

## برنامج نفسي مقترح لمواجهة قلق المنافسة الرياضية والارتقاء بمستوى تقدير الذات لدى لاعبي المنتخب القومي لرياضة الكاراتيه "كوميتيه"

د/ مدحت محمود محمد ابراهيم

مدرس علوم نفسية وتربوية بقسم أصول التربية

بكلية التربية الرياضية بنين جامعة مطروح

### المقدمة ومشكلة البحث:

تشهد الساحة الرياضية تطورات متسارعة فأصبح لعلوم الرياضة النصيب الأكبر في تحقيق الانجازات الرياضية المحلية والعالمية فبرامج الاعداد توضع من خلال اسس علمية لضمان نجاحها في تحقيق الاهداف المراد تحقيقها في إطار من التنافس القوي محلياً وعالمياً لذا الحاجة أصبحت ماسة لاتباع النهج العلمي من خلال كل ما هو جديد في علوم الرياضة وعلى رأسها علم نفس الرياضة والممارسة البدنية وتطبيقاته من خلال برامج الارشاد النفسي التي تهدف الى اكساب وتنمية المهارات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي والتي من خلالها يمتلك اللاعب القدرات النفسية التي تأهله لخوض المنافسة بأفضل امكانات بدنية ومهارية بفاعلية لتحقيق الاهداف المنشودة، ومن خلال ما يسمي بالتدريب المعرفى الذى يساهم فى تقديم إجراءات ووسائل تعمل على إعداد اللاعبين بالطرق المناسبة للتحكم فى الأفكار وتعديل السلوك للوصول لمستوى أفضل من الأداء الحركى. (٦ : ٤٠ )

ومع اكتساب المهارات النفسية نلاحظ أن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية، وهي أنهم يمتلكون قدرات مذهشة 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. (٣ : ٨٠)

كما أن تدريب المهارات النفسية ليس بالشىء السحري، أو البرامج سريعة المفعول والتاثير، ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على إكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء وجعل الممارسة مصدراً للاستمتاع، ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات النفسية حيث أن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى. (٢ : ٨١)

ويشير علاوي (٢٠١٢) إلى أن قلق المنافسة الرياضية sport competition anxiety هو القلق الذي يحدث في مواقف المنافسة ويرتبط بادراك اللاعب لمواقف المنافسة على أنها مهددة والاستجابة لها بمشاعر الخطر والتوترويمكن تصنيف قلق المنافسة الرياضية على أنه سمة أو

حالة. (٩:١٧٢)

كما أشار أسامة راتب (٢٠١٧) إلى أعراض قلق المنافسة بأنها فردية لكل رياضي وغالباً ما يرتبط قلق المنافسة بالخوف من الفشل وإدراك الرياضي لقدراته قد يتأسس على الاداء السابق أو المعتقدات المرتبطة بالمنافس أو ادراك أهمية المنافسة التي كلما زادت أهميتها زاد الضغط وبالتالي ظهور أعراض أكثر للقلق وبخاصة رياضيي الالعاب الفردية الذين يعانون أكثر من قلق المنافسة قبل وأثناء وبعد المنافسة مقارنة برياضيي الالعاب الجماعية. (٣ : ١٢٣)

ويرتبط تقدير الذات Self esteem بمفهوم الذات لدى الفرد والذي يتأسس على الإقتناع الداخلي لدى الفرد بكفاءته أو جدارته ، وقد أشار فوكس Fox (١٩٩٧) إلى أن تقدير الذات يرتبط بالعامل التقييمي لمفهوم الذات من حيث أن الفرد يشكل حكماً أو تقديراً عن جدارته وكفاءته ، ويرى كامبل Campbell (١٩٨٤) أن تقدير الذات هو وعى الفرد بالمزايا أو نواحي القوة أو المحاسن التي يمتلكها أو يتميز بها من وجهة نظره. (٨ : ١٠٠)

فكأن تقدير الفرد لذاته لا يرتبط فقط بوعيه بنواحي القوة أو المزايا أو المحاسن التي يمتلكها بل يرتبط أيضاً بوعيه بجوانب الضعف والقصور في قدراته أو مهاراته، هذا ويمثل تقدير الذات مطلباً أساسياً لممارسة النشاط الرياضي فجميع النشء في حاجة أساسية للشعور بأنهم أكفاء وتحقيق خبرات النجاح وأنهم أشخاص لهم قيمة ، حيث يتعلم الناشئ منذ الصغر أن قيمته تعتمد بدرجة كبيرة على مقدرته على تحقيق النجاح والإنجاز بدرجة عالية من الكفاءة سواء داخل التدريب أو المنافسة ، ويترجم هذا المعنى على أن المكسب يعنى النجاح بينما الخسارة تعنى الفشل ، ويحدد على ضوء ذلك المعنى قيمته وتقديره لذاته. (١ : ٢١١)

وتعتبر رياضة الكاراتيه "كوميتيه" من الرياضات النزالية التي تثير شغف و دافعية العديد من الناشئين لممارستها إلا أنها كغيرها من الرياضات مليئة بالعديد من مواقف التقييم المستمر والإنفعالات الحادة والشعور بالضغط خلال فترات التدريب والمنافسة التي قد تؤثر سلباً في تحقيقه المستوى الأمثل للإستمتاع وتقدير الذات لدى الناشيء.

ويشير وجيه شمندی (٢٠٠٣) إلى أن رياضة الكاراتيه "كوميتيه" تتميز بالسرعة الفائقة مع التوافق الدقيق خلال الأداء وتتطلب الإحتفاظ بالتركيز الكامل وملاحظة المنافس لسرعة ترجمة أي مثير بصري والقيام برد الفعل المناسب والسيطرة عليه. (١٢ : ٩٨)

ونظراً لطبيعة التنافس والتي تتم بخروج المغلوب مع دور للترضية ، كذلك الأعداد الهائلة المشاركة بكل ميزان على حده داخل مسابقات الكوميتيه (النزال الفعلي بين متنافسان) أو مسابقات الكاتا (القتال التخيلي) مما يقلل من فرص تحقيق الفوز والوصول للمراكز الأولى الأمر الذي يقلل من خبرات النجاح لدى الناشيء، ويصيبه بمزيد من القلق والخوف من الفشل وبالتالي أصبحت

المنافسات التي يمر بها اللاعب مصدراً للعديد من خبرات الفشل ونقص تحقيق وتقدير الذات، ومن خلال عملي كأخصائي نفسي رياضي للمنتخب القومي المصري لرياضة الكاراتيه "كوميثيه" فقد لاحظت أن العديد من لاعبي المنتخب تظهر عليهم أعراض القلق في مواقف المنافسة الرياضية والتي تؤثر بالسلب على آدائهم والشعور بنقص تقدير الذات عند المشاركة في المنافسات الدولية.

لذا نحاول من خلال هذه الدراسة إستكشاف مدى فاعلية برنامج نفسي مقترح لمواجهة قلق المنافسة الرياضية والارتقاء بمستوى تقدير الذات لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين للكاراتيه "كوميثيه".

#### أهداف البحث :

- ١- بناء برنامج لتدريب المهارات النفسية.
- ٢- التعرف على فاعلية البرنامج المقترح في :
- تنمية بعض المهارات النفسية الخاصة برياضة الكاراتيه "كوميثيه".
- مواجهة القلق والإرتقاء بمستوى تقدير الذات.

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في بعض المهارات النفسية الخاصة برياضة الكاراتيه "كوميثيه" (الاسترخاء . التصور العقلي) .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مواجهة القلق ومستوى تقدير الذات.
- ٣- يوجد تفاوت في نسب تحسن المتغيرات قيد البحث ( المهارات النفسية الخاصة - مواجهة القلق ومستوى تقدير الذات) بعد تطبيق البرنامج المقترح.

#### مصطلحات البحث :

#### ١- الارشاد النفسي الرياضي: Counseling

العملية التي تهدف إلى مساعدة اللاعب أو الممارس للنشاط البدني السوي على أن يفهم نفسه، ويفهم مشكلاته، وأن يستثمر إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات وإستعدادات وميول، وإمكانات بيئته، ليحدد أهدافاً تتفق وإمكاناته من ناحية، وإمكانات بيئته من ناحية أخرى، نتيجة لفهمه لنفسه وبيئته، ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل، لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في شخصيته، وفي قدراته ومستوياته الرياضية أو البدنية. (١٠ : ٤٥٨)

#### ٢- المهارة النفسية: Psychological skill

"هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب". (٩: ١٩٢)

### ٣- تدريب المهارات النفسية: Psychological skills training (PST)

"هي العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية (أو العقلية) في إطار عملية التدريب العقلي Mental training، والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الاداء لدى اللاعب الرياضي". (٩: ١٩٢)

### ٤- قلق المنافسة الرياضية: sport competition anxiety

"هو حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط الجهاز العصبي الاوتونومي وذلك في مواقف المنافسة الرياضية". (٩: ١٧٣)

### ٥- تقدير الذات: Self esteem

"هو تقييم الفرد لنفسه أو الحكم عليها". (٨: ١٠٠)

### ٦- رياضة الكاراتيه: Karate sport

"هي عبارة عن مهارات مركبة دفاعية وهجومية خاصة تمارس بصورة وهمية تسمى (الكاتا) أو واقعية ضد فرد أو أكثر ويطلق عليها في صورتها الواقعية (الكوميتيه)". (١٣: ١٠)

### ٧- المنتخب القومي للشباب والناشئين في رياضة الكاراتيه "كوميتيه":

### "National team for youth and juniors in karate " Kumite "

"اللاعب المقيد بسجلات الإتحاد المصري للكاراتيه والمشارك في البطولات الرسمية التي ينظمها إتحاد اللعبة أو المنطقة التابع لها النادي المقيد به اللاعب لأعمار (١٤-١٨) سنة والذي استطاع تحقيق الفوز بالمراكز الاولى ببطولة الجمهورية".

### الدراسات المرتبطة:

١- وفي دراسة أعدها " وليد محمد سيد " ( ١٩٩٨ ) ( ١٤ ) بعنوان " تأثير استخدام التدريب العقلي باستخدام المهارات العقلية علي أداء الكاتا للاعب الكاراتيه " ،هدفت هذه الدراسة التعرف علي تأثير استخدام برنامج التدريب العقلي علي مستوي قدرة لاعبي الكاراتيه علي الإسترخاء وكذلك تأثير علي مستوي أداء الكاتا لدي لاعبي الكاراتيه إستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم إختيار العينة عمدية قوامها (١٦) لاعب من المرحلة السنوية (١٦-١٨) مقسمة إلي مجموعتين تجريبية و ضابطة قوام كل منها (٨) لاعبين، ولقد أشارت النتائج إلي أن التدريب العقلي ذو فاعلية في إتقان وتحسين مستوي أداء الكاتا وكذلك مستوي القدرة علي الإسترخاء.

٢- وأجرت " سهير طلعت ابراهيم " (٢٠٠٤) (٥) دراسة بعنوان "برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى اداء الارسال ورد الارسال وتنمية بعض المهارات العقلية في التنس" بهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الاداء البدني والمهارى لمهارتى

الارسال ورد الارسال وعلى تنمية المهارات العقلية

(الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي) وعينة قوامها ٥٠ طالبة وتم استخدام المنهج التجريبي ومن أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح ادى الى رفع مستوى اداء القدرات البدنية الخاصة و تحسين دقة و تطوير مستوى الاداء المهارى لمهارتى البحث و تنمية المهارات العقلية قيد البحث والتحسين فى كل من القدرات البدنية ودقة و مستوى الاداء المهارى لمهارتى البحث.

٣- قام " تامر سليمان عطية مهنا" (٢٠٠٨) (٤) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج لتدريب المهارات العقلية على تطوير مستوى اداء الرمية الجزائية والهجوم الخاطف ومواجهة الضغوط النفسية للاعبى كرة اليد" بهدف التعرف على تأثير البرنامج على مستوى اداء الهجوم الخاطف لدى لاعبي كرة اليد، استخدم المنهج التجريبي، ومن النتائج: برنامج تدريب المهارات العقلية ذو تأثير فعال فى تطوير اساليب المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي - تركيز الانتباه - الحديث الذاتى ) لدى لاعبي كرة اليد - ذو تأثير فعال فى تطوير مهارات الرمية الجزائية والهجوم الخاطف فى كرة اليد - برنامج تدريب المهارات العقلية ذو تأثير فعال فى مواجهة الضغوط النفسية لاعبي كرة اليد.

٤- اجري مايكل شيرد Michael Sheard، جيم جولي Jim Golby (٢٠٠٦) (١٧) دراسة بعنوان " تأثير برنامج التدريب على المهارات النفسية في أداء السباحين والتطور النفسي الايجابي" بهدف دراسة مدى التأثير الايجابي لبرنامج تدريب المهارات النفسية على الاداء التنافسي للسباحين وتطوير السمات النفسية الايجابية، وظهرت النتائج ان هناك تحسناً كبيراً بشكل عام في الملامح النفسية الايجابية مثل المتانة والصلابة النفسية وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفائل المشروط والايجابية.

٥- أجري "ويليامز Williams , سينكفور Senkfor" (٢٠٠٢) (٢٢) دراسة بعنوان " التأثيرات المخففة لتدريبات اللياقة البدنية و التدريب العقلي علي الإستجابة للتوتر والضغط النفسي " بهدف دراسة مدى فاعلية برامج التدريب العقلي في تخفيف الإستجابة للضغوط والتوتر النفسي والفسولوجي والإستشفاء السريع وما إذا كان التدريب العقلي متفوقاً علي تدريبات اللياقة البدنية في قدرته علي تخفيف الإستجابات للتوتر والإستشفاء السريع منها وما إذا كان هناك أي فائدة من الجمع بين أساليب التدريب العقلي وتدريبات اللياقة البدنية .

٦- كما اجري "جورج ماماسيس Mamassis ، دوجانيس Doganis" (٢٠٠٤) (١٦) دراسة بعنوان "تأثير برنامج للتدريب العقلي على الناشئين في مستوى القلق قبل التنافس والثقة بالنفس ومستوى الاداء في التنس" بهدف دراسة مدى فاعلية برامج التدريب العقلي في مواجهة قلق

المنافسة الرياضية ودعم الثقة بالنفس وتطوير الاداء، وأظهرت النتائج ان برنامج التدريب العقلي له تأثير ايجابي في تقليل مستوى القلق قبل التنافس وزيادة الثقة بالنفس وتحسين مستوى الأداء العام في التنس، وتشير النتائج الي أن هناك تجاوز ضئيل في المقاييس الخاصة المتأثرة بتدريبات اللياقة البدنية و المقاييس بالتدريب العقلي والتي تشير إلي أن إستجابات الضغط ليست موحدة وأن التدريب العقلي واللياقة البدنية تؤثر علي عناصر مختلفة في إستجابة الضغط النفسي .

#### التعليق على الدراسات المرتبطة:

من خلال عرض الدراسات السابقة، تمكن الباحث من الآتي:

- ١- جمع الاطار النظري للبحث.
- ٢- تحديد أهداف البحث والاساليب الاحصائية المستخدمة فيه.
- ٣- تحديد مدة البرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة تدريبية .
- ٤- اختيار أدوات جمع البيانات التي تتناسب وطبيعة هذا البحث.
- ٥- الاستفادة من مناقشة نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج هذا البحث.

#### خطة واجراءات البحث

أولاً: خطة البحث:

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي و البعدي.

مجتمع البحث:

لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين في رياضة الكاراتيه "كوميتيه" بجمهورية مصر العربية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب مصر للكاراتيه "كوميتيه" الشباب والناشئين وعددهم (٢١) لاعب ولاعبة.

## الوصف الإحصائي لعينة البحث

جدول (١) الوصف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية ن = ٢١

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	العمر الزمني	عام	١٦,١٠	١٦,٠٠	١,٢٦	١٤,٠٠	١٨,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٣	١,٠٩
٢	العمر التدريبي	عام	١٠,١٤	١٠,٠٠	١,٩٦	٧,٠٠	١٤,٠٠	٧,٠٠	٠,٣٦	٠,٨٤
٣	الوزن	ثقل كجم	٦١,٩٠	٥٩,٠٠	٨,٤٧	٤٧,٠٠	٧٦,٠٠	٢٩,٠٠	٠,٢٠	١,٠١
٤	الطول	سم	١٦٧,٠	١٦٨,٠	٨,٠١	١٥٢,٠٠	١٧٧,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٥٦	١,٠١

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح لمتغيرات الدراسة الأساسية، ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء تراوح بين (٠,٠٣ : ٠,٥٦) والتفطح (٠,٨٤ : ١,٠٩) وعليه يقع الالتواء والتفطح بين  $\pm ٣$  مما يشير الى ان اعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية.

جدول (٢) الوصف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات الدراسة ن = ٢١

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	الاسترخاء	درجة	٣٥,٧١	٣٦,٠٠	٤,٦٥	٢٧,٠٠	٤٥,٠٠	١٨,٠٠	٠,٢٩	٠,٠٦
٢	التصور البصري	درجة	١٤,٨١	١٦,٠٠	٣,٢٨	٨,٠٠	٢٠,٠٠	١٢,٠٠	٠,٠٣	٠,٦١
٣	التصور السمعي	درجة	١٢,٥٧	١٦,٠٠	٤,٠٦	٤,٠٠	١٦,٠٠	١٢,٠٠	٠,٦٣	١,١٣
٤	التصور الحس حركي	درجة	١٦,٣٣	١٦,٠٠	٣,٢٣	٨,٠٠	٢٠,٠٠	١٢,٠٠	٠,٩٠	٠,٧٤
٥	التصور الانفعالي	درجة	١٥,٩٥	١٦,٠٠	٤,٧٤	٤,٠٠	٢٠,٠٠	١٦,٠٠	٠,٩٧	٠,٢٩
٦	قلق بدني	درجة	٣٦,٠٠	٣٣,٠٠	٧,٩٧	٢٣,٠٠	٥٦,٠٠	٣٣,٠٠	٠,٨٦	٠,٦٨
٧	قلق معرفي	درجة	٣٥,١٩	٣٦,٠٠	٧,٢٦	٢٠,٠٠	٤٦,٠٠	٢٦,٠٠	٠,٢٤	٠,٧٠
٨	سرعة الانفعال	درجة	٣٤,٨٦	٣٤,٠٠	٨,٣٣	٢٢,٠٠	٥٦,٠٠	٣٤,٠٠	٠,٦٢	٠,٥٧

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح لمتغيرات الدراسة، ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء تراوح بين (٠,٠٣ : ٠,٩٧) والتفطح (٠,٠٦ : ١,١٣) وعليه يقع الالتواء والتفطح بين  $\pm ٣$  مما يشير الى ان اعتدالية العينة في متغيرات الدراسة.

## أدوات جمع البيانات

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

البحوث والدراسات السابقة وتم تقسيم هذه الأدوات إلي شقين:

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

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

**النق الثاني : خاص بإجراء تجربة البحث واشتمل علي :**

- مقياس القدرة على الاسترخاء . مرفق (١) (محمد حسن علاوي، أحمد السويفي)
- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي . مرفق (٢) (محمد العربي ، ماجدة إسماعيل)
- اختبار تقدير الذات . مرفق (٣) ( محمد حسن علاوي )

**\* المعاملات العلمية لأدوات البحث :**

**مقياس القدرة على الاسترخاء: مرفق (١)**

هذا المقياس وضعه في الاصل "فرانك فيتال Frank vital (١٩٧١م)، وأعد صورته العربية "محمد علاوي، أحمد السويفي" (١٩٨١م) ويتكون من (١٥) عبارة، يقوم اللاعب بالاستجابة على عبارات المقياس على ميزان تقدير من أربعة أبعاد (دائماً، أحياناً، نادراً، أبداً) وذلك في ضوء تعليمات المقياس، وقد قام " أحمد السويفي " (١٩٨٢م) بحساب صدق المقياس باستخدام صدق المحكمين وأوضحت النتائج صدق المقياس بنسبة (٨٠%) كما قام بحساب ثبات المقياس بنسبة (٠,٦١)، والرغم من وجود معاملات علمية الا ان الباحث قام بحساب صدق التمييز للمقياس وأوضحت النتائج صدق المقياس بقيمة دلالة (٢,٣١)، وحساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق والذي بلغ نسبة (٠,٨٦) مما يؤكد ثبات الاختبار.

**مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي : مرفق (٢)**

وضع هذا المقياس في الأصل "مارتنز" Martens (١٩٨٢) وهو يتكون من أربعة أبعاد هي "التصور البصري - التصور السمعي - الإحساس الحركي - الحالة الانفعالية" ويهدف هذا المقياس إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها استخدام الحواس أثناء التصور العقلي . وقد أضاف كل من "فيالي و والتر" Vealey & Walter (١٩٩٣م) بعدين إلى هذا المقياس وهما "التحكم في التصور" و"التصور الداخلي"، وقد قام بتعريب و تقنين هذا المقياس " محمد العربي " و" ماجدة إسماعيل " (١٩٩٦م) وتم تطبيقه في مجموعة من البحوث تحت مسمى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي ، وقد قام "مدحت محمود" (٢٠٠٥) بحساب صدق التمييز للمقياس وأوضحت النتائج صدق المقياس بقيمة دلالة (٢,١٠)، وحساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق والذي بلغ نسبة (٠,٦٣٢) مما يؤكد ثبات الاختبار.

**اختبار تقدير الذات : مرفق (٣)**

صمم (محمد علاوى) قائمة تقدير الذات قبل المباره الرياضيه (١٩٩٤) فى ضوء مفهوم القلق كمتعدد الابعاد لقياس الفروق فى قلق المباره الرياضيه كسمة شخصية فى موقف المباره الرياضيه ويتضمن المقياس ثلاثة ابعاد هى:

- القلق المعرفى: ويقصد به توقع سوء المستوى والفشل وعدم الاجادة فى المباره الرياضيه.
  - القلق البدنى: ويمثل الاعراض الجسميه للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمى وزيادة افرازات العرق وعدم الراحة الجسميه.
  - سرعة وسهولة الانفعال: ويقصد به سرعة وسهولة حالات التوتر النفسى والعصبى.
- ويتضمن المقياس (٤٥) عبارة ويمثل كل بعد من الابعاد الثلاثة (١٥) عبارة، يقوم اللاعب الرياضى بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من اربعة تدريجات (أبدأ تقريباً، أحياناً، غالباً، دائماً تقريباً) وذلك فى ضوء تعليمات المقياس.

وقد قام "أحمد صلاح" (٢٠٠٠م) بحساب صدق الاتساق الداخلى للاختبار وتم إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد ثم الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس جاءت قيم معاملات الارتباط للمقياس بمستوى دلالة يؤكد صدق الاتساق الداخلى للاختبار حيث بلغت قيمة (ر) الجدولية (٠,٤٩٧) عند مستوى (٠,٠٥)، وحساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق والذي بلغ نسبة (٠,٨١) مما يؤكد ثبات الاختبار.

**البرنامج النفسى المقترح :****- أهداف البرنامج :**

- ١ - تنمية المهارات العقلية الخاصة برياضة الكاراتيه "كوميديه" ( الاسترخاء العقلى - التصور العقلى متعدد الأبعاد)
  - ٢ - مواجهة القلق والارتقاء بمستوى تقدير الذات أثناء الممارسة ( الأداء ).
- محاور وأبعاد البرنامج :**
- المحور الاول : المهارات العقلية الخاصة برياضة الكاراتيه "كوميديه":
    - البعد الاول: الاسترخاء العقلى.
    - البعد الثانى: التصور العقلى متعدد الأبعاد
  - المحور الثانى: مواجهة القلق ومستوى تقدير الذات:
    - البعد الأول : بناء مفهوم ذات قوى لدى لاعبي المنتخب القومي
    - البعد الثانى : تقدير الذات

- البعد الثالث: مواجهة القلق

- المدة الزمنية للبرنامج :

مدة تطبيق البرنامج ( ١٢ ) اسبوعاً بواقع (٢) وحدة تدريبية اسبوعياً بمعدل ( ٣٠ ) دقيقة لكل وحدة ، وبذلك يبلغ اجمالي عدد الوحدات فى البرنامج المقترح ككل ( ٢٤ ) وحدة تدريبية.

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 الكلى ،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.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث وفقاً للترتيب التالي : (الاسترخاء - التصور العقلي- تقدير الذات).

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتطبيق تجربة البحث علي عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (٢١) لاعباً من لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين لمدة ثلاثة أشهر.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في المتغيرات المختارة وفقاً للترتيب الآتي : (الاسترخاء - التصور العقلي - تقدير الذات ) مع مراعاة نفس الظروف و الشروط التي تم إتباعها في القياسات القبليّة .

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث الاساليب الاحصائية التالية لمعالجة البيانات:  
- التوصيف الإحصائي (المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

ومعامل التقلطح)

- اختبار ت لدلالة الفروق.

- نسب التحسن.

وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS

عرض النتائج:

جدول (٣) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات النفسية ن = ٢١

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق		ت	sig
			ع	م	ع	م	ع	م		
١.	الاسترخاء	درجة	٣٥,٧١	٤,٦٥	٦,١٧	٤٦,١٩	١٠,٤٨	١,٥٢	١٣,٢٨-	٠,٠٠
٢.	التصور البصري	درجة	١٤,٨١	٣,٢٨	٢,١٥	١٧,٧١	٢,٩٠	١,١٣-	٧,١٢-	٠,٠٠
٣.	التصور السمعي	درجة	١٢,٥٧	٤,٠٦	٢,٥٩	١٥,١٤	٢,٥٧	١,٤٦-	٤,٩١-	٠,٠٠
٤.	التصور الحس حركي	درجة	١٦,٣٣	٣,٢٣	٢,٩٢	١٨,١٤	١,٨١	٠,٣١-	٤,٩٠-	٠,٠٠
٥.	التصور الانفعالي	درجة	١٥,٩٥	٤,٧٤	٢,٨٠	١٨,١٩	٢,٢٤	١,٩٣-	٣,٥٢-	٠,٠٠

ت دال عند  $sig \geq ٠,٠٥$

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من القياسين القبلي والبعدي والفروق بين المتوسطات والانحرافات المعيارية ونتيجة اختبار (ت) ومستوى الدلالة للمتغيرات النفسية، ويتضح من الجدول ان قيمة اختبار (ت) للمتغيرات النفسية تراوحت بين (٣,٥٢ - ١٣,٢٨) بمستوى دلالة (٠,٠٠) وهو اقل من (٠,٠٥) مما يشير الى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا القياس البعدي.

جدول (٤) نسبة تحسن المتغيرات النفسية ن = ٢١

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	
١.	الاسترخاء	درجة	٣٥,٧١	٤,٦٥	٦,١٧	٤٦,١٩	%٢٩,٣٣
٢.	التصور البصري	درجة	١٤,٨١	٣,٢٨	٢,١٥	١٧,٧١	%١٩,٦١
٣.	التصور السمعي	درجة	١٢,٥٧	٤,٠٦	٢,٥٩	١٥,١٤	%٢٠,٤٥
٤.	التصور الحس حركي	درجة	١٦,٣٣	٣,٢٣	٢,٩٢	١٨,١٤	%١١,٠٨
٥.	التصور الانفعالي	درجة	١٥,٩٥	٤,٧٤	٢,٨٠	١٨,١٩	%١٤,٠٣

يوضح جدول (٤) نسب التحسن للمتغيرات البدنية، ويتضح من الجدول ان نسب التحسن تراوح بين (١١,٠٨% - ٢٩,٣٣%) وكان ترتيب المتغيرات العقلية وفقا لنسب تحسنها من الأفضل الى الأقل كما يلي: الاسترخاء، التصور السمعي، التصور البصري، التصور الانفعالي، التصور الحس حركي.

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مواجهة القلق وتقدير الذات ن = ٢١

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق		ت	sig
			ع	م	ع	م	ع	م		
١.	قلق بدني	درجة	٣٦,٠٠	٧,٩٧	٣١,٨٦	٧,٦٩	٤,١٤-	٠,٢٩-	٦,٢٢	٠,٠٠
٢.	قلق معرفي	درجة	٣٥,١٩	٧,٢٦	٣٠,٣٣	٧,٦٦	٤,٨٦-	٠,٤٠	٦,٨٠	٠,٠٠
٣.	سرعة الانفعال	درجة	٣٤,٨٦	٨,٣٣	٣٠,٨١	٧,٥٠	٤,٠٥-	٠,٨٣-	٥,١٠	٠,٠٠

ت دال عند  $\text{sig} \geq ٠,٠٥$ 

يوضح جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من القياسين القبلي والبعدي والفروق بين المتوسطات والانحرافات المعيارية ونتيجة اختبار (ت) ومستوى الدلالة للمتغيرات النفسية، ويتضح من الجدول ان قيمة اختبار (ت) لتقدير الذات تراوحت بين (٥,١٠ - ٦,٨٠) بمستوى دلالة (٠,٠٠) وهو اقل من (٠,٠٥) مما يشير الى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا القياس البعدي.

جدول (٦) نسبة تحسن متغيرات مواجهة القلق وتقدير الذات ن = ٢١

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	
١.	قلق بدني	درجة	٣٦,٠٠	٧,٩٧	٣١,٨٦	٧,٦٩	١١,٥١%
٢.	قلق معرفي	درجة	٣٥,١٩	٧,٢٦	٣٠,٣٣	٧,٦٦	١٣,٨١%
٣.	سرعة الانفعال	درجة	٣٤,٨٦	٨,٣٣	٣٠,٨١	٧,٥٠	١١,٦٢%

يوضح جدول (٦) نسب التحسن لمتغيرات تقدير الذات، ويتضح من الجدول ان نسب التحسن تراوح بين (١١,٥١% - ١٣,٨١%) وكان ترتيب المتغيرات وفقا لنسب تحسنها من الأفضل الى الأقل كما يلي: (القلق المعرفي، سرعة الانفعال، القلق البدني)

## مناقشة النتائج:

## - مناقشة النتائج المرتبطة بالمهارات النفسية

## أ- الاسترخاء

تشير نتائج جدول (٣) الي وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

وقد تعزى هذه الفروق المعنوية لدى المجموعة التجريبية إلى التعرض لبرنامج التدريب النفسي المقترح وما يشتمل عليه من تدريبات الاسترخاء العقلي والتي ركزت علي تمرينات التحكم في التنفس وتدريبات الإيحاء بما تشتمل عليه من الإحساس بالثقل ، الإحساس بالدفء ، الإحساس بالخفة، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من " نيدفير " (Nideffer 1981)

(١٨) "سافوي .س " Savay.c (١٩٩٣) على أن التدريب العقلي يؤثر بصورة ايجابية على مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي والوصول إلى درجة الاسترخاء المثلي التي تساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب والمنافسة .

وتتفق هذه النتائج أيضا مع دراسة "وليد محمد" (١٩٩٨) (١٤)، "سهير طلعت" (٢٠٠٤) (٥) وما أوضحه " محمد العربي " ( ٢٠٠١ ) في أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة في الوصول إلى المستوى الامثل من التوتر ، ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي ، والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي.(٦): (١٦٩)

### ب- التصور العقلي

تشير نتائج جدول (٣) الي وجود فروق معنوية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

وقد تعزى هذه النتائج الى تعرض المجموعة التجريبية الى برنامج التدريب النفسي المقترح وما يحتويه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلي من خلال تناول الأبعاد الحسية ( البصرية ، السمعية ، الحس حركية ) وكذلك التصور الانفعالي من خلال تصور درجة الانفعال التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى و المواقف الضاغطة بالمباراة.

وتتفق نتائج دراسة" كوكس Cox" (١٩٩٣)(١٥)، "شيافيلو Schiavello" (١٩٩٧)، "بيزاري Bizzarri" ، بريوني Bruni(١٩٩١) علي أن التصور العقلي للمهارة يساعد في تعلمها وإتقانها. وتشير نتائج دراسة "واينبرج Wainberg، سيبورن Seiborn، جاكسون Jakson" (١٩٨٧)(٢١) إلي أن استخدام مهارة الاسترخاء والتصور العقلي معا يؤثر ايجابيا في تطوير مستوى الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه من استخدام كل مهارة علي حدة وتشير نتائج دراسة " هاريس Haris، رينسون Rebenson" (١٩٨٦) إلي أن التصور الداخلي للمهارة أكثر تأثيراً من التصور الخارجي للمهارة وهذا يساعد علي تطوير مستوى الأداء في رياضة الكاراتيه.

وتتفق هذه النتائج مع ما أوضحته نتائج كل من "محمد العربي" (١٩٨٧) (٧) ، " سنيدر وآخرون Snyder,et,al" (١٩٨٩)(١٩)، " فينى Feeny" (١٩٩٧) من أن التصور العقلي له تأثير ايجابي وفعال في تطوير مستوى أداء المهارات الحركية، هذا وأن تدريبات التصور العقلي تعد أساسا هاماً فى الإعداد النفسي حيث تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم وترفع الروح المعنوية وتعمل على تنمية وتعميق الإحساس بالنجاح .

ومن خلال ما سبق يتحقق الفرض الاول للبحث والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في بعض المهارات النفسية الخاصة برياضة الكاراتيه ( الاسترخاء . التصور العقلي ) .

- مناقشة النتائج المرتبطة بمواجهة القلق وتقدير الذات :

أوضحت نتائج جدول (٥) الي وجود فروق معنوية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة كلا من " تامر سليمان عطية مهنا" (٢٠٠٨) (٤)، "ويليامز Williams , سينكفور Senkfor" (٢٠٠٢) (٢٢)، "جورج ماماسيس Mamassis ، دوجانيس Doganis" (٢٠٠٤) (١٦) على التأثير الفعال لبرامج التدريب العقلي في تقليل مستوى القلق قبل التنافس وتخفيف حدة الاستجابة للتوتر ومواجهة ضغوط وقلق المنافسة.

هذا وتتفق هذه النتائج بوجه عام مع ما أشارت إليه نتائج كل من "ستوديل ايماء جي Stodel-emma-j" (٢٠٠٤) (٢٠)، "ماماسيس Mamassis ، دوجانيس Doganis" (٢٠٠٤) (١٦)، "مايكل شيرد Michael Sheard، جيم جولي Jim Golby" (٢٠٠٦) (١٧) في أن برامج تدريب المهارات النفسية المقترحة أدت إلى تطوير السمات النفسية الايجابية وتحسين مستوى تقدير الذات من خلال الشعور بالرضا الحركي والكفاءة الذاتية والثقة بالنفس وزيادة القدرة علي الاسترخاء وتقليل الضغط العصبي وتحقيق الدافع الرئيسي للممارسة لدي الناشيء بجعل الممارسة مصدر استمتاع وترفيه .

وعلي دور برامج التدريب النفسي في الحصول علي المتعة والرضا عن الاداء ومواجهة القلق المرتبط بالمنافسة مما يجعل من الممارسة للنشاط لدي الناشيء خبرة استمتاع ونجاح وبالتالي ينمو تقدير الذات لدي الناشيء .

ومن خلال ما سبق يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مواجهة القلق ومستوى تقدير الذات".

#### - مناقشة النتائج المرتبطة بفاعلية البرنامج النفسي المقترح

توضح نتائج جداول (٤ ، ٦) أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية قد زادت عن القياسات القبلية في جميع المتغيرات قيد البحث فيما عدا مستوى النتائج، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من "وليد محمد سيد" (١٩٩٨) (١٤)، "سهير طلعت" (٢٠٠٤) (٥) ويمكن تفسير هذه الزيادة علي أنها بمثابة انعكاسا لخضوع المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب النفسي المقترح ويمكن ملاحظة تفاوت معدلات ونسب التحسن فقد

حقق (الاسترخاء) أعلى نسبة تحسن في متغير المهارات النفسية الخاصة برياضة الكاراتيه "كوميديه" بمقدار ٢٩,٣٣% ويعزو الباحث هذا التحسن إلي تدريبات الاسترخاء والتي ركزت علي تمرينات التحكم في التنفس وتدريب الإيحاء التي تؤثر بصورة ايجابية في مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق لدى اللاعب والوصول إلى درجة الاسترخاء المثلي التي تساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب والمنافسة.

بالإضافة إلي أن رياضة الكاراتيه "كوميديه" من الرياضات ذات الطابع التنافسي بصيغة انفعالية حادة وقاسية جداً ، وهنا يتضح كم العبء والضغوط النفسية من توتر وقلق على كاهل اللاعب، مما يتطلب تدريب اللاعب علي التخلص من التوتر والاحتفاظ بدرجة الاستثارة المثلي طوال المباراة وهذا ما تم توفيره بالفعل من خلال برنامج التدريب النفسي المقترح.

وحقق (التصور السمعي) أعلى قيمة في متغير التصور العقلي بمقدار ٢٠,٤٥%، و يليه (التصور البصري) حيث حقق قيمة قدرها ١٩,٦١% ويعزو الباحث هذا التحسن إلي البرنامج المقترح وما احتواه من تدريبات التصور العقلي الأساسي و متعدد الأبعاد وأيضاً نظراً لطبيعة مباريات الكوميديه التي تتطلب ملاحظة أي مثير بصري و الاستجابة المناسبة له والسيطرة عليه وهذا ما تؤكدته دراسة كلاً من "تامر سليمان عطية مهنا" (٢٠٠٨) (٤)، "سهير طلعت" (٢٠٠٤) (٥)، "كوكس Cox" (١٩٩٣) (١٥)، "شيافيو Schiavello" (١٩٩٧) .

في حين حقق القلق المعرفي أعلى نسبة تحسن بمقدار ١٣,٨١% في متغير تقدير الذات يلية القلق الانفعالي ثم القلق البدني، ويعزو الباحث ذلك الي البرنامج المقترح الذي تضمن تدريب المهارات النفسية التي تساعد اللاعب علي التحكم الذاتي من خلال التدريب العقلي وبذلك يستطيع اللاعب التحكم في مستوى التوتر من خلال الاسترخاء والوصول لدرجة الاستثارة المثلي وكذلك التحكم في الافكار وعزل الافكار السلبية وتكوين مفهوم ذاتي ايجابي وبالتالي نمو تقدير الذات.

ويعزو الباحث هذا التحسن إلي البرنامج المقترح وما احتواه من تدريبات لتطوير المهارات النفسية الخاصة برياضة الكاراتيه والقدرة على مواجهة القلق والارتقاء بمستوى تقدير الذات لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للوصول بهم لأفضل استعداد نفسي يمكنهم من مواجهة كافة التحديات والضغوط والاعباء النفسية المتوقعة دون حرمانهم من الوصول لأدائهم الافضل، وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات التي تناولت دراسة فاعلية برامج التدريب العقلي ومدى مساهمتها في الارتقاء بمستوي الأداء وتقدير الذات لدي الناشئين، ومنها ما ذكره كلا من "وليد محمد سيد" (١٩٩٨) (١٤)، "تامر سليمان" (٢٠٠٨) (٤) علي دور التدريب العقلي وأهميته في الارتقاء بمستوي الأداء وتقدير الذات.

وأيضاً اتفقت دراسات كلا ،"ستوديل ايما جي" (Stodel-emma-j) (٢٠٠٤) (٢٠) ، " ماماسيس Mamassis ، دوجانس Doganis " (٢٠٠٤) (١٦) من "شترت" (Shitrit) (٢٠٠١) (١٢) علي دور التدريب العقلي في الحصول علي المتعة والرضا عن الاداء ومواجهة القلق المرتبط بالمنافسة مما يجعل من الممارسة للنشاط لدي الناشيء خبرة استمتاع ونجاح وبالتالي ينمو تقدير الذات لدي الناشيء .

ويتضح من خلال ما سبق أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق و الذي ينص علي أنه "يوجد تفاوت في نسب تحسن المتغيرات قيد البحث ( المهارات النفسية الخاصة - مواجهة القلق ومستوى تقدير الذات) بعد تطبيق البرنامج المقترح".

#### الاستخلاصات:

- البرنامج النفسي المقترح يسهم بصورة نوعية في الارتقاء بأهم المتغيرات النفسية المرتبطة بمواجهة قلق المنافسة ونمو تقدير الذات لدى لاعبي المنتخب القومي للكاراتيه "كوميثيه".
- تصبح المنافسة خبرة استمتاع وتحدي ويرتفع مستوى تقدير الذات لدى لاعبي الكاراتيه "كوميثيه" بزيادة القدرة على الاسترخاء ومواجهة القلق.
- تسهم مهارة القدرة على الاسترخاء في توجيه توتر اللاعب للمستوى الامثل مما يعكس أثره الايجابي على القدرة على مواجهة القلق بالمنافسة والشعور بالرضا وتقدير الذات.
- تدريبات التصور العقلي تسهم بصورة نوعية في تطوير أهم أبعاد التصور العقلي في رياضة الكاراتيه "كوميثيه" وهو بعد التصور البصري.
- سجل بعد التصور السمعي أعلى نسبة تحسن في متغير التصور العقلي متعدد الابعاد وذلك نظراً لطبيعة الاداء التنافسي وارتباطه بالانفعالات الحادة وما يصاحبها من نبرات الصوت الحاد والمرتفع .
- وجود علاقة طردية بين مستوى القدرة على الاسترخاء الذي حقق أعلى نسبة تحسن بالمتغيرات النفسية و متغير مواجهة القلق وتقدير الذات حيث سجل القلق المعرفي أعلى نسبة تحسن يليه القلق الانفعالي ثم القلق البدني.

#### التوصيات:

- الاهتمام بالمهارات النفسية الأساسية والمهارات النفسية التخصصية لنوع النشاط الرياضي كطريقة نحو الاستفادة من برامج الارشاد النفسي في المجال الرياضي حيث أنه أحد الأبعاد الرئيسية في التدريب الرياضي الحديث .
- التركيز على تعليم اللاعبين كيفية الاستفادة من استخدام مهارة الاسترخاء العضلي والعقلي في مواجهة أعراض القلق البدني والمعرفي حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج سواء في

- التدريب أو المنافسة .
- يراعي في تدريبات التصور العقلي أن يكون اتجاه التدريب نحو تنمية أهم أبعاد التصور العقلي المرتبطة بطبيعة الأداء أثناء النزال في رياضة الكاراتيه .
  - أهمية العمل علي تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسي بوجه عام و تدريب المهارات النفسية بوجه خاص حتى يمكن الاستفادة من تصنيفات علم نفس الرياضة والممارسة البدنية والتي ثبت صلاحيتها في تطوير الاداء .
  - التركيز علي تطبيق المهارات النفسية الخاصة في رياضة الكاراتيه حتى يمكن تكامل الإعداد و الاستفادة من ذلك في تحقيق مستويات متقدمة علي المستوي العالمي .
  - عقد دورات تدريبية من قبل الاتحاد المصري للكاراتيه لتوجيه وإرشاد المدربين إلي كيفية استخدام برامج الارشاد النفسي الرياضي لتحقيق الاستفادة المثلي منها خلال عمليات إعداد لاعبي الكاراتيه للمنافسات.

### المراجع

#### أولاً: قائمة المراجع العربية:

- ١- احمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٢): النشاط الكهربى للمخ كدالة لفاعلية استراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدي الرياضيين ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٢- اسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- اسامة كامل راتب (٢٠١٧): ١٠ مهارات عقلية لنجاح المنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- تامر سليمان عطية مهنا (٢٠٠٨): تأثير برنامج لتدريب المهارات العقلية على تطوير مستوى اداء الرمية الجزائئية والهجوم الخاطف ومواجهة الضغوط النفسية للاعبى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٥- سهير طلعت ابراهيم (٢٠٠٤): برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى اداء الارسال ورد الارسال وتنمية بعض المهارات العقلية فى التنس، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية - جامعة الأسكندرية.
- ٦- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي.
- ٧- محمد العربي شمعون (٢٠٠٢) : التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى ، القاهرة .

- ٨- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٩- محمد حسن علاوي (٢٠٠٠): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٠- محمد حسن علاوي (٢٠١٢): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١١- محمد لطفي، وجيه شمندي (١٩٩٤): دراسة خصائص بعض المتطلبات النفسية المميزة لأبطال العالم في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ١٩٩٥/٢٢م.
- ١٢- مدحت محمود محمد (٢٠٠٥): التدريب العقلي باستخدام ادراك الزمن وفاعلية الاداء في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة .
- ١٣- وجيه أحمد شمندي (٢٠٠٢): إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "والنظرية والتطبيق" مطبعة خطاب، القاهرة.
- ١٤- وليد محمد سيد (١٩٩٨): تأثير استخدام التدريب العقلي علي أداء الكاتا للاعب الكاراتيه، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، جامعة المنوفية .
- ثانياً : قائمة المراجع الأجنبية :

- ١٥- Cox. R.S (٢٠٠٢): Sports psychology, concepts & Application, MC Graw Hill.
- ١٦- Mamassis,-G; Doganis.-G (٢٠٠٤): The effect of a mental training program on juniorspre- competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance, journal of applied -sport psychology - (london) ١٦(٢).
- ١٧- Michael Sheard & Jim Golby (٢٠٠٦): Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development International Journal of Sport and Exercise Psychology.
- ١٨- Nideffer, R (١٩٨١): The athletes and practice of applied sport psychology menoughtan Gun, Michigan.
- ١٩- Snyder. Marjoric - Ann (١٩٨٩): The influence of psychological

skills training program on peceptions and performance of female gymnasts, Temple University.

- ٢٠- **Stodel-Emma-j** (٢٠٠٤): Mental skills training for enjoyment Exploring experience, processes, and outcomes with recreational golfers, university-of-Ottawa-canada.
- ٢١- **Weinberg, R & Seabourne, T & Jackson, A** (١٩٨٧): Arousal and relaxation instruction prior to the use of imagery, international journal of sport psychology (Rome) ١٨(٣).
- ٢٢- **Williams, J.M** ,  
**Senkfor** (٢٠٠٢): The moderating effect of aerobic fitness and mental taining on stress reactivity , university-of-erizona.

## ملخص البحث

"برنامج نفسي مقترح لمواجهة قلق المنافسة الرياضية والارتقاء بمستوى تقدير الذات

لدى لاعبي المنتخب القومي لرياضة الكاراتيه "كوميثيه"

د/ مدحت محمود محمد ابراهيم

يهدف البحث إلى بناء برنامج نفسي مقترح لتدريب المهارات النفسية والتعرف على مدى فاعلية البرنامج المقترح في تنمية المهارات النفسية الخاصة برياضة الكاراتيه ومواجهة قلق المنافسة الرياضية والارتقاء بمستوى تقدير الذات لدى لاعبي المنتخب القومي للكاراتيه. هذا وقد لاحظ الباحث أن العديد من لاعبي المنتخب القومي تظهر عليهم أعراض القلق في مواقف المنافسة الرياضية الهامة المليئة بالضغط والتحديات والتي أصبحت مصدراً للعديد من خبرات الفشل والتي تؤثر بالسلب على آدائهم والشعور بنقص تقدير الذات عند المشاركة في المنافسات الدولية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي المنتخب القومي المصري للكاراتيه قوامها (٢١) لاعب ولاعبة، ومن أهم نتائج هذا البحث هو التأثير النوعي للبرنامج في تنمية المهارات النفسية الخاصة وزيادة القدرة على مواجهة القلق ونمو مستوى تقدير الذات بتطور بعض المهارات النفسية الخاصة برياضة الكاراتيه.

ومن أهم توصيات البحث هي الاهتمام بالمهارات النفسية الأساسية والمهارات النفسية التخصصية لنوع النشاط الرياضي كطريقة نحو الاستفادة من برامج الارشاد النفسي في المجال الرياضي حيث أنه أحد الأبعاد الرئيسية في التدريب الرياضي الحديث، التركيز علي تطبيق المهارات النفسية الخاصة في رياضة الكاراتيه حتى يمكن تكامل الإعداد و الاستفادة من ذلك في تحقيق مستويات متقدمة علي المستوى العالمي.

### Research Title

**" A proposed Psychic program to confront the sport competition anxiety and raise the level of self-esteem among the players of the national karate team" Kumite " "**

**Dr. Medhat Mahmoud Mohamed Ibrahim**

The research aims to build a proposed psychological program for training psychological skills and to identify the effectiveness of the proposed program in developing the psychological skills of karate, facing the anxiety of sports competition, and raising the level of self-esteem of the national karate players.

The researcher noted that many national team players show symptoms of anxiety in important sports competition situations that are full of pressures and challenges, which have become a source of many failure experiences that negatively affect their performance and a feeling of lack of self-esteem when participating in international competitions.

The researcher used the experimental method on a sample of the Egyptian national team karate players consisting of (٢١) male and female players, and one of the most important results of this research is the qualitative effect of the program in developing special psychological skills, increasing the ability to confront anxiety and the growth of the level of self-esteem by developing some psychological skills specific to karate.

One of the most important recommendations of the research is the interest in basic psychological skills and specialized psychological skills for the type of sports activity as a way to benefit from psychological counseling programs in the sports field as it is one of the main dimensions in modern sports training, focusing on the application of special psychological skills in karate so that the preparation and benefit can be integrated This leads to the achievement of advanced levels at the global level