

المتطلبات النفسية المميزة للاعبين الرياضيين الكاراتيه والتايكوندو

م.د/ مدحت محمود محمد

مدرس دكتور بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية بنين- جامعة مطروح

المقدمة ومشكلة البحث:

من المعروف أن اللاعبين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخططية، إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية. (٨ : ١٩٨)

وقد أشار "اسامة راتب" والعديد من الباحثين في علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي إلى أن المهارات العقلية مثل المهارات البدنية يحتاج إليها اللاعب لتحقيق الأداء القمي وأن نجاح أو فشل اللاعب الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات البدنية والخططية وما بين المهارات النفسية (كالقدررة على الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي وغيرها من المهارات النفسية). (٢ : ٧)

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يلاحظ أن بعض اللاعبين يظهرون مستويات عالية في منافسات رياضية وفي المنافسة التالية مباشرة قد يظهرون بمستويات أقل كثيراً من مستوياتهم السابقة فكيف يحدث ذلك إذا علمنا أن مستوياتهم المهارية والبدنية لا يمكن أن تتأثر في هذه الفترة الوجيزة؟ ولكن الذي يمكن أن يتأثر بصورة واضحة هي الحالة النفسية للاعب الرياضي التي تحتاج إلى الرعاية النفسية عن طريق التدريب على المهارات النفسية الخاصة بنوع النشاط الرياضي التي تمثل المتطلبات النفسية الخاصة الواجب توافرها لدى اللاعب .

وأشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عدداً كبيراً من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، إلا أن هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد أنواع هذه المهارات النفسية واتفقوا على أهمية التحديد الدقيق للمهارات النفسية الخاصة بكل رياضة على حدة. (٣٥ : ٥)

ويمكن العمل على اكساب اللاعب الرياضي المهارات النفسية الخاصة أو المتطلبات النفسية للرياضة التي يمارسها والعمل على تنميتها وتطويرها في غضون عمليات الاعداد النفسي طويل وقصير المدى من خلال تدريب المهارات النفسية الأساسية والخاصة بكل نشاط رياضي.

ويتفق كلا من "أونشتال" (unstahl، "تدفير" (1996) (Nideffer) على ان تدريب المهارات

العقلية يجب ان يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى ، وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية. (٨١: ١٦)

ويذكر "محمد العربي" ان تطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو إكتشاف قدراتنا الحقيقية، ولكي يتم ذلك يجب ان يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماماً. (٦:٢٢)

ويشير "علاوي" إلى أن المهارات النفسية التي ينبغي على اللاعب تعلمها والتدريب عليها في إطار الاعداد النفسي طويل المدى تنحصر في مهارات (الاسترخاء والتصور والانتباه) وهذه المهارات النفسية تترابط وتتفاعل معها وتؤثر كل منها في الاخرى وتتأثر بها. (٧: ١٩٦)

ومع الاهتمام بالإعداد النفسي للرياضيين لوحظ تحسن في مستويات الاداء وتكامل في برامج الاعداد والاستعداد الجيد للمنافسات ومن أهم طرق الاعداد النفسي هو تدريب المهارات النفسية المميزة للرياضة والتي تعد أهم المتطلبات الواجب توافرها لدى اللاعب لضمان الوصول به للمستويات الرياضية العليا بل أصبح الاستعداد النفسي وما يمتلكه اللاعب من سمات نفسية تتطابق مع السمات النفسية الخاصة بالرياضة التي يمارسها وبخاصة الرياضات النزالية والقتالية مثل رياضة الكاراتيه والتايكوندو. (٢٢: ١)

مما تقدم يتضح مدى أهمية التحديد الدقيق للمهارات النفسية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس، لذا نحاول من خلال هذه الدراسة التعرف على أهم المهارات النفسية التي يجب توافرها لدى لاعبي الرياضات النزالية والقتالية (الكاراتيه والتايكوندو)، والتي تتميز بها الرياضات النزالية عن غيرها من الرياضات الاخرى، وكذلك تحديد أهم المتطلبات النفسية التي تتميز بها الالعاب القتالية والتي تعد سمات أو مهارات نفسية أساسية يجب توافرها لدى ممارسي هذه الرياضات وخاصة المستويات العليا من لاعبي المنتخبات الوطنية والاولمبية.

كما نحاول أيضاً الى تحديد أهم الفروق النفسية بين الرياضات النزالية وبعضها والبعض، وبخاصة بين لاعبي منتخب الكاراتيه والتايكوندو بمركز الاعداد الاولمبي الأردني والتابع للجنة الاولمبية الاردنية.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على المهارات النفسية المميزة للاعبي الرياضات القتالية وبخاصة رياضة التايكوندو ورياضة الكاراتيه وذلك من خلال الهدفين التاليين:

- التعرف على الفروق في المتطلبات النفسية بين لاعبي التايكوندو ولاعبي الكاراتيه.

- ١- التعرف على المهارات النفسية المميزة لكل من لاعبي التايكوندو و لاعبي الكاراتيه.
تساؤلات الدراسة
- ٢- هل توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي التايكوندو و لاعبي الكاراتيه في المتطلبات النفسية؟
٣- ما هي المتطلبات النفسية المميزة للاعبين التايكوندو و لاعبي الكاراتيه؟
مصطلحات لبحث:
- ١- المهارة النفسية: Psychological skill
"هي قدرة يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب". (٧ : ١٩٢)
- ٢- القدرة على التصور: Mental Imagery
" هو إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل". (١٦ : ٢٠٩)
- ٣- القدرة على الاسترخاء: Relaxation
"هو انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية". (٦ : ١٥٧)
- ٤- القدرة على تركيز الانتباه: Concentration
" هو تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار". (٦ : ٣٠٧)
- ٥- القدرة على مواجهة القلق: Anxiety management
"يعني تعلم كيفية خفض مستوى القلق والتحكم فيه لتحقيق أفضل تهيئة للمنافسة".
(٢ : ١٢٢)
- ٦- الثقة بالنفس: Self Confidence
" تعني كيف تعتقد بقوة في قدرتك على تنفيذ مهاراتك أو واجباتك". (٢ : ٤٢)
- ٧- دافعية الانجاز: Achievement motivation
" استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية لمحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز". (٨ : ١٣٦)
- ٨- الرياضات النزالية (رياضة الكاراتيه والتايكوندو): Karate , Taekwondo sport
" هو عبارة عن مهارات مركبة دفاعية وهجومية خاصة تمارس بصورة وهمية تسمى (الكاتا أو البومزة) أو واقعية ضد فرد ويطلق عليها في صورتها الواقعية (الكوميتيه أو قتال)"
(١١ : ١٠)
- الدراسات المرتبطة:
- ١- أجرى "ياسر محمد أحمد" (٢٠١٣) (١٢) دراسة بعنوان السمات الدافعية والمهارات

النفسية المميزة لمبارزي ومبارزات الاسلحة المختلفة برياضة المبارزة" تهدف الدراسة الى التعرف على تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة والمهارات النفسية في رياضة المبارزة في الاسلحة الثلاثة تحت ٢٠ سنة وتمت الدراسة على عينة عددها (١٤٧) مبارز ومبارزة في أندية المبارزة بالقاهرة والاسكندرية وتوصلت الدراسة الى تحديد السمات لدافعية للمبارزين والمبارزات في الاسلحة الثلاثة.

٢- أجرى "ابراهيم أحمد السعيد" (٢٠٠٩)(١) دراسة بعنوان " المهارات العقلية وسمات الدافعية الرياضية المميزة لبعض رياضات المنازلات المصارعة-الجودو- التايكوندو" ويهدف البحث الى تحديد بعض المهارات العقلية المميزة للاعبين بعض رياضات المنازلات المصارعة والجودو والتايكوندو المصريين وتحديد سمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين أيضاً، وتحديد الفروق الاحصائية بين لاعبي المصارعة والجودو والتايكوندو في المهارات العقلية وسمات الدافعية الرياضية.

٣- اجرت "ترمين رفيق محمد" (٢٠٠٩)(٤) دراسة بعنوان "القدرات العقلية والنفسية للعبة الرياضية من ناشئ الالعاب الجماعية" بهدف تحديد أهم القدرات النفسية والعقلية للعبة الرياضية من ناشئ الالعاب الجماعية ومن ثم تصميم وبناء مقياس خاص بتلك القدرات النفسية والعقلية وتم استخدام المنهج الوصفي وبلغ حجم العينة (٧٠) لاعب ناشئ من لاعبي المنتخبات القومية، ومن نتائج هذا البحث تصميم صورتين لمقياس القدرات النفسية والعقلية للعبة الرياضية من الناشئين.

٤- أجرى "محمد طه عبدالمجيد" (٢٠١٢)(٥) بحث بعنوان "البروفيل النفسي للمهارات النفسية لدى اللاعبين في بعض الرياضات الفردية" ويهدف لبحث إلى تحديد المهارات النفسية لدى لاعبي بعض الانشطة الرياضية الفردية" وتم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح، واشتملت عية البحث على (٣٥٠) لاعب ولاعبة من داخل وخارج المنتخب ومن أهم النتائج التي جاء بها البحث هو الاهتمام بتنمية وتدعيم نقاط القوة لدى اللاعبين في المهارات النفسية والعمل على تنمية نقاط الضعف للاعبين في المهارات النفسية.

٥- اجري " بيسكورسكا، ميسكوفسكي" (٢٠١٦)(١٣) دراسة بعنوان المهارات العقلية في الرياضات القتالية وطرق تقييم القلق، اشارت الدراسة الى أن القلق والعدوان والغرور من أهم الملامح النفسية للقتال وتهدف الدراسة الى التركيز على مستويات القلق في الرياضات القتالية والتحليل النفسي للقلق وتباينه وفقا لنوع الرياضة والجنس والعمر والخبرة وايضا الفت الضوء على بعض السمات النفسية لألعاب الدفاع عن النفس ومن بينها التركيز والذكاء الانفعالي وتقدير الذات وطرق الاسترخاء.

التعليق على الدراسات المرتبطة:

من خلال استعراض الدراسات المرتبطة، تمكن الباحث من الآتي:

- ١- تحديد مشكلة البحث وجمع الاطار النظري للبحث.
- ٢- تحديد أهداف البحث والاساليب الاحصائية المستخدمة فيه.
- ٣- اختيار أدوات جمع البيانات التي تتناسب وطبيعة هذا البحث.
- ٤- الاستفادة من مناقشة نتائج الدراسات المرتبطة في مناقشة نتائج هذا البحث.

خطة واجراءات البحث

أولاً: خطة البحث:

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث باستخدام المجموعة الواحدة .

مجتمع البحث:

لاعبي منتخبى الكاراتيه والتايكوندو للكبار للشباب والناشئين المسجلين بإتحادي الكاراتيه والتايكوندو .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخبى الكاراتيه والتايكوندو بمركز الاعداد الاولمبي الاردني وعددهم (٥٢) لاعب ولاعبة شروط عينة البحث

ممن تنطبق عليهم شروط المشاركة في بطولات التأهيل الاولمبي من مستوى مناسب من اللياقة البدنية والقدرات الفنية والمهارية المناسبة لخوض المنافسات القارية والعالمية .

الوصف الإحصائي لعينة البحث

جدول (١)

الوصف الإحصائي واعتدالية لعينة البحث في المتغيرات الأساسية (ن = ٥٢)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	العمر الزمني	عام	١٧,٦٥	١٧,٠٠	٢,٤٠	١٤	٢٤	١٠	٠,٥٢	-٠,٦٤
٢	العمر التدريبي	عام	٩,٦٢	١٠,٠٠	٤,٢٨	٢	٢٢	٢٠	٠,٥٤	٠,١٤
٣	الوزن	ثقل كجم	٦٢,٥٨	٦١,٠٠	١١,١٧	٤٥	٩٠	٤٥	٠,٨٤	٠,٢٥
٤	الطول	سم	١٧٤,١٥	١٧٢,٥٠	٧,٥٨	١٦٢	١٩٠	٢٨	٠,٤٧	-٠,٥٦

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح لمتغيرات الدراسة الأساسية، ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء قد تراوح بين (٠,٤٧ : ٠,٨٤) والتفطح بين (٠,١٤ : ٠,٦٤) وعليه يقع الالتواء والتفطح بين (± ٣) مما يشير الى اعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية.

جدول (٢)

الوصف الإحصائي واعتدالية عينة الدراسة في المهارات النفسية (ن = ٥٢)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	القدرة على التصور	درجة	١٧,٦٧	١٧,٥٠	٣,٣٤	٩	٢٤	١٥	٠,٣٥-	٠,٠٥
٢	القدرة على الاسترخاء	درجة	١٤,٠٠	١٤,٠٠	٣,٥٠	٥	٢١	١٦	٠,١٥-	٠,٢٩-
٣	تركيز الانتباه	درجة	١٤,٠٨	١٤,٠٠	٣,١٩	٥	٢٠	١٥	٠,٠٤-	٠,١٧
٤	مواجه القلق	درجة	١٢,٩٠	١٢,٥٠	٣,١٦	٦	٢٠	١٤	٠,١٤	٠,٣٥-
٥	الثقة بالنفس	درجة	١٦,٠٤	١٦,٠٠	٣,٦٨	٨	٢٤	١٦	٠,١٩-	٠,٢٣-
٦	دافعية الانجاز	درجة	١٨,٧١	١٩,٠٠	٢,٥٧	١٤	٢٤	١٠	٠,٠٩-	١,١٣-

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح للسّمات النفسية، ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء قد تراوح بين (٠,٠٤ : ٠,٣٥) والتفطح بين (٠,٠٥ : ١,١٣) وعليه يقع الالتواء والتفطح بين (± ٣) مما يشير الى اعتدالية العينة في السمات النفسية.

أدوات جمع البيانات

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذه الدراسة وذلك من خلال الإطلاع علي

البحوث والدراسات المرتبطة وتم تقسيم هذه الأدوات إلي شقين:

الشق الأول: خاص بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث واشتمل علي:

- شريط قياس بالسنتيمتر - جهاز الرستامير لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن

الشق الثاني: خاص بإجراء تجربة البحث واشتمل علي:

- اختبار المهارات العقلية (النفسية). مرفق (١) (محمد حسن علاوي)

* المعاملات العلمية للأدوات قيد البحث:

اختبار المهارات العقلية: مرفق (١)

هذا الاختبار صممه في الاصل كل من "ستيغان بل Bull ، وجون البنسون Albinson، وكريستوفر شامبروك Shambrook (١٩٩٦) وأعد صورته العربية "محمد علاوي" لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي و "القدرة على التصور،

القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز" ويتكون من (٢٤) عبارة، وكل بعد من الابعاد الستة تمثله (٤) عبارات ويتم الاستجابة على مقياس سداسي الدرجات (تتطبق علي بدرجة كبيرة ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تتطبق علي تماماً) وتم حساب صدق المقياس باستخدام الصدق المرتبط بالمحك، وحساب ثبات الاستخبار عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق واعداد التطبيق عن طريق معامل الفا وتراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٦٥)، (٠,٩١) مما يؤكد ثبات الاختبار.

ثانياً: إجراءات البحث:

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وبلغ عددهم (١٥) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الكلي و ذلك في الفترة من (٢٠١٩/٢/١٦م) وقد أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية :

- التحقق من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ومعايرتها .
- التدريب على طريقة إجراء القياسات حسب أفضل تسلسل وكذلك تنظيم أفراد العينة لإجراء القياسات في اقل وقت وبأقل مجهود.
- إعداد وتجهيز مكان التجربة .
- التعرف على العوائق و المشكلات التي يمكن أن تواجه الباحث ومساعدته أثناء إجراء الدراسة الأساسية وإيجاد الحلول المناسبة لها.

الدراسة الأساسية:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث وعددها (٥٢) لاعب ولاعبة في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث اعتباراً من يوم الاثنين إلي يوم الخميس الموافق (٢٠١٩/٢ /٢١:١٨م) وتم القياس باستخدام اختبار المهارات النفسية.

المعالجات الاحصائية:

استخدم الباحث الاساليب الاحصائية التالية لمعالجة البيانات:

التوصيف الإحصائي (المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح) اختبار ت لدلالة الفروق ، نسب التحسن. وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS

عرض النتائج

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسط قياسي مجموعتي (التايكوندو - الكاراتيه) في المتغيرات الأساسية

(ن تايكوندو = ٢٥، ن كاراتيه = ٢٧)

م	المتغير	وحدة القياس	التايكوندو		الكاراتيه		ليفن للتجانس		دلالة الفروق	
			ع	م	ع	م	sig	ف	ت	sig
١	العمر الزمني	عام	٢,١٩	١٧,٢٨	٢,٥٧	١٨,٠٠	٠,٠٧	٣,٤٦	١,٠٨-	٠,٢٨
٢	العمر التدريبي	عام	٣,٥٦	٨,٦٠	٤,٧٣	١٠,٥٦	٠,١٦	١,٩٩	١,٦٧-	٠,١٠
٣	الوزن	ثقل كجم	١٢,٠١	٦٠,٩٦	١٠,٣٤	٦٤,٠٧	٠,٥٣	٠,٤٠	١,٠٠-	٠,٣٢
٤	الطول	سم	٨,٢٦	١٧٦,١٦	٦,٥٠	١٧٢,٣٠	٠,٠٧	٣,٤٨	١,٨٨	٠,٠٧

ت دال عند $sig \geq ٠,٠٥$



شكل (١)

متوسط قياسي مجموعتي (التايكوندو - الكاراتيه) في المتغيرات الأساسية

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من مجموعتي (التايكوندو، الكاراتيه)، وكذلك نتائج اختبار ليفين (ف) للتجانس المجموعتين واختبار (ت) لدلالة الفروق بين المجموعتين ومستوى الدلالة (sig) للمتغيرات الأساسية. ويتضح من الجدول أن قيمة (ف) لتجانس تباين المجموعتين في المتغيرات الأساسية قد تراوحت بين (٠,٤٠ : ٣,٤٨) بمستوى دلالة (sig) تراوحت بين (٠,٠٧ : ٠,٥٣) وهم جميعا أكبر من (٠,٠٥) مما يشير إلى تجانس مجموعتي البحث (التايكوندو - الكاراتيه) في المتغيرات الأساسية.

وتؤكد المراجع إلى أنه إذا كانت قيمة اختبار ليفين للتجانس دالة فإن ذلك يشير إلى عدم تجانس المجموعتين، كما تشير المراجع أيضا أن برنامج SPSS والخاص بإجراء المعالجات الإحصائية في العلوم الاجتماعية يعطى مستوى الدلالة لقيمة الاختبار مباشرة تحت

اسم (sig) وعليه فمستوى الدلالة الأصغر ينسحب على المستوى الاعلى. ويتضح من الجدول أيضا أن قيمة (ت) للفروق بين المجموعتين قد تراوحت بين (١,٠٠ : ١,٨٨) بمستوى دلالة (sig) تراوح بين (٠,٠٧ : ٠,٣٢) وهم أكبر من (٠,٠٥) مما يشير لعدم وجود فروق بين مجموعتي البحث (التايكوندو - الكاراتيه) في المتغيرات الأساسية. الامر الذي يؤكد ان المجموعتين لا فروق بينهما في المتغيرات الأساسية والتي قد يكون لها تأثير في السمات النفسية مما يعزل تأثير تلك المتغيرات.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسط قياسي مجموعتي (التايكوندو - الكاراتيه) في المهارات النفسية (ن تايكوندو = ٢٥، ن كاراتيه = ٢٧)

م	المتغير	وحدة القياس	التايكوندو		الكاراتيه		ليفن للتجانس		دلالة الفروق	
			ع	م	ع	م	sig	ف	ت	sig
١	القدرة على التصور	درجة	٣,٦٩	١٨,٣٣	٢,٨٨	١٨,٣٣	٠,٨٩	٠,٣٥	١,٥٠-	٠,١٤
٢	القدرة على الاسترخاء	درجة	٣,٢٧	١٣,٣٣	٣,٦٤	١٣,٣٣	٠,٢٩	٠,٥٩	١,٤٤	٠,١٦
٣	تركيز الانتباه	درجة	٣,٧١	١٣,٩٦	٢,٦٨	١٣,٩٦	٢,١٣	٠,١٥	٠,٢٧	٠,٧٩
٤	مواجهة القلق	درجة	٢,٩٨	١٢,٧٤	٣,٣٧	١٢,٧٤	٠,٤٧	٠,٥٠	٠,٣٨	٠,٧٠
٥	الثقة بالنفس	درجة	٣,٨٧	١٦,٠٧	٣,٥٧	١٦,٠٧	٠,٧٢	٠,٤٠	٠,٠٧-	٠,٩٤
٦	دافعية الانجاز	درجة	٢,٨٠	١٩,٠٠	٢,٣٥	١٩,٠٠	٣,٢٢	٠,٠٨	٠,٨٤-	٠,٤١

ت دال عند $sig \geq ٠,٠٥$



شكل (٢)

متوسط قياسي مجموعتي (التايكوندو - الكاراتيه) في السمات النفسية يوضح جدول (٤) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من مجموعتي (التايكوندو، الكاراتيه)، وكذلك نتائج اختبار ليفين (ف) للتجانس المجموعتين واختبار (ت) دلالة الفروق بين المجموعتين ومستوى الدلالة (sig) للسمات النفسية.

ويتضح من الجدول أن قيمة (ف) لتجانس تباين المجموعتين في السمات النفسية قد تراوحت بين (٠,٨٩ : ٣,٢٢) بمستوى دلالة (sig) تراوح بين (٠,٠٨ : ٠,٣٥) وهم جميعا اكبر من (٠,٠٥) مما يشير إلى تجانس مجموعتي البحث (التايكوندو - الكاراتيه) في السمات النفسية.

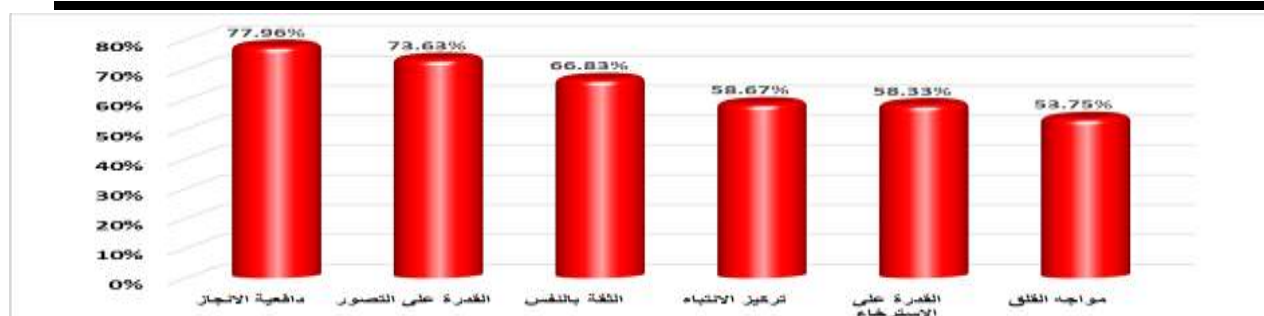
ويتضح من الجدول أيضا أن قيمة (ت) للفروق بين المجموعتين قد تراوحت بين (٠,٠٧ : ١,٥٠) بمستوى دلالة (sig) تراوح بين (٠,١٤ : ٠,٩٤) وهم أكبر من (٠,٠٥) مما يشير لعدم وجود فروق بين مجموعتي البحث (التايكوندو - الكاراتيه) في السمات النفسية المميزة.

الامر الذي يؤكد ان لاعبي رياضة التايكوندو ورياضة الكاراتيه متشابهين في السمات النفسية المميزة او المتطلبة لتلك الرياضات، الامر الذي يسمح للباحث بالتعرف على السمات المميزة لهما كمجموعة واحدة.

جدول (٥)

المهارات النفسية المميزة للاعبي (التايكوندو، الكاراتيه) (ن = ٥٢)

م	المتغير	وحدة القياس	م	ع	الدرجة القصوى	النسبة
١	القدرة على التصور	درجة	١٧,٦٧	٣,٣٤	٢٤	٧٣,٦٣%
٢	القدرة على الاسترخاء	درجة	١٤,٠٠	٣,٥٠	٢٤	٥٨,٣٣%
٣	تركيز الانتباه	درجة	١٤,٠٨	٣,١٩	٢٤	٥٨,٦٧%
٤	مواجه القلق	درجة	١٢,٩٠	٣,١٦	٢٤	٥٣,٧٥%
٥	الثقة بالنفس	درجة	١٦,٠٤	٣,٦٨	٢٤	٦٦,٨٣%
٦	دافعية الانجاز	درجة	١٨,٧١	٢,٥٧	٢٤	٧٧,٩٦%



شكل (٣)

ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبي (التايكوندو، الكاراتيه)

يوضح جدول (٥) وشكل (٣) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) والدرجة القصوى لكل مهارة نفسية ونسبة تمتع لاعبي (التايكوندو، الكاراتيه) بهذه المهارة وترتيب تلك المهارات.

ويتضح من جدول (٥) ان المتوسط الحسابي للمهارات النفسية قد تراوح بين (١٢,٩٠ : ١٨,٧١) درجة، من الدرجة العظمى التي يمكن ان يحققها اللاعب في الاختبار وهي (٢٤) درجة وعليه فان نسب تمتع هؤلاء اللاعبين بتلك المهارات قد تراوحت بين (٥٣,٧٥% : ٧٧,٩٦%).

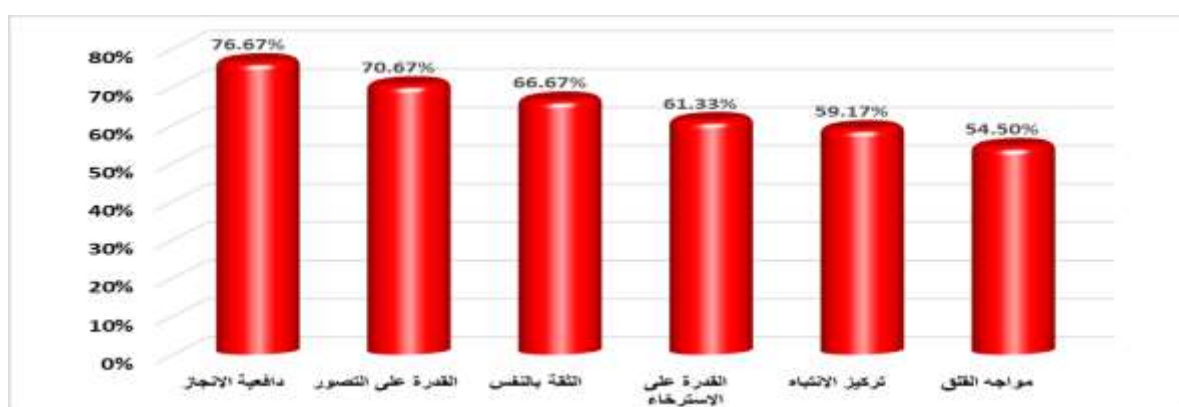
كما يتضح من شكل (٣) ان ترتيب تمتع اللاعبين بتلك المهارات تنازليا من الأكبر إلى الأقل كانت كما يلي:

- دافعية الانجاز
- القدرة على التصور
- الثقة بالنفس
- تركيز الانتباه
- القدرة على الاسترخاء
- مواجهة القلق

جدول (٦)

السمات النفسية المميزة للاعبين (التايكوندو) (ن = ٢٥)

م	المتغير	وحدة القياس	م	ع	الدرجة القصوى	النسبة
١	القدرة على التصور	درجة	١٦,٩٦	٣,٦٩	٢٤	٧٠,٦٧%
٢	القدرة على الاسترخاء	درجة	١٤,٧٢	٣,٢٧	٢٤	٦١,٣٣%
٣	تركيز الانتباه	درجة	١٤,٢٠	٣,٧١	٢٤	٥٩,١٧%
٤	مواجهه القلق	درجة	١٣,٠٨	٢,٩٨	٢٤	٥٤,٥٠%
٥	الثقة بالنفس	درجة	١٦,٠٠	٣,٨٧	٢٤	٦٦,٦٧%
٦	دافعية الانجاز	درجة	١٨,٤٠	٢,٨٠	٢٤	٧٦,٦٧%



شكل (٤)

ترتيب السمات النفسية المميزة للاعبين (التايكوندو)

يوضح جدول (٦) وشكل (٤) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) والدرجة القصوى لكل سمة نفسية ونسبة تمتع لاعبي (التايكوندو) بهذه السمة وترتيب تلك السمات .

ويتضح من جدول (٦) ان المتوسط الحسابي للسمات النفسية قد تراوح بين (١٣,٠٨ : ١٨,٠٠) درجة، من الدرجة العظمى التي يمكن ان يحققها اللاعب في الاختبار وهي (٢٤) درجة وعليه فان نسب تمتع هؤلاء اللاعبين بتلك السمات قد تراوحت بين (٥٤,٥٠% : ٧٦,٦٧%).

كما يتضح من شكل (٤) ان ترتيب تمتع اللاعبين بتلك السمات تنازليا من الاكبر الى الأقل كانت كما يلي:

دافعية الانجاز

القدرة على التصور

الثقة بالنفس

القدرة على الاسترخاء

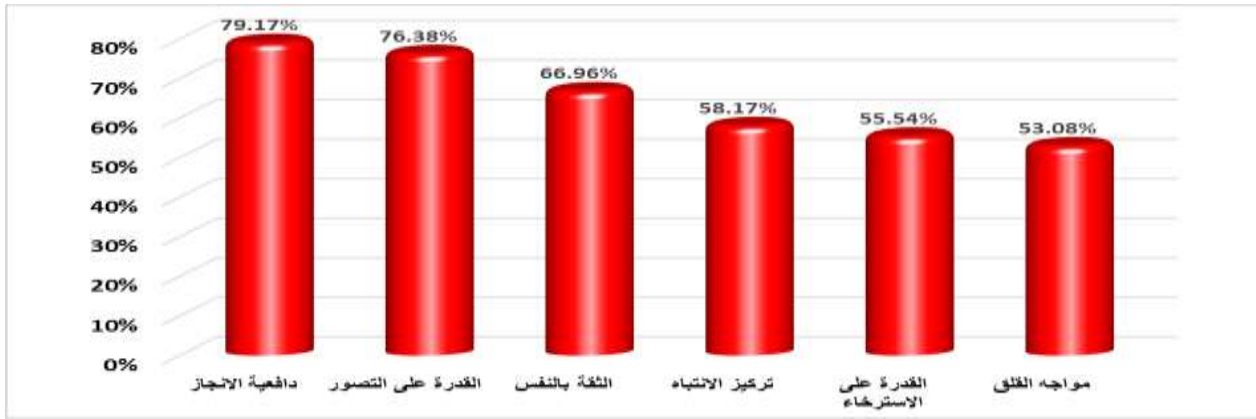
تركيز الانتباه

مواجهة القلق

جدول (٧)

السمات النفسية المميزة للاعبي (الكاراتيه) (ن = ٢٧)

م	المتغير	وحدة القياس	م	ع	الدرجة القصوى	النسبة
١	القدرة على التصور	درجة	١٨,٣٣	٢,٨٨	٢٤	%٧٦,٣٨
٢	القدرة على الاسترخاء	درجة	١٣,٣٣	٣,٦٤	٢٤	%٥٥,٥٤
٣	تركيز الانتباه	درجة	١٣,٩٦	٢,٦٨	٢٤	%٥٨,١٧
٤	مواجهة القلق	درجة	١٢,٧٤	٣,٣٧	٢٤	%٥٣,٠٨
٥	الثقة بالنفس	درجة	١٦,٠٧	٣,٥٧	٢٤	%٦٦,٩٦
٦	دافعية الانجاز	درجة	١٩,٠٠	٢,٣٥	٢٤	%٧٩,١٧



شكل (٥)

ترتيب السمات النفسية المميزة للاعبين (الكاراتيه)

يوضح جدول (٧) وشكل (٥) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) والدرجة القصوى لكل سمة نفسية ونسبة تمتع لاعبي (الكاراتيه) بهذه السمة وترتيب تلك السمات ويتضح من جدول (٧) ان المتوسط الحسابي للسمات النفسية قد تراوح بين (١٢,٧٤ : ١٩,٠٠) درجة، من الدرجة العظمى التي يمكن ان يحققها اللاعب في الاختبار وهي (٢٤) درجة وعليه فان نسب تمتع هؤلاء اللاعبين بتلك السمات قد تراوحت بين (٥٣,٠٨% : ٧٩,١٧%).

كما يتضح من شكل (٥) ان ترتيب تمتع اللاعبين بتلك السمات تنازليا من الاكبر الى الأقل كانت كما يلي:

دافعية الانجاز

القدرة على التصور

الثقة بالنفس

تركيز الانتباه

القدرة على الاسترخاء

مواجهة القلق

مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج المرتبطة بالفروق في المهارات النفسية

تشير نتائج جدول (٤) لعدم وجود فروق بين مجموعتي البحث (التايكوندو - الكاراتيه) في المهارات النفسية المميزة، الامر الذي يؤكد ان لاعبي رياضة التايكوندو ورياضة الكاراتيه متشابهين في المهارات النفسية المميزة او المتطلبات النفسية لتلك الرياضات، الامر الذي يسمح للباحث بالتعرف على المهارات النفسية المميزة لهما كمجموعة واحدة، وهذا يتفق مع

دراسة " بيسكورسكا، ميكوفسكي" (٢٠١٦)، و"ياسر محمد"، و"محمد طه" في محاولة تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبين بعض الانشطة الرياضية الفردية والنزالية. ويعزى ذلك لتشابه طبيعة متطلبات الاداء لكلا الرياضتان فكلهما رياضة نزالية تعتمد على استراتيجيات الهجوم والدفاع باستخدام الاطراف وتشابهه استراتيجيات التفكير لاستخدام خطط الهجوم والدفاع ضد المنافس لتسجيل النقاط لتحقيق الفوز. ومن خلال ما سبق نتضح اجابة التساؤل الاول للبحث والذي ينص على " التعرف على الفروق في المتطلبات النفسية بين لاعبي التايكوندو ولاعبي الكاراتيه" بأنه لا توجد فروق في المهارات النفسية المميزة لكل من رياضة الكاراتيه والتايكوندو. مناقشة النتائج المرتبطة المهارات النفسية المميزة لكل رياضة

تشير نتائج جدول (٥، ٦، ٧) وشكل (٣، ٤، ٥) الى أن المهارات النفسية المميزة تترتب تنازلياً من الأكبر للأقل للاعبين التايكوندو والكاراتيه وفقاً للترتيب التالي حيث تحتل دافعية الانجاز الترتيب الاول لكلا الرياضتان (الكاراتيه والتايكوندو) وهذا يعني أن الدافعية هي أهم نقاط القوة لدى العديد من الرياضيين ومتطلب نفسي اساسي لتحقيق التفوق والانجاز، فالدافعية أي الرغبة القوية في تحقيق الفوز والنجاح هي أهم مهارة مميزة للاعبين الرياضات النزالية كما يشير سافوي (savoy ١٩٩٣) أن الحافز الدافعي الشخصي لمزاولة اللعبة والكفاح للنجاح من التفوق والامتياز ومقياساً لجدية المحاولة لوصول اللاعب للمستوى الافضل وهذا يتفق مع دراسة كلا من "ياسر محمد" ودراسة "ابراهيم احمد السعيد" والتي تتفقان على الاهمية القصوى لسمات الدافعية لرياضة المنازلات، ويأتي في الترتيب الثاني للمهارات المميزة القدرة على التصور وهذا يعني أن اغلب اللاعبين المتميزين في الرياضات النزالية لديهم القدرة على استحضار صور عقلية للأداء وبشكل إيجابي مما يساعدهم على الاستعداد الجيد للتنافس كما يشير "محمد العربي، واسامة راتب" الى أهمية التصور في تطوير الاداء والاستعداد لخوض المنافسة، ثم في الترتيب الثالث لكلا الرياضتان مهارة الثقة بالنفس وهي تعكس مدى اعتقاد اللاعب في قدراته وتقديره الايجابي لذاته وهي من أهم المتطلبات النفسية التي تتطلبها رياضات النزال والتي جاءت في المرتبة الثانية في دراسة "ترميم رفيق" وفي الترتيب الرابع في دراسة "ابراهيم احمد السعيد" للمهارات النفسية المميزة للنخبة الرياضيين لرفع الانتقال وهذا يشير إلى أن الثقة بالنفس من أهم عناصر القوة التي تميز لاعبي النخبة الرياضيين، وفي الترتيب الرابع تركيز الانتباه لرياضة التايكوندو وفي الترتيب الثالث لرياضة الكاراتيه وهذا يتفق مع دراسة " ابراهيم احمد السعيد" حيث جاء تركيز الانتباه في الترتيب الثاني للمهارات العقلية المميزة لدى رباعين منتخب مصر ويشير "محمد العربي" الى ان تركيز الانتباه يعني

القدرة على توجيه الوعي نحو مثير مختار، والتركيز مهارة أساسية يجب توافرها لدى المقاتل لكي يستطيع مواجهة المنافس وردع وافشال خطط المنافس الهجومية والدفاعية، ويأتي في الترتيب الخامس القدرة على الاسترخاء لدى رياضة الكاراتيه وفي الترتيب الرابع لدى رياضة التايكوندو، وهذا يتفق مع ما اشارت إليه دراسة "محمد طه" التي هدفت لتحديد البروفيل النفسي لدى لاعبي بعض الانشطة الفردية الى ضرورة العمل على تنمية القدرة على الاسترخاء لأنها أحد نقاط الضعف لدى اللاعبين ومهارة الاسترخاء تمكن اللاعب من الوصول لمستوى الاستثارة الانسب لتحقيق مستوى الاداء المطلوب كما أن الرياضات النزالية تزخر بالانفعالات القوية التأثير كالغضب والتوتر والاحباط مما يجعل القدرة على الاسترخاء أحد المتطلبات النفسية الهامة لتلك الرياضات، وفي الترتيب السادس والآخر يأتي القدرة على مواجهة القلق لكلا الرياضتين (الكاراتيه والتايكوندو) وهنا يتضح أنها أهم نقاط الضعف لدى لاعبي الكاراتيه والتايكوندو في أهمية القدرة على مواجهة القلق وهذا يتفق مع دراسة "بيسكورسكا، ميسكوفسكي" في أهمية تحديد مستويات القلق وعلاقته بالمهارات النفسية بالرياضات القتالية، كما أظهرت دراسة سافوي Savoy, c أن خفض حدة التوتر والقلق يمهّد الطريق إلى زيادة تركيز الانتباه وبالتالي تحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

فانفعال القلق هو الأكثر شيوعاً في الالعاب النزالية واللاعب الجيد هو من يستطيع مواجهة وإدارة القلق الذي حتماً سيشعر به ففي كل منافسة يخوضها اللاعب تتفاوت مشاعر القلق وتتنوع أسباب القلق لذا القدرة على مواجهة القلق متطلب نفسي أساسي يجب توفره لدى لاعبي الرياضات القتالية أو النزالية.

ومن خلال ما سبق تتضح اجابة التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على " التعرف على المهارات النفسية المميزة لكل من لاعبي التايكوندو والكاراتيه " بأنها متطابقة ومرتبة تنازلياً لكلا الرياضتان كالتالي:

(دافعية الانجاز- القدرة على التصور- الثقة بالنفس- تركيز الانتباه- القدرة على الاسترخاء- مواجهة القلق)

و رغم هذا التطابق احصائياً يمكن ترتيب المهارات النفسية لكل رياضة على وفقا لنتائج جدول (٧،٦) التي تشير الى وجود فروق في المتوسط الحسابي والأهمية النسبية ونقاط والضعف والقوة لمستوى المهارات النفسية لكل رياضة على حده كالتالي:

- رياضة الكاراتيه (دافعية الانجاز- القدرة على التصور- الثقة بالنفس- تركيز الانتباه- القدرة على الاسترخاء- مواجهة القلق)

- رياضة التايكوندو (دافعية الانجاز- القدرة على التصور- الثقة بالنفس- القدرة على

الاسترخاء- تركيز الانتباه - مواجهة القلق)

الاستنتاجات:

- تتشابه بعض الرياضات النزالية في متطلباتها النفسية وخاصة الكاراتيه والتايكوندو نظراً لتشابه متطلبات الاداء فيما بينها.
- الرياضات النزالية وخاصة الكاراتيه والتايكوندو بحاجة الي تنمية وتطوير مهارتي القدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق.
- تحتل دافعية الانجاز المرتبة الاولى من بين المتطلبات النفسية لرياضة الكاراتيه والتايكوندو من حيث الاهمية النسبية بنسبة ٧٧,٩٦%.
- القدرة على التصور مهارة مميزة لأغلب اللاعبين المتميزين ببعض الرياضات النزالية.
- مهارة تركيز الانتباه متطلب نفسي أساسي لرياضة الكاراتيه والتايكوندو ويحتل نفس الترتيب في الاهمية النسبية تقريباً لكلا الرياضتين بنسبة ٥٨,٦٧%.
- المهارات النفسية هي متطلبات أساسية توازي في أهميتها المتطلبات البدنية والفنية للوصول المستويات العليا وتحقيق الانجاز الرياضي.

التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بتوفير برامج نفسية لتنمية وتطوير مهارة تركيز الانتباه الخاص لدى لاعبي الرياضات النزالية لأنه متطلب نفسي اساسي لتلك الرياضات.
- توفير برامج نفسية لرياضة الكاراتيه والتايكوندو لتطوير القدرة على مواجهة الضغوط النفسية حيث تأتي مهارتي القدرة على الاسترخاء ومواجهة قلق المنافسة في الترتيب الاخير لمستوى المهارات النفسية بنسبة ٥٨,٣٣%, ٥٣,٧٥%.
- الاهتمامات بالقياسات النفسية بما يوازي القياسات البدنية والفنية على مدار الموسم الرياضي.
- نشر الوعي بأهمية الانتقاء للناشئين على اسس نفسية وليس بدنية ومهارية فقط وخاصة الرياضات النزالية.
- الاهتمام بدور الاخصائي النفسي الرياضي وتفعيل دوره في المنتخبات والفرق الرياضية.
- اجراء دراسة مشابهة على عينة أكبر ولعدد أكبر من الرياضات النزالية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- ابراهيم أحمد السعيد (٢٠٠٩): المهارات العقلية والسمات الدافعية المميزة لبعض المنازلات (المصارعة، الجودو، التايكوندو) المجلة العلمية والبحوث في التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.

- ٢- اسامة كامل راتب (٢٠٠٠): ١٠ مهارات عقلية لنجاح المنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- بثينة محمد فاضل (١٩٩٦): البروفيل النفسي المميز بين رياضي المستوى العالي والمستوى العادي، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة الاسكندرية.
- ٤- نرمين رفيق محمد (٢٠٠٩): القدرات العقلية والنفسية للنخبة الرياضية من ناشئي الالعاب الجماعية، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، جامعة السادات.
- ٥- محمد طة عبدالمجيد (٢٠١٢): البروفيل النفسي للمهارات النفسية لدى اللاعبين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ٦- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي.
- ٧- محمد حسن علاوي (٢٠٠٠): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- محمد حسن علاوي (٢٠٠٠): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- محمد لطفي، وجيه شمندي (١٩٩٤): دراسة خصائص بعض المتطلبات النفسية المميزة لأبطال العالم في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٢٢/١٩٩٥م.
- ١٠- مدحت محمود محمد (٢٠٠٥): التدريب العقلي باستخدام ادراك الزمن وفاعلية الاداء في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١١- مدحت محمود محمد (٢٠١٤): برنامج نفسي مقترح لتحسين نتائج المنتخب القومي للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة للكاراتيه ببطولة العالم باسبانيا ٢٠١٣م، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، عدد خاص، المؤتمر العلمي الدولي، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٢- ياسر محمد أحمد (٢٠١٣): السمات الدافعية والمهارات النفسية المميزة لمبارزي ومبارزات الاسلحة المختلفة برياضة المبارزة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة الاسكندرية.

ثانياً : قائمة المراجع الأجنبية :

- 13- **Piskorska E, Mieszkowski J, Kochanowicz A et al.** Mental skills in combat sports – review of methods anxiety evaluation Arch Budo 2016;12: 301-313
- 14- **Cox. R.S (2002):** Sports psychology, concepts & Application, MC Graw Hill.
- 15- **El Arabi, M (1987):** Mental training for Egyptian gymnastic, IM. H, slomela. B. Petial and I.B hoshizaki Ed, Psychological Nurturing and guidan of gymnastic.Talent, Mantred, sportsychel.
- 16- **Nideffer ,R(1981):** The athletes and practice of applied sport psychology menoughtan Gun , Michigan.
- 17- **Savoy,c(1993):** yearly Mental Training Program for Psychology (Champaign) pp,(173-190).