



الاعراض النفس جسمية وعلاقتها بالانجاز الرياضى لدى لاعبي الكاراتيه

*م.د/ أحمد السيد عبدالسلام

مقدمة ومشكلة البحث:

يعد بناء الانسان هو أولى ما تقاس به الشعوب وذلك لاعتباره العنصر الفعال والاساسى فى تقدمها العلمى والحضارى والتي تعد ركائز تقدمها فى دول العالم ، والتربية الرياضية هي احدى الفروع العلمية التى تقاس بها تقدم الشعوب فكريا وحضاريا وصحيا وعلميا ، والبناء المتعدد للشخصية الرياضية التى تعتمد على التحليل العلمى والدراسة المستفيضة للمنافس والنفس والجسم وقابلية استجابته للجهد البدنى التى تصاحب الرياضى لحين تحقيق الهدف الذى يقيسه ، ولهذا يسعى الباحثون والمختصون فى مجال علم النفس الرياضى للبحث عن دقائق جسم الانسان ومكمن انفعالاته النفسية.

كما تعد الحاجة الى الشعور بالراحة النفسية قبل المنافسات الرياضية من اهم الدوافع التى تعزز الثقة بالنفس للاعب الكاراتيه خلال منافساته الرياضية فى رياضة الكاراتيه ، اذ كلما قلة حدة الاعراض النفس جسمية السلبية التى تسبق المنافسة لدى اللاعب وفهمها بالصورة الطبيعية ادى ذلك الى استطاعته ان يضع لنفسه اهدافا تتناسب مع قدراته ويكون اكثر فاعلية فى تصحيح اخطائه اثناء المنافسة كما ان للاعراض النفس جسمية اثر كبير فى تحديد مستوى اداء لاعب الكاراتيه مما يؤثر على الانجاز الرياضى.

ويؤكد مجدى محمود فهيم ٢٠٠٠م ان المجال الرياضى غنى بمواقفه المتعددة والمتغيرة سواء اثناء التدريب او قبل او اثناء المنافسة ولا شك ان تلك المواقف لها تاثيرها على سلوك اللاعب الامر الذى يجعلنا لا نستطيع ان ننظر الى الشخصية كما لو كانت مستقلة عن المواقف التى تمر بها ، فالشخصية كنظام من السمات الداخلية كالثقة بالنفس والقلق والانفعال والسيطرة والطموح وغيرها من السمات التى لها اثر فى سلوك اللاعب الا ان ذلك له صفة العمومية حيث ان الموقف الذى يوجد فيه اللاعب قد يلعب دورا فى التأثير على سلوكه. (٧: ١٢)

*مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات



وتتميز رياضة الكاراتيه بحجم الانفعالات الكثيرة اذ انها تزداد بازدياد الاهمية وخصوصا في المراحل الحاسمة والادوار النهائية من المنافسة لما تسببه الانفعالات النفسية السلبية عند الرياضيين من أضرار جسيمة عندما لا يتحقق الفوز في احراز النقاط وحيث ان الانفعالات النفسية تؤدي دورا بالغ الاثر في حياة اللاعب الرياضي لانها ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه واحتياجاته وانواع الانشطة التي يمارسها اذ لا يوجد على الاطلاق انواع من الممارسة الرياضية دون ان تصبغ بالانفعال.(١ : ٥)

وتعتبر الاعراض النفس جسمية هي امراض تظهر نتيجة بعض العوامل الذهنية والنفسية للاعب وتؤثر تأثيرا كبيرا في نشونها وتطورها مثل الصداع النصفي والقلون العصبى وغيرها من الامراض والتي لا تظهر لهذه الاعراض اى سبب جسمى او عضوى ولكن تظهر نتيجة حدوث خلل في الحالة المزاجية والعاطفية للاعب وتتمثل في الغضب او القلق او الكبت او الحساسية المفرطة او الشعور بالذنب مع النفس او مع الغير الناشئ عن الضغوط التي يتعرض لها الرياضى . (١٧)

والاعراض النفس جسمية تؤدي دورا مهما خلال المسابقات حيث بوصفه حالة نفسية ذات تأثير مباشر على اداء الرياضى الامر الذى يجعل دراستها ومعرفة مستوياتها وعلاقتها بالانجاز الرياضى ضرورة تتيح الفرصة للمدرب على توجيه الاعداد النفسى وارشاد اللاعب بشكل يجعل من مستوى التردد النفسى اقل حدة على مستوى انجازه الرياضى.(١٠:١٦٠)

ويعتبر الاعداد النفسى ظاهرة اساسية من مظاهر التدريب الذى يتطلب من الرياضى التهيؤ للمنافسات الرياضية، وتتمثل الاعراض النفس جسمية فى التوقع، التوتر، زيادة فقدان الصبر وتركيز الانتباه، والتفكير حول مجريات المباراة وسرعتها وتكتكها والمكان المقامة فيه وميله للجهد والنشاط من اجل هدف يسعى الى تحقيقه كما يحس باضرابات نتيجة التأثيرات الخارجية والداخلية السلبية وتوجيه مشاعره وسلوكه حسب اوضاع المباراة.(٢: ١٢٨)

ويؤكد سمير شيخانى ١٩٩٠م ان معظم الفرق تعطى للجانب النفسى اولوية فى مناهجها التدريبية لما لها اهمية فى تعزيز الثقة بين اللاعبين والشعور بالضعف فى الانجاز والخوف من المنافس فى المباراة ، والمبالغة فى قوة المنافس والاضراب العصبى وعدم الاستقرار



نفسياً وعدم ثبات الحالة المزاجية وتغيير شديد في المزاج ، وكذلك ضعف الذاكرة او تقليد النموذج والى محاكاة مدرسه او زملائه (٥ : ٨٠)

ولما كانت رياضة الكاراتيه مثل اى رياضة تنافسية يتعرض فيها اللاعب لضغوط نفسية قد تؤدي الى ظهور بعض الاعراض النفس جسمية قبل المنافسة ، وعلى ذلك فانه يمكن للرياضي تفسير هذه الاعراض على انها اعراض ايجابية مرتبطة بحالة الاستثارة الانفعالية الخاصة بموقف المنافسة ، كما يمكن ان تفسر على انها اعراض سلبية تؤدي الى زيادة درجة القلق حيث ان التفسير الخاطي لهذه الاعراض والمظاهر النفس جسمية قبل المسابقة يؤدي الى المزيد من التوتر المعيق للاداء بينما التفسير الصحيح لها وبالنظر اليها على انها اعراض طبيعية لا تؤدي الى زيادة القلق لدى اللاعب . (١٣ : ٧)

الامر الذي دفع الباحث للتعرف على الاعراض النفس جسمية وعلاقتها بالانجاز الرياضى لدى لاعبي الكاراتيه، حيث انه يمكن ان تتلخص مشكلة البحث فى دراسة الدوافع والانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية والتي يتأسس عليها وصول اللاعب الى المستويات الرياضية العليا ، وعند الحديث عن الاعداد النفسى المناسب او الغير مناسب فى هذا الاعداد الضرورى للرياضى وخاصة فى حالة ما قبل المنافسة التى يتعرض فيها اللاعب الى ضغوط نفسية مما يسبب له اضرابات سيكوفسيولوجية ، والتي قد تؤثر تأثيرا سلبيا فى استجابات اللاعب اثناء المنافسة الرياضية ، فقد يخسر كثير من اللاعبين فى البطولات بسبب الخوف والتوتر والعصبية وعدم التركيز ، حيث يجب تحقيق حالة نفسية متزنة للرياضى وبالتالي حالة جسمية تفيد فى تحقيق التفوق فى المستويات بعيدا عن التوتر والقلق والاستثارة السلبية .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على الاعراض النفس جسمية وعلاقتها بالانجاز الرياضى لدى لاعبي الكاراتيه وذلك من خلال:-

- التعرف على الاعراض النفس جسمية لناشئ رياضة الكاراتيه
- علاقة الاعراض النفس جسمية بالانجاز الرياضى لناشئ رياضة الكاراتيه



تساؤلات البحث :

١. ما هي أكثر الاعراض نفس جسمية التي تصاحب ناشئ الكاراتيه ؟
٢. هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الاعراض النفس جسمية والانجاز الرياضى
لناشئ رياضة الكاراتيه ؟

المصطلحات المستخدمة :

- الاعراض النفس جسمية

هي امراض تظهر نتيجة بعض العوامل الذهنية والنفسية للاعب مثل الصداع النصفي والقولون العصبي وغيرها من الامراض دون مسبب عضوي او جسمي ولكن تظهر نتيجة حدوث خلل في الحالة المزاجية والعاطفية للاعب وتتمثل في الغضب او القلق او الكبت او الحساسية المفرطة او الشعور بالذنب مع النفس او مع الغير الناشئ عن الضغوط التي يتعرض لها الرياضى . * (تعريف اجرائي)

الدراسات المرجعية:

قام رافع صالح فتحى بدراسة بعنوان الاعراض النفس جسمية لدى لاعبي المصارعة فى العراق (١٩٩١م) (٤) واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتهدف الدراسة الى التعرف على مستوى الاعراض النفس جسمية لدى اللاعبين المتقدمين فى فاعليات المصارعة عند الحالة الطبيعية وعند الاشتراك فى المنافسة وكانت اهم النتائج انه توجد علاقة ارتباط معنوي بين المتغيرات واختبار النفس جسمي فى الحالة الطبيعية وعند الاشتراك فى المنافسة.

قام كلا من عدى مهدي هادي وعمار حمزة هادي بدراسة بعنوان علاقة الاعراض النفس جسمية للاعبى العاب القوى بنتائج الفعاليات وترتيب الفرق (٢٠٠٦م) (٦) بحيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائته لطبيعة المشكلة ، وتمثلت العينة فى طلاب الجامعة المشاركين فى بطولة الجامعة وكان عددهم ٣٦ طالب ، وكانت اهم النتائج ان لا توجد لالة بين الاعراض النفس جسمية ونتائج الفاعليات.

قام Elliott Jillms بدراسة بعنوان الاعراض النفس جسمية وعلاقتها بنتائج المنافسات لدى المتقدمين (٢٠٠٣م) (١٤) واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتهدف الدراسة الى التعرف على مستوى الاعراض النفس جسمية وعلاقتها بنتائج المنافسات لدى المتقدمين وكانت اهم النتائج انه ظهور اعراض نفس جسمية بنسبة قليلة.



الإستفادة من الدراسات المرجعية :

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات المرجعية تمكن من تحديد هدف البحث وإختيار المنهج المناسب للدراسة , كما ساعدت هذه الدراسات الباحث في إجراءات ضبط العينة ووضع التساؤلات وإختيار أدوات البحث وتحديد الاساليب الاحصائية المناسبة .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

طبقا لأهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته نظرا لملائمته لطبيعة البحث.

مجالات البحث

- أ- المجال الزمني : خلال الفترة الزمنية ٢٠١٦/٧/١٢ الى ٢٠١٦/٩/١٨ .
- ب- المجال المكاني : استاد القاهرة الدولي .
- ج - المجال البشري : ناشئ رياضة الكاراتيه بالقليوبية.

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين المشاركين ببطولة محافظة القليوبية والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه والمقامة بالصالة المغطاه باستاد القاهرة الدولي بحيث بلغ عدد افراد العينة الاساسية ٣٢ لاعب وكانت العينة الاستطلاعية ١٨ لاعب واجمالي عدد افراد البحث ٥٠ لاعب ناشئ

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

تصنيف افراد مجتمع البحث	عدد افراد العينة الاساسية	عدد افراد العينة الاستطلاعية	إجمالي عدد افراد عينة البحث	مجتمع البحث
عدد افراد كل تصنيف	٣٢ لاعب كاراتيه	١٨ لاعب ناشئ كاراتيه	٥٠ لاعب ناشئ كاراتيه	ناشئ محافظة القليوبية للكاراتيه



العينة الأساسية :

تم تطبيق البحث على عينة من ناشئ الكاراتيه وتم اختيارهم بالطريقة العمدية مما لديهم الرغبة في الاشتراك في تجربة البحث وقد بلغ عددهم (٣٢) لاعب وفقا للشروط التالية :-

- جميع أفراد العينة من البنين .
- يتراوح أعمارهم (١٥) سنة .
- تقارب أفراد العينة من حيث السن .
- تقارب العمر التدريبي .
- أفراد العينة كلهم حاصلون علي الحزام الأسود .

العينة الاستطلاعية

تم اختيار العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وكان قوامها (١٨) ناشئ من لاعبي محافظة القليوبية المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

١. مقياس النفس جسمي. مرفق (١)
٢. استمارة تسجيل خاصة باللاعب والمعتمدة من الاتحاد الدولي للكاراتيه. مرفق (٢)
٣. ساعة توقيت
٤. كاميرا فوتوغراف

الصورة الاولية لمقياس النفس - جسمي :

قائمة الاعراض "النفس - جسمية" للرياضيين اعدھا محمد حسن علاوى بهدف قياس بعض الاعراض النفس - جسمية كالقلق والتوتر والاستثارة ومناعب المعدة والقلب والدورة التنفسية والنوم والتي تظهر على الرياضيين فى المراحل المختلفة قبل المنافسات الرياضية.

حيث قام باختيار عبارات القائمة من العديد من الاختبارات والمقاييس التى تقيس حالة اللاعب قبل المنافسات الرياضية ، ومن بعض الاختبارات التى تقيس القلق وتم اختيار ٥٢ عبارة حصلت على ٨٠% فأكثر من اراء الخبراء.



الصورة النهائية لمقياس النفس - جسمي :

من خلال المعاملات العلمية تم الاستقرار على ٤٠ عبارة تمثل الصورة النهائية للقائمة وتصلح القائمة للتطبيق على الذكور والإناث من سن ١٥ سنة فأكثر.

جدول (٢)

ارقام عبارات المقياس في اتجاه زيادة واتجاه نقص الاعراض النفس جسمية بالمقياس قيد البحث

المجموع	ارقام العبارات في اتجاه زيادة حدة الاعراض النفس جسمية
٢٤	١-٢-٤-٧-٨-١٢-١٣-١٥-١٦-١٨-١٩-٢٢-٢٣-٢٥-٢٦-٢٧-٣١-٣٢-٣٤-٣٥-٣٧-٣٩-٤٠
المجموع	ارقام العبارات عكس اتجاه زيادة حدة الاعراض النفس جسمية
١٦	٣-٥-٦-٩-١٠-١١-١٤-١٧-٢١-٢٤-٢٨-٢٩-٣٠-٣٣-٣٦-٣٨

يتضح من جدول (٢) ان عدد العبارات في اتجاه زيادة حدة الاعراض النفس جسمية (٢٤) عبارة

وفى اتجاه نقص حدة الاعراض النفس جسمية (١٦) عبارة

واوزان التي في اتجاه زيادة حدة الاعراض النفس جسمية كما يلي :

درجة واحدة عند الاجابة: نعم صفر عند الاجابة : لا (٩ : ٣٥٣)

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية وذلك خلال الفترة الزمنية من ١٢/٧/٢٠١٦م الى

١٥/٧/٢٠١٦م تم اجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبي الكاراتيه والبالغ عددهم ١٨ لاعب

وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية الاتي:

- مدى وضوح اسئلة المقياس لعينة البحث
- تحديد السلبيات والمعوقات التي قد تحدث
- تعريف المساعدين بطبيعة البحث
- الاجابة عن التساؤلات والاستفسارات
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند التطبيق



المعاملات العلمية لمقياس (النفس - جسمية)

الثبات

بلغ معامل ثبات القائمة ككل ٩١٨، بطريقة التجزئة النصفية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات ١١٦ لاعب ولاعبة يمثلون العديد من الانشطة الرياضية وذلك بين عبارات النصف الاول من الاختيار (العبارات من ١ الى ٢٠) وعبارات النصف الثاني (العبارات من ٢١ الى ٤٠) كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفا باستخدام معادلة كيوودر ريتشاردسون طبقا لتعديل كرونباك على نفس العينة وبلغ معامل ثبات المقياس (معامل الاتساق الداخلي) ٠,٧٨٨

الصدق

تم التحقق من تمايز جميع العبارات للمقياس كما تم التحقق من صدق التكوين الفرضي للقائمة عن طريق تطبيقها على ٩٨ لاعب ولاعبة في موقفين احدهما ضاغظ والآخر ميسر وكانت الفروق بين متوسط دراسة الموقفين دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠٠١، لصالح الموقف الضاغظ.

التصحيح:

تشمل القائمة على ٤٠ عبارة ويقوم اللاعب بالاجابة على كل عبارة وفقا لدرجة انطباقها على حالته قبل اشتراكه الفعلي في منافسة هامة بيوم على الاقل ، كما يمكن ويجب الفرد اما "نعم" ام "لا".

تعليمات المقياس :

- يحتوى المقياس على عدد من العبارات التى يدل كل منها على حالة من الحالات التى قد تحس وتشعر بها فى المنافسة الرياضية .
- سوف تجد امامك عبارة باحتمالين هما "نعم" او "لا"

استمارة التسجيل :

- بالاعتماد على الملاحظة الدقيقة من قبل الحكام المعتمدين من الاتحاد المصرى للكاراتيه للتعرف على نجاح عملية اللكمات والاداء الفنى بشكل دقيق وصحيح وتسجيل ذلك بالاستمارة المعتمدة من الاتحاد الدولى للكاراتيه فى البطولات الرسمية ، مرفق (٢)

التجربة الاساسية للبحث :



قام الباحث بتوزيع استمارة المقياس (النفس - جسمية) على عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم ٣٢ لاعب ناشئ من المسجلين بالاتحاد المصري للكراتيه وبمساعدة الحكام تم احتساب نتائج المباريات (الانجاز) من خلال استمارات التسجيل المعتمدة من الاتحاد المصري للكراتيه وتم التطبيق في بطولة المحافظة المقامة باستاد القاهرة بالصالة المغطاه خلال الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٩/١٧م الى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٦/٩/١٩م.

وقد راع الباحث مايلي :-

- أن يكون توزيع المقياس في صورته النهائية قبل المنافسة.

المعاملات الإحصائية المستخدمة في البحث :

بعد الإنتهاء من التطبيق قام الباحث بتجميع النتائج بدقة وجدولتها ومعالجتها إحصائياً، حيث إستخدم الباحث برنامج (SPSS) للمعالجات الإحصائية التالية:

- (م) المتوسط الحسابي
- (ع) الانحراف المعياري
- (ر) معامل الارتباط
- (ل) معامل الالتواء
- (ن) النسبة المئوية

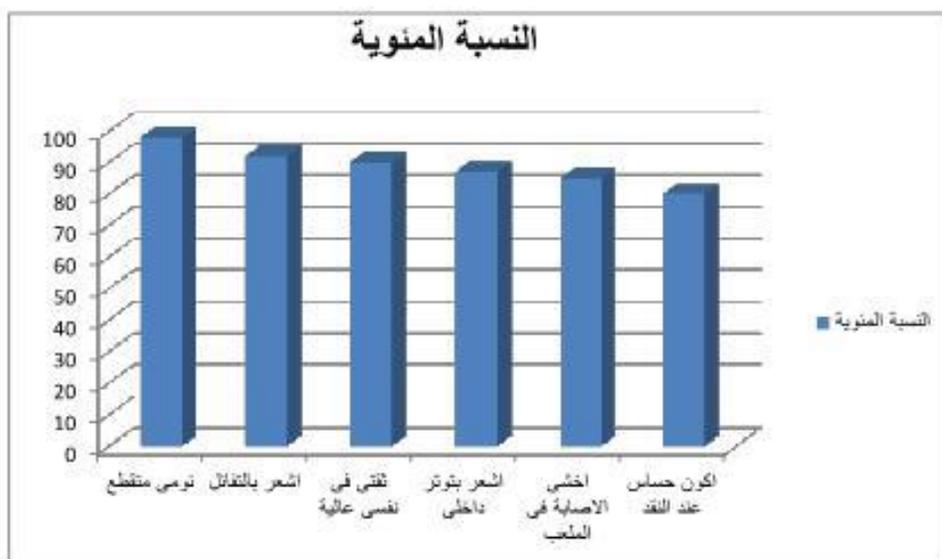
عرض النتائج ومناقشتها :

من خلال اهداف البحث وتساولاته وبياناته وعينة البحث والمعالجات الاحصائية ظهرت النتائج الاتيه:

جدول (٣)

النسبة المئوية وترتيب اهم عبارات اعراض النفس جسمية

الترتيب	النسبة المئوية	العبارة	مسلسل العبارات بالمقياس
١	%٩٨	نومي متقطع	٣٢
٢	%٩٢	اشعر بالتقلل	٣
٣	%٩٠	تقتى في نفسى عالية	٦
٤	%٨٧	اشعر بتوتر داخلي	٣٧
٥	%٨٥	اخشى الاصابة في الملعب	٣٩
٦	%٨٠	اكون حساس عند النقد	٢٧



شكل (١)

يتضح من جدول (٣) والشكل (١) النسبة المئوية وترتيب اهم الاعراض النفس-جسمية التي تظهر على الاعبين وظهرت كالتى : "نومى منقطع" ٩٨% ، "الشعور بالتقاتل" في المرتبة الثانية بنسبة ٩٢% ، ويليهما "تفتى في نفسى عالية" بنسبة ٩٠% ، وبعدها "الشعور بتوتر داخلي" بنسبة ٨٧% ، ويليهما "اخشى الاصابة في الملعب" بنسبة ٨٥% ، وتتساوى مع "اكون حساس عند النقد: بنسبة ٨٠% .

ومن خلال التطبيق اتضح أن أكثر الاعراض النفس - جسمية التي تؤثر في الناشئ هي " النوم المنقطع " وقد حصلت على نسبة ٩٨% حيث انها تؤثر فنيا وبدنيا ونفسيا على الناشئ الامر الذي يظهر خلال المنافسة في صورة كثرة الاخطاء وكذلك في زيادة الاعتراض على قرارات الحكام والتأثر سلبا بالجمهور مما يقلل من الانجاز الرياضى .

وجاءت أقل الاعراض النفس - جسمية التي تؤثر في الناشئ هي " اكون حساس عند النقد " وقد حصلت على نسبة ٨٠% وتظهر في عدم تقبل الناشئ لتعليمات المدرب الامر الذي يؤثر على الاداء الفنى وبالتالي على نتيجة المباراة.

وهذا يتفق مع مفتى ابراهيم (١٩٩٨م)(١٢) أن الرياضى في المنافسات يصاحبه الكثير من المشاكل الفنية وغير الفنية التي تشكل بمجموعها ضغطا نفسيا كما ان الناشئ لديه كثير من التغيرات الفسيولوجية والنفسية وكل ذلك يظهر على هيئة انفعال تتعكس اثاره اما



بالإيجاب أو بالسلب على السلوك الرياضي، وهذا يعنى ان الانفعال ذو تأثير ايجابي فى مواصلة النشاط فى تحمل الرياضى وتمكينه من بذل الطاقة لمدة اطول، اما اذا كان الانفعال ذو تأثير سلبي فتظهر على اللاعب حالات الخوف والقلق وفقدان الثقة بالنفس وذا يعيقه عن عملية التركيز .

كما يشير Ulrich Susskum (1999م) (١٥) إلى أن الأعراض النفس - جسمية غالبا ماتصل بالناشئ الى عدم التعرف على امكاناتهم الحقيقية وقلة الثقة بالنفس وفى بعض الاحيان تصل الى حد الشعور بالخوف والفشل مما يكون له تأثير مباشر على اداء اللاعب سلبيا. وبذلك يتم الاجابة على التساؤل الاول وهو:- ما هى أكثر الاعراض نفس جسمية التى تصاحب ناشئ الكاراتيه ؟

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لمتغيرات البحث

ن=٣٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري
النفس جسمى	درجة	٨,٦٥٢	٠,٥٤١
الانجاز الرياضى	درجة	١٤,١٥٢	٣,٣٩٦

يتضح من الجدول (٤) ان المتوسط الحسابى لمقياس النفس جسمية ٨,٦٥٢ والانحراف

المعياري ٠,٥٤١ ، اما المتوسط الحسابى للانجاز الرياضى ١٤,١٥٢ والانحراف المعياري

٣,٣٩٦

جدول (٥)

عرض قيمة (ر) المحسوبة بين مقياس النفس جسمية وبين الانجاز الرياضى للاعبى الكاراتيه

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	الدلالة الاحصائية	الدلالة
النفس جسمى	٠,١٠٣	٠,٥٤٧	غير دال
الانجاز الرياضى			

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية (٣٠)



ويتضح من الجدول (٥) ان قيمة R المحسوبة بين مقياس النفس - جسمي والانجاز الرياضى لعينة البحث أقل من قيمة R الجدولية وهذا يدل على انها غير دالة معنويًا. ويرجع الباحث عدم وجود ارتباط بين الاعراض النفس جسمية والانجاز الرياضى الى انه يرافق الرياضى الكثير من المشاكل الاخر اثناء المنافسات والتي تؤثر فى مجملها على مدى الانجاز

اي انه هناك الكثير من المشاكل النفسية والتغيرات الجسمية والفسولوجية والمتغيرات الاخرى ، كما ان ممارسة الناشئ للنشاط الرياضى بصفة عامة تساعد على خفض حدة تأثير الاعراض النفس جسمية على مستوى الانجاز .

ويتفق ذلك مع Walker Barbara (١٩٩٨م) (١٦) ان مرافقة الرياضى فى المنافسات الكثير من المشاكل الفنية وغير الفنية التى تشكل بمجموعها ضغطا نفسيا فى هيئة انفعال تؤثر على السلوك الرياضى .

حيث انه كلما زادت خبرة اللاعب من خلال الممارسة والتدريب قل جانب الخوف عند الاداء ومن ثم يكون الانجاز الرياضى ذات نتيجة ايجابية خوفا من الضرر باتجاه المنافس ، ويعتقد بعض اللاعبين انهم افضل من امكاناتهم الحقيقية واخرون يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم مشاعر الفشل والخوف وفى حالة اخرى واثاء المنافسات الرياضية يصل بعض اللاعبين الى حالة عدم الوثوق بانفسهم وقدراتهم مما يكون لها التأثير المباشر على اداء اللاعب سلبيا ، ولكن من الافضل والامل ان يكون هناك توازنا بين تلك الحالتين السابق ذكرهم لدى اللاعبين ويصل باللاعب الى المستوى المرغوب فيه من الثقة بالنفس (٢ : ٣٤٢)

وغالبا ما يصل الى هذه الحالة عند اللاعبين ذات المستويات العليا حين يفهمون قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية ويضعون اهدافا واقعية يضمن لهم تحقيق الاداء الافضل وتزيد اللاعبين خبرة وتجنب حدوث والتعرض للاصابة ومدى كفاءتهم بالتعامل معها وليس من السهل دخول سمة الخوف الى قلوبهم اثناء المباراة المهمة وهذا ينعكس على سلوكهم واداءهم وبالتالي يساعد على تحقيق الانجاز الرياضى. (١١: ٨٠)

كما ان الانفعالات تختلف من لاعب لآخر بدرجات متفاوتة وترجع تلك الاختلافات لاسباب متعددة منها تأثير البيئة والتغذية والنوم والراحة ومستوى اللياقة البدنية والتعرض للاصابات ودوافع الرياضى نفسه.



الاستنتاجات والتوصيات

من خلال نتائج البحث والاهداف وتساولاته توصل الباحث الى الاتي:

- تتفاوت حدة الاعراض النفس جسمية التي تسبق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الكاراتيه بين عالية ومنخفضة وذلك حسب طبيعة الفروق الفردية للاعبين .
- ان ناشئ الكاراتيه قيد البحث لديهم اعراض نفس جسمية.
- عدم وجود ارتباط بين الاعراض النفس جسمية والانجاز الرياضى

التوصيات:

- ضرورة التعرف على الاعراض النفس جسمية فى الرياضات النزالية الاخرى وتأثيرها على اللاعبين.
- عمل دراسات للتعرف على المتغيرات التي تؤثر فى مستوى الانجاز.
- الاهتمام بأعداد برامج تدريبية نفسية لناشئ الكاراتيه لزيادة الدافع للانجاز الرياضى .

المراجع

اولا المراجع العربية:

- ١ احمد السيد عبدالسلام : تصميم مقياس المهارات النفسية لدى حكام رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بنها، ٢٠١٠م.
- ٢ اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضى ، التطبيقات المفاهيم ، القاهرة ، دار الفكر العربى، ط٢، ١٩٩٧م.
- ٣ الاتحاد المصرى للكاراتيه : اللائحة المنظمة.
- ٤ رافع صالح فتحى :الاعراض النفس جسمية لدى لاعبي المصارعة، رسالة دكتوراه غير منشورة بابل العراق ١٩٩١م.



- ٥ سمير شيخاى : علم النفس فى حياتنا اليومية ، القاهرة ، مطبعة الانجلو ، ١٩٩٠م.
- ٦ عدى مهدي هادى ، عمارة حمزة هادى : علاقة الاعراض النفس جسمية للاعبى العاب القوى بنتائج الفاعليات وترتيب الفرق، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٦م.
- ٧ مجدى محمود فهيم : اثر تنمية التصور العقلى على حالة قلق المنافسة وعلاقتها بمستوى الاداء للمبارزين، رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٠م.
- ٨ محمد حسن ابو عبده : المنهج فى علم النفس الرياضى ، مصر دار المعارف ، ١٩٩٧م.
- ٩ محمد حسن علاوى : الاختبارات النفسية والمهارية فى المجال الرياضى ، مصر دار المعارف ، ١٩٩٧م.
- ١٠ محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسة ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٩٨م.
- ١١ محمود اسماعيل عبدالحميد الهاشمى : الكاراتيه ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٥
- ١٢ مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ط١ ، دار الفكر ، ١٩٩٨م.
- ١٣ وليد محمد سيد احمد : تاثير استخدام التدريب العقلى على اداء الكاتا للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨م.

المراجع الاجنبية :

- 14 Elliott Jillms : Phsical Education , Psychology Physiological Michigan, , 2003.
- 15 Ulrich Susskum : Psychology General Recreation Savage, Verginia, 1999.
- 16 Walker Barbara: Psychology clinical psychological Cognitive, The Union, in Statute, 1998.