

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماجستير  
في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية  
تخصص / الارشاد النفسي الرياضي

الموضوع:

تدريب مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي وانعكاسها  
على تسيير السلوك العدواني المرتبط بالمنافسة في  
رياضة الكراتي- دو النخبوية  
دراسة متمحورة حول البعد النفسي الاجتماعي

السنة الجامعية 2004 - 2005

## كلمة شكر

يقول الله تعالى: { ولقد آتينا لقمان الحكمة أن اشكر الله ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه ومن كفر فإن الله غني حميد } فالحمد لله الذي وفقني لإنجاز هذا العمل المتواضع.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور بن عكي محند آكلي الذي اشرف على هذا البحث ولم يدخر جهدا في تقديم النصح والإرشاد وكذا الدكتور البوطي رشيد والأستاذ قصري ناصر والأستاذ حرواش لمين وطاهري خالد.

إلى كل أساتذتي في مرحلة التدرج وما بعد التدرج.  
إلى كل أساتذة وطلبة وعمال معهد التربية البدنية بدالي إبراهيم.

# الإهداء

اهدي ثمرة جهدي إلى روح جدتي فاطمة و والدي محمد – رحمهما الله -.

والدي الذي ضحى بالكثير في سبيل تربيته ونجاحي.  
إلى التي حملتني وهنا على وهن وسقنتني من نبع حنانها الفياض أُمي  
الحيبية أطال الله عمرها.

إلى أفراد العش الأسري زوجتي وابنتي الكتكوتة هديل.  
إلى كل أخواتي وكل عائلة حناط.  
إلى كل الأصدقاء والزملاء إلى كل من أحبه قلبي اهدي هذا العمل  
المتواضع.

## محتويات البحث

مقدمة

المدخل العام

الإشكالية

الفرضيات

أسباب اختيار البحث

متغيرات البحث

أهمية البحث

حدود البحث

تحديد المفاهيم والمصطلحات

الدراسات السابقة

الباب الأول

عمليات الإرشاد النفسي الرياضي

الفصل الأول

مهارة الاسترخاء

تمهيد

1- الشد العضلي

1-1 المقاربة العلمية للشد العضلي

2- التنشيط

1-2 تعريف التنشيط

2-2 قياس التنشيط

3-2 أثر التنشيط على الأداء

4-2 علاقة التنشيط بالأداء

3- لمحة عن الاسترخاء

1-3 مفهوم الاسترخاء

2-3 لمحة تاريخية عن الاسترخاء

3-3 مجالات استعمال تقنيات الاسترخاء

4-3 تصنيف تقنيات الاسترخاء

5-3 التقنيات الاسترخائية

4- الاسترخاء في الميدان الرياضي

1-4 أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي

2-4 تقييم مقدرة الرياضي على الاسترخاء

3-4 تحديد لتقنية استرخائية مكيفة حسب رغبات الرياضي

4-4 استعمال تقنيتي " شولتز " و " جاكبسون " في الميدان الرياضي

الخلاصة

الفصل الثاني

مهارة التصور العقلي

تمهيد

التصور العقلي

1-1 المرجعية النظرية في تفسير حدوث التصور العقلي

2-1 أنواع التصور العقلي

2- مجالات استخدام التصور العقلي في الميدان الرياضي

1-2 المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها

- 2-2 المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها
- 2-3 المساعدة في حل مشكلات الأداء
- 2-4 المران على بعض المهارات النفسية
- 2-5 المساعدة على التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية
- 2-6 مراجعة الأداء وتحليله
- 2-7 تحسن الثقة بالنفس و التفكير الإيجابي
- 2-8 الاستعداد للأداء في ظروف معينة
- 2-9 المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة
- 3- وضع برامج التصور العقلي
- 3-1 تقديم التصور العقلي للاعب
- 3-2 تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب
- 3-3 تدريب مهارة التصور العقلي
- 3-4 تنفيذ برامج التصور العقلي
- 4- نموذج لخطوات أداء التصور العقلي

الخلاصة

الباب الثاني

رياضة الكراتي و الارشاد النفسي

الفصل الثالث

تمهيد

- 1- لمحة تاريخية عن الكراتي -دو الجزائرية
- 2- التنظيم في رياضة الكراتي -دو الجزائرية
- 3- مميزات رياضة الكراتي-دو
- 4- الخصائص النفسية الاجتماعية لرياضة الكراتي - دو
- 5- المميزات النفسية لمدرّب رياضة الكراتي - دو
- 6- اهمية العوامل النفسية
- 7- المنافسة
- 7-1 الية المنافسة الرياضية
- 8- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية
- 9- الاعداد النفسي

الفصل الرابع

تمهيد

1- الانفعالات

- 1-1 الانفعالات في الميدان الرياضي
- 2- صراع الدوافع
- 2-1 انواع الصراع النفسي
- 3- السلوك العدواني
- 3-1 تعريف السلوك العدواني
- 3-2 المرجعية النظرية لسلوك العدواني
- 4- اشكال السلوك العدواني
- 5- الفروق الجنسية للعدوان
- 6- العدوانية في الميدان الرياضي
- 6-1 السلوك العدواني لدى اللاعبين
- 6-2 السلوك العدواني وطبيعة الرياضة

- 3-6 العوامل الموضوعية  
4-6 تطور الصفة الاجتماعية (المجمعة)  
5-6 العدوانية عند الرياضي فطرية ام مكتسبة  
7- تسيير وتوجيه السلوك العدواني  
خلاصة

### الخلفية المعرفية التطبيقية

#### الفصل الاول

#### منهجية الدراسة

- 1- منهج البحث
- 2 – عينة البحث
- 3- مجالات البحث
- 4- مهام البحث
- 5- مراحل تطبيق مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي
- 6 – ادوات البحث ووسائله
- 7- صدق وثبات ادوات البحث
- 8- علاقة أدوات البحث المستعملة مع فرضيات الجزئية
- 9- الدراسة الإحصائية
- 10- صعوبات البحث

#### الفصل الثاني

- 1- نتائج الدراسة الاستطلاعية
- 2- عرض نتائج شبكة التقييم الذاتي
- 3- عرض ومناقشة رأي المستشار التقني الوطني المتخصص في الكراتي – دو ومدرب النادي الرياضي لولاية الجلفة

#### 4 – عرض ومناقشة الاستبيان الخاص باللاعبين والإجابة عن فرضية

- 4-1- تفسير نتائج المحور رقم (1) المتعلق بالفرضية الجزئية الاولى
- 4-2- تفسير نتائج المحور رقم (2) المتعلق بالفرضية الجزئية الثانية
- 4-3- تفسير نتائج المحور رقم (3) المتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة

#### الفصل الثالث

#### الاستنتاج العام

#### التوصيات

#### الخاتمة

#### المراجع

#### الملاحق

:

" (24 .2001) " .

- " " .

.

.

.

-

( )

.

.

-

-

,

( 33 .2001 )

( )

( 192 .2001 )

- - - -

( ) , ,



-

.

.

.

.

:

.

.

.

.

.

.

-

-

.

.

.

.

...

.

( )

( )

.

.

.

.

# المدخل العام

- الإشكالية
- الفرضيات
- متغيرات البحث
- أسباب اختيار الموضوع
- أهمية البحث
- حدود البحث
- تحديد المفاهيم والمصطلحات
- الدراسات السابقة

1969

.

"(1975)" "

."

-

:

1 -

:

•

1

•

1

•

1

:

-2

:

1-2

.

:

2-2

•

•

.

•

.

:

-3

:

❖

❖

❖

-

❖

-

❖

❖

❖

- 4

:

1-4

(20 .1970) Lansheere

:

❖

❖

" (191 2000)

:

2-4

:

"( )

-

-5

:

-

:

-

-

-

· -  
· -  
· : - 6  
· : 1-6

-

· :  
· -  
· -  
· -  
· -  
· : 2-6

·

· : 3-6

-

·

-7

:

" (107 . 2001)

:

-

."

:

-

.

:

-

. (248 . 2001 )

"

:

-

. (248 . 2001. )"

:

-

-

: ( ) : ( ) : ( )

:

-8

:

:

2002

.

26:



( ) . ( )  
:  
:  
-  
( ) . ( )  
(50) :  
-  
.  
22 :  
-  
.  
:  
-  
...  
-  
22 :  
-  
(k<sup>2</sup>) " "  
( ) . ( )  
:  
1990 " "  
" :  
:  
: 1990  
.  
:  
.  
" "  
.  
" "

:

1993

.

:

.

:

48

:

.

.

13

:

65

:

:

.

.

# الخطبة المعرفية النظرية

# الباب الأول

عمليات الإرشاد النفسي

الفصل الأول: مهارة الاسترخاء

الفصل الثاني: مهارة التصور العقلي

# الفصل الأول :

- الشد العضلي
- التنشيط
- الاسترخاء بصفة عامة
- الاسترخاء في الميدان الرياضي

:

-

" " (67 . 1991) "

"

" " "

."

(203 . 2002)

.

-

.

.

.

-1 :

" (20 .1996) "

" "

1-1 :

" " " "

1-1-1 :

" " " (20 .1996) " "

"

" " (20 .1996) " "

)

2-1-1 :

>> (245 .2002)

.<<

" " (22 .1996) " " .

.

.

" " (1974) " "

(1996) " " (1974)

: 3-1-1

>>

<<

>>

.<<

.

.

.

.



" . " (20 .1996)" " : 4-1-1

-

" . "

.

. -

" " :\*( ) 5-1-1  
(1996) " "

.

.

.

.

.

\_\_\_\_\_\*  
:

( 5- 4 )

)

.(

: -2

" : 1-2 (90 .1997) "

"

." Ý

.

: 2-2

( ) ( )

: 3 -2

" (101 .1997) "

" " " " "

: 4-2

.( )

-

.( ) ( )

-

.

:

-3

(relaxation)

:

-1-3

" " " "

(1998)

(128 .2002)

.

" "

>> (124 .1996)

. <<

(relaxation par biofeedback)

>> (259. 1987)

.

(125 .1996) " "

.

.

:

2-3

-

4000

-

>> (1 1974) " " (1993 - 1900) " "

.<<...

1908

" "

" " " "

" " " "

(1978) " " :

(61 1961)

" "

" "

" " " "

(71 1991) " . "

" "

" . "

(46 1996) " "

-

:

3-3

- - -

4

1-3-3

:

:

>> (62 .1996) " " :

\*

.<<...

- \*

:

-

2-3-3

:

1-2-3-3

:

-

-

:

:

-

-

\*

(66 .1996) " "

:

.

.

:

-

: \*

. (1974 )

: \*

.  
:  
- " (1997 .65)

: \*

-

: - 2-2-3-3

" " " "

>> (82 .1996)

>> (72 .1991) " "

<<

. <<

: \*

-

-

.

: -

" "

-

.

:

**-3-3-3**

" " " "

.

.

:

**4-3-3**

. (223 .1983) " " " "

.

-

:

(5 .1996) " " :

**4-3**

: \_\_\_\_\_ -

. -

: \_\_\_\_\_

•  
:

---

---

•  
-5-3 :  
- - :

•  
1-5-3 :  
" " :

•  
" " :  
: (2002 .222)

•  
-  
-  
-  
•  
-  
-

•  
:  
- -  
•  
:

7 5



- - :  
 - -  
 - 5 -  
 -  
 . ( 15 10 ) -

:" " 2-5-3

: (1 .1947) : " "

(6) (1974) : " "

40 10

" " : " " •  
:

: " " -

( )

( )  
.( 15 )

18 12

( ) :

4 3

: - 4

: 1-4

(1997) " " " (1987) " "

:

2-4

:

6 4

" " " "

)

(304 .1997)

" . "

(93 .1997) "

" " "

" "

...

....

:

3-4

:

1-3-4

:

-

-

-

-

>> (194 . 1983) " " " "

2 -3-4

:

" "

(195. 1983)

(1951) " "

3-3-4

:

:

•

>> (55 . 1997)" - "  
 . <<

:

•

( 1997 ) " - "

:

•

( 293 . 1983 ) " " ( " " )  
 . <<

>>

>> " " " " ( 293 . 1997 ) " " " "

<<

• :

•  
>> (277 .1997) " " " " " "

.<<

.

• :

>> : (103 . 1997) " " " "

<<

• :

(200 .1983) " "

-

(1982) " " : •

(293 .1983) " " ( " " )  
 . << >>

>> " "" " (293 .1997) " " " " .

. << . - •

: (1977) " " (293 .1997) " " " " .

<< >>

: " " " " -4-4  
 (1974) " " :

.

-

...

(173 .1983) " " " "

7 21 ( )

:

(1991) " " -

(1985) " "

" "

.

.

.



:

- -

.

.

.

-

.

-

:

.

"

"

...(1982)

# الفصل الثاني :

- التصور العقلي
- أنواع التصور العقلي
- تفسير حدوث التصور العقلي
- الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي
- وضع برامج للتصور العقلي

:

- - -

" "

.

(1987)

" "

.

.(248 .2002)

.

.

.



: -01

( )

.

( )

.

.(

"

"

.(249 .2002)

(80 .1987)" "

.(249 2002)"

"

:

1-1

:

:

-

-

-)

)

(

)

.

.



: -

<< >> << >>

.

: -2-1

.(173 .1996)

keinistisique

.(173 .1996)

:

.

:

.

:

•

.

:

•

(112 .2002)

.

-

:

- 2

:

:

- 1-2

:

.

-

.(251.252 .2002)

:

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

.

.

:

-2-2

.

:

-3-2

.

:

-4-2

.

.

:

5-2

)

(

.

:

6-2

.

:

7-2

.

:

8-2

.

:

9-2

(255 2002) "

"

: -3  
(252 .2002)

:

.

-

.

-

.

-

.

-

: 1-3

.

.

.

: 2-3

-

-

(246 .2002)

.

.( )

.

: 3-3

(217 .2002)

.

Ý



1-3-3

التمرين الأول:

التمرين الثاني:

2 -3-3



: \_\_\_\_\_

.  
.

.

: \_\_\_\_\_

.

:

**3-3-3**

.

: \_\_\_\_\_

1

.1

.

: \_\_\_\_\_

.

)

. (

.

.

·  
:  
\_\_\_\_\_

·

·

·

·

: 4-3

·

·

·

·

: 1-4-3  
(219 .2002) " "

:

:  
\_\_\_\_\_

10

( ... )  
 قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية :

بعد الاشتراك في منافسة رياضية :

2-4-3  
 " (2002 . 221 ) "

\*

\*

\*

-4

“ ” “ ” “ ( 269- 268 .2002 ) ” “

التمرين الثاني: رؤية الألوان والتحكم والتغيير

( ) -

...

-

...

التمرين الثالث: التحكم في الصورة والاحتفاظ بها

-

...

-

:

-

**التمرين الرابع : الإحساس باللمس والذوق والشم من خلال التصور**

-

-

-

**التمرين الخامس : الإحساس بالتفاصيل البيئية**

-

:

-

**التمرين السادس : تحسين أداء مهارة حركية**

-

-

-

-

-

**التمرين السابع : التصور الدينامي وتصور حدوث الأداء**

)

-

.(

-

. <<

>> " "

-

-

-

التمرين الثامن: استبعاد الأخطاء في الأداء

-

-

-

-

-

"

"

-

خلاصة:  
imagery

( )

- - - - - )

- " - - - - - ) (...

."

-

- (2002) " "



# الفصل الثالث :

- لمحة تاريخية عن الكراتي-دو الجزائرية
- التنظيم في رياضة الكراتي-دو
- مميزات رياضة الكراتي-دو
- الخصائص النفسية -الاجتماعية لرياضة الكراتي-دو
- المميزات النفسية لمدرّب في رياضة الكراتي-دو
- أهمية العوامل النفسية
- المنافسة
- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية
- الإعداد النفسي

:

-

-

.

-

-

.

.

-

.

.

:

-

-1

33

-

(1985)

120

-

-

35

.

"

"

(1993)

-

.

"

"

"

"

"

"

"

( )

-

"

"

-

(1968)

.

"

"

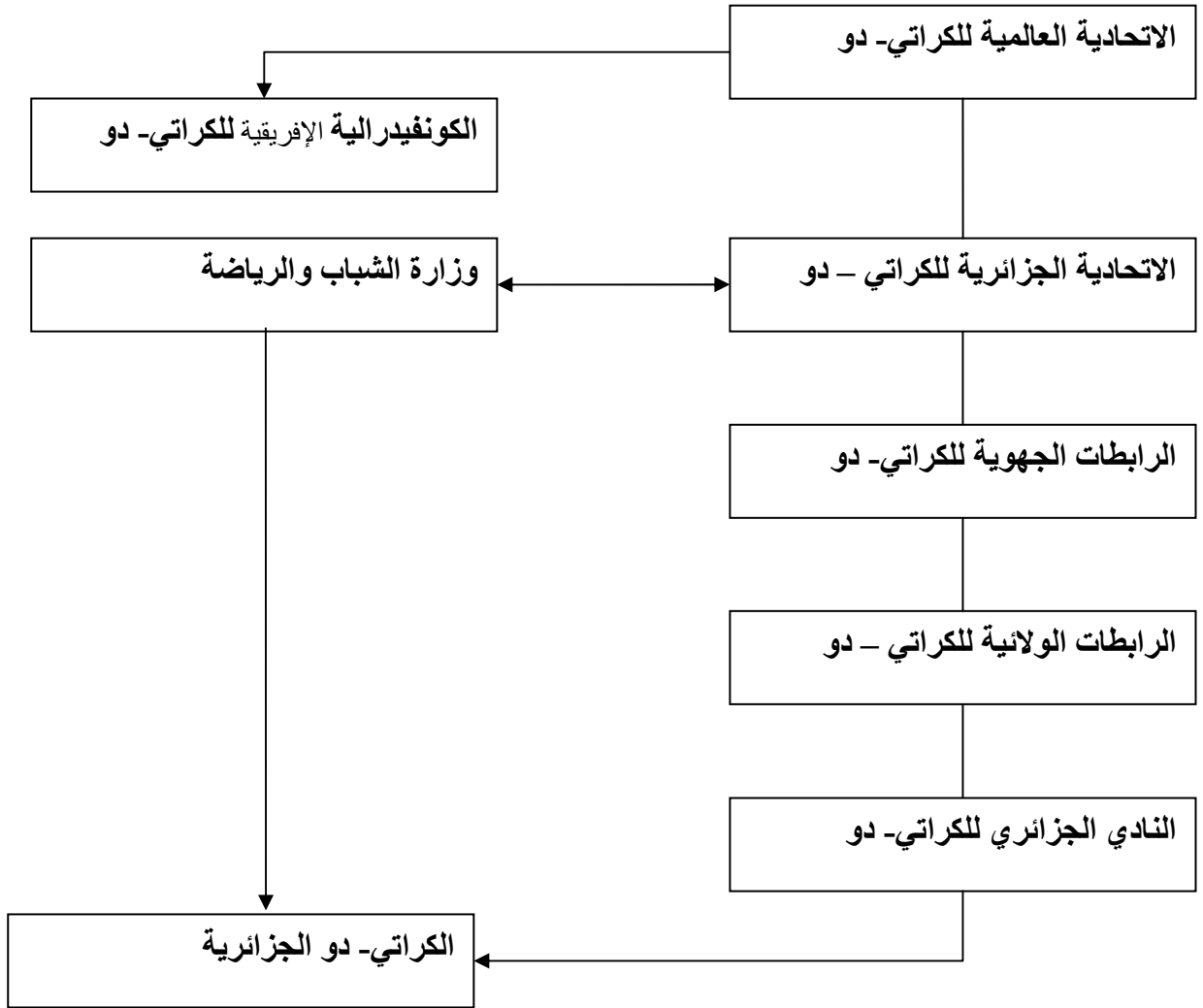
"

1984

04

-

		-		Û	
8	48	-	7000	350000	2500
"	"	-		50	1993
	(1995)	-	-		
		.(			)
			:	-	-2
				-	
					1975 1962
1984	1901			-	
			1976		1988
				.(A.S.P)	
				1989	.
				.	
				-	
1989			1976		
				1995	09- 95
				-	
				.	
			.	-	



(01)

: - -3

.TATAMI

( 8 x 8 )

: -

: -

)

.(LES DANES)

(

( )

: -

;/ \*

: \*

5

.( )

: -

(20 .1976)"

" :

❖

" " " " " "

(97 .1966)

:

❖

" " " "

CHOUMHIN

IGAMA

---



---

(41 .1988) " " : ❖  
 " " " "

(42 .1988) " " " " : ❖

.  
 : - - 4  
 >> " " : -  
 . <<< -

. ...  
 - .  
 >> " " : -  
 .<<< -  
 . -  
 . -

-

Ù

---



---

		:	-
( - )			
			(45 .1988)
	-		
	-	1957	
		:	-5
		:	-1 -5
		:	-2-5
		:	-3-5
		:	-4-5
		:	-5-5
		:	-6-5
		:	
		:	(28 .1987)
		:	-7-5

-

Ù

(28 .1987)

:

-8-5

.

.

:

-9-5

.

. (31 .2001) "

"

;

10 -5

.

.

:

11-5

-

:

12-5

(Maître)

( )

.

.

:

-6

.

-

.

.

(43 .1985)"

"

.



>>

" "

.<<

-

.

.(1986) " " " "

."1979" " (1970) " "

1

-

.

:

-7

>>

" "

(116 .1997)"

"

.

>>(95 .1990) " "

.

.<<

(... )

" " " "

.

(117 .1997)

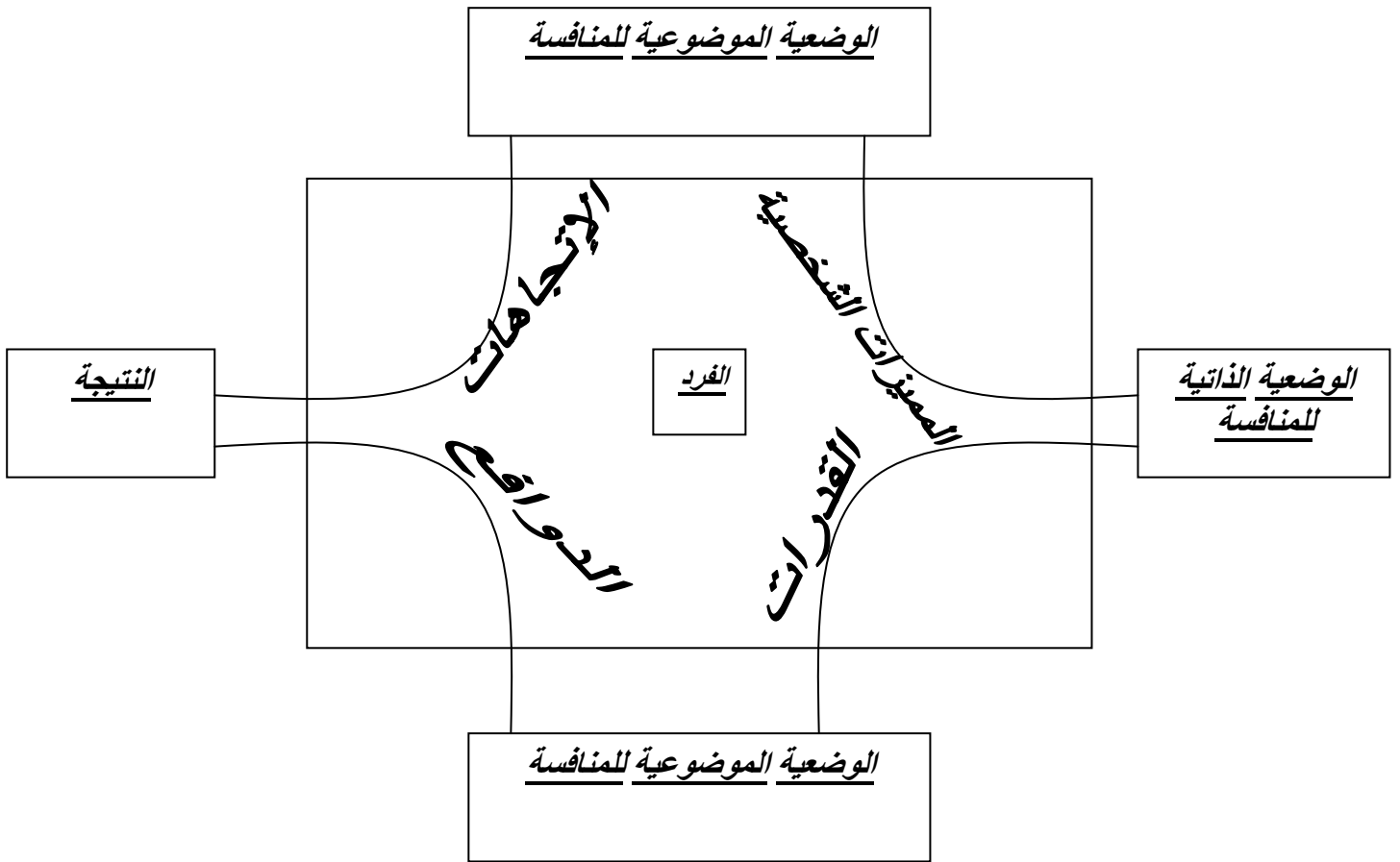
.

.

-1-7

" " (116 .1997) " " " "

(... )



" " (117. 1997) " " " " 02 :

-

U



:

-2-7

:

•

.

.

.

1

.

.

.

-

.

:

•

.

.

.

)

.(...

.

:

•

.

(

)

.



.

:

•

.

.

.

.

.

: 1

-3-7

>>

>> <<

>> <<

.<<

.( )

" " " "

>>:

" "

(129 .1997)

<<

.

.

:

-4-7

.

.

:

•

>> (130 .1990) " "

.<<<

.

.

( )

.

.

.

.

.

:

•

>> (131 .1990) . "

.<<<

.

.

.

.

.

( )

:

-5-7

(45 .1994) " "

:

1-5-7

(313 .2002)

)

( )

( )

( )

( )

( )

( )

-

( )

:

2-5-7

(314 .2002)

.

.

.

.

)

.

(...

.

.

:

3-5-7

:

: \_\_\_\_\_ -

.

.

.

- \_\_\_\_\_ :

(1)

( )

( )

" (2002 . 315) ."

(2002 . 316) .

:

(1) هناك حالات أخرى من "اليوفوريا" "EUPHORIA" تدخل في عداد الإضطرابات النفسية وفيها يبدو المريض منشرجا وفي غاية السعادة كثيرا المزاج ويطلق على هذه الحالة مصطلح (التجلي) وهي غالبا ما تصاحب حالة الهوس MANIA المعروفة بالذهان الدوري





.

.

.

:

:

●

-

-

"

"

.

.

.

.

:

●

.

.

.

.

.

(36 .2002)

.(38 .37 .2002)

: -8

: -1-8

>> .( 235 .2001)

.<<

: -2-8

-

-

-

-

:

3-8

: :

.

:

:

.

:

>>:(15 .1991) " "

<< 1991

.1988

% 65

: 1988

:

1985

1989

% 17

.

-

Ü

:

4-8

-

.

1

.

.1

>>: (30 .1982) " "

. <<

..

:

-5-8

>>: (31 .1982) " "

. <<

-

.

.(1983 " " " " : )

-

" : (22 .1982) " "

."



·  
:

**6-8**

·

·

·

·

·

·

·

·

:

**7-8**

**(153 .1983) " "**

·

" "

·

·

: \_\_\_\_\_ -

·

: \_\_\_\_\_ -

·



-

Ü



.(97 .1997) " " " "

: -

**3-8-8**

-

.

.

-

:

-

.

.

.

.

" "

<<

>> (25 .1987)

-

-

(196 .2002) "

"

"

.

(211 .1985) "

-

-

.



# الفصل الرابع :

- الانفعالات
- صراع الدوافع
- السلوك العدواني
- أشكال السلوك العدواني
- الفروق الجنسية في العدوان
- العدوان في الميدان الرياضي
- تسيير وتوجيه السلوك العدواني

:

." " .  
.

.

.

.

.

: -1

{ } (21 .1991)" " ...

. (.... ) .

- : :1-1

}: (11 .1985) . {

. -

:( ) -2

" " " " ( 150. .2002) "

{ }

---



---

	:	: 1-2
	: -	: 1-1-2
.		
.		
	:	: 2-1-2
.		
.		
. ( 152 .2002 ) "	" .	
	:	: 3-1-2
.		
		: 2-2
.		
	:	: 2-2
	( )	
	:	: 1-2-2
.		
.		
	:	: 2-2-2
.		

: : 3-2-2

: : 4-2-2

: -3

}: : .( -1-3

) " " {

.( 135 .1976

" " " " " " " "

" "

( 80 .1984 ) "

}:

.{

.1981 ) "

"

.( 159

(173 .1993 ) "

"

-2-3

-1-2-3

frustration

YALE " "

1939  
and aggression

(208 .1979)

>>

.<<<

63

( )  
(50 .1984) "

: 2-2-3

( ) 1920 " " .  
" "

(101 .1977)

02)

. ( 04 -  
: 3-2-3

" " .

" " ( 240 - 239 .1969 ) "

500 )

" "

. ( : 4-2-3

( 89 - 88 1984 ) " "

1961 ) " "

( 182 1993 ) " "

-4

( 242 .1981)"

:  
" :

\*

.( 86 .1994 )"

"

( 88 .1994 )"

" :

\*

( 86 .1994 )"

:

\*

"

" " "

.(87 .1983)"

"

:( 87 .1983 )"

"

:

.(285 .1981)

"

"

:

\*



(88 .1983) " " : -5

" " (172 171 .1981) " " " " " " (1962) " " ( 08 06)

" " " "

(172 .1981)" " " "

" " (91 .1984) " " ( 08 07 )

: -6

>>

(1966) " "

.<<

>> :(1971) " "

**PURPLE PEPOLE CATERS MAD' DOG :**

.

!( )|!( )

.

:

**1-6**

1

1

( )

( )

):

-

-

( )

.

.( )

.

" "

(91 .1992) " " (1977)

( )

.( )

.( )

" " (91 .1992) " "

(1)

% 0.49	771	1568	
% 0.62	980	1568	

(1)

:

" " (1979) " " "

" "

% 75

1971 " "

(92 .1992) " "

" "

:

-2-6

XIX

.(261

" " " "

.(261 .1986)

( )

.

1.2

13

(1982) " "

: 4

.

95)

.

" " (

1

.

.

.

.

.

.

:

-3-6

1741 (1961)

" "

1956 /1955

1963

( 1971 ) "

"

1967 -

:( )

4-6

(94 .1992)

" "

1

( 1975/ 1974 ) "

:

(. )

83

( )

" " :

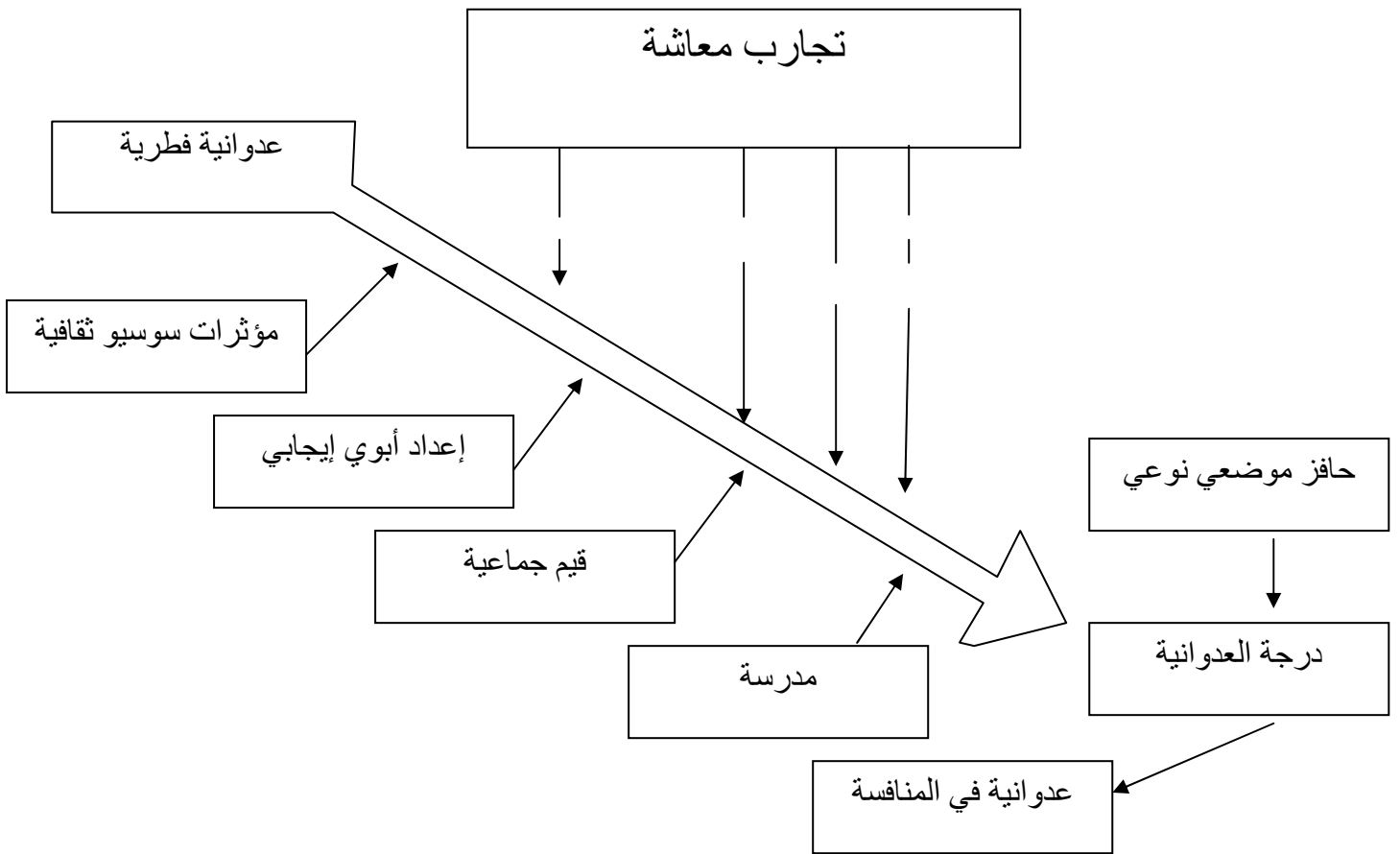
1

:

5-6

( )

" (1996 .261 .262) " " " "



(1)

(1950) " " "

.

: 1-5-6

: - -

(1948) "

( )

" "

( )

( ... )

(2): ( )

-

.

-

1

.

-

.

):

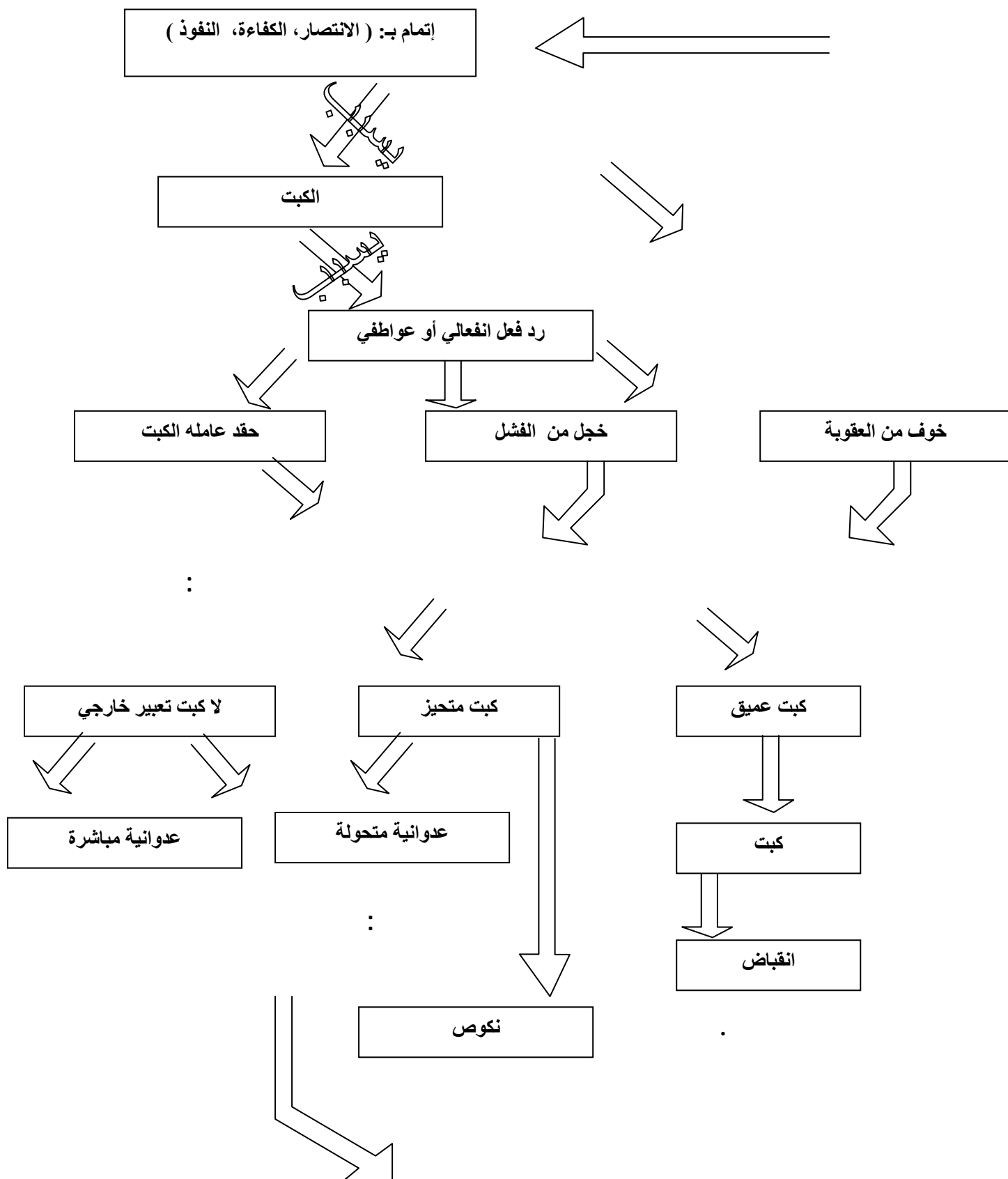
):

.(

):

(





1948 " " ( ):(2)

:  
(159 .2002)

❖

-

-

-

- :

.

:

(159 .2002)

:

•

:

:

•

.

.

:

•

.

.

.

:

•

(2002)

:

.

❖

■

■

(

)

■

.

■

.

■

.

■

.

:

" " " "

.

:

( 4 2)

.( " " " " )

" " " " " "

.

" "

-

(1965) " "

" "

(1982) " "

.

)

- ( - -

( )

" " " " " "

.

-

-

.

.

-

.

الخطافية المعرفية النظرية

# الفصل الأول :

## منهجية البحث

- منهج البحث.
- عينة البحث.
- مجالات البحث.
- مهام البحث.
- أدوات البحث.
- صدق وثبات أدوات الدراسة.
- علاقة الأدوات مع الفرضيات الجزئية.
- الدراسة الإحصائية.
- صعوبات البحث.

-1 :

.. (83 .2000) - -

-

-2 :

((129 .2000)) " " "

} ((1994)) " .

.{

2004 18 17 16 :

1-2 :

-  
(( ))  
(( ))



2-2 : ( 12 )  
 ( 10 ) :  
 \* :  
 06 :  
 ( 06 ) .

08 - 09 :  
 ( 14 ) :  
 15 - 12 :  
 ( 10 ) :  
 15 06

30 18 :

-3 :  
 \*

.2003

26 2003 15

2004

( ) -

- 2004

- 2004 18-17-16 :

2004

15

- (Kumité)

-

-

.2004

\* :

)  
2003

(

:

....

: -4

-

-

-

-

-

-

-

-

-

: -5

:

2003

:

•

2003

10

20

2004

20 10

30

2003

2004

(le kimono)

- 6

1.6

(

2.6

)" Ibid"

(1982) "

"

.(  
 " (91 1970) "  
 ."  
 ( - )  
 : 1.2.6  
 (1993) :  
 (2001) (1982) (1974) (2002)  
 . (1997) (1991)  
 :  
 : -  
 : -  
 : -  
 (1) , 2 3  
 , 19  
 :  
 01 : - : -  
 . 07 , 06 , 05 04 03 02  
 08: : -  
 . 12 11 10 09  
 : -  
 .19 ,18 ,17 ,16 ,15 ,14 ,13:  
 : 3.6  
 ,(1927) " " ( 89 1970) " "

( 8× 20)

- - 20

: ( )

( ) -

( ) -

( ) -

-

volkov

(1990)" "

: 4.6

-

	-	
	:	- 7
	:	1.7
	:	
	1	-
1		-
	1	-
		-
	1	-
		-
:		-
	.	-
	.	-
	.	-
	.	-
.		-
( )		-
	.	-
	.	-
	:	2.7
		"
	(381 1987)"	"
		-
		-
		-
		-

(SPSS.9.01)

( )	
0.9795	
0.9204	

(01)

: - 8

: 1-8

" "

(1974) "

2.8

" "

.(1983)

" "



3.8

:

(1993) "

"

(1979) " " " "

(k<sup>2</sup>)"

"

- 9

:

( )

:

( spss .01.09)

: -01

$100 \times \frac{\quad}{\quad} = \% :$

: -02

$\frac{\quad}{\quad} = \text{---} :$

: -03

: -

:

:

)"

"

( 69 .1993

$$\frac{2(- - )}{\dots} = 2 : \dots \quad \underline{\underline{-04}}$$

$$\frac{2(- - )}{\dots} : 2$$

$$\frac{2(- - )}{\dots} \sqrt{\dots} = : \dots \quad \underline{\underline{-05}}$$

$$\frac{2(- - )}{\dots} :$$

)) (48 .1993)

((

$$\frac{:(k^2)}{\dots} \quad \underline{\underline{-06}}$$

30

.( )

$$\frac{2( . - . )}{\dots} \sum = k^2$$

: k<sup>2</sup>

.( ) : .

.( ) : .

$$\underline{\underline{=}} . : ( . )$$

: .

:

:

-07

:

.

:

)): /

". ((

" 60 .1996" " ANGERS

)

: /

:

.

(...

:

•

<sup>2</sup>

%.

: - :

:

:

•

· k<sup>2</sup>

-

-

:

- 10

.

.

.

:

.

.

.

.

.

:

.

.

-

-

.

.

# الفصل الثاني :

## عرض ومناقشة النتائج

- ❖ نتائج الدراسة الاستطلاعية.
- ❖ عرض نتائج شبكة التقييم الذاتي.
- ❖ عرض ومناقشة رأي المدرب المشرف على النادي.
- ❖ عرض ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين والإجابة على فرضيات البحث.

: -1

( )

27

:

20

-

)

(1994)

." 2002

"(

(1968)

(2000)"

"

.(1997) " " " " ;

(1987) " " ;

:

"zen japonaise " :

·

-

·

·

02 :

-02

·( ) :

·(( )) ( )

·

	( )			
<b>0.0040</b>	<b>03.10</b>			
<b>0.0068</b>	<b>03.21</b>			
<b>0.010</b>	<b>03.13</b>			
<b>0.054</b>	<b>03.25</b>			
<b>0.0040</b>	<b>03.30</b>			
<b>0.0040</b>	<b>03.33</b>			
<b>0.0054</b>	<b>03.16</b>			
<b>0.0083</b>	<b>03.40</b>			



---

---

02

(( )) " "  
)) " "  
((

-03

:

-

-

.

-

(( ))

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-



-

.

-

.

-04

\*

:

:

1

: 01

		$K^2$	$K^2$			
02	0.05	11.4	03.846	60	18	
				30	09	
				10	03	
/	/	/	/	% 100	30	

(01)

:

01

. (03.846)

$K^2$

(11.4)

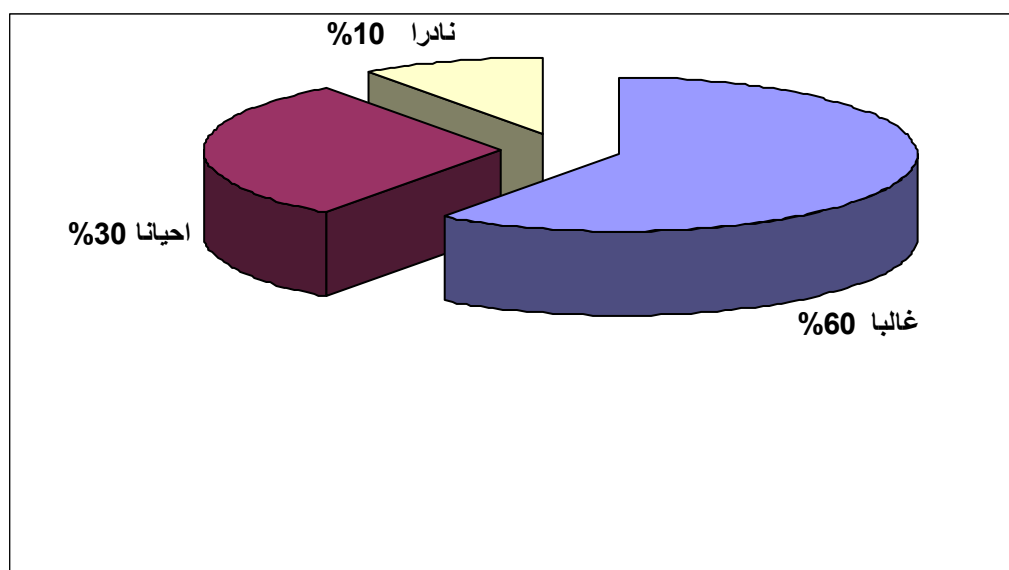
$K^2$

. (0.05)

(2002)

"

"



: \*

1

: 02

		K <sup>2</sup>	K <sup>2</sup>			
02	0.05	10.4	03.846	53.33	16	
				40	12	
				06.66	02	
/	/	/	/	% 100	30	

(02)

:

(02)

(03.846)

K<sup>2</sup>

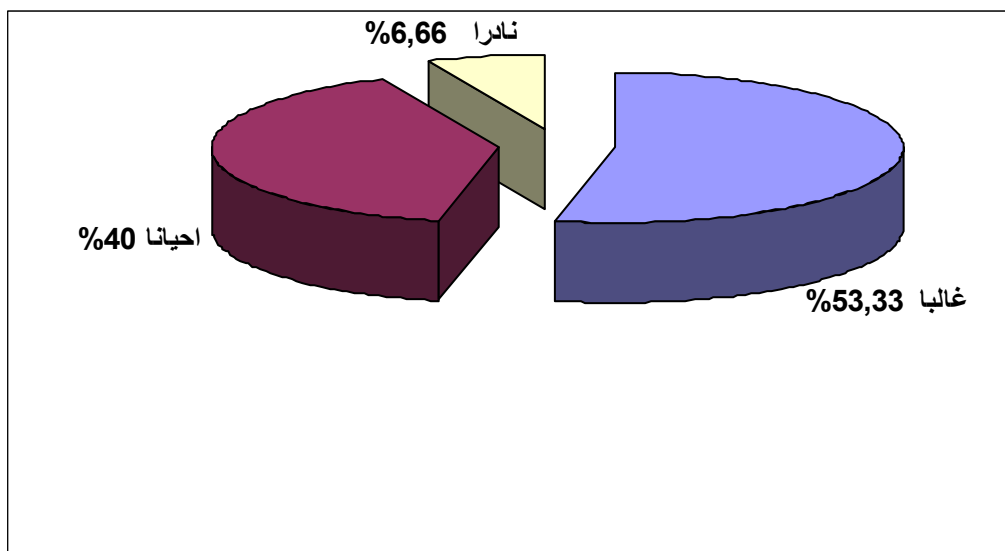
(10.4) K<sup>2</sup>

(0.05)

(1974) "

"

.



: \*

: 03

1

		K <sup>2</sup>	K <sup>2</sup>			
02	0.05	09.8	03.846	56.66	17	
				33.33	10	
				10	03	
/	/	/	/	% 100	30	

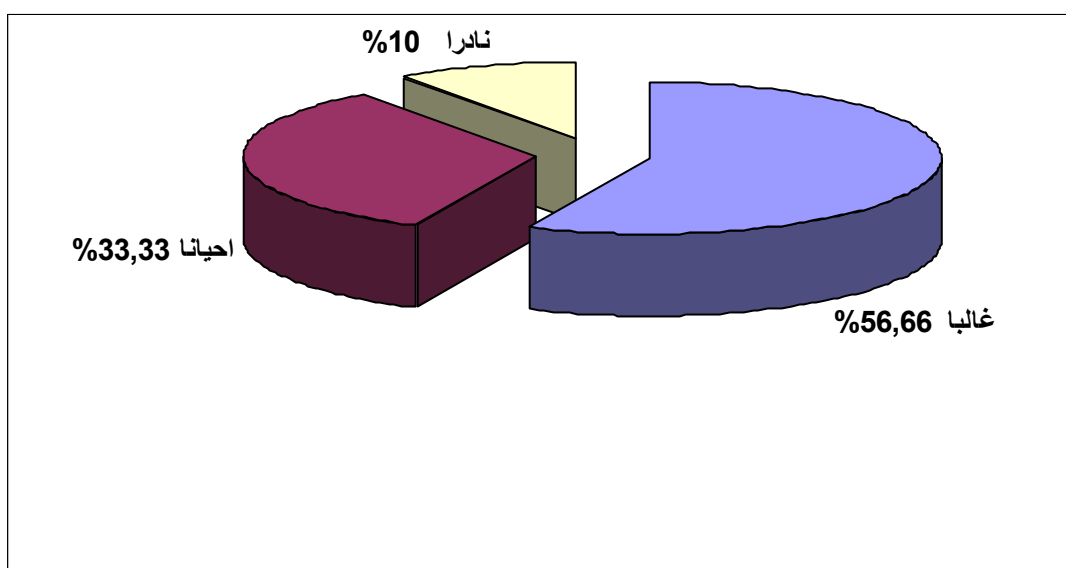
(03)

:

(03)

K<sup>2</sup> (09.8) K<sup>2</sup> (0.05) . (03.846)

. (03.846)



1

: \*  
: 04

		K <sup>2</sup>	K <sup>2</sup>			
02	0.05	15.8	03.846	10	03	
				23.33	07	
				66.66	20	
/	/	/	/	% 100	30	

(04)

(0.05)

(03.846)

K<sup>2</sup>

(04)

(15.8)

K<sup>2</sup>

(1974) "

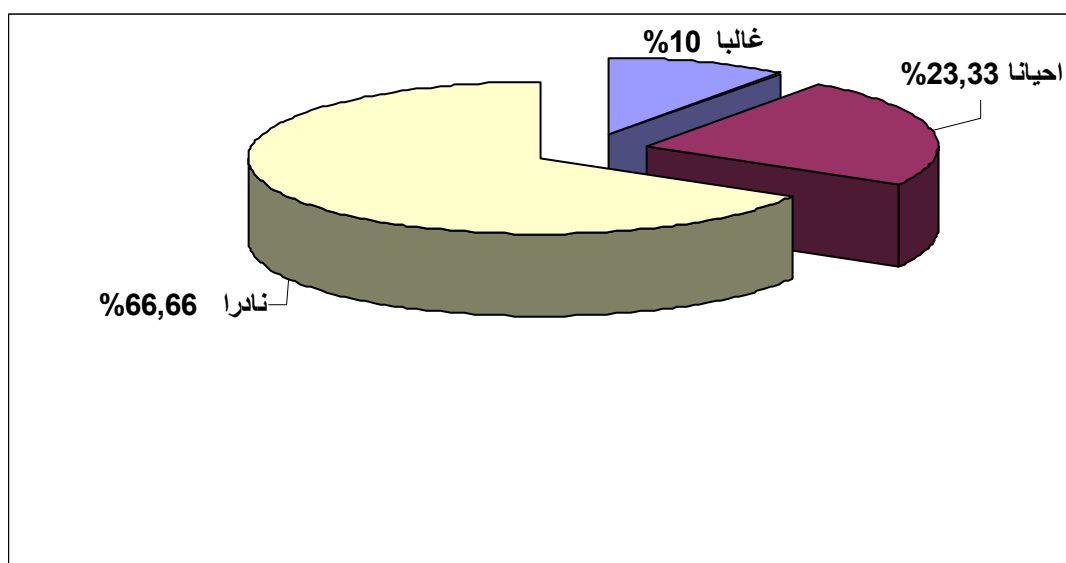
"

"

"

(2002)

:



: \*

: 05

1

		K <sup>2</sup>	K <sup>2</sup>			
02	0.05	08.5	03.846	56.66	17	
				30	09	
				13.33	04	
/	/	/	/	% 100	30	

(05)

:

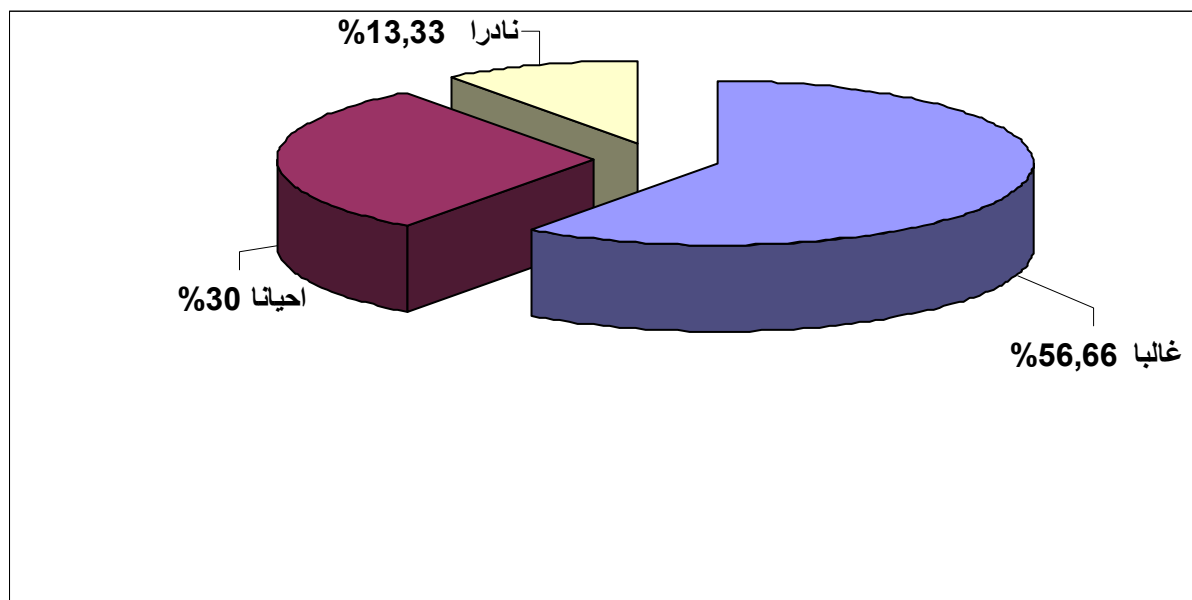
K<sup>2</sup> (08.5) K<sup>2</sup> (0.05) (03.846)

"(1974)"

"

"(2002)"

"(2001)"



: \*

: 06

1

		K <sup>2</sup>	K <sup>2</sup>			
02	0.05	16.8	03.846	66.66	20	
				26.66	08	
				06.66	02	
/	/	/	/	% 100	30	

(06)

:

(06)

. (03.814) K<sup>2</sup> (16.8) K<sup>2</sup> (0.05)

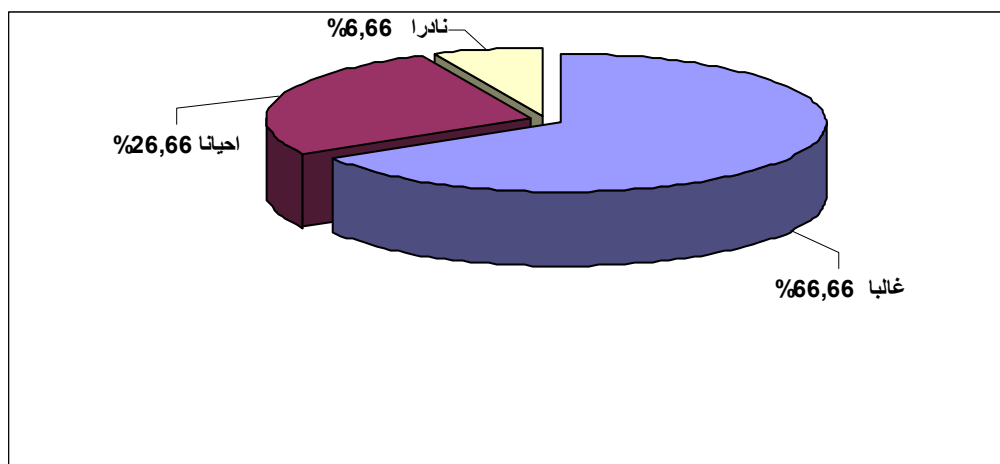
(1974) " "

- (( ))

" " - -

.

. (2001) " "





: \*

1

: 07

		K <sup>2</sup>	K <sup>2</sup>			
02	0.05	13.4	03.846	63.33	19	
				26.66	08	
				10	03	
/	/	/	/	% 100	30	

(07)

:

(07)

. (03.846)

K<sup>2</sup>

(13.4)

K<sup>2</sup>

(0.05)

( )

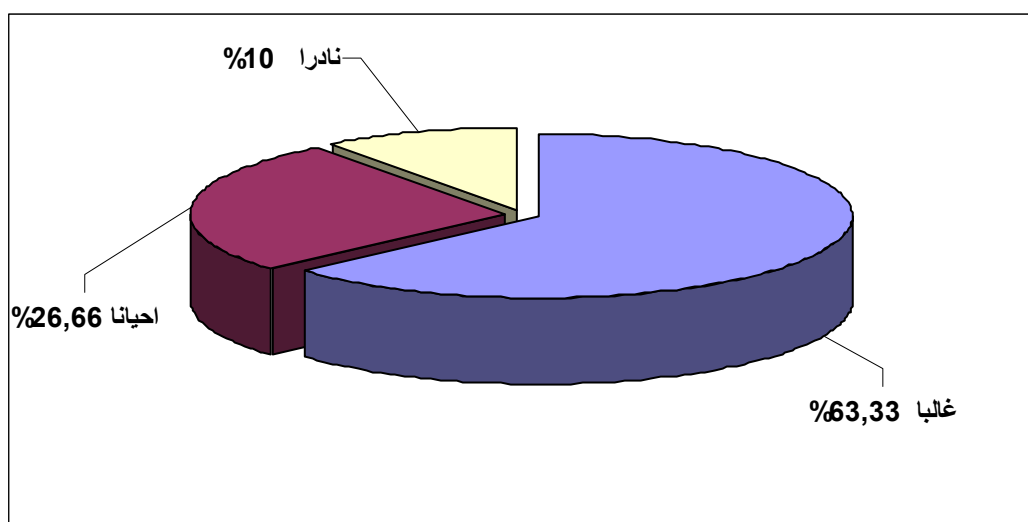
(1960) "

"

- - -

(2002) "

"



: \*

1

: 08

		$K^2$	$K^2$			
02	0.05	19.4	03.846	70	21	
				23.33	07	
				06.66	02	
/	/	/	/	% 100	30	

(08)

:

( 08 )

( 03.846 )

$K^2$

( 19.4 )

$K^2$

. ( 0.05 )

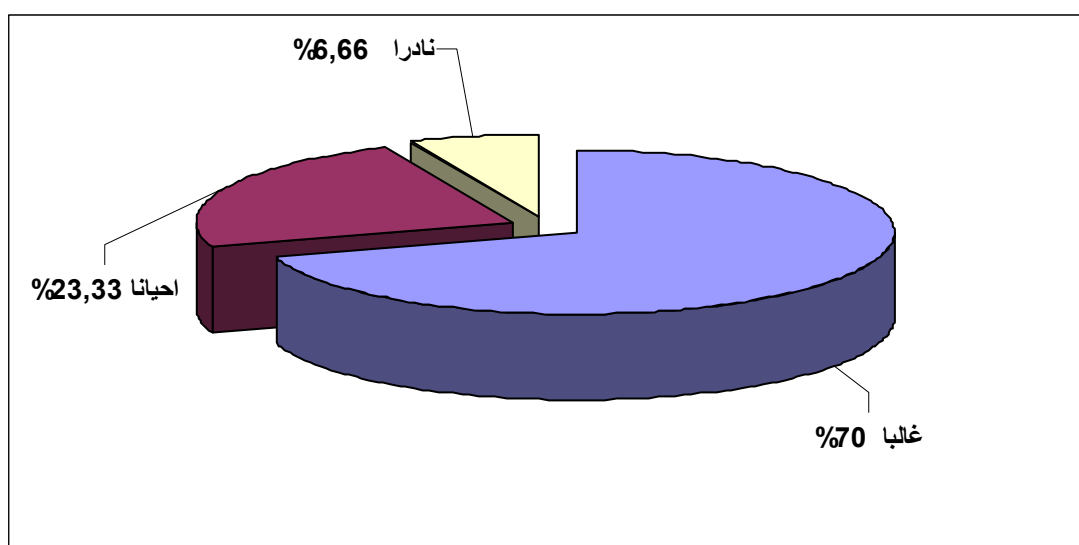
( 2001 ) "

"

. ( . . . . .

)

( CREATIVE )

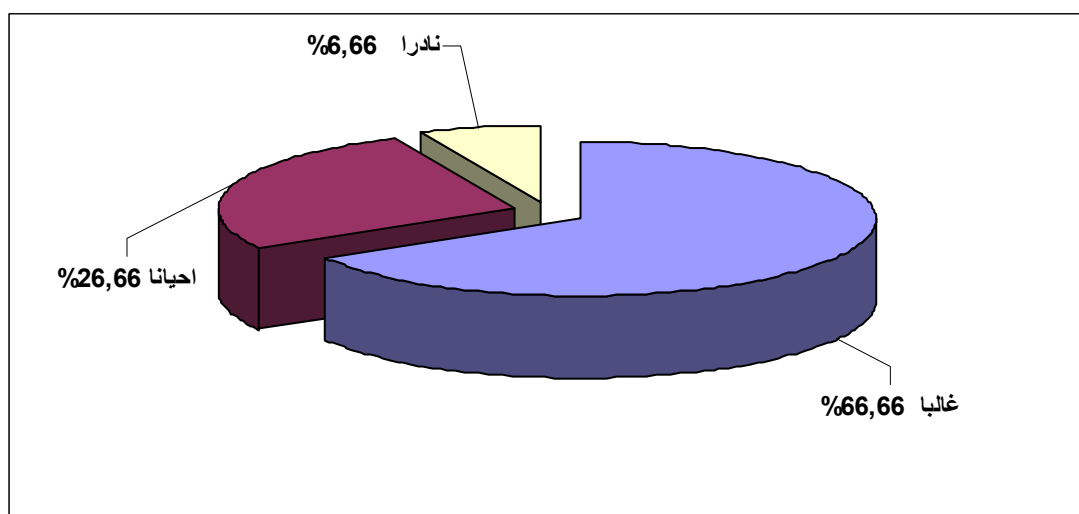


(( )) : \*  
: 09  
1

		K <sup>2</sup>	K <sup>2</sup>			
02	0.05	16.8	03.846	66.66	20	
				26.66	08	
				06.66	02	
/	/	/	/	% 100	30	

(09)

:  
(09)  
K<sup>2</sup> (16.8) K<sup>2</sup> (0.05)  
. (03.846)



1

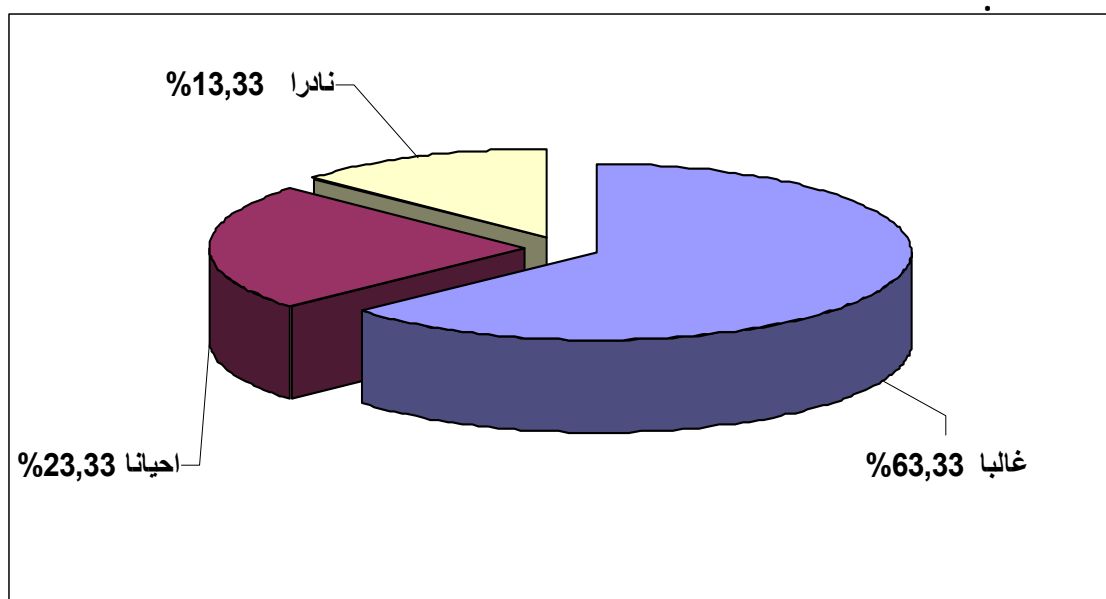
: \*  
: 10

		K <sup>2</sup>	K <sup>2</sup>			
02	0.05	12.6	03.846	63.33	19	
				23.33	07	
				13.33	04	
/	/	/	/	% 100	30	

(10)

:

(10)  
K<sup>2</sup> (12.6) K<sup>2</sup> (0.05) . (03.846)  
.  
( ( ) )  
.(..... )



: \*

1

: 11

		K <sup>2</sup>	K <sup>2</sup>			
02	0.05	11.4	03.846	60	18	
				30	09	
				10	03	
/	/	/	/	% 100	30	

(11)

:

(0.05)

(11)

(03.846)

K<sup>2</sup>

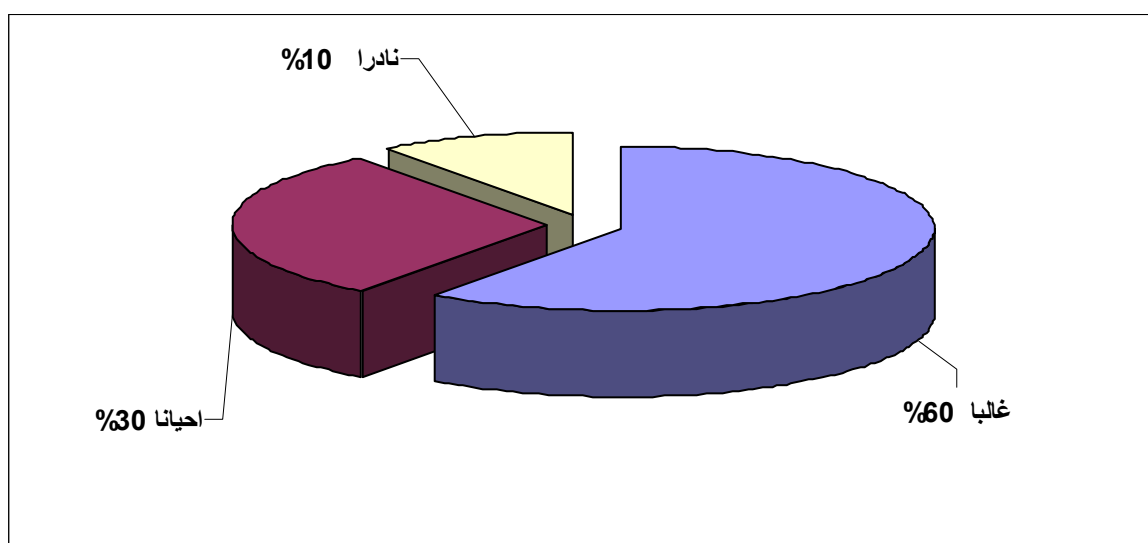
(11.4)

K<sup>2</sup>

(2002) "

"

( )



: \*

1

: 12

		K <sup>2</sup>	K <sup>2</sup>			
02	0.05	15.8	03.846	66.66	20	
				23.13	07	
				10	03	
/	/	/	/	% 100	30	

(12)

:

(12)

K<sup>2</sup>

(15.8)

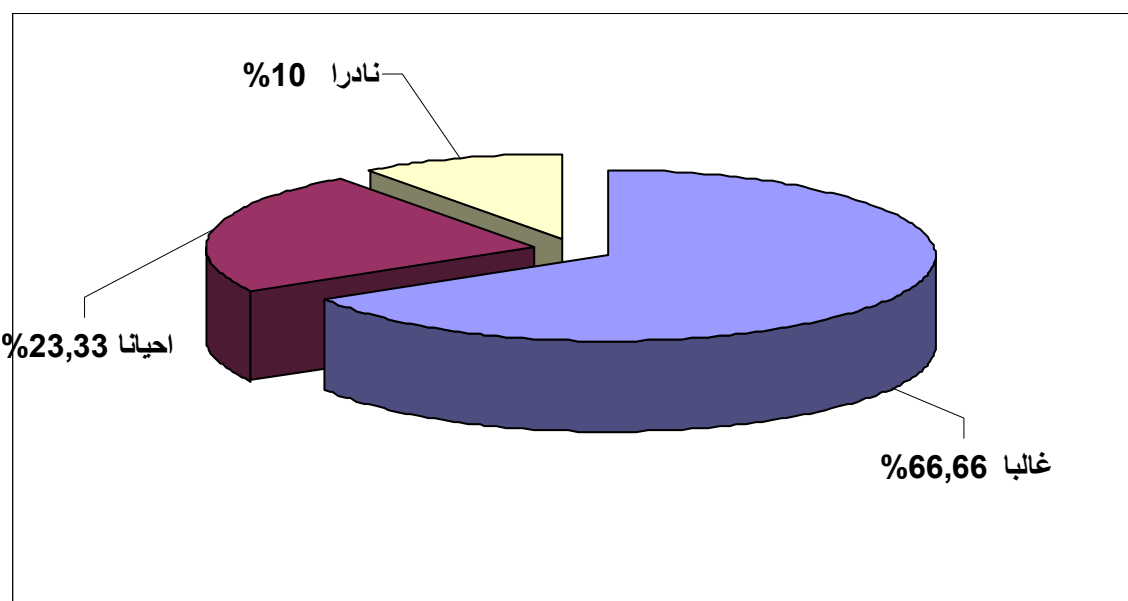
K<sup>2</sup>

(0.05)

(03.846)

)

. (...)



: \*

: 13

1

		$K^2$	$K^2$			
02	0.05	12.8	03.846	60	18	
				33.33	10	
				06.66	02	
/	/	/	/	% 100	30	

(13)

:

(13)

$K^2$

(12.8)

$K^2$

(0.05)

(03.846)

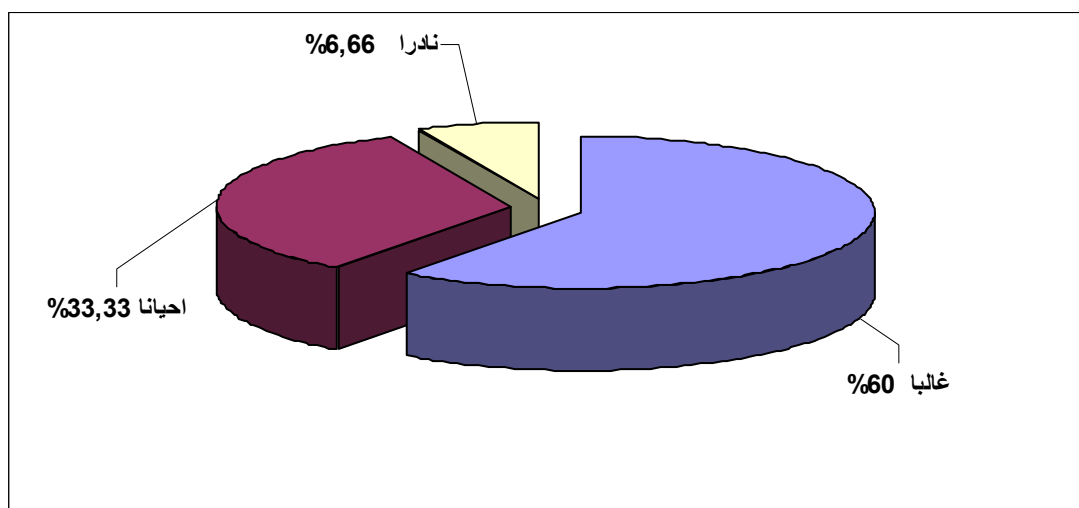
(1982) "

"

(2002) "

"

( )



1 : 14 \*

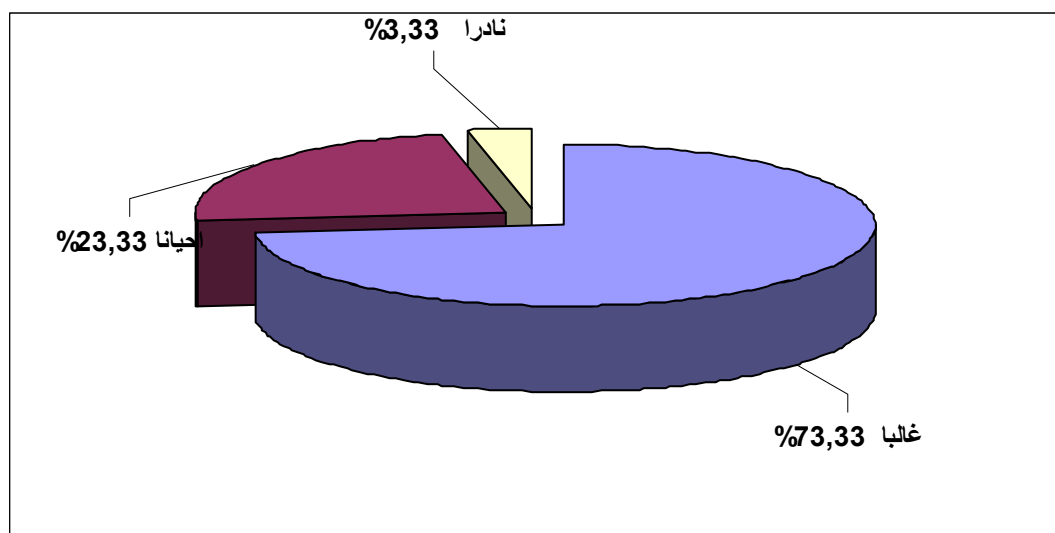
		K <sup>2</sup>	K <sup>2</sup>			
02	0.05	23.4	03.846	73.33	22	
				23.33	07	
				03.33	10	
/	/	/	/	% 100	30	

(14)

:

(14)

. (03.814) K<sup>2</sup> (23.4) K<sup>2</sup> (0.05)





: \*

: 15

1

		K <sup>2</sup>	K <sup>2</sup>			
02	0.05	18.2	03.846	66.66	20	
				30	09	
				06.66	01	
/	/	/	/	% 100	30	

(15)

:

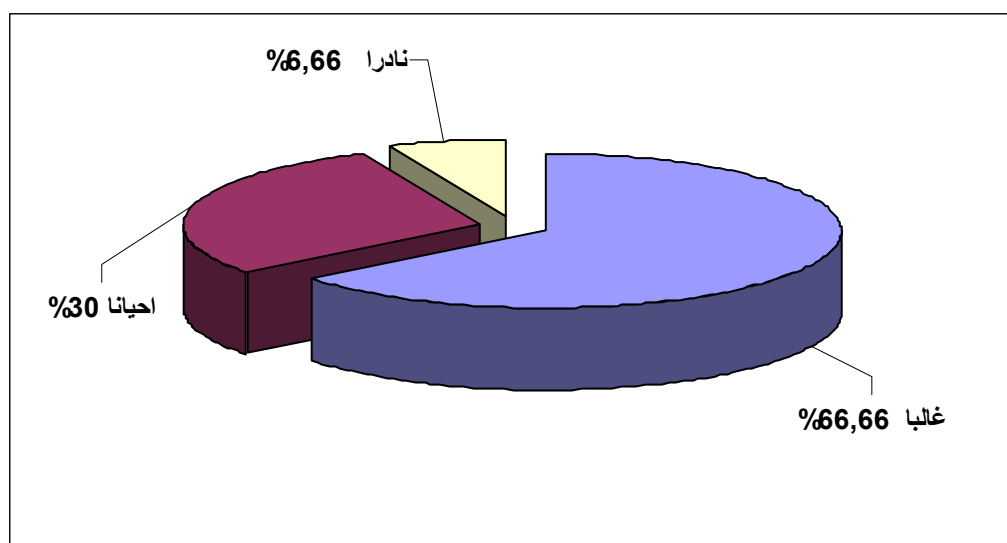
(15)

. (03.846) K<sup>2</sup> (18.2) K<sup>2</sup> (0.05)

.(1974) "

"HARIS "

(2002) "



\*  
: 16  
1

( )

		K <sup>2</sup>	K <sup>2</sup>			
02	0.05	18.6	03.846	70	21	
				20	06	
				10	03	
/	/	/	/	% 100	30	

(16)

:

(16)

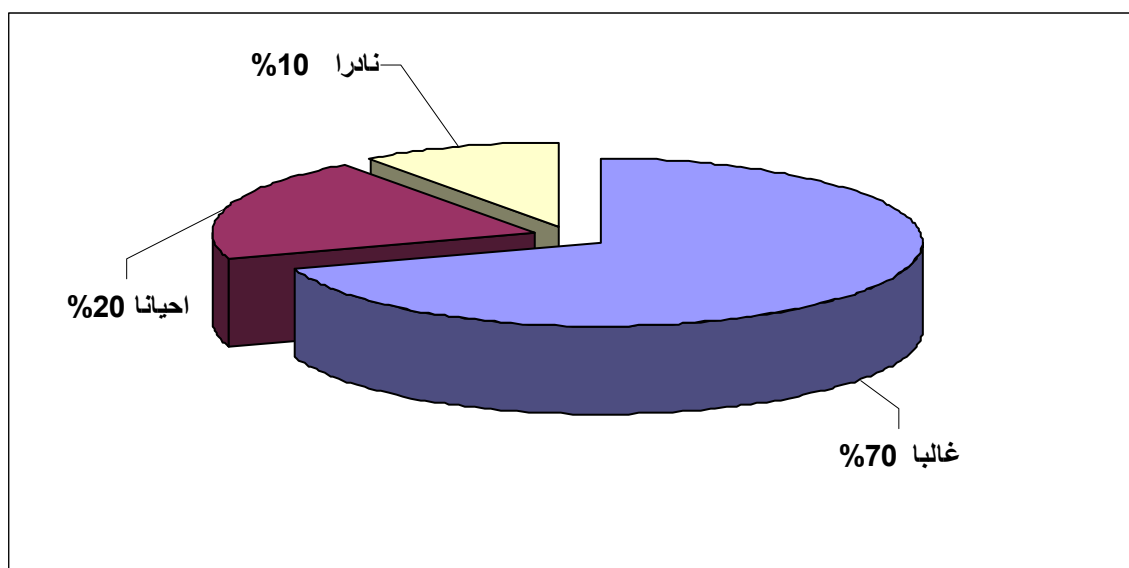
. (03.846) K<sup>2</sup> (18.6) K<sup>2</sup> . (0.05)

" (1962) "

" " .

) (2002)

(



: \*

) :17

1 (...)

		$K^2$	$K^2$			
02	0.05	11.4	03.846	60	18	
				30	09	
				10	03	
/	/	/	/	% 100	30	

(17)

:

(17)

.(03.846)

$K^2$

(11.4)  $K^2$

(0.05)

)

(...)

- :

(1996) "

"

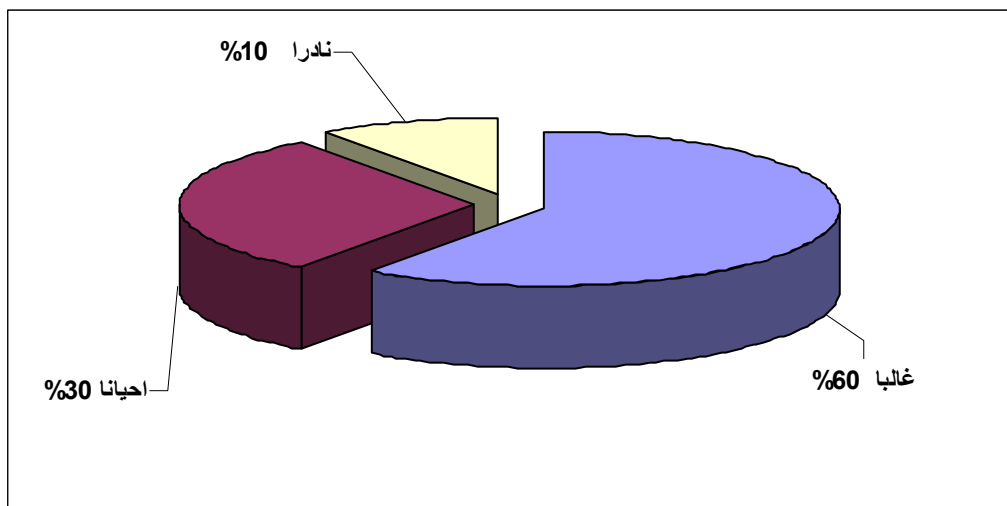
(2002) "

"

.

.(...

):



: \*

: 18

1

		$K^2$	$K^2$			
				73.33	22	
02	0.05	14.8	03.846	26.6	08	
				00	00	
/	/	/	/	% 100	30	

(18)

:

(18)

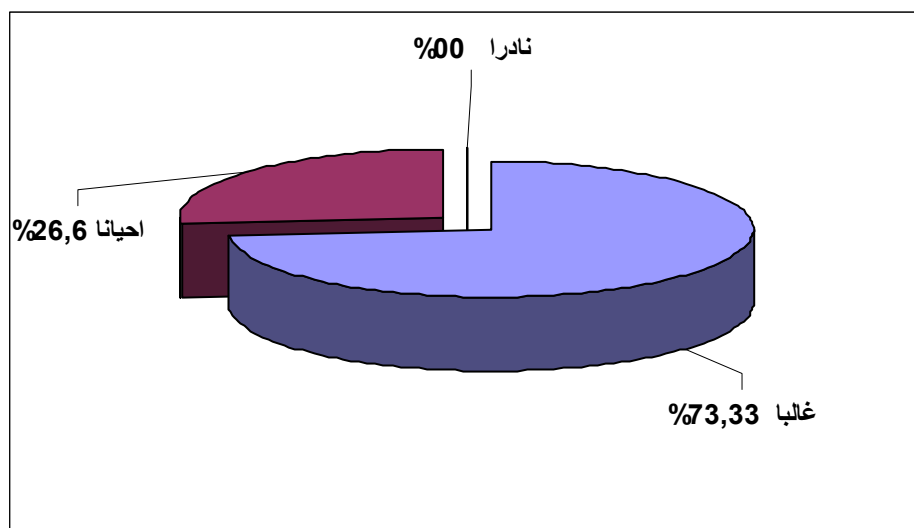
. (03.846)  $K^2$  (14.8)  $K^2$  .(0.05)

" (2001) "

"

"

" (1997) "



:

1

: 19

		K <sup>2</sup>	K <sup>2</sup>			
				60	18	
02	0.05	11.4	03.846	30	09	
				10	03	
/	/	/	/	% 100	30	

(19)

:

(0.05)

(19)

(03.846)

K<sup>2</sup>

(11.4)

K<sup>2</sup>

.

(2002) "

"

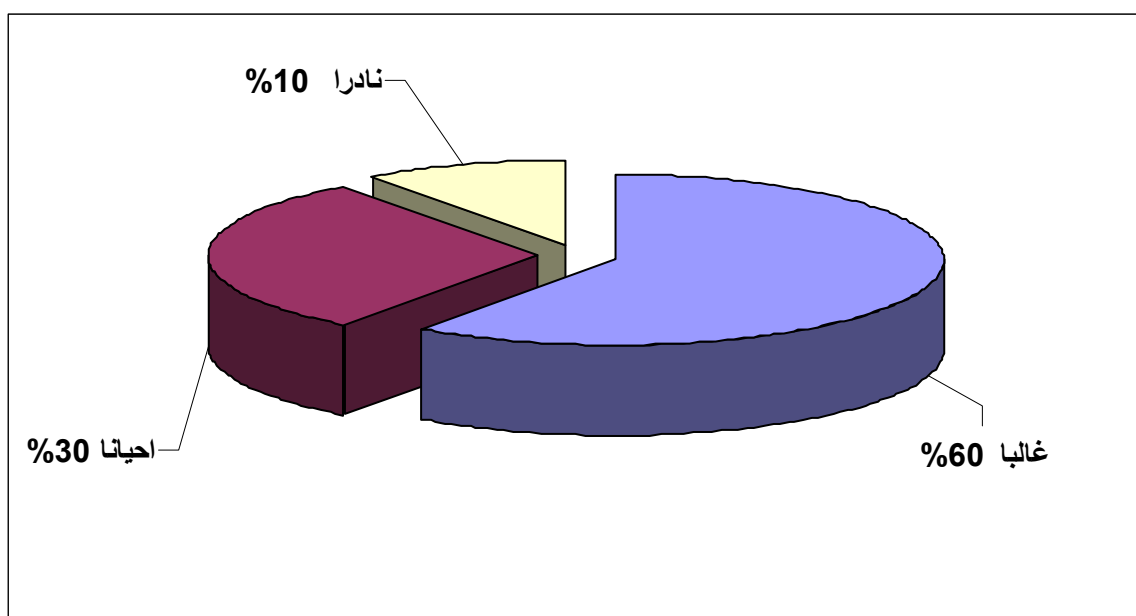
(1994) "

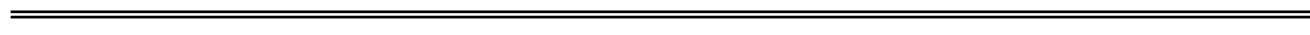
"

. (..

-

)





:

01

\*

-

( 7,6,5,4,3,2,1 )

01

-

(16.8) ( 08.5 )

K<sup>2</sup>

(0.05 )

:

01

\*

( 2000 ) "

"

-

-

:

02

\*

( )

Ý

( 12·11·10·09·08 )

02

•

· (19.4) (11.4) K<sup>2</sup> :

( 0.05 )

( )

•

( )

:

(254 .2002)

\*

)

(...)

(1987)

"

"

\*

( 253 . 2002 ) "

"

\*

(1992) "

·

"

\*

(1995) "

"

·

) ( )

(

"

"

.

.

\*

( )

.

03

\*

:

.

)

.(

(19,18,17,16,15,14,13)

. (23.4) (11.4)

K<sup>2</sup>

(0.05)

-

( )

(

-

-

)

( 0.0040 )

( 0.0083 )

:

:

\*

( )

.



---



---

	(87 . 1982) "	"	*
	.		
	( )		*
(...)	)		
.			
			*
	( 321 . 1999) "	"	
	.		
	(254 . 2002) "	"	*

,

.

# الفصل الثالث :

## الاستنتاجات والتوصيات

- ❖ الاستنتاج العام.
- ❖ التوصيات.
- ❖ الخاتمة.

:

-

- )

( - - )

(

.

.

,

.

.

.

.

.

:

.

:

—

\*

.



:

:/  
\*

)

( )

(..

:

:/  
—

( )

.

.

:

-

-

.

-

.

-

-

-

.

-

-

.

...

( )

)

-

(



.

.

:

-

:

•

•

•

•

•

•

•

.

:

-

-

.

-

.

-

.

-

-

.

-

-  
( - )

-

.

-

.

-

.

.

-

.

-

.

المراجع



	:	-	-01
		.2000 .	
. 1997 .	. 1997 .	:	-02
. 1994 .	. 1994 .	:	-03
.1997.	.	:	-04
	.1993 .	. 1 .	-05
	. 1984 .	.1984 .	-06
	. 1993 .	.1993 .	-07
. 1980 .	.1980 .	:	-08
	. 1979 .	. 2	-09
	. 1976 .	:	-10
. 1981 .	.	:	-11
. 2002 .	.	:	-12
..1994 . . .	.	:	-13
. 1981 .	. 1 .	:	-14
	. 2001 .	:	-15
	. 1983 .	:	-16
. 1969 .	. 1 .	:	-17

- 18- ALDERMAN R : Manuel de psychologie du sport. ED.vigot. Paris. 1980.
- 19- BAKKER F.C.Et col.psychologie et pratique sportive .ED.vigot. Paris. 1992.
- 20- BENOLEX : Le rassemblement. Des maîtres. ED. Minuit. Paris 1981.
- 21- BOURDIEU P : Le sens pratique. ED. Minuit . Paris 1980.
- 22- BOUSINGEN RD : La relaxation . ED. Dahlab .Alger .1996 .
- 23- FERNANDES L : Sophrologie et competition sportive . ED.vigot . Paris. 1982.
- 24- GORBINOV g : la preparation psychologique . ED.chiron . Paris. 1980.
- 25- RIOUX. G :Compitition sportive et psychologie . ED.chiron . Paris. 1983.
- 26- GRATTY M :Les motivations . .ED.vigot. Paris . 1970.
- 27- JACOBSON E :Biologie des émotions .ED ESF . France . 1974 .
- 28-LABORIT H :L agressivité détournée .ED UGE . Paris .1991 .
- 29- LADOUCEUR R. ET col : Principes et applications de théories behaviourales .ED Vigot . Paris .1989 .
- 30- LANSHERE VE :Introduction à la recherche en éducation .ED Collin .Paris .1981.
- 31- LEVEQUE : psychologie du sport . ED Revue . . EPS .Paris .1996 .
- 32- LINDSAY P . H et NORMAN D . A : Traitement de l information et comportement humain .ED .Vigot .Paris .1980 .
- 33- MAHLO F : Acte tactique en jeu .ED .Vigot .Paris .1974 .
- 34-MATVEIVE L .P: L entraînement en judo . ED OPU .Alger .
- 35-MATVEIVE L .P : Aspect fondamentaux de l entraînement sportive .ED.Vigot.PARIS .1983.
- 36- MISSOUM G : Psychologie des groupes sportifs .ED.Vigot .Paris .1983 .
- 37- PERROT-PIERRE E :Sophrologie et performance sportive .ED .Amphora.paris. 1997 .
- 38- PIA M: Préparation physique et mental du sportif .ED .Amphora.paris .1990 .
- 39- RIOUX. G Et coll : Compétition sportive et Psychologie . ED.chiron . Paris. 1983.
- 40- NAKOYAMA : Dynamique karaté - do .ED. vigot .Paris .1966.
- 41- OCHIAÏ : Living Karaté -do . cot enporg bools .USA.1986 .
- 42- ROCHAL S :LA psychologie du sport .ED. PUF.Paris .1979 .
- 43- ROY M :la regulation psycho-tonique .In RIOUX G .Et coll : Compétition sportive et Psychologie . ED.chiron . Paris. 1980.
- 44- SCHULTZ JH :Le training autougène .Ed PUF .Paris .1974 .
- 44- THLL E : La motivation du sportif .Ed .Vigot .Paris . 1980.
- 45- THOMAS R :Préparation psychologique du sportif .Ed .Vigot .Paris . 1991.
- 46- THOMAS R : La réussite sportiv.e .Ed .PUF .Paris .1975 .
- 47- THOMAS R : Introduction aux fondements pratiques et méthodologiques de la recherche sportive .Ed .Vigot . Paris .1970.
- 48- THOMAS R : Approche psycho-pédagogique in R . THOMAS LA relation au sein des APS . Ed .Vigot .Paris .1983 .
- 49- THOMAS R. Et ALAPHILIPPE D : Les attitudes .Ed.PUF.Paris.1983.
- 50- THOMAS R. Et coll : Psychologie du sport de haut niveau . Ed.PUF.Paris.1983.

- 51- THOMAS R. Et coll :La relation au sein des APS . Ed .Vigot .Paris .1983 .  
 52- VAYER P.Et ROCIN C: Le corps et les communication humaines . Ed .Vigot .Paris .1986.  
 53- WEINECK J :Biologie du sport. Ed .Vigot .Paris .1998 .  
 54- WEINECK J :Manuel d entraînement. Ed .Vigot .Paris .1997 .  
 55- WEINBERG S et GOULD D : Psychologie du sport ET DE L activité physique . Ed .Vigot .Paris .1997 .  
 56- WEISS U : Qu est-ce que la relaxation? .Ed Macolin.SUISSE .1989 .

**57- BEB ABOUCHA. T : LA DYNAMIQUE DU STRESS COMPRTITIFE .I.S.T.S.ALGER . SOUS LA DIRICTION DE M<sup>R</sup> volcov .ps.1990.**

	:	-58
	:	
. 1989 .	,	-59
. 1976	. 76 -81	-60
. 1989	89.03	-61
. 1995	09.95	-62
		-63
	. 1996/09/06:	
. 1998	-	-64
.1986.	.( - ) .	-65

الملاحق

: 01

:

1

	.....
	.....
	.....
	.....
	.....

1

-01

- 
- \*
- \*
- \*
- \*

	.....	*		.....
--	-------	---	--	-------

1

-02

- \*

.....

	.....	*		.....
--	-------	---	--	-------

1

1

-03

- \*

.....

	.....	*		.....
--	-------	---	--	-------

1

1

-04

- \*

.....

	.....
	.....

1

-05

- \*
- \*

		*
		*
		<b>-06</b>

	*	<b>1</b>
		<b>1</b>

<b>1</b>		
		*
		*
		*
	<b>1</b>	<b>-08</b>

<b>1</b>	<b>-09</b>

<b>1</b>		<b>-10</b>
		•
	<b>1</b>	

<b>1</b>		<b>-11</b>
		•
	<b>1</b>	

<b>1</b>		<b>-12</b>
		•

.....

1

				-13
				●
				*
				*

:

				-14
				●
				*

1

.....

.....

	1		-15
			1

.....

.....

	1	-16

.....

.....

	1	-17

1

	1	-18

1

	1	-19

.....

.....

1



.....



.....

-20.

•

1

.....  
.....



: 2

:

:

( X )

1


.....

.....

.....

1


.....

.....

.....

1


.....

.....

.....

1


.....

.....

.....

: 1

\*

\*

\*

: 2

\*

\*

\*

: 3

\*

\*

\*

: 4

\*

\*

\*

1


.....

.....

.....

: 5

\*

\*

\*

: 6

1


.....

.....

.....

\*

\*

\*

1

: 7

\*

\*

\*

1


.....

.....

.....

: 8

\*

\*

\*


.....

.....

.....

: 9

1

( )


.....

.....

.....

\*

\*

\*

1

: 10

\*

\*

\*


.....

.....

.....

1

-

: 11


.....  
 .....  
 .....

\*  
\*  
\*

1

: 12


.....  
 .....  
 .....

\*  
\*  
\*

: 13

1


.....  
 .....  
 .....

\*  
\*  
\*

: 14

1


.....  
 .....  
 .....

\*  
\*  
\*

: 15

1


.....  
 .....  
 .....

\*  
\*  
\*

( )

: 16

1


.....  
 .....  
 .....

\*  
\*  
\*

: 17

1 ( ... , )

	.....
	.....
	.....

\*  
\*  
\*

: 18

1

	.....
	.....
	.....

\*  
\*  
\*

1

: 19

	.....
	.....
	.....

\*  
\*  
\*


:

-1  
-2  
-3

( )  
- ( )  
( )  
( )

\*

.