



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي التبسي - تبسة ، الجزائر



Larbi Tebessi University – Tébessa Algeria

Université Larbi Tébessi – Tébessa Algérie

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل . م . د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

دور التحضير النفسي في تحسين أداء رياضي الكراتي - دو

دراسة ميدانية على فريق ألمي نجوم تبسة للكراتي - دو

تحت إشراف:

أ: عزالي خليفة

إعداد الطالبين:

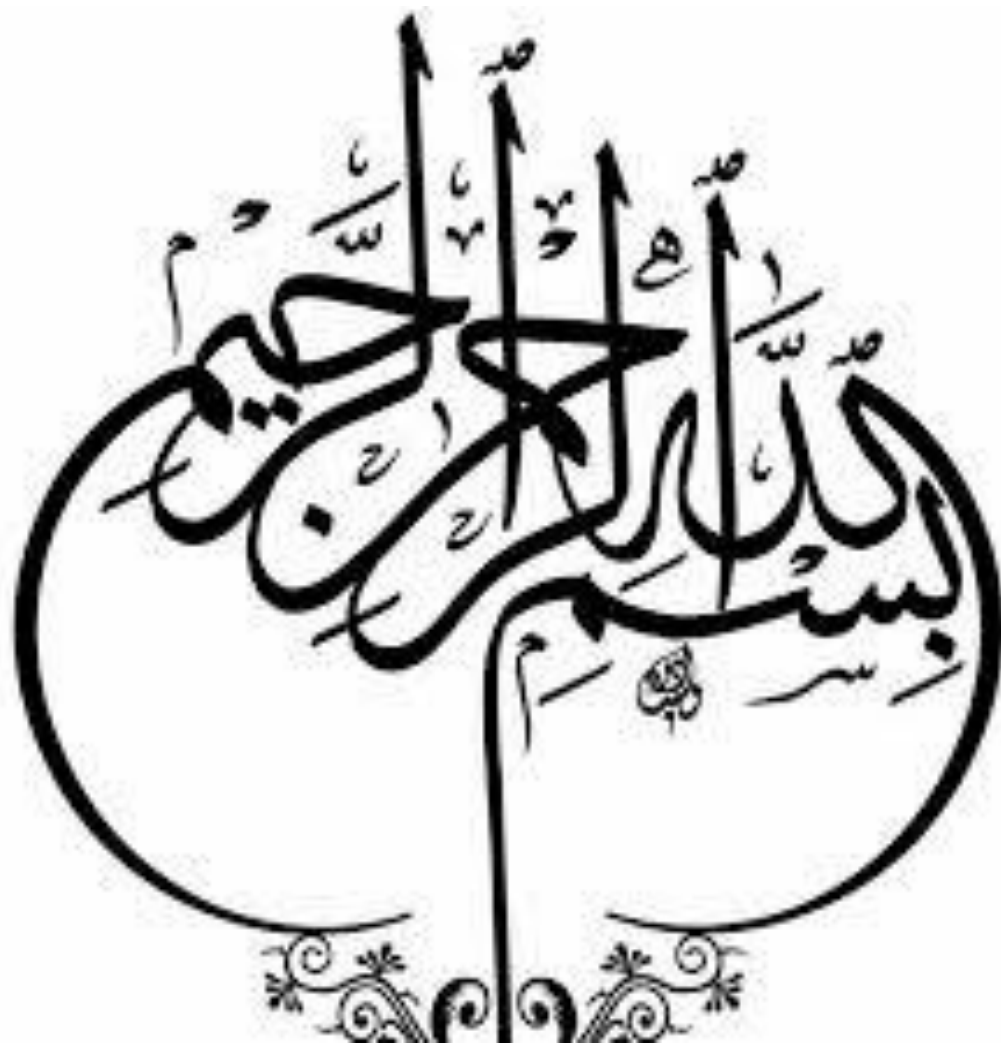
✓ ربح الله عبد الرزاق

✓ نوي عبد العزيز

لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الدرجة العلمية	الصفة
لقوفي أحمد	أستاذ مساعد "أ"	رئيسا
عزالي خليفة	أستاذ محاضر "أ"	مشرفا ومقررا
قذيفة يحي	أستاذ مساعد "أ"	ممتحنا

السنة الجامعية: 2018 / 2019



شكر وعافان

قَالَ تَعَالَى: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدِيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾ النمل

نحمد الله جزيل نعمه، ونشكره على توفيقه لإنجاز هذه العمل، فبفضل مشيئته تيسر لنا كل ما هو صعب، و أضاء
دربنا شعاع منير فتوصلنا بعونه وتوفيقه إلى إنجاز هذا العمل المتواضع، له الحمد وله الشكر. اللهم تقبل منا العمل مع
قلته و الجهد مع ضالته، عز جاهك وجل ثناؤك ولا إله إلا أنت.

كما أتقدم بالشكر و أسمى المعاني و أحلى العبارات إلى كل من قدم لنا يد العون و المساعدة من قريب أو من بعيد
عملا بقول الرسول (ص) : " لا يَشْكُرُ اللهُ مَنْ لا يَشْكُرُ النَّاسَ " رواه البخاري

و نخص بالذكر الأستاذ المشرف على المذكرة "**عزالي خليفة**" و نتقدم إليه بالشكر الجزيل الذي يحمل بين ثناياه
أسمى معاني التقدير و الاحترام و الذي لم يبخل علينا بنصائح و إرشاداته القيمة و توجيهاته لنا حين الخطأ و شجعنا
حين الصواب فكان نعم المشرف، فألف تحية و مليون شكر أستاذنا الكريم.

كما نتقدم بالشكر الى مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكل العاملين بالمعهد.

وفي الأخير نحمد الله عز وجل الذي أعاننا في إنجاز هذا العمل.

وكل من ساعدنا من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع.



إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع الى أبي الطاهرة رحمها الله وأسكنه فسيح جناته
إلى أمي العزيزة أطال الله في عمرها التي لطالما كانت قدوة لي ومثلي الأعلى

إلى كل من كان دافعا وإلهاما لإكمال دراستي العليا

وإلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم

ولا ننسى الأستاذ المشرف عزالي خليفة الذي لم يخل عنني شبر

ولا ننسى مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والعاملين بالمعهد.

بقلم عبد العزيز نوي



إهداء



أتوجه بالشكر إلى الله عز وجل الذي وفقنا بإرادته إلى إتمام هذا العمل المتواضع
والى القلب الذي يحزن لفراقى والتي سؤل عنها الرسول " صلى الله عليه وسلم"
فقال: أمك - أمك - أمك.

إلى نبع الحنان والمحبة **أمي** العزيزة الغالية حفظها الله ورعاها والتي احترقته ألف مرة من
أجل أن أترقى إلى رمز القوة والرجولة وإلى **والدي** العزيز.
إلى كل من ذرف عينا دمعاً وكل من حمل لي في قلبه حبا إلى ورود البيت إخوتي
وأخواتي.

- وإلى جميع الأهل والأقارب كانوا دون إهداء أحدهم

وإلى جميع الأصدقاء

كل محمد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بقلم عبد الرزاق ربح الله



قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
01	مقدمة

الجانب التمهيدي

05	1- الإشكالية
06	2- الفرضيات
06	1-2 الفرضية العامة
06	3-أسباب اختيار البحث
06	3-1- الأسباب الذاتية
07	3-2- الأسباب الموضوعية
07	4- أهداف البحث
07	5-أهميه البحث
08	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
08	6-1- تعريف التحضير النفسي
08	6-2- مفهوم الدور النفسي
08	6-3- السلوك
08	6-4- المدرب
08	6-5- الكارتي-دو
9	6-6- الأداء المهاري
10	6-7- تعريف المنافسة
10	7-الدراسات السابقة والمشابهة

الجانب النظري

الفصل الأول: التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

20	تمهيد:
21	1- علم النفس الرياضي دوره ومهامه
21	1-1 مفهوم علم النفس الرياضي
21	1-2-1 دور علم النفس الرياضي
22	1-3-1 مهام علم النفس الرياضي
22	1-3-1-1 الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي
23	1-3-2-1 تنمية الصفات والاتجاهات النفسية
23	1-3-4-1 تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية
24	2- الإعداد النفسي
24	2-1 تعريف الإعداد النفسي
25	2-2 أهداف الإعداد النفسي
26	2-3-1-1 الإعداد النفسي من حيث المدة
26	2-3-1-1-1-2 الإعداد النفسي طويل المدى
26	2-3-1-1-1-3-2 المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى
26	2-3-1-1-2-1-3-2 بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى
27	2-3-1-2-1-3-2 الإعداد النفسي قصير المدى
28	2-3-1-2-1-3-2-1 العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى
28	2-3-1-2-1-3-2-1-1 النمط العصبي للفرد
28	2-3-1-2-1-3-2-1-2 الخبرة السابقة
28	2-3-1-2-1-3-2-1-3 الحالة التدريبية للفرد
28	2-3-1-2-1-3-2-1-4 مستوى المنافسة وأهميتها
28	2-3-1-2-1-3-2-1-5 الحالة المناخية
29	2-3-2-1 الإعداد النفسي من حيث النوعية
29	2-3-2-1-1 الإعداد النفسي العام
29	2-3-2-2-1 الإعداد النفسي الخاص
30	2-3-3-2 التوجيهات العامة

قائمة المحتويات

30	3-الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة
30	3-1-القلق
30	3-1-1-أبعاد القلق
30	3-1-1-1-القلق البدني
31	3-1-1-2-القلق المعرفي
31	3-1-1-3-القلق الانفعالي
31	3-1-2-أسباب القلق
31	3-2-التوتر
32	3-2-1-أسباب التوتر
33	3-3-الضغط النفسي
33	3-4-الخوف
33	3-5-عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة
34	3-5-1-اللامبالاة
34	3-5-2-الإعداد الغير ملائم
34	3-5-3-عدم الصبر
34	3-5-4-العدوان
34	3-5-5-الارتعاش (الارتجاف)
34	3-5-6-التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد)
34	3-5-7-الإفتقار إلى الثقة
34	3-5-8-عدم الشعور الجيد
35	4-المهارات النفسية
35	4-1-تعريف المهارة النفسية
35	4-2-تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة
35	4-2-1-التركيز
35	4-2-2-الانتباه
36	4-2-3-التصور العقلي
36	4-2-4-الثقة بالنفس
36	4-2-5-الاسترخاء

36	4-3-المسؤول عن تدريب المهارات النفسية
37	4-3-2-الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي
37	4-3-3-الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة
37	4-4-أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية
38	5-واجبات الإعداد النفسي لرياضي الكاراتي
39	6-تخطيط الإعداد النفسي في رياضة الكاراتي
40	7-علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
41	خلاصه

الفصل الثاني: المدرب والتدريب الرياضي

43	تمهيد
44	1- المدرب الرياضي.
44	1-1 - تعريف المدرب الرياضي
45	1-2 - شخصية المدرب
46	1-3 - واجبات المدرب الرياضي
46	1-3-1- تخطيط عملية التدريب
46	1-3-2- تنفيذ عملية التدريب
46	1-3-2-1- المبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب الرياضي
47	1-3-2-1-1- تنوع التدريبات المختارة وفقا لصيغة الهدف من التدريب
47	1-3-2-1-2- مبدأ زيادة الحمل البدني
47	1-3-2-1-3- مبدأ التدرج في زيادة الحمل
47	1-3-2-1-4- التنمية الشاملة
47	1-3-2-1-5- مراعاة الفروق الفردية
47	1-3-3-1- رعاية اللاعبين
48	1-3-4-1- إرشاد اللاعبين وتوجيههم
48	1-3-5-1- التقييم الشامل

قائمة المحتويات

48	4-1- أنماط القيادة
48	1-4-1- القيادة الديمقراطية
49	2-4-1- القيادة الدكتاتورية
49	3-4-1- القيادة الفوضوية
49	5-1- خصائص مدرب رياضة الكاراتي
50	6-1- واجبات المدرب الرياضي
50	1-6-1- الواجبات التربوية
51	2-6-1- الواجبات التعليمية
52	7-1- وظائف المدرب الرياضي
53	8-1- دور كل من المدرب واللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي
53	1-8-1- دور المدرب في بناء تماسك الفريق الرياضي
53	2-8-1- دور اللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي
54	2- التدريب الرياضي
54	1-2- مفهوم التدريب الرياضي
55	2-2- خصائص التدريب الرياضي
55	1-2-2- التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية
56	2-2-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
57	3-2-2- التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب
57	4-2-2- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية
58	3-2- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
58	1-3-2- الإعداد البدني
58	2-3-2- الإعداد المهاري
58	3-3-2- الإعداد الخططي
58	4-3-2- الإعداد التربوي والنفسي
59	4-2- أهداف التدريب الرياضي
60	5-2- واجبات التدريب الرياضي الحديث
60	1-5-2- الواجبات التربوية
60	2-5-2- الواجبات التعليمية
61	5-2- الواجبات التنموية

61	6-2- قواعد التدريب الرياضي
61	6-2-1- التنظيم
61	6-2-2- التدرج
62	خلاصة

الفصل الثالث: رياضة الكاراتي-دو

64	تمهيد:
65	1- نبذة عن الفنون القتالية:
66	2- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتيه دو:
66	2_1- النشأة:
68	2-2- تطويرها:
68	2-2-1 في أوكيناوا Okinawa
69	2-2-2- فينا كوشي "fina koshi"
69	2-2-3- بعد الحرب
70	3- انتشار الكاراتيه في الجزائر
72	4_ ماهية الكاراتي دو
72	4_1_ تعريف الكاراتي دو
72	4_1_1 لغة
73	4_2_1 اصطلاحا
73	4_3_1 أساليب الكاراتي-دو
74	4_2_ مدارس الكاراتي-دو:
74	4_1_2 مدرسة شوتوكان "SHOTOKAN"
74	4_2_2 مدرسة الشوتوريو "SHITO RYU"
74	4_3_2 مدرسة الوادوريو "wado ryu"
75	4_4_2 مدرسة القوجوريو "gojur-ryu"
77	5_ أهداف رياضة الكاراتي-دو
77	5_1_ الغرض من الممارسة
77	5_1_1 الأهداف القريبة
77	5_2_1 الأهداف البعيدة

قائمة المحتويات

78	6_ فوائد تعلم الكاراتيه دو
79	7_ أقسام رياضة الكاراتيه دو
79	7_1_ الكاتا
79	7_1_1_ المعنى اللغوي
79	7_1_2_ المعنى الاصطلاحي:
80	7_2_ أهداف الكاتا
80	7_3_ الكوميتي: المنازلة KUMITE
80	7_3_1_ المعنى اللغوي
80	7_3_2_ المعنى الاصطلاحي
81	7_4_ أهداف الكوميتي
81	8_ مسابقات الكاراتيه دو
81	8_1_ مسابقات الكاتا "القتال الوهمي"
81	8_1_1_ البطولة الفردية
82	8_1_2_ بطولة الفرق
82	8_2_ مسابقات الكوميتي "القتال الفعلي"
83	8_2_2_ بطولة الفرق
83	9_ قوانين التحكيم في الكاراتيه
83	9_1_ مسابقات الكوميتيه
83	9_1_1_ منطقة اللعب: وتتمثل فيما يلي
84	9-1-2 المتنافسين
85	9-3 مدة المباراة
85	9-4 تسجيل النقاط
86	9-5 الأفعال الممنوعة
87	9-6 معايير اتخاذ القرارات في مسابقة الكاتا
87	10- الكاراتيه أخلاق وقيم
89	10-1 التحكم في الانفعالات
89	10-2 الثقة بالنفس
90	خلاصة

الجانب التطبيقي
الفصل الأول: الإجراءات الميدانية

94	تمهيد
95	01- المنهج المتبع
95	02- الدراسة الاستطلاعية
96	03- متغيرات الدراسة
96	04- مجتمع وعينة الدراسة
98	05- حدود الدراسة
98	06- أدوات البحث
101	07- أساليب التحليل والمعاينة الإحصائية
102	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

105	تمهيد
106	01- عرض ومناقشة نتائج الدراسة حسب الفرضيات
106	1-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
107	1-1-1- التعليق على نتائج الفرضية الأولى
107	1-1-2- مناقشة واستنتاج النتائج على ضوء الفرضية الأولى
108	1-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
109	1-2-1- التعليق على نتائج الفرضية الثانية
109	1-2-2- مناقشة واستنتاج النتائج على ضوء الفرضية الثانية
110	1-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
111	1-3-1- التعليق على نتائج الفرضية الثالثة
111	1-3-2- مناقشة واستنتاج النتائج على ضوء الفرضية الثالثة
112	خلاصة عامة
113	02- الاقتراحات والتوصيات
115	الخاتمة
	قائمة المصادر والمراجع

قائمة المحتويات

	الملاحق
	ملخص باللغة العربية
	ملخص باللغة الفرنسية
	ملخص باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول
100	جدول رقم (01) يمثل: قيم معامل الارتباط بين التوزيع الأول والثاني حسب SPSS
106	جدول رقم (2) يمثل: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الأولى.
106	جدول رقم (3) يمثل: نتائج فروق اختبار T للفرضية الأولى.
108	جدول رقم (4) يمثل: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الثانية.
108	جدول رقم (5) يمثل: نتائج فروق اختبار T للفرضية الثانية
110	جدول رقم (6) يمثل: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الثالثة.
110	جدول رقم (7) يمثل: نتائج فروق اختبار T للفرضية الثالثة

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الجدول
106	شكل رقم (1) يمثل: مجالات قبول ورفض الفرضية الأولى.
108	شكل رقم (2) يمثل: مجالات قبول ورفض الفرضية الثانية.
110	شكل رقم (3) يمثل: مجالات قبول ورفض الفرضية الثالثة.

مَقْدَمَةٌ

إن التطور الحضاري أخذ ما يناسبه من رقي وازدهار في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة من أجل الوصول إلى اعلي المستويات.

ونظرا للانتشار الواسع لجميع الرياضات في مختلف أنحاء العالم ، وبعد إدراكهم لأهميتها جعلت من هذا الانتشار إقبال العديد من ممارسيها ومشاهديها ، كما تعتبر واحدة من أهم العلوم العصرية التي بدأ الإقبال عليها على المستوى المهني والترويحي ، حيث ظهرت في الساحة الرياضية في السنوات الأخيرة عدة مفاهيم جديدة خاصة بالمجتمع الرياضي بصفة عامة كالسلوكات السلبية ، مما أدى إلى تأثيرها سلبا في جميع أوساط المجتمع حيث تقوم الرياضة بمختلف أنواعها بدور متميز في مكافحة هذه الظاهرة وتعتبر الرياضات القتالية جزء من هذه الأنشطة البدنية ، التي لها ميزاتها وخصائصها المؤثرة على الجوانب النفسية لممارسها ،حيث تنمي فيه سلوكات ايجابية وصفات حسنة كما أن للكاراتي-دو لون من ألوان هذه الفنون القتالية ، فهي تترك أثارا ايجابيا وطيبة على ممارسها ،كما أنها تقوم على إشباع بعض الميول العدوانية والتخلص من الحالات النفسية التي تقيد أحاسيسهم وشعورهم بحكم التغيرات الجسمية والعقلية وتعمل على تنمية الروابط بين أفراد المجتمع وتساعد الممارس على تجنب الآفات الاجتماعية وبعض الأمراض النفسية التشاؤم واحتقار الذات .

ومن خلال هذا وقصد تشخيص دور التحضير النفسي في رفع تحسين أداء رياضي الكاراتي-دو ومعالجته بأحد أندية الكاراتي-دو بتبسة "فريق اولمبي النجوم "

وحتى يتأتى بحثنا هذا بثماره ومصداقيته ارتأينا أولا أن نمهده بمدخل عام وهذا بتقديم الموضوع و الخطوط العريضة له من خلال صياغة المقدمة طرح الإشكالية صياغة الفرضيات بيان أسباب اختيار البحث أهدافه و أهميته و تحديد المفاهيم والمصطلحات وكذا الدراسات السابقة والمشابهة له

تم تقسيم البحث جانبيين نظري وآخر تطبيقي

أما الجانب النظري فقد تم تخصيص الفصل الأول له لشرح مفهوم المدرب والتدريب الرياضي ومفهوم الشخصية

الواجبات والتخطيط البناء التنفيذ المبادئ والرعاية الإرشاد التقويم الأنماط الخصائص...الخ

أما الفصل الثاني تم تخصيصه لشرح مفهوم الكاراتي -دو الأقسام المسابقات الأهمية...الخ

وأما الفصل الثالث تناولنا فيه الإعداد النفسي في رياضة الكاراتي -دو، الإعداد، الأنواع، المبادئ، والعوامل

...الخ

ويعد ذلك الجانب التطبيقي الذي تم تقسيم إلى فصلين حيث يمثل الفصل الأول الإجراءات المنهجية للدراسة

الميدانية وفيها :

المنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية، تحديد المتغيرات، مجتمع البحث وعينته، حدود الدراسة، أدوات البحث،

صدق وثبات أدواته، و أخيرا الوسائل الإحصائية المستعملة كأسلوب التحليل و المعاينة.

أما الفصل الثاني تم فيه عرض ومناقشه نتائج الاستبيان في جميع محاوره، وكذا عرض مختلف النتائج التي

أفرزتها المعالجات الإحصائية للبيانات في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

وأخيرا تمت مقابله النتائج بالفرضيات ،الاستنتاجات ، ومن ثم أمكن وضع بعض الاقتراحات الهادفة ووضع

حلول ثم خاتمة الدراسة .

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية

إن التربية البدنية والرياضية التي تستمد نظرياتها من شتى العلوم المختلفة حيث يستخدم فيها النشاط البدني الرياضي المختار والمنظم والموجه لإعداد الفرد الرياضي مما يتلاءم حاجاته ومجتمع معيشتة ومن أجل ذلك تعتبر الرياضة عامة و الرياضة القتالية خاصة بأهدافها النبيلة وبرامجها المتنوعة من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات المتطورة والحديثة حيث تسعى إلى تحقيق أفراد صالحين معافين جسميا وعقليا محاولة إدماجهم في المجتمع لكن هناك بعض العوائق و المشاكل التي يتأثر بها الفرد تحول دون تحقيق الأهداف المنشودة، ويرى علماء النفس والاجتماع أكثر صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي مرحلة المراهقة من الجانب النفسي والاجتماعي لما تؤمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية واجتماعية وجسمية وانفعالية، كما إن لرياضة الكاراتي -دو فن قتالي ومهارة دفاعية وتربية النفس و شعور وإحساس باكمال الذات و نشاط بدني وانفعالي وعاطفي يجعل الفرد يتمتع بشخصية كلها عز ورفعة وكرامة، فلقد مارست الشعوب رياضه الكاراتيه دو منذ زمن طويل فهي تمتاز كذلك بمستوى معين من الخلق والإبداع وإظهار المواهب عن طريق المنافسات ،كما أن لها جانب علمي حيث تحتاج إلى العقل المرتب والقدرة على حسن التصرف السريع وفي الوقت المناسب وكذلك المهارة الجسمية و المرونة والسرعة وحسن استخدام القوة .

إن نظره المجتمع إلى هذه الرياضة على أنها رياضة قتالية خطيرة على التربية الحسنه للفرد راجع للنقص المعرفي لأبعاد هذه الرياضة التربوية النفسية، و لكن الحقيقة هي انضباط وصبر وإرادة في العمل للوصول إلى السيطرة العصبية على الذات و ترويض النفس على الأخلاق الحسنه ودافعية الفرد إلى اختيار هذه الرياضة لممارستها، وعلى اختلاف المفاهيم والأفكار وإدراك الرياضيين لأحاسيسهم وشعورهم لتحقيق ذواتهم.

من هذا المنطلق لمسنا أن لرياضه الكاراتي-دو أثر كبير في خدمه الناحية النفسية للرياضي التي قد تساهم في أحداث علاقات اجتماعية ايجابية تجعل منه فردا صالحا يتأثر ويؤثر في المجتمع و عليه ارتأينا في بحثنا العمل على معرفة دور التحضير النفسي في الرياضة لذا كان طرح الإشكال العام كالتالي:

هل التحضير النفسي التحضير له دور في تحسين أداء رياضي الكاراتي-دو؟

• التساؤلات الجزئية:

1- هل للتحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية لدى رياضي الكاراتي-دو؟

2- هل للإعداد النفسي أهمية كبيرة بالنسبة لرياضي الكاراتي-دو؟

3- هل إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤثر على مستوى أداء رياضي الكاراتي-دو؟

2- الفرضيات:

من خلال التساؤل الذي أوردناه في اشكاليتنا السابقة الذكر قمنا بوضع الفرضية العامة التالية:

1-2 الفرضية العامة:

التحضير النفسي يؤثر على مستوى أداء رياضي الكاراتي-دو.

• الفرضيات الجزئية:

1- للتحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية لدى رياضي الكاراتي-دو.

2- للإعداد النفسي أهمية كبيرة بالنسبة لرياضي الكاراتي-دو.

3- إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤثر على مستوى أداء رياضي الكاراتي-دو.

3-أسباب اختيار البحث:

من الأسباب التي جعلت من اختار موضوعنا والمتمثلة في دور التحضير النفسي في رفع وتحسين أداء

رياضي الكاراتي-دو في الأندية الرياضية هي أسباب ذاتيه وأخرى موضوعيه نذكر منها :

3-1- الأسباب الذاتية :

- التباين الكبير بين ما يتلقاه المدرب من خلال إعداده الأكاديمي وبين ما يصادفه في ميدان الحياة العملية.
- الرغبة في تسليط الضوء على الرياضات القتالية وزيادة البحث في هذا المجال.
- العمل على الاستفادة من الخبرات السابقة بالبحث.

3-2- الأسباب الموضوعية:

- إبراز أهمية الكاراتي-دو من الناحية النفسية.
- إعطاء الأهمية اللائقة لمختلف الرياضات القتالية.
- المشاكل التي يعاني منها الرياضيين في الكاراتي-دو.

4- أهداف البحث:

- إن الأهداف التي نسعى لتحقيقها من خلال اختيارنا لموضوع بحثنا هي:
- معرفة وإدراك التحضير النفسي وتوظيفه أثناء التدريب وتأثيره على الأداء.
- معرفه مساهمة رياضة الكاراتي-دو في الحد من ظاهره الإحباط والعدوان.
- معرفه أهميه الإعداد النفسي بالنسبة لرياضة الكاراتي-دو.

5-أهميه البحث:

- تكمن أهميه البحث في إيجاد الحلول المناسبة لدور التحضير النفسي في تحسين أداء رياضيي الكاراتي-دو وأمام كل هذا نحاول الوقوف على الحقائق لإنجاح عمليه التدريب.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- تعريف التحضير النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.¹

6-2- مفهوم الدور النفسي:

مفهوم الدور النفسي يقصد به ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية للصحة النفسية والتي تعتبر بمثابة أهم عوامل بناء الشخصية السوية.¹

6-3- السلوك:

مشتق في اللغة العربية من مصدر: السلك ويعني سيرة الإنسان وتصرفه، وحسب تعريف أحمد زكي كلما يصدر في الكائن الحي نتيجة احتكاكه من عمل حركي أو سلوك لغوي أو مشاعر أو انفعالات أو إدراك... الخ من هذه الظواهر السلوكية.

6-4- المدرب:

يعد المدرب الرياضي من الشخصيات التربوية التي تتولى دور القيادة في عملية التربية والتعليم، و يؤثر تأثيرا كبيرا ومباشرا في التطوير الشامل لشخصية الفرد الرياضي.*

6-5- الكارتي-دو: تعني طريق اليد الفارغة

• لغة : كارا: فارغة أو خالية تي : تعني يد دو : تعني طريق أو منهج

¹ حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب، ط1، مكتبة ومطبعة اشعاع الفنية، مصر ، 2001 ، ص 263.

¹ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي- مصر - ط1- 1998 - ص 85.

• اصطلاحا:

الكاراتي-دو : هو طريقة القتال والدفاع عن النفس باليد الفارغة من السلاح².

6-6- الأداء المهاري:

• مفهوم الأداء:

لغة : أدى الشيء أي قام به.

اصطلاحا: يستخدم بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات من المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.¹

• مفهوم المهارة :

للتعبير عن واجب حركي مثال ذلك عندما نقول إن أهم مهارات كرة السلة هي: التمرير التصويب وقد تستخدم للتعبير عن نوعية الأداء، مثال ذلك عندما نقول إن هذا التلميذ يؤدي التصويب على هدف السلة بدرجة ممتازة.*

• مفهوم الأداء المهاري :

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة القوة الداخلية والخارجية المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية وهو مستوى اللاعبين والمدى القائم للمهارات التي تنظمها اللعبة.

² www.bдания.net

¹ قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1، الأردن، دار الفكر لنشر والتوزيع، 1998، ص 41، 42.

• التعريف الإجرائي:

هو السلوك الحركي الذي يهدف إلى تعلم أسس المهارات الحركية أولاً وصولاً إلى الدقة العالية مع الاقتصاد في الوقت والمجهود في مختلف الظروف ويهدف إلى تحقيق الانجازات الرياضية.

6-7- تعريف المنافسة:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم.¹

7- الدراسات السابقة والمثابفة:

تعد الدراسات السابقة من أهم العناصر المعينة على حل مشكلات البحث نظراً لإسهاماتها المتمثلة في التخطيط و ضبط المتغيرات إضافة إلى ذلك فإن الباحث يرجع إليها مراراً وتكراراً وهذا لما لها من دور في الحكم والمقارنة أو الإثبات أو النفي.

و من بين الدراسات المثابفة إلى حد ما لموضوع بحثنا والتي ساعدتنا بشكل أو بآخر نذكر منها ما يلي:

7-1 عنوان الدراسة:

دراسة بزويو سليم "الإعداد النفسي الرياضي والأداء التنافسي في الجزائر"، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2012-2013.

إشكالية البحث:

¹ كمال الدين عبد الرحمان دروسين: قياس وتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، القاهرة 2002، ص 345.

هل يرجع عدم تحقيق النتائج العالية في المنافسات الرياضية إلى ضعف الإعداد النفسي؟

وهذا بالإجابة على التساؤلات التالية:

- هل الإعداد النفسي قصير المدى له دور في النتائج المتحصل عليها؟
- هل أن عدم تحقيق النتائج في المنافسات الرياضية راجع لعدم الثقة بالنفس؟
- هل يرجع عدم تحقيق النتائج إلى الضغوطات النفسية؟

منهج الدراسة المتبع:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المسحي، باستعمال استبيان وزع على 188 رياضي نخبوي في مختلف الاختصاصات الرياضية الفردية والجماعية.

نتائج الدراسة:

- التحضير النفسي قصير المدى له علاقة بالحصول على نتائج رياضية.
- نسبة كبيرة من الرياضيين يؤكدون أن عدم الثقة بالنفس سبب في عدم تحقيق النتائج الإيجابية.
- تبين من النتائج أن ارتفاع الضغط النفسي للاعبين يحول دون تحقيق نتائج إيجابية.

2-7 عنوان الدراسة:

"دور التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم" من إعداد قزولة أحمد 2008 مكملة لنيل شهادة الماجستير.

هدف الدراسة:

تبيان أهمية التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.

مشكلة الدراسة:

للتدريب النفسي دور في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.

تساؤلات الدراسة:

- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال-؟

- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال-؟
- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق السمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال-؟

المنهج المتبع: تم استخدام المنهج الوصفي

عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بشكل عمدي وتتمثل في 60 لاعبا صنف أشبال من ثلاث أندية على مستوى ولاية المسيلة.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

فقد تم إتباع تقنية الاستبيان، التي تعتبر من أنجح الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- التدريب النفسي له دوره في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم.
- للتدريب النفسي دور في تحقيق السمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم.

3-7 عنوان الدراسة:

دراسة جمال عباس "التحضير النفسي في ضوء الثنائية الجدلية البدنية والروحية في الوسط النخبوي

الجزائري" أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2007-2008.

إشكالية البحث:

ما هي اتجاهات وآراء رياضيي النخبة الجزائرية حول الاهتمام بالبعد الروحي في التحضير النفسي

الرياضي، من خلال طبيعة ومواصفات الشعائر الدينية الممارسة، ومدى فعالية ممارستها قبل المنافسات

الرياضة؟

منهج الدراسة:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، باستعمال مقياس تقديري وزع في شكل استبيان على 188 رياضي نخبوي في مدينة الجزائر لمختلف الاختصاصات الفردية والجماعية.

نتائج الدراسة:

-أغلب الرياضيون يفقدون تركيزهم قبل المنافسات الرياضية بسبب ارتفاع درجة القلق الذي يعتبر أحد أهم الانفعالات المؤثرة على الجانب النفسي الذي ينعكس على الناحية البدنية والمعرفية للرياضيين مما يدفعهم إلى ممارسة الشعائر الدينية والاهتمام بالقيم الروحية تدريجيا.

-إعطاء أهمية كبيرة للجانب اللاشعوري حيث يجب الاهتمام بدوافع الرغبة والإرادة لدى الرياضي، فهو يريد الفوز بالمنافسة والتعامل مع رهانات هذا النوع من النشاط الرياضي.

-يعيش الرياضي تحت مجموعة من الضغوطات التي تمليها عليه أدواره التنافسية، فهو معرض للانتقادات كون أدائه مرتبط بتحقيق الأرقام القياسية والفوز.

4-7 عنوان الدراسة:

أهميه ممارسة التربية البدنية والرياضية في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من إعداد الطلبة : بوحركات يوسف ، آيت علوش ، عيسى مساعدي 2006 قسم التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم جامعه الجزائر 2007

مجتمع الدراسة أجريت هذه الدراسة على عينة متمثلة في تلاميذ ثانويات.

إشكاليه الدراسة: تم ذكر التساؤل التالي :

- هل لخصه التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لتلاميذ المرحلة الثانوية

الفرضية العامة

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الفرضية الجزئية:

- لشخصيه أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لتلاميذ المرحلة الثانوية.
- حصة التربية البدنية والرياضية تهذب السلوك وتقلل من العدوان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- درس التربية البدنية والرياضية يخدم الجوانب النفسية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية ويقلل من السلوكات العدوانية.

أهداف الدراسة:

- إبراز الأهمية الكبرى التي تكتسبها حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الثانوية ودورها في إحداث النمو الكامل والمنظم للتلاميذ.
- إبراز أهمية التكفل الجيد والإمام بمختلف السلوكات التي تطرأ على شخصيه التلميذ.
- إبراز دور الرياضة في تقويم وتهذيب سلوكات المراهق .
- إبراز خطورة السلوكات العدوانية والمخاطر التي يمكن أن تلحقها بالفرد والمجتمع.

نتائج الدراسة:

- من خلال تفسير وتحليل البيانات ارتأينا أن نقدم بعض الاستنتاجات التي تساعد في إيجاد الحلول في التقليل من السلوكات العدوانية و من بينها :
- توعية التلاميذ بأهمية النشاطات الرياضية من الناحية النفسية والاجتماعية والجسدية.
- خلق أجواء تنافسية أخويه بين التلاميذ عن طريق المنافسات الرياضية ما بين الأقسام و الثانويات تحت شعار نبذ العنف و الرياضة أخلاق.
- تشجيع التلاميذ على ممارسة الرياضة خارج نطاق المدرسة حتى يتم ضبط سلوكياتهم.

- إعادة نظر في التوقيت الزمني الأسبوعي للحصة لان الدراسة أوضحت لنا انه كلما كان الوقت طويلا

في ممارسة التربية البدنية والرياضية زادا من الانضباط والاحترام.

- انجاز دراسات حول الأهمية الاجتماعية للرياضة.

5-7 عنوان الدراسة:

مدى تأثير الكاراتي-دو على شخصية المراهق المتمدرس (15 18) سنة من إعداد أطلبه خيفاني خضير،

سعداوي سفيان 2005-2006 قسم التربية والرياضة سيدي عبد الله جامعه الجزائر .

مجتمع الدراسة:

أجريت هذه الدراسة على عينة متمثلة في الأساتذة المدرسين في المرحلة الثانوية للطلبة الممارسين لرياضة

الكاراتي-دو.

إضافة إلى الطلبة الممارسون لرياضة الكاراتي-دو لـ 10 نوادي من ثلاث ولايات

إشكالية الدراسة:

تم طرح التساؤل التالي :

هل لرياضة الكاراتي-دو دور في التأثير على شخصية المراهق المتمدرس (15 18 سنة)؟

الفرضية العامة:

تؤثر رياضة الكاراتي إيجابيا في تنمية شخصية المراهق المتمدرس.

الفرضيات الجزئية:

- يمكن لرياضة الكاراتي أن تساهم في تكوين شخصية المراهق.

- يمكن لرياضة الكاراتي-دو أن تكون أداة نجاح للمراهق في تحصيله الدراسي.

أهداف الدراسة: تتجلى فيما يلي:

- معرفة الدور الذي تلعبه رياضة الكاراتي في تأثيرها على شخصية وسلوك المراهق المتمدرس.
- إبراز أهداف النشاط البدني عن طريق دراسة تأثيرات الكاراتي على الممارس لها.
- إظهار الأبعاد النفسية والتربوية والأخلاقية لهذه الرياضة.
- معرفة مدى تأثير رياضة الكاراتي على التحصيل المدرسي.
- تصحيح النظرة الخاطئة للمجتمع لهذه الرياضة وإظهار إيجابياتها.
- إظهار دور ممارسة هذه الرياضة في الشخصية النفسية والخلقية وتعديل سلوك المراهق.

نتائج الدراسة:

من خلال نتائج هذه الدراسة أثبت أن ممارسة رياضة الكاراتي تساهم في تنمية شخصية المراهق وتعديل سلوكه وبالتالي يجد فيها مجالاً للترويح النفسي مما يعطيه دافعا للدراسة والتحصيل الجيد، حيث تعمل على تحسين مستواه الخلقى والعقل.

6-7 عنوان الدراسة:

"أهمية الإعداد النفسي قصير المدى وعلاقته بنتائج الأداء الرياضي" من إعداد عبد السلام مقبل الريمي
2004 مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الجزائر.

هدف الدراسة:

تبيان أهمية الإعداد النفسي قصير المدى في التحضيرات الرياضية.

مشكلة الدراسة:

للإعداد النفسي قصير المدى علاقة بنتائج الأداء الرياضي.

تساؤلات الدراسة:

- هل للإعداد النفسي قصير المدى دور كبير في الحصول على نتائج سواء إيجابية أو سلبية؟
- هل عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي يقع على كاهل المدرب للإعداد النفسي للاعبين واللاعبات؟
- هل توجد علاقة بين الإعداد النفسي القصير المدى والتحضيرات الأخرى (البدنية، التكتيكية، التقنية)؟

المنهج المتبع: تم استخدام المنهج الوصفي.

عينة الدراسة:

كانت العينة تشمل رياضيين ممارسين لرياضة رياضيي النخبة 300 فرد.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

استمارة استبيان موجهة لرياضيين ممارسين لرياضة رياضيي النخبة.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- الإعداد النفسي القصير المدى له دور كبير في الحصول على نتائج سواء إيجابية أو سلبية.
- وجود الأخصائي النفسي الرياضي يقع على كاهل المدرب للإعداد النفسي للاعبين واللاعبات.
- هناك علاقة بين الإعداد النفسي قصير المدى والتحضيرات الأخرى (البدنية، التكتيكية، التقنية).

تعليق عام عن الدراسات السابقة:

تشير الدراسات السابقة في مجال الدراسة الحالية إلى تقارب الأفكار والنتائج حيث نجد كل دراسة تتشابه مع غيرها في مجموعة من العناصر والتي من أهمها أهداف الدراسة والنتائج المتوصل إليها والمنهج المتبع وكذلك الأداة المستخدمة وطريقة اختيار العينة، ولذا كانت دراستنا تتشابه مع هذه الدراسات، إلا أنها تتميز كونها ركزت على اتجاهات الطلبة المقبلين على التخرج (ليساس-ماستر-دكتوراه) من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

الجانب النظري

الفصل الأول

التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

تمهيد:

لقد أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتقادي الضرر البدني، إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدرب هو الجانب النفسي، عمليا فيما يسمى بجانب الإعداد النفسي أو التحضير النفسي..

و بما أن رياضة الكاراتي من الرياضيات التي تشكل نشاطا ذو خصوصيات تفتقد في غيرها من الأنشطة الرياضية فإنها توجب على المدرب إبراز دور بعض الظواهر الملازمة لحياة أفراد الفريق النفسي والاجتماعية، وذلك لأن النشاط الاجتماعي يستوجب تكفل ذاتي لكل فرد وتحمل المسؤولية اتجاه الآخرين، وكذلك الإحاطة بالجوانب الوجدانية والانفعالية والاجتماعية بغرض التحكم فيها والسيطرة عليها ثم توجيهها بغية زرع علاقة نفسية، اجتماعية، وبيداغوجية سوية تؤمن لكل فرد إشباع حاجاته النفسية، الاجتماعية، البدنية، الحركية والذهنية .

الشيء الجدير بالاهتمام أن التدريب النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضي الكاراتي، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتدريب النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته والتنسيق عمليا ، في ما يسمى بجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة.

وقد تطرقنا في الفصل الأول إلى التحضير النفسي وتناولنا فيه دور علم النفس الرياضي ومهامه ثم التعريف بالتدريب النفسي ، مع ذكر الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة ، وأيضا المهارات النفسية، وواجبات الإعداد النفسي لرياضي الكاراتي وعلاقته بالنواحي التدريبية الأخرى.

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

1- علم النفس الرياضي دوره ومهامه:

1 1- مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي ، la psychologie du sport بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي. ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق الخبرة. والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي ، هذا من ناحية ، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى Maximum performance وتنمية الشخصية¹

1-2- دور علم النفس الرياضي:

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبه نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة ، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير

البدني الخاص وفي مدة معينة.

نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس.

وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب

¹ أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط 2 ، مصر، 1997 ، ص 17.

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني و لا تفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية، الاجتماعية، والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي .

إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتسبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية ، وتطبيقها في المجال الرياضي¹

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى ، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع

1-3-3- المهام علم النفس الرياضي :

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجز عنها من متطلبات وأهداف وعمليات تنظيمية وتسييرية ، يمكن تحديد العناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي:

1-3-3-1-الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي :

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنفاد احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن إذا كان الرياضي غير

¹ محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضة " دار المعارف ، ط4، مصر، 1985، ص 28 .

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

قادر على توظيف إمكانياته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الإجهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي مراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريجات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والاهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية

1-3-2- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية :

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي ، نتيجة مدى إعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الإنساني في هذا السياق نلتمس خاصيتين متمرسيتين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي.

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل ، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية و الفيزيولوجية العصبية¹

1-3-4- تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة وميلها إليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي

¹ محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس" ، دار المعارف ، ب ط، مصر ، ، 1997ص 125 ، ، 124

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة ، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي ، و الهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط لعوامل والضرورة المادية والخارجة عن شخصية الرياضي¹

2-الإعداد النفسي:

2-1تعريف الإعداد النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين لهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس و الإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين² ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي³ وعرف "فورينوف" التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها الرياضي مستعدا نفسيا . ودائما حسب فورينوف ، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي ، وهذا الامر في الحقيقة غير صحيح ، ذلك بأن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي. حسب فليب موست عام1982: " التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

¹ محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس" ، مرجع سابق ، ص 125 ، 124.

² حسن السيد أبو عبيده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط ،مصر ، 2011 ص263.

³ محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، ب ط، مصر ، 1985 ، ص26.

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

ويرى مارك لافاك : أنه يجب الإهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي .¹

2-2- أهداف الإعداد النفسي :

تحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:

- بناء وتشكيل الميول و الإتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصوية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الإنفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات² .
- إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها .
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- توجيه الرياضي نفسياً لمساعدته على الملائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية .³

¹ Philippe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992,P12.

² أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" ، دار الفكر العربي ، ط ، 2 مصر ، 2003 ، ص 162 .

³ أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 16 .

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

2-3-1-الإعداد النفسي من حيث المدة:

2-3-1-1-الإعداد النفسي طويل المدى:

هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع و الإتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الإقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضيي كرة القدم ،الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم ، والقدرة على حلها حلا سليما.

2-3-1-1-1-المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي :

-ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.

-المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.

-الفرح للاشتراك في المباراة.

-عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية.

-مراعاة الفروق الفردية.

-تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية.¹

2-3-1-1-2 - بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى :

في ما يلي بعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية الإعداد

النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة :

-يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي

ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

¹ نزار مجيد طالب وكمال الويس: "علم النفس الرياضي"،كلية الرياضة ،ط، 1جامعة بغداد ،العراق ، ، 1980ص 249،250

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة ، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.

- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشورات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.

- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوأ الظروف ، أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.

- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك ، وإلا انقلبت

الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية¹

2-1-3-2- الإعداد النفسي قصير المدى :

وهو محاولة إعداد الفريق اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز .²

ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية (المباريات)

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل ، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الإشتراك الفعلي ، أو الممارسة الفعلية ، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد³ .

¹ نزار مجيد طالب وكمال الويس: "علم النفس الرياضي"، مرجع سابق ، ص 250، 249

² رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص 25 .

³ محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، مصر، 1968، ص 188 .

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

2-3-1-2-1-العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى :

تختلف حالة الفرد قبل إشتراكه في المقابلة ، فيستطيع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية وفي مقابلة أخرى يمكن أن نجده في حالة "الاستعداد للكفاح" ، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة (المباراة) من مباراة لأخرى.

ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل إشتراكه الفعلي في المباراة هي:

2-3-1-2-1-3-2-النمط العصبي للفرد : يختلف نوع النمط العصبي من فرد لأخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم والبعض الآخر يتميزون بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تتناوبهم حالة حمى البداية

2-3-1-2-1-3-2-الخبرة السابقة: تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي ، فاللاعب الناشئ تنقصه

العديد من التجارب والخبرات ، والعكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات ومَرَّ بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف ، ويرى البعض أن ا شئ يمر غالبا بحالة حمى البداية.

2-3-1-2-1-3-2-الحالة التدريبية للفرد : للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها،

فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة.

2-3-1-2-1-3-2-مستوى المنافسة وأهميتها : تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة ، إذ تختلف

حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف ، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية.

2-3-1-2-1-3-2-الحالة المناخية: تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية ، فاللاعب يتميز

بمردود معين في الجو الذي يتميز بالبرودة والجو الذي يتميز بالحرارة¹ .

¹ محمد حسن علاوي : " علم النفس في التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص 197 .

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

2-3-2- الإعداد النفسي من حيث النوعية:

2-3-2-1- الإعداد النفسي العام : يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الأعداد فيما يلي :

- تطوير العمليات للاعب : ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الإنتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الإستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.

_الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل

مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم¹.

_تثبيت الحالة النفسية للرياضي: حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث

أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر إلى حد كبير

على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها

وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

2-3-2-2- الإعداد النفسي الخاص: هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة

لها خصوصيتها :

1-الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.

2-الإعداد النفسي لرياضي واحد.

3-الإعداد النفسي الخاص لرياضي ضد خصم معين.

4-الإعداد الخاص لمنافسة معينة².

¹ رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 27.

² نفس المرجع ص 27.

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

2-3-3- التوجيهات العامة: ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع إستخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين، يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل منافسة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن: "الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل إشتراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة إفتقاد للتحضير النفسي طويل المدى".

3- الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة:

3-1- القلق:

لقد اختلف علماء النفس في ما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن إستخدامها للتخلص منه.

وعلى الرغم من إختلاف علماء النفس حول هذه النقاط إلا أنهم قد اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية .

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من إنعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر .¹

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر .²

3-1-1- أبعاد القلق :يعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية قلق بدني أو في صورة متغيرات معرفية قلق معرفي أو متغيرات انفعالية كسرعة وسهولة الانفعال .

3-1-1-1- القلق البدني :

مختلف الأعراض الفسيولوجية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق الخ.

¹ محمد عبد الظاهر الطيب: "مبادئ الصحة النفسية"، دار المعارف الجامعية ، ب ط ، مصر ، ، 1994ص 281 .

² محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف ، ط ، 8 القاهرة ، 1992ص 277 .

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

3-1-1-2-القلق المعرفي:

التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى والفشل وعدم الإجابة في المنافسة والافتقار للتركيز والانتباه وتصور الهزيمة.

وتتمثل أعراضه فيكثير من الظواهر المعرفية مثل:

. ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة.

. التوقع السلبي لنتيجة التنافس.

. زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.

. عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي¹.

3-1-1-3-القلق الانفعالي :

سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي ، والعصبية والإضطرابات والإكتئاب².

3-1-2-أسباب القلق :

هناك عوامل عديدة يمكنها أن تؤدي إلى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل تمس سلامة الفرد واطمئنانه مما

يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضع الشخص الاجتماعي.

ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية :

. عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية ، و مالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد

أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه كما أن بعض الامراض الحادة والمزمنة من شأنها

أن تمهد الإستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة³.

. الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة

الفرد وأهدافه .⁴

3-2-التوتر :

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين ، وله العديد من الآثار السلبية مثل:

¹ أحمد أمين فوزي : "مبادئ علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 247 .

² محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط ، مصر ، ، 2002ص311 .

³ فكري الدباغ : "أصول الطب النفساني" ، دار الطليعة ، ط ، 3لبنان ، ، 1983ص 97 .

⁴ فكري الدباغ : "أصول الطب النفساني" ، مرجع سابق ، ص 97 .

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الإستمتاع بممارسة الرياضة ، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يملكه الإعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء ، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي ، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الإعتزال في الممارسة.

3-2-1-أسباب التوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه إلى استعداداته وقدراته إضافة إلى ذلك إدراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاث عناصر: البيئة ، الإدراك ، واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة (تنشيط العقل) فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر ، فانه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها المباراة.....الخ.

إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيد عن التفكير. إضافة إلى ذلك فان البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر.

ولكن كيف يدرك الرياضي الأحداث ، فمثلا أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبيرا يحضر المباراة فانه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له، بينما رياضي آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التقصير في الأداء أمام هذا الجمهور الوفير ، إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة ، ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فان الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي¹ . والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استنارة ، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك: ويستخدم

مصطلح الاستنارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستنارة لا تعني الطاقة النفسية، أو التنشيط

¹ أسامة كامل راتب: " علم النفس الرياضة"، دار الفكر العربي ، ط ، 2مصر ، 1997ص 272 ،، 271

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

الذهني للشخص فقط ، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوك كذلك ¹

3-3-الضغط النفسي:

عرف "ماك جران Mac Grain1977 "الضغط النفسي بأنه : "عدم التوازن الواضح بين المتطلبات

(بدنية ونفسية) والمقدرة على الاستجابة ، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل

نتائج هامة . ²

3-4-الخوف:

يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من

حياة الطفل ، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود

عليها . ³

ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب ،في بعض الأحيان الإستجابية

الهروبية ، هذا فضلا عن أنه مع نمو الطفل فانه يتعلم مثيرات جديدة للخوف ، وتجارب عالم النفس "واسطن"

خير مثال على ذلك.

ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي...الخ

فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار ، ومخاوف الذكور غير مخاوف الإناث ، ومخاوف الفقراء هي غير

مخاوف الأغنياء وهكذا.

3-5-عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة :

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي.

¹ أسامة كامل راتب:"المهارات النفسية التطبيقات الرياضي" ، دار الفكر العربي ، ط ، 1مصر ، 2000ص 196

² أسامة كامل راتب:"علم نفس الرياضة" ، مرجع سابق ، ص272..

³ صالح حسن الداھري و وهيب الكبيسي : "علم النفس العام" ، بدون دار نشر ، ب ط، بدون بلد، ب س ،ص 108 ، . 107

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

3-5-1-اللامبالاة :

يشعر الرياضي بعدم الإثارة أو الاهتمام بالمسابقة، فالمنافسة لا تتمثل أهمية بالنسبة له وعندما يخسر المسابقة المباراة لا يبدي أي رد فعل سلبي نحو ذلك.

3-5-2-الإعداد الغير ملائم:

ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه ، بدنياً وعقلياً للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة ، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداده للمنافسة .¹

3-5-3-عدم الصبر :يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعاً من

الإحباط فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة .

3-5-4-العدوان : الرياضي الذي يتسم بهذه الصفة لا يحب الآخرين انه يفتقد التعامل مع المنافسين بروح الصداقة والحب.

3-5-5-الارتعاش (الارتجاف) : يلاحظ الرياضي ارتعاش اليدين،الرجلين أو بعض أجزاء الجسم.

3-5-6-التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد) : يعتقد الرياضي بعدم التأكد من الأداء الجيد لما هو متوقع منه.

3-5-7-الإفتقار إلى الثقة :يشعر الرياضي أنه لم يستعد أو يفتقد القدرة على الأداء في المسابقة القادمة.

3-5-8-عدم الشعور الجيد : يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض .²

إن هذه الحالات النفسية تؤثر بشكل سلبي على الرياضي ويمكن أن تؤدي بالبعض إلى التخلي عن ممارسة

¹ أسامة كامل راتب:"علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق ص415-416

² أسامة كامل راتب:"علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق ص415-416 .

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

الأنشطة الرياضية.

لكن علماء النفس اقترحوا بعض الطرق والأساليب للتقليل من هذه الحالات النفسية ، وأصروا على تعليمها وتعريفها للرياضي ، وهذه الطرق والأساليب هي ما تعرف بالمهارات النفسية

4-المهارات النفسية:

4-1- تعريف المهارة النفسية : عبارة عن قدرة يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والتدريب ¹

4-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة: أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي :

4-2-1- التركيز : يعرفه البعض أنه "تضييق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد". ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي:"المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه. "

4-2-2- الانتباه : يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني . ²

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز و الانتباه في المجال الرياضي على نحو مرادف ، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع:فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضييق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيهه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملا تكون استجابة أفضل.

¹ محمد حسن علاوي:" علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، مرجع سابق ، ص 19 .

² يحيى كاظم النقيب : "علم نفس الرياضة"،معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية،1990ص 384 .

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

4-2-3-التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية ، بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ،ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع ، الشم ،وتركيبات من هذه الحواس .

4-2-4-الثقة بالنفس : الثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، ولا تتطلب لضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء ¹ .

4-2-5-الاسترخاء:هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعدم القيام بنشاط ، وتظهر اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو لتحقيق منع حدوث التوتر ² .

4-3-المسؤول عن تدريب المهارات النفسية:برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن يخطط له، ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفسي رياضي ، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي وهم:

-الأخصائي النفسي الرياضي التربوي :تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية علمية متسعة في مجال العلوم الرياضية والنشاط البدني ، إضافة إلى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس مثل علم النفس الرياضي وعلم النفس الإرشادي...الخ.

¹ أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات"، مرجع سابق ، ص 299 ،، 288 ، 117

² R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-vigot-paris-1991-P72

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

ويتركز دوره في جانبين أساسيين هما:

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة.
- تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء-التركيز- الانتباه - التصور العقلي¹)
- 4-3-2-الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي : تتضمن هذه الفئة الأشخاص المختصين في علم النفس لإكلينيك أو الطب النفسي ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل كما يجب أن يكون لديهم الخبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة.
- ويتعامل الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي عادة مع نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية مثل) الاكتئاب والخوف...الخ)
- 4-3-3-الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة: ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) مواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له.
- 4-4-أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية:
- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية.
- الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية.
- النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى الرياضي
- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للرياضيين ذوي المشكلات.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للرياضيين المتفوقين.

¹ محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، المرجع السابق، ص206-207

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

- تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى¹ .

5- واجبات الإعداد النفسي لرياضي الكاراتي : يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة

إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء

اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات

التكتيكية والتكنيكية للكاراتي .

- تكوين وتحسين السمات الشخصية للرياضي والتي تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية

العليا، مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمنافسات .

- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.

- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمنافسات²

- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.

- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المنافسات من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المنافسات

وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل.

- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية

المنافسات .

- أهمية اقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف

أداء شخصية اللاعب.

¹ محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، المرجع السابق ،ص206-207

² حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ،مرجع سابق ،ص270- 271 .

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهدئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة.

- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية لرياضي الكاراتي ومنها تطوير التفكير ، الذاكرة ، الإرادة، الانتباه، التصور.

- القابلية على التحكم في الانفعالات خلال الممارسة.

6-تخطيط الإعداد النفسي في رياضة الكاراتي: تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية التوجيه

وتعديل مسار مستوى الإنجاز في رياضة للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد

الكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية ، الخططية والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من هذه

الجوانب عن الآخر ، يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار ونهج علمي سليم يضمن الوصول

بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات.

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي لرياضي الكاراتي بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة لرفع درجة

استعداده وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى والإعداد

النفسى قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسى

ويتم تقسيمها إلى خطة تدريب للوحدة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة

التدريب طويلة المدى (عديدة السنوات) .

ويجب أن يشتمل الإعداد النفسى خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية خلال

المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسى وكذلك بناء وتطوير الدافعية¹.

ويجب أن يشتمل التخطيط للإعداد النفسى العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية

¹ حسن السيد أبو عبده" الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 286 ، ، 284، 271، 270

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

الإرادية والدافعية لاستخدامها لمجابهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمنافسات وفق الدورة التدريبية¹.

7- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لأي رياضي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي البدنية والفنية التكتيكية والخطئية التكتيك ، وبالنظر لاختلاف مستويات رياضي الفريق في النواحي البدنية والفنية والخطئية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل رياضي بصورة فردية والتي ترتبط بحالات معقدة وإن الرياضي متى أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار السابق وإذا الرياضي لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه سيشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن الرياضي الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن ينتهج خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة الرياضي وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن..

ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخصها في العناصر

الأربعة التالية :

- الناحية البدنية.
- الناحية المهارية.
- الناحية الخطئية.
- الناحية النفسية .²

¹ حسن السيد أبو عبده" الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ،مرجع سابق ،ص 284-286 .

² رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : "كرة القدم"المرجع السابق ، ص31

الفصل الأول : التحضير النفسي لرياضة الكاراتي

خلاصه:

من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا هذه إلى كون الفريق الرياضي جماعة رسمية ومنظمة والدور الذي يلعبه المدرب من الناحية النفسية في تنظيم وتدريب هذه الجماعة من خلال المركز الذي يشغله داخل الفريق عن طريق تعريف كل لاعب بمسؤولياته ودوره حتى ينمي فيهم تحمل المسؤولية، وإدراك كل منهم لطبيعة التفاعل بينه وبين زملائه الآخرين. كما اشرنا كذلك إلى واجبات المدرب التربوية والتعليمية، ووظائفه المختلفة التي تساهم في بناء تماسك الفريق هذا التماسك الذي يعتبر الخيط الذي يربط أعضاء الفريق بعضهم ببعض ليستمروا في عضويته وتحقيق كبير ومستمر للنتائج.

الفصل الثاني

المدرّب والتدريب الرياضي

تمهيد:

إن التدريب في عصرنا الحالي لاقى رواجاً كبيراً في الأوساط الرياضية لما له من أهمية بالغة في تحسين المستوى والظفر بأرقى وأعلى النتائج، واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الإتجاهات الحديثة في رياضة الكاراتي من طرق اللعب أداء مهاري وفني وتحركات خطوية وقدرات بدنية عالية، وفي ظل انتشار هذه الرياضة وما تطلبه من أداء أكثر تعقيداً وتطوراً، أصبح إتباع كل ما هو في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها.

ويهدف الوصول بمستوى الرياضيين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات أسرار اللعبة بعناصرها المختلفة يستلزم تأسيس الرياضي منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنياً ونفسياً ومهارياً، فنياً، خططياً، ذهنياً،... وهذا لا يتأتى إلا تحت قيادة ذات كفاءة ومؤهلة وهي المدرب، بالإضافة إلى محتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلائم مع قدرات الرياضيين وإمكانياتهم التي تضع الأساس الصحيح.

ولقد قمنا في هذا الفصل إلى التطرق إلى مبحثين:

المبحث الأول: (المدرب) وتناولنا فيه مفهوم المدرب، خصائص المدرب، مميزات المدرب، واجبات المدرب، أنماط القيادة...إلخ.

المبحث الثاني: (التدريب الرياضي) تطرقنا في هذا المبحث إلى خصائص التدريب الرياضي من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الرياضي من مختلف الجوانب، ثم نبين الأهداف المرجوة من التدريب الرياضي.

1- المدرب الرياضي.

تقوم العملية التدريبية في الألعاب الجماعية على عدة محددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي، الإتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الإرتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية... ولا يتأتى ذلك إلا تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

1-1 - تعريف المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب فتزويد الفريق أو الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يعد أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية.

"إن إعداد اللاعب ويتبعه الفريق أصبح حدثا متعدد الأنظمة يجذب انتباه الفيزيولوجيين الأطباء والنفسانيين، وكلهم يتعاونون مع الرجل والذي دائما ما يبقى في الصورة المركزية لكل فرد في الفريق فمن يكون هذا الرجل يا ترى؟ إنه المدرب"¹.

"المدرب هو المحرك الأول للفريق وفي بعض مرافق الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وأعدادهم بنيا ونفسيا، ومهاريا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات، هو أولا أخيرا يقع على عاتقه العبء الأكبر من المنهج التدريبي والنشاط التدريبي وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة تحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير"².

"المدرب يقصد به القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته، المتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع جميع المواقف التي تصادفه"³.

¹ ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص 9 - 31.

² زكي محمد محمد حسن: "المدرب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب"، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1997، ص 15.

³ نصر الدين شريف: "أثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي في تحسين النتائج"، مذكرة ماجستير، م التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2001، ص 71.

الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

ويعرف كذلك على أنه؛ "المدرس والمربي، وهو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة يحتاجه اللاعبون للنصح والمساندة في كثير من نواحي الحياة المختلفة، ولهذا نقول إن المدرب هو الرفيق الأكبر والمعين في الحياة"¹.
ويطلق على المدرب مسميات عديدة: "فهو قائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركين لنيل المعرفة والخبرة"².

1- 2 - شخصية المدرب:

من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرب قليلة مقارنة بما أنجز من دراسات حول الرياضي، لكننا لم نجد في الدورات المختصة في علم النفس الرياضي بأن ميدان الشخصية لدى المدرب مازال خصباً ولم يستوف حقه من الدراسة، فغالبا ما تكون صورة المدرب مقترنة بالشخصية الإستبدادية، متميزة بالصرامة، العنف وحب الإنتصار بأي ثمن.

mostel ET LETESSIR يعرفان المدرب انطلاقاً من ثلاثة أنماط سلوكية:

_ **المربي**: يعلم، يشرح بطريقة منهجية محددة، ويبني علاقة معلم/متعلم.

_ **التقني**: يحل ويحلل، منهجه يخضع لإطار الكفاءة العلمية.

_ **العارف**: الذي يثبت وجوده بقوة الشخصية، تجربته، دقة ملاحظاته.

وحسب **G:BOSC** فإننا نستطيع أن نعطي تسميات أخرى للمدرب ومنها:

_ **القائد العسكري**: الذي يشبه في خصائصه نمط العارف.

_ **المسوق**: الذي يحاول دوماً أن يحصل على ما يوافقه لذلك نجده يحاول دوماً الإقناع أو الإستلطاف لكي يبرر الأفكار الإيجابية التي تتماشى وأهدافه.³

_ **المنشط أو الوسيط**: كل نشاط رياضي يتضمن بعض الصعوبات الخاصة به في الجوانب التقنية والبدنية والنفسية، وبغض النظر عن الكثير من النقاط والتشابه بين مجمل الإختصاصات يوجد في نظرنا نقاط تميز

¹ ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص 9 - 31.

² حسن محمد الحسين: "طرق التدريب"، دار مجدلاوي، ط 2، عمان الأردن، 2004، ص 121.

³ حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ص 46 - 45.

الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

كل اختصاص، لذلك لا يمكن مقارنة مهام وواجبات مدرب كرة القدم مع بقية الإختصاصات الفردية فالمدرب الذي يحضر أربعة أو سبعة رياضيين وعلى المدى البعيد يختلف عن الذي هو مسؤول عن جماعة متكونة من أكثر من (35) فرد، ومن هنا يمكن سرد أهم الخصائص المميزة لمدرب كرة القدم:

_ يجب أن يكون منشط وقائد ومؤمن بما يقوم به.

_ يبحث عن إيجاد طرق لتسهيل الإتصال والتخفيض من الضغوط¹

1-3 - واجبات المدرب الرياضي:

1-3-1 - تخطيط عملية التدريب: يعني أن تخطيط البرنامج الرياضي لعملية التدريب تقع ضمن مسؤولية المدرب الرياضي لأنه هو أقرب الأشخاص إلى اللاعبين والذي يعرف قدراتهم وإمكانياتهم.. وما توفره له المؤسسة الرياضية من إمكانيات مادية أو بشرية وذلك وفق أهداف محددة واضحة مدروسة.

وإذا كانت عملية التدريب في أي مؤسسة رياضية تهدف أساسا إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية وفقا للمرحلة التي يتم تدريبها، فإنه يتطلب من المدرب إتقانه للمعارف والمعلومات العامة والخاصة والمرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس.

ويتطلب التخطيط الرياضي لعملية التدريب الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي، فإنه لا بد من الاشتراك في الدورات التدريبية، بالإضافة إلى الاستفادة من الإمكانيات الهائلة في استخدام تكنولوجيا المعلومات في هذا الميدان، بالإضافة إلى أهمية نتائج الأبحاث العلمية التي تتم في مجال التدريب وكذا الاستفادة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي.

1-3-2- تنفيذ عملية التدريب: تتوقف عملية التدريب الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدرات المدرب الذي يتولى تنفيذ عملية التدريب والذي يستطيع أن ينقل معارفه، وإكسابهم الجوانب الفنية والبدنية التي تسهم في الإرتقاء بقدراتهم وتحسينها، لذا وجب على المدرب عند قيامه بتنفيذ عملية التدريب مراعاة ما يلي:

1-3-2-1 - المبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب الرياضي: وتعني أن المدرب لا بد أن يراعي الجوانب

الفسيولوجية والتي تساهم بشكل رئيسي في تطوير قدرات لاعبيه ومن هذه المبادئ:

¹ ED : JACQUE CREVOISRER.FOOT BALL ET PSYCHOLOGIE (LA DYNAMIQUE DE Ié QUIPE)

الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

1-3-2-1-1 - تنوع التدريبات المختارة وفقا لصيغة الهدف من التدريب: حيث توجد تمرينات فردية وأخرى جماعية، ثم تمرينات بالأدوات وأخرى بغير أدوات، تمرينات هوائية وأخرى لا هوائية، عامة، خاصة. إذن لابد أن يراعي المدرب في عملية تنفيذ البرنامج التحديد الأمثل للتدريبات المناسبة وفق قدرات اللاعبين المرحلة التدريبية والهدف المراد الوصول إليه.¹

1-3-2-2-1-2 - مبدأ زيادة الحمل البدني: ويعتبر هذا المبدأ الفسيولوجي الهام من المبادئ الأساسية في الإرتقاء بقدرات اللاعبين، حيث أن الثبات على مستوى معين من الأداء لفترات طويلة لا يساعد على الإرتقاء بقدراتهم، لذلك فإن زيادة الحمل أمر مطلوب وهام عند تنفيذ عملية التدريب.

1-3-2-3-1-3 - مبدأ التدرج في زيادة الحمل: إذا كانت زيادة الحمل أمرا هاما وضروريا للإرتقاء بمستوى اللاعبين فإن الأمر مرهون بقدرة المدرب على التدرج في تنفيذ هذا المبدأ، حيث أن التدرج بزيادة الحمل، أمر هام وضروري وخاصة مع المبتدئين والناشئين الرياضيين.

1-3-2-4-1-4 - التنمية الشاملة: لها أكثر من معنى، فقد تعني في مراحل الإعداد الأولي "إعداد شامل لجميع أجزاء جسم اللاعب" ودون التخصيص لجزء معين، وهذا يساعد المدرب في تجهيز اللاعب بصورة متكاملة وقد تعني أثناء فترة الإعداد البدني العام تنمية الصفات البدنية العامة للجسم ككل بحيث تشمل التنمية جميع هذه المكونات، وبالتالي يستطيع المدرب تجهيز لاعبه في فترة الإعداد الخاص بكفاءة عالية، ويكون اللاعب قادرا على تنفيذ الواجبات المحددة له بكفاءة واقتدار.

1-3-2-5-1-5 - مراعاة الفروق الفردية: ويعتبر هام وأساسي عند تنفيذ عملية التدريب لأن اللاعبين يختلفون فيما بينهم سواء في القدرات البدنية أو المهارية وكذا النواحي النفسية، إذن مراعاة هذه الجوانب في التدريب يمثل أحد العوامل الهامة في نجاح المدرب، وهذا يمكنه من تنفيذ عملية التدريب دون حدوث شكوى من اللاعبين، وبذلك تمكن كل لاعب من تنمية قدراته العامة والخاصة والوصول إلى مستوى أفضل في النواحي الفنية للنشاط الممارس.

1-3-3-3-1-3 - رعاية اللاعبين: يجب على المدرب الرياضي التعرف على العوامل التي قد تؤثر على قدرات لاعبيه، الذين هم أحوج الناس إلى الرعاية سواء في الجانب البدني أو الصحي أو النفسي، وحيث أن التدريب الرياضي في المواقف التنافسية أثناء المباريات قد تسبب ضغط عصبي ونفسي كبير على اللاعبين

¹ السيد الحاوي: المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، ط1، 2001، ص 16.

الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

وقد يستجيب اللاعب لهذه الضغوط، مما تقلل من قدراته ومجهوداته، وتساهم بصورة مباشرة على مستوى أدائه، لذا ينبغي على المدرب الرياضي معرفة هذه المؤثرات والضغوط التي يواجهها اللاعب، ويعالجها حتى لا تؤثر عليه سلبا في المنافسات ومن هذه الضغوط على سبيل المثال، موقف الخسارة في المنافسات، تشاؤم الجماهير، مواقف الإدارة السلبية، وعصبية المدرب ومساعدته، عدم التوفيق في الأداء.¹

1-3-4- إرشاد اللاعبين وتوجيههم: يقصد بذلك مساعدة اللاعب في التعرف على قدراته والإرتقاء بها وفق طموحات أفضل، وبالتالي العمل على استغلال إمكاناته الذاتية وما يتوفر لدى النادي من مساعدات لإرشاد اللاعبين وحل مشاكلهم، ولا مانع من استخدام الأساليب العلمية الحديثة في ذلك لتحقيق الأهداف المنشودة.

1-3-5- التقييم الشامل: ويقصد به معرفة جميع أوجه القصور والنقص في المتغيرات المؤثرة على عملية التدريب والتعرف على نقاط القوة فيها وتطويرها ومعالجة أوجه القصور والضعف فيها، وكما أوضحنا من قبل بأن رياضات المستويات العالية لا يقتصر التقييم فيها على عملية التدريب بما تحققه من نجاح أو فشل المباريات بل يتعدى ذلك جميع العوامل المؤثرة والمرتبطة بها، ويفضل في هذا الجانب الإستعانة بتقارير فنية من معاونين للمدرب سواء أخصائي اللياقة البدنية أو الأخصائي النفسي أو المدير الإداري وكذلك أخصائي التغذية بالنادي حتى يستطيع المدرب أن يضع تصورا متكاملًا من جميع النواحي وبالتالي يكتب لعملية التدريب النجاح.²

1-4-4- أنماط القيادة: لقد أجريت العديد من الدراسات للتعرف على أنماط القيادة التي يتبعها القادة عند تعاملهم مع أعضاء الجماعة ولقد أوضحت تلك الدراسات أنه يمكن تقسيم أنماط القيادة إلى:

1-4-1- القيادة الديمقراطية: ويطلق عليها القيادة الإقناعية، ويقوم القائد فيها بإشراك الأعضاء في رسم السياسات وفي اتخاذ القرارات، وتحديد الأهداف الخاصة بالجماعة ومناقشتها كما يشجع القائد الأعضاء في مناقشاتهم ويعاونهم ويوجههم، كذلك يترك للجماعة حرية توزيع العمل بين الأفراد، ويكون حكمه على الأمور موضوعيا ويشجع النقد والنقد الذاتي وفي هذا النوع من القيادة أيضا يكون لكل فرد في الجماعة الحرية في اختيار رفاق العمل واختيار الأعمال التي يرغب في القيام بها في ضوء قدراته وميوله، كما يقدم القائد بعض الحلول المتعلقة بالموضوعات الحيوية الخاصة بالجماعة ويترك للأعضاء حرية الاختيار. ويؤدي

¹ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ص 46 - 45.

² يحي السيد الحاوي: المرجع السابق، ص 18.

الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

هذا النوع من القيادة إلى خلق جو ودي يسوده الحب والتفاهم بين أعضاء الجماعة، وإلى رفع روحهم المعنوية وزيادة انتماءهم للجماعة، كما تزداد جاذبية الجماعة بالنسبة للفرد وتصبح أكثر تماسكا وترابطا، وينمو لدى الفرد الإحساس بالمسؤولية تجاه جماعته مما ينعكس على إحساس الفرد بأهميته وقيمه بالنسبة للجماعة، ويزداد أيضا الشعور بالثقة المتبادلة بين أفراد الجماعة بعضهم البعض وبين القائد مما يؤدي إلى استقرار الجماعة وتمتع الأفراد بالراحة النفسية.¹

1-4-2- القيادة الدكتاتورية: ويطلق عليها القيادة الأوتوقراطية أو الإستبدادية وفيها توضع كل السلطات في يد القائد، فهو الذي يحدد بنفسه سياسة وأهداف الجماعة، وهو الذي يحدد خطوات العمل وأوجه النشاط ويحدد أيضا نوع العمل الخاص بكل فرد في الجماعة حيث لا يكون للأفراد الحرية في اختيار الأعمال التي يرغبون فيها أو اختيار رفاق العمل، كذلك فإن القائد لا يترك نشاط الجماعة ويعطي الكثير من الأوامر التي تتعارض مع رغبة الجماعة، ويملي على الأعضاء ما يجب عمله، ويقوم باستخدام أساليب التهديد والضغط لإجبار أعضاء الجماعة على الالتزام بكل يصدر لهم من تعليمات ويؤدي هذا النوع من القيادة التي تميز الأفراد بالعدوانية والسلبية وعدم المبالاة ويشعر الأفراد بالقصور والعجز مما يجعلهم أكثر اعتمادا على القائد، وتتعدم الثقة المتبادلة بين بعضهم البعض وبين القائد، وهذا يؤدي إلى نمو الشعور بالكراهية تجاه القائد كذلك يسود بين الأعضاء شعور يهدم الاستقرار والإحباط والقلق مما يؤدي إلى نقص الروح المعنوية للأعضاء.²

1-4-3- القيادة الفوضوية: ويطلق عليها أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل، وفي هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل وتحديد الأهداف واتخاذ القرارات واختيار الأصدقاء كذلك فإن سلوك القائد يكون حياديا، فلا يشاك إلا بعد أدنى مع إظهار الاستعداد للمعاونة وتقديم النصح إذا طلب من الأعضاء ذلك، ومن نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود والثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة كذلك ينخفض القلق والتذمر بدرجة متوسطة أيضا.³

1-5- خصائص مدرب رياضة الكاراتي الجيد: تتمثل خصائص المدرب الرياضي فيما يلي:

¹ يحي السيد الحاوي: المرجع السابق، ص 19.

² يحي السيد الحاوي: المرجع السابق، ص 19.

³ حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ص 46 - 45.

الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

هو ذلك المدرب الذي يلم بكافة جوانب رياضة الكاراتي وبيذل كل الجهود كي يتمكن من استيعاب كافة الجوانب الفنية والخططية والنفسية والذهنية الخاصة بها.

- يجيد في إطراح أفضل مستوى ممكن لأداء اللاعبين من خلال التفاعل النفسي معهم.
- يجيد تخطيط التدريب وتنفيذه طبقاً لإمكانات الفريق بما يضمن الارتقاء بمستوى الرياضيين.
- يجيد إدارة المنافسات، ملم بفنون القيادة.
- منشئت بعمله وصبوراً ويمتلك عزيمة قوية، متوافق ومتماسك ومستقيم.
- ملم بقواعد اللعب (القانون) ويحث لاعبيه على الأداء بأمانة وروح رياضية.
- أن يكون مبتكراً محباً للإطلاع والبحث في كل ما هو جديد في مجال رياضة الكاراتي.
- يمتلك مهارة التفكير الجيد ويستخدمها في التخطيط والتطبيق والتقييم خلال عمله مع الفريق.
- يعتني بسلامة لاعبيه ومحب للفوز (بالطرق المشروعة).¹

1-6- واجبات المدرب الرياضي:

1-6-1- الواجبات التربوية:

_ العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وأن يكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف وهو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي، وما يقتضيه ذلك من بذل جهد طبيعي.

_ زيادة الوعي الوطني لدى اللاعب وبيدأ العمل هنا على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم، ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي تبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية، والخلقية للاعب.

كما يضيف "محمد علاوي" بعض الواجبات والمتمثلة في:²

_ تربية الناشئ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشئ.

_ تشكيل مختلف دوافع، حاجات، وميول اللاعب، والإرتقاء بها بصورة تستهدف أساساً الارتقاء بمستوى اللاعب، ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.

¹ مفتي إبراهيم حماد : "بناء فريق كرة القدم"، ط1، دار الفكر العربي، 1999، ص 18.

² محمد حسن علاوي: "سيكولوجية المدرب الرياضي"، مرجع سابق، ص 34.

1-6-2- الواجبات التعليمية:

وتتمثل الواجبات التعليمية التي يسعى إليها المدرب فيما يلي:¹

_ التنمية الشاملة المتزنة للصفات والقدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية، السرعة والتحمل، المرونة، الرشاقة، وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية.

_ التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب الرياضي.

_ تعليم القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية.

_ اكتساب المعارف والمعلومات النظرية على النواحي الفنية للأداء الحركي ومن خطط اللعب وطرق التدريب المختلفة، والجوانب الصحية والنفسية، والقوانين واللوائح، والأنظمة الأساسية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي.

_ "يجب عليه تنبيه الفريق للقيام بعمليات التسخين العامة قبل بدء المباراة"²

بالإضافة إلى الواجبات التي يلخصها "ناهد سكر" والمتمثلة في:³

الإعداد البدني: وهو الواجب الأول للمدرب إذ أن اللاعب دون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات بإتقان، وهذا ما يؤثر نسبيا على مستوى تنفيذ خطط اللعب.

الإعداد المهاري: وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام والمتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويهدف المدرب إلى تلقين اللاعب إتقان المهارة، وهذا يساعد على أن يعيد تفكيره في تنفيذ التحرك المخطط فقط مما يسهل عمله ويجعله أكثر تركيزا.

الإعداد الخطئي: لم يصبح التدريب على المهارات مرتبطا ارتباطا وثيقا بتعلم خطط اللعب ومع ذلك فإن الإعداد الخطئي له خطواته الخاصة.

¹ مفتي إبراهيم حماد : "بناء فريق كرة القدم"، ط1، دار الفكر العربي، 1999، ص 18.

² أكرم زكي حطابيه: "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996، ص 301.

³ ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص 27.

الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

الإعداد الذهني: إن العقل السليم، والتصرف الحسن، والمبادرة متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة وخاصة أثناء اللحظات الحاسمة.

1-7- وظائف المدرب الرياضي:

"هناك مجموعة من الوظائف التي يجب على المدرب القيام بها من تدريب ووظائف إجتماعية، وكذلك وظائف تتعلق بتطوير الشخصية إلا أن التدريب يعتبر الوظيفة الأكثر أهمية بالنسبة لعمل المدرب لأن نجاح المدرب في هذه الوظيفة بأقطابها الأربعة البدنية والمهارية والخطية والنفسية، فالتدريب الجيد يؤدي إلى نتائج جيدة وهذه النتائج دوما في نظر المتابعين هي المقياس الحقيقي لنجاح المدرب"¹

كما يجب على المدرب العمل المستمر على خلق ظروف التماسك الدائم بين أفراد الفريق.

ويرى (توماس ريموند THOMAS Raymond) إن وظيفة المدرب كما يلي:

"تتضمن كل الفرق على شخص له دور متميز فهذا المدرب له ميزة إيصال المهارات الحركية وتلقينها، وتسطير، وتخطيط التدريب، وتوزيعه بطريقة علمية من حيث الكم والكيف، والعمل على خلق جو اجتماعي يسهل من العمل، كما من دوره حل النزاعات والحد من الصراعات والوقوف في وجه المشاكل التي تهدد الأداء الحسن للفريق..."

كما يرى (جورج ريونيس، ريموند شابويز): "إن المدرب يبقى الرجل المفتاح دوره يتعدى التعليم، والتلقين التقني والخطي لتحقيق كل الجوانب الديناميكية في الفريق"²

وتضيف (روجار ROGER) بعض العناصر التي تبين أهم الوظائف للمدرب الرياضي وهي:³

– تنظيم فعال للفريق أثناء العمل والمهام ويشجع وينشط الفريق.

– التركيز على العلاقات الداخلية والتماسك مع الفريق.

– المحافظة على القيم والمبادئ الإيديولوجية للفريق.

¹ فاتح عبدلي: "اثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي في تحسين النتائج الرياضية - كرة القدم -"، مذكرة ماجستير، م التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2006/2005.

² حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ص 46 - 45.

³ R THOMAS:"La relation au sain des APS"SED édition, vigot, France, 1983, P156GEORGE Rionix

الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

– تمثيل الفريق في المقابلات مع الفرق الأخرى داخل وخارج الميادين.

ويبدو أن وظيفة المدرب تتعدى وبوضوح التدريب، ووضع البرامج الفصلية والسنوية بل له دور المعلم والمربي والموجه، والمحافظة على العلاقات الحسنة في الفريق.

1-8-1- دور كل من المدرب واللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي:

1-8-1-1- دور المدرب في بناء تماسك الفريق الرياضي:

– الفريق الرياضي يعتبر إحدى الجماعات الصغيرة التي تتميز بأن العلاقات فيها وثيقة ومستمرة.

– الفريق الرياضي يعتبر جماعة رسمية منظمة، تحكم فيه علاقة اللاعب ببقية أعضاء الفريق الرياضي وبغيرهم من المدربين والمسؤولين الآخرين قواعد تحكم نظم السلوك لكل فرد في الجماعة.

– المدرب عليه أن يعمل على زيادة تماسك الفريق من خلال ما يلي:¹

- توفير القيادة الديمقراطية.
- ترسيخ العمل التعاوني بين أفراد الفريق.
- خلق مواقف نجاح فعلية للفريق تسهم في إضفاء الثقة ورفع مستوى الطموح لدى اللاعبين وزيادة الرابطة بينهم.
- وضوح قواعد ومعايير وتقاليدهم ومشاركة اللاعبين في وضعها.
- تأصيل روح الانتماء للفريق.

1-8-1-2- دور اللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي:

إن وحدة الفريق ليست مسؤولية المدرب وحده، ولكن اللاعب يشترك مع المدرب في تحقيق وحدة الفريق وتماسكه، وهناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها تحسين الإتصالات بين أعضاء الفريق من ناحية وبينهم وبين المدرب من ناحية أخرى، وكذلك بناء وحدة قوية متماسكة وتلك الطرق هي:²

¹ Raymond Chappuis " L équipe dans le sport collectif", édition librairie philosophique, JVRIN, 2eme édition, Paris, France, 1977, P11.

² www.phy_edu.net يوم 2016/02/02 على الساعة 15:27.

- التعرف على زملاء الفريق.
- مساعدة زملاء الفريق
- تقديم تعزيز ايجابي لزملاء الفريق.
- حمل المسؤولية.
- الاتصال بالمدرب.
- حل الصراعات.
- بذل الجهد.

2- التدريب الرياضي

2-1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعملية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة"¹

كما يعرف التدريب: "على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة"²

ويعرفه محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة"³

¹ حماد مفتي إبراهيم: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة"، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، مصر، 1998، ص 19.

² ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص 9.

³ محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص 17.

الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد"¹

2-2- خصائص التدريب الرياضي:

نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر أهمها في ما يلي:

2-2-1- التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية:

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية الناشئ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو مستوى عالي من الحاجيات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والإرتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم.²

¹ قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، دار الفكر والطباعة والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997، ص 78.

² حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ص 46 - 45.

الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فعاليته تنظيم القواعد التربوية وتمييز جميع الظواهر الأساسية قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربيين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها.¹

2-2-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

"كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي"²

كما يرى "احمد مفتي إبراهيم" أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:³

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجية الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.

¹ مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب"، دار وائل للنشر، ط 1، عمان، الأردن، 2005، ص 26.

² محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 21.

³ محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 21.

الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

2-2-3- التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربيته تربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي.¹

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب خلال العملية التدريبية، والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب.²

2-2-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنتهي وتزول، وهذا يعني أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية.

¹ محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 22 - 23.

² حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1، الإسكندرية، 2001، ص

الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء، حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.¹

2-3- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب إعدادا شاملا لعملية التدريب الرياضي من أجل تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته من الضروري أن يراعي أربع جوانب ضرورية وهي:

2-3-1- الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

2-3-2- الإعداد المهاري:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

2-3-3- الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

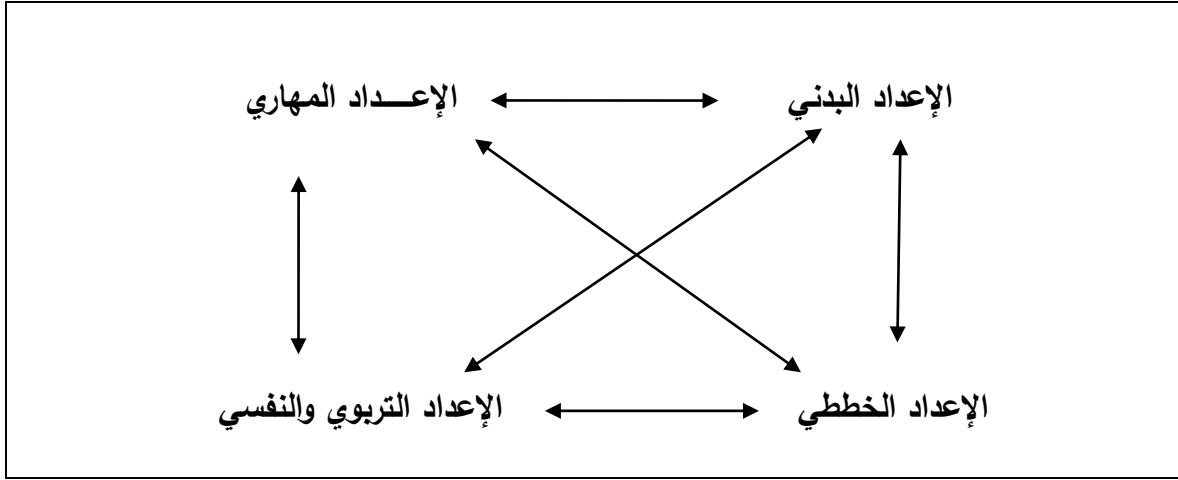
2-3-4- الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتمييزها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في

¹ حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ص 46 - 45.

الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.¹



الشكل رقم (؟؟؟؟): يمثل الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

2-4- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، الوظيفية، النفسية والاجتماعية، ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي، ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني متعلق، في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ.²

¹ محمد حسن علاوي: المرجع السابق، ص 24 - 25.

² أمر الله ألبساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، الناشر للمعارف، جلال جزي وشركائه، الإسكندرية، 1998، ص 12.

الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

كما يهدف "التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، والخطية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعاقل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي"¹.

2-5- واجبات التدريب الرياضي الحديث:

يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجب المدرب كما يلي:

2-5-1- الواجبات التربوية: وتشمل ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية.
- تشكيل دوافع وميول اللاعب والإرتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية.

2-5-2- الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم إتقان القدرات الخطية الضرورية للمنافسة للرياضة التخصصية (تعلم وإتقان المهارات).

¹ حماد مفتي إبراهيم: مرجع سابق، ص 21.

الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

2-5- الواجبات التنموية:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

2-6- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

2-6-1- التنظيم:

يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيراً من سنة إلى أخرى.

- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبين.

- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

2-6-2- التدرج:

أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هام في الحمل، والتدرج

في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي¹:

- من السهل إلى الصعب.

- من البسيط إلى المركب.

- من القريب إلى البعيد.

- من المعلوم إلى المجهول.

¹ حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ص 45 - 46.

الفصل الثاني : المدرب والتدريب الرياضي

خلاصة:

بعد أن تطرقنا في هذا الفصل إلى المدرب في رياضة الكاراتي وهذا لما له من أهمية بالغة في العملية التدريبية، إذ يعد الركيزة الأساسية للقيام بالتدريب، كما أنه مربي قبل كل شيء، ذو دور تربوي يقوم بتربية الأجيال التربية الرياضية الصحيحة والدور الذي يلعبه المدرب في تنظيم وتدريب الفريق الرياضي من خلال المركز الذي يشغله داخل الفريق عن طريق تعريف كل رياضي بمسؤولياته ودوره حتى ينمي فيهم تحمل المسؤولية، وإدراك كل منهم لطبيعة التفاعل بينه وبين زملائه الآخرين.

كما اشرنا كذلك إلى واجبات المدرب التربوية والتعليمية، ووظائفه المختلفة التي تساهم في بناء تماسك الفريق هذا التماسك الذي يعتبر الخيط الذي يربط أعضاء الفريق بعضهم ببعض ليستمروا في عضويته وتحقيق نتائج جيدة.

الفصل الثالث

رياضة الكاراتي-دو

تمهيد:

إن بعد النظر والخبرة الواسعة التي كان يتمتع بها المعلم "جيشين فونكاشي" "Gishin Finakoshi" هي التي دفعته لإيجاد أسلوب جديد للكاراتي يتماشى مع متطلبات العصر ويحافظ على الأسرار الفنية وجوهر الفنون وبإتخاذ خطوة جريئة في إعطاء الكاراتي تسمية "الكاراتيه دو" والذي كان يركز فيه على الجوانب الروحية للفن القتالي حيث كان يدافع على الفكرة القائلة "أن الكاراتي يجب أن يكون مبسطا بصورة تمكن أي فرد من ممارسته دون صعوبة" مما جعله ينتشر في أنحاء العالم.

للكاراتي-دو أهداف سامية ترمي إلى الدفاع عن النفس وليس الاعتداء على الآخرين، كما أنها لم تأتي بمحض الصدفة بل نتيجة بحث ودراسة عبر حقبة زمنية متعددة فلقد مارسها الإنسان وتعلمها بغرض البقاء وأخذ بتهديبها ووضع لها مجموعة قوانين، فأصبحت فنا عريقا يتميز بجمال وبراعة ورشاقة حركاته إضافة إلى اعتنائها بالجوانب النفسية والفكرية والجسدية، وخلق إنسان قوي لا يهاب المخاطر وتمنحه ثقة بالنفس ورجاحة في العقل، كل هذه الميزات والفوائد التي أعطت لرياضة الكاراتيه أهمية بالغة عند جميع فئات المجتمع، لذا سنحاول في هذا الفصل الإحاطة بجميع جوانب هذه الرياضة لنعرف سر هذا الأسلوب القتالي المميز.

1- نبذة عن الفنون القتالية:

هي مسيرة إلفي سنة من الإنشاء والتطوير والتجربة المستمرة، أساسها العمل على إحياء وترسيخ القيم الإنسانية السامية، والتربية العالية أكثر من الحرص على إظهار المهارات الفنية القتالية حيث ظهرت الفنون القتالية في القرف 6 م بالصين حيث كان الرهبان البوذيون يتعرضون إلى اعتداءات من طرف اللصوص والعصابات فأتى راهب من الهند "بودي دارما" bodhidharma يعرف بإسم درمي حيث وضع طريقة تسمى "شلي وكمو" shilbly wokampo التي سمحت للرهبان المتجولين بالدفاع عن أنفسهم دون سلاح ضد العصابات المنتشرة آنذاك، ووضع تربية بدنية وعقلية خاصة لتلاميذه الذين أصبحوا مشهورين بطريقة ضربهم الخاصة.¹

هذه الطريقة الجديدة للقتال يعود أصلها إلى الهند وجلبت إلى الصين ولم تكن هذه الطريقة هي الأولى في الصين، بل كانت الملاكمة الصينية من قبل ولكنها تأثرت كثيرا بطريقة "بودي دارما" المسماة "اينكيو" "ikunkyu" حتى موته رغم أن هذه الطريقة لم تكن جديدة إلا أنها ساهمت في تطوير الفنيات القتالية المحلية والضربات القتالية الهندية.²

بعد موت "بودي دارما" تعرض "معيد شاو لين" إلى عدة تقلبات في وقت عرفت فيه الصين انقسامات، وتعددت فيه الممالك المتناحرة، تعرض خلالها المعبد إلى الهدم، فانتشر رهبان المعبد في كل مكان من الصين حاملين معهم طريقة "بودي دارما" في هذا الوقت الصعب حيث كانت الطرق مملوءة بالعصابات فأعطى الرهبان فرصة لتطبيق أسلوبها الدفاعي المعروف "بشاولين سوكمبو" hawlin sokompo فاشتهرت هذه الفنيات وأقبل الناس للتعلم من هؤلاء الرهبان، فاشتهر هذا الأسلوب وعرف تغيير فأصبح

¹ adoUI amara.karate do. edition dahlab .Alger .1991 .p10

² www.adnatarcha.com.

الفصل الثالث: رياضة الكاراتي-دو

عبارة عن فنيات قتالية وفقد هذا الأسلوب هدفه الروحي، حيث اختلط مع التقنيات المحلية فأعطت طرق وتقنيات جديدة منها داكيا، تباشي كمبو، كونفو، كراتي.....¹

2- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتيه دو:

رياضة الكاراتيو دو كغيرها من الرياضات مرت بمجموعة من التطورات والتغيرات صاحبته خلال الحقب الزمنية الأولى من ظهورها حتى وصلت إلى الشكل والنمط الذي نعرفها به اليوم، نستعرض أهم المحطات التي مرت بها وأهم التطورات التي صاحبته.

2-1- النشأة:

تعود أصول لعبة الكاراتيو دو إلى القرن الخامس الميلادي وتنسب إلى مؤسسها البوذي الهندي بودي دارما Bhodidharma الذي انتقل من الهند إلى الصين وذلك للتعليم في " شاولين سيزو. Shaolin SZU"، حيث كان يقوم بتدريب تلاميذه على أساليب اليوغا الضرورية لتتوير العقل ووحدة الجسم مع الروح، فقد وجد لهذا التمرين من العنف الذي لا يمكن لأولئك التلاميذ احتمالهم، وفي محاولة منه لبناء قدرتهم على الإحتمال فقد أدخل على برنامج التدريب تعديلاً يتمثل في إضافة شكل من أشكال فنوف القتال الصينية المعروفة باسم "كيمبو kempo" وقد حققت الخطة النجاح المطلوب والذي تحول إلى واحد من أعرق مدارس التدريب على فنوف القتال في الصين.

ثم انتقلت هذه الفنون إلى البلدان المجاورة والجزر القريبة وخاصة جزيرة أوكيناوا، وهي الجزيرة الرئيسية من بين سلسلة جزر ريوكو الممتدة بين اليابان وتايوان، ولكن أوكيناوا كانت لديها فنونها الخاصة في القتال قبل أن تصلها أساليب "شاولين - سيزو".

¹ www.karate4arab.com.

الفصل الثالث: رياضة الكاراتي-دو

وكانت طريقة أوكيناوا في القتال باسم "تي te" التي تعني "اليد" وهي شكل من أشكال القتال غير المسلح الذي يقوم على استخدام اليدين فقط.

وانتشرت فنوف "تي" القتالية عندما حظرت السلطات على سكان أوكيناوا حمل أو استخدام الأسلحة. وعندما وصلت فنوف "كيمبو" القتالية إلى أوكيناوا، كان الأسلوب الياباني في القتال "تي" قد امتزج مع الفنون الصينية للخروج بفن جديد عرف باسم "تانغ هاند Tang Hand".¹

لكن مصطلح "كاراتي Karate" لم يستخدم إلا في مطلع القرن العشرين، ففي عام 1922م قرر كبار الخبراء في مدينة أوكيناوا، وهي جزيرة رئيسية في الأرخبيل الياباني من جزر "ريو كيو"، الكشف عن فنونهم القتالية، وكان من بينهم رجل يدعى "غيشين فينا كوشي Gichin Funakoshi" المولود عام 1869 بسيري في أوكيناوا.

حيث دعا هذا الأخير وهو من مناصري "التانغ هاند" لتقديم عرض المهارات هذا اللون من فنون القتال في اليابان وكان المذكور يتقن مهارات فنون "تي" و "تانغ هاند" بالإضافة إلى لعبة جو-جتسو Ju-jitsu اليابانية، وقد دمج مهارات هذه الألعاب الثلاث في شكل جديد من أشكال فنون القتال أطلق عليه اسم "كاراتي karate".

كانت أول عروضه الشهيرة تلك التي قام بها في مدينتي: كيوتو "العاصمة القديمة" وطوكيو "العاصمة الجديدة" عامي 1916 و1922 على التوالي.

¹ adoUl amara.op.cit.p10.

الفصل الثالث: رياضة الكاراتي-دو

ذاع صيت المعلم العبقري فينا كوشي في كامل أنحاء اليابان وخارجه، وحظي بمعرفة أعلى المسؤولين عن الرياضة هناك، فأصبح يدرس فلسفة وعلوم الفنون القتالية في مختلف الجامعات، وأصبح له طلبة جادون يحظون بعلاقة وثيقة معه، وأشهرهم: أوتسيكا، أوباتا، ماتسيموتوا، تاكاجي وأوتاكا.

خلال عام 1936 أسس فينا كوشي في مدينة طوكيو، أول مدرسة تعتمد أسلوبه الخاص الذي أضفاه على هذه الفنون. الرياضة وسميت "شوتوكان Shotokan" ومعناها الحرفي: مدرسة الكاراتي Ecole -
1.de karate

2-2- تطويرها:

2-2-1 في أوкинаوا Okinawa:

تعتبر أوкинаوا جزيرة تقع في أرخبيل "ري كي riky ky" وتبدو مثل القالب أين يلتقي العالم الصيني والعالم الياباني، المهد الحقيقي لظهور القتال باليد الفارغة أي المجردة من السلاح، وهذه المرحلة تنقسم إلى قسمين:

في القرن 16م غزى الصينيون الجزيرة ومنعو حمل السلاح فكان سكان الجزيرة يتدربون ليلا وبصفة سرية في شكل منافسات قتالية تستعمل فيها أسلحة طبيعية بالنسبة للجسم تعرف بـ "أوكيناواتي okinawati" وهو تركيب لتقنيات محلية وصفية.

وفي القرن 17م كان لسكان الجزيرة فرص جديدة للجعل من تقنياتهم أكثر فاعلية وهذا مع تزامن الغزو الياباني لهذه الجزيرة، هذه التقنيات بقيت سرية، إلى غاية القرن 18م أين أصبحت علنية تدرس مثل

¹ سجع أحمد : الكراتي للمبتدئين، دار الحديث للكتاب، ط 1، الجزائر، 1993، ص 7 - 8.

الفصل الثالث: رياضة الكاراتي-دو

طريقة للتدريب البدني، هذه الفترة تركت لنا أسماء "higaonna" أسلوب "shorei" و "hos" وأسلوب "shorin" وهم قادة لصف المدارس الحاضرة للكاراتي.¹

2-2-2 - فينا كوشي "fina koshi"

"غيشين فونا كوشي gishinfunakoshi" 1868 - 1957م اعتبر أب الكاراتيه الحديث رغم عواقب الظروف الموروثة للتدريبات السرية من جعل الكاراتيه تركيبة بعدما كانت تمارس في أشكال عديدة.

وفي سنة 1922م قام اليابانيون باستعراض بمناسبة الحفل الرياضي الكبير واستقر بعدها عند "jigorokano" مؤسس الجيدو، مزج بين الأصل الصيني والأوكيناوي وشكل منه الذي سماه "الكاراتيه".

وفي 1935م سمي باسم "الشوتوكان shotokan" الأسلوب الخاص والأسلوبان الآخران هما:

• "shito-ryu" ابتكر من طرف "K.mabimi".

• "gogu-ryu" ابتكر من طرف "c.miyagi".

كما أضاف فونا كوشي للكاراتي اسم "do" أي طريق وبإدخالها إلى قائمة الفنون القتالية اليابانية أصبح لها مكانة رفيعة.²

2-2-3 - بعد الحرب:

يعد هزيمة اليابان أمام أمريكا منعت هذه الأخيرة ممارسة الفنون القتالية الرئيسية ولكون الكاراتيه غير معروف آنذاك لم يمنع، وكان عدد كبير من الطلبة يمارسونه وبدأت تتوسع شعبيته أكثر فأكثر، وقد كان

¹ Othman bahloul : karate -do . shotokan . diwan . 2003 . p10

² علي مروش: قاموس الرياضات، دار هومة، ب ط، الجزائر، 2002، ص 212.

الفصل الثالث: رياضة الكاراتي-دو

بعض تلامذة فونا كوشي يعلمون بعض الجماعات الأمريكية وهكذا أصبح الكاراتيه معروفا خارج اليابان وهكذا بدأ يظهر في المنافسات الرياضية.

وفي أكتوبر 1957م أجريت بطولة اليابان للكاراتيه تحت إشراف الجمعية اليابانية للكاراتيه في شكل منافسة سنوية، وفي الوقت الحاضر أصبحت تقام للكاراتيه بطولات ومنافسات ذات انتشار واسع على الصعيد الدولي والوطني.¹

فالملاحظ أن الكاراتيه في البداية كاف موجه إلى تكوين العباد وذلك لتقويتهم بدنيا لتحمل أعباء العبادة، ثم تحول بعد ذلك إلى فن قتالي له أهدافه وفيما بعد تحول إلى رياضة تنافسية لها قواعدها وأحكامها الخاصة بها.

3- انتشار الكاراتيه في الجزائر:

تأثر العديد من المواطنين الجزائريين الكاراتيه كباقي شعوب العالم، فاستقطبت الكثير من المواطنين، وهذا منذ 1959م فتم إدخاله عن طريق المعمرين الفرنسيين حيث كان مخصصا إلا للكولون "المستوطنين الفرنسيين" والعسكريين ورجال الشرطة الفرنسية وهذا لخدمة الدفاع عن النفس، وفي نفس السنة وجد السيد "murakami" الحامل للدرجة الأولى من مدرسة الشوتوكان shotokan أول تربيص في الجزائر، ثم في سنة 1961م جاء السيد "Jim alcheikh" إلى الجزائر عن طريق الجيش الفرنسي حيث وجه وأشرف على تربيصات كما لقن "lucien vernit" مزيج من الايكيدوا، والجيدو، والكاراتيه، وبعد الفترة الإستعمارية أي بعد الإستقلال كان الكاراتيه مندمج داخل الاتحادية الجزائرية للجيدو والممارسات المشابهة "fadja" 1963م، تحت لجنة وطنية ممثلة من طرف السيد علي رشداوي وكان يعلم بطريقة "juju-tsu" تحت

¹ adoul amara,op-cit . p11.

الفصل الثالث: رياضة الكاراتي-دو

هيئة الدفاع عن النفس أكثر ما هو كاراتيه، يعتبر السيد سالم راشد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود الدرجة الأولى وذلك في سنة 1964م حيث أنشأ مباشرة بعد ذلك نادي jsma في باب الواد.¹ ثم بقي الكاراتيه غائبا عن الساحة الوطنية إلى غاية أواخر الستينيات حيث أن مشاركة جزائرية في المتربصات العالمية كانت سنة 1967م التي كانت قوية من طرف السيد "kase-taiji" وهذا ما يفسر كثرة مدارس الشوطوكان في بلادنا.

وفي نفس السنة تحصل السيد بن الساسي من قسنطينة على الحزام الأسود درجة أولى من قبل السيد كازي وهذا الأخير قدم نفس الرتبة لمجموعة من ممارسي الكاراتيه الجزائريين وذلك سنة 1969م أمثال: لطرش، كرماد، خدام، وليد، حمودة، محفوظي.. الخ.

وكل هؤلاء عند رجوعهم إلى البلد فتحوا قاعاتهم "dojos" الخاصة لتعليم الصغار، وفي نفس السنة كانت بطولة جزائرية، التي لم تدم طويلا أمام توتر الممارسين بسبب اختلال أساليب الممارسة وغياب المراقبة والتنظيم المحكم.

تطور الكاراتيه آنذاك تحت هيئة جماعات تسودها روح الانتقام والعنف فيما بينها من خلال تصرفات غير اللائقة واللامسؤولة، فظل منفصلا وفارغا من تركيبته التربوية.

بين سنة 1970م وسنة 1980م كان حضور الكاراتيه في الساحة الرياضية يقتصر على بعض العروض والمنافسات بين النوادي، كما أقيمت بعض الزيارات إلى الجزائر من قبل الكثير من الخبراء تحت إطار البعثات الثقافية، ويجدر بالذكر أن في سنة 1975م أقيمت مقابلة ما بين المنتخب الوطني ونظيره الإسباني في قاعة الأطلس، وفي سنة 1976م قدم ولأول مرة إلى الجزائر المعلم "كازي" بدعوة من

¹ حزام أسود: "مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية"، دون بلد، عدد 08، جوان 2005، ص 11.

الفصل الثالث: رياضة الكاراتي-دو

السيد "عمر ميشود" ليوجه تربصا لاجتياز "الكيو الأول" lies Kyu وبعدها ترأس اللجنة الوطنية السيد "هنى فريد" الذي سير وكافح من أجل إعطاء الكاراتيه استقلالية عن الفدرالية الجزائرية للجيدو والرياضات المشابهة لها "FAJDA" ولتأسيس فدرالية خاصة برياضة الكاراتيه، أسس أول منتخب وطني سنة 1982م، وأول مشاركة له في بطولة العالم كانت سنة 1983م في القاهرة، وفي 04 جانفي 1984م تأسست الفدرالية الجزائرية للكاراتيه "fak" ترأسها السيد "برشيش عبد الحميد" والتي أصبحت تسمى فيما بعد بـ "fakt" وهذا بعد اندماج رياضة التايكواندو تحت لوائها، تميزت فترة ما بعد التأسيس بإعطاء دفع جديد لهذه الرياضة، حيث كانت السياسة المتبعة من طرف المسؤولين عن هذه الرياضة هي وضع حد للهامشية والفوضى وإعادة النظر في الشهادات المتحصل عليها في الخارج.¹

كما تميزت هذه المرحلة باللامركزية حيث أقيمت عدة تربصات وطنية لرفع المستوى في كامل أنحاء البلاد بحضور خبراء أجانب ومن مميزات هذه الفترة أيضا ظهور هذه الرياضة على الساحة الوطنية وانتشارها بقوة حيث أصبحت تملك عددا هائلا من الممارسين.

4_ ماهية الكاراتي دو:

4_1_ تعريف الكاراتي دو:

4_1_1_ لغة:

عند كتابة كلمة كاراتي دو باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من ثلاث مقاطع:

الأول: ينطق "كارا" أو "كو" "KARA" ويعني خالي أو فارغ.

¹ حزام أسود: "مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية"، نفس المرجع، ص 21 - 22.

الفصل الثالث: رياضة الكاراتي-دو

الثاني: ينطق "تي" أو "شو" "TE" ويعني يد.

أما المقطع "دو" فمعناه طريق أو سبيل أو صوت.

فيكون تعريف الكاراتي دو اللغوي "طريق اليد الفارغة" طبعاً لأنها قتال من دون سلاح.

ويبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم في الذات مع التعايش بين الجسد والعقل والروح.¹

4_1_2_ اصطلاحاً:

الكاراتي هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة، ولكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق "اليد، المرفق، الساعد، القدم، الكعب..." على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لإقصائه، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها.²

4_1_3_ أساليب الكاراتي-دو:

وهو أسلوب حسن التصرف للدفاع عن النفس، ولا يقف هذا الفن على الحركات الجسمانية بما فيها من قوة ووزانة، إنما يتعداها إلى الفكر فينميها ويطوره، وإلى النفس فيربي فيها الثقة والجرأة، كما يدعم الشجاعة والتحكم في الإحساس والشعور لدى الأفراد، ومن مميزات فن الكاراتي أنه ليس مقصوراً على مرحلة سنية معينة، بل أنه يناسب جميع الأعمار ويستطيع أن يمارسه الصغار والكبار بالإعتماد على اليدين والرجلين فارغة وغير مدعومة بأسلحة.

¹ أحمد محمود: رياضة الكاراتيه، منشأ المعارف، ب ط، الإسكندرية، 1995، ص 11.

² adoul amara, op-cit p13.

4_2_2_ مدارس الكاراتي-دو:

هناك العديد من مدارس الكاراتي تختلف فيما بينها في الأساليب فمنها ما هو تقليدي ومنها ما هو جديد ولكن في الغالب تكون التقنيات المستخدمة هي نفسها في مختلف المدارس مهما اختلفت مدارسته (مناهله) و أساليبه وهناك أربع مدارس معترف بها لدى الإتحاد الدولي للكاراتي وهي:

4_2_1_ مدرسة شوتوكان "SHOTOKAN":

وتعني كلمة شوتوكان:

شو: شجرة الصنوبر.

تو: تموج أو تذبذب.

كان: معبد أو مدرسة

وكانت هذه هي الطريقة الرائدة من بين مخلف الأساليب وتتميز حركاتها بالقوة والسرعة الفائقة في التنفيذ وللشوتوكان 26 كانا.

4_2_2_ مدرسة الشوتوريو "SHITO RYU":

الذي يعتمد على تسهيل الوضعيات وتقوية التقنيات، وتتميز حركاتها بالصلابة والمتانة وقصر المهارة وللشوتوريو 47 كانا.

4_2_3_ مدرسة الوادوريو "wado ryu":

تعني هذه الكلمة:

وادو: منهج أو طريق السلام.

ريو: مدرسة

ويعني الطريق إلى السلام ويعتمد على الوضعيات المرتفعة في النزال وعلى الضربات المبنية على المهارة الفائقة و التهرب باستعمال الهفوات.¹

4_2_4_ مدرسة القوجوريو "gojur-ryu":

وتعني هذه الكلمة

القو: القوة.

جو: المرونة.

ريو: مدرسة.

ويعتمد هذا الأسلوب على القوة الطبيعية التي تعول على إرهاب الخصم والحد من هجومه وتتميز الحركات فيها بأنها بطيئة للغاية ولكنها فعالة، وللقوجوريو 12 كاتا.²

وتعتبر مدرسة الشوتوكان من أكثر المدارس انتشارا في العالم لسهولة تعليمها وتعدد الحركات فيها، بالإضافة إلى أن أول من مارس هذا النوع هو مؤسس الكاراتيه الحديث السيد فونا كوشي جيشين الذي ولد في جزيرة أوكيناوا عام 1869م وبدأ يمارس هذا الفن وعمره إحدى عشر سنة، وفي عام 1915م نقل هذا الفن إلى اليابان.

¹ بلجود حيدر: دراسة اثر حصص تدريبية مقترحة لتطوير عناصر اللياقة البدنية على أداء الناشئين 12 - 14 سنة في رياضة الكاراتيه، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس التربية البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، 2008، ص 11.

² مجلة الكراتي بوشيدو: عدد 337، بدون بلد، 2005، ص 88 - 89.

الفصل الثالث: رياضة الكاراتي-دو

وقام بتطوير فن الكاراتيه الحديث بالإضافة إلى ابنه "يوشيتاكا yoshitaka" الذي تعلم الكاراتيه على يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيرا في تطوير الكاراتيه من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكاراتيه منها خفض الوضعيات الأساسية، حيث أصبحت طويلة وبعيدة وأدخل تقنيات الضرب بالأرجل الخلفية وفنيات "اليوكو قيري والمواشي قيري".¹

ونظرا لأن كل طريقة من هذه الطرق كانت تعتبر في البداية فريدة من نوعها فقد كان من المستحيل تنظيم المباريات competitions بين المتنافسين الذين ينتمون لهذه المدارس، فقد كانت الطرق والأساليب المتبعة في كل مدرسة من هذه المدارس على قدر كبير من الخصوصية والتميز لدرجة أن كلا منها كانت تتوخى الحذر للحيلولة دون اطلاق أية جهة خارجية على جداول التدريب التي تتبعها.

ونظرا لتواجد عدد كبير من العسكريين الأوروبيين والأمريكيين في اليابان أثناء الحرب العالمية الثانية، فقد أصبح العديد من مشجعي نوع آخر من الكاراتيه، وقد عادوا بما تعلموه إلى بلدانهم، وهذا ما ساعد على نشر كلمة كاراتي في كافة أنحاء العالم ولكن بسبب تعدد أساليب أداء هذه اللعبة فقد كان من المستحيل إقامة أية مباريات على المستوى الدولي.

في عام 1964م وفي محاولة لتوحيد قواعد اللعبة تم تشكيل اتحاد عموم اليابان לנוادي الكاراتيه "فاجكو FAJKO" بموافقة الدولة، ولكن هذا الإتحاد لم يحقق أي إنجاز يذكر حتى عام 1970م، عندما بدأت جمعيات وطنية أخرى في الظهور تم تنظيم أول بطولة عالمية بجميع الطرق والأساليب في مدينة طوكيو اليابان. وفي الوقت ذاته عقد اجتماع وتشكل مجلس عالمي لإدارة شؤون هذه اللعبة عرف باسم الإتحاد العالمي لمنظمات الكاراتيه "ووكو WUKO".²

¹ على مروش: مرجع سابق، ص 212.

² الحزام الأسود: مرجع سابق، ص 13.

5_ أهداف رياضة الكاراتي-دو:

5_1_ الغرض من الممارسة:

إن الغرض من ممارسة لعبة الكاراتيه ليس فقط الدفاع عن النفس، وإنما لتحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها:¹

5_1_1_ الأهداف القريبة:

- البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة وتحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية.
- اختصار الجهد الجسمي والنفسي "تحسين مردود الفعل".
- الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها.
- تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث.
- تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة، الثقة بالنفس، الحلم، الصبر، التحكم في الذات....).

5_1_2_ الأهداف البعيدة:

- يهدف الكاراتيه إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها، والوقوف على إعجاز الجسد قدرته.
- تنمية التوافق الجسدي الروحي النفسي أو تحديد الروح من جاذبية الجسد وتنمية تلك الروح الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية.
- تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي.¹

¹ غربي عبد الكريم: كراتي دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية، دار السلام، الجزائر، 1999، ص 47.

6_ فوائد تعلم الكاراتيه دو:

بقدر ما تعتبر الكاراتيه نظاما للدفاع عن النفس فهي أيضا تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره في ممارسة لعبة الكاراتيه وهي كالتالي:

- التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية، التنفس، حركة الجسم، الوقفة، الاصطفاف، تحسين القدرة البدنية، المرونة، التحمل، التوازن، التناسق، تقليل التوتر وزيادة الطاقة.
- السيطرة على الجسم.
- تطوير ذهن قوي وذكيا يكون هادئا ومرنا في مواجهة الضغوط.
- تنمية الوعي والحساسية اتجاه الآخرين.
- تنمية القوة الداخلية والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة.²

لأنها لا ترتبط بعمل معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاول الكاراتيه بدءا من سن الخامسة مادام أن الشخص قادر على ذلك.

¹ غربي عبد الكريم: المرجع السابق، ص 47.

² WWW.SPORT4EVER.MAKTOOB.COM 25.02.2009 -16:15.

7_ أقسام رياضة الكاراتيه دو :

وينقسم إلى قسمين :

7_1_الكاتا:

7_1_1_المعنى اللغوي:

كلمة كاتا تعني: الشكل وكلمة الكاتا اليابانية تحتوي على ثلاث كلمات هي:

○ كاتا شي KATACHI: تعني الشكل.

○ كياي KAI: تعني القطع.

○ تسوتشي TSUCHI: تعني الأرض.

والترجمة الحرفية للكاتا تعني: الشكل الذي يقطع الأرض.

7_1_2_المعنى الاصطلاحي:

وهي عبارة عن سلسلة من الحركات الدفاعية والهجومية تمثل معركة وهمية بين لاعب الكاراتيه وعدد

من الخصوم الوهميين بنظام موحد ومتفق عليه دولياً.

ويعرفها الخبير "هير يشرتز": الكاتا هي السيطرة على جميع المصادر الطاقوية البدنية والفكرية التي تنام

عادة في عمق الإنسان.¹

2_7_ أهداف الكاتا:

- الرفع من درجة الاستنفاد القصوى باستشعار روح قتال حقيقي .
- زيادة القدرة على التخيل والتصوير لأنواع مختلفة من الهجومات المتوقعة واتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف.
- تنمية الثقة بالنفس والاندماج الحقيقي بثُ العقل والروح والجسم.
- تنمية السلوكيات الفطرية واستخدامها، النظر، السمع، سرعة الاستجابة.
- مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية.
- تنمية التفكير التكتيكي.¹

3_7_ الكوميتي: المنازلة KUMITE

1_3_7_ المعنى اللغوي:

KUMI كومي: التقاء، تلاق، مواجهة RENCONTRE.

TE تي: اليد MAIN

2_3_7_ المعنى الاصطلاحي:

وهي تعني القتال بين شخصين تمارس فيها حركات باليد أو الرجل أو كلاهما وتعتمد على المرونة والسرعة والقوة، وهناك قتال من الثبات أي يكون اللاعبان ثابتين حيث يقوم أحدهما بالقتال بحركة معينة ويقوم الآخر بصدها، وقاتل آخر وهو قتال حر يقوم فيه اللاعبان بالقيام بحركات حرة في مناطق محددة،

¹ مريسترز: كراتي دو - كاتا، ب ط، الإسكندرية، 1987، ص 27.

الفصل الثالث: رياضة الكاراتي-دو

وفي المباراة الرسمية تحدد بزمن معين فالكومييتي هو الكاراتيه الحقيقي فهو يعتبر قتال لتطبيق ما تعلمته في الكاتا، لذلك يبدأ لاعب الكاراتيه في الدخول لقسم الكومييتي بعد الحزام الأخضر والبرتقالي إذا أثبت كفاءته.¹

7_4_ أهداف الكومييتي:

- الإدراك الجيد للذات والخصم.
- فرصة تطبيق جميع المهارات الفنية الدفاعية والهجومية.
- مراقبة التنفس وامتحان قدرة التحمل والمقاومة.
- تنمية الذكاء والاعتماد على النفس.
- تكوين الشجاعة والثقة بالنفس.
- تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات.
- تقبل الخسارة وتكوين الروح الرياضية.²

8_ مسابقات الكاراتيه دو:

إن مسابقات الكاراتيه الرياضي تتضمن نوعين ولكل مسابقة خصائصها:

8_1_ مسابقات الكاتا "القتال الوهمي":

تستعمل في هذه المسابقة نوعين من البطولات وفقا لعدد المشاركين

8_1_1_ البطولة الفردية:

¹ www.DVD 4ARAB .COM.

² غربي عبد الكريم: مرجع سابق، ص 115.

الفصل الثالث: رياضة الكاراتي-دو

متسابق أو متسابقة ضد متسابق آخر وهذا يمكن للمتسابق أن يمثل باسم ناديه أو باسم المنطقة أو باسم الدولة وتسمى البطولة الفردية بذلك المسمى، مثل بطولة الجمهورية الفردية -كاتا- البطولة وفقا للجنسين فيذكر ذكور وإناث.

8_1_2_ بطولة الفرق:

ويشترك فريق مكون من ثلاث متسابقين يمثلون ناديهم أو المنطقة التابعين لها أو للدولة.. الخ، ويؤدون معا وفق لشروط أحد الجمل الحركية سواء الإلجبارية أو الاختيارية أو المتقدمة. مثال: البطولة الجمهورية فرق -كاتا- ويمكن أن يشارك فيها الرجال والإناث كل على حدى.

8_2_ مسابقات الكوميتي "القتال الفعلي":

يشمل هذا النوع من المسابقات نوعين من البطولات وفقا لعدد المشاركين

البطولة الفردية:

ويشترك متسابق في وزن واحد من الأوزان المصنفة دوليا وهي سبعة أوزان "80، 75، 70، 65، 60 كلغ"، فوق "80 كلغ"، الوزن مفتوح.

وفي بعض البطولات يمكن أن تقرر اللجنة المنظمة اشتراك اللاعب في وزنه وفي الوزن المفتوح أما في بطولة الفردي كيمييتي إناث فهناك ثلاثة أوزان "53، 60" فوق "60 كلغ".

8_2_2_ بطولة الفرق:

يشترك الفريق الخاص بالهيئة بعدد لاعبين فردي قد يكون ثلاث أو خمس لاعبين أو يزيد إلى سبعة وفقا لشروط اللجنة المنظمة للبطولة ويشترك فيها الرجال فقط.

ملاحظة: زمن المباراة الرسمية بطولة الكيميتي يكون دقيقتين للناشئين والناشئات والإناث، أو ثلاث دقائق للذكور والرجال ويمكن أن تزيد إلى خمسة دقائق طبقا لشروط اللجنة المنظمة للبطولة.¹

9_ قوانين التحكيم في الكاراتيه

9_1_ مسابقات الكوميتيه

9_1_1_ منطقة اللعب: وتتمثل فيما يلي:

- تكون مسطحة وخالية من أي عوائق.
- تكون مربعة، ويتكون الملعب من مربع ضلعه 8م مع إضافة 2 م من كل جانب كمنطقة أمان واضحة.
- يرسم خطان متوازيان طول كل واحد منهما 1 متر يتعامدان مع خط وقوف الحكم ويكون بعد كل من الخطين عن منتصف الملعب متر ونصف وذلك لوقوف اللاعبين المتنافسين.
- يرسم خط بطول نصف متر على مسافة 2 متر . من منتصف الملعب ويكون مكان وقوف حكم المباراة.
- يجلس الحكام في منطقة أمان، أحدهم مقابل الحكم الرئيسي، والآخرين كل منهما خلف أحد المتنافسين، وكل حكم مجهز بعلمين أحمر وأزرق .
- يجلس الحكم العام . كانسبا arbitrator إلى طاولة صغيرة خارج منطقة الأمان خلف الحكم الى اليسار
- مجهز بعلم أحمر أو إشارة و صفارة.

¹ حاشي الزويبير : متطلبات الفيزيولوجية للكراتي كيميتي ، متعدد الطبقات ، القاهرة، 1997 ، ص.97

الفصل الثالث: رياضة الكاراتي-دو

-يجلس مراقب التسجيل scoresupervisor إلى طاولة التسجيل بين المسجل scorekeeper و time keeper والديفاتي

-مسافة متر واحد في آخر منطقة اللعب يجب أن تكون بلون مختلف عن اللون الداخلي

9-1-2 المتنافسين:

-يجب على اللاعبين ارتداء بذلة الكاراتي karategi ليس بها أي إعلانات أو شعارات فقط شعار الدولة

أو العلم التابع لو ويجب وضعه على الجانب الأيسر للجاكيت بحجم لا يزيد 10 سم.¹

-أحد المتنافسين يرتدي الحزام الأحمر aka والآخر حزام أزرق ao.

-الحفاظ على الشعر نظيفا وقصيرا ويسمح بماسك الشعر للسيدات في الكاتا.

-واقى الأسنان إجباري.

-يجب أن يرتدي اللاعبين القفاز أحمر أو أزرق.

-بالنسبة للسيدات يسمح بارتداء تي شورت تحت الجاكيت.

-يسمح بواقى قصبية الساق وواقى المشط.

-يمنع استخدام النظارات الطبية ويسمح باستخدام العدسات اللاصقة الناعمة على مسؤولية المتنافس.

-استخدام أربطة الجرح ويجب أن يصدق من استشارة الطبيب الرسمي².

9-2 الحكام:

على الحكام ارتداء الملابس الرسمية المحددة من قبل لجنة التحكيم وهو ما يلي:

* جاكيت أزرق ب 2 أزرار فضي.

* قميص أبيض بأكمام قصيرة.

¹ الفدرالية الجزائرية للكاراتي دو والتايكواندو والكوشيكوي ، منشورات قانون التحكيم في الكاتا والكيميبي 2005 ، ص 07 - 08 .

² WWW.FFKAMA.FR.

الفصل الثالث: رياضة الكاراتي-دو

*بنطلون رمادي فاتح بدون أي ثنيات بالأرجل.

*جوارب أزرق غامق أو أسود وحذاء أسود خفيف بدون كعب.

9-3مدة المباراة:

يقدر زمن المباراة الكوميتية بثلاث دقائق بالنسبة للاعبين الدرجة الأولى من الذكور "بالنسبة للفرق والأفراد ودقيقتان للإناث والأشبال والأواسط.

-يبدأ التوقيت عندما يعطي الحكم إشارة البداية ويوقف الميقاتي حسب الزمن في كل مرة ينادي فيها

الحكم

بكلمة يامي yame"

-على مراقب الوقت إعطاء إشارات واضحة عن طريق الجرس القرصي أو الكهربائي موضحا أنه بقي

من زمن الجولة 30 ثانية أو " انتهى الوقت "وتدل عبارة انتهى الوقت على نهاية المباراة.

9-4تسجيل النقاط¹ .:

أ -النقاط كالتالي:

*سانبون sanbon ثلاث نقط.

*نيهون nihon نقطتان.

*ايبون ippon نقطة واحدة.

ب -تمنح النقطة عندما يتم تنفيذ الضربة وفقا للمعايير الفنية التالية:

*الأداء الجيد وفقا للمقاييس الفنية المقررة: good form

*السلوك الرياضي

*التطبيق الحيوي الفعال

¹ الفدرالية الجزائرية للكاراتي دو والتايكواندو والكوشيكوي ، منشورات قانون التحكم في الكتا والكيميبي 2005 ، ص 07 - 08

* الإدراك والتّركيز والتّيقظ

* التوقيت الجيد

* المسافة الصحيحة

9-تقتصر الهجمات على المناطق التالية:

الرأس - الوجه - الرقبة - الصدر والظهر - الأجناب

9-15الأفعال الممنوعة:

يوجد فئتان للأفعال الممنوعة: فئة 2 - فئة 1

category 1 الفئة 1-5-9

* الأساليب التي تؤدي إلى الاحتكاك المفرط

* الأساليب التي يتم فيها لمس الحلق

* الهجوم على الأذرع والقدمين والخصيتين ومشط القدم

* الهجوم على الوجه بأحد الأساليب المفتوحة

category: 2 الفئة 2-5-9

* التظاهر أو المبالغة في الإصابة

* تكرار الخروج خارج منطقة الجوقاي

* تعريض المنافس نفسه للخطر

* تضييع الوقت

* المسك أو الرمي بغير أساليب الكاراتي

* الهوم بالرأس أو الكوع أو الركبة

* التحدث مع الخصم أو استفزازه وعدم طاعة الحكم والقبيا. بتصرفات غير لائقة

9-6 معايير اتخاذ القرارات في مسابقة الكاتا:

يجب أداء الكاتا بمهارة مع إظهار الفهم الجيد للمبادئ التقليدية لمحتويات الكاتا ويجب على القضاة +3

مراقب

المباراة " الانتباه الى

*الأداء الواقعي بمعاني الكاتا

*فهم الأساليب المستخدمة "bunkai"

*التوقيت الجيد ، الإيقاع والسرعة ، التوازن ، تركيز القوة "kime"

*استعمال التنفس الصحيح والمناسب لدعم القوة

*الوقفات والوضعيات الصحيحة

في الدور الأول يشطب المتنافس الذي يعدل في الكاتا والمتنافس الذي يتوقف أثناء الأداء أو يقوم بأداء

كاتا مختلفة عن التي أعلن عنها يتم اعتباره مشطوبا¹ .

أ -تمنح ثلاث نقاط (سانبون) كالتالي :

-ركلات في منطقة الجودان

-قذف الخصم أو سحب رجل الخصم يتبع ذلك ضربة فنية لإحراز نقطة

ب -تمنح نقطتان (نيهون) كالتالي:

-ركلات في منطقة الشودان

-الركلات المسددة الى الظهر

-هجوم مركب باليد لأكثر من أسلوب، بحيث يحرز كل أسلوب بموجبها نقطة صحيحة

-الإخلال بتوازن الخصم وإحراز نقطة

الفصل الثالث: رياضة الكاراتي-دو

ج -تمنح النقطة الواحدة (ايون) كالتالي:

-اللكمات المسددة الى منطقة الشودان أو الجودان

-أي تسديدا بأسلوب يوشي uchi"

د -يتم احتساب الضربة الفنية الفعالة التي تحدث في نفس الوقت الذي تصدر فيه الإشارة بإنهاء الجولة

ولا تحتسب الضربة الفنية حتى لو كانت فعالة عندما تحدث يعد الأمر بإيقاف أو توقف الجولة نقطة،

ويمكن احتساب الجزاء على المتنافس المخالف.

هـ -لا يتم احتساب أي ضربة فنية ، حتى واف كانت صحيحة من الناحية الفنية إذا حدثت ، عندما

تكون المنافسات خارج الملعب غير أنه حدث بين أحد المتنافسين ضربة فنية فعالة عندما لا يزال داخل

حلبة المنافسة وقبل أن ينادي الحكم بكلمة يامي فان احتساب الضربة الفنية نقطة.

و -لا يتم احتساب الضربة الفنية الفعالة لإحراز نقطة تحدث من كلا المتنافسين في وقت واحد للمتنافس

الذي يكون في جانب أيوشي الآخر.

ز-يسمح باستخدام أساليب المسك والرمي بشرط أف يسبقها هجوم بأحد أساليب الكاراتي ويمكن استخدام

المسك والرمي في حالة الهجوم المضاد بعد الدفاع ضد أحد أساليب الخصم.

س -لأسباب السلامة تمنع أنواع الرمي التي يتم فيها رمي الخصم بدون أف يتم تثبيته أو يرمي بطريقة

خطرة أو أن تكون نقطة المحور أعلى مستوى من الوسط ويعد من المخالفات وسيصدر بشأنه إنذارا أو

جزاء.

ع -وتشمل الاستثناءات الحركات الفنية لسحب الساق العادية في لعبة الكاراتي التي لا تتطلب الإمساك

بالخصم عند تنفيذ الضربة مثل ضربة دي أشي وما إلى ذلك من حركات ، وبعد تنفيذ الرمية يسمح

الحكم للمتنافس.

بثانيتين أو ثلاث ثوان يحاول خلالها القيام بتكنيك لإحراز نقطة.

الفصل الثالث: رياضة الكاراتي-دو

ف -الموقف الرياضي هو أحد مكونات الأداء الجيد ويشير إلى عدم الموقف الماكر¹.

10- الكاراتيه أخلاق وقيم:

إن مظاهر التربية تتجلى في الجانب الأخلاقي وبالخصوص في مجال السلوك وبما أن الكاراتي سلوك فانه يعتمد على التدريب العلمي المتجدد مما يخلق مجالا خلقيا أطيّب وسلوك سليما ،كما أن الممارس لهذه الرياضة يستطيع أن يكشف في ميولاته ونزاعاته بأن يوجهها ويهذبها بفضل هذا يتمكن الممارس من التحكم في الدوافع الغريزية كغريزة الشراسة وللكراتي عدة أدوار في مجال الأخلاق والسلوك منها:

10 - 1 التحكم في الانفعالات:

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

10 - 2 الثقة بالنفس:

إن ممارسة رياضة الكاراتي يكون ذو صحة جيدة وهذه الأخيرة تزيد النفس انتعاشا والعقل تدبيرا وكل هذا يخلق روح الثقة والطموح ، ويعين على التفكير المتزن والعمل ، والأخلاق لم تكن محط اهتمام العلماء الحديثين أو فلاسفة العصر الحديث ، بل تناولها عدة مفكرين وفلاسفة منذ قرون عابرة بقيت مجهوداتهم إلى يومنا هذا ، ويشهد لها التاريخ لما تحمله من حنكة في التفكير وتصور واسع النطاق²

¹ WWW.DVD.ARAB.COM.

² جعيج الحسين وآخرون. مرجع سابق. ص. 43.

خلاصة:

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

الجانب التطبيقي

الفصل الاول

الاجراءات الميدانية لدراسة

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري، الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع البحث والذي ضم ثلاث فصول بهذه الدراسة

وهي على الترتيب:

- التحضير النفسي.
- المدرب والتدريب الرياضي.
- الكاراتي-دو

سنحاول الانتقال للجانب التطبيقي(الميداني)، قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية، حتى نعطي المنهجية العلمية

حقها، وكذا التحقق من المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السالفة الذكر، ويتم ذلك عن طريق تحليل

ومناقشة الاستبيان، والتي وجهت إلى مدربي رياضة الكاراتي-دو لفريق أولمبي النجوم وبعض أندية ولاية تبسة

للكاراتي.

01- المنهج المتبع:

في حقيقة الأمر ليس الباحث من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة، ولكن طبيعة الموضوع المتناول هي التي تحدّد نوع المنهج، وبما أنّ الدراسة التي بأيدينا تتمحورّ دور التحضير النفسي في تحسين أداء رياضي الكاراتي -دو، بعد وصف واسع وهذا من خلال جمع المعلومات المتعلقة به، فهذا يحتم على الباحث اللجوء إلى المنهج الوصفي المسحي حيث يعرف أنّه "عبارة عن دراسة تشمل جميع الدراسات التي تهتم بجمع وتلخيص الحقائق الحاضرة المرتبطة بالطبيعة وبوضع عدد من الناس أو عدد من الأشياء أو مجموعة من الظروف أو فصيلة من الأحداث أو نظام فكري أو أي نوع آخر من الظواهر التي يمكن أن يرغب الشخص في دراستها"¹.

02- الدراسة الاستطلاعية

تعدّ الدراسة الاستطلاعية أساساً جوهرياً لبناء البحث ككل، وهي خطة أساسية ومهمة في البحث العلمي إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها².

فهي تمثل اللبنة الأولى للدراسة الميدانية كما تعتبر من الدراسات الهامة لتمهيداً للبحث العلمي وتعريفها للظروف التي سيتم فيها والتعرف على الصعوبات التي قد تعترض الباحث وكذلك اختيار الأداة المناسبة ومدى ملاءمتها والتأكد من صلاحيتها.

03- متغيرات الدراسة

3-1- المتغير المستقبلي: هو المتغير الذي يفترض الباحث أنّه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير واحد³.

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، د ط، مؤسسة الوراق، عمان، 2000، ص 125.

² - مصطفى عليا ربحي وآخرون: أساليب البحث العلمي، ط1، دار الصفاء، عمان، 2008، ص 45.

³ - ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت، 1984، ص 58.

3-2- المتغير التابع: هو الذي يؤثر فيه المتغير المستقبل والتي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث

انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقبل ستظهر على المتغير التابع¹.

وفي هذا البحث تمّ تحديد كل من المتغير التابع والمستقبل كما يلي:

(أ)- المتغير المستقل: التحضير النفسي.

(ب)- المتغير التابع: الأداء.

04- مجتمع وعينة الدراسة

4-1- مجتمع الدراسة: يقصد بمجتمع الدراسة: "جميع وحدات المعاينة التي نختار منها العينة فقد يكون هذا مكونا من

السكان مدينة أو مجموعة من التنظيمات أو قد يمثل منتجا معيناً من الحيوانات أو غيرها²". ويتمثل المجتمع في هذه الدراسة

في مدربي نوادي رياضة الكاراتي-دو على مستوى ولاية تبسة والمتمثلة في:

- فريق أولمبي النجوم بتبسة.

- نادي الروافد للكاراتي-دو بالعقلة.

- فريق شهداء الواجب الوطني بتبسة.

- نادي الوفاق الرياضي بالعقلة.

- فريق الجمعية الرياضية لشبيبة العقلة.

- فريق وداد نجوم تبسة.

- فريق أولمبي الشريعة للكاراتي-دو.

- الجمعية الرياضية الجرف بتبسة.

¹ محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 219.

² مزيان محمد: مبادئ البحث النفسي التربوي، ط2، دار الغرب للنشر والتوزيع، الجزائر، 2006، ص165.

- أولمبي الونزة للكراتي-دو .

- فريق جمعية شهداء الثورة ببئر مقدم .

- نادي بئر العاتر للكراتي-دو .

- فريق جيل تبسة للكراتي-دو .

4-2- عينة الدراسة: عينة الدراسة هي عبارة عن جزء من الكل أو البعض من الجميع، يبني الباحث عمله عليها ويشترط أن

تكون ممثلة لمجتمع البحث أحسن تمثيل، بغرض الحصول على أدق النتائج¹.

4-2-1- كيفية اختيار العينة

تمّ اختيار عينة الدراسة بإتباع أسلوب العينة العشوائية وهي "ما يسمّى بالعينة الاحتمالية وهي تقوم على إعطاء الباحث

فرصا متساوية لكل الوحدات في تمثيل المجتمع الأصلي، وعلى أساس ذلك ووفق طريقة احتمالية تختار الباحث عينة من

الوحدات

بشكل عشوائي وهو يعتقد أنّ الوحدات الأخرى لها نفس الدرجة في تمثيل المجتمع الأصلي².

4-2-2- حجم العينة

تحتوي عينة البحث على 25 مدربا لرياضة الكاراتي-دو من النوادي والفرق التالية:

- فريق أولمبي النجوم بتبسة.

- نادي الوفاق الرياضي بالعقلة.

- الجمعية الرياضية الجرف بتبسة.

- فريق الجمعية الرياضية لشبيبة العقلة.

- نادي الروافد للكراتي-دو بالعقلة.

¹ بشير صالح الرشدي: مناهج البحث التربوي - رؤية تطبيقية مبسطة ، ط 1، دار الكتاب الحديث، الكويت، 200، ص 20.

² احمد عياد: مدخل المنهجية البحث الاجتماعي، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دت، ص 114.

- فريق أولمبي الشريعة للكراتي-دو.

05- حدود الدراسة:

5-1- **المجال المكاني:** اقتصرت دراستنا على نوادي الرابطة الولائية لرياضة للكراتي-دو بولاية تبسة التالية:

- الجمعية الرياضية "أولمبي النجوم" وفروعها ببلديات ودوائر ولاية تبسة.

5-2- **المجال الزمني:** كانت بداية بحثنا في أواخر شهر نوفمبر 2018، حيث قمنا بانجاز الجانب النظري، أمّا الجانب

التطبيقي فكان بين شهر مارس 2019، وشهر ماي 2019، حيث تمّ توزيع الاستبيان في شهر أبريل 2019.

06- أدوات البحث

استخدمنا في دراستنا الحالية الاستبيان الذي يعتبر المناسب لمثل هذه الدراسات.

6-1- **تعريف الاستبيان:** يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية حيث يستخدم

في الحصول على معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه في المجال المبحوث، لكونها معلومات لا يملكها إلا

صاحب المؤهل قبل غيره على البوح بها، وهو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع

المبحوث من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من

جوانبها المختلفة¹.

6-2- وصف الاستبيان

يتألف الاستبيان من ثلاثة محاور، حيث يتكون كل محور من مجموعة من العبارات كمايلي:

المحور الأول: التحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية في رياضة الكراتي-دو، ويتكون من 8 عبارات.

المحور الثاني: التحضير النفسي ذو أهمية كبيرة بالنسبة لرياضي الكراتي-دو، ويتكون من 6 عبارات.

المحور الثالث: إهمال التحضير النفسي يؤثر على مستوى أداء رياضي الكراتي-دو، ويتكون من 8 عبارات.

¹- أحمد بن موسلي: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، د ط، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون 2003، ص 220.

وصمم شكل استجابات الاستبيان على أساس طريقة لكرت الثلاثي (موافق: 3درجات، موافق لحد ما: 2درجات، غير موافق: درجة واحدة)، حيث قمنا بالاعتماد على الدراسات السابقة والمشابهة في تصميم الاستبيان وصياغته حسب موضوع بحثنا وقمنا بعرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين من أجل الصدق الظاهري.

3-6- الخصائص السايكومترية لأداة الدراسة:

أ- الصدق الظاهري: يعرف محمد عبد الحميد الصدق بقوله: "إنه صلاحية الأسلوب أو الأداة لقياس ماهو مراد أو بمعنى آخر صلاحية البحث في تحقيق أهداف الدراسة¹ للتأكد من أن استمارة الاستبيان تقيس ما أعدت له، قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة تبسة من أجل التأكد من الصدق الظاهري، وكان التعامل مع مختلف المواقف سهلا كوننا نتعامل مع أساتذة قد مروا قبلنا بمثل هذه البحوث العلمية، وقد تم جمع هته الاستمارات واسترجاعها كلها، وبعد عملية التحكيم وافقنا الجميع على استمارات الاستبيان.

الرقم	أسماء الأساتذة	الدرجة التعليمية
01	قاسمي فيصل	دكتوراه
02	حاج مختار	دكتوراه
03	قراد عبد المالك	ماجستير
04	بوثة محمد	ماجستير

¹ - محمد بن عبد الحميد: تحليل المحتوى في علوم الاعلام، ديوان المطبوعات الجامعية، ط4، الجزائر، 1985، ص222-223.

(ب) - ثبات الأداة (الاستبيان)

يمكن تعريف الثبات على أنه درجة التجانس بين نتائج مقياسين في تقدير أسلوب صفة ما¹، وتمّ حساب معامل الثبات بعد تطبيق الأداة على عينة عددها 05 مدربين لرياضة الكاراتي-دو باستعمال طريقة الاختبار (التوزيع) وإعادة الاختبار (التوزيع) حيث كانت المدة بين التوزيع الأول والثاني 7 أيام حيث بلغت قيمة الارتباط (r) بين التوزيعين (0.82).

Corrélations			
		التوزيع الاول	التوزيع الثاني
التوز يع الاول	Corrélation de Pearson	1	.82**
	Sig. (bilatérale)		.82
	N	05	05
التوز يع الثان ي	Corrélation de Pearson	**82,	1
	Sig. (bilatérale)	.82	
	N	05	05
** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).			

جدول رقم (01) يمثل: قيم معامل الارتباط بين التوزيع الأول والثاني حسب SPSS

ثم تم استعمال قيمة معامل الارتباط في معادلة معامل الثبات كما يلي:

$$0.98 = \frac{2(0.82)}{1+(0.82)^2} = \frac{2r}{1+r^2} = \alpha$$

وعليه فإن قيمة الثبات هي 0,98 وهو في مجال يسمح باستعمال هذا الاستبيان.

¹ موسى النعمان: أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1، دار الشروق، عمان، 2004، ص229.

(ج) صدق المقياس:

يشير مفهوم الصدق (validity) إلى ما إذا كان الباحث يقيس أو يصف بالفعل ما يود أن يقيسه أو يصنفه، فمقياس الطول على سبيل المثال يقيس بوصات أو أقداما ولكنه لا يقيس جرامات أو أرطالا¹.

لغرض التأكد من صدق الاستبيان اعتمدنا على معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

$$0.989 = \sqrt{0.98} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{معامل الصدق الذاتي}$$

وعليه فإن قيمة الصدق الذاتي هي 0,989 وهو في مجال يسمح باستعمال هذا الاستبيان.

07- أساليب التحليل والمعاينة الإحصائية:

إنّ طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض على الباحث أساليب إحصائية خاصة تساعد في الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة وموضوع الدراسة، وتمّ الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية وهي كما يلي:

7-1- الإحصاء الوصفي: ويتضمن ما يلي:

(أ) - المتوسط الحسابي: هو معدل الدرجات في التوزيع ويحسب عادة بقسمة مجموع القيم على عددها².

(ب) - الانحراف المعياري: يعتبر من أهم مقاييس التشتت ويعرف على أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات قيم عن متوسطها

الحسابي ويفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد، أي مدى انسجام العينة³.

يحسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري على الترتيب وفق المعادلتين:

¹ محمد عود الجوهري: أسس البحث الاجتماعي، ط1، دار المسيرة، عمان، 2009، ص 184.

² موسى النعمان: أساسيات القياس في العلوم السلوكية، مرجع سبق ذكره، ص229.

³ مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، د ط، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص71.

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n-1}} \quad \bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

7-2- الإحصاء الاستدلالي: ويتضمن الأساليب التالية:

(أ) - معامل الارتباط (R-Person): ويقصد به هنا معامل الارتباط بيرسون وهو من أكثر معاملات الارتباط استعمالا في

البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية وهو يدرس العلاقة بين مجموعتين حيث استعمل في هذه الدراسة لحساب معامل الارتباط بين التوزيع الأول والتوزيع الثاني.

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{n \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{n \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

(ب) - معامل الثبات: $\alpha = \frac{2r}{1+r^2}$

(ج) - اختبارات T-Test لعينة واحدة: ويستخدم هذا الأسلوب في حساب دلالة الفروق لعينة واحدة.

$$t = \frac{\bar{X} - \mu}{\frac{S}{\sqrt{n}}}$$

- تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) في نسخته 19.

خلاصة الفصل:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي إستدعى منا التعريف بالبحث ومنهجه وإجراءاته في هذا الفصل. فطرحنا من خلال مشكلتنا معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية، لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن المشكلة موجودة فعلا. ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة في هذا البحث، كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر.

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

يتناول هذا الفصل عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالدراسة المتمثلة في الاستبيان الخاص دور التحضير النفسي في تحسين أداء رياضيي الكاراتي -دو، مع اختبار فروض الدراسة باستخدام تقنيات إحصائية مختلفة قصد التعرف دور التحضير النفسي عن طريق اختبارات الدلالة الإحصائية التي يمكن من خلالها الحكم على تحقق الفروض وقبولها من عدمها، هذا فضلا عن مناقشة هذه الفروق، وتحليلها وفقا لما تعرضنا له في الإطار النظري للدراسة وما تم انجازه وقمنا بتبويب النتائج في جداول لتسهيل قراءتها ميدانيا للتحقق من الفرضيات المقترحة والخروج بخلاصة عامة ومن ثمة استكمال الدراسة بخاتمة البحث.

01- عرض ومناقشة نتائج الدراسة حسب الفرضيات:

1-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: للتحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية لدى رياضيي الكاراتي دو .

الإحصاء الوصفي

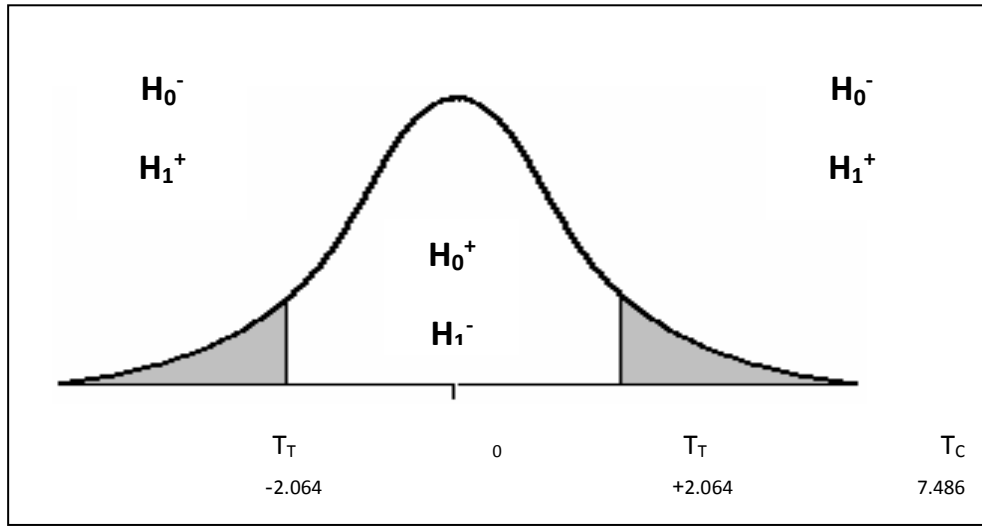
	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
مكانة التحضير النفسي في البرامج التدريبية	25	18.5600	1.70978	0.34196

جدول رقم (2) يمثل: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الأولى.

اختبار T لعينة واحدة

	الوسط الفرضي = 16						
	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مؤشر الدلالة (Sig)	الفرق بين المتوسطات	مستوى الدلالة $\alpha: 0.05$	
						الحد الأدنى	الحد الأقصى
مكانة التحضير النفسي في البرامج التدريبية	7.486	2.064	24	.000	2.56000	1.8542	3.2658

جدول رقم (3) يمثل: نتائج فروق اختبار T للفرضية الأولى.



شكل رقم (1) يمثل: مجالات قبول ورفض الفرضية الأولى.

1-1-1- التعليل على نتائج الفرضية الأولى:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) و (3) والشكل رقم (1) أن قيمة T المحسوبة (7.48) أكبر من قيمة T الجدولية (2.06) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (24)، حيث أن المتوسط الحسابي للعينه (18.56) الذي هو أكبر من المتوسط الفرضي (16) بفرق قدره (2.56) بانحراف معياري قدره (1.70) وهذا يعني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة، ويعني أن للتحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية لرياضيي الكاراتي دو، هذا ما يؤكد مؤشر الدلالة (0.000) الذي أقل من مستوى الدلالة (0.05).

1-1-2- مناقشة واستنتاج النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (2) و(3) والشكل رقم (1)، نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات المدربين مقارنة بالمتوسط الفرضي، وهذا يعني البرامج التدريبية المسطرة لرياضيي الكاراتي دو تتضمن التحضير النفسي، وهذا راجع إلى أن المدربين يدركون أن التحضير النفسي هو جزء أساسي في البرامج التدريبية، وهذا يؤكد أن لديهم خبرة واطلاع واسع على الأساليب والطرق العلمية الحديثة للتحضير النفسي بالنسبة للرياضيين وتطبيقها خلال مختلف مراحل الموسم الرياضي.

1-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: التحضير النفسي ذو أهمية كبيرة بالنسبة لرياضيي الكاراتي دو.

الإحصاء الوصفي

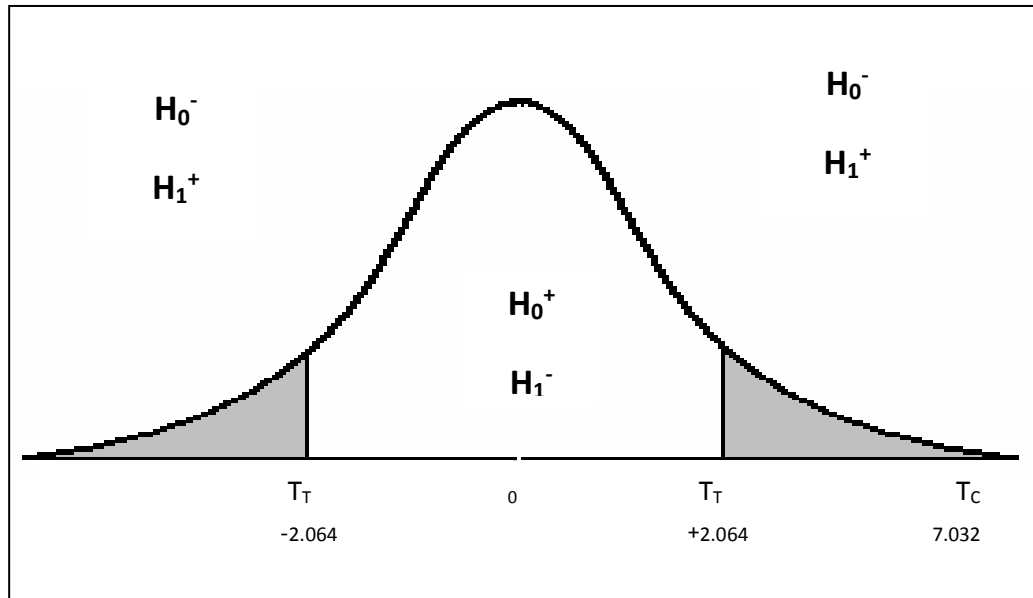
الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
0.40955	2.04776	14.8800	25	اهمية التحضير النفسي للرياضيين

جدول رقم (4) يمثل: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الثانية.

اختبار T لعينة واحدة

	المتوسط الفرضي = 12						
	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	Sig مؤشر الدلالة	الفرق بين المتوسطات	مستوى الدلالة $\alpha: 0.05$	
						الحد الأدنى	الحد الأقصى
اهمية التحضير النفسي للرياضيين	7.032	2.064	24	.000	2.88000	2.0347	3.7253

جدول رقم (5) يمثل: نتائج فروق اختبار T للفرضية الثانية



شكل رقم (2) يمثل: مجالات قبول ورفض الفرضية الثانية.

1-2-1- التعليل على نتائج الفرضية الثانية:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) و (5) والشكل رقم (2) أن قيمة T المحسوبة (7.03) اكبر من قيمة T الجدولية (2.06) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (24)، حيث أن المتوسط الحسابي للعينة (14.88) الذي هو اكبر من المتوسط الفرضي (12) بفرق قدره (2.88) بانحراف معياري قدره (2.04) وهذا يعني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة، ويعنى التحضير النفسي مهم بالنسبة لرياضي الكاراتي دو، هذا ما يؤكد مؤشر الدلالة (0.000) الذي أقل من مستوى الدلالة (0.05).

1-2-2- مناقشة واستنتاج النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (4) و(5) والشكل رقم (2)، نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات المدربين مقارنة بالمتوسط الفرضي، وهذا يعني أن التحضير النفسي عامل مهم جدا بالنسبة لرياضي الكاراتي ، حيث أن هذا الأخير يساهم في الرفع من مستوى الرياضي، وهذا ما يدل على أن له أهمية كبيرة، كما يساهم في الرفع من مستوى أداء الرياضي لمختلف جوانبه.

هذا ما أكده محمد حسن علاوي بقوله: "أن للتحضير النفسي الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية

المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتفاع في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق"¹

¹-محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط4 -مصر- 1985، ص28

1-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤثر على مستوى أداء رياضي

الكاراتي دو.

الإحصاء الوصفي

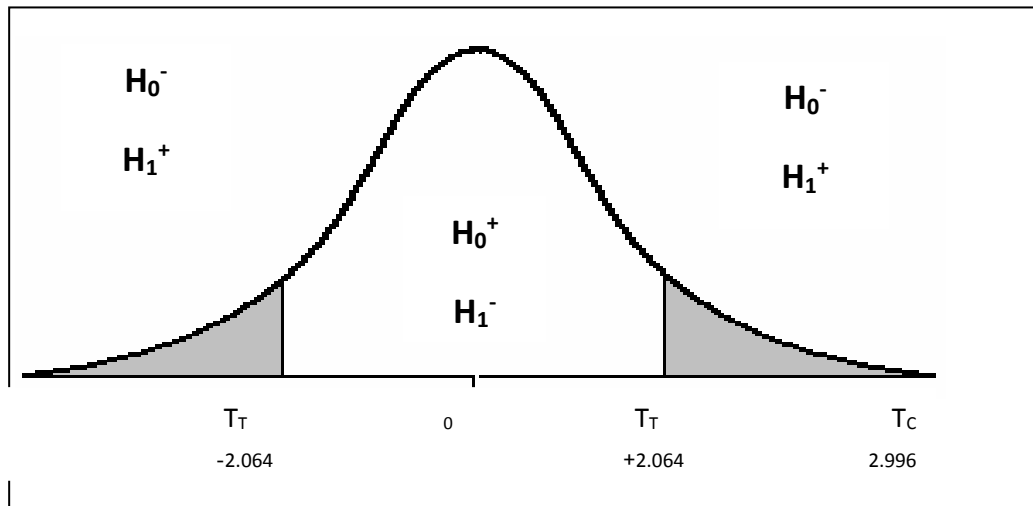
الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
0.54736	2.73679	17.6400	25	التحضير النفسي ومستوى الاداء

جدول رقم (6) يمثل: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الثالثة.

لعينة واحدة اختبار

	المتوسط الفرضي = 16						
	T المحسوبة	T الجدولة	درجة الحرية	مؤشر الدلالة Sig	الفرق بين المتوسطات	مستوى الدلالة $\alpha: 0.05$	
						الحد الأدنى	الحد الأقصى
التحضير النفسي ومستوى الاداء	2.996	2.064	24	.006	1.64000	.5103	2.7697

جدول رقم (7) يمثل: نتائج فروق اختبار T للفرضية الثالثة



شكل رقم (3) يمثل: مجالات قبول ورفض الفرضية الثالثة.

1-3-1- التعليق على نتائج الفرضية الثالثة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (6) و (7) والشكل رقم (3) أن قيمة T المحسوبة (2.99) أكبر من قيمة T الجدولية (2.06) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (24)، حيث أن المتوسط الحسابي للعينة (17.64) الذي هو أكبر من المتوسط الفرضي (16) بفرق قدره (1.64) بانحراف معياري قدره (2.73) وهذا يعني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة، ويعنى أن إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤثر على مستوى أداء رياضي الكارتي دو، هذا ما يؤكد مؤشر الدلالة (0.006) الذي أقل من مستوى الدلالة (0.05).

1-3-2- مناقشة واستنتاج النتائج على ضوء الفرضية الثالثة

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (6) و (7) والشكل رقم (3)، نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات المدربين مقارنة بالمتوسط الفرضي، وهذا يعني أن إهمال المدربين للتحضير يؤثر سلبا على مستوى أداء رياضي الكارتي-دو، ويعود ذلك إلى أن للتحضير النفسي دور هام جدا في تحديد مستوى الأداء لرياضيي الكارتي-دو، وذلك من خلال اهتمام المدربين بالتركيز على الجانب النفسي في الوحدات التدريبية من أجل رفع مستوى أداء وقدرات الرياضيين، والرياضي الذي يكون مرتاحا نفسيا يفهم التمرين جيدا، ومنه السرعة في التنفيذ والتقليل في بذل الجهد، وأداء التقنيات والمهارات بالمستوى المطلوب، حيث أن الحالة النفسية للرياضيين تحد من أدائهم وهذا يرجع إلى بعض العوامل النفسية مثل: القلق الزائد، والخوف من الفشل وعدم القدرة على التركيز في الأداء.

أما بخصوص الجلسات النفسية فهي تنمي قدرة الرياضي وتعبئة طاقته وتنظيم الأداء له من خلال التدريب والمنافسات.

خلاصة عامة:

من خلال عرض وتحليل نتائج الاستبيان وانطلاقاً من استنتاجات الفرضيات الجزئية الثلاثة حول دور التحضير النفسي في تحسين أداء رياضي الكاراتي دو، فإننا توصلنا إلى ما يلي:

1- تحققت الفرضية الأولى التي تشير إلى أن للتحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية لدى رياضي الكاراتي دو.

2- تحققت الفرضية الثانية التي تشير إلى أن للتحضير النفسي ذو أهمية كبيرة بالنسبة لرياضي الكاراتي دو.

3- تحققت الفرضية الثالثة التي تشير إلى أن إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤثر على مستوى أداء رياضي الكاراتي دو.

وبما أن الفرضيات الجزئية قد تحققت فإننا نستنتج أن الفرضية العامة لهذه الدراسة والتي تقول: للتحضير النفسي دور في تحسين أداء رياضي الكاراتي دو ، قد تحققت.

الاقتراحات والتوصيات:

ان هذه الدراسة ماهي الا محاولة بسيطة ومحصورة في امكانياتنا المتوفرة ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر ، والتي نفتقر اليها خاصة باللغة العربية .

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات الى كل من يهمله الأمر، سواء كانوا مدربين أو مسؤولين، والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي تجدونها خلال عملهم ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

- ضرورة إلمام المدرب بطريقة التعامل والتواصل مع الرياضيين ومعرفة الحالة النفسية لرياضيين، قبل أثناء وبعد المنافسة.
- ضرورة تكوين مدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات النفسية والاجتماعية وذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين المدرب والرياضي.
- اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والتجربة والكفاءة.
- ضرورة انتهاج الأساليب القيادية المناسبة لأعضاء النادي.
- ضرورة إعادة رسكلة المدربين من الناحية البسيكولوجية وتوعيتهم بمدى أهمية الجانب النفسي.
- ضرورة الاهتمام بالجانب العقلاني والانساني في العملية التدريبية.
- على المدرب أن يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجهه رياضيه اجتماعية كانت أو نفسية
- يجب على المدرب زيادة على خبرته الفنية والتقنية وأن يكون ملم بمبادئ السلوك الانساني

خاتمة

الخاتمة

لقد كان هدفنا من إجراء هذه الدراسة هو الإشارة الى الجانب النفسي في الميدان الرياضي، لما ذلك من أهمية في النهوض بمستوى الأداء المهاري والبدني من أجل تحقيق أفضل النتائج فتم التطرق في هذه الدراسة الى التحضير النفسي وعلاقته بالأداء لدى رياضيي الكراتي-دو وبعد البحث النظري والدراسة الميدانية المنجزة والاستعانة بالاستمارات الاستبائية وجدنا أن هناك لتحضير النفسي دور في تحسين الأداء، وهذا أدى إلى إثبات الفرضيات المقدمة في بداية الدراسة، فكلما كان رياضي الكراتي-دو محضرا نفسيا كلما أدى به إلى قدرته على مواجهة الضغوط والعوامل النفسية وبالتالي يحدث تكيف إيجابي معها وهذا ما يجعله يحافظ على مستوى أداءه وكفاءته ومنها تظهر النتيجة الايجابية لإهتمام بالجانب النفسي في الميدان الرياضي بصفة عامة والكراتي-دو بصفة خاصة.

وفي الأخير وختاما لسنا نزعم الكمال والاحاطة بموضوع بحثنا ودراسة ولكن حسبنا فإننا بذلنا جهدا يشهد له هذا البحث فإذا كان ثمة نقص أو تقصير في جانب من جوانب البحث فالكمال لله تعالى، فما كان فيه صواب فهو من الله وما كان خطأ فهو منا والله ورسوله منه براءة، فكما قيل: " ما لا يدرك كله، لا يترك جله". وعلى كل حال نرجو أن تكون هذه الدراسة تمهيد وتوطئة لدراسات ورسائل أخرى تكون أكثر شمولية.

ونرجو من الله تعالى أن نكون قد وفقنا في هذا العمل المتواضع، وندعوه جل وعلا أن يجعله عملا نافعا ومفيدا لمن يطلع عليه وأن ينفع به إنه على كل شيء قدير.

والحمد لله رب العالمين أولا وأخيرا وصلى الله وسلم على نبيينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

- تم بحمد الله وبفضله -

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر

01- القرآن الكريم برواية ورش

02- صحيح البخاري

ثانياً: المراجع

1- باللغة العربية

أ- الكتب

- 01- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، ط 2، مصر، 2003 .
- 02- أحمد بن موسلي: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، د ط، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون 2003.
- 03- احمد عياد: مدخل المنهجية البحث الاجتماعية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، د ت.
- 04- أحمد محمود: رياضة الكراتيه، منشأ المعارف، ب ط، الإسكندرية، 1995.
- 05- أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، ط 2 ، مصر، 1997.
- 06- أسامة كامل راتب : " علم النفس الرياضة"، دار الفكر العربي ، ط ، 2، مصر ، 1997.
- 07- أسامة كامل راتب:"المهارات النفسية التطبيقات الرياضي"، دار الفكر العربي ، ط ، 1، مصر ، 2000.
- 08- أكرم زكي حطابيه: "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996.
- 09- أمر الله ألبساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، الناشر للمعارف، جلال جزي وشركائه، الإسكندرية، 1998.
- 10- بشير صالح الرشيدى: مناهج البحث التربوي - رؤية تطبيقية مبسطة ، ط 1، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- 11- حاشي الزويبير : متطلبات الفيزيولوجية للكراتي كيمي تي ،متعدد الطبعات ،القاهرة، 1997 .
- 12- حزام أسود: "مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية"، دون بلد، عدد 08، جوان 2005.
- 13- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1، الإسكندرية، 2001.

قائمة المصادر والمراجع

- 14- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب، ط1، مكتبة ومطبعة اشعاع الفنية، مصر ، 2001 .
- 15- حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط ،مصر ، 2001 .
- 16- حسن محمد الحسين: "طرق التدريب"، دار مجدلاوي، ط 2، عمان الأردن، 2004.
- 17- حماد مفتي إبراهيم: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة"، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، مصر، 1998.
- 18- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي- مصر - ط1- 1998
رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق:"كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم،الجزائر،1997.
- 19- زكي محمد محمد حسن: "المدرّب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب"، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1997.
- 20- سبع أحمد : الكراتي للمبتدئين، دار الحديث للكتاب، ط 1، الجزائر، 1993.
- 21- السيد الحاوي: المدرّب الرياضي، المركز العربي للنشر، ط1، 2001.
- 22- صالح حسن الداھري و وهيب الكبيسي: "علم النفس العام"، بدون دار نشر ، ب ط، بدون بلد، ب س.
- 23- علي مروش: قاموس الرياضات، دار هومة، ب ط، الجزائر، 2002.
- 24- غربي عبد الكريم: كراتي دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية، دار السلام، الجزائر، 1999.
- 25- فكري الدباغ: "أصول الطب النفساني"، دار الطليعة ، ط ، 3لبنان ، ، 1983.
- 26- قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، دار الفكر والطباعة والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997.
- 27- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1، الأردن، دار الفكر لنشر والتوزيع، 1998.
- 28- كمال الدين عبد الرحمان دروسين: قياس وتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد،القاهرة 2002 .
- 29- محمد بن عبد الحميد: تحليل المحتوى في علوم الاعلام، ديوان المطبوعات الجامعية، ط4، الجزائر، 1985.
- 30- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس"، دار المعارف ، ب ط، مصر، ، 1997 .
- 31- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضة" دار المعارف ، ط4، مصر، 1985 .

- 32- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر ، 1985 .
- 33- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: **البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس**، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 .
- 34- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 2002.
- 35- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف ، ط ، 8 القاهرة ، 1992.
- 36- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط ، مصر 2002.
- 37- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط4 -مصر- 1985.
- 38- محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، مصر،، 1968.
- 39- محمد عبد الظاهر الطيب: "مبادئ الصحة النفسية" ، دار المعارف الجامعية ، ب ط ، مصر ، ، 1994.
- 40- محمد عود الجوهري: **أسس البحث الاجتماعي**، ط1، دار المسيرة، عمان، 2009.
- 41- مروان عبد المجيد إبراهيم: **أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية**، د ط، مؤسسة الوراق، عمان، 2000.
- 42- مريسترز: كراتي دو - كاتا، ب ط، الإسكندرية، 1987.
- 43- مزيان محمد: **مبادئ البحث النفسي التربوي**، ط2، دار الغرب للنشر والتوزيع، الجزائر، 2006.
- 44- مصطفى عليا ربحي وآخرون: **أساليب البحث العلمي**، ط1، دار الصفاء، عمان، 2008.
- 45- مفتي إبراهيم حماد : "بناء فريق كرة القدم"، ط1، دار الفكر العربي، 1999.
- 46- مفتي إبراهيم حماد : "بناء فريق كرة القدم"، ط1، دار الفكر العربي، 1999.
- 47- مقدم عبد الحفيظ: **الإحصاء والقياس النفسي والتربوي**، د ط، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
- 48- مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب"، دار وائل للنشر، ط 1، عمان، الأردن، 2005.
- 49- موسى النعمان: **أساسيات القياس في العلوم السلوكية**، ط1، دار الشروق، عمان، 2004.
- 50- ناصر ثابت: **أضواء على الدراسة الميدانية**، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت، 1984.
- 51- ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.

- 52- نزار مجيد طالب وكمال الويس: "علم النفس الرياضي"، كلية الرياضة، ط، 1جامعة بغداد، العراق، ، 1980 .
- 53- يحيى كاظم النقيب: "علم نفس الرياضة"، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية، 1990.
- ب- المقالات والمنشورات العلمية:
- 01- الفدرالية الجزائرية للكراتي دو والتايكواندو والكوشيكوي ، منشورات قانون التحكيم في الكتا والكيمييتي . 2005 .
- 02- مجلة الكراتي بوشيدو: عدد 337، بدون بلد، 2005.
- ج- المذكرات والأطروحات
- 01- بلجود حيدر: دراسة اثر حصص تدريبيه مقترحة لتطوير عناصر اللياقة البدنية على أداء الناشئين 12 .
- 02- فاتح عبدلي: "اثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي في تحسين النتائج الرياضية - كرة القدم -"، مذكرة ماجستير، م التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2006/2005.
- 03- نصر الدين شريف: "اثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي في تحسين النتائج"، مذكرة ماجستير، م التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر .
- 2- باللغة الفرنسية
- أ- الكتب
- 01- Philippe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992, .
- 02- R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-vigot-paris-1991-
- 03- Othman bahloul : karate -do . shotokan . diwan . 2003 .
- 04- adoUl amara.karate do. edition dahlab .Alger .1991 .
- 05- JACQUE CREVOISRER.FOOT BALL ET PSYYCHOLOGIE (LA DYNAMIQUE DE lé QUIPE) :ED CHIRON SPORT1985 .

- 06- R THOMAS:"La relation au sain des APS"SED édition, vigot, France, 1983,
P156GEORGE RionixRaymond Chappuis" L équipe dans le sport collectif",
édition librairie philosophique,.JVRIN, 2eme édition, Paris, France, 1977.

ب - المواقع:

- 01- FKAMAREGLEMENT,DARBITRAGE,France,2005
02- WWW.DVD.ARAB.COM.
03- WWW.FFKAMA.FR.
04- www.DVD 4ARAB .COM.
05- www.adnatarcha.com.
06- www.karate4arab.com.
07- adoUl amara.op.cit.
08- www bdania net
09- WWW.SPORT4EVER.MAKTOOB.COM
10- www.DVD 4ARAB .COM.
11- www.phy_edu.net

الملاحق

الملحق الأول

الاستمارة الخاصة بالاستبيان

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي تبسة

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الموضوع:

استمارة استبائية موجهة إلى مدربي رياضة الكاراتي-دو.

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

التخصص: تدريب رياضي نخبوي.

تحت عنوان:

دور التحضير النفسي في تحسين أداء رياضي الكاراتي-دو

لنا الشرف العظيم أن نضع بين أيديكم هته الاستمارة ونرجو من سيادتكم ملئها بصدق وموضوعية حسب إحساسكم وتأثركم بها، وذلك بوضع العلامة (x) في الخانة المناسبة لها حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

وفي الأخير تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام.

إعداد الطلبة:

إشراف الأستاذ:

• نوي عبد العزيز

عزالي خليفة

• ربح الله عبد الرزاق

الموسم الدراسي: 2018/2019

أسئلة الاستبيان:

المحور الأول: للتحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية لدى رياضي الكاراتي-دو.

الرقم	العبارات	موافق	موافق لحد ما	غير موافق
01	كل مدرب كاراتي-دو يجب أن يكون لديه مؤهل علمي كالليسانس والماستر والدكتوراه			
02	عادة ما يكون مدرب الكاراتي-دو رياضيا سابقا في الاختصاص الذي يدرسه.			
03	عادة ما يتلقى مدرب الكاراتي-دو تكوينا في علم النفس الرياضي.			
04	عادة ما يتلقى المدرب تكوينا حول نفسية الرياضي.			
05	يستعمل مدرب الكاراتي-دو عدة طرق وتقنيات مختلفة في التحضير النفسي كالمقابلة والملاحظة والتوجيه.			
06	يكون التحضير النفسي عادة أثناء وقبل وبعد المنافسات.			
07	تكون الحالة النفسية للرياضي أثناء التدريبات هي نفسها أثناء المقابلات.			
08	عادة ما يخصص مدرب الكاراتي-دو جزء في الوحدات التدريبية في الجانب النفسية			

المحور الثاني: للإعداد النفسي أهمية كبيرة بالنسبة لرياضيي الكاراتي-دو.

الرقم	العبارات	موافق	موافق لحد ما	غير موافق
01	التحضير النفسي هو عنصر أساسي لتدريب رياضة الكاراتي-دو.			
02	كل مدرب يعد معلومات خاصة بكل رياضي خاصة الحالة النفسية.			
03	كل ناد أو فريق لديه أخصائي نفسي يتابع الحالة النفسية للرياضيين.			
04	يعمل التحضير النفسي على تنمية الثقة بالنفس لدى رياضي الكاراتي-دو.			
05	يجب أن الرياضي محضر نفسيا قبل المنافسة.			
06	يأخذ الجانب النفسي نصيبا أكبر من الجانب التطبيقي والنظري أثناء التدريبات.			

المحور الثالث: إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤثر على مستوى أداء رياضي الكاراتي-دو.

الرقم	العبارات	موافق	موافق لحد ما	غير موافق
01	يؤثر التحضير النفسي على أداء رياضي الكاراتي-دو أثناء المنافسات.			
02	ترجع النتائج السلبية لنقص التحضير النفسي.			
03	الاستماع للرياضيين وتفهم انشغالاتهم يحسن من حالتهم النفسية.			
04	عادة ما يتبادل المدرب الآراء مع الرياضيين.			
05	الرياضي الذي يتمتع بصفات بدنية جيدة راجع إلى خضوعه للتحضير النفسي.			
06	الجلسات النفسية للرياضيين لها علاقة بتحسين أداء الرياضي من مختلف جوانبه.			
07	يجنب التحضير النفسي الرياضي من الوقوع في عدم التركيز أثناء المنافسات والتدريبات.			
08	هناك علاقة بين الأداء المهاري والحالة النفسية للرياضيين.			

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة -

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي تخصص : التدريب الرياضي النخبوي

عنوان المذكرة المقدمة لنيل شهادة الماستر :

"دور التحضير النفسي في تحسين أداء رياضيي الكاراتي-دو"

قائمة الأساتذة المحكمين للإستبيان

الرقم	اللقب والاسم	الدرجة العلمية	الجامعة	الإمضاء	الموافقة
01	قاسمي فيصل	دكتوراه	جامعة تبسة		
02	حاج مختار	دكتوراه	جامعة تبسة		
03	قراد عبد المالك	ماجستير	جامعة تبسة		
04	بوثة محمد	ماجستير	جامعة تبسة		

إشراف الأستاذ:

عزالي خليفة

إعداد الطلبة:

• نوي عبد العزيز

• ربح الله عبد الرزاق

الموسم الدراسي: 2019/2018

الملحق الثاني الملخصات

مُلخَص البَحْث:

عنوان الدراسة: دور التحضير النفسي في تحسين أداء رياضيي الكراتي -دو - دراسة ميداني على بعض نوادي ولاية تبسة -

هدف الدراسة: معرفة دور التحضير النفسي في تحسين أداء رياضيي كراتي-دو

مشكلة الدراسة: هل للتحضير النفسي دور في تحسين أداء رياضيي الكراتي-دو؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: لتحضير النفسي دور في تحسين أداء رياضيي كراتي-دو

الفرضيات الجزئية:

- هل للتحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية لدى رياضيي الكاراتي-دو؟
- هل للإعداد النفسي أهمية كبيرة بالنسبة لرياضيي الكاراتي-دو؟
- هل إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤثر على مستوى أداء رياضيي الكاراتي-دو؟

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تتمثل في 25 مدربا كراتي-دو على مستوى ولاية تبسة .

المجال الزمني والمكاني: الموسم الجامعي 2019/2018 بعض أندية الكراتي-دو أندية ولاية تبسة.

المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي المسحي.

الأدوات المستعملة في الدراسة:

تم الإستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات، نصوص ومراسيم قانونية،... إلخ والتي يدور محتواها حول موضوع دراستنا، وهذا ما يعرف بالدراسة النظرية، بالإضافة إلى الإستبيان الذي يعتبر أحد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من أجل الحصول على البيانات والمعلومات.

النتائج المتوصل إليها:

- للتحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية لدى رياضيي الكاراتي-دو.
- للإعداد النفسي أهمية كبيرة بالنسبة لرياضيي الكاراتي-دو.
- إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤثر سلباً على مستوى أداء رياضيي الكاراتي-دو.

الاستخلاصات والإقتراحات:

- ضرورة إلمام المدرب بطريقة التعامل والتواصل مع الرياضيين ومعرفة الحالة النفسية لرياضيين، قبل أثناء وبعد المنافسة.
- ضرورة تكوين مدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات النفسية والاجتماعية وذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين المدرب والرياضي.
- اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والتجربة والكفاءة.
- ضرورة انتهاج الأساليب القيادية المناسبة لأعضاء النادي.
- ضرورة إعادة رسكلة المدربين من الناحية البسيكولوجية وتوعيتهم بمدى أهمية الجانب النفسي.
- ضرورة الاهتمام بالجانب العقلائي والانساني في العملية التدريبية.
- على المدرب أن يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجهه رياضيه اجتماعية كانت أو نفسية
- يجب على المدرب زيادة على خبرته الفنية والتقنية وأن يكون ملم بمبادئ السلوك الانساني

الملخص باللغة الفرنسية

Titre de l'étude: Rôle de la préparation psychologique dans l'amélioration des performances des athlètes de karaté – D – Etude de terrain sur certains clubs de l'état de Tabssa–

Objectif de l'étude: Connaître le rôle de la préparation psychologique dans l'amélioration des performances des athlètes Krati–do

Problème étudié: la préparation psychologique joue–t–elle un rôle dans l'amélioration des performances du karaté–du?

Hypothèses d'étude:

Hypothèse générale: la préparation psychologique joue un rôle dans l'amélioration de la performance du Karaté du Raysi

Hypothèses partielles:

–La préparation psychologique est–elle une place dans les programmes d'entraînement des athlètes de Karaté–du?

–La négligence de l'entraîneur de préparer psychologiquement affecte–t–elle la performance des athlètes de Karaté–du?

Procédures d'étude sur le terrain:

Exemple: Vingt–cinq entraîneurs de la Karte–du–Tebessa.

Time and Space: University Season 2018/2019 Quelques clubs des clubs de Karaté–Do de l'état de Tabessa.

Approche: L'approche utilisée est une approche descriptive descriptive.

Outils utilisés dans l'étude:

Des références, des livres, des notes de service, des revues, des textes, des décrets juridiques, etc. ont été utilisés

Ce qui est à propos du sujet de notre étude, et cela est connu dans l'étude théorique, en plus du questionnaire, qui est l'un des outils de la recherche scientifique largement utilisé pour obtenir des données et des informations.

Résultats:

- La préparation psychologique est l'un des programmes d'entraînement des athlètes du Karaté-du.
- La préparation psychologique revêt une grande importance pour les athlètes de Karaté-du.
- La négligence de l'entraîneur vis-à-vis de la préparation psychologique a une incidence négative sur la performance des athlètes de Karaté-du.

Résumés et suggestions:

- La nécessité de connaître l'entraîneur de manière à traiter avec les athlètes et de connaître l'état psychologique des athlètes, avant et pendant la compétition.
- La nécessité de former des entraîneurs conformément aux approches modernes de la préparation psychologique et sociale afin d'améliorer la communication à tous les niveaux entre l'entraîneur et l'athlète.
- Sélection de formateurs avec certificats, expérience, expérience et compétence.
- La nécessité d'adopter les méthodes de leadership appropriées pour les membres du club.
- La nécessité de recycler les formateurs du point de vue psychologique et de les sensibiliser à l'importance du côté psychologique.
- La nécessité de prêter attention à l'aspect rationnel et humain du processus de formation.
- L'entraîneur doit initier des solutions aux problèmes de ses athlètes sociaux ou psychologiques
- Le formateur doit augmenter son expertise technique et technique et se familiariser avec les principes du comportement humain

الملخص باللغة الانجليزية

The Title of the Study : The Role of the Psychological Preparation in the Performance's Amelioration of Karate-Do Players – Empirical Study on Some of Tebessa's Clubs –

The Aim of the Study : The exploration of the role endowed by the psychological preparation to the process of the performance's amelioration.

The Research Problem : How can the psychological preparation contribute to the improvement of Karate- Do players performance ?

Research Hypotheses :

General Hypothesis :the psychological preparation helps in the improvement of the athletic performance of Karate-Do players

Partial Hypotheses :

- Does the psychological performance have a position in the training programs of Karate-Do players ?
- Does the psychological performance enjoy some kind of importance for Karate-Do players ?
- To what extent does the exclusion of the psychological preparation impact the athletic performance of Karate-Do players ?

Some Details about the Empirical Study :

Sample : the selection of 25 Karate-Do trainers from Tebessa

Time and Spatial conditions : academic year 2018-2019 : some of Tebessa's Karate-Do clubs.

Approach : Survey and descriptive methodology.

Tools Used in the Study :

We employed a variety of primary and secondary sources that ranges from books, memoirs, magazines, laws ... etc. The topics covered by the sources used revolve around our research theme or what is commonly known as the theoretical study. Moreover, a questionnaire has been used because it is deemed as one of the largely used tools of research for the attainment of information and data.

The Research Outcomes :

- The position gained by the psychological preparation in the training programs of Karate-Do players;
- The psychological preparation is of tremendous importance;
- The coach's negligence of the psychological preparation can adversely affect the athletic performance of Karate-Do players

Conclusions and Suggestions :

- The coach must be well aware of the psychological status of his players and the way they should be dealt with either before or after the competition;
- The necessity of providing state of the art training for all the trainers in order to improve the communication between the trainees and the trainer;
- The selection of trainers must be done on the bases of diplomas, experience and merit;
- Club members should possess enough of leadership skills;
- Trainers should be taught the value that should be attached to psychological performance;
- The training process should not be emptied of its rational and humanitarian dimensions;
- Trainers should be able to help their elements overcome some kinds of hardships and meet their challenges;
- The technical expertise is not everything should it be devoid of humanism.
-