



## مدى فاعلية الشعائر الدينية في عملية التحضير النفسي الرياضي النخبوي .

الدكتور : عباس جمال  
أستاذ محاضر بمعهد التربية البدنية والرياضة بسيدي عبد الله،  
الجزائر العاصمة  
جامعة دالي إبراهيم ؛ الجزائر العاصمة

### الملخص

الموضوع يطرح مشكلة جديدة وخاصة بممارسة الشعائر الدينية في عملية التحضير النفسي الرياضي النخبوي ؛ هذه الدراسة توضح التيار الجديد الذي يجد التأثير بالشعائر الدينية كمصدر للثقة، التحكم في النفس والنجاح الرياضي لمواجهة توتر المنافسة.

### Résumé

Le sujet pose le problème nouveau et spécifique à l'efficacité de la pratique des rituels religieux dans l'opération de la préparation psychologique du sportif de haut niveau.

L'étude met en évidence la tendance moderne dans les croyances religieuses, sources de confiance, de self control et de réussite sportive face au stress de compétition.

## مدى فاعلية الشعائر الدينية في عملية التحضير النفسي الرياضي النخبوي .

مقدمة:

إن مفهوم الإعداد النفسي للفرد الرياضي النخبوي في مختلف الملاعب والقاعات الرياضية يتواجد اليوم بين الواقع والطموح، فهل الرياضي فعلا بحاجة ماسة للمرشد النفسي الرياضي المؤهل كضرورة لا تقل أهمية عن المدرب الفني والطبيب المختص لتحقيق الأداء الرفيع المستوى وبلوغ الأهداف المنشودة،

حول هذه الدلالة الجوهرية التي اختلفت من حولها الآراء كون البعض لديه حساسية من كلمة «الجانب النفسي» باعتباره حالة مرضية حساسة، بالرغم من أن هذا الفرد الرياضي في حقيقة الأمر ينبعث من مهد إستراتيجية شاملة تضم النواحي البدنية، المعرفية، الإدراكية، الاجتماعية، الحضارية، النفسية الوجدانية والروحية المعنوية،

فالواقع يؤكد أن الإعداد النفسي بأبعاده الروحية والوطنية أصبح جزءاً مهماً في إعداد الرياضي لتحديات ورهانات المنافسة، ذلك بتشخيص ومعرفة أسباب عدم إستقرار وثبات مستوى الأداء في درجات معينة، بالرغم من أن القدرات البدنية والمهارية للرياضيين سليمة جداً، ومنه يرجح عدم الاستقرار في الأداء والمستوى إلي درجات التوتر والقلق الزائدة، الخوف من الفشل وعدم المقدرة علي التركيز أثناء الأداء، مما يستوجب ضرورة التدّخل للتعامل مع الرياضي نفسياً عن طريق المختص في علم النفس الرياضي عموماً والإرشاد النفسي الرياضي النخبوي خصوصاً، ولمعرفة أهمية الإعداد النفسي في المجال الرياضي

تطلب للأمر منّا العودة إلى ما جاء به العديد من الأساتذة في علم النفس الرياضي، حيث يقول د. محمد حسن علاوي « أن علم النفس الرياضي هو الدراسة العلمية التي تبحث في السلوك والخبرة والعمليات الفعلية المرتبطة بالمجال الرياضي علي مختلف مجالاته ومستوياته بغرض تحليله والتحكّم فيه للاستفادة من تطبيقاته العملية في المجال الرياضي»، مشيراً إلى أن سلوك الفرد هو النشاط الظاهر الذي يقوم به، كما يذكر إن هناك إعداداً نفسياً طويلاً المدى وآخر قصير المدى، بحيث الأول يبدأ مع اللاعب الناشئ بهدف التوجيه، والإرشاد وتنمية السمات الدافعية، القدرات والسمات الشخصية، مع تدريب المهارات النفسية مثل الاسترخاء والتصور الذهني، الانتباه والحديث الذاتي مع النفس، في حين الإعداد النفسي قصير المدى هو الإعداد النفسي المباشر للرياضي قبل المنافسة مباشرة، وأثناءها وبعدها، وعموماً تحدد المجتمعات الإنسانية الهدف الأسمى للوجود بناءً عن مصادر الفكر الفلسفي الإنساني المحض، وأمن الثقافة المستمدة من الأديان السماوية والمعتقدات المعروفة، ما يبرر تعدد التوجّهات والتيارات ومنه اختلاف أساليب التكوين وإجراءات التطبيق، كون الجسد وسيلة لتبليغ مقاصد الروح..! فمن خلال بريق هذه الصفحات المتواضعة تم التطرق باهتمام إلى ملامح فلسفة التربية البدنية والرياضية والتدريب، وفق البعدين البدني والروحي حيث لم يكن هناك عناية كافية لدراسة أثر الجانب الروحي في بناء أفراد المجتمع وكذا مدى تأثيرهما على مستوى الأداء والمردود، وذلك من خلال عملية التحضير النفسي الرياضي النخبوي بالتشبع بالروح الوطنية ورموزها الخالدة، وكذا الانعكاسات الإيجابية لممارسة الشعائر الدينية والإيمان بتأثيرها العميق في ضمان بلوغ التوافق

النفسي والتحكّم الجيّد في الذات والتخلص من درجات القلق والتوتر، وكذا الوقوع في خانة منطق النتائج المفاجئة في المنافسات الرياضية بمختلف مستوياتها والاضطرابات النفسية المؤدية إلى السلوكيات العدوانية وظواهر العنف...

### التشخيص النفسي للرياضي :

يعتبر الجزء المكمل لعملية التحضير النفسي وهو سابق له أي نسق إكتساب صفات التحكّم اللازمة لنجاح الأداء لأنه يعطي للمدرب المعلومات اللازمة لوضع الخطة الواضحة والفعالة للتدريب، والغاية من التحضير هو الوصول لأهداف التحضير الرياضي لمواجهة صعاب التدريب والمنافسة في الشروط الخاصة بالتدريب الطويل المدى وكذلك الوصول إلى خلق نوع من الإستعداد والاهتمام بتطوير اتجاهاته اللازمة لتقبّل الطبيعة الخاصة التي تشترط فعالية الوصول بالرياضي لتجاوز التحديات بنجاح في الوضعيات الحرجة للمنافسة، ومفهوم التحضير النفسي يعني جزء من المساعدة النفسية للنشاط الرياضي والذي يميز فيه ثلاث مكونات التشخيص النفسي، التحضير النفسي والرقابة لحالة سلوك الرياضي أثناء التدريب والمنافسة (ج قوربينوف 1983)

إذا فالتحضير النفسي يمثل نسق التأثير القائم على تطوير تكوينه وتحسين مردوده وأدائه، فهو مثابة القناة التي تمر منها المعلومات من المحيط البيئي إلى الرياضي، أما فيما يخص التشخيص النفسي فالعملية تكون عكسية من الرياضي إلى المختص النفسي والمدرب ومسير الفريق، فحقيقة التقييم التشخيصي النفسي يمثل الفحص والدراسة لنسبة التحضير النفسي ويساهم في إنجازها وكيفية مواجهه فرديا،

فالتشخيص النفسي يمثل عمليتان متداخلتان ببعضهما، ولكن الفرق يكمن في أن الاستعداد النفسي يمثل التكوين وتحسين صفات الشخصية التي هي هامة للرياضي وكذلك الصفات القاعدية، أما الضبط فهو موجه لهدف خلق حالات نفسية مناسبة مسبقة وعمل هام لنسق التدريب وكذلك التي عاشها قبل الذهاب إلى المنافسة وأثناءها، ففي هذه الحالة من التحضير تتكون الخصائص النفسية المستقرة والثابتة للرياضي، أما المراقبة والضبط للحالة والسلوك لا تكمل التحضير النفسي إلا في حالة الاضطرابات أو عندما تظهر عنده درجة من المداومة النفسية الغير كافية أثناء التدريب الصعب وأثناء المنافسة التي تعتبر كوضعية حرجة، فالتحضير النفسي يتدخل في الجانب الهام جدا بالنسبة للرياضي وكذلك للمدرب وهذا الجانب هو الدافعية للتدريب والمنافسة ويكون بإدخال للرياضي العوامل التي تقنعه بالضرورة في التدريب والمنافسة، وهذا يوضح الأهداف ذات القيمة لغرس روح الحصول على النتائج الجيدة طبعاً بوجود رغبة وتوجيه مستمر وكذا الوصول لدرجة من الارتقاء بروح الفريق، عاداته وتنظيم عقلاني للأساليب الجماعية أثناء التدريب والتكوين الإيجابي للطموح الرياضية والتحدث الجماعي عن الأهداف الأساسية للتدريب المقبل والاستعمال العقلاني للمكافآت والعقوبات وتنظيم العلاقات الملائمة بين أعضاء الفريق وكذلك المستخدمين ويوجد جزء هام من التحضير النفسي الذي تظهر فيه الاتجاهات الملائمة للتدريب، يخص هذا في بداية الأمر اتجاهات الجهود المبذولة أثناء التدريب وغالبا ما يحدث لدى الرياضي نوعان من المشاكل النفسية كتنقص في الدافعية أو تحمل شدة الحمل الرياضي من الجانب النفسي وهذا رغم الدرجة العالية في التحضير الوظيفي لتحمل

هذا الحمل الكبير أثناء التدريب، فالصعوبة في تحمّل شدة الحمل يظهر على أشكال من الخوف عن عدم القدرة على تجديد القوى بعد هذا الجهد للقيام بتدريب آخر أو منافسة أخرى، فهذه الاضطرابات التي تظهر أثناء التدريب والمنافسة عند الرياضيين تمثل جزء هام من التحضير النفسي وتخص الاتجاهات بإهتمام كبير خاصة تلك التي تعني نظامه فهي تخص التدريب أكثر من الراحة، النوم التغذية وشروط الانضباط أو التكوين العقلي، فالفهم العميق للرياضي لأهمية اليوم الساعة، والدقيقة التي يضعها هو بنفسه في أي من نسق التدريب هو الهدف المرجو منه التحضير النفسي، فالتنظيم المرفق لحياة الرياضي يحدد مكانه ومدى إمكانية الرياضي في التحكم في النفس والأعصاب، وهناك ما هو أهم ك معرفة الرياضي بنفسه لسلوكه وانفعالاته في مراحل التدريب والمنافسة فهذا وجب التمكن من الإقناع وبطريق عقلانية للرياضي لكي يصل إلى إدراك الأهمية لمواجهة هذه الصعاب بهدف تحسين الأداء، إلى هنا أختصر التحضير النفسي بالاهتمام بالعناصر التي يمكن توجيهها مدى طويل كتربية الإرادة والدافعية هذا الجانب نجده عند المنظرين السوفيتيين سابقا، وأكثر من ذلك المقاومة بالآلام، لكن هناك الطرق والتقنيات الموجهة لمدى قصير والتي يتم إستعمالها حسب الهدف المنشود، والمهلة الزمنية المحددة لهذا النوع من التحضير يصعب تحديدها، (ر توماس 1991)

كما تستعمل هذه التقنيات في ضبط مستوى اليقظة ومحاولة خلق حالة من هذه التقنيات التي تكون مماثلة لإمكانية الأداء الأقصى والتي هي أساس نظريات العلاج النفسي، فالاسترخاء، الصوفولوجيا، التغذية الرجعية البيولوجية هي أمثلة لهذه التقنيات، والطرق الموجهة أساسا

لتحسين نوعية الحركات التقنية والتي هي التصور الذهني، زيادة عن التقنيات الموجهة لتحسين الاتصالات بين الأشخاص فهذه التقنيات تسمح بتقوية روابط الاتصال بين المدرب والرياضي وأعضاء الفريق، ومنه فالتحضير النفسي هو نسق دائم مع حياة الرياضي أثناء مشواره وهو موجه لهدف الرقابة والضبط من طرف الفرد لأفكاره، إتجاهاته ولأفعاله لكي يستطيع تغييرها، فهو يركز عن نفس الفكرة المتعلقة بتطوير القوة العضلية بالتدريب، فالقوة العقلية يمكن تطويرها بالتحضير النفسي والتمرينات،

### تقنيات التحضير النفسي :

إن أغلبية تقنيات التحضير النفسي مرتبطة بتقنيات العلاج النفسي كما أن هذه الأخيرة متعددة فهي تركز على نظريات متعددة كالسلوكية، المعرفة والتعامل الاجتماعي أو النماذج الأكثر عصبية بيولوجية والبعض لها قواعد متعددة كالبرمجة العصبية اللغوية، ففي عملية التحضير النفسي يستعمل الرياضي طرق حديثة وعناصر أخرى يستعين بها وهذا لمحاولة الاسترخاء، التركيز أو التحدث داخليا، وهناك بعض الأبطال وضعوا أنظمة جد متطورة، ومن بين هذه الممارسات الحدسية يمكن أن نذكر الشعوذة الطقوس والشعائر الدينية وهذه الممارسات موجهة للحد من درجات القلق، من هذه الزاوية فهي تملك نوع من الفعالية تظهر عندما تكون الوضعية صعبة التحكم أو يكون هناك خطر، وتتناسب مع المبدأ القائل بأن القدر يرجع إلى قوى خفية، ولقد وضّح ذلك مالينوفسكي عند سكان جزر التروبياند في المحيط الهادي حيث يلجأ سكان هذه الجزر إلى طقوس سحرية عندما تكون القدرات العقلية تتعدها متطلبات البيئة فالصيد في البحيرات المرجانية أين تكون المياه

هادئة ولا يكون هناك خطر لا يؤدي إلى اللجوء إلى تلك الممارسات، أما الصيد في أعالي البحار فيتم هناك بالاستعانة بهذه الممارسات السحرية، والطقوس لتؤدي وظيفة الأمان والتأمين وتسمح بتوجيه القلق، ونلاحظ هذه الوظيفة بطريقة عامة وبطريقة خاصة في بعض الحالات كالحداد، (ر. توماس 1991)

في الميدان الرياضي هناك استعمال واسع للشعوذة، الطقوس والشعائر الدينية ويقدم الرياضيين سجل غني بهذه الممارسات، والقائمة طويلة وتبدأ بالحرز، الألبسة السلوك الطقسية، الصلوات، الأدعية والتصرفات العلائقية المتداخلة وغيرها، وبفضل هذا فالرياضي يبحث عن تقوية ثقته، ويلجّ بعض المختصين النفسانيين في الميدان الرياضي بعدم تغيير الطقس أو الشعائر قبل المنافسة لأنه مهمّ جدا بالنسبة للرياضي،

### الإسلام والملاعب العربية والأوربية :

لقد أثر اللاعبون المسلمون بشكل بارز في المنظومة الكروية للعديد من الأندية والمنتخبات الأوربية من خلال الإنعكاسات الناجمة عن ممارسة الشعائر الدينية حسب ما تمليه التعاليم والتقاليد، حيث ظهر في نوادي اسكتلندا مثلا أروع الصور في المعاملة والتقبّل والاحترام للاعبين المحترفين المسلمين بتخصيص غرف للصلاة داخل الملاعب التي تجري فيها التدريبات والمباريات، كما قام النادي الانجليزي « بولتون والدرز » خلال العام الماضي بتهيئة غرفة للصلاة في ملعبه المعروف « ريبوك » مفتوحة للاعبين والأنصار كما أتخذت مظاهر السجود أحد أركان الصلاة في جميع أنحاء الملاعب والقاعات العربية والأجنبية مكانة مميّزة تزداد إنتشارا يوما بعد يوما، فهذا الإقبال الواسع على هذه

السلوكات المعبرة ترك المجال مفتوحا لحدوث مفاجئات عند مختلف الفرق الرياضية ذات المستوى العالي، منها النجم البرازيلي « فرييد » الذي أذهل زملاءه ومدربه « كارلوس ألبرتو » بعد أن سجد على أرضية الملعب في 18 جوان 2006 عقب إحرازه هدفا بمرمى المنتخب الاسترالي والمونديال أيضا كان شاهدا على سجد نجم المنتخب الفرنسي « فرانك ريبيري » المتزوج من جزائرية الأصل، حيث قام بالسجود عقب انتهاء لقاء فريقه أمام « الماتادور الاسباني » وهي المباراة التي أحرز فيها أعلى هدف له ولفريقه،

فالمتبع لأغلب المباريات الأوروبية يجد أن نسبة اللاعبين المعتنقين للإسلام زادت بشكل كبير، وأصبح من الممكن مشاهدة لاعبين يقرؤون الفاتحة قبل بدء المباراة خصوصا في الأندية الكبرى كإسبانيا، إنجلترا ألمانيا وفرنسا، ففي التسعينيات من القرن الماضي وبداية القرن الحالي لم يكن المنتخب الفرنسي يضم سوى لاعب واحد يتحدث عنه بأنه مسلم وهو الجزائري الأصل زين الدين زيدان، واليوم رغم اعتزاله إلا أن الفريق الحالي يضم خمسة لاعبين مسلمين في التشكيلة الأساسية للمنتخب، وهم صانع النجم فرانك ريبيري والمدافع اريك ابيدال وكلاهما غير اسمه الأول إلى بلال والمهاجم أنيكا والنجمان الصاعدان سمير نصري وكريم بن زيمة وحتى « تيري هنري » الذي أشار إلى أن الدين الإسلامي هو الأقرب إليه وأنه فكر في اعتناقه، وإذا كان نصري وبن زيمة قد ولدا مسلمين لكونهما ينحدران من أصول جزائرية فإن ريبيري، ابيدال وانیکا، اختاروا هذه العقيدة بعد وصولهم مرحلة النجومية في مقتبل العمر ووسط أجواء الشهرة العالمية والأموال الطائلة، كما يضم نادي الارسنال العديد من اللاعبين الشباب المسلمين الذين يحملون الجنسية

الفرنسية مثل إسماعيل أبهو في فولهام، والسنگالي حبيب باي ومواطنة عبد الله فاي في نيوكاسل والكثير من اللاعبين المسلمين من أصول افريقية عربية وتركية إلا أن أبرزهم على الإطلاق الايفواري « حبيب كولوتوريه » قائد فريق الارسنال الذي يضم سبعة من عناصره المسلمة، كما تسببت صدمة خسارة لقب الدوري الاسباني في الأسابيع الأخيرة في تعزيز صفوف برشلونة بعدد من اللاعبين الشباب المعتنقين للإسلام ذوي المستوى البدني والفني المتميز، بالإضافة لكانوتي الذي ينشط في البطولة الاسبانية الحريص على أداء الصلاة في وقتها ولوقبل المباراة بدقائق، ويعتبر الأتراك والإيرانيون سفراء الإسلام في الدوري الألماني أبرزهم الشقيقان التوأم « حميد و خليل التينتوب » حيث يلعب الأول في بيارميونيخ والثاني في أشالكا، فيما كان الإيراني علي داني السابق أبرز من يقرأ الفاتحة في الملاعب الألمانية قبل كل مباراة وبعد كل هدف سواء مع هيرتا برلين أو بيارميونيخ، ولا يزال الإيرانيون يفخرون بوجود مهدي مهد افিকা وهاشميان لكن أبرز لاعب مسلم في ألمانيا حالياً هو الفرنسي بلال فرانك ريبيري الذي أعرب عن شعوره بالفخر والاعتزاز لاعتناقه الإسلام وأصبح إشعاعاً ذاتاً لعدسات الكاميرات لرؤيته يقرأ سورة الفاتحة وسط الملعب قبل انطلاقه كل مباراة، فالشهرة لم تمنعهم من المجاهرة بدينهم، ولعل وسائل الإعلام العالمية تسعى وتحاول وضع يدها على التقارير الصحيحة الخاصة بإسلام بعض اللاعبين في الفترة الأخيرة..

### البعد الروحي :

لعل من الصعب إعطاء تعريف وإيفي وشامل للروح دون الولوج في ثنايا الدين مهما كانت قواعده وطقوسه واضحة كون هذا الأخير به عناصر

غير واضحة ويصعب تحديدها لأنها تتعلق بالتجربة الذاتية للفرد من جهة، وبقوى غير منظورة لا يمكن تعينها أو وصفها والتي يؤمن بها الفرد وتؤثر في سلوكه من جهة أخرى هذا الدين يعتبر من الظواهر الكونية في حياة الإنسان منذ أقدم العصور إلى يومنا هذا والمعتقدات الدينية جميعها مهما كان محتواها لا بد أن تشترك في عنصر واحد أساسي وهو الإيمان بوجود قوة عظيمة خارقة تسيطر في النهاية على المصير الإنساني، ومنه كان لزاما للدين أن يلعب دورا ما في حياة معظم الأفراد والمجتمعات مهما كان حجمه خلال فترات حياته، فلقد كان ولا يزال له الأثر الأعظم فعالية في السلوك الإنساني، إلا أن الدينامكية النفسية لفعله وأثره لم تحظى بالبحث الوافي إلا في القرن الأخير، من طرف وليم جيمس بكتابه أنماط التجربة الدينية عام 1902، كما وضع فرويد وإتباعه نظريات تفسر فعل الدين على الحياة النفسية للفرد، (علي كمال، 1994)

فالدين طبقا للنظرية التحليلية له فعل وقاية الفرد من الحالات الخوف، الفزع الانفعال، العجز، العزلة التي تمثل الابتعاد عن الألم، ويعطيه شعور الاطمئنان والانتماء إلى الهوية الجماعية، ويعد فرويد أول من أهتم وأتجه إلى تفسير مكانة وأثر الدين ببعده الروحي في النفس الإنسانية، ونجد كل من إدلر ويونغ رواد الحركة التحليلية، حيث يقول إن الإنسان، طبقا لنزعتة الجسدية والنفسية، فإن عليه أن يجاهد باستمرار نحو المحافظة على النفس، والارتقاء بها، في حين يرى يونغ أن في تلاحم الصلات بين التجارب الشخصية من ناحية وبين الرموز البدائية التي تضمنها التقاليد الدينية أمرا لازما لتوازن الحياة النفسية وفي رأيه أيضا أن الكثير من مظاهر القلق وعدم الاستقرار والإيذاء التي يتصف به أفراد ق 20، إنما تنجم عن واقع أن طاقتهم النفسية لم تعد تسري في رموز روحية دينية،

## الرؤية المعاصرة للبعد الروحي :

إن العلم الحديث يعترف بوجود معارف متباينة منها المادية الأحادية كما سلف ذكره التي لا تقبل إلا الجسم ومنها المذهب الثنائي الذي لا ينكر وجود عاملين اثنين هما الجسم من جهة والروح من جهة ثانية في وحدة متكاملة هي الإنسان أو الشخص بكيفية أدق، وإن العلاقة وثيقة في الحياة اليومية بين الجسم والروح والتشبهات الجسمانية تصير استجابات نفسانية والعكس بالعكس، إن الملكات النفسية من وعي انتباه، توارد الخواطر، إدراك، تعقل، حكم، تفكر تفهم، ذاكرة، إرادة، عزم، تقرير، مواقف، سلوك، مفاهيم عواطف شهوات، هوى مشاعر وغيرها.. كل ذلك يقوم على أساس جسماني على أقل تقدير فيما يتعلق بسلامة الدماغ والغدد وتأثر النفس بالبيئة، الظروف، التغذية العقاقير السامة والمسكرات التي يتغير السلوك الذهني بمفعولها، ثم إن العوامل النفسانية لها أثر واضح على الجسم خصوصا فيما يتعلق في دقات القلب وضغط الدم والتمثيل أو القشعريرة، وقوف الشعر الإفرازات، الإغماء، الخجل والشحوب وغير ذلك من الظواهر التي تفرزها آليات الاستلاب *Métabolisme* لكن البحث العلمي خاصة الطبي العلاجي لم يفلح إلى يومنا هذا في التوضيح الدقيق لعملية تأثير الجسم في النفس وتأثير النفس في الجسم، إلى حد أن الطبيب الفيلسوف كارل ياسبرز *Karl J.* وصف هذه العملية بكونها عملية من طبيعة السحر والطلسم المصطلح بجانب لغز قلب الإدراك الحسي إلى إدراك معنوي وحالة نفسية أو موقف نفسي، كما يواجه العلم الحديث مسألة المركز العضوي للنفس أو الروح والعمليات النفسية ومسألة التعيين الخاص الذي اتخذت به الروح شكلها واكتسى به الجسم صورته الذاتية خلال مراحل التطور، فحسب تصوّر البحث

العلمي الحديث يظهر الجسم كعامل للإحساس والحركة وتظهر الروح كصورة مبهمة، هل هي مادية الجوهر أو أنها معنى بدون مادة وهل هي جزء من الجسد أم هي مستقلة سابقة الوجود قبل تكون الجسم وغير ذلك من النظريات الفلسفية والدينية والطبية.. ٥١

### المواصفات الأساسية للعيينة المدروسة :

يعتمد الباحثون اليوم في إجراء بحوثهم الميدانية وغيرها من الأبحاث الأخرى على طريقة العينة المأخوذة من مجتمع البحث للوصول إلى المعلومات والحقائق التي تفي بالغرض النهائي للدراسة وتسري هذه النتائج المتوصل إليها من حيث التمثيل على كل مجتمع البحث، فإن العملية لا يصبح فيها مجال التفضيل بين هذا المجموعة أو تلك مبررا ما دامت كل المجموعات تحمل البيانات نفسها وبالتالي يمكن تطبيق أسلوب الاختيار العشوائي لأنه مناسب علميا في مثل هذه الحالة من حيث ضمان المواصفات الأساسية للعيينة العشوائية التمثيل لمجتمع البحث:

كل الرياضيين يشتركون في نفس الخصائص، - كل الرياضيين يشتركون في نفس الاتجاه- كل الرياضيين تم استجوابهم في نفس الوقت المذكور، تحت نفس الظروف أي قبل المنافسة الرياضية، - طبيعة المعالجة ومستواها العلمي للموضوع المبحوث،

### تصميم الدراسة :

في البداية نشير إلى تعريف القياس برأي أحمد بسيوطي القياس عملية تقويم مباشرة وموضوعية لخاصية أو ظاهرة معينة، (بسيوطي أحمد، 1999) ومفهوم القياس يقصد به تلك العملية التي تقودنا إلى التحديد الكمي لما تم إنجازه بل والتقدير الكيفي إلى جانبه أحيانا،

منظورا إليه في سياقه النفسي والاجتماعي العام في المجال الرياضي، بينما المقياس أو الاختبار هو الوسيلة والمنهج لتقويم حالة أو عدة حالات، والمقياس كأداة هو عبارة عن أداة مركبة من مؤشرين أو أكثر، لتمثيل الأبعاد المختلفة للموضوع محل القياس، فمثلا نجد مقياس من مؤشرين (نعم - لا) ومقياس آخر مركب (دائما - غالبا - أحيانا - نادرا - أبدا)، (بسيوطي أحمد، 1999) يلعب التقويم والقياس في الميدان الرياضي دورا إيجابيا في المستويات العليا فرغم التقدم المعرفي والعلمي الذي تم إحرازه في هذا المجال حديثا، إلا أنه لا يكفي وحده حتى الآن للانتقال إلى مرحلة القياس الدقيق لإبراز إسهام القطاع الرياضي في التنمية، وعليه فإن المسارعة إلى تطوير مؤشرات قياس مختلف الأبعاد النفسية، البدنية والروحية وكذا الاجتماعية الثقافية ذات الصلة بالرياضة الممتلئة بتنوع الاختصاصات والمستويات، كونها حافزا قويا للبدء بالخطوات الأولى على طريق القياس العلمي الدقيق، ومن ثم بذل المزيد من الجهود لتطويرها والتحكم أكثر للتمكن من خلالها من تحسين ورفع مستوى الأداء للكفاءات البشرية المعنية، ويعد ذلك من أهداف التقييم خاصة في البحوث الوصفية، (محمد زياد حمدان، 1989) ولإجراء هذه الدراسة تم بناء الاستبيان الذي هو عبارة عن قائمة من الأسئلة التي تم تحضيرها بعناية ودقة في تعبيرها عن الموضوع قيد البحث من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح وتفسير الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة، وذلك بتصميم الاستبيان بصفة أقرب إلى دليل المرشد المتضمن لسلسلة من أسئلة التي تقدم إلى المبحوث وفق تصور معين ومحدد قصد الحصول على معلومات خاصة بالبحث في شكل معلومات كيفية تعبر عن مواقف وآراء المبحوثين من قضية معينة، تحديدا بهدف قياس ظاهرة ممارسة الشعائر الدينية

عند رياضي النخبة في الاستعداد النفسي خاصة قبل المنافسة الرياضية، باعتبارها نابعة من المكونات الثقافية والمعتقدات التي يتحلى بها المجتمع الجزائري،

### مبررات استعمال الاستبيان كأداة لجمع البيانات :

قبل التعرض لوصف أداة جمع البيانات وتوضيح كيف تم بناؤها، يجدر بنا أن نبيّن الأسباب التي جعلتنا نستعمل الاستبيان كأداة البيانات في هذه الدراسة وهي أسباب فرضها المنهج المعتمد للتأكد من مدى صحة الفرضيات المصاغة، فبالنسبة للمنهج الوصفي وعلاقته بالاستبيان كأداة من أدوات البحث فيقول عبد الرحمن عدس في هذا السياق إن « البيانات الوصفية غالباً ما يتم جمعها من خلال الاستبيانات والملاحظات وأساليب المشاهدة، (عبد الرحمن عدس، 1993) وبناءاً عليه ولغرض جمع البيانات المتعلقة بهذه الدراسة تم بناء الأداة،

### مراحل بناء الإستبيان للدراسة :

لقد مكنتنا المطالعة المتخصصة في مجال علم النفس الرياضي وأهمية الترابط الأبدي بين الحالة الجسمية والنفسية وضرورة التوافق الذاتي للفرد، والثقافة الرياضية من المنظور النفسي الاجتماعي من التعرف على بعض المؤلفات التي تقدم في أطروحتها وتوضيحاتها لهذا الجانب في المجال النفسي الرياضي، ولوحظ أنه يمكن إستغلال نماذج من تلك المواضيع، وطريقة عرضها في تلك المؤلفات لبناء استبيان يقيس درجة ثلاثية الأبعاد إتخذها الباحث كمتغيرات مستقلة للدراسة، وهي ترابط البعدين الجسمي والروحي في الاستعداد النفسي عند رياضي النخبة الجزائرية من خلال ممارسة الشعائر الدينية خاصة قبل المنافسة

الرياضية، ولما كانت هذه الدراسة تهدف إلى إبراز انعكاسات البعد الروحي والنفسي على الجانب البدني أو الجسمي في التحضير النفسي للرياضي من المنظور النفسي الثقافي الاجتماعي في الوسط الرياضي النخبوي الجزائري من خلال ظاهرة ممارسة الشعائر الدينية خاصة قبل المنافسات الرياضية، مع إبراز فيما إذا كانت هناك فعالية إيجابية أو سلبية على الأداء الجيد performance أو بصفة عامة على التوافق الذاتي، إرتأينا إجراء دراسة ميدانية تمكّنا من التحقق من فرضيات البحث القائم، حتى نضفي عليها الصبغة العلمية والموضعية كون الأسس العلمية لبناء المقاييس المساعدة على التنمية العامة في بناء وتطور المجتمعات في مختلف البلدان العربية من أهم المشكلات التي تواجه الدارسين والباحثين وصناع القرار حسب رأي أحمد محمد عبد الخالق، خاصة بعد إمتداد تشعب وتداخل العوامل النفسية والاجتماعية في شتى الاختصاصات الرياضية، الجدول يبيّن محاور الاستبيان :

أبعاد ومحاور الأداة	عدد العبارات	رقمها في الاستبيان
مواصفات الظاهرة المدروسة	9	18.17.15.14.10.6.3.2.1
آراء واتجاهات الرياضيين حول الشعائر الدينية	6	20.13.12.9.8.5
مدى فعالية ممارسة الشعائر الدينية	5	19.16.11.7.4
المجموع	20	

فكانت النتائج بعد إجراء التطبيق الميداني والمعالجة الإحصائية للبيانات الكمية في الصورة الموالية :

الجدول رقم (1) : يبرز مدى فعالية ممارسة الشعائر الدينية في الرياضات الجماعية \*

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(إختبار $\chi^2$ الفروقات)	مستوى الدلالة	متوسط الفروق	« قيمة T »	مستوى الدلالة
04	3,14	1,883	59,333	0.000	3,143	18,731	,000
07	4,10	1,786	87,143	0.000	4,095	25,734	,000
11	6,29	2,576	329,873	0.000	6,286	27,386	,000
16	4,41	2,129	51,524	0.000	4,413	23,266	,000
19	2,14	666,	341,143	0.000	2,143	36,122	,000

مستوى الدلالة 0.001

الجدول رقم (2) : مدى فعالية ممارسة الشعائر الدينية في الرياضات الفردية \*

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	$\chi^2$	مستوى الدلالة	متوسط الفروق	« قيمة T »	مستوى الدلالة
04	4,39	3,336	81,871	0.000	4,387	10,356	000,
07	3,39	1,572	14,452	0.000	3,387	16,967	000,
11	3,68	785,	115,290	0.000	3,677	36,907	000,
16	3,23	948,	35,806	0.000	3,226	26,789	000,
19	1,97	178,	54,258	0.000	1,968	86,983	000,

مستوى الدلالة 0.001

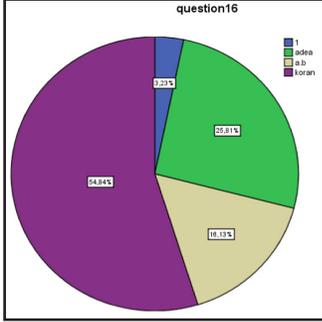
الجدول رقم (3) : يبين مصفوفة الفروق فيما يخص مدى فعالية ممارسة الشعائر الدينية : \*

رقم العبارة	النسب التكرار	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	التوسط الحسابي	الانحراف المعياري	$\chi^2$	الدلالة	T	الدلالة	متوسط الفروق
04	التكرار	72	16	22	06	10	1,94	1,288	114,476	0,000	16,872	0,000	1,937
	%النسب	57,1	12,7	17,5	4,8	7,9							
07	التكرار	10	16	18	30	50	4,70	1,393	68,476	0,000	37,868	0,000	4,698
	%النسب	7,9	12,7	14,3	23	39,7							
11	التكرار	06	04	16	10	26	3,74	1,330	25,419	0,000	22,157	0,000	3,742
	%النسب	9,7	6,5	25,8	16,1	41,9							
19	التكرار	08	06	18	16	18	3,55	1,302	16,387	0,003	21,465	0,000	3,548
	%النسب	12,9	3,2	29	25,8	29							
16	التكرار	14	08	06	10	24	3,35	1,631	16,387	0,003	16,200	0,000	3,355
	%النسب	22,6	12,9	9,7	16,1	32,7							
21	التكرار	22	14	16	08	02	2,26	1,173	18,968	0,001	15,163	0,000	2,258
	%النسب	35,5	22,6	25,8	12,9	3,2							
23	التكرار	36	10	06	08	02	1,87	1,221	58,968	0,000	12,064	0,000	1,871
	%النسب	58,5	16,1	9,6	12,9	3,2							
24	التكرار	28	12	04	10	08	2,32	1,502	27,355	0,000	12,179	0,000	2,323
	%النسب	45,2	19,4	6,5	16,1	12,9							
25	التكرار	12	04	04	06	36	3,81	1,628	59,613	0,000	18,410	0,000	3,806
	%النسب	19,4	6,5	6,5	9,7	58,1							

مستوى الدلالة 0.001

مدرج دائري رقم (1)

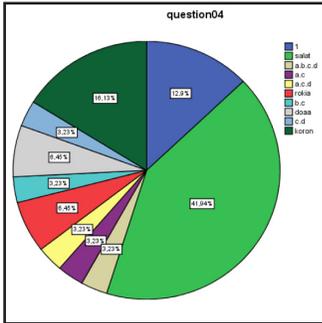
العبارة 1: حول طبيعة الشعائر الدينية



الأيات القرآنية	من التراث القديم	الأدعية	
34	-	16	التكرار
54.8	-	25.8	النسبة %

مدرج دائري رقم (2)

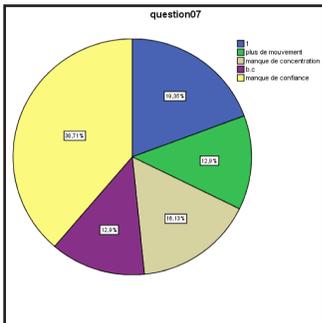
العبارة 2: حول طبيعة الشعائر الدينية



القرآن	الدعاء	الصلاة	
10	04	26	التكرار
16.1	6.5	41.9	النسبة %

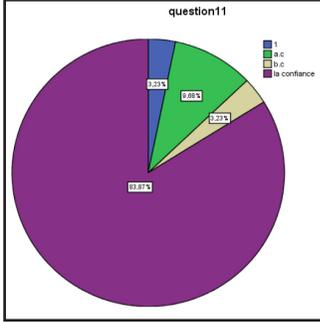
مدرج دائري رقم (3)

العبارة 3: مدى فعالية ممارسة الشعائر الدينية



عدم الثقة بالنفس	صعوبة التركيز	كثرة الحركة والإثارة	
24	10	08	التكرار
38.7	16.1	12.9	النسبة %

العبارة 4: مدى فعالية ممارسة الشعائر الدينية مدرج دائري رقم (4)



الإحساس بالأمان والطمأنينة	زوال الإحساس بالخطر	الرقابة والتحكم في الانفعال	
52	02	06	التكرار
83.9	3.2	9.7	النسبة %

خلاصة :

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

وعليه يلجأ هؤلاء الرياضيين إلى الصلاة، الأدعية وقراءة القرآن لإحتوائها على نوع من الدعم والعلاج النفسي، وهذا الإهتمام بالقيم الروحية بأكثر

تحمس يعود إلى تأثير البيئة الاجتماعية على الفرد والتربية المكتسبة، بعيدا عن أمور الشعوذة وطقوس الأضحية وزيارة الأولياء وغيرها، وأن هناك ممارسة للشعائر الدينية من طرف الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي في الرياضات الفردية والجماعية على السواء، وهذا ما يدل على إرتباط الجانب الديني بالممارسة الرياضية مادام هناك ممارسة دائمة وبطريقة تكرارية، بل أصبحت وسيلة للتحضير والإستعداد النفسي للمنافسة، ولقد قدمت المجالات العلمية المختلفة التي درست هذا النوع من الظواهر كممارسة الشعائر والطقوس مواصفات عديدة متنوعة ومتفاوتة التأثير، وكانت الأنثروبولوجيا هي السبابة لذلك، ثم الإتنولوجيا وبعدها علم الإجتماع وعلم النفس، لكن نتائج هذا الأخير تبقى غير معروفة كثيرا خاصة في الميدان الرياضي بالرغم من وجود بعض الدراسات النادرة التي عالجت مثل هذه الظواهر والتي تمثل دراستنا هذه جزء منها، ولقد إتضح جليا بأن المنافسة في رياضة النخبة تفرز ضغوطات نفسية كثيرة على الرياضي مهما كان التخصص الممارس، وهذا ما يؤدي إلى ظهور الحالات الإنفعالية كالخوف، القلق، التوتر والحيرة وترتبط هذه الإنفعالات ورهانات العواطف بنتائج المنافسة، لأن الهدف المرجو يبقى الحصول على الأداء الجيد والممتاز وتحقيق النتائج المرضية والأرقام القياسية، وهذا ما جعل الرياضيين أمام وضعيات نفسية مضطربة من الحيرة والشك جعلتهم يلجؤون إلى ممارسة مختلف أنواع الشعائر الدينية من خلال إدراكهم لطبيعة مواصفاتها والتفاوت في آرائهم وإتجاهاتهم نحوها من حيث الممارسة السرية أو الجهرية، فرديا أو جماعيا، والإيمان بمفعولها الإيجابي للحد من هذه الإنفعالات بهدف التحكم في أسبابها لغرض التوازن والتوافق الذاتي البدني والروحي

وبالتالي تحسين السلوك، وجعل هذه الممارسة قاعدة إستراتيجية ذات فعالية لمواجهة ضغوطات المنافسة في التحضير النفسي من ناحية الثقة بالنفس، الإحساس بالأمن والطمأنينة، الإسترخاء، التركيز أكثر، الإنتباه وتطوير المهارات والقدرات العقلية.

## المراجع

### المراجع العربية

- ♦ القرآن الكريم.
- ♦ أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضة، المدخل التاريخ الفلسفة ط2 دار الفكر العربي مصر 1998،
- ♦ إبراهيم أحمد سلامة، الإختبارات والقياس في التربية البدنية، دار المعارف الإسكندرية 1985
- ♦ أحمد عزت رابح، أصول علم النفس، طبعة 11 دار المعارف القاهرة 1977
- ♦ أحمد عبد العزيز سلامة، الدافعية والسلوك، دار الشروق، بيروت 1988
- ♦ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، 1999
- ♦ يوسف مراد، مبادئ علم النفس العام، الطبعة الخامسة، دار المعارف 1966
- ♦ يوسف كرم، تاريخ الفلسفة اليونانية، لجنة التأليف والترجمة والنشر القاهرة 1958

- ♦ عبد العزيز عبد الحميد محمد، حسن احمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعات الغربية والدولية 2008
- ♦ علي كمال، العلاج النفسي قديما وحديثا، ط1 المؤسسة العربية للدراسات والنشر، الأردن 1994
- ♦ عفيف عبد الفتاح، روح الدين الإسلامي، ط25 دار العلم للملايين بيروت 1985
- ♦ عبد الرحمن عيسوي، الإرشاد النفسي، دار المعرفة الجامعية الازرايطية، مصر 1999
- ♦ عبد الرحمن عيسوي، الأمراض النفسية وعلاجها،، دار المعرفة الجامعية، الازرايطية، مصر 2002
- ♦ محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج2 ط3 الفكر العربي 1996.
- ♦ محمد حسن علاوي، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي دار الفكر العربي 1987
- ♦ محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، الطبعة الثانية دار المعارف 1978
- ♦ مروان عبد الحميد إبراهيم، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط1 الأردن 1999
- ♦ محمد الحسن إحسان، الأسس العلمية لمناهج البحث العلمي. 1982
- ♦ خير الدين عويس الاجتماع الرياضي، عصام الهلالي ط1 القاهرة 1997

- ♦ عبد الرحمن بدوي. مناهج البحث ط1 1993
- ♦ أسامة كامل راتب علم النفس الرياضية. 1997
- ♦ علي زيغور العقلية الصوفية ونفسانية التصوف ط1 1979
- ♦ محمد حسن ضياء علم النفس التحليلي بمنظار إسلامي. ط1 1993
- ♦ محمد العربي شمعون علم النفس الرياضي والقياس النفسي. ط1 1999
- ♦ أحمد بن مرسلي مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال. 2003
- ♦ موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية تدريبات عملية. ط2 كمال بوشرف، سعيد سبعون 2006

### المراجع الأجنبية :

- \* J. Piaget : La Psychologie de l'Intelligence, A. Colin, 1976
- \* Lépine J.P et Chignon J.M 1994 « Sémiologie des troubles anxieux et phobiques »— édition techniques. Encycl. – Med – chir. (Paris – France) psychiatre.
- \* Mialaret Gaston : Octobre 1991 Statistiques appliquées aux sciences humaines – Ed : put fondamental 1<sup>ère</sup> édition.
- \* Miller, D.K 1994 : Measurement. B.G. The physical educators, why and horror, W. MC, Brown, communications, I we, and. Mathieu. J, Thomas. R : Manuel de psychologie – Ed : Vigot – 1985.
- \* M. Ponty: phénoménologie du perception, 1978
- \* Missoum.G & Thomas.R ; Psychologie à l'usager des STAPS' Ed
- \* M.Rcuchlin : Les méthodes en psychologie, conclusion, que sais- je ? 1971

- \* Nobert. S : 1989 « Dictionnaire encyclopédique de psychologie » édition Bordas. Paris.
- \* Pierre Par le bas, Bernard Cyters 1992, Statistiques appliquées aux activités physiques et sportives –Collection, études et formation I.N.S.E.P
- \* Thomas. R, 1975 : « la réussite sportive »- presses universitaires de France.
- \* Weinberg. R.S – Gould. D, Tradition, pull Des haies de fondation of sport and exercice psychologie. Psychologie du sport et de l'activité physique – Ed Edition Vigot. 1997
- \* Sociologie des mutations religieuses in sociologie des mutations .R.Bastide puf paris 1970
- \* Le training autogène, méthode de relaxation par auto decontration concentrative J.H. Schultz, puff paris 1987
- \* L'homme primitif et la religion .Law vander, puf paris 1940
- \* Préparation psychologique alternative. in acte progresing international, congres of sport Psychology applied. E. Thill, 1986