

حالة القلق وعلاقتها بمستوى الإنجاز للاعبى الصفوة في رياضة الكاراتيه

أ.د/ عبد العزيز عبد المجيد محمد(*)

أ.د/ محمد سعيد أبو النور(**)

الباحث/ أحمد محمد السيد الشوافي(***)

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر تطوير مجال التربية البدنية والرياضية أمراً بالغ الأهمية للوصول إلي المستويات الهادفة في مجال الأنشطة الرياضية، فالإعداد المتكامل لمتطلبات النشاط الرياضي من جميع الجوانب النفسية والبدنية والمهارية والخطية يتحقق النتائج المرجوة. ويعد علم النفس الرياضي من العلوم الهامة التي تدرس الجوانب النفسية الخاصة بالأنشطة الرياضية ومواقف الأداء الرياضي من خلال الشخصية الرياضية المتميزة التي تستطيع الوصول للمستويات العليا في الأداء الرياضي والحالة النفسية للرياضي تعد أحد جوانب الشخصية الرياضية التي تؤثر إيجابياً أو سلبياً في إدراك الرياضي لمستويات الاداء وتحقيق الإنجاز المستهدف. (٧: ١٧٦)

ويشير **بابي شيجنشا Baby Shijansha (٢٠١٨م)** إلى ان المتغيرات النفسية لها دور مهم في الأداء الرياضي، وتختلف المتغيرات النفسية اعتماداً على طبيعة النشاط المحدد ومدى الاقبال عليه، فالرياضة تحدث تغييرات في سلوك ومواقف الأفراد من خلال التدريب والمنافسة ودائماً ما يكون لدى اللاعب الذي يتمتع ببنية نفسية مثالية فرصة أفضل للفوز بالمنافسة. ويتم تسهيل النجاح في الرياضة من خلال الثقة بالنفس، والالتزام بالأنماط الشخصية المثالية قبل المنافسة والانفعالات التنافسية وأقصى مستوى من الالتزام والتصميم. (١٧: ١٨٤١: ١٨٤٣)

ويحتل موضوع القلق أهمية خاصة في المجال الرياضي لما له من آثار واضحة ومباشرة علي مستوي الأداء الرياضي. ففي المجال الرياضي يواجه الفرد العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطاً مباشراً بالقلق سواء في عمليات المنافسة الرياضية أو عمليات التعلم الحركي وخاصة تعلم المهارات الحركية الجديدة أو المعقدة. وقد يكون للقلق آثار واضحة علي مستوي قدرات ومهارات الفرد الرياضي.

ويحدث القلق عادةً في حالة شعور الفرد الرياضي بعدم القدرة عند مواجهته لأداء معين يفوق قدراته واستطاعته أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب. (١٢: ٣٧٩)

وتضيف "صباح قاسم خلف وسمير مهنا عناد" (٢٠٠٩م) أن العامل النفسى يلعب دوراً لا يقل شأناً عن العوامل الأخرى كونه يرتبط بكثير من المواقف التي تواجه اللاعب خلال المباراة وأن العديد من الدراسات التي تم التوصل إليها تثبت أن اللاعب الناجح يتميز عن غيره بالعديد من السمات ومنها الثبات الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والإبداع والطموح.

(*) أستاذ علم النفس الرياضي المتفرغ ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية سابقاً - بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق.

(**) أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق.

(***) الباحث.

(١٠ : ٢٤)

فلا تخلو حياة أي لاعب من القلق طالما هناك طموح وامل كبيرة بحاجه الي تحقيق وللقلق اعراض عدة من اهمها شرود الذهن وفقدان الشهية للطعام وضعف القدرة على التركيز والانتباه وسرعة النبض، واضطراب التنفس وعدم الارتياح وغيرها. (٩ : ١٨٩)

ورياضة الكاراتيه إحدى الرياضات النزالية التي نالت اهتماماً كبيراً في المجال الرياضي لما يكتسبه الإنسان من فوائد بدنية ونفسية واجتماعية نتيجة ممارستها، وهي تعتمد على مهارات حركية دفاعية ومهارات هجومية سواء كانت تمارس بصورة وهمية أو فعليه ضد فرد أو أكثر ويطلق على صورتها الوهمية "الكاتا Kata" أما صورتها الفعلية فيطلق عليها القتال الفعلى "الكوميتيه - Kumite".

(١٣ : ٢)

ويرى الباحث أن رياضة الكاراتيه تكسب الفرد العديد من القدرات البدنية، كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والتوافق الحركي، كما تكسبه العديد من السمات الخلقية والإرادية كالخلق الحسن والروح الرياضية والشجاع والجرأة وضبط النفس والمثابرة وغيرها من السمات الأخرى والتي يكتسبها الفرد خلال فترات طويلة من التدريب الشاق والمنافسة. وأن رياضة الكاراتيه تمنح لاعبيها القدرة علي مواجهه أعراض القلق الذي يحدث قبل وأثناء المنافسات الرياضية سواء كانت هذه المنافسة قتال وهمي (كاتا - Kata) أو قتال فعلي (كوميتيه Kumite).

والإنجاز هو الجهد الذي يبذله الرياضي للنجاح في المجال الذي يختاره. إنها محاولات للتغلب على العقبات أو إتقان مهمة معينة.

ينجح العديد من الرياضيين في المنافسة لأنهم يتنافسون ويسعون للتميز من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين كوسيلة لتقييم مستوى مهاراتهم، هذا السلوك هو شكل من أشكال دافع الإنجاز، فدافع الإنجاز والقدرة التنافسية مترابطان. غالبًا ما يكون الأول مدفوعًا اجتماعيًا، مما يؤدي إلى تأثير الرياضي بالآخر. (١٦ : ٦٩)

من خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب ومتابعته لتدريبات لاعبي الكاراتيه والمشاركة في البطولات ولفترات عديدة وجد أن للقلق الرياضي دوراً مهماً لدى اللاعبين فقد يكون له قوة دافعة إيجابية وبذلك يدفع الرياضيين بمزيد من الجهد أو قد يكون في حالة أخرى معوقاً لنشاطهم البدني المهاري، وإنه لا يلقي الاهتمام الكافي من المدربين وعدم امتلاكهم المعرفة العلمية لتوظيف حالات القلق الإيجابي او معالجة حالة القلق السلبية بما يؤثر على اداء اللاعبين ونتائجهم وانجاز الفريق ككل لذا رأى الباحث دراسة هذه الحالة لمعرفة درجة القلق الرياضي وعلاقتها بإنجاز لاعبي المنتخب القومي لرياضة الكاراتيه.

أهمية البحث:

- تقييم مستوي القلق للاعبي الكاراتيه.
- استخدام نتائج البحث في إعداد البرامج النفسية للاعبي الكاراتيه.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على حالة قلق المنافسة للاعبي النخبة وعلاقته بمستوى الإنجاز

من خلال:

- قياس مستوى حالة قلق المنافسة للاعبى الكاراتيه.
- قياس مستوى الانجاز لدى لاعبي الكاراتيه.

فرض البحث:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من حالة قلق المنافسة ومستوى الإنجاز للاعبى النخبة في رياضة الكاراتيه.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

• حالة قلق المنافسة:

حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبي الأوتونومي (اللاإرادي)، وتتغير من وقت لآخر وتتذبذب بصورة تتناسب مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه. (٢٠: ٤٤٢)

الدراسات المرجعية:

سيقوم الباحث بعرض عدد من الدراسات فى حدود ما أمكن الحصول عليه من الدراسات المرجعية العربية والأجنبية والتي أفادت الدراسة الحالية وقد حرص الباحث فى عرضه للدراسات المرجعية السابقة من الأقدم إلى الأحدث كما سيتم تصنيفها كالاتي:

أولاً: الدراسات المرجعية العربية:

- دراسة أحمد محمد عبد القادر (٢٠٠٤م) (١) بعنوان: "قلق المنافسة الرياضية (كشدة واتجاه) وعلاقته بتركيز الانتباه ومستوي الاداء المهاري في رياضة الكاراتيه"، تهدف إلي معرفة العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية (كشده واتجاه) بالأبعاد الثلاث في تركيز الانتباه لدي لاعبي الكاراتيه، المنهج الوصفي وتم اختبار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الدرجة الاولى للكاراتيه المشاركين في بطولة الجمهورية البالغ عددهم ٦٩ لاعب. ومن أهم النتائج توجد علاقة طردية بين شدة الفلق (المعرفي، البدني، الانفعالي) وتركيز الانتباه وتوجد علاقة عكسية بين اتجاه الفلق (المعرفي، البدني) وتركيز الانتباه وتوجد علاقة طردية بين اتجاه الفلق الانفعالي وتركيز الانتباه.

- دراسة حسام أحمد خليفة ويوسف كامل العوضى (٢٠٠٥م) (٦) بعنوان: "علاقة قلق المنافسة الرياضية بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين فى أسبوع شباب الجامعات المصرية"، دراسة استهدفت التعرف على علاقة قلق المنافسة الرياضية بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين فى أسبوع شباب الجامعات المصري، المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على (٩٦) لاعباً من طلاب جامعات مصر. ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين دافعية الإنجاز الرياضى بأبعاده وقلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة ولصالح المنتخبات التي حصلت على المراكز الأربعة الأولى فى الترتيب.

• دراسة خيرى محمود الصابحة (٢٠٠٧م) (٧) بعنوان: "القلق وعلاقته بمستوى الاداء للرياضات الفردية لدي طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية"، هدفت الدراسة الي التعرف علي القلق وعلاقته بمستوى الاداء لدي طلبة الالعب الفردية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، استخدم الباحث المنهج الوصفي وشملت العينة علي (٥٠) طالب من كلية التربية البدنية والمسجلين لمساق الالعب الفردية من العام الجامعي (٢٠٠٥، ٢٠٠٦) حيث استخدم مقياس القلق الذي وضعت سبيلبرجر وآخرون. ومن أهم النتائج وجود علاقة بين القلق والاداء حيث كانت هذه العلاقة ذات دلالة احصائية في رياضة السباحة وقريبة من المعنوية في الكاراتيه وبعيدة عن المعنوية في العاب القوي.

• دراسة اسلام فؤاد عبد الجليل (٢٠١٨م) (٤) بعنوان: "القلق متعدد الابعاد وعلاقته بالمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة"، التعرف علي القلق لدي السباحين بأبعاده (معرفي، بدني، سرعة انفعالية)، استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الاسلوب المسحي نظرا لملائمة عينة البحث وتم اختيار (٣٠) لاعب من الاندية المشاركين في الدرجة الاولى اعمارهم تتراوح من (١٧: ٢٠) سنة كعينة استطلاعية لإجراء المعاملات العلمية.

ثانياً: الدراسات المرجعية الأجنبية:

• ادوارد وهاردي **Edwards & Hardy** (١٩٩٦) (١٩) بعنوان: "التعرف علي مدى التنبؤ بالثقة بالنفس عن طريق شدة واتجاه القلق البدني والمعرفي"، تهدف الي التنبؤ بالثقة بالنفس عن طريق شدة واتجاه القلق البدني والمعرفي، المنهج الوصفي (٤٥) لاعبة تمثل المشاركات في دروي الجامعات في كرة الشبكة. ومن أهم النتائج وجود ارتباط بين الثقة بالنفس والقلق وان اللاعبين يشعرون بان القلق يكون اكثر عوناً لهم من حيث الاداء في حين ارتبطت الثقة بالنفس عكسيا بشكل ملحوظ بشده القلق المعرفي والجسمي، وعلي ذلك فإنه كلما زادت الثقة بالنفس لدي اللاعب كلما قلت شدة أعراض التوتر والقلق

• دراسة بوريلي **Borrelli** (١٩٩٧م) (١٨) بعنوان: "العلاقة بين كل من مستويات حالة وسمة القلق والثقة بالنفس والاستثارة واداء اللاعبين أثناء المنافسة"، معرفة العلاقة بين مستويات حالة وسمة القلق والثقة بالنفس والاستثارة واداء اللاعبين في المنافسات، المنهج الوصفي (١٣٠) لاعب في فريق الهوكي أعمار من ١٨-٢٢ سنة. ومن أهم النتائج هبوط ملحوظ وثابت لدي لاعبي المجموعة التجريبية في حالة القلق الجسماني والمعرفي وكذلك تغيير إيجابي وملحوظ في حالة الثقة بالنفس وذلك عن أفراد المجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج.

الاستفادة من الدراسات المرجعية:

من خلال تصنيف وتحليل الدراسات المرجعية المرتبطة بالدراسة، استفاد الباحث في توجيه مسار الدراسة الحالية في النقاط التالية:

- تحديد متغيرات البحث وماهية وأهمية المشكلة قيد الدراسة وكيفية معالجتها بالأسلوب العلمي.
- اختيار المنهج العلمي المناسب والملائم لطبيعة وأهداف هذه الدراسة حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي للدراسة المسحية.
- تحديد عينة البحث التي تتلاءم مع هذه الدراسة.
- صياغة الأهداف والفروض بما يتناسب مع طبيعة هذه الدراسة.
- اختيار وسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة الدراسة.
- تحديد أنسب الأساليب العلمية في معالجة البيانات لكافة متغيرات الدراسة.
- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراءها هذه الدراسة وتلافيها.
- توجيه الباحث لأهم المراجع المرتبطة بالدراسة وكيفية بناء الإطار النظري.
- الاستفادة من نتائج الدراسات المرجعية في مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية للتوصل لبعض الاستنتاجات والتوصيات.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج المسحي بالأسلوب الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي منتخب مصر للكراتيه والمسجلين في سجلات الاتحاد المصري للكراتيه للموسم الرياضي (٢٠١٩، ٢٠٢٠) والبالغ عددهم (٣٧) لاعب (٢٢) لاعب كوميتيه و(١٥) لاعب كاتا وتتراوح أعمارهم من (١٨ : ٢١) عام، تم سحب عينة عشوائية قوامها (٢٥) لاعب لإجراء الدراسات الاستطلاعية وهم من اللاعبين الذين شاركوا في تصفيات المنتخب، والجدول التالي يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

العينة الاستطلاعية		العينة الاساسية	
٢٥ لاعب		٣٧ لاعب	
١٠ لاعب	١٥ لاعب	١٥ لاعب	٢٢ لاعب
كاتا	كوميتيه	كاتا	كوميتيه

تجانس العينة:

تعتبر العينة متجانسة كونها في مرحلة سنوية محددة ومستوى مهارى عالى ومتقارب إلى جانب درجة الحزام والمنافسات.

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

١- المقاييس

- مقياس حالة قلق المنافسة مرفق (١):

صمم مارتنز وآخرون قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية، وقام محمد حسن علاوي بإعداد الصورة العربية وتتضمن ثلاثة ابعاد مرتبطة بقلق المنافسة،

- الهدف من المقياس:

يهدف لقياس حالة القلق البدني والقلق المعرفي والثقة بالنفس.

القلق المعرفي: يقصد به التوقع السلبي لمستوي اللاعب وافتقاده التركيز وتصور الفشل في

المنافسة الرياضية.

القلق البدني: إدراك الاستثارة الفسيولوجية ويتضمن اعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها

من استجابات الجهاز العصبي.

الثقة بالنفس: البعد الايجابي في مواجهة القلق.

- وصف المقياس:

تتضمن القائمة (٢٧) عبارة وفيها يطلب من المفحوص وصف شعوره قبل المنافسة علي

مقياس مدرج من أربعة تدريجيات (أبداً - أحياناً - غالباً - دائماً) وتشمل القائمة على ثلاثة أبعاد بواقع (٩) عبارات لكل بعد.

مفتاح التصحيح:

* أرقام عبارات بعد القلق المعرفى هي: (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥).

* أرقام عبارات بعد القلق البدني هي: (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦).

* أرقام عبارات الثقة بالنفس هي: (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧).

وجميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم (١٤) في بعد القلق الجسمي

فإنها في عكس اتجاه البعد، ويتم تصحيح العبارات التي اتجاه البعد كما يلي:

* أبداً تقريباً = درجة واحدة. * أحياناً = ٢ درجة.

* غالباً = ٣ درجات. * دائماً تقريباً = درجة واحدة.

أما العبارة التي في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

أبداً تقريباً = ٤ درجات أحياناً = ٣ درجات

غالباً = ٢ درجة دائماً تقريباً = درجة واحدة

وكلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد واقتربت من الدرجة العظمى للبعد وقدرها (٣٦) درجة كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد.

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية يوم ٢٠٢٠/٩/١١ الموافق الثلاثاء علي عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٢٥) لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك للتعرف علي المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للمقاييس المستخدمة في البحث.

المعاملات العلمية للمقياس المستخدم:

حساب صدق مقياس حالة قلق المنافسة:

١ - حساب صدق مقياس حالة قلق المنافسة:

لإيجاد معامل الصدق قام الباحث بتطبيق مقياس "حالة قلق المنافسة" قيد البحث علي عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها (٢٥) لاعب وذلك يوم ٢٠٢٠/١٠/١ الموافق الثلاثاء وبعد ذلك تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة، ثم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه
لاختبار حالة قلق المنافسة (الاتساق الداخلي)

ن = ٢٥

البعد	العبارة	معامل الارتباط	البعد	العبارة	معامل الارتباط
القلق البدني	١	٠,٧٤١	الثقة بالنفس	١٧	*٠,٤٠٣
	٤	٠,٥٤٦		٢٠	*٠,٥٠٠
	٧	٠,٥٩٨		٢٣	*٠,٤٩١
	١٠	٠,٦٢٣		٢٦	**٠,٧١٢
القلق المعرفي	١٣	٠,٥١٥	الثقة بالنفس	٣	**٠,٥٠٦
	١٦	٠,٨١٣		٦	**٠,٥٥٢
	١٩	٠,٧٣٠		٩	**٠,٦٦٧
	٢٢	٠,٦٥٨		١٢	*٤٤٧
	٢٥	٠,٥٧٣		١٥	**٠,٦٥٦
	٢	**٠,٦٩٧		١٨	**٠,٥٣٩
	٥	**٠,٥٦٢		٢١	*٠,٣٩٩
	٨	**٠,٧٢١		٢٤	**٠,٦٩١
القلق البدني	١١	**٠,٦٣٨	٢٧	**٠,٧٣٢	
	١٤	*٠,٤٩٥	-	-	

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

** دال عند مستوى معنوية (٠,٠١).

يتضح من جدول (٢) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٤٠٣ - ٠,٨١٣)، مما يشير إلى تمتع عبارات هذا المقياس بدرجات صدق عالية.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس
حالة قلق المنافسة (الاتساق الداخلي)

م	أبعاد مقياس القلق متعدد الأبعاد	درجة الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	القلق المعرفي	*.٠.٨٩٧
٢	القلق البدني	*.٠.٨٦٣
٣	الثقة بالنفس	*.٠.٤٢٣

** دال عند مستوى معنوية (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠١) بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس حالة قلق المنافسة، مما يشير إلى تمتع هذا المقياس بدرجات عالية من الصدق.

جدول (٤)

حساب معامل الثبات لعبارات مقياس حالة قلق المنافسة بطريقتي
(ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية)

ن = ٢٥

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	البعد
جتمان	سبيرمان - براون		
٢,٩١٠	٢,٩١٨	١,٢٨٨	القلق المعرفي
٤,٤٤٣	٤,٧٥٤	١,٦٢٦	القلق الجسمي
٠,٣٢٦	٠,٤٣٥	٠,٤٨٩	الثقة بالنفس

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الثبات الخاصة بعبارات مقياس حالة قلق المنافسة بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠,٤٨٩ - ١,٦٢٦)، وان معاملات الثبات الخاصة بأبعاد المقياس في كل من طريقتي "سبيرمان - براون، جتمان" حيث تراوحت في سبيرمان - براون ما بين (٠,٤٣٥ - ٤,٧٥٤) وفي جتمان ما بين (٠,٣٢٦ - ٤,٤٤٣)، مما يدل على تمتع هذا المقياس بقدر مناسب من الثبات.

قياس الانجاز الرياضي:

تم قياس الانجاز الرياضي من خلال نتائج اللاعبين عينة البحث الاساسية وتم الحصول عليها من السجلات الرسمية بالاتحاد المصري للكراتيه والخاصة بلجنة المسابقات.

سادساً: الدراسة الأساسية:

بعد أن انتهى الباحث من تقنين المقياس المقترح، قام بتطبيق المقياس علي عينة البحث الاساسية والبالغ عددها (٣٧) لاعب بواقع ٢٢ لاعب كوميتيه و١٥ لاعب كاتا وذلك بمعسكر المنتخب بالمركز الاولمبي في الفترة من ٢٠٢٠/١٢/٢ الي ٢٠٢٠/١٢/٥ كما قام الباحث بمقابلة اللاعبين شخصياً وتم شرح الهدف من البحث والتنبية علي اللاعبين بعدم ترك أسئلة دون إجابة، بعد ذلك قام الباحث بتصنيف الاستمارات وتفرغ بياننها واعداها للمعالجة الإحصائية.

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

تم اجراء المعالجات الاحصائية وقد تم معالجة البيانات باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS):

- متوسط حسابي.
- معامل الارتواء.
- معامل الفاكرونباخ.
- انحراف معياري.
- معامل ارتباط بسيط.
- التجزئة النصفية (براون، جتمان).

عرض ومناقشة النتائج:

يقوم الباحث بعرض النتائج بعد المعالجة الإحصائية طبقاً لترتيب فروض البحث على النحو

التالي:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٥)

مستوى حالة قلق المنافسة للاعبين الكراتيه

الاحتمالية sig	الفرق بين المتوسطين	لاعب الكاتا		لاعب الكوميتيه		وحدة القياس	المتغيرات	حالة قلق المنافسة
		ع	س	ع	س			
٠,٦٦٩	٠,٢٣	٣,٦٢	١٥,٠٠	٣,٢٥	١٤,٧٧	درجة	القلق المعرفي	
٠,٠٣٨٥	١,٣٧	٣,٩٩	١٦,٧٣	٣,٥٧	١٥,٣٦	درجة	القلق الجسمي	
٠,٨٨٠	١,٠٤	٤,٤٨	٢٥,٦٠	٤,٠٩	٢٦,٦٤	درجة	الثقة بالنفس	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٢٩

يتضح من جدول (٥) ان قيمة p.value لمحددات الحالة النفسية للاعبى الكاراتيه كانت غير معنوية لجميع المحاور، وقد تراوحت ما بين (٠,١١٢ إلى ٠,٩٤٥) أى (١١,٢% إلى ٩٤,٥%) وهي أكبر من مستوى معنوية (٥%)، مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية في حالة قلق المنافسة بين لاعبي الكاتا ولاعبى الكوميتيه.

جدول (٦)

درجة الإنجاز الرياضي للاعبى الكاراتيه (كاتا / كوميتيه)

مستوى البطولات	وحدة القياس	لاعبى الكوميتيه			لاعبى الكاتا		
		م	ع	النسبة	م	ع	النسبة
البريميرليج	الدرجة	١٢,٢٧	٢,٥٥	%٨١,٨	١٢,٣٣	٢,٥٨	%٨٢,٢
بطولة العالم	الدرجة	٩,٤٥	٢,٦٣	%٧٨,٧٥	٩,٦٠	٢,٥٣	%٨٠
بطولة البحر المتوسط	الدرجة	٥,٧٧	٢,٦٧	%٦٤,١١	٦,٠٠	٢,٥٣	%٦٦,٦٧
البطولة الافريقية	الدرجة	٣,٩١	١,٧٩	%٦٥,١٧	٤,٤٠	١,٥٥	%٧٣,٣٣
بطولة الجمهورية	الدرجة	٢,١٠	٠,٨٧	%٧٠	٢,٥٣	٠,٧٤	%٥١,٦٧

يتضح من جدول (٦) ان مستوى الإنجاز الرياضي للاعبى الكوميتيه تراوح ما بين (٧٠% إلى ٨١,٨%)، بينما مستوى الإنجاز الرياضي للاعبى الكاتا تراوح ما بين (٥١,٦٧% إلى ٨٢,٢%) وهي مستويات انجاز مرتفعة.

جدول (٧)

العلاقة بين حالة قلق المنافسة والانجاز الرياضي للاعبى الكوميتيه

$$ن = ٢٢$$

المحددات	الانجاز					
	البريميرليج	العالم	افريقيا	بحر متوسط	الجمهورية	
حالة قلق المنافسة	القلق المعرفى	(**)٠,٤٤٧	(*)٠,٤٤٧	٠,١١٠-	٠,٠٧٢-	(*)٠,٤٤١-
	القلق الجسمى	(*)٠,٥٠٥-	(*)٠,٤٢٥	(*)٠,٤٩١-	(*)٠,٤٤٤-	(*)٠,٤٨٦
	الثقة بالنفس	(**)٠,٦٢٠	(**)٠,٦٣٨	(**)٠,٦٢٣	(*)٠,٤٨٢	(*)٠,٥٠٢

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥ = ٠,٤٢٣ ، ٠,٠١ = ٠,٥٣٧)

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط إيجابي ما بين الثقة بالنفس والانجاز الرياضى بينما يوجد ارتباط سلبى بين القلق المعرفى والقلق الجسمى للاعبى الكوميتيه.

جدول (٨)

العلاقة بين محددات الحالة النفسية والانجاز

الرياضي للاعب الكاتا

ن = ١٥

الجمهورية	بحر متوسط	افريقيا	العالم	البريميرليج	الانجاز المحددات	حالة قلق المنافسة
٠,٣٢٧-	(*)٠,٥٨٣-	(*)٠,٤٧٣	(*)٠,٦٣٧-	(**)٠,٥٤٥-	القلق المعرفي	
٠,١٦-	٠,٣٩٦-	(*)٠,٦٣٤-	(**)٠,٥٩٢	(*)٠,٤٧٣-	القلق الجسمي	
(*)٠,٥٥٢	(**)٠,٧٩٨	(*)٠,٥٨٦	(**)٠,٦٤٦	(**)٠,٦٧٠	الثقة بالنفس	

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥ = ٠,٤٤١ ، ٠,٠١ = ٠,٥٩٢)

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط إيجابي ما بين الثقة بالنفس والانجاز الرياضي بينما يوجد ارتباط سلبي بين القلق المعرفي والقلق الجسمي للاعب الكاتا.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٥) ان قيمة p.value لحالة قلق المنافسة للاعب الكارتيه كانت غير معنوية لجميع المحاور، وقد تراوحت ما بين (-٠,٣٢٧ إلى ٠,٥٥٢) أى (٣٢,٧% إلى ٥٥,٢%) وهى اكبر من مستوى معنوية ٥%، مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية في حالة قلق المنافسة بين لاعبي الكاتا ولاعب الكوميتيه.

ويرجع الباحث ذلك إلى ان رياضة الكارتيه تهدف إلى تنمية بعض الجوانب النفسية والسمات الارادية مثل: الثقة بالنفس - الشجاعة - قوة الارادة - المثابرة - العزيمة وايضاً تنمية بعض النواحي العقلية (التصور - تركيز الانتباه).

وهذا يتفق مع ما اشارت اليه صفاء صالح (٢٠١٧م) (٨) أنه بتقديم مستوى أداء لاعب الكارتيه يصبح اكثر ثقة بالنفس واكثر اعتمادا عليها، وتكون لديه القدرة على التفكير الجيد ويكون مستواه افضل فى الدراسة وفى كل الانشطة الاخرى التى يشترك فيها . والاكثر اهمية ان رياضة الكارتيه تعلم تهذيب النفس وتحمل المسؤولية وايضا كيفية التحكم فى الغضب والخوف.

ويري الباحث "أن تمتع اللاعب بالثقة بالنفس يجعله أكثر قدرة علي التركيز في المهام المنوطة به"، فالرياضي لا يحاول تجنب الفشل (الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة)، ويصبح موجهاً اهتمامه نحو الأداء، فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه شعور بالقلق وعدم التركيز ويستحوذ عليه التفكير السلبي.

كما يشير الباحث الى أن متغير الثقة بالنفس من أهم النواحي النفسية التي يجب أن يتميز بها اللاعب وهي تعتبر مهمة جدا لان الثقة بالنفس تساعده علي خوض المباراة واتخاذ القرار باختلاف نوع الموقف حيث أنه إذا كان هناك خلل في الثقة لدي اللاعب يؤثر علي مستوي أدائه بالسلب.

وهذا يتفق مع ما أشار اليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٢م) أن الثقة تعمل على إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدي الرياضي، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش، والمتعة والرضا، والأداء بانسيابية ومزيد من القوة والسرعة كما أن الثقة تساعد لاعبي الكاراتيه علي الاحتفاظ بالهدوء وتجعلهم أكثر قدرة علي الاسترخاء وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة. (٣: ٩٨)

ويشير مصطفى حسين باهى وآخرون (٢٠٠٧م) إلى أن القلق يعتبر إشارة الخطر التي تضيء كل من موارد الفرد الجسمية والنفسية في سبيل الحفاظ على الذات والدفاع عنها، وقد يكون القلق في الوقت نفسه دليلاً على الاختلال الذي يؤدي إذا ازدادت حدته إلى اضطراب ونقص الوظائف تؤدي إلي القلق بمختلف مستوياته وفي درجات متفاوتة إلى فقدان التوازن النفسي، مما يحفز الكائن الحي إلى محاولة إعادة السيطرة على هذا التوازن واستعادة مقوماته بأساليب سلوك مختلفة. (١٤: ٤٥)

ويؤكد أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) أن كلما ازدادت درجة التوقع وأصبح الرياضي أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدرته علي التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه ويصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل وتساعده أيضا علي تركيز الانتباه في المباراة وتستثير قدراته الكامنة، ويتميز ادائه بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة وتساعده علي الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء في موقف المنافسة الضاغطة.

(٢: ٣٤٢-٣٤٣)

كما يعزي الباحث ذلك إلي أن الثقة بالنفس متغير هام جدا وذلك لتأثيره علي أداء اللاعب وأن ثقة اللاعب في نفسه يمثل مصدراً إيجابياً، يساعد اللاعب علي سهولة اتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب. ويمكن تنميتها خلال التدريب المبرائي قبل المنافسات والذي يؤدي الى تحسن أداء اللاعبين وإحساسهم باندماجهم في الأداء مع اتسام الأداء بالتلقائية والآلية وشعورهم بالمتعة من داخلهم.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة صفاء صالح (٢٠١٧م) (٨) والتي اشارت الى انه يوجد ارتباط عكسي بين الثقة بالنفس وكلا من القلق المعرفي والقلق الجسمي ومستوى الأداء.

ويتضح أن هناك ارتباط عكسي بين الإنجاز الرياضي ومحوري القلق المعرفي والجسمي فكلما قل مستوى القلق كلما زاد انجاز اللاعب، وأيضاً هناك ارتباط طردي ما بين الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس اي كلما زادت الثقة بالنفس زاد إنجاز اللاعب واعلى نسبة لهذا الارتباط كانت لإنجازات البريميرليج وبطولة العالم وقل نسبة كانت لبطولة البحر المتوسط.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة **وليد عبد القادر (٢٠١٠م)** (١٥) والتي أشارت إلى أن الأعداد النفسية للقلق والعمل على خفضه يؤدي إلى تحسن النتائج.

ويتفق أيضاً مع نتائج دراسة **إدورد Idward (١٩٩٦م)** (١٩) والتي أشارت إلى وجود ارتباط بين شدة الثقة بالنفس واتجاه القلق المعرفي والجسمي على التوالي بمعنى أنه كلما زادت درجة الثقة بالنفس كلما قل مستوى القلق وزاد مستوى الأداء.

كما يتفق مع ذكره **محمد حسن علاوي (٢٠٠٠م)** أن القلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية. (١١: ٢٧٨)

ويرى الباحث أن عدم وجود فروق إحصائية بين لاعبي الكاتا والكوميتيه يدل على تمتع هذه الفئة من اللاعبين بدرجة ثقة مرتفعة ومستوى منخفض من القلق والذي قد يعود إلى كثرة التنافس واللقاءات التي يخوضها لاعبي النخبة.

ويتضح من جدول (٦) أن مستوى الإنجاز الرياضي للاعبي الكوميتيه تراوح ما بين (٧٠%) إلى (٨١,٨%)، بينما مستوى الإنجاز الرياضي للاعبي الكاتا تراوح ما بين (٥١,٦٧% إلى ٨٢,٢%) وهي مستويات إنجاز مرتفعة. ويرجع الباحث ذلك إلى طبيعة البرنامج التدريبي البدني والمهاري والنفسى الذى يطبق على هذه الفئة.

كما يتضح من جدول (٧) ، (٨) وجود علاقة إيجابية طردية بين الثقة بالنفس والإنجاز، أن هناك ارتباط عكسي بين الإنجاز الرياضي ومحورى القلق المعرفي والجسمي فكلما قل مستوى القلق كلما زاد إنجاز اللاعب، وإيضاً هناك ارتباط طردى ما بين الإنجاز الرياضى والثقة بالنفس أى كلما زادت الثقة بالنفس زاد إنجاز اللاعب وأعلى نسبة لهذا الارتباط كانت لإنجازات البريميرليج وبطولة العالم والبحر المتوسط وأقل نسبة كانت لبطولة الجمهورية.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٢م) أن الثقة بالنفس هي درجة إعتقاد الفرد أو تأكده من قدرته على النجاح في مهمة معينة. (٣: ٩٨)

وهذا يتفق مع ما ذكره **محمد حسن علاوي (٢٠٠٠م)** أن القلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية. (١١: ٢٧٨)

بذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من حالة قلق المنافسة ومستوى الإنجاز للاعبي النخبة في رياضة الكاراتيه".

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث واستناداً إلي ما تم تحقيقه من أهداف وفروض وفي حدود عينة البحث وإجراءاته ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين متغيري الثقة بالنفس ومستوى الإنجاز للاعبى الكاراتيه.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين متغيري القلق ومستوى الإنجاز للاعبى الكاراتيه.
- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسط القلق والثقة بالنفس لدى لاعبي الكوميتيه ومتوسط القلق والثقة بالنفس لدى لاعبي الكاتا.

ثانياً: التوصيات:

في حدود ما توصلت إليه نتائج البحث وفي حدود العينة المختارة وفي ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج يتوجه الباحث إلي:

- يجب الاهتمام بدراسة سيكولوجية الأداء الأمثل أثناء التدريب والمنافسة من قبل القائمين على عمليات التدريب لزيادة الاستمتاع وفاعلية الأداء.
- إجراء دراسات أخرى باستخدام مقاييس المحددات النفسية على ألعاب أخرى وعينات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.
- زيادة مشاركة اللاعبين المبتدئين في المباريات لاكتساب الثقة بالنفس والخبرة.
- ضرورة الاستعانة بأخصائي نفسى مع المدرب الرياضي خاصة لمرحلة الناشئين.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد محمد عبد القادر (٢٠٠٤م): قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بتركيز الانتباه ومستوى الاداء المهاري فى رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراة، جامعة الزقازيق.
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة،
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٢م): تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- اسلام فؤاد عبد الجليل (٢٠١٨م): القلق متعدد الأبعاد وعلاقته بالمستوى الرقمى لسباحى المسافات القصيرة، رسالة ماجستير، الزقازيق.
- ٥- حمادة محمد إبراهيم (٢٠١٣م): الحالة النفسية وعلاقتها بالإنجاز لرياضى الأنشطة الفردية، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق،
- ٦- حسام أحمد خليفة ويوسف كامل العوضى (٢٠٠٥م) : علاقة قلق المنافسة الرياضية بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في اسبوع شباب الجامعات المصرية
- ٧- خيرى محمود الصبا بحة (٢٠٠٧م): القلق وعلاقته بمستوى الأداء للرياضات الفردية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الهاشمية، إنتاج علمى.
- ٨- صفاء صالح حسين (٢٠١٧م): الكاراتيه بين النظرية والتطبيق جزء أول أجاد للطباعة مذكرة غير منشورة.
- ٩- عطية محمود هنا (١٩٩٩م): التوجية التربوى والمهني، مكتبة النهضة المصرية.
- ١٠- قمرأوى محمد (٢٠٠٩م): المحددات النفسية وعلاقتها بالنجاح الرياضى، رسالة دكتوراه، جامعة وهران، الجزائر.
- ١١- محمد حسن علاوى (٢٠٠٠م): مدخل فى علم النفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- محمد حسن علاوى (٢٠٠٧م): مدخل علم النفس الرياضى، ط٧، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٨م): المنهاج فى رياضة الكاراتيه لطلاب كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٤- مصطفى باهى وآخرون (٢٠٠٩م): الاتجاه نحو الحاسب الآلي وعلاقته بالكفاءة الذاتية والقلق، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١٥- وليد عبد القادر أحمد (٢٠١٠م): فاعلية برنامج للإعداد النفسى لناشئ كرة السلة وعلاقته بالحالة النفسية ونتائج الفريق لدولة الكويت، رسالة ماجستير.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 16- **Ayers, S.C. (2010):** Achievement motivation and stress inoculation training: Coping through college. Dissertation Saint Louis University 61 pages; AAT 3403999.
- 17- **Baby Shijansha KP (2018):** Relationship of selected psychological variables to the performance in kerate and Kalaripayattu: ISSN: 2956-0057: Journal of Sports.
- 18- **Borelli (1997) :** The relationship among each of the levels of status and anxiety trait self-confidence and the performance of the players during the competition.
- 19- **Idward and Hardy (1996):** The interacting effects of intensity and trend of cognitive anxiety, physical anxiety, and self-confidence on performance.
- 20- **Nag Amine, S. (1996):** The essence of Okinawa Karate – do, Shoran – ryu, Charles E, Tuttle company, Rutland, Vermont Tokyo, Japan.