

## تأثير استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وفاعلية الاداء الهجومى لدى ناشئى الكومتيه فى رياضة الكاراتيه

هدى حسن صابر

مدرس بقسم الرياضات المائيه والمنازلات

كلية التربية الرياضيه بنات ، جامعه الزقازيق

### ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وفاعلية الاداء الهجومى لدى ناشئى الكومتيه فى رياضة الكاراتيه، وطبقت هذه الدراسة على (١٩) ناشئء من ناشئى الكومتيه بنادى الشرقيه الرياضى، وكانت الفترة الكليه لتطبيق تجربة البحث (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات فى الأسبوع، وكانت أهم النتائج أن التدريب العقلى الأساسى أحد الخطوات الرئيسية لتنفيذ الإستراتيجيات العقلية فى التدريب والمواقف التنافسية الضاغطة حيث يصعب تطبيق مثل هذه الإستراتيجيات قبل الإنتهاء من التدريب العقلى للمتطلبات النفسية فى مباريات الكومتيه، يؤثر استخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً على المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه)، استخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) يساهم فى توجيه التوتر إلى المستوى الأمثل لدى ناشئى الكومتيه.

### المقدمة ومشكلة البحث:

إن التفوق فى المنافسات يعتبر إنعكاساً حقيقياً لإمكانيات اللاعب (البدنية - المهارية - الخطئية - النفسية) وتعتبر الخصائص النفسية بمثابة المؤشرات التى يمكن من خلالها تقييم مستوى الإعداد النفسى للاعب ، ومما لا شك فيه أن التفوق الرياضى بشكل عام يعتمد على الإرتقاء بمجموعة من العوامل البدنية والنفسية والحركية ، والقدرة على تطوير وإستمرار فاعلية هذه العوامل يتم من خلال التدريب والمنافسة (٥ : ٤٨٩) (١٣ : ٢٦١).

ويشير محمد العربى (٢٠٠٠) إلى ظهور العديد من المصطلحات فى مجال التربية البدنية والرياضية المرادفة للاستراتيجيات العقلية **Mental Strategies** مثل استراتيجيات التفكير **Thinking Strategies**، واستراتيجيات التدخل المعرفى **Interveution Strategies** واستراتيجيات المنافسات **Competitive Strategies** واستراتيجيات التطور **Strategies Development** وبغض النظر عن المسمى فإنها تدور جميعاً حول معنى واحد

وهو محتوى النشاط العقلي الممارس والمناسب قبل وأثناء وبعد الأداء الرياضى، أى أنها تتضمن جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية التدريب أو المنافسة وكذلك اجراءات الاستشفاء والتهدئة. (١٦ : ٢٠)

وتتمثل الإستراتيجيات العقلية المرحلة النهائية فى التدريب العقلى بعد إتقان مرحلتى التدريب العقلى الأساسى والتدريب العقلى على المهارات التخصصية للنشاط الرياضى، وتتضمن محتوى النشاط العقلى الممارس والمناسب الذى يعمل على توجيه التوتر وزيادة الثقة بالنفس والقدرة على معالجة المشاكل قبل وأثناء الأداء. (١٦ : ٢٢)

وتتعدد الإستراتيجيات العقلية المستخدمة فى المجال الرياضى ما بين التفكير فى الواجب المهارى والحديث الذاتى الإيجابى والكلمات المزاجية وتجزئة الأداء وغيرها والواجب إختيار نوع الإستراتيجية المناسبة والدمج بينهما فى بعض الأحيان مع الوضع فى الإعتبار المرونة الكافية لمقابلة إحتياجات النشاط الرياضى وطبيعة الأداء فى المنافسة وقدرات اللاعب العقلية.

(٢١ : ١٦) (٢٣ : ٣٣١)

وتتضمن استراتيجيات التفكير فى الواجب المهارى إعداد محتوى للتفكير بهدف التركيز على النواحي الفنية فى الأداء مثل الدقة فى الأداء وسرعة الأداء الحركى مع المحافظة على المدى الحركى المطلوب وكذلك تقليل الشعور بالتعب أو الملل. (١٦ : ٢٣، ٢٤)

وتعتبر استراتيجيات الحديث الذاتى الإيجابى مفتاح التحكم الإدراكى فمن الأهمية إدراك كيف يعمل العقل وكيف يؤثر الحديث الذاتى على المشاعر والأفكار والحركات والأفعال، وخاصة عندما يكون الحديث مع النفس بطريقة إيجابية تؤدى إلى تحسين مستوى الأداء للمهارات المختلفة وتقليل نسب التوتر وزيادة الفرصة فى تحقيق الهدف، بينما يصبح هداماً عندما يتحدث الرياضى مع نفسه بطريقة سلبية أو استرجاع خبرات سلبية سابقة أو التقليل من مستواه مقارنة باللاعب المنافس. (٢٩ : ٣٢٤)

ويرى محمد العربى وعبد النبى الجمال (١٩٩٦) أهمية أن يكون اللاعب ملماً بقائمة من العبارات الإيجابية الذاتية والتي تهدف بصفة خاصة إلى التعامل مع الأحداث المتغيرة من أجل الحفاظ على المستوى الأمثل للإستثارة وتجنب التعبئة السلبية. (١٨ : ٣٥٠)

ويشير كل من محمد العربى (٢٠٠٠)، محمد العربى وماجدة إسماعيل (٢٠٠٢) إلى أن التوتر أحد المشكلات الهامة التى تواجه معظم لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية وخاصة الناشئين، وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية، فقدان الثقة بالنفس، تشتيت العقل والتفكير السلبى فى الأداء، وقد يؤدى المستوى العالى من التوتر إلى التأثير السلبى على الأداء، وعدم وصول اللاعب إلى الأداء بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته خاصة فى

المنافسات الرياضية أو المراحل الضاغطة منها، هذا بالإضافة إلى جمود الأداء وفقدانه للإنسيابية والتسلسل ويصعب التدفق الحركي السليم. (٣٩٠:١٦) (١٩١:٢٠)

ومن الأهمية أن يؤدي الرياضي تحت مستوى معين من التوتر، حيث أنه إذا لم يكن واقعاً تحت توتر كاف، فمن الممكن أن يعاني من انخفاض مستوى الأداء، انخفاض مستوى الدافعية للأداء، وعلى النقيض من ذلك إذا كان الرياضي واقعاً تحت قدر عال من التوتر فإن ذلك يشكل صعوبة في إحراز النتائج المستهدفة مع وجود صعوبة في التركيز على طريقة الأداء الفني الصحيح. (٢٠١:٢٩)

ويتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل بين العقل والجسم حيث يؤدي هذا التكامل إلى تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته من تحقيق الأهداف المرجوة، ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماماً، حيث أن لاعبي المستويات العليا يعرفون بالتأكيد أن مستوى الأداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلي والجانب البدني. (١٩ : ٥٧) (٣٣)

ويمثل الإرتقاء بمستوى الأداء الفني أحد المشاكل الحقيقية التي تواجه الرياضيين، وقد يرجع ذلك إلى التركيز على أبعاد التدريب البدني والمهاري، وهنا تظهر أهمية التدريب العقلي للرياضيين حيث يعمل على تغيير الانتباه إلى أبعاد أخرى من العملية التدريبية لتساهم في تطوير الأداء، وفي نفس الوقت تؤدي إلى تخفيف العبء البدني الملقى على اللاعب، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي. (١٧ : ٤٥٧)

وتكمن مشكلة التوتر أثناء المنافسة في اضطراب التوافق العصبي العضلي، وتبدأ عملية التناغم بين الانقباض والإسترخاء تفقد تسلسلها وتتابعها وعدم تواصلها، ويضيق مدى الحركة، ويصعب التدفق الحركي السليم، وتزداد المشكلة أهمية عند معرفة تأثيرها على تشتت العقل عن طريق الإستجابات الحسية والتركيز على الجسم بدلاً من المعلومات البصرية الواجب التركيز عليها، ولذلك يقل مجال الرؤية، وبالتالي قلة وصول المعلومات إلى العقل وتصبح الإستجابة في حدود المعلومات الداخلة، وتكون النتيجة هي الأداء الضعيف بعد حجب الكثير من المعلومات قبل إصدار القرارات الخاصة بتنفيذ الواجب الحركي. (١٩١:٢٠)

ويرى **فاروق عثمان** (٢٠٠١) أن التوتر الذي يصيب الفرد يفقده القدرة على التركيز، والأفراد الذين يغلب عليهم التوتر نجدهم يبذلون جهود مفرطة بدلاً من أن تكون حركاتهم إقتصادية وفعالة، وقد ينجحون عندما يبذلون أي مجهود ولكن بجهد عضلي زائد حيث أن ألياف العضلات تتقبض بشكل متعاقب لإنجاز المهمة المطلوبة دون إسترخاء ولكن الأداء الجيد يتطلب تعاقب أداء العضلات بين الانقباض والانبساط (١٤ : ١٤١).

وعند ممارسة الرياضة بصفة عامة ورياضات النزال بصفة خاصة يحدث التوتر نتيجة لتركيز اللاعب على عوامل لا يمكن التحكم فيها مثل (التحكيم - طريقة لعب المنافس - ظروف اللعب - الجمهور - إلى غير ذلك) بحيث يتم التركيز على هذه الأشياء ويكون اللاعب أكثر إقبالاً للتوتر والشعور بالكبت والإختناق. (٩: ٢٤، ٢٣).

ويتفق كلاً من أسامه راتب (٢٠٠٠)، أيمن محمود (١٩٩٤)، ستيفن Stephen (١٩٩٦) على أن العامل النفسي يؤثر في تحديد نتيجة كفاح اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية للحصول على الفوز وتسجيل النقاط، والذي يترتب عليه تحقيق الإنتصار والتفوق وأنه إذا أتاحت للاعب الفرصة وأخذ الوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسيه، وإستخدام إستراتيجيات التفكير في المنافسات، وإنظم في التدريب على المتطلبات النفسيه المرتبطة بنوع النشاط الرياضي سوف يكون هناك إستقرار في مستوى الأداء الذي يقترب من أقصى قدرات اللاعب، وقد عبر بعض اللاعبين بعد إستخدام التدريب على المهارات النفسيه عن أنهم تمنوا لو تم إستخدامه من وقت مبكر لكان هناك إحتمال كبير في تحقيق نتائج أفضل مما تم تحقيقه حالياً (٥: ٢٤، ٨: ٥٥) (٣٠: ٨٠).

ويعتبر التكامل بين العقل والنفس والجسم عامل هام في توضيح التصور الحركي للأداء المركب مثل أداء مهارات الكوميته في رياضة الكاراتيه، وبالتالي يؤدي إلى تحسين الأداء الخطي، وهذا يمكن تحقيقه من خلال إستخدام برامج التدريب العقلي بما تحتويه من تدريبات الإسترخاء التعاقبي والتصور العقلي وأنماط التنفس التي تسهم في تحقيق هذا التكامل.

ويوضح "أحمد إبراهيم" (١٩٩٥) أن رياضة الكاراتيه تعتبر من الرياضات القتالية الفردية التي تتميز بتنوع الأساليب الفنية وكثرة الأساليب الهجومية الأساسية خلالها ما بين اللكم والضرب والركل، كما أن رياضة الكاراتيه تتطلب مقدرة عالية من الرياضي للاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية. (٣: ٦٧، ٢١٥).

ويرى أسامة راتب (٢٠٠٠) أن الإعداد المتكامل للرياضي يتوقف على الخصائص النفسية والقدرات العقلية خاصة مع تقارب المستويات البدنية والمهارية والخطية للمتافسين كما يشير إلى أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب المهارات النفسية (٥: ١٣).

من خلال خبرة الباحثة ك لاعبة وعملها في مجال تدريب الكاراتيه لاحظت عدم وجود تكافؤ بين المستوى الفعلي للناشئين وفاعلية الأداء الهجومي في المنافسات ، ورأت الباحثة أن هذا التباين قد يكون مرجعه إلى التوتر الذي يصيب الناشئين نتيجة لضغوط المنافسة وعدم قدرتهم على إستغلال طاقاتهم بشكل جيد وعدم القدرة على التحكم في إنفعالاتهم أثناء المنافسة، وعدم التركيز في الأهداف والواجبات، وعدم القدرة علي استدعاء المهارات العقلية أثناء المنافسة، علاوة علي الخوف من عدم التوفيق في الأداء أثناء المنافسات الرياضية وهذا ما دعا الباحثة إلي محاولة إيجاد طريقة مناسبة لتوجيه التوتر لدى ناشئى الكومتيه للمساهمة في خفض التوتر وتطوير فاعلية الأداء الهجومي لناشئى الكومتيه في رياضة الكاراتيه، ومن هنا تري الباحثة وجود إرتباط وثيق بين لاستراتيجيات العقلية وبين الكوميته حيث تحتاج المنافسة إلي قدرة عالية في الأداء الهجومي مع القدرة علي التحكم في الإنفعالات والتوتر والظروف المحيطة بالمنافسة وتهدف الاستراتيجيات العقلية إلي تحسين قدرة الناشئ علي التحكم في إنفعالاته وبالتالي التقليل من حالة التوتر بصفة عامة وأثناء المنافسة بصفة خاصة ومن هنا تبلورت فكرة هذه البحث لكونه محاولة للتعرف على تأثير إستخدام بعض الإستراتيجيات العقلية المقترحة على توجيه التوتر وفاعلية الاداء الهجومي لدى ناشئى الكومتيه في رياضة الكاراتيه.

### هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير إستخدام بعض الإستراتيجيات العقلية المقترحة (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي) على توجيه التوتر وتحسين بعض المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) وفاعلية الاداء الهجومي لدى ناشئى الكومتيه في رياضة الكاراتيه.

### فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في توجيه التوتر وتحسين بعض المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في فاعلية الاداء الهجومي لصالح القياس البعدي.

### مصطلحات البحث

#### الإستراتيجيات العقلية Mental Strategies

هي " محتوى النشاط العقلي الممارس قبل وأثناء وبعد الأداء والذي يتضمن جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية الأداء وحتى الوصول لإجراءات الاستشفاء والتهدئة". (١٦ : ٢٢)

**إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى Task Specific Strategy :**

هى " نشاط عقلى يعتمد على توجيه التركيز نحو مراحل الأداء الفنى والمسار الحركى لمهارة ما ويتم إستخدامها قبل الأداء الفعلى للمهارة". (١٦ : ٢٤)

**إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى Positive Self Talk Strategy :**

هى عبارات وصفية تصرح بها اللاعبة داخل عقلها تولد الشعور بالإستقرار الإنفعالى والعقلى لمواصلة الأداء والتحكم فى ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها. (١٦:٢٣)

**الضغوط النفسية Psychological Stress :**

هى " عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئياً أو كلياً بدرجة عالية،توجد لديه إحساس بالتوتر، وزيادة هذه الضغوط تفقد الفرد قدرته على التوازن الانفعالى". (٢٢: ١٨)

**التوتر Tension**

هو " درجة من الشد أو الضغط العقلى أو الانفعالى ". (٢٠:١٩١)  
هو " الدرجة أو الرتبة التى يصل إليها اللاعب من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعلم لإكتساب وإتقان حركات من النشاط الممارس " .

**القتال الفعلى (كوميته) Kumite**

هو " منازله فى زمن محدد بين لاعبين متكافئين فى الدرجة والوزن والمرحلة السنيه ومن نفس النوع يحاول كل منهما إحباط محاولات الأخر من الهجوم لتسجيل النقاط وذلك بإستخدام الأطراف ( الزراعين والرجلين ) فى المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار مواد قانون الكاراتيه " . (٣ : ٢٨)

**الدراسات المرتبطة**

١-أجرى كوكس Cox (١٩٩٩) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية (التصور العقلى - تركيز الإنتباه) على قلق المنافسة، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها عشرة (١٠) ناشئين من ١٣-١٥ سنة،ومن أدوات البحث: إختبار قلق المنافسة - البرنامج التدريبي للمهارات النفسية،ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج التدريبي للمهارات النفسية تأثيراً إيجابياً على حالة قلق المنافسة لدى الناشئين من ١٣-١٥ سنة. (٢٨)

٢-أجرى أحمد صلاح الدين (٢٠٠٢) دراسة إستهدفت التعرف على فاعلية إستراتيجيات التفكير (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين"، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ثلاثة (٣) لاعبين إسكواش دوليين،ومن أدوات البحث: إختبار إستراتيجيات التفكير - مقياس قلق المنافسة،ومن أهم

**النتائج:** استخدام إستراتيجيات التفكير فى الواجب المهارى والحديث الذاتى يساهم فى خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الأداء.(١)

٣-أجرى **فان رالت وآخرون al، et،Van Raalt** (٢٠٠٢) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير كل من الحديث الذاتى الإيجابى والحديث الذاتى السلبى على مستوى الأداء المهارى للاعبى التنس الناشئين أثناء المباريات، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها أربعة وعشرون (٢٤) لاعب تنس من الناشئين تحت (١٥) سنة، ومن أدوات البحث: بطاقة مستويات التوتر العضلى - مقياس التصور العقلى، ومن أهم النتائج: استخدام الحديث الذاتى السلبى يؤدي إلى خسارة المباريات، بينما الحديث الذاتى الايجابى يؤدي إلى تحقيق الفوز فى المباريات.(٣١)

٤-أجرت **سهير حافظ** (٢٠٠٣) دراسته تهدف إلى معرفه فاعليه برنامج تدريبي مقترح باستخدام الإسترخاء والتصور العقلي في تصحيح الأخطاء الفنيه الشائعه في المهارات (اللكمه المستقيمه الأماميه الطويله ، الركله الدائريه من الخارج إلى الداخل ، الركله النصف دائريه العكسيه ، الضربه الدائريه بظهر القبضه)الأكثر تكرارا في المباريات لدى ناشئين الكاراتيه ، وقد إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد تم إختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوام العينة (١٥)لاعب ، وكانت أهم النتائج أن استخدام التصور العقلي يعمل على تهيئه اللاعب لمواجهه المواقف المختلفه ، التدريب العقلي ذو فاعليه في تصحيح الأخطاء الفنيه وبالتالي تطوير مستوى الأداء المهاري في الكاراتيه والتدريب العقلي يؤثر تأثيراً إيجابياً على تنميه المهارات العقليه مثل الإسترخاء والتصور العقلي.(١١)

٥-أجرى **وليد أحمد جبر** (٢٠٠٤) دراسة إستهدفت التعرف على فعالية الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش"، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها إثنان (٢) مبارزاً بمنتخب مصر للناشئين تحت (١٥) سنة، ومن أدوات البحث: إختبار الإستراتيجيات العقلية - بطاقة مستويات التوتر العضلى - مقياس التصور العقلى - إختبار شبكة التركيز، ومن أهم النتائج: استخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى) يساهم فى توجيه التوتر وتطوير مستوى الأداء لدى لاعبي سلاح الشيش. (٢٧)

٦-أجرى **نبيل محمد عبد المقصود** (٢٠٠٧) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير إستراتيجية عقلية مقترحة على توجيه التوتر ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها عشرون (٢٠) لاعباً كرة سلة تحت (١٨) سنة، ومن أدوات البحث: إختبار الإستراتيجيات العقلية - بطاقة مستويات التوتر العضلى -

مقياس التصور العقلي - إختبار شبكة التركيز، ومن أهم النتائج: استخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى) يساهم فى توجيه التوتر وتحسين دقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة. (٢٥)

٧- أجرى **سامح الشبراوى** (٢٠٠٧) دراسته تهدف إلى معرفه تأثير استخدام برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقلية للناشئين في رياضه الكاراتيه ، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ قوام العينه (١٦) ناشئ في المرحله السنيه من ١٤- ١٦ سنه ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح ذو تأثير ايجابي على مستوى الأداء المهاري للكاتا وبعض الجوانب العقلية. (١٠)

٨- أجرى **أحمد صلاح الدين خليل** (٢٠٠٨) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير استخدام الحديث الذاتى كإستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وإشتملت عينة البحث على عدد ثمانية عشر (١٨) لاعب ولاعبة تنس بأكاديمية دريم لاند، ومن أدوات البحث: مقياس إستراتيجيات التفكير، ومن أهم النتائج: التدريب على إستراتيجية الحديث الذاتى يؤدي إلى تطوير المهارات العقلية قيد البحث ومستوى الأداء للاعبى التنس. (٢)

٩- أجرت **علياء محمد سعيد** (٢٠٠٩) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير استخدام إستراتيجيات التفكير لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى أداء ضربة الجزاء للاعبات منتخب مصر لهوكي الميدان، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها عشرون (٢٠) لاعبة من المنتخب القومى المصرى لأنسات الهوكى، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي - إختبار شبكة التركيز، ومن أهم النتائج: يؤثر استخدام إستراتيجيات التفكير تأثيراً إيجابياً على المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجزاء فى الهوكى. (١٢)

١٠- أجرى **وائل جلال الأسيوطى** (٢٠٠٩) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير استخدام الإستراتيجيات العقلية المقترحة فى تنمية الثقة الرياضيه على مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها أربعة وعشرون (٢٤) طالباً بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضيه بالزقازيق، ومن أدوات البحث: مقياس الثقة الرياضيه - إختبار شبكة التركيز، ومن أهم النتائج: فاعلية الإستراتيجيات العقلية فى تنمية الثقة الرياضيه وتحسين مستوى أداء الهجوم المركب فى سلاح الشيش. (٢٦)

الإستفادة من الدراسات المرتبطة



وقد أستفادت الباحثة من الدراسات المرتبطة فى إختيار المنهج وإختيار العينة والإختبارات النفسية والأسلوب الإحصائي، كما أستفادت من نتائج الدراسات عند مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

### إجراءات البحث

### منهج البحث

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة .

### مجتمع وعينه البحث

يشمل مجتمع البحث على (١٩) ناشئ من ناشئى الكاراتيه بنادى الشرقيه الرياضى تراوحت أعمارهم ما بين (١٤ - ١٦) سنه ، تم إختيار عينه البحث بالطريقه العمدية، وبذلك أصبحت عينه البحث الأساسيه (١٢) ناشئ ، وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع البحث .

جدول (١) تصنيف مجتمع البحث

النسبة المئوية	العدد	تصنيف مجتمع البحث
٦٦.٦%	١٢	العينة الأساسية
٣٣.٣%	٧	العينة الإستطلاعية
١٠٠%	١٩	العدد الكلى

جدول (٢) إعتداليه مجتمع البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي ن = ١٩

المتغيرات	وحده القياس	م	الوسيط	ع	معامل الالتواء
السن	سنه	١٤.٩	١٥	٠.٩٢	٠.٣٢-
الطول	سم	١٥١	١٥٠	٦.٩٧	٠.٤٣
الوزن	كجم	٥٣.٠٥٥	٥٢	٤.٥٨٢	٠.٦٩٠
العمر التدريبي	سنه	٦.٩٥	٧	١.٢٩	٠.١٢-

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت ما بين  $\pm 3$  في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي مما يدل أن مجتمع البحث يقع تحت منحنى إعتدالى واحد

جدول (٣) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى المتغيرات النفسية ن = ٣٠

البيان	وحده القياس	المتوسط الحسابى	الإلتواء المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
المهارات النفسية					
القدرة على الإسترخاء	الدرجة	٣٤.٩٠	٤.٧٣	٣٤.٠٠	٠.٥٧
التصور العقلى	الدرجة	٦١.٢٥	٧.١١	٥٩.٠٠	٠.٩٥
تركيز الإنتباه	الدرجة	٧.٧٥	٢.١٤	٧.٥٠	٠.٣٥

تابع جدول (٣) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات النفسية ن = ٣٠

البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مستويات التوتر العضلي					
المجموعة العضلية الأولى	الدرجة	٩.٧٠	٣.٢٥	٩.٠٠	٠.٦٥
المجموعة العضلية الثانية	الدرجة	٢٠.١٠	٤.١٣	١٩.٥٠	٠.٤٤
المجموعة العضلية الثالثة	الدرجة	١٦.٧٠	٣.٦٩	١٦.٠٠	٠.٥٧
المجموعة العضلية الرابعة	الدرجة	١٧.٩٥	٣.٩٥	١٧.٠٠	٠.٧٢
المجموعة الكلي للبطاقة	الدرجة	٦٤.٤٥	١٠.١٧	٦١.٥٠	٠.٨٧

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء للمهارات النفسية ومستويات التوتر العضلي (قيد البحث) تراوحت ما بين (٠.٣٥ : ٠.٩٥) أي أنها تتحصر ما بين (٣±) مما يشير إلي إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

### أدوات جمع البيانات

تم تحديد الإختبارات النفسية من خلال إطلاع الباحثة على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي (٦)، (١٥)، (١٧)، (٢٢)، (٢٣) والدراسات العلمية المرتبطة (١)، (٢)، (١٢)، (٢٥)، (٢٦)، (٢٧) لتحديد المهارات النفسية المساهمة في فاعلية الاداء الهجومي لناشئ الكومتيه في رياضة الكاراتيه وتحديد الإختبارات التي تقيسها، وقد أسفر ذلك عن مايلي:

### أولاً : الإختبارات النفسية والعقلية : مرفق (١)

- ١- مقياس القدرة على الإسترخاء. إعداد/ علاوى وأحمد السويفى (١٩٨١). (٢١)
- ٢- مقياس التصور العقلي. إعداد/ محمد العربى وماجدة إسماعيل (١٩٩٦) (١٥ : ٣٤٣ - ٣٥٠)
- ٣- إختبار شبكة التركيز. إعداد/ محمد العربى شمعون (١٩٩٦) (١٥ : ٣٨٩ - ٣٩١)
- ٤- بطاقة مستويات التوتر العضلي. إعداد/ محمد العربى وماجدة إسماعيل (١٩٩٦) (١٥ : ٢٨٠ - ٢٨١)

### ثانياً : فعالية الأداء الهجومي

تم قياس فعالية الأداء الهجومي عن طريق الإستعانة بلجنة محكمين مكونه من ثلاثة حكام درجه ثانية بمنطقة الشرقيه للكاراتيه مرفق (٢) وتم تصوير المباريات بإستخدام (كاميرا فيديو ديجيتال) ونقلت المباريات على إسطوانات (C.D) وقامت الباحثة بتحليلها عن طريق الحاسب الألى بإستخدام إستمارة ملاحظة فعالية الهجوم مرفق (٣) وكان ذلك عن طريق حساب عدد مرات الهجوم الكلى لكل ناشئ متضمنه عدد مرات الهجوم الناجحه وعدد مرات الهجوم الفاشله .

$$\text{معادلة فعالية الأداء الهجومي} = \frac{\text{عدد مرات الهجوم الناجحة}}{\text{عدد مرات الهجوم الكلي (ناجحة + فاشلة)}}$$

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث

أولاً: معامل الصدق للإختبارات النفسية والعقلية قيد البحث

قامت الباحثة بحساب صدق الإختبارات النفسية والعقلية (مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي - إختبار شبكة التركيز - بطاقة مستويات التوتر العضلي) عن طريق إستخدام الصدق المنطقي وذلك بعرض الإختبارات النفسية والعقلية على عدد خمسة (٥) من الخبراء فى القياس النفسى وعلم النفس الرياضى مرفق (٤) لإبداء الرأى فى مدى مطابقة ومنطقية عبارات الإختبارات لما وضعت من أجله، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية تراوحت ما بين (٩٠% : ١٠٠%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي لهذه الإختبارات النفسية قيد البحث.

ثانياً : معامل الثبات

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات النفسية والعقلية على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمنى قدره عشرة (١٠) أيام حيث تم التطبيق الاول يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٢/١م، والتطبيق الثانى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٤/٢/١١م وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) معامل الثبات للإختبارات النفسية والعقلية قيد البحث ن = ٧

البيان	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	س	ع	س	
المهارات النفسية						
القدرة على الإسترخاء	الدرجة	٣٤.٢٠	٣٣.٣٣	٣٥.٠٠	٣.٥١	*٠.٧٩١
التصور العقلي	الدرجة	٦٠.٠٠	٥١.١٥	٦١.٠٠	٥.٦١	*٠.٧٧٧
تركيز الإنتباه	الدرجة	٧.٩٠	١.٨٧	٧.٨٠	١.٩٠	*٠.٩١٥
مستويات التوتر العضلي						
المجموعة العضلية الأولى	الدرجة	٩.٧٠	١.٧٣	٩.٨٠	١.٧٧	*٠.٩٣٠
المجموعة العضلية الثانية	الدرجة	٢١.٠٠	٣.١١	٢١.٣٠	٣.٠٢	*٠.٨٥٣
المجموعة العضلية الثالثة	الدرجة	١٧.٠٠	٢.٦٠	١٧.٥٠	٢.٥٤	*٠.٨١١
المجموعة العضلية الرابعة	الدرجة	١٨.٠٠	٢.٩٢	١٨.٤٠	٢.٧٩	*٠.٨٣٩
المجموعة الكلى للبطاقة	الدرجة	٦٥.٧٠	٦.٢٤	٦٧.٠٠	٦.٧١	*٠.٧٧٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = \* دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات النفسية والعقلية مما يشير إلى ثبات الاختبارات قيد البحث.

### الإستراتيجيات العقلية المقترحة

#### أهداف الإستراتيجيات العقلية

#### تهدف الإستراتيجيات العقلية المقترحة إلى

- تنمية القدرة على الاسترخاء العضلى والعقلى.
- تنمية التصور العقلى.
- تنمية القدرة على تركيز الانتباه.
- الوصول إلى التحكم فى الانفعالات وتوجيهها خلال التدريب والمنافسة.
- تحسين فاعلية الاداء الهجومى لدى ناشئى الكاراتيه فى رياضة .

#### محاور الإستراتيجيات العقلية

#### المحور الأول: التدريب العقلى الأساسى

#### ويتضمن الأبعاد التالية

- البعد الأول: الاسترخاء العضلى.
- البعد الثانى: الاسترخاء العقلى.
- البعد الثالث: التصور العقلى.
- البعد الرابع: تركيز الانتباه.

#### المحور الثانى: التدريب العقلى لناشئى الكومتيه فى رياضة الكاراتيه

#### ويتضمن الأبعاد التالية

البعد الخامس: المتطلبات العقلية لفاعلية الاداء الهجومى لناشئى الكومتيه فى رياضة الكاراتيه.

البعد السادس: تطبيقات المهارات العقلية لفاعلية الاداء الهجومى لناشئى الكومتيه فى رياضة الكاراتيه.

#### المحور الثالث: الإستراتيجيات العقلية

#### ويتضمن الأبعاد التالية

- البعد السابع : استراتيجيه التفكير فى الواجب المهارى.
- البعد الثامن : استراتيجيه الحديث الذاتى الإيجابى.

#### محتوى الإستراتيجيات العقلية

#### المحور الأول: التدريب العقلى الأساسى

### البعد الأول: الاسترخاء العضلي

يمثل هذا البعد أحد الأبعاد التمهيدية فى الإستراتيجيات العقلية المقترحة، وتم استخدام طريقة **ديفيد كايوس للإسترخاء مرفق (٥)** لتنفيذ هذا البعد والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية كمدخل استرخاء تام أى أنه يهدف إلى التمييز بين التوتر والانبساط العضلي كمدخل للوصول إلى الاسترخاء العضلي العميق، مع مراعاة أن يتم الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء فى جميع المجموعات العضلية بالجسم.

### البعد الثانى: الاسترخاء العقلي

يعد هذا البعد أحد الأبعاد التمهيدية فى الإستراتيجيات العقلية المقترحة، وقد تم استخدام أسلوب التحكم فى التنفس **Breath Control** لتنفيذ هذا البعد، بإعتبار أن التنفس العميق الصحيح هى المفتاح الرئيسى للوصول للاسترخاء العقلي وخفض التوتر والقلق، وقد إعتد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس.

### البعد الثالث: التصور العقلي

يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة فى الإستراتيجيات العقلية المقترحة والذي يعكس بوضوح تأثير مرحلة التدريب العقلي فى البرنامج، حيث من الأهمية التدريب على هذه المهارة العقلية واتقانها قبل توظيفها فى النشاط الرياضى التخصصى، ويعتمد هذا البعد على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكون صورة عقلية واضحة يمكن التحكم فيها وذلك من خلال الوصول إلى الحجرة العقلية **Mental Room** وهو مكان يعكس الراحة والهدوء يتم تصوره بواسطة اللاعب بعد الوصول إلى درجة مناسبة من الاسترخاء.

ثم بعد ذلك يتم تصور اللاعب لأدائه فى مباريات الكومتيه من خلال استدعاء صور واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوى هذا التصور على جميع أبعاد الأداء (البصرية - السمعية - والحاس حركية) والحالة الانفعالية.

### البعد الرابع: تركيز الانتباه

يعد تركيز الانتباه أحد ركائز برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح والذي يساهم بفاعلية فى تحقيق أهدافه، وقد تم استخدام تدريبات تركيز الانتباه على مراحل الأداء فى مباريات الكومتيه، مع مراعاة أن يشتمل هذا البعد على تدريبات تركيز عام ثم تركيز الانتباه.

### المحور الثانى: التدريب العقلي لناشئ الكومتيه

### البعد الخامس: المتطلبات العقلية فى مباريات الكومتيه

فى هذا البعد يتم تعريف ناشئ الكومتيه على المتطلبات العقلية ودور هذه المتطلبات فى تحسين مستوى الأداء الهجومى وتنقسم إلى

أ- متطلبات التصور العقلي.

ب- متطلبات تركيز الانتباه.

### أ- متطلبات التصور العقلي

#### التصور الداخلي

وفيه يتم تدريب الناشئ على تصور نفسه كما لو كان هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء.

ب- متطلبات تركيز الانتباه

يتطلب الاداء فى مباريات الكومتيه الانتباه عند اختيار بعض الرموز المرتبطة بالأداء للتركيز عليها.

#### البعد السادس: تطبيقات المهارات العقلية

أ- تدريبات التصور العقلي متعدد الأبعاد.

ب- تدريبات تركيز الانتباه.

أ- تدريبات التصور العقلي متعدد الأبعاد

يهدف هذا البعد إلى تناول الأبعاد البصرية، السمعية، الحس حركية والانفعالية المرتبطة بالأداء ومحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي.

#### ١- التدريب على التصور البصرى

التصور البصرى عملية أساسية للأداء الجيد فى مباريات الكومتيه فهو يعد تصوراً عقلياً لكل مجريات المباراه وذلك من خلال:

- أداء تصورات عقلية.

- أداء تصورات عقلية مركبة ومتعددة.

#### ٢- التدريب على التصور السمعى

هناك أوقات خلال التدريب أو موقف المنافسة يتحدث فيها الناشئ لنفسه أو يستمع إلى أصوات الآخرين داخل عقله، ويمكن الاستفادة من تلك الأصوات إذا تمكن من التحكم فيها أو تجنبها، كما أن هناك بعض الأصوات الخارجية التى تعمل على تشتيت الانتباه وهنا تكمن أهمية التدريب فى كيفية التحكم فى هذه الأصوات واستخدامها بطريقة بناءة مثل:

- التدريب على التصور السمعى الخارجى

- التدريب على التصور السمعى الداخلى.

#### ٣- التدريب على التصور الحاس حركى

أن التدريب على التصور الحاس حركى يسهم بفاعلية فى تحسين مستوى الأداء الهجومى فى مباريات الكومتيه ويمكن أداء التدريبات التالية:

- الإحساس البدنى وذلك عن طريق فحص الجسم ورفع وخفض التوتر العضلى.
- الإحساس الانفعالى.

#### ٤- التدريب على تصور الحالة الانفعالية

عندما يكون هناك انفعالاً أثناء الأداء فيمكن تذكر أحد المواقف السارة وأن تستعيد هذا المشهد فى عقلك حتى تقلل من ذلك الانفعال.

#### ب- تدريبات تركيز الانتباه

تعتبر هذه التدريبات ركناً أساسياً لتحقيق الأداء الفعال وقد تم تطبيق العديد من التدريبات التى تساعد على تنمية القدرة على تركيز الانتباه منها:

- الأداء فى وجود مثيرات تشتت الانتباه.
- استخدام الكلمات الرمزية (تعليمية - دافعية).
- وضع نظام ثابت قبل الأداء أو أثناء توقف الأداء.
- التركيز على الأداء الراهن.

#### المحور الثالث: الإستراتيجيات العقلية

#### البعد السابع: استراتيجيه التفكير فى الواجب المهارى

الهدف: التركيز على النواحي الفنية للأداء ومتطلبات الأداء الجيد.

#### خطوات التنفيذ

- استخدمت التدريبات التالية للتركيز على المراحل الفنية للأداء
- تدريبات للتركيز على المهارات الهجوميه الهامة أثناء الأداء.
- تدريبات للتركيز على مقدار القوة المبذولة أثناء الأداء.

#### البعد الثانى: استراتيجيه الحديث الذاتى الإيجابى

#### الهدف

تنمية مهارات الحديث الذاتى الإيجابى لتحسين مستوى الأداء الهجومى فى مباريات الكومتيه وتوجيه التوتر إلى المستوى الأمثل.

#### خطوات التنفيذ

تم استخدام الطرق والتدريبات التالية للارتقاء بالحديث الذاتى الإيجابى وتحقيق الأهداف السابقة

- استخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى لتحسين مستوى الأداء الهجومى.

- استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لرفع مستوى التوتر إلى المستوى الأعلى للاستثارة.
  - استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لخفض مستوى التوتر إلى المستوى الأمثل للاستثارة.
  - استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لتصحيح العادات الخاطئة.
  - استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لايقاف الأفكار السلبية.
  - استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية.
- ويوضح جدول (٥) محتوى الإستراتيجيات العقلية المقترحة والتوزيع الزمني الخاص بها.

جدول (٥) محتوى الإستراتيجيات العقلية المقترحة

الأسابيع	المحاور	الأبعاد	الطريقة	مكونات الوحدة	الزمن
الأول	التدريب العقلي الأساسي	الاسترخاء العضلي	الاسترخاء التخيلي	استرخاء عضلي	٢٥ق
الثاني		الاسترخاء العقلي	التحكم في التنفس	استرخاء عضلي	٥ق
		تصور عقلي أساسي	تدريبات للتصور العام	استرخاء عقلي	١٠ق
الثالث	التدريب العقلي الأساسي	التصور العقلي	التصور البصري	استرخاء عضلي	٧ق
		المتعدد الأبعاد	التصور الحاس حركي	استرخاء عقلي	٨ق
		تركيز الانتباه	التصور الانفعالي	تصور عقلي	٥ق
			تركيز انتباه	تركيز انتباه	٥ق
الرابع	الثاني التدريب العقلي لفاعيه الاداء الهجومي	المتطلبات العقلية	متطلبات التصور العقلي	استرخاء عضلي	٤ق
		لفاعلية الاداء الهجومي	متطلبات الانتباه	استرخاء عقلي	٣ق
			تدريبات للتصور العقلي	متطلبات التصور العقلي للمهارات	١٠ق
			المتعدد للمهارات قيد البحث	قيد البحث متطلبات تركيز الانتباه	٨ق
			تدريبات للمهارات	للمهارات قيد البحث	
الخامس	الثاني التدريب العقلي لفاعيه الاداء الهجومي	تدريبات للمهارات	تدريبات للتصور العقلي	استرخاء عضلي	٣ق
		العقلية لفاعلية الاداء الهجومي	تدريبات للمهارات قيد البحث	المتعدد للمهارات قيد البحث	استرخاء عقلي
			تدريبات لتركيز الانتباه	تدريبات التصور	١٠ق
			للمهارات قيد البحث	تدريبات تركيز الانتباه	١٠ق
السادس إلى الثامن	الثالث الإستراتيجيات العقلية	إستراتيجية التفكير في فاعلية الاداء الهجومي	استرخاء تخيلي	استرخاء عضلي وعقلي	٤ق
		إستراتيجية الحديث الذاتي	تدريبات لتصور العقلي	تصور عقلي	٣ق
			تدريبات تركيز الانتباه	تركيز الإنتباه	٣ق
			تدريبات الحديث الذاتي	الإستراتيجيات العقلية	١٥ق

التوزيع الزمني للإستراتيجيات العقلية المقترحة



بناءً على المسح المرجعي للدراسات المرتبطة (١)، (٢)، (١٢)، (٢٥)، (٢٦)، (٢٧) قامت الباحثة بتحديد مدة البرنامج بثمانية (٨) أسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وبمعدل (٢٥) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبذلك بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية.

### القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث في المتغيرات النفسية وفاعلية الاداء الهجومي، وذلك في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٤/٢/١٢م وحتى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٤/٢/١٤م .

### تطبيق الإستراتيجية العقلية المقترحة

تم تطبيق محتوى الإستراتيجيات العقلية المقترحة مرفق (٦) لمدة ثمانية (٨) أسابيع بواقع ثلاث (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً وبمعدل (٢٥) دقيقة لكل وحدة تدريبية على عينة البحث تؤدي بعد إنتهاء التدريب المهاري للاعبين وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٢/١٥م وحتى يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٤/١٢م .

### القياسات البعدية

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠١٤/٤/١٣م وحتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٤/٤/١٥م بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

### المعالجات الإحصائية

#### أستخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية

Mean	- المتوسط الحسابي.
Standard Deviation	- الإنحراف المعياري.
Mediain	- الوسيط.
Skewness	- معامل الإلتواء.
Correlation Cofficients	- معامل الارتباط البسيط.
T.Test	- إختبار "ت".
Progress Ratios	- نسب التحسن.

## عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات العقلية قيد البحث ن = ١٢

البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
القدرة على الإسترخاء	الدرجة	٣٥.٠٠	٣.٩٢	٣٩.٢٠	٣.٣٣	*٤.٨١
التصور العقلي	الدرجة	٦١.٥٠	٥.٤٧	٧٠.٠٠	٤.٦١	*٧.١٤
تركيز الإنتباه	الدرجة	٧.٨٠	١.٦٥	٩.٤٠	١.١٢	*٣.٦٩
مستويات التوتر العضلي						
المجموعة العضلية الأولى	الدرجة	٩.٨٠	١.٨١	١٣.٥٠	٢.١٧	*٤.٠٢
المجموعة العضلية الثانية	الدرجة	٢٠.٣٠	٣.٠٢	٢٥.٨٠	٢.٩٥	*٦.٢٧
المجموعة العضلية الثالثة	الدرجة	١٦.٩٠	٢.٥١	٢٠.١٠	٢.٢٦	*٣.٦١
المجموعة العضلية الرابعة	الدرجة	١٨.١٠	٢.٧٧	٢٢.٣٠	٢.٣٩	*٥.١٧
المجموعة الكلى للبطاقة	الدرجة	٦٥.٠٠	٩.٩٢	٨١.٧٠	١٠.٥٥	*٣.٢٤

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢ \*دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات العقلية ومستويات التوتر العضلي (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في فعالية الأداء الهجومي ن = ١٢

القياسات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
		ع	س	ع	س	
فعالية الأداء الهجومي	درجة	٠.١٠٤	٠.٠٤٨	٢.٨١٢	٠.٢٤٤	٢.٢٦٣

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢ \*دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في فعالية الاداء الهجومي لصالح القياس البعدي.

## مناقشة النتائج

بملاحظة نتائج جدول (٦) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ومستويات التوتر العضلي لصالح القياس البعدي. وترجع الباحثة هذه الفروق في المتغيرات العقلية (المهارات العقلية - مستويات التوتر العضلي) إلى فعالية الإستراتيجيات العقلية المقترحة (التفكير في الواجب المهاري - الحديث

الذاتى الإيجابى) وما اشتملته من بُعد للتدريب العقلى لتطوير المهارات العقلية وتدريب على أساليب الإسترخاء لخفض وتوجيه مستوى الاستثارة إلى المستوى الأمثل.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه علاوى (١٩٩٧) إلى أن إستخدام الإستراتيجيات العقلية يوفر مناخاً ملائماً لخلق مجموعة من الخبرات البديلة والتي تمثل إحدى مصادر المعلومات الهامة ذات التأثير على الإرتقاء بالمهارات العقلية و خفض الضغوط والتوتر، بالإضافة إلى أهمية تكرار عبارات إيجابية مثل "إستمر فى الأداء"، "يمكننى القيام بذلك" فى المواقف التى فى حاجة إلى مزيد من الاستثارة لتنظيم مستوى التوتر من أجل الوصول إلى حالة الهدوء والتركيز والتي يطلق عليها حالة الطاقة النفسية المثلى. (٢١: ٢٧٨)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من كوكس Cox (١٩٩٩) (٢٨)، أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٢) (١)، فان رالت وآخرون Van Raalt, et. al (٢٠٠٢) (٣١)، وليد أحمد جبر (٢٠٠٤) (٢٧)، نبيل محمد عبد المقصود (٢٠٠٧) (٢٥)، أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨) (٢)، علياء محمد سعيد (٢٠٠٩) (١٢)، وائل جلال الأسيوطى (٢٠٠٩) (٢٦) على فاعلية برامج الإستراتيجيات العقلية فى تطوير المهارات العقلية وتوجيه التوتر وزيادة الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

وفى هذا الصدد يشير مصطفى باهى وسمير عبد القادر (٢٠٠٣) إلى فاعلية الإستراتيجيات العقلية فى خفض الضغوط والتوترات والقلق التى تفرضها ظروف التنافس بالإضافة إلى أهمية العمل على الإستعداد للمواقف العصيبة فى المنافسة (تقدم المنافس). (٢٤: ٣٠)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى توجيه التوتر وتحسين بعض المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) لصالح القياس البعدى".

أشارت نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى فاعلية الاداء الهجومى لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثة هذه الفروق فى فاعلية الاداء الهجومى إلى فاعلية الاستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) والتي أسهمت فى توجيه التوتر للمستوى الأمثل مما سمح للناشئ بسهولة تركيز الإنتباه على متطلبات الاداء الهجومى وإنسيابية تصور الاداء عقلياً مما أدى إلى تحسن فاعلية الاداء الهجومى.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من فان رالت وآخرون Van Raalt, et., al (٢٠٠٢) (٣١)، سهير حافظ (٢٠٠٣) (١١)، وليد أحمد جبر (٢٠٠٤) (٢٧)، نبيل محمد عبد

المقصود (٢٠٠٧)(٢٥)، سامح الشبراوى (٢٠٠٧)(١٠)، أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨)(٢)، علياء محمد سعيد (٢٠٠٩)(١٢)، وائل جلال الأسيوطى (٢٠٠٩)(٢٦) على أهمية برامج الإستراتيجيات العقلية فى تطوير مستوى الأداء الفنى لدى الرياضيين.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: بيبر وآخرون Peper , et., al. (١٩٩٧) (٣٢)، بليسنجر وشوجرمان Plesinger & Sugarman (٢٠٠٠)(٣٦)، بيل Beale (٢٠٠٣) (٣٥) على إتفاق آراء المدربين واللاعبين ذو المستويات العليا على أن الحالة العقلية والسلوك العقلى بشكل نسبة (٨٠%) من النجاح فى المجال الرياضى، وذلك من خلال برامج التدريب العقلى التى تساعد اللاعبين على التحكم فى الأداء بصورة جيدة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد العربى (٢٠٠٠) إلى أن توجيه التوتر إلى المستوى الأمثل يلعب دوراً كبيراً فى تحقيق اللاعب لمستوى الأداء المطلوب منه. (٣٩٠، ٣٩١ : ١٦) وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى فاعلية الاداء الهجومى لصالح القياس البعدى".  
الإستخلاصات

فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والتحليل الإحصائى تمكنت الباحثة من التوصل إلى الإستخلاصات التالية

- ١- التدريب العقلى الأساسى أحد الخطوات الرئيسية لتنفيذ الإستراتيجيات العقلية فى التدريب والمواقف التنافسية الضاغطة حيث يصعب تطبيق مثل هذه الإستراتيجيات قبل الإنتهاء من التدريب العقلى للمتطلبات النفسية فى مباريات الكومتيه.
- ٢- يؤثر إستخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً على المهارات العقلية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه).
- ٣- إستخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) يساهم فى توجيه التوتر إلى المستوى الأمثل لدى ناشئى الكومتيه.
- ٤- إستخدام الإستراتيجية العقلية المقترحة (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) يساهم فى تحسين فاعلية الاداء الهجومى لدى ناشئى الكومتيه.

## التوصيات

في حدود نتائج البحث، وإنطلاقاً من الإستخلاصات توصى الباحثة بما يلي

- ١- ضرورة تطبيق الإستراتيجيات العقلية المقترحة (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) لما لها من تأثير فعال فى توجيه التوتر وتحسين فاعلية الاداء الهجومى لدى ناشئى الكومتيه.
- ٢- ضرورة التدريب على المهارات الأساسية للتدريب العلقى وبصفة خاصة الإسترخاء والتصور العلقى وتركيز الإنتباه لما لها من دور فعال فى زيادة فعالية الإستراتيجيات العقلية المقترحة وتحقيق أفضل النتائج فى مباريات الكومتيه.
- ٣- ضرورة القيام بتحديد المستوى الأمثل للإستثارة لكل لاعب والذى يستطيع اللاعب عنده القيام بأفضل أداء فنى لها سواء فى التدريب أو المنافسة.
- ٤- إهتمام القائمين بتدريب ناشئى الكاراتيه بوضع برنامج للإستراتيجيات العقلية عند تخطيط البرامج التدريبية البدنية والفنية.
- ٥- ضرورة وجود أخصائى نفسى رياضى ضمن أعضاء الأجهزة الفنية المسئولة عن تدريب ناشئى الكاراتيه.

## المراجع

## أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٢): النشاط الكهربائى كدالة لفاعلية إستراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٢- أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨): الحديث الذاتى كإستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣١)، العدد الأول، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٣- أحمد محمود ابراهيم (١٩٩٥): رياضة الكاراتيه، مبادئ التخطيط للبرامج التعليميه والتدريبه، منشأة المعارف، الاسكندريه.
- ٤- أسامة كامل راتب (١٩٩٤): دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- اسامه كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسيه تطبيقات فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠١): علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ٧- السيد محمد خيرى (١٩٨٩): إختبار الذكاء العالى (تعليمات وتطبيقات)، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٨- أيمن محمود عبد الرحمن (١٩٩٤): تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء للناشئين في رياضه المصارعه لمحافظه المنيا، رساله ماجستير غير منشوره، كليه تربيه رياضيه ، جامعه المنيا.
- ٩- ايهاب فوزى البديوى (٢٠٠٨): تأثير تناول بعض المكملات الغذائية المضادة للأكسدة على مستوى نشاط إنزيم منشط الكرياتين، وتركيز حمض اللبنيك بعد أداء حمل تدريب لاهوائى لدى لاعبي التايكوندو، بحث منشور، المؤتمر الدولى للتربية البدنية والرياضة والصحة، الكويت.
- ١٠- سامح الشبراوى طنطاوى (٢٠٠٧): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقلية للناشئين في رياضه الكاراتيه من ١٤ - ١٦ سنه، رساله ماجستير، كليه تربيه رياضيه بنين، جامعه حلوان ، القاهره.
- ١١- سهير محمد محمد حافظ (٢٠٠٣): فاعلية الاسترخاء والتصور العقلى فى تصحيح الأخطاء لدى الناشئين فى رياضه الكاراتيه، رساله ماجستير، كليه التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ١٢- علياء محمد سعيد (٢٠٠٩): تأثير إستخدام إستراتيجيات التفكير لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى أداء ضربة الجزاء للاعبات منتخب مصر لهوكي الميدان، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٤)، كليه التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ١٣- عويس على الجبالى (٢٠٠٣): التدريب الرياضى (النظرية والتطبيق) ، ط ٤ ، G.M.C، القاهرة.
- ١٤- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٥- محمد العربى شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦- محمد العربى شمعون (٢٠٠٠): استراتيجيات التفكير فى المنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، القاهرة.
- ١٧- محمد العربى شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط ٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٨- محمد العربى شمعون، عبد النبى الجمال (١٩٩٦): التدريب العقلى فى التنس، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ١٩- محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١- محمد حسن علاوي (١٩٩٧): علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف ، القاهرة.
- ٢٢- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): سيكولوجية العدوان والضغط في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٣- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٤- مصطفى باهى، سمير عبد القادر (١٩٩٩): سيكولوجية التفوق الرياضى تنمية المهارات العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٢٥- نبيل محمد عبد المقصود (٢٠٠٧): "تأثير إستراتيجية عقلية مقترحة على توجيه التوتر ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٤٠)، العدد (٧٥)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٦- وائل جلال الأسويطى (٢٠٠٩): "تأثير إستراتيجيات العقلية المقترحة فى تنمية الثقة الرياضية على مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٣)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٢٧- وليد أحمد جبر (٢٠٠٤): "فعالية الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش "دراسة حالة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية

- ٢٨- Cox, R. (١٩٩٩): *Training Programe Efficiency of sport Psychology of Compition Anixity*, Madison, Brown, Benchmark.
- ٢٩- Morris, T. & Summers, J. (١٩٩٥): *Sport Psychology, Theory, Applications and Issues*, John Wiley & Sons, N.Y.
- ٣٠- Stephen, j.b (١٩٩٦): *Mental training for peak performance: top athlete the mind exercises they use to excel*. royal pressinc, Pennsylvania.
- ٣١- Van Raalte, et, al. (٢٠٠٢): *The Relationship Between Observable self-talk and Competitive Jounior Tennis Players Match performance*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, No. ١٦.

#### ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية

- ٣٢-: [http://www.bfe.org/protocol/pro ١٢ eng.htm](http://www.bfe.org/protocol/pro%20eng.htm)
- ٣٣-: [http://www.mahamakuta.inet.com.th/english/b-way\(١\).html](http://www.mahamakuta.inet.com.th/english/b-way(١).html)
- ٣٤-: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>