



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم: التدريب الرياضي.

تأثير تمارين السوفرولوجيا على تحسين مهارة تركيز
الانتباه لدى لاعبي الرياضات القتالية أثناء المنافسة
دراسة مقارنة بين رياضات الكراتي، الجودو و الكامبو على مستوى
نوادي أم البواقي فئة 15-17 سنة.

مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه.

تحت إشراف:

أ.د/ دشري حميد

من إعداد الطالب:

✓ خلافي طارق

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم اللقب	الرتبة	الصفة العلمية	الجامعة
مزروع السعيد	أستاذ التعليم العالي	رئيساً	محمد خيضر / بسكرة
دشري حميد	أستاذ التعليم العالي	مشرفاً ومقرراً	محمد خيضر / بسكرة
قاسمي فيصل	أستاذ التعليم العالي	عضواً مناقشاً	العربي التبسي / تبسة
العزوتي علاء الدين	أستاذ محاضر أ	عضواً مناقشاً	العربي بن مهدي أم البواقي
شتيوي عبد المالك	أستاذ التعليم العالي	عضواً مناقشاً	محمد خيضر / بسكرة
لزنك أحمد	أستاذ التعليم العالي	عضواً مناقشاً	محمد خيضر / بسكرة

نوقشت: يوم الأربعاء 2024/11/27.

السنة الجامعية:

2025/2024م



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي



تأثير تمارين السوفروولوجيا على تحسين مهارة تركيز
الانتباه لدى لاعبي الرياضات القتالية أثناء المنافسة
دراسة مقارنة بين رياضات الكراتي، الجودو و الكامبو على مستوى
نوادي أم البواقي فئة 15-17 سنة.

مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه.

تحت إشراف:

أ.د/ دشري حميد

من إعداد الطالب:

✓ خلافي طارق

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم اللقب	الرتبة	الصفة العلمية	الجامعة
مزروع السعيد	أستاذ التعليم العالي	رئيساً	محمد خيضر / بسكرة
دشري حميد	أستاذ التعليم العالي	مشرفاً ومقرراً	محمد خيضر / بسكرة
قاسمي فيصل	أستاذ التعليم العالي	عضواً مناقشاً	العربي التبسي / تبسة
العزوتي علاء الدين	أستاذ محاضر أ	عضواً مناقشاً	العربي بن مهدي أم البواقي
شتيوي عبد المالك	أستاذ التعليم العالي	عضواً مناقشاً	محمد خيضر / بسكرة
لزنك أحمد	أستاذ التعليم العالي	عضواً مناقشاً	محمد خيضر / بسكرة

نوقشت: يوم الأربعاء 2024/11/27.

السنة الجامعية:

2025/2024م



شكر وعرفان

الحمد لله والشكر لله، له الحمد من قبل ومن بعد على توفيقه لإتمام هذا العمل.

أشكر كل من نهلت من علمهم.. واستنرت بأرائهم...

وكل من تزودت من عبير كتاباتهم، وكان لإسهاماتهم العلمية فضل كبير في خروج هذا العمل المتواضع على هذا النحو.

وأخص بالشكر:

السيد المشرف الأستاذ الدكتور دشري حميد

كما أشكر السادة أعضاء لجنة المناقشة

وأقدم جزيل الشكر إلى كل أساتذة المعهد وأخص بالذكر زملاء الدراسة

كذا أشكر السيد فاتح بولكساير.

وكل الأصدقاء أحمد، سليم، عماد...

وكل من قدم لي يد العون من قريب أو بعيد..

وأسأل الله - تعالى - أن يبارك في جهودهم، وأن يجزيهم عني خير الجزاء.

إهداء:

إلى كل العائلة الكريمة..

إلى كل الأهل والأحباب..

إلى من احتواهم قلبي...

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم ومعرفة تأثير تمارين السوفولوجيا على تحسين مهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي الرياضات القتالية أثناء المنافسة، وجاءت أيضا كدراسة مقارنة بين رياضة الكراتيه، الجودو والكامبو على مستوى نوادي أم البواقي، فئة (15-17 سنة).

وهدفت إلى إلقاء المزيد من الضوء على مفهوم علم السوفولوجيا ومهارة تركيز الانتباه من حيث نشأتها وتطورهما وخلفيتهما النظرية، كما هدفت هذه الدراسة إلى تعزيز الدراسات القليلة في مجال علم النفس الرياضي خاصة مجال التحضير الذهني الرياضي، ومجال علم السوفولوجيا بالضبط، وكذلك هدفت إلى معرفة التحضير الذهني للرياضيين باستخدام تمارين السوفولوجيا هذا ما يجعل الرياضي حاضرا ذهنيا أثناء المنافسة، وبالتالي تحسين مهارات الأداء وعلى رأسها مهارة تركيز الانتباه عن طريق استخدام تمارين السوفولوجيا. فتحسين هذه المهارة تجعل الرياضي على دراية تامة بكل ما يدور حوله، ولكن ليس التركيز والانتباه على ما يقوم به فقط، بل يجعل للرياضي القدرة على اتخاذ القرارات بشكل صحيح وفي الوقت المناسب والابتعاد وتجنب الأمور التي يمكن أن تسيطر على تركيزه وانتباهه ومعرفة وتحديد مستويات تركيز الانتباه لدى رياضيي الكاراتيه، الجودو والكامبو ومحاولة من الباحث لإيصالهم إلى منطقة الطاقة الذهنية المثلى لتحقيق أداء ناجح، واستبعاد التفكير السلبي والأفكار المشتتة، وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس بالرفع من تركيز الانتباه، وزيادة القدرة على ضبط الأنشطة المعرفية، وضع لبنة جديدة تضاف إلى الطرق العلمية المعروفة في عملية التحضير النفسي و الذهني للرياضيين المحترفين وحتى الهواة.

ولقد عمد الباحث في موضوع دراسته إلى استعمال المنهج التجريبي، نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وهذا في كل رياضة على حدى (الكراتيه، الجودو والكامبو)،

مجتمع البحث الأصلي خاص تمثل في نوادي الكراتيه دو(شوتوكان وكوشيكي) والمقدر عددها ب:31 ناديا، ينقسمون بين نوادي الكراتيه دو شوتوكان 19 نادي، نوادي الكراتيه دو كوشيكي 12 نادي، ونوادي الكامبو والمقدر عددها ب 15 ناديا، ونوادي الجودو والمقدر عددها ب 07 نوادي، يتوزعون على كافة على تراب ولاية أم البواقي.

المخلص

ويمثل المجموع الكلي لعينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة): 1066 رياضيا في ثلاث اختصاصات (الكراتيه، الجودو والكامبو)، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية.

وتختلف هذه دراسة عن سائر الدراسات السابقة كونها دراسة أجريت على ثلاث أنواع من الرياضات القتالية المختلفة، أين طبقت على المجموعة التجريبية لكل رياضة على حدى، جملة من تمارين السوفولوجيا، بالإضافة إلى تطبيق اختبار (d2) لمعرفة مستوى تركيز الانتباه للرياضيين أثناء المنافسات القتالية، والقيام بالدراسة الاستطلاعية لمعرفة كل الإجراءات والتنظيمات الإدارية والوسائل المتوفرة واللازمة لدراسة الموضوع واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية والمتمثلة في برنامج SPSS نموذج 24 ومن خلال معالجة النتائج المحصل عليها توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- يمكن لجلسة تحضير ذهني بسيطة بالسوفولوجيا مدتها 10-15 دقيقة أن تحسن تركيز انتباه الرياضيين بشكل كبير، ومعها الأداء الرياضي أيضا.
- يجب على المجتمع العالمي توسيع فهمه لفوائد السوفولوجيا، إذ يجب علينا أن نعمل على نشر الوعي حول السوفولوجيا ودورها الفعال في استخدامها في الرعاية وتعزيز الرفاهية والصحة الشاملة.
- إذا رسمت نفسك أثناء إجراء ناجح ، فأنت لا تدرّب فقط قدرتك على التصور والتركيز ، ولكن أيضا تخلق ذاكرة إيجابية تزيل مخاوفك في الموقف الفعلي وتزيد من فرص حدوث الموقف الجيد بالفعل.
- اتخاذ القرارات بسرعة يجب أن يتم ذلك على وجه السرعة وبشكل هادف خاصة أثناء المنافسة لأن غالبا ما تؤثر الحالة العقلية على اتخاذ القرار السليم.
- يجب التوفيق بين السرعة العقلية والمرونة والإبداع الحركي من أجل تحقيق النصر إذ يتعين على اللاعب المشارك أثناء المنافسة أن يكون حاضرا ذهنيا بنسبة 100% .
- من خلال الاستثمار في تحسين تركيز الانتباه بتمارين السوفولوجيا، يستطيع الرياضيين تحقيق تطور ملحوظ في قدراتهم العقلية، مما ينعكس إيجابا على جودة حياتهم اليومية ونجاحهم في مسارات حياتهم الرياضية المختلفة وذلك من خلال استفادة الذهن البشري من كامل إمكانياته وقدراته.

من خلال النتائج المتوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

المخلص

- من خلال هذه الدراسة، يأمل الباحث في فهم وقياس تأثير هذه التمارين البسيطة على الأداء الرياضي أثناء المنافسة، بهدف نقل هذه المعرفة الخاصة بالتركيز عالي الأداء إلى الحياة اليومية.
 - الرياضيين الذين أدوا تمارين السوفولوجيا أثناء المنافسة وبعدها، لاحظنا عليهم تحسن كبير في التحكم في انفعالاتهم، وهذا بالاتفاق مع آراء المدربين والمرافقين ورؤساء النوادي وحتى الحكام.
 - في حوار مع العديد من المدربين والرياضيين في حد ذاتهم، لاحظنا أن هناك استجابة كبيرة للرياضيين من ناحية رفع مستوى تركيز الانتباه لديهم وكذا تحسن كبير في مستوى نتائجهم الإيجابية التي لم تكن متوقعة من قبل العاديين من الرياضيين وحتى المدربين أنفسهم.
 - ارتفاع مستوى وعي رؤساء النوادي والمدربين بمدى أهمية العمل النفسي والذهني، وتأثيره الفعال على إحراز النتائج الإيجابية للرياضيين.
 - يعتقد الباحث أن هذه التقنيات يمكن استخدامها خارج المجال الرياضي، حيث تساعد على الاستعداد الذهني للمهام التي تنتظرنا وتحسن الأداء وتقلل مستويات التوتر.
 - في السوفولوجيا، طالما استخدمت تقنيات التحضير الذهني في مجالات مختلفة جدا، مثل الأداء المهني والتحضير لامتحانات والولادة.
 - والنتائج واضحة للجميع زيادة فترة الانتباه، وتحسين الثقة بالنفس، وإدارة أفضل للتوتر والعواطف، كل ذلك جزء من اجتيازك للحدث في أفضل الظروف الممكنة وتحقيق الوصول إلى إمكاناتك الكاملة.
 - بناء على البحوث الحديثة، يوصى بضرورة التوازن بين الرعاية الصحية الجسدية والعقلية لتحقيق الصحة الشاملة، ينبغي على الأفراد الاهتمام بالنواحي الجسدية والنفسية لصحتهم معا والعمل على تحقيق التوازن الصحي لضمان حياة مستقرة ومتوازنة.
 - فتح آفاق بحثية مستقبلية أمام الباحثين في مجال السوفولوجيا، واعتبار دراستنا كباب للولوج في هذا العلم.
- أخيرا أوصي بالاهتمام بعلم السوفولوجيا والاستثمار فيه، بجلب مختصين في السوفولوجيا وفتح العديد من التكوينات في هذا الميدان.

قائمة المحتويات

1	مقدمة
5	الجانب النظري
6	الفصل التمهيدي
7	1-الإشكالية:
11	2-فرضيات الدراسة:
11	1.2. الفرضية العامة:
11	2.2. الفرضيات الجزئية:
12	3-أهمية الدراسة:
12	4-أهداف الدراسة:
13	5-مصطلحات البحث:
13	1.5. السوفولوجيا:
13	1.1.5. التعريف الاصطلاحي:
14	2.1.5. التعريف الإجرائي:
14	2.5. تركيز الانتباه:
14	1.2.5. التعريف الاصطلاحي:
14	2.2.5. التعريف الإجرائي:
14	6-أسباب اختيار الموضوع:
15	7-الدراسات السابقة والمشابهة:
30	الفصل الأول: تركيز الانتباه
31	تمهيد:
32	1-تعريف الانتباه L'attention:
32	2-تعريف التركيز Concentration:
32	3-تعريف تركيز الانتباه L'attention Concentrer:
33	4-الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة:
34	5-أهمية تركيز الانتباه:
36	6-أنواع الانتباه:
37	6. 1. سعة الانتباه:
38	6. 2. اتجاه الانتباه:
39	6. 3. حسب طبيعة المنبهات :
40	7-مراحل تركيز الانتباه:
40	7. 1. مرحلة الإحساس أو الكشف :
40	7. 2. مرحلة التعرف:

قائمة المحتويات

41	7.3. مرحلة الاستجابة:
41	8-مهارات الانتباه:
41	8.1. انتقاء الانتباه:
41	8.2. تحويل الانتباه:
42	8.3. ثبات الانتباه:
42	8.4. توزيع الانتباه:
42	8.5. تشتيت الانتباه:
42	8.6. مدى الانتباه:
42	8.7. شدة الانتباه:
42	8.8. تركيز الانتباه:
43	8.9. اليقظة:
43	9-وظائف الانتباه:
43	9.1. الانتباه الموجه:
43	9.2. الانتباه الانتقائي:
43	9.3. الانتباه المقسم:
43	10-محددات الانتباه:
44	10.1. المحددات الحسية العصبية:
44	10.2. المحددات المعرفية:
44	10.3. المحددات المتعلقة بالدافعية:
44	10.4. المحددات الانفعالية و الشخصية:
44	11-خصائص الانتباه:
45	11.1. الانتباه عملية إدراكية مبكرة:
45	11.2. الإصغاء:
45	11.3. الاختيار والانتقاء:
45	11.4. عملية الإحاطة:
45	11.5. التركيز:
45	11.6. التعب:
45	11.7. التموج:
45	11.8. التذبذب:
46	12-مشكلات تركيز الانتباه:
46	12.1. المشكلات الجسمية:
46	12.2. المشكلات النفسية:

قائمة المحتويات

46	12. 4. المشكلات البيئية والطبيعية
46	12. 5. مشكلات عدم النسيان
46	12. 6. مشكلات الانشغال بالمستقبل
46	12. 7. مشكلات الانشغال بعدد من المثيرات
46	12. 8. مشكلات التحليل الزائد الحركات الجسم
46	12. 9. مشكلات صدمة الانتباه
47	13-تقييم مهارات الانتباه:
48	14-العوامل المساعدة في رفع تركيز الانتباه:
49	15-العوامل المؤثرة على تركيز الانتباه:
49	أولاً: عوامل الانتباه الخارجية (External attention):
50	ثانياً: عوامل الانتباه الداخلية: Internal attention factors
51	16-تنمية تركيز الانتباه:
52	17-طرائق تحسين تركيز الانتباه:
52	17. 1. توجيهات تؤدي أثناء الأداء في الملعب:
54	17. 2. التمرينات التي تمارس خارج الملعب:
56	18. 1. اختبار ستروب الانفعالي:
56	18. 2. اختبار تقنية السماع المزدوج:
56	18. 3. اختبار d2 لقياس تركيز الانتباه:
56	18. 4. المقاييس النفسية تركيز الانتباه:
57	خلاصة:
58	الفصل الثاني: السوفولوجيا
59	تمهيد:
60	1-تعريف التحضير الذهني La Préparation Mentale:
60	2-أهمية التحضير الذهني في الرياضة:
61	3-التأثير النفسي للتحضير الذهني:
61	3.1. تأثير التحضير الذهني على الثقة والتركيز:
61	3.2. تأثير التحضير الذهني على تحمل الضغط النفسي:
62	3.3. تأثير التحضير الذهني على تخفف التوتر:
62	3.4. تأثير التحضير الذهني على الإصابات:
62	3.5. تأثير التحضير الذهني على القضاء على المعتقدات السلبية:
63	4-أنواع التحضير النفسي للرياضي:
64	4.1. التحضير الذهني قصير المدى:
65	5-علاقة التحضير الذهني بالسوفولوجيا:
65	6-نبذة تاريخية عن السوفولوجيا Sophrologie:

قائمة المحتويات

68.....	8-تعريف السوفولوجيا:
68	8. 1. ما هي السوفولوجيا؟
70.....	9-الاستخدام السوفولوجي في العالم:
70	9. 1. انتشار واستخدام السوفولوجيا في العالم الفرنكوفوني:
71	9. 2. الانتشار المحدود خارج العالم الفرنكوفوني:
71.....	10. أهمية السوفولوجيا:
72.....	11-مجالات السوفولوجيا:
74.....	12-فوائد السوفولوجيا:
74	12. 1. فوائد تحسين الوعي بالجسم:
74	12. 2. فوائد تنمية الوعي بالتنفس:
74.....	13-الأقسام الرئيسية لعلم السوفولوجيا:
74	13. 1. علم السوفولوجيا الإكلينيكية:
75	13. 2. السوفولوجيا العامة (الوقائية):
75	13. 3. السوفولوجيا البيداغوجية:
75.....	14- دور السوفولوجيا في المجال الرياضي:
76	14. 1. التحضير للمسابقات والمنافسات الرياضية:
76.....	15-السوفولوجيا والتحضير الذهني الرياضي:
77.....	16-الفئة المستهدفة في المجال الرياضي:
77.....	17-مستويات السوفولوجيا:
78	17. 1. المستوى الأول:
79.....	18- مبادئ السوفولوجيا:
79	18. 1. الواقع الموضوعي وعدم إصدار الأحكام:
80	18. 2. العمل الإيجابي:
80	18. 3. أهمية الجسد:
81	18. 4. الحرية والمرونة:
81.....	19- أنظمة السوفولوجيا لجسم الإنسان:
82.....	20- تقنيات السوفولوجيا:
82	20. 1. تقنيات تحسين الإدراك:
82	20. 2. تقنيات الاسترخاء:
82	20. 3. تقنيات التصوير الذهني والحركة:
83.....	21. جلسة السوفولوجيا:
83	21. 1. نبذة عن جلسة السوفولوجيا:
83	21. 2. وضعية الجسم أثناء جلسة السوفولوجيا:
84	21. 3. ماذا يحدث في جلسة السوفولوجيا؟

قائمة المحتويات

85	4.21. عدد التمارين:
85	5.21. أوقات التمارين:
85	22. 6. مضامين تمارين السوفولوجيا النموذجية:
89	23. أثر السوفولوجيا على الصحة النفسية:
89	23. 1. تأثير التوازن الجسدي والعقلي:
89	23. 2. تأثير التمارين والتنفس:
89	23. 3. تأثير الإرشاد الذهني والتصوير الإيجابي:
90	24. الاستفادة الأفراد من السوفولوجيا:
90	24.1. نصائح للاستفادة القصوى من السوفولوجيا:
91	25-منهجية السوفولوجيا:
91	25.1. تأثير السوفولوجيا على الجسم والعقل:
91	25.2. السوفولوجيا هي تقنية تأملية وعقلية:
91	25.3. السوفولوجيا هي تقنية الاسترخاء الذهني والجسدي:
92	25.4. السوفولوجيا تعزيز الوعي والاسترخاء العام:
92	26-استخدام السوفولوجيا للتركيز:
92	26.1. التواجد في اللحظة مقابل تعدد المهام:
93	26.2. تحسين مدى الانتباه:
93	26.3. كيفية اختيار بيئة مناسبة للتركيز والانتباه:
94	28-موانع استخدام السوفولوجيا:
95	خلاصة:
96	الفصل الثالث: الرياضات القتالية
97	تمهيد:
98	1-تعريف الرياضات القتالية:
99	3-أهمية الرياضات القتالية:
99	4-خصائص الرياضات القتالية:
100	5-أهداف الرياضات القتالية:
100	1.5. الأهداف القريبة:
100	2.5. الأهداف البعيدة:
100	6-أهمية ممارسة الرياضات القتالية:
100	1.6. تطوير مهارات الدفاع عن النفس:
101	2.6. رفع الثقة بالنفس:
101	3.6. تحقيق اللياقة البدنية:
101	4.6. الاهتمام الثقافي:
101	7-تاريخ الرياضات القتالية في العالم:

قائمة المحتويات

101	1.7. أصول الرياضات القتالية في التقنيات القديمة:
102	2.7. تطور الفنون القتالية عبر العصور:
102	3.7. تاريخ الرياضات القتالية في الجزائر:
104	8. القوانين الخاصة بالرياضات القتالية:
104	1.8. اللوائح والأنظمة التحكيمية:
105	2.8. متطلبات السلامة والأمان في المباريات:
105	9. المتطلبات البدنية لممارسة الرياضات القتالية:
105	1.9. التدريب البدني واللياقة البدنية:
105	2.9. الاستعداد البدني اللازم للمنافسات:
106	10. المتطلبات النفسية لممارسة الرياضات القتالية:
106	1.10. تطوير القوة النفسية والتحكم العقلي:
106	2.10. أهمية التركيز والانضباط الذهني:
107	3.10. أهمية ممارسة الرياضات القتالية للنمو الشخصي:
107	4.10. تحفيز وتشجيع المهتمين بالانضمام إلى مجتمع الرياضات القتالية:
107	5.10. طرق السيطرة على انفعالات لاعبي الرياضات القتالية أثناء المنافسة:
108	11. بعض أنواع الرياضات القتالية:
115	2.11. رياضة الجودو (judo):
124	3.11. رياضة الكامبو (kempo):
132	خلاصة:
133	الفصل الرابع: منافسات الرياضات القتالية لفئة 15-17 سنة
134	تمهيد:
135	1-تعريف المنافسة:
136	3-المنافسة الرياضية وأهميتها في الرياضات القتالية:
136	1.3. أسس المنافسة في الرياضات القتالية:
136	2.3. فوائد المنافسة الرياضية الناتجة عن ممارسة الرياضات القتالية:
136	4-خصائص المنافسة الرياضية:
138	5-دراسة تأثير المنافسة الرياضية على اللاعبين:
138	1.5. تأثير المنافسة على تطوير مهارات الفرد:
138	2.5. علاقة المنافسة والأداء الرياضي في الرياضات القتالية:
139	6-المميزات النفسية للمنافسة الرياضية في الرياضات القتالية:
139	1.6. زيادة التحفيز والتطور الشخصي:
139	2.6. تعزيز العزيمة والثقة بالنفس من خلال المنافسة الرياضية:
140	1.7. أهمية التفكير الاستراتيجي وسرعة اتخاذ القرارات:

قائمة المحتويات

140	2.7. تأثير المنافسة على تحسين مهارات الانتقال بين الهجوم والدفاع:
140	8- أثر المنافسة على الأداء الرياضي للأبطال في الرياضات القتالية:
140	1.8. التحكم في الضغوط والتوترات خلال المباريات:
141	2.8. تحقيق الأهداف الشخصية والاحترافية من خلال المنافسة الرياضية:
141	9- أفضل الأساليب لتعزيز المنافسة في الرياضات القتالية:
141	1.9. التحضير الذهني لتحسين الأداء:
142	2.9. برامج تدريبية خاصة بتطوير المهارات المنافسة:
142	3.9. تبني استراتيجيات فردية وجماعية لزيادة الأداء التنافسي:
143	10- أهمية العلاقات الاجتماعية والتعاون في بيئة المنافسة:
143	1.10. التواصل الفعال والتعاون مع الزملاء والمدربين:
143	2.10. بناء علاقات متينة وإيجابية في ساحة المنافسة الرياضية:
144	11- التغلب على التحديات وتحقيق النجاح من خلال الرياضات القتالية:
144	12- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:
145	13- خصائص الفئة العمرية 15-17 سنة:
145	1.13. مفهوم الفئة العمرية 15-17 سنة:
145	2.13. أهمية فهم خصائص هذه الفترة العمرية:
146	3.13. التطور الجسدي:
146	4.13. التطور العقلي:
147	5.13. التطور العاطفي:
147	6.13. التطور الاجتماعي:
148	7.13. التعليم والمهن:
149	8.13. الرياضة والنشاط البدني والحركي:
150	9.13. الاستشارة والتوجيه:
151	خلاصة:
152	الجانب التطبيقي
153	الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية
154	1- المنهج المستخدم وأسلوبه:
155	2- مجتمع الدراسة:
155	3- عينة الدراسة:
155	1.3. المجموعة التجريبي
156	2.3. المجموعة الضابطة
156	4- متغيرات البحث:
156	1.4. المتغير المستقل:

قائمة المحتويات

156	2.4. المتغير التابع:
157	3.4. المتغير المعدل (المتغير المستقل الثاني):
157	4.4. المتغيرات الدخيلة:
158	5-تجانس عينة الدراسة:
159	6-مجالات الدراسة:
160	1.6. منافسات الكراتيه:
161	2.6. منافسات الكامبو:
162	3.6. منافسات الجودو:
162	7-صعوبات الدراسة:
163	8-الدراسة الاستطلاعية:
164	1.8. الدراسة الاستطلاعية الأولى:
164	2.8. الدراسة الاستطلاعية الثانية:
168	9-أدوات و وسائل الدراسة:
168	1.9. المصادر و المراجع:
168	2.9. المقابلات الشخصية:
169	3.9. تمارين السوفولوجيا:
169	1.3.9. التشخيص:
169	2.3.9. التقنية القاعدية:
170	3.3.9. الإسترخاء البدني:
170	4.3.9. الاسترخاء الذهني:
171	5.3.9. الاسترخاء الديناميكي:
171	6.3.9. التصور الذهني:
171	7.3.9. الخروج من السفرنة:
172	4.9. اختبار (d2) لقياس تركيز الانتباه:
172	1.4.9. وصفه:
173	2.4.9. الميادين التي يطبق فيها الاختبار:
174	4.4.9. التصحيح:
179	5.4.9. تعليمات:
180	6.4.9. وسائل الاختبار:
180	7.4.9. النتائج الملغات:
181	10-أدوات التحليل الإحصائي:
182	الفصل السادس عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

قائمة المحتويات

183.....	I. نتائج الدراسة الحقيقية:
183.....	1.1 البحث عن تجانس وتطابق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس القبلي:
183.....	1.1.1. عينة تخصص رياضة الكراتيه:
184.....	2.1.1. تخصص رياضة الجودو:
185.....	3.1.1. تخصص رياضة الكامبو:
2.1	البحث عن الفروق بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لكل من العينة الضابطة والعينة التجريبية حسب التخصص الرياضي:
186.....	1.2.1. تخصص رياضة الكراتيه:
187.....	2.2.1. تخصص رياضة الجودو:
191.....	3.2.1. تخصص رياضة الكامبو:
202.....	4.2.1. حسب التخصص:
206.....	II. مناقشة فرضيات الدراسة على ضوء النتائج:
206.....	1.1. مناقشة الفرضية الأولى:
207.....	2.1. مناقشة الفرضية الثانية:
209.....	3.1. مناقشة الفرضية الثالثة:
211.....	4.1. مناقشة الفرضية الرابعة:
215.....	5.1. مناقشة الفرضية الخامسة:
217.....	الاستنتاج العام:
219.....	التوصيات:
220.....	أفاق مستقبلية:
221.....	الخاتمة
222.....	الخاتمة:
224.....	قائمة المصادر والمراجع
225.....	قائمة المصادر والمراجع
236.....	الملاحق
237.....	الملاحق:

قائمة الجداول

- جدول رقم (1): يمثل الجذور اليونانية للسوفولوجيا..... 70
- جدول رقم (2): يمثل نوع وعدد رياضيي المجموعة التجريبية..... 156
- جدول رقم (3): يمثل نوع وعدد رياضيي المجموعة الضابطة..... 156
- جدول رقم (4): يمثل التكافؤ بين العينة التجريبية و العينة الضابطة..... 159
- جدول رقم (5): يبين مجالات الدراسة الميدانية لرياضة الكراتيه..... 160
- جدول رقم (6): يبين مجالات الدراسة الميدانية لرياضة الكامبو..... 161
- جدول رقم (7): يبين مجالات الدراسة الميدانية لرياضة الجودو..... 162
- جدول رقم (8): اعتدالية التوزيع لبيانات القياس القبلي والبعدي في اختبار تركيز الانتباه لعينة الدراسة الاستطلاعية..... 165
- جدول رقم (9): نتائج معامل ارتباط بيرسون في اختبار تركيز الانتباه لعينة الدراسة الاستطلاعية..... 166
- جدول رقم (10): نتائج اختبار T-test للفروق بين الطرف الأعلى والطرف الأدنى في كل من القياس القبلي والقياس البعدي لبيانات اختبار تركيز الانتباه لعينة الدراسة الاستطلاعية..... 167
- جدول رقم (11): نتائج اختبارات تجانس وتطابق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار القبلي في رياضة الكراتي..... 183
- جدول رقم (12): نتائج اختبارات تجانس وتطابق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار القبلي في رياضة الجودو..... 184
- جدول رقم (13): نتائج اختبارات تجانس وتطابق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار القبلي في رياضة الكامبو..... 185
- جدول رقم (14): نتائج اختبارات الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في تخصص رياضة الكراتيه..... 187
- جدول رقم (15): يمثل مستوى تركيز الانتباه للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكراتي..... 188
- جدول رقم (16): يمثل مستوى تركيز الانتباه للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكراتي..... 189
- جدول رقم (17): نتائج اختبار الفروق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي في رياضة الكراتيه..... 190

قائمة الجداول

- جدول رقم (18): نتائج اختبارات الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في تخصص رياضة الجودو.....192
- جدول رقم (19): يمثل مستوى تركيز الانتباه للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لرياضة الجودو.....193
- جدول رقم (20): يمثل مستوى تركيز الانتباه للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الجودو.....194
- جدول رقم (21): نتائج اختبار الفروق بين نتائج العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي في رياضة الجودو.....195
- جدول رقم (22): نتائج اختبارات الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في تخصص رياضة الكامبو.....197
- جدول رقم (23): يمثل مستوى تركيز الانتباه للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكامبو.....198
- جدول رقم (24): يمثل مستوى تركيز الانتباه للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكامبو.....199
- جدول رقم (25): نتائج اختبار الفروق بين نتائج العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي في رياضة الكامبو.....201
- جدول رقم (26): نتائج اختبارات الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في جميع التخصصات.....202
- جدول رقم (27): نتائج اختبار الفروق بين نتائج العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في جميع التخصصات.....203
- جدول رقم (28): اختبار الفروق بين نتائج العينة التجريبية حسب التخصص الرياضي في القياسين القبلي والبعدي.....204

قائمة الجداول

جدول رقم (29): المقارنة الثنائية بين نتائج العينة التجريبية حسب التخصص الرياضي في القياس البعدي.....205

قائمة الأشكال

- شكل رقم 1: هرم الأداء والعلاقة بين علم نفس الرياضة التطبيقي وعلم النفس الايجابي..... 35
- شكل رقم 2: يبين سعة واتجاه تركيز الانتباه 37
- شكل رقم 3: مراحل عملية الانتباه..... 41
- شكل رقم 4: بروفيال الانتباه الفعال وغير الفعال وبتبرج وجولد..... 48
- شكل رقم 5: يمثل صورة ألفونسو كايسيدو 66
- شكل رقم 6: يمثل خريطة تقصي كايسيدو للسوفولوجيا..... 66
- شكل رقم 7: يمثل الدكتور ريموند أبريزول..... 67
- شكل رقم 8: يمثل مجالات السوفولوجيا 73
- شكل رقم 9: قوانين التنفس في السوفولوجيا..... 86
- شكل رقم 10: يبين مستوى تركيز الانتباه للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكراتي...188
- شكل رقم 11 يبين مستوى تركيز الانتباه للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكراتي....189
- شكل رقم 12: يبين مستوى تركيز الانتباه للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكراتي 193.
- شكل رقم 13: يبين مستوى تركيز الانتباه للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الجودو.194
- شكل رقم 14: يبين مستوى تركيز الانتباه للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكامبو.198
- شكل رقم 15: ين مستوى تركيز الانتباه للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكامبو.199
- الشكل البياني رقم 16: يفسر مستوى تركيز الانتباه للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكراتي. 208.....
- شكل رقم 17: يفسر مستوى تركيز الانتباه للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكراتي.209.
- شكل رقم 18: يفسر مستوى تركيز الانتباه للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكراتي.210
- شكل رقم 19: يفسر مستوى تركيز الانتباه للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الجودو.211
- شكل رقم 20: يفسر مستوى تركيز الانتباه للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكامبو.212
- شكل رقم 21: يفسر مستوى تركيز الانتباه للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكامبو.213

مقدمة

يعتبر علم النفس الرياضي تخصصا هاما يهدف إلى تحليل ودراسة تأثير الجوانب النفسية على أداء الرياضيين في مختلف الرياضات، يركز علم النفس الرياضي على تحسين مهارات الاتصال والتركيز اللازمة لتحقيق أداء رياضي متميز، بالإضافة إلى التحكم في الضغوط النفسية وتحفيز الرياضي على بذل أقصى جهده في التدريبات والمنافسات.

ومن أهم أهداف علم النفس الرياضي التركيز على الصحة النفسية مع الصحة البدنية في نفس الوقت بالطبع، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب وطبق النظريات التدريبية، وهنا تظهر أهمية هذا العلم في التخلص من بعض هذه الأمراض النفسية عن طريق الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

إن الرياضة بشكل عام تعتبر فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض الصفات أو السمات الشخصية عند الرياضي وأهمها التركيز، الانتباه والثقة بالنفس.

فمعظمنا دائما ما يلاحظ هبوط مستوى أداء بعض اللاعبين أو عدم استقرار مستوى أدائهم الرياضي فقد يقوم لاعب الجمناز مثلا بتحضير عرض خرافي ويتقنه جيدا، ويفاجأ زملائه بوجود خلل في عرضه علي الأجهزة على الرغم من إتقانه للعرض جيدا أثناء التدريب، لذلك يعمل علم النفس الرياضي على دراسة المظاهر السلبية التي تعترى اللاعبين، وتؤثر سلبا علي مستوي آداهم وتحد من تقدمهم، كذلك قد نجد بعض الرياضيين الذين يتعرضون لدرجات عالية من الانفعالية وشدة الاستثارة ولضغوط نفسية عديدة، مما يؤثر علي صحتهم النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية، ونتيجة للدور الكبير الذي تلعبه العوامل النفسية في أداء الرياضي عموما، بدأ الاهتمام بها منذ الربع الأول من القرن العشرين ، وكان أول بحث قدم في العوامل النفسية المؤثرة في الرياضة عام 1918م، وقد قام بإعداد هذا البحث جري فيث Griffith والذي كان مهتما كثيرا بتأثير العوامل النفسية كالتوتر وأنماط الشخصية ودرجة الوعي العقلي والحضور الذهني لدي اللاعبين وتأثيره على أدائهم، وقد نشر جري فيث Griffith بعد ذلك كتابين الأول عام 1926 وكان باسم سيكولوجيا التدريب The Psychology Of Coaching، والثاني صدر عام 1928 وكان بإسم سيكولوجيا الرياضيين The Psychology Of Athletes، حيث يساعد علم النفس الرياضي في تحسين وزيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق الأفضل وذلك عن طريق مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير

بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات والحصول على الألقاب والبطولات.

من البديهي أن أغلب المنافسات والتظاهرات الرياضية، في جميع الرياضات فردية كانت أم جماعية، تتميز بالمصداقية وتكافئ الفرص بين الرياضيين، وأن المعيار الوحيد السائد في هذا الخصوص هو التفوق والفوز للأفضل، لكن في بعض الأحيان تتساوى القدرات البدنية بين المتنافسين، فيصبح الاعداد الذهني هو العامل الحاسم الذي يميز بين الفائز والخاسر، على اعتبار أن العديد من الرياضيين يمتلكون مهارات جسدية استثنائية، لكنهم يفشلون في تحقيق إمكاناتهم الكاملة، بسبب عدم تمتعهم بالقدرة على التحكم في مشاعرهم وضغوطات المنافسة.

في هذه الحالة، يصبح الاستعداد النفسي أو الذهني سلاحا سريا يمكن الرياضيين من تجاوز العقبات وتحقيق أفضل النتائج.

من هذا المنطلق يظهر مصطلح التحضير الذهني ودوره الأساسي في تهيئة وتحضير الرياضي لخوض غمار المنافسة، فالقدرة على التحضير الذهني للرياضي يعد أمرا حاسما في عالم الرياضة، حيث يساهم هذا النوع من التحضير في تعزيز الأداء الرياضي بشكل كبير، ويعتبر التحضير الذهني جزءا أساسيا من التدريب الرياضي، إذ يساعد الرياضي على التحكم بعوامل الضغط النفسي والتحفيز الداخلي، اللذان يمكن أن يؤثران سلبا على أداء الرياضي، بالتالي يشكل التحضير الذهني عنصرا حاسما في تحقيق النجاح والتميز في المنافسات الرياضية، ويعتبر من العوامل الرئيسية التي تحدد مدى تألقه وتفوقه في مجاله الرياضي، فالتحضير الذهني الرياضي يساعد على التغلب على التحديات والضغوطات التي قد تواجهه خلال التدريب وخاصة أثناء المنافسات، بالإضافة إلى ذلك يفيد التحضير الذهني للرياضي في تحسين تركيزه وانتباهه خلال الأداء الرياضي، مما يعزز القدرة على اتخاذ القرارات السريعة والصحيحة في الوقت المناسب.

فالتحضير الذهني أداة قوية لزيادة قدرة الشخص على تحمل الضغط النفسي أثناء التمارين البدنية، من خلال التركيز على الجانب النفسي، يمكن للفرد تطوير استراتيجيات للتعامل مع المشاكل والتحديات التي قد تواجهه خلال التدريب بتحسين تحمل الضغط تزداد قابلية الفرد للتأقلم مع الظروف الصعبة والحفاظ على أدائه بمستوى عال.

فبالاستعداد الجيد قبل أداء النشاط الرياضي، يمكن للأفراد تحقيق أهدافهم بشكل أكثر فعالية وتحقيق نتائج إيجابية.

يظهر من السابق أن التحضير الذهني للرياضي يلعب دورا حيويا وحاسما في تحسين الأداء البدني والنفسي، مما يؤدي إلى تحقيق أداء متميز ونجاح للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة.

يحاول المختصين الرياضيين على مر التاريخ دراسة تطوير وتحسين المهارات النفسية، خاصة المهارات المتعلقة بالأداء الرياضي وتأتي على هرم هاته المهارات، مهارة تركيز الانتباه ومدى آثارها على أداء الفرد وذلك بوضع استراتيجيات تساعده في الرفع من مستويات تركيز الانتباه لدية.

من بين أهم هذه الاستراتيجيات السوفولوجيا والتي اهتمت بدراسة المهارات النفسية، بل ووضع مختصوها تمارين خاصة يرون أنها قادرة على المساهمة في الرفع من مستويات تركيز الانتباه وإنقاص الضغوط النفسية، بهدف إعادة التوازن للفرد عموما والرياضيين خصوصا، فعلى الرغم من التطور التكنولوجي الإيجابي الذي يحدث في جوانب الحياة والرياضة خصيصا، إلا أن الباحثين يصفون العصر، بعصر التشتت والمنغصات، لذلك اعتبرت أحد أهم الظواهر التي تستوجب كفاءة في التعامل معها، ولعل التدريب الرياضي من أكثر المهن التي يكثر فيها التشتت وفقدان التركيز والانتباه، لما ينطوي عليه من مسؤوليات، اتجاه الإدارات المعنية، الجمهور أو اللاعب نفسه، لذلك فالهدف من هذه الدراسة هو معرفة طبيعة العالقة بين مهارة تركيز الانتباه وتقنيات السوفولوجيا والأثر الذي يمكن أن تحدثه لدى الرياضيين على حسب اختصاصاتهم.

حيث قسمنا الدراسة إلى جانبين، الجانب النظري والجانب التطبيقي، بالإضافة الى الإطار المفاهيمي للدراسة، والذي اشتمل على اشكالية الدراسة، الفرضيات، الأهمية، الأهداف، تحديد المصطلحات، أسباب اختيار الموضوع والدراسات السابقة بالنسبة للجانب النظري، اشتمل على:

الجانب النظري: تكون من الفصل التمهيدي، وأربعة فصول حيث كان الفصل الأول بعنوان تركيز الانتباه، والفصل الثاني تمارين السوفولوجيا، أما الفصل الثالث بالرياضات القتالية، والفصل الرابع معنون بمنافسات الرياضات القتالية لفئة 15-17 سنة.

الجانب التطبيقي: فقد احتوى على فصلين، الفصل الخامس معنون بـ إجراءات الدراسة الميدانية، أما الفصل السادس فقد جاء تحت عنوان عرض وتحليل ومناقشة النتائج، ويختم بالاستنتاج العام، التوصيات ثم خاتمة نهائية.

الجانب النظري

الفصل التمهيدي

- اشكالية الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- فرضيات الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- أسباب اختيار موضوع الدراسة
- الدراسات السابقة والمشابهة

يعد التقدم الذي وصلت إليه الرياضة في القرن الحالي انعكاس لمدى الاهتمام بها في كل العالم سواء بالنسبة للاعبين أو المدربين، وقد يكون من أبرز جوانب الاهتمام بالرياضي هو الجانب النفسي، فعلم النفس الرياضي Sports psychology هو العلم الذي يدرس العوامل النفسية والعقلية والمؤثر على أداء الشخص الرياضي بهدف تقليل التوتر وزيادة راحته وثقته النفسية ورفع درجة حماسة وزيادة مستوى تركيزه للوصول إلى تحسين أدائه، وذلك بالطبع حسب استراتيجيات معينة وأسس علمية.

علم النفس الرياضي يخاطب عقول اللاعبين وعواطفهم، ويساعد على تطوير مهارات واستراتيجيات الرياضيين الأمر الذي يساهم في الوصول إلى المستوى المرغوب والتميز من الأداء.

حقق علم النفس الرياضي تقدماً واضحاً في العقدين الماضيين وانعكس ذلك في التطور الواضح للبنية المعرفية والتوظيف العملي والاستفادة من علم النفس الرياضي في الإنجاز والتميز، فالرياضي يتعرض للعديد من الضغوط النفسية والاجتماعية سواء في فترات المنافسة أو فترات التدريب ومنه يؤثر على أداءه الرياضي، لذا وجب إعداد الرياضي إعداداً نفسياً جيداً وذلك عن طريق تحسين وتطوير مهاراته النفسية والعقلية (عكلة سليمان الحوري، 2019، ص15).

في الحقيقة أن هناك مشكلة كبيرة تواجه الرياضيين بصفة عامة وهي اختلاف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة أو أثناء المنافسة الرياضية وهنا يظهر دور الإعداد النفسي الصحيح للاعب أو الرياضي من قبل المدرب الشخصي أو الأخصائي النفسي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور أو عند وقوفه على الملعب خصوصاً عند الشباب.

يبحث علم النفس الرياضي في طرق مقاومة أو مواجهة الإنسان الرياضي للمشاكل الرياضية من حوله، بجانب المؤثرات التي تصيبه اجتماعياً وتحديد ما المطلوب حتى لا يوجد حاجز أو عائق نفسي يحول دون أن يستطع تخطي العقبات النفسية، بحيث يبقى محافظاً على مستوى راقى من الشعور بالقوة والحماس والثقة والإصرار والعلو النفسي والإبداع الفني الرياضي حتى يتسنى له الفوز على منافسيه.

ولقد أصبح واضحاً أن تطوير وتنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية وأن المهارات مثل التصور العقلي، تركيز الانتباه والاسترخاء أو الاسترجاع العقلي وغيرها من المهارات النفسية الأخرى، يجب التخطيط لتنميتها مثل المداومة، القوة، السرعة والمرونة من خلال برنامج

الفصل التمهيدي

طويل المدى، وأن التكامل في الإعداد أو التحضير للمنافسات بصفة خاصة في المراحل الأولى يجب أن يهدف إلى التكامل في المهارات البدنية والمهارية إلى جانب المهارات النفسية، حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في المنافسات وإغفال مثل هذا التكامل في الإعداد يعيق الوصول إلى المستويات العالمية(علي جاسم، 2022، ص 52-53).

ف تدريب المهارات النفسية عملية فردية تتضمن مجموعة من الطرق والأساليب المختارة لاكتساب المهارات النفسية التي يحتاج إليها الرياضي، ولا يوجد نمط ثابت لتدريب المهارات النفسية يناسب جميع الرياضيين، وإنما ينظر إلى كل البرامج في عملية فرضية يتأسس على الحالة النفسية للرياضي ونوع الرياضة التي يمارسها، وعند تصميم برنامج تدريب نفسي ناجح من الأهمية التمييز بين مهارات التدريب النفسي وطرق تدريب المهارات النفسية، فالصفات النفسية تحتاج إلى تطوير وتنمية، أما طرق تدريب المهارات النفسية فبمثابة أدوات تستخدم لتحسين المهارات النفسية مثل بناء الأهداف، التصور العقلي، التحدث مع الذات وتركيز الانتباه (عكلة سليمان الحوري، 2019، ص16)، فجميعها مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة، ولعله من أبرز هذه المهارات مهارة تركيز الانتباه لما لها من أهمية أثناء الأداء الرياضي.

ويشير بعض العلماء في علم النفس الرياضي إلى أنه من الواجب على المدربين الرياضيين ألا تخفى عليهم فكرة أن التركيز يقوم بالتأثر بصورة سلبية في حالات حمى البداية، إذ أنه تم الملاحظة بحدوث نقص في مستويات قدرات الرياضيين على التركيز، بالإضافة إلى حدوث حالات من الشرود الذهني والتعرق المصاحب لقلة الاستعداد لأداء الأنشطة الرياضية.

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

تعد تقنية تدريب تركيز الانتباه هي إحدى الأساليب الحديثة في الموجة الجديدة من موجات العلاج النفسي المعرفي، وتقنية تدريب الانتباه ببساطة هي مجموعة من تدريبات زيادة اللياقة العقلية، تتم بمساعدة المعالج النفسي أو المحاضر النفسي(Wells, 1990,p280) .

الفصل التمهيدي

ويرتبط التركيز العقلي بشكل كبير بأداء الأفراد في مختلف النشاطات والمهام، بمجرد أن يكون الشخص مركزا وفاعلا على نشاط معين، يصبح لديه القدرة على تنفيذ التفاصيل بدقة وبشكل فعال، وبالتالي فإن قدرة الفرد على التركيز تلعب دورا حاسما في تحقيق الأداء العقلي السليم والتميز.

أين أكد علماء النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات ونظرا لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضي على تركيز انتباهه في غضون عملية التدريب حتى يكون العمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في غضون المنافسات (سحر مصطفى البب، 2014، ص24). ويعد أسلوب المنافسة في المجال الرياضي ضرورة هامة لتحقيق الرقي والتطور في جميع الأنشطة الرياضية وأن الرياضة بدون منافسة لا قيمة لها سواء كان ذلك في منافسة اللاعب لنفسه بأقرانه، أو بآخرين وأن أسلوب المنافسة يعد الهدف الأسمى للمشاركة في الأنشطة الرياضية وهي وسيلة يحاول المتنافس من خلالها إظهار قدراته ومهاراته.

وهذا يعني أن أسلوب المنافسة هو نشاط يحاول منه الرياضي أو الفريق إحراز الفوز أو التفوق على غيره من أفراد أو فرق باستخدام كافة إمكانياته وقدراته العقلية والبدنية والمهارية، وفق مواقف متعددة تتميز بقوتها وتغيرها لارتباطها باختلاف مواقف الفوز والهزيمة (علي جاسم، 2022، ص23-24). وأثناء المنافسة يكون الرياضي في أشد الحاجة إلى مهاراته النفسية وتأتي على رأسها مهارة تركيز الانتباه وهي المهارات الأساسية في الأداء الرياضي.

هناك استراتيجيات للتحصير الذهني غالبا ما يستخدمها ذوي المستويات العليا من الرياضيين لمساعدة أنفسهم على المنافسة والنجاح الرياضي، ويتجلى هذا عن طريق:

وضع خطط مفصلة للمنافسة، التركيز كليا على الأداء المقبل، وحجب الأفكار والأحداث غير ذات الصلة، تنظيم وإدارة مستويات الإثارة، وإظهار مستوى الثقة بالنفس، كل هذا يظهر عن طريق وسائل تحسين تركيز الانتباه (علي جاسم، 2022، ص54).

العمل بجد هو مبدأ مغروس في معظم الرياضيين والرياضيات، ويصر المدربون والمدربات على القدرة على التركيز والهدوء، والبقاء "في المنطقة" أي منطقة تركيز الانتباه المثلى أثناء المنافسة، لكن القليل من المدربين يعرفون كيفية تعليم هذه المهارات، ونتيجة لذلك يعتقد الرياضيون أنه يجب عليهم معرفة كيفية التركيز والتخلص من مخاوفهم والبقاء هادئين ومهيئين أثناء المنافسة لتحقيق النجاح في النهاية (Lahman, 2016, 16).

الفصل التمهيدي

ولتحسين ورفع مستوى تركيز الانتباه ضاعف الباحثون من جهودهم قصد إيجاد طرق وأساليب عديدة تسمح للرياضيين بالتكيف والتحكم في انعكاسات تركيز الانتباه ومن بين هذه الأساليب الحديثة أسلوب السوفولوجيا أو علم السوفولوجيا وهي طريقة سهلة الممارسة مصممة لتخفيف الضغط النفسي وزيادة التركيز والتحضير لرفع وتحسين مهارات الأداء.

إذ أن الهدف من السوفولوجيا هو تدريب العقل على السيطرة على العمليات الحيوية وعلى التفكير لكي يصل اللاعب أو الرياضي إلى درجة عالية من الهدوء والتحكم في النفس والجسم. من أجل ذلك قمنا في هذا البحث بوضع مجموعة من تمارين السوفولوجيا تهدف إلى زيادة وتحسين مستويات تركيز الانتباه لدى لاعبي الكاراتيه، الجودو والكامبو أثناء المنافسة، وعليه برزت مشكلة الدراسة في إمكانية زيادة مستويات تركيز الانتباه أثناء الأداء الرياضي عن طريق ممارسة تمارين السوفولوجيا وجاء السؤال العام كالتالي:

هل هناك أثر لتمرين السوفولوجيا على تحسين مهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي الرياضات القتالية أثناء المنافسة؟

ويندرج تحت هذا التساؤل العام عدة تساؤلات فرعية:

التساؤل الجزئي الأول:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس القبلي حسب التخصص الرياضي في اختبار تركيز الانتباه؟

التساؤل الجزئي الثاني:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي الكاراتيه أثناء المنافسة؟

التساؤل الجزئي الثالث:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي الجودو أثناء المنافسة؟

التساؤل الجزئي الرابع:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي الكامبو أثناء المنافسة؟

التساؤل الجزئي الخامس:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى تركيز الانتباه بين لاعبي الرياضات القتالية حسب التخصص الرياضي؟

2-فرضيات الدراسة:

1.2. الفرضية العامة:

هناك أثر لتمرين السوفولوجيا في تحسين مهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي الرياضات القتالية أثناء المنافسة.

2.2. الفرضيات الجزئية:

1.2.2. لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس القبلي حسب التخصص الرياضي في اختبار تركيز الانتباه.

2.2.2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي الكاراتيه أثناء المنافسة.

3.2.2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي الجودو أثناء المنافسة.

4.2.2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي الكامبو أثناء المنافسة.

5.2.2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى تركيز الانتباه بين لاعبي الرياضات القتالية حسب التخصص الرياضي.

3- أهمية الدراسة:

إن أهمية الدراسة الحالية تكمن في زيادة وتحسين مستوى تركيز الانتباه عن طريق ممارسة تمارين السوفولوجيا بأنواعها المختلفة، حيث أن السوفولوجيا تعزل العقل عن المثيرات غير المرتبطة بالرياضة، وكذلك عن العوامل المشتتة التي تضر بالأداء الجيد للاعبين، وهي طريقة سهلة الممارسة مصممة لتخفيف الضغط النفسي وزيادة التركيز والتحضير لرفع وتحسين مهارات الأداء.

وتعتبر السوفولوجيا من ميادين علم النفس التطبيقي والتي مازالت غير منتشرة في الجزائر بل وغير معروفة أحيانا، حيث تأتي هذه الدراسة لمحاولة نفض الغبار عنها والكشف عن المجالات المختلفة لاستخداماتها.

حيث تسلط هذه الدراسة الضوء على التعريف بعلم السوفولوجيا ومدى أهميته ومساهمة ممارسته بصورة منتظمة على تعزيز تناغم الفكر والجسد، والتحكم بالأفكار والانفعالات، كما تساعد على الاسترخاء واستعادة التركيز وتزيد القدرة على التحمل والمواجهة أثناء المنافسة.

كما تسلط الضوء أيضا على أهمية مهارة تركيز الانتباه خاصة في الرياضات القتالية لما لها من دور في الحصول على أفضل النتائج، حيث تمثل تقنية السوفولوجيا الجزء الأساسي في التحسين والرفع من مستويات تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه، الجودو والكامبو، أين تساعد تمارين السوفولوجيا على وصول الرياضيين إلى أفضل ما لديهم من قدرات ومهارات ذهنية وذلك من خلال استخدامها قبل المنافسة مباشرة كأداة للتحضير النفسي أو الذهني للاعبين، أي التوصل إلى نتائج ملموسة حول دور السوفولوجيا في تحسين ورفع مستويات تركيز الانتباه خاصة في الرياضات القتالية.

إبراز أهمية وجود محضر نفساني أو محضر ذهني للفريق أثناء المنافسات الرياضية وأثناء التدريب باستخدام السوفولوجيا كوسيلة للتحضير الذهني للرياضي وإبراز أهميتها في ميدان التدريب والمنافسة الرياضية، وكذا أهمية اللجوء إليها في كثير من مجالات الحياة اليومية للأفراد والجماعات.

4- أهداف الدراسة:

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

الفصل التمهيدي

- إلقاء المزيد من الضوء على مفهوم علم السوفولوجيا ومهارة تركيز الانتباه من حيث نشأتها وتطورهما وخلفيتهما النظرية، كما تهدف هذه الدراسة إلى تعزيز الدراسات القليلة في مجال علم النفس الرياضي خاصة مجال التحضير الذهني الرياضي، ومجال علم السوفولوجيا بالضبط.

- التحضير الذهني للرياضي باستخدام تمارين السوفولوجيا يجعل الرياضي حاضرا ذهنيا أثناء المنافسة.

- تحسين مهارات الأداء وعلى رأسها مهارة تركيز الانتباه عن طريق استخدام تمارين السوفولوجيا أثناء المنافسة.

- تحسين مهارة تركيز الانتباه تجعل الرياضي على دراية تامة بكل ما يدور حوله، ولكن ليس التركيز والانتباه على ما يقوم به فقط، حيث أن هذا الأمر يجعل الرياضي يكون لديه القدرة على اتخاذ القرارات بشكل صحيح وفي الوقت المناسب والابتعاد وتجنب الأمور التي يمكن أن تسيطر على تركيزه وانتباهه.

- معرفة وتحديد مستويات تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه، الجودو والكامبو ومحاولة إيصالهم إلى منطقة الطاقة الذهنية المثلى لتحقيق أداء ناجح.

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

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

- وضع لبنة جديدة تضاف إلى الطرق العلمية المعروفة في عملية التحضير النفسي و الذهني للرياضيين المحترفين وحتى الهواة.

5-مصطلحات البحث:

1.5. السوفولوجيا:

1.1.5. التعريف الاصطلاحي:

السوفولوجيا طريقة سهلة الممارسة مصممة لتخفيف الضغط النفسي وزيادة التركيز، ابتكرها الطبيب النفسي الإسباني ألفونسو كاي سيدو في ستينات القرن الماضي.

الفصل التمهيدي

السوفولوجيا معروفة جدا في فرنسا وسويسرا لدرجة أنها تدرس في المدارس والجامعات وغالبا ما يغطي الضمان الصحي تكاليفها.

أصل كلمة سوفولوجيا يوناني وهي كلمة مكونة من ثلاث كلمات، سوف وهي الانسجام، فران هو العقل، لوغوس هو العلم، وتعني هذا المصطلح "علم إحلال التناغم في الوعي".

إنه علم يدرس الوعي البشرية، ويعترف بوجود قيمه وأبعاده الوجودية (بولكساير، 2020، 18).

عرف كايسيدو السوفولوجيا لاحقا على أنها "علم الوعي وقيم الوجود"، وهي مدرسة علمية تدرس كيف نتمكن من أن نكون بحالة وعي منسجمة مع نفسنا ومع الآخرين حالة وئام لأنها تداوي العقول (2021، sohawellness.com).

2.1.5. التعريف الإجرائي :

تستخدم هذه الطريقة التنفس، الاسترخاء الديناميكي، الوعي الجسدي، وتقنيات التصور الذهني، إضافة إلى الحركات البدنية التي يمكن لأي شخص ممارستها في أي مكان، تساعد على الاسترخاء واستعادة وتحسين معدل التركيز وتزيد القدرة على التحمل والمواجهة (Etchelecou, 2017, 9).

2.5. تركيز الانتباه:

1.2.5. **التعريف الاصطلاحي:** هو اصطلاح يشار به إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين تنصب عليه الطاقة العقلية وتتجه صوبه (عبد الودود أحمد الزبيدي وآخرون، 2019، ص156).

2.2.5. **التعريف الإجرائي:** تركيز الانتباه هي مهارة من المهارات النفسية الأساسية تأتي على قمة هرم مهارات الأداء فنتائج الرياضيين في المنافسات وخاصة في منافسات الرياضات القتالية بصورة أدق أساسها هذه المهارة، ولها أهمية قصوى في تحديد نتائج المنافسة.

6-أسباب اختيار الموضوع:

ترجع أسباب اختيار موضوع البحث إلى:

✓ تطلع الباحث إلى إثارة موضوع جديد وإسهام أصيل غير مسبق.

الفصل التمهيدي

- ✓ الافتقار الكبير والشديد للجانب الرياضي الجزائري للمحضرين النفسانيين والذهنيين في ميدان التدريب الرياضي وخاصة في منافسات الرياضات القتالية.
- ✓ توعية المجتمع الرياضي بأهمية وجود محضر نفساني أو محضر ذهني للفريق أثناء المنافسة وأثناء التدريب.
- ✓ انتهاج طرق جديدة للتحضير الذهني خاصة مع ما يعانيه الرياضيون من مشاكل نفسية واضطراب كحى البداية وتشتت الأفكار ونقص التركيز التي تسبق المنافسة خاصة.
- ✓ إلقاء الضوء على مفهوم علم السوفولوجيا ومهارة تركيز الانتباه من حيث نشأتها وتطورهما وخلفيتهما النظرية.
- ✓ الربط ميدانيا بين تقنيات السوفولوجيا وتمارينها ومهارة التركيز الانتباه ومدى أهميته وتأثيرها على الأداء الجيد أثناء المنافسة الرياضية وخاصة في الرياضات القتالية.
- ✓ ممارسة التحضير الذهني مع الرياضيين خاصة مع الفئات الشبانية المهمشة، التي تعاني من اضطرابات نفسية، خاصة مرحلة المراهقة منها.
- ✓ محاولة إيجاد طرق جديدة للرفع من مستويات تركيز الانتباه مما يجعل الرياضي على دراية تامة بكل ما يدور حوله أثناء المنافسة، حيث يصبح لديه القدرة على اتخاذ القرارات بشكل صحيح وفي الوقت المناسب والابتعاد عن التردد والرفع من الثقة بالنفس.
- ✓ تحسين تركيز الانتباه يسمح للرياضي بالأداء الجيد أثناء والمنافسة خاصة، وبالتالي الحصول على النتائج الجيدة والفوز بالمباراة.
- ✓ معرفة وتحديد مستويات تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه، الجودو والكامبو ومحاولة إيصالهم إلى منطقة الطاقة الذهنية المثلى لتحقيق أداء ناجح.
- ✓ فتح آفاق بحثية حول موضوع السوفولوجيا والتعريف به وبأهميته وكيفية تطبيقه.

7-الدراسات السابقة والمشابهة:

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع دراستنا والمندرج تحت عنوان: تأثر تمارين السوفولوجيا على تحسين مهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي الرياضات القتالية أثناء المنافسة. وتناولته من زوايا مختلفة، وقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية والأجنبية.

الفصل التمهيدي

وسوف تستعرض هذه الدراسة جملة من الدراسات التي تم الاستفادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها، مع تقديم تعليقاً عليها تتضمن جوانب الاتفاق والاختلاف وبيان الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية، وأود أن أشير إلى أن الدراسات التي سوف يتم استعراضها جاءت منذ فترة الزمنية، وشملت جملة من الأقطار والبلدان مما يشير إلى تنوعها الزمني والجغرافي.

هذا وقد تم تصنيف هذه الدراسات حسب المتغيرات الرئيسية للدراسة تصنيفان هي: الدراسات التي تناولت محور السوفولوجيا والدراسات المرتبطة به، كالتحضير الذهني وذلك يعود لأن تمارين السوفولوجيا هي في الأساس أداة للتحضير الذهني، والدراسات التي تناولت محور تركيز الانتباه أو تطرقت للانتباه أو التركيز على حدي.

وفيما يلي نقدم عرضاً لهذه الدراسات، ثم نبين جوانب الاتفاق والاختلاف بينها، ثم نوضح الفجوة العلمية من خلال التعرف على اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، وأخيراً جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية.

أولاً: استعراض الدراسات السابقة:

◀ الدراسات التي تناولت محور السوفولوجيا:

1. دراسة دقي سكيبة (2023) بعنوان: مساهمة السوفولوجيا في علاج بعض الأمراض النفسية الجسدية والتي هدفت إلى أن عدم التوازن النفسي يؤدي إلى العديد من الاضطرابات التي من شأنها أن تؤدي إلى أعراض جسدية، لذا من أجل التكفل بالأمراض النفسية الجسدية، من المهم جداً التفكير في التأثير الذي يمكن أن تحدثه السوفولوجيا على هذه الأمراض نظراً لأن الاسترخاء هو أمر عولمة، فهو يربط بين الجسم والعقل، وتمثلت عينتها في سبعة حالات واستخدمت تقنيات السوفولوجيا، لجمع بيانات وفق المنهج الإكلينيكي (دراسة حالة)، وكان من أبرز نتائجها: فعالية السوفولوجيا في التكفل الجيد بالأشخاص ذوو الأمراض النفسية الجسدية، يكشف المخطط الجسدي، أنه يمكنه أن يتصرف شيئاً فشيئاً على الصورة اللاواعية للجسم، إنها مسألة السماح لهذا الرابط بين الجسد والنفسية لتسهيل تطور الخيال، حتى ولادته من جديد.

2. دراسة فاتح بولكساير (2023) بعنوان أثر السوفولوجيا في خفض مستويات الضغوط النفسية دراسة ميدانية بالجمعية الرياضية أمل وداد زيغود يوسف، والتي هدفت إلى أهمية السوفولوجيا في الوقاية من

الفصل التمهيدي

الضغوط النفسية والتقليل من آثارها السلبية، التعرف على السوفورولوجيا كوسيلة للتحضير النفسي والذهني للاعبين كرة القدم، اللجوء للسوفورولوجيا في كثير من مجالات الحياة اليومية للأفراد والجماعات. وتمثلت عينتها في 27 لاعب في فريق أمل وداد زيغود يوسف، واستخدمت أداة تقنيات السوفورولوجيا، لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي وكان من أبرز نتائجها التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين السوفورولوجيا والضغوط النفسية.

3. دراسة كريمة علاق (2014) بعنوان مدى فاعلية برنامج الدعم الروحي بواسطة السوفورولوجيا في خفض القلق والاكتئاب لدى عينة من مرضى السرطان بمستشفى وهران الجامعي. والتي هدفت إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج الدعم الروحي باستخدام تقنية الاسترخاء بالسوفورولوجيا في خفض القلق والاكتئاب لدى ثمان حالات من المصابين بمرض السرطان من مريدي المستشفى الجامعي بوهان، وتمثلت عينتها في ذكورا وإناثا، يختلفون في درجة الإصابة من حديثي الإصابة بالمرض والمتقدمين فيه، واستخدمت أداة على التصنيف الأمريكي للأمراض النفسية الرابع 1994، قائمة بيك الثانية المقننة في الجزائر من قبل بشير معمريه 2010 لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي، وكان من أبرز نتائجها فاعلية برنامج الدعم الروحي باستخدام تقنية الاسترخاء بالسوفورولوجيا في خفض من القلق والاكتئاب لدى حالاتها، وضرورة تفعيله وتعميمه على الحالات النفسية الأخرى.

4. دراسة دقي سكيته، بوشلوخ محفوظ (2021) بعنوان الاضطرابات النفسية والجسدية وتقنيات الاسترخاء (السوفورولوجيا)، والتي هدفت إلى التحدث عن الاضطرابات السيكوسوماتية التي تعتبر اضطراب في الجسد، بينما منشأها الاساسي يكون نفسي، وتوضيح دور تقنيات الاسترخاء وبالأخص السوفورولوجيا كعلاج نفسو جسدي فعال لاضطرابات السيكوسوماتية وتمثلت عينتها في ثلاث حالات واستخدمت أداة تقنيات السوفورولوجيا لجمع البيانات، وفق المنهج الإكلينيكي، وكان من أبرز نتائجها فاعلية هاته التقنيات العلاجية التي يمكن تطبيقها على الأشخاص الذين يعانون من مختلف الاضطرابات النفسو جسدية مثل: أمراض القلب والأوعية، الضغط الدموي، السكري، الأمراض التنفسية، الأمراض الجلدية.

5. دراسة رنا أسطوح (2020) بعنوان "السوفورولوجيا" من أوروبا الى لبنان لتعزيز التناغم بين العقل والجسد، والتي هدفت إلى التعريف بالسوفورولوجيا وكيفية وصولها إلى لبنان وأثرها الفعال على المجتمع العربي هناك، وتمثلت عينتها في مجموعة من الأشخاص بطريقة عشوائية، واستخدمت أداة تقنيات السوفورولوجيا لجمع

الفصل التمهيدي

البيانات وفق المنهج الوصفي المسحي وكان من أبرز نتائجها ضرورة تفعيل وتعميم السوفورولوجيا على الحالات النفسية لتعزيز التناغم بين العقل والجسد.

6. دراسة بوروبة آمال (2021) بعنوان الاسترخاء النفسي الحركي الديناميكي في إدارة الألم لدى كبار السن، والتي هدفت إلى التعرف على مساهمة بروتوكول علاجي قائم على استراتيجيات الاسترخاء لكبار السن في تعلم مهارات إدارة الألم، وتمثلت عينتها في خمس (05) حالات مرضية، واستخدمت أداة المقابلة السريرية والملاحظة السيميولوجية ومقياسين للتقييم الذاتي والمغاير للألم (المقياس التناظري البصري ومقياس التقييم السلوكي لدولوبلاس)، لجمع البيانات وفق المنهج الإكلينيكي، وكان من أبرز نتائجها فعالية هذا البروتوكول العلاجي.

7. دراسة أبو ساري فاطمة الزهراء (2003) بعنوان تقنيات علم النفس كأسلوب لرعاية الطلاب الذين يعانون من صعوبات مدرسية، والتي هدفت إلى تقنيات السوفورولوجيا كطريقة للتعامل مع التلاميذ الذين يعانون من صعوبات في المدرسة وتمثلت عينتها في التلاميذ واستخدمت أداة تقنيات السوفورولوجيا لجمع البيانات، وفق المنهج دراسة حالة، وكان من أبرز نتائجها مقاومة واستمرار بيداغوجية مضرة أكثر من فعاليتها حيث أن المدرسة الحالية تضر بالصحة البدنية والنفسية للتلميذ، بعض الاستجابات والملاحظات حول واقع المدرسة الجزائرية التي تعرف مشاكل عامة حقيقية لدى التلاميذ والمعلمين كما لدى الأولياء.

8. دراسة بن غالية فاطمة الزهراء (2020)، بعنوان أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي و الاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال و الصد، والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، وتمثلت عينتها في 42 رياضيا ينتمون إلى فريق أولمبي الشلف سيدات للكرة الطائرة، واستخدمت أداة برنامج التدريب الذهني، لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي بطريقة مجموعتين متكافئتين، وكان من أبرز نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد إدخال برنامج التدريب الذهني، وحققت تطورا ملحوظا في الأداء واكتساب المهارات الأساسية (الإرسال و الصد).

9. دراسة لقوي وليد، بشير حسام (2019)، بعنوان اقتراح برنامج تحضير ذهني لتحسين اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة، والتي هدفت إلى معرفة تأثير برنامج التحضير الذهني المقترح لتحسين اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة، كذلك هدفت الدراسة الى التعرف على طبيعة الفروق بالنسبة للقياس البعدي في اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تبعا لمتغير الجنس ومتغير السن، وتمثلت عينتها في

الفصل التمهيدي

8 أطفال من 6 الى 8 سنوات منخرطين في مدرسة الديوان في المسبح النصف أولمبي بمدينة بوسعادة، واستخدمت أداة مقياس مصور خضع للمواصفات العلمية اللازمة لقياس اتجاه الأطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة، لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي، وكان من أبرز نتائجها وجود فعالية للبرنامج التحضير الذهني المقترح لتحسين اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة.

10. دراسة صغيري بلال، إيدير حسان (2019) بعنوان أثر برنامج تدريب عقلي في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، والتي هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج للتدريب العقلي لمهاتري (الاسترخاء والتصور العقلي) في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وتمثلت عينتها في 48 لاعب كرة قدم توزعت على مجموعتين متساويتين، واستخدمت أداة مقياس إدراك الضغط لجمع البيانات، وفق المنهج التجريبي، وكان من أبرز نتائجها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة الضغط النفسي، هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي، هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة، والتجريبية بعديا في درجة الضغط النفسي، للتدريب العقلي اثر ايجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

11. دراسة حسان زمالي، قلاتي يزيد (2018) بعنوان أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية -تبسة، والتي هدفت إلى معرفة أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي نوادي البطولة الولائية - تبسة - لكرة القدم (ذكور، أكابر) وتمثلت عينتها في لاعبي نادي أفاق الحمامات وجيل بئر مقدم (ذكور، أكابر) 48 لاعب، واستخدمت أداة تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المقترح على المجموعة التجريبية بواقع (12) أسبوع، لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي، معتمدا على التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية)، وكان من أبرز نتائجها فاعلية البرنامج التدريبي الذهني المقترح في التأثير على مستوى دافع إنجاز النجاح إضافة إلى دافع تجنب الفشل، ومنه تحسين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي، فاعلية البرنامج التدريبي الذهني المقترح في التأثير على مستوى السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي المتمثلة في (الحاجة للإنجاز، الثقة في النفس، التصميم، ضبط النفس، التدريبية).

الفصل التمهيدي

12. دراسة معروف علي (2017)، بعنوان دور التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية (تمرير ، استقبال ، تسديد) لدى لاعبي كرة القدم / دراسة ميدانية في نادي أمل بوسعادة/ فئة أقل من 19 سنة، والتي هدفت إلى مدى العلاقة بين التدريب الذهني و المهارات الحركية، وتمثلت عينتها في نادي أمل بوسعادة/ فئة أقل من 19 سنة، واستخدمت أداة مقياس التدريب الذهني ودوره في تطوير بعض المهارات الحركية، لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وكان من أبرز نتائجها يوجد دور فعال لقدرة التصور الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، لا يوجد دور لقدرة الاسترخاء في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، لا يوجد دور لقدرة التركيز الانتباه في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، يوجد دور فعال لقدرة على مواجهة القلق في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم.

13. دراسة صغيري نبيل، طيوب ابو بكر الصديق (2020) بعنوان أهمية التحضير الذهني قصير المدى ودوره في تحسين نتائج الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم والتي هدفت إلى الكشف عن دور التحضير الذهني قصير المدى في تحسين نتائج الاداء خلال المنافسات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، وتمثلت عينتها في مدربي الجهوي الثاني تمثلت في (08) مدربين، واستخدمت أداة استمارة استبائيته لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وكان من أبرز نتائجها أن المدربين يركزون على الجانب الذهني في الوحدات التدريبية وذلك لما له من أهمية كبيرة في رفع من مستوى أداء وقدرات اللاعبين كما انه يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين ويساهم في رفع وتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب، ويساعد اللاعبين للوصول إلى أحسن انجاز ممكن ويساعد أيضا على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس.

14. دراسة لعياضي عبد الحكيم، بودريالة عبد الرؤوف (2019) بعنوان دور تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة، هدفت دراستنا إلى مدى مساهمة تقنيات الاسترخاء في ضبط التوتر النفسي، ومدى مساعدة تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الايجابية، ومستوى مساهمة التدريب الاسترخائي على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية، وتكون مجتمع الدراسة من 36 لاعب صنف (أواسط) موزعة على 2 أندية الناشطة في القسم الثاني هواة (اتحاد البرج) والقسم الولائي (نجم البرج)، وتم اختيار عينة عشوائية مقصودة شملت من 36 لاعب صنف (أواسط) من مجتمع الدراسة موزعة على الأندية السالفة الذكر، حيث تم إجراء الدراسة على مستوى بعض أندية ولاية برج بوعرييج، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي مع استخدام أداة الدراسة الرئيسية وهي الاستبيان، ومن أهم النتائج المتوصل إليها: ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف الرياضات وخاصة في

الفصل التمهيدي

كرة القدم، إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين، ضرورة وضع طبيب نفسي متخصص لكل فريق لمتابعة الحالة النفسية لكل اللاعبين، مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس نفسية خاصة.

15. دراسة هوقو جاريو ألميدا سيلفا Hugo jario almeida silva و آخرون (2018)، بعنوان السوفورولوجيا في مواجهة مقاومة التعود على العلاج لدى النساء المصابات بالفيبروميالجي، المنشورة في جريدة العمل الجسدي والعلاج بالحركات التابع للناشر Elsevier، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من 60 امرأة مصابة بالفيبروميالجي (الآلام المستقرة في الأعصاب)، حيث قسمت العينة إلى مجموعتين، المجموعة الأولى 30 امرأة تابعت العلاج الفزيائي الحركي الطبيعي بالإضافة إلى العلاج طريق حصص السوفورولوجيا و 30 امرأة أخرى اتبعت العلاج الفزيائي الحركي الطبيعي فقط، مدة العلاج كانت 12 أسبوعا، بوتيرة مرتين في الأسبوع لكلا المجموعتين، وكانت النتيجة مفاجئة حيث تم التوصل إلى بقاء الآلام لدى المجموعة الثانية والتخلص من الآلام بالنسبة للمجموعة التي أدخل عليها العلاج بالسوفورولوجيا، كما تم تسجيل المحافظة على شكل وحجم العضلات لديهم، أي أن للسوفورولوجيا خصائص علاجية وجمالية (Esthetique).

16. دراسة مانويل قاستونبيد Manuel Gastambid (بدون سنة)، بعنوان السوفورولوجيا المطبقة لدى رياضيي المستوى العالي، مقال علمي تحليلي لصاحبه، المقال منشور في موقع psychosport، تناول صاحبه بالشرح الهدف من السوفورولوجيا في تحضير، تدريب وتطوير مهارات الرياضيين ودورها في الوقاية من الضغوط النفسية، معرفة صورة الذات وزيادة التحكم في الذات، زيادة التركيز، والدافعية، ولم يقدم المقال أي دراسة ميدانية أو تمرين تطبيقي سوفورولوجي.

17. دراسة احمد رويني (2018) بعنوان: الإحماء الرياضي وإسهاماته في ضبط مستويات ضغوط المنافسة لدى لاعبي كرة القدم، هدفت الدراسة إلى التأكد من كون المنافسة الرياضية تمثل أهم مصادر الضغط على لاعبي عينة البحث ودراسة حالة الضغط النفسي للمنافسات الرياضية من خلال التعرف على طبيعتها ومصادرها ومستوياتها والطرق التعامل معها، ودراسة التأثير النفسي لعملية الإحماء ودورها في عملية التحكم في الضغط النفسي من خلال البحث عن العلاقة بين الاستجابة الفسيولوجية لكل من الضغط والإحماء الرياضي، وتمثلت عينتها في 15 لاعب من فئة (20) لامن 12 فريق رياضي ينتمون إلى الفرق المحترفة التي توجد في الشرق الجزائري أي بمجموع 180 لاعب بطريقة عشوائية مقسمة على مجموعتين

الفصل التمهيدي

متساويتين، المجموعة الأولى 90 لاعب قبل الإحماء و90 لاعب بعد الإحماء، استخدم الباحث المنهج الوصفي، أدوات جمع البيانات: قائمة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين، مقياس حالة الضغط النفسي وكان من أبرز نتائجها أن لاعبي فئة 20 u الخاصة بالفرق التي تنشط بالقسم المحترف الأول و الثاني للموسم الرياضي 2015-2016 يعانون من حالة الضغط النفسي رغم أن تلك المنافسة ليس لها أهمية كبيرة و بعيدة عن الأضواء و مختلف عوامل الضغط ولكن بمستويات مختلفة، حيث أن الأعراض تراجع توفرها بعد أداء تمارين عملية الإحماء الرياضي التي تساعد في عملية التحكم في الضغط النفسي خاصة بعد القلق المعرفي والثقة بالنفس وذلك لكون تمارين الإحماء تسمح للرياضي بالاحتكاك المباشر بظروف المنافسة.

◀ الدراسات التي تناولت محور تركيز الانتباه:

1. دراسة إبراهيم ربيع شحاته، أسماء شعبان محمد (2023) بعنوان تركيز الانتباه وعلاقته بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم بمدينة المنيا، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم بمدينة المنيا وتمثلت عينتها في (15) لاعبا واستخدمت أداة مقياس السلوك التنافسي ، ومقياس تركيز الانتباه، لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وكان من أبرز نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة ودال احصائيا بين تركيز الانتباه والسلوك التنافسي الايجابي لدى لاعبي كرة القدم بمدينة المنيا، وكما توجد علاقة ارتباطية سلبية ودال احصائيا بين تركيز الانتباه والسلوك التنافسي السلبي لدى لاعبي كرة القدم بمدينة المنيا.

2. دراسة شيماء محمد ابو اليزيد (2022) تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتيه (كومتية)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتيه (الكومتية)، وتمثلت عينتها في (20) ناشئ، واستخدمت أداة مقياس المهارات النفسية للاعبي الكاراتيه لجمع البيانات، وفق المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القبلي البعدي للمجموعة الواحدة، وكان من أبرز نتائجها يلعب برنامج النفسي المقترح دورا مهما وحيويا في فاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتيه، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الاسترخاء وفاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتيه (الكومتية) ولصالح القياس البعدي، الاهتمام بتدريبات تنمية تركيز الانتباه للاعبات

الفصل التمهيدي

الكاراتيه لما لها من تأثير إيجابي لإزالة التعب (العضلي، العقلي)، كما أن لها دور تمهيدي لأداء الاسترخاء التخيلي في الوحدة العقلية.

3. دراسة إسلام أحمد فؤاد شرف (2023) بعنوان فاعلية الإسترخاء وتركيز الإنتباه على قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر، والتي هدفت إلى تصميم وبناء برنامج عقلي من مهارات الإسترخاء - تركيز الإنتباه) أيضا التعرف على فاعلية الإسترخاء وتركيز الإنتباه على خفض قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان لطلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر، وتمثلت عينتها في (50) طالب وطالبة واستخدمت أداة مقياس القدرة على الإسترخاء، مقياس تركيز الإنتباه مقياس قلق سمة المنافسة الرياضية، مقياس قلق الامتحان، البرنامج العقلي المقترح لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي، وكان من أبرز نتائجها تأثير البرنامج المقترح باستخدام الإسترخاء وتركيز الإنتباه تأثيرا إيجابيا على خفض قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان، حقق البرنامج المقترح للمهارات العقلية تحسن ملحوظ في ارتفاع القدرة على الاسترخاء والقدرة على تركيز الإنتباه، كذلك حقق البرنامج المقترح للمهارات العقلية تحسن ملحوظ في انخفاض سمة قلق المنافسة الرياضية وانخفاض قلق الامتحان لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر.

4. دراسة حداد ضياء الحق، بليدروك كوكب الزمان (2023) بعنوان مساهمة برنامج علاجي في زيادة التحصيل الدراسي لدى الأطفال مشتتي الإنتباه، والتي هدفت إلى معرفة مدى مساهمة برنامج علاجي في زيادة التحصيل الدراسي لدى الأطفال مشتتي الانتباه، دراسة ميدانية على أطفال السنة الخامسة ابتدائي، وتمثلت عينتها في (10) أطفال ذوي اضطراب تشتت الانتباه، واستخدمت أداة اختبار ستروب للانتباه لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي وكان من أبرز نتائجها وجود فروق بين القياس القبلي و البعدي للاختبار، على عينة الأطفال ذوي اضطراب الانتباه، البرنامج العلاجي يساهم في تحسين أعراض قصور الانتباه لدى أفراد العينة المطبق عليهم ، إضافة الى زيادة معدل التحصيل الدراسي لديهم.

5. دراسة خلافي طارق، دشري حميد (2023)، بعنوان تأثير تمارين الاسترخاء في تحسين تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه، والتي هدفت إلى الكشف عن تأثير تمارين الاسترخاء في تحسين تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه (فئة 15-17 سنة) لنوادي أم البواقي، وتمثلت عينتها في 50 رياضيا، واستخدمت حزمة من تمارين الاسترخاء، واختبار (d2) لقياس مستويات تركيز الانتباه لجمع البيانات، وفق المنهج التجريبي، وكان من أبرز نتائجها هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبارات البعدية

الفصل التمهيدي

لصالح المجموعة التجريبية، وكانت أهم التوصيات: يجب أن تسبق تدريبات تركيز الانتباه حالة من الاسترخاء، ضرورة إخضاع الرياضيين قبل المنافسة إلى حزمة من تمارين الاسترخاء وذلك قصد الرفع من مستويات تركيز الانتباه لديهم وهذا ما ينعكس على الأداء الجيد أثناء المنافسة.

6. دراسة العربي محمد، بعنوان (2023)، التدريب باستعمال وسائل مساعدة لتحسين تركيز الانتباه والارتقاء الجانبي لدى حراس المرمى في كرة القدم"، هدفت الدراسة إلى معرفة دور بعض الوسائل المساعدة في التدريب من أجل تحسين تركيز الانتباه ومهارة الارتقاء الجانبي لدى حراس المرمى، فئة أقل من (17) سنة. وقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، حيث ضمت عينة الدراسة (10) أفراد، وتم استعمال شبكة تركيز الانتباه واختبار مهارة الارتقاء الجانبي الأرضي (ركلة الجزاء). وبعد المعالجة الإحصائية للمعطيات تبين أنه توجد فروق دالة إحصائية في تركيز الانتباه ومهارة الارتقاء الجانبي الأرضي ولصالح العينة التجريبية، في الأخير أوصت الدراسة بضرورة الاعتماد على الطرق الحديثة والمبتكرة في التدريب، خاصة مع الفئات السنية.

7. دراسة صغيري بلال، إيدير حسان (2019)، بعنوان "أثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم"، تهدف هذه الدراسة للكشف عن أثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، حيث تم استخدام المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما 24 لاعباً واستخدم الباحث برنامج لتركيز الانتباه ومقياس إدراك الضغط من أجل الإجابة على تساؤلات البحث ومحاولة تحقيق فرضياته وأهدافه. وبعد جمع المعطيات وإجراء التحليلات والمعالجة الإحصائية أشارت أهم النتائج إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة، والتجريبية بعديا في درجة الضغط النفسي، لتركيز الانتباه اثر ايجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم، وكانت أهم التوصيات هي ضرورة مراقبة الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر وكذلك مراقبة تصرفات اللاعبين وسلوكهم وقياسها بمقاييس سوسيوميترية قبل المنافسات الرياضية، وجب بناء برنامج التحضير نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية، كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.

8. دراسة نبيل خضراوي، بوجمعة شوية (2018)، بعنوان "استخدام بعض المهارات العقلية (التصور العقلي - تركيز الانتباه- الاسترخاء) في المجال الرياضي" هدفت الدراسة إلى تعريف بعض المهارات العقلية، ولقد تناولها العديد من الباحثين في المجال الرياضي في محاولة للتعرف على العلاقة بين هذه القدرات ومستوى

الفصل التمهيدي

الاداء المهارى في الانشطة الرياضية المختلفة، ويعتبر الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة واللازمة للتفوق في العديد من الانشطة الرياضية. وفي هذا الصدد عرف التصور العقلي على أنه لب عملية التفكير الناجحة وعبرة عن انعكاس الاشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات كما يعتبر تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة والتي تساعد اللاعب على تطوير حركاته المختلفة فهو يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية، ويعد أساسا مهما لنجاح المهارات الحركية. ويمثل الاسترخاء وسيلة لخفض التوتر ويعتبر القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الاساسي للتصور العقلي وتركيز الانتباه.

9. دراسة خالد محمد الصادق سالمة 2018م، تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على تركيز الانتباه وفاعلية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب، ومن اهم اهدافها معرفة تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على تركيز الانتباه وفاعلية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ عدد افراد العينة للملاكمين الشباب (9) وكانت اهم النتائج ان البرنامج باستخدام القدرات البصرية له تأثير إيجابي وواضح على تركيز الانتباه وفاعلية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب.

10. دراسة واضح احمد الأمين، بن نعجة محمد، بن رابح خير الدين (2017)، بعنوان " دراسة أثر الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية على تركيز الانتباه لدى الناشئين في كرة القدم"، يهدف هذا البحث لمعرفة الفروق الموجودة بين الناشئين في الضغوط النفسية وفي تركيز الانتباه حسب مركز اللعب لدى لاعبي الأواسط، وكذا معرفة نوع العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وتركيز الانتباه ولتحقيق ذلك قام الباحث بإعداد استبيان للضغوط النفسية بالنسبة للناشئ الرياضي، وكذا تطبيق اختبار شبكة تركيز الانتباه من أجل قياس مستوى تركيز الانتباه، وقد بلغ حجم العينة 180 لاعب في فئة الأواسط في فرق الجهة الغربية لكرة القدم في الجزائر، وقد تم التأكد من الأسس العلمية لأدوات البحث المعتمدة (الصدق، الثبات، الموضوعية)، وقد أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية وفي تركيز الانتباه حسب مركز اللعب، وأن هناك علاقة عكسية بين الضغوط النفسية وتركيز الانتباه لدى أواسط كرة القدم حيث هناك علاقة عكسية بين ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية وتركيز الانتباه وبين ضغوط الدراسة وضغوط تنظيم وقت الناشئ وتركيز الانتباه وضغوط التدريب الزائد والاتصال مع المدرب وتركيز الانتباه.

11. دراسة شيرين فاروق، فؤاد أبو المكارم، إيمان صبري، 2017، بعنوان مهارات تركيز الانتباه في ممارسة بعض الرياضات الجماعية، وتختبر الدراسة تصورا نظريا مؤداه: إن الممارسين المنتظمين للرياضات

الفصل التمهيدي

الجماعية يختلفون عن غير الممارسين لها في مهارات تركيز الانتباه، أدت عينة الدراسة الاستطلاعية (ن=1073) والأساسية (ن=230) على اختبار أساليب الانتباه، وبينت نتائج تكوين اختبار أساليب الانتباه وثباته على العينة الاستطلاعية أن كلا المؤشرين قد حققا مستوى مرتفعا من القبول، كما بينت نتائج المقارنات بين مجموعتي الدراسة في العينة الأساسية: الممارسين المنتظمين للرياضات الجماعية (ممثلة في: كرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة) (ن=90)، وغير الممارسين لها (ن=140)، إن ممارسة الأنشطة الرياضية تقترن اقترانا وثيقا بتفضيلات الرياضيين لأساليب انتباه بعينها، والتركيز على أداء المهارات المنوط بهم تنفيذها، وقدرة أكبر على تبديلهم بين بؤرة الانتباه الخارجية والداخلية استجابة لمطالب المهمة، وتحمل أكبر لأعباء التنبيه الخارجية والداخلية، ووقوعا أقل في أخطاء الانتباه.

12. دراسة عبدالله الدوي، 2023، الفنون القتالية تساعد على تحسين الذاكرة والتركيز، وهو مقال صحفي هدف إلى معرفة تبيان أن الفنون القتالية والتنافسية لها العديد من الفوائد التي تساعد الفرد الممارس لها، إذ هذه الفنون تساعد على تحسين الذاكرة، ويساعد تكرار التمارين في الفنون القتالية بشكل كبير في تحسين ذاكرة الإنسان، وتبيان أيضا إن الفنون القتالية تساعد على زيادة التركيز، إذ يمكن أن تكون الفنون القتالية مفيدة لأولئك الذين يعانون من قلة التركيز، فمثلا يمكن أن تساعد أساليب التدريب المستخدمة في فنون الدفاع عن النفس في زيادة التركيز.

ثانيا : أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة:

للدراسات السابقة الأهمية البالغة، لكونها تزود الباحث بمعلومات في بناء دراسته وتركيبها.

فبعد القيام بمسح الدراسات السابقة واختيار الأنسب منها لموضوع دراستنا، يجب الوقوف على بعض النقاط أو ما يعرف منهجيا بأوجه التشابه والاختلاف، أين نجد أن هناك تشابه في تناول متغيرات الدراسة كل على حدى، فمنهم من تناول المتغير التابع (تركيز الانتباه)، حيث تم تناوله من طرف العديد من الباحثين والعلماء على اختلاف تخصصاتهم، أيضا من الدراسات من تناول المتغير المستقل (السوفولوجيا أو تمارين السوفولوجيا) ومعظمها دراسات أجنبية، أين لاحظنا أن القليل جدا من الدراسات العربية تناولته.

كما أن العديد من الدراسات هدفت إلى إبراز أهمية المهارات النفسية، خاصة مهارة تركيز الانتباه، فهناك مجموعة من الدراسات عنيت بالبحث في الفروق في تركيز الانتباه بين عينات مختلفة أو علاقته بمتغيرات أخرى في الأداء الرياضي، ومجموعات أخرى سلطت الضوء على السوفولوجيا ودورها في إحلال التناغم في الحالة النفسية للفرد وكذا تحسين الأداء الرياضي، ومن هنا جاءت دراستنا لتدمج بين السوفولوجيا وتركيز

الفصل التمهيدي

الانتباه، ومدى تأثير تمارين السوفولوجيا في تحسين تركيز الانتباه لدى لاعبي الرياضات القتالية (الكاراتيه، الجودو والكامبو) أثناء المنافسة للفئة العمرية 15-17 سنة لنوادي الكاراتيه، الجودو والكامبو لولاية أم البواقي، وذلك باستخدام المنهج التجريبي.

أما بالنسبة لأوجه الاختلاف، فنجد أن هناك اختلاف بين أنواع عينات هذه الدراسات السابقة فمنهم من اهتم بفئة الأكبر فقط ومنهم من سلط الضوء على فئة الطفولة، أما ما تطرقنا له في موضوع دراستنا فقد كانت فئة 15-17 سنة أو ما يعرف مرحلة المراهقة المتوسطة، وهذا لما لها من أهمية نفسية وفيزيولوجية في عمر الانسان.

ونجد أيضا أن هناك تباين بين استعمال المنهج الوصفي، المنهج الإكلينيكي (دراسة حالة) والمنهج التجريبي بالعديد من التصاميم، ولقد عمدنا في موضوع دراستنا إلى استعمال المنهج التجريبي، نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وهذا في كل رياضة على حدى (الكاراتيه، الجودو والكامبو)، حيث أن دراستنا تختلف عن سائر الدراسات السابقة كونها دراسة أجريت على ثلاث أنواع من الرياضات القتالية المختلفة، أين طبقت على المجموعة التجريبية لكل رياضة على حدى، جملة من تمارين السوفولوجيا، بالإضافة إلى تطبيق اختبار (d2) لمعرفة مستوى تركيز الانتباه للرياضيين أثناء المنافسة لكلتا المجموعتين.

وتختلف عن سائر الدراسات السابقة، كونها أيضا الدراسة مقارنة بين مستويات تركيز الانتباه للاعبين في الرياضات القتالية السالفة ذكرها، أين استخدم الباحث حزمة من تمارين السوفولوجيا، واختبار (d2) لقياس مستويات تركيز الانتباه، والذي يستخدم فيه مجموعة من تمارين السوفولوجيا تطبق على المجموعة التجريبية قبل بدء المنافسة مباشرة، أما المجموعة الضابطة تعمل وفق برنامجها التحضيري العادية للمنافسة.

ثالثا : الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية:

من خلال استعراض أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة، لاحظنا خلال بحثنا في موضوع هذه الدراسة الحالية عدم وجود دراسات سابقة، ربطت متغيري الدراسة الأساسيين: السوفولوجيا وتركيز الانتباه، ومن هنا انبثقت الفجوة العلمية التي تعالجها هذه الدراسة وهي: تأثير تمارين السوفولوجيا على تحسين مهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي الرياضات القتالية أثناء المنافسة، دراسة ميدانية لنوادي ولاية أم البواقي فئة 15-17 سنة (الكامبو، الجودو، الكاراتيه).

الفصل التمهيدي

تضمنت هذه الدراسة ربط للمشكلة البحثية بالمتغيرات المعاصرة.

استخدمت هذه الدراسة مدخلين بحثيين (المدخل الكمي / المدخل الكيفي) وذلك لتكوين فكرة دقيقة عن مشكلة الدراسة، كما تضمنت تنوعا في منهج الدراسة لتشمل المنهج التجريبي.

لم تقتصر هذه الدراسة على عينة واحدة فقط وعلى نوع واحد من الرياضات، وإنما تضمنت مجموعة من العينات لضمان تشخيص الواقع بدقة.

تعددت أدوات هذه الدراسة حيث شملت جملة من تمارين السوفولوجيا، بالإضافة إلى تطبيق اختبار (d2) لمعرفة مستوى تركيز الانتباه للرياضيين وذلك من أجل جمع البيانات بدقة أكبر.

ومن العرض السابق يتضح أن هذه الدراسة عالجت فجوة علمية متعددة الجوانب، بتطرقها لموضوع تأثر تمارين السوفولوجيا على تحسين مهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي الرياضات القتالية أثناء المنافسة وشمول عينتها لأكثر من ألف رياضي (ذكور وإناث)، وتعدد ادواتها بين الميدانية والإحصائية واستخدامها للمنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وهذا في كل رياضة على حدى (الكاراتيه، الجودو والكامبو).

رابعا : جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة :

مما لا شك فيه أن الدراسة الحالية استفادت كثيرا مما سبقها من الدراسات، حيث حاولت ان توظف كثيرا من الجهود السابقة للوصول إلى تشخيص دقيق للمشكلة ومعالجتها بشكل شمولي، ومن جوانب الاستفادة العلمية للدراسات السابقة ما يلي:

استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في الوصول إلى صياغة دقيقة للعنوان البحثي الموسوم ب: تأثر تمارين السوفولوجيا على تحسين مهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي الرياضات القتالية أثناء المنافسة، دراسة ميدانية لنادي ولاية أم البواقي فئة 15-17 سنة (الكاراتيه، الجودو والكامبو).

استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في الوصول للمنهج الملائم لهذه الدراسة.

وظفت الدراسة الحالية توصيات ومقترحات الدراسات السابقة في دعم مشكلة الدراسة وأهميتها خصوصا دراسة دقسي سكيمة (2023)، دراسة صغيري بلال، إيدير حسان (2019)، دراسة Manuel

الفصل التمهيدي

Gastambid، دراسة إبراهيم ربيع شحاته، أسماء شعبان محمد (2023)، دراسة شيماء محمد ابو اليزيد (2022) ودراسة Hugo jario almeida silva et Autres (2018).

استفادت الدراسة الحالية من دراسة خلافي طارق، دشري حميد (2023)، دراسة حسان زمالي، قلاتي يزيد (2018) ودراسة شيماء محمد ابو اليزيد (2022) في اختيار المنهج المناسب وأدوات الدراسة.

استفادت الدراسة الحالية من دراسة فاتح بولكساير (2023)، ودراسة واضح احمد الأمين، بن نعة محمد، بن رابح خير الدين (2017)، دراسة دقسي سكيبة (2023) في إثراء الإطار النظري.

- استفادت الدراسة الحالية من دراسة حسان زمالي، قلاتي يزيد (2018)، دراسة DAKSI Sakina (2023)، دراسة خلافي طارق، دشري حميد (2023)، دراسة لقوي وليد، بشير حسام (2019) ودراسة بن غالية فاطمة الزهراء (2020) في صياغة الإشكالية النهائية والتصور المقترح لإجراء هذه الدراسة.

الفصل الأول: تركيز الانتباه

- تمهيد
- تعريفات ومفاهيم
- أهمية تركيز الانتباه
- أنواع الانتباه
- مراحل تركيز الانتباه
- مهارات الانتباه
- وظائف الانتباه
- محددات الانتباه
- خصائص الانتباه
- مشكلات تركيز الانتباه
- تقييم مهارات الانتباه
- العوامل المساعدة والمؤثرة على تركيز الانتباه
- طرائق تنمية وتحسين تركيز الانتباه
- طرائق قياس الانتباه
- خلاصة

إن لأغلب مظاهر الانتباه في المجال الرياضي دوراً مهماً في إتقان أداء المهارات الرياضية وتحسين القوى النفسية، ويعد تركيز الانتباه من بين هذه المظاهر المهمة في الانتباه، حيث تم إثبات أنه يؤثر على مستوى الأداء الرياضي في الأنشطة الرياضية.

ويعد تطور المهارات الرياضية المختلفة متصل بقابلية الرياضيين على إمكانية تركيز الانتباه لديهم فهو يقوم بالتأثير على الدقة والوضوح في إتقان النواحي الفنية للقيام بإجراء المهارات الحركية، ويعتبر شيء رئيسي ومهم للنجاح في أداء المهارات الحركية، وخاصةً في أنواع الأنشطة الرياضية التي تعتمد بشكل كبير على حالات البداية، وهذا ما أكده معظم علماء النفس الرياضي في أن ارتفاع مستويات الإتقان للمهارات الرياضية ليس له علاقة بمؤهلات التدريب لوحده، بل له علاقة أيضاً بقدرة الرياضيين على تركيز انتباههم.

ويلعب تركيز الانتباه دوراً هاماً في عمليات التدريب الرياضي، إذ أنه من الممكن القيام باستخدامه في عمليات التعلم الحركي وذلك أثناء عملية البناء الرياضي، كما أنه من الممكن القيام باستخدامه في عمليات الإعداد النفسي للرياضيين خلال المنافسات الرياضية.

1-تعريف الانتباه L'attention:

الانتباه تبادل اجتماعي يركز فيه الأشخاص على نفس الشيء أو الحدث (شحاتة، 2018، 11)

ويعرفه السببجي 2012 بأنه جمع الفعالية النفسية من إحساسات وصور وتخيلات وانفعالات حول شيء أو حادثة لجعلة من واضحا في ساحة الشعور حيث يشبه فعل الانتباه بعدسة مقربة ضوئية تجمع الحوادث وتكثفها حول بؤرة مركزة واحدة شديدة الضياء .

يتفق جميع علماء النفس على أن الانتباه عملية معرفية تنطوي على تركيز الإدراك على مثير معين من بين عدة مثيرات من حولنا .

2-تعريف التركيز Concentration:

- توجيه الانتباه للأداء الراهن .

- التخلص من مثيرات تشتت الانتباه .

- استعادة التركيز عند تشتت الانتباه .

- يتبع نظام روتيني قبل الأداء أو لحظات التوقف بين الأداء (كامل راتب، 2015، 20).

وتنوه هلا السعيد 2021 إلى أنه يجب دائما الحرص على تنمية، تحسين وتقوية مهارة التركيز للرفع من الأداء الجيد .

3-تعريف تركيز الانتباه L'attention Concentrer :

هو عملية الإدراك الاختياري، وتتضمن تركيز انتباه الفرد على مثير معين دون غيره من المثيرات (القيسي، 2007، 147).

ويعرف تركيز الانتباه بأنه " القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن" (جابر شاهين وآخرون، 2017، 287-288).

الفصل الأول: تركيز الانتباه

وهو اصطلاح يشار به إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين تنصب عليه الطاقة العقلية وتتجه صوبه (الزبيدي وآخرون، 2021، 156).

وتركيز الانتباه يعرف بأنه استخدام الطاقة العقلية في عملية معرفية أو هو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداد لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه. (حليمي، 2004، 68).

ويعرفه (De Bono، 2011) هو التركيز الهادف الذي يكون محددًا من خلال الهدف الذي سنعمل على تحقيقه، أو المشكلة التي سنعمل على حلها بشيء من التجديد أو تحقيقًا للأمنية التي يرغب الإنسان في تحقيقها بطريقة متميزة (سعادة، الصباغ، 2013، 171).

وللانتباه درجات أبسطها التشتت وأعلىها تركيز الانتباه (السبيعي، 2012، 101).

التركيز يعرف بأنه عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات، أيضا يصبح للرياضي القدرة على تركيز الانتباه وتوجيهه (الشواف، السيد محمود، 2022، 22) ويلاحظ على هذا التعريف أنه يتكون من جزأين مهمين هما:

تضيق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة:

يأخذ هذا الموضوع اتجاهين الأول هو عزل كل المثيرات غير المرتبطة بالبيئة والثاني هو تضيق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة، فعلى سبيل المثال عندما يؤدي لاعب كرة السلة الرمية الحرة في الأوقات الحاسمة من المباراة فالمثيرات التي يركز عليها هي أخذ شهيق عميق وتوجيه النظر إلى أعلى السلة وتركيز الاهتمام على حلقة السلة ثم الرمي أما المثيرات التي يجب عزلها لتأثيرها السلبي فهي وقوف اللاعبين الآخرين والضوضاء وصياح الجمهور.

4- الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة:

أغلب الرياضيين يستطيعون إظهار مستوى عال من التركيز لمدة قصيرة أثناء المنافسة ولكن القليل منهم من يحتفظ بهذا التركيز والانتباه على طول مدة المنافسة.

ويعرف الانتباه بأنه "القدرة على التفكير بشكل واضح وحي بمثير محدد في موقف مليء بالمثيرات المتماثلة. أما التركيز فيعرف بأنه تمركز بؤرة الانتباه على العلاقات المرتبطة بالأداء في البيئة المحيطة والاحتفاظ بهذا

الفصل الأول: تركيز الانتباه

التمركز لفترة زمنية تحقق امتلاك الوعي الإدراكي المؤقت" ويلاحظ من خلال التعريفين أن الفرق بينهما هو أن التركيز نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين ... أي أن التركيز هو مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه. وقد توصل الباحثون بالمقارنة بين الرياضيين الناجحين والأقل نجاحاً أن تركيز بؤرة الانتباه عامل مهم للتميز حيث يكون الناجحون أقل تأثراً بالمشتتات غير المرتبطة بالأداء ويحتفظون بتوجه المهمة والتركيز على النتائج ومستوى عال من حركة العين وسرعة اتخاذ القرار ودقته بينما الرياضيون الأقل نجاحاً تكون خصائصهم تلك أقل كفاءة.

مما سبق يعتبر تركيز الانتباه هو عملية بلورة وتركيز الشعور على عملية حسية معينة تنشأ من المثيرات الخارجية الموجودة في محيط الفرد أو الصادرة من الجسم وبما أن الفرد لا يستطيع التركيز على جميع هذه المثيرات فإنه يختار ما يتوافق مع حالة التهيؤ العقلي لديه.

في هذه الدراسة يعرف تركيز الانتباه بأنه الاستعداد الإدراكي العام الذي يقوم بتوجيه شعور الرياضي نحو موقف معين ككل أو جزء، فإذا كان الموقف معروف للرياضي يكون الانتباه، أما إذا كان الموقف جديد كلياً فيزداد الانتباه ويتم التركيز على هذا الموقف الجديد، وبالتالي فهو القدرة على تركيز الجهد العقلي على أحداث عقلية أو حسية محددة حتى يصبح في حالة تهيؤ ذهني تسمح للرياضي بتوظيف وتكييف جميع أعضائه الحسية لاستقبال المنبهات من موضوع الانتباه.

إذ تلعب صفة التركيز دوراً مهماً في المجال الرياضي، فهي تعتبر من العوامل التي تؤثر في مستوى الأداء المهاري.

5- أهمية تركيز الانتباه:

تركيز الانتباه يعتبر من أهم المهارات العقلية المهمة للاعب وأحد المتطلبات الأساسية للأداء الأمثل وكثير ما يعزو اللاعبون ضعف أدائهم أو إخفاقهم أثناء المنافسة الرياضية إلى فقدانه. يساعد تركيز الانتباه الرياضي على التفاعل مع البيئة الرياضية المحيطة بهم، التكيف مع التغيرات المستمرة أثناء المنافسات وتحقيق أداء متميز في اللحظات الحاسمة مثل إسقاط الخصم في رياضة الجودو وبالتالي الفوز بالمنافسة.

تركيز الانتباه ذو أهمية كبيرة للرياضيين والمدربين والإداريين في الفعاليات الرياضية المختلفة ولا بد من الخوض في عمليات بناءها (الزبيدي، الهروتي، 2022، 05).
يعد إحدى المهارات الضرورية للأداء الناجح والقدرة على اتخاذ القرار.

الفصل الأول: تركيز الانتباه

يسهم في وجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى والتي يؤدي عندها أفضل أداء ممكن (شاهين وأخرون، 2017، 284).

تأتي مهارة تركيز الانتباه على رأس المهارات النفسية الواجب توفرها لدى اللاعب والخاصة بالأداء الرياضي الجيد.



شكل رقم 1: هرم الأداء والعلاقة بين علم نفس الرياضة التطبيقي وعلم النفس الايجابي (كامل راتب، 2015، ص17).

ذكر العديد من علماء النفس الرياضي أن خاصية مهارة تركيز الانتباه في المجال الرياضي تعد سمة دائمة التغيير، وتعتبر بأنها سمة مرتبطة بالمواقف الرياضية المتعددة والعوامل المؤثرة فيها، فأحيانا تتميز بالشدّة وأحيانا أخرى تتميز بالتشتت، وفي أوقات متعددة يتم القيام بتحويل تركيز الانتباه وتشتيته بناء على أهداف رياضية مختلفة ومتعددة في اتجاهات متنوعة، والذي من الممكن أن يؤدي إلى وقوع الرياضيين في الأخطاء الفنية أو التكتيكية بأسلوب سلس للغاية.

فالمنافسة تكشف الوظائف النفسية بسرعة وبشكل متبادل لذلك تزداد قبل المباريات أو خلالها قوة الاهتمام وحجم عملية الإحساس والتفكير والقدرة على بذل الجهود الإدارية السريعة القوية وقابلية الكشف والتكيف وحجم التركيز للاهتمام والانتباه حسب المطالب المطروحة، كما أن الإنجاز البارز في الرياضة

الفصل الأول: تركيز الانتباه

يتطلب التركيز، وعندما تختار تنفيذ المهارات أو الفعاليات فعليك أن توجه تركيزك بشكل طويل يكفي لتحقيق أفضل النتائج" (Doroghy V.Harris and Bettel . Harris, 1984, p82) .

مما تقدم يؤكد بما لا يقبل الشك أن فكرة اعتماد الأداء الرياضي على الجانب البدني فحسب أصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدربين وقد تبنى العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد "أثبتت الاختبارات بأن الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الأفكار" (Tamas Ajan , Lazar Barog, 1988, p32) ومن هنا يجب أن أشير إلى أهمية هذه المهارة الأساسية، فالرياضي في غياب تركيز الانتباه يفقدان الكفاءة في المتابعة والملاحظة مما يؤدي إلى خسارة الجهد المبذول وإلى فشل خطة اللعب وبالتالي خساران المنافسة.

في الختام يعد تركيز الانتباه أحد أهم العوامل التي تساهم في تحقيق النجاح الرياضي وتحسين الأداء الشخصي للرياضي.

6-أنواع الانتباه:

إن لكل رياضة رموزا مختلفة لتحقيق الانتباه ومع ذلك هناك مؤشرات عامة تصلح لتحليل الانتباه لكل الأنشطة الرياضية وفي هذا المجال يشيد ندفرف (Nideffer 1985-1976) إلى بعدين مفيدين جدا لمساعدة المدرب واللاعب على فهم متطلبات الأداء لنوع الفعالية الرياضية وهما سعة الانتباه واتجاهه وفيما يأتي تقسيم سعة الانتباه على:

أ- تركيز الانتباه في مدى ضيق Narrow attentional focus

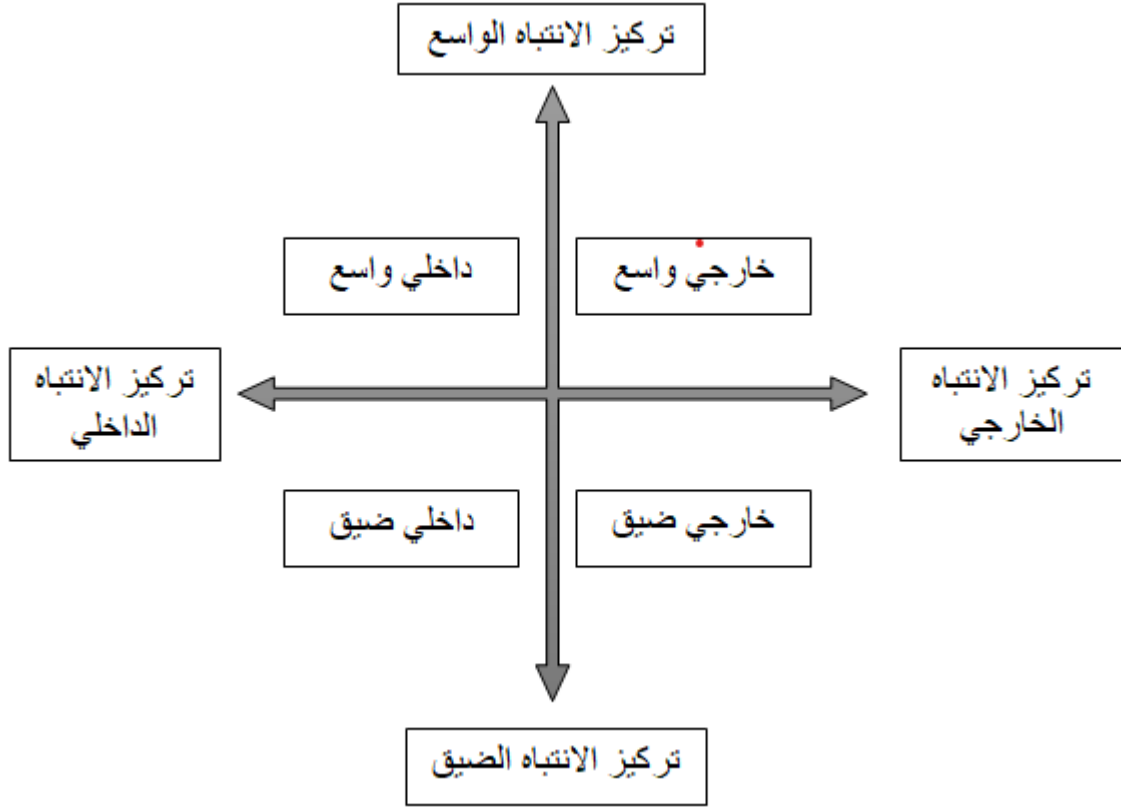
ب- تركيز الانتباه في مدى واسع Broad attentional focus

أما اتجاه الانتباه فيقسم إلى:

أ- الانتباه الموجه إلى البيئة الخارجية External environment

ب- الانتباه الموجه نحو الذات (داخلي) Internally

الفصل الأول: تركيز الانتباه



شكل رقم 2: يبين سعة واتجاه تركيز الانتباه (عكلة الحوري، 2019، 229)

6.1. سعة الانتباه:

تعني سعة الانتباه (كم أو مقدار) المثيرات أو الرموز التي يجب أن يتعامل اللاعب معها في وقت معين وتتضمن سعة الانتباه نوعين:

6.1.1. الانتباه الواسع:

ويعني إدراك الأشياء التي من حولك بصورة شاملة والتفكير الذهني الواسع حيث تحتاج إليه معظم الفرق والألعاب ويكون الفرد مسؤولاً ومدركاً لخصومه ولزملائه في الفريق (الألعاب الجماعية) كما هو الحال مع المدافع في كرة القدم، أو لاعب كرة السلة في الهجمة المرتدة، أي أن معظم الألعاب تتطلب الانتقال من التركيز الواسع (المنفتح) إلى التركيز المغلق (الضيق) خلال العملية الرياضية ويحتاج الرياضيون إلى تعلم كيفية تعديل تركيزهم وانتباههم كالعنسات التي تعدل الصور في الكاميرا وفي العديد من الألعاب نرى أنه من الضروري أن يكون هناك أولاً تركيز على المعدل الضيق ثم الواسع من الألعاب وذلك لغرض الحصول على أفضل النتائج فمثلاً إن لاعب كرة الطائرة يمكن أن يركز انتباهه على المناطق الصعبة في التوصيل لمدة قصيرة جداً (الانتباه الضيق) ثم لمدته معينة يركز فيها على العديد من الحركات الأخرى التي يجدها في أعضاء فريقه أو الخصوم على أرض الميدان (الانتباه الواسع).

6.1.2. الانتباه الضيق:

ويعنى السيطرة على المشتتات الخارجية أو على التأمّلات الذاتية للفرد أي عزل جميع المواد المؤثرة سواء كانت خارجية أم داخلية ويتصف به الأشخاص الذين لديهم القابلية الفعالة على تضيق انتباههم على شخص أو شيء واحد أو فكرة واحدة كما أنهم عادة ما يnehون الأعمال التي شرعوا فيها قبل أن يبدؤوا في أعمال أخرى جديدة.

هذا يحدث عندما يطلب من اللاعب الاستجابة لمثير واحد أو اثنين فقط مثال ذلك رياضة الرماية، أو ضربة الجزاء في كرة القدم، الرمية الحرة، التصويب بكرة السلة.

6.2. اتجاه الانتباه:

يصنف اتجاه الانتباه إلى نوعين على أساس مصدر المنبه هل من داخل اللاعب نفسه إلى الأحاسيس والمشاعر والأفكار، أم من خارج اللاعب أي البيئة المحيطة به.

6.1.2. الانتباه الخارجي:

عبارة عن توجيه الانتباه نحو الهدف أو اللعبة التي قد بدأت أو سوف تبدأ بعد قليل.

ويتصف به الرياضيون الذين يوصفون بالقدرة الفعالة على التعامل مع عدة مؤثرات خارجية في وقت واحد وأنهم يعرفون ما يدور حولهم في جميع الأوقات، مثل هذا الانتباه يستعمل عند إلقاء نظرة خاطفة على حشد من الناس لاختيار شخص ما أو عندما يتوقع رياضيون حركات وتكتيكات الفريق المنافس ويقسم الانتباه الخارجي

إلى قسمين هما:

6.1.1.2. الانتباه الخارجي الحسي:

وهو ما يطلق على فعالية الحواس حول شيء معين مثل المرئيات والمسموعات وكل ما يتأثر به حواس الإنسان

6.2.1.2. الانتباه الخارجي الحركي:

وهو تنظيم حركاتنا وترتيبها حتى تصبح مطابقة لشروط الأداء المثالي، مثل تحركات المنافس أو الزملاء في الفريق.

6.2.2. الانتباه الداخلي:

يسمى بالتركيز الذاتي (self focus) ويشمل الأفكار والمشاعر والأحاسيس وهو نظرة اللاعب إلى حياته الداخلية وتأمّله إياها فأما أن يكون هذا الانتباه عملاً ذهنياً بسيطاً وأما أن يكون تأملاً عميقاً والانتباه العقلي " هو توجيه الذهن إلى التفكير أو التذكر أو التخيل ومثال ذلك عندما يحلل المدرب الأداء دون أداء فعلي".

الفصل الأول: تركيز الانتباه

فعلى سبيل المثال لاعب خط الدفاع في كرة القدم يتطلب أن يتوافر لديه مقدرة كبيرة لتطوير تركيز الانتباه الواسع - الخارجي وذلك حتى يصبح لديه وعي وإدراك بالمشيرات المتعددة في الملعب بينما حارس المرمى يركز انتباهه الضيق على اللاعب في الفريق المنافس المسيطر على الكرة (عكلة الحوري، 2019، 228-231).

- ويوجد أيضا ثلاثة أنواع أخرى للانتباه وهي كالتالي:

6.3. حسب طبيعة المنبهات :

6.3.1. الانتباه الانتقائي التلقائي :

هو الانتباه لمثير يشبع حاجات الفرد و دوافعه الذاتية حيث يركز الفرد انتباهه إلى مثير واحد من بين مشيرات ببسر وسهولة تامة و مثال: ذلك طفل يشاهد برنامج التلفزيوني المفضل و الذي ينتظره بفارغ الصبر كل يوم في زمن محدد. هذا الانتباه هو انتقائي لكنه لا يحتاج إلى طاقة و جهد عقلي أو جسدي عالي لتركيز الانتباه لذلك يصعب على الآخرين تشتتته حتى لو حاولنا ذلك جاهدين.

6.3.2. الانتباه القسدي (الإرادي الانتقائي) :

يعد هذا النوع من الانتباه إراديا حيث يحاول الفرد تركيز انتباهه على مثير واحد من بين عدة مشيرات و يحدث هذا الانتباه تلقائيا بسبب محدودية الطاقة العقلية للفرد و سعة التخزين و سرعة معالجة المعلومات . لذلك يتطلب الانتباه طاقة و جهد كبيرين من الفرد لأن عوامل التشتت غالبا ما تكون عالية و الدافعية لاستمرار الانتباه قد لا تكون بدرجة عالية و خير مثال على ذلك عندما يستمع طالب إلى محاضرة مملة عن موضوع لا يثير اهتمامه ، فإنه على الأغلب يحتاج إلى جهد عقلي و جسدي كبير الاستمرار التركيز حيث غالبا ما يجد الطالب نفسه خارج المحاضرة و يحاول إعادة نفسه مرات عديدة ما يقوله المحاضر و كذلك العامل عندما يتلقى تعليمات خاصة بالعمل و لا يعيرها اهتماما كبيرا نظرا لأنه يفكر في موضوع آخر أهم بالنسبة إليه من العمل.

6.3.3. الانتباه القسري اللاإرادي :

يعد هذا النوع من الانتباه لا إراديا أو قسريا حيث ركز الفرد انتباهه على مثير يفرض نفسه على الفرد بطريقة قسرية و دون بذل جهاز عالي للاختيار بين المشيرات لدرجة يصبح فيها الانتباه و كأنه لاشعوري و غير انتقائي حيث يعزل فيها الفرد نفسه بالكامل خارج إطار المثير الذي يشد انتباهه ومثال ذلك الانتباه لصوت ضجيج مفاجئ في منتصف الليل أو ألم شديد في أحد أعضاء الجسم، سماع اللاعب لصوت صفارة الحكم (العتوم، 2004، 70).

6.3.4. حسب شدة الانتباه :

6.3.4.1. انتباه عميق: فيما يستجيب الفرد للمثيرات بشدة وعمق ويتفاعل معها بتركيز

الفصل الأول: تركيز الانتباه

6. 2.4.3. انتباه سطحي: عندما تمر المثيرات مرور الكرام دون أن يتم التركيز عليها بشكل كبير أو يتم التفاعل معها.

6. 5.3. من حيث الاستمرارية:

6. 1.5.3. انتباه مستمر: يركز الفرد على مثيرات لفترة طويلة نسبيا وبشكل متصل لشيء واحد.

6. 2.5.3. انتباه منقطع: غير متصل نتيجة تعرض الفرد لمثيرات لفترة قصيرة تقطعها فواصل

الانتباه المتناوب: أي يركز الفرد على مجموعة من المثيرات المعينة لفترة ما ثم ينتقل الانتباه إلى مثيرات أخرى ثم يعود مرة ثانية للمثيرات الأخرى بالتناوب مثل : تقلب قناة تلفاز مدة دقيقة ثم ينتقل الأخرى
6. 6.3. من حيث العدد:

-الانتباه لمثير واحد

-الانتباه لعدة مثيرات

7-مراحل تركيز الانتباه:

إن عملية الانتباه تتم في ثلاث مراحل :

7. 1. مرحلة الإحساس أو الكشف :

في هذه المرحلة يحاول المتعلم أن يستقبل و يكتشف وجود أية مثيرات حسية من البيئة عن طريق أعضائه الحسية، و تكاد تعتمد هذه المرحلة على سلامة تلك الأعضاء، إذ أن أي خلل يصيبها أو الجهاز العصبي بشكل عام و الدماغ بشكل خاص يؤثر في قدرة المتعلم في تركيز الانتباه على المثيرات البيئية الحسية.

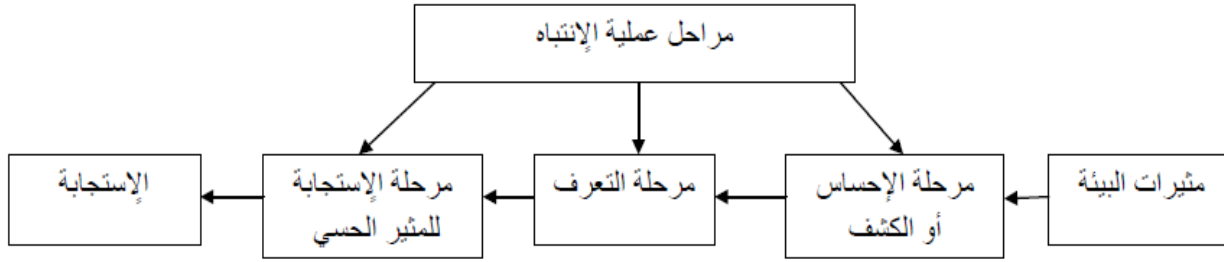
وتعتمد هذه المرحلة بدرجة كبيرة على قدرة المتعلم في وعي المثيرات الحسية لذلك تعد هذه المرحلة غير معرفية في طبيعتها لأنها لا تعتمد على أية عمليات معرفية.

7. 2. مرحلة التعرف:

وفي هذه المرحلة يحاول المتعلم التعرف على طبيعة المعلومات الحسية المتوفرة من خلال ترميزها و تحليلها و فهمها و بمساعدة خبرات المتعلم السابقة لمعرفة نوعها و شكلها و حجمها و قوتها أو أهميتها بالنسبة له ، ربما تكون هذه المعلومات تشبع حاجة إليه أو لا تشبع منظمة أو غير منظمة مألوفة أو غير مألوفة ، ممتعة أو مملة ، تتمتع بالأهمية أو عديمة الأهمية .و هكذا لتحديد مدى الاستمرار في استقبالها لاستكمال عملية الإدراك أو في إهمالها أو التغاضي عنها.

7.3. مرحلة الاستجابة:

وفيها يحدد المتعلم أسلوب الاستجابة المناسب في ضوء استيعاب و اختيار المثير الحسي من بين عدة مثيرات حسية و تهيئته للمعالجة المعرفية الموسعة لغرض الاستجابة الظاهرة أو الضمنية في جميع مجالاتها المختلفة التي غالبا ما تحدث في الذاكرة قصيرة المدى أو الفعالة ضمن عملية الإدراك.



شكل رقم 3: مراحل عملية الانتباه(العتوم، 2010، 82)

علينا أن نفهم أن التدريب على الانتباه لدى الأطفال يبدأ بالتلقين ثم التلميح، وبالتدرج نستعمل أسلوب الإيماءات وبالطبع هذا يتطلب وقت طويلا (السعيد، 2021، 141).

8-مهارات الانتباه:

تشتمل مهارات الانتباه على:

8.1. انتقاء الانتباه:

القدرة على اختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من المثيرات غير المرتبطة.

8.2. تحويل الانتباه:

عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التي تعمل على تحقيق الأهداف، ويمثل في المجال الرياضي الانتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقا لمتطلبات الموقف، وهذا يتطلب فاعلية الانتباه والتحكم وتحويل سعة واتجاه الانتباه، وانه من الأهمية بإمكان أن يتعلم اللاعب متى يقوم بتحويل الانتباه من حيث المجال (الواسع - الضيق) أو من حيث الاتجاه (الخارجي - الداخلي) (السلطاني، الهروتي، 2019، 18).

8. 3. ثبات الانتباه:

يقصد بثبات الانتباه قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً.

8. 4. توزيع الانتباه:

هو قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد.

8. 5. تشتيت الانتباه:

تشتيت الانتباه هو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً وانتقال الانتباه بين مثيرات متعددة في نفس الوقت.

8. 6. مدى الانتباه:

ويختص بالفترة الزمنية التي من المفروض أن يحتفظ فيها اللاعب بالانتباه نحو الأداء أثناء المنافسة. وتختلف تلك الفترة الزمنية من نشاط رياضي إلى آخر فقد تمتد من عدة دقائق إلى ساعات وفقاً لطبيعة النشاط.

ويرتبط مدى الانتباه ببعض المشكلات الأخرى مثل التحمل العقلي والحمل العقلي الزائد والتعب العقلي، حيث أنه هناك فروقاً كبيرة بين الحكام في خصائصهم الشخصية من حيث مقدرتهم على الاحتفاظ بالانتباه على شيء معين لفترة من الزمن.

8. 7. شدة الانتباه:

تمثل إحدى مهارات الانتباه المهمة، حيث أن بعد اختيار المثير الصحيح وامتلاك القدرة على تحويل الانتباه، يجب على اللاعب أن يكون لديه القدرة على الانتباه بشدة عالية في أوقات محددة وتتضمن شدة الانتباه بعدين هما:

البعد الأول: تركيز الانتباه

-البعد الثاني: اليقظة

8. 8. تركيز الانتباه:

يعتبر تركيز الانتباه من أهم المهارات العقلية المهمة للاعب، وأحد المتطلبات الأساسية للأداء الأمثل. وكثيراً ما يعزو اللاعبون ضعف أدائهم أثناء المنافسات الرياضية إلى فقدان تركيز الانتباه.

الفصل الأول: تركيز الانتباه

ويعرف تركيز الانتباه بأنه: القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن.

8. 9. اليقظة:

تعنى مدى وعى اللاعب بالمشيريات الواقعة على الحواس وكيفية الاستجابة لها، وهناك بعضا من اللاعبين يمتلكون درجة عالية من اليقظة تساعدهم على الاستجابة السريعة وسهولة التكيف مع المشيريات التي يتعرضون لها، بينما البعض الآخر تكون استجاباتهم بطيئة (جابر شاهين، 2017، 286-288).

9-وظائف الانتباه:

الانتباه كعملية معرفية يؤدي إلى وظائف محددة تترك أثرها على التعلم والإدراك وقدرتنا في التذكر والتعرف مستقبلا . ويمكن إيجاز اهم وظائفها في :

- توجيه عمليات التعلم والتذكر والإدراك من خلال التركيز على المشيريات التي تساهم في زيادة فعالية التعلم والإدراك، مما سوف ينعكس على زيادة فعالية الذاكرة.

- تعلم عزل المشيريات التي تعيق التعلم والتذكر والإدراك من خلال عدم التركيز عليها.

- توجيه الحواس نحو المشيريات التي تخدم عملية الإدراك لا عملية الانتباه وهي عملية مستمرة.

- الانتباه يعمل على تنظيم البيئة المحيطة للإنسان، فالانتباه لا يسمح بتراكم المشيريات الحسية على حاسة واحدة، فمثلا الأصل من طالب مادة علم النفس المعرفي أن يسمع المحاضرة فقط ويتعلم إهمال بقية المشيريات الصوتية الأخرى المحيطة بجو غرفة الصف(السيد احمد، محمد بدر، 2001، 20-21)

ويشير Sternberg (2003) إلى أن الانتباه يؤدي ثلاثة وظائف أساسية في ضوء أنواعه وهي :

9. 1. الانتباه الموجه: و يتمثل في محاولة الفرد التعرف على حدوث مثير حسي ما في البيئة المحيطة به كأن يبحث الفرد عن أصوات غريبة خلال سكون الليل .

9. 2. الانتباه الانتقائي: يتمثل برغبة الفرد في اختيار المثير الذي يرغب في الانتباه له عن تلك المشيريات التي نريد إهمالها كأن تختار أن تقرأ في صفحات هذا الكتاب بدلا من مشاهدة التلفاز .

9. 3. الانتباه المقسم: يتمثل في قرار الفرد ان ينتبه لأكثر من مهمة في نفس الوقت وذلك بطريقة تتابعية.

10-محددات الانتباه:

هناك من العوامل التي تحد من قدرة الفرد على ممارسة الانتباه بطريقة فعالة يمكن أن تضمن مستويات مقبولة من الإدراك لاحقا و يمكن تصنيف أهمها:

10. 1. المحددات الحسية العصبية:

إن أي خلل يصيب الحواس الخمسة أو الجهاز العصبي بشكل عام والدماغ بشكل خاص يمكن أن يؤثر على قدرة الفرد في التركيز على المثير وذلك اعتمادا على درجة الخلل أو الإصابة وتعتبر حالات الإصابة بمرض التوحد أو إفراط الحركة الزائدة نموذجا على صعوبة الانتباه لهذه الفئة من الأطفال.

فإذا توصلنا مع الأطفال ونجحنا في تكوين انتباه بصري وسمعي وحركي فإنه سيقوده إلى أداء مهمة التدريب بنجاح (السعيد، 2021، 137).

10. 2. المحددات المعرفية:

تشير الدراسات إلى وجود عدد من العوامل المعرفية التي تحد من القدرة على الانتباه كدرجة الذكاء و الخبرة السابقة، حيث أن قدرة الانتباه تزداد بزيادة ذكاء الفرد وخبرته السابقة، موضوع المثير الذي ننتبه له، ويشير الزيات إلى أن أصحاب الذكاء العالي غالبا ما يكون لديهم حساسية أكبر للمثيرات وسعة أكبر للذاكرة وقدرة أفضل على أسلوب معالجة المعلومات مما يخفف الضغط على عمل نظم الذاكرة والمعالجة المركزية (الزيات، 2006، 227)

10. 3. المحددات المتعلقة بالدافعية :

تشير الدراسات النفسية أنه كلما زادت دافعية الأفراد لنوع معين من المثيرات ، كلما سهلت عملية الانتباه لهذه المثيرات وكلما أصبح هذا الانتباه أقرب للانتباه الانتقائي.

10. 4. المحددات الانفعالية و الشخصية:

تشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يعانون من إفراط الحساسية للنقد، الانطواء، الاكتئاب والقلق الزائد يواجهون صعوبات أكثر في تركيز الانتباه بسبب انشغالهم الانفعالي وتشتت طاقتهم العقلية نتيجة هذه الاضطرابات (العنوم، 2003، 76-77).

11- خصائص الانتباه:

إن طبيعة الانتباه هي الحركة وعدم الثبات ولأن الأشياء التي تجذب انتباهنا تكون في معظمها إما متحركة أو معقدة. وفي ما يأتي بعض الخصائص التي تمكن الشخص من الانتباه للمنبهات المختلفة:

الفصل الأول: تركيز الانتباه

11.1. الانتباه عملية إدراكية مبكرة : يهتم الإحساس بالمشيرات الخام بينما يهتم الإدراك بإعطاء هذه المشيرات تفسيرات ومعاني مختلفة، أما الانتباه فإنه يقع في منزلة بين الإحساس والإدراك لذا يطلق على الانتباه بأنه عملية إدراكية مبكرة .

11.2. الإصغاء : هو الخطوة الأولى في عملية تكوين وتنظيم المعلومات إذ إن استكشاف البيئة المحيطة يتطلب من الفرد الإصغاء لبعض الأحاديث أو الأفعال وتركيز الانتباه عليها.

11.3. الاختيار والانتقاء : إن الفرد لا يستطيع أن ينتبه لجميع المنبهات المتباينة دفعة واحدة ولكنه ينتقي ويختار منها ما يناسب حاجته وحالته النفسية أي إن الانتباه هو اختيار لأحد أو لبعض المنبهات الحسية من بين منبهات أخرى سواء كانت في البيئة الداخلية أو الخارجية (محمود وآخرون، 2009، 30).

11.4. عملية الإحاطة : وهي العملية ذات الأساس الحسي قد تكون سمعية أو بصرية، والتي تتمثل إما في تحركات العينين معا عبر المكان والصور التي تواجههما أو في إنصات الإذن لكل ما يصل إليها من أصوات ومحاولة جمع شتاتها أي إن الإحاطة تعد عملية مسح للعناصر التي توجد بهذا المكان وللأصوات التي تصدر الآن .

11.5. التركيز : يتمثل التركيز في اتجاه الشخص بفاعلية ايجابية والاهتمام بإشارات أو تنبيهات حسية معينة، وإهمال إشارات أخرى، ويكون دائما قصديا وبؤريا وقد يكون مركزا على منبه واحد من المنبهات التي تقع في مجال إدراك الفرد أو منتشرا بحيث يستطيع الشخص الاحتفاظ بمشاهدة مبعثرة عبر كل شيء يحدث حوله أو أن يتبنى الشخص موقفاً وسطاً.

11.6. التعقب : وهو الانتباه المتصل (غير المتقطع) لمنبه ما أو التركيز على تسلسل موجه للفكر عبر مدة زمنية، والمستوى العقد فيه يبدو في القدرة على التفكير في فكرتين أو أكثر أو نمطين من المنبهات أو أكثر في وقت واحد، وعلى نحو متتابع من دون الخلط بينهما أو فقدان لأحدهما، وهذا البعد ضروري في حل المشكلات التي تقتضي تداعيا متسلسلا مثل الحساب أو نسج خيوط قصة معقدة، أو رسم اتجاهات في خريطة طريق.

11.7. التموج : وهو يعني إن المثير مصدر التنبيه رغم استمرار وجوده ، فإن تأثيره يتلاشى إذا ظهر مثير دخيل، ثم يعود المثير الرئيسي في الظهور مرة أخرى عندما ينتهي تأثير المثير الدخيل.

11.8. التذبذب : يعني أن مستوى شدة المثير مصدر التنبيه يتذبذب فمثلاً عند متابعة الفرد لفيلم سينمائي حيث إن انتباهه يتذبذب بين الشدة والضعف وفقاً لاختلاف قوة إحداث الفيلم (السعيد، 2021، 47).

12-مشكلات تركيز الانتباه:

يقر الكثير من اللاعبين أن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة ومنها:

12. 1. **المشكلات الجسمية:** وتعود إلى التعب والإجهاد الجسمي وعدم النوم والاستجمام أو قلة الراحة أو عدم انتظام وجبات الطعام.

12. 2. **المشكلات النفسية:** وتعود إلى انشغال فكر الرياضي بأمور عائلية واجتماعية أو لإسرافه في التأمل الذاتي أو لشعوره بالذنب.

12. 3. **المشكلات الاجتماعية:** وتعود إلى الضيق المالي أو المتاعب العائلية المختلفة وكذلك سوء الصلة الاجتماعية بالمجتمع.

12. 4. **المشكلات البيئية والطبيعية:** مثل عدم كفاءة الإنارة أو سوء توزيعها أو سوء التهوية وارتفاع درجة الحرارة وزيادة نسبة الرطوبة في الهواء وكذلك الضوضاء.

12. 5. **مشكلات عدم النسيان:** وتعود إلى أن بعض اللاعبين لا يستطيعون نسيان الأحداث السابقة وهو ما يسبب هبوط مفاجئ بالمستوى للرياضيين ومنهم الموهوبون.

12. 6. **مشكلات الانشغال بالمستقبل:** ويحدث خاصة عند الناشئين أين ينشغلون بالتفكير المستقبلي من حيث النتائج المتوقعة لأفعال معينة مثل الخوف من الخسارة، الخوف من تكرار الخطأ أو الخوف من الإصابة مما يؤدي إلى المزيد من هبوط المستوى في الأداء.

12. 7. **مشكلات الانشغال بعدد من المثيرات:** وتعود إلى صعوبة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة خلال التدريب أو المنافسات، فالجمهور في ارض الخصم قد يصبح مصدرا لتشتت الخصم.

12. 8. **مشكلات التحليل الزائد الحركات الجسم:** وتعود إلى التركيز الزائد جدا على النواحي الفنية لكيفية أداء حركات الجسم أي تركيز الانتباه الداخلي الضيق بعد تعلم المهارة الذي قد يعيق انسيابية الأداء أو الطلاقة لخصائص الأداء الحركي لمستويات الأداء العالي الذي يتطلب أداء المهارة بشكل آلي.

12. 9. **مشكلات صدمة الانتباه:** وتعود إلى تركيز اللاعب على الأداء السيئ في الوقت الحرج من المباراة أو المنافسة وينظر إليها على أنها تؤدي إلى إعاقة وهبوطه الأداء مثل الفشل في ضربة الجزاء أو الرمية الحرة أو الضربة الساحقة (عكلة الحوري، 2019، 232).

قبل أن تحاول تناول موضوع تحسين تركيز الانتباه يجب أن نتعرف على جوانب المشكلة، أي نقاط الضعف لمهارة الانتباه إذ أن إحدى أكبر نقاط الضعف هذه شروذ الذهن الذي يسبب أخطاء خلال أداء الفعاليات الرياضية. إن الانتباه والتركيز المنتقى يجري أو يحدث حسب درجة قابلية الفرد على الانتباه وكمن الزمن يستطيع الرياضي أن يستمر في شد الانتباه لما يحدث حوله أن الانتباه المنتقى هو الانتباه المحدد للأشياء التي تجري وتجاهل الأشياء الأخرى، لذا فإن لم تكن مركزاً مئة بالمئة لما يجري أمامك فإن الفعالية لا تتحقق بشكلها الأمثل.

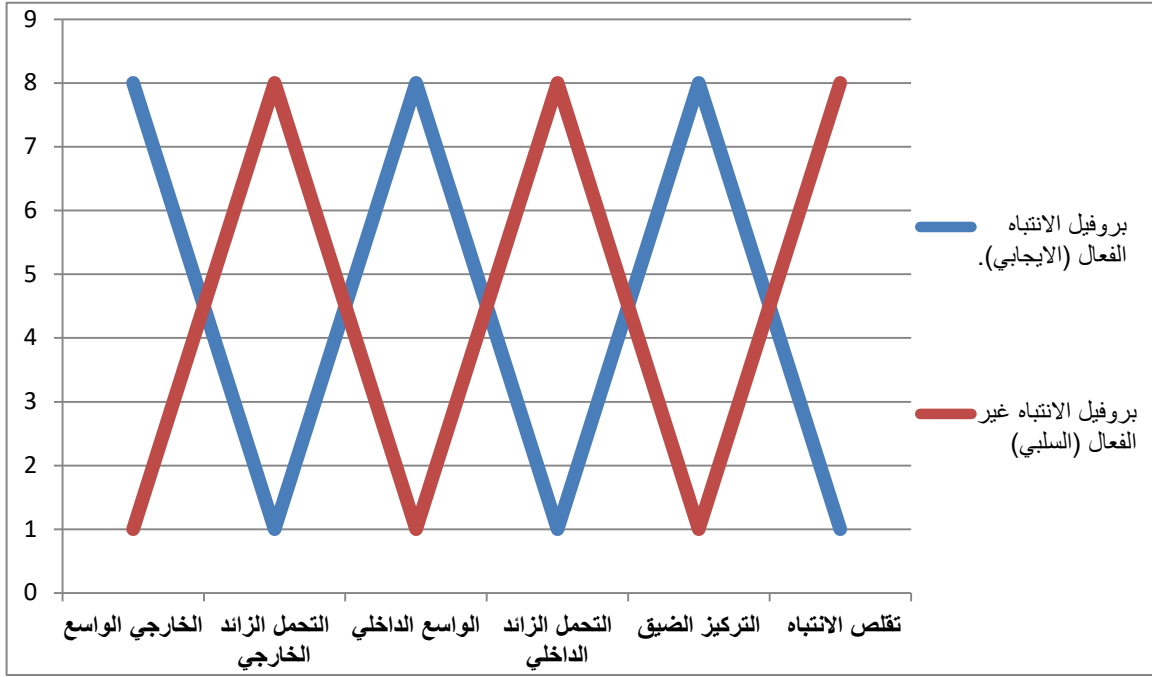
وبعد اختبار (نيدفر Nideffer) لتحديد تركيز الانتباه هل هو خارجي أو داخلي وهل هو واسع أم ضيق، وقد أوضح (ندفر) أن هناك أساليب انتباه مختلفة لها تأثيرات مختلفة في نوعية الأداء.

وتوصل (ندفر) إلى بروفيل يمكن من خلاله التعرف على الانتباه الفعال (الايجابي) والانتباه غير الفعال (السلي).

يتوقع أن يحصل اللاعب الذي يتميز بالبروفيل الايجابى للانتباه على درجات عالية في الأبعاد الثلاثة الآتية للمقياس: تركيز الانتباه الخارجي الواسع، تركيز الانتباه الداخلي الواسع وتركيز الانتباه الضيق، وأن يحصل على درجات منخفضة في الأبعاد الثلاثة الآتية للمقياس وهي التحميل الزائد الخارجي والتحميل الزائد الداخلي وتقليص الانتباه . وهي تمثل الخط الأزرق في الشكل الموالي.

ويتوقع أن يحصل اللاعب الذي يتميز بالبروفيل السلي للانتباه على درجات منخفضة في الأبعاد الثلاثة الآتية للمقياس: تركيز الانتباه الخارجي الواسع، تركيز الانتباه الداخلي الواسع وتركيز الانتباه الضيق، وأن يحصل على درجات عالية في الأبعاد الثلاثة الآتية للمقياس وهي التحميل الزائد الخارجي، التحميل الزائد الداخلي وتقليص الانتباه . وهي تمثل الخط البني في الشكل الموالي.

الفصل الأول: تركيز الانتباه



شكل رقم 4: بروفيل الانتباه الفعال وغير الفعال وبتبرج وجولد (عكلة الحوري، 2019، 233).

14-العوامل المساعدة في رفع تركيز الانتباه:

من أهم العوامل التي تؤدي الى زيادة التركيز ما يلي:

- ابتعد عن الأمور المشتتة للذهن، مثل: التلفاز، ومواقع التواصل الاجتماعي، والأطعمة غير الصحية كالأطعمة السريعة التي لا تحتوي على العناصر الغذائية اللازمة التي يحتاجها الجسم، والانشغال بأمور الآخرين كنوع من الفضول، فالأجدر هو الانتباه لمشاكلك وأمورك الخاصة.
- اكتب مخططاتك اليومية، فإذا أردت إتمام عمل معين اليوم دونه، فإذا شعرت بالتشتت وعدم معرفة من أين يجب أن تبدأ عد إلى ملاحظاتك وقرأ المهام التي يجب إتمامها، ونفذاها من حيث الأكثر أهمية وصولاً للأقل أهمية.
- قسم المهام إلى مجموعات، بحيث تضع المهام التي تحتاج إلى تركيز عال في مجموعة، والتي تحتاج إلى تركيز أقل في مجموعة أخرى، وبهذا تتمكن من تنفيذ كل منها حسب الحالة التي تمر بها، فإذا كنت في مكان شديد الضوضاء وبه أضواء ساطعة تحد من التركيز أجلت المهام التي تحتاج التركيز العالي لوقت لاحق.

الفصل الأول: تركيز الانتباه

- أتم العمل الإبداعي بداية، فالبدء بالمهام السهلة وتأجيل المهام الصعبة لوقت لاحق من شأنه استنزاف الطاقة الخاصة بك وتقليل تركيزك في الوقت الذي أنت بحاجة فيه فعلا لهذا التركيز.
- أنجز أعمالك في الأوقات التي تكون فيها بتركيز أكبر، فالإنسان الطبيعي يتمكن من التركيز مدة متوسطها ست ساعات فقط وتكون في الصباح أو في وقت متأخر ليلا.
- أحط نفسك بالأشخاص الذين يمتلكون أهدافا مماثلة لأهدافك أو مشابهة لها فهذا سيزيد حس المنافسة وسيشجعك على التركيز.
- امنح نفسك قسطا من الراحة، فالعمل تحت الضغط سيشعرك حتما بالتشتت وعدم القدرة على التركيز، بإمكانك التنزه مع أصدقائك أو النوم لساعات كافية، أو ممارسة التمرينات الرياضية أو التنفس بعمق.
- تناول الأغذية الصحية التي تحفز التركيز، مثل: الحبوب، والألياف، والمكسرات، والخضراوات والأحماض الدهنية.
- درب عقلك على التركيز، فالعقل يشبه العضلات التي تكون بحاجة للتمرين المستمر لتحافظ على نشاطها، وليتم ذلك عليك التركيز على إنجاز كل مهمة على حدا (CJ Goulding, 2018, 7-24).

15-العوامل المؤثرة على تركيز الانتباه:

هناك عوامل كثيرة ومتنوعة تساعد على إثارة الانتباه للموضوع وتجعله يستولي على اهتمامنا، ويمكن تقسيم هذه العوامل إلى قسمين أساسيين :

أولا: عوامل الانتباه الخارجية (External attention) :

إن من أهم العوامل الخارجية:

1. **شدة المثير:** حيث ان شدة المثير يؤثر في جذب الانتباه كالصوت العالي والرائحة النفاذة والضوء الساطع.
2. **حادثة المثير:** ان المثيرات الجديدة تثير انتباه الفرد، فعند دخول ضيف جديد الى غرفة الصف فإنه يشد انتباه المتعلمين لأنه مثير جديد.

الفصل الأول: تركيز الانتباه

3. **تغير المثير:** فإننا لا نشعر بدقات الساعة في الحجرة لكنها ان توقفت فجأة اتجه انتباهنا اليها (الظاهر، 2012، 103).

4. **تكرار المثير:** إن تكرار صوت المنبه لعدة مرات فإنه مدعاة لجذب الانتباه إما إذا استمر تكرار المنبه على وتيرة واحدة فقد قدرته على استدعاء الانتباه لذلك يجب أن يتنوع المنبه بإصداره.

5. **موضع المثير:** كلما كان المثير نصب العين، كلما كان ذلك ادعى للانتباه اليه، لذلك يلجأ مصممو الاعلانات التي تغلق في الطرق أن يكون الاعلان في الواجهة ويعرف هؤلاء المصممون هذه القواعد جيدا سواء كان يصممون لافتات اعلانية في الطرق أو اعلانات في الصحف والمجلات ويعرف مصممو الاعلانات هذه الافكار ويستغلونها اكفاً استغلال في عملهم.

6. **استمرارية المثير:** كقاعدة عامة فان المثير الذي يستمر مدة أطول يجذب الانتباه أكثر، لان ذلك يمثل إلحاحا على المشاهد لجذب الانتباه.

7. **حجم المثير:** بالنسبة للمثيرات المرئية فانه كلما زاد حجم المثير كلما كان ذلك ادعى الى الانتباه إليه وبمعنى أن المثيرات ذات الحجم الكبير أكثر لفتا للانتباه من المثيرات ذات الحجم الصغير.

8. **التباين:** وهو كل شيء يختلف اختلافا كبيرا عما يوجد في محيطه فمثلا ظهور نقطة حمراء في وسط يحتوي على نقاط سوداء.

ثانيا: عوامل الانتباه الداخلية: Internal attention factors

توجد عوامل داخلية مختلفة مؤقتة أو دائمة تهيئ الفرد للانتباه الى موضوعات خاصة ومحددة دون غيرها، من بين أهم هذه العوامل :

1. **الدوافع والحاجات والاهتمامات:** إن اهتماماتنا ودوافعنا لا تحدد فقط الشيء الذي يجذب انتباهنا ولكن نوعية المثيرات، أيضا فالشخص الجائع لا تثير اهتماماته الملابس الجديدة وإنما الأطعمة والمأكولات فأى شيء يستهوي اهتماماتنا أو حاجاتنا أو دوافعنا يكون ذا قيمة انتباهيه، ونحن في الغالب نهمل أو نغفل الكثير من المنبهات المهمة لأنها خارج دائرة اهتمامنا.

الفصل الأول: تركيز الانتباه

2. **التهيؤ الذهني:** يقال ان التهيؤ الذهني أهم عامل داخلي في توجيه الانتباه فمثلا التهيؤ الذهني للأم عندما يرقد بجانبها طفلها الرضيع، فإنها تنتبه بسرعة إليه إذا بكى بينما لا توقظها الاصوات العالية من سباتها العميق.

3. **مستوى التحفز والاستثارة الداخلية:** لا بد من توافر مستوى من التحفز أو الاستثارة الحافزة التي تحرك طاقة الفرد لكي يتم جذب الانتباه لتنبه معين، فيزداد الانتباه مع تزايد الحفز وينخفض الانتباه إذا انخفض التحفز.

4. **الخبرة السابقة:** اذا كانت خبرتنا السابقة بأحمد من الناس أنه شخص فاضل وخير، فإننا سوف ننتبه الى ما يوجهه لنا من نصح وإرشاد، أو إذا كانت خبرتنا السابقة به غير ذلك فإننا لن ننتبه إلى نصائحه وإرشاداته

16- تنمية تركيز الانتباه:

كما هو معلوم فإن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى، وإن أهم الخصائص النفسية للاعب في منطقة الطاقة المثلى هو التحكم في تركيزه وانتباهه ويتحدد وصول الرياضي إلى حيز الطاقة النفسية المثلى على إمكانية تنمية مهاراته في التركيز والانتباه وحينها نطلق على من يصل إلى هذه الحالة "الطلاقة النفسية".

وتعتبر عملية تنمية مهارة تركيز الانتباه في المجال الرياضي من العمليات النفسية التي تتم من خلال القوى الخاصة بالمؤثرات الرياضية التي تكون مرتبطة غالبا بنوع واحد فقط من الأنشطة الرياضية، وذلك على جزء معينة من أجزاء المخ، في نفس الوقت لا يتم التأثير في باقي أجزاء المخ وذلك حتى لا تؤدي هذه الأجزاء إلى القيام بالتشويش على الجزء الخاص بعملية التركيز، مما يتسبب في تشتت الانتباه لدى الرياضيين، وبالتالي نتمكن من تنمية وتحسين تركيز الانتباه لديهم.

إذ تشير بعض الدراسات إلى اتفاق علماء النفس الرياضي على أهمية تنمية تركيز الانتباه، وذلك باعتباره أساس الاستعداد في مجالات التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية خصيصا، وبناء على ذلك يتوجب القيام بمراعاة تعويد الرياضيين على القيام بمحاولات تنمية تركيز انتباههم في أثناء عمليات التدريب الرياضي، وذلك حتى تكون المحاولة في تحسين وتطوير قدرة الرياضيين على تركيز الانتباه لديهم أثناء المنافسات الرياضية.

17- طرائق تحسين تركيز الانتباه:

إن تدريب التحكم في التركيز والانتباه من المهارات النفسية المهمة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع ويتوقع أن يساعد تدريب التركيز والانتباه على تحسين الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة لمدة طويلة تناسب المنافسة الرياضية.

يمكن تصنيف طرائق تحسين الانتباه للاعبين إلى صنفين الأول هو التوجيهات التي تؤدي في الملعب. والثاني هو التمرينات المقترحة التي تمارس في أوقات وأماكن خارج الملعب.

17.1.1. توجيهات تؤدي أثناء الأداء في الملعب:

17.1.1.1. اللعب في وجود مثيرات تشتت الانتباه:

خلال متابعتنا للألعاب الرياضية لاحظنا أن عددا من هاته الرياضات تتأثر بضوضاء الجمهور فهو يؤثر على التركيز من الناحية النفسية خاصة في القاعات المغلقة ذات الصدى العالي فتؤثر سمعيا وبصريا على حواس اللاعبين وهي بطبيعة الحال تختلف عن الملاعب المكشوفة، فزيادة التشجيع ضد او مع الرياضي أو الفريق يؤثر في تركيز الانتباه والجانب النفسي للاعبين بشكل عام. ولتقليل تأثير الضوضاء في الأداء ولمواجهة مصادر تشتت الانتباه خلال المباريات يتم التمرين بانتظام تحت نفس الظروف المماثلة للمنافسة، فمثلا مدرب التنس يطلب من بعض الأشخاص المشي حول الملعب والتحدث أثناء تدريب اللاعبين لغرض التهيئة للحالات المشابهة خلال اللعب ومدربو الألعاب الجماعية اليد والسلة، والطائرة يجلبون مكبرات للصوت في الصالات المغلقة لافتعال الضوضاء وهي نفس الضوضاء خلال مباريات دولية سابقة ويلاحظ أن لاعبي الألعاب الفردية اقل حاجة لحضور مصادر التشتت في التمرين لأنها اقل حضورا بالنسبة إليهم في المنافسات.

17.1.2. المصطلحات الرمزية:

يستخدم المدربون عددا من المصطلحات التي ترمز إلى أشياء تعليمية خلال الأداء الرياضي سواء في التمرين أو المنافسات وبتكرار التعود عليها يتقنها اللاعب وتكون هذه المصطلحات مثيرة لتحقيق استجابات محددة ومن المهم التأكيد على أن تكون هذه المصطلحات قصيرة وبسيطة وتثير بشكل آلي الاستجابة

الفصل الأول: تركيز الانتباه

المرغوب فيها والتخلص من العادات السيئة التي تؤثر سلباً في التركيز أثناء الأداء مثلاً يستخدم العداء أثناء الركض مصطلحاً رمزياً طالما سمعه من المدرب (استرخاء) وتعني هذه الكلمة التنبيه على التخلص من التوتر واسترخاء جميع عضلات الجسم وزيادة طول الخطوة.

وفي الألعاب الجماعية تستخدم كلمة (ركز، أقوى، أمام، فراغ) وكلها ترمز إلى حالات اللعب فمصطلح ركز أي عزل المثيرات الخارجية والتركيز على الهدف، وأقوى يرمز إلى الضرب بقوة، وأمام أي مرور الكرة إلى الأمام، وفراغ بمعنى أرسل الكرة إلى الفراغ ... الخ.

17. 3.1. قبول الأداء دون تقييمه:

من المعوقات التي تؤثر في تركيز اللاعب ومن ثم انخفاض مستوى أدائه هو الميل إلى تقييم الأداء أثناء اللعب على أساس أن هذا الأداء سيء أو جيد لأن تلك الأفعال تؤثر في الانسيابية والتوقيت الحركي وقد تشوه الإيقاع الحركي كما انه يشكل عبئاً ذهنياً يؤدي في بعض الأحيان إلى التوتر وزيادة الجهد وقلة التركيز ومن ثم إعاقة اتخاذ القرار في اللحظة المناسبة ومن الأمثلة على ذلك فقدان ضربة الجزاء للاعب كرة القدم التي تؤثر في أدائه خلال المباراة إذا انشغل بتقييم الضربة. وهكذا بالضربة الحرة للاعب السلة أو الإرسال الخاطئ في الطائرة التي قد تنعكس على نتيجة المباراة.

لذلك ننصح بدلاً من تقييم للأداء (سيء أو جيد أن نتعامل مع الواقع دون إصدار الأحكام لأن هذه الأحكام ستشكل عبئاً إضافياً على اللاعب خلال الأداء، هذا لا يعني أن نترك الأخطاء ولكن أن تتم مراجعتها بعد المباراة لكي لا يتأثر الأداء.

17. 4.1. استخدام نظام التركيز العقلي قبل الأداء:

يجب أن يتعلم كل لاعب نظاماً معيناً يؤديه قبل الأداء أو خلال أوقات الفراغ أو التوقف إذ أن هذا النظام وتكراره لا يدع اللاعب يفقد تركيزه بل يساعده على زيادة التركيز قبل بدء المباراة أو بين الأشواط من خلال تخيل ماذا يريد أن يفعل في المباراة أو بعد الاستراحة ويفيد مثل هذا النظام الروتيني في تحسين عملية التفكير والحالات الانفعالية وحصر الانتباه على الأداء الحالي.

17. 5.1. التحكم في توجيه رؤية العين:

إن عدم التحكم في توجيه رؤية العين يؤدي إلى تشتت الانتباه ومثال على ذلك عندما تنظر إلى مثيرات أو رموز غير مرتبطة بالأداء كالجمهور أو إشارات الحكم أو مراقبة المدربين وردود فعلهم أو مراقبة المصورين والإعلاميين ... الخ عليه فإن احد أهم الطرائق لتحسين تركيز اللاعبين هو تحسين قدرتهم على التحكم في توجيه رؤية العين على الأداء فقط دون المثيرات الأخرى وكثيراً ما نسمع المدربين في القدم والطائرة والتنس والسلة واليد يقولون (راقب الكرة) ومثال على التحكم في توجيه رؤية العين بتوجيه النظر إما على الأرض أو الكرة أو نقطة معينة مثال لاعب التنس ينظر إلى خيوط المضرب تجنباً لتشتيت الرؤية نحو المنافس أو الجمهور.

17. 6.1. التركيز على الأداء الحالي (المنافسة):

يستقبل العقل العديد من الرسائل في وقت واحد، مثال ذلك يسترجع الخطأ ويقيمه ويحاول معرفة ما سوف يحدث في المستقبل وهذا ما يعمل على تشتيت الانتباه، إذن علينا أن نجعل كلمة رمزية مثل (ركز) لمحاولة قطع المثيرات في الوقت المناسب والتركيز على الأداء والمسابقة دون غيرها.

17. 2. التمرينات التي تمارس خارج الملعب:

وهي في الغالب تمارين تركز على المهارات النفسية المهمة كالتصور العقلي والاسترخاء العضلي والعقلي والتحكم في الضغوط الجسمية في البيئة وخفض التوتر وزيادة الثقة بالنفس وبناء الأهداف ومعالجة المشكلات التي يعاني منها الرياضي في هذه المواضيع من خلال الأخصائي النفسي وغالباً ما تعرف بالواجبات النفسية البيئية (عكلة الحوري، 2019، 234-236).

17. 1.2. التغذية الراجعة:

وتتضمن أن يقوم المحاضر النفسي أو المدرب بالشرح للرياضي عن نتائج السلوك الذي يقوم به، أن يرى نفسه في الفيديو ويرى كيف تصرف أثناء المنافسة ليستطيع فهم السلوك من زاوية أخرى وبالتالي السيطرة عليه (منسي، بدرية، 2019، 101).

17. 2.2. التدريبات المشروطة:

الفصل الأول: تركيز الانتباه

تدريبات لها نفس صياغة التدريبات العادية ولكن لكل تمرين او تدريب شروط معين ولا نكتفي بأداء واحد معين بل تعدد الخيارات تبعا للشروط التي يضعها المدرب لزيادة تركيز وانتباه اللاعبين. فالتدريبات المشروطة او التمارين التي تنفذ وفقا لشروط محددة وقواعد معينة يضعها المدرب عند التدريب أمام لاعبيه وتكون أكثر صعوبة وأكثر تعقيداً من التدريبات التقليدية لاحتوائها على متطلبين او اكثر يجب تطبيقها والعمل على تحقيقها ، وتحتسب نتائجها بناءا على مقدار دقة العمل بتحقيقها وسرعة تنفيذها وفقاً للشروط

ومن هذه الالعاب مثلا كرة القدم لذا فاننا نرى ان هذه التدريبات سوف تساعد في تطوير العمليات العقلية والنفسية للرياضيين سيما تركيز الانتباه وللمهاجمين بكرة القدم غي حين ان التدريبات التقليدية والنمطية تفتقر إلى تحريك العمليات العقلية بالاتجاه الذي يجعل هناك تميزا على واقع الجانب المهاري لاستخدام الأساليب التقليدية والقديمة في بعض الأحيان لذا نرى ان إيجاد أسلوب جديد وحديث نوعي في التدريبات التخصصية لتطوير المهارات الهجومية بكرة القدم (مثلا)، والتي تعمل على زيادة تركيز الانتباه والتركيز البصري والسمعي.

وعليه على كل مدرب اخضاع لاعبيه الى تلك التدريبات على ان يتعرف ويلم بتلك التدريبات وبما يناسب الفئة العمرية سواء في كرة القدم او غيرها من الالعاب والفعاليات الرياضية .

تركيز الانتباه والتدريبات المشروطة هي مهارات مهمة لتحسين الأداء العقلي والتفاعل مع البيئة المحيطة.

17. 3.2. التخطيط والتنظيم:

تحديد الأهداف وتقسيم المهام إلى أجزاء صغيرة، هذا يساعد على تركيز الانتباه في جزء واحد في الوقت المناسب.

17. 4.2. الاستراحة والتغذية الجيدة:

التأكيد على الحصول على قسط كاف من النوم وتناول وجبات صحية لأن الجوع والإرهاق يؤثران سلبا على تركيز الانتباه.

18- طرق قياس تركيز الانتباه:

هناك العديد من الطرق لقياس تركيز الانتباه من بينها الاختبارات المستمرة للأداء الرياضي، مثل:

18. 1. اختبار ستروب الانفعالي:

في علم النفس الرياضي يتم استخدام اختبار ستروب الانفعالي بوصفه منهج يقوم بمعالجة المعلومات، وذلك من أجل القيام بتقييم الانفعالات الرياضية لدى الرياضيين، ويتم عمل هذا الاختبار الانفعالي من خلال إجراء فحص زمني لاستجابة الرياضيين المشاركين.

18. 2. اختبار تقنية السماع المزدوج:

تستخدم هذه التقنية لقيام الرياضيين باختبار تركيز الانتباه الانتقائي، وتعمل هذه التقنية على وضع الرياضي المفحوص في وضعية تجريبية داخل غرفة يوجد فيها مسجلين صوتيين، فيجلس الرياضي ويتم وضع سماعتين على أذنيه فتكون الأذن اليمنى موصولة بسماعة المسجل الأول، والأذن اليسرى تكون موصولة بسماعة المسجل الثاني، ومن ثم يتم إلقاء مجموعة من الكلمات على مسامعه بحيث أن كل أذن تقوم بسمع كلمات تختلف عن ما تسمعه الأذن الثانية، ثم يتم الطلب من الرياضي القيام بتكرار الكلمات التي سمعها بصوت مسموع بالأذن المنتبهة، أما بالنسبة للكلمات التي سمعها بالأذن الأخرى غير المنتبهة فلا يوجد حاجة إلى القيام بتكرارها.

18. 3. اختبار d2 لقياس تركيز الانتباه:

اختبار ميداني يقوم بقياس مستويات تركيز الانتباه لدى العديد من الفئات، وهو اختبار عالمي في العديد من مجالات علم النفس وخاصة في مجال علم النفس الرياضي.

18. 4. المقاييس النفسية تركيز الانتباه:

وهي مجموعة من الأسئلة معدة من قبل مختصين وعلماء في مجال علم النفس الرياضي توجه إلى فئة معينة من الرياضيين، الحكام، المدربين أو حتى الطاقم الإداري. كـمقياس أساليب الانتباه لقياس تركيز الانتباه (السلطاني، الهروتي، 2019، 20).

تتنوع القدرة على التركيز بين الرياضيين، فبعضهم لديه القدرة العالية على التركيز على اللاعبين الآخرين، بينما البعض الآخر يكون عرضة للإصابة بالاضطرابات، وذلك بسبب قلة الامكانية على اختيار الانتباه لديهم ويجب الانتباه إلى أن التوتر النفسي للرياضيين يمكن أن يقوم بمنع تركيز انتباههم الكامل قبل أو أثناء المنافسات الرياضية، وخاصة خلال الدقائق الأولى لتلك المنافسات، إذ يشير معظم العلماء في علم النفس الرياضي إلى أنه من الواجب على المدربين الرياضيين أن لا تخفى عليهم فكرة أن التركيز يقوم بالتأثر بصورة سلبية في حالات حمى البداية، إذ أنه تم الملاحظة بحدوث نقص في مستويات قدرات الرياضيين على التركيز، بالإضافة إلى حدوث حالات من الشرود الذهني والتعرق المصاحب لقلة الاستعداد لأداء الأنشطة الرياضية، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات.

ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة، إذ ثبت أن تطور الأداء الذي يعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية يرتبط بقبالية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية مثل الرياضات القتالية كالجودو، الكاراتيه والكامبو...

إذ تم التأكد من أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية ، حيث أن حل الواجب الحركي سواء أكان في التدريب أو المنافسة يتطلب وبشكل كبير من الرياضي الانتباه المركز.

فتركيز الانتباه حالة موجودة وجوهية يدركها جميع الرياضيين على أنها شرط أساسي للإنجاز وللنتائج الرياضية الجيدة.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

- تمهيد
- تعريف التحضير الذهني
- أهمية التحضير الذهني في الرياضة
- التأثير النفسي للتحضير الذهني
- أنواع التحضير النفسي للرياضي
- علاقة التحضير الذهني بالسوفولوجيا
- تعريف السوفولوجيا
- الاستخدام السوفولوجي في العالم
- أهمية السوفولوجيا
- مجالات السوفولوجيا
- الأقسام الرئيسية لعلم السوفولوجيا
- دور السوفولوجيا في المجال الرياضي
- التحضير للمسابقات والمنافسات الرياضية
- السوفولوجيا والتحضير الذهني الرياضي
- الفئة المستهدفة في المجال الرياضي
- مستويات السوفولوجيا
- مبادئ السوفولوجيا
- أنظمة السوفولوجيا لجسم الإنسان
- تقنيات السوفولوجيا
- جلسة السوفولوجيا
- أثر السوفولوجيا على الصحة النفسية
- استفادة الأفراد من السوفولوجيا
- منهجية السوفولوجيا
- استخدام السوفولوجيا للتركيز
- اختلاف السوفولوجيا والتأمل التقليدي
- موانع استخدام السوفولوجيا
- خلاصة

تعتبر القدرة على التحضير الذهني للرياضي أمرا حاسما في عالم الرياضة، حيث يساهم هذا النوع من التحضير في تعزيز الأداء الرياضي بشكل كبير.

إن التحضير الذهني جزءا أساسيا من التدريب الرياضي، إذ يساعد الرياضي على التحكم بعوامل الضغط النفسي والتحفيز الداخلي، اللذان يمكن أن يؤثران سلبا على أداء الرياضي.

يشكل التحضير الذهني عنصرا حاسما في تحقيق النجاح والتميز في المنافسات الرياضية، فبإمكان تقنيات التنفس و التأمل الذاتي أن تساعد لحد كبير في تحسين التركيز والحفاظ على الهدوء، في زمن يعيش فيه الرياضيين الكثير من القلق بفعل الحياة المعاصرة.

فالجسد يذهب إلى وضعية المقاتلة أو المقاومة عندما تضغط عليه باستمرار، ما يعوق القدرة السوية على التركيز والتفكير السليم، لذا وجب إحلال التوازن بين الجسم والعقل، هذا ما يمكن أن يحل الكثير من المشاكل المعقدة في هذا الإطار، حيث يمكن تعزيز الصحة المثالية والحالة النفسية من خلال تحضير ذهني جيد، ومن أنجع الطرق الحديثة في هذا المجال السوفولوجيا.

السوفولوجيا هو نظام يضع الوعي بالجسم في قلب نهجه العلاجي، فهو يجمع هذا الوعي مع العمل على الوضعية، والحركة، والتنفس، والتصوير الذهني.

وتستخدم تقنيات السوفولوجيا العديد من الأمور، مثل اليوغا والتأمل والتنويم المغناطيسي والاسترخاء الديناميكي، وتعتبرها مفاتيح الحياة الأكثر سعادة.

من الغريب أن السوفولوجيا أصبحت منتشرة على نطاق واسع في العالم الناطق بالفرنسية ومع ذلك استغرقت عقودا ليبلغ هذا النظام إلى الجانب الآخر من القناة، وحتى الآن لا يعرف الكثيرون حتى عنه شيئا، وهي جديدة جدا في بعض أنحاء العالم، ولكنها تحظى بشعبية كبيرة في فرنسا وسويسرا وبلجيكا وإسبانيا منذ ما يقرب من 60 عاما.

1-تعريف التحضير الذهني La Préparation Mentale:

نوع من التدريب الهادف إلى الوصول لحاله من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت الحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات (صغيري، 2020، 48).

التحضير الذهني هو التمرين النفسي، يتم استخدامه لكسر العوائق وتخفيف المخاوف وزيادة التركيز، أيضا ينمي مهارة الانتباه واليقظة أثناء التنفيذ (الحليبي، سالم، 2004، 89)، والشجاعة قبل المنافسة الرياضية المهمة، من خلال التصور والإيحاء الذاتي وبعض التقنيات الأخرى.

يتم إنشاء اتصالات متشابكة جديدة في الدماغ التي تمكنه من استرجاع المعرف والمعلومات التي اكتسبها سابقا (الشعراني، 2016، 172) والتي تمكن الرياضي من الوصول إلى إمكانياته الكاملة في اللحظة المناسبة.

تم لسنوات عديدة البحث في التحضير الذهني في علم النفس الرياضي، وقد أظهرت النتائج أن التمارين الذهنية تجعل الرياضي مستعدا وتحسن موقفه تجاه الرياضة التي يمارسها.

ومع التدريب المنتظم، يجد الرياضيين أنه من السهل التزام الهدوء قبل المباراة، وعدم الاستسلام عندما يتأخرون في النتيجة، والتعلم من الهزائم.

لكن التحضير الذهني للرياضيين يمكن أن يكون أكثر من ذلك بكثير، فهو يعني أيضا التفكير في نقاط قوتك وضعفك، والعمل على نقاط ضعفك وتعزيز نقاط قوتك.

التحضير الذهني يتضمن الأهداف المتعلقة باكتساب المعارف وفهمها وتطبيقها (مارون، 2010، 40)، يعني تطوير مهارات المنافسة وتنفيذها باستمرار، من التدريب إلى المباريات الرسمية.

2-أهمية التحضير الذهني في الرياضة:

تعتبر القدرة على الاستعداد الذهني للرياضي من العوامل الرئيسية التي تحدد مدى تألقه وتفوقه في مجاله الرياضي، يساعد التحضير الذهني الرياضي على التغلب على التحديات والضغوطات التي قد تواجهه خلال التدريب أو المنافسات، بالإضافة إلى ذلك يعزز التحضير الذهني للرياضي من تحسين تركيزه وانتباهه خلال الأداء الرياضي، مما يعزز القدرة على اتخاذ القرارات السريعة والصحيحة في الوقت المناسب.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

فمن خلال التحضير الذهني يمكنك أن تتعلم كيف تكون "محاربا" حقيقيا في المجال الرياضي، أن لا تستسلم أبدا، وقبل كل شيء أن تعرف لماذا أنت تنافس، أن ترفض الفشل، وفي نفس الوقت تتقبل إمكانية حدوثه، أن تكون لديك صورة ذاتية جيدة جدا وثقة لا يمكن تغييرها، لا يمكن أن توجد حقا إلا مع احترام الذات الجيد جدا، أن تعمل بتركيز وانتباه والتحفيز، رفع الثقة بالنفس وكيف لا يمكنك الخروج ذهنيا أثناء المنافسة (Riedrich, Dor, 2022, 11).

"العقل السليم في الجسم السليم" شعار لطالما تغنى به علماء النفس الرياضي وهدف يسعى إليه الجميع، يعتبر التوازن بين الصحة الجسدية والصحة العقلية أمرا حيويا لضمان استمرارية الحفاظ على العقل السليم، فالتوازن بين البعد النفسي والبعد الجسدي يسهم في تعزيز الصحة العامة وتحسين جودة الحياة.

باختصار يمثل التحضير الذهني للرياضي عنصرا حيويا في تحقيق النجاح والتميز الرياضي، حيث يساعد الرياضي على التحكم في عوامل الضغط والتحفيز النفسي، وبالتالي تحقيق أداء متميز وتحقيق الأهداف المرجوة.

3-التأثير النفسي للتحضير الذهني:

1.3. تأثير التحضير الذهني على الثقة والتركيز:

يساهم التحضير الذهني بشكل كبير في بناء الثقة بالنفس وتعزيز التركيز أثناء أداء التمارين والتدريبات. عندما يكون الشخص مستعدا نفسيا قبل البدء في النشاط البدني، بإمكانه تطويع فكره والتحكم بشكل أفضل في أفكاره ومشاعره، مما يوفر له بيئة أفضل لتحقيق الأهداف المرتبطة بالتمارين. عن طريق تطوير هذه القدرة، يمكن للفرد تحويل الطاقة السلبية إلى طاقة إيجابية تساعده على التحمل، وزيادة قوة التركيز ومدته لتحقيق الأداء الجيد وبالتالي النتيجة الإيجابية.

2.3. تأثير التحضير الذهني على تحمل الضغط النفسي:

يعتبر التحضير الذهني أداة قوية لزيادة قدرة الشخص على تحمل الضغط النفسي أثناء التمارين البدنية، من خلال التركيز على الجانب النفسي يمكن للفرد تطوير استراتيجيات للتعامل مع المشاكل والتحديات التي قد تواجهه خلال التدريب.

بتحسين تحمل الضغط تزداد قابلية الفرد للتأقلم مع الظروف الصعبة والحفاظ على أدائه بمستوى عال.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

يظهر من السابق أن التحضير الذهني يلعب دورا حيويا في تحسين الأداء البدني والنفسي.

بالاستعداد الجيد قبل أداء النشاط الرياضي، يمكن للأفراد تحقيق أهدافهم بشكل أكثر فعالية وتحقيق نتائج إيجابية.

3.3. تأثير التحضير الذهني على تخفف التوتر:

غالبا ما يشعر الرياضيون بضغطات كبيرة أثناء التدريب أو لاحقا في المباريات المهمة، الأداء في الملعب، المنافسة على مكانك في الفريق ومطالب الفريق على الرفع من أدائك، كلها عوامل يمكن أن تؤدي إلى الضغط، والنتيجة توتر ومخاوف تؤدي بدورها إلى العصبية والأخطاء.

يساعد التحضير الذهني على تقليل هذه التوترات، ويتم تحقيق ذلك من خلال تقنيات مختلفة ترفع الثقة بالنفس وتوفر استراتيجيات لتحويل ضغط الأداء على أرض الملعب إلى طاقة إيجابية.

4.3. تأثير التحضير الذهني على الإصابات:

يمكن أن يساعد التحضير الذهني للاعبين على تقبل الإصابة بشكل أسرع وبالتالي تسريع عملية الشفاء أثناء إعادة التأهيل.

يساعد التحضير الذهني في المقام الأول على التركيز على الهدف الجديد، التغلب على الإصابة والعودة إلى ممارسة الرياضة بشكل سريع وفعال أكبر وأكثر.

يقوي التأمل والإيحاء الذاتي قوى الشفاء الذاتي، يقويان أيضا القوة العاطفية، وهو أمر ضروري لاستعادة لياقتك بسرعة بعد الإصابة الرياضية.

5.3. تأثير التحضير الذهني على القضاء على المعتقدات السلبية:

"ألعب دائما بشكل سيئ!" يمكن تحديد هذا وغيره من المعتقدات السلبية والقضاء عليها في إطار التحضير الذهني، هذه واحدة من أهم خطوات التدريب، يمكن لهذه المعتقدات أن تقلل بشكل كبير من الأداء، بل وتضع هيكل الفريق في الصعوبات، دائما ما تكون المعتقدات غير عقلانية وبالتالي لا يمكن أن يكون لها أي عواقب إيجابية على الإطلاق.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

تنشأ من خلال الكمالية المبالغ فيها أو من خلال التفكير الأبيض والأسود، يمكن أن تثير تصريحات زملائك اللاعبين أيضا مشاعر سلبية و لذلك من الضروري اتخاذ إجراء ضد هذا في مرحلة مبكرة بمساعدة التدريب العقلي الفعال.

يتم تفكيك المعتقدات السلبية أولا، من أين تأتي المشاعر السلبية؟ ما الذي يسببها؟ كيف يشعر اللاعب حيال ذلك؟ كل هذه الأسئلة تحتاج إلى إجابة، ثم يمكن صياغة الجمل الإيجابية والمثمرة (على سبيل المثال "يمكنني أن أرتكب الأخطاء") ويتم تضمينها في التصور أو تمرين آخر.

إذا تم ذلك بانتظام، يمكن ملاحظة النجاحات الأولى بسرعة، الأفكار السلبية تفقد قوتها، بينما الأفكار الإيجابية تزداد قوة وتعني المزيد من الثقة بالنفس، ومخاوف أقل وقدرة أكبر على الصمود في حالة الهزيمة.

4-أنواع التحضير النفسي للرياضي:

من البديهي أن أغلب المنافسات والتظاهرات الرياضية، في جميع الرياضات فردية كانت أم جماعية، تتميز بالمصداقية وتكافئ الفرص بين الرياضيين، وأن المعيار الوحيد السائد في هذا الخصوص هو التفوق والفوز للأفضل.

يؤثر التحضير النفسي في النواحي الفنية والبدنية للرياضي، ويمكن تقسيم التحضير النفسي للرياضي إلى عدة أقسام نذكر هنا أهمها:

- ◀ التحضير النفسي طويل المدى.
- ◀ التحضير النفسي قصير المدى.
- ◀ التحضير النفسي العام.
- ◀ التحضير النفسي الخاص.
- ◀ التحضير النفسي قبل المنافسات.
- ◀ التحضير النفسي بعد المنافسات .
- ◀ التحضير النفسي أثناء المنافسات.
- ◀ التحضير النفسي في فترات الراحة.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

1.4. التحضير الذهني قصير المدى:

لقد تطرقت دراستي أساسا إلى التحضير الذهني قصير المدى والذي يقصد به التحضير المباشر للرياضي قبل الاشتراك الفعلي في المنافسة أو في التدريب بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح له بتعبئة كل قواه لكي يستطيع استغلالها أقصى مدى ممكن أثناء المنافسات (مفتي، 2001، 243). وهو مجموعة من الاستراتيجيات والمناهج والتمارين التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا وحاضر ذهنيا في كل اللحظات أثناء للمنافسة الرياضية.

1.1.4. مكونات التحضير الذهني قصير المدى:

ويتكون هذا الإعداد من عدة مكونات رئيسية تشمل ما يلي:

- ◀ **تحديد الأهداف:** مساعدة الرياضي على تحديد أهدافه بوضوح، وتحويلها إلى خطة عمل قابلة للتحقيق، وهو ما يساعد الرياضي على التركيز وتحفيز نفسه لبذل قصارى جهده.
- ◀ **التحفيز الذاتي:** وهي قدرة الرياضي على تحفيز نفسه دون الحاجة إلى عوامل خارجية تعزز قدرته على الاستمرار في بذل الجهد، وذلك من خلال غرس الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على تحقيق النجاح.
- ◀ **التعامل مع الضغوطات:** تعليم الرياضي كيفية التعامل مع الضغوطات النفسية وخاصة مشاعر التوتر والقلق قبل وأثناء المنافسات.
- ◀ **التنفس العميق:** تقنية تساعد على الاسترخاء وتحسين التركيز.
- ◀ **التصور الذهني:** تخيل الرياضي لنفسه وهو يؤدي مهاراته بنجاح.
- ◀ **التفكير الإيجابي:** التركيز على الأفكار الإيجابية وتجنب الأفكار السلبية.

2.1.4. فوائد التحضير الذهني قصير المدى:

يتميز الإعداد النفسي بمجموعة من الفوائد، مما يساعد الرياضي على ما يلي:

- ◀ **تحسين التركيز:** يساعد الإعداد النفسي الرياضي على التركيز بشكل أفضل على المهمة المطروحة، مما يحسن من أدائه.
- ◀ **زيادة الثقة بالنفس:** تعزز تقنيات الإعداد النفسي ثقة الرياضي بنفسه وقدراته، مما يشجعه على بذل المزيد من الجهد.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

- ◀ **التحكم في المشاعر:** يعلم الإعداد النفسي الرياضي كيفية التحكم في مشاعره، مثل الغضب والقلق، مما يساعده على تجنب الأخطاء.
- ◀ **تحسين التكيف مع الضغوطات:** يساعد الإعداد النفسي الرياضي على التكيف مع الضغوطات النفسية والقلق، مما يمكنه من الأداء بشكل أفضل في المواقف الصعبة.
- ◀ **زيادة الدافع:** يحفز الإعداد النفسي الرياضي على بذل المزيد من الجهد والمثابرة، وذلك لاجني ثمار تعبته واجتهاده.
- ◀ **تحسين الأداء الرياضي:** يساهم الإعداد النفسي في تحسين الأداء الرياضي بشكل كبير، وذلك من خلال تعزيز القدرات النفسية للرياضي التي تساعده على تحقيق أفضل النتائج.
- تعزيز الصحة النفسية:** الإعداد النفسي يساعد الرياضي على تحسين صحته النفسية والشعور بالسعادة والرضا (Riedrich, Dor, 2022, 13).

5- علاقة التحضير الذهني بالسوفولوجيا:

في علم النفس الإيجابي، تعد السوفولوجيا من العناصر الهامة التي تؤثر على حالة العقل والتركيز، من خلال التحضير الذهني وتطبيق مبادئ السوفولوجيا، يمكن للشخص تحسين تركيزه وزيادة انتباهه، يمكن تحقيق ذلك من خلال اتباع بعض الإجراءات العملية والعلمية التي تساعد في تعزيز التركيز وتحسين الأداء العقلي.

بالاعتماد على السوفولوجيا واستراتيجيات التحضير الذهني، يمكن للأفراد تحقيق تطور ملحوظ في قدرتهم على التركيز وتحقيق أهدافهم بنجاح.

تشير السوفولوجيا إلى الحالة التي يكون فيها الشخص في تجربة تدفق مستمرة ومريحة، حيث يكون مشغولاً بالنشاط بشكل كامل دون تشتت.

تعتبر السوفولوجيا استراتيجية فعالة في حقل التحضير الذهني وجزءاً أساسياً في تحسين الأداء العقلي والبدني عامة.

6- نبذة تاريخية عن السوفولوجيا **Sophrologie**:

تم إنشاء علم السوفولوجيا في إسبانيا عام 1960 على يد الطبيب النفسي العصبي البروفيسور ألفونسو كاسيدو (1932-2017).

الفصل الثاني: السوفولوجيا



شكل رقم 5: يمثل صورة ألفونسو كاي سيدو (WWW.SOPHROLOGUE29.COM)

سعى البروفيسور كاي سيدو في الأصل إلى إيجاد طريقة لعلاج العملاء المصابين بالاكتئاب والصدمات النفسية من خلال توجيههم إلى الصحة والسعادة بأقل استخدام ممكن للأدوية والعلاجات النفسية العنيفة، كما أراد دراسة الوعي الإنساني ووسائل تغيير حالاته ومستوياته (Caycedo, 2008, 6).

لقد بحث في التنويم المغناطيسي السريري وعلم الظواهر وتقنيات الاسترخاء الغربية بالإضافة إلى اليوجا والتأمل البوذي والزن الياباني.



شكل رقم 6: يمثل خريطة تقصي كاي سيدو للسوفولوجيا (PAROT, 2019, 05).

الفصل الثاني: السوفولوجيا

لقد تعامل مع كل تخصص ونظرية وفلسفة بهدف اكتشاف ما الذي يحسن صحة الناس جسديا وعقليا، في أسرع وقت ممكن وبنائج دائمة.

درس في الهند، ثم سافر إلى دار امسالال للقاء الدالاي لاما ودراسة البوذية.

وأخيرا، ذهب إلى اليابان ليتعلم الزن في عدة أديرة، وكانت فكرته هي مساعدة العقل الغربي على استخدام الأساليب الشرقية بطريقة بسيطة، وترك الفلسفة والدين جانبا.

بعد عودته إلى إسبانيا، بدأ البروفيسور كاي سيدو في تطوير مفهوم السوفولوجيا، أين أسس مجموعة عمل لعلم السوفولوجيا في باريس ونشر الكلمة في المؤتمرات العلمية في إسبانيا وسويسرا وبلجيكا.

هذه طريقة حديثة جدا وعلمية جدا، تم اكتشافها في عام 1960، وتم تطويرها من قبل طبقة من المتخصصين في الطب النفسي العصبي، والتي لا تزال تكافح من أجل اكتساب الشرعية بين المهنيين الصحيين في العديد من البلدان، وخاصة في أوروبا.

لقد أراد البروفيسور ألفونسو كاي سيدو أن تكون طريقته نخبوية إلى حد ما، على عكس التنويم المغناطيسي الذي اعتبره مريبا للعامة في الستينيات.

وفي سويسرا، اكتشف الدكتور ريموند أبريزول فوائد السوفولوجيا ولفت انتباه عامة الناس إليها. وفي عام 1965، حاول مساعدة صديق كان يلعب معه التنس بانتظام، فتحسن أداء الصديق وتركيزه بشكل كبير. ثم ساعد أبريزول صديقا آخر في أداء التزلج، ومرة أخرى كان هناك تحسن كبير.



شكل رقم 7: يمثل الدكتور ريموند أبريزول (BOOKNODE.COM)

الفصل الثاني: السوفولوجيا

في عام 1967، سمع مدرب تزلج سويسري عن عمل الدكتور أبريزول، وطلب منه المساعدة (سرا) في تدريب أربعة متزلجين للمشاركة في دورة الألعاب الأولمبية في غرونوبل عام 1968. ثلاثة منهم انتهى بهم الأمر على منصة التتويج الأولمبية. أخبر الرياضيون الصحافة عن تدريبهم في Sophrologie ووجد أبريزول نفسه يدرّب فريق التزلج الوطني اعتباراً من الموسم التالي، وبدأت الميداليات تتدفق على سويسرا.

ومن الطريف أنه بعد بطولة العالم عام 1970، طلب اتحاد التزلج من أبريزول عدم البقاء مع المتزلجين عند نقطة البداية، بحجة أنه كان له تأثير كبير عليهم وكان "يسبب ضرراً للدول الأخرى"! ذهب أبريزول لتدريب العديد من الرياضيين الآخرين في مجموعة متنوعة من الألعاب الرياضية، بما في ذلك الإبحار والملاكمة وركوب الدراجات والتنس وكرة الماء والجولف. بين عامي 1967 و2004، قاد أبريزول المتزلجين للفوز بأكثر من 200 ميدالية أولمبية (Parot, 2019, 05).

ويعتبر ريموند أبريزول الأب الروحي لإختصاص السوفولوجيا الرياضية.

بعد هذا النجاح، نما الوعي بالسوفولوجيا بسرعة في جميع أنحاء العالم الناطق بالفرنسية. على الرغم من استخدامه في البداية فقط في الطب، إلا أن استخدامه سرعان ما انتشر إلى مجالات أخرى كالرياضة، كما رأينا، ولكن أيضاً في الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة في عالم الشركات، وكذلك في التعليم والفنون وغيرها من المجالات.

8-تعريف السوفولوجيا:

8.1. ما هي السوفولوجيا؟

السوفولوجيا هي تقنية للتطور الشخصي وإعادة اكتشاف جسدك ووعيك والتخلي عن الذات. إنه شكل من أشكال التأمل أو اليقظة الذهنية التي تمارس مع أخصائي سوفولوجي يستخدم صوته لتوجيه الشخص نحو حالة من الاسترخاء الذهني والجسدي. تأخذ السوفولوجيا معنى جديداً كلياً في حياتنا، مما يسمح لنا بإعادة اكتشاف الأحاسيس الممتعة جداً، والتركيز على اللحظة الحاضرة والإيجابية والانسجام، أين تتاح الفرصة للجميع لاستعادة أجسادهم وإعادة التركيز على الأحاسيس الإيجابية التي تعززها التقنيات المختلفة (Turbiez, 2020, 15).

السوفولوجيا هي طريقة نفسية جسدية غير ملموسة، والتي تتناوب فيها فترات التمرين مع فترات التعبير اللفظي عن مشاعر الفرد، تسمح لك بتطوير إمكاناتك وتعزيز رفاهيتك اليومية. وللقيام بذلك، فهي تقدم

الفصل الثاني: السوفولوجيا

مجموعة من التقنيات التي تجمع في الوقت نفسه بين الاسترخاء العضلي وتمارين التنفس، بالإضافة إلى التمثيلات الذهنية (Suissa et autres، 2022، 24).

كل تقنية لها وظيفة التعبئة الإيجابية للقدرات أو الموارد أو القيم الشخصية الموجودة في كل فرد، فمن خلال الاستماع إلى مشاعرهم، يمكن للفرد التعرف بشكل أفضل على حالته الداخلية، وما هو جيد بالنسبة له والموارد المتاحة له لتفعيل التغيير، هذه العملية برمتها تسمح له بتطوير وعي ذاتي أفضل.

غالبا ما يستخدم علم السوفولوجيا في المجالات السريرية والعلاجية، بالإضافة إلى الرعاية الطبية أو النفسية، فهو يساعد على تحسين نوعية حياة الأشخاص الذين يمارسونه، من خلال مساعدتهم على التعامل بشكل أفضل مع الحالات النفسية والمرض والعلاجات وعواقبها، كما يسمح للمرضى بالمشاركة في رعايتهم الخاصة، يمكننا تعريفه على أنه طب نفسي جسدي بديل.

وتعرف عطيات أبو العينين 2022 بأن السوفولوجيا لها جذور في علم النفس العصبي، إذ تعتبر طريقة منظمة تقود المرء خطوة بخطوة لتساعده بأن يتغلب على التوتر، وبناء الثقة وتقليل المخاوف.

ويساعد الاسترخاء التأملي على أن يجعل العقل منتبها ومستعدا لاستيعاب المعلومات بشكل جيد. وتقول سوزان تلحوق في حوار خاص لموقع "أحوال" أن "كلمة سوفولوجيا تعني في العربية "علم الوعي بانسجام"، أي خلق الانسجام بين العقل والجسد والتناغم بينهما، وإن 90 في المئة من مشكلاتنا مردها الى غياب علاقة الترابط والتناغم بين العقل والجسد.

فإذا كانت الأفكار في مكان والجسد في مكان آخر، فهذا الانقطاع بينهما يولد مشكلات كبيرة لدى الانسان." (أسطبح، م. أحوال ميديا، 2024).

في فرنسا، يعرف الجميع تقريبا ماهية السوفولوجيا وما تقوم به، فالسوفولوجيا هي طريقة للشفاء والتهيئة الذهنية والجسدية وهي طريقة لإحلال التناغم بين الجسم والعقل.

وبالتالي يمكن وصف علم السوفولوجيا بأنه دراسة الوعي في تناغم، إنه فلسفة صحية تتكون من تمارين بدنية وعقلية عملية للغاية، من أجل إنتاج عقل صاف ويقظ في جسد مسترخ.

2.8. أصل كلمة السوفولوجيا:

اشتقت كلمة sophrology من قبل البروفسور ألفونسو كايبيدو Caycedo Alfonso في عام 1960

من الجذور اليونانية التالية :

الفصل الثاني: السوفولوجيا

SOS	PHREN	LOGOS
إشارة النجدة العالمية	دماغ - عقل	علم - دراسة

جدول رقم (1): يمثل الجذور اليونانية للسوفولوجيا.

إذن فالسوفولوجيا هي علم طقسي (rituelle science) أنشأه الطبيب النفسي العصبي ذو الأصول الكولومبية ألفونسو كاي سيدو في عام 1960 (بولكساير، 2020، 18).

-SOS: تعني الصحة والهدوء والسكينة والصفاء والانسجام والتوازن

-PHREN: تعني الروح، الغشاء الذي يغلف العضو

- LOGOS : تعني الكلمة، الخطاب، الدراسة، العلم، المعرفة (B.Marécaut,2009).

$$\begin{array}{c} \text{Sos} \\ (\text{harmonie}) \\ + \\ \text{Phren} \\ (\text{esprit}) \\ + \\ \text{Logos} \\ (\text{science}) \\ = \\ \text{Sophrologie} \\ (\text{science de l'harmonie de la conscience}) \end{array}$$

9-الاستخدام السوفولوجي في العالم:

9. 1. انتشار واستخدام السوفولوجيا في العالم الفرنكوفوني:

تعتبر السوفولوجيا من النظم العلاجية التي اكتسبت شهرة واسعة في العالم الفرنكوفوني، وخاصة في

فرنسا، حيث يعتبر واحدة من الخيارات الرئيسية لدى الأفراد لتعزيز الصحة النفسية والجسدية.

في عام 1972، بدأ مركز تدريب علماء السوفولوجيا الفرنسيين مع الدكتور ريمون أبريزول الذي يعتبر أب

السوفولوجيا في فرنسا حيث درس في فرنسا في كلية طب الأورام، بينما أسس في سويسرا عام 1972

الجمعية السويسرية للسوفولوجيا.

في ديسمبر 1974 عقد المؤتمر الوطني الأول لمراكز السوفولوجيا في أوش بفرنسا، وفي 1975 تطورت

الجمعية الفرنسية للسوفولوجيا تحت رئاسة جاك دونارز وأخيه آلان دونارز والدكتور رولاند كاهن.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

حاليا علم السوفولوجيا يدرس من قبل العديد من المدارس الخاصة والمستقلة، كما أدخلت السوفولوجيا في بعض الدورات الجامعية مثل: (علم الأورام، علم النفس، الأمومة، العلاج الطبيعي، جراحة الأسنان ... الخ)(Bouleksair, 2020, 06).

ويعزى هذا الانتشار الواسع إلى فعالية تقنيات السوفولوجيا في تعزيز الوعي بالذات والاسترخاء وتحسين جودة الحياة بشكل عام، كما تعتبر السوفولوجيا وسيلة معترف بها للتعافي النفسي والتحسين الشامل للصحة البدنية.

2.9. الانتشار المحدود خارج العالم الفرنكوفوني:

على الرغم من الشهرة الواسعة التي تحظى بها السوفولوجيا في العالم الفرنكوفوني، إلا أن انتشارها خارج هذا العالم لا يزال محدودا، وخاصة في المجتمعات الناطقة بالإنجليزية وحتى العربية منها. حيث يرجع ذلك جزئيا إلى قلة الوعي حول فوائد هذه النظام العلاجي وعدم انتشار ممارسته في تلك الثقافات بالرغم من ذلك، يمثل تواجد السوفولوجيا خارج العالم الفرنكوفوني فرصة لاكتشاف تقنيات جديدة لتحسين الصحة العقلية والبدنية.

السوفولوجيا تعتبر وسيلة فعالة لتعزيز الصحة النفسية والجسدية وتحسين جودة الحياة، تقنياتها الفريدة تسهم في تعزيز الوعي الذاتي والاسترخاء وتحفيز الطاقة الإيجابية في الجسم. يجب على المجتمع العالمي توسيع فهمه لفوائد السوفولوجيا وتعزيز استخدامها في الرعاية الصحية الشاملة.

10. أهمية السوفولوجيا:

تعتبر السوفولوجيا نظاما شاملا للعناية بالذات يجمع بين الوعي بالجسم وتقنيات التأمل والتنفس والتصوير الذهني لتعزيز الصحة النفسية والبدنية.

تأتي أهمية اكتشاف هذا النظام العلاجي من خلال قدرته على تحقيق التوازن بين العقل والجسم وتعزيز الوعي الذاتي للفرد، من خلال اتباع تعليمات وتوجيهات هذا النظام الواعد في التحضير الذهني والاستعانة بمتخصصين معتمدين في المجال، يمكن للأفراد أن يستفيدوا بشكل كبير من فوائد السوفولوجيا وتحسين جودة حياتهم بشكل شامل.

ويقول ميشيل فرويد، عالم السوفولوجيا الفرنسي الشهير:

الفصل الثاني: السوفولوجيا

"يساعد علم السوفولوجيا على تطوير قدراتنا الجسدية والنفسية ومواردنا الداخلية بشكل متناغم، وتحسين أدائنا وخيالنا وإبداعنا والتركيز والحفظ، إنه يحسن النوم ويساعدنا في التغلب على مخاوفنا وإيجاد توازننا وسعادتنا في الحياة، ويستخدم الخيال كأداة للتغيير والتطور".

في العديد من البلدان الأوروبية، يتم استخدام السوفولوجيا في مجموعة واسعة من الإعدادات. يتم استخدامه في الرياضة من أجل الثقة بالنفس والتحفيز وبناء الفريق، لتحسين التركيز والأداء ورفع مستويات الطاقة، والتعامل مع الأعصاب والضغط..، في عالم الشركات لإدارة الإجهاد والإرهاق، وإصابات الإجهاد المتكررة وكذلك توترات الجسم والعقل، لإدارة الأداء ومستويات الطاقة والتغيير، استعدادا للمقابلات والتحدث أمام الجمهور.

لتحسين الثقة بالنفس والسيطرة على العواطف، للتطوير الذاتي وتحسين مهارات التعامل مع الآخرين (أبو العينين، 2022، 15) في تعليم التركيز والتحفيز والتحصير للامتحانات... يستخدمه الفنانون لتعزيز الإبداع وإدارة رهبة المسرح وتحسين الذاكرة والتعبير. كما يتم استخدامه بشكل متكرر في سياق طبي لاستكمال علاجات الاكتئاب والرهاب والإدمان والقلق ونوبات الذعر. للتحضير لعملية جراحية، وإدارة الألم، وتخفيف الأرق، وللتحصير قبل الولادة وبعدها.

بشكل عام تهدف إلى مساعدة الناس على الشعور بالتحسن في حياتهم، ومنحهم الأدوات التي تمكنهم من النمو والازدهار، ليكونوا في أفضل حالاتهم عندما يحتاجون إلى ذلك.

11-مجالات السوفولوجيا:

يمكن أن يساعد علم السوفولوجيا أولئك الذين يعانون من التوتر والقلق وانخفاض الثقة بالنفس والأرق والإرهاق والتعب المزمن والألم والاكتئاب في الميادين التالية:

- ✓ الحياة اليومية (المتاعب الحياتية، المشاكل اليومية، والأزمات،...).
- ✓ الرياضات التنافسية (الكراتيه، الجودو، الكامبو والملاكمة،...).
- ✓ الأمراض وكيفية تقبلها، التغلب عليها والتعايش معها (السرطان، طنين الأذنين، السكري،...)(André Chéné، 2023، 25)

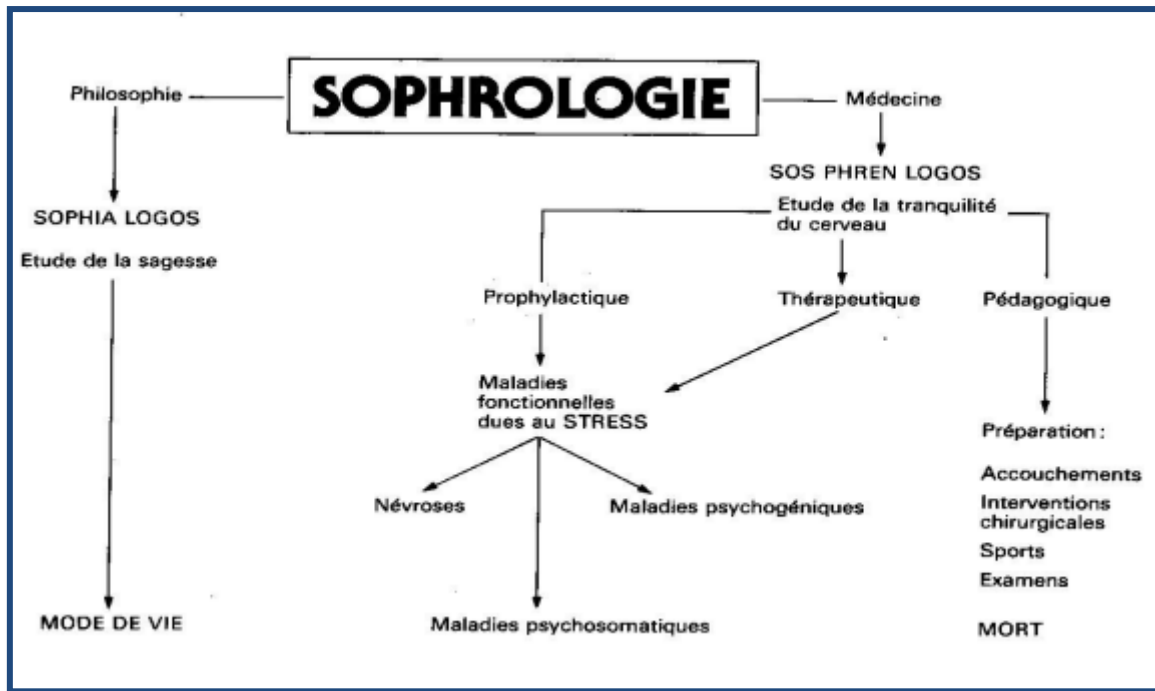
✓ الضغوط النفسية، التوتر، القلق(أبو العينين، 2022، 11).

✓ إعادة التأهيل (العودة من الإصابة).

الفصل الثاني: السوفولوجيا

- ✓ الرهاب أو الفوبيا والخوف.
- ✓ إدارة الأعمال والفريق.
- ✓ مرحلة الأداء في جميع الميادين (الرياضة، المسرح، الإعلام،...)
- ✓ العلاقات (علاقات أسرية، علاقات بين الزوجين، والرغبات الجنسية،...)
- ✓ التحضير للامتحانات والمسابقات.
- ✓ التحدث أمام الجمهور (Abrezol, 1989, 19).
- ✓ المقابلات.
- ✓ المجالات التربوية.
- ✓ الإدمان بأنواعه.
- ✓ السمنة، النحافة ومعالجتهما.
- ✓ يستعمل في سويسرا كنظام لتدريب الشرطة وعناصر الأمن.

عموما تستعمل السوفولوجيا كأداة للتحضير الذهني في شتى المجالات النفسية الحياتية للإنسان.



شكل رقم 8: يمثل مجالات السوفولوجيا (DAKSI، 2023، 60).

12- فوائد السوفولوجيا:

1.12. فوائد تحسين الوعي بالجسم:

السوفولوجيا نظام يضع الوعي بالجسم في قلب نهجه العلاجي، حيث يجمع هذا الوعي مع العمل على الوضعية، والحركة، والتنفس، والتصوير الذهني.

بالرغم من أن السوفولوجيا حظيت بشعبية واسعة في العالم الناطق بالفرنسية، إلا أنه قد استغرق عقوداً لكي تصل إلى العالم الناطق بالإنجليزية، وحتى الآن يعرف عنها قليل جداً من الناس، في فرنسا يعرف الجميع تقريباً ماهية السوفولوجيا وما يقوم به السوفولوجيين. (أسطوح، 2020).

2.12. فوائد تنمية الوعي بالتنفس:

يعتبر تنمية الوعي بالتنفس من الجوانب الهامة لفوائد السوفولوجيا، حيث تساعد هذه التقنية على تحسين النفس والهدوء الداخلي، وتعزز الاسترخاء العقلي (Abrezol, 1985, 16).

من خلال ممارسة السوفولوجيا بانتظام، يمكن للأفراد تحقيق توازن أفضل بين العقل والجسم وتعزيز الشعور بالسلام الداخلي.

13- الأقسام الرئيسية لعلم السوفولوجيا:

تتمثل في ثلاث أقسام وهي:

✓ علم السوفولوجيا الإكلينيكية.

✓ علم السوفولوجيا العامة (الوقائية).

✓ علم السوفولوجيا البيداغوجية.

1.13. علم السوفولوجيا الإكلينيكية:

تأخذ بعين الاعتبار الفرد بكل أبعاده النفسية والفيزيولوجية، وبالتالي يمكن علاج جميع الأمراض الوظيفية (نفسو جسدية) الناتجة عن التوتر والضغط، تحسين الظروف النفسية للإنسان، التحضير النفسي

الفصل الثاني: السوفولوجيا

لتلقي العلاجات الثقيلة والمؤلمة، الدعم النفسي للعمليات الجراحية، كما يمكن دمج السوفولوجيا مع علاجات أخرى مثل: الوخز بالإبر، لزيادة فعاليتها وتسريع وتيرة الشفاء

2.13. السوفولوجيا العامة (الوقائية):

تشتمل على جميع الوسائل والطرق الوقائية من الأمراض سواء كانت نفسية أو جسدية.

هدف السوفولوجيا العامة أو الوقائية هو تعليم الفرد بأسرع وقت ممكن حتى لا يصاب بالمرض ويحافظ على صحته من خلال تحسيسه بأنه المسؤول الأول والأخير عن صحته النفسية والفيزيولوجية، حيث تعلمه تغيير نمط حياته "بشكل إيجابي" للعيش بشكل جيد.

يمكن أن تمارس السوفولوجيا الوقائية بشكل فردي أو في مجموعات، في شركة أو جمعية.

3.13. السوفولوجيا البيداغوجية:

تقترح تقنيات محددة ومكيفة مع الاستعدادات المختلفة لمواقف رئيسية وحاسمة تصادف الإنسان في حياته مثل: التحضير للولادة، تحضير الاختبارات والامتحانات، تعلم اللغات، التحضير للمسابقات والمنافسات الرياضية...

تطور السوفولوجيا البيداغوجية القدرات الفنية والإبداعية لدى الفرد لتعزيز ثقته بنفسه عند الإعداد للمسابقات في الموسيقى والرسم والمسابقات الرياضية والمسرحية.

وكخالصة يمكن دمج علم السوفولوجيا في أي نهج تعليمي تربوي. (بولكساير، 2020، 45).

14- دور السوفولوجيا في المجال الرياضي:

لا تقتصر الرياضة على اللياقة البدنية والجانب التدريبي فقط، فالإعداد الذهني يلعب دورا أساسيا في حياة الرياضي.

ظهرت في ستينيات القرن العشرين، السوفولوجيا كوسيلة فعالة للتنسيق والتوفيق بين الجسم والعقل، وتستخدم على نطاق واسع في المجالات الرياضية (وخاصة الرياضة عالية المستوى) لأنها تتكيف مع مشاكل كل شخص وتهيئه لخوض غمار المنافسة الرياضية مهما كان مستواها (André Chéné, Auquier, 2020, 05).

الفصل الثاني: السوفولوجيا

تعتبر السفرة (Sophronizations) من الأساليب الحديثة للتحضير الذهني وهي جزءا من الممارسات الحضرية اليقظة، مثل الاسترخاء والتأملات وما إلى ذلك.

أين تقوم بتدريب وتعزيز قدرات انتباه الرياضي خاصة مهارة تركيز الانتباه.

1.14. التحضير للمسابقات والمنافسات الرياضية:

يجب أن ننطلق من مسلمة أن هناك عالقة تأثير قوية للدافعية على الأداء الرياضي، حيث يرى كل من Yerks & Dodson حسب نظريتهم المسماة U المقلوبة، بأن الأداء لدى الرياضي يتحسن بارتفاع مستويات الدافعية لديه، ولكن ما يجب الإشارة إليه أيضا، أن الارتفاع المفرط للدافعية يؤثر سلبا على الأداء الرياضي، فعند مستويات عالية من شعور الرياضي بالدافعية يتأثر أدائه سلبا، وذلك لزيادة الإفرازات لديه ووقوعه تحت الضغط، فيجد اللاعب نفسه بين متطلبات الوضعية (الوظيفة) وقدرته على الاستجابة (التكيف)، ما يخلق لديه اضطرابا يؤثر سلبا على أدائه، في هذه الحالة، يلجأ المختص السوفولوجي لاستعمال تقنية النقل السوفروني التدريجي لمساعدة الرياضي على تسطير أهداف صغيرة وواقعية تتلائم مع قدراته الجسمية والنفسية، واستعراض العوامل الداخلية المؤثرة إيجابا أو سلبا على الدافعية لديه (Perreau, 1997, 89).

التدريب السوفولوجي ينقي المخيلات والتصورات الذهنية للرياضي ويعمل على تحسينها، تصحيحها وتحضيره نفسيا وذهنيا.

هو مجموعة من الإحساسات من خلال عملية جسدية وعقلية متعددة الحواس فالموقف يرافق النهج بأكمله وعملية التطور.

15- السوفولوجيا والتحضير الذهني الرياضي:

يمكن استخدام السوفولوجيا في الإعداد الذهني للرياضيين من تحسين أدائهم، حيث يتعلمون استخدام مواردهم النفسية الخاصة للتعامل مع كل ما يطرأ أثناء التدريب أو المنافسة:

- ◀ الناحية الجسدية: الألم والإرهاق وما إلى ذلك.
- ◀ الجانب العاطفي: الغضب وخيبة الأمل والنشوة وما إلى ذلك.
- ◀ الجانب المعرفي: التركيز، حفظ الحركات الفنية، إلخ.
- ◀ الجانب العلائقي: إدارة العلاقة مع المدرب والفريق والعائلة وما إلى ذلك.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

السوفولوجيا تدعم الرياضي خلال جميع مراحل الإعداد البدني طوال مسيرته الرياضية كهاو أو محترف (Ricois, 2024, 21).

بعض مساهمات السوفولوجيا في مجال التحضير الذهني الرياضي:

- ✓ يضع الأمور في نصابها الصحيح من خلال إعادتها إلى الواقع الموضوعي.
- ✓ يؤدي إلى عدم إصدار الأحكام على النفس، أو الزملاء، أو الخصوم، وما إلى ذلك.
- ✓ تسهيل التقييم الهادئ والموضوعي للأداء.
- ✓ ينمي الوعي بالأشياء: البيئة، الموقف، اللحظة الحالية، الخصم، القدرات الحقيقية، وما إلى ذلك.
- ✓ يدرّب منعكس الاسترخاء ويساعد على الاسترجاع السريع.
- ✓ يدير التوتر والعواطف.
- ✓ يتسبب في تناوب والتناسق الجيد ل: العمل/الراحة.
- ✓ يحافظ على التوازن: الهدوء الديناميكي.
- ✓ يسهل إدراك الأحاسيس من خلال مقارنته الجسدي.
- ✓ يشجع على الرجوع خطوة إلى الوراء من أجل التقدم الجيد.
- ✓ يعزز فعالية تعلم التقنية.
- ✓ يطور الحضور اليقظ: تركيز الانتباه.
- ✓ يسمح بظهور الحدس، وهو مهم جدا في العمل الرياضي.
- ✓ يريح التفكير: يساعد على تجربة "الكيفية" أثناء العمل، دون أن تكون موجودة دائما في "لماذا" و"لأن".
- ✓ يعزز فعالية عمل التصور الذهني، خاصة في البداية، وغيرها.
- ✓ يعيش تناوب العمل/الاسترجاع (Masson, 2021, 366).

16- الفئة المستهدفة في المجال الرياضي:

تستهدف السوفولوجيا جميع المشاركين في الرياضة: الرياضيين، المدربين، اللاعبين والوفد المرافق للرياضي وحتى المشجعين وما إلى ذلك...

17- مستويات السوفولوجيا:

يتم تنظيم عمل السوفولوجيا في 12 مستوى، على الرغم من أن العميل ربما لن يكون على دراية بذلك.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

المستويات الأربعة الأولى هي تلك التي تستخدم بشكل أكثر شيوعاً في الممارسة مع العميل.

1.17. المستوى الأول:

مستوحى بشكل خاص من اليوغا، يركز على الجسد: كيف أشعر في جسدي، من أنا في داخلي؟
نصبح أكثر وعياً بالجسد الذي نعيش فيه، نحن نركز على العيش في الحاضر، أن نكون حاضرين في حياتنا، نتعرف على الاسترخاء في الحركة والعمل الجسدي والعمل على التنفس والتصورات الإبداعية.
يهدف إلى التخلص من توتراتنا، وإيجاد الانسجام الداخلي، وتحسين علاقتنا بأنفسنا وتطوير وعينا الجسدي.

2.17. المستوى الثاني:

مستوحى من التأمل البوذي، يركز على العقل وعلى الحواس الخمس، نحن نستخدم التأمل كأداة: التأمل في شيء بسيط، والتأمل في أنفسنا كما لو كنا من الخارج (ما أنا؟). نحن نعمل على أهدافنا ومشاريعنا المستقبلية، ونستعد للأحداث القادمة.
المفاهيم التي نعمل عليها في هذا المستوى والتي تأتي مباشرة من التأمل البوذي هي: الذهن الهادئ، التأمل في شيء داخلي أو خارجي، عدم التعلق.
يهدف إلى تحسين علاقتنا بالآخرين، وتطوير حواسنا الخمس وحدسنا، وتمكيننا من التراجع ورؤية الأشياء من بعيد، والتخلي عن التعلق بها.

3.17. المستوى الثالث:

مستوحى من الزن الياباني، نركز على العقل والجسد معاً، نستخدم نهجاً تأملياً، ونتعلم التأمل بطريقة بسيطة وسهلة المنال.
نصبح أكثر وعياً بالعالم من حولنا، نتأمل، ونحاول أن نتعرف على حقيقة الأشياء بموقف غير حكمي وأن نختبر العالم المحيط بنا ونجربه كما لو كنا نراه للمرة الأولى.
نعمل على استكشاف الجوانب الإيجابية في ماضينا، بقدر ما يمكن أن يساعدنا على عيش حاضرننا ومستقبلنا بشكل أفضل، ويمنحنا القوة والقدرة على مواجهتها.
نختبر التأمل في وضعية الجلوس (الجلوس على كرسي وليس في وضعية اللوتس أو القرفصاء) والتأمل في وضعية المشي والوعي في كل لحظة من لحظات الحياة اليومية.

4.17. المستوى الرابع:

الفصل الثاني: السوفولوجيا

نعود إلى واقعنا والآن، إلى كوننا نعيش حاضرا في الحياة اليومية. نتأمل لنكتشف ونقهر بعدنا الوجداني أو الروحي، نستكشف أيضا قيم حياتنا، وما الذي يعطي معنا لها. بعد أن تقدمنا من المستوى الأول، حيث بدأنا في استكشاف هويتنا وكيف نشعر بداخلنا، فإننا الآن منفتحون على العالم ونكتشف كيف نكون أنفسنا حقا في الحياة اليومية.

5.17. المستويات من 5 إلى 8:

في هذه المستويات، يتم استخدام الصوت (الكلام) لتنشيط الجسد والعقل والروح. نركز على الوعي بالاهتزازات في أجزاء مختلفة من أجسامنا.

6.17. المستويات من 9 إلى 12:

في المستويات الأخيرة من السوفولوجيا، نتعلم أن نعيش في وعي كامل وأن نفهم ونعي تماما القيم الوجودية للحياة: الحرية والفردية، نستمر في التدريب على أن نكون حاضرين بالكامل في كل لحظة من الزمن.

أيضا أن نكون على وعي بجميع أبعاد المكان والزمان وأن نكون على تناغم وانسجام تام مع أنفسنا والعالم من حولنا (parot, 2019, 07).

إذا بدأ الأمر يبدو معقدا، فتذكر أن السوفولوجيا تقنية تساعدك في الحياة اليومية. من المفترض أن تكون عملية للغاية، سواء كنت تستخدمها لأنك تعتقد أنها ممتعة (كما يمكن أن تكون على سبيل المثال)، أو لأنك ترغب في الحصول على بعض المساعدة في حل صعوبة ما أو كأداة عامة لتطوير الذات.

18- مبادئ السوفولوجيا:

1.18. الواقع الموضوعي وعدم إصدار الأحكام:

في السوفولوجيا ما نسميه "الواقع الموضوعي" هو مفهوم أساسي. يعني أننا نحاول أن نتخذ موقفا على حكم سابق: النظر إلى الأشياء "بحيادية" قدر الإمكان، دون استخدام معرفتنا أو خبرتنا السابقة.

نحن نريد أن نرى العالم بعقل طفل، كما لو كانت هذه هي المرة الأولى، نستمع إلى ما نشعر به دون إصدار أحكام أو توقعات.

نحن نتعلم أن نرى الأشياء قدر الإمكان كما هي في الواقع، ونقبل الواقع من حولنا ونقبل الآخرين كما هم، دون أفكار أو افتراضات جاهزة.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

في السوفولوجيا، كل ما تعيشه لا بأس به، يسمح لك بالشعور بكل ما تحس به. يبدأ التمتع بذهن منفتح، وتجنب الحكم المسبق والتواجد مع كل ما يحيط بك في تمارين السوفولوجيا، ثم تحاول تطبيق ذلك على حياتك اليومية.

2.18. العمل الإيجابي:

لا نركز في السوفولوجيا على المشكلة نفسها أو على أسبابها، لكننا لا نتجاهلها أيضا. بدلا من ذلك، ولكي نجعل أنفسنا أكثر قدرة على حلها، نضعها جانبا طوال مدة الجلسة، لا نركز عليها بل نركز على العناصر الإيجابية بداخلنا وفي ماضينا، حاضرا ومستقبلا التي ستمكننا من المضي قدما وتقوية وتعزيز الذات والوصول إلى كامل إمكانياتنا. الافتراض هو أن الأفكار الإيجابية تبدأ بسلسلة من ردود الفعل الإيجابية بداخلنا. فوفقا لألفونسو كايبدو "أي فعل أو إيجابي من وعينا يؤثر على كياننا بأكمله". نسأل أنفسنا ما الذي يجعلني أشعر بالسعادة وأكون بحالة جيدة؟ ما الذي يجلب لي الفرح؟ من أين أستمد طاقتي؟ فنستخدم تلك المعرفة في ذلك.

وقد عبر Pascal Gautier 2011، المدير السابق لمدرسة رين للسوفولوجيا على هذا النحو: "من خلال الممارسة اليومية، تهدف السوفولوجيا إلى تحقيق الانسجام بين البشر.. يا له من عمل فذ! من الناحية العملية لا يعني ذلك رؤية الحياة من خلال نظارات وردية اللون، بل وضع حد للرؤية غير الواقعية أو السلبية للحياة لرؤية الأشياء كما هي قدر الإمكان، وتعزيز كل ما هو إيجابي فينا".

3.18. أهمية الجسد:

في السوفولوجيا نحن نستكشف ذاتنا الداخلية، الجسد والعقل والروح. تمنحنا السوفولوجيا التوازن بفضل فهم أحسن وأفضل لجسدنا، وزيارة هادئة ومسالمة له. فالهدف أولا وقبل كل شيء هو أن نعرف أنفسنا بشكل أفضل، وأن نلتقي بذواتنا الأعمق، وأن نكون أكثر ارتياحا مع أنفسنا، وأن نتقبل أنفسنا كما نحن. يتعلق الأمر بالشعور بأننا أكثر حضورا، وأكثر وعيا بما نشعر به، وأن نكون حاضرين تماما هنا والآن، وتحقيق الانسجام بين الجسد والعقل والروح. نريد أن نتواصل مع أجسادنا ونحسن من إدراكنا لجسدنا ونستمتع بالشعور بالحياة.

في السوفولوجيا، نحن لا نقرر للآخرين ما يناسبهم. بل أنت من تقرر ما هو مناسب لك وتجد طريقتك الخاصة، مع الأخذ في الاعتبار ما تشعر به وما هو مناسب لك في الوقت الحالي. على سبيل المثال إذا كنت تقوم بتمرين الوقوف، فقد تتساءل كيف تقف، وكيف تضع جسمك وقدميك، وما إذا كنت تفعل الشيء الصحيح وما إلى ذلك.

في السوفولوجيا لا توجد إجابة واحدة لهذا الأمر بالطبع، يمكننا القول أن هناك طريقة صحيحة للوقوف، لكن الصحيح لمن؟ كلنا مختلفون.

تعطينا السوفولوجيا إجابة أجدها بسيطة ورائعة في نفس الوقت: قف كما تريد، بأي طريقة تشعر بالراحة بالنسبة لك اليوم، فما يكون مناسباً لشخص يشعر بالراحة قد لا يكون مناسباً لشخص يعاني من آلام الظهر، أو للراقص المحترف الذي يشعر بأن الجزء السفلي من جسمه أفضل عندما تكون قدماه متجهتين إلى الخارج، أو لشخص يجلس على كرسي متحرك.

إن السوفولوجيا هي طريقة منظمة، ولكن ضمن هذا الهيكل، فإن احترام شعورك هو المفتاح، فأنت تتعلم استخدام التمارين بنفسك، وتجعلها ملكاً لك، وتمتلكها، كما أنك حر في الشعور بما تحس به.

تتكيف السوفولوجيا مع الشخص، الموقف، الحاجة والسياق، لا توجد طريقة واحدة للقيام بالأشياء، إذا لم تتجح إحدى التقنيات بالنسبة لك، فستكون هناك طريقة أخرى تتناسبك، وإذا كان هناك شيء غير ممكن بالنسبة لك، فقم بتكييفه وتعديله على حسب حاجتك.

السوفولوجيا هو مساحة من الحرية في الزمان والمكان الخاص بك، أنت حر في الشعور بما تحس به وتكييف أسلوبك معه (Perreaut–Pierre, 1997, 15).

كما هو الحال مع الحياة بشكل عام، يتعلق الأمر بإيجاد تلك اللحظات التي تكون فيها حراً في الشعور بما تحس به، أنت حر في أن تقرر كيف ستتفاعل مع ما يخبرك به شخص آخر. في السوفولوجيا تبدأ الحرية في أن تكون على طبيعتك ببساطة مع حرية وضع قدميك بالطريقة التي تريدها أنت بالضبط.

19- أنظمة السوفولوجيا لجسم الإنسان:

للسوفولوجيا ستة (06) أنظمة:

- النظام الأول: الرأس، الجمجمة، الوجه، المخ، الحواس الخمس.
- النظام الثاني: الرقبة، مؤخرة العنق، الحلق، ظاهر الذراعين واليدين، الغدة الدرقية، الحبال الصوتية.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

- النظام الثالث: الصدر، الكتفين، الظهر، داخل الذراعين واليدين، القلب والرئتين.
- النظام الرابع: منطقة البطن وأسفل الظهر، المعدة، الأمعاء، الكلى، الكبد، الطحال، البنكرياس
- النظام الخامس: الجزء السفلي من الجسم كله، من أسفل البطن مع الجزء السفلي من منطقة السرة والعانة والساقين وصولاً إلى القدمين والأعضاء التناسلية.
- النظام السادس: الجسم ككل، الجسم بأكمله وجميع الأعضاء (Bouleksair, 2020, 14).

20- تقنيات السوفولوجيا:

1.20. تقنيات تحسين الإدراك:

تعتبر تقنيات السوفولوجيا الخاصة بتحسين الإدراك من أهم الأساليب المستخدمة في هذا النظام العلاجي.

تساعد هذه التقنيات الفرد على تحسين قدرته على الوعي بالذات وتقدير حالته الجسدية والنفسية. بالإضافة إلى ذلك، تعمل تلك التقنيات على تعزيز الهدوء الداخلي والاحساس بطاقة الجسم وجميع أعضائه، مما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة النفسية.

2.20. تقنيات الاسترخاء:

يميل الناس في البلدان التي يشتهر فيها السوفولوجيا إلى اعتباره أسلوباً للاسترخاء. لكن في الواقع، الاسترخاء هو مجرد أداة من الأدوات العديدة للسوفولوجيا، فإذا كنت تشعر بالتوتر أو القلق، فقد يكون الاسترخاء هو ما تسعى إليه.

يقول كل من Marc-Aurèle Rocher, Morgane Carlier، 2024 بأن تقنيات الاسترخاء أسلوب من الأساليب التي توفر العديد من الفوائد للجسم والعقل، من خلال تحفيز نقاط ومناطق محددة في جسم الإنسان، فإنه يوفر استرخاء عميقاً وتؤدي إلى انفراج نفسي كبير.

بفضل هذه التقنيات الإسترخائية ستكون قادراً على تنفيذ جلسات تأملية عميقة مستهدفة لتخفيف جميع أوجاع وضغوط الحياة اليومية.

3.20. تقنيات التصوير الذهني والحركة:

تعتبر تقنيات التصوير الذهني والحركة أحد العناصر الأساسية في عملية السوفولوجيا، حيث تساعد على تحسين التوازن بين العقل والجسم.

من خلال ممارسة تلك التقنيات بانتظام، يمكن للأفراد تعزيز قدرتهم على التركيز والاسترخاء.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

كما تساهم هذه التقنيات في تحفيز الطاقة الإيجابية داخل الجسم وتحسين الرفاهية العامة.

21. جلسة السوفولوجيا:

1.21. نبذة عن جلسة السوفولوجيا:

تتألف الجلسة دائماً من وقت للمناقشة، يليها تمارين (حركات لطيفة مصحوبة بالتنفس متحكم به مع توجيه نية محددة وتصور إيجابي)، مع الترحيب بأي مشاعر قد تكون لديك، وأخيراً وقت "البرمجة" التمارين التي ستنفذ بين الجلسات، من أجل دمج جميع الأدوات السوفولوجية العلاجية التي شوهدت خلال الجلسة .besopro.fr

جلسة السوفولوجيا هي مجموعة منظمة من التمارين التي يمكن القيام بها أثناء الجلوس أو الوقوف أو حتى الاستلقاء إذا كان هذا هو الخيار الوحيد بالنسبة لك (في حالات المرض أو التعب الشديد، على سبيل المثال). إنه ليس علاجاً عملياً، بل يمكنك أن تغمض عينيك وتتبع تعليمات بسيطة لتتعلم كيفية الاسترخاء وتجربة تقنيات التنفس المختلفة واستخدام حركات بسيطة وتخيل مواقف أو ألوان وما إلى ذلك.

فإذا كنت تشعر بالتوتر أو القلق، فقد يكون الاسترخاء هو ما تسعى إليه، ولكن إذا كان هدفك هو التركيز التام عند التحدث في الأماكن العامة أو تحسين أدائك عند ممارسة رياضتك المفضلة، فإن ما تحتاجه هو القدر المناسب من الحضور والطاقة والهدوء.

يمكن للسوفولوجيا أن تساعد في أن تجعلنا بشكل أساسي أكثر وعياً وإدراكاً لأنفسنا وما نشعر به وما نريده، فنعي بما يحيطنا ونعمل على قدراتنا ومواهبنا، وبناء الذات فيما يتعلق بالآخرين، ونهدف إلى أن نكون حاضرين بالكامل وفي أفضل حالاتنا مهما كان ما نقوم به.

إن السوفولوجيا هي منهجية عملية للغاية ومخصصة للحياة اليومية، على الرغم من أننا نبدأ بالتركيز على أنفسنا وما يحدث في داخلنا، إلا أن الأمر لا يتعلق بإغلاق أعيننا عما يجري في الحياة، بل على العكس تماماً.

إنه يتعلق بأن نصبح أقوى وأكثر وعياً حتى نكون أكثر حيوية ونشاطاً في العالم (parot, 2019, 06).

2.21. وضعية الجسم أثناء جلسة السوفولوجيا:

تكون وضعية الجسم في جلسة السوفولوجيا على حسب الدرجات من RDC 1 إلى (Relaxation RDC 12 (Dynamique Caycédienne، كل درجة لها وضعيات خاصة بها.

وتتمثل الوضعيات فيما يلي:

- وضعية الوقوف.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

- وضعية الجلوس.

- وضعية الإيزوكاي.

- وضعية الدرجة الثالثة المعروفة باسم وضعية التأمل.

وضعية الدرجة 4، وهي ضرورية للعمل على القيم (Abrizol et autre, 1996, 28).

في السوفولوجيا الحديثة، تتم غالبية التمارين على مستوى وضعية الإيزوكاي وليس كما كان في السابق بأخذ وضعية النوم أو الاستلقاء على الظهر وهذا لتجنب نوم الأشخاص.

تتم غالبية التمارين إما واقفاً أو جالسا، ونادرا ما يتم القيام بها مستلقيا (Vern, 2008, 145).

3.21. ماذا يحدث في جلسة السوفولوجيا؟

إذا أتحت لك الفرصة أو كنت مهتما في وقت ما بتجربة جلسة مع أحد أخصائي السوفولوجيا، فماذا

يمكن أن تتوقع؟

يمكنك الحصول على جلسة فردية أو الانضمام إلى مجموعة.

على الرغم من أن الجلسة الجماعية قد يكون لها موضوع أو مكان معين، إلا أن الهدف عادة ما يكون الرفاهية العامة وإدارة الضغط النفسي الخفيف والتوازن في الحياة.

من المرجح أن تركز الجلسة الفردية على صعوبة معينة تواجهها، حيث يرشدك أخصائي السوفولوجيا من خلال تمارين مصممة خصيصا لك.

يعتمد السوفولوجي (أخصائي السوفولوجيا) في مقاربة الظواهر على قدرة دماغنا على المرور بشكل طبيعي بحالات وعي متغيرة، يمكن خلالها تسريع أو إبطاء رؤيتنا ومشاعرنا، أو زيادة أو تركيز رؤيتنا، حسب الظروف، وذلك بهدف مساعدة الأشخاص الذين يطلبون ذلك على تحقيق الرفاهية أو التغيير الذي يطمحون إليه.

ويقوم السوفولوجي بإحداث هذه الحالة باستخدام صوته وحده، معتمدا على جرسه وإيقاعه وكلامه ونبرته ونفسه...

إلى جانب الصوت كوسيلة، تنشأ علاقة خفية من الصوت والكلمة والجسد بين السوفولوجي ومستشيريه، مما يسمح لظاهرة اللقاء هذه بفتح آفاق جديدة (Chatillon, 2023, 07).

فالصوت يعبر عن شخصيتنا، وهو مقياس عواطفنا، ويشهد على حالتنا ومزاجنا وثقافتنا... تبدأ سلسلة الجلسات الفردية دائما باستشارة يقوم فيها أخصائي السوفولوجيا إلى ما يوجهك وما إذا كان من المحتمل أن يكون أخصائي السوفولوجيا قادرا على مساعدتك أم لا.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

تحتوي كل جلسة بعد ذلك على تمارين محددة ستعمل عليها وأدوات ستتعلم كيفية استخدامها بنفسك. تنتهي كل جلسة بمناقشة كيف سارت التمارين، وكيف تستخدم التمارين في الحياة اليومية، وكيفية ممارستها. **4.21. عدد التمارين:**

من الناحية المثالية، تجرى تمارين الاسترخاء أو التدريبات مرة أو مرتين يوميا، إذا كنت مشغولا للغاية، يمكنك أن تكتفي بممارسة تمرين واحد مرة كل يوم، إذ ستحصل على مجموع أربعة أو خمسة تمارين في الأسبوع، وهو الحد الأدنى للتقدم بوتيرة جيدة يمكنك أيضا اختصار الجلسة. للعلم: لا يجب الزيادة عن ممارسة تمرين معين لأكثر من مرتين في اليوم (Bouleksair, 2020, 29). **5.21. أوقات التمارين:**

يمكن إجراء التمارين في أوقات مختلفة، بل من المستحسن تغيير أوقات ممارسة التمارين، كما لا يمكننا القيام بممارسة التمارين بطريقة جيدة عندما نكون مستعجلين جدا! الاستيقاظ الصباحي ليس مثاليا إذا كان لديك التزامات قد تكون متوترا أو متعبا وتريد أن تعود للنوم، خاصة إذا اخترت تمارين ذات وضعية وأنت مستلق، حيث يعد المساء قبل النوم أفضل وقت للأشخاص المشغولين في هذا الوقت، يجب التأكد من عدم مقاطعة التمرين بالنوم المفاجئ، في الغالب التدريب على الاسترخاء يهدف إلى تسهيل النوم، لذلك ننصح بالأوقات التالية: حوالي الساعة الثانية زوالا بعد الظهر حيث أن مستوى اليقظة أقل، ويكون الاسترخاء في هذه اللحظة وقفة ممتازة للجسم وللذهن. الساعة السادسة بعد نهاية اليوم أو قبل المغرب وذلك للتخلص من تعب اليوم كله إذ يعزز الاسترخاء الشعور بمتعة كبيرة، ويكون بمثابة التحضير لأمسية هادئة وجميلة (Bouleksair, 2020, 30). أما بالنسبة للمجال الرياضي:

- ✓ في حالة تهيئة الرياضي للدخول في المنافسة أو التدريب: فمن المستحسن ممارسة تمارين السوفولوجيا قبل الدخول فيها مباشرة.
- ✓ في حالة استيعاب الرياضي بعد المنافسة: للتدريب على التحكم في مشاعره ونفسه مهما كانت النتيجة فعقب المنافسة أو التدريب الرياضي.

22. 6. مضامين تمارين السوفولوجيا النموذجية:

22. 6. 1. التنفس :

التنفس في السوفولوجيا هو حضور، ودعم، ووسيلة تحررية، ومصدر للطاقة.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

التنفس هو عنصر أساسي في السوفولوجيا وعملية الاسترخاء، حيث يجلب الوعي للجسد في اللحظة الآنية. إنه آلية مستقلة ووظيفة يمكن التحكم بها ويمكن تعديلها طوعيا.

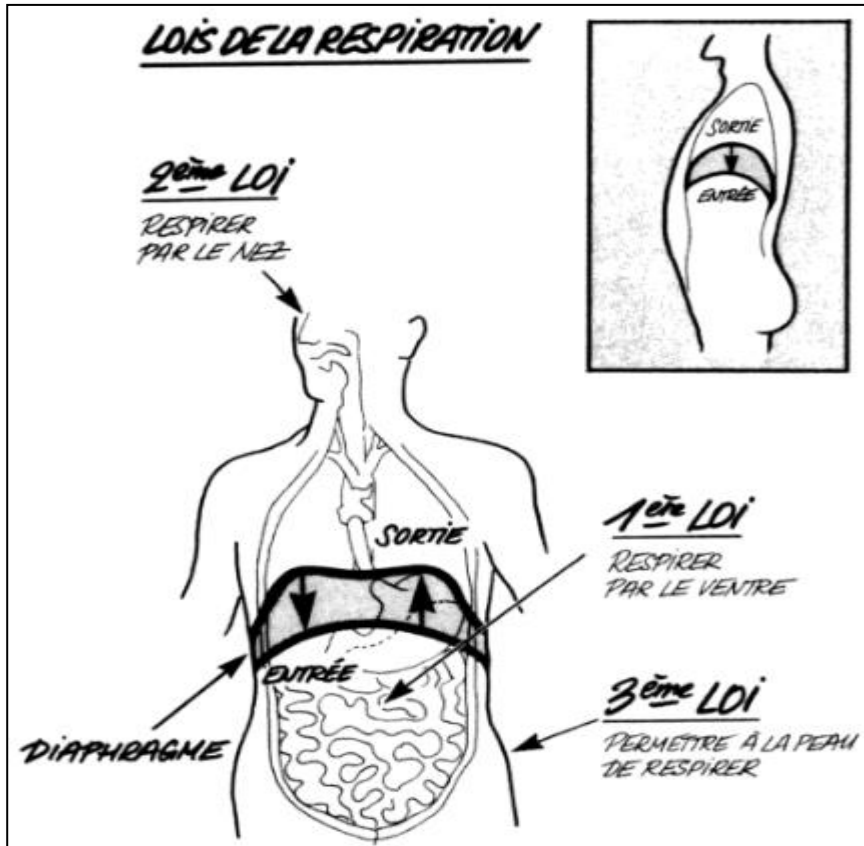
التحدي هو أن نتعلم التنفس بوعي، وأن نجعل التنفس حاضرا في كل ما نختبره، وأن نعيد اكتشاف التنفس المهدئ والمنشط.

ومن خلال حضور تنفسنا بوعي كامل "في أفعالنا ومشاعرنا وأفكارنا، سنتمكن تدريجيا من أن نصبح أكثر وعيا وأكثر حضورا فيما نفعله، وفيما نختبره" (Grobéty, Staempfli, 1998, 21).

إن تطوير التنفس البطني العميق والمنتظم باستخدام الحجاب الحاجز مهدئ جدا، يؤثر على حالتنا الداخلية وعواطفنا، مما يولد المزيد من الهدوء والاسترخاء، وهو التنفس الطبيعي

الطبيعي للأطفال الرضع، ولكنه لا يزال يحدث لدى البالغين أثناء النوم، يتكون من نفخ المعدة فقط عن طريق استنشاق الهواء من خلال الأنف، ثم تفريغها عن طريق الزفير من الأنف (Payen de La Garanderie, 2009, 43).

كما أن التنفس المتزامن، أو مبدأ مزامنة التنفس، هو أيضا وسيلة لتفعيل النية الإيجابية في الشهيق أو الزفير، أو إطلاق ما لم يعد هناك حاجة إليه في الزفير.



شكل رقم 9: قوانين التنفس في السوفولوجيا (ABREZOL, 2007, 64).

2.6.22. الاسترخاء La Détente:

بسبب الوتيرة السريعة لأنماط حياتنا، يتراكم لدينا قدر كبير من الإجهاد البدني والعقلي بشكل يومي، مما يؤدي حتما إلى توتر في أجسامنا، سواء كان عضليا أو حركيا أو تنفسيا. ومن الضروري أن نخلص أجسامنا من هذه التوترات لمنعها من أن تصبح مثقلة بالأعباء التي قد تؤدي في النهاية إلى الإصابة بالتوتر الجسدي.

بما أن الجسم مرتبط بالعقل، فإن التوتر الجسدي يصاحبه بشكل منهجي توتر عقلي، وبما أن العقل مرتبط بالجسد، فإن هذا التوتر العقلي سيزيد من التوتر الجسدي الذي بدوره سيزيد من التوتر العقلي... وهكذا. على سبيل المثال، سيخلق الوصول المفاجئ لعاطفة ما توترا - هذا التوتر سيضخم من هذه المشاعر، والذي بدوره سيخلق توترات أخرى... وهكذا. إنها سلسلة من ردود الفعل "حلقة مفرغة".

بيت القصيد هو أن العكس صحيح أيضا، ويستخدم رد الفعل المتسلسل هذا لجعل "الدائرة مفيدة أو مشبعة". بما أن الاسترخاء العضلي يؤدي إلى الاسترخاء الذهني، فمن خلال تعديل حالة الانقباض العضلي، من الممكن العمل على التوتر النفسي وبالتالي على الاضطرابات التي تنتج عنه، هذه عملية بسيطة للغاية تستخدمها بالفعل بشكل طبيعي كل يوم، أثناء النوم، في الواقع، تتمثل فكرة الاسترخاء في تحقيق نفس الاسترخاء العضلي تقريبا في حالة اليقظة كما تفعل أثناء النوم. يحدث الاسترخاء على جميع مستويات كياننا الثلاثة (الجسدي والعقلي والعاطفي)، ومن خلال ممارسته يمكنك تعلم الاسترخاء الجسدي والعقلي والعاطفي.

◀ الاسترخاء البدني Détente physique:

المبدأ الأساسي بسيط: بعد انقباض العضلات، لا توجد طريقة أخرى سوى الاسترخاء. لذلك إذا ركزت على الانقباضات العضلية والتنفس، فإنك تسمح لجسمك بالارتخاء والاسترخاء والتعافي بسرعة أكبر وفعالية أكثر.

◀ الاسترخاء الذهني Détente mentale:

المبدأ الأساسي ليس محاولة محو الأفكار، بل ترك الأفكار تمر مر السحاب. للقيام بذلك، نقوم بالاسترخاء الجسدي والشعور بالراحة مع إنتاجك العقلية، أي تقبل تشتيت أفكارك، ببساطة كن مجرد متفرج عليها.

◀ الاسترخاء العاطفي Détente émotionnelle:

المبدأ الأساسي هو: عدم التعلق بأفكارك، فأنت لم تعد مرتبطا بأفكارك، أنت غير متصل بمشاعرك، وهذا الانفصال الجزئي يفتح الباب أمامك نحو النجاح والرفاهية (Bertrel, 2015, 14).

الفصل الثاني: السوفولوجيا

22. 6. 3. الاسترخاء الديناميكي La Relaxation Dynamique :

يتضمن مجموعات من الحركات البسيطة واللطيفة التي يتم أداؤها أثناء الوقوف أو الجلوس، وعادة ما تكون العينان مغلقتين، بينما تركز على جسمك وكيف تشعر، عادة ما تكون الحركات سهلة. لا يتعلق الأمر بالأداء البدني، بل يتعلق أكثر بالحضور والتركيز على الجسد وإعادة اكتشافه. هذه الطريقة الجديدة بسيطة وسهلة ويسهل على الجميع ممارستها، حيث كان الأمر يستغرق وقتاً طويلاً لتعلم وتحسين الاسترخاء والتركيز، فإن "الاسترخاء الديناميكي" الذي ابتكره كاي سيدو مكننا من تحقيق نفس النتيجة في دقائق معدودة (Financière, 2005, 235).

معظم الناس يفكرون في أجسامهم بشكل أساسي عندما يشعر بالألم، إذا كنت لا توافق على ذلك، دعني أسألك: متى كانت آخر مرة فكرت فيها في إصبع قدمك الكبير الأيمن؟ هل تعي ما اعني؟ في السوفولوجيا هذا ما نسميه "الحاضرين في الجسد". نحن ندرك جيداً الجسم وحركته، لأن الحركة تساعد على التركيز، أيضاً لأن الحركة تساعد في أشياء مثل التخلص من التوتر.

يعد تمرين ضخ الكتفين مثلاً جيداً على ذلك: ففي هذا التمرين تقوم ببساطة بتحريك كتفيك لأعلى ولأسفل، ولكنك تحتاج إلى التركيز أثناء مزمنة أنفاسك مع الحركة، وبينما تقوم بهز كتفيك بلطف، فإنك تتخلص من التوتر المحتمل وتصبح أكثر وعياً بهذا الجزء من جسمك (Heas, 2004, 20).

22. 6. 4. التصور الذهني La Visualisation :

عندما نتحدث عن التصور في السوفولوجيا، فإننا نعني "التخيل" وليس "الرؤية"، لذا إذا لم تكن لديك فكرة من أين تبدأ بالتخيل البصري، فلا داعي للذعر. السوفولوجيا تعزز وتدعم عمل التصور الذهني خاصة عند البداية (369 Masson, 2014).

مرة أخرى يتعلق الأمر بالبداية بما يمكنك فعله والانطلاق من هناك، وربما باستخدام حواس أخرى - السمع واللمس - لمساعدتك على التخيل... يتم ترك الإيحاءات إلى الحد الأدنى للسماح لكل شخص بممارسة التمرين بطريقته الخاصة.

على سبيل المثال تخيل نفسك في منظر طبيعي آمن وهادئ، وهي تقنية تخيل كلاسيكية. عندما نستخدم هذا في السوفولوجيا، فالفكرة ليست إعطاؤك نسخة مفصلة لما "يجب" أن يكون عليه المنظر الطبيعي الخاص بك.

نحن نفضل أن ندعك تبحث عن المناظر الطبيعية الخاصة بك، وتبحث داخل نفسك لترى ما يثيرك حقاً وتعمل على ذلك.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

انتهى الأمر بأحد عملائي ذات مرة إلى تخيل أنه كان يطير بالمظلات، لقد أحب ذلك ووجدته ممكنا للغاية، لم يكن هذا بالتأكيد شيئا كنت سأقترحه، لأنني أخاف من المرتفعات! فالعلاقة بين العقل والجسد أمر ضروري في السوفولوجيا.

نحن نعمل مع كليهما في أنواع التمارين المختلفة التي نستخدمها، لذلك يمكنك القول أن لدينا تمارين "العقل" (مثل التصور) وتمرين "الجسم" (مثل الحركات الخفيفة) بالإضافة إلى تمارين "العقل والجسم معا" (مثل التأمل في المشي).

هذا ليس فقط لتوفير مجموعة متنوعة من التمارين حتى تتمكن من اختيار ما يناسبك. بل هو قبل كل شيء لأن السوفولوجيا تنظر إلى الإنسان ككل: الجسد والعقل والعواطف والروح، وكلها معا ككيان واحد، تعمل معا وبالتالي تحتاج إلى النظر إليها ككيان واحد (Guillot, 2012, 148).

2.3. أثر السوفولوجيا على الصحة النفسية:

2.3.1. تأثير التوازن الجسدي والعقلي:

يعتبر تأثير السوفولوجيا على العافية النفسية لا يقدر، حيث يقوم هذا النظام العلاجي بتحقيق توازن مثالي بين الجسد والعقل.

من خلال جلسات السوفولوجيا، يتعلم المريض كيفية تعزيز الوعي بالجسد والتفاعل مع مشاعره وأفكاره بشكل إيجابي.

تتميز هذه الأخيرة نهج ثقافة الاسترخاء والتأمل الذاتي، مما يساعد في تهدئة العقل وتقوية الجسم من الداخل.

2.3.2. تأثير التمارين والتنفس:

تقوم السوفولوجيا بتعليم الممارس تقنيات التنفس العميق والتمارين البسيطة التي تعمل على تنشيط الجسم وتهدئة العقل.

يساعد الاهتمام بالتنفس والحركة على تحسين الوظائف الجسدية والعقلية، مما يؤدي إلى تخفيف الضغط وتحسين النوم وزيادة الطاقة الإيجابية في الجسم.

2.3.3. تأثير الإرشاد الذهني والتصوير الإيجابي:

يعتبر التوجيه الذهني والتصوير الإيجابي جزءا أساسيا من جلسات السوفولوجيا، حيث يساعد الممارس على تشكيل صور ذهنية إيجابية تعزز الشعور بالثقة والايجابية.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

تعمل هذه التقنيات على تحفيز العقل الباطن برسائل إيجابية تسهم في تغيير السلوك وتعزيز الصحة النفسية والجسدية.

يظهر أن السوفولوجيا تعتبر نهجا فعالا لتعزيز الصحة النفسية والجسدية للأفراد.

باستخدام تقنياتها المتعددة، يمكن للممارسين الاستفادة من تأثيرات إيجابية تعزز التوازن والاستقرار النفسي والجسدي.

24. الاستفادة الأفراد من السوفولوجيا:

للسوفولوجيا مجموعة واسعة من التطبيقات، ويوصى به بشدة في التحضير للولادة، وللتحكم في الألم والتنفس، وتستخدم السوفولوجيا أيضا في التعليم والمستشفيات والشركات والرياضة حيث يتم تكييف تقنياتها وإظهار فائدتها.

لا تساعد السوفولوجيا على تطوير العقل فحسب، بل تساعد أيضا على التعامل بفعالية أكبر مع آثار ما بعد الإصابة أو خيبة الأمل الكبيرة، فهو يقدم مساعدة لا تقدر بثمن في الإعداد الذهني للرياضيين، وفعاليتها في هذا المجال واعدة.

لهذا السبب يتزايد عدد أخصائي السوفولوجيين الذين يعملون مع المدربين البدنيين أو الطاقم الطبي المسؤول عن الرياضيين خاصة في البلدان المتقدمة (Aliotta, 2019, 77).

1.24. نصائح للاستفادة القصوى من السوفولوجيا:

تعتبر السوفولوجيا وسيلة فعالة لتعزيز الصحة النفسية والبدنية، ويمكن للأفراد الاستفادة من فوائدها من خلال اتباع بعض النصائح:

◀ **الاستماع إلى الجسم** : ينصح بأن يكون الفرد حساسا لإشارات جسمه ويتبع ردود فعله، حيث يمكن للسوفولوجيا مساعدته في زيادة الوعي بالجسم وتعزيز الاتصال بين العقل والجسم.

◀ **ممارسة التنفس العميق**: تعتبر تقنيات التنفس جزءا أساسيا من السوفولوجيا، ويمكن للأفراد الاستفادة من التنفس العميق لتهدئة العقل وتحقيق الاسترخاء.

◀ **تطبيق التأمل والتصوير الذهني**: يمكن للأفراد تحسين التركيز وتخفيف الضغط النفسي من خلال تطبيق تقنيات التأمل والتصوير الذهني التي تقدمها السوفولوجيا (Masson, 2017, 366).

◀ **الحفاظ على الاستمرارية**: للحصول على فوائد مستمرة، ينصح بممارسة تقنيات السوفولوجيا بانتظام وباستمرارية، وجعلها جزءا من روتين العناية الشخصية اليومي.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

◀ **البحث عن متخصصين معتمدين:** ينصح بالاستعانة بمتخصصين معتمدين في مجال السوفولوجيا لضمان الحصول على إرشاد صحيح واستفادة قصوى من التقنيات والتدريبات.

يعمل المختص السوفولوجي على وعيك من خلال تدريبك على تحقيق التوازن بين عقلك وجسدك، تشجع طريقة حياتك الحالية على السلوكيات التي تتأثر بالتكنولوجيا الرقمية، بالإضافة إلى الإيقاع المهني والعائلي المكثف للغاية الذي يقلل إلى حد كبير من اللحظات الحميمة التي يمكنك فيها إعادة التركيز على نفسك (Turbiez, 2020, 15).

باختصار يمكن للأفراد الاستفادة القصوى من فوائد السوفولوجيا عن طريق اتباع نصائح الخبراء والاستمرار في ممارسة التقنيات المختلفة التي يقدمها هذه النظام العلاجي الشامل.

25- منهجية السوفولوجيا:

إن السوفولوجيا هي طريقة تعمل على الوعي أو العقل والجسد وتعبر عن مفهوم الأجسام والتوازن أو النقاء الجسد والعقل.

1.25. تأثير السوفولوجيا على الجسم والعقل:

يمكن استخدام السوفولوجيا من قبل رجال الأعمال المشغول للغاية، كما يمكن استخدامها من قبل شخص يرقد في سرير المستشفى، والفكرة كلها هي أنها طريقة بسيطة وسهلة، يمكن لأي شخص القيام بها ولا تحتاج إلى الكثير من الوقت بين يديك، فهي تتناسب مع الحياة العصرية المزدحمة. أين تتعلم تمارين يمكنك تكرارها بعد ذلك بمفردك، ولا تستغرق وقت طويلا وتدمج بسهولة في يومك.

2.25. السوفولوجيا هي تقنية تأملية وعقلية:

تهدف إلى تحقيق الاسترخاء والتوازن بين الجسم والعقل، تعتمد السوفولوجيا على مجموعة من التمارين والتقنيات التي تساعد على تخفيف التوتر وتعزيز الوعي بالذات بشكل عام. يقول Pauline Valdairon، 2022 بأن السوفولوجيا تعمل من خلال توجيه الانتباه إلى الحواس والتركيز على التنفس وحركات الجسم بشكل هادئ ومنظم.

3.25. السوفولوجيا هي تقنية الاسترخاء الذهني والجسدي:

أحد الأساليب الأساسية التي تستخدم في السوفولوجيا هي تقنية الاسترخاء الذهني والجسدي، يتعلم الفرد خلال هذه التقنية كيفية الاسترخاء وتخفيف التوتر من خلال الاسترخاء العضلي، والتنفس العميق، وتوجيه التركيز نحو تجارب إيجابية (Lahman, 2016, 17).

الفصل الثاني: السوفولوجيا

بالإضافة إلى ذلك تشمل تقنيات السوفولوجيا أيضا تمارين الاسترخاء العقلي والإيجابي، والتي تساعد على تحسين الوعي بالذات وزيادة الهدوء الداخلي.

4.25. السوفولوجيا تعزيز الوعي والاسترخاء العام:

يعتبر الهدف الرئيسي لتقنيات السوفولوجيا هو تعزيز الوعي والاسترخاء العام للفرد. إذ تساهم هذه التقنيات في تحسين الرفاهية العامة وإدارة التوتر الناتج عن الحياة اليومية. بالتالي يمكن للسوفولوجيا أن تساعد الأفراد في التغلب على مشاكل القلق والإجهاد، وتعزيز الاستقرار العاطفي والنفسي. بشكل عام يمكن القول إن السوفولوجيا تعمل عن طريق تحفيز التوازن بين العقل والجسم، وتساعد في تحسين التركيز، وتعزيز الاسترخاء العام. تعد السوفولوجيا أداة فعالة يمكن للأفراد استخدامها للتحكم في مشاعرهم واستجاباتهم تجاه تحديات الحياة اليومية (Biehn, 2020, 101).

26- استخدام السوفولوجيا للتركيز:

يركز المستوى الثاني من السوفولوجيا على العقل، إذ لا يتعلق الأمر بإفراغه أو محاولة التفكير في لا شيء، بل يتعلق بالتركيز على شيء ما. ستجد أنه من الأسهل التفكير في شيء ما، بدلا من التفكير في لا شيء، ويفضل أن تركز على شيء إيجابي، مثل متابعة تنفسك، كما يمكن أن يكون الأمر يتعلق أيضا بالوعي التام بحركة ما. تكمن الفكرة في تركيز العقل على شيء واحد، وشيء واحد فقط، لتقليل كمية "الأفكار" التي تدور في رأسك، وإيقاف الشرثرة المتواصلة واستخدام عقلك بكامل طاقته أي الوصول إلى تطويع الذهن في التركيز على شيء واحد ولمدة أطول وبدرجة أكبر.

1.26. التواجد في اللحظة مقابل تعدد المهام:

نحن نعلم أن قدرتنا على التركيز قد انخفضت بشكل كبير خلال العقود الأخيرة، لقد أصبح انتباهنا مشتتا أكثر فأكثر، يتحدث Nicholas Carr 2010 في كتابه "المياه الضحلة" عن مجتمع نقص به الانتباه الناجم عن شبكة الإنترنت.

بينما نستمتع بخيرات الإنترنت، نضحى بقدرتنا على القراءة والتفكير بعمق. إن الاستخدام المتزايد للشاشات على شكل تلفاز وهواتف وأجهزة كمبيوتر وأجهزة أخرى، هو أحد الأسباب الرئيسية لتشتت الانتباه ونقص التركيز.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

تشير بعض الدراسات ومنها دراسة Nicholas Carr إلى أنه إذا تمت مقاطعتنا خلال عملية تركيز ما، فقد نستغرق ما يصل إلى 25 دقيقة لاستعادة نفس المستوى من التركيز.

2.26. تحسين مدى الانتباه:

في أفضل الأوقات، وفقا لدراسة أجرتها كلية هارفارد للأعمال، قد تصل فترة انتباهنا لمهمة تتطلب جهدا فكريا إلى 90 دقيقة، على الرغم من أنها تختلف من شخص لآخر، لذا يبدو أننا بحاجة إلى المساعدة هنا، سيكون إبعاد الشاشات عندما نريد التركيز على شيء ما بداية جيدة، فهواتفنا غير متصلة بأيدينا... ثم يمكننا أيضا بالطبع استخدام أدواتنا السوفولوجية لتحسين مدى انتباهنا وجودة تركيزنا. كما أن انشغال العقل لا يساعد على صفاء الذهن، إذا كنا مشغولين أكثر من اللازم، فقد ندخل في حالة من الحمل الزائد، تتحدث Jane Alexander 2007، في كتابها "حل الحمل الزائد"، دعونا نتمهل ونعيد التركيز.

في الواقع، لا يمكن لعقلنا القيام بعدة أشياء في نفس الوقت، فهو ينتقل بسرعة كبيرة من شيء إلى آخر عندما نقوم بمهام متعددة، وهذا أمر متعب وفي النهاية يستغرق وقتا أطول من القيام بالأشياء واحدا تلو الآخر، ودعنا لا نتطرق حتى إلى نوعية النتائج التي نحققها عندما نقوم بمهام متعددة، كم مرة اضطررت إلى البدء من جديد في شيء حاولت القيام به أثناء قيامك بشيء آخر؟ المفتاح هو تركيز الانتباه أي التركيز الشديد على الشيء الوحيد الذي نقوم به، ستكون النتيجة ذات جودة أفضل وستوفر طاقتك.

لذا بقدر ما تستطيع، اعمل شيئا واحدا في كل مرة، وكما قال كیفن روبرتس، الرئيس التنفيذي السابق لشركة ساتشي آند ساتشي للاتصالات "أنا أعيش كل شيء إلى أقصى حد ولكن ببطء، تعدد المهام هو نقطة ضعف كبيرة، أنا أركز على ما أقوم به في ذلك الوقت، سأعطي تركيزا أشبه بالليزر لهذا الأمر".

3.26. كيفية اختيار بيئة مناسبة للتركيز والانتباه:

لتعزيز التركيز والانتباه ينصح بتوفير بيئة هادئة وخالية من المشتتات والضوضاء، يمكن وضع موسيقى هادئة بخلفية للمساعدة في التركيز (Maréchal, 2022, 78)، كما يجب تجنب وضع الهواتف الذكية والأجهزة التي تشتت الانتباه.

استخدام العطور الهادئة والألوان الناعمة أيضا يمكن أن يساعد في خلق بيئة ملائمة للانتباه والتركيز. من خلال مراعاة أهمية البيئة وتأثيرها على التحضير الذهني، يمكن للأفراد تحقيق أداء أفضل في المهام والأنشطة التي يقومون بها.

الفصل الثاني: السوفولوجيا

الاهتمام بتهيئة بيئة ملائمة للتركيز يعتبر خطوة أساسية نحو تعزيز الانتباه والتحضير الذهني بشكل عام.

27- اختلاف السوفولوجيا عن اليوغا والتأمل التقليدي:

عن الفارق بين السوفولوجيا واليوغا والتأمل، تقول عطيات أو العينين 2022: الفارق هو أن السوفولوجيا تحدد هدفاً نعمل خلال المعالجة على تحقيقه، فلا يأتي أحد الأشخاص إلى الاختصاصي في السوفولوجيا لكي يرتاح فقط، بل يأتي لأن لديه مشكلة معينة فنعمل على حلها، ونعود إلى الأهداف الأساسية لتبيان مدى معالجتها وتحقيقها في حياتنا عبر التصرفات والتمارين. وبالتالي، إن السوفولوجيا طريقة عملية جداً للتعامل مع تفاصيل الحياة وتحسين نوعيتها، إضافة إلى وضع الفرد على طريق فهم جسده وأهمية التوازن بينه وبين عقله، ما يعزز صحته النفسية وينعكس إيجاباً على حياته.

28- موانع استخدام السوفولوجيا:

لا توجد هناك موانع استخدام بالمعنى الدقيق للكلمة، ومع ذلك هناك بعض القيود على ممارسة السوفولوجيا والاسترخاء السوفولوجيا، لا تحل محل مختلف العلاجات لمختلف الأمراض ولكنها قادرة على تسريع وتيرة الشفاء، كما قد تزيد من فعالية العلاجات المتبعة. يجب اتخاذ الاحتياطات خاصة خلال التمارين بالنسبة لبعض المرضى مشاكل القلب والأوعية الدموية، عدم القدرة على الوقوف لفترات طويلة. لا ينصح بهذه التقنية لمرضى الذهان المزمن لأنها قد تزيد من حدة الاضطراب، ويعد الصمم عقبة أمام تتبع تمارين السوفولوجيا والاسترخاء، ولكنه غير مستحيل مع وجود أخصائي لغة الإشارات (بولكساير، 2020، 32).

خلاصة:

برغم من مرور عقود على ابتكار السوفولوجيا، إلا أنها لم تحظى بالاهتمام الواسع النطاق الذي تستحقه في العالم الناطق بالإنجليزية والعربية. يعتبر تعريف المزيد من الناس بهذا النظام العلاجي أمراً ضرورياً لكي يستفيد الأفراد من فوائده العديدة في تحقيق التوازن النفسي والجسدي. إذ يجب علينا أن نعمل على نشر الوعي حول السوفولوجيا ودورها الفعال في تعزيز الرفاهية والصحة الشاملة.

الفصل الثالث: الرياضات القتالية

- تمهيد
- تعريف الرياضات القتالية
- أهمية الرياضات القتالية
- خصائص الرياضات القتالية
- أهداف الرياضات القتالية
- أهمية ممارسة الرياضات القتالية
- تاريخ الرياضات القتالية في العالم
- القوانين الخاصة بالرياضات القتالية
- المتطلبات البدنية لممارسة الرياضات القتالية
- المتطلبات النفسية لممارسة الرياضات القتالية
- بعض أنواع الرياضات القتالية
- خلاصة

تمهيد:

ان الرياضات القتالية أنشطة تتميز بالجمع بين البعد الجمالي لحركات ممارستها والتناسق في تتابع الحركات.

لها أهداف سامية ترمي إلى الدفاع عن النفس ظهرت هذه الرياضات نتيجة لعدة دراسات وغايات بعيدة المدى، فأصبحت فنا عريقا يتميز بجمال وبراعة ورشاقة حركاته إضافة إلى اعتنائها بالجوانب النفسية والفكرية والجسدية، وخلق فرد يتسم بصفات بدنية تمنحه الثقة بالنفس ورجاحة العقل.

وللتعرف أكثر على هذه الرياضات سنحاول في هذا الفصل أن ندرس معظم الجوانب التي تخص هذه الرياضات.

1- تعريف الرياضات القتالية:

تعرف الرياضات القتالية على أنها مجموعة من الأنشطة البدنية التي تهدف إلى التدريب على مهارات القتال والدفاع عن النفس (Le Rest, 2016, 22).

تتنوع هذه الرياضات في أساليبها وتقنياتها، حيث تتضمن الضرب بالأيدي والأقدام، الصراع البدني، وإسقاط الخصم أرضاً، تتطلب ممارسة الرياضات القتالية تدريباً مكثفاً وتركيزاً عالياً لتحقيق أداء متميز (Sebastiao, 2018, 17).

تشمل الرياضات القتالية العديد من الأشكال مثل الكاراتيه، الجودو، والفنون القتالية المختلطة كالكامبو، الكيك بوكسينج والتايكوندو وغيرها.

لم يشهد أي بلد في العالم تطور فنون الدفاع عن النفس بشكل مذهل مثل اليابان، ولم يحافظ أي بلد في العالم على هذه الفنون كما حافظت اليابان على أصولها، ويرجع ذلك إلى الظروف الخاصة لتاريخها.

على وجه الخصوص حقيقة أن العصور الوسطى اليابانية، مع حروب الساموراي التي خاضتها اليابان، لم تنته إلا في عام 1868. ولكن هذا ليس التفسير الوحيد، هناك شيء يصعب تفسيره لغير اليابانيين وهو أمر يأتي من قلب الإنسان (كوكورو)، وهذا يعني أن فنون الدفاع عن النفس أصبحت في وقت مبكر جداً جزءاً من الحياة اليومية في اليابان، وبعد البحث عن الكفاءة بأي ثمن جاء البحث عن أناقة الإيماءات وأسسها الروحية، وسرعان ما استلهمت فنون البودو نفس الروح التي استلهمت فنون الشانويو (طريقة الشاي) أو الإيكيبانا (فن الأزهار) على سبيل المثال: فالتقنية والإيماءات، مهما كانت فعالة في حد ذاتها، هي قبل كل شيء وسيلة للإنسان للارتقاء بنفسه، ولسوء الحظ فإن المناخ الروحي الذي يحيط بفنون البودو الأصلية غالباً ما تطغى عليه الجوانب الرياضية (Inogai, Habersetzer, 2002, 13).

تقدم هذه الرياضات تحدياً كبيراً للرياضيين، حيث يحتاجون إلى تطوير مهاراتهم وقدراتهم البدنية من أجل تحقيق النجاح في المنافسات.

وتعتبر الرياضات القتالية من الألعاب الرياضية الشهيرة عالمياً، حيث يشجع عليها الملايين من المشاهدين ويتابعونها عبر العديد من البطولات والبطولات العالمية، بالإضافة إلى فوائدها البدنية والنفسية، وتعد الرياضات القتالية أيضاً وسيلة للدفاع عن النفس وتعزيز الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

3- أهمية الرياضات القتالية:

تحتل الرياضات القتالية أهمية كبيرة في العالم، حيث تسهم في تعزيز الصحة البدنية واللياقة البدنية للأفراد، بالإضافة إلى ذلك، تعتبر الرياضات القتالية وسيلة فعالة لتعلم مهارات الانضباط والتحكم في النفس، وتعزيز الثقة بالنفس والتفؤل.

تعمل ممارسة هذه الرياضات على تنمية الروح الرياضية والتحفيز لتحقيق الأهداف، وتعزيز الشعور بالانتماء والتواصل الاجتماعي بين الأفراد، بالإضافة إلى ذلك تعزز الرياضات القتالية مهارات الدفاع الشخصي وتعليم الأفراد كيفية التعامل مع المواقف الصعبة والضغطات النفسية (Ferreol, 2017, 16).

تعتبر هذه الرياضات فعالة أيضا في تحسين التوازن والتنسيق بين الجسم والعقل، وتدعم العلاقات الاجتماعية وبناء الثقة والاحترام بين الأشخاص.

4- خصائص الرياضات القتالية:

تتشارك أغلب الرياضات البدنية في ميزات عامة في ما تمنحه لممارسيها من خصائص نفسية وجسدية، تتميز الفنون الدفاعية بخصائص تتمثل في ما يلي:

- ◀ أسلوب للدفاع عن النفس.
- ◀ طريقة للقتال باستعمال الوسائل الفطرية
- ◀ رياضة شاملة تجمع بين عدة تخصصات.
- ◀ كونها في جانبها الروحي تحمل فلسفة عميقة تثير عند ممارستها رغبة البحث والتأمل.
- ◀ كونها فن يتصف بممارسيه باليقظة والاستعداد الدائم لمواجهة الخطر وفي مختلف الظروف.
- ◀ إمكانية ممارسته للجنسين ومن مختلف الأعمار.
- ◀ كونها رياضة التنافسية تغذي الجانب الروحي (غربي، بدون سنة، 14).
- ◀ أسلوب يعمل على تربية القيم الفاضلة في المجتمعات.

5- أهداف الرياضات القتالية:

1.5. الأهداف القريبة:

الكفاءة في القتال ليست الهدف الوحيد بل الفنون القتالية الآسيوية تأخذ السياق النفسي، الاجتماعي والثقافي الفلسفي والديني في الاعتبار (Akermann, 2007, 48).

واشتملت الفنون القتالية على مجموعة من الأهداف نذكر منها:

- ◀ البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة.
- ◀ تحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية.
- ◀ اختصار الجهد الجسدي والنفسي.
- ◀ الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها.
- ◀ تربية الممارس على التأمل والملاحظة والبحث.
- ◀ اكساب قيم سلوكية إنسانية الشجاعة، الثقة بالنفس، الحلم والصبر.. الخ.

2.5. الأهداف البعيدة:

◀ تهدف الفنون القتالية إلى التعرف على الذات والتدبر في النفس والتصالح معها والوقوف على إعجاز الجسد وقدراته.

- ◀ تنمية التوافق الجسدي الروحي النفسي أو تحرير الروح من جاذبية الجسد.
- ◀ تنمية تلك القوة الكامنة النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية.
- ◀ تصحيح العلاقة بين الإنسان ومحيطه الخارجي والارتقاء به إلى المثالية.

6- أهمية ممارسة الرياضات القتالية:

1.6. تطوير مهارات الدفاع عن النفس:

ربما يكون هذا السبب هو الأشهر لتعلم الفنون القتالية والتي يمكن أن تدفعك للتفكير بالتدرب على إحدى هذه الفنون حيث تعتبر أهم وأقصر الطرق لتطوير مهاراتك الدفاعية والقتالية سعياً لتحقيق حماية لنفسه والدفاع عنها.

2.6. رفع الثقة بالنفس:

إن الفنون القتالية تهتم بتطوير الجانب العقلي والأخلاقي لدى الممارس تماما كالجانب القتالي وهو ما يجعل التدريب عليها هدفا أخلاقيا، يعنى بتنمية المهارات النفسية لدى ممارسيها لرفع وتحسين ثقتهم بنفسهم.

3.6. تحقيق اللياقة البدنية:

التمتع باللياقة البدنية والرشاقة التي ينشدها الجميع، يمثلها واحدا من أهم الأهداف التي يسعى لتحقيقها بعض الناس من خلال التدريب على فنون القتال بهدف فقدان الوزن واكتساب اللياقة والمرونة اللازمة لجسم أكثر قوة وحيوية ونشاط.

يمكن تحقيق كل تلك الأهداف من خلال تجربة ممتعة كممارسة الفنون القتالية حيث يمثل التدريب على فنون الدفاع عن النفس وسيلة فعالة لزيادة مرونة الجسد وتعزيز قدرات التحمل لدى الممارس، كما تساعد الفنون القتالية على تقليل الشعور بالإجهاد والضغط العصبي (Mohamed, 2023, 05).

4.6. الاهتمام الثقافي:

في ما يذهب البعض لتعلم أساليب الدفاع عن النفس لتطوير المهارات القتالية أو تحقيق اللياقة البدنية يعتقد البعض مذهباً مختلفاً يدفعه لخوض تجربة تاريخية وثقافية من خلال دراسة هذه الفنون.

فمعظم الأساليب الشهيرة كالكاراتيه الشوتوكان والوينج تشون وغيرها يتمتع بتاريخ عتيق وخلفية حضارية وثقافية قد تمثل للبعض متعة أكبر من التدريب ذاته

7- تاريخ الرياضات القتالية في العالم:

1.7. أصول الرياضات القتالية في التقنيات القديمة:

تمتاز الرياضات القتالية بأصول قديمة تعود إلى تقنيات قتال الساموراي، حيث تطورت هذه الفنون القتالية عبر القرون بتدريب وإتقان الأساليب السبعة التي اختارها الاتحاد العالمي، كانت تستند تقنيات الرياضات القتالية في الأصل إلى حركات وضربات خطيرة، لكن مع مرور الزمن وتطور المجتمعات، تغيرت النظرة نحوها لتصبح رياضات تعتمد على التهذيب والتدريب الشامل.

2.7. تطور الفنون القتالية عبر العصور:

تعتبر الرياضات القتالية من أقدم الرياضات الموجودة على وجه الأرض، حيث كانت وسيلة ضرورية لحماية الإنسان من الأعداء والحيوانات المفترسة، بالإضافة إلى تأمين طعامه وشرابه، طمعا في حب البقاء والاستمرارية، إضافة إلى تفكيره المستمر في أسلوب الاستحواذ على ما مع غيره أو ما مع الآخرين، حتى يكون الأقوى والأكثر مهارة في القتال وهذا يسمى بحب الانتصار للذات (إبراهيم طرفة، 2001، 76).

مع تقدم العصور والدهور، بدأت الشعوب بالاهتمام بتطوير كل جزء من أساليب الرياضات القتالية بشكل منفصل، ثم جمعوا هذه الأساليب ونظموها وحددوا قوانين وأنظمة للتدريب والتباري عليها.

الرياضات القتالية ليست فقط رياضات بدنية تهتم بالقوة العضلية، بل تطورت لتكون فنا يعتني بالنواحي الذهنية والفنية للفرد، وكذا الجوانب النفسية والفكرية، من خلال استخدام تقنيات قديمة وتحويلها إلى رياضة منظمة ومنضبطة، أصبحت الرياضات القتالية أكثر تعقيدا وتنوعا، تلك التقنيات القتالية أضحت الجسر الذي يصل إلى إكمال تركيز الممارس الفكري والجسدي، وإطلاق قدراته تحت سيطرة وضابط الفكر (شهادة، 2013، 13).

مما يسهم في تعزيز العقل والجسم معا مما دفعها للتميز عن غيرها من الرياضات المماثلة.

3.7. تاريخ الرياضات القتالية في الجزائر:

بدأت الرياضات القتالية في الجزائر تطورها في العصور القديمة، حيث كانت تتميز بتقنيات فريدة وتاريخ غني يرجع إلى قرون مضت، استخدمت هذه الرياضات كوسيلة للدفاع الذاتي وتعزيز القدرات البدنية والعقلية للأفراد.

عرف هذا النوع من الرياضات لأول مرة في الجزائر بعد مضي أكثر من سبع سنوات من الحرب، حين رضح الاحتلال الفرنسي للأمر الواقع وأدرك فقدان الجزائر، وقبل التفاوض عن الاستقلال مع مثلي الحكومة المؤقت للجمهورية الجزائرية، الفرنسيون رفضوا سياسة حكومتهم تحت قيادة راؤول صلان SALAN و RAAUL وقاموا بإنشاء منظمة إرهابية سميت (OAS) وشرعوا في تطبيق سياسة الأرض المحروقة بنفس المنشأ العمومية واغتيال كل جزائري منتقل في الأوساط الأوروبية.

في غضون ذلك وفي باريس قام شاب فرنسي LUELEN BUTTERLI الذي كان ملتزما بالقضية الجزائرية بتأسيس حركة السلم (M.P.D) ولكي يقوم بهذه المهمة على أحسن وجه قام بدعوة كل محترفي الجودو

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

والكاراتيه، ومن جهة أخرى قام القائد والرواد الفرنسي للكاراتيه جيم بتأسيس مجموعة قوية أطلق عليها اسم "باربور" تحدثت عنهم الصحافة والسينما فأصبح لديهم صدي كبير، وافقه في ذلك صديقه ROVER BUITHE محترف في الكاراتيه والذي كان مختص في المصارعات المتقاربة (جسد لجسد)، كان من رجال المعسكر وأصله من جنوب الفيتنام من منطقة تدعى كوتشين ودخل جيم الشيخ إلى الجزائر في سنة 1961، لكنه قتل دون أن يعلم أي فن قتالي في الجزائر وعقب الاستقلال مباشرة، قام احد تلاميذه بإنشاء قسم أو فرع للكاراتيه بشارع حسيبة بن بوعلي.

في سنة 1963 تنتقل LULEN VERNT إلى شارع الدكتور سعدان وأسس المصارعة في قاعة تقوية العضلات القديمة.

في سنة 1967 كان سالم رشيد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس الشبيبة الجزائرية الرياضية المسلمة (J.S.M.A) والتي أصبحت فيما بعد T.R.B باب الواد وكانت بداية كل من بولصنام مدرب M.C.A و مصباحي محمد الطاهر رئيس الفدرالية الجزائرية للكاراتيه.FAK وبعد بضع شهور كان الدور على ولد حمودة احمد، لطرش مولود، خدام محفوظ دحمان وكرماد حسين.

وفي سنة 1963 قام والي محفوظ محترف في الكامبو KEMPO بتأسيس دوجو البوشيدو في شارع LULI للحصول على الحزام الأسود وأسس هذا الأخير في بلدية LASS الجمعية الرياضية للأمن. وفي سنة 1963م تم تنظيم البطولة الجزائرية الأولى للكاراتيه في المجمع المدني الجزائري و تبارت خمس جمعيات عن اللقب ASC.JSMA.OCM CFAS.

في سنة 1973 نظمت الجزائري اللقاء الأول الدولي لهذه الرياضة في قاعة الأطلس في باب الواد.

وفي شهر أكتوبر من سنة 1984 تمت استقلالية الكاراتي عن رياضة الجيدو و تم إنشاء الفدرالية الجزائرية الكاراتي دو و كان كل من السيدان برشيش الوزير السابق للشبيبة و الرياضة وهنين هم من يشرفان على تولي مهام تسيير هذه البنية الرياضية الجديدة، وبعد ان غادر هؤلاء الإطارات الرياضية جاء الدور على تيفاوي شريف ليأخذ بزمام أمور الفدرالية، وفي نفس السنة تم إنشاء الرابطة الجزائرية وكان رئيسها لطرش مولود لمدة أربع سنوات، وعرف الكاراتيه في الجزائر أوج تطوره خلال عهدة السيد شريف تيفاوي، فقد توفق في دفع هذه الرياضة إلى مستوى جد عالي.

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

ومن بين الألقاب الدولية التي أحرزتها الجزائر، نذكر منها اللقب الذي حاز عليه بن قدور رضا في بطولة العالم، إضافة إلى عدة ألقاب إفريقية وعربية وكانت للجزائر عدد هائل من الأبطال الذين كانوا يظاهون الرياضيين الأوروبيين والعالميين.

وفي نهاية 1997م استقال السيد تيفاوي شريف FAKT وفي 15 جانفي 1998م اجتمعت الجمعية الانتخابية العامة ومنه أصبح السيد كشاشة عبد العالي الرئيس الجديد والذي تخرج Bef ، وفي سنة 2000 تم اجتماع الجمعية العامة المختارة في مركز الرشاقة بالشراكة، حيث تبنت قوانين جديدة ملحقة وضمت إلى كاراتي كوشيكي.

يعد الكاراتيه، الجودو والمصارعة من بين الرياضات القتالية الشهيرة في الجزائر، وقد انتشرت هذه الرياضات بشكل كبير في البلاد وأصبحت تلقى شعبية كبيرة بين الشباب والكبار على حد سواء.

تعتبر الرياضات القتالية جزءا مهما من التراث الرياضي في الجزائر وتحظى بدعم كبير من السلطات المحلية والوطنية.

تدرس وتعلم هذه الرياضات في العديد من النوادي الرياضية والمراكز التدريبية المنتشرة في جميع أنحاء البلاد، وتعتبر الكاراتيه والجودو والمصارعة فرصة للشباب لتعلم مهارات الدفاع عن النفس وتحسين لياقتهم البدنية وبناء الثقة بالنفس.

مع مرور الزمن، انتشرت الرياضات القتالية في جميع أنحاء الجزائر وأصبحت جزءا مهما من التراث الرياضي للبلاد، يشارك الرياضيون الجزائريون في العديد من البطولات والمنافسات الدولية في هذه الرياضات ويحققون نتائج مشرفة، مما يعزز مكانة الجزائر على المستوى العالمي في مجال الرياضات القتالية، مما جعل هذه الرياضات تحظى بشعبية كبيرة بين الشباب والشابات في البلاد.

8. القوانين الخاصة بالرياضات القتالية:

1.8. اللوائح والأنظمة التحكيمية:

تعتبر اللوائح والأنظمة التحكيمية في الرياضات القتالية من العوامل الحيوية التي تحدد سير المسابقات وتحمي سلامة اللاعبين، يتم تحديد القوانين بعناية لضمان إجراء مباريات عادلة وآمنة.

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

يشمل التحكيم تقييم الضربات والركلات بدقة، وتطبيق العقوبات على اللاعبين الذين يخالفون القواعد. يجب على الحكام الالتزام بالمعايير الدولية وضمان تنفيذها بدقة لمنع أي تجاوزات قد تؤثر على سلامة المتنافسين.

وتضمن الأنظمة التحكيمية احترام قرارات الحكام وتنفيذها بدقة، وتقديم الاستشارات والتوجيهات اللازمة للمتنافسين أثناء المباريات، كما تساهم اللوائح والأنظمة التحكيمية في تعزيز الانضباط والروح الرياضية بين الرياضيين، وتسهم في تحقيق العدل والانصاف في المنافسات الرياضية.

2.8. متطلبات السلامة والأمان في المباريات:

تعد متطلبات السلامة والأمان في المباريات جزءا أساسيا من تنظيم الرياضات القتالية، يتم وضع إجراءات وقوانين صارمة لضمان سلامة جميع المشاركين والحضور.

يشدد على ضرورة ارتداء معدات الوقاية كالقفازات والكساء الواقي للرأس لمنع الإصابات الجسدية (Ferreol, 2017, 22)، بالإضافة إلى ذلك، يجب وجود فريق طبي متخصص في موقع المباراة لتقديم الإسعافات الأولية في حالات الإصابات الطارئة.

تعد هذه الإجراءات ضرورية لضمان سلامة جميع المشاركين ومتعة الجمهور خلال المسابقات.

9. المتطلبات البدنية لممارسة الرياضات القتالية:

1.9. التدريب البدني واللياقة البدنية:

يعتبر التدريب البدني وتنمية اللياقة البدنية من الأمور الأساسية لممارسة الرياضات القتالية بكفاءة، يجب على اللاعبين الاهتمام بتحسين تحملهم البدني، وزيادة قوتهم العضلية، وتنمية سرعتهم وقدرتهم على التحرك بسرعة والرشاقة داخل الحلبة (Carrio, 2006, 16)

يتطلب التدريب البدني تمارين متنوعة تشمل المداومة العامة والخاصة والتمارين العضلية، بالإضافة إلى تدريبات الاستطالة لتحسين مرونة الجسم.

2.9. الاستعداد البدني اللازم للمنافسات:

ليس مجرد الاهتمام باللياقة البدنية كافيا، بل يجب على اللاعبين الاستعداد البدني اللازم للمنافسات بشكل جيد.

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

يتطلب ذلك تنظيم تدريبات منتظمة تشمل الفنون القتالية المختلطة المختلفة، وممارسة التكتيكات الهجومية والدفاعية، وتعزيز القدرات البدنية الخاصة بكل نوع من أنواع الرياضات، كما يتطلب الاستعداد البدني توازنا بين القوة، السرعة والمرونة لتحقيق أداء متميز في المباريات (Carrio, 2006, 17).

هذه الجوانب البدنية الأساسية تعتبر ركيزة أساسية لنجاح اللاعبين في مجال الرياضات القتالية، حيث يساهم الاستعداد البدني الجيد في تحقيق أداء مميز والوصول إلى نتائج إيجابية خلال المنافسات.

يجب على اللاعبين الاهتمام بتطوير قدراتهم البدنية بشكل دوري ومستمر لتحقيق التقدم والتفوق في عالم الرياضات القتالية.

10. المتطلبات النفسية لممارسة الرياضات القتالية:

1.10. تطوير القوة النفسية والتحكم العقلي:

في عالم الرياضات القتالية، تلعب الجوانب النفسية دورا أساسيا في أداء اللاعبين، يحتاج المتنافسون إلى تطوير قوة نفسية تمكنهم من التحكم في عواطفهم واستجاباتهم تحت ضغط المنافسة.

يعتبر التركيز والهدوء العقلي أساسيين لتحقيق النجاح في المباريات، حيث يساعدان اللاعبين على اتخاذ القرارات بسرعة ودقة دون التأثر بالضغوط النفسية الخارجية، من خلال تدريبات متواصلة، يمكن للرياضيين تعزيز تلك الصفات النفسية وتحسين أدائهم خلال المنافسات.

2.10. أهمية التركيز والانضباط الذهني:

يعد التركيز والانضباط الذهني من العوامل الرئيسية التي يجب أن يتحلى بها لاعبو الرياضات القتالية، يتطلب التفوق في هذه الرياضات قدرة كبيرة على التركيز العميق وتحسين التنبؤ بحركات الخصم والاستجابة بسرعة وفعالية.

بفضل الانضباط الذهني، يمكن للرياضيين تجاوز التحديات والضغوطات التي قد تواجههم خلال المباريات، والابتعاد عن الانفعالات السلبية التي قد تؤثر على أدائهم.

من المهم أن يكون اللاعبون قادرين على التحكم في أفكارهم ومشاعرهم للحفاظ على توازنهم النفسي وتحقيق أهدافهم الرياضية بنجاح.

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

3.10. أهمية ممارسة الرياضات القتالية للنمو الشخصي:

يعتبر ممارسة الرياضات القتالية أسلوباً فعالاً لتحقيق النمو الشخصي وتطوير القدرات الذهنية والجسدية، من خلال تحديات القتال والتدريبات الشاقة، يتعلم الفرد مهارات التحمل والتحكم بالعواطف والتركيز العميق، مما يساهم في تقوية شخصيته وبناء ثقته بنفسه، كما تعزز هذه الرياضات القدرة على التعاون والعمل الجماعي، مما يعزز الروح الرياضية والانضباط الذاتي.

بالإضافة إلى ذلك تعزز ممارسة الرياضات القتالية الصحة واللياقة البدنية، وتقوي العضلات والعظام.

كما تعتبر وسيلة ممتازة لتحسين التوازن والتنسيق بين الجسد والعقل، وبالتالي تساهم هذه الرياضات في تحسين جودة الحياة وزيادة الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز.

4.10. تحفيز وتشجيع المهتمين بالانضمام إلى مجتمع الرياضات القتالية:

مجتمع الرياضات القتالية بيئة مثالية لتبادل الخبرات والمعارف، وتوجيه المبتدئين نحو تحقيق أهدافهم الرياضية من خلال دعم المهتمين وتشجيعهم على التدريب المنتظم والتحسين المستمر، يمكن توجيههم نحو تحقيق أقصى استفادة من ممارسة الرياضات القتالية.

يجب تشجيع الشباب والبالغين على اكتساب مهارات جديدة وتحسين لياقتهم البدنية من خلال المشاركة في تدريبات وفعاليات الرياضات القتالية، لبناء جيل متميز بالقوة والثقة.

5.10. طرق السيطرة على انفعالات لاعبي الرياضات القتالية أثناء المنافسة:

- ✓ التحضير الذهني.
- ✓ الإعداد النفسي.
- ✓ التدليك.
- ✓ أسلوب التغذية.
- ✓ التشجيع المستمر.
- ✓ الإحماء المتكامل والارتخاء العضلي.
- ✓ استخدام تحفيز المدربين.
- ✓ توجيهات المدرب أثناء النزال (شحادة، 2013، 312).

1.1. بعض أنواع الرياضات القتالية:

1.1.1. رياضة الكراتيه (karaté) :

1.1.1.1. تاريخ رياضة الكراتيه:

تعتبر رياضة الكراتيه فن قتالي من أصول يابانية، في القرن الثامن عشر في جزيرة أوكيناوا باليابان، بدأت رياضة الكراتيه كوسيلة للدفاع الذاتي لدى الفلاحين والتجار، أراد فوناكشي ومجموعة من خبراء فنون القتال اليابانية في طوكيو أن يجعلوا الكاراتيه فن قتالي عسكري ياباني مؤكد من جمعية اليابان لفنون القتال، وبعد ذلك أساس الخبراء اليابانيون للكاراتيه وفوناكشي جيتشين جمعية اليابان للكاراتيه (Japan Karate Association) (G et R Habersetzer, 2004, 349).

من هذا المنطلق أشاع اليابانيون الكاراتيه في جميع اليابان على الجزر الرئيسية والعالم الخارجي، وإلى اليوم ما زالت هذه الرياضة تدرب للقوات العسكرية والأمنية (Habersetzer, 2003, 19).

منذ ذلك الحين، بدأت تتطور وتنتشر في اليابان ومن ثم في أنحاء العالم.

بحلول القرن العشرين، أصبحت رياضة الكراتيه ذات شعبية كبيرة وحصلت على اعتراف دولي.

تجمع رياضة الكراتيه بين الجوانب البدنية والروحية، يتضمن تدريب الكراتيه تقنيات متنوعة مثل الضربات باليد والقدم، التحكم في التنفس وتعزيز التركيز العقلي (Akermann, 2007, 08).

يهدف ممارسو الكراتيه إلى تحسين مهاراتهم البدنية والعقلية وتعزيز قدراتهم على الدفاع عن النفس.

أضحت رياضة الكراتيه شكلاً مشهوراً من الفنون القتالية، حيث يتنافس الرياضيون في مختلف البطولات والبطولات العالمية.

يعتبر الانضباط والاحترام من القيم الأساسية في رياضة الكراتيه، حيث يسعى الممارسون إلى تحقيق التوازن بين القوة البدنية والسيطرة الذهنية.

لا شك أن رياضة الكراتيه تعتبر وسيلة فعالة لتعزيز اللياقة البدنية وتحسين مرونة الجسم، بالإضافة إلى تعزيز الثقة بالنفس وتطوير التفكير الاستراتيجي للرياضيين.

2.1.11. تعريف رياضة الكراتيه:

هي نوع من أنواع الفنون القتالية اليابانية، تستخدم فيه الأيدي والأرجل، يعتمد تقنيات الضرب بالأيدي، الأقدام، الأكواع، والركب، بالإضافة إلى التثبيت والمسك، وتهدف إلى تنمية الانضباط الجسدي والذهني، أين يقوم المدرب أو الرياضي باختيار العضلات في كل حركة من حركاته، ومن هنا يأتي المظهر العام المسترخي نسبياً لتقنياته ولحالته العامة (Habersetzer, 2003, 38).

كلمة كاراتيه كلمة يابانية تتكون من مقطعين ("كارا" بمعنى فارغ) و("تية" بمعنى اليد أو القبضة)، بذلك تصبح "اليد الخالية" وسبب التسمية هو منع قوات الساموراي سكان جزيرة أوكيناوا من امتلاك الأسلحة، مما أدى إلى استعمال أهل الجزيرة أعضاء أجسامهم كأطراف الأصابع وقبضة اليد والركلات مع بعض أدوات الزراعة كأسلحة للدفاع.

رياضة الكراتيه تنقسم إلى قسمين: الكاتا (القتال الوهمي أي ضد الخصم خيالي أو وهمي) والكيومي (القتال الحقيقي أي ضد الخصم الحقيقي).

الكاتا هي عبارة عن مجموعة من تقنيات الدفاع عن النفس الأساسية.

وهي عبارة عن إعداد بدني محدد للقتال، يمكن الجسم من دمج الطريقة الصحيحة للحركة باستخدام كامل إمكاناته.

هناك أنواع مختلفة من الكاتا التي تنقسم إلى فئات مختلفة حسب طبيعتها، الاستعراضية، التنفسية، السرعة والقوة، في الواقع غالباً ما تكون الكاتا مزيجاً من كل هذه الجوانب (Akermann, 2007, 38).

3.1.11. مدارس وأساليب الكاراتيه:

توجد خمسة مدارس أساسية في رياضة الكاراتيه تتدرج تحتها حوالي خمسون جملة حركية دولية كاتا يؤدي اللاعب من خلال المسابقة وفقاً لمواد القانون الدولي (محمد إبراهيم، أباطة، 2005، 49).

◀ الكيوكوشنكاي: وتعد أقوى مدارس الكاراتيه وأصلبها وأصعبها، حيث يستخدم لاعب الكيوكوشنكاي في قتاله جميع أطراف جسمه من ركل ولكم، أسسها المعلم الياباني ماسوتاتسو أوياما.

◀ غوجوريو: يتميز بأنه أسلوب عنيف نوعاً ما، يمتاز بلوي مفاصل الجسم، أسسه شوجين مياج.

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

◀ **وادو ريو:** أسلوب شهير في اليابان، يمتاز بأنه انحدر من الفن الياباني الآخر الجوجيستو، طوره كينوا ماينوني.

◀ **الجوكاي دو:** أحد أساليب الكاراتيه يتميز بأنه مزج للجودو، كيوكوشين والبوكسينغ، وأسسها المعلم دهنوي.

◀ **الشوتوكان:** وهي أكثر المدارس شيوعاً وانتشاراً في العالم، وتتميز بحركات الاقدام الواسعة وتسديد الضربات والركلات بسرعة وقوة ومرونة.

الشوتوريو: وهو ثاني أكثر المدارس شيوعاً بعد الشوتوكان، ويتميز بالضربات الضيقة والمسافات القصيرة بين الخصمين (Habersetzer, 2003, 124).

4.1.11. زي لاعب الكاراتيه:

يتألف زي لاعب الكاراتيه من رداء علوي أبيض، مع بنطال أبيض على ألا يتوسط البنطال بين الركبة والكعب، وأن يتوسط الكم اليد بين المرفق والرسغ والجكيت يكون بين نصف الفخذ والركبة.

ويوجد به أحزمة متعددة وملونة حسب مستوى المتدرب ويختلف عدد الأحزمة من دولة إلى أخرى (Febres, 2016, 08).

وهذا الزي هو في الأساس من رياضة الجودو كما أن اللون الأبيض للزي يعبر عن النوايا النقية ورفض الأفكار الشريرة والمرهبة.

5.1.11. الفوائد الصحية لممارسة الكاراتيه:

◀ **التأثير الإيجابي على اللياقة البدنية:**

تساهم ممارسة الكاراتيه في تحسين مستوى اللياقة البدنية للفرد، حيث تتطلب هذه الرياضة القتالية اليابانية استخدام العديد من الحركات السريعة والتقنيات البدنية التي تعزز من القوة العضلية والتحمل البدني. (Mohamed, 2023, 05).

يتمرن الشخص الممارس للكاراتيه على تحسين التوازن، المرونة والسرعة، مما يعزز من أداء الجهاز القلبي الوعائي ويساهم في تقوية الجهاز التنفسي.

◀ **الفوائد النفسية والعقلية لتعلم الكاراتيه**

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

لا تقتصر فوائد ممارسة الكراتيه على الصحة البدنية فحسب، بل لها تأثير إيجابي كبير على النواحي النفسية والعقلية.

يعمل تدريب الكراتيه على تعزيز الانضباط الذاتي والتركيز، مما يساهم في تحسين قدرة الشخص على التفكير الاستراتيجي واتخاذ القرارات الصائبة بسرعة ودقة (Habersetzer, 2003, 343)، كما يزيد تعلم التقنيات في الكراتيه من مستوى الثقة بالنفس والتفائل، ويعزز الشعور بالسيطرة على الذات والقدرة على التحمل في المواقف الصعبة.

6.1.11. أنواع تقنيات الضربات في الكراتيه:

◀ الضربات اليدوية:

تشمل تقنيات الضربات اليدوية في الكراتيه مجموعة متنوعة من الحركات التي تستخدم اليدين في توجيه الضربات والهجمات، تعتمد هذه التقنيات على سرعة الحركة ودقة التنفيذ، حيث يتعين على اللاعب الحركة بكفيه وأصابعه بطريقة محكمة للوصول إلى الهدف المراد ضربه.

تشمل الضربات اليدوية في الكراتيه اللكمات والضربات بالكف والصدمات بالأصابع، وتعتبر فعالة في تعزيز الهجمات القريبة وسرعة التصدي لهجمات الخصم (Febres, 2017, 15).

◀ الضربات بالأقدام وتقنيات الركل:

تمثل الضربات بالأقدام وتقنيات الركل جزءاً أساسياً من تدريب الكراتيه، حيث تعتمد هذه الحركات على استخدام القدمين لإرسال الضربات باتجاه الهدف.

تشمل تقنيات الركل في الكراتيه الركلات العالية والمنخفضة، والركلات الجانبية والمستقيمة، التي تستخدم بتناغم مع الحركات اليدوية لتكوين استراتيجيات هجومية قوية ومتنوعة (Habersetzer, 2003, 212)،. يعتبر التدريب على الركلات أمراً حاسماً في إكساب اللاعب مهارات الدفاع والهجوم التي تعزز فرص الفوز في المباريات.

7.1.11. أهمية تقنيات الدفاع الذاتي في الكراتيه:

◀ تقنيات الدفاع عن النفس وفوائدها:

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

تعتبر تقنيات الدفاع الذاتي جزءا أساسيا من تعلم الكراتيه، حيث تساهم في تأهيل الفرد لمواجهة المواقف العدائية بثقة وكفاءة.

تعمل هذه التقنيات على تعزيز مهارات الدفاع الشخصي وتغادي الهجمات بطرق فعالة.

بفضل تعلم تقنيات الكراتيه، يمكن للفرد الاستجابة للهجمات بسرعة وفاعلية دون اللجوء إلى العنف، مما يحقق التوازن اللازم بين القوة والسلامة (Habersetzer, 2003, 211).

◀ التدريب على مواقف الهجوم والدفاع في الكراتيه:

يعد التدريب على مواقف الهجوم والدفاع جزءا مهما من تعلم الكراتيه، حيث يتعلم الفرد كيفية التعامل مع الهجمات بشكل فعال وكفاء، يتضمن ذلك تعلم تقنيات الهجوم السريعة والدفاع عن النفس بفعالية، ما يجعل الفرد قادرا على التصرف بسرعة ودقة في حالات الطوارئ (Akermann, 2007, 43).

يعزز التدريب في الكراتيه من قدرة الفرد على التحكم في المواقف الصعبة والبقاء هادئا ومتمكنا في جميع الظروف.

8.1.11. أساليب الحفاظ على التوازن والتناسق في تمارين الكراتيه:

◀ تقنيات تحسين التوازن:

يعتبر الحفاظ على التوازن أمرا حاسما في تمارين الكراتيه، حيث تعد تقنيات تحسين التوازن جزءا أساسيا من تدريبات الفرد، تساعد هذه التقنيات على تعزيز الثبات والاستقرار أثناء التحركات السريعة والتدريبات البدنية.

من خلال ممارسة تمارين تحسين التوازن، يمكن للفرد تعزيز قدرته على التحكم في جسمه وتنسيق حركاته بكفاءة عالية، مما يساهم في تحسين أدائه الرياضي وزيادة مرونته البدنية.

◀ التناسق بين الحركة والتنفس في تدريبات الكراتيه:

تعد القدرة على تحقيق التناسق بين الحركة والتنفس جزءا أساسيا من تمارين الكراتيه، يعتبر التناسق بين الحركة والتنفس عاملا حاسما في تحقيق الأداء الرياضي الأمثل، وزيادة قوة الجسم وليونته.

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

يعتبر تنسيق التنفس مع الحركات البدنية في تدريبات الكراتيه من أساليب تحسين الأداء والتركيز، حيث يمكن للفرد تحقيق توازن عقلي وجسدي مثالي أثناء التمرين، مما يزيد من قدرته على التحكم في الحركات والتفاعل مع البيئة المحيطة به بشكل أكثر كفاءة وفعالية.

9.1.11. نصائح لزيادة قوة اللياقة في رياضة الكراتيه:

◀ التمارين التي تعزز العضلات:

يعتبر تمرين الوزن الثقيل واحدا من أفضل التمارين التي تعزز قوة العضلات في رياضة الكراتيه، حيث يساعد على بناء عضلات الجسم بشكل كامل وزيادة القدرة على القتال.

كما يمكن للفرد القيام بالتمارين البدنية المتنوعة مثل: الضغط، القرفصاء(السكوات)، والتمارين المداومة الخاصة(الكارديو) لتقوية العضلات وزيادة اللياقة البدنية بشكل عام.

◀ أساليب تحسين القدرة على التحمل:

تتضمن أساليب تحسين القدرة على التحمل في رياضة الكراتيه القيام بتمارين الاحماء والتمرنات البدنية المكثفة بانتظام.

كما يجب على الفرد الاهتمام بالتغذية المتوازنة وشرب الكم الكافي من الماء للحفاظ على الطاقة واللياقة الجسدية أثناء التدريبات الشاقة، يمكن أيضا للفرد تحسين قدرته على التحمل من خلال ممارسة اليوغا والتأمل لتعزيز الصحة النفسية وزيادة التحمل الجسدي.

10.1.11. أهمية الانضباط والتفاني في تعلم الكراتيه:

◀ تأثير الانضباط على تطوير المهارات:

يعتبر الانضباط أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر على تطوير المهارات في رياضة الكراتيه، إذ يساعد الانضباط على تنظيم جدول التدريبات والالتزام بتنفيذ التمارين بانتظام، مما يساهم في تحقيق التقدم وتطوير القدرات البدنية والعقلية.

بالإضافة إلى ذلك، يعمل الانضباط على تعزيز التركيز وتحسين القدرة على الاستجابة بسرعة وفاعلية أثناء المباريات أو التدريبات التكتيكية.

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

◀ التفاني والاجتهاد كمفاتيح للنجاح في رياضة الكراتيه:

لا شك أن التفاني والاجتهاد يعتبران مفتاحين أساسيين لتحقيق النجاح في رياضة الكراتيه، فالتفاني يعني الاهتمام الكامل بتعلم التقنيات وتطويرها بشكل دائم، بينما يمثل الاجتهاد السعي المستمر نحو تحسين الأداء والتفوق في المباريات.

من خلال الاجتهاد والتفاني، يمكن للرياضي أن يتجاوز التحديات ويحقق الأهداف التي يسعى إليها في عالم الكراتيه.

◀ تعزيز الروح الرياضية والاحترافية:

بالإضافة إلى الانضباط والتفاني، تلعب الروح الرياضية والاحترافية دورا مهما في تعلم وممارسة رياضة الكراتيه، إذ يجب على الرياضي أن يحترم المنافسين والحكام ويظهر الروح الرياضية العالية في جميع الأوقات.

بالإضافة إلى ذلك، ينبغي على اللاعب الاحترافي السعي نحو تحقيق أداء متميز والسعي لتطوير المستمر لنفسه ولمهاراته الرياضية.

11.1.11. الرتب والتقدير في عالم الكراتيه:

◀ الأهمية الثقافية والاجتماعية للرتب في الكراتيه:

تحمل الرتب في رياضة الكراتيه أهمية كبيرة من الناحية الثقافية والاجتماعية، فهي تعكس مستوى تقدم اللاعب في تحقيق مهارته وتطوير نفسه داخل القاعة التدريبية.

بالإضافة إلى ذلك، تساهم الرتب في بناء الثقة بالنفس والانضباط الذاتي، مما ينعكس إيجابيا على حياة الفرد خارج أسوار القاعة الرياضية، حيث يتعلم الطالب قيم التحدي والصبر والاحترام من خلال ممارسة رياضة الكراتيه وتحقيق الرتب المختلفة.

◀ أساليب تحفيز اللاعبين لتحقيق التقدير والتفوق:

يمكن للمدربين في رياضة الكراتيه تحفيز اللاعبين لتحقيق التقدير والتفوق من خلال إنشاء برامج تدريبية محفزة ومتنوعة، تستهدف تحسين مهارات الفرد وتطوير قدراته البدنية وال نفسية.

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

بالإضافة إلى ذلك، يمكن تحفيز اللاعبين من خلال إقامة مسابقات داخلية وخارجية لاختبار مستوى أدائهم وتحفيزهم على العمل بجدية لتحقيق الرتب العالية، كما يجب على المدربين تقديم التقدير المستمر للأداء الجيد والتطور الواضح للفرد، وتوجيههم نحو تحقيق الأهداف المحددة بشكل فعال ومستمر دون انقطاع.

◀ تحفيز لمزيد من التعلم والتطوير في رياضة الكراتيه:

من خلال توفير بيئة تعليمية محفزة وداعمة، يمكن للمدربين في رياضة الكراتيه تحفيز اللاعبين على تحقيق التقدم والتفوق.

يجب أن يكون التركيز على تعزيز رغبة الفرد في التعلم وتحفيزه لاكتساب مهارات جديدة وتطوير القدرات الحالية، بالإضافة إلى ذلك، يمكن تحفيز اللاعبين من خلال تقديم تحديات جديدة وملهمة تدفعهم لتحقيق المزيد وتطوير أنفسهم بشكل مستمر.

2.11. رياضة الجودو (judo):

1.2.11. نشأة وتاريخ رياضة الجودو:

بدأت رياضة الجودو كرياضة قتالية تقليدية في اليابان، تعتبر رياضة الجودو (Judo) مصارعة يابانية تقليدية تطورت في فترة الثمانينات من القرن التاسع عشر الميلادي، وقد وضع الدكتور "جيغورو كانو" 1960م-1983م القواعد والمبادئ الفلسفية لها، كما أضاف إليها أساليب التربية البدنية، والأخلاقية، والفكرية، وألغى كافة الحركات الخطرة في هذه اللعبة، كما أنه افتتح مدرسته الأولى لرياضة الجودو في عام 1882م، وتعني كلمة جودو في اللغة اليابانية الطريق أو الأسلوب اللين (Inogai, Habersetzer,) (2002, 26).

يعتبر عالم الجودو مليئاً بالشخصيات البارزة التي حققت نجاحات كبيرة في هذه الرياضة، تاريخ الجودو يعج بالأسماء التي برزت من خلال إنجازاتها المذهلة في المنافسات الدولية والمحلية، من بين هذه الشخصيات البارزة يمكن ذكر جيديونا ياماشيتا، جودوكا كانو وكيجي كومورا وغيرهم الكثير الذين برزوا بمهاراتهم وتفانيهم في تطوير هذه الرياضة القتالية (Brousse, 2005, 26).

بوجود أساطير معروفة في عالم الجودو، يتم تعزيز قيم الإصرار والعزيمة والتفاني لدى الشباب الراغب في التفوق في هذا المجال، ويشعرون بالحماس لتحقيق النجاحات الكبيرة كما فعلت الشخصيات الأسطورية التي سبقتهم.

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

كانت الجودو أول الفنون القتالية اليابانية التي اشتهرت في الخارج وتطورت هناك بطريقة لم يتوقعها المعلمون الأوائل تماما، وهي لا تزال الأكثر ممارسة عالميا حتى اليوم (Inogai, Habersetzer, 2002, 13).

2.2.11. الجودو كرياضة أولمبية:

تم اعتماد الجودو كرياضة أولمبية في دورة الألعاب الأولمبية الثالثة عشرة التي أقيمت في طوكيو عام 1964 كان ذلك خطوة هامة، تؤكد على مكانة الجودو كرياضة قتالية مهمة ذات تاريخ عريق وتقاليد عميقة (Brousse, 2005, 41).

منذ ذلك الحين، ازداد اهتمام العالم بالجودو وزادت شهرتها كرياضة تمتاز بالقوة والتقنية والروح الرياضية. ثم أصبحت هذه المسابقات تعقد بشكل منتظم منذ عام 1972م، وفي عام 1980م بدأت بطولات الجودو العالمية للنساء، وقامت مسابقات الألعاب الأولمبية للنساء في عام 1992م، وتشارك أقوى الفرق اليابانية، والفرنسية، والكورية، والبريطانية، والألمانية في الأولمبيات بشكل دائم.

بنى جيغورو الجودو على أساس من الأسلوب التعاوني والأمن للتربية الرياضية، حيث إن ممارسي هذه الرياضة يقضون وقتا طويلا في تعلم كيفية السقوط بأمان على الأرض، إضافة إلى مساعدة الشخص المسيطر في هذه الرياضة لخصمه في السقوط بأمان على الأرض.

تحتل الجودو مكانة مهمة في الألعاب الأولمبية كونها تمثل واحدة من الرياضات القتالية الأكثر شعبية وانتشارا تعكس مباريات الجودو القدرة على التحكم في النفس، مستوى عال من مهارة تركيز الانتباه، والاستراتيجية واللياقة البدنية العالية (sensei, 2013, 14).

يعتبر تنافس اللاعبين في منافسات الجودو في الأولمبياد فرصة لعرض مهاراتهم وقدراتهم البدنية والعقلية. بالإضافة إلى ذلك، تسهم الجودو في تعزيز قيم الانضباط والاحترام والتسامح بين الرياضيين، مما يجعلها إحدى الرياضات الرائدة في تنمية الروح الرياضية والتعايش السلمي بين الشعوب والبلدان.

3.2.11. تعريف رياضة الجودو:

الجودو من الرياضات القتالية التي تعتمد على قوى الالتحام مع الخصم وهي رياضة يابانية الأصل، أصبحت ضمن الألعاب الرياضية الأولمبية، واحتلت المركز الرابع بين الرياضات الأكثر ممارسة في العالم العربي (شحادة، 2013، 14).

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

رياضة الجودو مشتقة من رياضة الجوجيتسو في الدفاع عن النفس من قبل كانو جيغورو سنة 1882م وهي شكل من أشكال المصارعة، وتهدف إلى استخدام فنون الرمي من وضع الوقوف Tachi waza من خلال الهجوم وكذلك فنون اللعب الأرضي Katam waza للتغلب على المنافس بأقصى أداء وقل مجهود ممكن. (G et R Habersetzer, 2004, 327).

كلمة جودو هي كلمة يابانية الأصل تنقسم إلى مقطعين: "جو" وتعني المرونة، "دو" : وتعني أسلوب أو طريقة، لذا فالمعنى الشامل لكلمة جودو هو "أسلوب المرونة"، ويطلق عليها أيضا الفن الراقي (مصطفى الوصيف، 2018، 56).

تعد كنوع من رياضة الدفاع عن النفس، يعتمد الجودو على تقنيات الرمي والقبضة والإسقاط، وتهدف للفوز على المنافس عبر إسقاطه على الأرض بقوة وبتقنية، يعتبر الجودو رياضة شاملة تعزز اللياقة البدنية وتعزز التركيز الذهني والتوازن النفسي الجسدي.

رياضة الجودو تنقسم إلى قسمين: الكاتا (القتال الوهمي) والكيومي (القتال أو الصراع الحقيقي أي ضد الخصم الحقيقي).

تتميز الجودو بروح الاحترام والتواضع والتفاني، وهذه القيم تنعكس في ثقافة اللعبة وفي سلوك الممارسين. يتميز ممارسو الجودو بالانضباط العالي، والتحلي بالصبر والتمسك بالأخلاق الرياضية (Otaki, Draeger, 2019, 32).

هذه القيم الإيجابية التي تعززها رياضة الجودو تنعكس على المجتمعات التي تمارس هذه الرياضة، حيث يتم تعزيز التعاون والاحترام المتبادل بين الأفراد.

تساهم رياضة الجودو في بناء شخصية المتدرب وتعزيز قدراته البدنية والعقلية والروحية.

4.2.11. قواعد وتقنيات الجودو:

← أسس وقواعد لعبة الجودو:

يعد لعبة الجودو من الرياضات القتالية التقليدية التي تمتاز بقواعد دقيقة يحترمها جميع اللاعبين خلال المنافسات، يجب على اللاعبين احترام الشريك واستخدام التقنيات الملائمة دون التسبب في الإصابة.

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

يتعلق الأمر أيضا بالانضباط الذهني والبدني، حيث يجب على اللاعب أن يكون مركزا ومتوازنا أثناء التحركات داخل بساط المباراة، إلى جانب ذلك، يجب على الجميع احترام توجيهات الحكم وقراراته خلال سير اللقاء، والامتثال لأية قواعد تنظيمية تضمن سلامة الجميع.

◀ تقنيات الهجوم والدفاع في الجودو:

تعتمد تقنيات الجودو على مزيج من الهجوم والدفاع، حيث يضع اللاعب خططا استراتيجية للقيام بالسقوط والاستيلاء على الخصم بأقل قدر من المقاومة يمكن.

يجب على اللاعب تنويع تقنيات الهجوم بحيث يكون لديه باقة متنوعة من الحركات لرد هجمات الخصم بنجاح (Otaki, Draeger, 2019, 111).

من جانبه يعتمد الدفاع في الجودو على استخدام حركات التحايل والمراوغة ببراعة لتفادي الهجمات القوية والاستفادة من حركة الخصم للقيام بتقنيات الاستيلاء بنجاح.

يجب أن يكون اللاعب سريع البديهة ويمتلك قدرة على اتخاذ القرارات السريعة خلال النزالات للظفر بالفوز.

5.2.11. الفوائد الصحية والبدنية لممارسة الجودو:

◀ تعزيز اللياقة البدنية والقوة من خلال الجودو:

تعتبر ممارسة الجودو واحدة من الرياضات القتالية التي تساهم بشكل كبير في تعزيز اللياقة البدنية، وزيادة القوة العضلية.

خلال التدريبات والمباريات، يقوم اللاعب بمجموعة متنوعة من الحركات والتقنيات التي تعزز مرونة الجسم وتعمل على تقوية العضلات بفضل الحركات السريعة والتحركات الدقيقة (Mohamed, 2023, 05) المطلوبة في الجودو، يمكن للشخص تحسين نظامه القلبي الوعائي وزيادة استقامته الجسدية.

6.2.11. الفوائد النفسية والاجتماعية لممارسة الجودو:

تتجاوز فوائد الجودو الصحية والبدنية لتشمل العديد من الجوانب النفسية والاجتماعية، يعمل تدريب الجودو على تعزيز الثقة بالنفس وتحفيز الانضباط الذاتي لدى الفرد، حيث يحتاج اللاعب للتركيز والتحكم في ردود فعله خلال المباريات.

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

بالإضافة إلى ذلك، تعزز ممارسة الجودو التواصل والتعاون مع أعضاء الفريق، حيث يتعلم اللاعبون كيفية العمل معا وفهم تفاعلاتهم مع الآخرين داخل البساط.

يقول توماس ميرتون " السعادة ليست مسألة شدة، بل هي مسألة توازن ونظام وإيقاع وانسجام." (sensei, 2013, 16).

7.2.11. تأثير الجودو في تطوير الطفل:

صنفت منظمة اليونسكو رياضة الجودو كأفضل رياضة للأطفال والمراهقين من سن الرابعة إلى الحادية والعشرين، تسمح لهم رياضة الجودو بالحصول على تربية بدنية كاملة من خلال تطوير جميع إمكانات الحركة النفسية (الحركة المتبادلة، والموقع، والمنظور، والرمي، والسحب، والدفع، والقفز، والدحرجة، والسقوط، والتناسق المشترك والمستقل للقدمين واليدين، وما إلى ذلك) بالإضافة إلى أن ممارستها محاطة بقيم ومبادئ عالمية (sensei, 2013, 16).

← تأثير الجودو على تنمية الثقة والانضباط للأطفال:

يعتبر تعلم الجودو في سن مبكرة من العوامل التي تسهم في تنمية الثقة لدى الأطفال، حيث يتعلم الطفل كيفية التحكم بحركاته وكيفية التعامل مع الشريك بطريقة احترافية ومحترمة.

تعلم القواعد والتقنيات في هذه الرياضة يساهم في بناء الثقة بالنفس وزيادة الاعتماد على القدرات الذاتية لدى الطفل.

← الجودو كوسيلة لتعليم الانضباط والاحترام:

تعد تقنيات الجودو والقواعد الدقيقة التي يحترمها اللاعبون سببا رئيسيا في تعليم الانضباط والاحترام للأطفال، من خلال احترام الشريك والحكم والالتزام بالقواعد، يتعلم الأطفال قيمة الاحترام وضرورة الالتزام بالقواعد في الحياة، كما يساهم تعلم مهارات التحكم بالنفس والانضباط في تعزيز السلوك الإيجابي وتعزيز العلاقات الاجتماعية بين الأطفال.

8.2.11. البطولات والأحداث الدولية لرياضة الجودو:

← أبرز البطولات والبطلات في عالم الجودو:

تعد بطولات الجودو الدولية من أهم الأحداث التي تجمع أبطال العالم في منافسات شيقة ومثيرة.

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

تبرز بطولة العالم للجودو والتي تقام سنويا كواجهة رئيسية لعرض مهارات اللاعبين العالميين في هذه الرياضة القتالية، بالإضافة إلى ذلك، تنظم العديد من الدول بطولات وأحداث محلية وإقليمية لاكتشاف المواهب الجديدة وتعزيز مستوى المنافسة في رياضة الجودو.

◀ تأثير البطولات الدولية على شعبية الجودو:

تلعب البطولات الدولية دورا كبيرا في زيادة شعبية رياضة الجودو وجذب الانتباه إليها على المستوى العال، مي من خلال بث المباريات على القنوات التلفزيونية ووسائل التواصل الاجتماعي، يتابع الملايين من المشجعين هذه البطولات ويشجعون أبطالهم المفضلين.

بالإضافة إلى ذلك، تعمل البطولات الدولية على تبادل الخبرات وتعزيز التعاون بين الدول واللاعبين، مما يسهم في نمو وتطور هذه الرياضة القتالية على الصعيدين المحلي والعالمي.

9.2.11. تطور تقنيات التدريب في رياضة الجودو:

◀ استخدام التكنولوجيا في تطوير تقنيات التدريب:

تقنيات التدريب في رياضة الجودو من أهم العوامل التي تسهم في تطوير أداء الرياضيين وتحسين مستوى أدائهم، يلاحظ في الوقت الحالي زيادة استخدام التكنولوجيا في تحسين تقنيات التدريب، حيث يتم استخدام أجهزة تسجيل الفيديو لتحليل حركات اللاعبين بدقة عالية، وإظهار النقاط التي يحتاجون للتحسن فيها.

بالاعتماد على تلك التقنيات الحديثة، يمكن للمدربين تقديم توجيهات دقيقة للرياضيين ومساعدتهم على تحسين أساليبهم وتقنياتهم بشكل أفضل (Demontfaucon, Weiss, 2011, 08).

◀ أهمية التدريب الفردي والجماعي في تقنيات الجودو:

التدريب الفردي والجماعي من الجوانب الأساسية في تطوير تقنيات الجودو، حيث يسهم كل نوع من التدريبات في تحقيق أهداف محددة للرياضي.

من خلال التدريب الفردي، يتمكن الرياضي من تطوير مهاراته الشخصية والتركيز على نقاط يحتاج إلى تطويرها بشكل خاص (Demontfaucon, Weiss, 2011, 08).

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

أما التدريب الجماعي، فيمكن أن يسهم في تحسين التنسيق والعمل الجماعي بين الرياضيين، بالإضافة إلى تعزيز القدرة على التفاعل مع المنافسين بشكل فعال.

بالإعتماد على التقنيات الحديثة وتنوع أساليب التدريب، يمكن للرياضيين في رياضة الجودو تحقيق تطور ملحوظ في أدائهم وتقنياتهم، تلعب هذه الجوانب المختلفة دوراً حيوياً في بناء قوة ومهارة الرياضي، وتساهم في تحقيق النجاحات البارزة على المستوى الفردي والجماعي.

10.2.11. قوانين رياضة الجودو:

يوجد العديد من القوانين والقواعد التي لا بدّ من مراعاتها واتباعها عند البدء بممارسة رياضة الجودو، وهي كما يأتي:

◀ تحية الجودو:

في بداية المباراة قبل أن يقف اللاعبون على ساحة اللعب يؤدي كل منهما تحية الجودو، وتكون التحية عن طريق ضم الأرجل وتشكيل الأقدام على شكل حرف V، ووضع اليدين على الجانبين ثم الانحناء. يقف كل لاعب في موقعه ويحيي الطرف الآخر المشارك معه في اللعبة بحيث يبعد كل منهم عن الآخر مسافة مقدارها مترين (21, 2013, sensei).

يحيي اللاعبان بعضهما البعض، والحكم، بعد انتهاء المباراة كما يمكن إلقاء التحية للجمهور.

◀ منطقة اللعب:

يغطي منطقة اللعب بساط مخصص طوله متران وعرضه متر يسمى tatami ، لامتصاص الصدمات وحماية كل لاعب من الضربات والكدمات التي قد تصيبه أثناء اللعب.

تبلغ مساحة منطقة اللعب كحد أقصى 16×16م، وكحد أدنى 14×14م.

تقسم منطقة اللعب إلى منطقتين هما: منطقة اللعب الأساسية وتصل مساحتها كحد أقصى 10×10م وكحد أدنى 8×8م، ومنطقة الخطر التي تحيط بمنطقة اللعب الأساسية.

يتم إيقاف المباراة عند خروج أحد اللاعبين من منطقة اللعب الأساسية.

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

◀ الزي الرسمي

✓ البدلة:

تصنع من القطن أو أي مادة مشابهة، ويرتدي كل لاعب لونا مختلفا فيجوز أن يرتدي أحدهما اللون الأبيض والآخر اللون الأزرق، ويسمح للنساء أن يرتديا بلوزة بيضاء، قصيرة الأكمام وطويلة تحت البدلة.

✓ الحزام وطريقة ربطه:

يبلغ عرضه حوالي 5,4 سم، ويصنع من مادة متينة غير قابلة للتمزق أو التقطع، ويمنع منعا باتا أن يتم فك حزام الجودو عن وسط اللاعبين في منتصف المباراة، لذلك يتم ربطه وتثبيتته جيدا قبل البدء باللعب.

◀ النقاط:

✓ نقطة:

تحسب هذه النقطة عند إسقاط الخصم على الأرض، أو تثبيته على الأرض لمدة 25 ثانية، أو استسلام أحد اللاعبين، أو حصول أحدهم على طرد، أو دخول الطبيب لأحدهم أكثر من ثلاث مرات بسبب إصابته، أو حصول أحدهم على نصف نقطة مرتين.

✓ نصف نقطة:

تحسب في حالة تثبيت الخصم على الأرض لمدة أقل من 25 ثانية، أو عندما يأخذ اللاعب ثلاث إنذارات في نفس اللعبة.

✓ ربع نقطة:

تحسب في حالة تثبيت الخصم على الأرض لمدة أقل من 20 ثانية، أو عندما يأخذ اللاعب إنذارين.

✓ ثمن نقطة:

تحسب عند تثبيت الخصم على الأرض لمدة أقل من 15 ثانية، أو عندما يأخذ اللاعب إنذارا واحدا.

◀ الوقت:

تصل مدة مباراة الجودو للرجال الذين تبلغ أعمارهم 20 عاما أو أكثر لخمس دقائق، بينما تلعب السيدات والناشئون لمدة أربع دقائق في المباراة الواحدة من اللعبة، إذا انتهى وقت اللعبة ولم يفز أي من

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

اللاعبين، تتم إضافة خمس دقائق للعبة، وإذا لم يتم تحديد الفوز في الدقائق الإضافية يقوم الحكام بتزكية الفائز عن طريق التشاور فيما بينهم واختيار اللاعب الذي كان أكثر هجوما وسيطرة على خصمه.

◀ الحكام:

يوجد في لعبة الجودو ثلاثة حكام، أحدهم يكون على البساط مع اللاعبين، والبقية هم القضاة ويكونون عند زاويتي منطقة اللعب لمراقبة اللعبة وأداء كل من اللاعبين.

11.2.11. الاحترام والشرف في رياضة الجودو:

◀ دور الاحترام والشرف في ممارسة الجودو:

الاحترام والشرف من القيم الأساسية التي يجب أن يمتلكها الرياضي في ممارسة رياضة الجودو، يسهم الاحترام في بناء بيئة إيجابية داخل صالة التدريب وخارجها، حيث يعكس تقدير الرياضي لمدربه ولزملائه الاحترام المتبادل بين الجميع.

بالإضافة إلى ذلك، يسهم الشرف في تعزيز معنويات الرياضي وتحفيزه على الالتزام بالأخلاقيات الرياضية والتصرف بنزاهة وعدالة في جميع المواقف.

◀ القيم الأخلاقية التي تعلمها رياضة الجودو:

تعتبر رياضة الجودو من الرياضات التي تعلم الرياضيين العديد من القيم الأخلاقية الهامة، التي يمكن تطبيقها في حياتهم اليومية، من أبرز هذه القيم الصدق، الصبر، التعاون، وحسن المعاملة، يتعلم الرياضي من خلال التدريبات المستمرة والتحضير للبطولات الالتزام بالقواعد والأخلاقيات الرياضية، مما يساهم في بناء شخصية قوية ونزيهة قادرة على مواجهة التحديات بثقة وإيجابية.

باعتبار الاحترام والشرف أسسا من أساسية في رياضة الجودو، يمكن للرياضي أن يحقق النجاحات الكبيرة على المستوى الشخصي والمهني.

يعتبر امتلاك قيم أخلاقية عالية والالتزام بالأخلاقيات الرياضية من أهم العوامل التي تؤثر بشكل إيجابي على تطور وأداء اللاعب، وتساهم في بناء سمعة قوية وموثوقة في عالم رياضة الجودو.

3.11. رياضة الكامبو (kempo) :

1.3.11. أصل وتاريخ رياضة الكامبو:

تعود أصول رياضة الكامبو إلى اليابان والصين، في الأصل ترجع أصولها إلى الصين القديمة وتأثرت لاحقاً بفنون الدفاع عن النفس اليابانية، حيث تأثرت بتقاليد الفنون القتالية الشرقية، يعتبر مؤسس رياضة الكامبو هو مياساتو يويشي.

رياضة الكامبو المعروف أيضاً باسم كينبو ، هو فن قتالي له تطور تاريخي غني، يمكن العثور على جذوره في معبد شاولين في الصين ، حيث تم تطويره في البداية، أنشأ الرهبان في معبد شاولين كامبو كوسيلة للدفاع عن أنفسهم من قطاع الطرق وتحسين صحتهم الجسدية والعقلية.

خلال القرن 16 ، تم تقديم الكامبو إلى أوكيناوا اليابانية ، حيث خضعت لمزيد من التطوير وتأثرت بفنون الدفاع عن النفس اليابانية (Febres, 2017, 13).

أحدث هذا التأثير الياباني تغييرات كبيرة في رياضة الكامبو ، وشكله في الشكل الذي يمارس اليوم.

يشمل التطور التاريخي للكامبو أيضاً انتشاره إلى الولايات المتحدة وأجزاء أخرى من العالم ، حيث استمر في التطور والتكيف مع السياقات الثقافية والاجتماعية المختلفة (G et R Habersetzer, 2004, 349).

انتقلت رياضة الكامبو إلى الغرب في وقت لاحق من خلال التبادل الثقافي بين اليابان والولايات المتحدة وأوروبا، وقد حظيت رياضة الكامبو بشعبية كبيرة بسبب فعاليتها في تعزيز القدرات البدنية والتحسين الشخصي.

2.3.11. تعريف رياضة الكامبو (kempo) :

رياضة الكامبو ، هي نوع من الفنون القتالية الشاملة التي تجمع بين الجوانب البدنية والعقلية والروحية، تعتبر الكامبو من الرياضات القتالية التي تعتمد على مزيج من تقنيات اللكم والركل والحركات الهجومية والدفاعية بالسلاح أو بدونه، يهدف تعلم الكامبو إلى تحسين لياقة الجسم، تعزيز قوة العضلات، وتنمية مهارات الدفاع الشخصي. (Jeff, 2014, 26).

ترجمة كلمة "كامبو" حرفياً من اليابانية إلى "قانون القبضة"، يمكن إرجاع معناها إلى ما يسمى بالمودرا، وهي "وضعية اليد" تمثل كل وضعية من وضعيات اليد في الكامبو كلا من العالم المادي والروحي.

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

هذان العالمان مرتبطان ارتباطاً وثيقاً.

الكامبو في حد ذاته كيان إنه ليس نمطا من فنون الدفاع عن النفس أو شكلا من أشكال التقنيات.

ولكن هذا مفهوم يصعب فهمه، وبالتالي فإنه في مجتمعنا اليوم ينظر إليه إلى حد كبير على أنه فن من فنون الدفاع عن النفس.

أوضح جيمس ميتوسي سينسي أن الكامبو هي فلسفة، أحضر ميتوسي الكامبو كوشو شورى ريو كامبو من اليابان إلى الولايات المتحدة كفلسفة للنمو والدراسة والنضال كي تصبح فنون القتال بسيطة، بل وبديهية من خلال فهم عملية هذه العناصر الثلاثة.

يوجد داخل الكوشو ريو كامبو العديد من الفنون الفرعية للدراسة (Jeff, 2014, 26).

رياضة الكامبو تنقسم إلى قسمين: الكاتا (القتال الوهمي أي ضد الخصم خيالي أو وهمي) والكيومي (القتال الحقيقي أي ضد الخصم أو المنافس الحقيقي).

رياضة الكامبو تمتاز بأنها تعتمد على الانضباط الذاتي والتركيز العالي، حيث يجب على اللاعب أن يكون قادرا على التحكم في جسده وعقله خلال ممارسة التدريبات.

كما تعتبر الكامبو فنا يعتمد على الحياد وعدم الانحياز، حيث يعلم الممارسون كيفية التعامل مع العقبات والمواقف الصعبة بشكل هادئ وسلمي، هذا يجعل تعلم الكامبو لا يقتصر على تحسين مهارات القتال فحسب، بل يمتد لتحسين جودة الحياة بشكل عام (Febres, 2016, 06).

شهد تطور الكامبو في العالم الحديث تكيفه مع أنماط الحياة المعاصرة ودمج التطورات التكنولوجية لتعزيز أساليب التدريب وإمكانية الوصول.

في السنوات الأخيرة ، اكتسب الكامبو شعبية في الساحات التنافسية ، حيث شارك الممارسون في العديد من مسابقات فنون الدفاع عن النفس ، مثل فنون القتال المختلطة (MMA) وبطولات فنون الدفاع عن النفس التقليدية، وقد أدى ذلك إلى زيادة التركيز على تحسين تقنيات الكامبو لتحقيق الفعالية في هذه البيئات التنافسية.

علاوة على ذلك ، أصبح الكامبو أيضا سمة بارزة في اتجاهات اللياقة البدنية، حيث يجذب الأفراد الذين يبحثون عن روتين تمرين متنوع وجذاب، تتوافق الطبيعة الديناميكية لتدريب الكامبو، الذي يجمع بين تقنيات

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

الضرب، الركل والتصارع، وكذا القتال باستعمال السلاح كالسيف، العصا، والخنجر من حيث أنها امتداد إلى ما هو أبعد من "اليد المشدودة" وهو تقدم واضح في تطور الأسلحة المحمولة بالقبضة (Febres, 2017,) (17).

مع الطلب المتزايد على التدريبات متعددة الاستخدامات وعالية الكثافة نتيجة لذلك، يتم دمج فصول الكامبو والبرامج التدريبية بشكل متزايد في مراكز اللياقة البدنية والنوادي الصحية ، مما يوفر للرياضيين فرصة لتحسين تكييفهم البدني أثناء تعلم مهارات الدفاع عن النفس العملية.

استجابة للتركيز الحديث على الصحة والعافية، تطورت الكامبو لتلبية احتياجات الأفراد الذين يبحثون عن نظام شامل لفنون الدفاع عن النفس لا يوفر قدرات الدفاع عن النفس فحسب ، بل يساهم أيضا في اللياقة البدنية والرفاهية بشكل عام.

3.3.11. فوائد رياضة الكامبو:

◀ فوائد صحية لممارسة رياضة الكامبو:

رياضة الكامبو تعتبر وسيلة فعالة لتعزيز صحة الفرد بشكل عام، تساعد هذه الرياضة على تحسين مرونة الجسم وزيادة اللياقة البدنية (Jeff, 2014, 29).

بالإضافة إلى ذلك، تعمل تمارين الكامبو على تقوية العضلات وتحسين القدرة على التحمل، تساعد أيضا في تقوية جهاز المناعة والوقاية من الأمراض المزمنة كالسكري وأمراض القلب.

تشمل الفوائد تحسين اللياقة البدنية، زيادة التركيز، تحسين المرونة، تعزيز الثقة بالنفس، وتطوير مهارات الدفاع الشخصي.

◀ فوائد نفسية لرياضة الكامبو:

تلعب رياضة الكامبو دورا هاما في تعزيز الصحة النفسية للشخص، بالإضافة إلى تحسين المزاج وزيادة مستويات السعادة، تساعد هذه الرياضة في تقليل التوتر والقلق (Jeff, 2014, 29).

تعمل التمارين القتالية في الكامبو على تحفيز إفراز الهرمونات السعيدة في المخ مثل الإندورفين والسيروتونين، مما يساهم في تحسين نوعية النوم، بالإضافة إلى ذلك تساعد الكامبو على زيادة التركيز وتعزيز الثقة بالنفس.

4.3.11. مبادئ الكامبو:

في ممارسة فنون الدفاع عن النفس تتجذر مبادئ الكامبو في مزيج من تقاليد فنون الدفاع عن النفس الصينية واليابانية، تشكل هذه المبادئ أساس فلسفة الكامبو، وتوجه أساليب التدريب الكاتا وتقنيات القتال. جوهر فلسفة الكامبو هو تطوير ليس فقط القوة البدنية ولكن أيضا الانضباط العقلي والنمو الروحي. يهدف هذا النهج الشامل إلى تنمية فرد جيد يتمتع بعقل وجسد وروح متوازنة.

◀ **الاحترام والانضباط:** يغرس الكامبو إحساسا عميقا باحترام الذات والآخرين والفن نفسه، من خلال التدريب المنضبط، يتعلم الممارسون احترام التقاليد وإظهار ضبط النفس.

◀ **القدرة على التكيف والسيولة:** يؤكد الكامبو على أهمية أن تكون قابلا للتكيف وسلسا في الحركات والتقنيات والعقلية، يشجع هذا المبدأ الممارسين على أن يظلوا منفتحين ومرنين في نهجهم تجاه فنون الدفاع عن النفس والحياة.

◀ **الشجاعة والمثابرة:** يعزز الكامبو فضائل الشجاعة والمثابرة، ويعلم الممارسين مواجهة التحديات بشجاعة وتصميم، داخل وخارج قاعة التدريب (الدوجو).

لا تشكل هذه المبادئ الطريقة التي تمارس بها الكامبو فحسب، بل تلهم أيضا إحساسا بالتفاني والعاطفة بين ممارسيها.

5.3.11. قواعد وتقنيات رياضة الكامبو:

يستخدم ممارسو فنون الدفاع عن النفس في الكامبو تقنيات عملية للدفاع عن النفس للدفاع عن أنفسهم بشكل فعال في مواقف العالم الحقيقي، تم تصميم هذه التقنيات لغرس الشعور بالثقة والأمان مع تزويد الأفراد بالمهارات اللازمة لحماية أنفسهم والآخرين.

التأثير العاطفي لهذه التقنيات عميق، ويثير مشاعر التمكين والمرونة والتصميم، يتحقق ذلك من خلال:

◀ القواعد الأساسية:

تعتبر رياضة الكامبو من الرياضات التي تتطلب احترافية وانضباطا عاليا من الممارسين، يجب على الرياضيين احترام القواعد الأساسية للكامبو والتزامها خلال التدريبات والمباريات، يجب التركيز على احترام

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

الخصم وتقدير القوانين الخاصة باللعبة (Tabrizy, 2019, 19)، بالإضافة إلى تطوير مهارات الانضباط الذاتي والتحكم في العواطف خلال القتال.

← تقنيات الهجوم والدفاع:

تشتهر رياضة الكامبو بتنوع تقنياتها الهجومية والدفاعية التي تتطلب مهارات عالية من الرياضيين، يتعلم اللاعبون تقنيات الضربات القوية والسريعة التي تستخدم في الهجوم، بالإضافة إلى تقنيات الدفاع والتصدي للضربات، يتطلب تعلم هذه التقنيات تركيزا عاليا وتدريباً مكثفاً لتحسين القدرة على التنافس والبقاء في المباريات (Tabrizy, 2019, 20).

يعتبر فهم القواعد واحترامها، بالإضافة إلى تطوير التقنيات الهجومية والدفاعية أمورا حاسمة لنجاح الرياضيين في رياضة الكامبو، تعتبر هذه الرياضة فرصة للتحدي والتطور الشخصي والاحترافي، مما يجعلها اختياراً مثالياً لمن يسعون لتعزيز مستوى لياقتهم البدنية والعقلية بطريقة شاملة وفعالة.

← تقنيات الضرب:

من خلال إتقان تقنيات الضرب، يطور الممارسون إحساساً بالحزم والقوة، مما يمكنهم من مواجهة التهديدات بشجاعة وتصميم، بالإضافة إلى ذلك هناك ثقة متزايدة في قدرة المرء على درء المهاجمين المحتملين، هذا يمكن الأفراد من خلال المظهر الجسدي للقوة والمرونة (Quidu, 2019, 139).

← مناورات التصارع:

يعزز تعلم مناورات التصارع الشعور بالتحكم والقدرة على التكيف، مما يوفر للممارسين القدرة على تحييد التهديدات وحماية أنفسهم بشكل فعال، وهذا يؤدي إلى تعزيز الشعور بالاستعداد والتأهب في المواقف الصعبة، علاوة على ذلك فإنه يغرس الثقة في قدرة المرء على الدفاع ضد العدوان الجسدي (Febres, 2016, 22).

6.3.11. تدريبات تحسين أداء رياضة الكامبو:

← تقوية العضلات واللياقة البدنية:

تحسين العضلات وزيادة اللياقة البدنية من العوامل الأساسية التي تساهم في تعزيز أداء رياضة الكامبو، يمكن تحقيق ذلك من خلال مجموعة متنوعة من التدريبات التي تستهدف تقوية العضلات الأساسية وتحسين

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

مرونة الجسم، إضافة إلى ذلك، يمكن استخدام الأوزان الخفيفة أو تمارين القوى لزيادة التحمل وتحسين الأداء البدني (Carrio, 2006, 16).

تحسين التركيز والانضباط في رياضة الكامبو:

تعتبر رياضة الكامبو تحد نفسيا وبدنيا يتطلب تركيزا عاليا وانضباطا كبيرا، لذا من المهم تضمين تدريبات تساعد على تعزيز التركيز مثل التأمل وتقنيات التنفس العميق.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن تنظيم جلسات تدريبية تشجع على الانضباط والانصياع للقواعد والتعليمات بدقة، مما يساهم في تحسين أداء الفرد في تنفيذ تقنيات الكامبو بشكل صحيح وفعال.

7.3.11. استراتيجيات الأداء في رياضة الكامبو:

كيفية تحسين تقنيات الضرب والدفاع:

يتطلب تحسين تقنيات الضرب والدفاع في رياضة الكامبو تدريباً مكثفاً ومنهجياً، يمكن للفرد تحسين تقنيات الضرب عن طريق التركيز على تقنيات البناء الأساسية وزيادة التدريب على الضربات المتنوعة والفعالة.

بالنسبة لتقنيات الدفاع، ينبغي للفرد تعزيز مهارات الاستجابة السريعة والتصرف بسرعة ودقة لتفادي هجمات الخصم بفعالية، بالتدريب المنتظم والتحسين المستمر، يمكن للفرد تعزيز قدراته في تقنيات الضرب والدفاع بشكل مستدام.

أساليب التكتيك والاستراتيجيات في مباريات الكامبو:

تعد الأساليب التكتيكية والاستراتيجية أساسية في النجاح خلال مباريات رياضة الكامبو، يجب على اللاعب التخطيط للمباريات بدقة واستراتيجية، وتحليل نقاط ضعف الخصم ونقاط قوته لتحديد الخطوات المناسبة للفوز (Febres, 2016, 21).

ينبغي للفريق العمل بتنظيم وتنسيق عاليين خلال المباريات، والتواصل المستمر والتنسيق بين اللاعبين لتنفيذ الخطط التكتيكية الموضوعية، بتبني استراتيجيات مناسبة لكل مباراة وتكتيكات تتناسب مع قدرات الفريق، يمكن للفريق تحقيق النجاح والانتصار في منافسات رياضة الكامبو.

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

8.3.11. تأثير رياضة الكامبو على التوازن النفسي:

◀ تحسين الثقة بالنفس والتفاؤل:

الكامبو من الرياضات التي تساهم في تعزيز الثقة بالنفس للفرد وزيادة مستوى التفاؤل، من خلال تدريبات الكامبو، يمكن للشخص أن يتجاوز تحدياته الشخصية ويتعلم كيفية التحكم بأفكاره السلبية وتحويلها إلى طاقة إيجابية تساعده على تحقيق النجاح في الحياة.

بالإضافة إلى ذلك، تعزز رياضة الكامبو مهارات التفكير الإيجابي وتعزز قدرة الفرد على التحمل ومواجهة التحديات بروح إيجابية وثقة بالنفس.

◀ تأثير رياضة الكامبو على التحمل النفسي:

رياضة الكامبو تحد نفسي يتطلب توازنا عقليا ونفسيا عاليا، تساهم تدريبات الكامبو في تحسين التحمل النفسي للفرد، من خلال تعريضه لمواقف تحد وإشكاليات يجب عليه التغلب عليها بمهارة وصبر.

يتعلم الشخص من خلال تجربة الكامبو كيفية التحكم في ردود فعله في مواقف الضغط العالي والتعامل معها بطريقة بناءة ومحفزة، بذلك تعزز رياضة الكامبو الصمود والقوة النفسية للفرد، مما يساهم في نمو شخصيته وتحسين جودة حياته بشكل عام.

◀ أهمية القيم في رياضة الكامبو:

رياضة الكامبو أكثر من مجرد نشاط رياضي، إذ تحمل في طياتها مجموعة من التقاليد والقيم التي تعززها، من خلال ممارسة الكامبو، يتعرف الشخص على قيم مثل الانضباط والصبر والاحترام والتسامح.

تعتبر هذه القيم أساسية في بناء شخصية متوازنة ومنقبلة للآخرين، بالإضافة إلى ذلك، تعزز رياضة الكامبو التقاليد القديمة وتحافظ على تراثنا الثقافي من خلال نقل وتعلم تلك القيم النبيلة من جيل لآخر.

◀ تعزيز التراث الثقافي:

تحمل رياضة الكامبو تاريخا عريقا وثرثيا من التقاليد القديمة التي تعكس هوية المجتمعات القديمة.

الفصل الثالث: الرياضة القتالية

تساهم ممارسة الكامبو في الحفاظ على هذا التراث الثقافي ونقله إلى الأجيال الجديدة، من خلال تعلم تقنيات وقيم الكامبو، يمكن للأفراد الاحتفاظ بروح الإرث الثقافي والتقاليد القديمة التي تميزت بها أجدادهم، بالتالي تلعب رياضة الكامبو دورا هاما في تعزيز الوعي الثقافي والتقليدي وإحياء التراث العريق للمجتمعات.

خلاصة:

في الختام، تتمتع الرياضات القتالية بتاريخ وفلسفة غنية متجذرة في الدفاع عن النفس والتنمية الشخصية، فمن خلال ممارستها، يتمكن الأفراد من تحقيق العديد من الفوائد الصحية، النفسية والاجتماعية. بإمكان الرياضات القتالية أن تعزز القدرة على التركيز وزيادة مرونة الجسم وتعزيز القوة البدنية، بالإضافة إلى ذلك، تساهم الرياضات القتالية في تحسين القدرة على التواصل وبناء الروح الجماعية، مما يعزز التعاون والتعارف بين الأعضاء.

توفر تقنيات ومبادئ الرياضات القتالية للممارسين طريقة عملية وفعالة للدفاع عن أنفسهم مع تعزيز اللياقة البدنية والانضباط العقلي.

في العالم الحديث اليوم، لا تزال الرياضات القتالية تمارس وتسطر لنهجها الشامل في تدريب فنون الدفاع عن النفس.

الفصل الرابع: منافسات الرياضات القتالية لفئة 15-17 سنة

- تمهيد
- تعريف المنافسة
- المنافسة الرياضية وأهميتها في الرياضات القتالية
- خصائص المنافسة الرياضية
- دراسة تأثير المنافسة الرياضية على اللاعبين
- المميزات النفسية للمنافسة الرياضية في الرياضات القتالية
- المنافسة وذكاء اللاعبين في الرياضات القتالية
- أثر المنافسة على الأداء الرياضي للأبطال في الرياضات القتالية
- أفضل الأساليب لتعزيز المنافسة في الرياضات القتالية
- أهمية العلاقات الاجتماعية والتعاون في بيئة المنافسة
- التغلب على التحديات وتحقيق النجاح من خلال الرياضات القتالية
- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية
- مفهوم الفئة العمرية 15-17 سنة
- خصائص الفئة العمرية 15-17 سنة
- أهمية فهم خصائص هذه الفترة العمرية
- التطور الجسدي
- التطور العقلي
- التطور العاطفي
- التطور الاجتماعي
- التعليم والمهن
- الرياضة والنشاط البدني والحركي
- الاستشارة والتوجيه
- خلاصة

تمهيد:

شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع القتالي بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضاً ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين.

تعد المنافسة عادة اجتماعية نجد بعض الأفراد يتجنبها باعتبارها مصدراً لعدم الارتياح وللضغط والقلق لدى البعض الآخر، في حين أن البعض يبحث عنها من أجل المال والشهرة ويعتبرها مصدر للنضال والارتياح، فالمنافسات الرياضية تعد منظومة تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

1-تعريف المنافسة:

عرف التنافس بأنه "عملية اجتماعية تحدث عندما توجه أنشطة الرياضي لتحقيق مستوى أو هدف معين ويقاس بمقارنة أداء آخرين معينين".

ويعرف التنافس بأنه "عملية اجتماعية بواسطتها يوجد شخصان أو أكثر أو جماعتان أو أكثر في موقف معين تجتهد كل منهما في الوصول إلى هدف معين أو أهداف معينة بحيث تصل إلى ذلك الهدف قبل الآخرين أو تتال أكبر قسط منه عند الحصول عليه".

كما عرف مكيلو وتامين mealey & taimmen التنافس بأنه "عملية موجهة لتحقيق أهداف خاصة في سياق اجتماعي يسعى فيه بعض الأفراد للفوز" (جاسم، 2022، 21).

النشاط الرياضي التنافسي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه، وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة.

هناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة، أوصاف الملعب، تكوين الفرق الرياضية، وضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية، وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، ورغم ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين (محمد إبراهيم، 2004، 03).

تعرف المنافسة الرياضية بأنها موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس أو المنافسين الآخرين، أول محاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي (علاوي، 2002، 28).

المنافسة الرياضية تعني الصراع من أجل التفوق والتميز المقرون بطموح إيجابي لتحقيق الفوز على الفريق المنافس في ظل القواعد والقوانين المحلية أو الدولية.

3- المنافسة الرياضية وأهميتها في الرياضات القتالية:

1.3. أسس المنافسة في الرياضات القتالية:

في مجال الرياضات القتالية تعتبر المنافسة الرياضية أساسية لتطوير مهارات اللاعبين وزيادة قدراتهم البدنية، يتطلب تحليل المنافسة الرياضية في هذا النوع من الرياضات فهما عميقا للتكتيكات والمهارات المطلوبة لتحقيق النجاح في الحلبة أو ميدان المنافسة.

الأسس العلمية والتقنيات الرياضية تلعب دورا حيويا في تقييم أداء الرياضيين وتحسين تحضيرهم للمنافسات.

2.3. فوائد المنافسة الرياضية الناتجة عن ممارسة الرياضات القتالية:

باعتباره جزءا أساسيا من الرياضات القتالية، تساعد المنافسة الرياضية في تحفيز الرياضيين على تطوير تقنياتهم وزيادة مستوى لياقتهم البدنية، فضلا عن ذلك تسهم في تعزيز الروح الرياضية والانضباط الذاتي لدى الرياضيين، من خلال التحليل الكمي والكيفي والاهتمام بالخصائص الفيزيولوجية والمورفولوجية للرياضي، يمكن تحقيق ميزة تنافسية وتحقيق أهدافهم الرياضية بشكل أفضل.

تمت دراسة تأثير المشاركة في المنافسات الرياضية للرياضات القتالية على خفض درجة السلوك العدوانية، والنتائج كانت واضحة في تأثيرها الإيجابي على الرياضيين.

ساعدت المنافسة في تعزيز التحفيز الداخلي والالتزام بالقواعد، مما أدى إلى تنمية شخصية الرياضيين وتطوير مهاراتهم بشكل شامل (عكلة الحوري، جرو، 2021، 52).

باختصار، تعتبر المنافسة الرياضية أساسية في تحقيق النجاح في الرياضات القتالية، وتسهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية والذهنية للرياضيين، من خلال تحليل المنافسة والعمل على تحسين الأداء، يمكن للرياضيين تحقيق النتائج المرجوة والازدهار في مجال الرياضات القتالية.

4- خصائص المنافسة الرياضية:

لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة. ولا يتوقف أثر المنافسة الرياضية على نتائجها مثل: الفوز، الهزيمة بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم

الفصل الرابع: منافسات الرياضات القتالية لفئة 15-17 سنة

في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة: المعرفية، البدنية والمهارية(الجبالي، 2016، 149).

ولقد تناولت العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات، ويذكر ماير (Myer) أن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسة، هي:

✓ أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

✓ النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

✓ عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

ومن بين أهم الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية النقاط التالية:

- ◀ تحظى المنافسات الرياضية بالكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس والمشاركة الوجدانية.
- ◀ تتميز المنافسات الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية وبصورة واضحة مباشرة(عكلة الحوري، جرو، 2021، 51).
- ◀ تنفرد المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في كثير من جوانب الحياة اليومية، ويختلف أثر الجمهور على الرياضي وفقا للسمات النفسية المميزة للرياضي.
- ◀ تجرى المنافسات الرياضية وفقا للوائح وقوانين محددة من قبل اتحاد اللعبة موضع المنافسة، مما يترتب عليه تحديد النواحي الفنية والتنظيمية لنوع النشاط الرياضي، وكذا سلوك اللاعبين الذي يتناسب مع تلك الأمور.
- ◀ تتطلب المنافسات الرياضية ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية وبخاصة السمات الخلقية والإرادية للرياضي.
- ◀ يرى بعض الرياضيين أن التنافس الرياضي بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز على الآخرين وتسجيل الأرقام، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.
- ◀ إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضي فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، مثل: رفع شأن الفريق، سمعة النادي والوطن، إذ أن ذلك يعد من أهم القوى التي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية(الجبالي، 2016، 149-150).

الفصل الرابع: منافسات الرياضات القتالية لفئة 15-17 سنة

- ◀ تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بشخصية الرياضي من خلال تنمية وتطوير مهاراته وقدراته وتشكيل سماته الخلقية والإرادية، وتؤثر في جميع الوظائف العقلية والنفسية، مثل: الإدراك، الانتباه، التفكير والتصور، وذلك ما لم تطلبه المنافسة الرياضية من استخدام تلك الوظائف لأقصى مدى ممكن حتى يتم الأداء بصورة مقبولة مقرونا بالإنجاز المطلوب أو المتوقع.
- ◀ تعد المنافسات الرياضية مصدرا لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة في أثناء المنافسة الواحدة، لارتباطها بمواقف النجاح والفشل أو الفوز والهزيمة.
- ◀ وقد يكون للتنافس الرياضي بعض الجوانب السلبية حين يتسم بالعنف الزائد الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المتنافسين، أو حينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافا كبيرا في قدراتهم ومهاراتهم، مما يجعل الفوز قاصرا على فريق منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني(الزبيدي، الهروتي، 2021، 64).

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في الارتقاء ب: الانتباه، التركيز، الإدراك، التذكر، التفكير، التصور والتخيل.

5-دراسة تأثير المنافسة الرياضية على اللاعبين

1.5. تأثير المنافسة على تطوير مهارات الفرد:

تسلط الدراسات الرياضية الضوء على تأثير المنافسة الرياضية على تحسين مهارات الفرد وأدائه في مختلف الرياضات، بما في ذلك الرياضات القتالية، وفي سياق الدراسة الفرضية التي تناولت تأثير كثافة المنافسة الرياضية على لياقة اللاعبين، يظهر أن تحفيز الفرد للتنافس والتحسين للوصول إلى أداء أفضل قد يكون دافعا قويا لتطوير مهاراته بشكل مستمر.

2.5. علاقة المنافسة والأداء الرياضي في الرياضات القتالية:

تعكس الرياضات القتالية تفاعلا مباشرا بين المنافسة والأداء الرياضي، يتطلب تفوق اللاعبين في هذه الرياضات مستوى عال من الجاهزية البدنية والنفسية، وهنا يبرز أهمية التحضير البدني الجيد كعنصر أساسي لتحقيق الأداء المثالي، حيث يساهم في بناء القدرات البدنية الأساسية التي تدعم اللاعبين خلال المنافسات وتحقيق نتائج إيجابية.

الفصل الرابع: منافسات الرياضات القتالية لفئة 15-17 سنة

مسعود محمد بورعدة، الذي قاد الدراسة حول تأثير المنافسات الرياضية على العدوانية، استعرض في بحثه نتائج ميدانية تؤكد على أهمية فهم عمق العلاقة بين المنافسة والأداء الرياضي، وبمراجعة نتائج هذه الدراسة الفرضية التي تطرقت لتأثير كثافة المباريات على الأداء واللياقة البدنية للاعبين، يبدو أن هناك حاجة لمزيد من البحوث والدراسات التي تستكشف هذه العلاقة بدقة أكبر وتحليل أثرها على اللاعبين بشكل شامل.

6-المميزات النفسية للمنافسة الرياضية في الرياضات القتالية:

1.6. زيادة التحفيز والتطور الشخصي:

تتطوي المنافسة الرياضية في الرياضات القتالية على تحفيز اللاعبين للسعي نحو تطوير مهاراتهم وتحسين أدائهم، تعمل هذه المنافسة على تعزيز التحدي داخل الحلبة أو ميدان اللعب وتشجيع اللاعبين على العمل بجد واجتهاد للتفوق على المنافسين، هذا يدفع اللاعبين لتحقيق تقدم مستمر والسعي نحو تحسين أدائهم بشكل ملحوظ.

2.6. تعزيز العزيمة والثقة بالنفس من خلال المنافسة الرياضية:

إحدى المميزات النفسية الرئيسية للمنافسة الرياضية في الرياضات القتالية هي تعزيز العزيمة وزيادة مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين، من خلال مواجهة التحديات والمنافسة الشديدة، يتعلم اللاعبون كيفية التحكم في أفكارهم وتعزيز إيمانهم بقدراتهم، يؤثر هذا التحسن النفسي على أدائهم العام ويساهم في بناء شخصياتهم بشكل إيجابي (زيبائي نجاد، 2018، 262).

من خلال استكشاف العلاقة بين المنافسة الرياضية والأداء الرياضي في الرياضات القتالية، يتضح أن للتنافس دور كبير في تحفيز اللاعبين وتحفيزهم لتحسين أدائهم وبناء قدراتهم البدنية والنفسية، يشير ذلك إلى أهمية تفهم عمق هذه العلاقة ودراساتها بشكل موسع لتعزيز التطور الشخصي والرياضي للاعبين.

مع استمرار البحوث والدراسات في هذا المجال، سيتمكن الباحثون والمدرّبون من تحسين الممارسات التدريبية وتوجيه اللاعبين نحو تحقيق أقصى استفادة من التنافس وتحسين أدائهم بشكل ملحوظ، استنادا إلى النتائج الحالية، يبدو أن المنافسة الرياضية في الرياضات القتالية تعتبر عنصرا أساسيا في تطوير القدرات البدنية والنفسية للاعبين وتحسين أدائهم بشكل شامل.

هذا يؤكد على أهمية فهم دور المنافسة الرياضية كعنصر محفز وتحفيزي للاعبين في سعيهم لتحقيق النجاح والتطور الشخصي داخل البساط أو الحلبة وخارجها.

7-المنافسة وذكاء اللاعبين في الرياضات القتالية:

1.7. أهمية التفكير الاستراتيجي وسرعة اتخاذ القرارات:

التفكير الاستراتيجي وسرعة اتخاذ القرارات من أهم العوامل التي يتأثر بها اللاعبون خلال المنافسات الرياضية في الرياضات القتالية، يحتاج اللاعبون إلى كفاءة عالية في وضع الخطط واستراتيجيات الهجوم والدفاع المناسبة للوصول إلى النجاح داخل البساط.

تعلم اللاعبون كيفية تحليل حركات الخصم والاستجابة سريعا بتغيير استراتيجياتهم بناء على المواقف المختلفة يساهم في تطوير مهاراتهم الاستراتيجية وزيادة ذكائهم الرياضي.

2.7. تأثير المنافسة على تحسين مهارات الانتقال بين الهجوم والدفاع:

يعد تحسين مهارات الانتقال بين الهجوم والدفاع أمرا حيويا لأداء اللاعبين بكفاءة في الرياضات القتالية، خلال المنافسات الرياضية يتعلم اللاعبون كيفية التنقل بين الهجوم القوي والدفاع الفعال بسرعة وفعالية، هذا يتطلب توازنا دقيقا بين مهارات الهجوم والدفاع والقدرة على اتخاذ القرارات السريعة والمناسبة في الوقت المناسب، تعزز هذه العملية من قدرة اللاعبين على التكيف مع متغيرات اللعبة وتحسين قدراتهم على الأداء. كفرد يستطيع أن يتعلم الكثير من التنافس في الرياضات القتالية، فالعزيمة والاصرار التي يتطلبها التنافس تساهم في تنمية الشخصية والرفع من مستوى الأداء الرياضي، بالتدريب والتحصير الجيد يكون اللاعب جاهزا للوقوف أمام التحديات والمنافسة بروح رياضية إيجابية تزيد من فرص النجاح والتميز.

المنافسة لا تجلب فقط الانتصارات، بل تعلمنا الكثير عن قدراتنا وإمكاناتنا تأثير التنافس في الرياضات القتالية يتجاوز البساط إلى الحياة اليومية، حيث يمكننا استخدام التجارب والمهارات المكتسبة في التنافس في مواقف الحياة العملية والشخصية.

8-أثر المنافسة على الأداء الرياضي للأبطال في الرياضات القتالية:

1.8. التحكم في الضغوط والتوترات خلال المباريات:

الأبطال الرياضيون في الرياضات القتالية معرضون لضغوط كبيرة خلال المباريات، حيث يجدون أنفسهم في مواجهة تحديات قوية تتطلب منهم التصرف بسرعة وفعالية دون التأثر بالتوترات النفسية.

الفصل الرابع: منافسات الرياضات القتالية لفئة 15-17 سنة

يتعين عليهم التحكم في أعصابهم والتفكير بوضوح لتحقيق الأداء المثالي في الظروف الصعبة، وهذا يتطلب تدريباً نفسياً قوياً يمكنهم من التعامل بكفاءة مع الضغوطات المحيطة بهم.

2.8. تحقيق الأهداف الشخصية والاحترافية من خلال المنافسة الرياضية:

من خلال المشاركة في المباريات والتنافس مع الآخرين، يجد الأبطال في الرياضات القتالية الفرصة لتحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية، تكون المنافسة عامل دافع قوي لهم لتحسين مهاراتهم وزيادة أدائهم بغية تحقيق النجاح والتميز في ميدانهم، تساهم هذه الروح المنافسة في بناء شخصياتهم وتعزيز رغبتهم في النمو المستمر والتطور المهني.

بهذا السياق، يمكن القول إن المنافسة تلعب دوراً حاسماً في تطوير أداء الأبطال في الرياضات القتالية ودفعهم نحو تحقيق أهدافهم بكل ثقة وإصرار (السلطاني، الهروتي، 2021، 164).

يتعلم الرياضيون كيفية تحمل ضغوطات المنافسة والاستفادة منها في تحفيز أنفسهم لتقديم أفضل ما لديهم في كل تحدي يواجهونه.

تعد المنافسة بيئة حيوية تحفز الرياضيين على النمو والتطور المستمر، وتعزز إصرارهم على بلوغ طموحاتهم في مجالاتهم الرياضية.

بهذه الطريقة، يظهر تأثير المنافسة الإيجابي على الأداء الرياضي للأبطال في الرياضات القتالية، حيث تساهم في تنمية قدراتهم وتحفيزهم للسعي نحو التميز والابتكار في مجالاتهم الرياضية المختلفة، يجب على الأبطال استخدام هذا التأثير الإيجابي لتحقيق أهدافهم والارتقاء بمستواهم الرياضي بشكل دائم.

9- أفضل الأساليب لتعزيز المنافسة في الرياضات القتالية:

1.9. التحضير الذهني لتحسين الأداء:

عندما يشترك اللاعب في إحدى المنافسات الرياضية، فإنه يحتاج إلى ما هو أكثر من المقدرة البدنية، لأن المنافسات الرياضية هي موقف اختبار لكل من المقدرة البدنية والنفسية للاعب، ويدرك المدربون أيضاً أهمية الاستعداد الذهني للأداء الجيد، غير أنهم يقضون وقتاً قليلاً في مساعدة الرياضيين على الاستعداد النفسي، فإذا كان الجانب النفسي مثلاً يشكل (10%) من احتمال الفوز لا يستدعي ذلك الاهتمام بالتحضير الذهني، إذن لماذا نهمل التدريب النفسي، كما أنه من الشائع أن يقضي معظم اللاعبين أوقات تدريبهم والتي

الفصل الرابع: منافسات الرياضات القتالية لفئة 15-17 سنة

تتراوح بين (2 - 6) ساعات يوميا في تدريبات الهدف منها تحسين مقدرتهم البدنية والمهارية ، بينما لا يخصص حتى القليل من الوقت بهدف تحسين مقدرتهم ومهاراتهم النفسية.

كما يدرك معظم صفوة الرياضيين أهمية المهارات النفسية في المباريات فيقول "باشام " أن (90%) من الرياضة عامل نفسي، ويؤيده في ذلك صفوة أبطال الرياضة، إذ يؤكدون على أهمية الجانب النفسي في تحديد نتائج المباريات، غير أنهم يعلمون أيضا أهمية الاستعداد والمهارة البدنية، فما يقصدونه هو أنه إذا وصل الرياضي إلى درجة عالية من المهارة البدنية، ويتنافس مع غيره على تلك الدرجة فإن الفائز غالبا يكون الطرف الأكثر استعدادا نفسيا.

من هنا تظهر أهمية المهارات النفسية في إنها تساعد الرياضيون على إظهار أحسن ما لديهم من قدرات بدنية ، ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات (الحوري، 2021، 205).

تعد المهارات النفسية دائما متغيرات تابعة مهمة في البرامج التدريبية الخاصة بتحسين الأداء، ولهذا فإنه من المهم أن نكون قادرين على تقدير التغيير في هذه المهارات كوسيلة لتقييم كفاءة الأداء الجيد.

2.9. برامج تدريبية خاصة بتطوير المهارات المنافسة:

تعتبر البرامج التدريبية الخاصة بتطوير مهارات المنافسة أحد العوامل الرئيسية في تحسين أداء الرياضيين في الرياضات القتالية، من خلال تقديم تدريب مكثف يركز على التحكم في الضغوطات والتوترات، وتحقيق الأهداف الشخصية والاحترافية، يمكن للأبطال تحسين قدراتهم والتأقلم مع بيئة المنافسة بشكل أفضل، يتضمن ذلك تمارين عملية تحاكي الظروف الحقيقية للمسابقات والتحديات التي يمكن أن يواجهوها خلال المباريات.

3.9. تبني استراتيجيات فردية وجماعية لزيادة الأداء التنافسي:

من المهم أن يتبنى الأبطال في الرياضات القتالية استراتيجيات فردية وجماعية لزيادة أدائهم التنافسي، يجب عليهم تطوير خطط تدريبية شخصية تستهدف تحقيق الأهداف المحددة وتعزيز نقاط القوة الخاصة بهم، بالإضافة إلى ذلك، ينبغي لهم العمل ضمن فرق تدريبية تتيح لهم التفاعل مع زملائهم وتطوير مهارات التعاون والتنسيق لتحقيق الفعالية القصوى في المسابقات.

بهذه الطرق يمكن للأبطال في الرياضات القتالية تعزيز مستوى المنافسة وتحقيق النجاحات الملموسة في ميادين الرياضة.

الفصل الرابع: منافسات الرياضات القتالية لفئة 15-17 سنة

من خلال الاستعداد الجيد والتطوير المستمر لمهاراتهم، يصبحون قادرين على مواجهة التحديات بكل ثقة وتحقيق الإنجازات المرجوة في مساراتهم المهنية، لذلك تبقى المنافسة عنصراً أساسياً في رحلة التطوير الرياضي للأبطال، حيث تمنحهم الفرصة لتجاوز حدودهم والوصول إلى أعلى المستويات في رحلتهم نحو النجاح.

10- أهمية العلاقات الاجتماعية والتعاون في بيئة المنافسة:

1.10. التواصل الفعال والتعاون مع الزملاء والمدربين:

يعد التواصل الفعال والتعاون أساسيين في بناء علاقات قوية بين الرياضيين في بيئة المنافسة، من خلال تبادل الأفكار والخبرات مع الزملاء والتفاعل الإيجابي مع المدربين، يتمكن الرياضيون من تحسين مستواهم وتعزيز قدراتهم من خلال الاستفادة من تجارب الآخرين، يساهم هذا الاتصال الفعال في تعزيز روح الفريق وبناء بيئة تشجع على التعاون والتضامن بين الأعضاء.

2.10. بناء علاقات متينة وإيجابية في ساحة المنافسة الرياضية:

تلعب العلاقات الاجتماعية دوراً حيوياً في إنشاء بيئة إيجابية داخل ميدان المنافسة الرياضية، يجد الرياضيون في هذه العلاقات الدعم النفسي والمعنوي الذي يحفزهم على العطاء والتفوق، تساهم العلاقات المتينة في تعزيز التواصل الإيجابي والاحترام المتبادل بين الأعضاء، مما يعزز التعاون والروح الجماعية لتحقيق النجاح والتميز في المنافسات الرياضية (الحوري، 2021، 310).

في هذا الإطار، يظهر أهمية بناء العلاقات الاجتماعية وتعزيز التعاون بين الرياضيين في بيئة المنافسة كأدوات أساسية لتعزيز الأداء الرياضي وتحقيق الأهداف الشخصية والجماعية بكفاءة، تعتبر هذه العلاقات الإيجابية ركيزة أساسية لنمو الرياضيين وتطورهم المستمر، وتمثل عامل محفز يدفعهم نحو العمل الجماعي والتحسين المستمر لأدائهم الرياضي في مختلف المجالات.

يتضح أن بناء العلاقات الاجتماعية وتعزيز التعاون يعتبران أساسيين في تعزيز الأداء الرياضي وتعزيز الروح الجماعية والتضامن بين الرياضيين خلال التنافسات الرياضية، يجب على الأبطال الاستفادة من هذه العلاقات للنهوض بمستواهم وتحقيق النجاحات المستقبلية بتعاون وتضامن يعزز قدراتهم ويدفعهم نحو التميز والابتكار في مجالاتهم الرياضية المختلفة.

11- التغلب على التحديات وتحقيق النجاح من خلال الرياضات القتالية:

تعد الرياضات القتالية فرصة للرياضيين لتحقيق النجاح وتجاوز التحديات من خلال التقاني والعمل الجماعي، يمكن للمشاركة في المنافسات الرياضية أن تكون محفزا لرفع مستوى الأداء والابتكار في مختلف المجالات الرياضية، بالاستفادة من التجارب والتحفيز المتبادل في بيئة التحدي والمنافسة، يتمكن الرياضيون من تحقيق النجاحات وتحقيق أهدافهم بكفاءة (الهوتي، 2017، 63).

إن ممارسة الرياضات القتالية تعتبر منبرا لتطوير الذات وبناء الثقة بالنفس، حيث يتعلم الرياضيون كيفية التعامل مع الضغوط والتحديات بطريقة إيجابية، بالاستفادة من تأثيرات الرياضات القتالية على السلوك العدواني وتعزيز الروح الجماعية، يمكن للرياضيين تحقيق النجاحات والتميز في مجالاتهم الرياضية بصورة مستدامة.

بالتالي يجدر بالرياضيين الاستمرار في بناء العلاقات الاجتماعية وتعزيز التواصل والتعاون في بيئة المنافسة الرياضية لتحقيق النجاح الشخصي والجماعي بشكل متوازن وفعال من خلال استراتيجيات التعاون والتضامن، يمكن للرياضيين تحقيق أهدافهم بنجاح والارتقاء بأدائهم الرياضي نحو المستويات المتقدمة.

12- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين أو حينما يحدث اختلاف بين المتنافسين، يختلفون فيه اختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة (علاوي، 2002، 35).

الفصل الرابع: منافسات الرياضات القتالية لفئة 15-17 سنة

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره، وإذا ما تم في وضع الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الروح الرياضية والعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية.

13- خصائص الفئة العمرية 15-17 سنة:

1.13. مفهوم الفئة العمرية 15-17 سنة:

المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة للنضوج، وهي تعتبر أيضا مرحلة تحضيرية كأنها خطوات أو عتبات سلم يحتاج الطفل أن يخطوها لكي يكبر وينفصل ويصبح ناضجا، لكن ليس الطفل فقط من يحتاج للتحضير، بل الأهل أيضا (بسطوروس، 2024، 10).

تعتبر فترة الفئة العمرية بين 15 و 17 سنة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد خلال سنوات المراهقة، وتمثل مرحلة المراهقة الوسطى من سن (14-17 للإناث و 15-17 للذكور)، وهي تقابل المرحلة الثانوية تقريبا، وهنا يتم اكتمال التغيرات البيولوجية، وهي أخطر مراحل العمر، وفيها تزداد حدة انفعالات المراهقين، سواء انفعالات الحب أو الغضب أو الغيرة، وفيها تزداد مشكلات المراهقين (النجار، 2021، 17).

تتسم هذه المرحلة بتغيرات جسدية ونفسية هائلة تؤثر على الفرد وعلى تفاعله مع العالم من حوله.

2.13. أهمية فهم خصائص هذه الفترة العمرية:

لو تأملنا في المشكلات التي نواجهها مع أولادنا المراهقين والمراهقات، لوجدنا أنها ليست كبيرة بقدر ما هي مستفزة، ومزعجة لنا، كما أننا نرى مشكلات أبنائنا المراهقين كبيرة لأننا قريبون جدا منهم، والعجيب أن كثيرا من الناس يعتقدون أن أبناء الآخرين أفضل من أبنائهم، وذلك لأنهم يرون أولادهم عن قرب، ويرون أبناء غيرهم عن بعد، ولو اقتربوا منهم أكثر لتغير الحكم لديهم.

يجب أن ندرك جيدا أننا لسنا آباء مثاليين، فنحن لسنا قذوة كاملة لأبنائنا في كل شيء، فنحن نغضب أحيانا من غير سبب واضح، ونشك أحيانا من غير داع، ونسيء الفهم والتفسير لكثير من تصرفات الأبناء... ولهذا فإن التوتر الموجود في كثير من البيوت ليس بسبب سوء تصرف الأبناء فحسب، فالكبار يتحملون جزء من المسؤولية (النجار، 2021، 21).

الفصل الرابع: منافسات الرياضات القتالية لفئة 15-17 سنة

فهم خصائص الفئة العمرية بين 15 و 17 سنة يعتبر أمرا بالغ الأهمية للأهل والمربين والمدربين، إذ يساعد فهم هذه الفترة في توجيه الفرد نحو فهم نفسه وتطوره الجسدي والعقلي بشكل أفضل، مما يساهم في بناء شخصيته ونضجه العاطفي والاجتماعي بطريقة إيجابية.

3.13. التطور الجسدي:

1.3.13. التغيرات الجسدية خلال سن 15-17:

بينما يمر المراهقون بمرحلة السن الوسطى من المراهقة، تظهر العديد من التغيرات الجسدية الملحوظة، يلاحظ الشباب والفتيات زيادة في الارتفاع والوزن، ويمكن أن تبدأ بعض الفتيات في الاثتباب بالحوض وبعض الشباب في تطور اللحية، هذه التغيرات تعتبر جزءا طبيعيا من مرحلة البلوغ (بسطوروس، 2024، 16).

ولكن يجب على المراهقين وأولياء الأمور الاهتمام بالصحة العامة والتغذية المتوازنة لدعم هذا النمو.

2.3.13. الأمور الصحية المهمة في هذه المرحلة:

مع زيادة النشاط البدني والاهتمام بالمظهر الخارجي، يجب على المراهقين الانتباه إلى الأمور الصحية المهمة، من المهم ممارسة الرياضة بانتظام وتناول وجبات غذائية صحية لضمان الحفاظ على اللياقة البدنية وصحة الجسم، كما يجب الحرص على النوم الكافي والتخفيف من التوتر والضغوط النفسية للحفاظ على صحة عقلية جيدة.

4.13. التطور العقلي:

1.4.13. تطور القدرات العقلية في سن 15-17:

أثناء مرحلة المراهقة يشهد الشباب تطورا هائلا في القدرات العقلية، أين يبدوون في تطوير مهارات التفكير المنطقي والاستنتاجي، بالإضافة إلى القدرة على التخطيط وحل المشكلات بشكل أفضل، تزداد قدرتهم على فهم العواطف والتعبير عنها بوضوح (النجار، 2021، 27)، مما يساعدهم على التعامل مع التحديات العاطفية التي قد تواجههم خلال هذه المرحلة من العمر.

2.4.13. التأثيرات العقلية للعوامل البيئية:

تلعب العوامل البيئية دورا كبيرا في تطوير العقل والسلوك لدى المراهقين، يمكن للبيئة المحيطة بالشباب أن تؤثر على نموهم العقلي والاجتماعي بشكل كبير، لهذا السبب يجب على الأهل والمدربين توفير بيئة داعمة وصحية للمراهقين، تساهم في تعزيز تطويرهم العقلي والسلوكي الإيجابي.

5.13. التطور العاطفي:

1.5.13. تقلبات المزاج والعواطف في هذه المرحلة:

خلال مرحلة المراهقة، يمر الشباب والفتيات بتقلبات مزاجية وعواطف متنوعة، تعتبر هذه التغيرات العاطفية جزءا طبيعيا من التطور النفسي في هذه المرحلة، يمكن أن يواجه المراهقون مشاعر الحزن العميقة أو الفرح المفاجئ بدون سبب واضح، بالإضافة إلى التعبير عن الغضب بشكل مفاجئ ومفرط (بسطوروس، 2024، 18).

من المهم للشباب والفتيات أن يتعلموا كيفية التعامل مع هذه التقلبات بشكل صحيح وبناء، وأن يفهموا أنها تجربة مؤقتة تنتمي إلى مرحلة معينة من حياتهم.

2.5.13. كيفية التعامل مع التحديات العاطفية:

للتعامل مع التحديات العاطفية التي قد يواجهها المراهقون، من المهم توفير بيئة داعمة وفهم من قبل الأهل، المعلمين والمدربين، ينبغي تشجيع الشباب على التحدث عن مشاعرهم بصراحة وتقديم الدعم العاطفي والنفسي اللازم لمساعدتهم في تجاوز هذه الصعوبات (هشام، 2019، 76).

إضافة إلى ذلك يمكن للشباب أن يستفيدوا من تقنيات التحضير الذهني والتأمل والاسترخاء للتخفيف من التوتر النفسي وتعزيز الاستقرار العاطفي.

6.13. التطور الاجتماعي:

1.6.13. بناء العلاقات الاجتماعية في سن 15-17:

خلال مرحلة المراهقة المتوسطة، يبدأ الفتيان والفتيات في بناء علاقات اجتماعية أكثر تعقيدا وعمقا، يكون لديهم رغبة أكبر في التفاعل مع الأصدقاء والقيام بأنشطة جماعية (هشام، 2019، 81).

الفصل الرابع: منافسات الرياضات القتالية لفئة 15-17 سنة

يمكن للمراهقين خلال هذه المرحلة تطوير مهارات التواصل والتعاطف وبناء علاقات صداقة قوية التي تلعب دورا هاما في تشكيل هويتهم الاجتماعية والشخصية.

2.6.13. التأثيرات الاجتماعية للتكنولوجيا ووسائل التواصل:

تأثيرات التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي تزيد خلال فترة المراهقة، حيث يمكن للمراهقين أن يصبحوا أكثر تأثرا بها، قد تسهم هذه التقنيات في تقريب الشباب والفتيات من بعضهم البعض وتمكينهم من التواصل بشكل أسهل، ولكن يمكن أن تؤدي أيضا إلى انعزال اجتماعي وانخراط زائد في العالم الافتراضي (محب، النجار، 2020، 25).

من المهم توجيه المراهقين في كيفية استخدام هذه التكنولوجيا بشكل صحيح ومسؤول.

7.13. التعليم والمهن:

1.7.13. اختيار المسار الدراسي المناسب:

يعد اختيار المسار الدراسي المناسب خطوة حاسمة في حياة المراهق في سن 15-18 عاما، يجب على الشباب والفتيات النظر بعناية إلى ميولهم واهتماماتهم الشخصية، والتفكير في القدرات التي يمكنهم تطويرها بشكل مستدام.

من الضروري أن يتمتع الشباب بالحرية لاكتشاف ميولهم واهتماماتهم بشكل شامل، وأن يحصلوا على الدعم اللازم من أولياء الأمور والمرشدين التعليميين والمدرسين لاتخاذ القرار الأمثل بشأن مستقبلهم الدراسي، الرياضي والمهني.

2.7.13. التحضير للمستقبل المهني في هذه الفترة:

تحضير الشباب لمستقبلهم المهني خلال سن 15-18 عاما أمرا حيويا، يجب على الشباب أن يستكشفوا مختلف الخيارات المتاحة لهم من تعليم وتدريب، وأن يعملوا على بناء مهاراتهم وقدراتهم بما يتناسب مع اهتماماتهم المستقبلية.

من المهم أيضا أن يكون لديهم رؤية واضحة لما يرغبون في تحقيقه في مجال مهني محدد، وأن يتلقوا التوجيه اللازم لتحقيق أهدافهم المهنية بنجاح فيما بعد.

8.13. الرياضة والنشاط البدني والحركي:

1.8.13. خصائص النمو الحركي:

يميل المراهق إلى الكسل والخمول نتيجة التغيرات الجسمية السريعة، وسرعان ما يشعر بالتعب والإعياء عندما يبدي نشاطا معيناً.

وتتسم حركات المراهق في فترة 15-17 سنة بعدم الاتساق وعدم الدقة، فقد يكثر اصطدامه بالأثاث، والأشياء أثناء حركاته في المنزل، وقد تسقط الأشياء من يديه، ويعود ذلك إلى عدم التوازن بين النضج العضوي والوظيفي، مما يؤدي إلى عدم التوازن الحركي، وربما يعود إلى عوامل نفسية مثل: الحيرة، والتردد، ونقص الثقة بالذات... وفي نهاية مرحلة المراهقة الوسطى (المرحلة الثانوية تقريباً) يبدأ المراهق في التوازن الحركي، نتيجة لتحقيق النمو العضلي والعصبي والاجتماعي (النجار، 2021، 25).

2.8.13. أهمية ممارسة الرياضة في سن 15-17:

يعد ممارسة الرياضة والنشاط البدني في سن 15-17 عاماً من الأمور الحيوية التي يجب أن يوليها الشباب اهتماماً بالغاً، فإلى جانب الفوائد الصحية التي تعود على الجسم والعقل، تساهم الرياضة في بناء شخصية الفرد، تعزز الانضباط الذاتي وتعلمه المثابرة والتحمل (ال. سايمون، 2022، 17).

بالإضافة إلى ذلك تسهم تمارين الرياضة في تنمية مهارات التفكير الإيجابي والقيادية لدى الفتيان والفتيات في هذه الفترة العمرية الحساسة.

3.8.13. الأنشطة الرياضية المناسبة لهذه الفترة:

من المهم التركيز على مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية التي تناسب الشباب في سن 15-17 عاماً، ينبغي تتضمن تمارين الهواء الطلق مثل الركض وركوب الدراجات كجزء من النشاط اليومي، بالإضافة إلى تمارين تقوية العضلات والعظام مثل رفع الأثقال واليوغا لتعزيز اللياقة البدنية بشكل شامل،

على أن لا يكون حمل أو شدة التمرين الرياضي زائدة عن قدرة أو طاقة اللاعب في حد ذاته، هذا ما يؤدي به إلى الإجهاد الزائد، وبالتالي الملل من ممارسة الرياضة وتركها والابتعاد عنها (الضمد، 2017، 150).

كما يحث الشباب على ممارسة الرياضات الجماعية مثل كرة القدم أو الكرة الطائرة، لبناء روح الفريق والتعاون.

الفصل الرابع: منافسات الرياضات القتالية لفئة 15-17 سنة

يمثل تحفيز الشباب على ممارسة الرياضة التنافسية والنشاط البدني في سن الـ15-17 عاما استثمارا قيما في صحتهم وعافيتهم البدنية والنفسية على المدى الطويل.

9.13. الاستشارة والتوجيه:

1.9.13. دور الأهل والمرشدين في دعم الشباب:

يلعب الأهل والمرشدون بما في ذلك المدربون دور حاسم في دعم الشباب خلال مرحلة المراهقة المتقدمة، يجب على الأهل تقديم الدعم العاطفي والنفسي للشباب، وتشجيعهم على استكشاف قدراتهم وميولهم بدون قيود (الحوري، 2021، 134).

ينبغي لهم أن يكونوا عوناً للشباب في اتخاذ القرارات المهمة بشأن التعليم والمستقبل المهني والرياضي، وأن يسهلوا لهم الوصول إلى المصادر والمعلومات التي تساعد في اتخاذ قرارات مدروسة وصحيحة (النجار، 2021، 19).

2.9.13. أفضل الطرق للحصول على المشورة والتوجيه:

تتوفر للشباب العديد من الطرق للحصول على المشورة والتوجيه خلال مرحلة المراهقة، يمكن للشباب الاستفادة من خبرة المرشدين المدرسين والأكاديميين، والتوجه للاستشارات النفسية إذا لزم الأمر، يمكن أيضا اللجوء إلى الأهل والأصدقاء الموثوق بهم للحصول على آراء ونصائح مفيدة (الحوري، 2021، 135).

بالإضافة إلى ذلك ينصح الشباب بالبحث عن برامج توجيهية وورش عمل تساعد في تحديد أهدافهم وبناء مستقبلهم المهني والرياضي بشكل مدروس وموجه.

خلاصة:

يجب أن يتذكر كل منا أن المراهقة فترة وستنتهي بأمان، وأن ما يفعله المراهقون مؤقت، وسوف يتحسن كل شيء مع مرور الزمن، كما يجب أن يتذكر كل منا أيضا مرحلة المراهقة التي مر بها، والأخطاء التي بدرت منه خلالها، فهذا يساعده على أن يتفهم أسباب ما يحدث، وأن يبدي حياله نوعا من التسامح.

تتزايد الدراسات الحديثة حول تأثير المنافسة في الرياضات القتالية، حيث تسلط الأضواء على العلاقة بين التنافس والأداء الرياضي، أين تبين أن هناك تأثير إيجابي للمنافسة على تحفيز اللاعبين لتطوير مهاراتهم وتحسن أدائهم في الجوانب الفنية والبدنية للرياضة، وأن يعلم الشباب في فترة 15-17 سنة أن ممارسة الرياضة أمر جيد ومهم لهم.

يمكن القول إن تبادل الخبرات وبناء العلاقات الاجتماعية بين الرياضيين لفئة 15-17 سنة يلعب دورا حيويا في تحسين أداء الفريق وتحقيق النجاح في المنافسات، توضح النتائج الدراسية التأثير الإيجابي للتواصل الفعال والتعاون على تطوير قدرات الرياضيين وتعزيز روح الفريق

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

- المنهج المستخدم وأسلوبه.
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة (حجمها ونوعها)
- متغيرات البحث.
- مجالات البحث.
- صعوبات البحث.
- الدراسة الاستطلاعية.
- أدوات ووسائل الدراسة.
- وسائل جمع البيانات.
- أدوات التحليل الإحصائي.

1- المنهج المستخدم وأسلوبه:

يقصد بالمنهج الطريق أو المسلك في مجال اللغة، ويعرف المنهج بأنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة التي تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة (درويش، 2018، 49).

البحث العلمي هو استقصاء منظم يهدف إلى إضافة معارف يمكن توصيلها والتحقق من صحتها باختبارها علمياً، أي أنه يلزم في البحث العلمي وجود مشكلة معينة تدفع بالباحث إلى دراستها دراسة علمية منظمة يحاول من خلالها اتباع المنهج العلمي لتفسيرها للوصول إلى حقائق جديدة (العبيدي، آلاء العبيدي، 2010، 14).

اعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي كطريقة علمية مناسبة لطبيعة المشكلة المدروسة، ويعد تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للظاهرة التي تكون موضوع الدراسة، وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من آثار في هذا الواقع والظاهرة أو ملاحظة ما تم تحت ظروف مضبوطة لإثبات الفروض، ومعرفة العلاقة السببية، ويقصد بالظروف المضبوطة إدخال المتغير التجريبي إلى الواقع، وضبط تأثير المتغيرات الأخرى (لازم، 2016، 191).

ويعتبر من أقرب المناهج إلى الطريقة العلمية الصحيحة والموضوعية في البحث عن الحقيقة واكتشافها وتفسيرها والتنبؤ بها والتحكم فيها والتجريب بمعناه العام الواسع، هو نشاط يمارسه الإنسان في المواقف الجديدة التي لا تسعفه خبراته السابقة بالتصرف فيها، فمثلاً حينما يواجه الإنسان مشكلة جديدة لا يعرف لها حلاً، فإنه يجرب ويخطئ أو يصيب إلى أن يجد لها حلاً، أما التجريب كوسيلة للبحث عن الحقيقة فهو يختلف في مضمونه ومقوماته. وأهم ما يميز البحث التجريبي هو افتراض فرض معين وتغيير الظروف بطريقة خاصة، ويقصد معين، ثم ملاحظة النتائج وتحليلها، ويهدف إجراء التجارب أساساً إلى اختبار صحة الفرضيات العلمية، ومعرفة العلاقات المسببة والوظيفية بين العوامل المتفاعلة والمتداخلة في الموقف (درويش، 2018، 71-72).

ولقد عمدنا في موضوع دراستنا إلى استعمال المنهج التجريبي، نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وهذا في كل رياضة على حدى (الكاراتيه، الجودو والكامبو)، حيث أن دراستنا تختلف عن سائر الدراسات السابقة كونها دراسة أجريت على ثلاث أنواع من الرياضات القتالية المختلفة، أين طبقت على المجموعة التجريبية لكل رياضة على حدى، جملة

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

من تمارين السوفولوجيا، بالإضافة إلى تطبيق اختبار (d2) لمعرفة مستوى تركيز الانتباه للرياضيين أثناء المنافسة لكلتا المجموعتين.

2-مجتمع الدراسة:

المجتمع هو مجموعة من الوحدات الإحصائية المعرفة بصورة واضحة والتي يراد منها الحصول على بيانات (العزاوي، 2008، 161)، حيث أن مجتمع الدراسة يمثل كل الأفراد الذين ينتمون إلى المجتمع الأصلي والتي يقوم الباحث عليه الدراسة وفي بحثنا هذا ارتأينا أن يكون مجتمع البحث الأصلي خاص بنوادي الكراتيه دو(شوتوكان وكوشيكي) والمقدر عددها ب:31 ناديا، ينقسمون بين نوادي الكراتيه دو شوتوكان 19 نادي، نوادي الكراتيه دو كوشيكي 12 نادي، يتوزعون على كافة تراب ولاية أم البواقي.

نوادي الكامبو والمقدر عددها ب 15 ناديا يتوزعون على كافة تراب ولاية أم البواقي.

نوادي الجودو والمقدر عددها ب 07 نوادي يتوزعون على كافة تراب ولاية أم البواقي.

3-عينة الدراسة:

تعرف العينة على أنها مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كاملا مجتمع الدراسة الأصلي(الزهيري، 2017، 153).

وبهذا المعنى نأخذ مجموعة من أفراد مجتمع الدراسة بحيث تكون ممثلة للمجتمع الأصلي للبحث وفي بحثنا هذا شملت على رياضيي ثلاث اختصاصات رياضية قتالية (الكراتيه، الجودو والكامبو)، من الجنسين فئة الأشبال والأواسط وجاءت كالاتي:

1.3. المجموعة التجريبي: وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، يطبق على هذه المجموعة نفس البرنامج التحضيري الإعدادي الذي أعده المدرب، ولكن بإضافة جملة من تمارين السوفولوجيا، التي تم إعدادها من قبل الباحث مسبقا وتمثلت في:

المجموع	عدد الاناث	عدد الذكور	نوع الرياضة
241	104	137	الكراتيه
55	21	34	الجودو
237	113	124	الكامبو
533	238	295	المجموع الكلي

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

جدول رقم (2): يمثل نوع وعدد رياضيي المجموعة التجريبية.

2.3. المجموعة الضابطة: وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية وتمثلت في:

نوع الرياضة	عدد الذكور	عدد الإناث	المجموع
الكراتيه	137	104	241
الجودو	34	21	55
الكامبو	124	113	237
المجموع الكلي	295	238	533

جدول رقم (3): يمثل نوع وعدد رياضيي المجموعة الضابطة.

ويمثل المجموع الكلي لعينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة): 1066 رياضيا في ثلاث اختصاصات (الكراتيه، الجودو والكامبو)، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية.

عند اختيار الباحث للعينة يجب أن يتقيد بعدة خطوات أساسية وشروط تتوفر فيها، إذ يجب على الباحث اختيار عينة تتناسب مع نوع وطبيعة الظاهرة المدروسة، بحيث تكون هذه العينة ممثلة لمجتمع البحث تمثيلا صادقا.

4-متغيرات البحث:

1.4. المتغير المستقل:

يعرف على أنه المتغير الذي يؤثر على نتائج التجربة (أبو زينة، وآخرون، 2006، 07) هو ما نقيس أثره على المتغير التابع فهو العامل المسئول على الظاهرة، وشمل المتغير المستقل في دراستنا (تمارين السوفولوجيا).

2.4. المتغير التابع:

كما يعرف المتغير التابع على أنه ما يتم قياسه بتقييم نتائج المتغير المستقل، فهو النتيجة (الشافعي، علي موسى، 2003، 25)، وهو العامل الذي يحدث نتيجة لتغير أحدتهاه في المتغير المستقل، وشمل المتغير التابع في دراستنا (تركيز الإنتباه).

3.4. المتغير المعدل (المتغير المستقل الثاني):

عرف المتغير المعدل: بأنه المتغير الذي قد يغير في الاثر الذي يتركه المتغير المستقل في المتغير التابع اذا اعتبره الباحث متغيرا مستقلا ثانويا الى جانب المتغير المستقل الرئيسي في الدراسة، لذلك فان المتغير المعدل يقع تحت سيطرة الباحث وهو اي الباحث يقرر فيما اذا كان من الضروري ادخاله في الدراسة باعتباره متغيرا مستقلا ثانيا (الأشوح، 2014، 173)، فعندما يتغير اتجاه وقوة العلاقة بين المتغير المستقل أو المنبئ والمتغير التابع أو الناتج، نتيجة لمتغير ثالث، فإن هذا المتغير الثالث يسمى بالمتغير المعدل، ويكون الاهتمام بالتفاعل بين المتغير المستقل والمتغير المعدل يؤدي إلى وجود ثالث مسارات سببية تتجه إلى المتغير التابع (جلال، 2019، 171).

في هذه الدراسة ومن خلال الفرضية الجزئية الخامسة والتي تقول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى تركيز الانتباه بين لاعبي الرياضات القتالية حسب التخصص الرياضي، يدخل متغير جديد في الدراسة هو المتغير المعدل (متغير مستقل ثاني) ألا وهو التخصص الرياضي وأثره على مستوى تركيز الانتباه بين لاعبي الرياضات القتالية.

4.4. المتغيرات الدخيلة:

هو متغير لا يدخل في موضوع الدراسة ولكن قد يظهر تأثيره في نتائج الدراسة بصورة غير متوقعة يرتبط أساسا بخصائص العينة وظروف انجاز الدراسة، ويعمل الباحث جاهدا لاستبعادها وضبط كل العوامل التي قد تؤثر على الدراسة، حتى يتمكن الباحث من اختبار وجود هذه العلاقة أو عدم وجودها لابد له من استبعاد وضبط تأثير العوامل الأخرى على الظاهرة قيد الدراسة لكي يتيح المجال للعامل المستقل وحده بالتأثير على المتغير التابع. (عليان، غنيم، 2000 ص52).

في هذه الدراسة هناك العديد من المتغيرات الدخيلة حاول الباحث ضبطها في ما يلي:

- مستوى التنافس أو نوع البطولة ولأئي، جهوي ووطني.
- نوع المنافسة (كاتا أو كميتي).
- التنقل، وتغيير مكان المنافسة.
- الخبرة في الممارسة.
- هتافات وتشجيع الجمهور.
- مدى اعتماد المدرب على التحضير النفسي.

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

- وقت اجراء الاختبار ومكان الاجراء.

ومن أجل الضبط الصحيح للمتغيرات الرئيسية وعزل المتغيرات العشوائية أو الدخيلة قمنا بمجموعة من الاجراءات تمثلت في:

- اختيار مسبق لأماكن إجراء الاختبارات الميدانية كغرف تغيير الملابس منعزلة أو أماكن أخرى منعزلة خارج القاعات الرياضية وبعيدة عن الضوضاء والإزعاج، وهذا حتى نتجنب عدم مقاطعتنا أثناء تطبيق تمرين السوفولوجيا، وكذا عدم إزعاج الرياضيين وإرباكهم أثناء تطبيق اختبار (d2) لتحديد مستويات تركيز الانتباه.

- الوصول مبكرا إلى أماكن إجراء المنافسات.

- اجراء الاختبارات يكون في وقت واحد قبيل النازلات بالنسبة لكل فئة وفي نفس الظروف.

- تحديد كل العوامل التي قد تؤثر سلبا أو إيجابا على التجربة.

- توفير فريق عمل مساعد، حتى يتسنى لنا العمل بأريحية وبانضباط.

- مراعاة شروط تطبيق تمارين السوفولوجيا.

- مراعاة شروط تطبيق اختبار (d2) لتحديد مستويات تركيز الانتباه.

- الشرح الجيد، وسلامة اللغة أثناء تطبيق الاختبارات.

- توفير، تجهيز وتوزيع الوسائل الضرورية للاختبار كالأقلام وأوراق الاختبار.

- ضبط متغيرات العينة من حيث الفئة، ونوع وطبيعة النشاط الرياضي الممارس.

- القيام بالدراسة على الجنسين أو كل جنس على حدى.

- تجانس العينتين من الناحية الباليومترية.

5-تجانس عينة الدراسة:

تمت دراسة التكافؤ بين العينتين من حيث ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التابع و ذلك اعتمادا على ما خلصنا اليه من نتائج الدراسات السابقة حيث تم ضبط هذه المتغيرات وهذا حتى تكون الدلالة الاحصائية راجعة إلى اثر المتغير المستقل لوحده.

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

وبالاعتماد على برنامج المعالجات الاحصائية (SPSS) نسخة 24 وذلك لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمختلف المتغيرات، اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين و ذلك لتحقق من تكافؤ العينتين التجريبية و الضابطة.

تجانس التباين		اختبار "ت" ستيودنت		المتغيرات
Sig	F	Sig	T	
0.693	0.163	0.224	0.271	السن (سنة)
0.897	0.017	0.469	0.745	المستوى الدراسي
0.142	2.422	0.857	0.184	العمر التدريبي
مستوى الدلالة = 0.05		*الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.564		

جدول رقم (4): يمثل التكافؤ بين العينة التجريبية و العينة الضابطة.

بما أن قيم الدلالة (Sig) أكبر من مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 فإننا نقول أنه لا توجد فروق بين العينات في مختلف المتغيرات و الخصائص المدروسة ، و نفس النتيجة يمكن ملاحظتها من خلال اختبار لفين لتجانس التباين حيث أن قيم الدلالة (Sig) لمختلف المتغيرات أكبر من مستوى الدلالة الاحصائية 0.05، نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينات في مختلف المتغيرات و خصائص العينة المدروسة. النتيجة: هناك تجانس في بيانات كل من أفراد العينة الضابطة والعينة التجريبية المتعلقة بمتغيرات السن و المستوى الدراسي والعمر التدريبي.

6-مجالات الدراسة:

تمت الدراسة الميدانية على مدى قرابة السنتين وتباينت المنافسات ما بين الولائية، الجهوية والوطنية للرياضات القتالية في اختصاصات كل من الكراتيه بنوعيه شتوكان وكوشيكي، الجودو والكامبو. والجدول أدناه على حسب اختصاص الرياضة القتالية، تبين نوع البطولة، الصنف، الإطار الزمني للبطولة التنافسية (وقت إجراءها) وإطارها المكاني (مكان إجراءها).

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

1.6. منافسات الكراتيه:

البطولات	السنف	التاريخ	المكان
البطولة الجهوية للكراتي دو كوشيكي (كيميتي + كاتا).	أشبال+أواسط	2022/12/24-23	القاعة متعددة الرياضات البواقي.
البطولة الجهوية للكراتي دو شتوكان كاتا	جميع الأصناف	2022/12/31-30	القاعة متعددة الرياضات بجامعة أم البواقي.
البطولة الوطنية للكراتي دو كوشيكي السلطان.	جميع الأصناف	2023/01/07-06	القاعة متعددة الرياضات البواقي.
البطولة الولائية للكراتي دو شتوكان أولم المدارس الرياضية	12-18 سنة	2023/06/02-01	القاعة متعددة الرياضات البواقي..
البطولة الولائية للكراتي دو شتوكان	أصاغر + أشبال	2023/12/02-01	القاعة متعددة الرياضات البواقي.
البطولة الولائية للكراتي دو شتوكان أواسط+ أكابر	أواسط+ أكابر	2024/01/13-12	القاعة متعددة الرياضات بجامعة أم البواقي.
البطولة الولائية للكراتي دو كوشيكي (كيميتي + كاتا)	أشبال+أواسط	2024/01/20-19	القاعة متعددة الرياضات بجامعة أم البواقي.
البطولة الجهوية للكراتي دو شتوكان كيميتي.	أشبال	2024/01/27	القاعة متعددة الرياضات فيلالي، قسنطينة
البطولة الجهوية للكراتي دو كوشيكي كيميتي	أشبال+أواسط	2024/02/02	القاعة متعددة الرياضات عين فكرون.
البطولة الجهوية للكراتي دو شتوكان كيميتي.	أواسط	2024/02/16	القاعة متعددة الرياضات البواقي.

جدول رقم (5): يبين مجالات الدراسة الميدانية لرياضة الكراتيه.

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

2.6. منافسات الكامبو:

البطولات	السنف	التاريخ	المكان
البطولة الولائية للكامبو	أشبال+ أواسط	2022/12/17-16	القاعة متعددة الرياضات عين البيضاء.
البطولة الولائية للكامبو للشباب الناشئ	12-18 سنة	2023/01/13-12	القاعة متعددة الرياضات عين فكرون.
البطولة الولائية للكامبو أولمبياد المدارس الرياضية	12-18 سنة	2023/06/02-01	القاعة متعددة الرياضات عين البيضاء.
البطولة الوطنية للكامبو	14-16 سنة	2023/06/17-16	القاعة متعددة الرياضات تيارت
البطولة الوطنية للكامبو للإناث	جميع الأصناف	2023/07/21-20	القاعة متعددة الرياضات بجامعة أم البواقي.
البطولة الوطنية للكامبو كأس الجزائر	جميع الأصناف	2023/11/04-02	القاعة متعددة الرياضات باتنة.
البطولة الولائية للكامبو	أشبال+ أواسط	2024/01/27-26	القاعة متعددة الرياضات عين فكرون.
البطولة الجهوية للكامبو	أشبال+ أواسط	2024/02/10-08	القاعة متعددة الرياضات عين البيضاء.
البطولة الوطنية للكامبو	جميع الأصناف	2024/02/17-16	القاعة متعددة الرياضات تيبازة

جدول رقم (6): يبين مجالات الدراسة الميدانية لرياضة الكامبو

البطولات	الصف	التاريخ	المكان
البطولة الولائية المصغرة للجودو بمشاركة ثلاث نوادي فقط.	أشبال+ أواسط	2022/11/29	قاعة الجودو بالمركز الثقافي عين البيضاء.
البطولة الولائية للجودو	أشبال+ أواسط	2022/12/10	القاعة متعددة الرياضات عين البيضاء.
البطولة الجهوية للجودو	أشبال+ أواسط	2022/12/24	القاعة متعددة الرياضات جيجل.
البطولة الجهوية للجودو	أشبال+ أواسط	2023/05/19	القاعة متعددة الرياضات عين البيضاء.
البطولة الولائية للجودو بمناسبة عيد الاستقلال وعيد الشباب.	براعم-أشبال	2023/07/06	القاعة متعددة الرياضات عين البيضاء.
البطولة الجهوية للجودو	أشبال	2023/12/09	القاعة متعددة الرياضات قسنطينة.
البطولة الولائية للجودو للشباب الناشئ	براعم-أشبال	2023/11/03	القاعة التدريب لنادي أم البواقي. JSO
البطولة الجهوية للجودو	أواسط	2023/12/31	القاعة متعددة الرياضات سطيف.

جدول رقم (7): يبين مجالات الدراسة الميدانية لرياضة الجودو.

7- صعوبات الدراسة:

- واجه الباحث اثناء قيامه بهذه الدراسة بعض الصعوبات نوجزها فيما يلي:
- قلة الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث.
 - اقتصار معظم الدراسات على تقييم تركيز الانتباه ونتائجه دون البحث عن طرق وأدوات تمكن من رفع وتحسين مستواه لدى الرياضيين.
 - صعوبة إيجاد مكان هادئ لإجراء الاختبار القبلي والبعدي، وكذا تمارين السوفولوجيا لأنها تتطلب مكانا هادئا.

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

- كثرت المشجعين داخل القاعات المتعددة الرياضات مما يولد ضجيجا كبيرا وهذا بسبب هتافات الجماهير وتشجيع الرياضيين.
- صعوبة إقناع المدربين ورؤساء الفرق بأهمية الدراسة، وما ستعود به من فائدة على نتائج فرقهم.
- إهمال الجانب النفسي، وحتى البدني من قبل أغلب المدربين خاصة مرحلة التسخين أو الإحماء قبل المنافسة، مما يعود بالسلب على نتائج الرياضيين .
- حضور المنافسات من يومها الأول ومن ساعاتها الأولى حتى الاختتام.
- متابعة أداء الرياضيين، خاصة المجموعة التجريبية أثناء المنافسة الواحد تلو الآخر وملاحظة أدائهم ومراقبة نتائجهم وانفعالاتهم هذا يتطلب الوقت الكثير والجهد الكبير.
- التنقل المسبق والمبكر ولمسافات بعيدة على عاتق الباحث.
- صعوبة التعامل مع العينة وضرورة التعامل بحذر وسرية وذلك راجع لعدم تعودهم على المختصين النفسانيين والمحضرين الذهنيين من قبل.
- صعوبات في تعليمهم طريقة التنفس السليمة الخاصة بتقنيات السفرة.
- مشكلة ضيق الوقت المخصص للتمارين السوفولوجيا لارتباط اللاعبين بالمنافسات الرياضية.

8- الدراسة الاستطلاعية:

هي دراسة تمهيدية تجري قبل البدء في الدراسة الأساسية وذلك من أجل التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء الدراسة الحقيقية حتى يتمكن من تداركها وتعديلها قبل الشروع فيها بشكل رسمي، فالدراسة الاستطلاعية نوعان، النوع الأول دراسة استطلاعية أولى أو دراسة استطلاعية نظرية، أما النوع الثاني فهي دراسة استطلاعية مشابهة للدراسة الأساسية في جميع خصائصها، والدراسة الاستطلاعية تتم على مرحلتين قبل تحديد مشكلة البحث وصياغتها، وبعده.

فالأولى تكون لتحديد مسار البحث المستقبلي، المستقل عن البحوث الأخرى قبل الخوض به، إذ قد يكون هناك من سبقه لذلك، وأما الثانية فهي للاطلاع على الأدبيات السابقة وهي مهمة لمعرفة اتجاهات نتائج للدراسة الأساسية (قندلجي، 2019، 79)، والصعوبات والعوائق التي قد تواجهك أثناء الدراسة الأساسية، وهي أيضا تسهل عليك الإلمام بجميع خبايا وجوانب الدراسة الأساسية.

1.8. الدراسة الاستطلاعية الأولى:

اعتمادا على المراجع و الدراسات السابقة وعلى المختص والمدرّب السوفولوجي السيد فاتح بولكساير، أين قمنا بتحديد وضبط مجموعة من تمارين السوفولوجيا التي تناسب وتهدف إلى تحسين مهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي الرياضات القتالية، أيضا ومن خلال توجيهات السيد المشرف قمنا باختيار أداة قياس مهارة تركيز الانتباه من بين بطاريات الاختبارات النفسية العالمية، التي تم اقتناؤه من قبل معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر بسكرة، الأمر الذي سهل على كثيرا الباحث إنجاز الجانب التطبيقي للدراسة.

2.8. الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قمنا بالتجربة الاستطلاعية الميدانية، وذلك بعد القيام ببعض الأمور التنظيمية والتجهيزية لها من وسائل وعتاد، وقمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة والأماكن الممكنة لإجراء التمارين والاختبار، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني.

قمنا بمقابلة رؤساء بعض النوادي الرياضية وكذا مدربيها، من أجل الحصول على الموافقة لإجراء الجانب الميداني للدراسة وتحديد تواريخ المنافسات الرياضية وأماكن إجرائها، وتطبيق تمارين السوفولوجيا على الرياضيين، كذا تطبيق مقياس قياس مهارة تركيز الانتباه، لذلك قمنا بالاتصال بالسيد مدير القاعة المتعددة الرياضات أم البواقي أين ستجرى المنافسات الرياضية، وهذا حتى نتمكن من الاطلاع على الأماكن المناسبة لإنجاز الدراسة الميدانية.

تمت الدراسة الاستطلاعية على عينة تتكون 25 لاعب، مأخوذة من فريق الكاراتيه فئة (15-17 سنة) من نادي السلطان بأم البواقي، اختبار d2 لعينة الدراسة الاستطلاعية في منافسة البطولة الولائية للكراتي دو شتوكان (أشبال وأواسط)، اختصاص كاتا، بالقاعة متعددة الرياضات أم البواقي.

بتاريخ: 2022/10/15-14.

وأعيد اختبار d2 على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية بعد (15 يوم) في منافسة البطولة الولائية للكراتي دو كوشيكي (أشبال وأواسط)، اختصاص كاتا، بالقاعة متعددة الرياضات أم البواقي.

بتاريخ: 2022/10/29-28.

1.2.8. نتائج الدراسة الاستطلاعية:

1.1.2.8. دراسة الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

1.1.1.2.8. البحث عن اعتدالية بيانات الدراسة الاستطلاعية:

← أولاً حساب معامل الثبات:

لحساب ثبات الاختبار المستخدم في هذه الدراسة تم الاعتماد على طريقة إعادة الاختبار، واستخراج

الثبات من خلال استخراج عامل الاستقرار الذي يعرف بمعامل الارتباط، وفق الخطوات التالية:

1- التأكد من اعتدالية توزيع بيانات والاختبار البعدي لعينة الدراسة الاستطلاعية، ونضع الفرضية الصفرية H_0 ، والتي تعني خضوع البيانات للتوزيع الطبيعي والفرضية البديلة H_1 و التي تعني أن البيانات لا تخضع للتوزيع الطبيعي .

جدول رقم (8): اعتدالية التوزيع لبيانات القياس القبلي والبعدي في اختبار تركيز الانتباه لعينة

الدراسة الاستطلاعية

الدلالة	Shapiro–Wilk		Kolmogorov–Smirnov		القياسات
	Sig	Z	Sig	Z	
(*)	0.703	0.972	0.200	0.73	القياس القبلي
(*)	0,787	102 .0	0,200	102 .0	القياس البعدي
(-): غير دال، (*): دال عند مستوى 0,05 ، (**): دال عند مستوى 0,001 .					
N= 25					

من خلال نتائج الجدول رقم (08)، وكون عدد أفراد العينة أقل من 50 فرداً، فإنه سيتم الاعتماد على نتائج اختبار " شابيرو ويلك " للتأكد من توفر خاصية التوزيع الطبيعي في بيانات الدراسة الاستطلاعية من عدمه، نلاحظ أن قيمة نتائج الاختبار لها دلالة إحصائية (Sig)، أكبر من 0,05، وهذا إما في القياس القبلي أو القياس البعدي، وبالتالي نقبل فرضية العدم H_0 ، ونرفض الفرضية البديلة H_1 ، و نقول أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي .

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

النتيجة: بيانات الدراسة الاستطلاعية تتبع التوزيع الطبيعي.

2- حساب معامل الارتباط بين القياس القبلي والبعدي في اختبار تركيز الانتباه لعينة الدراسة الاستطلاعية. بما أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وهناك علاقة خطية بين بيانات القياس القبلي والقياس البعدي (الملحق رقم 02)، فأنا نستخدم معامل ارتباط بيرسون، ولذلك نضع الفرضية الصفرية H_0 ، والتي تعني عدم وجود ارتباط دال احصائيا بين نتائج القياس القبلي و نتائج القياس البعدي . والفرضية البديلة H_1 والتي تعني أن هناك ارتباط دال احصائيا بين نتائج القياسين.

جدول رقم (9): نتائج معامل ارتباط بيرسون في اختبار تركيز الانتباه لعينة الدراسة الاستطلاعية.

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ارتباط بيرسون	قيمة الدلالة	الدلالة
القياس القبلي	133,9256	38,74803	0.874	0.000	(**)
القياس البعدي	132,5946	40,80960			
(-): غير دال، (*): دال عند مستوى 0,05 ، (**): دال عند مستوى 0,01 .					
N= 25					

من خلال نتائج الجدول رقم (09)، نلاحظ أن قيمة معامل ارتباط بيرسون تبلغ 0.874، وهي قيمة مرتفعة لمعامل الارتباط الاختبار ولها دلالة إحصائية عند مستوى 0,01، وهذا يعني أن هناك ارتباط قوي بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لاختبار تركيز الانتباه لدى أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية، وبالتالي نرفض فرضية العدم H_0 ، ونقبل الفرضية البديلة H_1 ، و نقول هناك ارتباط دال احصائيا بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي.

النتيجة: يتمتع اختبار تركيز الانتباه بدرجة عالية من الثبات.

◀ ثانيا حساب معامل الصدق:

لحساب صدق الاختبار المستخدم في هذه الدراسة تم الاعتماد على طريقة الصدق التمييزي، والذي يعني قدرة الاختبار على التمييز بين طرفي (الدرجات العليا والدرجات الدنيا) في الخاصية أو الصفة المقاسة (معمرية، 2007، ص105)، وذلك باتباع الخطوات التالية:

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

- 1- تطبيق اختبار الانتباه على 25 من الأفراد يمثلون العينة الاستطلاعية.
- 2- ترتيب النتائج تنازلياً من الأعلى إلى الأسفل لكل من القياس القبلي والقياس البعدي.
- 3- استخدام معادلة كيلي وأخذ نسبة 31 % من مجموع العينة من الطرف الأعلى ونفسهم من الطرف الأسفل، أي 7.75 وبالتدوير نحصل على 8 أفراد، يمثلون الأحسن في النتيجة، و 8 أفراد يمثلون الأضعف في النتيجة.
- 4- نقوم بحساب الفروق باستخدام اختبار الفروق T-test لعينتين مستقلتين ومتساويتين، لذلك نضع الفرضية الصفرية H_0 ، والتي تعني عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 بين نتائج أفراد الطرف الأعلى ونتائج أفراد الطرف الأسفل في كل من الاختبار القبلي والاختبار البعدي. والفرضية البديلة H_1 والتي تعني أن هناك فروق دالة احصائياً بين نتائج أفراد الطرفين الأعلى والأسفل في كل من الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

جدول رقم (10): نتائج اختبار T-TEST للفروق بين الطرف الأعلى والطرف الأدنى في كل من القياس

القبلي والقياس البعدي لبيانات اختبار تركيز الانتباه لعينة الدراسة الاستطلاعية.

الدلالة	قيمة الدلالة	اختبار T-test	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		
			الطرف الأدنى	الطرف الأعلى	الطرف الأدنى	الطرف الأعلى	
(**)	000,	9,387	19,35938	17,44993	105,2500	191,7500	القياس القبلي
(**)	000,	7,586	18,92844	107,0000	23,83238	188,6250	القياس البعدي
(-): غير دال، (*): دال عند مستوى 0,05 ، (**): دال عند مستوى 0,01 .							
df= 14							

من خلال نتائج الجدول رقم (10)، نلاحظ أن قيمة اختبار T-test بين طرفي القياس القبلي تساوي 9.387 وقيمة الدلالة هي أقل من 0.05، وبالتالي نرفض فرضية العدم H_0 ونقبل الفرضية البديلة H_1 ، و نقول هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطرفين الأعلى والأسفل الخاص بنتائج القياس القبلي. وكذلك نلاحظ قيمة اختبار T-test بين طرفي القياس البعدي تساوي 7,586 وقيمة الدلالة هي أقل من 0.05،

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

وبالتالي نرفض فرضية العدم H_0 ، ونقبل الفرضية البديلة H_1 ، ونقول هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطرفين الأعلى والأسفل الخاص بنتائج القياس البعدي.

النتيجة: يتمتع اختبار تركيز الانتباه بدرجة عالية من الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية).

9- أدوات و وسائل الدراسة:

تم الشروع في هذه الدراسة منذ ضبط الموضوع مع الأستاذ المشرف والاتفاق على خطة البحث.

وقد قام الباحث بزيارة العديد من أماكن إنجاز الجانب النظري، منها العديد من المكتبات، كمكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكذا المكتبة المركزية بجامعة محمد خيضر بسكرة، المكتبة العمومية لولاية أم البواقي، مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وكذا المكتبة المركزية بجامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومكتبة معهد علم النفس بجامعة الإخوة منتوري قسنطينة ومكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد لخضر باتنة، والعديد من المكتبات الرقمية الإلكترونية.

1.9. المصادر و المراجع:

حاولنا الإلمام بالجانب النظري بموضوع البحث من خلال الدراسة والاطلاع على المصادر والمراجع (كتب، مجلات، مقالات، ملتقيات، دراسات أكاديمية، وحضور ملتقيات، محاضرات وأيام تكوينية، ..) العربية منها والأجنبية والتي لها علاقة بالموضوع كما قمنا بقراءة تحليلية لمضامين الملتقيات، المقالات ومواقع الشبكة العنكبوتية التي اهتمت بالسوفولوجيا، التحضير الذهني، تركيز الإنتباه، المنافسات الرياضية والرياضات القتالية.

2.9. المقابلات الشخصية:

قمنا بإجراء مقابلات شخصية مع العديد من الأخصائيين في مجال التحضير النفسي الرياضي والسوفولوجيا على رأسهم السيد فاتح بولكساير المختص في السوفولوجيا والمدرّب السوفولوجي، متخرج من جامعة باريس بفرنسا، الذي قدم العديد من الدورات التدريبية في عدد من الدول باللغتين العربية والفرنسية وله العديد من المؤلفات في هذا المجال بثلاث لغات العربية، الفرنسية والإنجليزية، والذي ساعدني كثيرا في ضبط تمارين السوفولوجيا وفهم كيفية العمل بها، وكذلك الأستاذ الدكتور حرشايي يوسف رئيس جمعية المحضرين النفسانيين الرياضيين، وكذا العديد من الخبراء المختصين في مجال التحضير النفسي الرياضي، كما شملت

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

المقابلات الكثير من الدكاترة و أساتذة التعليم العالي، مدربي الرياضات القتالية (الكاراتيه، الجودو والكامبو)، وحتى رؤساء النوادي والحكام، وهذا لمناقشة مختلف محاور وأليات ومنهجية بناء الدراسة من حيث المضمون وطرق العمل الميداني.

3.9. تمارين السوفولوجيا:

كيفية سير الحصة المكونة من عدة تمارين متباينة بين التنفس، الإسترخاء (العقلي والعقلي)، الإسترخاء الديناميكي والتصور العقلي

1.3.9. التشخيص:

يكون عبر المقابلة مع مختص تطبيق الاختبارات النفسية في مكان مخصص لذلك، بطلب من العميل، حيث يشرح الممارس الطريقة، التقنية ويحدد الأهداف (بولكساير، 2020، 45).

شرح أولي مبسط لأهمية الجانب النفسي للاعبين أثناء المنافسات الرياضية وكذا أهمية التحضير النفسي للرياضي وما يعود عليه من نتائج إيجابية في التدريب أو المنافسة خاصة، ودور المحضر الذهني في مساعدة الرياضيين على الحفاظ على التركيز والانتباه والحضور الذهني أثناء النزلات، ودوره في تحصيل الأداء الجيد للرياضيين، وبالتالي الحصول على أفضل النتائج، والوصول إلى الفوز بالمباراة أو المنافسة.

هذا كتمهيد لبداية تمارين السوفولوجيا حتى يطمئن الرياضيين للمحضر الذهني، ويكون فيه نوع من التقبل هذا ما يؤدي إلى الاستجابة فعالة.

2.3.9. التقنية القاعدية:

تعتبر التقنية القاعدية أو التقنية البسيطة كأول اتصال مع علم السوفولوجيا كما تحفز الاتصال مع الذات (الاتصال بين الذهن والجسم)، إنها تقنية بسيطة وبطيئة نسبيا في تدرجها، الهدف منها أنها تسمح للفرد باكتشاف جسمه والتواصل معه بشكل مختلف، من خلال الاستماع إلى الأحاسيس الممتعة التي يشعر بها أثناء التطبيق، تولد هذه التقنية البسيطة لدى الفرد نوعا من الإسترخاء على المستويين الجسدي والذهني (بولكساير، 2020، 45).

3.3.9. الإسترخاء البدني:

يكون الفرد أو الرياضي في وضعية جلوس، ثم يمارس تمارين التنفس، بعيون مغلقة للتركيز أكثر على إحياءات ممارس السوفولوجيا. يكون الاسترخاء بعدها تدريجيا ويرتبط بجميع أجزاء الجسم.

إن التركيز على جزء واحد وصغير من جسد الرياضي يعزز الصورة الإيجابية ويطرد الأفكار والصور السلبية، حيث يحس الفرد الرياضي عادة في هذه المرحلة من الاسترخاء بـ:

- برودة المساحة الجلدية الخارجية للجبهة.

- استرخاء جلد الخدين.

- انفتاح الفم بشكله الطبيعي (حسب شكل الجمجمة).

ثم تأتي مرحلة ارخاء نقاط دعم الجسم (الرجلين) مع لفت انتباه الرياضي إلى الأحاسيس المختلفة التي نتجت عن استرخاء العضلات مثل الرقبة والعنق ثم الكتفين، تليها إحياءات سوفرونية لإسترخاء الظهر، الكتفين، لوح الكتف، العمود الفقري، ومنطقة أسفل الظهر والحوض، ثم إدراك دور عضلات الرجلين التي تدعم وتحمل الجسم، ليشعر الفرد بعدها بليونة ظهره، واسترخاء هادئ يجتاح عضلات ظهره، فيتولد لديه الإحساس بالاسترخاء يدب في عضلات صدره، بعدها تأتي الإشارة إلى وجوب ارخاء عضلات بطنه، هنا يجب التركيز على الإحياءات الخاصة باسترخاء البطن ثم استرخاء الذراعين والأحاسيس على مستوى اليدين، الساعدين، المرفقين، وأخيرا وبشكل أساسي استرخاء الكتفين، يختتم هذا الاسترخاء البدني تدريجيا، عن طريق إحياءات استرخاء الساقين والقدمين، حيث يصبح الفرد منتبه للإحياءات، وأكثر استقبالا لها لأنه اختبر الأحاسيس التي تثيرها وتعرف واختبر بنفسه ظاهرة الاسترخاء (بولكساير، 2020، 46-47).

4.3.9. الاسترخاء الذهني:

عند الوصول إلى هذا المستوى من الاسترخاء الذهني، سيكون لدى الفرد القابلية للسماح لنفسيته بالراحة والاسترخاء، كما يكون قادرا على أن ينزل ببطء إلى أعماق نفسه حتى يصل إلى حافة النوم، حيث يحس بأنه يتجول في منطقة هادئة ومظلمة، وإذا استمر في نزوله تتلاشى لديه القدرة على سماع الأصوات الخارجية، وتظهر له صور وألوان ذهنية يكون هو وحده قادرا على رؤيتها، هذا الاسترخاء البسيط يمكن الرياضي أيضا من اكتشاف نفسه (جسده ونفسيته) بطريقة جديدة وإيجابية ويعزز لديه صورته الذاتية، يحفز لديه ديناميكيته، ويبعث لديه الشعور بالاسترخاء والوضوح.

5.3.9. الاسترخاء الديناميكي:

يعتبر الاسترخاء الديناميكي أحد أساليب الاسترخاء النفسي المستخدمة في العلاج النفسي، التأمل والتدريب على الاسترخاء (Bouleksair, 2020, 24).

هو تقنية تستخدم لتحسين مستوى تركيز الانتباه للتخفيف من التوتر والقلق، يتضمن هذا النوع من الاسترخاء تركيز الانتباه على أجزاء معينة من الجسم وتخفيف التوتر فيها.

يمكن أن يكون ذلك من خلال تنفس عميق وتركيز الانتباه على حركات معينة للوصول إلى أقصى حالة من التهيؤ والحضور الذهني وخفض الإحساس بالتوتر وتخفيفه تدريجياً ورفع من الثقة بالنفس.

6.3.9. التصور الذهني:

إغلاق العين والجلوس في وضعية الإيزوكاي، إنشاء صور عقلية للمضي في رحلة مرئية إلى المكان أو الموقف التنافسي والمضي في منازل تخيلية تتسم بمستوى عال من التركيز والانتباه من البداية حتى النهاية، منذ المناداة على الرياضي للدخول في المنافسة ثم التهيؤ للدخول إلى البساط، ارتداء واقيات الرياضة، الحث على البقاء مركزاً ومنتبهاً أثناء النزال، التركيز على الخصم ووضع في إطار والتيقن من الإلمام وإتباع جميع حركاته، معرفة نقاط قوته وتجنبها واستغلال مواطن ضعفه للإطاحة به والفوز عليه، هذا في حالة الكيميتي، أما في حالة الكاتا فيركز اللاعب على الأداء الجيد للحركات، التي هو متأكد من إتقانها وحفظها أثناء التدريب، ما يمكنه من أداء عرض تسلسلي حركي جيد، والخروج بنتيجة إيجابية وإحراز العلامة الكاملة.

إهمال جميع المشتتات للانتباه، والتركيز على إتباع تعليمات المدرب، مع إمكانية محاولة دمج العديد من الحواس قدر المستطاع بما يتضمن الشم والبصر والصوت واللمس، التركيز على الثقة بالنفس واستغلال هتافات الجمهور لصالح الرياضي، إدراك بأن الرياضي هو البطل وأن الجميع يهتف له لا ضده.

التركيز على التنفس، يمكن أيضاً استهداف التركيز على الحاضر والتفكير بطريقة إيجابية.

7.3.9. الخروج من السفرنة:

لا يجب أن تنتهي الجلسة السوفرونية بشكل مفاجئ لأن ذلك من شأنه أن يشكل خطراً على صحة الفرد (اللاعب) الجسدية كما يحدث نفورا نفسيا من إعادة هذا النوع من التمارين، بل يجب وضع بروتوكول للخروج السلس بإيحاءات تدريجية (بولكساير، 2020، 47).

4.9. اختبار (d2) لقياس تركيز الانتباه:

لقد صمم اختبار d2 من طرف المعهد المختص بالأمن في قطاع المناجم والصناعة والنقل بألمانيا لتقييم قدرات السائقين في السكك الحديدية، حيث ظهرت النسخة الأولى منه سنة 1962 بينما صممت النسخة الثانية سنة 1967 وقد سمحت هذه الأخيرة بتطبيقه على شريحة تتراوح أعمارها ما بين 09 و 60 سنة وهذا ما جعله يتميز عن باقي الاختبارات.

يندرج اختبار d2 ضمن اختبارات الأداء التي تحتوي على تمارين تتطلب الانتباه والتركيز على مثير بصري خارجي، حيث نقيم من خلاله ثلاثة متغيرات متغير متعلق بالإيقاع ويعني ذلك حجم المعلومات المعالجة في زمن محدد.

متغير متعلق بالنوعية الإيجابية ويعني ذلك تحديد عدد الأخطاء التي وقع فيها المفحوص.

متغير يخص السير الزمني عند تطبيق الاختبار والذي يسمح ملاحظة سلوكيات المفحوص عند قيامه بنشاط معين مثل علامات التعب.

هذا الاختبار هو الأكثر استخداما من بين جميع اختبارات الانتباه، وهو اختبار دقيق للغاية لا مثيل له تقريبا، وقد كان موضوعا لأكثر من 500 منشور منذ عام 1960، ويعود تاريخ الإصدار التاسع المتوفر في فرنسا إلى عام 2007 وهو الإصدار المستخدم من قبل الباحث، ولقد تم اقتناؤه من قبل معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر بسكرة، كبطاريات اختبارات نفسية عالمية، الأمر الذي سهل على الباحث كثيرا إنجاز الجانب التطبيقي للدراسة.

1.4.9. وصفه:

صممه في الأصل استاذ علم النفس الألماني بركنكامب Rolf Brickenkamp 1978 (تحت عنوان اختبار d2 لتركيز الانتباه Test d2 d'Attention Concentrée لمحاولة قياس قدرة الفرد على تركيز انتباهه لفترات زمنية قصيرة ومتتابعة، ويصلح هذا الاختبار للتعرف على تأثير أنواع مختلفة من الأعباء أو الضغوط البدنية أو الذهنية أو الانفعالية على قدرة تركيز الفرد لانتباهه.

وقد تم استخدام هذا الاختبار على الرياضيين للتعرف على درجة ونوعية تركيز اللاعب لانتباهه في المواقف الرياضية التنافسية، كما تم استخدامه في العديد من الدراسات في جمهورية ألمانيا وكذلك في بعض الدراسات

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

في البيئة المصرية بعد تقنينه على عينات رياضية مصرية، ويمكن استخدام هذا الاختبار بصورة فردية أو جماعية (علاوي، 2008، 533).

ويشمل 14 سطرا مكونا من حرف d,p لهما خطان إما فوق، أو تحت، أو خط فوق وخط تحت، أين يجب أن نشطب حرف d بإشارة (/) الذي يحمل خطان أ شريطتان إما فوق أو تحت، وإما شريطة (خط) فوق وشريطة(خط) تحت، يجب أن نشطب حرف d الذي يحمل خطان أو رمزان دائما، وذلك من بين أنواع متعددة من حرف (p,d) يتميز كل منهما بوجود شريطة واحدة أو ثلاثة أو أربعة شريطات أو بعدم وجود أي شريط .

ويجب البدء دائما من اليسار إلى اليمين، إبداء من السطر رقم 01 إلى السطر رقم 14، بإتباع سهم البداية. تبدأ الإشارة بالبدء بعملية التشطيب عندما يعطي القائم على الاختبار إشارة الانطلاق، ويتم تغيير السطر بعد 20 ثانية، ويقوم القائم أو المشرف على الاختبار بإعطاء إشارة "انتقل إلى السطر الموالي" عقب كل 20 ثانية، وهكذا حتى ينهي المختبر الاختبار.

وتكون مدته الإجمالية 4 دقائق و40 ثانية، مع إعطاء تعليمات أثناء أداء الاختبار، للمختبر بـ "التركيز وعدم ارتكاب أخطاء"، "الإجابة بأقصى سرعة مع التركيز على حرف d فقط، الذي يحمل خطان أو شريطتان إما فوق أو تحت، وإما شريطة (خط) فوق وشريطة(خط) تحت. وتذكيره دائما بالتركيز على الإجابة الصحيحة، وفي حالة أخطأ المختبر بالتشطيب على حرف خاطئ، فإنه بإمكانه استدراك ذلك، وتصحيح الخطأ عن طريق وضع علامة (X) على الإجابة الخاطئة وبالتالي يصحح الخطأ المرتكب (Rolf Brickenkamp، 2007)، ونظرا لقصر فترة أداء الاختبار ينبغي مراعاة ضمان عدم وجود ضوضاء أو مثيرات مشتتة للانتباه تؤثر على المفحوص، وفي بعض الأحيان يمكن إدخال بعض عوامل مشتتات الانتباه للاعب للتعرف على قدرة اللاعب على العزل وتركيز انتباهه بالرغم من وجود مشتتات الانتباه.

2.4.9. الميادين التي يطبق فيها الاختبار:

لقد استعمل اختبار "d2" منذ القدم في مراكز المراقبة النفسية بألمانيا، لكن في السنوات الأخيرة توسعت ميادين استعماله حيث أصبح يطبق في مختلف تخصصات علم النفس وخاصة في علم النفس العيادي، وفيما يلي نسب تطبيق الاختبار حسب مختلف الميادين علم النفس العيادي 45.8%، علم النفس العمل 15.3%، علم النفس التربوي 13%، الصيدلة 12.2%، التشخيص 12.2% ميادين أخرى 1.5%. كما تمت معاييرته على البيئة الفرنسية سنة (1998).

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

كما استعمل اختبار "d2" من الناحية التجريبية كأداة لمراقبة العلاج، وطبق على بعض العينات مثل الفصامين والذهنيين وعلى ذوي الإصابات العصبية والمصابين بالصرع والمدمنين على الكحول والمصابين بالسيدا الحاملين لفيروس...

3.4.9. مكونات الاختبار:

يتكون اختبار "d2" للانتباه المركز مما يلي:

- دليل الاستعمال. « Manuel »

- ورقة الإجابة.

و ورقة والتي تحتوي على:

- صفحة الوجه و التي تضم المكان المخصص لكتابة البيانات الخاصة بالمفحوص (الاسم اللقب، السن...)
وحيز للمحاولة قبل التطبيق الفعلي للاختبار.

- صفحة الظهر وتحتوي على 14 خطا كل واحد يتكون من 47 حرفا و المتمثلة في حرفي "d" و "p" اللذان يظهران بطرق مختلفة إما بنقطة أو نقطتين أو ثلاثة أو أربعة نقاط سوداء من الأسفل أو من الأعلى موضوعة بطريقة عشوائية، وما يجب على المفحوص القيام به هو شطب كل أحرف "d" بنقطتين.

أما شبكة التصحيح فتحتوي على سلم القياس الذي يسمح بقراءة الأداء الذي تحصل عليه المفحوص في مختلف مراحل خطوط الاختبار.

وتسمح شبكة التصحيح بالتعرف على أخطاء الحذف و أخطاء الخلط و بذلك يسهل حساب مؤشر التركيز "Koncentrozione level" (KL).

4.4.9. التصحيح:

◀ جمع الإجابات:

بعد أن يكمل الرياضي أو المفحوص الاختبار، يكون لدينا ورقة إجابة تحتوي على عدة صفوف من الحروف، تتضمن بعضها "d" مع خطين أو شريطتين (الهدف المستهدف) والبعض الآخر حروفا مشتتة، يتم جمع الأوراق المجاب عليها، ثم إخضاعها إلى التصحيح.

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

يتم وضع علامة أو دائرة على آخر إجابة صحيحة في كل سطر من إجابات الرياضي..

بعد ذلك، يتم وضع شبكات الإجابة الصحيحة فوق ورقة الإجابة ثم حساب الإجابات الصحيحة وتسجيلها في آخر سطر إلى أن ننتهي من جميع الأسطر.

عقب ذلك، يتم وضع شبكات الإجابات الخاطئة فوق ورقة الإجابة وحساب الأخطاء المرتكبة من قبل الرياضي أو المفحوص، تحسب الأخطاء وتُسجل في آخر كل سطر.

◀ حساب المؤشرات « Indices » :

GZ: وهو مؤشر الأداء الكمي حيث يمثل مجموع الحروف التي عالجها المفحوص ولكي يتم حسابه لا بد من تحديد الحرف الأخير الذي شطب من كل خط ثم يجمع عدد الحروف التي عولجت في الخطوط الأربعة عشر.

F: المؤشر الخام للأخطاء وهو مجموع الأخطاء التي ارتكبتها المفحوص وهو يتكون من الأخطاء من نوع F1 (1)، والأخطاء من نوع F2 .

F-vert: توزيع الأخطاء يسمح بمعرفة ما إذا كانت الأخطاء من نوع F2 مقسمة بنفس الطريقة عبر مختلف مراحل الاختبار أو أنها موجودة في بداية أو نهاية الاختبار.
%F: النسبة المئوية للأخطاء وتعرف بمؤشر الأداء الكيفي.

SB: يمثل الفرق بين الأداء الأقصى والأدنى الخاص بكل مرحلة من الاختبار، هذه القيمة تسمح بمعرفة ما إذا كان إيقاع العمل عند تطبيق الاختبار ثابتاً أو متغيراً.
GZ-F: يعرف بمؤشر الأداء الكلي ويقاس كمية الأداء.

KL: مؤشر التركيز يمثل عدد الحروف الصحيحة التي قام المفحوص بشطبها ناقص العدد الإجمالي للأخطاء.

تناذر النسيان « Syndrome d'omission » : وهو متعلق بالإيقاع (GZ) و النسبة المئوية للأخطاء (F%) فكلما كانا مرتفعين جدا يعني ذلك أن الاختبار قد أجري بطريقة صحيحة.

حساب GZ :

شبكة التصحيح 1 و 2 تحتوي في الجانب السفلي والعلوي على سلم يسمح لنا بقراءة سهلة وسريعة للحروف التي شطبت.

ويكفي للقيام بذلك بوضع الشبكة خط بعد خط، بشكل يكون الحرف الأول من الخط تنطبق على الخط الأول من السلم الخاص بالشبكة، الحرف الأخير من كل خط الذي شطب يمثل القيمة الكمية للمفحوص خلال مدة 20 ثانية.

حساب مؤشرات الأخطاء :

- نوع الأخطاء F1 : عدد أخطاء النسيان يحسب بواسطة شبكة التصحيح رقم 1 ويكون ذلك بوضع الشبكة، ومجموعة هذه الأخطاء توضع في الخانة الخاصة بها من كل خط.

- نوع الأخطاء F2 : ونتحصل على هذه الأخطاء بوضع الشبكة رقم 2 على ورقة الإجابة، بطريقة يمكن ملاحظة فيها حروف الخط « Non déterminant » ، والتي لا يمكن أن تشطب وعدد هذه الأخطاء يوضع في الخانة الخاصة بها من كل خط.

- العدد الإجمالي للأخطاء : الأخطاء من نوع 1 و 2 تجمع سوياً، لمجموع الأخطاء الخاص بكل الاختبار (14 خط).

- النسبة المئوية للأخطاء F% : مجموع الأخطاء F يحسب بالطريقة المئوية ويكون ذلك بواسطة المعادلة $F\% = 100 \times (F/GZ)$.

- توزيع الأخطاء F-vert : نتحصل على هذه المعطيات من خلال البيانات المسجلة على ظهر الورقة (1) مجموعة الأخطاء التي ارتكبها المفحوص في الخطوط الأربعة الأولى (2) القيمة الوسطى للخطوط الستة الموالية ومجموعة الأخطاء للخطوط الأربعة الأخيرة.

- حساب مجال المتغير :

لتحديد (SB) يجب معرفة الحجم الأقصى والأدنى لكل خط من الاختبار، هذا « Intervalle » هو نتيجة الفرق بين هاتين القيمتين.

- حساب مؤشر الأداء الكلي :

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

GZ-F: عندما نقوم بطرح عدد الأخطاء الكلي (F) ، من الحجم الكلي (GZ) الذي قام المفحوص بشطبه، نتحصل على مؤشر الأداء الكلي.

KL - : عدد الحروف الصحيحة التي شطبت "d" بنقطتين وذلك بحسابها عند كل خط من الاختبار، ونستعمل في ذلك شبكة التصحيح رقم 1.

- إنشاء مخطط العمل: يكون ذلك بربط الحرف الأخير الذي شطبه المفحوص من كل خط، ومن خلاله نتحصل على العلاقة الإيقاع / الأداء.

- تحديد الأرقام العادية:

قبل تحديد القيم العادية، يجب التأكد من أننا قدمنا جدولاً صحيحاً، وهو عبارة عن جدول ينطبق على مجموعة من الأفراد وحسب السن، كما أن ورقة الإجابة يجب أن تكون مملوءة جيداً، حتى لا يقع خلط في تفسير النتائج.

وكل هذه النتائج موجودة في دليل الاستعمال « Manuel » في (الملحق d2).

نقوم في البداية بتحديد القيمة الخام GZ بعد ذلك وفي نفس الخط نقوم بتحديد رتبة العشري RP ، والقيمة المعيارية NS ، ونقوم بنفس العمل لتحديد القيم العادية لمؤشر الأداء الكلي GZ-F ومؤشر أداء التركيز KL.

أما فيما يخص النسبة المئوية للخطأ (F%) ، ومجال المتغير (SB) ، يجب مراعاة الدقة في تحديدها، فالقيم مرتبة حسب العشرات، 10 ، 25 ، 50 ، 75 و 90 ، F% و SB قد وضعت بشكل عكسي، ويعني ذلك أن رتب العشري (RP) و / أو الرباعي (Q) لما تكون مرتفعة، تمثل أداة جيدة مقارنة برتبة عشيري ضعيف. كما أن عشيري مرتفع F% يمثل نسبة ضعيفة من الأخطاء، وهذا ما يمثل أداء كفي مرتفع، وفي نفس المجال، عندما يكون عشيري ضعيف F% يمثل أداء كفي ضعيف، وتكون نسبة الأخطاء مرتفعة، وهذا ما يجعلنا نؤكد على عدم الخلط بين القيم الخام لـ F% و SB مع القيم المعيارية.

ورقة الجانب تسمح لنا بتسجيل كل المعطيات المتحصل عليها، كما تسمح لنا أيضاً برؤية النتائج وهذا لكي يتسنى لنا القيام بالتقييم، وذلك بالاعتماد على المعطيات المهمة والمتمثلة في (GZ, F%, KL) .

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

فتفسير النتائج يكون في متناول الجميع، حتى دون مراجعة الجداول العادية بشرط أن تكون القيم العادية تماثل القيم الخام، فالقيم المعيارية حددت بـ 70، 80، 90، 100، 110، 120، 130، العشرية 10، 25، 50، 57، 90، أما الرباعيات نجدها على شكل جداول وبالنسبة لقيم GZ، F% و KL فقد رتبنا حسب مختلف أعمار العينة.

نجد في الجانب الأيسر من الجدول وضعية الحالة ويكون ذلك حسب السن، وبجانبها نجد على اليمين الخط الخاص بـ GZ، بحيث نقوم بتدوين في هذا الخط القيمة الخام لـ GZ فوقها مباشرة وفي أعلى الجدول عموديا نجد القيم العادية والتي تمثل (NS : النقطة المعيارية، RP صف العشري، Qالرباعي) وإذا لم تظهر القيمة الخام على الجدول، فهذا يعني بأنها واقعة بين القيم العظمى والدنيا المسجلة على الجدول.

وفي الخط الثاني نبحث عن القيمة الخام F% وهي تتحول حسب العشري والرباعي الذي يماثلها، كما نقوم بتحديد قيم KL بنفس الطريقة السابقة، فالترقيم يرتكز على القيم GZ، F%، KL، وذلك يكفي لكي نتنبأ بقدرة شخص ما على التركيز، كما أن الشكل الثاني من هذه الورقة انجز بوضع القيم 80، 90، 100، 110 و 180 بحيث أضيفت قيم RP 10، 25، 50، 75 و 90، والتي تمثل الرباعي من 1 إلى 4، وذلك من أجل الحصول على أحسن فرق للأداءات القصوى والدنيا، أما الرباعيات المراجعة فقد قسمت إلى عشرية Q4e و Qle، والتي تمثل 10% من العينة.

أما فيما يخص المجالات الموجودة داخل الشكل تمثل بدقة قيمة الفروق للأداء الحقيقي على المحور الأقصى، نبحث عن القيمة GZ، وقيمة F%، بحيث نقوم بوضع النقطة في محور التقاء هاتين القيمتين، وهذه الأخيرة تمثل الأداء الشخصي لتحديد التشخيص، وهكذا يمكننا ملاحظة بكل سرعة العلاقة بين الأداء الكمي والكيفي، ويعني ذلك الأداء الخاص بالإيقاع (الكمية) ودرجة الدقة.

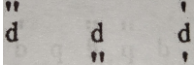
هذه المؤشرات يمكن مقارنتها مع المعايير المرجعية المحكية لفهم ما إذا كان أداء المشارك طبيعياً، أقل من الطبيعي أو أعلى من الطبيعي.

استخدام الدليل التفصيلي الذي يوفر تعليمات دقيقة وجداول معيارية تساعد في فهم وتحليل نتائج المشارك بشكل موثوق.

يقوم المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي بإعطاء اللاعبين التعليمات التالية:

هذا اختبار لمحاولة التعرف على قدرات كل منكم في التركيز على واجب معين.

في السطر التالي تجدون حرف (d) مميز بشرطتين، في المرة الأولى توجد شرطتان أعلاه، وفي المرة الثانية توجد شرطتان أسفله، وفي المرة الثالثة توجد شرطتان إحداهما أعلاه والأخرى أسفله.

المطلوب منكم شطب حرف d الذي يتميز بوجود شرطتين  طبقاً للمثال السابق وعدم شطب أي حرف آخر.

والآن هل لدى أحدكم أي استفسار؟ (يقوم القائم بالتجربة بالرد على الاستفسارات إن وجدت).

الرجاء عدم قلب الصفحة مع وضع القلم أمامكم والانتباه جيداً للتعليمات التالية:

في الصفحة الخلفية يوجد 14 سطراً، والمطلوب منكم البدء في الشطب بوضع علامة (/) على حرف (d) من السطر الأول من ناحية اليسار إلى ناحية اليمين بإتباع سهم البداية في أعلى الصفحة على اليسار، وشطب كل حرف (d) مميز بشرطتين وعند سماع كلمة (السطر التالي) يجب على كل منكم فوراً البدء من السطر التالي.

لكل سطر تمنح 20" (عشرون ثانية) للإجابة.

الرجاء سرعة الأداء بأقصى ما يمكن مع ضرورة مراعاة الدقة ومحاولة عدم ارتكاب الأخطاء.

في حالة أخطأ المختبر بالتشطيب على حرف خاطئ، فإنه بإمكانه استدراك ذلك، وتصحيح الخطأ عن طريق وضع علامة (X) على الإجابة الخاطئة وبالتالي يتدارك الخطأ المرتكب.

والآن الرجاء قلب الورقة (تجدون في أعلى اليسار سهماً يشير إلى السطر الأول الذي سنبدأ منه).

والمرجو الآن أن يمسك كل منكم بقلمه وسنبدأ جميعاً معاً عند سماع إشارة "ابدأ" (Rolf Brickenkamp, 2007).

6.4.9. وسائل الاختبار:

تم الاعتماد على العديد من الوسائل منها:

- أوراق الإجابة.
- أقلام حبر وأقلام رصاص.
- مقاتيية " Chronomètre " .
- قاعة أو مكان منعزل.
- فريق العمل المساعد.
- كاميرات تصوير (هاتف نقال).

7.4.9. النتائج الملغات:

- ✓ النتائج الملغاة لرياضة الكراتيه:
 - ذكور: 45 اجابة.
 - إناث: 21 اجابة.
- ✓ النتائج الملغاة لرياضة الكامبو:
 - ذكور: 37 اجابة.
 - إناث: 15 اجابة.
- ✓ النتائج الملغاة لرياضة الجودو:
 - ذكور: 12 اجابة.
 - إناث: 05 اجابة.
- ◀ أسبابها:

أثناء تطبيقنا لاختبار d2 لمقياس مهارة تركيز الانتباه، تم إلغاء العديد من الإجابات الورقية وذلك راجع

إلى الأسباب التالية:

- عدم إتمام الاجابة.
- عكس الاجابة.
- عدم إتمام أحد الاختبارين سواء القبلي أم البعدي.
- توقف السيالة أو القلم لسبب ما.
- المناداة على الرياضي لإجراء المنافسة.
- قلب الورقة.

- تم إلغاء الإجابة النموذجية أو المثالية.
- تم إلغاء الإجابات دون المستوى.

10- أدوات التحليل الإحصائي:

الإحصاء لا غنى عنه لأي باحث في شتى المجالات المختلفة إذ يعتمد في بحثه على الأسلوب العلمي. أي أن الإحصاء هو عصا الباحث التي تقوده إلى الطريق الصحيح، وهي الأداة التي تساعد على تفسير الظواهر التي يدرسها وتوضيح النتائج التي يحصل عليها ودلالات البيانات والأرقام التي يحصل عليها (مهدي القصاص، 2014، ص12).

يعتبر برنامج المعالجات الإحصائية (SPSS) من البرامج الشائعة الاستخدام في مجال تحليل البيانات الخاصة بالأبحاث و الدراسات الانسانية، حيث يتم تفرغ وإدخال البيانات اليه بواسطة برنامج (EXCEL) ثم اجراء التحليلات الإحصائية اين يعمل هذا البرنامج من خلال ويندوز (Windows) الذي يمثل بيئة تشغيله حيث يتميز بقدرة كبيرة على معالجة البيانات، ثم تنقل النتائج المتحصل عليها من برنامج SPSS إلى جداول منظمة على حسب متغيرات البحث.

وقد اعتمدنا في دراستنا على برنامج المعالجات الإحصائية (SPSS) نسخة 24 و برنامج (EXCEL2007) في حساب كل من : المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار T-test، اختبار "ت" ستيودنت، اختبار تجانس التباين، معامل الالتواء، اختبار اكموجروف سميرينوف، اختبار شابيرو ويلك، اختبار بيرسون، حجم الأثر، اختبار مان ويتني، اختبار W-test، اختبار ولكسن، اختبار كروسكال وليس.

الفصل السادس عرض وتحليل ومناقشة

النتائج.

I. نتائج الدراسة الحقيقية

II. مناقشة فرضيات الدراسة على ضوء النتائج

I. نتائج الدراسة الحقيقية:

1.1 البحث عن تجانس وتطابق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس القبلي:

للتأكد من تجانس وتطابق العينة نقوم أولاً بالتأكد من اعتدالية التوزيع ثم حساب معامل الالتواء ثم حساب اختبار الفروق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

1.1.1. عينة تخصص رياضة الكراتيه:

جدول رقم (11): نتائج اختبارات تجانس وتطابق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار القبلي في رياضة الكراتيه

اختبار T-test		Kolmogorov-Smirnov		معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعاملات المجموعات
Sig	Z	Sig	Z				
*0.098	- 1.656	0.071	**0.083	- 0.61	33.03	159.8	الضابطة
		0.083	**0.066	- 0.55	34.01	164.8	التجريبية
• Df Test Kolmogorov-Smirnov = 241							
• Df Test T-test = 480							
(-): غير دال، (*): دال عند مستوى 0,05 ، (**): دال عند مستوى 0,01							

من خلال نتائج الجدول رقم (11)، نلاحظ أن قيمة نتائج اختبار Kolmogorov-Smirnov لها دلالة إحصائية (Sig)، أكبر من 0,05، وهذا إما في القياس القبلي أو القياس البعدي، وبالتالي نقبل فرضية العدم H_0 ، ونرفض الفرضية البديلة H_1 ، ونقول أن بيانات كل من العينة الضابطة و التجريبية في القياس القبلي لاختبار تركيز الانتباه تتبع التوزيع الطبيعي .

بما أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي فإننا استخدمنا اختبار الفروق T-test لعينتين مستقلتين وتوضح النتائج في الجدول السابق أن مستوى الدلالة لهذا الاختبار هي أكبر من 0.05 وبالتالي نقبل فرضية العدم

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

H_0 ، ونرفض الفرضية البديلة H_1 ، و نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بيانات العينة الضابطة والعينة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه في القياس القبلي. أي أن هناك تطابق بين البيانات.

كما نلاحظ أن قيمة معامل الالتواء لقياس العينة الضابطة أو العينة التجريبية هي قيم محصورة بين 1- و 1+ اذا نقول أن هناك تجانس بين هذه البيانات.

النتيجة: تجانس وتطابق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار القبلي في رياضة الكراتيه.

2.1.1. تخصص رياضة الجودو:

جدول رقم (12): نتائج اختبارات تجانس وتطابق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار القبلي في رياضة الجودو

اختبار T-test		Kolmogorov-Smirnov		معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعاملات المجموعات
Sig	Z	Sig	Z				
**0.314	1,012	**0.200	0.083	0.217	32,53	167,8	الضابطة
		**0.200	0.066	- 0.81	31	161.7	التجريبية

Df Test Kolmogorov-Smirnov = 55 •

Df Test T-test = 108 •

(-): غير دال، (*): دال عند مستوى 0,05 ، (**): دال عند مستوى 0,01

من خلال نتائج الجدول رقم (12)، نلاحظ أن قيمة نتائج اختبار Kolmogorov-Smirnov لها دلالة إحصائية (Sig)، أكبر من 0,05، وهذا إما في القياس القبلي أو القياس البعدي، وبالتالي نقبل فرضية العدم H_0 ، ونرفض الفرضية البديلة H_1 ، و نقول أن بيانات كل من العينة الضابطة و التجريبية في القياس القبلي لاختبار تركيز الانتباه تتبع التوزيع الطبيعي .

بما أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي فإننا استخدمنا اختبار الفروق T-test لعينتين مستقلتين وتوضح النتائج في الجدول السابق أن مستوى الدلالة لهذا الاختبار هي أكبر من 0.05 وبالتالي نقبل فرضية العدم

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

H_0 ، ونرفض الفرضية البديلة H_1 ، و نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بيانات العينة الضابطة والعينة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه في القياس القبلي. أي أن هناك تطابق بين البيانات.

كما نلاحظ أن قيمة معامل الالتواء لقياس العينة الضابطة أو العينة التجريبية هي قيم محصورة بي -1 و +1 إذا نقول أن هناك تجانس بين هذه البيانات.

النتيجة: تجانس وتطابق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار القبلي في رياضة الجودو.

3.1.1. تخصص رياضة الكامبو:

جدول رقم (13): نتائج اختبارات تجانس وتطابق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار القبلي في رياضة الكامبو

اختبار T-test		Kolmogorov-Smirnov		معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعات
Sig	Z	Sig	Z				
**0.179	1.374	**0.060	0.161	0.346	52.7	166	الضابطة
		**0.310	0.068	0.435	26.44	161	التجريبية
Df Test Kolmogorov-Smirnov = 237							
Df Test T-test = 472							
(-) غير دال، (*): دال عند مستوى 0,05 ، (**): دال عند مستوى 0,01							

من خلال نتائج الجدول رقم (13)، نلاحظ أن قيمة نتائج اختبار Kolmogorov-Smirnov لها دلالة إحصائية (Sig)، أكبر من 0,05، وهذا إما في القياس القبلي أو القياس البعدي، وبالتالي نقبل فرضية العدم H_0 ، ونرفض الفرضية البديلة H_1 ، و نقول أن بيانات كل من العينة الضابطة و التجريبية في القياس القبلي لاختبار تركيز الانتباه تتبع التوزيع الطبيعي .

بما أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي فإننا استخدمنا اختبار الفروق T-test لعينتين مستقلتين وتوضح النتائج في الجدول السابق أن مستوى الدلالة لهذا الاختبار هي أكبر من 0.05 وبالتالي نقبل فرضية العدم

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

H_0 ، ونرفض الفرضية البديلة H_1 ، و نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بيانات العينة الضابطة والعينة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه في القياس القبلي. أي أن هناك تطابق بين البيانات.

كما نلاحظ أن قيمة معامل الالتواء لقياس العينة الضابطة أو العينة التجريبية هي قيم محصورة بي -1 و +1 إذا نقول أن هناك تجانس بين هذه البيانات.

النتيجة: تجانس وتطابق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار القبلي في رياضة الكامبو.

2.1. البحث عن الفروق بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لكل من العينة الضابطة والعينة التجريبية حسب التخصص الرياضي:

لمعرفة ذلك نقوم أولاً باختبار التوزيع الطبيعي وبناء على نتائجه نقوم باختيار اختبار الفروق المناسب للعينتين مرتبطتين.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1.2.1. تخصص رياضة الكراتيه:

جدول رقم (14): نتائج اختبارات الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في تخصص رياضة الكراتيه:

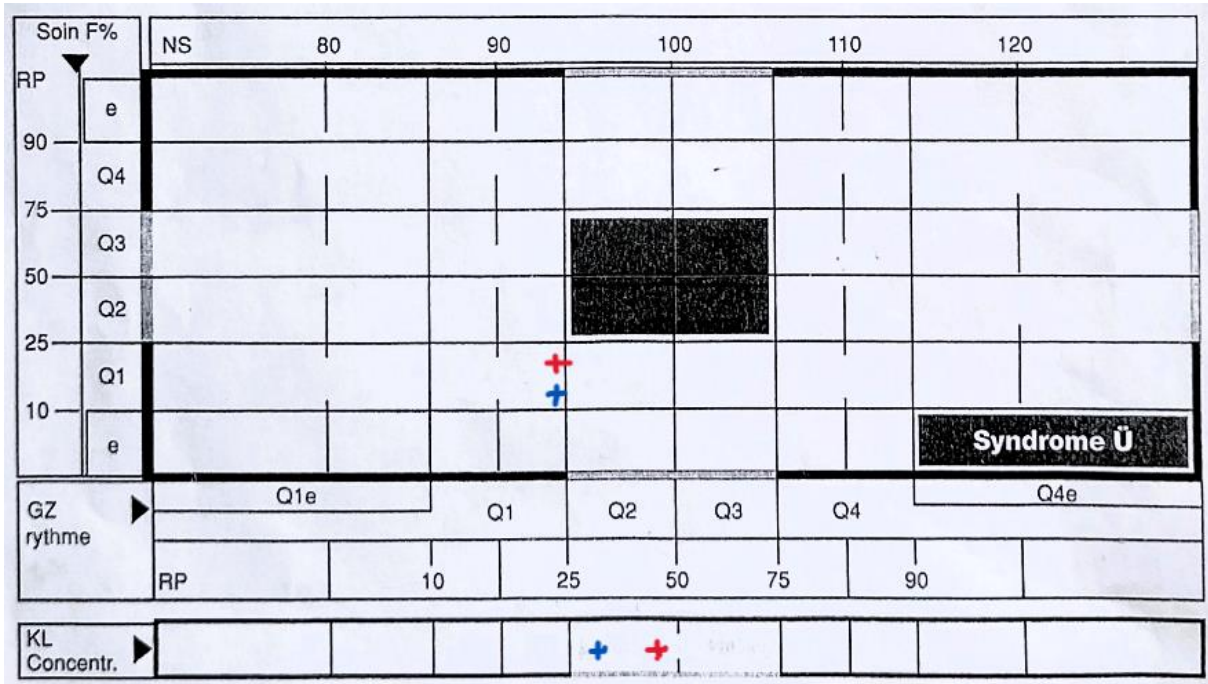
المجموعات	القياسات	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	Kolmogorov-Smirnov		اختبار W- test /T-test		حجم الأثر	
					Sig	Z	Sig	Z	المستوى	القيمة
الضابطة	القبلي	163,8	31,88	-,577	0,053	0,063	-	0,027	0,03	ضعيف جدا
	البعدي	167,8	32,31	-,547	0,012	0,066	-	0,027	0,03	ضعيف جدا
التجريبية	القبلي	164,8	31,90	-,1	0,082	0,067	-	0,01	2,8	كبير
	البعدي	195,6	36,28	-,090	0,410	0,093	-	0,01	2,8	كبير

• حجم الأثر: قيمة كوهين: 0.2: > لا يوجد أثر.، بين 0.2 و0.5 أثر صغير، بين 0.5 و0.8 أثر متوسط. < 0.8 أثر كبير

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

جدول رقم (15): يمثل مستوى تركيز الانتباه للعينه الضابطة في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكراتي.

القياس	القياس القبلي (+)				القياس البعدي (+)			
	NB	%	RP (Q)	NS	NB	%	RP (Q)	NS
GZ (rythme)	409.5	xxx	24.2(Q1)	93	414	xxx	24.2(Q1)	93
F (soin)	49.5	12.1	13.6(Q1)	xxx	38.5	9.3	18.4(Q1)	xxx
KL (concentration)	163.8	xxx	38.2(Q2)	38.2	167.8	xxx	42.1(Q2)	98

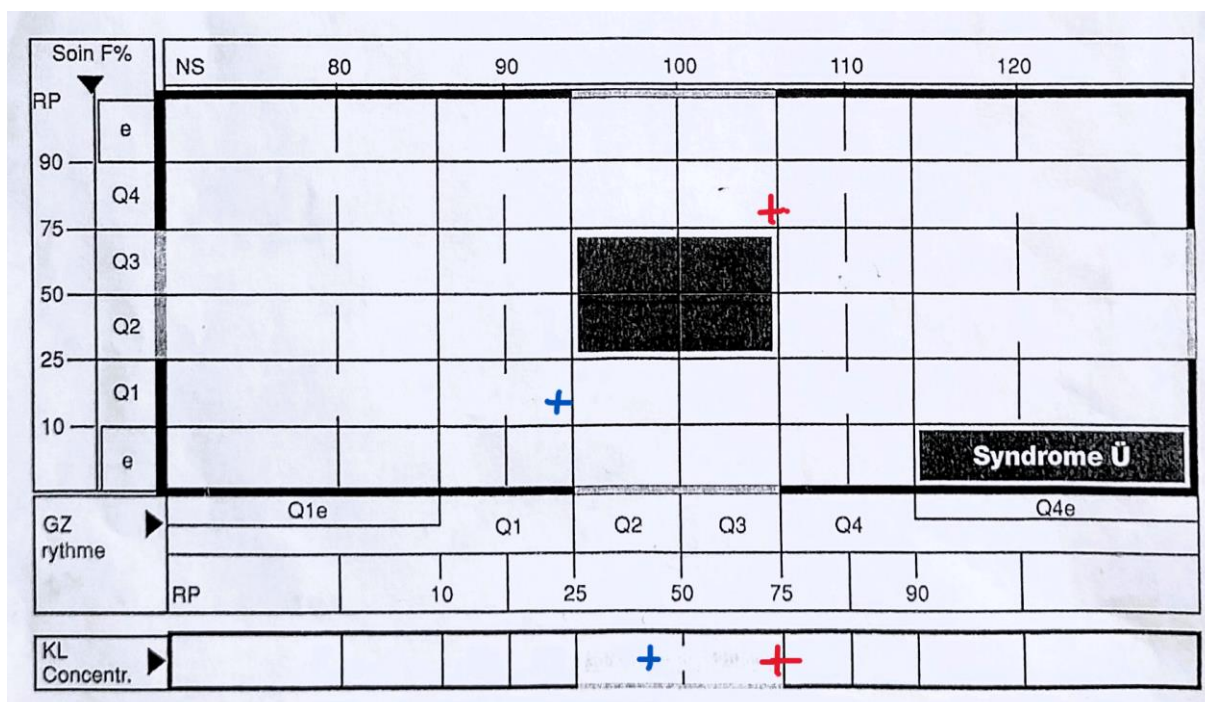


شكل رقم (10): يبين مستوى تركيز الانتباه للعينه الضابطة في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكراتي.

جدول رقم (16): يمثل مستوى تركيز الانتباه للعينه التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكراتي.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

القياس	القياس القبلي (+)				القياس البعدي (+)			
	NB	%	RP (Q)	NS	NB	%	RP (Q)	NS
GZ (rythme)	414	xxx	24.2(Q1)	93	489	xxx	69.2(Q3)	105
F (soin)	38.5	9.3	18.4(Q1)	xxx	9.5	1.9	75.8(Q4)	xxx
KL (concentration)	164.8	xxx	42.1(Q2)	98	195.6	xxx	69.2(Q3)	105



شكل رقم (11): يبين مستوى تركيز الانتباه للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكراتي.

من خلال نتائج الجداول رقم (14،15،16)، نلاحظ أن قيمة نتائج اختبار Kolmogorov-Smirnov لها دلالة إحصائية (Sig)، أكبر من 0,05، لبيانات العينة الضابطة في القياس القبلي، بينما هي أقل من مستوى دلالة 0.05 في القياس البعدي، وبالتالي نرفض فرضية العدم H_0 ، ونقبل الفرضية البديلة H_1 ، ونقول أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي، لذلك استخدمنا اختبار الفروق Wilcoxon test لعينتين مرتبطتين وتوضح النتائج في الجدول السابق أن مستوى الدلالة لهذا الاختبار هي أقل من 0.05 وبالتالي نرفض فرضية العدم H_0 ، ونقبل الفرضية البديلة H_1 ، ونقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بيانات العينة الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي لاختبار تركيز الانتباه، وبدراسة حجم الأثر نجد أن قيمة كوهين أقل من 0.2.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

بالنسبة للعينة التجريبية كانت نتائج اختبار Kolmogorov-Smirnov لها دلالة إحصائية (Sig)، أكبر من 0,05، سواء في القياس القبلي أو القياس البعدي إذا نقبل فرضية العدم H_0 ، ونرفض الفرضية البديلة H_1 ، ونقول أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، لذلك استخدمنا اختبار الفروق T-test لعينتين مرتبطتين وتوضح النتائج في الجدول السابق أن مستوى الدلالة لهذا الاختبار هي أقل من 0.05 وبالتالي نرفض فرضية العدم H_0 ، ونقبل الفرضية البديلة H_1 ، ونقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بيانات العينة الضابطة والعينة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لاختبار تركيز الانتباه، وبدراسة حجم الأثر نجد أن قيمة كوهين أقل من 0.8 .

النتيجة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار تركيز الانتباه لكل من العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح القياس البعدي في تخصص رياضة الكراتي. وبحجم أثر كبير عند العينة التجريبية وضعيف جدا عند العينة الضابطة.

جدول رقم (17): نتائج اختبار الفروق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي في رياضة الكراتيه.

حجم الأثر	اختبار Mann Whitney test		Kolmogorov-Smirnov		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	التخصص الرياضي
	Sig	Z	Sig	Z				
كبير	0.142	0.018	-	012, 066,	32,31	167,8	الضابطة	الكراتيه
			18,066	410, 093,	36,28	195,6	التجريبية	

• حجم الأثر: قيمة $\eta^2 < 0.01$: ضعيف جدا، بين 0.01 و 0.06: أثر ضعيف، بين 0.06 و 0.14: أثر متوسط. < 0.14 : أثر كبير .

• (-): غير دال، (*): دال عند مستوى 0,05، (**): دال عند مستوى 0,01

من خلال نتائج الجدول رقم (17)، نلاحظ أن قيمة نتائج اختبار Kolmogorov-Smirnov لها دلالة إحصائية (Sig)، أقل من 0,05، لبيانات العينة الضابطة، بينما هي أكبر من مستوى دلالة 0.05 في القياس البعدي، وبالتالي نرفض فرضية العدم H_0 ، ونقبل الفرضية البديلة H_1 ، ونقول أن البيانات لا تتبع

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

التوزيع الطبيعي، لذلك استخدمنا اختبار الفروق Mann Whitney test لعينتين مستقلتين وتوضح النتائج في الجدول السابق أن مستوى الدلالة لهذا الاختبار هي أقل من 0.05 وبالتالي نرفض فرضية العدم H_0 ، ونقبل الفرضية البديلة H_1 ، و نقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بيانات العينة الضابطة والعينة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لاختبار تركيز الانتباه، وبدراسة حجم الأثر نجد أن قيمة كوهين هي 0.072.

النتيجة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار تركيز الانتباه لكل من العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح القياس البعدي في تخصص رياضة الكراتي. وبجزم أثر كبير.

2.2.1. تخصص رياضة الجودو:

جدول رقم (18): نتائج اختبارات الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

في تخصص رياضة الجودو:

حجم الأثر		اختبار W- test /T-test		Kolmogorov-Smirnov		معامل ل	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات	المجموعات
المستوى	القيمة	Sig	Z	Sig	Z	التواتر				
متوسط	0.78	0.01	6.70	*200,	077,	-	31,64	167,8	القبلي	الضابطة
						217				
كبير جدا	5.82	0.01	43.23	*200,	,080	-	30,93	161,7	القبلي	التجريبية
						1				
				012,	,137	-	31,83	231,4	البعدي	
						1,2				
						9				

N=55 •

• حجم الأثر: قيمة كوهين > 0.2 : لا يوجد أثر.، بين 0.2 و0.5 أثر صغير، بين 0.5 و0.8

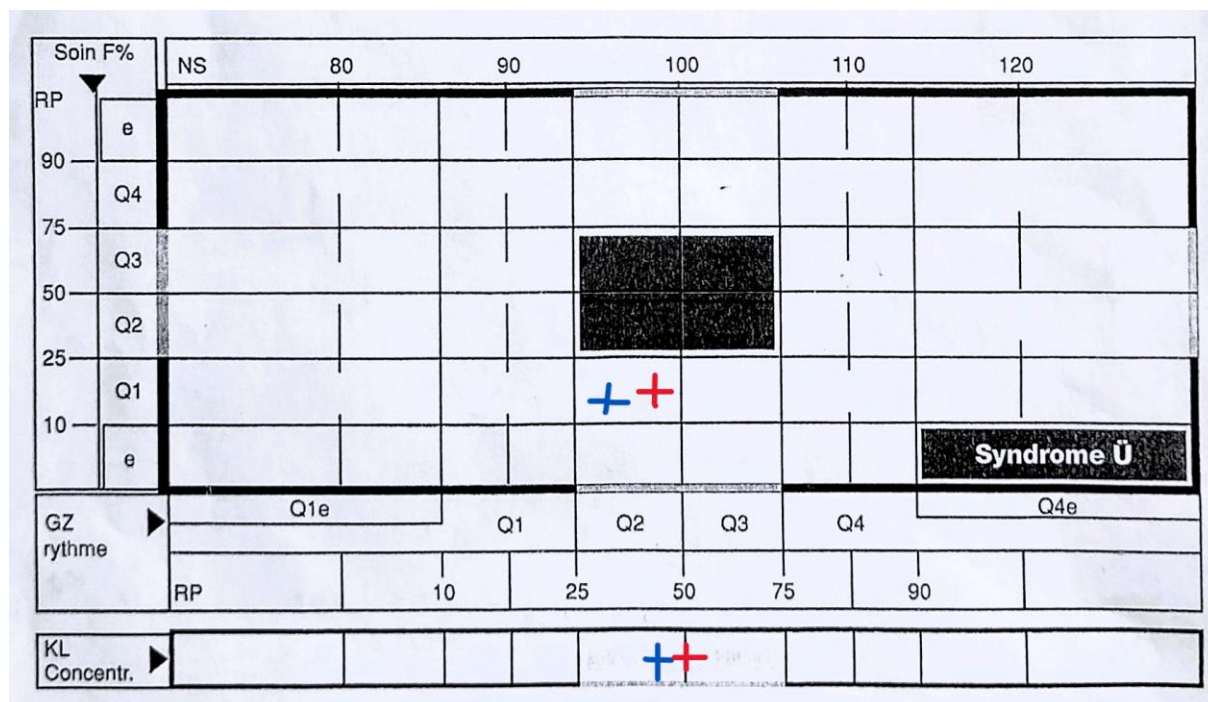
أثر متوسط. < 0.8 أثر كبير

جدول رقم (19): يمثل مستوى تركيز الانتباه للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لرياضة

الجودو.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

القياس	القياس القبلي (+)				القياس البعدي (+)			
	NB	%	RP (Q)	NS	NB	%	RP (Q)	NS
GZ (rythme)	421	xxx	27.4(Q2)	93	436	xxx	34.5(Q2)	96
F (soin)	40.5	9.6	18.4(Q1)	xxx	32.7	7.5	21.8(Q1)	xxx
KL (concentration)	167.8	xxx	42.1(Q2)	98	174.3	xxx	50.0(Q2)	100

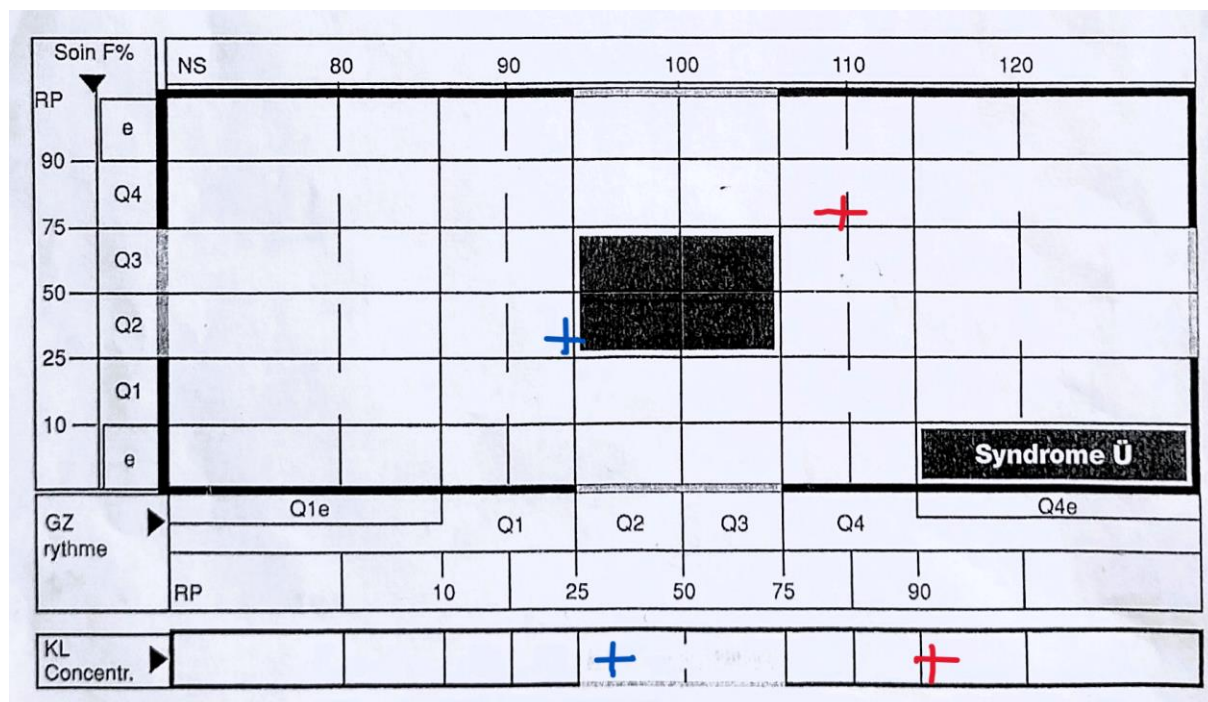


شكل رقم (12): يبين مستوى تركيز الانتباه للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكراتي.

جدول رقم (20): يمثل مستوى تركيز الانتباه للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الجودو.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

القياس	القياس القبلي (+)				القياس البعدي (+)			
	NB	%	RP (Q)	NS	NB	%	RP (Q)	NS
GZ (rythme)	411	xxx	24.2(Q1)	93	561	xxx	86.4(Q4)	96
F (soin)	28	6.8	27.4(Q2)	xxx	10.1	1.8	78.8(Q4)	xxx
KL (concentration)	161.7	xxx	38.2(Q2)	97	231.4	xxx	90.3(Q4 _e)	113



شكل رقم (13): يبين مستوى تركيز الانتباه للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الجودو.

من خلال نتائج الجداول رقم (18،19،20)، نلاحظ أن قيمة نتائج اختبار Kolmogorov-Smirnov

لها دلالة إحصائية (Sig)، أكبر من 0,05، لبيانات كلتي العينتين في كل من القياس القبلي، و القياس البعدي، وبالتالي نقبل فرضية العدم H0، ونرفض الفرضية البديلة H1، ونقول أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، لذلك استخدمنا اختبار الفروق T-test لعينتين مرتبطتين، وتوضح النتائج في الجدول السابق أن مستوى الدلالة لهذا الاختبار هي أقل من 0.05 وبالتالي نرفض فرضية العدم H0، ونقبل الفرضية البديلة H1، ونقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بيانات العينة الضابطة والعينة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لاختبار تركيز الانتباه، وبدراسة حجم الأثر نجد أن قيمة كوهين تساوي 0,9 . بالنسبة للعينة الضابطة و 5,8 بالنسبة للعينة التجريبية.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

النتيجة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار تركيز الانتباه لكل من العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح القياس البعدي في تخصص رياضة الجودو، وبجزم أثر كبير جدا عند العينة التجريبية ومتوسط عند العينة الضابطة.

جدول رقم (21): نتائج اختبار الفروق بين نتائج العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي في رياضة الجودو.

حجم الأثر	اختبار Mann Whitney test		Kolmogorov-Smirnov		معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعاملات المجموعات	
	القيمة	Sig	Z	Sig					Z
كبير جدا	32,6	0,045	1,01 2	*200	0.083	0.217	32,53	174.3	الضابطة
				012	0.066	- 0.81	31,83	231.4	التجريبية

Df Test Kolmogorov-Smirnov = 55 •

Df Test T-test = 108 •

• (-): غير دال، (*): دال عند مستوى 0,05، (**): دال عند مستوى 0,01

• حجم الأثر: قيمة $\eta^2 < 0.01$: ضعيف جدا، بين 0.01 و 0.06: أثر ضعيف، بين

0.06 و 0.14: أثر متوسط. < 0.14 : أثر كبير

من خلال نتائج الجدول رقم (21)، نلاحظ أن قيمة نتائج اختبار Kolmogorov-Smirnov لها دلالة إحصائية (Sig)، أكبر من 0,05، لبيانات العينة الضابطة و أقل من 0,05 لبيانات العينة التجريبية ، في القياس البعدي، وبالتالي نرفض فرضية العدم H_0 ، ونقبل الفرضية البديلة H_1 ، و نقول أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي. لذلك استخدمنا اختبار الفروق Mann Whitney test لعينتين مستقلتين وتوضح النتائج في الجدول السابق أن مستوى الدلالة لهذا الاختبار هي أقل من 0.05 وبالتالي نرفض فرضية العدم H_0 ، ونقبل الفرضية البديلة H_1 ، و نقول أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين بيانات العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

النتيجة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي لاختبار تركيز الانتباه في رياضة الجودو لصالح العينة التجريبية. كما أنه هناك حجم أثر كبير جدا.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

3.2.1. تخصص رياضة الكامبو:

جدول رقم (22): نتائج اختبارات الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في تخصص رياضة الكامبو.

حجم الأثر		اختبار W- test /T-test		Kolmogorov-Smirnov		معام ل	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات	المجموعات
المستوى	القيمة	Sig	Z	Sig	Z	الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القبلي	البعدي
ضعيف جدا	0.04	0.01	6.70	1,00	166,	100,5	52,75	166,09	القبلي	الضابطة
				*200,	051,	,134	32,39	169,10	البعدي	
كبير جدا	04	0.03	61.7	004,	,074	,626	25,59	159,89	القبلي	التجريبية
				010,	,088	- ,136	31,83	207,44	البعدي	

N=237 •

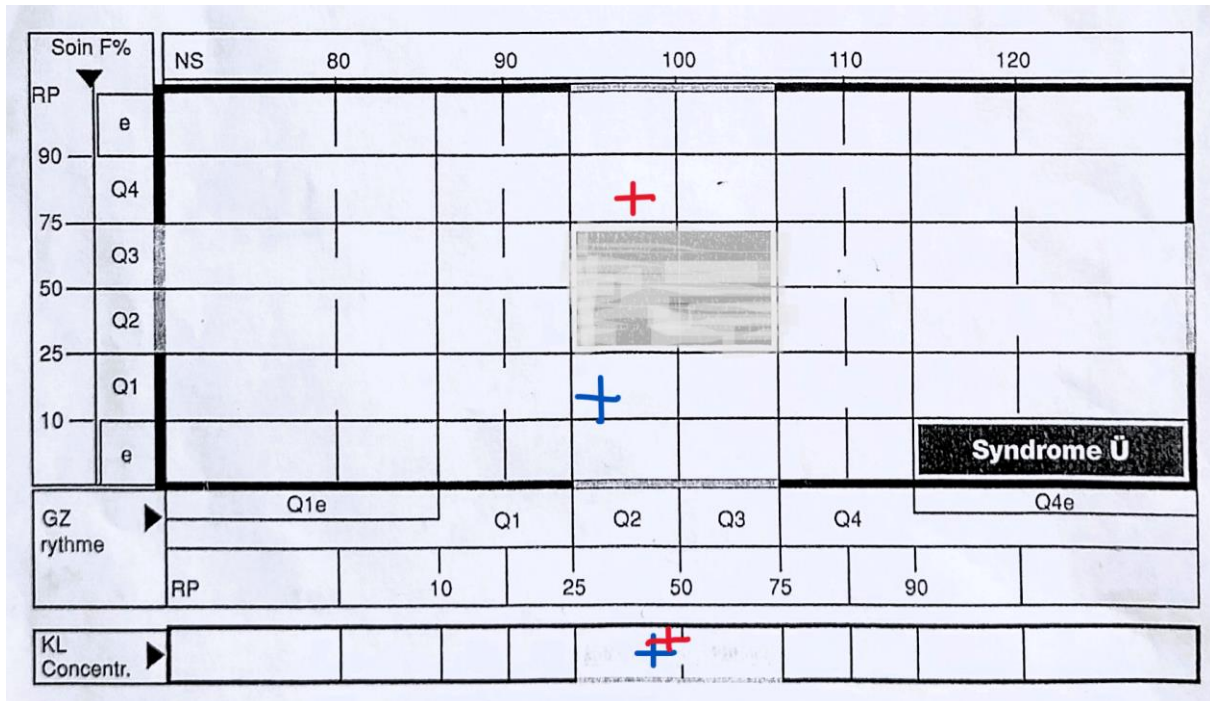
• حجم الأثر: قيمة كوهين >: 0.2 لا يوجد أثر.، بين 0.2 و0.5 أثر صغير، بين 0.5 و0.8

أثر متوسط. < 0.8 أثر كبير

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

جدول رقم (23): يمثل مستوى تركيز الانتباه للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكامبو.

القياس	القياس القبلي (+)				القياس البعدي (+)			
	NB	%	RP (Q)	NS	NB	%	RP (Q)	NS
GZ (rythme)	417	xxx	27.4(Q2)	94	425	xxx	30.9(Q2)	95
F (soin)	28	48.7	15.9(Q1)	xxx	3.4	0.8	78.8(Q4)	xxx
KL (concentration)	166	xxx	42.1(Q2)	98	169.1	xxx	46.0(Q2)	99

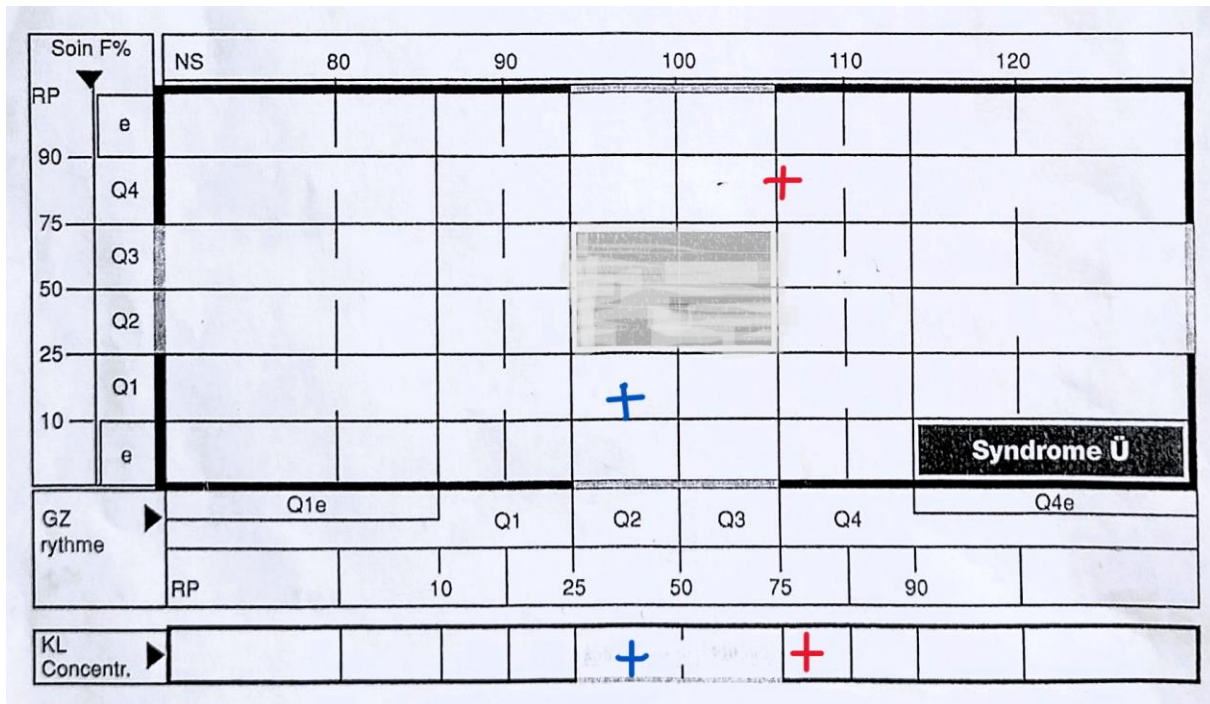


شكل رقم (14): يبين مستوى تركيز الانتباه للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكامبو.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

جدول رقم (24): يمثل مستوى تركيز الانتباه للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكامبو.

القياس	القياس القبلي (+)				القياس البعدي (+)			
	NB	%	RP (Q)	NS	NB	%	RP (Q)	NS
GZ (rythme)	407	xxx	34.5(Q2)	93	525	xxx	75.8(Q4)	96
F (soin)	51.2	12.6	13.6(Q1)	xxx	6.3	1.2	86.4(Q4)	xxx
KL(concentration)	160	xxx	38.2(Q2)	97	207.4	xxx	78.8(Q4)	131



شكل رقم (15): يبين مستوى تركيز الانتباه للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكامبو.

من خلال نتائج الجدول رقم (22،23،24)، نلاحظ أن قيمة نتائج اختبار Kolmogorov-Smirnov

لها دلالة إحصائية (Sig)، أكبر من 0,05، لبيانات العينة الضابطة في كل من القياس القبلي، والقياس البعدي، وبالتالي نقبل فرضية عدم H0، ونرفض الفرضية البديلة H1، ونقول أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، لذلك استخدمنا اختبار الفروق T test لعينتين مرتبطتين، وتوضح النتائج في الجدول السابق أن مستوى الدلالة لهذا الاختبار هي أقل من 0.05 وبالتالي نرفض فرضية عدم H0، ونقبل الفرضية البديلة H1، ونقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بيانات العينة الضابطة بين القياس القبلي والقياس

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

البعدي لاختبار تركيز الانتباه، وبدراسة حجم الأثر نجد أن قيمة كوهين تساوي 0.04 وهي أقل بكثير من 0.2 .

بالنسبة للعينة التجريبية كانت نتائج اختبار Kolmogorov-Smirnov لها دلالة إحصائية (Sig)، أقل من 0,05، في القياس القبلي و أكبر من 0,05 في القياس البعدي، اذا نرفض فرضية العدم H_0 ، ونقبل الفرضية البديلة H_1 ، و نقول أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي. لذلك استخدمنا اختبار الفروق Wilcoxon test لعينتين مرتبطتين وتوضح النتائج في الجدول السابق أن مستوى الدلالة لهذا الاختبار هي أقل من 0.05 وبالتالي نرفض فرضية العدم H_0 ، ونقبل الفرضية البديلة H_1 ، و نقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بيانات العينة الضابطة والعينة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لاختبار تركيز الانتباه، وبدراسة حجم الأثر نجد أن قيمة كوهين هي 4 وهي أكبر بكثير من 0.8 .

النتيجة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار تركيز الانتباه لكل من العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح القياس البعدي في تخصص رياضة الكامبو. وبجزم أثر كبير جدا عند العينة التجريبية وضعيف جدا عند العينة الضابطة.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

جدول رقم (25): نتائج اختبار الفروق بين نتائج العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي في رياضة الكامبو.

حجم التأثير	اختبار Mann Whitney test		Kolmogorov-Smirnov		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	التخصص الرياضي
	Sig	Z	Sig	Z				
كبير جدا	21.6	0.01	99.83	*200,	051,	32,39	169,1	الضابطة
				010,	088,	31,83	207,4	التجريبية

• **Df Test Kolmogorov-Smirnov = 237**

• **Df Mann Whitney test = 472**

• (-): غير دال، (*): دال عند مستوى 0,05، (**): دال عند مستوى 0,01

• حجم الأثر: قيمة $\text{Eta-squared} < 0.01$: ضعيف جدا، بين 0.01 و 0.06: أثر ضعيف، بين 0.06 و 0.14: أثر متوسط، < 0.14 : أثر كبير

من خلال نتائج الجدول رقم (19)، نلاحظ أن قيمة نتائج اختبار Kolmogorov-Smirnov لها دلالة إحصائية (Sig)، أكبر من 0,05، لبيانات العينة الضابطة و أقل من 0,05 لبيانات العينة التجريبية ، في القياس البعدي، وبالتالي نرفض فرضية العدم H_0 ، ونقبل الفرضية البديلة H_1 ، و نقول أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي. لذلك استخدمنا اختبار الفروق Mann Whitney test لعينتين مستقلتين وتوضح النتائج في الجدول السابق أن مستوى الدلالة لهذا الاختبار هي أقل من 0.05 وبالتالي نرفض فرضية العدم H_0 ، ونقبل الفرضية البديلة H_1 ، و نقول أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين بيانات العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي.

النتيجة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي لاختبار تركيز الانتباه في رياضة الكامبو لصالح العينة التجريبية. كما أنه هناك حجم أثر كبير جدا.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

4.2.1. حسب التخصص:

جدول رقم (26): نتائج اختبارات الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في جميع التخصصات.

المجموعات	القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Kolmogorov-Smirnov		اختبار Wilcoxon test		حجم الأثر	
				Sig	Z	Sig	Z	القيمة	المستوى
الضابطة	القبلي	165.86	43	0.001	0.98	-	-	0.02	ضعيف جدا
	البعدي	162.16	33	0.005	0.48	12,39 ^b			
التجريبية	القبلي	170.4	29.5	0.023	0.42	372 ^b	0.03	0.7	متوسط
	البعدي	211.46	34.6	0.001	0.83				

N = 533 •

• (-): غير دال، (*): دال عند مستوى 0,05، (**): دال عند مستوى 0,01

• حجم الأثر: قيمة Eta-squared: < 0.01: ضعيف جدا، بين 0.01 و 0.06: أثر ضعيف، بين 0.06 و 0.14: أثر متوسط. < 0.14: أثر كبير

من خلال نتائج الجدول رقم (20)، نلاحظ أن قيمة نتائج اختبار Kolmogorov-Smirnov لها دلالة إحصائية (Sig)، أقل من 0,05، لبيانات العينة الضابطة و التجريبية في كل من القياسات وبالتالي نرفض فرضية العدم H0، ونرفض الفرضية البديلة H1، و نقول أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي، لذلك استخدمنا اختبار الفروق Wilcoxon test لعينتين مرتبطتين، وتوضح النتائج في الجدول السابق أن مستوى الدلالة لهذا الاختبار هي أقل من 0.05 وبالتالي نرفض فرضية العدم H0، ونقبل الفرضية البديلة H1، و نقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بيانات العينة الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي لاختبار تركيز الانتباه، وبدراسة حجم الأثر نجد أن قيمة كوهين تساوي 0.02 بالنسبة للعينة الضابطة و 0.7 بالنسبة التجريبية.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

النتيجة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار تركيز الانتباه للعينتين، مع حجم أثر ضعيف جدا بالنسبة للعينتين الضابطة، وحجم أثر متوسط بالنسبة للعينتين التجريبية.

جدول رقم (27): نتائج اختبار الفروق بين نتائج العينتين الضابطة والعينتين التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في جميع التخصصات.

حجم الأثر	اختبار Mann Whitney test		Kolmogorov-Smirnov		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعات	القياسات
	القيمة	Sig	Z	Sig				
/	/	0.313	136	0.001	0.98	43	165.86	الضابطة
				0.023	0.42	29.5	162.16	التجريبية
كبير	1.15	<.001	616	0.005	0.48	33	170.4	الضابطة
				0.001	0.83	34.6	211.46	التجريبية

N=533 •

• حجم الأثر: قيمة كوهين > 0.2 لا يوجد أثر، بين 0.2 و 0.5 أثر صغير، بين 0.5 و 0.8

أثر متوسط. < 0.8 أثر كبير

من خلال نتائج الجدول رقم (21)، نلاحظ أن قيمة نتائج اختبار Kolmogorov-Smirnov لها دلالة إحصائية (Sig)، أقل من 0,05، لبيانات العينتين الضابطة والتجريبية في كل من القياسات وبالتالي نقبل فرضية العدم H0، ونرفض الفرضية البديلة H1، ونقول أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي، لذلك استخدمنا اختبار الفروق Mann Whitney test لعينتين مستقلتين، وتوضح النتائج في الجدول السابق أن مستوى الدلالة لهذا الاختبار هي أكبر من 0.05 بالنسبة للقياس القبلي وبالتالي نرفض فرضية العدم H0، ونقبل الفرضية البديلة H1، ونقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بيانات العينتين الضابطة والعينتين التجريبية في القياس القبلي، بينما مستوى الدلالة للقياس البعدي هي أقل من 0.05، وبالتالي نرفض فرضية العدم H0، ونقبل الفرضية البديلة H1، ونقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

بيانات العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي لاختبار تركيز الانتباه، وبحجم أثر يساوي 1.15 في قيمة Eta-squared .

النتيجة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في القياس القبلي في اختبار تركيز الانتباه للعينتين بينما هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في القياس القبلي اختبار تركيز الانتباه، مع حجم أثر كبير.

جدول رقم (28): اختبار الفروق بين نتائج العينة التجريبية حسب التخصص الرياضي في القياسين القبلي والبعدي .

القياس البعدي				القياس القبلي				التخصص الرياضي		
حجم الأثر		Test de Kruskal-Wallis		الانحراف	المتوسط	Test de Kruskal-Wallis			الانحراف	المتوسط
المستوى	القيمة	Sig	Z	المعيار	الحسابي	Sig	Z	المعيار	الحسابي	
كبير جدا	1.9	<.001	2077.981	38.3	195.6	0.23	2.898	32.4	164.8	الكراتي
				42.5	231.4			31.7	161.7	الجودو
				36.7	207.4			41.8	160.1	الكامبو
N=1066										
<p>• حجم الأثر: قيمة Eta-squared: < 0.01: ضعيف جدا، بين 0.01 و 0.06: أثر ضعيف، بين 0.06 و 0.14: أثر متوسط. < 0.14: أثر كبير</p>										

من خلال نتائج الجدول رقم (22)، نلاحظ أن قيمة نتائج اختبار Kruskal-Wallis لها دلالة إحصائية (Sig)، أكبر من 0,05، وبالتالي نقبل فرضية العدم H0، ونرفض الفرضية البديلة H1، ونقول لا

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بيانات التخصصات الرياضية في القياس القبلي، بينما مستوى الدلالة للقياس البعدي هي أقل من 0.05، وبالتالي نرفض فرضية العدم H_0 ، ونقبل الفرضية البديلة H_1 ، ونقول أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين بيانات التخصصات الرياضية في القياس البعدي لاختبار تركيز الانتباه، وبحجم أثر يساوي 1.9 في قيمة Eta-squared.

النتيجة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات الرياضية في القياس القبلي في اختبار تركيز الانتباه للعينتين بينما هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في القياس القبلي اختبار تركيز الانتباه، مع حجم أثر كبير جدا.

المقارنة الثنائية بين نتائج العينة التجريبية حسب التخصص الرياضي:

جدول رقم (29): المقارنة الثنائية بين نتائج العينة التجريبية حسب التخصص الرياضي في القياس البعدي.

حجم الأثر		اختبار Mann Whitney test		ثنائيات المقارنة
المستوى	القيمة	Sig	Z	
كبير	3.5	<,001	1874,500	الكراتي / الجودو
كبير جدا	10	0.001	9835,000	الكراتي / الكامبو
كبير	3.16	0.002	2110.500	الجودو / الكامبو
• $N_1=592$. $N_2= 955$. N_3				
<p>• حجم الأثر: قيمة $0.01 < \text{Eta-squared}$: ضعيف جدا، بين 0.01 و 0.06: أثر ضعيف، بين 0.06 و 0.14: أثر متوسط. $0.14 < \text{Aثر كبير}$</p>				

من خلال نتائج الجدول رقم (23)، نلاحظ أن قيمة نتائج اختبار Mann Whitney لها دلالة إحصائية (Sig)، أقل من 0,05، وبالتالي نرفض فرضية العدم H_0 ، ونقبل الفرضية البديلة H_1 ، ونقول توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين بيانات التخصصات الرياضية في القياس البعدي، وبحجم أثر يساوي 3.5 في قيمة Eta-squared في المقارنة بين تخصص رياضة الكراتي ورياضة الجودو، وبحجم أثر يساوي 10

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

في قيمة Eta-squared في المقارنة بين تخصص رياضة الكراتي ورياضة الكامبو، وبحجم أثر يساوي 3.16 في قيمة Eta-squared في المقارنة بين تخصص رياضة الجودو ورياضة الكامبو .

النتيجة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات الرياضية في القياس البعدي في اختبار تركيز الانتباه وبحجم أثر كبير في المقارنة بين تخصص رياضة الكراتي ورياضة الجودو، بين تخصص رياضة الجودو ورياضة الكامبو. وبحجم أثر كبير جدا في المقارنة بين تخصص رياضة الكراتي ورياضة الكامبو، وبحجم أثر يساوي 3.16 في قيمة Eta-squared في المقارنة بين تخصص رياضة الجودو ورياضة الكامبو.

II. مناقشة فرضيات الدراسة على ضوء النتائج:

تتحقق الفرضية العامة من خلال تحقق الفرضيات الجزئية ، وفي هذه الدراسة تم وضع 5 فرضيات جزئية تبحث في مدى أثر تمارين السوفولوجيا حسب التخصص الرياضي، فمن خلال النتائج المحصل عليها والتي دونت في الجداول (من 11 إلى 23)، سنقوم بمناقشة هذه الفرضيات.

1.1. مناقشة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية على أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين نتائج العينة التجريبية والعينة الضابطة في اختبار تركيز الانتباه حسب التخصص الرياضي.

تم طرح هذه الفرضية للتأكد من مدى تجانس وتطابق أفراد كل من العينة الضابطة والعينة التجريبية في مستوى تركيز الانتباه في القياس القبلي، حيث يسمح ذلك في ضبط المتغيرات لتصبح أي فرق في القياس البعدي تعود للمتغير المستقل والمتمثل في دراستنا هذه بتمارين السوفولوجيا.

من خلال نتائج الجداول رقم (11، 12، 13) و المعالجة الاحصائية أظهرت النتائج أن هناك تجانس وتطابق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس القبلي في مختلف التخصصات الرياضية، حيث تراوح مستوى تركيز الانتباه حسب سلم اختبار d2 بين دون المتوسط و المتوسط.

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى نوع المنافسة، فمستوى العنيتين الضابطة والتجريبية تباين بين المنافسات الولائية، والجهوية، والوطنية، ولقد حظيت المنافسات الولائية بالعدد الكبير من الرياضيين أزيد من 70% من هم تم تجربة اختبار تركيز الانتباه عليهم في المنافسات الولائية، وهذا أيضا راجع إلى المشارك الكبيرة لجميع المتبارين بنوادي الرياضة القتالية في المنافسات الولائية وبالتالي طغى عليهم طابع محدودية المستوى

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

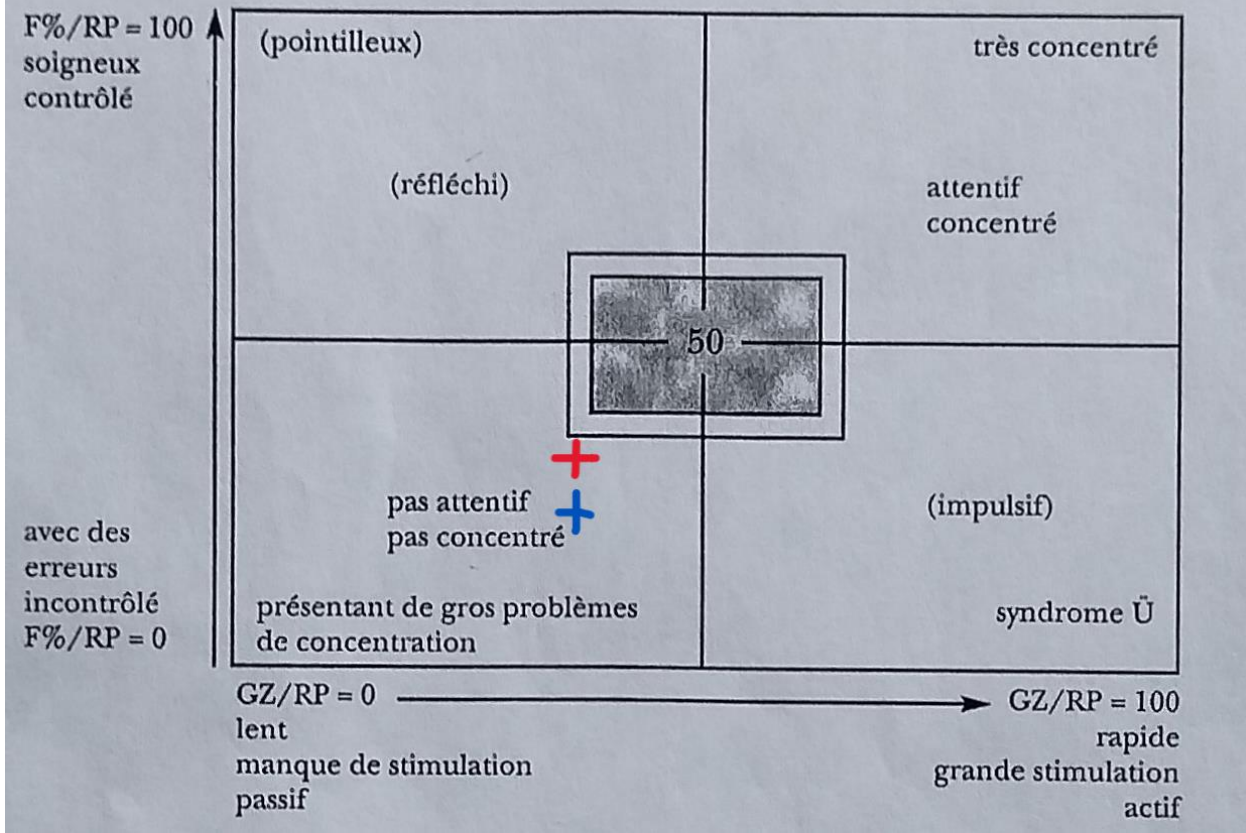
التدريبي، هذا ما أدى بالنتائج على سلم اختبار d2 لتركيز الانتباه أن تكون جُلها تتراوح بين دون المتوسط والمتوسط، وأيضا إلى غياب المحضر الذهني أو النفسي للفرق، وأيضا إلى أن أغلبية المدربين لم يتلقوا تكويننا في جانب التحضير النفسي الرياضي، وحتى إهمال جانب التحضير البدني (مرحلة الإحماء) والتحضير الذهني قبل وأثناء المنافسة، وكذا نقص الخبرة لدى اللاعبين كل هاته الأسباب أدت إلى مستوى شبه متدني للرياضيين على سلم اختبار d2 لتركيز انتباه اللاعب قبيل المنافسة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عكلة سليمان الحوري 2005، حيث يرى بأن الانتباه يعد واحدا من أهم المشاكل المتعلقة بمستوى الإعداد النفسي للرياضي لذا فإن الهدوء النفسي وقوة الجهاز العصبي والقدرة على التركيز والتخلص من المؤثرات الداخلية والخارجية التي تعترض سبيل التركيز قبيل أداءه تعد واحدا من العوامل المهمة في وصول الرياضي إلى مستوى جيد من تركيز الانتباه، وهذا أيضا ما اتفق معه علي جاسم 2022، بأن الإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، ففي السنوات الأخيرة، تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة، فإن ممارسة التدريبات الرياضية وخوض غمار المنافسات لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب، بل يجب وضع صوب أعيننا أهمية تحسين الصفات النفسية، وعلى رأسها مهارة تركيز الانتباه، وصقل قوة المتدربين نفسيا لأن النشاط الرياضي يتطلب من الرياضيين إبداء صفات نفسية لتحقيق النتائج الجيدة والعالية.

2.1. مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي الكراتيه أثناء المنافسة.

من خلال نتائج الجداول رقم (14-17) والمعالجة الإحصائية أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار تركيز الانتباه لكل من العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح القياس البعدي في تخصص رياضة الكراتيه. وبحجم أثر كبير عند العينة التجريبية وضعيف جدا عند العينة الضابطة، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار تركيز الانتباه لكل من العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح القياس البعدي في تخصص رياضة الكراتيه. وبحجم أثر كبير.

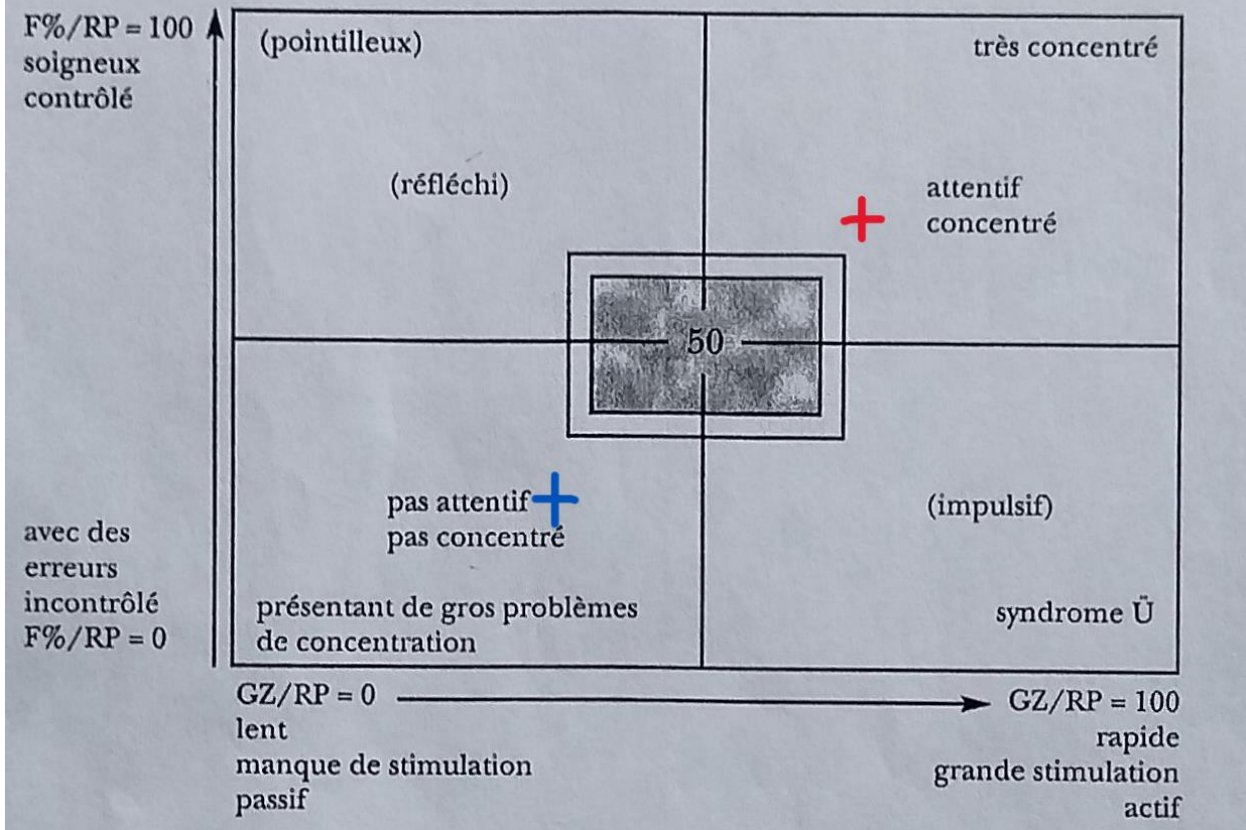
Figure 3 Schéma d'interprétation du test d2



الشكل البياني رقم (16): يفسر مستوى تركيز الانتباه للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدى لرياضة الكراتي.

يمثل الرمز (+): القياس البعدى، والرمز (+): القياس القبلي في العينتين القبلية والبعدية في جميع القياسات لاختبار d2 فيما سبق وسيأتي من تفسيرات.

Figure 3 Schéma d'interprétation du test d2



شكل رقم (17): يفسر مستوى تركيز الانتباه للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكراتي.

ومن خلال الشكل البياني رقم (16،17) الذي يفسر الجداول والاشكال البيانية رقم (10،11) نجد أن مستوى تركيز الانتباه حسب سلم اختبار d2 يتراوح بين دون المتوسط والمتوسط في القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الضابطة، أما بالنسبة للعينة التجريبية فتتراوح مستوى تركيز الانتباه حسب سلم اختبار d2 بين فوق المتوسط والحسن في القياس البعدي مقارنة مع القياس القبلي الذي تراوح مستوى تركيز الانتباه حسب سلم اختبار d2 بين دون المتوسط والمتوسط، وتفسر هذه النتائج لاحقا.

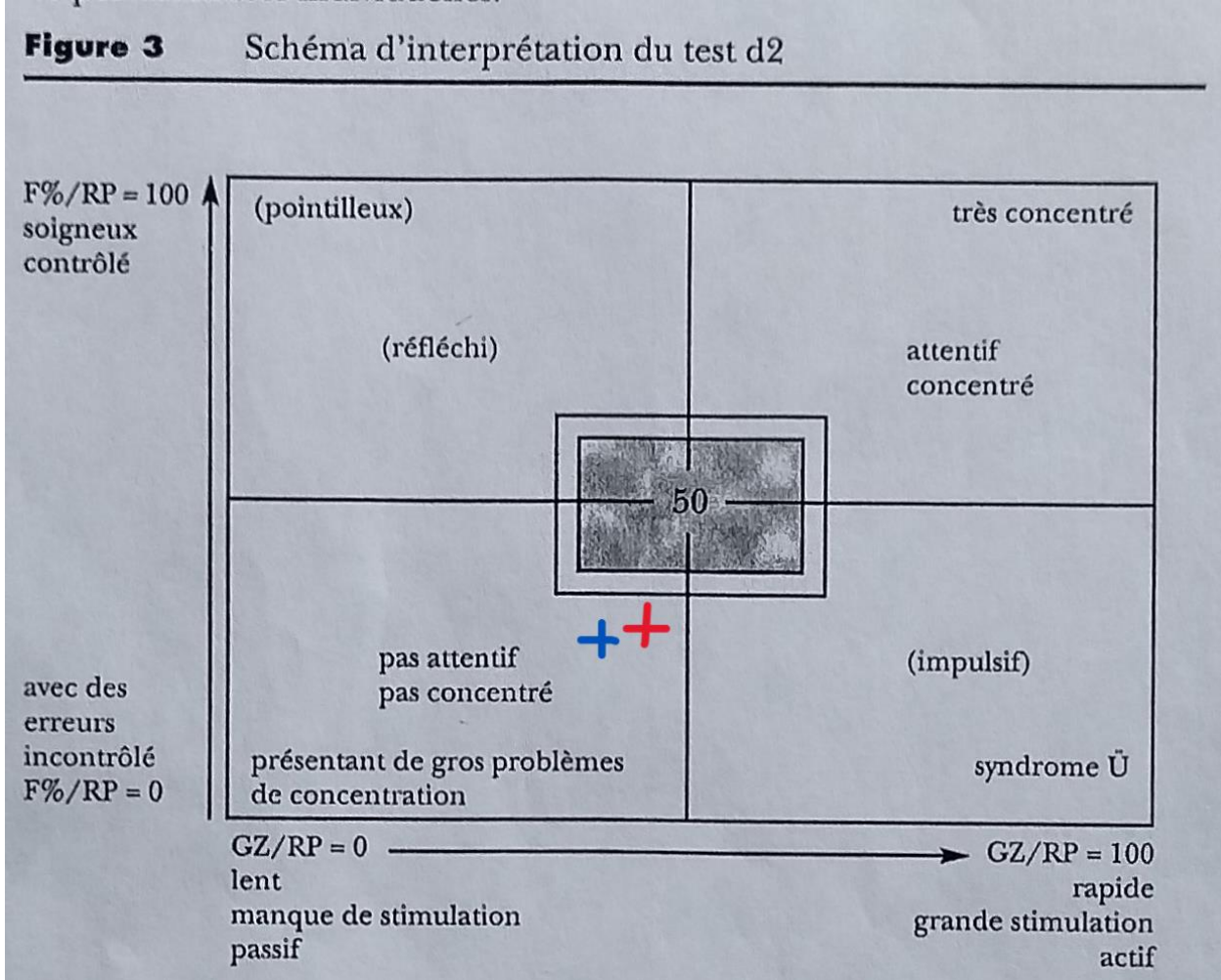
3.1. مناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي الجودو أثناء المنافسة.

من خلال نتائج الجداول رقم (16-17) والمعالجة الإحصائية أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار تركيز الانتباه لكل من العينة الضابطة والعينة

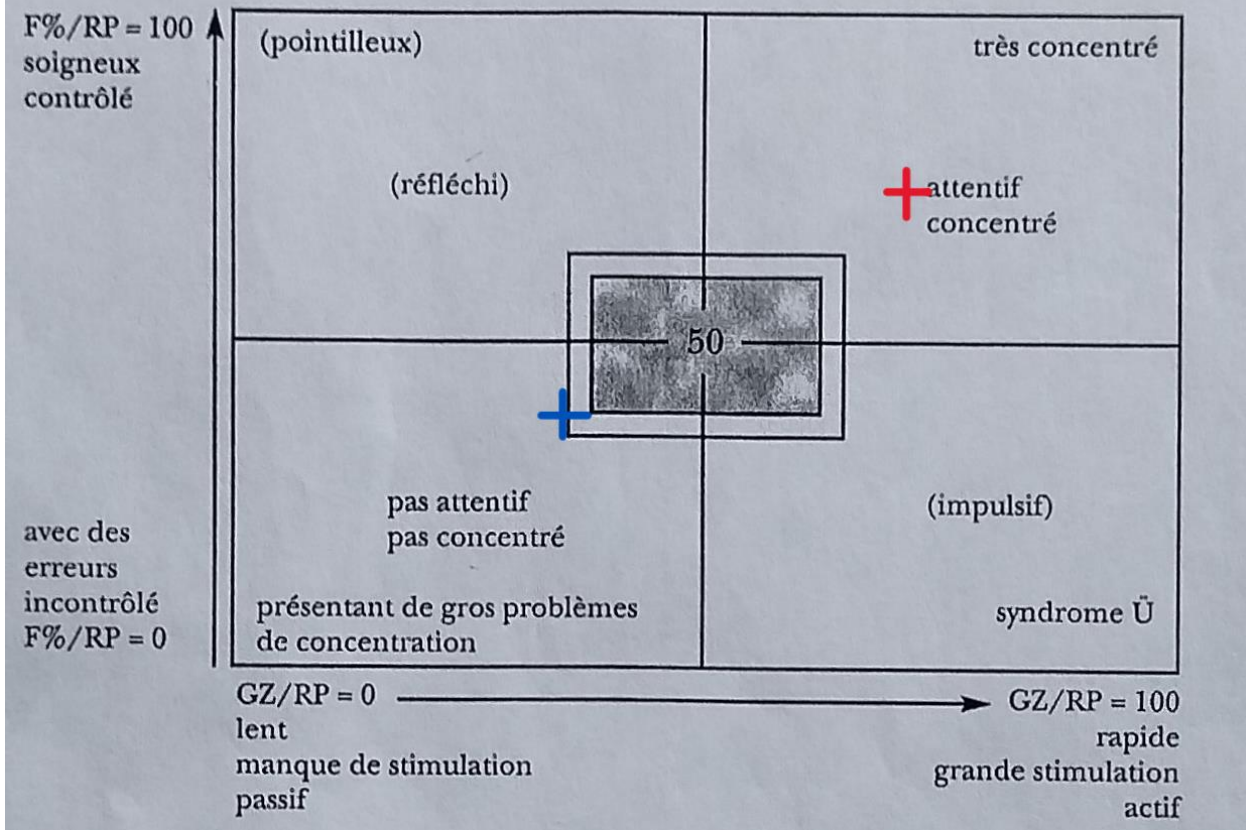
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

التجريبية لصالح القياس البعدي في تخصص رياضة الجودو، وبحجم أثر كبير جدا عند العينة التجريبية ومتوسط عند العينة الضابطة، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي لاختبار تركيز الانتباه في رياضة الجودو لصالح العينة التجريبية. كما أنه هناك حجم أثر كبير جدا.



شكل رقم (18): يفسر مستوى تركيز الانتباه للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكراتي.

Figure 3 Schéma d'interprétation du test d2



شكل رقم (19): يفسر مستوى تركيز الانتباه للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الجودو.

ومن خلال الشكل البياني رقم (18،19) الذي يفسر الجداول والاشكال البيانية رقم (12،13) نجد أن مستوى تركيز الانتباه حسب سلم اختبار d2 يتراوح بين دون المتوسط والمتوسط في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة، أما بالنسبة للعينة التجريبية فتتراوح مستوى تركيز الانتباه حسب سلم اختبار d2 بين فوق المتوسط والحسن في القياس البعدي مقارنة مع القياس القبلي الذي تراوح مستوى تركيز الانتباه حسب سلم اختبار d2 بين دون المتوسط والمتوسط، وتفسر هذه النتائج لاحقاً.

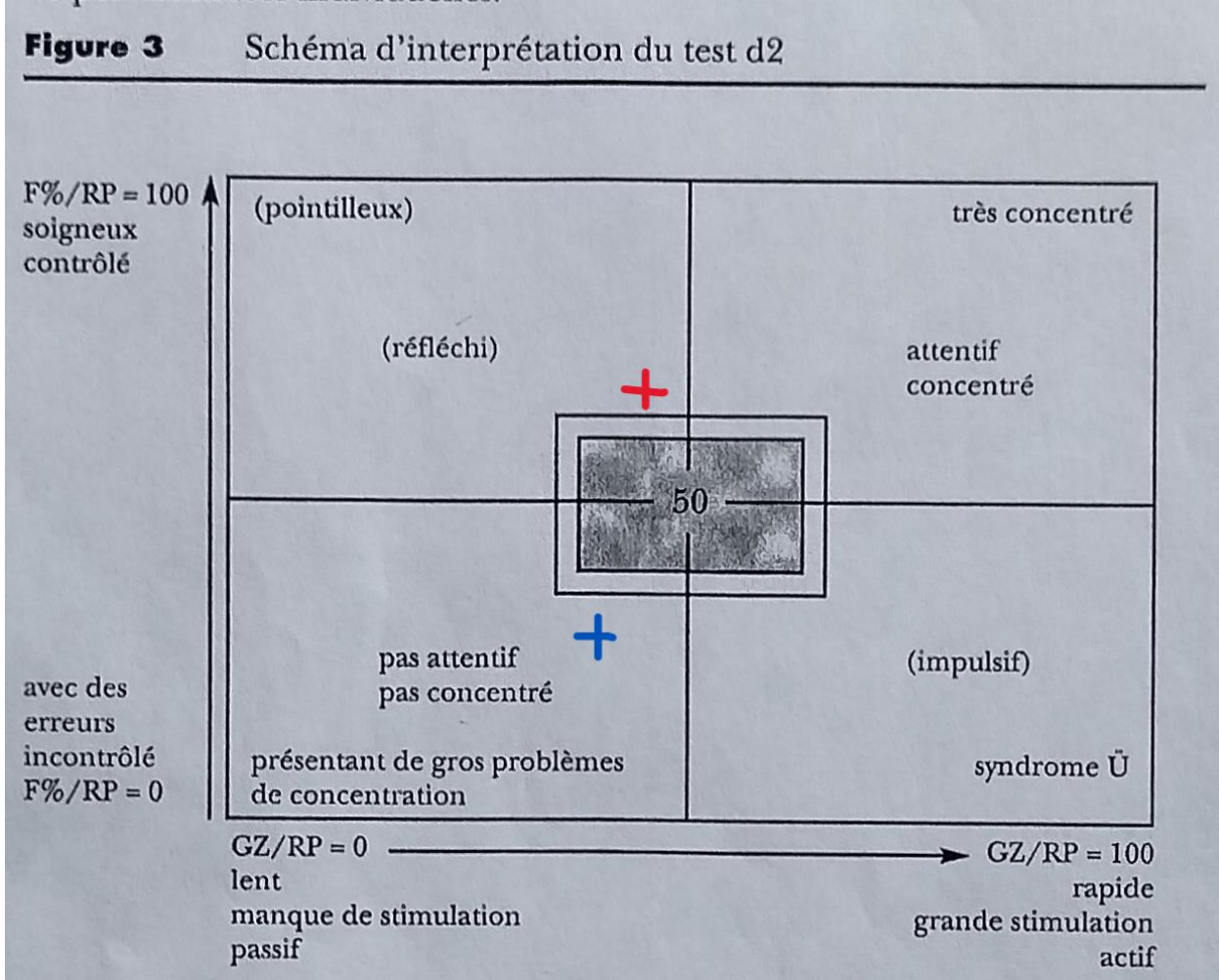
4.1 مناقشة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي الكامبو أثناء المنافسة.

من خلال نتائج الجداول رقم (22-25) والمعالجة الاحصائية أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار تركيز الانتباه لكل من العينة الضابطة والعينة

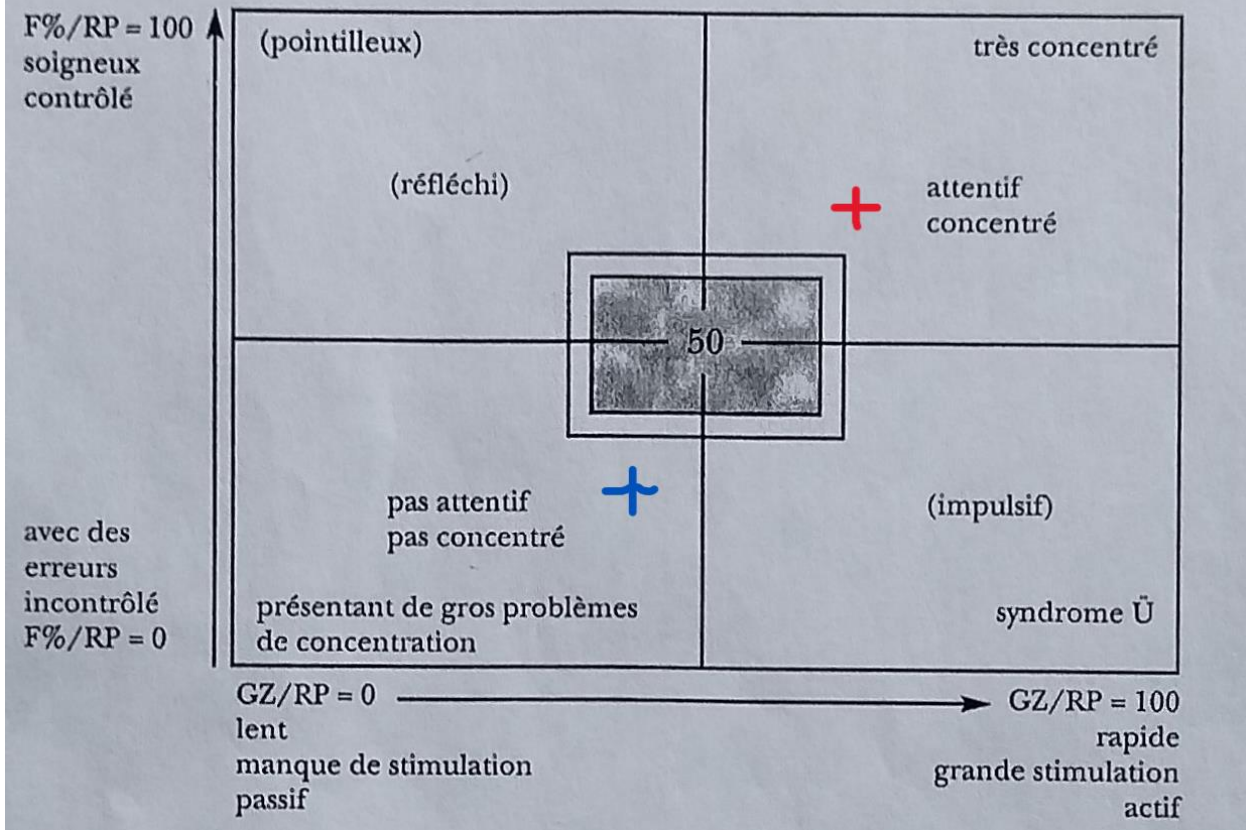
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

التجريبية لصالح القياس البعدي في تخصص رياضة الكامبو. وبحجم أثر كبير جدا عند العينة التجريبية وضعيف جدا عند العينة الضابطة، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس البعدي لاختبار تركيز الانتباه في رياضة الكامبو لصالح العينة التجريبية. كما أنه هناك حجم أثر كبير جدا.



شكل رقم (20): يفسر مستوى تركيز الانتباه للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكامبو.

Figure 3 Schéma d'interprétation du test d2



شكل رقم (21): يفسر مستوى تركيز الانتباه للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لرياضة الكامبو.

ومن خلال الشكل البياني رقم (20،21) الذي يفسر الجداول والاشكال البيانية رقم (14،15) نجد أن مستوى تركيز الانتباه حسب سلم اختبار d2 يتراوح بين دون المتوسط والمتوسط في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة، أما بالنسبة العينة التجريبية فتراوح مستوى تركيز الانتباه حسب سلم اختبار d2 بين فوق المتوسط والحسن في القياس البعدي مقارنة مع القياس القبلي الذي تراوح مستوى تركيز الانتباه حسب سلم اختبار d2 بين دون المتوسط والمتوسط في رياضة الكامبو.

وتتفق نتائج الفرضيات الثلاثة السابقة مع دراسة كل من عكلة سليمان الحوري 2005، إذ يجد أن الأداء الفني للاعب سواء كان في التدريب أو في المباراة يتطلب وبشكل كبير الانتباه المركز لأن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب البدنية فقط، بل يرتبط أيضا بقدرة اللاعب على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للاعب في التحكم في مهارته الفنية، أيضا دراسة شيما محمد ابو اليزيد (2022) تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الاداء المبارئي لدى لاعبات الكاراتية

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

(كومتية)، وكان من أبرز نتائجها يلعب التدريب النفسي دورا مهما وحيويا في فاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الاسترخاء وفاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتيه(الكومتية) ولصالح القياس البعدي، الاهتمام بتدريبات تنمية تركيز الانتباه للاعبات الكاراتيه لما لها من تأثير إيجابي لإزالة التعب (العقلي، العقلية)، كما أن لها دور تمهيدي لأداء الاسترخاء التخيلي في الوحدة العقلية، وهذا ما يتفق أيضا مع دراسة بن غالية فاطمة الزهراء(2020)، بعنوان أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي و الاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال و الصد، حيث كان من أبرز نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد إدخال برنامج التدريب الذهني، وحققت تطورا ملحوظا في الأداء، ودراسة فاتح بولكساير (2023) بعنوان أثر الصوفولوجيا في خفض مستويات الضغوط النفسية دراسة ميدانية بالجمعية الرياضية أمل و داد زيغود يوسف، وكان من أبرز نتائجها التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصوفولوجيا والضغوط النفسية، وللصوفولوجيا دور فعال في تنمية الجانب النفسي للرياضي بما في ذلك مهارات الأداء، ودراسة صغيري بلال، إيدير حسان (2019) بعنوان أثر برنامج تدريب عقلي في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وكان من أبرز نتائجها هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي، وللتدريب العقلي اثر ايجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

ويعزو الباحث ظهور الارتباط المعنوي بين تمارين الصوفولوجيا وتركيز الانتباه للحاجة إلى تبني تمارين الصوفولوجيا لتحسين مهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي الكاراتيه، الجودو والكامبو أثناء المنافسة، كما تدعم أهمية المساهمة الفعالة للصوفولوجيا في التحضير الذهني للرياضي، هذا ما يجعل الرياضي حاضرا ذهنيا أثناء المنافسة، ويرفع من مستوى أدائه الرياضي، حيث يضع أسامة كامل راتب مهارة تركيز الانتباه على رأس هرم المهارات النفسية والذهنية التي تدخل في الأداء الرياضي (كامل راتب، 2015، 17) وبالتالي يحدث تحسن في مهارات الأداء وعلى رأسهم مهارة تركيز الانتباه عن طريق استخدام تمارين الصوفولوجيا.

وباعتبار تمارين الصوفولوجيا وسيلة فعالة لتحسين وتعزيز تركيز الانتباه، يمكن أن ينعكس هذا التأثير إيجابيا على الإنتاجية في البيئة الرياضية، عندما يكون الفرد قادرا على التحكم في انفعالاته وإدارة مشاعره بفعالية، فإنه يصبح أكثر قدرة على التركيز على المهام المطلوبة والمنوطة منه وإتمامها بدقة وفعالية، هذا يمكن أن يؤدي إلى زيادة الإنتاجية وتحقيق أهداف العمل بشكل أسرع وأفضل.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

فتحسين هذه المهارة تجعل الرياضي على دراية تامة بكل ما يدور حوله، ولكن ليس التركيز والانتباه على ما يقوم به فقط، بل يجعل للرياضي القدرة على اتخاذ القرارات بشكل صحيح وفي الوقت المناسب وبالتالي يتحسن الأداء وتتحقق معه النتائج الجيدة.

والدليل على ذلك حصول مجموعة كبيرة من رياضي المجموعة التجريبية للكراتيه، الجودو والكامبو التي خضعت لتمرين السوفولوجيا على مراتب مرموقة و مشرفة جدا مقارنة بأقرانهم من المجموعة الضابطة.

ومنه يمكننا الحكم بأن الفرضيات الثلاث السابقة صحيحة.

5.1. مناقشة الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى تركيز الانتباه بين لاعبي الرياضات القتالية حسب التخصص الرياضي.

من خلال نتائج الجداول رقم (26، 27، 28، 29) والمعالجة الإحصائية أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار تركيز الانتباه للعينتين، مع حجم أثر ضعيف جدا بالنسبة للعينة الضابطة، وحجم أثر متوسط بالنسبة للعينة التجريبية. وأن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في القياس القبلي في اختبار تركيز الانتباه للعينتين بينما هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في القياس البعدي لاختبار تركيز الانتباه، مع حجم أثر كبير. وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات الرياضية في القياس القبلي في اختبار تركيز الانتباه للعينتين بينما هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في القياس البعدي لاختبار تركيز الانتباه، مع حجم أثر كبير جدا. وأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات الرياضية في القياس البعدي في اختبار تركيز الانتباه وبحجم أثر كبير جدا في المقارنة بين تخصص رياضة الكراتي ورياضة الجودو، بين تخصص رياضة الجودو ورياضة الكامبو. وبحجم أثر كبير في المقارنة بين تخصص رياضة الكراتي ورياضة الكامبو، وبحجم أثر يساوي 3.16 في قيمة Eta-squared في المقارنة بين تخصص رياضة الجودو ورياضة الكامبو.

هذه النتائج تتفق مع دراسة لعياضي عبد الحكيم، بوبرالة عبد الرؤوف (2019) بعنوان دور تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة هدفت إلى مساعدة تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الايجابية، ومستوى مساهمة التدريب الاسترخائي على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية، وكان من أبرز نتائجها ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الرياضات وخاصة في كرة القدم، إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين، ضرورة وضع طبيب نفسي متخصص لكل فريق لمتابعة الحالة النفسية لكل اللاعبين، مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس نفسية خاصة.

ودراسة مانويل قاستونبيد (بدون سنة) بعنوان السوفولوجيا المطبقة لدى رياضيي المستوى العالي، مقال علمي تحليلي لصاحبه، المقال منشور في موقع psychosport، تناول صاحبه بالشرح الهدف من السوفولوجيا في تحضير، تدريب وتطوير مهارات الرياضيين، وزيادة التحكم في الذات، زيادة التركيز. ودراسة معروف علي (2017)، بعنوان دور التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية (تمرير ، استقبال ، تسديد) لدى لاعبي كرة القدم / دراسة ميدانية في نادي أمل بوسعادة/ فئة أقل من 19 سنة، وكان من أبرز نتائجها يوجد دور فعال لقدرة التصور الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، و دراسة إبراهيم ربيع شحاته، أسماء شعبان محمد (2023) بعنوان تركيز الانتباه وعلاقته بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم بمدينة المنيا، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، وكان من أبرز نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة ودال احصائيا بين تركيز الانتباه والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، ودراسة خلافي طارق، دشري حميد (2023)، بعنوان تأثير تمارين الاسترخاء في تحسين تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه، والتي هدفت إلى الكشف عن تأثير تمارين الاسترخاء في تحسين مهارة تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه، وكان من أبرز نتائجها هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية، وأوصى بوجود أن تسبق تدريبات تركيز الانتباه حالة من الاسترخاء، ضرورة إخضاع الرياضيين قبل المنافسة إلى حزمة من تمارين الاسترخاء وذلك قصد الرفع من مستويات تركيز الانتباه لديهم وهذا ما ينعكس على الأداء الجيد أثناء المنافسة. تتفق هذه النتيجة مع دراسة شيرين فاروق وآخرون 2017 بكون ممارسة النشاط الرياضي تساهم في رفع مستوى الانتباه.

ومن خلال هذه النتائج تبين أن رياضي الجودو كانوا هم ذوي أكبر تحسن لمهارة تركيز الانتباه مقارنة برياضيي الكامبو والكراتي ويأتي رياضيو الكامبو في المرتبة الثانية في مستوى تحسن تركيز الانتباه، وبعدها يأتي رياضيو الكراتي في الثالثة في مستوى تحسن تركيز الانتباه.

ويعزو الباحث ذلك لكون الرياضات القتالية تتميز بفترة التنافس القصيرة والتي تجعل من الأخطاء سواء عند ارتكابها أو عند استغلالها أمرا حاسما في تحديد النتائج، خاصة رياضة الجودو إذ في غضون ثوان من بداية النزال يمكن أن ينتهي بحركة Ippon، ويفوز أو يهزم الرياضي، هذا ما يتطلب تركيز انتباه عال جدا، أما

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

في رياضة الكامبو فاللاعب يكون على موعد مع العديد من النزالات في العديد من التخصصات إذ يبلغ عدد الاختصاصات في رياضة الكامبو إلى ثمانية اختصاصات، وفي اختصاصات محددة يمكن أن تؤدي بالرياضي إلى إصابات جد وخيمة وخطيرة، هذا ما يتطلب تركيز انتباه عال، مقارنة برياضة الكراتي التي تحتوي على اختصاصين على الأكثر الكاتا والكيومي التي يعتمد في الأساس على تسجيل النقاط فقط، هذا ما يتطلب تركيز انتباه أقل مقارنة مع الرياضتين السابقتين، لذلك يكون التركيز أكثر على نقاط محددة مع اهمال لأخرى، وكلما انخفض عدد محددات الانتباه ارتفع مستواه، وهذا ما تتجه إليه نظرية أسلوب الانتباه، فحسب أبو المكارم 2007 يرى أن هذه النظرية خاصة في نموذجها الثالث المعروف بأسلوب بؤرة الانتباه الخارجية الضيقة، التي تسمح بالحفاظ على تجنب تشتيت الانتباه وهذا التأثير يمتد للرياضيين (فاروق وآخرون، 2017، 682)، وذلك أيضا ما صرح به عبد الله الدوي لصحيفة البلاد البحرينية 5 فبراير 2023 في كون ممارسة الرياضات القتالية يساعد في تنمية مهارة تركيز الانتباه، ومعرفة وتحديد مستويات تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه، الجودو والكامبو ومحاولة من الباحث لإيصالهم إلى منطقة الطاقة الذهنية المثلى لتحقيق أداء ناجح، واستبعاد التفكير السلبي والأفكار المشتتة، وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس بالتحسين والرفع من تركيز الانتباه، وزيادة القدرة على ضبط الأنشطة المعرفية، بما في ذلك تحسين مهارة تركيز الانتباه بالاعتماد على تمارين السوفولوجيا.

هاته النتائج دلالة قوية على فعالية تمارين السوفولوجيا المطبق على العينة التجريبية والتي أحدثت فروقا بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار مهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي الجودو، الكامبو والكراتي أثناء المنافسة، أين أظهرت النتائج أن لاعبي المجموعة التجريبية الذين خضوعوا لتمارين السوفولوجيا حدث لديهم تحسن كبير في مستويات تركيز الانتباه مقارنة بلاعبي المجموعة الضابطة، وتمثل هذه النتائج دلالة إحصائية قوية على فعالية تمارين السوفولوجيا، ودور المحضر الذهني في الوصول بالرياضيين إلى منطقة الحضور الذهني الأمثل بتحسين تركيز انتباههم عن طريق استعمال أداة جديدة وفعالة وهي السوفولوجيا بالاعتماد على تمارينها كوسيلة فعالة. وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتوصل إليها ومختلف المراجع العلمية.

الاستنتاج العام:

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم ومعرفة تأثير تمارين السوفولوجيا على تحسين مهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي الرياضات القتالية أثناء المنافسة، وجاءت أيضا كدراسة مقارنة بين رياضة الكراتيه، الجودو والكامبو على مستوى نوادي أم البواقي، فئة (15-17 سنة).

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

وهدفت إلى إلقاء المزيد من الضوء على مفهوم علم السوفولوجيا ومهارة تركيز الانتباه من حيث نشأتها وتطورهما وخلفيتهما النظرية، كما هدفت هذه الدراسة إلى تعزيز الدراسات القليلة في مجال علم النفس الرياضي خاصة مجال التحضير الذهني الرياضي، ومجال علم السوفولوجيا بالضبط، وكذلك هدفت إلى معرفة التحضير الذهني للرياضيين باستخدام تمارين السوفولوجيا هذا ما يجعل الرياضي حاضرا ذهنيا أثناء المنافسة، وبالتالي تحسين مهارات الأداء وعلى رأسها مهارة تركيز الانتباه عن طريق استخدام تمارين السوفولوجيا. فتحسين هذه المهارة تجعل الرياضي على دراية تامة بكل ما يدور حوله، ولكن ليس التركيز والانتباه على ما يقوم به فقط، بل يجعل للرياضي القدرة على اتخاذ القرارات بشكل صحيح وفي الوقت المناسب والابتعاد وتجنب الأمور التي يمكن أن تسيطر على تركيزه وانتباهه ومعرفة وتحديد مستويات تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه، الجودو والكامبو ومحاولة من الباحث لإيصالهم إلى منطقة الطاقة الذهنية المثلى لتحقيق أداء ناجح، واستبعاد التفكير السلبي والأفكار المشتتة، وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس بالرفع من تركيز الانتباه، وزيادة القدرة على ضبط الأنشطة المعرفية،

ووفقا لنتائج هذه الدراسة، يمكن لجلسة تحضير ذهني بسيطة بالسوفولوجيا مدتها 10-15 دقيقة أن تحسن تركيز انتباه الرياضيين بشكل كبير، ومعها الأداء الرياضي أيضا.

يجب على المجتمع العالمي توسيع فهمه لفوائد السوفولوجيا، إذ يجب علينا أن نعمل على نشر الوعي حول السوفولوجيا ودورها الفعال في استخدامها في الرعاية وتعزيز الرفاهية والصحة الشاملة.

فإذا رسمت نفسك أثناء إجراء ناجح، فأنت لا تدرب فقط قدرتك على التصور والتركيز، ولكن أيضا تخلق ذاكرة إيجابية تزيل مخاوفك في الموقف الفعلي وتزيد من فرص حدوث الموقف الجيد بالفعل.

اتخاذ القرارات بسرعة يجب أن يتم ذلك على وجه السرعة وبشكل هادف خاصة أثناء المنافسة لأن غالبا ما تؤثر الحالة العقلية على اتخاذ القرار السليم.

يجب التوفيق بين السرعة العقلية والمرونة والإبداع الحركي من أجل تحقيق النصر إذ يتعين على اللاعب المشارك أثناء المنافسة أن يكون حاضرا ذهنيا بنسبة 100% .

من خلال الاستثمار في تحسين تركيز الانتباه بتمارين السوفولوجيا، يستطيع الرياضيين تحقيق تطور ملحوظ في قدراتهم العقلية، مما ينعكس إيجابا على جودة حياتهم اليومية ونجاحهم في مسارات حياتهم الرياضية المختلفة وذلك من خلال استفادة ذهن البشري من كامل إمكانياته وقدراته.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

تمارين السوفولوجيا أداة قوية وفعالة في تحسين ورفع مستوى تركيز الانتباه للاعبين الرياضات القتالية أثناء المنافسات الرسمية والغير رسمية.

التوصيات:

من خلال هذه الدراسة، يأمل الباحث في فهم وقياس تأثير هذه التمارين البسيطة على الأداء الرياضي أثناء المنافسة، بهدف نقل هذه المعرفة الخاصة بالتركيز عالي الأداء إلى الحياة اليومية.

الرياضيين الذين أدوا تمارين السوفولوجيا أثناء المنافسة وبعدها، لاحظنا عليهم تحسن كبير في التحكم في انفعالاتهم، وهذا بالاتفاق مع آراء المدربين والمرافقين ورؤساء النوادي وحتى الحكام.

في حوار مع العديد من المدربين والرياضيين في حد ذاتهم، لاحظنا أن هناك استجابة كبيرة للرياضيين من ناحية رفع مستوى تركيز الانتباه لديهم وكذا تحسن كبير في مستوى نتائجهم الإيجابية التي لم تكن متوقعة من قبل العاديين من الرياضيين وحتى المدربين أنفسهم.

الحمد لله بعد العديد من الجهود و طيلة الموسمين الرياضيين: 2023/2022 2024/2023 أصبحت أحظى بمكانة خاصة وتقبل وترحاب كبيران في وسط مجتمع الرياضات القتالية ومطلوبا في العديد من النوادي والرابطات لتهيئة وتحضير ومرافقة الرياضيين والمدربين أنفسهم نفسيا وذهنيا.

ارتفاع مستوى وعي رؤساء النوادي والمدربين بمدى أهمية العمل النفسي والذهني، وتأثيره الفعال على إحراز النتائج الإيجابية للرياضيين.

يعتقد الباحث أن هذه التقنيات يمكن استخدامها خارج المجال الرياضي، حيث تساعد على الاستعداد الذهني للمهام التي تنتظرنا وتحسن الأداء وتقلل مستويات التوتر، وكذا تقبل الحياة اليومية بما فيها من صعوبات وأزمات نفسية .

في السوفولوجيا، لطالما استخدمت تقنيات التحضير الذهني في مجالات مختلفة جدا، مثل الأداء المهني والتحضير للامتحانات والولادة، وتقبل الأمراض المزمنة،...

والنتائج واضحة للجميع تحسن في مستوى تركيز الانتباه وزيادة فترة الانتباه، ورفع الثقة بالنفس، وإدارة أفضل للتوتر والعواطف، كل ذلك جزء من اجتياز اللاعب للحدث الرياضي في أفضل الظروف الممكنة وتحقيق الوصول إلى إمكاناته الكاملة.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

بناء على البحوث الحديثة، يوصى بضرورة التوازن بين الرعاية الصحية الجسدية والعقلية لتحقيق الصحة الشاملة، ينبغي على الأفراد الاهتمام بالنواحي الجسدية والنفسية لصحتهم مع العمل على تحقيق التوازن الصحي لضمان حياة مستقرة ومتوازنة.

فتح آفاق بحثية مستقبلية أمام الباحثين في مجال السوفولوجيا، واعتبار دراستنا كباب للولوج في هذا العلم. أخيرا وليس آخرا، أوصي بالاهتمام بعلم السوفولوجيا والخوض في غماره والاستثمار فيه، بجلب مختصين في السوفولوجيا وفتح العديد من التكوينات في هذا الميدان.

أفاق مستقبلية:

نتطلع في المستقبل إلى وضع لبنة جديدة وهي اختصاص السوفولوجيا الذي يضاف إلى الطرق العلمية المعروفة بالجزائر في عملية التحضير النفسي والذهني للرياضيين المحترفين وحتى الهواة. إدراج اختصاص السوفولوجيا كتكوين أكاديمي علمي قائم بذاته وهذا لما له يعود به من فوائد نفسية على حياة الفرد والمجتمع ككل.

فتح المجال أمام الباحثين بالبحث في ميدان علم السوفولوجيا والذي يعد جديدا في الجزائر والقلة القليلة جدا من يعرفه والدليل على ذلك عدد الأخصائيين في هذا المجال والمقدر عددهم بأخصائي واحد ووحيد. تفعيل دور المحضر الذهني في المنظومة الرياضية الجزائرية، حيث يمكن للأفراد تطوير مهاراتهم في علم السوفولوجيا بشكل تدريجي، وإطلاق العنان للإمكانات الكاملة لهذه التقنية القوية لتحقيق النمو الشخصي والمهني.

تكوين مختصين سوفولوجيين في شتى المجالات النفسية، خاصة في الاختصاص الرياضي، وبالضبط في الرياضات التنافسية القتالية.

الخاتمة

تعتبر تمارين السوفولوجيا واحدة من الأساليب الهامة لتحسين مستوى الانتباه لدى الرياضيين.

فباستخدام تقنيات الاسترخاء التي تقدمها هذه التمارين، يمكن للاعب زيادة وعيه بالتفاصيل المحيطة به وتحسين قدرته على التركيز على المهام بكفاءة أكبر، وتساهم تمارين السوفولوجيا في تعزيز قدرة الفرد الرياضي على التركيز من خلال تأمل وتطبيق تقنيات الاسترخاء، عندما يستخدم الرياضي هذه التقنيات، يلاحظ تحسنا في قدرته على تنظيم أفكاره والتركيز على المهام بدقة أكبر، ومدة أطول، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى زيادة إنتاجيته وكفاءته في مواجهة التحديات التنافسية.

باعتبار تمارين السوفولوجيا وسيلة فعالة لتعزيز التركيز، يمكن أن ينعكس هذا التأثير إيجابيا على الإنتاجية في البيئة الرياضية.

عندما يكون اللاعب قادرا على التحكم في انفعالاته وإدارة مشاعره بفعالية، فإنه يصبح أكثر قدرة على التركيز على المهام المطلوبة وإتمامها بدقة وفعالية. هذا يمكن من تحقيق الأهداف المرجوة بشكل أسرع وأفضل.

فعند تطبيق تمارين السوفولوجيا لاحظ الباحث زيادة في تناغم جسد وعقل لاعبي الرياضات القتالية. فالتركيز على الاسترخاء وتقنيات التنفس أدت إلى تحقيق التوازن بين الطاقة الداخلية والهدوء العقلي بانتظام، مما يساهم في تقليل التوتر وزيادة الهدوء الداخلي، وبالتالي الوصول إلى نتائج جيدة.

ومن خلال ما سبق تأتي الإجابة على السؤال العام للدراسة بوجود تأثير لتمرين السوفولوجيا في تحسين تركيز الانتباه لدى لاعبي الرياضات القتالية أثناء المنافسة حسب الاختصاصات الرياضية المدرجة في الدراسة .

ومن خلال ممارستنا المتواضعة في مجال التحضير الذهني للرياضيين أثناء المنافسة، أصبحت الطلب كبيرا جدا الباحث من قبل المدربين، وحتى الرياضيين أنفسهم وأصبح، بمجرد دخوله إلى قاعد المنافسات يحظى بترحاب كبير، وجميع المدربين يتهافتون علي خدماته ويدعونه لمساعدتهم على تحضير الرياضيين ذهنيا، وتلقى العديد من الدعوات من قبل رؤساء الرابطات والاتحاديات الرياضية لتكوين المدربين وكذا الحكام في

الخاتمة

مجال التحضير النفسي والذهني، هذا ما يدل على مدى الدور الذي قام به الباحث في الرفع من مستوى الوعي لدى الوسط الرياضي، من أهمية التحضير للجانب الذهني والنفسي في المنافسات الرياضية القتالية.

قائمة المصادر والمراجع

1. أسامة كامل راتب، 2015، الدعم النفسي للناشئ: المدرب - الآباء، ط1، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة.
2. جودة أحمد سعادة، سميلة أحمد الصباغ، 2013، مهارة عقلية تنتج أفكار إبداعية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن.
3. حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي موسى، 2003، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
4. حلمي المليجي، 2004، علم النفس المعرفي، ط1، دار النهضة العربية، مصر.
5. حيدر عبد الكريم محسن الزهيري، 2017، مناهج البحث التربوي، مركز ديونو لتعليم التفكير، الأردن.
6. ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، 2000، مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط01، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
7. رديم يونس كرو العزاوي، 2008، منهج البحث العلمي، ط01، دار دجلة، عمان.
8. زينب صالح الأشوح، 2014، طرق وأساليب البحث العلمي وأهم ركائزه، المجموعة العربية للتدريب والنشر، مصر.
9. صفاء جابر شاهين، 2016، دليل تطبيقات علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
10. صفاء جابر شاهين، هند سليمان علي حسين، رشا محمد أشرف شرف، زهراء عبد المنعم الشراوي، أيمن مصطفى طه، وليد أحمد جبر، 2017، دليل تطبيقات علم النفس الرياضي، ط2، مركز الكتاب الحديث، حلوان، مصر.
11. عادل حسني السيد الشواف، ممدوح محمد السيد محمد، 2022، الأسس النفسية والفسولوجية للتعلم الحركي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة ومؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية، مصر.
12. عامر قندلجي، 2019، منهجية البحث العلمي، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن.
13. عبد المنعم شحاته محمود، عبد اللطيف محمد خليفة، فرج طريف شوقي محمد، يوسف جمعة سيد، 2009، الاسس النفسية لتنمية الشخصية الايجابية للمسلم المعاصر، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.

قائمة المصادر والمراجع

14. عبد الودود أحمد الخطاب الزبيدي، حسين عمر سليمان الهروتي، 2022، موسوعة المقاييس النفسية في مجال علم النفس الرياضي، ط1، الجزء 04، شركة الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
15. عبد الودود أحمد الزبيدي، نبراس يونس محمد، لؤي ناجي جبار، ريام ماجد جبار، 2021، المتغيرات النفسية في المجال الرياضي، ط1، شركة الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
16. العتوم يوسف عدنان، 2004، علم النفس المعرفي، ط1، دار المسيرة، عمان.
17. عدنان السبيعي، 2012، علم النفس وتطبيقاته، ط2، دار الوعي للنشر والتوزيع، روية، الجزائر.
18. عدنان يوسف العتوم، 2010، علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
19. عدنان يوسف العتوم، 2015، علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق، ط4، دار المسيرة، عمان.
20. عظيمة عباس السلطاني، حسين عمر سليمان الهروتي، 2019، موسوعة المقاييس النفسية في مجال علم النفس الرياضي، الجزء 03، ط1، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
21. عكلة سليمان الحوري، 2019، مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي، ط1، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، الموصل، العراق.
22. علي السيد احمد، فائقة محمد بدر، 2001، اضطرابات الانتباه لدى الأطفال، ط1، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
23. فريد كتمل أبو زينة وآخرون، 2006، مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، ج، 2، ط5، دار المسيرة، عمان، الأردن.
24. قحطان احمد الظاهر، 2012، الاعاقة الذهنية وبطء التعلم، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
25. كماش يوسف لازم، 2016، البحث العلمي مناهجه، أقسامه، أساليبه الإحصائية، دار دجلة، عمان، الأردن.
26. محمد بنى يونس، 2015، الاطلس في علم نفس النمو التطوري: - مفاهيم - نظريات - تطبيقات، ط2، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
27. محمد جاسم العبيدي، آلاء محمد العبيدي، 2010، طرق البحث العلمي، المنهل، مصر.
28. محمد حسن علاوي، 2008، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، مصر.
29. محمد مهدي القصاص، 2014، مبادئ الاحصاء والقياس الاجتماعي، دار نيبور للطباعة والنشر والتوزيع، العراق.

قائمة المصادر والمراجع

30. محمود أحمد درويش، 2018، مناهج البحث في العلوم الإنسانية، مؤسسة الأمة العربية للنشر والتوزيع، مصر.
31. مصطفى فتحي الزيات، 2006، الأسس المعرفية للتكوين العقلي و تجهيز المعلومات، ط2، دار النشر للجامعات، مصر.
32. منسي محمود عبد الحليم، بدرية كمال أحمد، 2019 النمو النفسي للإنسان ، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
33. نايف القيسي، 2007، علم النفس أول معجم شامل بكل مصطلحات التربية المتداولة في العالم وتعريفاتها، دار أسامة للنشر والتوزيع دار المشرق الثقافي، عمان، الأردن.
34. هلا السعيد، 2021، الدمج لذوي اضطرابات طيف التوحد، ج05، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
35. هلا السعيد، 2021، تعليم وتدريب الأطفال ذوي اضطرابات طيف التوحد ، ج04، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
36. هلا السعيد، 2021، علاج اضطرابات طيف التوحد ، ج03، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
37. هناء شحاتة أحمد عبد الحافظ، 2018، الانتباه المشترك والتواصل اللفظي لدى الأطفال ذوي اضطراب التوحد، ط1، دار أطفالنا للنشر، مصر.
38. فاتح بولكساير، 2020، دليل ممارس الصوفولوجيا، دار البيروني للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
39. عطيات أبو العينين، 2022، الصوفولوجيا وتعزيز الصحة الجسدية وال نفسية، أمجاد الدولية للنشر، مصر.
40. عطيات أبو العينين، 2022، الصوفولوجيا وفن الاسترخاء، أمجاد الدولية للنشر، مصر.
41. عطيات أبو العينين، 2022، الصوفولوجيا والتخلص من الضغوط النفسية، أمجاد الدولية للنشر، مصر.
42. ربي ناصر المصري الشعراي، 2016، تعزيز التفكير في التعلم المدرسي، المنهل، دبي، الإمارات العربية المتحدة.
43. جورج مارون، 2010، أسس التقويم التربوي ومعايير، المؤسسة الحديثة للكتاب، لبنان.
44. عبد اللطيف بن حمد الحليبي، مهدي محمود سالم، 2004، التربية الميدانية وأساسيات التدريس، مكتبة العبيكان، ط03، الرياض.

قائمة المصادر والمراجع

45. مفتي إبراهيم حماد، 2001، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط-تطبيق-قيادة)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
46. رانا أسطىح، 2020، "السوفولوجيا" من أوروبا الى لبنان لتعزيز التناغم بين العقل والجسد، مجلة أحوال ميديا، مجتمع، لبنان.
47. محمود المغاوري السيد مصطفى الوصيف، 2018، رياضة الجودو ومستحدثات اللياقة البدنية، ط01، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الاسكندرية.
48. أحمد عبد الله شحادة، 2013، الفنون القتالية، ط01، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
49. أحمد محمود محمد إبراهيم، عاطف محمد أباطة، 2005، موسوعة الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية "الكاتا KATA" برياضة الكراتيه، منشأة المعرف، الاسكندرية.
50. غربي عبد الكريم، بدون سنة، الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية، دار السلام للنشر والتوزيع، الجزائر.
51. مراد إبراهيم طرفة، 2001، الجودو بين النظرية والتطبيق، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة.
52. مارلين بسطوروس، 2024، رحلة المراهقة: نخطو معا نحو النضوج، ديوان، مصر.
53. سليمان عكلة الحوري، حميدة جرو، 2021، المجتمع العربي والرياضة التنافسية، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، العراق.
54. عبد الودود احمد الزبيدي، حسين عمر سليمان الهروتي، 2021، علم النفس الرياضي، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
55. عظيمة عباس السلطاني، حسين عمر سليمان الهروتي، 2021، علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، الأردن.
56. روبرت إل. سايمون، 2022، أخلاقيات الرياضة - ما يحتاج الجميع إلى معرفته، دائرة الثقافة والسياحة، أبوظبي.
57. عبد الستار الضمد، 2017، الأعباء النفسية عند الرياضيين (الحمل النفسي)، دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
58. عكلة سليمان الحوري، 2021، مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي (سليات ومعالجات)، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، الأردن.
59. عكلة سليمان الحوري، 2021، أسلوب حياة الرياضي (الدليل إلى تكامل الإعداد وجودة الأداء)، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، الأردن.

قائمة المصادر والمراجع

60. مصطفى النجار، 2021، المراهقة وسنينها، دار البشير، مصر.
61. مصطفى النجار، 2021، مراهقون بلا مشاكل، دار البشير للثقافة والعلوم، مصر.
62. إنجي محب، مصطفى النجار، 2020، روثة تربوية لحياة صحية ونفسية افضل لك ولطفلك، ، دار البشير، مصر.
63. أنيس هشام، 2019، أخطار المراهقة: على أبواب البلوغ، المنهل، مصر.
64. محمد رضا زيبائي نجاد، 2018، الأسرة والجنوسة في النظام التربوي الرسمي، مركز الحضارة لتنمية الفكر الإسلامي، لبنان.
65. حمزة الجبالي، 2016، مبادئ علم النفس، دار الأسرة والملايم، الأردن.
66. نبيل محمد إبراهيم، 2004، الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
67. محمد حسن علاوي، 2002، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة

المراجع باللغة الأجنبية:

1. Abrezol Raymond, Jacot Claude, Paillard Yolande, Berthault Serge, 1996, Vaincre par la sophrologie: libérez-vous de vos tensions pour atteindre l'équilibre physique, mental et émotionnel : avec des exercices pratiques, Nouvelles éditions Marabout, Belgique.
2. Agnès Payen de La Garanderie, 2009, La Sophrologie, Éditions Eyrolles, Paris.
3. Alfonso Caycedo, 2008, Letters of Silence (1966), Bhawnani, l'Université du Michigan.
4. André Grobéty, Jacques Staempfli, 1998, Vivre la sophrologie au quotidien, les Éditions du Roseau, France.
5. Aymeric GUILLOT, 2012, VISUALISATION En Sports de Combat (Vaincre grâce au mental), @amphore, Paris.
6. Brigade Financière, 2005, Les Suppliciés de la Justice,(n.d.),(n.p.), Editions Le Manuscrit, Paris.
7. Bruno Marecaut, 2009, Approche de la sophrologie pour les soignants.
8. Carlos Febres, 2016, Introduction to Nisei Yoshu Ryu Kempo, Lulu.com, N.p.
9. Carlos Febres, 2016, Nisei Yoshu Ryu Kempo 8th & 7th Kyu, N.p, Lulu.com.
10. Catherine Aliotta, 2019, SOPHROLOGIE ET SPORT Manuel Pratique, Interéditions, France.

- 11.Catherine Biehn, 2020, Sophrologie: Se découvrir, se conquérir et se libérer, Editions L'Harmattan, France.
- 12.Christophe Carrio, 2006, Préparation physique: pour les sports de combat, Amphora, France.
- 13.CJ Goulding, 2018, "7 Tips To Improve Your Attention Span And Focus Instantly", www.lifehack.org, Retrieved Edited .
- Rolf Brickenkamp, 2007, Test d'attention Concentrée, MANUEL, France, PARIS, OXFORD British.
- 14.Claude Chatillon, 2023, La voix Du souffle à la relation en sophrologie, Editions L'Harmattan, France.
- 15.Doroghy V.Harris, Bettel Harris, 1984, The athletes quid to sport psychology , mantel skills for physical people , Leisure press , New York.
- 16.Edith Perreaut-Pierre, 1997, Sophrologie performance sportive, Edition Amphora, Paris.
- 17.Elsevier Masson, 2014, Guide de sophrologie appliquée, 1 édition, édition Soteca.
- 18.Elsevier Masson, 2017, Guide de sophrologie appliquée, 2 édition, édition Soteca, France.
- 19.Elsevier Masson, 2021, Guide de sophrologie appliquée, 3 édition, édition Soteca, France.
- 20.Emmanuel Akermann, 2007, Karaté Bunkais-katas: Les applications de combat des katas Shotokan du débutant à la ceinture noire deuxième dan, Amphora, France.
- 21.Farid Tabrizy, 2019, Shaolin Kempo Karate Training Manual & Techniques White to Black Belt, Lulu Press, Incorporated, N.p.
- 22.Fateh Bouleksair, 2020, Le manuel du sophrologue, Edilivre, Paris.
- 23.Fateh Bouleksair, 2020, the sophrologist's manual, Scolar's Press, Lethuania.
- 24.Florence Parot, 2019, The Sophrology Method, GAIA, London, Great Britain.
- 25.Frédéric Demontfaucou, Stéphane Weiss, 2011, Le grand livre des techniques de judo, Amphora, Paris, France.
- 26.Gabrielle Habersetzer, 2014, Roland Habersetzer, Encyclopédie technique, historique, biographique et culturelle des arts martiaux de l'Extrême-Orient, 6 édition, Amphora, France.
- 27.Gabrielle Habersetzer, Roland Habersetzer, 2004, Encyclopédie technique, historique, biographique et culturelle des arts martiaux de l'Extrême-Orient, Amphora, France.
- 28.Gilles Ferreol, 2017, Sports de combat et vidéo, EME Editions, France.
- 29.Jane Alexander, 2007, The Overload Solution, Little, Brown, the UK.

30. Jeff Driscoll, 2014, Ultimate Kempo: The Spirit and Technique of Kosho Ryu (Downloadable Media Included), Tuttle Publishing, Japon.
31. Laurent Bertrel, 2015, Auto-coaching au quotidien : L'apport de la sophrologie: 31 techniques pour transformer positivement votre vie. N.p.: Be your dream, France.
32. Laurent Turbiez, 2020, La sophrologie en 100 Questions/Réponses, Ellipses, France.
33. Lynda Lahman, 2016, Se forger un mental de champion, deboeck Supérieur, Paris.
34. Marc-Aurèle Rocher, Morgane Carlier, 2024, JE PRATIQUE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE, MEDICIS, FRANCE.
35. Matthieu Quidu, 2019, Revue Sciences sociales et sport, Editions L'Harmattan, France.
36. Michel Brousse, 2005, Les racines du judo français: histoire d'une culture sportive, Presses universitaires de Bordeaux, France.
37. Miguel López sensei, 2013, Judo Foundations: Basic Principles of Judo That All Judokas Should Know, Palibrio, Royaume-Uni.
38. Nicholas Carr, 2020, The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains, W. W. Norton, USA.
39. Olivia RICOIS, 2019, SOPHROLOGIE la préparation mentale, 1ere édition, Nice, France.
40. Pascal Gautier, 2011, Découvrir la Sophrologie, InterEditions.
41. Pascal Le Rest, 2016, Arts martiaux et sport de combat : quels rapports avec la violence de nos sociétés?, Téraèdre, France.
42. Patrick-André Chéné, 2023, SOPHROLOGIE. TOME 3, MÉDECINE ET SOPHROLOGIE, ELLEBORE, France.
43. Patrick-André Chéné, Olivier Auquier, 2020, SPORT ET SOPHROLOGIE, ELLEBORE, France.
44. Paule Vern, 2008, Sophrologie Caycédiennne et pression du doigt: Des synergies nouvelles pour relaxer et tonifier, enfants, ados, tous âges, Éd. Lanore, France.
45. Pauline Valdairon, 2022, LA SOPHROLOGIE Les Essentiels bien-être, AMETHYSTE, Toulouse, France.
46. Raymond Abrezol, 1985, Sophrologie et sport, Chiron, Suisse.
47. Raymond Abrezol, 1989, Tout savoir sur la sophrologie, Editions Randin, France.
48. Raymond Abrezol, 2013, La quête de l'excellence: comment augmenter ses performances, Tome1, Fernand Lanore, Suisse.
49. Roland Habersetzer, 2003, Karaté pratique: du débutant à la ceinture noire, Amphora, France.
50. Sebastien Mohamed, 2023, L'Art de la boxe, Librinova, N.p.

قائمة المصادر والمراجع

51. Stephane Heas, 2004, Anthropologie des relaxations : Des méthodes modernes de loisirs, de soin et de gestion personnelle, Editions L'Harmattan, France.
52. Sylvie Maréchal, 2022, La Sophrologie adaptée aux personnes en situation de handicap psychique, Books on Demand, France.
53. Tadao Inogai, Roland Habersetzer, 2002, Judo pratique: du débutant à la ceinture noire, Amphora, Paris.
54. Tadao Otaki, Donn F Draeger, 2019, Judo Formal Techniques: A Complete Guide to Kodokan Randori No Kata, Tuttle Publishing, Japon.
55. Tamas Ajan, Lazar Baroga, 1988, weight lifting fitness for all sports international weightlifting federation sketching, printing House Hungary.
56. Véronique Suissa, Philippe Denormandie, 2022, Serge Guérin, Les 20 grandes questions pour comprendre la sophrologie, Michalon, France.
57. Victor Sebastiao, 2018, Cross training pour les sports de combat, Thierry Souccar Éditions, France.
58. Yves Riedrich, Frédéric Dor, 2022, La Préparation mentale du sportif, Solar éditions, France.

1. الأطروحات:

1. DAKSI Sakina, 2023, Contribution de la sophrologie dans la prise en charge de certaines maladies psychosomatiques, Département de Psychologie, Université Constantine 2.
2. بن غالية فاطمة الزهراء، 2020، أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي و الاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال و الصد، جامعة الشلف.
3. لقوي وليد، بشير حسام، 2019، اقتراح برنامج تحضير ذهني لتحسين اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة، جامعة أم البواقي.
4. صغيري بلال، إيدير حسان، 2019، أثر برنامج تدريب عقلي في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، جامعة أم البواقي.
5. حسان زمالي، قلاتي يزيد، 2018، أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية -تبسة، جامعة أم البواقي.
6. معروف علي، 2017، دور التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية (تمرير، استقبال، تسديد) لدى لاعبي كرة القدم / دراسة ميدانية في نادي أمل بوسعادة/ فئة أقل من 19 سنة.
7. حداد ضياء الحق، بليردوح كوكب الزمان، 2023، مساهمة برنامج علاجي في زيادة التحصيل الدراسي لدى الأطفال مشتتي الإنتباه، جامعة أم البواقي.

قائمة المصادر والمراجع

8. رويني أحمد، 2018، الإحماء الرياضي وإسهاماته في ضبط مستويات ضغوط المنافسة لدى لاعبي كرة القدم، جامعة عبد الحميد ابن باديس.
9. فاتح بولكساير، 2023، أثر الصوفولوجيا في خفض مستويات الضغوط النفسية دراسة ميدانية بالجمعية الرياضية أمل و داد زيغود يوسف، مذكرة ماستر، جامعة قسنطينة 2.

2.المقالات العلمية:

1. دقسي سكيينة، بوشلوخ محفوظ، 2021، الاضطرابات النفسية والجسدية وتقنيات الاسترخاء (السوفولوجيا)، مجلة العلوم الانسانية لجامعة أم البواقي، المجلد 8، العدد 3، الصفحة 1932-1920.
2. كريمة علاق، 2014، مدى فاعلية برنامج الدعم الروحي بواسطة السوفولوجيا في خفض القلق والاكتئاب لدى عينة من مرضى السرطان بمستشفى وهران الجامعي، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 3، العدد 5، الصفحة 177-158.
3. رنا أسطیح، 2021، "السوفولوجيا" من أوروبا الى لبنان لتعزيز التناغم بين العقل والجسد، مجلة أحوال ميديا، بيروت.
4. بوروبة آمال، 2021، الاسترخاء النفسي الحركي الديناميكي في إدارة الألم لدى كبار السن، والتي هدفت إلى التعرف على مساهمة بروتوكول علاجي قائم على استراتيجيات الاسترخاء لكبار السن في تعلم مهارات إدارة الألم، دراسات إنسانية واجتماعية، المجلد 10، العدد 2، الصفحة 716-705.
5. هوقو جاريو ألميدا سيلفا Hugo jario almeida silva و آخرون، 2018، السوفولوجيا في مواجهة مقاومة التعود على العلاج لدى النساء المصابات بالفيبروميالجي، المنشورة في جريدة العمل الجسدي والعلاج بالحركات التابع للناشر السفير Elsevier .
6. مانويل قاستونبيد Manuel Gastambid ، (بدون سنة)، السوفولوجيا المطبقة لدى رياضيي المستوى العالي، مقال علمي تحليلي لصاحبه، المقال منشور في موقع psychosport.com.
7. أبو ساري فاطمة الزهراء، 2003، تقنيات علم النفس كأسلوب لرعاية الطلاب الذين يعانون من صعوبات مدرسية، Les cahiers du LAPSI، المجلد 0، العدد 0، الصفحة 83-77.
8. صغيري بلال، طيوب ابو بكر الصديق، 2020، أهمية التحضير الذهني قصير المدى ودوره في تحسين نتائج الأداء الرياضي لدى العبي كرة القدم، مجلة التميز، المجلد 02، العدد 02.
9. إبراهيم ربيع شحاته، أسماء شعبان محمد، 2023، تركيز الانتباه وعلاقته بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم بمدينة المنيا، مجلة علوم الرياضة، المجلد 36، العدد 04، ص 180-157.

قائمة المصادر والمراجع

10. خلافي طارق، دشري حميد، 2023، تأثير تمارين الاسترخاء في تحسين تركيز الانتباه لدى رياضي الكاراتيه، مجلة التحدي، المجلد 15، العدد 2، ص 294-310.
11. جالد أحمد جلال، 2019، تحليل المسار في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، مجلة دراسات نفسية، مج 29، ع2، ص 177 - 187.
12. شيماء محمد ابو اليزيد، 2022، تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الاداء المبرائي لدى لاعبات الكاراتية (كومتية)، المجلد 28، العدد 6، ص 30-49.
13. إسلام أحمد فؤاد شرف، 2023، فاعلية الإسترخاء وتركيز الإنتباه على قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر، ajs.ar@phyedu.au.edu.eg، المجلد 65، العدد 02، ص363.
14. صغيري بلال، إيدير حسان، 2019، أثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، مجلة التحدي، المجلد 11، عدد رقم 15، الصفحة 11-26.
15. العربي محمد، 2023، التدريب باستعمال وسائل مساعدة لتحسين تركيز الانتباه والارتقاء الجانبي لدى حراس المرمى في كرة القدم، مجلة التحدي، المجلد 15، العدد 1، ص 276-290.
16. زروقة لطفي، قندوز هشام، 2020، دور بعض الرياضات القتالية في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (دراسة ميدانية لنادي الكراتي - الجودو - الكونغ فو بالمسيلة)، مجلة التحدي، المجلد 12، العدد 2، ص 160-207.
17. نبيل خضراوي، بوجمعة شوية، 2018، استخدام بعض المهارات العقلية (التصور العقلي - تركيز الانتباه- الاسترخاء) في المجال الرياضي، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 1، العدد 1، ص 96-104.
18. واضح أحمد أمين، بن نعجة محمد، 2017، بن رابع خير الدين، دراسة أثر الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية على تركيز الانتباه لدى الناشئين في كرة القدم، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 4، العدد 3، الصفحة 89-107.
19. خالد محمد الصادق سالمه، 2018، تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على تركيز الانتباه وفاعلية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، حلوان.
20. لعياضي عبد الحكيم، بودريالة عبد الرؤوف، 2019، دور تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة، مجلة المسار الرياضي، مج، ع 3، ص 45-64.

قائمة المصادر والمراجع

شيرين فاروق، فؤاد أبو المكارم، إيمان صبري، 2017، مهارات تركيز الانتباه في ممارسة بعض الرياضات الجماعية، مجلة دراسات النفسية (مج27، ع4، ص 675-711

المواقع الإلكترونية:

1. e3arabi.com ، 30/11/2023، .21:13
2. <https://nabd.com/s/114898356-17:33> ، 2024/06/20 ،
3. <https://sofrocaay.com> .16:58 ، 2024/04/16 ، /
4. <http://besophro.fr/a-propos.2024/04/18>
5. www.sophrologue29.com.19:18 ، 2024/04/27
6. files1.elsport.com.19:15 ، 2024/04/28
7. <https://ahwal.media>.22:09 ، 2024/04/30 ،
8. booknode.com/auteur/raymond-abrezol-dr23:05 ، 2024/04/30 ،
9. <https://sohawellness.com>، أليكساندرا ووندروف شليطا، مجلة الصحة والناس، ، 2021/10/16 .18:08

الملاحق

ملحق رقم 01: تمارين السوفولوجيا:

كيفية سير الحصة المكونة من عدة تمارين متباينة بين التنفس، الاسترخاء (العضلي والعقلي)، الاسترخاء الديناميكي والتصور الذهني أو العقلي.

التشخيص:

التحية، التعريف بالمحضر الذهني، شرح أولي مبسط لأهمية الجانب النفسي للاعبين أثناء المنافسات الرياضية وكذا أهمية التحضير النفسي للرياضي وما يعود عليه من نتائج إيجابية في التدريب أو المنافسة خاصة، ودور المحضر الذهني في مساعدة الرياضيين على الحفاظ على التركيز والانتباه والحضور الذهني أثناء النزالات، ودوره في تحصيل الأداء الجيد للرياضيين، وبالتالي الحصول على أفضل النتائج، والوصول إلى الفوز بالمباراة أو المنافسة.

هذا كتمهيد لبداية تمارين السوفولوجيا حتى يطمئن الرياضيين للمحضر الذهني، ويكون فيه نوع من التقبل هذا ما يؤدي إلى الاستجابة فعالة.

1. تمرين التقنية القاعدية:

خذ وضعية مريحة في الجلوس لممارسة حصة استرخاء تستطيع أن تغمض عينيك لعزل نفسك عن العالم الخارجي ... انتبه إلى استرخاء جسمك ... كل قسم على حدة ... الآن ... ركز انتباهك على جبهتك ... حدد معالم وجهك ... شكل رأسك ... أنت تشعر بالراحة ... القسم الأول من جسمك مسترخ ... ركز على منطقة الرقبة ... مكان تواجد الغدة الدرقية ... ركز على شكل رقبتك، عنقك ... أكتافك مسترخية ... كل القسم الثاني من جسمك مسترخ ... لتركز الآن على منطقة القفص الصدري ... ذراعيك في حالة استرخاء تام ... كل القسم الثالث من جسمك في حالة جيدة من الاسترخاء ... ننتقل إلى منطقة البطن ... السررة ... كل القسم الرابع من جسمك في حالة استرخاء ... بعدها ركز انتباهك على منطقة المثانة ... الحوض وعضلات الفخذين ... أنت تشعر بالاسترخاء يدب حتى أصابع قدميك ... جيد ... أنت الآن مدرك لكل أقسام جسمك الخمسة.

2. تمارين الاسترخاء النفسي: ... الآن ...

الملاحق

- **عضلات الوجه:** أغمض عينيك بشدة حتى تشعر بتوتر في المنطقة أعلى الوجه والجبهة... ثم أرخ عينيك تدريجيا وصولا إلى الوضعية المريحة... اضغط على فكك وأسنانك بشدة حتى تشعر بتوتر... ثم استرخ وعد للوضعية الطبيعية... اضغط على شفقتك بشدة نحو الداخل حتى تشعر بتوتر وانشداد حول فمك... ثم استرخ وعد للوضعية الطبيعية... خذ نفسا عميقا بواسطة أنفك... ثم احبسه في صدرك لمدة عشر ثوان كحد أدنى... ثم أخرجه تدريجيا بواسطة أنفك وفمك...

- **عضلات الرقبة:** اسند رأسك إلى الخلف على المنطقة التي تستند عليها إلى أن تشعر بالتوتر في منطقتي الرقبة وأعلى الظهر... ثم أرجع رقبتك إلى الوضعية الطبيعية المريحة... حرك رأسك تجاه صدرك إلى أن تشعر بحدوث توتر واشتداد في العضلات الأمامية للرقبة... ثم أرجع رأسك إلى الوضعية الطبيعية المريحة...

- **عضلات البطن:** اقبض على عضلات بطنك نحو الداخل... واحتفظ بهذه الوضعية لعدة ثوان... ثم استرخ وعد للوضعية الطبيعية.

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

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

- **عضلات الساقين:** اثن قدميك نحو الأمام تجاه وجهك بحيث تشكل الساق مع القدم زاوية قائمة حتى تشعر بالشد العضلي أسفل الساقين... ثم استرخ وعد للوضعية الطبيعية... اثن قدميك نحو الخلف تجاه رسغ القدم بحيث تشكل الساق مع القدم زاوية منفرجة... وحافظ على الوضعية لعدة ثوان حتى تشعر بالشد العضلي في المنطقة أعلى الساقين... ثم استرخ وعد للوضعية الطبيعية...

3. تمرين التناغم الختامي والتخلص السريع من التشنج:

لننتهي من هذا التمرين بموقف وروح منشطة، نتوقف عن التفكير في أي شيء... ونرفع ظهورنا عن مسند الظهر... ونترك أنفسنا ننزلق إلى منتصف الكرسي... مع وضع أيدينا على أفضاننا... ومنتفس مرة واحدة ونمارس الشد اللطيف للجسم... لنصبح على وعي بقوتنا الحيوية مع التنفس من أسفل البطن... كل جسمك

الملاحق

في حالة استرخاء ... راقب تنفسك المتوازن والطبيعي ... أنت تحس بأنك أفضل من ذي قبل... تحس أنك شخص آخر ... شخص جديد مدرك لجميع أعضاء جسدك... رائع ...

4. تمارين دعم تحسين تركيز الانتباه:

1.4. تمارين التنفس السوفروني المتزامن:

- بكل هدوء ... خذ وضعية الإيزوكاي تقدم على حافة الكرسي... الظهر مستقيم ومنفصل تماما عن مسند الكرسي ... اليدين فوق الركبتين أو الفخذين... خذ راحتك في إيجاد الوضعية المريحة ... جيد ... الجميل في هذه الوضعية أنك تحس بالراحة والنشاط في الوقت نفسه... أغمض عينيك وركز على تنفسك بين الصدري والبطني... استنشق بعمق من أنفك... إملاء صدرك بالهواء ثم أنفخ بطنك... أخرج الزفير ببطء من فمك. كرر هذا التمرين لبضع دقائق، مع التركيز فقط على أنفاسك وترك جميع المشتتات تبتعد عنك.

- الآن... تخيل نفسك جالسا على الكرسي ... وإذا بروحك تغادر جسدك ... كما يحدث في الأفلام ... ثم تلف حول هذا الجسد وتتمعنه ... من اليمين إلى الأمام.... ثم اليسار فإلى الخلف... ومرة أخرى من الأمام ... سوف تقول عبارة ما عند كل زفير ...

- الآن... خذ نفسا عميقا حتى امتلاء البطن و الرئتين... ثم أكتم نفسك لخمس ثوان 1...2...3...4...5 ... زفير ... قل (أنا مركز) ... في نفس الوقت تخيل أعضاء القسم الأول من جسمك في حالة من الاسترخاء والسكينة... (الرأس. الجبهة.الوجنتين جيد .

خذ نفسا عميقا حتى امتلاء البطن و الرئتين.... ثم اكرم نفسك لخمس ثوان 2 2.4 5 زفير ... قل (أنا مركز)... في الوقت نفسه تخيل أعضاء القسم الثاني من جسمك في حالة من الاسترخاء والسكينة ... الرقبة العنق الأكتاف والذراعين ... جيد ... خذ نفسا عميقا حتى امتلاء البطن والرئتين... ثم أكتم نفسك لخمس ثوان 1...2...3...4...5 زفير ... قل (أنا مركز) ... في الوقت نفسه تخيل أعضاء القسم الثالث من جسمك في حالة من الاسترخاء والسكينة ... الصدر الرئتين فقرات الظهر العلوية ... جيد . الآن... خذ نفسا عميقا حتى امتلاء البطن والرئتين ... ثم أكتم نفسك لخمس ثوان ... زفير ... قل (أنا مركز)... في الوقت نفسه تخيل أعضاء القسم الرابع من جسمك في حالة من الاسترخاء والسكينة ... البطن. المثانة. فقرات الظهر السفلية ... جيد. خذ نفسا عميقا حتى امتلاء البطن والرئتين ... ثم اكرم نفسك لخمس ثوان ... زفير ... قل

الملاحق

(أنا مركز) ... في الوقت نفسه تخيل أعضاء القسم الخامس من جسمك في حالة من الاسترخاء والسكينة ... الأعضاء التتاسلية. الفخذين الرجلين القدمين... جيد .

الآن... حضر نفسك لاستعادة نشاطك وحيويتك ... ولكن ... لن تعود إلى نفس الحالة قبل بداية هذا التمرين ... الآن أنت قادر على الاستمرار في التركيز في المنافسة لمدة أطول وخلال جميع مجرياتها مجرد أن تتسق بين تنفسك وحركاتك، أنت تحس بتوازن أكبر ... بانسجام أكبر ... ستحس بطاقة كبيرة لخوض غمار المنافسة المقبلة ... الآن تنفس ثلاث مرات بعمق ... خذ وقتك... جيد ... حرك رجلينك قليلا ... ستشعر بالطاقة تتجدد فيك صعودا من رجلينك مروراً بركبتيك ... وصولاً إلى فخذيك ثم الحوض ... جيد ... تستطيع تحريك عضلات بطنك بهدوء ... الآن ستحرك يديك وتنفس بعمق ... تستطيع ثني رأسك يميناً وشمالاً ... جيد ... فقط عندما تشعر بالرغبة ... افتح عينك.

2.4. تمارين تركيز الانتباه ديناميكية:

- الآن... مدة يدك اليمنى أمامك قابضاً أصابعك، ورافعاً الإبهام إلى الأعلى، ثم قم بذبذبه نحو منتصف عينيك مع أخذ الشهيق ...أركز نظرك على الإبهام، عند ملامسة جبهتك، أنزل يدك إلى الأسفل و قم الزفير التدريجي في نفس الوقت. كرر التمرين ثلاث مرات، ثم قم بنفس التمرين مع اليد اليسرى.

- الآن... مدة يدك اليمنى أمامك باسطة يدك، فاتحاً ورافعاً أصابعك إلى السماء وأثناء تحريك الأصابع للأعلى استنشوق، وأثناء تحركك للأسفل قم بالزفير. تحرك ذهاباً وإياباً ببطء قدر الإمكان. استمع إلى ما تشعر به على يدك. ثم غرّ يديك، كرر التمرين ثلاث مرات، ثم قم بنفس التمرين مع اليد اليسرى.

- الآن... مد كلتا يديك إلى الأمام وأقبض أصابعك ورافعي الإبهامين إلى الأعلى...أركز نظرك على الإبهامين معاً، ثم مدة يدك أفقياً على مستوى كتفك مع أخذ الشهيق تدريجياً، حتى تصل إلى أكبر مجال للرؤية ثم أنزلهما ببطء إلى الوضعية العادية مع الزفير التدريجي. كرر التمرين ثلاث مرات.

أنت الآن مركز جيداً... أنت الآن بطل حقيقي على طريقتك الخاصة، أحبيك...جيد.

5. تمرين التصور الذهني للكيميائي:

الآن... اغمض عينيك... أنت جاهز لخوض غمار المنافسة... تتأهب لدخول المنازلة...نودي عليك... قم بارتداء الواقيات الرياضية... أنت تدخل إلى البساط... تنظر بحزم إلى خصمك نظرات واثقة وعازمة على الفوز... كل هتافات الجماهير تهتف من أجلك، وكل الأصوات المرتفعة تشجعك وتدعمك على الفوز...

الملاحق

الحكم يأمرك بأخذ مكانك...تقوم بتحية الخصم وتحية الحكم...أنت تجعل لخصمك إطار داخل مجال رؤيتك...الحكم يأمر ببداية المنازلة ... أنت مركز ... جيد ... جيد ... انت تتابع وتدرک حركات خصمك... في أي اتجاه يتحرك، تتحرك معه... أنت تفوقه في جميع المهارات الحركية...أنت أقوى منه... أنت تتذكر جميع الجهود التي قمت بها خلال التدريبات طوال الموسم الرياضي... أنت مركز ... تتذكر جميع تعليمات المدرب... تستمع إلى جميع توجيهات وتعليمات المدرب وتدرکها جيدا... أنت مركز ... جيد ... أنت تدرک جميعا تحركاتي الخصم... تدرک نقاط ضعفه ونقاط قوته... أنت مركز ... في أول فرصة تسنح لك تستطيع أن تسجل عليه النقاط أو تقوم بضربه وإسقاطه أرضا... أنت تتفوق عليه في كل محاولة.

يعيدك الحكم إلى مكانك من جديد ... ويأمر ببداية المنازلة من جديد... أنت مركز ... تتعامل معه كما تعاملت معه في المرة الأولى ... جيد ... أنت تدرک جميع تحركاته ... تدرک نقاط قوته ونقاط ضعفه ... أنت الآن أقوى منه ... أنت الآن البطل الحقيقي... بإمكانك إسقاطه... وتسجيل أكبر عدد من النقاط عليه... أنت مركز ... جيد ... في أول فرصة تنقض عليه، كما ينقض النمر على الفريسة... أيها البطل ... الآن ... يعلن الحكم نهاية المنازلة وقد تفوقت عليه بجدارة... من هو الفائز؟ ... من هو الفائز؟... قل بأعلى صوتك، أنا الفائز... أنا البطل... من هو البطل... قل بأعلى صوتك... أنا البطل... أنا البطل... أنا البطل.

الآن ... ومهما كانت النتيجة... أنت في نظري... البطل لأن كل رياضي وصل إلى هذا المستوى يعتبر بطلا حقيقيا... أما الآن، أيها البطل... إذا كنت مستعدا، بإمكانك أن تفتح عينيك في أي وقت تشاء .
كرر بأعلى صوتك، أنا الفائز... أنا البطل... من هو البطل؟ ... أنا البطل... قل بأعلى صوتك... أنا البطل... أنا البطل... أنا البطل.

الآن ... تذكر أدائك ... وتذكر أن تبقى مركزا على هدفك ... ألا وهو الفوز والفوز ثم الفوز...

6. تمرين التصور الذهني للكاتا:

الآن ... اغمض عينيك... أنت جاهز لخوض غمار المنافسة... تتأهب للدخول لأداء العرض الحركي...نودي عليك... أنت تدخل إلى البساط... أنت مركز ومنتبه لجميع حركاتك ... واثق من نفسك ... كل الجماهير تهتف من أجلك، وكل الأصوات المرتفعة تشجعك وتدعمك على الفوز ... الحكم يأمرك بأخذ مكانك...تقوم بتحية الحكام والجمهور... جيد ... أنت مركز... الحكم يأمر ببداية المنازلة... أنت تتذكر كل التدريبات التي قمت بها خلال الموسم التدريبي ... تتذكر كل تعليمات وتوجيهات المدرب... تتذكر وتتقين

الملاحق

التسلسل الحركي للكاتا... أنت تؤدي الحركات بسلاسة وتناسق وثقة كبيرة... أداءك جد راقى، كأنك توجه لكلمات وضربات إلى خصم خيالي... أنت تؤدي بصفة جيدة... أنت مركز... مدرك لجميع حركاتك... تؤديها بتركيز جد عالي دون نسيان أي حركة... أنت مركز ومنتبه لجميع تحركاتك... أداءك رائع والتسلسل الحركي للكاتا مدهش... أديت جيدا وفي الوقت المحدد... أنا أحبيك... جيد أحسنت... لقد تفوقت في جميع حركاتك وأديتها بجدارة واستحقاق... الآن... الحكم يعلن عن النتيجة... من هو الفائز؟... من هو الفائز؟... قل بأعلى صوتك، أنا الفائز... أنا البطل... من هو البطل... قل بأعلى صوتك... أنا البطل... أنا البطل... أنا البطل.

الآن... ومهما كانت النتيجة... أنت في نظري... البطل لأن كل رياضي وصل إلى هذا المستوى وإلى هاته المنافسة يعتبر بطلا حقيقيا... أما الآن، أيها البطل... إذا كنت مستعدا، بإمكانك أن تفتح عينيك في أي وقت تشاء.

كرر بأعلى صوتك، أنا الفائز... أنا البطل... من هو البطل؟... أنا البطل... قل بأعلى صوتك... أنا البطل... أنا البطل... أنا البطل... أنا البطل.

الآن... تذكر أدائك... وتذكر أن تبقى مركزا على هدفك... ألا وهو الفوز والفوز ثم الفوز...

ملاحظة:

تشير (...) إلى زمن التوقف الإجباري لإعطاء وقت للرياضي ليفهم الإيحاء ويطبقه (حوالي 3 ثواني).

الملاحق

ملحق رقم 02: إختبار d2 لتركيز الانتباه.

d2

Test d' Attention Concentrée

Rolf Brickenkamp

MANUEL

HOGREFE



PARIS · GÖTTINGEN · BERNE · VIENNE · OXFORD · PRAGUE
TORONTO · CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · COPENHAGUE

GZ	F ₁	F ₂
1.	" d d p d d "	" p d d p "
2.	" p d p p d d "	" d d p p d d "
3.	" d d d d "	" p d p p d d "
4.	" d d p d d "	" p d p p d d "
5.	" p d p p d d "	" d d p p d d "
6.	" d d d d "	" p d p p d d "
7.	" d d p d d "	" p d p p d d "
8.	" p d p p d d "	" d d p p d d "
9.	" d d d d "	" p d p p d d "
10.	" p d p d d "	" d d p p d d "
11.	" p d p p d d "	" d d p p d d "
12.	" d d d d "	" p d p p d d "
13.	" d d p d d "	" p d p p d d "
14.	" p d p p d d "	" d d p p d d "

d2

Test d'Attention Concentrée

FEUILLE
DE PROFIL

Date du test : _____ N° : _____

Nom : _____

Prénom : _____

Niveau d'études : _____

Profession : _____

Sexe
M
F

Age : _____

	NB	%	RP(Q)	NS
GZ (rythme)				
F (soin)				
GZ-F				
KL (concentration)				
SB				

F₂ = Répartition E Syndr. U

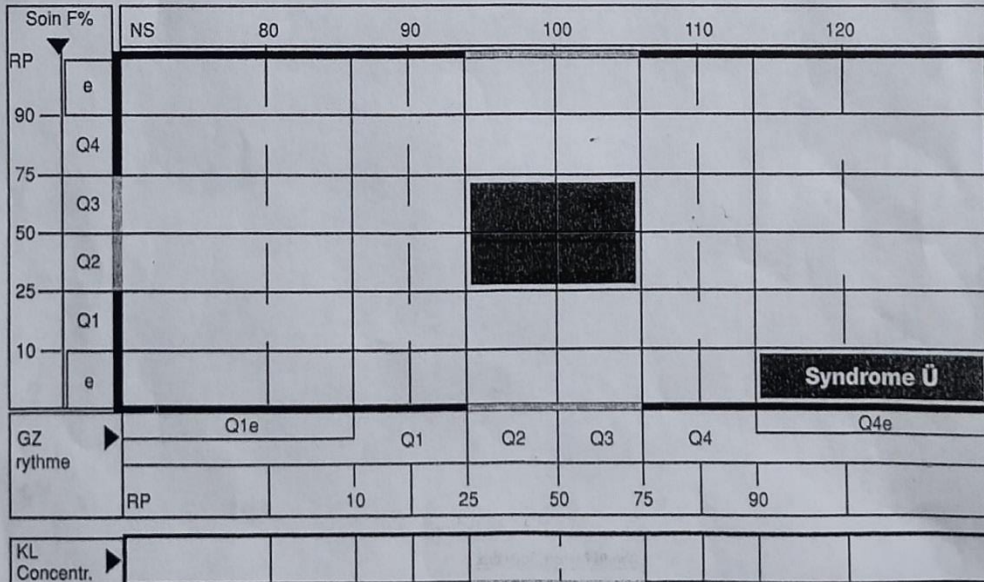
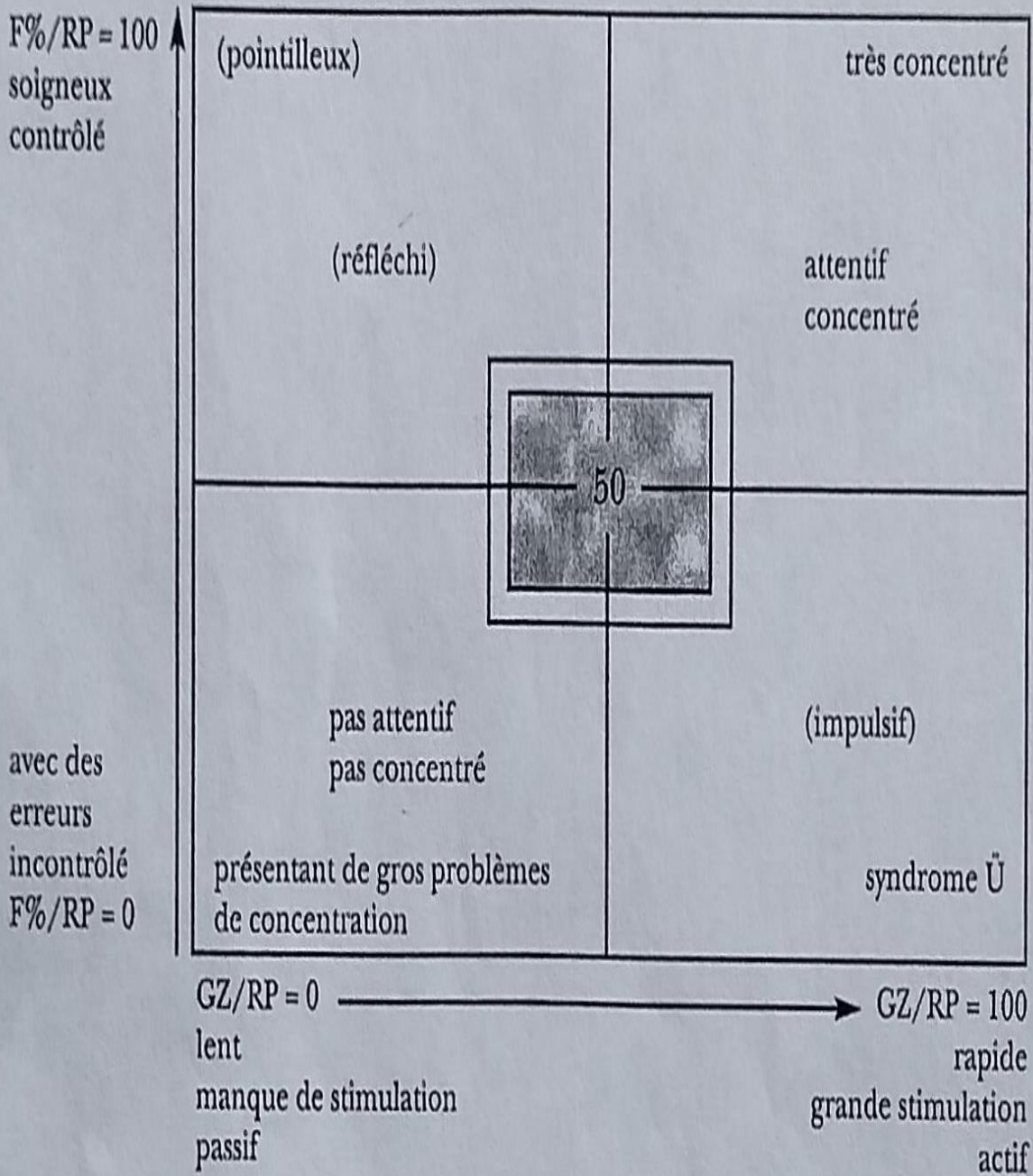


Figure 3 Schéma d'interprétation du test d2



NORMES POUR GZ, F% ET KL SUR LE GROUPE TOTAL ET SELON L'ÂGE

	NS	70	80	90	100	110	120	130				
	RP	10		25	50	75	90					
	Q	q1e		Q1	Q2	Q3	Q4	q4e				
Echantillon	GZ	238	317	372	396	420	475	522	554	570	633	
Total	F%	14,3		8,4	4,4	2,2	1,1					
n = 718	KL	46	88	118	131	143	173	198	215	224	258	299
Age	GZ	223	306	364	389	414	473	523	556	573	639	
< 25 ans	F%	13,1		7,2	3,6	2,0	1,0					
n = 302	KL	44	88	119	132	145	176	202	220	229	264	
Age	GZ	261	337	389	412	434	487	532	563	578	638	
25-34 ans	F%	13,2		8,2	4,2	2,1	1,1					
n = 230	KL	60	100	127	139	151	178	202	218	226	257	297
Age	GZ	259	330	379	400	421	470	512	541	555	611	
35-44 ans	F%	15,4		10,3	5,7	3,6	1,5					
n = 114	KL	57	93	118	129	139	165	186	201	208	236	272
Age	GZ	208	290	347	371	396	452	501	534	550	615	
≥ 45 ans	F%	19,3		10,8	5,9	2,6	1,2					
n = 72	KL	14	61	94	108	122	155	183	202	212	249	296
	Q	q1e		Q1	Q2	Q3	Q4	q4e				
	RP	10		25	50	75	90					
	NS	70	80	90	100	110	120	130				

Note : La dernière valeur brute de l'intervalle est représentée. Par exemple, pour l'échantillon total, les valeurs quartiles GZ de 231 à 372 sont indiquées par q1e. Les valeurs GZ de 373 à 420 rentrent dans la catégorie du quartile Q1, Q2 renferme les valeurs brutes de 421 à 475, Q3 de 476 à 522 et Q4 de 523 à 570. Toutes les valeurs supérieures à 570 rentrent dans l'intervalle q4e.

الملاحق

ملحق رقم 03: نتائج SPSS

EXAMINE VARIABLES=المجموعة.نوع BY انتباه.ب.ق انتباه.ق.ق

/PLOT BOXPLOT NPLOT

/COMPARE GROUPS

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/CINTERVAL 95

/MISSING LISTWISE

/NOTOTAL.

Explorer

Remarques

Sortie obtenue		05-APR-2024 19:30:55
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\user\Desktop\akill\معالجة الدكتور خلفي.sav
	Jeu de données actif	DataSet1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	274
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur pour les variables dépendantes sont traitées comme manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques sont basées sur des observations dépourvues de valeurs manquantes pour toutes les variables dépendantes et facteurs utilisés.

الملاحق

Syntaxe	EXAMINE VARIABLES= ق.ق.انتباه = نوع.المجموعة BY ق.ب.انتباه	
	/PLOT BOXPLOT NPLOT	
	/COMPARE GROUPS	
	/STATISTICS DESCRIPTIVES	
	/CINTERVAL 95	
	/MISSING LISTWISE	
	/NOTOTAL.	
Ressources	Temps de processeur	00:00:02,11
	Temps écoulé	00:00:02,40

نوع.المجموعة

Récapitulatif de traitement des observations

نوع.المجموعة	Observations				
	Valide		Manquant		Total
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N
ق.ق.انتباه التجريبية	137	100.0%	0	0.0%	137
الضابطة	137	100.0%	0	0.0%	137
ق.ب.انتباه التجريبية	137	100.0%	0	0.0%	137
الضابطة	137	100.0%	0	0.0%	137

Récapitulatif de traitement des observations

نوع.المجموعة		Observations
		Total
		Pourcentage
ق.ق.انتباه	التجريبية	100.0%
	الضابطة	100.0%

الملاحق

التجريبية	100.0%
الضابطة	100.0%

Descriptives

نوع المجموعة	Statistiques	Erreur standard	
ق.ب. انتباه التجريبية	Moyenne	155.42	
	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure	149.87
		Borne supérieure	160.96
	Moyenne tronquée à 5 %	156.47	
	Médiane	161.00	
	Variance	1077.362	
	Ecart type	32.823	
	Minimum	66	
	Maximum	214	
	Plage	148	
	Plage interquartile	49	
	Asymétrie	-.396-	.207
	Kurtosis	-.183-	.411
	الضابطة	Moyenne	158.04
Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne		Borne inférieure	152.34
		Borne supérieure	163.73
Moyenne tronquée à 5 %		158.60	
Médiane		159.00	
Variance		1136.785	
Ecart type		33.716	
Minimum		75	

الملاحق

	Maximum		222	
	Plage		147	
	Plage interquartile		43	
	Asymétrie		-.135-	.207
	Kurtosis		-.678-	.411
التجريبية	Moyenne	ق.ب. انتباه	193.88	3.281
	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure	187.39	
		Borne supérieure	200.36	
	Moyenne tronquée à 5 %		193.66	
	Médiane		198.00	
	Variance		1474.404	
	Ecart type		38.398	
	Minimum		101	
	Maximum		283	
	Plage		182	
	Plage interquartile		45	
	Asymétrie		.067	.207
	Kurtosis		-.095-	.411
الضابطة	Moyenne		163.38	2.955
	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure	157.54	
		Borne supérieure	169.22	
	Moyenne tronquée à 5 %		163.93	
	Médiane		163.00	
	Variance		1196.502	
	Ecart type		34.590	

الملاحق

Minimum	81	
Maximum	222	
Plage	141	
Plage interquartile	42	
Asymétrie	-.187-	.207
Kurtosis	-.604-	.411

Tests de normalité

نوع المجموعة	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
التجريبية ق.ق. انتباه	.083	137	.021	.974	137	.011
الضابطة	.089	137	.010	.975	137	.012
التجريبية ق.ب. انتباه	.072	137	.076	.986	137	.173
الضابطة	.084	137	.020	.962	137	.001

a. Correction de signification de Lilliefors

NPAR TESTS

/M-W= (1 2) المجموعة نوع BY انتباه.ب.ق. انتباه.ق.ق. =

/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

Remarques

Sortie obtenue		05-APR-2024 19:32:53
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\user\Desktop\akil\ معالجة الدكتور خلفي.sav
	Jeu de données actif	DataSet1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	274
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque test sont basées sur toutes les observations dotées de données valides pour les variables utilisées dans le test.
Syntaxe		NPAR TESTS /M-W= ق.ق. انتباه ق.ب. انتباه BY (نوع المجموعة) 2 1 /MISSING ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,03
	Nombre d'observations autorisées ^a	98304

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Test de Mann-Whitney

Rangs

نوع المجموعة	N	Rang moyen :	Somme des rangs
التجريبية ق.ق. انتباه	137	135.20	18522.50
الضابطة	137	139.80	19152.50
Total	274		
التجريبية ق.ب. انتباه	137	166.58	22821.00
الضابطة	137	108.42	14854.00
Total	274		

Tests statistiques^a

	ق.ق. انتباه	ق.ب. انتباه
U de Mann-Whitney	9069.500	5401.000
W de Wilcoxon	18522.500	14854.000
Z	-.480-	-6.076-
Sig. asymptotique (bilatérale)	.631	.000

a. Variable de regroupement : نوع المجموعة

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet2 WINDOW=FRONT.

DATASET ACTIVATE DataSet1.

USE ALL.

COMPUTE filter_\$=(المجموعة.نوع = 1).

VARIABLE LABELS filter_\$ 'المجموعة.نوع = 1 (FILTER)'.
 VALUE LABELS filter_\$ 0 'Not Selected' 1 'Selected'.
 FORMATS filter_\$ (f1.0).
 FILTER BY filter_\$.

الملاحق

EXECUTE.

NPAR TESTS

/WILCOXON=ق.ق.انتباه.كراتي WITH ق.ب.ق.كراتي (PAIRED)

/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

Remarques

Sortie obtenue	05-APR-2024 19:50:57	
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\user\Desktop\akil\معالجة الدكتور خلفي.sav
	Jeu de données actif	DataSet1
	Filtre	1 = نوع المجموعة (FILTER)
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	137
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque test sont basées sur toutes les observations dotées de données valides pour les variables utilisées dans le test.
Syntaxe	NPAR TESTS /WILCOXON=ق.ق.انتباه.كراتي WITH ق.ب.ق.كراتي (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.	
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,04

الملاحق

Nombre d'observations autorisées ^a	112347
---	--------

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Test de classement de Wilcoxon

Rangs

	N	Rang moyen :	Somme des rangs
ق.ب.إ.كراتي - ق.ق.انتباه.كراتي	0 ^a	.00	.00
Rangs négatifs			
Rangs positifs	137 ^b	69.00	9453.00
Ex aequo	0 ^c		
Total	137		

a. ق.ب.إ.كراتي > ق.ق.انتباه.كراتي

b. ق.ب.إ.كراتي < ق.ق.انتباه.كراتي

c. ق.ب.إ.كراتي = ق.ق.انتباه.كراتي

Tests statistiques^a

	ق.ب.إ.كراتي - ق.ق.انتباه.كراتي
Z	-10.158 ^{-b}
Sig. asymptotique (bilatérale)	.000

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs négatifs.

USE ALL.

COMPUTE filter_\$=(المجموعة.نوع = 2).

VARIABLE LABELS filter_\$ 'المجموعة.نوع = 2 (FILTER)'.
'

VALUE LABELS filter_\$ 0 'Not Selected' 1 'Selected'.
'

الملاحق

FORMATS filter_\$ (f1.0).

FILTER BY filter_\$.

EXECUTE.

NPAR TESTS

/WILCOXON=ق.ق.انتباه.كراتي WITH ق.ب.ق.كراتي (PAIRED)

/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

Remarques

Sortie obtenue	05-APR-2024 19:51:47	
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\user\Desktop\akill\معالجة الدكتور خلفي.sav
	Jeu de données actif	DataSet1
	Filtre	2 = نوع المجموعة (FILTER)
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	137
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque test sont basées sur toutes les observations dotées de données valides pour les variables utilisées dans le test.
Syntaxe	NPAR TESTS /WILCOXON=ق.ق.انتباه.كراتي WITH ق.ب.ق.كراتي (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.	
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00

الملاحق

Temps écoulé	00:00:00,02
Nombre d'observations autorisées ^a	112347

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Test de classement de Wilcoxon

Rangs

	N	Rang moyen :	Somme des rangs
ق.ب.إ.كراتي - ق.ق.انتباه.كراتي	42 ^a	54.67	2296.00
Rangs négatifs			
Rangs positifs	95 ^b	75.34	7157.00
Ex aequo	0 ^c		
Total	137		

a. ق.ب.إ.كراتي > ق.ق.انتباه.كراتي

b. ق.ب.إ.كراتي < ق.ق.انتباه.كراتي

c. ق.ب.إ.كراتي = ق.ق.انتباه.كراتي

Tests statistiques^a

	ق.ب.إ.كراتي - ق.ق.انتباه.كراتي
Z	-5.228 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	.000

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs négatifs.

DATASET ACTIVATE DataSet2.

EXAMINE VARIABLES=المجموعة.نوع BY جيدو.انتباه.ب.ق جيدو.انتباه.ق.ق

/PLOT BOXPLOT NPLOT

/COMPARE GROUPS

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/CINTERVAL 95

/MISSING LISTWISE

/NOTOTAL.

Explorer

Remarques

Sortie obtenue	05-APR-2024 19:52:25	
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	DataSet2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	68
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur pour les variables dépendantes sont traitées comme manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques sont basées sur des observations dépourvues de valeurs manquantes pour toutes les variables dépendantes et facteurs utilisés.

الملاحق

Syntaxe	EXAMINE VARIABLES= ق.ق.انتباه.جيدو نوع المجموعة BY ق.ب.انتباه.جيدو /PLOT BOXPLOT NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Ressources	Temps de processeur <hr style="width: 50%; margin-left: 0;"/> Temps écoulé
	00:00:01,92 00:00:01,90

[DataSet2]

نوع المجموعة

Récapitulatif de traitement des observations

نوع المجموعة	Observations					
	Valide		Manquant		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	
ق.ق.انتباه.جيدو	المجموعة التجريبية	34	100.0%	0	0.0%	34
	المجموعة الضابطة	30	100.0%	0	0.0%	30
ق.ب.انتباه.جيدو	المجموعة التجريبية	34	100.0%	0	0.0%	34
	المجموعة الضابطة	30	100.0%	0	0.0%	30

Récapitulatif de traitement des observations

	Observations	
	Total	
	Pourcentage	
ق.ق.انتباه.جيدو	المجموعة التجريبية	100.0%
	المجموعة الضابطة	100.0%

الملاحق

ق.ب.انتباه.جيدو	المجموعة التجريبية	100.0%
	المجموعة الضابطة	100.0%

Descriptives

نوع المجموعة	Statistiques	Erreur standard	
ق.ق.انتباه.جيدو المجموعة التجريبية	Moyenne	159.6471	
	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure 149.7406 Borne supérieure 169.5535	
	Moyenne tronquée à 5 %	159.6993	
	Médiane	160.5000	
	Variance	806.114	
	Ecart type	28.39215	
	Minimum	92.00	
	Maximum	221.00	
	Plage	129.00	
	Plage interquartile	38.25	
	Asymétrie	.014	.403
	Kurtosis	.207	.788
	المجموعة الضابطة	Moyenne	173.7000
		Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure 162.3105 Borne supérieure 185.0895
Moyenne tronquée à 5 %		174.2963	
Médiane		171.0000	
Variance		930.355	
Ecart type		30.50172	

الملاحق

	Minimum	94.00	
	Maximum	236.00	
	Plage	142.00	
	Plage interquartile	37.25	
	Asymétrie	-.180-	.427
	Kurtosis	.753	.833
المجموعة التجريبية ق.ب. انتباه جيدو	Moyenne	229.4412	5.31724
	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure 218.6232 Borne supérieure 240.2592	
	Moyenne tronquée à 5 %	229.8301	
	Médiane	233.0000	
	Variance	961.284	
	Ecart type	31.00459	
	Minimum	171.00	
	Maximum	278.00	
	Plage	107.00	
	Plage interquartile	60.00	
	Asymétrie	-.197-	.403
	Kurtosis	-1.255-	.788
المجموعة الضابطة	Moyenne	180.5667	5.57492
	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure 169.1647 Borne supérieure 191.9687	
	Moyenne tronquée à 5 %	180.3333	
	Médiane	174.5000	
	Variance	932.392	

الملاحق

Ecart type	30.53509	
Minimum	115.00	
Maximum	245.00	
Plage	130.00	
Plage interquartile	41.75	
Asymétrie	.200	.427
Kurtosis	-.128-	.833

Tests de normalité

نوع المجموعة	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk	
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl
المجموعة التجريبية ق.ق. انتباه جيدو	.077	34	.200*	.987	34
المجموعة الضابطة	.091	30	.200*	.977	30
المجموعة التجريبية ق.ب. انتباه جيدو	.137	34	.106	.942	34
المجموعة الضابطة	.106	30	.200*	.983	30

Tests de normalité

نوع المجموعة	Shapiro-Wilk ^a
	Sig.
المجموعة التجريبية ق.ق. انتباه جيدو	.942
المجموعة الضابطة	.745
المجموعة التجريبية ق.ب. انتباه جيدو	.073
المجموعة الضابطة	.897

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

الملاحق

T-TEST GROUPS=المجموعة.نوع(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=ق.جيدو.انتباه.ق.ب.جيدو.انتباه.ق.ق

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Remarques

Sortie obtenue		05-APR-2024 19:53:16
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	DataSet2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	68
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2 1) (نوع.المجموعة) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=ق.جيدو.انتباه.ق.ب.جيدو.انتباه.ق.ق /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,01

الملاحق

Statistiques de groupe

نوع المجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموعة التجريبية ق.ق. انتباه جيدو	34	159.6471	28.39215	4.86921
المجموعة الضابطة	30	173.7000	30.50172	5.56883
المجموعة التجريبية ق.ب. انتباه جيدو	34	229.4412	31.00459	5.31724
المجموعة الضابطة	30	180.5667	30.53509	5.57492

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
	F	Sig.	t	ddl
ق.ق. انتباه جيدو	.040	.841	-1.908-	62
Hypothèse de variances égales				
			-1.900-	59.652
ق.ب. انتباه جيدو	.254	.616	6.338	62
Hypothèse de variances égales				
			6.344	61.231

Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes		
	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
ق.ق. انتباه جيدو	.061	-14.05294-	7.36383
Hypothèse de variances égales			
			7.39737
ق.ب. انتباه جيدو	.000	48.87451	7.71155
Hypothèse de variances égales			

الملاحق

Hypothèse de variances inégales	.000	48.87451	7.70408
------------------------------------	------	----------	---------

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
ق.ق.انتباه.جيدو	Hypothèse de variances égales	-28.77303-	.66715
	Hypothèse de variances inégales	-28.85166-	.74577
ق.ب.انتباه.جيدو	Hypothèse de variances égales	33.45935	64.28967
	Hypothèse de variances inégales	33.47043	64.27859

USE ALL.

COMPUTE filter_\$=(المجموعة.نوع = 1).

VARIABLE LABELS filter_\$ 'المجموعة.نوع = 1 (FILTER)'.
'

VALUE LABELS filter_\$ 0 'Not Selected' 1 'Selected'.

FORMATS filter_\$ (f1.0).

FILTER BY filter_\$.

EXECUTE.

T-TEST PAIRS=ق.ق.انتباه.جيدو WITH ق.ب.انتباه.جيدو (PAIRED)

/CRITERIA=CI(.9500)

/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Remarques

Sortie obtenue		05-APR-2024 19:53:59
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	DataSet2
	Filtre	1 (FILTER) نوع المجموعة = 1
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	34
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST PAIRS= ق.ق. انتباه جیدو WITH (PAIRED) ق.ب. انتباه جیدو /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,03

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	ق.ق. انتباه جیدو	159.6471	34	28.39215	4.86921
	ق.ب. انتباه جیدو	229.4412	34	31.00459	5.31724

الملاحق

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 ق.ق.انتباه.جيدو & ق.ب.انتباه.جيدو	34	.918	.000

Test des échantillons appariés

	Différences appariées			
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur
Paire 1 ق.ق.انتباه.جيدو - ق.ب.انتباه.جيدو	-69.79412-	12.27903	2.10584	-74.07847-

Test des échantillons appariés

	Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %			
	Supérieur			
Paire 1 ق.ق.انتباه.جيدو - ق.ب.انتباه.جيدو	-65.50976-	-33.143-	33	.000

USE ALL.

COMPUTE filter_\$=(المجموعة.نوع = 2).

VARIABLE LABELS filter_\$ 'المجموعة.نوع = 2 (FILTER)'.
'

VALUE LABELS filter_\$ 0 'Not Selected' 1 'Selected'.
'

FORMATS filter_\$ (f1.0).

FILTER BY filter_\$.

EXECUTE.

T-TEST PAIRS=جيدو.انتباه.ب.ق WITH جيدو.انتباه.ق.ق (PAIRED)

الملاحق

/CRITERIA=CI(.9500)

/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Remarques

Sortie obtenue		05-APR-2024 19:54:26
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	DataSet2
	Filtre	2 = نوع المجموعة (FILTER)
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	30
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST PAIRS= ق. ق. انتباه. جبدو WITH (PAIRED) ق. ب. انتباه. جبدو /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

الملاحق

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	ق.ق. انتباه جیدو	173.7000	30	30.50172	5.56883
	ق.ب. انتباه جیدو	180.5667	30	30.53509	5.57492

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 ق.ق. انتباه جیدو & ق.ب. انتباه جیدو	30	.971	.000

Test des échantillons appariés

	Différences appariées			
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
				Inférieur
Paire 1 ق.ق. انتباه جیدو - ق.ب. انتباه جیدو	-6.86667-	7.35660	1.34312	-9.61367-

Test des échantillons appariés

	Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Intervalle de confiance de la différence à 95 %			
	Supérieur			
Paire 1 ق.ق. انتباه جیدو - ق.ب. انتباه جیدو	-4.11967-	-5.112-	29	.000

FILTER OFF.

USE ALL.

EXECUTE.

الملاحق

DATASET ACTIVATE DataSet1.

FILTER OFF.

USE ALL.

EXECUTE.

DATASET ACTIVATE DataSet2.

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet3 WINDOW=FRONT.

EXAMINE VARIABLES=المجموعة.نوع BY كاميو.انتباه.ب.ق كاميو.انتباه.ق.ق

/PLOT BOXPLOT NPLOT

/COMPARE GROUPS

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/CINTERVAL 95

/MISSING LISTWISE

/NOTOTAL.

Explorer

Remarques

Sortie obtenue		05-APR-2024 20:03:29
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	DataSet3
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	248
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur pour les variables dépendantes sont traitées comme manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques sont basées sur des observations dépourvues de valeurs manquantes pour toutes les variables dépendantes et facteurs utilisés.
Syntaxe	<p>ق.ق. انتباه. كاميو = EXAMINE VARIABLES=</p> <p>نوع المجموعة BY ق.ب. انتباه. كاميو</p> <p>/PLOT BOXPLOT NPLOT</p> <p>/COMPARE GROUPS</p> <p>/STATISTICS DESCRIPTIVES</p> <p>/CINTERVAL 95</p> <p>/MISSING LISTWISE</p> <p>/NOTOTAL.</p>	
Ressources	Temps de processeur	00:00:01,94
	Temps écoulé	00:00:01,94

الملاحق

[DataSet3]

نوع المجموعة

Récapitulatif de traitement des observations

نوع المجموعة	Observations				
	Valide		Manquant		Total
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N
ق.ق. انتباه.كامبو المجموعة التجريبية	124	100.0%	0	0.0%	124
	124	100.0%	0	0.0%	124
ق.ب. انتباه.كامبو المجموعة التجريبية	124	100.0%	0	0.0%	124
	124	100.0%	0	0.0%	124

Récapitulatif de traitement des observations

نوع المجموعة	Observations	
	Total	
	Pourcentage	
ق.ق. انتباه.كامبو المجموعة التجريبية	100.0%	
	100.0%	
ق.ب. انتباه.كامبو المجموعة التجريبية	100.0%	
	100.0%	

Descriptives

نوع المجموعة	Statistiques	Erreur standard
ق.ق. انتباه.كامبو المجموعة التجريبية	Moyenne	2.01355
ق.ق. انتباه.كامبو المجموعة التجريبية	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	
	Borne inférieure	153.0627
	Borne supérieure	161.0341

الملاحق

	Moyenne tronquée à 5 %	157.6147		
	Médiane	159.5000		
	Variance	502.746		
	Ecart type	22.42199		
	Minimum	89.00		
	Maximum	215.00		
	Plage	126.00		
	Plage interquartile	23.50		
	Asymétrie	-.530-	.217	
	Kurtosis	1.755	.431	
المجموعة الضابطة	Moyenne	167.6613	5.96365	
	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure	155.8566	
		Borne supérieure	179.4660	
	Moyenne tronquée à 5 %	162.2867		
	Médiane	161.0000		
	Variance	4410.079		
	Ecart type	66.40843		
	Minimum	82.00		
	Maximum	821.00		
	Plage	739.00		
	Plage interquartile	33.75		
	Asymétrie	7.846	.217	
	Kurtosis	77.077	.431	
المجموعة التجريبية ق.ب. انتباه.كامبو	Moyenne	205.9677	2.46717	
	Intervalle de confiance à	Borne inférieure	201.0841	

الملاحق

95 % pour la moyenne	Borne supérieure	210.8514	
Moyenne tronquée à 5 %		206.3835	
Médiane		203.0000	
Variance		754.779	
Ecart type		27.47325	
Minimum		125.00	
Maximum		267.00	
Plage		142.00	
Plage interquartile		39.25	
Asymétrie		-.163-	.217
Kurtosis		.177	.431
المجموعة الضابطة	Moyenne	168.8306	2.88888
Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne		Borne inférieure 163.1123	
		Borne supérieure 174.5490	
Moyenne tronquée à 5 %		168.2473	
Médiane		169.0000	
Variance		1034.857	
Ecart type		32.16920	
Minimum		96.00	
Maximum		274.00	
Plage		178.00	
Plage interquartile		38.00	
Asymétrie		.278	.217
Kurtosis		.565	.431

الملاحق

Tests de normalité

نوع المجموعة	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk	
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl
ق.ق. انتباه.كامبو المجموعة التجريبية	.129	124	.000	.947	124
المجموعة الضابطة	.228	124	.000	.433	124
ق.ب. انتباه.كامبو المجموعة التجريبية	.069	124	.200*	.982	124
المجموعة الضابطة	.075	124	.084	.984	124

Tests de normalité

نوع المجموعة	Shapiro-Wilk ^a
	Sig.
ق.ق. انتباه.كامبو المجموعة التجريبية	.000
المجموعة الضابطة	.000
ق.ب. انتباه.كامبو المجموعة التجريبية	.107
المجموعة الضابطة	.152

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

NPAR TESTS

/M-W= (1 2) المجموعة.نوع BY كامبو.انتباه.ق.ق. كامبو.انتباه.ب.ق. =M-W/

Tests non paramétriques

Remarques

Sortie obtenue		05-APR-2024 20:04:17
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	DataSet3
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	248
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque test sont basées sur toutes les observations dotées de données valides pour les variables utilisées dans le test.
Syntaxe		NPAR TESTS /M-W= BY ق.ب. انتباه.كامبو ق.ق. انتباه.كامبو = (نوع المجموعة) 2 1 /MISSING ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00
	Nombre d'observations autorisées ^a	98304

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Test de Mann-Whitney

Rangs

الملاحق

نوع المجموعة	N	Rang moyen :	Somme des rangs
ق.ب. انتباه.كامبو	124	164.43	20389.50
المجموعة التجريبية	124	84.57	10486.50
المجموعة الضابطة	124		
Total	248		
ق.ق. انتباه.كامبو	124	118.69	14717.50
المجموعة التجريبية	124	130.31	16158.50
المجموعة الضابطة	124		
Total	248		

Tests statistiques^a

	ق.ب. انتباه.كامبو	ق.ق. انتباه.كامبو
U de Mann-Whitney	2736.500	6967.500
W de Wilcoxon	10486.500	14717.500
Z	-8.769-	-1.276-
Sig. asymptotique (bilatérale)	.000	.202

a. Variable de regroupement : نوع المجموعة :

USE ALL.

COMPUTE filter_\$=(المجموعة.نوع= 1).

VARIABLE LABELS filter_\$ 'المجموعة.نوع= 1 (FILTER)'.
'

VALUE LABELS filter_\$ 0 'Not Selected' 1 'Selected'.
'

FORMATS filter_\$ (f1.0).
'

FILTER BY filter_\$.
'

EXECUTE.
'

NPAR TESTS

/WILCOXON=كامبو.انتباه.ب.ق WITH كامبو.انتباه.ق.ق (PAIRED)

Tests non paramétriques

Remarques

Sortie obtenue		05-APR-2024 20:05:05
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	DataSet3
	Filtre	1 = نوع المجموعة (FILTER)
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	124
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque test sont basées sur toutes les observations dotées de données valides pour les variables utilisées dans le test.
Syntaxe		NPAR TESTS /WILCOXON= ق.ق. انتباه. كامبو WITH (PAIRED) ق.ب. انتباه. كامبو /MISSING ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,03
	Nombre d'observations autorisées ^a	112347

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Test de classement de Wilcoxon

Rangs

الملاحق

	N	Rang moyen :	Somme des rangs
ق.ب.انتباه.كاميو - ق.ق.انتباه.كاميو	0 ^a	.00	.00
Rangs négatifs			
Rangs positifs	124 ^b	62.50	7750.00
Ex aequo	0 ^c		
Total	124		

a. ق.ب.انتباه.كاميو > ق.ق.انتباه.كاميو

b. ق.ب.انتباه.كاميو < ق.ق.انتباه.كاميو

c. ق.ب.انتباه.كاميو = ق.ق.انتباه.كاميو

Tests statistiques^a

	ق.ب.انتباه.كاميو - ق.ق.انتباه.كاميو
Z	-9.665 ^{-b}
Sig. asymptotique (bilatérale)	.000

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs négatifs.

USE ALL.

COMPUTE filter_\$(= المجموعه.نوع) (2).

VARIABLE LABELS filter_\$(= المجموعه.نوع) (FILTER) '2 (FILTER) '.

VALUE LABELS filter_\$(0 'Not Selected' 1 'Selected'.

FORMATS filter_\$((f1.0).

FILTER BY filter_\$(.

EXECUTE.

NPAR TESTS

/WILCOXON= (PAIRED) كاميو.انتباه.ب.ق. WITH كاميو.انتباه.ق.ق.

/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

Remarques

Sortie obtenue		05-APR-2024 20:05:35
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	DataSet3
	Filtre	2 = نوع المجموعة (FILTER)
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	124
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque test sont basées sur toutes les observations dotées de données valides pour les variables utilisées dans le test.
Syntaxe		NPAR TESTS /WILCOXON= ق.ق. انتباه. كامبو WITH (PAIRED) ق.ق. ب. انتباه. كامبو /MISSING ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,02
	Nombre d'observations autorisées ^a	112347

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Test de classement de Wilcoxon

Rangs

الملاحق

	N	Rang moyen :	Somme des rangs
ق.ب.انتباه.كامبو - ق.ق.انتباه.كامبو	22 ^a	48.95	1077.00
Rangs négatifs			
Rangs positifs	102 ^b	65.42	6673.00
Ex aequo	0 ^c		
Total	124		

a. ق.ب.انتباه.كامبو > ق.ق.انتباه.كامبو

b. ق.ب.انتباه.كامبو < ق.ق.انتباه.كامبو

c. ق.ب.انتباه.كامبو = ق.ق.انتباه.كامبو

Tests statistiques^a

	ق.ب.انتباه.كامبو - ق.ق.انتباه.كامبو
Z	-6.983 ^{-b}
Sig. asymptotique (bilatérale)	.000

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs négatifs.

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet4 WINDOW=FRONT.

EXAMINE VARIABLES=ق.ق.انتباه.كامبو BY VAR00001

/PLOT BOXPLOT NPLOT

/COMPARE GROUPS

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/CINTERVAL 95

/MISSING LISTWISE

/NOTOTAL.

Explorer

emarques

Sortie obtenue		05-APR-2024 20:15:01
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	DataSet4
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	295
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur pour les variables dépendantes sont traitées comme manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques sont basées sur des observations dépourvues de valeurs manquantes pour toutes les variables dépendantes et facteurs utilisés.
Syntaxe	EXAMINE VARIABLES= ق.ب. انتباه. ذكور= BY VAR00001 /PLOT BOXPLOT NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.	
Ressources	Temps de processeur	00:00:01,80
	Temps écoulé	00:00:01,84

الملاحق

[DataSet4]

VAR00001

Récapitulatif de traitement des observations

		Observations				
		Valide		Manquant		Total
		N	Pourcentage	N	Pourcentage	N
ق.ب.انتباه.ذکور	کراتي	137	100.0%	0	0.0%	137
	جيدو	34	100.0%	0	0.0%	34
	کامبوا	124	100.0%	0	0.0%	124

Récapitulatif de traitement des observations

		Observations	
		Total	
		Pourcentage	
ق.ب.انتباه.ذکور	کراتي	100.0%	
	جيدو	100.0%	
	کامبوا	100.0%	

Descriptives

VAR00001		Statistiques	Erreur standard
ق.ب.انتباه.ذکور	کراتي	Moyenne	193.8759
	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure	187.3884
		Borne supérieure	200.3634
	Moyenne tronquée à 5 %	193.6577	
	Médiane	198.0000	
	Variance	1474.404	
	Ecart type	38.39796	

الملاحق

	Minimum		101.00	
	Maximum		283.00	
	Plage		182.00	
	Plage interquartile		44.50	
	Asymétrie		.067	.207
	Kurtosis		-.095-	.411
جيدو	Moyenne		229.4412	5.31724
	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure	218.6232	
		Borne supérieure	240.2592	
	Moyenne tronquée à 5 %		229.8301	
	Médiane		233.0000	
	Variance		961.284	
	Ecart type		31.00459	
	Minimum		171.00	
	Maximum		278.00	
	Plage		107.00	
	Plage interquartile		60.00	
	Asymétrie		-.197-	.403
	Kurtosis		-1.255-	.788
كامبوا	Moyenne		205.9677	2.46717
	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure	201.0841	
		Borne supérieure	210.8514	
	Moyenne tronquée à 5 %		206.3835	
	Médiane		203.0000	
	Variance		754.779	

الملاحق

Ecart type	27.47325	
Minimum	125.00	
Maximum	267.00	
Plage	142.00	
Plage interquartile	39.25	
Asymétrie	-.163-	.217
Kurtosis	.177	.431

Tests de normalité

VAR00001	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
ق.ب. انتباه ذكور كراتي	.072	137	.076	.986	137	.173
حيدو	.137	34	.106	.942	34	.073
كامبوا	.069	124	.200*	.982	124	.107

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

ق.ب. انتباه ذكور

Tracé Q-Q normal

ONEWAY ق.ب. انتباه ذكور BY VAR00001

/MISSING ANALYSIS.

Unidirectionnel

Remarques

Sortie obtenue	05-APR-2024 20:15:38
Commentaires	
Entrée	Jeu de données actif DataSet4

الملاحق

	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	295
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
Syntaxe		ONEWAY ق.ب.انتباه.ذكور BY VAR00001 /MISSING ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

ANOVA

ق.ب.انتباه.ذكور

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	36266.877	2	18133.438	16.288	.000
Intragroupes	325079.144	292	1113.285		
Total	361346.020	294			

ONEWAY ق.ب.انتباه.ذكور BY VAR00001

/MISSING ANALYSIS

/POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).

Unidirectionnel

الملاحق

Remarques

Sortie obtenue		05-APR-2024 20:16:05
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	DataSet4
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	295
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
Syntaxe		ONEWAY ق.ب.انتباه.ذكور BY VAR00001 /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

ANOVA

ق.ب.انتباه.ذكور

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	36266.877	2	18133.438	16.288	.000
Intragroupes	325079.144	292	1113.285		
Total	361346.020	294			

Tests post hoc

الملاحق

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: ق.ب.انتباه.ذكور

LSD

(I) VAR00001	(J) VAR00001	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.	Intervalle de confiance à 95 %
					Borne inférieure
كراتي	جيدو	-35.56526 [*]	6.39295	.000	-48.1474-
	كامبوا	-12.09183 [*]	4.13573	.004	-20.2314-
جيدو	كراتي	35.56526 [*]	6.39295	.000	22.9832
	كامبوا	23.47343 [*]	6.45924	.000	10.7609
كامبوا	كراتي	12.09183 [*]	4.13573	.004	3.9522
	جيدو	-23.47343 [*]	6.45924	.000	-36.1860-

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: ق.ب.انتباه.ذكور

LSD

(I) VAR00001	(J) VAR00001	Intervalle de confiance à 95 %
		Borne supérieure
كراتي	جيدو	-22.9832-
	كامبوا	-3.9522-
جيدو	كراتي	48.1474
	كامبوا	36.1860
كامبوا	كراتي	20.2314
	جيدو	-10.7609-

*. La différence moyenne est significative au niveau 0.05.

MEANS TABLES=ق.ب.انتباه.ذكور BY VAR00001

/CELLS=MEAN COUNT STDDEV

/STATISTICS ANOVA.

Moyennes

Remarques

Sortie obtenue		05-APR-2024 20:45:43
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	DataSet4
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	295
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Pour chaque variable dépendante d'une table, les valeurs manquantes définies par l'utilisateur pour les variables dépendantes et toutes les variables de regroupement sont traitées comme des valeurs manquantes.
	Observations utilisées	Les observations utilisées pour chaque table ne contiennent aucune valeur manquante dans une variable indépendante et les variables dépendantes n'ont pas toutes de valeurs manquantes.
Syntaxe		MEANS TABLES=انتباه ذكور BY VAR00001 /CELLS=MEAN COUNT STDDEV /STATISTICS ANOVA.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,06

Récapitulatif de traitement des observations

Observations		
Inclus	Exclu	Total

الملاحق

	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N
ق.ب.انتباه.ذكور * VAR00001	295	100.0%	0	0.0%	295

Récapitulatif de traitement des observations

	Observations
	Total
	Pourcentage
ق.ب.انتباه.ذكور * VAR00001	100.0%

Rapport

ق.ب.انتباه.ذكور

VAR00001	Moyenne	N	Ecart type
كراتي	193.8759	137	38.39796
جيدو	229.4412	34	31.00459
كامبوا	205.9677	124	27.47325
Total	203.0576	295	35.05807

Tableau ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen
ق.ب.انتباه.ذكور * VAR00001	Entre groupes (Combinée)	36266.877	2	18133.438
	Intra-groupes	325079.144	292	1113.285
	Total	361346.020	294	

Tableau ANOVA

		F	Sig.
ق.ب.انتباه.ذكور * VAR00001	Entre groupes (Combinée)	16.288	.000
	Intra-groupes		
	Total		

Mesures d'association

	Eta	Eta carré
VAR00001 * ق.ب. انتباه.ذكور	.317	.100

Abstract

This study aimed at assessing and knowing the impact of sophrology exercises on improving the attention-focusing skill of combat sports players during competition, and also came as a comparative study between karate, judo and campo at the level of Oum El-Bouaghi clubs, class (15-17 years).

Its aim was to shed more light on the concept of sophistication and the skill of focusing attention in terms of their origin, development and theoretical background. The study also aimed at strengthening the few studies in the field of sports psychology, especially the field of sports mental preparation. The exact field of sophrology, as well as the aim of knowing the mental preparation of athletes using sophrology exercises, makes the athlete a mental presence during the competition. Thus improving performance skills, primarily the attention-focusing skill through the use of sophrology exercises. Improving this skill makes the athlete fully aware of everything he is about. But not only focusing and paying attention to what it does, it makes an athlete the ability to make decisions properly and in a timely manner and to stay away and avoid things that can dominate his focus and attention and know and determine the levels of attention concentration of karate athletes judo and campo and an attempt by the researcher to get them to the optimal mental energy zone for successful performance, To exclude negative thinking and fragmented ideas, and to give more support in self-confidence by raising the focus of attention, To increase the ability to control cognitive activities, develop a new building block to add to the known scientific methods in the process of psychological and mental preparation of professional athletes and even amateurs.

The researcher on the subject of his study used the experimental curriculum, given its suitability for the nature of the study, using the experimental design of two equal sets, one experimental and the other control, in each sport individually (karate, judo and campo),

The original research community is represented in the Karate Do (Shotokan and Koshiki) clubs, estimated at 31 clubs, divided between the 19 Karate Do Shotokan clubs, the 12 Karate de Koshiki clubs, the estimated 15 campo clubs, and the judo clubs estimated at 07 clubs, distributed on all dirt of Oum El-Bouaghi state.

The total research sample (experimental group and control group) represents: 1,066 athletes in three disciplines (karate, judo and campo), selected in a random caste manner.

This is different from other previous studies as a study of three different types of combat sports, where applied to the experimental group of each sport individually, a series of sophrology exercises, as well as the application of a test (d2) To find out the level of concentration of attention for athletes during combat competitions, undertake a survey to learn all the procedures, administrative organizations and means available to study the subject and the researcher used the statistical means of the SPSS model 24 and by addressing the results obtained the researcher reached the following findings:

- A simple 10-15 minute sophrology brainstorming session can significantly improve the focus of athletes' attention, and with it athletic performance as well.

- The global community must broaden its understanding of the benefits of sophrology. We must work to spread awareness about sophrology and its effective role in its use in care and promoting well-being and comprehensive health.

Abstract

- If you paint yourself during a successful procedure, you not only train your ability to visualize and focus, but also create a positive memory that eliminates your concerns in the actual situation and increases the chances of an already good situation.

- Making decisions quickly must be done expeditiously and meaningfully especially during competition because mental state often affects proper decision-making.

- Mental speed, flexibility and motor creativity must be reconciled in order to achieve victory as the participating player during the competition must be 100% mentally present.

- By investing in better concentration of attention to sophrology exercises, athletes can achieve a remarkable development in their mental abilities, positively reflecting on the quality of their daily lives and their success in their different athletic life paths by taking advantage of the human mind's full potential and abilities.

Through its findings, the researcher recommends that:

- Through this study, the researcher hopes to understand and measure the impact of these simple exercises on athletic performance during competition, with a view to conveying this knowledge of high-performance focus to everyday life.

- Athletes who performed sophrology exercises during and after the competition, we noticed a significant improvement in control of their emotions, in agreement with the views of coaches, escorts, club chiefs and even referees.

- In dialogue with many coaches and athletes in their own right, we have noted that there is a significant response to athletes in terms of raising their level of attention concentration as well as a significant improvement in their level of positive results that were not expected by regular athletes and even the authors themselves.

- High level of awareness among club chiefs and trainers of the importance of psychological and mental work and its effective impact on the achievement of positive results for athletes.

- The researcher believes that these technologies can be used outside the sports field, helping to prepare mentally for the tasks that lie ahead, improve performance and reduce stress levels.

- In Sophrology, mental preparation techniques have long been used in very different areas, such as professional performance, preparation of exams and childbirth.

- The results are clear to everyone to increase your attention span, improve self-confidence, and better manage your stress and emotions, all part of getting through the event in the best possible conditions and reaching your full potential.

- Based on recent research, it is recommended that physical and mental health care should be balanced to achieve comprehensive health. Individuals should take care of the physical and psychological aspects of their health together and work towards a healthy balance to ensure a stable and balanced life.

Abstract

- Open up future research prospects for researchers in the field of sophrology, and consider our study as a door to entry into this science.

Finally, I recommend paying attention to and investing in sophrology, bringing in professionals in sophrology and opening many formations in this field.