

خصائص الطلاقة النفسية للاعب المنتخب الكويتي للتايكوندو "دراسة تحليلية مقارنة"

أ.م.د/ أحمد سعيد زهران

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر الجانب النفسى من الجوانب الهامة التى تساعد على تحقيق الفوز فى المباريات وتزداد أهمية هذا الجانب فى الأنشطة النزالية، حيث تعتمد على المجهود الفردى للاعب ومدى إعداده النفسى الإعداد المناسب إضافة إلى الجوانب الأخرى (البدينية والمهارية والخططية).

ويتفق مع المعنى السابق أسامة راتب ١٩٩٩م، حيث يشير إلى أهمية الإعداد المتكامل للرياضيين وخاصة رياضى الصفوة ذوى المستوى العالى، ويضيف أنه برغم أهمية كل من الإعداد البدنى والمهارى والخططى فإنه يجب الاهتمام كذلك بالخصائص النفسية والمقدرة العقلية. (٦: ١٢٦)

كما يوضح أهمية العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم فى أحمال التدريب (شدة الحمل - حجم الحمل - فترات الراحة) ويتضح ذلك فى تنظيم السرعة فى مسابقات الجرى أو السباحة، أما بالنسبة لتنظيم الطاقة النفسية فتظهر من خلال مساعدة اللاعب فى التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعالاته. (٧: ١٧٧)

ويعتبر النشاط الرياضى من الأنشطة البشرية التى تمثل فيها الانفعالات دوراً هاماً وخصوصاً فى المنافسات الرياضية فهو لا يعنى بتطوير وتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية فقط، وإنما يعمل على توطيد العلاقة بين النواحي الجسمية والنفسية وهو ما يطلق عليه وحدة النفس والبدن، ذلك لأن العلاقة بين النفس والبدن علاقة وثيقة فكلاهما يؤثر فى الآخر ويتأثر به.

ويرى محمد حسن علاوى ١٩٩٢م أن النشاط الرياضى يزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية المتغيرة التى تتميز بقوتها وتؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك الفرد ويتطلب ذلك كله من الفرد الرياضى القدرة على التحكم فى انفعالاته وإخضاعها لسيطرته. (١٢: ٢٥٦)

(* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى: كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.

وربما رياضة التايكوندو رياضة نزالية من ألعاب الدفاع عن النفس، يتوقف كثيراً الفوز فى مبارياتها على الجانب النفسى، وخاصة فى المستويات العليا، حيث يتقارب المستوى البدنى والمهارى بين اللاعبين، ويعطى الجانب النفسى فرص أكبر للفوز فى المباريات. (٣: ١٨٤).

ويؤيد نفس الرأى مسعد على محمود ١٩٩٧م، حيث يرى بأنه عند تساوى القدرات البدنية والمهارية والخطئية لدى المنافسين، سواء كان ذلك فى الرياضات الفردية أو الألعاب الجماعية فإن العوامل النفسية تحسم نتائج المنافسات فى أغلب الأحيان (١٣: ١٥٣، ١٥٤).

ويؤكد العربى شمعون ١٩٩٩م على أن اللاعب هو محور الاهتمام فى العملية التدريبية، ومن ثم فإن القياس النفسى للاعب يمثل جانباً هاماً فى الارتقاء بمستواه (١١ : ٢٨).

هذا ويتوقف نجاح الإعداد النفسى من خلال مهارة تنظيم الطاقة النفسية للرياضى، حيث يجب أن يكون فى أفضل حالة من الناحية العقلية باعتبار أن المقدرة العقلية تساعد اللاعب على إخراج أفضل مقدرة بدنية، وتلك الخصائص التى تميز هذه الحالة أو المقدرة العقلية يطلق عليها الطاقة المثلى أو حالة الطلاقة النفسية Flow state (٧: ١٧٧).

كما أن الطاقة النفسية المثلى تمثل أفضل حالة من الاستعداد النفسى العقلى التى ترتبط بتحقيق أفضل مستوى أداء للرياضى، أهم ما يميزها الطاقة النفسية الخالية من أنواع التوتر وهذه الحالة يطلق عليها (حالة الطلاقة النفسية) . (٧: ١٧٨)

ويرى كسكز نتمهالى Csikzentmihalyi ١٩٨٥م أن الطلاقة النفسية ترتبط بالخصائص التالية:

- التحديات تساوى المقدرة والمهارة.
- يعرف الفرد ماذا يفعل.
- وجود أهداف واضحة.
- التركيز العميق.
- التحكم والسيطرة.
- فقدان الإحساس بالزمن.
- الأداء الآلى. (١٦ : ١-١٤)

وتتضح العلاقة بين حالة الطلاقة النفسية والطاقة النفسية عندما ننظر إلى حالة الطلاقة النفسية على أنها الطاقة النفسية العالية الخالية من التوتر باعتبار أن هناك مصدرين للطاقة

النفسية العالية هما مصادر الطاقة النفسية الإيجابية مثل الإثارة، السعادة، الاستمتاع، أهداف التحدى الواقعية ومصادر الطاقة النفسية السلبية مثل التوتر، القلق، الخوف والغضب (١٠: ٣).

كما أظهرت نتائج دراسة كوهن Cohn ١٩٩١م أن الطلاقة النفسية ترتبط بالخصائص

التالية:

- الاندماج فى الأداء.
- السيطرة على الانفعالات، الأفكار، الإثارة.
- درجة عالية من الثقة فى النفس.
- عدم الخوف.
- الاسترخاء البدنى والعقلى.
- التركيز على الفكرة أو الأداء. (١٥: ١٤)

وتتميز رياضة التايكوندو كإحدى الرياضات النزالية الفردية بطابعها الفريد فى الأداء الحركى المتغير والسريع فى جزء من الثانية طبقاً لمواقف اللعب المختلفة بين الهجوم والدفاع والهجوم المضاد، حيث أن نشاط لاعب التايكوندو يعتمد بصفة عامة على مقاومة المنافس والتغلب على أشكال مختلفة ومتنوعة من استجاباته مع ضرورة مراعاة ومساييرة خصائص تلك الاستجابات ليس فقط من الناحية المهارية والخططية، وإنما أيضاً من الناحية النفسية.

ولقد لاحظ الباحث من خلال عمله فى مجال التايكوندو أكثر من ٢٥ عاماً كبطل عالم فى تلك الرياضة ومدرب منتخب، بالإضافة إلى عمله الأكاديمى وكمحاضر بالدراسات الدولية للمدربين أن هناك نقصاً فى الدراسات التى تهدف الإعداد النفسى للاعبين وذلك على النطاق العربى بصفة عامة ودولة الكويت بصفة خاصة.

كما لاحظ أن كثيراً من اللاعبين المميزين بالاستعدادات والقدرات البدنية والجسمية والفنية يفقدون فرص الفوز فى البطولات وخاصة فى الأدوار النهائية نتيجة ضعف الخصائص والمهارات النفسية الهامة المرتبطة بالتفوق الرياضى فى مواقف المنافسات الهامة أو ما يطلق عليها الطلاقة النفسية ومن هذه الخصائص والمهارات النفسية التركيز والثقة فى النفس.

فرياضة التايكوندو من الرياضات التى مازالت تحتاج إلى عناية واهتمام خاص على النطاق العربى، لزيادة دائرة انتشارها والارتقاء بمستواها خاصة بعد إدراجها كرياضة أولمبية رسمية فى دورة سيدنى ٢٠٠٠م بعد أن كانت رياضة 'ستعراضية' فى دورة سول

١٩٨٨ و١٩٩٢م، وقد سبقت في ذلك العديد من ألعاب الدفاع عن النفس والنزال الأخرى مثل الكاراتيه والكونغ فو. (٤ : ١)

وفي ضوء الاستعراض السابق يرى الباحث أهمية الخصائص النفسية ودورها الفعال على مستوى الأداء الرياضي بصفة عامة ورياضة التايكوندو بصفة خاصة حيث أن لاعبي التايكوندو أصحاب المستويات العليا يجب أن يتميزو بدرجات متقدمة في الخصائص المميزة للطلاقة النفسية كالثقة بالنفس وتركيز الانتباه والاستمتاع باللعب وذلك في إطار تكافؤ الفرص وتطبيق القوانين واللوائح المنظمة مع ملاحظة تأثر تلك المحاور تبعاً لخبرة اللاعبين وحسب أعمارهم السنوية.

ولما كان المنتخب الكويتي للتايكوندو لمرحلتى الشباب والرجال يحتل مركزاً متقدماً على المستوى الدولي العربى والخليجى ويحتاج لخطوات قريبة لتحقيق إنجازات دولية على النطاق الآسيوى والعالمى فقد استوجب هذا ضرورة العمل على استمرار هذا التفوق واكتشاف نقاط الضعف حتى يمكن وضعها فى الاعتبار مستقبلاً.

مما دعا الباحث إلى التعرف على خصائص الطلاقة النفسية بمحاورها المختلفة للاعبى المنتخب الكويتى للتايكوندو للشباب والرجال ودراسة الفروق بين لاعبى كل فئة.

كما تبرز أهمية هذه الدراسة فى كونها الدراسة العربية الأولى التى تتناول خصائص الطلاقة النفسية للاعبى المستويات العليا فى رياضة التايكوندو على منتخب عربى مثل المنتخب الكويتى وذلك فى حدود علم الباحث فى هذا المجال.

الدراسات السابقة:

١- دراسة عمرو أحمد السيد ٢٠٠١م بعنوان "بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين" وقد اشتملت عينة الدراسة على (٢٩٠) لاعب تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية وتمثل لاعبى العديد من الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية (كرة اليد - الكرة الطائرة - كرة السلة - ألعاب القوى - الكاراتيه - السباحة) وقد توصلت نتائج الدراسة إلى تحديد ستة محاور لبناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين وهى (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - مواجهة الفلق - التحكم والسيطرة - الاستمتاع - آلية الأداء). (١٠)

٢- دراسة جاكسون **Jackson** ١٩٩١ أجريت على مجموعة كبيرة من رياضى الصنفوة من خلال المقابلات الشخصية وهدفت التعرف على الخصائص النفسية المرتبطة بالطلاقة النفسية لديهم وقد توصل إلى الخصائص النفسية الأربع التالية:

- السيطرة على النفس

- الثقة التامة

- التركيز العميق

- الاندماج الكامل فى الأداء (١٩)

٣- دراسة كل من جولد - أكلايد - جاكسون **Gould-Ekland - Jackson** ١٩٩١

التعرف على الخصائص النفسية المميزة لحالة الطلاقة النفسية وأجريت على عينة مكونة من مجموعتين من لاعبي منتخب المصارعة الأمريكي، المجموعة الأولى للاعبين الحاصلين على ميداليات بينما المجموعة الأخرى لم تحصل على أى ميداليات وكانت النتائج لصالح المجموعة الأولى الحاصلين على ميداليات وتتمتع بالخصائص النفسية التالية:

- درجة عالية من التركيز. - الاسترخاء العقلي.

- الاندماج الكامل فى الأداء. - الثقة بالنفس.

- درجة منخفضة من القلق. (١٧)

٤- دراسة كل من ماكافرى - أورليك **Mecaffery - Orlick** ١٩٨٩م أجريت على

المحترفين من لاعبي الجولف والحاصلين على دورات محترفين وتم التعرف على الخصائص النفسية المميزة لحالة الطلاقة النفسية وكانت كالتالى:

- الالتزام التام - التدريب على التصور العقلي

- تقييم الأداء باستمرار.

- الإدراك والتوقع والاستعداد للتكيف مع مواقف الضغوط المتغيرة. (٢١)

٥- دراسة كل من أوليك - بارتيجتون **Partington - Orlick** ١٩٨٨م التى تعد من

أكثر الأبحاث شمولاً على الرياضيين الأولمبيين الكنديين لمعرفة الخصائص النفسية المميزة لحالة الطلاقة النفسية وذلك من خلال المقابلات الشخصية لأكثر من ١٦٠ لاعب، توصلوا إلى الخصائص التالية:

- الاستعداد العقلي الجيد - الالتزام الكلى نحو التفوق والفوز

- التدريب على أعلى مستوى - التصور العقلي

- الثقة بالنفس - البعد عن القلق

- درجة عالية من التركيز - التصميم. (٢٣)

٦- دراسة كل من موهني - جابريل - بيركنز Mahoney - Gabriel - Perkins

1987 استهدفت التعرف على الخصائص النفسية للطلاقة النفسية على لاعبي المنتخب الكندي رجال في الغطس وتوصلاً إلى الخصائص النفسية للطلاقة النفسية التالية:

- درجة منخفضة من التوتر.
- دافعية الإنجاز والفوز.
- درجة عالية من الثقة بالنفس.
- درجة عالية من التركيز.
- تصور عقلي.
- تركيز أفضل قبل وأثناء المباراة. (٢٠)

٧- دراسة قام بها هيجلين - بنت Highlen- Bennett ١٩٨٣م استهدفت أيضاً التعرف

على الخصائص النفسية للطلاقة النفسية على لاعبي المنتخب الكندي رجال في الغطس وتوصلاً إلى الخصائص التالية:

- درجة عالية من الثقة بالنفس.
- أقل توتراً وقلقاً قبل وأثناء المباراة.
- السيطرة على الانفعالات والأفكار.
- زيادة درجة التركيز.
- أكثر حيوية وسعادة وطاقة. (١٨)

الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية:

أولاً: يحظى الاستعراض النظري والدراسات المرتبطة بالعديد من الدراسات التي اهتمت بمعرفة الخصائص النفسية لرياضي النخبة (الصفوة) في واقع البيئة الأجنبية والعربية.

ثانياً: ندرة الدراسات التي اهتمت بمعرفة الخصائص النفسية المرتبطة بالتفوق من الأداء لرياضة النخبة (الصفوة) في رياضة التايكوندو رغم أنها رياضة ظهرت دولياً في بداية السبعينيات.

ثالثاً: أمكن الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد المحاور العامة التي يمكن أن يتضمنها مقياس الطلاقة النفسية والتي أمكن تحديدها في الأبعاد الستة التالية: (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - مواجهة القلق - الاستمتاع - التحكم والسيطرة - آلية الأداء).

أهداف البحث:

١- دراسة الخصائص النفسية لأبعاد الطلاقة النفسية لدى لاعبي المنتخب الكويتي للتايكوندو للشباب والفريق الأول والعينة ككل.

٢- دراسة الفروق بين لاعبي المنتخب الكويتي للتايكوندو للشباب والفريق الأول في محاور الطلاقة النفسية وكذلك الأهمية النسبية وترتيب تلك المحاور.

تساؤلات البحث:

- ما هي خصائص الطلاقة النفسية المميزة لدى لاعبي المنتخب الكويتي للتايكوندو بصفة عامة وكل من منتخبى الشباب والفريق الأول؟
- هل هناك فروق دالة إحصائياً بين لاعبي المنتخب الكويتي للتايكوندو للشباب ولاعبي المنتخب الأول في خصائص الطلاقة النفسية (متغيرات البحث)؟

إجراءات البحث:

- منهج البحث:
استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي.
- عينة البحث:
اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المنتخب الكويتي للتايكوندو بعدد (٣٢) لاعب منهم (١٦) لاعب من لاعبي منتخب الشباب و(١٦) لاعب من لاعبي المنتخب الأول وذلك على النحو الموضح بجدول (١).

جدول (١) البيانات الوصفية للاعبي المنتخب الكويتي للشباب والمنتخب الكويتي الأول لرياضة التايكوندو والعينة ككل لمتغيري السن وسنوات الخبرة.

المتغيرات	منتخب الشباب (ن=١٦)			المنتخب الأول (ن=١٦)			العينة ككل (ن=٣٢)		
	م	ع	ل	م	ع	ل	م	ع	ل
السن	١٦,٧	٠,٢	٠,٣	٢١	١,٧	٠,٠٣	١٨,٩	٢,٥	٠,٦
سنوات الخبرة	٥,٩	٠,٣٤	١,٣-	٨,٩٦	٢,٣	٠,٦٧	٧,٤٥	٢,٢	١,٤

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية ولاعبي منتخب الشباب والمنتخب الأول قد تراوحت بين (٣+، ٣-) مما يدل على تجانسها في هذه القياسات.

أدوات البحث:

أمكن من خلال المراجعة للمصادر العلمية والبحوث والمقاييس المرتبطة لمقياس الطلاقة النفسية للرياضيين الاستقرار على مقياس الطلاقة النفسية والذي أعده كل من (أسامة راتب - منى مختار - عمرو أحمد).

ويتضمن المقياس محاور ستة هي: الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التحكم والسيطرة، آلية الأداء وعدد عبارات المقياس (٧٢) عبارة.

الثقة بالنفس:

مدى إدراك الرياضى لقدراته العقلية والبدنية والمهارية بشكل واثق، وكيفية توظيفها لتحقيق أفضل أداء رياضى وخاصة أثناء مواقف المنافسة الضاغطة.

تركيز الانتباه:

مقدرة الرياضى على التضييق فضلاً عن الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة بمهام وواجبات الأداء الرياضى. وفى نفس الوقت المقدرة على عزل المثيرات غير المرتبطة بمهام الأداء الرياضى.

مواجهة القلق:

مقدرة الرياضى على مواجهة أعراض القلق الجسمى أو المعرفى الذى قد يحدث له قبل المنافسات أو أثناء المنافسات الرياضية الهامة.

الاستمتاع:

شعور الرياضى أن الأداء الرياضى يمثل له خبرة إيجابية ودافع ذاتى مصدر إثابة فى حد ذاته يجعل الرياضى يشعر بالرضا والسعادة والحماس لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء.

التحكم والسيطرة:

مقدرة الرياضى على إدارة وتنظيم والتحكم فى انفعالاته وتوجيه سلعته فى المواقف التى تتميز بالإثارة الانفعالية القوية فى المواقف الضاغطة.

آلية الأداء:

مقدرة الرياضى على أداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعى الشعورى بالأداء. (٧ : ٤٨٠ - ٤٨١).

وقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (١٠) لاعبين (٥) من الشباب و(٥) من لاعبي الفريق الأول بهدف تجربة المقياس فى صورته الأولية للاطمئنان إلى فهم اللاعبين للعبارات إضافة إلى تقنين المقياس بغرض قياس صدق وثبات الاختبار (المقياس).

المعاملات العلمية:

- **الصدق:** تم التأكد من صدق الاختبار باستخدام صدق الاتساق الداخلي بين العبارات والمحاور أولاً وبين المحاور والمجموع الكلي للمقياس جدول (١)، (٢).
- **الثبات:** تم حساب ثبات الاختبار باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ. جدول (٣).
- **المعالجة الإحصائية:**

استخدام الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لتوصيف القياسات، اختبار (ت) الفروق بين المتوسطات T. test لتحديد دلالة الفروق لاعبي المنتخب الأول ومنتخب الشباب، النسبة المئوية لتحديد الأهمية النسبية لمحاور والمقياس (الطلاقة النفسية) وترتيب تلك المحاور.

جدول (٣) الصدق بالاتساق الداخلي بين العبارات والمحاور (ن = ١٠)

إلية الأداء	التحكم والسيطرة	الاستمتاع	مواجهة القلق	تركيز الانتباه	الثقة بالنفس	ممثل العبارات
٠,٧١٢	٠,٧١٢	٠,٦٤٥	٠,٧١٢	٠,٦٨٨	٠,٦٣٤	-١
٠,٧٢٣	٠,٧٢٣	٠,٦٧٢	٠,٧٦٥	٠,٦٩١	٠,٦٤٤	-٢
٠,٧٤٥	٠,٧٤٥	٠,٦٨٨	٠,٧٤٣	٠,٧١٢	٠,٧٤١	-٣
٠,٦٦٢	٠,٧٧٨	٠,٧٢٨	٠,٦٧٢	٠,٨١٢	٠,٧٢٤	-٤
٠,٧٤٥	٠,٨١٨	٠,٧١٢	٠,٦٨٤	٠,٨١٤	٠,٨١١	-٥
٠,٧٦٥	٠,٨٧٥		٠,٨٤٥	٠,٨١٥	٠,٦٥٤	-٦
٠,٧٧٦	٠,٨٦٤		٠,٨٣٢	٠,٧١٦	٠,٦٧١	-٧
٠,٦٨٨	٠,٨١٥		٠,٦٤٢	٠,٧١٢	٠,٦٨١	-٨
	٠,٦٤٥		٠,٦٤٥	٠,٦٤٥	٠,٧٢٤	-٩
	٠,٦٩٥		٠,٧١٢	٠,٨١٢	٠,٨٢٤	-١٠
	٠,٦٧٨		٠,٧٢٢	٠,٧١٢	٠,٨١٤	-١١
	٠,٧٤٢		٠,٧٤١	٠,٨١٣	٠,٧١٢	-١٢
	٠,٧٤٤		٠,٧٦٥	٠,٨١٤	٠,٦٣٥	-١٣
	٠,٧٩١		٠,٨٦١	٠,٨٢٢		-١٤
	٠,٨١٠			٠,٦٧٨		-١٥
	٠,٨١٢			٠,٧٢١		-١٦

دلالة معامل الارتباط (٠,٦٣١) عند مستوى (٠,٥)

يتضح من جدول (٢) دلالة معاملات الارتباط بين العبارات ومجموعها مما يدل على صدق تمثيل العبارات لمحاورها.

جدول (٣) صدق الاتساق الداخلي بين المحاور

والمجموع الكلي للمقياس (ن = ١٠)

المحاور	الاتساق بالمجموع	الدلالة
الثقة بالنفس	٠,٧١٥	دال
تركيز الانتباه	٠,٧٢٢	دال
مواجهة القلق	٠,٨٠٦	دال
الاستمتاع	٠,٧٧٨	دال
التحكم والسيطرة	٠,٦٩٥	دال
إلية الأداء	٠,٧٤٤	دال

قيمة معامل الارتباط (٠,٦٣) عند مستوى (٠,٥)

يتضح من جدول (٣) دلالة معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس مما الاتساق الداخلي بين محاور المقياس.

جدول (٤) ثبات الاختبار باستخدام التجزئة النصفية

ومعامل ألفا كرونباخ (ن = ١٠)

المحاور	معامل الارتباط بالتجزئة	معامل ألفا كرونباخ
الثقة بالنفس	٠,٨٥٣	٠,٨٣٩
تركيز الانتباه	٠,٨٨٧	٠,٨٦٧
مواجهة القلق	٠,٨١٢	٠,٧٩٩
الاستمتاع	٠,٧٩٦	٠,٧٨٣
التحكم والسيطرة	٠,٨١٥	٠,٨٤٥
إلية الأداء	٠,٨٠٦	٠,٧٨٤

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بالتجزئة النصفية قد تراوحت بين (٠,٧٩٦، ٠,٨٨٧) والمجموع الكلي (٠,٨١٤) ومعامل ألفا كرونباخ وتراوحت بين (٠,٧٨٣، ٠,٨٦٧) والمجموع الكلي (٠,٨٠٩) وهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

عرض النتائج:

جدول (5) البيانات الوصفية للاعبين المنتخب الكويتي للشباب والمنتخب الكويتي الأول لرياضة التايكوندو والعينة ككل لمتغيرات البحث (معايير الطلاقة النفسية).

المتغيرات	منتخب الشباب (ن=16)			المنتخب الأول (ن=16)			العينة ككل (ن=32)		
	م	ع	ل	م	ع	ل	م	ع	ل
الثقة بالنفس	32,9	3	0,4	37	1,9	0,6	34,9	3,2	0,40
تركيز الانتباه	38,2	6,2	0,13	44	2,7	0,22	41,1	5,6	0,75
مواجهة القلق	32,1	3,9	1,5	36,1	2,6	0,25	34,1	3,9	1,2
الاستمتاع	13,2	1,4	0,9	14,5	0,89	1,9	138,8	1,3	1,2
التحكم والسيطرة	40,8	4,1	0,44	44,2	2,2	0,44	42,5	3,7	0,4
آلية الأداء	18,9	3,2	0,3	23,1	0,95	1,3	21	3,1	0,8

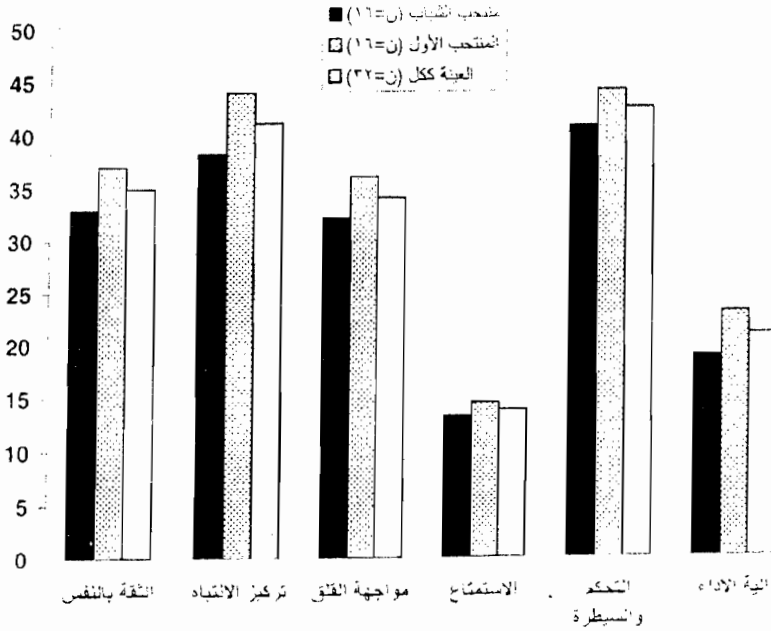
يتضح من جدول (5) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية منتخب الشباب والمنتخب الأول قد تراوحت بين (3-، 3+) مما يدل على تجانسها في هذه القياسات.

جدول (6) دلالة الفروق بين لاعبي المنتخب الكويتي للشباب والمنتخب الأول لرياضة التايكوندو والأهمية النسبية لمعايير المقياس (الطلاقة النفسية)

المتغيرات	منتخب الشباب			المنتخب الأول			الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت) المحسوبة
	الترتيب	الأهمية	المتوسط	الترتيب	الأهمية	المتوسط		
الثقة بالنفس	الثالث	84,5%	32,9	الثالث	94,87%	37	4,1	*4,46
تركيز الانتباه	الرابع	79,6	38,2	الرابع	91,7%	44	5,8	*3,45
مواجهة القلق	السادس	76,4	32,1	السادس	85,95%	36,1	4	*3,35
الاستمتاع	الأول	88%	13,2	الأول	96,6	14,5	1,3	*3,2
التحكم والسيطرة	الثاني	85	40,8	الثاني	92,1	14,5	3,4	*2,9
آلية الأداء	الخامس	78,75	18,9	الثاني	96,1	44,2	4,2	*5,1

قيمة ت الجدول (2) عند مستوى (0,05).

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي المنتخب الكويتي للتايكوندو للشباب ولاعبي المنتخب الكويتي الأول للتايكوندو في جميع خصائص الطلاقة النفسية وذلك لصالح المنتخب الأول وكذلك الأهمية النسبية وترتيب تلك الخصائص.



مناقشة وتفسير النتائج:

بناء على نتائج التحليل الإحصائي والنتائج إلى أمكن التوصل إليها وفي ضوء الدراسات السابقة واسترشاداً بالمراجع العلمية يمكن مناقشة وتفسير البحث تبعاً لترتيب أهدافه وتساؤلاته وفقاً لما يلي:

أولاً: بالنسبة للهدف الأول للدراسة الخصائص النفسية لأبعاد الطلاقة النفسية لدى لاعبي المنتخب الكويتي للتايكوندو للشباب والفريق الأول والعينة ككل.

يوضح جدول (٥) المتوسطات الحسابية للخصائص النفسية الخاصة بأبعاد الطلاقة النفسية (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - مواجهة القلق - الاستمتاع - التحكم والسيطرة - آلية الأداء) وذلك لكل من لاعبي المنتخب الكويتي للشباب ولاعبي المنتخب الأول واللاعبين بصفة عامة (العينة الكلية) في رياضة التايكوندو، وفيها يتضح أهمية تلك القياسات على لاعبي التايكوندو بصفة عامة وكذلك لكل فئة عمرية سواء منتخب الشباب أو المنتخب الأول، حيث أظهرت النتائج حصول لاعبي التايكوندو على درجات متقدمة في أبعاد الطلاقة النفسية (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - مواجهة القلق - الاستمتاع - التحكم والسيطرة - آلية الأداء).

ويرى الباحث أن المستوى المهارى العالى وتنفيذ الخطط المهارية ذات المستوى المتقدم وأداء المهارات المختلفة لرياضة التايكوندو فى ظل صعوبات المنافسة يتطلب توافر سمات نفسية إيجابية لدى اللاعب مثل الثقة بالنفس وتركيز الانتباه ومواجهة القلق والاستمتاع والتحكم والسيطرة وآلية الأداء وذلك من أجل الفوز فى المباريات وتحقيق الهدف المطلوب، وخاصة أن احتساب النقاط فى رياضة التايكوندو مازال حتى الآن تقديرى للحكم وحكام الأركان (القضاة) وهذا ما يتطلب خصائص نفسية وشخصية معينة لدى اللاعب تتطلب حسن التركيز والانتباه فى المباريات إضافة إلى تميزه بالثقة بالنفس ومواجهة القلق وتحكمه وسيطرته أثناء اللعب فى ظل تعدد المواقف المختلفة داخل مباريات التايكوندو كرياضة نزالية تتطلب الأداء المتغير والسريع ما بين الهجوم والدفاع والهجوم المضاد وكذلك فى ظل التعديلات الحديثة لقانون اللعبة والتي طبقت حديثاً ومنها انتهاء العديد من المباريات بالنقطة الذهبية (الموت المفاجئ) Sudden death، وذلك حالة انتهاء المباراة بالتعادل بين كلاً اللاعبين وهي كلها مواقف تتطلب التحكم والسيطرة والثقة بالنفس وثبات اللاعب انفعالياً لتحقيق الفوز، وقد أظهرت أخر بطولة عالم للتايكوندو والتي أقيمت بالصين ٢٠٠٧م، انتهاء العديد من المباريات وخاصة فى الأدوار النهائية وقبل النهائية بالنقطة الذهبية. (٢٤)

وهذا يتفق مع رأى وجيه شمندى نقلاً عن روديك Rodik ١٩٩٦م حيث أشار إلى أن نشاط اللاعب فى المنافسات الفردية يعتمد بصفة عامة على مقاومة المنافس والتغلب على أشكال مختلفة ومتنوعة من الاستجابات مع ضرورة مراعاة ومسايرة خصائص تلك الاستجابات ليس فقط من الناحية المهارية والخططية، وإنما من الناحية النفسية. (١٤ : ١٤)

ويؤكد على ذلك أسامة راتب ٢٠٠٤ حيث يشير إلى تأثير مصادر الطاقة النفسية الإيجابية فى تحسين الأداء الرياضى حيث تساعد اللاعب على الاندماج فى الاداء والتركيز العميق والثقة فى النفس، والقوة والسيطرة على مواقف التحدى الصعبة، أما مصادر الطاقة النفسية السلبية فتؤثر سلبياً على الأداء لأنها تؤدى إلى زيادة التوتر الفعلى، وتجعل الانتباه محدود وتضعف التركيز، وتؤدى إلى سرعة التعب الناتج عن التوتر (٧ : ١٩١).

كما يرى الباحث أهمية تميز لاعبي المستويات العليا فى رياضة التايكوندو (لاعبي المنتخب) بمصادر الطاقة النفسية الإيجابية، كالسعادة والإثارة والاستمتاع وتحقيق الأهداف الواقعية (الابتعاد عن مصادر الطاقة النفسية السلبية كالتوتر والقلق والخوف والغضب.)

ثانياً: بالنسبة للهدف الثاني للدراسة (الفروق بين لاعبي المنتخب الكويتي للشباب ولاعبي المنتخب الأول لرياضة التايكوندو في محاور الطلاقة النفسية) وكذلك الأهمية النسبية وترتيب تلك المحاور.

يوضح جدول (٦) الفروق بين لاعبي منتخب الشباب والفريق الأول في محاور الطلاقة النفسية (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - مواجهة القلق - الاستمتاع - التحكم والسيطرة - آلية الأداء).

حيث أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي الفريقين لصالح لاعبي المنتخب الأول للرجال في جميع أبعاد الطلاقة النفسية وكذلك في المجموع الكلي للقياسات.

ويعزى الباحث ذلك إلى زيادة معدلات السن للاعبي المنتخب الكويتي الأول مقارنة بمنتخب الشباب حيث يوضح جدول (٤) أن متوسط أعمار لاعبي المنتخب الأول (٢١) عام في حين أن متوسط أعمار لاعبي منتخب الشباب مقداره (١٦,٧) عام إضافة إلى تميز لاعبي المنتخب الأول بخبرات فنية وسلوكية تفوق لاعبي منتخب الشباب حيث يوضح جدول (٤) أن متوسط سنوات الخبرة للاعبي الفريق الأول تصل إلى تسعة سنوات فيما تقل عن ستة سنوات للاعبي الشباب، وهي توضح مدى الحصيلة السلوكية والتدريبية وخبرة المباريات لدى الفريق الأول ومدى تأثيره على خصائص الطلاقة النفسية (الثقة بالنفس وتركيز الانتباه ومواجهة القلق والاستمتاع والتحكم والسيطرة وآلية الأداء).

وهذا يتفق مع رأى إبراهيم حنفي شعبان ١٩٩٣م. حيث يشير إلى أن مجموعة اللاعبين ذو المستوى المهارى العالى وذوى سنوات الخبرة الأكثر ارتفعت درجاتهم للأبعاد النفسية والدافعية فهم يتصفون بان سلوكهم إيجابي نحو المنافسة المحلية أو الدولية ويسعون لمراكز متقدمة فى البطولات، كما أنهم يبذلون جهداً فى التدريب والمنافسات ولديهم ثبات انفعالي أثناء المنافسة وخاصة فى مقابلة مشاكل التحكيم التقديرى للحكم وكذلك فى مواجهة صراخ الجماهير وسلوكهم المعروف أثناء التشجيع، كما أن اتجاهاتهم إيجابية نحو مدربيهم ويتبعون ويقدرون توجيهاته ويبذلون كل الجهد والاجتهاد من أجل تحسين المستوى المهارى وهذا ما قد جعلهم يحققون درجات أفضل فى السمات النفسية الدافعية. (١: ٥٠)

كما يرى الباحث أن المستوى الفنى المتقدم لا يتأتى إلا نتيجة التدريب الشاق والصعب والاستمرارية والرغبة فى تحسين وتطوير المستوى وهذا لا يتحقق إلا إذا تمتع اللاعب بالثقة بالنفس والعمل على مواجهة القلق وآلية الأداء.

إضافة إلى تركيز الانتباه والاستمتاع باللعب وهذا ما أكدته نتائج جدول (٦) حيث أظهرت تفوق درجات محاور الطلاقة النفسية للاعبى المنتخب الكويتي الأول للتايكوندو مقارنة بمنتخب الشباب في معظم محاور الطلاقة النفسية وكانت تلك الفروق بين المنتخبين بالترتيب على النحو التالي:

- محور آلية الأداء حيث أظهرت قيمة ت المحسوبة درجات مقدارها ٥,١.
- محور الثقة بالنفس حيث أظهرت قيمة ت المحسوبة درجات مقدارها ٤,٤٦.
- محور تركيز الانتباه حيث أظهرت قيمة ت المحسوبة درجات مقدارها ٣,٤٥.
- محور مواجهة القلق حيث أظهرت قيمة ت المحسوبة درجات مقدارها ٣,٣٥.
- محور الاستمتاع حيث أظهرت قيمة ت المحسوبة درجات مقدارها ٣,١٢.
- محور التحكم والسيطرة حيث أظهرت قيمة ت المحسوبة درجات مقدارها ٢,٩١.

كما يتفق مع هذا الرأي صدقي نور الدين ١٩٩٢م. حيث يشير إلى أن اختلاف اللاعبين في مستوى القدرات النفسية كالثقة الرياضية كسمة يرجع إلى اختلافهم في خبراتهم السابقة واستعدادتهم السلوكية المكتسبة (٩: ٩٨).

ويرى الباحث أن الخبرة المكتسبة للاعبين تلعب دوراً هاماً في مواجهة القلق إضافة إلى الاستمتاع بالأداء داخل المباريات نتيجة اكتساب اللاعب ومرونة بالعديد من المواقف التنافسية والسلوكية وهذا ما يؤكد تميز لاعبي الفريق الأول عن فريق الشباب، في مختلف محاور الطلاقة النفسية.

ويؤكد على ذلك رشيد حلمي وسمير لطفى ١٩٩٥، حيث يرويه تعدد العوامل وكثرتها المؤثرة في كيفية إدراك الفرد للموقف والشعور بالتهديد فيه، فالرياضي الماهر الذي مر بخبرات نجاح كثيرة في مواقف مشابهة للموقف الذي يواجهه لن يظهر بنفس درجة حالة القلق التي يظهرها رياضي آخر أقل خبرة ومستوى، إضافة إلى أن إدراك الرياضي لدرجة التهديد في الموقف التنافسي تعتمد على عوامل مختلفة منها طبيعة المهارة وخبرة الرياضي وقدرته على التحكم في استجابة القلق (٨: ٢٧٩).

ويرى الباحث أن تمتع لاعبي التايكوندو بدرجات متقدمة لأبعاد الطلاقة النفسية (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - مواجهة القلق - الاستمتاع - التحكم والسيطرة - آلية الأداء) تساعد على تلقي قرارات الحكم بصدور ربح وابتسامة مما يجنبه الطرد من المباراة لأداء

خطاء سلوكي كبير أو الحصول على إنذارات وخصومات للنقاط تؤثر على نتيجته في المباراة ونتيجة فريقه بصفة عامة.

ويؤكد على ذلك ما أوضحه أوجيلفي Ogilive ١٩٧٥م بأن الرياضيين المتفوقين يكونون أكثر استقراراً من الناحية الانفعالية (٢١: ١٣).

أما بالنسبة للأهمية النسبية والترتيب لمحاور الطلاقة النفسية لكل من منتخب الشباب والمنتخب الأول الكويتي للتايكوندو أظهرت النتائج جدول (٦) حصول محاور الطلاقة النفسية للمنتخب الكويتي للشباب على النسب المئوية التالية والترتيب التالي.

- محور الاستمتاع في المركز الأول بنسبة مئوية مقدارها ٨٨%.
- محور التحكم والسيطرة في المركز الثاني بنسبة مئوية مقدارها ٨٥%.
- محور الثقة بالنفس في الترتيب الثالث بنسبة مئوية مقدارها ٨٤%.
- محور تركيز الانتباه في الترتيب الرابع بنسبة مئوية مقدارها ٧٩,٦%.
- محور آلية الأداء في الترتيب الخامس بنسبة مئوية مقدارها ٧٨,٧٥%.
- محور مواجهة القلق في الترتيب السادس بنسبة مئوية مقدارها ٧٦,٤%.

بينما أظهرت النتائج حصول محاور الطلاقة النفسية للمنتخب الكويتي الأول في التايكوندو على نسب مئوية أعلى وترتيب مختلف عن منتخب الشباب وكانت على النحو التالي.

- محور الاستمتاع في الترتيب الأول بنسبة مئوية مقدارها ٩٦,٦%.
- محور آلية الأداء في الترتيب الثاني بنسبة مئوية مقدارها ٩٦,٢٥%.
- محور الثقة بالنفس في الترتيب الثالث بنسبة مئوية مقدارها ٩٤,٩%.
- محور التحكم والسيطرة في الترتيب الرابع بنسبة مئوية مقدارها ٩٢,١%.
- محور تركيز الانتباه في الترتيب الخامس بنسبة مئوية مقدارها ٩٢,١٥%.
- محور مواجهة القلق في الترتيب السادس بنسبة مئوية مقدارها ٨٥,٩٥%.

ومن ذلك نستنتج اختلاف الدرجات والنسب المئوية لمعظم محاور الطلاقة النفسية بين منتخب الشباب والمنتخب الأول الكويتي في رياضة التايكوندو إضافة إلى اختلاف الترتيب لكل من المركز الثاني والرابع والخامس بين المنتخبين وتشابهه الترتيب للمركز الأول (محور

الاستمتاع). والمركز الثالث (محور الثقة بالنفس) والمركز السادس والأخير (محور مواجهة القلق).

وتتفق نتائج الهدف الثاني في البحث مع نتائج دراسة أحمد السنتريسي ١٩٨٥م من حيث وجود فروق دالة إحصائياً في أبعاد: الدافع، العدوان، الثقة بالنفس، القيادة التصميم وذلك بين لاعبي (المصارعة والجودو الكاراتية) ذوى المستويات الرياضية العالية من الدوليين، والمجموعة ذوى المستويات الرياضية المنخفضة. (٥)

كما تتفق نتائج الدراسة مع ما وضحه أوجليفى Oglive ١٩٧٥م من حيث أن الرياضيين يتميزون بما يلي (الثقة بالنفس والقدرة على تحمل الضغوط وحب السيطرة وحرية التعبير عن العدوانية الطبيعية والانضباط والطموح الاجتماعي) (٢٢ : ٨٥).

ومع رأى أحمد زهران ٢٠٠٣ بأن لاعب التايكوندو يجب أن يتميز بالهدوء النفسي والتحكم فى أعصابه لإخراج كامل طاقته أثناء المباراة بالإضافة إلى قدرته فى تحديد الاستثارة المطلوبة والعدوان البدنى المناسب حسب مواقف اللعب المختلفة (٢ : ٢٢٠).

ومع رأى صدقى نور الدين ١٩٩٢م حيث يشير إلى نشاط الملاكمة كلعبة نزالية يتميز بالمواجهة الرياضية المباشرة بين متنافسين يتبارى كل منها للحصول على أكبر قدر من الهدف المشترك بينهما خلال الكثير من المواقف المتنوعة والمتغيرة، مما يتطلب أن يكون الملائك على مستوى عالى من تركيز الانتباه (٩ : ١٠٠).

الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وما تحقق من تساؤلاته يستخلص الباحث ما يلى:

١- يتميز لاعبي المنتخب الكويتى للتايكوندو بصفة عامة ولاعبى منتخب الشباب والفريق الأول بدرجات متقدمة فى أبعاد الطلاقة النفسية (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - مواجهة القلق - الاستمتاع - التحكم والسيطرة - آلية الأداء).

٢- وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبي المنتخب الكويتى للتايكوندو للشباب ولاعبى المنتخب الكويتى الأول للتايكوندو فى جميع متغيرات الطلاقة النفسية (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - مواجهة القلق - الاستمتاع - التحكم والسيطرة - آلية الأداء وذلك لصالح المنتخب الأول (الرجال).

٣- حصول محاور الطلاقة النفسية للمنتخب الكويتي للشباب على النسب المئوية التالية والترتيب التالي:

- الاستمتاع فى الترتيب الأول بنسبة مئوية مقدارها ٨٨%.
- التحكم والسيطرة فى الترتيب الثانى بنسبة مئوية مقدارها ٨٥%.
- الثقة بالنفس فى الترتيب الثالث بنسبة مئوية مقدارها ٨٤,٤%.
- تركيز الانتباه فى الترتيب الرابع بنسبة مئوية مقدارها ٧٩,٦%.
- آلية الأداء فى الترتيب الخامس بنسبة مئوية مقدارها ٧٨,٧%.
- مواجهة القلق فى الترتيب السادس بنسبة مئوية مقدارها ٧٦,٤%.

بينما أظهرت النتائج حصول محاور الطلاقة النفسية للمنتخب الكويتي الأول فى رياضة التايكوندو على نسب مئوية أعلى وترتيب على النحو التالي:

- الاستمتاع فى الترتيب الأول بنسبة مئوية مقدارها ٩٦,٦%.
- آلية الأداء فى الترتيب الثانى بنسبة مئوية مقدارها ٩٦,٢٥%.
- الثقة بالنفس فى الترتيب الثالث بنسبة مئوية مقدارها ٩٤,٩%.
- التحكم والسيطرة فى الترتيب الرابع بنسبة مئوية مقدارها ٩٢,١%.
- تركيز الانتباه فى الترتيب الخامس بنسبة مئوية مقدارها ٩١,٧%.
- مواجهة القلق فى الترتيب السادس بنسبة مئوية مقدارها ٨٥,٩%.

التوصيات:

- تطبيق قياسات الطلاقة النفسية على لاعبي التايكوندو بشكل دورى خلال الموسم الرياضى مما يسمح بالتعرف على خصائص الطلاقة النفسية المميزة للاعبين والتعرف على جوانب القصور فى أبعاد الطلاقة النفسية وتطويرها.
- إعطاء المزيد من الاهتمام لتدريب اللاعبين على المهارات النفسية للرياضيين وخاصة مهارات مواجهة قلق وضغوط المنافسة.
- مراعاة البعد النفسي عند إجراء اختبارات انتقاء لاعبي التايكوندو وتوجيههم إلى المستويات الرياضية الأفضل حيث ضرورة تمتع اللاعب بالطلاقة النفسية المناسبة لتلك الرياضة.

- أهمية تبنى المدرب المدخل الإيجابي للتعبئة النفسية التي تعتمد على تحقيق أهداف التحدى من خلال الممارسة الرياضية ومصدرها الاستمتاع، وتجنب المدخل السلبي القلق والخوف من الفشل.
- تطبيق هذه الاختبارات فى المحيط المصري على لاعبي المنتخب المصري للتايكوندو ولاعبى الانديه وفقاً لمتغيرات (الجنس - العمر - المستوى الفنى ودرجة الحزام).
- الاهتمام الخاص بالجانب النفسى وتطوير المظاهر النفسية من خلال أخصائى نفسى لى لاعبي الفرق القومية ولاعبى الانديه خلال مراحل الإعداد المختلفة والبطولات.

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً المراجع العربية

- ١- إبراهيم حنفى شعلان: سمات الدافعية وعلاقتها بمستوى الأداء الحركي للاعبى كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان العدد (١٨) ١٩٩٣م.
- ٢- أحمد سعيد زهران: التوجه التنافسي وعلاقته بالعنوان لدى لاعبي التايكوندو (دراسة تحليلية مقارنة) المجلة العلمية، بكلية التربية الرياضية للبنين بطنطا جامعة طنطا ٢٠٠٣م.
- ٣- _____: القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار الكتب المصرية، الطبعة الثالثة، ٢٠٠٧م.
- ٤- _____: دراسة مقترحة لمشروع البطل الاولمبي الكويتي فى التايكوندو استعداداً لدورة لندن الاولمبيه ٢٠١٢م. المؤتمر الدولى للرياضة دورة الألعاب العربية القاهرة نوفمبر ٢٠٠٧.
- ٥- أحمد محمد السنتريسى: دراسة مقارنة للدافعية الرياضية للاعبى المنازل (المصارعة- الجودو - الكاراتيه) المؤتمر الدولى - الرياضة للجميع فى الدول النامية - كلية التربية الرياضية القاهرة - جامعة حلوان ١٩٨٥م.
- ٦- أسامة كامل راتب: علم النفس (المفاهيم - التطبيقات). دار الفكر العربى ١٩٩٩م.
- ٧- _____: تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى الطبعة الثانية ٢٠٠٤م.

٨- رشيد حلمي، سمير لطفي: دراسة مقارنة للقلق لدى لاعبي المنتخبات الوطنية للكرة الطائرة. وعلاقتها بفاعلية الأداء المهاري، المؤتمر العلمي لعلوم الرياضة المجلد الأول ٢٧-٢٩ ديسمبر ١٩٩٥م.

٩- صدقي نور الدين: اختبار العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحاله لدى ملاكمي الدرجة الأولى، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة عدد (١٣) ١٩٩٢م.

١٠- عمرو أحمد السيد: بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ٢٠٠١م.

١١- محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، ١٩٩٩م.

١٢- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة ١١، ١٩٩٢م.

١٣- مسعد على محمود: المدخل إلى علم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة، جامعة المنصورة، ١٩٩٧م.

١٤- وجيه أحمد شمندی: دراسة بعض الخصائص الفسيولوجية والنفسية المميزة للاعب المنتخب القومي المصري للكراتية، مجلة نظريات تطبيقات جامعة الإسكندرية، العدد (٢٦)، ١٩٩٦م.

ثانياً المراجع الأجنبية:

15- Cohn, P.J: (1991). An Exploratory Study On Peak Performance In Golf The Sport Psychologist, 5, 1-14.

16- Csikszentmihalyi, M. (1991). Talent And Enjoyment: Findings From A Longitudinal Study Keynote Address At The Annual Meeting Of The Association For The Advancement Of Applied Sport Psychology, Savannah. Ga.

17- Gould, D., Elkland, R. C.& Jackson, S.A (1991). In- Depth Examination Of Mental Factors And preparation Techniques Associated With 1988 U.S. Olympic Team Wrestling Excellence. Unpublished final Project Report To. USA Wrestling.

- 18-**Highle, P. S., & Bennett, B.B. (1979).** Psychological Characteristics Of Successful And No successful Elite Wrestlers Elite Wrestlers: An Exploratory Study. Journal Of Sport Psychology, 1,123-137.
- 19-**Jackson, S. (1991).** Examining Flow Experiences In Sport Contexts. Implications For Peak Performance Paper presented At the Advancement Of Applied Sport Psychology, Savannah, Ga.
- 20-**Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987).** Psychological Skills And Exceptional Athletic Performance. The Sport Psychologist, 1, 181- 199.
- 21-**Mecaffery, N., & Orlick, T. (1989).** Mental Factors Related To Excellence Among Top Professional Golfers International Journal Of Sport Psychology, 20, 256-278.
- 22-**Ogilive B., Tutko T (1975).** "The Psychological Profile Of Olympic Champions", Ram.
- 23-**Orlick, T., & Partngton, J. (1988).** Mental Links To Excellence. The Sport Psychologist, 2, 105 -130.
- 24- **World Taekwondo Champion** result China, 2007.