصدق: لتأكد من صدق أداة البحث تم الاعتماد على:

3.7.1. الصدق الذاتي: وهو يتمثل في الجذر التربيعي لمعامل الثبات ويساوي 0.86. ويعتبر قيمة عالية.

• النتيجة: تتمتع أداة جمع بيانات الدراسة بمستوى ثبات عالي من الصدق ومن الثبات.

رابعاً: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1. توزيع البيانات: قبل الانطلاق في أية عملية للتحليل الإحصائي للبيانات يجب معرفة طبيعة توزيع البيانات واستخدامنا في ذلك اختبار جوملوكروف-سمير نوف Kolmogorov-Smirnov، وهنا قمنا بوضع الفرضية الصفرية H0 والتي تنص أن بيانات الاختبارين لكلى المجموعتين لا تخضع للتوزيع الطبيعي عند مستوى دلالة 0.05، والفرضية البديلة H1 والتي تنص أن بيانات الاختبارين تخضع للتوزيع الطبيعي عند مستوى دلالة 0.05.

الجدول رقم (3): اعتدالية توزيع بيانات اختبارات الدراسة الأساسية.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	Signification	
				Kolmogorov-Smirnov	
الاختبار القبلي	المجموعة الضابطة	149.9200	38.74803	24	0.999
	المجموعة التجريبية	150.2000	40.42895	24	0.809
الاختبار البعدي	المجموعة الضابطة	155.9600	40.15126	24	0.822
	المجموعة التجريبية	186.3600	51.88680	24	0.910

من خلال الجدول (3) نلاحظ أن قيمة الاحتمال المعنوية Sig لاختبار جوموكروف-سميرنوف⁴ Kolmogorov-Smirnov لكل من الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة.

● النتيجة: بيانات اختبارات الدراسة الأساسية تخضع للتوزيع الطبيعي.

2. تجانس عينة البحث: بما أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي فإننا قمنا باختبار T لمجموعتين مستقلتين من أجل التحقق من تجانس عينة البحث (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) للاختبار القبلي، وبذلك تكون لدينا الفرضية الصفرية H_0 التي تنص أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0.05، والفرضية البديلة H_1 والتي تنص أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0.05. حيث أن التجانس يتحقق بإثبات الفرضية الصفرية.

الجدول رقم (4): اختبار T للاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

الاختبار		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	اختبار T لمجموعتين مستقلتين	
					T	Sig
الاختبار القبلي	المجموعة الضابطة	149.9200	38.74803	48	- 0.147	0.629
	المجموعة التجريبية	150.2000	40.42895			
* مستوى الدلالة 0.05.						

* مستوى الدلالة 0.05.

من الجدول رقم (4) نلاحظ أن قيمة sig تساوي 0.629 وهي أعلى من قيمة مستوى الدلالة 0.05 إذا نقول أنه لا يوجد تباين بين قيم المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية H_0 التي تنص أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0.05.

● النتيجة: هناك تجانس بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

3. مقارنة النتائج بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة:

بما أن البيانات تخضع للتوزيع الطبيعي وذلك حسب النتائج الموضحة في الجدول (3)، فإننا سنستخدم اختبار T لمجموعة واحدة من أجل دراسة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة، ونضع الفرضية الصفرية H_0 التي تنص أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين الاختبارين عند مستوى دلالة 0.05، والفرضية البديلة H_1 والتي تنص أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين عند مستوى دلالة 0.05.

الجدول رقم (5): اختبار T بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

الاختبار		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	اختبار T لمجموعة واحدة	
					T	Sig
المجموعة	الاختبار القبلي	149.9200	38.74803	24	19.339	0.212
	الاختبار البعدي	155.9600	40.15126			
* مستوى الدلالة 0.05.						

* مستوى الدلالة 0.05.

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن قيمة sig تساوي 0.212 وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05 إذا نقول إنه لا يوجد تباين بين قيم المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وبالتالي نرفض الفرضية البديلة H_1 ، ونقبل الفرضية

الصفريية H0 التي تنص أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى دلالة 0.05.

4. مقارنة النتائج بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية:

بما أن البيانات تخضع للتوزيع الطبيعي وذلك حسب النتائج الموضحة في الجدول (3)، فإننا سنستخدم اختبار T لمجموعة واحدة من أجل دراسة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة، ونضع الفرضية الصفريية H0 التي تنص أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين الاختبارين عند مستوى دلالة 0.05، والفرضية البديلة H1 والتي تنص أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين عند مستوى دلالة 0.05.

الجدول رقم (6): اختبار T بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

الاختبار		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	اختبار T لمجموعة واحدة	
المجموعة	الاختبار القبلي				Sig	T
التجريبية	الاختبار البعدي	186.3600	51.88680	24	0.042	19.415
	المجموعة الضابطة	150.2000	40.42895			

* مستوى الدلالة 0.05.

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أن قيمة sig تساوي 0.042 وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05 إذا نقول أنه يوجد تباين بين قيم المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وبالتالي نرفض الفرضية الصفريية H0، ونقبل الفرضية البديلة H1 التي تنص أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0.05.

5. مقارنة النتائج بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي:

بما أن البيانات تخضع للتوزيع الطبيعي وذلك حسب النتائج الموضحة في الجدول (4)، فإننا سنستخدم اختبار T لمجموعتين مستقلتين من أجل دراسة الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي، ونضع الفرضية الصفريية H0 التي تنص أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0.05، والفرضية البديلة H1 والتي تنص أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0.05.

الجدول رقم (7): اختبار T للاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

الاختبار		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	اختبار T لمجموعة واحدة	
الاختبار	المجموعة الضابطة				Sig	T
البعدي	المجموعة التجريبية	186.3600	51.88680	48	0.026	21.341
	المجموعة الضابطة	155.9600	40.15126			

* مستوى الدلالة 0.05.

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أن قيمة sig تساوي 0.026 وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة 0.05 إذا نقول أنه يوجد تباين بين قيم المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وبالتالي نرفض الفرضية الصفريية H0، ونقبل الفرضية البديلة H1 التي تنص أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0.05، في نتائج الاختبار البعدي.

النتيجة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في قيم مستويات الاسترخاء بين الاختبار البعدي والاختبار القبلي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

5. مناقشة عامة:

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية تأثير تمارين الاسترخاء في تحسين تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه ، ولما كانت هذه الدراسة تدخل في مجال التحضير النفسي الرياضي، فقد أكدنا على ضرورة إدماج هذا النوع من التحضير لإعطائه المكانة اللازمة كغيره من الجوانب الأخرى كالتدريب البدني، المهادي الفني والتكتيكي، على اعتبار أن الرياضي الجزائري ليس بالمرکبة الثنائية (بدني- معرفي) بل هو شخصية بثلاثة أبعاد (بدنية- معرفية- نفسية ذهنية)، وعلى اعتبار أن بلادنا بأمس الحاجة لمثل هذه البحوث العلمية لأنها تسلط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع، وكذا على الحركة الداخلية للتألق الرياضي. هذا في الوقت الذي أجرى فيه المختصون في علم النفس الرياضي دراسات و بحوث علمية هامة سمحت بتوفير كم هائل من المعارف و المعلومات في هذا المجال لفائدة المدربين، مما يساعد اللاعب في مجال نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية، كما يعتبر ميدان علم النفس ميدانا هاما بالنسبة لكل مدرب كونه يعتبر عاملا مساعدا له في إيجاد التفسيرات الموضوعية و الدقيقة، كما يساعده في خلق جو نفسي ملائم يسمح لكل فرد من أفراد النادي بالتعبير الكامل عن إمكانياته، ولأن التدريب في جو نفسي ملائم يعتبر أكثر أهمية من المهارة الفنية في حد ذاته، فالتحضير الذهني غالبا ما يحدد الفارق خصوصا في المنافسة.

وتعتبر هذه الدراسة من الدراسات المتعلقة بميدان التحضير النفسي إذ يمكن زيادة تركيز الانتباه للرياضي قبل المنافسة عن طريق ممارسة التدريب على الاسترخاء بأنواعه المختلفة، فالاسترخاء مهارة إعداد أما تركيز الانتباه فهو مهارة أداء. إن تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء، فإذا تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الاسترخاء، فإنه يستطيع أن يركز على التدريب. وبذلك يكون أدائه ذا نوعية جيدة. كما أن الوقت اللازم لتحقيق مستوى معين سوف يقل، فالاسترخاء هو انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية. ويمكن أن تعد مهارة الاسترخاء بأنها الأساس في ممارسة مهارة تركيز الانتباه وتحسينها وتطويرها، إذ أن الاسترخاء وتركيز الانتباه صنوان لا ينفصلان فيجب أن تسبق تدريبات تركيز الانتباه حالة من الاسترخاء ولا يمكن أن يتحقق التركيز الجيد دون أن يسبقه استرخاء جيد. والاسترخاء أيضا يعزل العقل عن المثيرات غير المرتبطة بالرياضة، وكذلك عن العوامل المشتتة التي تضر بالأداء الجيد للاعبين، وبعد الاسترخاء التعاقبي والاسترخاء عن طريق التنفس من أفضل أنواع الاسترخاء المستخدمة في تحسين ورفع مستويات تركيز الانتباه لدى الرياضيين.

لقد بنيت فرضيات هذا البحث على أساس ثلاثة محاور، المحور الأول مبني على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبارات القبلي لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، أما المحور الثاني فقد بني على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة، أما المحور الثالث فقد بني على فكر هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية.

من خلال عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومن خلال خلاصات النتائج المحصل عليها خرجنا بنتيجة عامة خاصة بالدراسة الميدانية التي قمنا بها والتي أكدت لنا صحة ما افترضناه.

خامسا: الاستنتاجات والاقتراحات:

1. الاستنتاجات:

أولاً: لقد تم رفض صحة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبارات القبلي لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية".

ثانياً: لقد رفضت صحة الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة".

ثالثاً: لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية". وهذا ما أشارت إليه دراسة لعياضي عبد الحكيم أن لتمرين الاسترخاء أثر إيجابي في تحسين ورفع مستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي الرياضات القتالية.

رابعاً: لقد تم إثبات صحة الفرضية العامة القائلة بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبارات البعدي لصالح المجموعة التجريبية، هذا ما أكدته دراسة عبد الودود أحمد الزبيدي وآخرون حول المتغيرات النفسية في المجال الرياضي ودراسة لعياضي عبد الحكيم على ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين ووجوب مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل دخول المنافسة، وكذا دراسة نبيل خضراوي إذ يعتبر الاسترخاء وتركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة واللازمة للتفوق في العديد من الأنشطة الرياضية، فيمكن أن يتحقق التركيز الجيد أثناء المنافسة إذا سبقه استرخاء جيد. فالاسترخاء يعزل العقل عن المثيرات غير المرتبطة بالرياضة، وكذلك عن العوامل المشتتة التي تضر بالأداء الجيد للاعبين وهذا الأخير مرتبط بمهارة تركيز والانتباه، فكلما كان مستوى تركيز الانتباه أكبر وأعلى كان الأداء أفضل وهذا ما يؤدي إلى إحراز نتائج جيدة وتفوق في جميع المنافسات، وعليه توصلنا إلى أن تمرين الاسترخاء قبل المنافسة تسمح بتحسين ورفع مستويات تركيز الانتباه لرياضي الكاراتيه، فمن خلال هذه الدراسة لاحظنا أن أغلب الرياضيين ذوي المستويات العالية في تركيز الانتباه هم من حققوا أفضل النتائج في المنافسة الوطنية للكاراتيه.

2. التوصيات:

* ينبغي على المدرب أن يتلقى تكويناً نظرياً في ميدان التحضير النفسي الرياضي، إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو يسير بخصوصيات التحضير النفسي الرياضي ومختلف مهاراته وخصوصاً مهارات الاسترخاء وتركيز الانتباه.

* يجب أن تسبق تدريبات تركيز الانتباه حالة من الاسترخاء إذ لا يمكن أن يتحقق التركيز الجيد دون أن يسبقه استرخاء جيد.

* ضرورة إخضاع الرياضيين قبل المنافسة إلى حزمة من تمارين الاسترخاء وذلك قصد الرفع من مستويات تركيز الانتباه لديهم وهذا ما يعكس الأداء الجيد أثناء المنافسة.

* من الأفضل تطبيق تمارين الاسترخاء من قبل مختصين في الإعداد أو التحضير النفسي الرياضي.

* ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف الرياضات وخاصة الرياضات القتالية منها.

سادسا: قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

باللغة العربية:

1. علي جاسم، الاستعداد النفسي في المنافسات الرياضية، البيئة للطباعة والنشر، عمان، 2022.
2. هلا السعيد، تعلم وتدريب الأطفال ذوي اضطرابات طيف التوحد، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2021.
3. عكلة سليمان الحوري، مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي، شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، الأردن، 2019.
4. عبد الودود أحمد الزبيدي، نبراس يونس محمد، لؤي ناجي حمد، ريام ماجد جبار، المتغيرات النفسية في المجال الرياضي، شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2019.
5. هناء شحاتة أحمد عبد الحافظ، الانتباه المشترك والتواصل اللفظي لدى الأطفال ذوي اضطرابات التوحد، دار أطفالنا للنشر، الجزائر، 2018.
6. محمد بني يوسف، الأطلس في علم النفس التطوري، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص 268.
7. محمد خليل عباس وآخرون، مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2007.
8. محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
9. محمد العربي شمعون، عبد النبي جمال، التدريب العقلي، دار الفكر العربي - القاهرة، 1996.
10. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
11. ماجدة محمد إسماعيل، محمد العربي شمعون، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 2001.
12. مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد: المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004.
13. سحر مصطفى البب، أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تركيز الانتباه في تلاميذ بأعمار (10-12) خلال درس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، سوريا، 2014.
14. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان - الاختبارات المهارية والنفسية - دار الفكر العربي القاهرة، 1997.

المراجع الأجنبية:

15. Rolf Brickenkamp, Test d'attention Concentrée, MANUEL, France, PARIS, OXFORD British, 2007.
16. Wells, A : Panic Disorder in Association With Relaxation Induced Anxiety An Attentional Training Approach to Treatment, Behavior Therapy, 1990.
17. Wells, A : Cognition About Cognition : Metacognitive Therapy and Change in Generalized Anxiety Disorder and Social Phobia. Cognitive and Behavioral Practice K2007.
18. -Emmanuel Akerman. Karatébunkai katas. Paris : 3d @mphora, 2007, p..23.
19. -Frank Morgane Denegre-Le karaté techniques et conseils. Ed SOLAR, 1976, p.5.
20. -Roland Habersetzer - Encyclopédie des arts martiaux. Paris: Ed.@mphora, 2004.

المقالات:

21. دراسة صغيري بلال، إيدير حسان، أثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، مجلة التحدي، المجلد 11، عدد رقم 15، الصفحة 11-26، 15 جانفي 2019.
22. دراسة العربي محمد، التدريب باستعمال وسائل مساعدة لتحسين تركيز الانتباه والارتقاء الجانبي لدى حراس المرمى في كرة القدم، مجلة التحدي، المجلد 15، العدد 1، الصفحة 276-290، 2023-01-31.
23. دراسة زروقة لطفي، قندوز هشام، دور بعض الرياضات القتالية في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (دراسة ميدانية لنادي الكراتي - الجودو - الكونغ فو بالمسيلة)، مجلة التحدي، المجلد 12، العدد 2، 2020-07-12، الصفحة 160-207.
24. دراسة نبيل خضراوي، بوجمعة شوية، استخدام بعض المهارات العقلية (التصور العقلي - تركيز الانتباه - الاسترخاء) في المجال الرياضي مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 1، العدد 1، الصفحة، التحدي، 104-96، 2018-10-31.
25. دراسة واضح أحمد أمين، بن نجة محمد، بن رابع خير الدين، دراسة أثر الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية على تركيز الانتباه لدى الناشئين في كرة القدم، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 4، العدد 3، الصفحة 107-89، 2017-09-01.
26. دراسة لعياضي عبد الحكيم وبودريالة، عبد الرؤوف. 2019. دور تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة. مجلة المسار الرياضي، مج. 2019، ع 3، ص 45-64.
27. - إسلام فتحي، 2017، تمارين الاسترخاء النفسي، <https://mawdoo3.com/>.