



برنامج تدريب عقلي وأثره علي بعض المتغيرات النفسية وتسجيل النقاط في مرحلة الاتوشي براكو من زمن المباراة للاعبي الكوميتيه

ا.م.د / ربيع سليمان محمد

استاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية – كلية التربية الرياضية – جامعة بني سويف

ا.م.د / سمير محمد الحوالة

استاذ مساعد ورئيس قسم العلوم النفسية – كلية التربية الرياضية – جامعة بني سويف

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

استهدف البحث تصميم برنامج تدريب عقلي وأثره علي بعض المتغيرات النفسية وتسجيل النقاط في مرحلة الاتوشي براكو من زمن المباراة للاعبي الكوميتيه، واستخدم الباحث التصميم التجريبي لعينة تجريبية واحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه في المرحلة السنية فوق (١٨) سنة بنادي بني سويف الرياضي والحاصلين على حزام اسود دان (١) والمقيدين بالاتحاد المصري للكاراتيه وعددهم (٢٧) لاعب تم تقسيمهم الى (١٥) لاعب لإجراء الدراسة الاساسية، (١٢) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية، ومن خارج العينة الأساسية لإجراء المعاملات العلمية للتأكد من صدق وثبات الاختبارات البدنية وصلاحياتها لعينة البحث، وتم اجراء القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث في ٢٠٢٤/١٠/٥ كما تم تنفيذ البرنامج المقترح خلال الفترة ١٠/١٠/٢٠٢٤ الي ١٢/١١/٢٠٢٥، لمدة (١٢) اسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعيا، مسترشدا بما جاء في بعض المراجع المتخصصة (٤-٨-١٥-٢٠) وتم اجراء القياس البعدي للمتطلبات قيد البحث في ١٦/١/٢٠٢٥، وظهرت النتائج " برنامج التدريب العقلي اثر ايجابيا علي بعض المتغيرات النفسية للاعبي الكوميتيه للاعبي الكوميتيه قيد البحث حيث ادي الي وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في الثبات الانفعالي للاعبين في مرحلة الاتوشي براكو اخر (١٥) ثانية من المباراة حيث بلغت نسبة التحسن ٨٤.٥٥% لصالح القياس البعدي لدى لاعبي " الكوميتيه - رياضة الكاراتيه قيد البحث، برنامج التدريب العقلي اثر ايجابيا علي بعض المتغيرات النفسية للاعبي الكوميتيه للاعبي الكوميتيه قيد البحث حيث ادي الي وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في الحديث الذاتي للاعبين في مرحلة الاتوشي براكو اخر (١٥) ثانية من المباراة حيث بلغت نسبة التحسن ٤٧.٨٨% لصالح القياس البعدي لدى لاعبي " الكوميتيه - رياضة الكاراتيه قيد البحث، ما اوصي الباحث ضرورة اهتمام الاتحاد المصري للكاراتيه باهمية التدريب العقلي للاعبي الكوميتيه وخاصة في اخر ١٥ ثانية من المباراة لما يتعرض له اللاعبون من ضغوط نفسية تؤثر علي الفوز بالمباراة.

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(تدريب عقلي ، المتغيرات النفسية ، مرحلة الاتوشي براكو ، لكوميتيه)





مقدمة ومشكلة البحث

شهدت الأونة الأخيرة تطوراً هائلاً في استخدام التكنولوجيا والتقنيات الحديثة في مجال التدريب الرياضي بهدف السعي إلى تحقيق المزيد من التطور في الأساليب التي تستخدم لتطوير العملية التدريبية والاستفادة منها في الاستغلال الأمثل لقدرات اللاعبين وتحقيق الانجازات المنشودة في النشاط الممارس .

ويذكر **محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١)** أنه انطلاقاً من التكامل بين النظرية والتطبيق في تحقيق أقصى أداء رياضي ممكن، فإن التدريب العقلي يشغل موقع متميز ومدخل تطبيقي لعلم النفس الرياضي، بما يساهم به في توفير العديد من الأساليب والوسائل لتعديل سلوك الفرد الرياضي والتحكم في أفكاره وانفعالاته قبل وأثناء وعقب الأداء الرياضي (١٤ : ٣).

كما يوضح **أحمد محمد الشافعي (٢٠١٢)** أن التدريب العقلي يعد جزء هام ومكمل للتدريب الحركي والذي لا يؤدي فيه الرياضي غالباً أداء حركي فعلي، بمعنى استخدام العقل بديلاً للجهد البدني والنظر إلى المهارات العقلية بذات القدر الذي يُنظر به إلى المهارات البدنية (٣ : ١٩٧).

ويشير **أحمد ربيع رضوان (٢٠٠٢)** إلى أن التدريب العقلي يساهم في تطوير مستوى المهارة؛ فعندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء، كما ترجع أهمية التدريب العقلي إلى مساهمته في تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي وتكوين الاتجاه الإيجابي نحو الحياة والشعور بجودة الحياة (٢ : ٣١، ٣٢).

ويتفق كل من **مانوريك (Manoryk, 2003)**، **نيجوين (Nguyen, 2003)** أن التدريب العقلي يساعد على تحسين مستوى الأداء، من خلال استخدام أفضل ما في داخل الفرد الرياضي، بغرض الدخول إلى عالم البطولة وتنمية روح المنافسة الشريفة بين اللاعبين (٢٤ : ٤)، (٢٥ : ٢).

وكما يرى **محمد أحمد العربي (٢٠٢١م)** أن التدريب العقلي للاعب الكاراتيه يساهم في تمكين اللاعب من تقوية وتحسين الاداء عن طريق رفع معدلات الالية الحركية باستخدام التصور مع توافر عامل الهدوء خلال مراحل التدريب العقلي ، كما انه يساهم في اكتساب الثقة بالنفس والتركيز علي الجوانب الايجابية (٥ : ٧).





وتشير " أمل فاروق علي" (٢٠١٢م) الي أن جوهر العملية التدريبية يعتبر الوسيلة الهامة لتحقيق هدف المدرب لتحقيق أعلى معدلات الإنجاز الرياضي للاعب وذلك بتحقيق التوازن بين متطلبات رياضة الكاراتيه المتعددة من جانب ومستوى مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب أو اللاعبه من جانب آخر، وإن تطوير وتنمية الحالة البدنية والمهارية للاعب تعتبر مدخل هام للارتقاء بمكونات الهيكل البنائي وتحديد الاختبارات العلمية المقننة لمستوى القدرات والإمكانات التي يمتلكها اللاعب (٩: ٥).

ويري الباحثان ان التدريب العقلي يمثل الجزء الرئيسي في إعداد لاعبي الكاراتيه للدخول في المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة، تسلسل المهارات والمواقف والأهداف، جميع أبعاد المنافسة من حكام، ملعب، أجهزة، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة، وتحليل وقراءة أداء المنافس، والهدوء ثم الهجوم علي المنافس من اجل احراز النقاط وخاصة في مرحلة الاتوشي براكو الـ ١٥ ثانية الاخيرة من المباراة حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات، وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك يجب تطوير بعض المتغيرات النفسية (الاسترخاء - تركيز الانتباه - الثبات الانفعالي) وخاصة في الثواني الاخيرة المتمثلة في مرحلة الاتوشي براكو من زمن المباريات للاعب الكوميتيه.

كما يذكر محمد سعيد أبو النور (٢٠١٦م) أن مسابقة الكوميتيه احدي مسابقات رياضة الكاراتيه الرئيسية التي تحتاج من اللاعب امتلاك العديد من القدرات البدنية والمهارية والخطئية والعقلية والنفسية، والتي تتناسب مع عملية التنافس في الكوميتيه، نظرا لتنوع المهارات الحركية ما بين مهارات هجوميه (بسيطه - مركبه، مهارات دفاعيه) والتي تؤدي من خلال تحركات في اتجاهات مختلفة والتي يحاول اللاعب

اتقانها والالمام بمتطلبات ادائها لتنفيذها اثناء المباريات وذلك للحصول علي اكبر عدد من النقاط للفوز بالمباراه (١٨ : ١) .

ومن خلال خبرة احد الباحثان كلاعب ومدرب لرياضة الكاراتيه للفئات العمرية المختلفة وكذلك المشاركة باللاعبين في بطولات الجمهورية والجامعات، واثناء متابعته لمنافسات وبطولات العالم للكاراتيه لاحظ قصور في أداء لاعبي الكوميتيه اثناء المباريات وخاصة في مرحلة الاتوشي براكو قاعدة الـ (١٥) ثانية الاخيرة من المباراة، وبما ان تعديلات القانون الدولي للكاراتيه (wkf) ينص علي ضم الجزاءات والانذارات التي تحدث في مباريات الكوميتيه (C1-C2) الي صندوق واحد، وفي حالة حصول اللاعب علي الانذار الخامس حتي ان كان متقدم في نتيجة المباراة يتم





إنهاء المباراة لصالح المنافس وعلان الحكم للاعب (أكا - او) له نوكتاشي يعني الفوز بالمباراة، وبسبب غياب الثبات الانفعالي والاسترخاء، ونتيجة لتعرض اللاعب للضغوط النفسية اثناء المنافسات وعدم قدرته علي ضبط النفس مما يؤدي الى ضعف مستوى الأداء والقدرة علي تسجيل النقاط، وظهور اعراض القلق والخوف وعدم الثبات الانفعالي على اللاعبين، كذلك حدوث أخطاء في الأداء وعدم القدرة على تصور واسترجاع ما تم التدريب عليه، وعدم القدرة على التركيز على التكنيك المطلوب، وحدثت تشتت للانتباه نتيجة جو وضغوط المنافسات ووجود الجمهور والمنافسين، حيث أن الكثير من المدربين يغفلون الجانب النفسي والعقلي بصورة كبيرة، مما يؤثر علي تحقيق الفوز بالمباريات، كما تم متابعة مباراة اللاعب المصري يوسف بدوي واللاعب الاردني محمد الجعفري ميزان تحت ٨٤كجم ببطولة العالم ٢٠٢٤م حيث كان اللاعب المصري متاخرا في المباراة بنتيجة (٧-٥) واستطاع في خلال ال ١٥ ثانية الاخيرة الهدوء وقراءة المنافس وتسديد ركلة نصف دائرية معاكسة (اورامواشي جيري) ومن ثم الحصول علي ايون ٣ نقاط وتحول الهزيمة الي فوز بالمباراة (مرفق) ، مما دفع الباحثان لاجراء هذا البحث بعنوان "برنامج تدريب عقلي وأثره علي بعض المتغيرات النفسية وتسجيل النقاط في مرحلة الاتوشي براكو من زمن المباراة للاعبي الكوميتيه".

هدف البحث :

يهدف البحث إلى : تصميم برنامج تدريب عقلي ومعرفة تأثيره علي :

١. بعض المتغيرات النفسية للاعبي الكوميتيه.
٢. فاعلية تسجيل النقاط في مرحلة الأتوشي براكو من زمن المباراة للاعبي الكوميتيه .

• فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات النفسية للاعبي الكوميتيه لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في فاعلية تسجيل النقاط في مرحلة الاتوشي براكو من زمن المباراة للاعبي الكوميتيه لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

- **التدريب العقلي** : نظام تدريب متتابع يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة (١٦:٨٦).





- **الكوميتيه** : منازلة بين لاعبين متساويين في نفس الدرجة والوزن في زمن محدد مسبقا، يحاول كل لاعب تنفيذ خطته الهجومية والدفاعية علي المناطق المصرح فيها بالهجوم للحصول علي اكبر عدد من النقاط في حدود زمن المباراة (٦ : ٤).

- الدراسات المرجعية :

اولا : الدراسات العربية :

دراسة ايه عطيه عبد الحميد (٢٠٢٣) (١٠) بعنوان : تأثير برنامج للتدريب العقلي علي تحسين مستوى ادراك الاحساس بالزمن والمستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، هدف الدراسة تصميم برنامج للتدريب العقلي ومعرفة تأثيره علي المهارات العقلية لعينة البحث (ادراك الاحساس بالزمن لدي سباحي المسافات القصيرة)، تم استخدام المنهج التجريبي ، وبلغت عينة البحث (٦) سباحين واهم النتائج أن برنامج المقترح ادي الي تحسن المجموعة التجريبية في متغير المهارات العقلية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

دراسة محمد البيلي البيلي صبح (٢٠٢١ م) (١٥) : بعنوان تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة علي زيادة فعالية الاداء الخططي في مرحلة الاتوشي براكو من المباراة للاعبي الكوميتيه، هدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة علي زيادة فعالية الاداء الخططي في مرحلة الاتوشي براكو من المباراة للاعبي الكوميتيه ، تم استخدام المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (١٤) لاعب، ومن اهم النتائج وجود نسب تحسن في قيم المتغيرات البدنية الخاصة مثل الرشاقة الخاصة - سرعة الاستجابة وزمن رد الفعل ، وجود نسب تحسن في قيم متغيرات الاداء الخططي في مرحلة الاتوشي براكو (الفاعلية الكمية) وذلك لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

دراسة حسام محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠٢١ م) (١٢) : بعنوان تأثير برنامج بدني نفسي على القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لرباعي رفع الأثقال، هدفت الدراسة الي وضع برنامج بدني نفسي لرباعي رفع الاثقال وكذلك التعرف على تأثير البرنامج البدني النفسي على القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لرباعي رفع الأثقال، وتم استخدام المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (٦) رباعين، ومن اهم النتائج وجود نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي في مهارة تركيز الانتباه بنسبة (٨٣.٧٤ %)، وكذلك ،وجود علاقة طردية دالة بين قياسات المتغيرات العقلية المتمثلة في الاسترخاء العقلي والاسترخاء العضلي المتمثل في(التوتر العضلي للرأس، التوتر العضلي للذراعين،





التوتر العضلي للذراع, التوتر العضلي للرجلين, التوتر العضلي العام) والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

دراسة محمود صابر عبد الخالق (٢٠١٨) (١٩) بعنوان تأثير تدريبات المنافسة علي فاعلية الاداء الخططي للاعبين الكوميتيه برياضة الكاراتيه، هدفت الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات المنافسة علي فاعلية الاداء الخططي للاعبين الكوميتيه، تم استخدام المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (٢٠) لاعب، ومن اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في فاعلية الاداء .

دراسة مدحت محمود محمد (٢٠١٨) (٢٠) بعنوان : فاعلية برنامج تدريب عقلي لتطوير ادراك النجاح وتحسين نتائج المنتخب القومي للشباب والناشئين تحت ٢١ سنة في رياضة الكاراتيه في بطولة العالم باسبانيا ٢٠١٧، هدف الدراسة بناء برنامج تدريب عقلي، تنمية المهارات العقلية الخاصة برياضة الكاراتيه، الإرتقاء بمستوى ادراك النجاح، تحسين مستوى نتائج المنتخب القومي للشباب والناشئين في رياضة الكاراتيه ببطولة العالم بإسبانيا ٢٠١٧، تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدى على عينة عمدية من لاعبي المنتخب، عددهم (٣٠) لاعب ولاعبة، اهم النتائج أن البرنامج النفسي المقترح أسهم بفاعلية في تطوير المهارات النفسية الخاصة برياضة الكاراتيه والارتقاء بمستوى تقدير الذات لدى لاعبي المنتخب القومي المصري والوصول لأدائهم الافضل، والتصميم على الاحتفاظ باللقب العالمي لبطولة العالم للمرة الثانية على التوالي.

دراسة مني السيد عبد الفتاح، نهلة مجدي فاروق (٢٠١٧) (٢٢) بعنوان تأثير تدريبات التصور العقلي في تحسين مستوى الاداء المهاري لناشئات الكاتا في رياضة الكاراتيه"، استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (٢٢) لاعب، ومن اهم النتائج ان تطبيق البرنامج التدريبي ادي الي تحسن ملحوظ في مهارة التصور العقلي لافراد عينة البحث. ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

دراسة عباس مهدي صالح، محسن محمد حسن (٢٠١٢) (١٣) بعنوان : السلوك التنافسي وعلاقته بالاداء المهاري والانجاز للاعبين الكاراتيه الناشئين، هدف الدراسة التعرف علي العلاقة بين السلوك التنافسي والانجاز الرياضي للاعبين الكاراتيه الناشئين، تم استخدام المنهج الوصفي وبلغت عينة البحث (١٦) لاعب وكانت اهم النتائج ان السلوك التنافسي انعكس ايجابيا علي مستوى الانجاز للاعبين الكاراتيه الناشئين





ثانيا : الدراسات الاجنبية :

دراسة بوريس, مايكل Boris & Michael (٢٠٠٣)(٢٣) : هدفت الى التعرف على تأثير التدريب العقلي والتغذية الراجعة الحيوية على أداء الرياضيين الناشئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، بلغت العينة (٧٨) سباحاً، وكانت اهم النتائج ان استخدام التدريب العقلي يؤثر ايجابياً على القدرة على الاسترخاء وزمن أداء (٥٠) متر حرة.

دراسة فيرسناك Virnac chia (٢٠٠٤)(٢٦) : بعنوان أثر اساليب التدريب العقلي على أداء مهارات مختارة، هدف الدراسة معرفة أثر أشكال مقترحة لتدريب الانتباه على الأداء المهاري لبعض المهارات المختارة، تم استخدام المنهج التجريبي، بلغت العينة (١٥) لاعب من أنشطة مختلفة، وكانت اهم النتائج ان تحليل أشكال الانتباه المستخدمة في رياضة تنس الطاولة أثرت إيجابياً في الوصول لمستويات متقدمة في الأداء المهاري.

اجراءات البحث :

اولاً : منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة يجرى عليها وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

ثانياً : مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على جميع لاعبي منطقة بني سويف للكميتيه والمقيدين بالاتحاد المصري للكاراتيه للمرحلة السنية فوق (١٨) سنة.

ثالثاً : عينه البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه في المرحلة السنية فوق (١٨) سنة بنادي بني سويف الرياضي والحاصلين على حزام اسود دان (١) والمقيدين بالاتحاد المصري للكاراتيه وعددهم (٢٧) لاعب تم تقسيمهم الى (١٥) لاعب لإجراء الدراسة الاساسية، (١٢) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية.

جدول (١)
توصيف مجتمع وعينة تابلت

نوع العينة	العدد	النسبة
اجمالي مجتمع البحث	٩٠	%١٠٠
عينة الدراسة الاساسية	١٥	%١٦,٧
عينة الدراسة الاستطلاعية	١٢	%١٣,٣
اجمالي عينة البحث	٢٧	%٣٠





شروط اختيار العينة :-

- اللاعب حاصل على حزام اسود دان (١)
- مقيد بالاتحاد المصري للكاتاتيه موسم ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥
- شارك في (٢) بطولة جمهورية على الاقل.
- شارك في بطولات القطاع والجمهورية

إعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث :-

تم التأكد من إعتدالية التوزيع الطبيعي لعينة البحث عن طريق حساب معامل الإلتواء في المتغيرات الأساسية (معدلات النمو "السن، الطول، الوزن"، العمر التدريبي، المتغيرات النفسية) قيد البحث، ويوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

(ن=٢٧)

م	المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	عام	18.65	17.95	1.24	0.95
٢	معدلات النمو	الطول	175.38	170.75	0.95	0.76
٣	الوزن	كجم	68.34	68.20	0.68	1.05
٤	العمر التدريبي	سنة	6.5	6.00	0.76	0.65
٦	الحديث الذاتي	درجة	9.4	8.5	0.58	1.04
٧	الاسترخاء	درجة	5.7	5.2	0.94	1.36
٨	تركيز الانتباه	درجة	6.3	5.9	0.77	2.01
٩	الثبات الانفعالي	درجة	8.8	8.0	1.08	0.85

تشير نتائج جدول (٢) إلى تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت جميع قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) وبذلك فهي تقع داخل المنحنى الإعتدالي أى أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.



وسائل وادوات البحث :

الأجهزة المستخدمة :

- بساط كاراتيه
- أطواق
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- أثقال
- مقاعد سويدية
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول
- أقماع وأطباق تدريب.
- ورق تسجيل بيانات.
- كاميرا فيديو للتصوير.
- صفارة وساعة إيقاف.
- أحبال مطاطية.
- جهاز كمبيوتر.
- حواجز.

أدوات البحث :

١. مقياس المتغيرات النفسية للاعب الكوميتيه (إعداد الباحثان)

٢. برنامج تدريب عقلي للاعب الكوميتيه (إعداد الباحثان)

أولا : مقياس المتغيرات النفسية للاعب الكوميتيه :

خطوات بناء المقياس :

١. تحديد محاور مقياس المتغيرات النفسية للاعب الكوميتيه :

بالرجوع للمراجع العلمية تم عرض استمارة استطلاع رأي على بعض الخبراء في مجال علم النفس الرياضي مرفق (١) لتحديد محاور مقياس المتغيرات النفسية للاعب الكوميتيه اشتملت على (٩) محاور مرفق (٢)، وقد ارتضى الباحثان نسبة (٨٠٪) لقبول المحور، وتم الاتفاق على (٤) محاور تمثل مقياس المتغيرات النفسية للاعب الكوميتيه، تم وضع محاور فرعية لكل محور رئيسي في مقياس المتغيرات النفسية ويوضحه جدول (٣) :

جدول (٣)

المحاور الرئيسية والفرعية في مقياس المتغيرات النفسية للاعب الكوميتيه

م	المحاور الرئيسية	المحاور الفرعية
١.	الحديث الذاتي	الثقة بالنفس التركيز والتحكم الذهني التعامل مع الضغط والمشاعر السلبية التوجيه الذاتي
٢.	الاسترخاء	الاسترخاء الجسدي الاسترخاء الذهني





الهدوء العاطفي		
التركيز الذهني	تركيز الانتباه	٣.
الوعي الحسي		
التحكم في الأفكار		
التحكم في المشاعر	الثبات الانفعالي	٤.
الثقة بالنفس		
التركيز الذهني		
المرونة النفسية		

٢. صياغة عبارات مقياس المتغيرات النفسية للاعبين الكوميتيه :

- تم صياغة مجموعه من العبارات عددها (٧٠) عبارة تحت محاور المقياس الفرعية تمثل مقياس المتغيرات النفسية للاعبين الكوميتيه في صورته الاولى مرفق (٣)
- تم عرض المقياس على الخبراء في مجال علم النفس الرياضي لإبداء الرأي في :
⇐ مناسبة العبارات لما وضعت من أجله

⇐ ارتباط كل عبارة بالمحور الذي تنتمي اليه

⇐ اضافة او حذف اي عبارات يرونها مناسبة

وقد اسفر هذا الاجراء عن حذف (١٢) عبارة وهي المظلمة بمرفق (٣) وبذلك يكون المقياس في صورته الثانية يشتمل على (٥٨) عبارة معدا لإجراء المعاملات العلمية
الدراسة الإستطلاعية الاولى :

تم إجرائها في الفترة من ٢٠٢٤/٩/٢٥ إلى ٢٠٢٤/١٠/١ بهدف تحديد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث.

صدق مقياس المتغيرات النفسية للاعبين الكوميتيه :

بعد التأكد من صدق المحكمين على عبارات المقياس واتفاقهم على مناسبة العبارات لما وضعت من أجله تم حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تندرج تحته ويوضحه جدول (٤).



جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس المتغيرات النفسية

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تندرج تحته ن=١٢

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	محاور المقياس
١	٠.٦٥٤	٧	٠.٧٤١	١٣	٠.٧٥٢	المحور الاول الحديث الذاتي
٢	٠.٧٢١	٨	٠.٧٢٥	١٤	٠.٧٥٦	
٣	٠.٦٥٣	٩	٠.٦٧١	١٥	٠.٧١٢	
٤	٠.٧٤٠	١٠	٠.٦٨٢	١٦	٠.٦٤٥	
٥	٠.٧١٣	١١	٠.٧٢٣	١٧	٠.٦٨٢	
٦	٠.٦٥٥	١٢	٠.٧٥١	١٨	٠.٦٨٤	
١٨	٠.٦٨٢	٢٢	٠.٦٨٢	٢٦	٠.٧٢٢	المحور الثاني الاسترخاء
١٩	٠.٧٢٤	٢٣	٠.٦٤٧	٢٧	٠.٧٠٩	
٢٠	٠.٦٦١	٢٤	٠.٧١٦	٢٨	٠.٦٨٤	
٢١	٠.٦٣٩	٢٥	٠.٧٢٧	٢٩	٠.٦٨٦	
٣٠	٠.٧٧١	٣٤	٠.٧٣٨	٣٨	٠.٦٩٣	المحور الثالث تركيز الانتباه
٣١	٠.٧٤٢	٣٥	٠.٧٠٩	٣٩	٠.٧٤٢	
٣٢	٠.٦٣٦	٣٦	٠.٦٨٢	٤٠	٠.٦٨٠	
٣٣	٠.٦٥٢	٣٧	٠.٦٥٧	٤١	٠.٧٨٩	
٤٢	٠.٧٢٨	٤٨	٠.٧٤٠	٥٤	٠.٦٨٤	المحور الرابع الثبات الانفعالي
٤٣	٠.٧٧٠	٤٩	٠.٧١٩	٥٥	٠.٦٦٦	
٤٤	٠.٦٤٦	٥٠	٠.٦٩٢	٥٦	٠.٧٦٠	
٤٥	٠.٦٨٣	٥١	٠.٦٨١	٥٧	٠.٧٤٢	
٤٦	٠.٦٣٧	٥٢	٠.٦٧٦	٥٨	٠.٦٩٥	
٤٧	٠.٦٥٨	٥٣	٠.٦٨٣			

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢، عند مستوى (٠.٠١) = ٠.٧٦٥

ثبات مقياس المتغيرات النفسية للاعبين الكوميتيه :

تم حساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق واعادة التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية من لاعبي الكوميتية وايجاد معاملات الارتباط ومعاملات الثبات بين التطبيق الاول والثاني لمحاور المقياس وللمقياس ككل، ويوضحه جدول (٥).



جدول (٥)

معاملات الارتباط ومعاملات الثبات بين التطبيق الاول والثاني لمحاور مقياس المتغيرات النفسية للاعبي الكوميتيه وللمقياس ككل

ن=١٢

م	محاور المقياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	معامل الثبات (الفا كرونباخ)
		س-	ع±	س-	ع±		
١.	الحديث الذاتي	٣٣.٢٠	٤.٥٢٩	٣٠.٣٠	٤.١٣٠	٠.٧٢٣	٠.٨٣٩
٢.	الاسترخاء	٢٠.٤٠	٣.٢٤٦	١٨.٩٠	٣.١٢٠	٠.٧١٨	٠.٨٣٥
٣.	تركيز الانتباه	١٨.١٠	٣.١٤٢	١٧.٣٠	٣.١١٠	٠.٧٢٠	٠.٨٣٧
٤.	الثبات الانفعالي	٣٥.٣٠	٤.٦٢٣	٣٣.٦٠	٤.١٥٠	٠.٧١٣	٠.٨٣٢
	المقياس ككل	١٠٧.٠٠	٦.٥٤	١٠٠.١٠	٥.٥١	٠.٧٣٢	٠.٨٤٥

يتضح من جدولي (٢)، (٣) ان مقياس المتغيرات النفسية للاعبي الكوميتيه يتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية مما يؤكد الثقة في النتائج التي يمكن الحصول عليها عند تطبيقه على عينة الدراسة الاساسية.

سابعا : اختبار فعالية الاداء المهاري :

تم تحليل عدد (٢) مباراة للاعب خلال كل قياس "قبلي - بعدي" وذلك عن طريق مباريات ودية قام بها أحد الباحثين في مجال التخصص من خلال القياس القبلي والبعدي، وقد روعي أن يكونوا جميعاً من نفس المرحلة السنية ونفس الوزن وأن يتميزوا بالقدرة المهارية للتعرف على قدراتهم أثناء أداء الأساليب المهارية في المباراة، وقام بالتحكيم عدد (٣) حكام مسجلين بالاتحاد المصري وفقا لمعايير ومواد القانون الدولي لرياضة الكاراتيه وتم تصوير المباريات باستخدام كاميرا فيديو، تسمح باستخدام جهاز عرض "فيديو" متعدد السرعات مزود بخاصية التوقف والعرض البطيء وإعادة العرض وذلك لإتاحة امكانية تحليل متغيرات ومحددات البحث، اظهرت نتائج التحليل تعرض اللاعب للقلق وضغوط المنافسة وارتكاب عدد من الاخطاء في اخر (١٥ ثانية) من زمن مباريات الكوميتيه مما يغير مكسب اللاعبين الي خسارة نتيجة قيام اللاعب باخطاء ومخالفات يعاقب عليها القانون الدولي للكاراتيه، ومن ثم الحصول علي الانذار الخامس هانسوكو وبالتالي احتساب الفوز بالمباراة للمنافس، مما أثر علي نتائج المباريات وكذلك عدم القدرة علي احراز اللاعبين للنقاط وتحقيق الفوز .





الدراسة الإستطلاعية الثانية :

تم إجرائها في الفترة من ٦ / ١٠ / ٢٠٢٤ إلى ٨ / ١٠ / ٢٠٢٤م، وهدفت إلى :

- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس وفي التدريب .
- حساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مستخدماً صدق التمايز لحساب الصدق، تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test & retest) لحساب الثبات

نتائج الدراسة :

تم التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج وهو نادي بني سويف الرياضي والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياسات. المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية : صدق الاختبار Validity قيد البحث :

تم استخدام صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة والأخرى غير مميزة قوام كل منهما (٤) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وذلك للتأكد من المعاملات العلمية (صدق الاختبارات) قيد البحث، كما يتضح من الجداول التالية التي تشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث.

البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (٥)

تم اتباع الخطوات التالية في اعداد البرنامج التدريبي :

- تحديد الهدف من البرنامج وهو: تصميم برنامج تدريب عقلي ومعرفة تأثيره علي بعض المتغيرات النفسية للاعبين الكوميتيه وفاعلية تسجيل النقاط في مرحلة الأتوشي براكو من زمن المباراة
- تحديد التدريبات الخاصة بالمهارات العقلية
- عمل القياسات الخاصة بالمهارات العقلية لدي افراد عينة البحث قبل وبعد المباريات خلال البرنامج التدريبي كمحاكاة لظروف وضغوط المنافسة في مسابقة القتال الفعلي كوميتيه برياضة الكاراتيه وخاصة خلال مرحلة الاتوشي براكو اخر ١٥ ثانية في المباراة.
- التدريب المبارئي (قيام كل لاعب بالمشاركة في مباريات مع عينة البحث خلال البرنامج التدريبي وكذلك بالقياسين القبلي والبعدي).





- وضع محددات البرنامج في شكله النهائي (مدة البرنامج- زمن الوحدة - فترات العمل الي الراحة).

- أهداف برنامج التدريب العقلي :

- التعرف على أهمية الإعداد النفسى لدى لاعبي الكوميتيه.
- إزالة التوتر العضلى والقلق لإكساب الاسترخاء العضلى.
- المساعدة في تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة.
- إعداد اللاعبين نفسيًا وعقليًا لمجابهة الظروف المتغيرة خلال التدريبات والمنافسات.
- الوصول إلى التحكم فى الانفعالات وتوجيهها خلال المنافسات لتحقيق الأهداف المرجوة.
- زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل الأفكار السلبية وذلك لتطوير الأداء للاعبي الكوميتيه
- الوصول إلى الاسترخاء العقلي من خلال تدريبات التحكم فى التنفس لمساعدة لاعبي الكوميتيه برياضة الكاراتيه فى الوصول إلى الحجرة العقلية.
- تنمية الشعور بالوعى الحسى والتحكم فى الحالة الإنفعالية من خلال تدريبات التصور العقلي الأساسى والمتعدد.
- تنمية الشعور بالوعى الزمنى وزيادة القدرة على الإحساس بزمن الأداء من خلال تدريبات التصور العقلي الأساسى والمتعدد.
- استرجاع الخبرات الناجحة من خلال نموذج أو أدائه عن طريق شريط فيديو (عرض مرئى)، للمساعدة على تثبيت الخبرات الناجحة للأداء.
- زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل (المثيرات) غير المرتبطة بالأداء لتطوير الأداء لاعبي الكوميتيه
- زيادة القدرة لدى لاعبي الكوميتيه على تغيير طبيعة خبرات الفشل مثل الهزيمة أو الإصابة، وبذلك يستطيع الرباعين حفظ ذكرياته بالطريقة التى يريد أن يشعر بها مثل (البهجة - التحدى - الحماس).

- أسس وضع التدريبات العقلية :

- الإحساس بالفرق بين حالة العضلات أثناء انقباضها وانبساطها وتعاقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يغطى جميع المجموعات العضلية فى الجسم ويسمى هذا النوع بالاسترخاء العضلى التعاقبى.





- استخدام الربط بين الرموز (شهيق - زفير - استرخ) للوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الاسترخاء العقلي.
- استخدام أساليب التصور العقلي الأساسية (تدريبات وضوح الصورة- تدريبات التحكم في الصورة في تصور الأشخاص أو الزملاء أو تصور لاعبي الكوميتيه لنفسه، بهدف تنمية قدرة اللاعب على تكوين صورة واضحة يراها بعين عقله على شاشة عقله.
- استخدام تدريبات الانتباه لزيادة قدرة لاعبي الكوميتيه على إدراك البيئة المحيطة به باستخدام حواسه المختلفة (البصر - السمع - التذوق - الشم - الإحساس بعضلاته)، بهدف زيادة إدراك ووعي لاعبي الكوميتيه بالمشيريات المحيطة في بيئته باستخدام حواسه المختلفة.
- استخدام التفاعل بين أبعاد التصور العقلي (البصري - السمعي - الحس حركي - الانفعالي)، للوصول إلى أفضل مستوى من التصور العقلي للاداء "قيد البحث".
- استخدام أسلوب تركيز الانتباه الداخلي والخارجي للوصول إلى أفضل مستوى من التركيز في الجوانب الهامة أثناء الأداء.

- القواعد والاعتبارات الخاصة بتطبيق وتنفيذ التدريبات العقلية داخل البرنامج :

- مراعاة الأسس العلمية الخاصة لزيادة فاعلية الأداء المثالي من خلال :
 - مراعاة الفروق الفردية.
 - الاستمرارية في التدريب.
 - مناسبة وقت ومكان تنفيذ البرنامج.
 - عدم التسرع في الانتقال من مرحلة لأخرى.
 - تثبيت إجراءات التطبيق والقياس لعينة البحث.
 - ملائمة البرنامج للمرحلة السنية والمستوى المهارى لأفراد العينة.
 - التدرج بالمهارات العقلية التي تزيد من فاعلية الأداء خلال فترة تطبيق البرنامج
 - تجنب الوصول لدى لاعبي الكوميتيه برياضة الكاراتيه إلى الإجهاد والإرهاق .
 - الاهتمام بالجانب الترويحي بهدف التهيئة العقلية وإثارة الدوافع لمزيد من التفاعل في الأداء.
- (١٣ : ٢٦٥-٢٧٠) .





محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

جدول (٦)

محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ لدى لاعبي المجموعة التجريبية قيد البحث

محتوى البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	١٢ أسبوع
عدد الوحدات التدريب	٣٦ وحدة تدريب
عدد مرات التدريب الأسبوعي	٣ مرات تدريب
نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	(١ : ٢/١) ق عمل - راحة
نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية	(١ : ١) ق عمل - راحة
دورة الحمل	٢ : ١
زمن الوحدة التدريبية	من ٨٠ الي ١٢٠ دقيقة

خامسا : مكونات وحدة التدريب اليومية بالبرنامج مرفق (٥)

١- التهيئة : متوسط زمن هذا الجزء (١٥) دقيقة في بداية الوحدة التدريبية.

٢- الجزء الرئيسي للوحدة : متوسط زمن هذا الجزء (١٠٠) دقيقة وتحتوي علي تدريبات للتدريب المبرائي للاعبي الكوميتيه، تدريبات البرنامج العقلي ويضم المهارات النفسية الخاصة بلاعبي الكوميتيه.

٣- الجزء الختامي : متوسط زمن هذا الجزء (٥) دقائق يتضمن تمرينات الاسترخاء والتهدة.

- الدراسة الاساسية:

تم اجراء القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث في ٢٠٢٤/١٠/٥ كما تم تنفيذ البرنامج المقترح خلال الفترة ٢٠٢٤/١٠/١٠ الي ٢٠٢٥/١/١٢، لمدة (١٢) اسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعيا، مسترشدا بما جاء في بعض المراجع المتخصصة (٤-٨-١٥-١٨-٢٠) وتم اجراء القياس البعدي للمتطلبات قيد البحث في ٢٠٢٥/١/١٦.



عرض ومناقشة النتائج:

سوف يتم عرض ومناقشة النتائج من خلال التحقق من فروض البحث.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات النفسية للاعبين الكوميتيه لصالح القياس البعدي .

للتحقق من صحة الفرض الاول تم ايجاد الفروق ونسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للاعبين الكوميتيه في بعض المتغيرات النفسية ويوضحه جدول (٧).

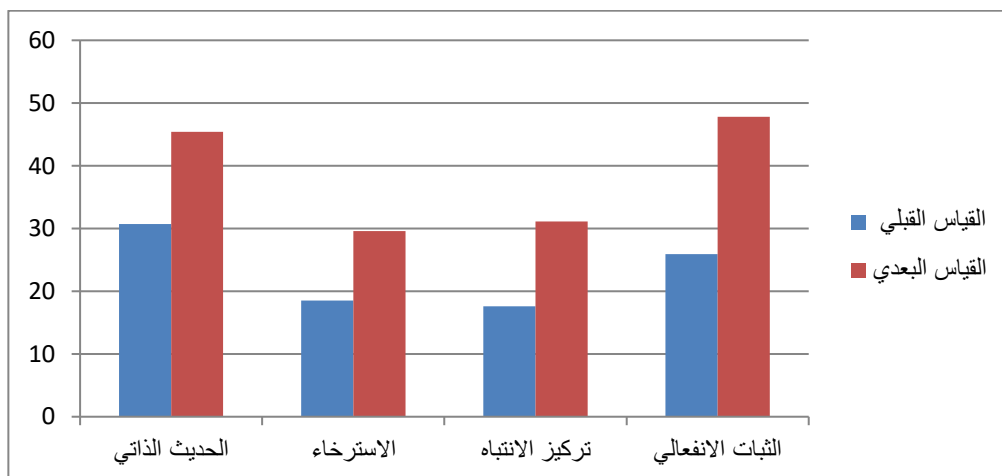
جدول (٧)

الفروق ونسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للاعبين الكوميتيه

في المتغيرات النفسية "قيد البحث" (ن = ١٢)

م	المتغيرات النفسية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) الفروق	نسب التحسن %
		س-	ع±	س-	ع±		
٥.	الحديث الذاتي	٣٠.٧٠	٤٣.٢٤	٤٥.٤٠	٢٥٦.٤	٣.٤٥	%٤٧.٨٨
٦.	الاسترخاء	١٨.٥٠	٣٣.٠٧	٢٩.٦٠	٣٨٤.١	٣.٢٧	%٦٠
٧.	تركيز الانتباه	١٧.٦٠	٣٢.٠٥	٣١.١٠	٤٠٥.٢	٣.٥٦	%٧٦.٧٠
٨.	الثبات الانفعالي	٢٥.٩٠	٤٥.٠٦	٤٧.٨٠	٤٣٢.١	٣.٨٢	%٨٤.٥٥
	المقياس ككل	٩٢.٧٠	٧.٣٤	١٥٣.٩٠	٨.٤٧	٥.١٤	%٦٦.٠٢

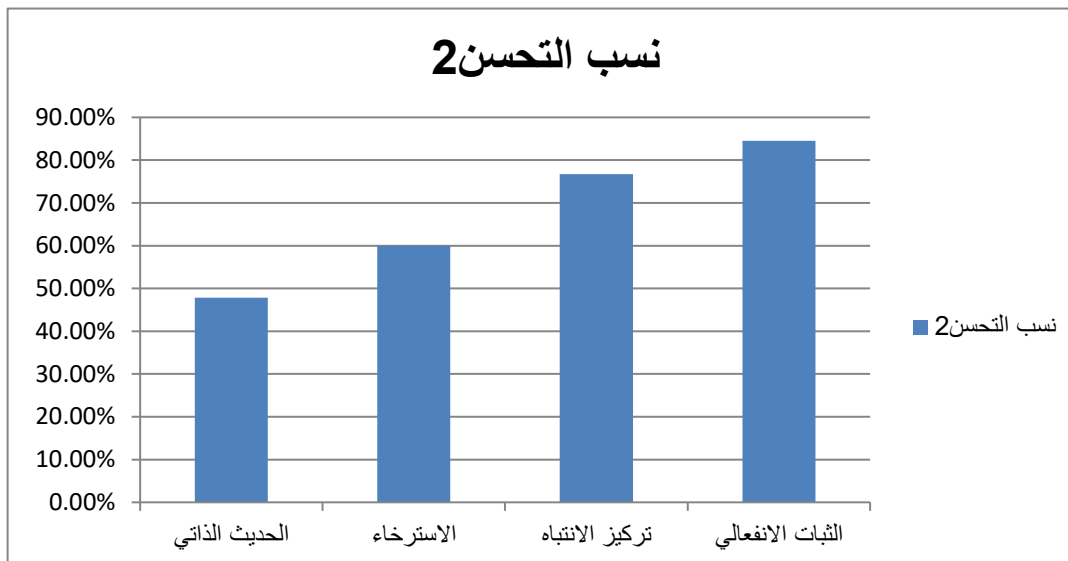
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٣١، عند مستوى (٠.٠١) = ٣.٣٦



شكل (١)

يوضح الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للاعبين الكوميتيه في المتغيرات النفسية "قيد البحث"





شكل (٢) يوضح نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للاعبين الكوميتيه في المتغيرات النفسية "قيد البحث"

تشير نتائج جدول (٧) والشكل البياني (١-٢) الى وجود فروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات النفسية للاعبين الكوميتيه لصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٤٧.٨٨٪، ٨٤.٥٥٪)، ويرجع الباحثان هذه النتيجة الى التأثير الايجابي للبرنامج التدريب العقلي للاعبين الكوميتيه وما يحتويه من تدريبات الاسترخاء وتدريب الحديث الذاتي التي تتضمن تشجيع اللاعب لنفسه من اجل المحافظة علي الفوز ونتيجة المباراة سواء كان متقدما او متاخرا لاحداث التعادل او الفوز خلال مرحلة الانوشي براكو اخر ١٥ ثانية من المباراة ، كما ادي البرنامج الي تأثير ايجابي في قدرة اللاعبين علي التقليل من الاخطاء التي تؤدي الي حصولهم علي انذارات خلال المباراة وفي اخر ١٥ ثانية وذلك تأتي من خلال تدريبات الثبات الانفعالي خلال البرنامج التدريبي لعينة البحث وبالتالي هذه التدريبات تزيد من دافعية الانجاز والرغبة في الفوز بالمباراة لدي لاعبي الكوميتيه .

وتتفق هذه النتائج مع ما وضعه "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) (١٦) أن الاسترخاء يؤدي الى خفض تأثير الاستجابة للضغط والوصول الى مستوى منخفض من التوتر القاعدي.

وتتفق هذه النتائج ايضا مع ما أشار اليه محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) (١٦)، في أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض التوتر، والتحكم في الغضب في الأوقات الضاغطة وخفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والتقليل من الضغوط النفسية مثل القلق وعدم الثقة بالنفس، كما يرفع من معدلات العوامل العقلية الإيجابية، وأن الاسترخاء يمثل أهمية كبرى لأي رياضي ويهدف إلى





الوصول إلى قمة مستوى الأداء الرياضي (٣٩: ١٦٠).

وكما ان هذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه دراسة أحمد فاروق عبد العزيز (٢٠٠٥م) (٨)، وجمال عبد الناصر السيد (٢٠٠٧م) (١١)، ومصطفى محمد أمين (٢٠١١م) (٢١)، على أن التدريب العقلي يؤثر بصورة إيجابية على مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي للوصول إلى درجة الاسترخاء المثلى التي تساعد على زيادة كفاءة الأداء خلال عملية التدريب والمنافسة

كما أوضح أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م)، أن قدرة اللاعب على التصور الحركي تساعد على دقة برمجة نموذج دقيق ومفصل للمهارات الحركية المطلوب تعلمها وإتقانها (١: ٢١٧).

وأشار محمد حسن علاوي (٢٠١٢م)، الي في أن التصور العقلي يعد بمثابة عامل مساعد لتحسين الأداء الحركي للرياضيين؛ حيث يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة" أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة، وبالتالي فإن الحركات تبدو أكثر ألفة وفهماً لدى اللاعبين، وهو الأمر الذي يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية (١٧: ٢٩١).

وكما يتفق ذلك مع دراسة مدحت محمود محمد (٢٠١٨) (١٦) أن تطوير المهارات النفسية الخاصة برياضة الكاراتيه والارتقاء بمستوى تقدير الذات لدى لاعبي الكوميتيه للاعبي المنتخب القومي المصري يساعدهم في الوصول بادائهم للفضل مستوي خلال المباريات، كما يساعدهم على الاحتفاظ باللقب العالمي لبطولة العالم للمرة الثانية على التوالي.

وكما تري مني السيد عبد الفتاح، نهلة مجدي فاروق (٢٠١٧) (٢٢) ان تطبيق البرنامج التدريبي العقلي يؤدي الي تحسن ملحوظ في مهارة التصور العقلي لافراد عينة البحث.

وكما يوضح احمد محمد العربي (٢٠٢١م) (٥) ان التدريب العقلي للاعب الكاراتيه يساهم في تمكين اللاعب من تتقية وتحسين الاداء عن طريق رفع معدلات الالية الحركية باستخدام التصور مع توافر عامل الهدوء خلال مراحل التدريب العقلي ، كما انه يساهم في اكتساب الثقة بالنفس والتركيز علي الجوانب الايجابية للاعب .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) (٧) أن الاسترخاء عن طريق الانقباض العضلي والإحساس بالاسترخاء العضلي من أفضل الطرق التي تناسب المجال الرياضي؛ حيث أنه في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض، فعندما يكتسب الرياضي مهارة التعرف على التوتر في عضلات



جسمه، ثم يستطيع التخلص منه وخاصة في مواقف التدريب والمنافسة أو في مواقف الأداء الحرجة يكون الاسترخاء التعاقبي حقق هدفه (٧: ١٨٤).

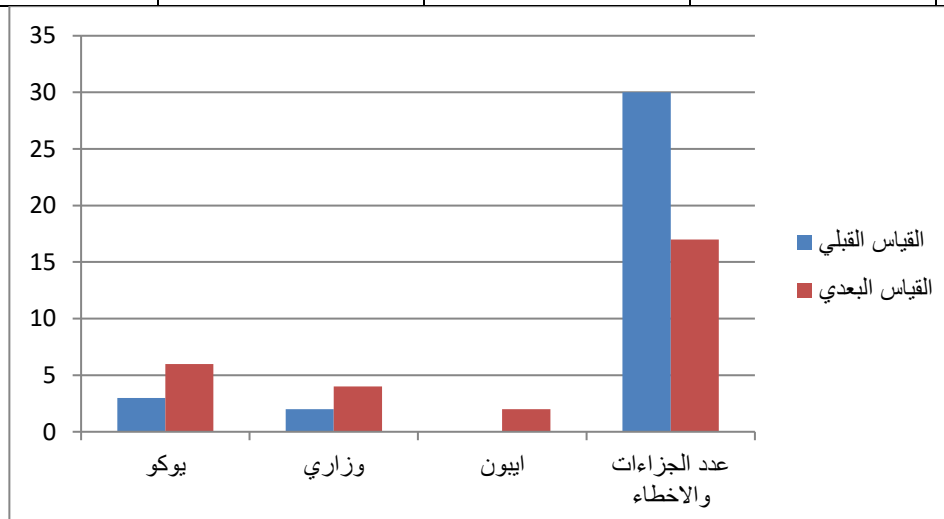
عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في فاعلية تسجيل النقاط في مرحلة الاتوشي براكو من زمن المباراة للاعبي الكوميتيه لصالح القياس البعدي. للتحقق من صحة الفرض الثاني تم ايجاد الفروق متوسطي القياسين القبلي والبعدي في فاعلية تسجيل النقاط في مرحلة الاتوشي براكو من زمن المباراة للاعبي الكوميتيه ويوضحه جدول (٨).

جدول (٨)

النسبة المئوية لقيم القياس القبلي والبعدي "فاعلية تسجيل النقاط والاختاء والجزاءات لعينة البحث خلال مرحلة الاتوشي باكو (١٥ ثانية) الاخيرة من زمن المباراة"

المتغيرات قيد البحث	القياس القبلي	القياس البعدي	النسبة المئوية
عدد الجزاءات والاختاء	٣٠	١٧	٪٧٠
عدد مرات	٣	٦	٪٩٧
تسجيل	٢	٤	٪٩٨
النقاط	صفر	٢	٪١٠٠

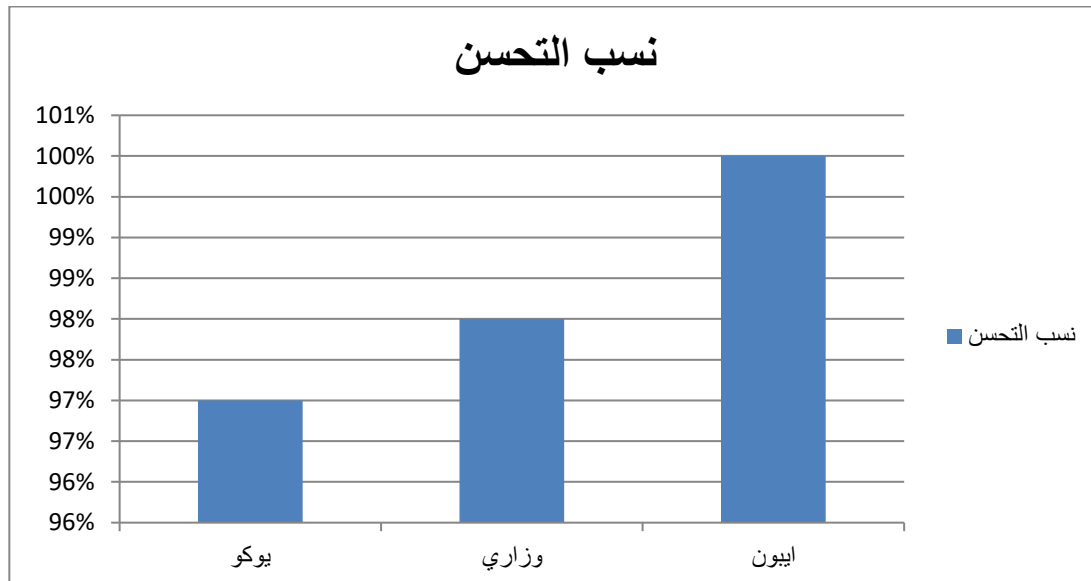


شكل (٣)

يوضح الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي "فاعلية تسجيل النقاط والاختاء والجزاءات " لعينة البحث خلال

مرحلة الاتوشي باكو (١٥ ثانية) الاخيرة من زمن المباراة





شكل (٤)

يوضح نسب التحسن بين قيم القياس القبلي والبعدي في "فاعلية تسجيل النقاط" لعينة البحث خلال

مرحلة الاتوشي براكو (١٥ ثانية) الاخيرة من زمن المباراة

تشير نتائج جدول (٨) والشكل البياني (٣-٤) الى وجود فروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في فاعلية تسجيل النقاط في مرحلة الاتوشي براكو من زمن المباراة للاعبين الكوميتيه لصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٧٠٪، ١٠٠٪)، ويرجع الباحثان هذه النتيجة الى ان برنامج التدريب العقلي اثر ايجابيا علي بعض المتغيرات النفسية للاعبين الكوميتيه وكذلك القدرة علي تسجيل النقاط وزيادة الفاعلية الهجومية للاعبين في مرحلة الاتوشي براكو المتمثلة بالـ ١٥ ثانية الاخيرة من مباريات الكوميتيه حيث بلغت نسبة التحسن لعينة البحث ما بين ٩٧٪ - ١٠٠٪ ويرجع هذا التطور الملحوظ لما يحتويه البرنامج التدريب العقلي علي تدريبات عقلية وتدريب مبارائي بما يتشابه بنفس ظروف المباريات الفعلية في بطولات الكوميتيه المختلفة ، مما زاد من قدرة اللاعبين علي تسجيل النقاط خلال مرحلة الاتوشي براكو وهذا ما ثبت فعلا في مباراة اللاعب يوسف بدوي في ميزان تحت (٨٤) كجم مع اللاعب الاردني محمد الجعفري في بطولة العالم حيث استطاع اللاعب المصري يوسف من تحول تاخره في المباراة الي فوز خلال الـ ١٥ ثانية الاخيرة من المباراة حيث قام اللاعب بتسديد اوراموشي جيري حصل بها اللاعب علي ثلاث نقاط وفاز بالمباراة وهذا يرجع الي ما يحتويه برنامج التدريب العقلي علي تدريبات تركيز الانتباه والحديث الذاتي والثبات الانفعالي للاعبين .





وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه محمد البيلي صبح (٢٠٢١م) (١٥) ان تنمية القدرات الحركية بلاعبى الكوميتيه تؤثر ايجابيا في متغيرات الاداء الخططي في مرحلة الاتوشي براكو (الفاعلية الكمية) .

وكما تتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه كلا من عباس مهدي صالح، محسن محمد حسن (٢٠١٢) (١٣): ان السلوك التنافسي انعكس ايجابيا علي مستوي الانجاز للاعبى الكاراتيه الناشئين.

وكما يري محمود صابر عبد الخالق (٢٠١٨) (١٩) ان تدريبات المنافسة تؤثر ايجابيا علي فاعلية الاداء الخططي للاعبى الكوميتيه.

واتفق مع ذلك حسام محمد عبد اللطيف (٢٠٢١م) (١٢) انه يوجد علاقة طردية دالة بين قياسات المتغيرات العقلية المتمثلة فى الاسترخاء العقلى والاسترخاء العضلى المتمثل فى (التوتر العضلى للرأس، التوتر العضلى للذراعين، التوتر العضلى للجذع، التوتر العضلى للرجلين، التوتر العضلى العام) والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

وبالتالي يري الباحثان ان برنامج التدريب العقلي اثر ايجابيا علي فاعلية تسجيل عينة البحث، للنقاط خلال مرحلة الاتوشي براكو المتمثلة في ال ١٥ ثانية الاخيرة من المباراة ، وتم تحقيق الفرض الثاني للبحث.

الاستنتاجات :

- في ضوء الاجراءات التنفيذية للبحث تم التوصل الي الاستنتاجات التالية:-

- ١- برنامج التدريب العقلي اثر ايجابيا علي بعض المتغيرات النفسية للاعبى الكوميتيه للاعبى الكوميتيه قيد البحث حيث ادي الي وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في الثبات الانفعالي للاعبين في مرحلة الاتوشي براكو اخر (١٥) ثانية من المباراة حيث بلغت نسبة التحسن ٨٤.٥٥٪ لصالح القياس البعدي لدى لاعبي " الكوميتيه - رياضة الكاراتيه قيد البحث.
- ٢- برنامج التدريب العقلي اثر ايجابيا علي بعض المتغيرات النفسية للاعبى الكوميتيه للاعبى الكوميتيه قيد البحث حيث ادي الي وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في الحديث الذاتي للاعبين في مرحلة الاتوشي براكو اخر (١٥) ثانية من المباراة حيث بلغت نسبة التحسن ٤٧.٨٨٪ لصالح القياس البعدي لدى لاعبي " الكوميتيه - رياضة الكاراتيه قيد البحث.
- ٣- . برنامج التدريب العقلي اثر ايجابيا علي بعض المتغيرات النفسية للاعبى الكوميتيه للاعبى الكوميتيه قيد البحث حيث ادي الي وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في





تركيز الانتباه للاعبين في مرحلة الاتوشي براكو اخر (١٥) ثانية من المباراة حيث بلغت نسبة التحسن ٧٧.٧٠٪ لصالح القياس البعدي لدى لاعبي " الكوميتيه - رياضة الكاراتيه قيد البحث.

٤- برنامج التدريب العقلي اثر ايجابيا علي بعض المتغيرات النفسية للاعبي الكوميتيه للاعبي الكوميتيه قيد البحث حيث ادي الي وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في الاسترخاء للاعبين في مرحلة الاتوشي براكو اخر (١٥) ثانية من المباراة حيث بلغت نسبة التحسن ٦٠٪ لصالح القياس البعدي لدى لاعبي " الكوميتيه - رياضة الكاراتيه قيد البحث.

٥- وجود فروق ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الخاصة بفاعلية تسجيل النقاط والاختفاء والجزاءات لعينة البحث خلال مرحلة الاتوشي باكو (١٥ ثانية) الاخيرة من زمن المباراة حيث بلغت نسبة التحسن المئوية ما بين (٧٠% الي ١٠٠ %) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلى " الكوميتيه " رياضة الكاراتيه قيد البحث.

التوصيات : -

• في ضوء الاستنتاجات السابقة للبحث امكن اقتراح التوصيات الاتية :

١. الاسترشاد بمحتوى برنامج التدريب العقلي المقترح الخاص بتطوير بعض المتغيرات النفسية للاعبي الكوميتيه .
٢. الاهتمام بالخطط البحثية الموجهة لاهمية الربط بين استخدام التدريبات العقلية الخاصة بمنافسات الكوميتيه خلال المراحل السنية الأخرى استكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكاراتيه .
٣. ضرورة اهتمام الاتحاد المصري للكاراتيه باهمية التدريب العقلي للاعبي الكوميتيه وخاصة في اخر ١٥ ثانية من المباراة لما يتعرض له اللاعبون من ضغوط نفسية تؤثر علي الفوز بالمباراة.
٤. إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية متنوعة للوصول إلى المحافظة علي الترتيب العالمي للاوزان المختلفة للاعبي الكوميتيه.
٥. التأكيد على استخدام البرامج العقلية والنفسية عند التدريب على الاساليب المهارية للاعبي الكوميتيه.





قائمة المراجع

اولا : المراجع العربية :

١. أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦) : مبادئ علم النفس الرياضي "المفاهيم - التطبيقات"، القاهرة، دار الفكر العربي .
٢. احمد ربيع رضوان (٢٠٠٢) : مدى فعالية برنامج تدريب عقلي لتعلم بعض المهارات الأساسية لنادي كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد.
٣. احمد محمد الشافعي (٢٠١٢) : علم نفس التدريب الرياضي، المنصورة، مطبعة ٦ أكتوبر.
٤. احمد محمد العربي (٢٠١٤م) : تأثير برنامج تدريب عقلي علي مستوى الاداء المهاري لدي لاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
٥. احمد محمد العربي (٢٠٢٢م) : تطبيقات علمية وعملية للاعداد النفسي والتدريب العقلي في رياضة الكاراتيه ، دار الكتب والوثائق القومية ، القاهرة .
٦. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م) : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة دار المعارف، الإسكندرية
٧. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة .
٨. أحمد فاروق عبدالعزيز (٢٠٠٥) : تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض المهارات الأساسية لنادي كرة القدم تحت ١٤ سنة، رسالة دكتوراة ، غير منشورة، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية .
٩. أمل فاروق علي (٢٠١٢) : مبادئ تعليم رياضة الكاراتيه ، مركز المدينة ، القاهرة .
١٠. ايه عطيه عبد الحميد (٢٠٢٣) : تأثير برنامج للتدريب العقلي علي تحسين مستوى ادراك الاحساس بالزمن والمستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
١١. جمال عبد الناصر محمد (٢٠٠٦) : تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على فاعلية الأداء لنادي كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين،





١٢. حسام محمد أحمد عبد اللطيف
(٢٠٢١م)
تأثير برنامج بدني نفسي على القوة الانفجارية والمستوى الرقمي
لرباعي رفع الأثقال، رسالة دكتوراة، كلية علوم الرياضة، جامعة
بني سويف.
١٣. عباس مهدي صالح، محسن محمد
حسن (٢٠١٢م)
السلوك التنافسي وعلاقته بالأداء المهاري والإنجاز للاعبين
الكاراتيه الناشئين ، بحث منشور مجلة علوم التربية الرياضية ،
العدد الاول ، المجلد الخامس ، كلية التربية الرياضية جامعة
الكوفة.
١٤. محمد احمد عبد اللطيف (٢٠١١م)
التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير
إستراتيجيات التفكير وفعالية الأداء فى بعض الرياضات الفردية،
رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة حلوان.
١٥. محمد البيلي البيلي صبح (٢٠٢١م)
تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة علي زيادة فعالية
الاداء الخططي في مرحلة الاتوشي براكو من المباراة للاعبين
الكوميتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، العدد ٤٣ ،
كلية التربية الرياضية للبنات . جامعة حلوان.
١٦. محمد العربي شمعون (٢٠٠١م)
التدريب العقلي فى المجال الرياضى، (ط- ٢)، القاهرة، دار
الفكر العربى.
١٧. محمد حسن علاوى: (٢٠١٢م)
علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، القاهرة، مطبعة المدنى
١٨. محمد سعيد أبو النور (٢٠١٦م)
تأثير تمارين المنافسة علي بعض القدرات البدنية الخاصة
وفعالية الاداء الهجومي والدفاعي لناشئي الكوميتيه في رياضة
الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ،كلية
التربية البدنية والرياضة للبنين ، جامعة حلوان.
١٩. محمود صابر عبد الخالق (٢٠١٨م)
تأثير تدريبات المنافسة علي فاعلية الاداء الخططي للاعبين
الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية
والرياضة العدد ٣٣، كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة.
٢٠. مدحت محمود محمد (٢٠١٨م)
فاعلية برنامج تدريب عقلي لتطوير ادراك النجاح وتحسين نتائج
المنتخب القومي للشباب والناشئين تحت ٢١ سنة في رياضة
الكاراتيه في بطولة العالم باسبانيا ٢٠١٧، المجلة العلمية لكلية
التربية البدنية والرياضة للبنين ، جامعة حلوان ، العدد ٧٧ .
٢١. مصطفى محمد أمين (٢٠٠١م)
تأثير برنامج للتدريب العقلي على دقة بعض مهارات الركل
لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة
المنصورة، كلية التربية الرياضية .





٢٢. مني السيد عبد الفتاح، نهلة مجدي : تأثير تدريبات التصور العقلي في تحسين مستوى الاداء المهاري
لناشئات الكاتا في رياضة الكاراتيه، مجلة الوادي الجديد لعلوم
الرياضة كلية التربية الرياضية- جامعة الوادي الجديد .
فاروق (٢٠١٧م)

ثانيا : المراجع الاجنبية :

23. Boris & Michael (2003) : The Effect of Mental training with Biofeedback on the performance of young Athletes "Exercise and sport psychology ,Reinhard steller Copenhagen.
24. Manoryk, (2003) : Mental training key for athletes, Vol (113), No (13)
25. Nguyen, (2003) : What is mental training?, (Total performance)
26. Virnac chia (2004) : The influence of mental training technique upon the performance of selected intercollegiate "Boston-U.S.A.

