

ملخص البحث

رياضة بدون توتر من أجل التفاهم الدولي بين الشباب

د/ محمود بسيونى

يهدف هذا البحث إلى توضيح أهمية دور ردود الأفعال الإنفعالية بين الشباب الرياضيين وطرق التحكم فيها أثناء التدريب والمسابقات 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 والإستجابات الإنفعالية داخليا ودراسة الحالة الذاتية للاعبين وردود أفعالهم السلوكية.

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

وتمت الدراسة الجهاز السمباني والأدريناليني و الخاصة نظام الإحتياطي البيولوجي للدواي والدوامين Dopa, Dapamin 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 السمبهانى الأدرينالينى فى أثناء التدريب بالمقارنة مع نشاطه أثناء المباريات مختلفة الأهمية وحدوث النتائج بدقة كيفية الإستجابة لدرجة الإنفعال وتطابقت النتائج البيولوجية مع نتائج اختبار تقويم الحالة النفسية الذاتية للاعبين.

وألفت نتائج البحث الضوء على الإحتياطى البيولوجى لھؤلاء 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 الإنفاسات السلبية كلما كانت القدرة على التقاهم بين اللاعبين أنفسهم وبطبيعة الحال مع منافسيهم أكبر.