

فاعلية برنامج تدريب عقلي لتطوير إدراك النجاح و تحسين مستوى النتائج للمنتخب القومي للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة في بطولة العالم للكراتيه بإسبانيا ٢٠١٧م

د/ مدحت محمود محمد ابراهيم

المقدمة ومشكلة البحث:

في إطار التطور المتسارع في عالم الرياضة والسباق بين الدول في إحراز البطولات العالمية والفوز بالميداليات الأولمبية، اهتم التدريب العقلي بالمجال التنافسي إلى جانب عملية التعلم، في محاولة للتعرف علي المشاكل والمواقف التي تواجه اللاعبين، وزيادة ضغوط المنافسة، وتقارب برامج الإعداد البدني والمهاري.

ويشير "محمد العربي" (٢٠٠١) التدريب العقلي كأحد أبعاد التدريب المعرفي حيث يلعب دوراً مهماً في تعلم واكتساب المهارات الحركية ، إلا أنه يمثل أحد الأجزاء الرئيسية في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات، والمواقف ، والأهداف ، وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة (٧ : ٤٥) .

ويذكر "محمد العربي" (٢٠٠١) أن تطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو إكتشاف قدراتنا الحقيقية، ولكي يتم ذلك يجب ان يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماماً، ويمثل التدريب العقلي احد المداخل لتطبيق علم النفس الرياضي ويساعد في تدريب اللاعب على استخدام طرق متعددة تساهم في التحكم في الافكار وتعديل السلوك للوصول لافضل مستوى من الأداء الحركي ، كما انه احد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس ، والتركيز على الجوانب الايجابية التي تعمل على توقع افضل للأداء. (٧: ٢٨، ٨١)

يمثل التدريب العقلي الجزء الرئيسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة ، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف، وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأجهزة ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة علي تطبيق الخطط الموضوعية، وتحليل أداء المنافس، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات، وحتى يكون اللاعب قادراً علي القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته العقلية، ولهذا فان التدريب العقلي يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي (١٣ : ٣١).

وتعد رياضة الكاراتيه من الرياضات ذات الشعبية الجارفة مما يزيد من صعوبة وحدة المنافسات وقوتها وتحمل العديد من الضغوط النفسية التي غالباً ما تكون عالية الشدة وخاصة في المستويات العالية وهذا يتطلب توافر سمات نفسية خاصة لدى ممارسيها، وتتناسب مع المتطلبات النفسية الخاصة برياضة الكاراتيه، فلاعب الكاراتيه ينبغي أن يتمتع بالعديد من المهارات العقلية منها القدرة على الاسترخاء، القدرة على التصور العقلي، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، ودافعية الانجاز حتى يتمكن لاعب الكاراتيه من تحقيق النجاح والتفوق ويستطيع أن يكون ضمن صفوف المنتخب القومي للكراتيه الذي يتم إعداده لخوض المنافسات الدولية والاقليمية والعالمية وأيضاً الاولمبية.

ويشير وجيه شمندی (٢٠٠٢) إلى أن رياضة الكاراتيه 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 (١٥ : ٩٨).

ومع انضمام رياضة الكاراتيه ضمن الرياضات الاولمبية اتسعت دائرة المنافسة واشتدت حدتها بين دول العالم للحصول على الميداليات ببطولة العالم وللتأهل للدورة الاولمبية القادمة، وبطولة العالم للكاراتيه هي من أقوى البطولات على الاطلاق في رياضة الكاراتيه.

وأصبح لدور الاعداد النفسي وتدريب المهارات العقلية أهمية كبرى في إعداد لاعبي المنتخب القومي والوصول بهم لأفضل استعداد نفسي ممكن والارتقاء بمستوى القدرة التنافسية والتفوق لتحقيق وإدراك النجاح في بطولة العالم للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة والسعي لحصد لقب البطولة لضمان تأهل أكبر عدد من لاعبي المنتخب القومي للأولمبياد القادمة.

ومن خلال عملي كأخصائي نفسي رياضي للمنتخب القومي المصري لرياضة الكاراتيه الذي حقق الترتيب الثالث على العالم ببطولة العالم للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة بإندونيسيا ٢٠١٥م وفي إطار الاعداد لبطولة العالم لعام ٢٠١٧م والتي ستقام بإسبانيا حيث ان الهدف المنشود تحقيقه هو المنافسة على لقب بطولة العالم واحتلال مصر للمركز الاول في الترتيب العام لبطولة العالم حيث تعتبر أقوى وأهم البطولات على الاطلاق .

لذا يقوم الباحث من خلال هذه الدراسة استكشاف مدى فاعلية برنامج التدريب العقلي في تطوير المهارات العقلية الخاصة برياضة الكاراتيه ومدى تأثيره في تطوير ادراك النجاح المتمثل في الارتقاء بمستوي التنافسية والتفوق لدي اللاعبين ومدى انعكاس ذلك بشكل إيجابي على تحسن مستوى النتائج ببطولة العالم للكاراتيه بإسبانيا ٢٠١٧.

أهداف البحث :

- ١- بناء برنامج مقترح للتدريب العقلي.
- ٢- التعرف على فاعلية البرنامج المقترح في :
- تنمية المهارات العقلية الخاصة برياضة الكاراتيه .- الارتقاء بمستوى إدراك النجاح.
- تحسين مستوى نتائج المنتخب القومي للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة للكاراتيه في بطولة العالم بإسبانيا ٢٠١٧م.

فروض البحث :

- ١ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات العقلية الخاصة برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى إدراك النجاح لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوي نتائج المنتخب القومي للكاراتيه في بطولة العالم للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة للكاراتيه بإسبانيا ٢٠١٧ لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث :

١ - التدريب العقلي : Mental Training

" هو نظام تدريب متتابع يتضمن الإستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة " (٧ : ٨٦).

٢ - الإسترخاء : Relaxation

" هو إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية " (٧ : ١٦٨).

٣ - التصور العقلي : Mental Imagery

" هو إعادة تكوين أو إسترجاع صور المهارات الحركية أو إستراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عملياً " (٧ : ٢٢٠)

٤ - الإنتباه : Attention

" هو القدرة على تثبيت الإنتباه على مثيرات مختارة لفترة من الزمن " (٨ : ٢٣٦)

٥ - إدراك النجاح : Realize Success

" هو العمل على زيادة الرغبة في التنافس والتحدي ومحاولة التفوق الدائمة لتحقيق طموحاتك وأهدافك، واستغلال طاقاتك بشكل جيد، والتعلم من أخطاء الماضي، والاستفادة منها، والتغلب عليها، والشعور بالسعادة". (تعريف إجرائي)

الكاراتيه : Karate

"هو عبارة عن مهارات مركبة دفاعية وهجومية خاصة تمارس بصورة وهمية تسمى (الكاتا) أو واقعية ضد فرد أو أكثر ويطلق عليها في صورتها الواقعية (الكوميتيه)". (١٠:١٥)

٦- المنتخب القومي للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة في رياضة الكاراتيه :

National team for youth , juniors and under-21 in karate sport.

اللاعب المقيد بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه والمشارك في البطولات الرسمية التي ينظمها اتحاد اللعبة أو المنطقة التابع لها النادي المقيد به اللاعب لأعمار (١٤ - ٢١) سنة للموسم الرياضي ٢٠١٦ - ٢٠١٧م والذي استطاع تحقيق الفوز بالمراكز الاولى ببطولة الجمهورية. (تعريف إجرائي)

الدراسات المرتبطة:

أولاً: الدراسات العربية:

١- كما قام " أحمد عبد العاطي " (٢٠٠٢) (١) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري لناشئي الملاكمة"، هدف البحث إلى تصميم برنامج تدريب عقلي وأثر التدريب

العقلي على المستوى المهاري لناشئي الملاكمة وأثره على رفع المهارات العقلية للملاكم (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه). استخدم الباحث المنهج التجريبي وعينة قوامها (٣٠) ناشئ. وأظهرت النتائج أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني يرفع مستوى الأداء المهاري والمهارات العقلية.

٢- وأجرت " سهير طلعت " (٢٠٠٤) (٥) دراسة بعنوان "برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى اداء الارسال ورد الارسال وتنمية بعض المهارات العقلية فى التنس" بهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الاداء البدنى 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 المهاري لمهارتى البحث و تنمية المهارات العقلية قيد البحث والتحسين فى كل من القدرات البدنية ودقة و مستوى الاداء المهاري لمهارتى البحث.

٣- قام " تامر سليمان " (٢٠٠٨) (٤) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج لتدريب المهارات العقلية على تطوير مستوى اداء الرمية الجزائئية 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 الجزائئية والهجوم الخاطف فى كرة اليد - برنامج تدريب المهارات العقلية ذو تأثير فعال فى مواجهة الضغوط النفسية لاعبي كرة اليد.

٤- اجرى "مدحت محمود" (٢٠١٤) (١٤) دراسة بعنوان " برنامج نفسي مقترح لتحسين نتائج المنتخب القومي للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة للكاراتيه فى بطولة العالم باسبانيا ٢٠١٣م" يهدف البحث الى بناء برنامج لتدريب المهارات النفسية، والتعرف على فاعلية البرنامج المقترح فى تنمية المهارات النفسية الخاصة برياضة الكاراتيه، الإرتقاء بمستوى تقدير الذات، و تحسين مستوى نتائج المنتخب القومي للشباب والناشئين فى رياضة الكاراتيه ببطولة العالم بإسبانيا ٢٠١٣م، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي على عينة عمدية من لاعبي المنتخب ،وعدددهم (٢١) لاعب ولاعبة وكانت اهم النتائج أن البرنامج النفسي المقترح أسهم بفاعلية فى تطوير المهارات النفسية الخاصة برياضة الكاراتيه والارتقاء بمستوى تقدير الذات لدى لاعبي المنتخب القومي المصري والوصول لأدائهم الافضل والتصميم على الاحتفاظ باللقب العالمي لبطولة العالم للمرة الثانية على التوالي.

ثانياً: الدراسات الاجنبية:

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 مدي فاعلية برامج التدريب العقلي في تخفيف الإستجابة للضغوط والتوتر النفسي والفيولوجي 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- اجري "مايكل شيرد Michael Sheard ، جيم جولي Jim Golby" (٢٠٠٦) (٢٣) 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.

التعليق على الدراسات المرتبطة:

من خلال استعراض الدراسات المرتبطة، تمكن الباحث من الآتي:

- ١- تحديد مشكلة البحث وجمع 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 المرتبطة في مناقشة نتائج هذا البحث.

خطة و اجراءات البحث

أولاً: خطة البحث:

المنهج المستخدم:

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

مجتمع البحث:

لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة في رياضة الكاراتيه بجمهورية مصر العربية المشارك في بطولة العالم بإسبانيا ٢٠١٧م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب مصر للكاراتيه المشاركين في بطولة العالم للكاراتيه للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة بإسبانيا - خلال الفترة من (١٠/٢٥ - ١٠/٣١/٢٠١٧) وعددهم

(٣٠) لاعب ولاعبة، ممن استطاعوا الفوز بالتصفيات المؤهلة لتمثيل مصر في بطولة العالم وتتوافر لديهم مقومات المنافسة من مستوى فني وبدني يؤهلهم لحصد الميداليات ببطولة العالم.

عينة البحث

ممن تنطبق عليهم شروط المشاركة في بطولة العالم من مستوى مناسب من اللياقة البدنية والقدرات الفنية والمهارية المناسبة لخوض بطولة العالم .

الوصف الإحصائي لعينة البحث

جدول (١)

الوصف الإحصائي واعتدالية البيانات لعينة البحث في المتغيرات الأساسية ن = ٣٠

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	العمر الزمني	عام	١٧,١٠	١٧,٠٠	١,٩٢	١٤,٠٠	٢٠,٠٠	٦,٠٠	٠,١٩	١,٢٣-
٢	العمر التدريبي	عام	١١,١٧	١١,٠٠	٢,٦٣	٦,٠٠	١٦,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٨-	٠,٧٨-
٣	الوزن	ثقل كجم	٦٢,٥٠	٦٠,٠٠	٩,٢١	٤٧,٠٠	٨٣,٠٠	٣٦,٠٠	٠,٥٨	٠,٤٨-
٤	الطول	سم	١٦٨,١٠	١٦٨,٠٠	٩,٣٩	١٥٠,٠٠	١٨٥,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٠٢-	٠,٨٥-

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح لمتغيرات الدراسة الأساسية، ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء قد ترواح بين (٠,٥٨ : ٠,٠٢) والتفطح (٠,٤٨ : ١,٢٣) وعليه يقع الالتواء والتفطح بين (± ٣) مما يشير الى ان اعتدالية بيانات العينة في المتغيرات الأساسية.

جدول (٢)

الوصف الإحصائي واعتدالية البيانات لعينة الدراسة في المهارات العقلية ن = ٣٠

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	التصور العقلي	درجة	٢٠,٢٠	٢١,٠٠	٣,٢٤	١٠,٠٠	٢٤,٠٠	١٤,٠٠	١,٢١-	٢,٠٢
٢	الاسترخاء	درجة	١٤,١٣	١٤,٠٠	٣,٥٨	٦,٠٠	٢١,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٧-	٠,٤٧-
٣	الانتباه	درجة	١٥,٨٣	١٦,٠٠	٣,٣٣	٩,٠٠	٢٣,٠٠	١٤,٠٠	٠,٠٩-	٠,٠٨
٤	القلق	درجة	١٢,٢٣	١١,٠٠	٣,٩٠	٧,٠٠	٢٣,٠٠	١٦,٠٠	١,١١	٠,٧٦
٥	الثقة بالنفس	درجة	١٧,٤٠	١٧,٠٠	٣,٥٨	١٠,٠٠	٢٤,٠٠	١٤,٠٠	٠,١٢-	٠,٦٦-
٦	الدافعية	درجة	٢٠,٠٠	٢٠,٠٠	٣,١٢	١٢,٠٠	٢٤,٠٠	١٢,٠٠	٠,٦٩-	٠,٠٦

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح للمهارات العقلية، ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء قد ترواح بين (٠,٠٧ : ١,٢١) والتفطح (٠,٠٦ : ٢,٠٢) وعليه يقع الالتواء والتفطح بين (± ٣) مما يشير الى ان اعتدالية بيانات العينة في المهارات العقلية.

جدول (٣)

الوصف الإحصائي واعتدالية البيانات لعينة الدراسة في متغيرات إدراك النجاح ن = ٣٠

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	التنافسية	درجة	٢٦,٨٧	٢٧,٥٠	٢,٥٦	١٩,٠٠	٣٠,٠٠	١١,٠٠	١,٤٦-	٢,١٦
٢	التفوق	درجة	٣٤,٦٧	٣٥,٥٠	٣,٦٧	٢٧,٠٠	٤٠,٠٠	١٣,٠٠	٠,٣٨-	١,٠٥-

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح لمتغيرات إدراك النجاح، ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء قد كان (١,٤٦ : ٠,٣٨) والتفطح (٢,١٦ : ١,٠٥) لكل من التنافسية والتفوق على الترتيب وعليه يقع الالتواء والتفطح بين (٣ ±) مما يشير إلى أن اعتدالية بيانات العينة في متغيرات إدراك النجاح.

أدوات جمع البيانات

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

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

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

الشق الثاني: خاص بإجراء تجربة البحث واشتمل على:

- اختبار المهارات العقلية (النفسية).
- اختبار إدراك النجاح.
- * قياس مستوى النتائج:

- استمارة نتائج المنتخب القومي للشباب والناشئين ببطولة العالم بأندونيسيا ٢٠١٥ م.

- استمارة نتائج المنتخب القومي للشباب والناشئين ببطولة العالم بإسبانيا ٢٠١٧ م.

* المعاملات العلمية للأدوات قيد البحث:

استخبار المهارات العقلية: مرفق (١)

هذا الاستخبار صممه في الاصل كل من "ستيفان بل Bull ، وجون البنسون Albinson، وكريستوفر شامبروك Shambrook (١٩٩٦) وأعد صورته العربية "محمد علاوي" لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للاداء الرياضي و "القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز" ويتكون من (٢٤) عبارة، وكل بعد من الابعاد الستة تمثله (٤) عبارات ويتم الاستجابة على مقياس سداسي الدرجات (تطبق على بدرجة كبيرة، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق علي تماماً) وتم حساب صدق المقياس باستخدام الصدق المرتبط بالمحك، وحساب ثبات الاستخبار عن طريق حساب معامل الارتباط بين

التطبيق وإعادة التطبيق عن طريق معامل الفا وتراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٦٥)، (٠,٩١) مما يؤكد ثبات الاختبار.

استخبار إدراك النجاح: مرفق (٢)

قام كلا من جلن ريرتس Roberts وجلوريا بلاجوي Balague في الاصل بتصميم مقياسين للتطبيق في المجال الرياضي لقياس توجهات دافعية المهمة والذات (الايجو) وعرفا باسم "استخبار إدراكات النجاح (POS) ويتضمن كل مقياس (١٢) عبارة لقياس بعدين من أبعاد توجهات الدافعية هما (التنافسية، والتفوق) ثم قام مارش Marsh (١٩٩٤) بتحليل المقياسين عاملياً واستطاع التوصل الى تحديد (١٤) عبارة تصلح كمقياس للتطبيق على الرياضيين في المرحلة الجامعية والثانوية ويتضمن المقياس بعد التنافسية (٦) عبارات والتمكن (التفوق) (٨) عبارات ويقوم اللاعب بالاستجابة على عبارات المقياس على مقياس خماسي الدرجات (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) وقام بإيجاد ثبات درجات الاستخبار عن طريق " معامل ألفا" والذي بلغ ٠,٩٢ بالنسبة للتنافسية، ٠,٩٢ بالنسبة للتمكن أو التفوق.

البرنامج النفسي المقترح :

- أهداف البرنامج :

- ٢ - تنمية المهارات العقلية الخاصة برياضة الكاراتيه. ٣ - الارتقاء بمستوي إدراك النجاح.
- ٤ - تحسين مستوي النتائج للمنتخب القومي للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة ببطولة العالم بإسبانيا ٢٠١٧م.

- محاور وأبعاد البرنامج :

- المحور الأول : المهارات العقلية الخاصة ويتضمن الأبعاد الآتية :
- البعد الأول : تنمية القدرة على الاسترخاء. - البعد الثاني: تنمية القدرة على التصور.
- البعد الثالث: تنمية القدرة على تركيز الانتباه. - البعد الرابع: تنمية القدرة على مواجهة القلق. - البعد الخامس: تنمية الثقة بالنفس. - البعد السادس: تطوير دافعية الانجاز.
- المحور الثاني : تطوير مستوى إدراك النجاح برياضة الكاراتيه :
- البعد الأول : تطوير التنافسية. - البعد الثاني : تطوير دافع التفوق.
- المدة الزمنية للبرنامج :

مدة تطبيق البرنامج (١٢) اسبوعاً بواقع اثنين وحدة تدريبية اسبوعياً بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة ، وبذلك يبلغ اجمالي عدد الوحدات في البرنامج المقترح ككل (٢٤) وحدة تدريبية ، كما يبلغ عدد ساعات التدريب العقلي في البرنامج ككل (١٢) ساعة (٧٢٠) دقيقة .

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 الكلي و ذلك في الفترة من

- (٥ - ٢٠١٧/٧/٨ م) 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.

الدراسة الأساسية:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث وعددها (٣٠) لاعب في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث اعتباراً من يوم الاثنين إلى يوم الثلاثاء الموافق (١٠،١١ / ٢٠١٧/٧ م) وتم القياس وفقاً للترتيب التالي (المهارات العقلية - إدراك النجاح).

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتطبيق تجربة البحث على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (٣٠) لاعباً من لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة المشاركين ببطولة العالم بإسبانيا، من يوم الاربعاء الموافق (١٢ / ٧ / ٢٠١٧ م) إلى يوم السبت الموافق (١٤ / ١٠ / ٢٠١٧ م) بدار المركبات.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لعينة البحث وعددها (٣٠) لاعب في المتغيرات المختارة وفقاً للترتيب الآتي: (المهارات العقلية - إدراك النجاح) من يوم الاثنين إلى يوم الاربعاء الموافق (١٦-١٨ / ١٠ / ٢٠١٧ م) مع مراعاة نفس الظروف و الشروط التي تم إتباعها في القياسات القبليّة .

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث الاساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات:

- التوصيف الإحصائي (المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح)، اختبار ت لدلالة الفروق ، نسب التحسن.

وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS

عرض النتائج

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة في المهارات العقلية ن = ٣٠

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق		ت	sig
			ع	م	ع	م	ع	م		
١	التصور العقلي	درجة	٢٠,٢٠	٣,٢٤	٢١,٨٧	٢,٢٧	١,٦٧-	٢,٩٤	٣,١٠-	٠,٠٠
٢	الاسترخاء	درجة	١٤,١٣	٣,٥٨	١٧,١٠	٤,٠٣	٢,٩٧-	٣,٠١	٥,٤٠-	٠,٠٠
٣	الانتباه	درجة	١٥,٨٣	٣,٣٣	١٨,٢٠	٣,٤٣	٢,٣٧-	٢,٩٤	٤,٤١-	٠,٠٠
٤	القلق	درجة	١٢,٢٣	٣,٩٠	١٥,٩٠	٤,٢٥	٣,٦٧-	٣,٤١	٥,٨٩-	٠,٠٠
٥	الثقة بالنفس	درجة	١٧,٤٠	٣,٥٨	١٩,٤٠	٢,٨٧	٢,٠٠-	٢,٢٢	٣,٤١-	٠,٠٠
٦	الدافعية	درجة	٢٠,٠٠	٣,١٢	٢١,٦٧	٢,٦٣	١,٦٧-	٢,٣١	٣,٩٥-	٠,٠٠

ت دال عند $sig \geq ٠,٠٥$

يوضح جدول (٤) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) والفروق للمجموعة لعينة الدراسة في المهارات العقلية ويتضح من الجدول ان قيمة (ت) قد تراوحت بين (٣,١٠ : ٥,٨٩) بمستوى دلالة (Sig) يؤول الى (٠,٠٠) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) في المهارات العقلية لصالح المتوسط الحسابي الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي

جدول (٥)

نسبة تحسن عينة الدراسة في المهارات العقلية ن = ٣٠

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	
١	التصور العقلي	درجة	٢٠,٢٠	٣,٢٤	٢١,٨٧	٢,٢٧	%٨,٢٥
٢	الاسترخاء	درجة	١٤,١٣	٣,٥٨	١٧,١٠	٤,٠٣	%٢٠,٩٩
٣	الانتباه	درجة	١٥,٨٣	٣,٣٣	١٨,٢٠	٣,٤٣	%١٤,٩٥
٤	القلق	درجة	١٢,٢٣	٣,٩٠	١٥,٩٠	٤,٢٥	%٢٩,٩٧
٥	الثقة بالنفس	درجة	١٧,٤٠	٣,٥٨	١٩,٤٠	٢,٨٧	%١١,٤٩
٦	الدافعية	درجة	٢٠,٠٠	٣,١٢	٢١,٦٧	٢,٦٣	%٨,٣٣

يوضح جدول (٥) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) ونسب التحسن لعينة الدراسة في المهارات العقلية ويتضح من الجدول أن نسب تحسن المهارات العقلية قد تراوحت بين (٨,٢٥% : ٢٩,٩٧%) وكان ترتيب المهارات العقلية من الأكثر تحسنا الى الأقل كما يلي:
(القلق - الاسترخاء - الانتباه - الثقة بالنفس - الدافعية - التصور)

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة في ادراك النجاح ن = ٣٠

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق		ت	sig
			م	ع	م	ع	م	ع		
١	التنافسية	درجة	١٧,٤٠	٣,٥٨	١٩,٤٠	٢,٨٧	٢,٠٠-	٣,٢٢	٣,٤١-	٠,٠٠
٢	التفوق	درجة	٢٠,٠٠	٣,١٢	٢١,٦٧	٢,٦٣	١,٦٧-	٢,٣١	٣,٩٥-	٠,٠٠

ت دال عند $\text{sig} \geq ٠,٠٥$

يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) والفروق لعينة الدراسة في ادراك النجاح ويتضح من الجدول ان قيمة (ت) قد كانت (٣,٤١ : ٣,٩٥) بمستوى دلالة (Sig) يؤول الى (٠,٠٠) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) في كل من التنافس والتفوق لصالح المتوسط الحسابي الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي.

جدول (٧)

نسبة تحسن عينة الدراسة في إدراك النجاح ن = ٣٠

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			م	ع	م	ع	
١	التنافسية	درجة	١٧,٤٠	٣,٥٨	١٩,٤٠	٢,٨٧	٦,٨٢%
٢	التفوق	درجة	٢٠,٠٠	٣,١٢	٢١,٦٧	٢,٦٣	٦,٤٤%

يوضح جدول (٧) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) ونسب التحسن لعينة الدراسة في ادراك النجاح ويتضح من الجدول أن نسب تحسن ادراك النجاح قد كان (٦,٨٢% : ٦,٤٤%) لكل من التنافس والتفوق على الترتيب

جدول (٨)

نسبة تحسن العينة في نتائج البطولة

م	المتغير	وحدة القياس	عام ٢٠١٥	عام ٢٠١٧	نسبة التحسن
١	عدد الميداليات الذهبية	بالوحدة	٥	٦	٢٠,٠٠%
٢	عدد الميداليات الفضية	بالوحدة	٣	٨	١٦٦,٦٧%
٣	الترتيب العام	بالمركز	الثالث	الثاني	--

يوضح جدول (٨) نسبة تحسن نتائج بين بطولة العالم بإندونيسيا عام ٢٠١٥ م وبطولة العالم بإسبانيا ٢٠١٧ م، ويتضح ان زيادة عدد الميداليات الذهبية والفضية وتحسن الترتيب العام للمنتخب الوطني وتراوحت

نسبة التحسن بين (٢٠ %، ١٦٦,٦٧ %) وكان ترتيب المتغيرات وفقاً لنسب تحسنها كما يلي: - الميداليات الفضية - الميداليات الذهبية

مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية

تشير نتائج جدول (٤،٥) الى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة الدراسة وزيادة معدلات نسب التحسن لعينة البحث في المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور، الانتباه، مواجهة القلق، الدافعية، الثقة بالنفس) لصالح القياس البعدي، وقد تعزى هذه الفروق المعنوية لدى عينة الدراسة الى التعرض لبرنامج التدريب العقلي المقترح وما يشتمل عليه من تدريبات الاسترخاء العقلي والتي ركزت على تمارين التحكم في التنفس وتدرجات الايحاء والحجرة العقلية وزيادة معدلات نسب التحسن للاسترخاء بمقدار ٢٠,٩٩% مما يشير الى التأثير الايجابي للبرنامج في تحسين القدرة على الاسترخاء لدى عينة البحث.

واشتمل البرنامج على تدريبات تنمية القدرة على التصور متعدد الابعاد سواء بصري، سمعي، حسي حركي، انفعالي لتطوير الاداء التنافسي ومواجهة كافة المواقف المحتملة مما ادى الى زيادة معدلات نسب تحسن القدرة على التصور بمقدار ٨,٢٥%، وكذلك زيادة معدلات نسب تحسن القدرة على الانتباه بمقدار ١٥,٩٥% مما يشير للتأثير الايجابي للبرنامج وما احتوى عليه من تدريبات تركيز الانتباه واليقظة طوال المباراة والتركيز على مفاتيح اللعب ودقة التوقيت الهجومي والدفاعي، وتشير النتائج الى وجود فروق معنوية لصالح القياس البعدي وزيادة معدلات نسب التحسن في مهارة القدرة على مواجهة القلق بمقدار ٢٩,٩٧% وهذه اعلى نسبة تحسن في المهارات العقلية وقد تعزى هذه النتائج الى البرنامج الذي تتضمن تدريبات مواجهة القلق وكيفية إدارة القلق والوصول لمستويات معتدلة بما لا يضر الاداء، ووجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي وزيادة معدلات نسب تحسن مهارة الثقة بالنفس بمقدار ١١,٤٩% وقد يرجع ذلك للتأثير الايجابي للبرنامج المقترح وما اشتمل عليه من تدريبات الثقة بالنفس وتقدير الذات وتنمية ثقة المبادرة والثقة في الاداء، وكذلك وجود فروق معنوية لصالح القياس البعدي وزيادة معدلات تحسن مستوى الدافعية بمقدار ٨,٣٣% وقد يعزى هذا التحسن للبرنامج المقترح الذي اشتمل على بث روح التحدي والارتقاء بمستوى دافعية الانجاز والرغبة في النجاح والفوز وتحقيق لقب بطولة العالم للكاراتيه، وتتفق هذه النتائج مع ما وضحه "محمد العربي" (٢٠٠١) في أن الاسترخاء يؤدي الى خفض تأثير الاستجابة للضغط والوصول الى مستوى منخفض من التوتر القاعدي، وتشير نتائج دراسة بسمات محمد علي" ، وليد محمد سيد" (١٩٩٨) الى فاعلية برامج التدريب العقلي في تحسين مستوى الاداء وتنمية المهارات العقلية.

وتشير دراسة كلاً من "جورج ماماسيس Mamassis ، جورج دوجانيس 2004) Doganis" فاعلية برامج التدريب العقلي في مواجهة قلق المنافسة الرياضية ودعم الثقة بالنفس وتطوير الاداء ومن خلال ما سبق يتحقق الفرض الاول للبحث والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات العقلية الخاصة برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي".

مناقشة النتائج المرتبطة بإدراك النجاح

أوضحت نتائج جدول (٦،٧) الى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة لصالح القياس البعدي، وزيادة معدلات نسب تحسن بعدي إدراك النجاح التنافسية بمقدار ٦،٨٢ %، والتفوق بمقدار ٦،٤٤ %، وقد تعزي هذه النتائج الي برنامج التدريب العقلي المقترح.

وتتفق هذه النتائج بوجه عام مع ما اشارت اليه نتائج دراسة كلا من "مايكل شيرد Michael Sheard ، جيم جولي Jim Golby" (٢٠٠٦) ان هناك تحسناً كبيراً بشكل عام في الملامح النفسية الايجابية مثل المتانة والصلابة النفسية وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفائل المشروط والايجابية ، ومن خلال ما سبق يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائيةً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى إدراك النجاح لصالح القياس البعدي".

مناقشة النتائج المرتبطة بمستوى النتائج ببطولة العالم

تشير نتائج جدول (٨) إلى وزيادة معدلات نسب تحسن مستوى النتائج ببطولة العالم بإسبانيا ٢٠١٧م عن مستوي النتائج ببطولة العالم بإندونيسيا ٢٠١٥م وتراوحت نسبة التحسن للمنتخب الوطني ما بين (٢٠ %، ١٦٦,٦٧ %) وزيادة عدد الميداليات الذهبية وتحسن الترتيب العام من الثالث عالمياً الى الثاني عالمياً.

ويمكن تفسير هذه النتائج على أنها انعكاساً لخضوع عينة الدراسة لبرنامج التدريب العقلي المقترح وما احتوي عليه من تدريبات تنمية المهارات العقلية الخاصة برياضة الكاراتيه ومحاولة تطوير بعدي التنافسية والتفوق لإدراك النجاح ببطولة العالم للكاراتيه بإسبانيا ٢٠١٧م.

ومن خلال ما سبق يتحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائيةً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى نتائج المنتخب القومي للكاراتيه في بطولة العالم للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة للكاراتيه بإسبانيا ٢٠١٧م لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات:

- سجلت مهارة القدرة على مواجهة القلق أعلى نسبة تحسن في متغير المهارات العقلية يليها مهارة القدرة على الاسترخاء مما يشير لوجود علاقة طردية بينهما فكلاهما يتأثر بالأخر.
- هناك علاقة متداخلة بين المهارات العقلية حيث يسهم التدريب على بعض المهارات في تنمية مهارات اخرى.
- برنامج التدريب العقلي المقترح اسهم بفاعلية في تحسين مستوى النتائج ببطولة العالم بإسبانيا ٢٠١٧م.
- وجود علاقة طردية بين تحسن مستوى المهارات العقلية وامتغير ادراك النجاح لدى لاعبي المنتخب القومي.

التوصيات:

- تفعيل برامج الاعداد النفسي والتدريب العقلي للمنتخبات والفرق القومية حيث أنه أحد الابعاد الرئيسية في التدريب الرياضي الحديث.
- الاهتمام بدور الاختصاصي النفسي الرياضي وتفعيل دوره في المنتخبات والفرق الرياضية.
- عقد دورات اكااديمية لإعداد وتدريب كوادر من الاختصاصيين الرياضيين للعمل بالأندية والاتحادات الرياضية.
- الاهتمام بموضوعات علم نفس الرياضة الايجابي لإعداد المدرب العقلي والمدرب الايجابي وتطوير أساليب الاعداد النفسي للرياضيين.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد عبد العاطي (٢٠٠٢): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري لناشئي الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢- اسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية، القاهرة، درا الفكر العربي.
- ٣- بسمات محمد علي (١٩٩٨): تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى الأداء الهجومي والدفاعي للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٤- تامر سليمان عطية مهنا (٢٠٠٨): تأثير برنامج لتدريب المهارات العقلية على تطوير مستوى اداء الرمية الجزائيّة والهجوم الخاطف ومواجهة الضغوط النفسية للاعبين كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٥- سهير طلعت ابراهيم (٢٠٠٤): برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى اداء الارسال ورد الارسال وتنمية بعض المهارات العقلية في التنس، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية - جامعة الأسكندرية.
- ٦- عبدالرحمن غندور عبدالرحمن (٢٠٠٨): فاعلية التدريب العقلي في تطوير بعض المهارات العقلية والسلوك الخططي الهجومي لدى ناشئي كرة اليد، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٧- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي.
- ٨- محمد العربي شمعون (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، القاهرة.
- ٩- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- محمد حسن علاوي (٢٠٠٠): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- محمد حسن علاوي (٢٠٠٠): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- محمد لطفي، وجيه شمندي (١٩٩٤): دراسة خصائص بعض المتطلبات النفسية المميزة لأبطال العالم في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٢٢/١٩٩٥ م.

- ١٣- مدحت محمود محمد (٢٠٠٥): التدريب العقلي باستخدام ادراك الزمن وفاعلية الاداء في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة.
- ١٤- مدحت محمود محمد (٢٠١٤): برنامج نفسي مقترح لتحسين نتائج المنتخب القومي للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة للكاراتيه في بطولة العالم باسبانيا ٢٠١٣م،
- ١٥- وجيه أحمد شمدي (٢٠٠٢): إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة "والنظرية والتطبيق" مطبوعة خطاب ، القاهرة.
- ١٦- وليد محمد سيد (١٩٩٨): تأثير استخدام التدريب العقلي على أداء الكاتا للاعبين الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، جامعة المنوفية .
- ثانياً : قائمة المراجع الأجنبية :

- 17- **Cox. R.S (2002)**: Sports psychology, concepts & Application, MC Graw Hill.
- 18- **El Arabi, M (1987)**: Mental training for Egyptian gymnastic, IM. H, slomela. B. Petial and I.B hoshizaki Ed, Psychological Nurturing and, guidan of gymnastic.Talent, Mantred, sportsychel.
- 19- **Mamassis,-G; Doganis.-G (2004)**: The effect of a mental training program on juniorspre- competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance, journal of applied -sport psychology - (london) 16(2).
- 20- **Stodel-Emma-j (2004)**: Mental skills training for enjoyment Exploring experience, processes, and outcomes with recreational golfers, university-of-Ottawa-canada.
- 21- **Weinberg, R & Seabourne, T & Jackson, A (1987)**: Arousal and relaxation instruction prior to the use of imagery, international journal of sport psychology (Rome) 18(3).
- 22- **Williams,J.M , Senkfor (2002)**: The moderating effect of aerobic fitness and mental taining on stress reactivity , university-of-erizona.
- 23- **Michael Sheard & Jim Golby (2006)**: Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development International Journal of Sport and Exercise Psychology.
- 24- **Garvin, Michelle S (2014)**: The Effects of a Psychological Skills Training Program on Swimming Performance: Self-efficacy and Psychological Skill Use as Mediators, The George Washington University.