

دراسة خصائص بعض المتطلبات النفسية المميزة لابطال العالم في رياضة الكاراتيه لعام ١٩٩٤

* د. محمد لطفي محمد طه
** د. وجيه أحمد شمدي

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة تعتمد في المقام الاول علي العديد من الاسس العلمية التي تخدم جوانب الاعداد المختلفة (البدني، المهاري، الخططي، النفسي) بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول للاعب الى اعلى المستويات الرياضية (٥:١٢)، (١٤:١٥٩)، كما ان الصفات البدنية ومكونات الاداء الفني والخططي عند اللاعب لا يمكن ان تتحقق الا من خلال الاعداد النفسى الجيد (١٤:١٠)، (١٦٤:١٩).

ويؤكد راديونوف RADYONUF ١٩٧٩ ان التدريب المنتظم للاعبى المنافسات الفردية يعمل على تطوير وتحسين العديد من الوظائف النفسية، حيث اظهرت بعض الدراسات الخاصة بلاعبى المستوى العالى في المنافسات الفردية تفوقا ملحوظا في تلك الوظائف عن غيرهم من اللاعبين (٨٧:١٢).

ويعتمد نشاط اللاعب في المنافسات الفردية بصفة عامة على مقاومة الخصم والتغلب على اشكال مختلفة ومتنوعة من استجاباته مع ضرورة مراعاة ومسايرة خصائص تلك الاستجابات ليس فقط من الناحية مهارية والخططية، وانما ايضا من الناحية النفسية كالادراك الصحيح لخصائص الافعال من حيث مقدار القوة والسرعة والاتجاه حتى تتسم استجابات اللاعب عليها بالدقة (١٦٤:١٤:١٨).

اما رياضة الكاراتيه بصفة خاصة فهي تتميز بالسرعة الفائقة مع التوافق الدقيق خلال الاداء، والدقة في اختيار مختلف الافعال الحركية المطلوبة، كما تتطلب السرعة في الاستجابة على حركات الخصم. وقد اتفق كل من ناكاياما NAKAYMA ١٩٨١، دونوفان DONOVAN ١٩٨٤، شنجو SHINGO ١٩٨٤، على ان سرعة رد الفعل والتوقيت والانتباه والثبات الانفعالى للاعب الكاراتيه لها دورا هاما ومؤثرا على فاعلية الاداء المهارى

* استاذ مساعد بقسم المواد التربوية - كلية التربية الرياضية للبنات - الاسكندرية .

** مدرس بقسم المنافسات والرياضات المائية - كلية التربية الرياضية للبنين - الاسكندرية .

والخططي، وتساعد اللاعب للوصول الى المستويات العاليه، ويعتبر تطوير هذه المتطلبات احدى الواجبات الاساسيه للاعداد النفسى للاعب فى مرحلة المنافسات، حيث يؤثر هذا الاعداد على تطوير انتباه اللاعب و زمن ردود افعاله على المثيرات المختلفة، مما ينعكس على كفاءته النفسيه ونتائج المنافسات لاسيما بعد التعديل الذى طرأ على بعض مواد قانون الكاراتيه الحديث (٤:٤٨٢٠-٥٠)، (٢-١١:٢)، (٥٢:٧-٢٢٣،٥٤)، فسرعة رد فعل اللاعب لها اهميتها البالغه عند كشف ثغره مفتوحه لدى الخصم حيث تعتبر بمثابة اشارة للهجوم (٣:١١٨)، وتساعد اللاعب للحصول على نقطه كامله وذلك بتسديد لكمة او ركلة على منطقة خالية من الدفاع (١:١٨)، وسرعة رد الفعل على مثير صوتى لاداء دفاع وتنفيذ هجوم مضاد، والذى يتضح عند هجوم المنافس بمهارة مصحوبة بصرخة (صيحة) فى اللحظة التى تصطدم بها القبضة او القدم على المناطق المصرح فيها بالهجوم (٥:٢٠)، وفى المباريات يتحتم على اللاعب عدم مواصلة الهجوم عند سماعه من الحكم كلمة ياميه (قف) حتى لا يحتسب عليه جزاء، لذلك عندما يتعادل اللاعبان، تعتبر السرعة والهجوم المضاد احدى المعايير التى توضع فى اعتبار الحكم عند اصدار قرار ترجيح الفوز (١:١٣).

أما الانتباه والثبات الانفعالي فيعتبران بمثابة المحرك الاول والمفتاح الحقيقى لبدء وتنفيذ الخطة الهجوميه او الدفاعيه فهما المرآة التى تعكس الحالة النفسيه للاعب الكاراتيه، والتى تتضح من وضع أستعداده للقتال امام المنافس حتى تنفيذ الهجوم او الدفاع (٢:٣٤،٣٥) (٦:٦٣)، كما ان الانتباه والثبات الانفعالي من العوامل النفسيه التى تزيد من طاقة النفس اللاهوائى فى التدريب والمباريات (٨:٢١)، حيث تتطلب من اللاعب الانتباه الدائم حتى تنفيذ الاداء المهارى والخططى بدرجة عاليه من قوة التركيز على المنافس، كما يكون اللاعب مستعدا لتحويل انتباهه من حركة او منطقة الى اخرى (٤:٤٨-٥٠)، وهنا يكون معيارا يحتسب الحكم على اساسه نقطة كامله للاعب (٨:١٨)، كما تعتبر مظاهر الانتباه قيد الدراسة والثبات الانفعالي معايير هامة توضع فى اعتبار الحكام عند احتساب درجة تقييم الكاتا* (١:٣٠).

ولما كان تفوق اللاعب فى نشاطه الرياضى الممارس يرتبط دائما بمدى تفوقه فى المتطلبات النفسية لذات النشاط (١٧:٢٣٥)، وحيث ان التوصيف النفسى لاي نشاط رياضى لا يمكن ان يتحقق الا من خلال دراسة دقيقة لخصائص متطلباته النفسية، فمن هنا جاءت اهمية هذه الدراسة من اجل تحديد تلك الخصائص لدى ابطال العالم فى رياضة الكاراتيه من جهة، وعلاقتها بمستوى انجاز اللاعب من جهة اخرى.

*الكاتا : هي سلسلة من الحركات الدفاعية والهجومية متفق عليها دوليا. وتم فى اتجاهات مختلفة ضد مهاجم وهمى، وتتضمن حركات بدنية عديدة ومتتابعة بدلا من القتال الحقيقى، وتقيم بدرجات من قبل الحكام.

اهداف البحث

- ١- التعرف على خصائص بعض المتطلبات النفسية المميزة لابطال العالم فى رياضة الكاراتية .
- ٢- دراسة العلاقة بين المتطلبات النفسية قيد الدراسة بعضها مع البعض .

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين المستوى الاول والمستوى الثانى فى بعض المتطلبات النفسية قيد الدراسة لصالح المستوى الاول .
- ٢- توجد علاقة ارتباطية بين المتطلبات النفسية قيد الدراسة بعضها مع البعض .

اجراءات البحث

منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفى (دراسات العلاقات المتبادلة) .
عينة البحث : اختيرت العينة وقوامها ٢٤ لاعبا ممثلين لثمانية فرق والحاصلين على المركز الاول حتى المركز الثامن فى بطولة العالم الاولى للاندية لعام ١٩٩٤م ، وقد اشترك فى هذه البطولة ٣٢ فريقا ممثلين لدول عربية واجنبية مختلفة ، وقام بتمثيل كل نادى ثلاثة لاعبين بغض النظر عن اوزانهم طبقا لقواعد مسابقات الكاراتية للفرق الجماعية ، وقد تحدد ترتيب الفرق فى هذه البطولة طبقا لأكبر عدد من الانتصارات الفردية التى احرزها لاعبي الفريق . وقد بلغ متوسط اعمار عينة الدراسة ٢٤,٥٨٣ عام بانحراف معيارى ٣,٦٣٥ ، اما متوسط عمرهم التدريبى فكان ١٠,٧٥ عام بانحراف معيارى ٣,٧٩١ ، وقد بلغ متوسط الطول ١٧٨,٧٥ سم بانحراف معيارى ٦,٣٩٥ ، اما متوسط الوزن فكان ٧٤,٨٣٣ كجم بانحراف معيارى ٨,٤٥٣ .
وقد تم تقسيم عينة البحث الى مستويين :

- المستوى الاول : لاعبي الفرق الحاصلين على المركز الاول وحتى المركز الرابع .
- المستوى الثانى : لاعبي الفرق الحاصلين على المركز الخامس وحتى المركز الثامن .

مجالات البحث

- المجال الزمنى : من ١٨ - ٢٣ يناير ١٩٩٤م .
- المجال الجغرافى : صالة نادى الزهور - مدينة نصر بالقاهرة .

أدوات البحث

- ١- اختبار التصحيح (بوردن انفيوموف - BORDEN-ANFEMOF) لقياس الانتباه (٢٨٣:١٣) .
- ٢- جهاز (الكترولونوسكوب) لقياس سرعة رد الفعل (٢٠٤, ٢٠٣:١٦) .
- ٣- تريموتر (فرخالا - VERKHALA) لقياس الثبات الانفعالى (٨٠, ٧٩:٩) .
ونظرا لاستحداث استخدام تريموميتر (فرخالا) فسوف نتناول وصف الجهاز وشرح طريقة استخدامة فيما يلى :

وصف الجهاز : (مرفق ٢)

عبارة عن صندوق صغير على شكل مستطيل مثبت على لوحة معدنية بها فتحات مفرغة ومتدرجة في الاتساع ، هذه الفتحات موزعة على مجموعتين احدهما ثقب (دوائر) ، والاخرى على شكل قنوات مستقيمة تبدأ وتنتهي بدوائر صغيرة ، يخرج من جانب الصندوق سلك كهربائي ينتهي بمقبض من البلاستيك كالقلم (مجس) مثبت به سن معدني مدبب . عند ملامسة هذا السن اللوحة المعدنية (في حالة تشغيل الجهاز وتوصيل الدائرة الكهربائية) يسجل العداد الموجود بجانب الجهاز عدة واحدة (خطأ واحد) تنقطع بعدها الدائرة حتى تتم لمسة أخرى وهكذا يستمر العداد في تسجيل عدد اللمسات التي تتحقق على اللوحة المعدنية عند اجراء القياسات يوضع الجهاز امام المفحوص على طاولة ارتفاعها في مستوى خصره في حالة الوقوف . وهناك طريقتان لقياس الثبات الانفعالي بالجهاز :

اولا : طريقة القياس (استاتيكية)

- ١- يمسك المفحوص بالمقبض البلاستيك " المجس " من نهايته موجهها السن المعدني تجاه الثقب الاول (الاكثر اتساعا) .
 - ٢- يقوم المفحوص بادخال السن في الثقب مع نداء المختبر " ابدأ " ويحاول الثبات به وسط الثقب وتجنب لمس الاجناب لمدة ١٠ ثوان .
 - ٣- بعد انتهاء فترة ١٠ ثوان وعلى نداء المختبر ، يخرج المفحوص السن المعدني من الثقب .
 - ٤- يكرر العمل السابق في كل ثقب (دائره) من الثقوب الخمسة بترتيب اتساعها ، ثم تؤخذ قراءة العداد الذي يسجل مجموع اللمسات التي تمت خلال القياس .
- " كلما قل عدد اللمسات المسجلة كلما كان المفحوص اكثر ثباتا من الناحية الانفعالية " .

ثانيا : طريقة القياس (ديناميكية)

- ١- يقف المفحوص امام الجهاز ويمسك المقبض البلاستيك " المجس " من نهايته موجهها السن المعدني تجاه القناة (الاكثر اتساعا) .
 - ٢- يقوم المفحوص بادخال السن المعدني في الدائرة الصغيرة التي في بداية القناة وذلك مع نداء المختبر " ابدأ " ، ثم يتحرك بالسن المعدني داخل القناة حتى نهايتها مع تجنب لمس الاجناب قدر الامكان .
 - ٣- بعد الوصول الى نهاية القناة يخرج المفحوص " المجس " .
 - ٤- يكرر العمل السابق في كل قناة من القنوات الخمس بترتيب اتساعها ثم تؤخذ قراءة العداد الذي يسجل مجموع اللمسات التي تمت خلال القياس .
- " كلما قل عدد اللمسات المسجلة كلما كان المفحوص اكثر ثباتا من الناحية الانفعالية " . (٧٩:٩ ، ٨٠)

عرض النتائج

جدول (١) المتوسط الحسابي (س) والانحراف المعياري (±ع) للمتغيرات
 قيد الدراسة لجميع أفراد العينة

متغيرات الدراسة	ن = ٢٤		كمية "ن"
	س	± ع	
حده الانتباه	٢٨٥,١١	٤٦,٦٨	٢٢٢
ثبات الانتباه	٩٢١	٠,٤٨	٦١٦,١
تحويل الانتباه	٩٢,٤١	٤٦,٣٠١	٢٧٦
زمن رد الفعل على (مثير صوتي)	١,٤٧	٠,١٨	١٣٥,١
زمن رد الفعل على (مثير ضوئي)	١,١٦٢	٠,١٥	
الثبات الانفعالي (الثابت)	٧,٥٤٢	٢,٠٨٥	
الثبات الانفعالي (الحركي)	٨,٠٨٣	٢,٢٠٥	

جدول (٢) دلالة الفروق بين المتوسطات للمستوى الاول والمستوى الثانى لعينة البحث

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المستوى الثانى (ن=١٢)		المستوى الاول (ن=١٢)		متغيرات الدراسه
		ع±	س	ع±	س	
,٦٦٦	١,-	٤,٢٧٤	٢٤,٠٨٣	٢,٩٦٨	٢٥,٠٨٣	العمر الزمنى
١,٣١٣	٢,-	٤,٠٧	١١,٧٥	٣,٣٦١	٩,٧٥٠	العمر التدريبي
,٣٧٦	١,-	٣,٧٢	١٧٨,٢٥	٨,٤٣٣	١٧٩,٢٥	الطول
١,٥٤١	٥,١٦٧	٦,٧٠٨	٧٧,٤١٧	٩,٤٧٨	٧٢,٢٥	الوزن

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق معنويه فى متغيرات (العمر الزمنى - العمر التدريبي - الطول - الوزن) مما يدل على التكافؤ بين كل من لاعبي المستوى الاول والمستوى الثانى.

جدول (٣) دلالة الفروق بين المتوسطات لدى لاعبي المستوى الاول والثاني في حدة وثبات وتحويل الانتباه.

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المستوى الثاني ن = ١٢		المستوى الاول ن = ١٢		متغيرات الدراسة
		ع ±	س	ع ±	س	
		*٥,٠٩	٦٧,٢١	٢٩,١٨	٢٥١,٥١	
*٣,٥٩٣	,٠٥٧	,٠٥٠	,٨٩٣	,٠٢٣	,٩٥	ثبات الانتباه
,٩١٤	١٧,٣٤٢	٤٧,٢٧	٨٣,٧٣٩	٤٥,٦٥١	١٠١,٠٨١	تحويل الانتباه

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى $\alpha = 0,05$ ، $\alpha = 0,02$.

يتضح من الجدول وجود فروق معنوية عند مستوى $\alpha = 0,05$ ، بين المستويين في كل من حدة وثبات الانتباه لصالح المستوى الاول اما بالنسبة لتحويل الانتباه فلم تصل الفروق بينهما لحدود المعنوية .

جدول (٤) دلالة الفرق بين المتوسطات لدى لاعبي المستوى الاول والثاني في زمن رد الفعل على المثير (الضوئي-الصوتي)

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المستوى الثاني ن = ١٢		المستوى الاول ن = ١٢		متغيرات الدراسة
		ع ±	س	ع ±	س	
		,٥٠٤	,٠٠٤	,٠١٧	,١٤٩	
,٢٧	٠٠٠٢	,١٦٣	,١٦٣	,٠١٦	,١٦١	زمن رد الفعل على (مثير صوتي)

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى $\alpha = 0,05$ ، $\alpha = 0,02$.

يبين الجدول السابق عدم وجود فروق داله احصائيا بين لاعبي المستوى الاول ولاعبي المستوى الثاني في كل من زمن رد الفعل على مثير ضوئي وصوتي .

جدول (٥) دلالة الفروق بين المتوسطات لدى لاعبي المستوى الاول والثاني في الثبات الانفعالي
(الثابت - الحركي)

قيمته "ت"	الفرق بين المتوسطين	المستوى الثاني		المستوى الاول		متغيرات الدراسة
		ن = ١٢		ن = ١٢		
		ع ±	س	ع ±	س	
*٢,٧٨٤	٢,٠٨٣	١,٨٨١	٨,٥٨٣	١,٧٨٤	٦,٥٠٠	الثبات الانفعالي (الثابت)
,٩٢٣	٨٣٣ و	٢,٢٣٦	٨,٥	٢,١٨٨	٧,٦٦٧	الثبات الانفعالي (الحركي)

قيمة (ت) الجدولي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧

يوضح الجدول رقم (٥) وجود دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ , بين لاعبي المستوى الاول والثاني في الثبات الانفعالي (الثابت) لصالح لاعبي المستوى الاول .

جدول (٦) يوضح مصفوفة معاملات الارتباط (ر) بين متغيرات الدراسة لدى جميع افراد العينة والمشاركين في بطوله العالم للاندية ١٩٩٤م من المركز الاول حتى المركز الثامن.

الثبات الانفعالي (الحركي)	الثبات الانفعالي (الثابت)	زمن رد الفعل على (مثير صوتي)	زمن رد الفعل على (مثير صوتي)	تحويل الانتباه	ثبات الانتباه	حده الانتباه	متغيرات الدراسة
*.٤٥٢-	,٣٢١-	,٠٥٤-	,٠٥٧-	,٢٤٦	**٠,٥٨١		حده الانتباه
*.٤٣٨-	,٣٣٨-	,٢٠١	,١٨٣-	,٢٢٥			ثبات الانتباه
,٠٣٧-	,١٨٤-	,٠٩٩-	,٠٧٤-				تحويل الانتباه
,٠٢٥-	,٠٨٠	,١٤٨					زمن رد الفعل على (مثير صوتي)
,٠٦٧-	,١٥١						زمن رد الفعل على (مثير ضوئي)
,١٧٩							الثبات الانفعالي (الثابت)
							الثبات الانفعالي (الحركي)

يتضح من المصفوفة وجود ارتباط معنوي بين حده وثبات الانتباه عند مستوى ٠,٠١ , كما ظهر ارتباطا معنويا عند مستوى ٠,٠٥ , بين الثبات الانفعالي من الحركة وكل من حده وثبات الانتباه.

أشارت نتائج هذه الدراسة الى تكافؤ المستوى الاول والثاني للعينه والموضحة بجدول (٢) فى خصائص (العمر الزمنى - العمر التدريبى - الطول - الوزن) ، وبالرجوع الى الجدول رقم (٣) والذى يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات لدى لاعبي المستوى الاول والثاني فى متغيرات الانتباه (الحده - الثبات - التحويل) فقد ظهرت فقط فروقا داله احصائيا عند مستوى ٠٥ ، فى كل من حده وثبات الانتباه لصالح المستوى الاول وهذا يتفق مع ما أكده روديك RODIK ١٩٧٤ ، من أنه لا يمكن تحقيق الفوز فى المنافسات فى حالة الاهتمام باعداد اللاعب بدنيا ومهاريا فقط دون الاهتمام باعداده النفسى ، حيث أنه يشغل أهمية بالغة فى نظام اعداد الرياضيين (١٨ : ٤٣٩) ، كما أن كل من حده وثبات الانتباه تلعب دوراً هاماً فى المنازلات الفردية ، حيث تمكن اللاعب من الاستجابة على مجموعة كبيره من المثيرات أو الحركات مع السرعة فى اتخاذ القرار (١٤ : ١٥١) .

وبالرجوع للجدول رقم (٥) الذى يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات لدى لاعبي المستوى الاول والثاني فى الثبات الانفعالى (الثابت - الحركى) ، فقد ظهرت فروقا داله احصائيا لمتغير الثبات الانفعالى (الثابت) فقط عند مستوى ٠٥ ، لصالح لاعبي المستوى الاول ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة اويبا OUYA ١٩٧٣ ، وداشكيفيتش DASHKIVITCH ١٩٧٠ والتي أكدت أن معامل الثبات الانفعالى كان أكبر بدرجه ملحوظه لدى لاعبي المستويات الرياضية العاليه بالمقارنه بالمستويات الاقل (١٥ : ٧٤) ولعل هذه الفروق الجوهرية التى أظهرتها تلك الدراسة لاسيما بين المستويات المتقاربه لابطال العالم فى بعض الوظائف النفسيه ، لأكبر دليل على أن هذه الوظائف تعتبر بمثابة متطلبات نفسية هامة لرياضة الكاراتيه ، وهو ما يتفق مع ما أشار اليه ملنيكوف MLINKOV ١٩٨٧ عن أهمية اشتراك اللاعب فى العديد من المنافسات باعتبارها وسيلة فعالة لاكتساب ما يسمى بحدة المنافسه ، التى تسهم بدورها بشكل فعال ومباشر فى الارتقاء باستعداده النفسى (١٣ : ٣٣) وكذلك ما أكده راديونف ١٩٧٩ م من أن العمليات النفسية تنمو بصورة ملحوظه خلال التدريب والمنافسات الرياضيه وتصبح بذلك أساس وركيزه لتطوير استعداده المهارى (١٧ : ٨٧) .

وعليه فقد تحقق الهدف الاول من الدراسه .
 أما بالنسبة للجدول رقم (٦) والذى يوضح معاملات الارتباط (ر) بين متغيرات الدراسة فقد ظهر وجود ارتباط معنوى عند مستوى ٠٥ ، بين حده وثبات الانتباه ، وهذا يعتبر امرا طبيعيا اذا ما رجعنا لمفهوم كلا منهما وهو ما أوضحه (روديك ١٩٧٤ ، ١٩٧٦) الى أن حده الانتباه من الناحية الفسيولوجية تتطلب طاقة عصبية كبيرة قد تختلف مقدارها من وقت الى اخر لارتباطها بحالة الجهاز العصبى ، كما ان ثبات

الانتباه هو عبارة عن قدرة الفرد على الاحتفاظ بحدة انتباهه لأطول وقت ممكن (١٨ : ٢٤٧)،
(١٩ : ١٠١)، وعلية فان هذا يؤكد لنا مدى الارتباط الوثيق بين كل من حدة وثبات الانتباه، كما
ظهرت علاقة ارتباطية عند مستوى ٠٥، بين الثبات الانفعالي (الحركي)، وكل من حدة الانتباه و
ثباته، وهذا يتفق مع ما اشار اليه كل من سيروتن CIROTEN ١٩٧٢ وفياتكن VYATKIN ١٩٨١ على
ان الثبات الانفعالي للرياضيين يرتبط بقوة الجهاز العصبي من جهة ونشاط العمليات العصبية من جهة
اخرى (١٥ : ٨١)، وان هذا يرتبط بالطاقة العصبية الكبيرة التي تتطلبها كل من حدة وثبات الانتباه طبقا
لما ورد في المراجع العلمية سالفه الذكر .

اما بالنسبة لعدم ظهور ارتباط معنوي بين ازمة رد الفعل والمتطلبات النفسية الاخرى، فيرجع الباحثان
سبب ذلك الى ان سرعة رد الفعل تعتبر مطلبا اساسيا للوصول الى اعلى المستويات في رياضه الكاراتيه
(١١٨ : ٣)، (٢٠ : ٤)، (٦٣ : ٦)، (١٨ : ٨) مما ادى الى حدوث التقارب في ازمة رد الفعل لدى أفراد العينه.
وبهذا الشكل فقد تحقق الهدف الثاني من الدراسة .

الاستخلاصات :-

- ١ - يعتبر كل من الثبات الانفعالي (الثابت)، وحدة الانتباه، وثبات الانتباه من المتطلبات
الاساسية التي تسهم في الارتقاء بمستوى الاستعداد النفسى للاعبى الكاراتيه.
- ٢- توجد علاقة ايجابية بين الثبات الانفعالي (الحركي)، وحدة الانتباه لدى لاعبي المستوى العالي
في رياضة الكاراتيه .
- ٣- توجد علاقة ايجابية بين الثبات الانفعالي (الحركي)، وثبات الانتباه لدى لاعبي المستوى الاول
والمستوى الثاني .
- ٤ - هناك تقارب في ازمة رد الفعل قيد الدراسة بين لاعبي المستوى الاول والمستوى الثاني .

التوصيات

- ١- الاسترشاد بالنتائج الموضحة بجدول رقم (١) كمعدلات قياسيه عند اختيار و انتقاء لاعبي المنتخب
القوميه للمنافسات الدوليه .
- ٢ - يراعى عند وضع خطط التدريب ادراج جزء خاص بتدريبات مهاريه وخططية (هادفه) بغرض تطوير
المتطلبات النفسية قيد الدراسة .
- ٣ - اجراء دراسته مشابهه للمقارنه بين مستويات من مراحل سنيه مختلفه على لاعبي الكاراتيه .

ملخص البحث

أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها ٢٤ لاعبا ممثلين لفرق الكاراتيه الحاصلين على المركز الاول حتى المركز الثامن فى بطولة العالم الاولى للاندية لعام ١٩٩٤ ، وقد تم تقسيم العينة الى مستويين المستوى الاول من لاعبي الفرق الحاصلين على المركز الاول وحتى المركز الرابع ، أما المستوى الثانى فكان من لاعبي الفرق الحاصلين على المركز الخامس وحتى المركز الثامن .
وأستهدفت الدراسة التعرف على خصائص بعض المتطلبات النفسيه المميزه لهؤلاء الابطال مع دراسة علاقة تلك المتطلبات بعضها مع البعض ، وقد أستخدم فى التقويم اختبار التصحيح "بوردين أنفيموف" لقياس الانتباه ، وجهاز ألكترو نوسكوب لقياس سرعة رد الفعل ، وتريمو ميتر "فرخالا" لقياس الثبات الانفعالى .

وفى ضوء ما أسفرت عنه النتائج أمكن أستخلاص ما يلى :

- ١ - يعتبر كل من الثبات الانفعالى (الثابت) ، حده الانتباه ، ثبات الانتباه من المتطلبات الاساسيه التى تسهم فى الارتقاء بمستوى الاستعداد النفسى للاعبى الكاراتيه .
- ٢ - توجد علامة ايجابية بين الثبات الانفعالى (الحركى) وكل من حدة وثبات الانتباه لدى لاعبي المستويات العاليه فى رياضة الكاراتيه .
- ٣ - عدم ظهور فروق جوهرية فى أزمنة رد الفعل بالادوار النهائيه بين لاعبي المستوى الدولى فى رياضة الكاراتيه .

المراجع

أولاً: المراجع العربي

(1) منصور زاهر ، نادر شريف : " قانون الكاراتيه للكوميتيه والكاتا " - طبعة ١٩٩٤ .

ثانياً: المراجع الانجليزية

- {2} Donovan T. , ." Winning Karate " ; Pelaham books , London 1984 .
- {3} Nakayma M. : "Dynamic Karate" Translated by Amhauz, Tokyo, Kodansha international Co. , New York , 1979 .
- {4} Nakayma M. : "Best Karate Fundamentals", Vo1. 2, Kodansha international Co., New York , 1981 .
- {5} Nishayama A. and Richard B. : "Karate the art of Empty hand fighting " , 2 nd ed , E.T. Charles Co., Toky 1990 .
- {6} Pfluger A. : "Karate Basic Manual " , New York 1982 .
- {7} Shingo O. : "Introduction to karate" ., Sweden , Minal / Gotab, Kungalv , 1984 .
- {8} Terayki Okazaki and Milorad V. Stricevic : " The text book of modern karate " ., Kodansha International Co., London , 1987 .

ثالثاً: المراجع الروسيه

- (٩) Богданов Д. Я, Волкова И. П., ; "Практические заметки по психологии", М., ФИС., 1989 .
- (١٠) Верхушанский Ю. В., ; "Основы специальной силовой подготовки в спорте", М., ФИС., 1970 .

- (11) Гордунюв Г. Д., : "Психопедагогика спорта", М., фзис., 1986.
- (12) Лалаев А. А., : Основы психологической подготовки спортсмена
(доклад к симпозиуму по психологии спорта). Ереван 1977.
- (13) Мельников В. М., : "Психология", М., фзис., 1987.
- (14) Платонов В. Н., : "Подготовка квалифицированных спортсменов",
М., фзис., 1986.
- (15) Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М., : "Надежность в спорте", М.,
фзис., 1983.
- (16) Пуни А. И., : "Психология", М., фзис., 1984.
- (17) Радионов А. В., : "Психология спорта высших достижений",
М., фзис., 1979.
- (18) Рудик П., : "Психология", М., фзис., 1974.
- (19) Рудик П., : "Психология", М., фзис., 1976.