

## الحديث الذاتي كاستراتيجية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وفاعلية الأداء لرياضي الكاراتيه (كوميديه)

أ.د/ أحمد صلاح الدين خليل

أ.د/ وليد أحمد جبر

م.د/ مصطفى أحمد السيد

الباحث/ عمر صبحي عمر

### مقدمة ومشكلة البحث:

تنامت المعرفة في الالفية الثانية وتسارعت وتيرة التطور في كافة المجالات بما يحقق طفرات في كافة مناحي الحياة واستلزم هذا العديد من العلماء بإعادة صياغة ورؤى حديثة للتطوير، وبالتالي أثر ذلك في المجال الرياضي لتحقيق أفضل النتائج من دافع التعامل مع المستجدات والعلوم الحديثة لكي تكون في اتجاه التطوير وبالتالي اهتمت الدول بدعم الرياضة لما تحققة من اثرات اقتصادية وثقافي وسياسي تركز عليه العديد من الدول المتقدمة.

ويمثل التفكير ركيزة اساسية في العمل العقلي لدي الرياضيين بما تمثله الأفكار في العقل سواء إيجابية أو سلبية وتولد الانفعالات، والتي تؤثر في السلوك، ويدعم السلوك بدوره الأفكار، ويمثل ذلك مثلث ذو دائرة مغلقة، فإذا كان لدى اللاعب أفكارا سلبية فسوف يشعر بانفعالات سلبية تؤثر في السلوك والأداء بطريقة سلبية، أما إذا كان لدى اللاعب أفكارا إيجابية فسوف يشعر بانفعالات إيجابية تؤثر في السلوك والأداء بطريقة إيجابية، ولكن إذا أمكن إحلال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية فسوف يحدث التأثير بصورة إيجابية، ومن هنا يجب على اللاعب تعلم التحكم في مثل هذه الأفكار وخاصة السلبية منها وكسر هذه الدائرة المغلقة. (١٢:١٧).

أكدت النظريات المعرفية العلاقة بين ما يقوله الفرد لنفسه وسلوكه، وأن التفكير الذاتي يمكن أن يؤثر على الانفعالات وبالتالي على الناتج العام، وقد أشارت إلى أن الحديث الداخلي هو أحد الخصائص المميزة للإنسان، وهو مؤشر على اعتقاد الفرد والذي يلعب دورا وسيطا في السلوك والأداء، ويذكر أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م) أن الحديث الذاتي الإيجابي يعد أحد استراتيجيات التفكير التي يعتمد عليها اللاعب في اكتساب المهارات العقلية المختلفة التي تناسب الموقف التنافسي، ويتطلب الرياضي للوصول للحديث الذاتي الإيجابي ضرورة (الوعي بالأفكار السلبية، إيقاف الأفكار السلبية، واستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية). (١٢:١٩)، (١:٦٤).

تعد رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تتطلب معايير خاصة للنجاح، كما تتطلب العديد من المهارات والقدرات، بل والعديد من السمات التي تساعد اللاعب على إدارة أدائه والوصول إلى أهدافه، ورياضة الكاراتيه يتعرض اللاعب فيها للعديد من المثيرات والموضوعات

في البيئة الرياضية تؤثر على وصوله لأهدافه التدريبية من نظام المنافسة في المجال الرياضي، كما يتعرض الكاراتيه في كثير من المواقف الرياضية (التدريب - المنافسة) لمواقف انفعالية ترتبط بأداء اللاعبين وسير المباراة والنتيجة والنجاح، الفشل وغيرها، ينظر إليها على إنها متغيرة وغير منظمة Disorganizing ومشوشة، وتصعب السيطرة عليها وضبطها، وأنها تتناقض مع التفكير المنطقي ويجب تحكيم العقل و ضبط الانفعالات حتي لا تؤثر بالسلب على أداء لاعبي الكاراتيه.

وفيما يتعلق بمسابقات الكاراتيه فهي تتضمن نوعين لكل منهما خصائصها وهما القتال الوهمي (الكاتا) والقتال الفعلي (الكومتيه)، فقد عرف الكاتا (سري هشام) بأنها هي سلسلة من الحركات المتتابعة المدروسة والمرتبة والمنطقية للدفاع والهجوم واللحم ضد خصوم بشكل وهمي في مختلف الاتجاهات، أما الكومتيه فقد عرفها بأنها نزال بين لاعبين متكافئين من حيث الفئة ( الوزن، السن، درجة الحزام) وذلك من خلال زمن محدد يتم تسجيل النقاط وفقا للقواعد القانونية للعبة، ويعمل الإعداد الذهني Mental Preparation على تنمية القدرات العقلية للاعبي الكاراتيه لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب وإصدار الأحكام وتفسير المواقف تفسيراً واضحاً وكلما ارتفع المستوى الرياضي للاعب الكاراتيه، زادت المتطلبات الذهنية مثل اكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بقوانين اللعبة والنواحي الفنية وخطط اللعب ويعتمد مستوى القدرات الذهني للاعب الكاراتيه على سرعة التصرف والتركيز في استيعاب المعلومات والاستفادة منها، وكذا القدرة على التفكير المنطقي لحل المشكلات. (٦: ٣٥-٣٧)، (٧: ٨)

**أهمية الدراسة:**

**الأهمية النظرية:**

تتضح أهمية الدراسة في:

١- ان هذه الدراسة من الدراسات القليلة التي تطرقت لموضوع الحديث الذاتي ودوره في تطوير مستوى وفاعلية الاداء.

٢- يمكن استخدام هذه الدراسة كمرجع للباحثين في موضوع الحديث الذاتي.

**الأهمية التطبيقية:**

١- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في تطبيقها على الرياضات الأخرى مع مراعاة الفروق الفردية.

٢- تساعد الاستراتيجيات العقلية اللاعب على الأداء في حدود قدراته أو تتعدها في بعض ظروف ممارسة خبرة التدفق عندما تتضافر جميع الأبعاد بطريقة فائقة.

٣- تساعد استراتيجيات المواجهة اللاعب في التعامل مع المواقف الضاغطة والوصول إلى

المستوى الانفعالي الأفضل للقيام بمتطلبات مواقف المنافسة.

#### هدف البحث:

يهدف هذا البحث الي استخدام استراتيجيه الحديث الذاتي في تطوير مستوي الأداء البدني المهاري لدي ناشئي الكاراتيه كوميتيه من خلال:

- ١- التعرف على مستوي القوة المميزة بالسرعة لناشئي الكاراتيه(كوميتيه).
- ٢- فعالية استراتيجيه الحديث الذاتي في تحسين مستوي القوة المميزة بالسرعة وفاعلية الأداء لدي ناشئي الكاراتيه(كوميتيه).

#### فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي الاداء القوة المميزة بالسرعة وفاعلية الأداء لناشئي الكاراتيه(كوميتيه).

#### مصطلحات البحث:

#### الحديث الذاتي (Self-Talk):

هو نعت وكلام للذات (داخلي - خارجي) يستخدمه ناشئي الكاراتيه لتأكيد الوظيفية الدافعية والمعرفية من خلال تضمين الحديث الذاتي بما يتناسب مع المواقف المختلفة في الاداء. (تعريف اجرائي)

#### الكاراتيه (Karate):

فن قتالي ياباني من فنون الدفاع عن النفس غير المسلحة التي تعتمد على استخدام الركل والضرب والصد الدفاعي باليدين والرجلين (تعريف اجرائي)

#### الكوميتيه: (Kumite)

منازلة بين لاعبين متساويين في الدرجة والوزن ويحاول كل منهم الحصول علي أكبر عدد من النقاط في زمن المباراة. (تعريف اجرائي)

#### القوة المميزة بالسرعة (power):

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج قوة سريعة، الامر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد. (٦ : ١٢٣)

#### الدراسات السابقة:

#### أولاً: الدراسات العربية:

- ١- (هشام محمد علي) (٢٠٢١) (١٧) الحديث الذاتي (السلبى والايجابى) وعلاقته بالخوف الرياضية للاعبى أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين، هدف البحث الي التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتي والخوف الرياضية لدى لاعبي أندية مركز مدينة الموصل

المتقدمين، وشملت عينة البحث اللاعبين المتقدمين في أندية مركز مدينة الموصل الذين تم اختيارهم عمداً لتحقيق أهداف البحث، بلغ عددهم (١٣٠) لاعباً موزعين على الأندية الرياضية ويمثلون ٣٠٪ من مجتمع البحث، وتمثلت أهم النتائج في ان اللاعبين المتقدمون في أندية مركز مدينة الموصل بشكل عام بدرجة إيجابية من الحديث الذاتي الإيجابي من خلال نتائج البحث، وجود علاقة عكسية سلبية بين درجة الحديث الذاتي والهجوم الرياضية للاعبين المتقدمين في أندية الموصل سيتي سنتر.

٢- (عبد الله يوسف عبد الله الكندري) (٢٠١٨) (٩) الحديث الذاتي (الإيجابي/ السلبي) وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الأولى في دولة الكويت، هدف البحث الي التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتي (الإيجابي السلبي) ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الأولى في دولة الكويت، وتكونت عينة البحث بالطريقة العشوائية وقوامها (٦٠) لاعب من لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم بدولة الكويت ، وتمثلت اهم الاهم النتائج في وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في الحديث النفسي الإيجابي ولا توجد فروق دالة إحصائية في الحديث النفسي السلبي لدي عينة البحث، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لدي عينة البحث بالنسبة لمهارات كرة القدم (التمرير - المراوغة - الجري بالكرة - ضرب الكرة بالرأس - التصويب).

٣- (هدير محمود أحمد عصر) (٢٠١٧م) (١٦) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحديث الذاتي الإيجابي على (بعض القدرات البدنية الخاصة، الثقة بالنفس، والمستوى الرقمي)، هدف البحث الي وضع برنامج تدريبي باستخدام الحديث الذاتي لتحسين المستوى الرقمي لمتسابقين ٨٠٠م جري، وتمثلت أهم النتائج في أن وضع الحديث الذاتي الإيجابي في الفترات السابقة للأداء والفترات البينية يساهم في تحقيق التفوق الرياضي والثقة بالنفس، كما يساعد استخدام الحديث الذاتي الإيجابي سواء قبل أو أثناء أو بعد السباق على زيادة قدرة اللاعب في تطوير الثقة بالنفس والمستوى الرقمي.

٣- (احمد صلاح الدين) (٢٠٠٨) (١) الحديث الذاتي كاستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوي الاداء لدي لاعبي التنس، هدف البحث الي التعرف علي تأثير استراتيجية الحديث الذاتي علي الاستراتيجيات العقلية لدي لاعبي التنس، مستوي الاداء لدي لاعبي التنس، فاعلية استراتيجية الحديث الذاتي كاستراتيجية عقلية لدي لاعبي التنس، استخدم الباحث المنهج التجريبي، تمثلت اهم النتائج في ان التدريب علي استراتيجية الحديث الذاتي يؤدي الي تطوير مهارات الاسترخاء و تركيز الانتباه و التصور العقلي، و انه ذو اثر ايجابي في تطوير معظم استراتيجيات التفكير و كل منهما يؤثر في الاخر ويسهم في تنمية استراتيجيات

اخرى لم يتم التدريب عليها.

ثانياً: الدراسات الاجنبية:

١- (Walter. N& et al 2019)(٢٤)، تأثير الحديث الذاتي على كلا من (القلق التنافسي، الكفاءة الذاتية، المهارات الإرادية، ومستوى الأداء) للناشئين الرياضيين من النخبة، وهدف البحث الي التعرف علي تأثير الحديث الذاتي على كلا من (القلق التنافسي، الكفاءة الذاتية، المهارات الإرادية، ومستوى الأداء) للناشئين الرياضيين من النخبة، وتكونت العينة بالطريقة العشوائية من ١١٧ رياضي(٥٥ انثي-٦٢ ذكرا) وتمثلت أهم النتائج في أن التدريب على الحديث الذاتي الإيجابي قد ساهم في خفض القلق التنافسي للناشئين، كما قد ساهم التدريب على الحديث الذاتي الإيجابي في ارتفاع الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية وتحسن مستوى الأداء لدى الناشئين الرياضيين.

٢- ("انتونيوس وآخرون" (٢٠٠٩) (٢٠) بدراسة بعنوان " تأثير الحديث الذاتي الايجابي على الثقة بالنفس والقلق"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الحديث الذاتي الايجابي على الثقة بالنفس والقلق، استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منهما (٣٦) لاعباً من لاعبي التنس، قد اظهرت نتائج الدراسة أن الحديث الذاتي قد عمل على تعزيز الثقة بالنفس وتقليل القلق المعرفي.

٣- (انتونيس وآخرون)(2010)(١٩) (الحديث الذاتي السلبي أثناء الأداء الرياضي وعلاقته بقلق ما قبل المنافسة والتناقض بين أهداف الأداء) ( Negative Self Talk During ) Sport Performance Relationships with Pre-Competition Anxiety and Goal-Performance Discrepancies)، هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين قلق ما قبل المنافسة والتناقض بين أهداف الأداء والحديث الذاتي السلبي أثناء الأداء، واشتملت العينة على مجموعة من اللاعبين المشاركين في مسابقات اختراق الضاحية مسافات متوسطة، وتمثلت اهم النتائج في إيجاد علاقة إيجابية بين شدة القلق المعرفي والحديث الذاتي السلبي، وأن اللاعبين الذين يتقبلون أعراض القلق على أنها تعمل على تسهيل الأداء لديهم حديث ذاتي سلبي أقل من الذين يتقبلون أعراض القلق على أنها معيقة للأداء.

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهذه الدراسة، عن طريق القياس القبلي البعدي

لمجموعة تجريبية واحدة نظرا لمدي ملائمته لهذه الدراسة.

## مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئي الكاراتيه (كوميثيه) بنادي الطالبية.

## عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئي الكاراتيه (كوميثيه) بنادي الطالبية الرياضي والمكونة من (١٣) لاعب في المرحلة السنوية من (١٤-١٦) سنة والحاصلين على بحد ادني على احزمة بنية والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم التدريبي (٢٠٢٢م).

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الوصفية

(ن=١٣)

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	15.07	.75	-.13
الطول	176.38	2.63	-1.01
الوزن	73.38	2.43	-.44
الخبرة	5.61	.76	.84

يوضح جدول (١) التوصيف الاحصائي لعينة البحث من خلال المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء، حيث تراوحت معاملات الالتواء ما بين (±٣) مما يشير الي توافر التجانس بين افراد عينة البحث في المتغيرات الوصفية

## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية وفاعلية الأداء

(ن=١٣)

العنصر	المهارة	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
القوة المميزة بالسرعة	كيزامي سوكي	23.38	2.59	1.68
	كياجي سوكي	22.38	2.46	1.71
	كيزامي مواشي	18.00	4.04	.29
	اورامواشي	13.38	1.04	-.93
فاعلية الأداء		.46	.02	-.41

يوضح جدول (٢) التوصيف الاحصائي لمتغيرات البحث البدنية والمهارة وفاعلية الاداء من خلال المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء، حيث تراوحت معاملات

الالتواء ما بين ( $3 \pm$ ) مما يشير الي توافر التجانس بين افراد عينة البحث.

#### ادوات جمع البيانات:

##### أولاً: القياسات الوصفية:

١- استمارة جمع بيانات اللاعبين.

##### ثانياً: القياسات الجسمية:

٢- شريط قياس بالسنتيمتر.

٣- جهاز رستاميتير لقياس الطول.

٤- ميزان طبي لقياس الوزن.

##### ثالثاً: القياسات النفسية:

٥- تم بناء مقياس للحديث الذاتي بوظيفتيه (الدافعية-المعرفية) وبالأبعاد الخاصة بهما.

٦- قائمة الحديث الذاتي للاعب الكاراتيه.

##### رابعاً: الاختبارات البدنية:

٧- استمارة قياس مستوى الاداء المهاري لناشئي الكاراتيه (استمارة ملاحظة فاعلية الاداء).

٨- الاختبارات البدنية المهارية للاعب الكوميتيه.

##### حساب المعاملات العلمية للمقياس:

##### أولاً: حساب معامل الصدق (صدق الاتساق الداخلي)

##### جدول (٣)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والمحور التي تنتمي اليه

(ن=٢٠)

م	الجهد	الالية	التحكم الانفعالي	الانتباه	الثقة	التحكم المعرفي
١	٠.٣٤٨	٠.٤٥٥*	٠.٣٦٦	٠.٢٥١	*٠.٥١١	٠.١٢١
٢	*٠.٧٢٤	*٠.٧٤٦	*٠.٤٨٣	٠.١٦٨	*٠.٦٨٧	٠.٤١٤
٣	*٠.٧٤٠	*٠.٦١٢	*٠.٨١٣	*٠.٥٢٨	*٠.٥١٩	*٠.٦٢٥
٤	*٠.٦٧٣	*٠.٦٨٨	*٠.٤٣٠	*٠.٤٦٢	٠.٢٨٦	*٠.٦٢٣
٥	*٠.٦٥٥	*٠.٤٤٤	*٠.٤٤٧	*٠.٥٤٤	*٠.٧٧٢	*٠.٥٥١

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٤٤٤)

يتضح من جدول (٣) انه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة والمحور

التي تنتمي اليه عدا (٧) عبارات غير دالة احصائياً، لذا يصبح المقياس في صورته الثانية

مكون من (٢٣) عبارة موزعة على ٦ محاور أساسية.

## جدول (٤)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

(ن=٢٠)

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٦٧٤
معامل جتمان	٠,٨٠٣
معامل الفا للجزء الأول	٠,٤٩٧
معامل الفا للجزء الثاني	٠,٦٢٨

ينضح من جدول (٤) ان معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٦٧٤) وهو معامل ارتباط مقبول مما يدل على ثبات المقياس

- البرنامج المقترح للحديث الذاتي:

-اهداف البرنامج:

١-تنمية بعض المهارات العقلية الاساسية (الاسترخاء-التصور العقلي)

٢-تنمية مهارة الحديث الذاتي بوظائفها(الدافعية-المعرفية)

٣-الارتقاء بالقوة المميزة بالسرعة لناشئي الكاراتيه (كوميديه) وتطوير فاعلية الأداء باستخدام استراتيجيه الحديث الذاتي.

- اسس وضع البرنامج:

اولا: الاساس المعرفي والنظري:

بناءً على الجوانب الرئيسة للبرنامج من واقع المحورين التي يشتمل عليهم الحديث الذاتي وهما:

-الجانب الدافعي

-الجانب المعرفي

تم تحديد المفاهيم والمصطلحات التي اشتملت تلك الجانبين من واقع اهداف البحث

وكذلك القراءات النظرية والتي تم التوصل اليها وهي كالتالي:

-الجانب الدافعي:

١-القدرة(الجهد)

٢-المرونة العقلية(الالية)

٣-التحكم الانفعالي

-الجانب المعرفي:

١-تركيز الانتباه



٢-الثقة بالنفس

٣-التحكم(المعرفي)في الافكار

ثانيا: التكوين التكاملية لتطبيق البرنامج:

اهتم الباحث بالتأصيل النظري لوضع هذا البرنامج من واقع التكاملية في مكوناته حيث انه قد أكدت اغلب الدراسات والبرامج التي اشتملت على برامج مهارية ونفسية وعقلية على ان هناك مهارات اساسية يجب ان تؤخذ في الاعتبار عند وضع اي برنامج للتدريب ولتطوير المهارات العقلية والتي اجمعت عليها الدراسات انها (الاسترخاء-التصور العقلي) وبالتالي سوف يشتمل البرنامج على تلك المهارات.

ثالثا: المحتوي الزمني:

أكدت اغلب الدراسات على ان الفترة الزمنية لتطبيق اي برنامج لتطوير المهارات العقلية والنفسية هي ما بين (٤٥) يوم الي (٩٠) يوم بمعدل من (٢-٣) مرات اسبوعيا بزمان من (٣٠-٤٥) دقيقة.

رابعا: وقت ومكان تنفيذ البرنامج:

يفضل في اغلب الاحيان تطبيق البرامج لتطوير المهارات العقلية والنفسية قبل الوحدة التدريبية ويفضل ان يكون في مكان التدريب او قريب من التدريب.

- محتوي البرنامج:

اشتمل البرنامج على المحاور والابعاد التالية:

-المحور الاول: التدريب العقلي الاساسي ويتضمن الابعاد التالية:

-البعد الاول: الاسترخاء العضلي التعاقبي

-البعد الثاني: الاسترخاء العضلي التخيلي

-البعد الثالث: الاسترخاء العقلي (التحكم في التنفس-الغرفة العقلية)

-البعد الرابع: التصور العقلي الاساسي

-البعد الخامس: التصور العقلي متعدد الابعاد

-البعد السادس: الحديث الذاتي

-المحور الثاني: الحديث الذاتي (الوظيفة الدافعية):

-البعد الاول: الجهد

-البعد الثاني: الآلية

البعد الثالث: التحكم الانفعالي

-المحور الثالث: الحديث الذاتي (الوظيفة المعرفية)

-البعد الاول: تركيز الانتباه

-البعد الثاني: الثقة بالنفس

-البعد الثالث: التحكم المعرفي

-المدة الزمنية للبرنامج:

مدة تطبيق البرنامج (١٢) اسبوعا بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبذلك يبلغ اجمالي عدد الوحدات في البرنامج المقترح ككل (٣٦) وحدة تدريبية، كما يبلغ عدد ساعات البرنامج ككل (١٨) ساعة (١٠٨٠) دقيقة.

خطوات تنفيذ البحث:

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة استطلاعية وبلغ عددهم 20 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الكلي وذلك في الفترة من (٢٠٢٢/٦/١) إلى (٢٠٢٢/٦/١٠) 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.
- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالبيانات.
- تدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات.
- التعرف على العوائق والمشكلات التي يمكن أن تواجه الباحث ومساعدته أثناء إجراء الدراسة الأساسية وإيجاد الحلول المناسبة لها .

ثانياً: القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث اعتباراً من يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٢/٦/٢٠) إلى يوم الجمعة الموافق (٢٠٢٢/٧/١) وتم القياس وفقاً للترتيب التالي: (الطول والوزن-الحديث الذاتي بوظيفتيه(الدافعية-المعرفية) من خلال المقياس الذي تم بنائه- القوة المميزة بالسرعة من خلال الاختبارات البدنية المهارية-فاعلية الأداء من خلال تطبيق استمارة ملاحظة فاعلية الأداء على ثلاث مباريات رسمية لكل لاعب).

ثالثاً: تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق تجربة البحث على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (١٣) لاعب من لاعبي الدرجة الأولى الناشئين في رياضة الكاراتيه بنادي الطالبية من يوم السبت الموافق

(٢ / ٧ / ٢٠٢٢) م إلى يوم الاثنين الموافق (٣ / ١٠ / ٢٠٢٢) م بملعب الكاراتيه بنادي  
الطالبة الرياضي.

رابعاً: القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في المتغيرات المختارة وفقاً للترتيب الآتي:  
(الحديث الذاتي بوظيفتيه (الدافعية-المعرفية) من خلال المقياس الذي تم بنائه-مستوي القوة  
المميزة بالسرعة من خلال الاختبارات البدنية المهارية-فاعلية الأداء من خلال تطبيق استمارة  
ملاحظة فاعلية الأداء على ثلاث مباريات رسمية لكل لاعب). من يوم الأربعاء الموافق (٥ /  
١٠ / ٢٠٢٢) م إلى يوم الخميس الموافق (١٤ / ١٠ / ٢٠٢٢) م مع مراعاة نفس الظروف  
والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

- الاحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الالتواء - معامل الارتباط)  
- الإحصاء التحليلي (اختبار ت لدلالة الفروق - اختبار ولكسن - اختبار مان ويتني - النسبة  
المئوية لمعدل التغير %)

عرض ومناقشة النتائج:

من خلال أهداف البحث وفروضه وبعد اجراءات الاحصائية تم التوصل الي النتائج  
التالية، ومن خلالها سيتم عرض ومناقشة تلك النتائج وفقاً لترتيب اهداف وفروض البحث.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين في المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث

(ن=١٣)

%	الدلالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه		القوة المميزة بالسرعة
						-	+	
14.45	.001	*3.23	.00	.00	-	-		كيزامي سوكي
			91.00	7.00	13	+		
					-	=		
17.51	.001	*3.20	.00	.00	-	-		كياجي سوكي
			91.00	7.00	13	+		
					-	=		
19.61	.001	*3.25	.00	.00	-	-		كيزامي مواشي
			91.00	7.00	13	+		
					-	=		
26.45	.001	*3.24	.00	.00	-	-		اورامواشي
			91.00	7.00	13	+		

					-	=		
65.21	.001	*3.18	.00	.00	-	-	فاعلية الأداء	
			91.00	7.00	13	+		
					-	=		

\*الدلالة  $\geq 0.05$ 

يتضح من الجدول ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في مستوى القوة المميزة بالسرعة وفاعلية الاداء لصالح القياس البعدي

**مناقشة الفرض:** توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء البدني المهاري وفاعلية الأداء لاعبي الكاراتيه.

تشير نتائج جدول (٥) الي وجود فروق في المهارات (كيزامي سوكي-كياجي سوكي-كيزامي مواشي-اورا مواشي) وفاعلية الأداء لصالح القياس البعدي.

ويفسر الباحث دلالة الفروق لصالح القياس البعدي في المهارات (كيزامي سوكي-كياجي سوكي-كيزامي مواشي-اورا مواشي) وفاعلية الأداء الي فاعلية استراتيجية الحديث الذاتي المقترحة لدي الافراد عينة البحث بما تحويه من عبارات مقترحة كانت مناسبة وملائمة لأفراد عينة البحث وطبيعة النشاط الممارس، وكذلك مختلف المواقف التنافسية بحيث انها سمحت بتطوير مستوى الأداء.

ويؤكد كلا من (عبد الله يوسف عبد الله الكندري) (٢٠١٨) و(هدير محمود أحمد عصر) (٢٠١٧م) و(احمد صلاح الدين) (٢٠٠٨) على أهمية استخدام المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير في ارتفاع مستوى الأداء.

وهذا يتفق مع ما أشار اليه (Walter. N& et al 2019) و(ناستران وآخرون ٢٠١١) الي أهمية استخدام الحديث الذاتي ضمن برنامج التدريب العقلي لما له من اثر إيجابي في تحسين مستوى الأداء والوصول الي احراز الفوز في المنافسات.

كما تعزى هذه النتائج أيضا إلى أن المهارات العقلية المكتسبة من التدريبات المختلفة على إستراتيجية الحديث الذاتي والتي أسهمت بشكل واضح في الارتقاء بمستوى الأداء وهذا يرجع إلى ما أكده محمد العربي (١٩٩٦م) من أنه يجب الوضع في الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين في المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير، وذلك يتفق مع ما أكده كل من مايكنوم وتورك Meichenbom & Turk (١٩٧٥م)، و روشال Rushall (١٩٩٦م) على أن مختلف المهارات العقلية واستراتيجيات التفكير تختلف اسهاماتها باختلاف الأفراد ونوع النشاط الممارس وهذا ما تم وضعه في الاعتبار عندما تم تحديد العبارات الملائمة لكل لاعب على

حدي.

ويوضح جدول (٥) ان هناك تطور في فاعلية الأداء أثمر بدوره في تحسين نتائج المباريات في القياس البعدي من واقع ثلاث مباريات رسمية لكل لاعب.  
**الاستنتاجات:**

في ضوء اهداف البحث واجراءاته وفروض البحث واستناد الي ما توصل اليه الباحث من نتائج والمعالجات الاحصائية وبعد عرضها ومناقشتها وفي حدود مجالات البحث وفي إطار المنهج التجريبي المستخدم توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- التدريبات المقترحة بالبرنامج تساهم في الارتقاء بصورة نوعية بأهم المتغيرات المرتبطة بمستوي الأداء.
- ترتبط المهارات العقلية الأساسية ببعضها البعض بالعديد من العلاقات المتداخلة حيث يساهم التدريب على بعض هذه المهارات في تنمية مهارات اخري لم يتم التدريب عليها.
- التأكيد على فاعلية البرنامج المقترح للحديث الذاتي في الارتقاء بمستوي الأداء وفاعلية الأداء لدي ناشئي الكاراتيه.
- ادي البرنامج الي تحسين (الحديث الذاتي-الاسترخاء-التصور العقلي).
- ادي البرنامج المقترح الي تطوير القوة المميزة بالسرعة لناشئي الكاراتيه.
- ادي البرنامج المقترح الي تطوير فاعلية الأداء لناشئي الكاراتيه.

#### التوصيات:

- اعتمد الباحث علي المعلومات والبيانات التي تمكنه من الاطلاع عليها وفي ضوء ما ظهره نتائج البحث والتحليل الإحصائي والاستنتاجات التي توصل اليه الباحث يوصي الباحث بالآتي:
- أهمية العمل على تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسي بوجه عام والتدريب العقلي بوجه خاص حتى يمكن الاستفادة من تصنيفات علم النفس الرياضي التي ثبت صلاحيتها في تطوير الأداء.
- عقد دورات تدريبية من قبل الاتحاد المصري للكاراتيه لتوجيه وارشاد المدربين على كيفية استخدام برامج التدريب العقلي والحديث الذاتي لتحقيق الاستفادة المثلي منها خلال عمليات الاعداد لاعبي الكاراتيه.
- إجراء دراسة مشابهة على عينة أكبر من الناشئين والكبار في الرياضات النزالية.
- إجراء دراسة مماثلة على عينات مختلفة وتخصصات اخري لتحقيق الاستفادة من تطبيق البرنامج.

## قائمة المراجع:

## اولا: المراجع العربية:

- ١- أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م): الحديث الذاتي كاستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣١)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، أكتوبر.
- ٢- أحمد محمود عكاشة (٢٠١١): علم النفس الفسيولوجي، مكتبة انجلو المصرية.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠١٥): الدعم النفسي للناشئ، دار الفكر العربي.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠١٧): ١٠ مهارات عقلية للنجاح في المنافسة، دار الفكر العربي.
- ٥- أسيل ناجي فهد (٢٠١٩م): المشكلات النفسية وعلاقتها بالحديث الذاتي لدى طلبة جامعة المثني، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (١٢)، العدد (٧)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٦- سري هشام محمود (٢٠٠٩): الكاراتيه رائد الفنون القتالية (الكاتا ومرحلة التأسيس، اكااديمية الشرطة، دبي.
- ٧- صبري محمد غانم (٢٠١٠): التدريب الرياضي، الاتحاد السعودي للكاراتيه، المملكة العربية السعودية.
- ٨- صفاء جابر شاهين - هند سليمان - رشا محمد أشرف - زهراء عبد المنعم - ايمن مصطفى طه.
- ٩- عبد الله يوسف عبد الله الكندري (٢٠١٨) الحديث الذاتي (الاجابي/ السلبي) وعلاقته بالأداء المهارى لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الأولى في دولة الكويت جامعة جنوب الوادي، كلية التربية الرياضية بقنا.
- ١٠- عماد سمير محمود (٢٠١٦): الإعداد النفسي في المجال الرياضي (اللاعب-المدرّب-الحكم)، ط٢، دار الفكر العربي.
- ١١- ماجدة محمد إسماعيل، وسارة حلمي مصلحي (٢٠١٢م): برمج عقلك إيجابيا لتتفوق رياضيا "استخدم القوة التي بداخلك"، المجلس الأعلى للثقافة، الإدارة المركزية للشئون الأدبية والمسابقات، القاهرة.
- ١٢- محمد العربي شمعون-ماجدة اسماعيل (٢٠١٨): الحديث الذاتي وتطوير الأداء في المنافسات الرياضية، مركز الكتاب الحديث.
- ١٣- محمد العربي شمعون (٢٠١٧): علم النفس الرياضي التطبيقي، دار الفكر العربي.

- ١٤- محمد عبد العزيز سلامة (٢٠١٣): سيكولوجية التنافس الرياضي، ماهي للنشر والتوزيع - الاسكندرية.
- ١٥- نشوان عبد الله - محمد جسام (٢٠١٧): علم النفس الرياضي، دار الحامد للنشر والتوزيع.
- ١٦- هدير محمود أحمد عصر (٢٠١٧م): برنامج تدريبي باستخدام الحديث الذاتي وتأثيره على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والثقة بالنفس والمستوى الرقمي لمتسابقين ٨٠٠م جرى، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٧- (هشام محمد علي) (٢٠٢١): الحديث الذاتي (السلبى والايجابى) وعلاقته بالمخاوف الرياضية للاعبى أندية مركز مدينة الموصل المتقدمين، مجلة الرياضة المعاصرة، العراق.
- ١٨- وليد احمد جبر (٢٠١٧): دليل تطبيقات علم النفس الرياضي، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

#### ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 19- Antonis Hatzigeorgiadis, Nikos Zourbanos, Christos Goltsios, and Yannis Theodorakis (2008), Investigating the Functions of Self-Talk: The Effects of Motivational Self-Talk on Self-Efficacy and Performance in Young Tennis Players, The Sport Psychologist, 22, 458-47.
- 20- Antonis Hatzigeorgiadis, Nikos Zourbanos, Sofia Mpoumpaki, Yannis Theodorakis (2009), Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety, Journal of Psychology of Sport and Exercise 10.
- 21- Daftari et al, (2011) A Description of Self-talk-Narrative Self-talk to Examine the Value of Self-talk In Soccer Player, Department of Sports Science, University Putra Malaysia, Researcher in Sport Science Quarterly, 2 (1): 7- 17.
- 22- Walter, N & et al (2019): Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes, Faculty of Sport Science, Institute of Sport Psychology and Physical Education, Leipzig University, Germany, Vol (7), No (6), P (148).

#### مراجع من الشبكة العنكبوتية:

- 23- <https://www.researchgate.net/publication/339863675>
- 24- <https://www.researchgate.net/publication/339870585>
- 25- <https://mnase.journals.ekb.eg>