

المهارات النفسية وعلاقتها بالتفوق الرياضي لدى لاعبي بعض رياضات المنازلات

م.د/ مدحت محمود محمد إبراهيم

مدرس علوم نفسية وتربوية بقسم أصول التربية

كلية التربية الرياضية بنين جامعة مطروح

المقدمة ومشكلة البحث:

إن الوصول باللاعب الى أفضل مستوى في الأداء يكمن بتهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب ، والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري و الخططي فضلاً عن الإعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب الى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية، ومن خلال التطور الذي حصل للرياضة وفي مختلف الأنشطة الرياضية ما هو الا حصيلة ابحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي، اذ كانت أولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة الشخصية الرياضية تلتها دراسات في بعض الظواهر النفسية (كالقلق والخوف والاستثارة الانفعالية) وعلاقتها بالإنجاز الرياضي، وقد اشارت نتائج هذه الدراسات الى ان العامل النفسي يؤثر في بعض الاحيان سلباً في الانجاز الرياضي ويؤثر في احيان أخرى ايجاباً(4:220)

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 الاساسية والخاصة بكل نشاط رياضي، ومع اكتساب المهارات النفسية نلاحظ أن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية، وهي أنهم يمتلكون قدرات مدهشة في الاعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة، والقدرة على مواجهة الضغوط، القدرة على التركيز الجيد، والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، إنهم يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد.(1:80)

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 تترايط وتتفاعل معاً وتؤثر كل منها في الاخرى وتتأثر بها.

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 (كالقدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي وغيرها من المهارات النفسية). (2: 7)

وتعد رياضات المنازلات (الكاراتيه، التايكوندو، والسلاح) من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً تحت ضغط نفسي كبير لأن هذه الرياضات تزخر بالعديد من الضغوط النفسية و الانفعالات السلبية القوية التي يجب أن يتحملها اللاعب بكفاءة وهذا يتطلب أن تتوفر لدى اللاعب السمات النفسية الخاصة والتي تعد متطلبات اساسية لممارسة هذه الرياضات القتالية وتحقيق التفوق بها .

كما أن (المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) من العوامل المؤثرة في مستوى الاداء للاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطوير الاداء ووجود نقص أو الخلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة واداء اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي من خلال اعداد مناهج و برامج نفسية لذا تتجلى أهمية توافر برامج الاعداد النفسي الخاص لتلك الرياضات العنيفة والقتالية، ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي الذي يتناول معرفة مستوى كل من (المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) للاعبين المنتخبات الوطنية لرياضة (الكاراتيه والتايكوندو، السلاح)، والتعرف على مدى علاقة مستوى المهارات النفسية بأبعاد التفوق وتحقيق الانجاز الرياضي لدى لاعبي رياضات المنازلات.

أهداف البحث:

1. التعرف على الفروق في مستوى المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي التايكوندو، والكاراتيه، والسلاح.
2. التعرف على درجة العلاقة بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي للاعبين التايكوندو، والكاراتيه، والسلاح.

تساؤلات الدراسة

1. هل توجد فروق دالة احصائياً بين مستوى المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي التايكوندو، والكاراتيه، والسلاح؟
2. ما هي درجة العلاقة بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي للاعبين التايكوندو، والكاراتيه، والسلاح؟

مصطلحات البحث:

المهارة النفسية: **Psychological skill** "هي قدرة يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب". (8: 192)

القدرة على التصور: **Mental Imagery** "هو إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل". (16: 209)
القدرة على الاسترخاء: **Relaxation** "هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية". (7: 157)

القدرة على تركيز الانتباه: **Concentration** "هو تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار". (7: 307)

القدرة على مواجهة القلق: **Anxiety management** "يعني تعلم كيفية خفض مستوى القلق والتحكم فيه لتحقيق أفضل تهيئة للمنافسة". (2: 122)

الثقة بالنفس: **Self Confidence** "تعني كيف تعتقد بقوة في قدرتك على تنفيذ مهاراتك أو واجباتك". (2: 42)

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". (9: 136)

التوجه نحو ضبط النفس: "القدرة على التحكم في الانفعالات أثناء اللعب والسيطرة على الاندفاعات نحو إيذاء المنافس وعدم اظهار العصبية أو النرفزة الواضحة عند الهزيمة". (10: 208)

التوجه نحو الاحساس بالمسئولية: "هو التوجه نحو بذل الجهد في التدريب والمنافسات، والتوجه الايجابي نحو الادوات والاجهزة الرياضية ونحو المسئولية العلمية والرياضية ومحاولة التعرف على قدراتهم المهارية والبدنية والاهتمام بما يوجه اليهم من نقد". (10: 208)

التوجه نحو احترام الاخرين: "أصحاب هذا التوجه يظهرون توجهات ايجابية عالية نحو احترام المدرب والاداري والمعلم أو رئيس الفريق والزملاء و المنافسين والحكام والجمهور". (10: 208)
الدراسات المرتبطة:

أجرى "ياسر محمد أحمد" (2013) (13) دراسة بعنوان السمات الدافعية والمهارات النفسية المميزة لمبارزي ومبارزات الاسلحة المختلفة رياضة المبارزة" تهدف الدراسة الى التعرف على تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة والمهارات النفسية في رياضة المبارزة في الاسلحة الثلاثة تحت 20 سنة وتمت الدراسة على عينة عددها (147) مبارز ومبارزة في أندية المبارزة بالقاهرة والاسكندرية وتوصلت الدراسة الى

تحديد السمات لدافعية للمبارزين والمبارزات في الاسلحة الثلاثة. أجرى "سعيد نزار سعيد" (2012) (4) دراسة بعنوان "المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي"، تهدف الدراسة الى التعرف على الفروق بين ابعاد مقاسي (المهارات النفسية و ابعاد التفوق الرياضي) وعلاقة الارتباط بين المهارات النفسية و ابعاد التفوق لاعبي كرة اليد في دوري الممتاز في اقليم كوردستان - العراق وتمت الدراسة على عينة عددها (84) لاعب باستخدام المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة الى ان مستوى المهارات النفسية جميعها وابعاد التفوق الرياضي جميعها كانت في حدود الوسط وتفاوتت علاقة الارتباط فيما بينهم.

اجرت عزيمة عباس علي (2006) (5) دراسة بعنوان السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة، هدفت الى دراسة العلاقة بين مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة ومستوى التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي بشكل عام ومستوى كل بعد على حدة وعلاقة الارتباط بين السلوك التنافسي والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي، باستخدام المنهج الوصفي، وقد بلغت عينة البحث (50) لاعبا من الشباب، وأشارت النتائج الى وجود فروق معنوية بمتغير السلوك التنافسي غير ان متغير التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي قد كانت ابعاده متقاربة في مستوياتها لدى لاعبي فرق العينة الى حد ما.

أجرى " باسم سامي شهيد" (2014) (3) دراسة بعنوان المهارات النفسية وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة السلة بهدف التعرف على واقع العلاقة بين مقياسي (المهارات النفسية، أبعاد التفوق الرياضي) لدى لاعبي كرة السلة، باستخدام المنهج الوصفي وقد بلغت عينة البحث (70) لاعبا لكرة السلة، ومن أهم نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين أبعاد التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية في كافة مجالاتهم لدى لاعبي كرة السلة للدوري الممتاز.

اجرى " بيسكورسكا، ميسكوفسكي" (2016) (14) 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 القت 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:

تحديد مشكلة البحث وجمع الاطار النظري للبحث.

تحديد أهداف البحث والأساليب الإحصائية المستخدمة فيه.
اختيار أدوات جمع البيانات التي تتناسب وطبيعة هذا البحث.
الاستفادة من مناقشة نتائج الدراسات المرتبطة في مناقشة نتائج هذا البحث.

خطة وإجراءات البحث

أولاً: خطة البحث:

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث باستخدام المجموعة الواحدة .

مجتمع البحث: لاعبي منتخب الكاراتيه والتايكوندو والسلاح المسجلين باتحاد كل رياضة.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب الكاراتيه والتايكوندو والسلاح وعددهم (34) لاعب ولاعبة.

الوصف الإحصائي لعينة البحث

جدول (1)

الوصف الإحصائي واعتدالية لعينة البحث في المتغيرات الأساسية ن = 34

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
1	العمر الزمني	عام	17.18	16.50	2.42	14.00	24.00	10.00	1.22	0.88
2	العمر التدريبي	عام	9.18	9.00	3.62	4.00	18.00	14.00	0.63	0.14
3	الوزن	نقل كجم	62.21	60.50	10.41	45.00	85.00	40.00	0.69	0.03
4	الطول	سم	172.09	170.50	9.62	149.00	189.00	40.00	0.44	0.37

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح لمتغيرات الدراسة الأساسية، ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء قد تراوح بين (0.44: 1.22) والتفطح بين (0.03: 0.88) وعليه يقع الالتواء والتفطح بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية.

جدول (2)

الوصف الإحصائي واعتدالية عينة الدراسة في المهارات النفسية ن = 34

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
1	التصور	درجة	18.59	18.00	3.25	14.00	24.00	10.00	0.39	1.27
2	الاسترخاء	درجة	15.53	15.00	3.33	9.00	22.00	13.00	0.24	0.52
3	تركيز الانتباه	درجة	16.59	16.50	3.29	11.00	22.00	11.00	0.07	0.81
4	مواجهة القلق	درجة	14.76	14.50	3.35	7.00	22.00	15.00	0.14	0.04
5	الثقة بالنفس	درجة	16.97	17.50	3.02	10.00	21.00	11.00	0.83	0.05
6	دافعية الانجاز	درجة	19.15	19.00	2.88	13.00	24.00	11.00	0.51	0.21

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتقلطح للمهارات النفسية، ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء قد تراوح بين (0.07: 0.83) والتقلطح بين (0.04: 1.27) وعليه يقع الالتواء والتقلطح بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية العينة في المهارات النفسية.

جدول (3)

الوصف الإحصائي واعتدالية عينة الدراسة في متغيرات التفوق الرياضي $n = 34$

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التقلطح
1	ضبط النفس	درجة	67.38	66.50	6.67	55.00	84.00	29.00	0.49	0.12
2	الاحساس بالمسئولية	درجة	74.29	74.50	5.76	61.00	87.00	26.00	0.24-	0.35
3	احترام الاخرين	درجة	71.35	70.50	5.62	61.00	86.00	25.00	0.46	0.28

يوضح جدول (3) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتقلطح لمتغيرات التفوق الرياضي، ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء قد تراوح بين (0.24: 0.49) والتقلطح بين (0.12: 0.35) لكل من التنافسية والتفوق على الترتيب وعليه يقع الالتواء والتقلطح بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية العينة في متغيرات ادراك النجاح. تجانس العينة في المتغيرات الأساسية:

جدول (4)

تحليل التباين بين مجموعات الدراسة (الكاراتيه- التايكوندو- السلاح) في المتغيرات الأساسية

(ن كاراتيه = 17 ن تايكوندو = 6 ن سلاح = 11)

م	القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	Sig
1	العمر	بين المجموعات	19.73	2.00	9.86	1.77	0.19
		داخل المجموعات	173.21	31.00	5.59		
		المجموع	192.94	33.00			
2	العمر التدريبي	بين المجموعات	34.71	2.00	17.35	1.35	0.27
		داخل المجموعات	398.23	31.00	12.85		
		المجموع	432.94	33.00			
3	الوزن	بين المجموعات	97.80	2.00	48.90	0.44	0.65
		داخل المجموعات	3477.76	31.00	112.19		
		المجموع	3575.56	33.00			
4	الطول	بين المجموعات	338.02	2.00	169.01	1.93	0.16
		داخل المجموعات	2716.71	31.00	87.64		
		المجموع	3054.74	33.00			

دال عند $(Sig) \geq (0.05)$

يوضح جدول (4) مخرجات تحليل التباين وقيمة (ف) ومستوى دلالتها للمتغيرات الأساسية للعينة. ويتضح من الجدول أن قيمة (ف) لجميع المتغيرات قد تراوحت بين (0.44: 1.93) بمستوى دلالة يتراوح بين (0.16، 0.75) وهم جميعاً أكبر من (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين مجموعات الدراسة الثلاثة (الكارتيه- التايكوندو- السلاح) أو بين مجموعتين منهما على الأقل عند مستوى معنوية (0.05) وبالتالي تجانس العينة

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.

أدوات جمع البيانات

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذه الدراسة وذلك من خلال الاطلاع على البحوث والدراسات المرتبطة وتم تقسيم هذه الأدوات إلى شقين:

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

شريط قياس بالسنتيمتر - جهاز الرستامير لقياس الطول

ميزان طبي لقياس الوزن

الشق الثاني : خاص بإجراء تجربة البحث واشتمل على :

- اختبار المهارات النفسية. مرفق (1) (محمد حسن علاوي)

- مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي مرفق (2) (محمد حسن علاوي)

* المعاملات العلمية للأدوات قيد البحث :

استخبار المهارات العقلية: مرفق (1)

هذا الاستخبار صممه في الاصل كل من "ستيفان بل Bull ، وجون البنسون Albinson، وكريستوفر شامبروك Sham brook (1996) 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 (24) عبارة، وكل بعد من الابعاد الستة تمثله (4) عبارات ويتم الاستجابة على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق علي تماماً) وتم حساب صدق المقياس باستخدام الصدق المرتبط بالمحك، وحساب ثبات الاستخبار عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق عن طريق معامل الفا وتراوح معامل الارتباط ما بين (0,65)،

(0,91) مما يؤكد ثبات الاختبار .

مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي: مرفق (2)

هذا المقياس وضعه في الاصل "دونالد دل Donald Dell" بهدف قياس التوجه نحو الرياضة والابعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي، وقد اقتبسه وعدله "محمد حسن علاوي" ليناسب التطبيق في البيئة المصرية.

وهذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد للتفوق الرياضي هي "التوجه نحو ضبط النفس ، التوجه نحو الاحساس بالمسئولية، والتوجه نحو احترام الآخرين" بالإضافة الى الدرجة الكلية للمقياس التي تشير الى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي، ويتكون المقياس من 54 عبارة ويقوم الفرد بالإجابة على كل عبارة طبقاً لوجهه نحوها على مقياس خماسي التدرج (أوافق بدرجة كبيرة ، أوافق ، غير متأكد ، لا أوافق بدرجة كبيرة) وتم ايجاد معاملات ثبات المقياس في البيئة المصرية واسفرت النتائج عن معاملات ثبات عالية نسبياً تتراوح ما بين (0,91) ، (0,93) مما يؤكد ثبات المقياس، وتم ايجاد الصدق المنطقي للمقياس وكذلك في ضوء ايجاد معاملات الاتساق الداخلي لعبارات ابعاد المقياس اسفرت النتائج عن توافر الصدق المنطقي والاتساق الداخلي لعبارات وابعاد المقياس.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

إستخدم الباحث لمعالجة بيانات الدراسة احصائياً كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتقلطح، وأيضاً اختبار تحليل التباين في اتجاه واحدة، واختبار تيوكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات، ومعامل ارتباط بيرسون.

عرض النتائج

نتائج دلالة الفروق بين مجموعات الدراسة (الكاراتيه - التايكوندو - السلاح)

جدول (5)

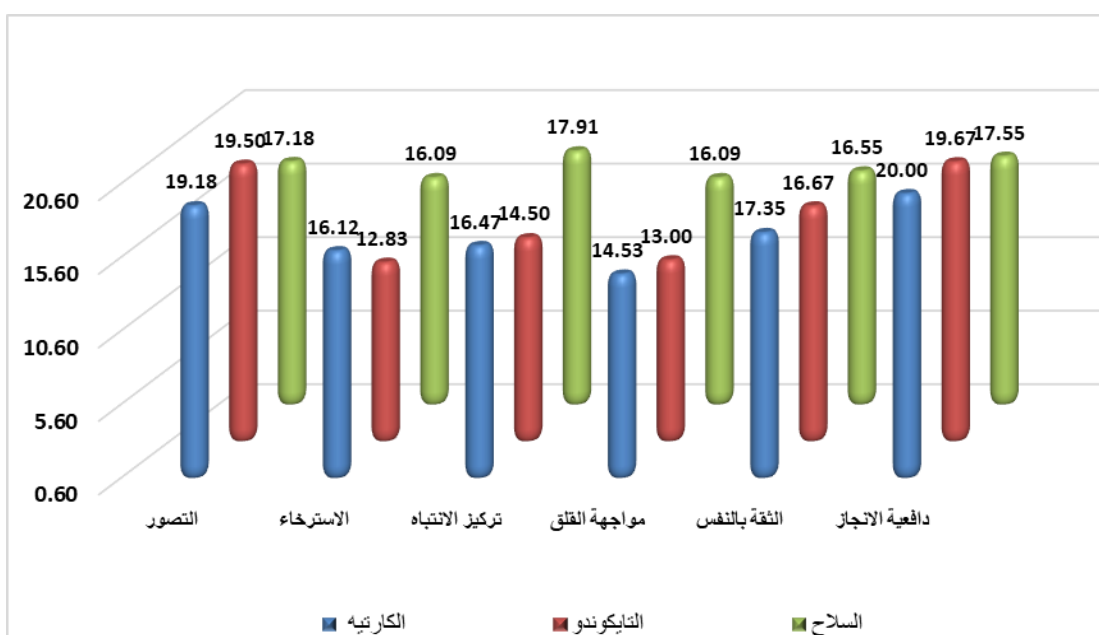
تحليل التباين بين مجموعات الدراسة (الكاراتيه- التايكوندو- السلاح) في المهارات النفسية

(ن كاراتيه = 17 ن تايكوندو = 6 ن سلاح = 11)

م	القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	Sig
1	التصور	بين المجموعات	32.63	2.00	16.31	1.60	0.22
		داخل المجموعات	315.61	31.00	10.18		
		المجموع	348.24	33.00			
2	الاسترخاء	بين المجموعات	52.96	2.00	26.48	2.62	0.09
		داخل المجموعات	313.51	31.00	10.11		
		المجموع	366.47	33.00			
3	تركيز الانتباه	بين المجموعات	45.59	2.00	22.80		

0.12	2.27	10.02	31.00	310.64	داخل المجموعات		
			33.00	356.24	المجموع		
0.18	1.82	19.49	2.00	38.97	بين المجموعات	مواجهة القلق	4
		10.68	31.00	331.14	داخل المجموعات		
			33.00	370.12	المجموع		
0.77	0.26	2.51	2.00	5.03	بين المجموعات	الثقة بالنفس	5
		9.55	31.00	295.94	داخل المجموعات		
			33.00	300.97	المجموع		
0.08	2.82	21.10	2.00	42.20	بين المجموعات	دافعية الانجاز	6
		7.49	31.00	232.06	داخل المجموعات		
			33.00	274.26	المجموع		

دال عند $(0.05) \geq (\text{Sig})$



شكل (1)

المتوسط الحسابي لمجموعات الدراسة الثلاثة (الكاراتيه- التايكوندو- السلاح) المهارات النفسية يوضح جدول (5) وشكل (1) مخرجات تحليل التباين وقيمة (ف) ومستوى دلالتها المتوسطات الحسابية لمجموعات الدراسة في المهارات النفسية قيد الدراسة. ويتضح من الجدول أن قيمة (ف) لجميع المتغيرات قد تراوحت بين (0.26: 2.82) بمستوى دلالة يتراوح بين (0.08، 0.77) وهم جميعا أكبر من (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات الدراسة الثلاثة (الكاراتيه- التايكوندو- السلاح) أو بين مجموعتين منهما على الأقل عند مستوى معنوية (0.05) في جميع المهارات النفسية الأمر الذي يؤكد تقارب لاعبي الرياضات الثلاثة قيد

الدراسة في مستوى المهارات النفسية وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بينهم في تلك المهارات.

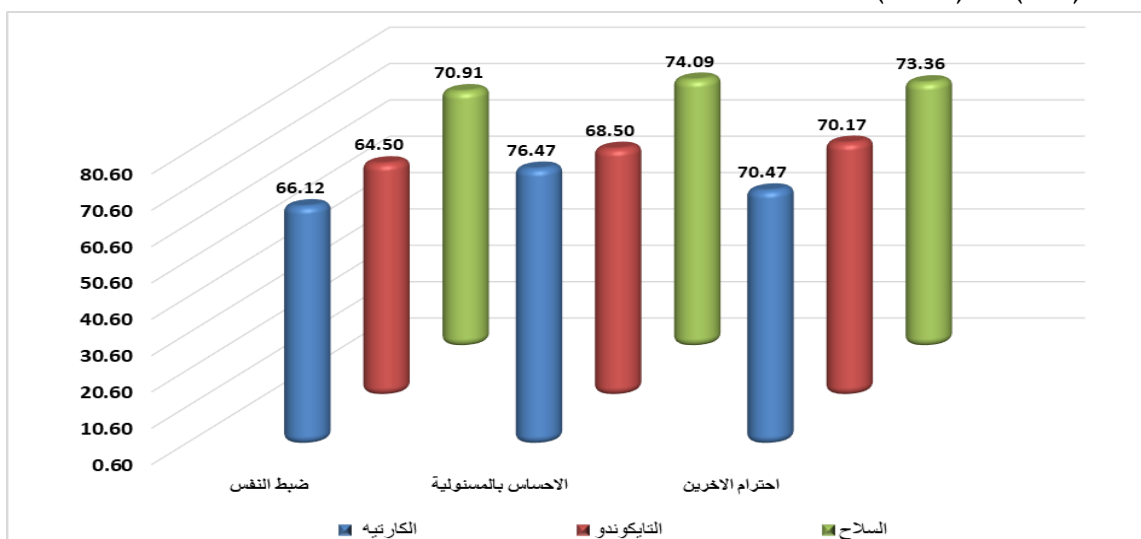
جدول (6)

تحليل التباين بين مجموعات الدراسة (الكاراتيه- التايكوندو- السلاح) في التفوق الرياضي

(ن كاراتيه = 17 ن تايكوندو = 6 ن سلاح = 11)

م	القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	Sig
1	ضبط النفس	بين المجموعات	213.86	2.00	106.93	2.64	0.09
		داخل المجموعات	1254.17	31.00	40.46		
		المجموع	1468.03	33.00			
2	الاحساس بالمسئولية	بين المجموعات	282.41	2.00	141.21	5.39	0.01
		داخل المجموعات	812.64	31.00	26.21		
		المجموع	1095.06	33.00			
4	احترام الاخرين	بين المجموعات	66.15	2.00	33.08	1.05	0.36
		داخل المجموعات	975.61	31.00	31.47		
		المجموع	1041.76	33.00			

دال عند $(0.05) \geq (Sig)$



شكل (2) المتوسط الحسابي

لمجموعات الدراسة الثلاثة (الكاراتيه- التايكوندو- السلاح) في أبعاد التفوق الرياضي

يوضح جدول (6) وشكل (2) مخرجات تحليل التباين وقيمة (ف) ومستوى دلالتها والمتوسطات الحسابية لمجموعات الدراسة في لأبعاد التفوق الرياضي.

يتضح من الجدول أن قيمة (ف) لبعد الإحساس بالمسئولية قد كانت (5.39) بمستوى دلالة (0.01) وهو أقل من (0.05) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات الدراسة الثلاثة (الكاراتيه-

التايكوندو- السلاح) أو بين مجموعتين منهما على الأقل عند مستوى معنوية (0.05) وعليه سيقوم الباحث بإجراء اختبار تيوكي للتعرف على اتجاه تلك الفروق كما سيوضح من جدول (7) كما يتضح من الجدول أن قيمة (ف) للبعدي ضبط النفس واحترام الآخرين قد كانت (2.64: 1.05) بمستوى دلالة (0.09، 0.36) لكل منهما على الترتيب وكليهما أكبر من (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات الدراسة الثلاثة (الكاراتيه- التايكوندو- السلاح) وأبين مجموعتين منهما على الأقل عند مستوى معنوية (0.05) في هذين البعدين الأمر الذي يؤكد تقارب لاعبي الرياضات الثلاثة قيد الدراسة في كل من ضبط النفس واحترام الآخرين وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بينهم في هذين البعدين.

جدول (7)

دلالة الفروق مجموعات الدراسة (الكاراتيه- التايكوندو- السلاح) في بعد الإحساس بالمسئولية (ن كاراتيه = 17 ن تايكوندو = 6 ن سلاح = 11)

السلاح		التايكوندو		المجموعة	المتوسط الحسابي
sig	الفرق	Sig	الفرق		
0.46	2.38	0.01	7.97	الكاراتيه	76.47
0.10	5.59-			التايكوندو	68.50
				السلاح	74.09

يوضح جدول (7) المتوسطات الحسابية لمجموعات الدراسة الثلاثة (الكاراتيه- التايكوندو- السلاح) في بعد الإحساس بالمسئولية وأيضاً فروق تلك المتوسطات ومستوى دلالة تلك الفروق (Sig)، ويتضح من الجدول أن الفرق بين المتوسط الحسابي لاعبي الكاراتيه والتايكوندو قد بلغ (7.97) بمستوى دلالة (0.01) وهو أقل من (0.05) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين تلك المتوسطات عند مستوى معنوية (0.05) لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا للاعب الكاراتيه.

بينما يتضح من الجدول أن الفروق بين المتوسط الحسابي للاعبين السلاح من جهة وكل من لاعبي الكاراتيه، ولاعب التايكوندو من جهة أخرى كانت (2.38، 5.59) بمستوى دلالة (0.46، 0.10) وكليهما أكبر من (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين تلك المتوسطات. نتائج ارتباط المهارات النفسية بأبعاد التفوق الرياضي

جدول (8)

مصفوفة ارتباط المهارات النفسية بأبعاد التفوق الرياضى لعينة الدراسة (ن=34)

م	المتغير	ضبط النفس		الإحساس بالمسئولية		احترام الآخرين	
		ر	sig	ر	sig	ر	sig
1	التصور	0.09-	0.59	0.04	0.83	0.21-	0.23
2	الاسترخاء	0.07	0.71	0.29	0.10	0.18-	0.30
3	تركيز الانتباه	0.48	0.00	0.10	0.56	0.11-	0.52
4	مواجهة القلق	0.39	0.02	0.21	0.22	0.03-	0.88
5	الثقة بالنفس	0.10	0.58	0.12	0.49	0.21-	0.24
6	دافعية الانجاز	0.03-	0.88	0.08	0.63	0.21-	0.24

ر دالة عند $(Sig) \geq (0.05)$

يوضح جدول (8) معاملات ارتباط (ر) المهارات النفسية بأبعاد التفوق الرياضى لعينة الدراسة. حيث انه سابقا اتضح عدم وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات البحث الثلاثة من لاعبي (الكاراتيه- التايكوندو- السلاح) في جميع متغيرات الدراسة سواء المرتبطة بالمهارات النفسية أو ابعاد التفوق الرياضى سوى في بعد واحد فقط وهو الإحساس بالمسئولية الامر الذى قرر الباحث معه حساب معامل ارتباط بيرسون لعينة البحث كمجموعة واحدة.

وانه فيما يتعلق بارتباط المهارات النفسية بالبعد الأول من ابعاد التفوق الرياضى وهو ضبط النفس فيتضح من الجدول ان معامل الارتباط (ر) بين كل من تركيز الانتباه ومواجهة القلق من جانب وبين ضبط النفس من جانب آخر قد كانت (0.48، 0.39) بمستوى دلالة (0.00، 0.02) على الترتيب وكليهما أقل من (0.05) مما يشير الى وجود ارتباط طردى دال احصائيا بين تركيز الانتباه ومواجهة القلق للعينة البحث من جانب وبين قدرتهم على ضبط النفس.

كما يتضح من الجدول أن ان معامل الارتباط (ر) بين باقى المهارات النفسية وضبط النفس قد تراوحت بين (0.03: 0.10) بمستوى دلالة تراوح بين (0.58، 0.88) وجميعهم أكبر من (0.05) مما يشير الى عدم وجود دال احصائيا بين تلك المهارات النفسية وضبط النفس.

كما أنه فيما يتعلق بارتباط المهارات النفسية بالبعد الثاني من ابعاد التفوق الرياضى وهو تحمل المسئولية فيتضح من الجدول أن معامل الارتباط (ر) بين جميع المهارات النفسية وتحمل المسئولية قد تراوحت بين (0.04: 0.29) بمستوى دلالة تراوح بين (0.10، 0.83) وجميعهم أكبر من (0.05) مما يشير الى عدم وجود ارتباط دال احصائيا بين تلك المهارات النفسية وضبط النفس، في حين أنه فيما يتعلق بارتباط المهارات النفسية بالبعد الثالث من ابعاد التفوق الرياضى وهو احترام الآخرين فيتضح من

الجدول أن معامل الارتباط (ر) بين جميع المهارات النفسية واحترام الآخرين قد تراوحت بين (0.03: 0.21) بمستوى دلالة تراوح بين (0.23، 0.88) وجميعهم أكبر من (0.05) مما يشير الى عدم وجود دال احصائيا بين تلك المهارات النفسية واحترام الآخرين.

مناقشة النتائج:

الفروق في مستوى المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي:

تشير نتائج جدول (5) إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين مجموعات الدراسة الثلاثة (الكاراتيه، التايكوندو، السلاح) في جميع المهارات النفسية الامر الذي يؤكد تقارب لاعبي الرياضات النزالية الثلاثة في مستوى المهارات النفسية وانه لا توجد دلالة احصائية بينهم في تلك المهارات، الامر الذي يؤكد ان لاعبي تلك الرياضات الثلاثة متشابهين في المهارات النفسية المميزة او المتطلبات النفسية لتلك الرياضات، الامر الذي يسمح للباحث بالتعرف على المهارات النفسية المميزة لهم كمجموعة واحدة، وهذا يتفق مع دراسة "بيسكورسكا، ميسكوفسكي" (2016)، "ياسر محمد" (2013)، "محمد طه" (2012)، و"مدحت محمود" (2019) في محاولة تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبي بعض الانشطة الرياضية الفردية والنزالية.

ويعزى ذلك لتشابه طبيعة متطلبات الاداء لهذه الرياضات فجميعهم رياضات نزالية تعتمد على استراتيجيات الهجوم والدفاع باستخدام الاطراف وتشابهه استراتيجيات التفكير لاستخدام خطط الهجوم والدفاع ضد المنافس لتسجيل النقاط لتحقيق الفوز.

وتشير نتائج جدول (6،7) إلى تقارب لاعبي الرياضات الثلاثة قيد الدراسة في كل من ضبط النفس واحترام الآخرين وأنه لا توجد فروق دالة احصائية بينهم في هذين البعدين، وهذا يتفق مع ما أشارت له دراسة "عظيمة عباس" (2006) بأن أبعاد التفوق الرياضي متقاربة في مستوياتها لدى عينة البحث إلى حد ما، كما تشير نتائج جدول (6) الى وجود فروق دالة احصائية بين مجموعات الدراسة الثلاثة (الكاراتيه، التايكوندو، السلاح) في بعد الاحساس بالمسئولية لصالح لاعبي الكاراتيه، وتقارب لاعبي التايكوندو والسلاح في بعد الاحساس بالمسئولية وعدم وجود فروق دالة احصائية بينهم في هذا البعد، وقد يرجع ذلك لتشابه طبيعة تحكيم المباريات لديهم والتي تعتمد على استخدام أساليب موضوعية لا تخضع للتقدير الذاتي مما يقلل من ضغوط المنافسة المرتبطة بطبيعة التحكيم، بعكس ما يحدث في رياضة الكاراتيه التي تعتمد على التقدير الذاتي في تحكيم المباريات، وهنا تختلف طبيعة الاحساس بالمسئولية لدى لاعبي الكاراتيه عن لاعبي التايكوندو والسلاح، وهذا يتفق مع دراسة "سعيد نزار" (2012) في أن ابعاد التفوق الرياضي جميعها كانت في حدود الوسط وتفاوت علاقة الارتباط فيما بينهم.

ومن خلال ما سبق تتضح اجابة التساؤل الاول للبحث والذي ينص على " هل توجد فروق دالة احصائياً بين مستوى المهارات النفسية وابعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي التايكوندو، والكاراتيه، والسلاح؟" بأنه لا توجد فروق في المهارات النفسية وابعاد التفوق الرياضي لدى الرياضات الثلاث فيما عدا بعد الاحساس بالمسئولية .

علاقة المهارات النفسية بأبعاد التفوق الرياضي:

تشير نتائج جدول (8) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المهارات النفسية وبعدي تحمل المسئولية، واحترام الآخرين في حين وجود ارتباط طردي دال احصائياً بين تركيز الانتباه ومواجهة القلق وبين بعد ضبط النفس وعدم وجود ارتباط طردي بين باقي المهارات النفسية وضبط النفس، وهذا يعني أنه كلما زادت القدرة على تركيز الانتباه ومواجهة القلق لدى العينة بالرياضات الثلاث (الكاراتيه، التايكوندو، السلاح) كلما زادت قدرتهم على ضبط النفس وهذا يتفق مع نتائج دراسة "باسم سامي" (2014) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباط طردي بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي، وهذا يتفق أيضاً مع دراسة كلاً من "محمد لطفي، وجية شمندي" (1994)، ودراسة " سعيد نزار" (2012) التي أشارت إلى تفاوت علاقة الارتباط بين مستوي المهارات النفسية جميعها وابعاد التفوق الرياضي جميعها، 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، وهذا يتفق مع دراسة " بيسكورسكا، ميكوفسكي" في أهمية تحديد مستويات القلق وعلاقته بالمهارات النفسية بالرياضات القتالية، كما أظهرت دراسة سافوي Savoy, c أن خفض حدة التوتر والقلق يمهد الطريق إلى زيادة تركيز الانتباه وبالتالي تحقيق أفضل الانجازات الرياضية. فانفعال القلق هو الاكثر 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 وضبط النفس مطلب نفسي أساسي يجب توفره لدى لاعبي الرياضات القتالية أو النزالية.

ومن خلال ما سبق تتضح اجابة التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على "ما هي درجة العلاقة بين المهارات النفسية وابعاد التفوق الرياضي للاعب التايكوندو، والكاراتيه، والسلاح؟" بأنه تتفاوت العلاقة بينهم فبعض المهارات النفسية لا توجد علاقة ارتباط بينها وبين بعض أبعاد التفوق الرياضي في حين وجود علاقة ارتباط طردي بين بعضهم البعض.

الاستنتاجات:

1. تتشابه بعض رياضات المنازلات في متطلباتها النفسية وخاصة الكاراتيه والتايكوندو والسلاح نظراً لتشابه متطلبات الاداء فيما بينها.
2. أبعاد التفوق الرياضي متقاربه في مستوياتها لدى لاعبي الرياضات الثلاث (الكاراتيه والتايكوندو والسلاح)
3. يتفوق بعد الاحساس بالمسئولية من بين أبعاد التفوق الرياضي للرياضات الثلاث لصالح رياضة الكاراتيه عن رياضة السلاح والتايكوندو.
4. القدرة على التصور مهارة مميزة لأغلب اللاعبين المتميزين ببعض رياضات المنازلات.
5. مهارتي تركيز الانتباه والقدرة على مواجهة القلق من أهم المتطلبات النفسية للقدرة على ضبط النفس وتحقيق التفوق الرياضي لدى لاعبي الرياضات النزالية وخاصة (الكاراتيه والتايكوندو والسلاح) .
6. المهارات النفسية هي متطلبات أساسية توازي في أهميتها دوافع التفوق الرياضي وتحقيق الانجاز الرياضي .
7. تتفاوت العلاقة بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي لدى الرياضات الثلاث (الكاراتيه والتايكوندو والسلاح).

التوصيات:

1. العمل على نشر الوعي بأهمية دور الاعداد النفسي للرياضيين الذي أصبح أحد أبعاد التدريب الرياضي الحديث ومتطلب هام لتحقيق التفوق الرياضي.
2. توفير برامج نفسية لرياضة الكاراتيه والتايكوندو والسلاح لتطوير دوافع التفوق والانجاز والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية وخاصة ضبط النفس ومهارتي تركيز الانتباه والقدرة على مواجهة قلق المنافسة.
3. الاهتمام بالقياسات النفسية بما يوازي القياسات البدنية والفنية على مدار الموسم الرياضي.
4. نشر الوعي بأهمية الانتقاء للناشئين على أسس نفسية وليس بدنية ومهارية فقط وخاصة رياضات المنازلات.
5. الاهتمام بدور الاخصائي النفسي الرياضي وتفعيل دوره في المنتخبات والفرق الرياضية.
6. اجراء دراسة مشابهة على عينة أكبر ولعدد أكبر من رياضات المنازلات.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. اسامة كامل راتب (2000): تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ،القاهرة .
2. اسامة كامل راتب (2017):10مهارات عقلية لنجاح المنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. باسم سامي شهيد (2014): المهارات النفسية وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة السلة، كلية التربية الرياضية، جامعة ذي قار ، العراق .
4. سعيد نزار سعيد (2011): المهارات النفسية للاعبين لكرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين،المجلد الرابع، العدد الثاني.
5. عزيمة عباس السلطاني(2006): السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة، بحث منشور،مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد(15) العدد الثاني.
6. محمد طة عبدالمجيد (2012): البروفيل النفسي للمهارات النفسية لدى اللاعبين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
7. محمد العربي شمعون (2001): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي.
8. محمد حسن علاوي (2000): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
9. محمد حسن علاوي (2012): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة.
10. محمد حسن علاوي (1998): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة.
11. محمد لطفي، وجيه شمذني (1994): دراسة خصائص بعض المتطلبات النفسية المميزة لأبطال العالم في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد 22/1995م.
12. مدحت محمود محمد (2019): المتطلبات النفسية المميزة للاعبين رياضي الكاراتيه والتايكوندو، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، القاهرة.
13. ياسر محمد أحمد (2013): السمات الدافعية والمهارات النفسية المميزة لمبارزي ومبارزات الاسلحة المختلفة برياضة المبارزة ، بحث منشور،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة الاسكندرية.

ثانياً : قائمة المراجع الأجنبية :

14.Piskorska E, Mieszkowski J,Kochanowicz A et al. Mental skills in

- combat sports – review of methods anxiety evaluation Arch
Budo 2016;12:301-313
- 15.Cox. R.S (2002): Sports psychology, concepts & Application, MC Graw
Hill.
- 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).

ملخص البحث

المهارات النفسية وعلاقتها بالتفوق الرياضي لدى لاعبي بعض رياضات المنازلات

م.د/ مدحت محمود محمد إبراهيم

يهدف البحث إلى التعرف على الفروق في مستوى المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي التايكوندو، والكاراتيه، والسلاح، والتعرف على درجة العلاقة بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي للاعبي التايكوندو، والكاراتيه، والسلاح.

كما أن (المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) من العوامل المؤثرة في مستوى الاداء للاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطور الاداء , ولهذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي من خلال اعداد مناهج و برامج نفسية لذا تتجلى أهمية توافر برامج الاعداد النفسي الخاص لرياضات المنازلات، ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي الذي يتناول معرفة مستوى كل من (المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي) للاعبي المنتخبات الوطنية لرياضة (الكاراتيه والتايكوندو، السلاح)، والتعرف على مدى علاقة مستوى المهارات النفسية بأبعاد التفوق وتحقيق الانجاز الرياضي لدى لاعبي رياضات المنازلات.

استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من لاعبي منتخبات الكاراتيه والتايكوندو والسلاح قوامها (34) لاعب ولاعبة، ومن أهم نتائج البحث تفاوت العلاقة بين المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي و تشابه الرياضات الثلاث في متطلباتها النفسية وأيضاً أبعاد التفوق الرياضي متقاربه في مستوياتها لدى الرياضات الثلاث.

ومن أهم توصيات البحث توفير برامج نفسية لرياضة الكاراتيه والتايكوندو والسلاح لتطوير دوافع التفوق والانجاز والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية وخاصة ضبط النفس ومهاتري تركيز الانتباه والقدرة على مواجهة قلق المنافسة، الاهتمام بالقياسات النفسية بما يوازي القياسات البدنية والفنية على مدار الموسم الرياضي.

Abstract**Psychological skills and their relationship to sports excellence
among players of some combat sports**

Dr. Medhat Mahmoud Mohamed Ibrahim

The research aims to identify the differences in the level of psychological skills and dimensions of sports excellence among taekwondo, karate, and weapon players, and to identify the degree of relationship between psychological skills and dimensions of sports excellence for taekwondo, karate, and weapon players.

Also, (Psychological skills and dimensions of sports excellence) are among the factors affecting the level of performance of players and have a major role in improving and developing performance, and for this reason, attention must be paid to the psychological aspect through the preparation of psychological curricula and programs. The importance of the current research, which deals with the knowledge of the level of (psychological skills and dimensions of sports excellence) for the players of the national teams of sports (karate, taekwondo, weapons), and to identify the extent to which the level of psychological skills is related to the dimensions of excellence and achievement of sports achievement among the combat sports players.

The researcher used the descriptive approach on a sample of the players of the karate, taekwondo and weapon teams, consisting of (34) male and female players. One of the most important results of the research is the disparity in the relationship between psychological skills and the dimensions of sports excellence and the similarity of the three sports in their psychological demands, as well as the dimensions of sports excellence close in their levels in the three sports.

One of the most important recommendations of the research is to provide psychological programs for the sport of karate, taekwondo and weaponry to develop the motives for excellence and achievement and the ability to confront psychological pressures, especially self-control and the skills of focusing attention and the ability to confront competition anxiety, paying attention to psychological measurements in a way that parallels the physical and technical measurements throughout the sports season.