

ملخص البحث

رياضة بدون توتر من أجل التفاهم الدولي بين الشباب

د/ محمود بسيوني

يهدف هذا البحث إلى توضيح أهمية دور ردود الأفعال الإنفعالية بين الشباب الرياضيين وطرق التحكم فيها أثناء التدريب والمباريات لزيادة التفاهم بينهم ولتحقيق هذا الهدف التساؤلات التالية:

- كيف تؤثر المنافسات على السلوك الإنفعالي للرياضيين.
- ما هي إمكانية تنظيم الحالة الإنفعالية تحت ضغوط المنافسات وظروف التدريب الصعبة.

وللإجابة على هذه الأسئلة كان لا بد من طرق موضوعية القياس الإستجابات الإنفعالية داخليا ودراسة الحالة الذاتية للاعبين وردود أفعالهم السلوكية.

أجريت الدراسة على عدد (35) ناشئا في الجمناز أعمارهم تراوحت بين 10-12 سنة ولهم خبرة تدريبية وتنافسية 4 سنوات.

وتمت الدراسة الجهاز السمباني والأدريناليني وخاصة نظام الإحتياطى البيولوجى للدوبا والدوبامين Dapamin, Dopa, وكذلك تقوم الحالة الذاتية للاعبين قبل وأثناء وبعد المباريات.

ثم طبقت طرق تنظيم الحالة النفسية للاعبين

وفى ضوء المفاهيم المتعلقة بعلم النفس الرياضى لدراسة الحالات الإنفعالية للرياضيين قبل وأثناء وبعد المباريات. أظهرت النتائج التفاوت فى

نشاط الجهاز السمباني الأدريناليني فى أثناء التدريب بالمقارنة مع نشاطه أثناء المباريات مختلفة الأهمية وحدوث النتائج بدقة كيفية الإستجابة لدرجة الإنفعال وتطابقت النتائج البيولوجية مع نتائج إختبار تقويم الحالة النفسية الذاتية للاعبين.

وألقت نتائج البحث الضوء على الإحتياطى البيولوجى لهؤلاء الناشئين وإظهار مدى القدرة على إستمرار التنافس من عدمه.

كما أظهرت نتائج البحث إمكانية تطبيق طرق تنظيم الحالة النفسية الذاتية قبل وأثناء وبعد المباريات ويمكن القول أنه يمكن السيطرة على ردود الأفعال الإنفعالية إذا ما طبقت هذه الطرق بالشكل المناسب.

ويمكن فى ضوء نتائج هذا البحث أنه كلما قل الإنفعال وخاصة الإنفعالات السلبية كلما كانت القدرة على التقاهم بين اللاعبين أنفسهم وبطبيعة الحال مع منافسيهم أكبر.