

# الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي  
بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر  
في تخصص تدريب وتحضير بدني  
**العنوان:**

دراسة مسحية بأسلوب المسحي أجريت على بعض الرياضات القتالية  
على مستوى ولاية مستغانم

إعداد الطالبين:

إشراف:

✓ أ. غزال محجوب

إعداد الطالبين:

❖ هاتي علي  
❖ فكار محمد

السنة الجامعية : 2014 / 2015

# إهداء

نحمد الله العليّ القدير الموفق لكل صلاح على توفيقه إيانا في إنجاز هذا البحث، بسم الأموة، بسم الأبوة، بسم المحبة، بسم كل ما هو جميل، بسم ما هو في مرضاة الله.

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهم الله عز و جل " و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

- إلى من وهبت إلي عمرها
- إلى من نطقت بإسمها.
- أمي الحنونة و الحبيبة (مريم) رمز الحنان و عنوان الأمل.
- إلى نبراس حياتي ذو القلب الواسع
- إلى القلب الرحيم للرجل العظيم الذي لقنني دروس الفضائل.
- إلى من علمني أن الحياة كفاح و العلم سلاح.
- أبي العزيز (سعيد) رمز المثابرة و عنوان الصمود.
- إلى: كل إخوتي وأخواتي
- إلى: البراعم (عبد القادر ، حليلة ، محمد ، أمينة ، أحمد ، عائشة ، مريم)
- و إلى كل من وسعتهم ذاكرتي و لم يسعهم قلبي.

# شكر و تقدير

اللهم لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، و لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك و عظيم سلطانك و كذلك الشكر يا رب على ما أنعمت علينا من قوة وبأس و صبر لإنهاء هذا العمل المتواضع.

نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف غزال محجوب الذي سهل لنا طريق العمل و لم يخل علينا بنصائحه القيمة فوجهنا حين الخطأ و شجعنا حين الصواب فكان نعم المشرف كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا خلال السنوات الخمسة و لكل من ساهم بالكثير أو القليل من قريب أو من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع.

نشكر جزيل الشكر السيد مدير معهد التربية البدنية و الرياضية.  
نحمد الله عز و جل و علا الذي أعاننا في إنهاء هذه الدراسة.

---

الصفحة	العنوان
أ	إهداء
ب	شكر وتقدير
	قائمة المحتويات
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال
	التعريف بالبحث
	1 . المقدمة
	2 . مشكلة البحث
	3 . أهداف البحث
	4 . الفرضيات
	5 . أهمية البحث
	6 . مصطلحات البحث
	7 . الدراسات السابقة و المشابهة
	الخاتمة
<b>الباب الأول: الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: المهارات النفسية</b>	
	. تمهيد
	1-1-1 المهارات النفسية
	1-1-1-1 التصور العقلي
	1-1-1-1-1 فوائد التصور العقلي
	1-1-1-1-1 تحسين التركيز
	1-1-1-1-2 بناء الثقة بالنفس
	1-1-1-1-3 السيطرة على الانفعالات
	1-1-1-1-4 ممارسة المهارات النفسية
	1-1-1-1-5 تطوير إستراتيجية اللعب
	1-1-1-1-6 مواجهة الألم والإصابة

	1-1-2- الانتباه
	1-1-3- الثقة بالنفس
	1-1-3-1- أنواع الثقة بالنفس
	1-1-3-2- فوائد الثقة في النفس
	1-1-4- الدافعية
	1-1-4-1- أنواع الدوافع
	1-1-5- القلق
	1-1-5-1- أنواع القلق
	1-1-6- الاسترخاء
	الخاتمة
<b>الفصل الثاني: الرياضات القتالية</b>	
	تمهيد
	1-2- الجودو
	1-2-1- تاريخ الجودو
	1-2-2- طريقة اللعب
	1-2-3- درجات الأحزمة في رياضة الجودو
	1-2-4- المباريات
	1-2-5- كيفية التعامل وسط الصالة للجودو أثناء التدريب
	2-2- الكراتيه
	2-2-1- أنواع الكراتيه من حيث التأسيس
	2-2-2- مدارس الكراتيه الأشهر في العالم
	2-2-3- الأهداف الرئيسية لتدريب الكراتيه التي تتناسب مع إستعدادات الجسم
	2-2-4- حاجات ودافع النشأ لممارسة الكراتيه
	2-2-5- العوامل المؤثرة في دافع تحقيق النجاح والفوز للنشأ في الكراتيه
	2-2-6- أهمية الكراتيه للأطفال
	2-2-7- المصطلحات العامة لرياضة الكراتيه أثناء المباريات
	2-2-8- الكراتيه و الجودو

	2-3-الكينك بوكسينغ
	2-3-1- تاريخها
	2-3-2- تعريفها
	2-3-3- قواعد اللعب
	2-3-4- الركلات واللكمات
	2-3-5- الواقيات والتجهيزات
	2-3-6- الأحرمة
	2-3-7- أهمية تقديم المسافات في الكينك بوكسينغ
	2-4-8- المراهقة
	2-4-8-1- تعريفها
	2-4-8-2- خصائص مرحلة المراهقة المتأخرة
	الخاتمة
<b>الباب الثاني: الجانب الميداني</b>	
<b>الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية</b>	
	. تمهيد
	1-1-1- منهج البحث
	1-1-1-1- المنهج الوصفي
	1-1-1-1- أسلوب المسح
	1-2-2- مجتمع و عينة البحث
	1-2-1- الجدول العددي لعينة البحث
	1-3-3- مجالات البحث
	1-3-1- المجال البشري
	1-3-2- المجال المكاني
	1-3-3- المجال الزماني
	1-4-4- متغيرات البحث
	1-4-1- المتغير المستقل
	1-4-2- المتغير التابع

	5-1-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
	6-1-أدوات البحث
	1-6-1-المقياس
	7-1- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
	8-1-الدراسات الإحصائية
	9-1-صعوبات البحث
	الخاتمة
<b>الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج</b>	
	1-2- عرض وتحليل قياس المهارات النفسية الخاصة بالجودو
	2-2- عرض وتحليل قياس المهارات النفسية الخاصة بالكاراتيه
	3-2- عرض وتحليل قياس المهارات النفسية الخاصة بالكيك بوكسينغ
	4-2- دراسة مقارنة للمهارات النفسية بين لاعبي بعض الرياضات القتالية ( الجودو - الكاراتيه - الكيك بوكسينغ )
	5-2- الاستنتاجات
	6-2- مناقشة الفرضيات
	7-2- خاتمة عامة
	8-2- اقتراحات

## قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
	درجات الأحزمة في رياضة الجودو	01
	درجات الحزام الأسود	02
	درجات الحزام المختلط الأحمر و الأبيض	03
	درجات الحزام المختلط الأسود و الأحمر	04
	أنواع الكراتيه من حيث التأسيس	05
	التوظيف العددي لعينة البحث	06
	مواصفات المقياس	07
	دراسة الفروق	08
	المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري للمهارات النفسية المميزة للاعبين الجودو أكثر من 17 سنة وترتيبها تصاعديا	09
	المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري للمهارات النفسية المميزة للاعبين الجودو أكثر من 17 سنة وترتيبها تصاعديا	02
	المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري للمهارات النفسية المميزة للاعبين الجودو أكثر من 17 سنة وترتيبها تصاعديا	10
	المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري للمهارات النفسية المميزة للاعبين الجودو أكثر من 17 سنة وترتيبها تصاعديا	11
	المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري للمهارات النفسية المميزة للاعبين الجودو أكثر من 17 سنة وترتيبها تصاعديا	12
	المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري للمهارات النفسية المميزة للاعبين الجودو أكثر من 17 سنة وترتيبها تصاعديا	13
	المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري للمهارات النفسية المميزة للاعبين الجودو أكثر من 17 سنة وترتيبها تصاعديا	14
	المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري للمهارات النفسية المميزة للاعبين الكاراتيه أكثر من 17 سنة وترتيبها تصاعديا	15
	المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري للمهارات النفسية المميزة للاعبين	16





29	اختبار ف للمقارنة بين لاعبي (الجودو - الكاراتيه - الكيك بوكسينغ) في التميز بالمهارة النفسية القدرة على التصور
30	اختبار ف للمقارنة بين لاعبي (الجودو - الكاراتيه - الكيك بوكسينغ) في التميز بالمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء
31	اختبار ف للمقارنة بين لاعبي (الجودو - الكاراتيه - الكيك بوكسينغ) في التميز بالمهارة النفسية القدرة على تركيز الانتباه
32	اختبار ف للمقارنة بين لاعبي (الجودو - الكاراتيه - الكيك بوكسينغ) في التميز بالمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق
33	اختبار ف للمقارنة بين لاعبي (الجودو - الكاراتيه - الكيك بوكسينغ) في التميز بالمهارة النفسية الثقة بالنفس
34	اختبار ف للمقارنة بين لاعبي (الجودو - الكاراتيه - الكيك بوكسينغ) في التميز بالمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي

## قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على التصور في رياضة الجودو	01
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على الإسترخاء في رياضة الجودو	02
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على تركيز الإنتباه في رياضة الجودو	03
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على مواجهة القلق في رياضة الجودو	04
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على الثقة بالنفس في رياضة الجودو	05
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على دافعية الإنجاز الرياضي في رياضة الجودو	06
	ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين الجودو أكثر من 17 سنة	07
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على التصور في رياضة الكراتيه	08
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على الإسترخاء في رياضة الكراتيه	09
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على تركيز الإنتباه في رياضة الكراتيه	10
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على مواجهة القلق في رياضة الكراتيه	11
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على الثقة بالنفس في رياضة الكراتيه	12
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على دافعية الإنجاز الرياضي في رياضة الكراتيه	13
	ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين الكراتيه أكثر من 17 سنة	14
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على التصور في رياضة الكيك بوكسينغ	15
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على الإسترخاء في رياضة الكيك بوكسينغ	16
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على تركيز الإنتباه في رياضة الكيك بوكسينغ	17
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على مواجهة القلق في رياضة الكيك بوكسينغ	18
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على الثقة بالنفس في رياضة الكيك بوكسينغ	19
	التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على دافعية الإنجاز الرياضي في رياضة الكيك بوكسينغ	20
	ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين الكيك بوكسينغ أكثر من 17 سنة	21

### 1. المقدمة :

أصبحت المهارات النفسية في العصر الحاضر ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومداهما الواسع، فهي علم وفن لها أصولها و مبادئها، وإن مداها أصبح أكثر من ذلك فكل فرد أصبح بشكل أو بآخر يمارسها، فهي لها دور مهم في إنهاء التوترات النفسية العالية المتبلورة من ظروف الحياة الجديدة للإنسان في ظل الثورة العلمية النفسية، فالجهد البدني يكاد يكون ضعيفا أمام حالات التوتر العصبي والجهد الفكري والشد النفسي (علاوي م.، 2008، صفحة 18).

وتعد الرياضات القتالية من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن المباراة الأمر الذي يؤدي إلى ضغط نفسي كبير على اللاعبين. إذ أن العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى المصارع و الاستقرار على الأداء و ذلك من خلال إعداده نفسياً للمنافسات (شحادة، - 2013، صفحة 13)

ويعد علم النفس الرياضي أحد الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند المصارعين أو هو محور من محاور الدراسات العلمية في ميدان التدريب الرياضي، وتظهر أهميته من خلال ربطه بالعلوم الرياضية الأخرى لغرض دراسة الدوافع المحركة للسلوك الرياضي والتي تؤثر في الجانب المعرفي والإنساني للرياضي، وقد بدأ علماء النفس بتركيز طاقاتهم على القدرات العقلية والفكرية والنفسية في مجمل الألعاب الرياضية فكان اهتمامهم على القدرات العقلية المتنوعة والمتغيرة والكيفية التي بموجبها تساهم في ارتفاع وانخفاض الأداء عند المصارعين .

و الإهتمام بالجانب النفسي من خلال إعداد مناهج و برامج نفسية من خلال التعرف على الخلل الموجود في المصارع وذلك لتحديد و تشخيص المهارات النفسية للفرق وإجراء البحوث و الدراسات النفسية . ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي الذي يتناول دراسة مقارنة بين رياضي الألعاب القتالية في المهارات النفسية ، وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الإهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

وشمل بحثنا هذا بابين ، الباب الأول يتكون من فصلين نظريين والباب الثاني شمل إجراءات البحث الميدانية وعرض وتحليل ومناقشة النتائج والاستنتاجات التي توصلنا إليها من خلال هذه الدراسة .

### 2. مشكلة البحث :

وتعد المهارات النفسية من العوامل المؤثرة في مستوى الأداء اللاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطوير الأداء ووجود نقص أو الخلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة وأداء الصارع .  
بعد علم النفس الرياضي أحد الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند المصارعين أو هو محور من محاور الدراسات العلمية في ميدان التدريب الرياضي، وتظهر أهميته من خلال ربطه بالعلوم الرياضية الأخرى لغرض دراسة الدوافع المحركة للسلوك الرياضي والتي تؤثر في الجانب المعرفي والإنساني للرياضي، وقد بدأ علماء النفس بتركيز طاقاتهم على القدرات العقلية والفكرية والنفسية في مجمل الألعاب الرياضية فكان اهتمامهم على القدرات العقلية المتنوعة والمتغيرة والكيفية التي بموجبها تساهم في ارتفاع وانخفاض الأداء عند المصارعين .

ومن خلال مشاهدتنا لإهمال الجانب النفسي في إعداد رياضي الرياضات القتالية ونظرا لأهمية تحديد المهارات النفسية في برامج إعداد الرياضيين على كافة المستويات من أجل تحسين الأداء على أرضية المنافسة إضافة إلى الدراسات السابقة التي كانت تخص المهارات النفسية في مختلف الرياضات وما لها من أهمية في تحقيق النتائج الإيجابية ورفع مستوى الأداء ، ونظرا لأهمية المهارات النفسية للرياضيين بشكل عام والرياضات القتالية خاصة جاءت الدراسة والتي نحاول من خلالها معرفة المهارات النفسية المميزة لرياضي الرياضات القتالية وما هي الفروقات الموجودة بينهم فيما يخص أبعاد المهارات النفسية، ومن ثم نطرح التساؤل التالي :

✓ ماهي المهارات النفسية المميزة لرياضي بعض الرياضات القتالية ؟

#### ❖ التساؤلات الفرعية :

✓ ماهي المهارات النفسية المميزة لرياضي بعض الرياضات القتالية ؟

✓ هل هناك فروق بين أبعاد المهارات النفسية عند رياضي بعض الرياضات القتالية ؟

### 3. الهدف العام :

. معرفة المهارات النفسية المميزة لرياضي الرياضات القتالية والفرق .

#### أهداف البحث الفرعية :

✓ معرفة المهارات النفسية المميزة لكل رياضي الرياضات القتالية قيد البحث .

✓ معرفة الفروق في أبعاد المهارات النفسية بين رياضي الرياضات القتالية قيد البحث .

#### 4. الفرضية العامة :

- . يتميز رياضي الرياضات القتالية بالمهارات النفسية
- . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات النفسية بين رياضي الرياضات القتالية .

#### الفرضيات الفرعية :

- ✓ يتميز رياضي الرياضات القتالية بمهارات نفسية عالية
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات النفسية بين رياضي الرياضات القتالية .

#### 5. أهمية البحث :

ارتكزت أهمية البحث على مدى التفوق المهاري للمهارات النفسية لدى رياضي الرياضات القتالية ذو الخبرة في الميدان مما ساعدنا على معرفة الفروق بمصدقية عالية ، كما أننا ركزنا دراسة هذا البحث على معرفة المهارات النفسية لبعض الرياضات القتالية المدروسة للخروج بنتائج تفيدنا في معرفة الفروق بين اكتسابهم لهذه المهارات

#### 6. مصطلحات البحث :

المهارات النفسية : هي القدرة على استخدام صفة معرفية أو انفعالية بكفاءة وتساعد على إنجاز سلوك معين. (قبلي عبد القادر، 2012)

الرياضي : هو فرد من أفراد المجتمع يمارس الرياضة كل في اختصاصه.

الرياضات القتالية : إنها طريقة قتال للتخلص من العدو بصورة فعالة وحادة (شحادة أ.، 2013).

#### 7. الدراسات السابقة والمثابرة :

1.7 . دراسة مدوني محمد . سايح طاهر(2014) مذكرة ماستر في التدريب الرياضي .

بعنوان :المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة .

#### أهداف البحث :

- . معرفة المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في لعبة كرة القدم من وجهة نظر المدربين المختصين
- . تحديد المتفوقين رياضيا من أفراد العينة محل البحث .
- . تحديد المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي في لعبة كرة القدم بالنسبة للاعبين .
- . الكشف على طبيعة الفروق لمستوى المهارات النفسية الموجودة بين المتفوقين والغير متفوقين .

### منهج البحث :

. بحث وصفي تحليلي أجري على لاعبي فرق الجهة الغربية لفرق (جمعية وهران. إتحاد بلعباس. وداد تلمسان).

### عينة البحث :

. لاعبي الجهة الغربية لفرق (جمعية وهران. إتحاد بلعباس. وداد تلمسان).

### أدوات البحث :

. الاختبارات البدنية.

. الاختبارات المهارية .

. المقابلة الشخصية .

### أهم الاستنتاجات :

. الإسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق النتائج الإيجابية في المجال الرياضي .

### 2.7 . دراسة بثينة محمد فاضل (1999)

بعنوان : الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات .

### أهداف البحث :

التعرف على الفروق بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في أبعاد المهارات النفسية .

. معرفة مدى تميز ناشئات المستويات الثلاثة في أبعاد المهارات النفسية .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

العينة : قوامها 45 لاعبة يمثلن ثلاث فرق متباينة المستوى (15 لاعبة في كل فريق )

### أدوات البحث :

استخبار المهارات النفسية لقياس الجوانب العقلية الهامة للأداء الرياضي وهي : القدرة على مواجهة القلق

، القدرة على التصور ، الثقة بالنفس ، دافعية الإنجاز الرياضي ، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على

الاسترخاء.

### أهم الاستنتاجات :

. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في أبعاد القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء .

. وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد في أبعاد تركيز الانتباه ، مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الإنجاز الرياضي ، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح المستوى المتقدم .

. تميز ناشئات المستوى الأول بدرجة عالية في دافعية الإنجاز الرياضي ، الانتباه ، الثقة بالنفس ، القلق على

الترتيب . تميز ناشئات المستوى الثاني بدرجة متوسطة في بعد الثقة بالنفس ، الدافعية ، الانتباه ، على الترتيب

. تميز ناشئات المستوى الثالث بدرجة منخفضة في بعد الدافعية ، الثقة ، الانتباه ، القلق ، على الترتيب .

### 3.7 . دراسة عدنان مقبل عون أحمد سنة 2007، 2008 .

**بعنوان:** تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم صنف 18.15 سنة

**أهداف البحث:**

. وضع برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية ( الاسترخاء ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه) للارتقاء بالأداء المهاري في كرة القدم .

. التعرف كيف يؤثر برنامج تدريب المهارات النفسية على بعض المهارات النفسية ( الاسترخاء ، التصور ، تركيز

الانتباه ) ومستوى أداء المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم .

**منهج البحث:** اعتمد الباحث المنهج التجريبي .

**العينة:**

. كان اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الشعب الرياضي للناشئين تحت 18 سنة عن الموسم

الرياضي 2006، 2007 ، حيث بلغ أفراد العينة 40 لاعب قسمت إلى مجموعتين: الأولى بلغت 15 لاعب

وهي المجموعة التي يطبق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات النفسية بهدف رفع مستوى الأداء المهاري

بالإضافة إلى برنامج التدريب الخاص بالإعداد البدني و المهاري خلال فترة الإعداد و 15 لاعب من المجموعة

الثانية هي المجموعة التي استخدم فيها الباحث البرنامج التدريبي الخاص بالإعداد البدني و المهاري للاعبين في

فترة الإعداد فقط .

**أدوات البحث:** المتغيرات الوصفية والجسمية ، المهارات النفسية والعقلية ، القياسات الجسمية ، الاختبارات

البدنية الاختبارات المهارية ، القياسات النفسية .



أهم الاستنتاجات : . البرنامج التدريبي العقلي المستخدم له أثر إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم لدى المجموعة التدريبية .

. وجود فروق دالة إحصائية بين مجتمعي البحث التحريبي والضابطة في قياس البعدي لدى المهارات الأساسية ولصالح المجموعة التدريبية .

### 4.7 . دراسة نبيلة أحمد محمود

بعنوان: المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية .

#### أهداف البحث :

. تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة .

. تحديد السمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة .

. التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبات كرة السلة .

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) وذلك لملائمة أهداف البحث وفروضة .

#### العينة :

. قوامها 45 عينة من لاعبات كرة السلة من نادي سمروجة الرياضي ونادي سبورتنج الرياضي المشاركين في دوري الدرجة الأولى للموسم (2000، 2001) وقد بلغ متوسط العمر عندهن 11 و18 سنة

#### أدوات البحث :

أ. استخبار المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من ستيفان بل وبون البنسون كريستوف شامبروك والذي قام محمد حسن علاوي بإعداده وتعريبه .

ب. مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية من تصميم تنكو وريتشارد ويتضمن المقياس 55 عبارة تقيس 11 سمة وهي الحافز، العدوان، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، الصلابة التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين، وقد قام بتعديله واقتباسه محمد حسن علاوي .

#### أهم الاستنتاجات :

. تميز لاعبات كرة السلة (فيد الدراسة) بالمهارات النفسية الآتية مهارة دافعية الإنجاز، مهارة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على تركيز الانتباه. تميز لاعبات كرة السلة (قبل الدراسة) بسمات الدافعية الرياضية الآتية: الحالة التدريبية، الضمير الحي، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الحافز، التصميم، الصلابة، الثقة بالنفس، القيادة، التحكم الانفعالي. وجود علاقة إيجابية عند مستوى (0.01) و(0.05) بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية فما عدا مهارة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه فقد أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين هاتين وسمة العدوان حيث أنه كلما زادت قدرة اللاعب على استخدام مهارة التصور ومهارة تركيز الانتباه أثناء أدائها أدى ذلك إلى قدرتها على المواجهة والسيطرة على انفعالها وتقدير قدرتها البدنية والمهارية مما يقلل من إظهار سمة العدوان التي تعتبر رد فعل للإحباط والأداء غير الموفق.

### 5.7. دراسة محمد خالد محمد داود الزبيدي 2011

بعنوان: أثر برنامج المهارات النفسية على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز و الأداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب.

**أهداف البحث:** إعداد برنامج للمهارات النفسية للاعبين كرة القدم الشباب

. الكشف عن أثر برنامج المهارات النفسية والبرنامج المتبع في تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم.

**المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي

**عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبين نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم لفئة الشباب للموسم الكروي (2009، 2010) وبلغ عددهم 33 لاعبا وبأعمار (16، 19) سنة وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (تجريبية. ضابطة) وبواقع 10 لاعبين كل مجموعة، بعد أن تم استبعاد 13 لاعب منهم 8 لاعبين للتجربة الاستطلاعية ولاعبين كونهم حراس مرمى و 3 لاعبين لعدم إكمالهم الاختبارات القبليّة.

. كما استخدم الباحث (تحليل المحتوى، الاستبيان، المقابلة الشخصية، الملاحظة العلمية، استمارة تقويم، الأداء المهاري و الاختبارات والمقاييس، ومقياس تعبئة الطاقة النفسية).

ثم قام الباحث بإعداد البرنامج النفسي (تدريب المهارات النفسية) والذي شمل التدريب على ثلاث مهارات نفسية (عقلية) وهي الاسترخاء، التصور العقلي، والسيطرة على الانتباه، ثم تطبيق البرنامج التدريبي النفسي المقترح على المجموعة التجريبية قبل البدء بالوحدة التدريبية الاعتيادية بالنسبة لمهاري الاسترخاء والتصوير الحركي وبواقع 8 وحدات لكل مهارة وبذلك بلغت 16 وحدة تدريبية أما مهارة السيطرة على الانتباه فقد تم تطبيقها أثناء الوحدة التدريبية وبواقع 8 وحدات تدريبية وبذلك استغرقت فترة تنفيذ البرنامج 9 أسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع.

**أدوات البحث :** المتغيرات الوصفية والجسمية، المهارات النفسية والعقلية، القياسات الجسمية، الاختبارات البدنية الاختبارات المهارية، القياسات النفسية.

**أهم الاستنتاجات :** استنتج الباحث من خلال دراسته أنه للبرنامج التدريبي العقلي المستخدم أثر إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم لدى المجموعة التدريبية.

كما وجدت فروق دالة إحصائية بين مجتمع البحث التجريبي والضابطة في قياس البعدي في المهارات الأساسية ولصالح المجموعة التجريبية.

تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التحسن لمستوى أداء المهارات الأساسية والمهارات النفسية.

### 6.7 . دراسة علي حسين هاشمي الزامل وآخرون 2011

**بعنوان :** بعض المهارات النفسية بالشخصية القيادية عند لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم.

**أهداف البحث :**

. التعرف على مواجهة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

. الكشف عن العلاقة بين المهارات النفسية وبين الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم.

. معرفة مستوى الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم.

**منهج البحث :**

. استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية الملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

**أدوات البحث :**

النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات المستقلة  
معامل ارتباط البسيط (بيرسون)، معادلة سيرمان، براون، المنوال، الوسيط، معامل الالتواء .

### أهم الاستنتاجات :

. أثبت برنامج المهارات النفسية بأنه ذو تأثير إيجابي على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز ومستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية  
. تتأثر الشخصية القيادية تأثير كبير بالاسترخاء وظهرت ذلك واضحا من خلال النتائج التي توصل إليها  
البحث .

. الشخصية القيادية تأثير مباشر بالانتباه .

### 7.7 . دراسة سعيد نزار سعيد 2011 رسالة الماجستير .

بعنوان: المهارات النفسية للاعب كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي .

أهداف البحث : . التعرف على الفروق بين أبعاد مقاسي المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي .

. علاقة الارتباط بين المهارات النفسية وأبعاد تفوق لاعبي كرة اليد .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

عينة البحث : اختار الباحث عين تتكون من 84 لاعب من لاعبي كرة اليد من أندية (أربيل

، سيروان، كتيوان، سولاف، طوز، سليمانية) الفرق الرياضية المشاركة في الدوري الممتاز بإقليم كوردستان

(العراق)

### أدوات البحث :

. الاستبيان.

. المقابلة الشخصية .

. المصادر والمراجع بالعربية والأجنبية .

أهم الاستنتاجات : . المهارات النفسية جميعها وأبعاد التفوق الرياضي جميعها كانت في حدود الوسط .

### 7.8 . دراسة قبلي عبد القادر، بقال بريكسي (2012) مذكرة الليسانس في التدريب الرياضي .

بعنوان: تحديد المهارات النفسية المميزة للاعب كرة القدم المحترفة فئة أقل من 19 سنة .

أهداف البحث : . تحديد المهارات النفسية المميزة للاعب كرة القدم المحترفة صنف 19 سنة .

. دراسة مقارنة للمهارات المميزة للاعب كرة القدم المحترفة صنف 19 سنة بين مراكز اللعب (الدفاع، الوسط، الهجوم)

منهج البحث : . استخدم الطالبان الباحثان المنهج المسحي .

عينة البحث : . تمثلت في 84 لاعب كرة القدم صنف 19 سنة .

أدوات البحث : . الاستبيان .

. الوسائل الإحصائية .

أهم الاستنتاجات : تم الخروج من هذه الدراسة بتحديد المهارات النفسية المميزة للاعب كرة القدم صنف

19 سنة التي كانت على الترتيب التالي :

. الثقة بالنفس .

. القدرة على التصور .

. القدرة على الاسترخاء .

### 9 . نقد الدراسات المشابهة:

بعد تطرقنا و إطلاعنا على الدراسات المشابهة استطعنا أن نعرف و لو بعض الشيء عن موضوع بحثنا

والاهتمام بجوانب مختلفة و هذا بما أعطته لنا الدراسات من نتائج ذات متغيرات واحدة من موضوع بحثنا

ولذلك جاء موضوعنا بدراسة مقارنة بين رياضي الرياضات القتالية في المهارات النفسية .

## تمهيد :

إن حصول الفرد على أحسن النتائج الرياضية يتطلب منه ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والنفسية لأقصى درجة ولقد أصبح الإعداد النفسي يلعب الدور الكبير في تطوير الأداء وأصبح من المتغيرات النفسية التي يجب العناية بها، وإنه لمن الضروري التركيز أكثر على صقل الجوانب التي توجه سلوك الفرد وتعتبر المهارات النفسية جانب من هذه الجوانب التي يجب العمل على تنميتها لدى الرياضيين وذلك من أجل ضبط سلوكياتهم وإعطائهم ثقة أكبر في قدراتهم البدنية والمهارية .

**1.1 . المهارات النفسية :**

إن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية وهي أنهم يمتلكون قدرات مدهشة في الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة والقدرة على مواجهة الضغوط، الدرة على التركيز الجيد، القدرة على وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، إنهم يتمتعون بالقدرة على تصور أنفسهم يؤديون مهاراتهم في المنافسة بدقة، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد (علاوي م، 2008، صفحة 118).

إن المهارات النفسية ليست بالشيء السحري أو البرنامج سريع المفعول والتأثير ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع ويمكن تحديد المهارات النفسية كالاتي :

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على التركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الانجاز الرياضي (علاوي، محمد حسن، 2008، صفحة 124)

**1.1.1 . التصور العقلي :** ربما قد سمعت عن مصطلحات عديدة تصف الإعداد العقلي للمنافسة، من ذلك على سبيل المثال الاسترجاع العقلي، التصور العقلي، الممارسة العقلية، التدريب العقلي، الرؤية وبصرف النظر عن تعدد المصطلحات المستخدمة فإنه يمكن تعريف التصور العقلي بأنه :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت

هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه (شمعون م.، 2002، صفحة 131) .

يعرفه محمد عبد العزيز بأنه هو لب عملية التفكير الناجح وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات و الأساس الفسيولوجي للتصور هي تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة التصور (محمد ع.، 2005، صفحة 132)

**1.1.1.1. فوائد التصور العقلي:** هناك فوائد عديدة لاستخدام اللاعبين للتصور العقلي وفيما يلي شرح لتلك الفوائد :

**1.1.1.1.1. تحسين التركيز:** التصور العقلي للأشياء التي عملها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل كذلك فإن التصور العقلي يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه، ومن ذلك على سبيل المثال أن تتصور بعض المواقف التي تعتاد أن تفقد فيها التركيز ثم تتصور إعادة تركيز الانتباه بسرعة .

**1.1.1.1.2. بناء الثقة في النفس:** عندما تواجه بعض مواقف التوتر أو القلق أو الخوف يمكنك استبدالها من خلال التصور العقلي ببعض المواقف التي تتميز بالثقة في النفس .

**1.1.1.1.3. السيطرة على الانفعالات:** يمكن أن تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على انفعالات مثل الشعور بالغضب والاستثارة تجاه حكم إحدى المباريات او المسابقات .

**1.1.1.1.4. ممارسة المهارات الرياضية:** ربما أفضل فائدة للتصور العقلي هو استخدامه المهارات الرياضية مثل تصور أداء حركة الرمي للرمح، كذلك يمكن تصور بعض نقاط الضعف في أداء مهارة ما ثم كيف يتم إصلاح الخطأ كما يمكن أن يطلب من اللاعب تصور الأداء الصحيح للمهارة قبل أدائها .

**1.1.1.1.5. تطوير إستراتيجية اللعب:** يمكن استخدام التصور العقلي لممارسة إستراتيجية اللعب سواء للاعب أو الفريق .

**1.1.1.1.6. مواجهة الألم والإصابة:** يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة، كما يمكن استخدام التصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب، وذلك يساعد على

سرعة الاستشفاء وسرعة الاندماج مع بقية زملائه عند العودة لممارسة اللعب مرة أخرى (راتب أ.، 2004، صفحة 145).

**1. 2 . الانتباه :** إن الافتقار إلى التركيز يعتبر واحدا من المشكلات الهامة في الرياضة سواء التنافسية أو الترويحية لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء الأداء وكثيرا ما تسمع أن اللاعب يقول بعد المنافسة مبررا ضعف مستوى الأداء وفشله ((إنني فقدت تركيزي)) بل إن المدربين كذلك كثيرا ما يرجعون ضعف مستوى فرقهم بسبب فقدان التركيز أثناء المنافسة (علاوي م.، 2004، صفحة 312).

يعرفه كل من وينبرج وجولد 1995 التركيز بأنه عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات .

كما أن الانتباه عملية عقلية معرفية توجه وفي الفرد نحو الموضوعات المدركة كما قال شمعون أنه القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن عرفه عنان بأنه توجه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق و الحدة نحو بعض المثيرات (عنان، 2002، صفحة 220)

**1. 2 . 1. تضيق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة :** يتوقع وجود مثيرات مرتبطة بالبيئة وأخرى غير مرتبطة وبينما يتطلب التركيز تضيق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة فإنه من الأهمية التخلص وعزل المثيرات غير المرتبطة .

إن مقدرة اللاعب على تركيز الانتباه للمثيرات المرتبطة مقابل عزل نفسه عن المثيرات غير المرتبطة يعتبر شيئا هاما لنجاح الأداء .

**2. 1. 2. الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة :** تعتبر مقدرة اللاعب على توجيه الانتباه طوال فترة أداء المنافسة هي الجزء الثاني من مفهوم التركيز، إن الكثير من اللاعبين يظهرون تركيزا متميزا في الأداء للحظات وفترات قليلة أثناء المنافسة بينما القليل يستطيعون إظهار مستوى عال من التركيز والانتباه خلال طول فترة المنافسة .

ويتوقع أن يساعد تدريب التركيز والانتباه اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة لفترة طويلة تناسب المنافسة الرياضية (راتب أ.، 2004، صفحة 284).

**3. 1. الثقة بالنفس :** إن الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط وذلك شيء غير صحيح، إننا نستطيع أن نؤدي بنجاح بالثقة بالنفس هي توقع النجاح والأكثر



أهمية الإعتقادي إمكانية التحسن فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء (راتب أ.، 2004، صفحة 315)

**1.3.1. أنواع الثقة بالنفس:** يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفتنا طبيعة العلاقة بين الثقة في النفس والأداء حيث يتوقع أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة بالنفس حتى نقطة مثلى حيث إن الزيادة في الثقة تؤدي إلى نقص وضعف الأداء .

**1.3.1.1. الثقة المثلى في النفس :** تعني الثقة في النفس المثلى الاقتناع الشديد أنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها، ذلك لا يعني بالضرورة أن يكون أدائك دائما جيدا إن كل شخص لديه مستوى أمثل في النفس ومشكلات الأداء يمكن أن تحدث بسبب قلة الثقة بالنفس أو زيادتها

**1.3.1.2. ضعف الثقة في النفس:** إن الكثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية للأداء بنجاح ولكنهم مصابون بفقدان الثقة أو ضعف الثقة في قدراتهم لأداء هذه المهارات، وخاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات أو المسابقات إن الشك الكبير في الذات يعوق الأداء ويزيد القلق ويضعف من التركيز ويسبب التردد ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة (أسامة كامل راتب ، 2004، صفحة 326).

**1.3.1.3. الثقة الزائفة في النفس :** الرياضيون الذين لديهم ثقة زائفة في أنفسهم الحقيقة أنهم يتميزون بالثقة الزائفة بمعنى أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية، ويهبط مستوى أدائهم بسبب اعتقادهم أنهم لا يعدون أنفسهم أو يبذلون الجهد لأداء العمل المطلوب منهم وكقاعدة عامة فإن الثقة بالنفس تعتبر مشكلة أقل حدة من ضعف الثقة

ونظرا لأن معظم المدربين يشجعون اللاعبين على ضرورة أن يتميزوا بالثقة في النفس وحيث إن بعض اللاعبين يكونون غير راضين عن إظهار عدم الثقة في قدراتهم، فإنهم قد يلجئون إلى إظهار الثقة الزائفة كنوع من التعويض لإخفاء مواطن الضعف والشك في قدراتهم .

**1.3.2. فوائد الثقة بالنفس :** حيث أن الثقة بالنفس تتميز بالتوقع بدرجة عالية للنجاح فإن ذلك يحقق فائدة لمجالات متعددة هي : الانفعالات الإيجابية، التركيز، الأهداف، الجهد، إستراتيجية اللعب، الطلاقة النفسية .

**1. 3. 2. 1. الثقة بالنفس تشير الانفعالات الإيجابية :** فعندما تشعر بالثقة فإنك تصبح أكثر هدوءاً واسترخاءً في المواقف أو الظروف الضاغطة، هذه الحالة العقلية والجسمية تسمح لك أن تتصرف بنجاح في بعض مواقف الأداء الحرجة .

**1. 3. 2. 2. الثقة بالنفس تساعد على التركيز :** عندما تشعر بالثقة فإنه يتوفر لديك صفاء ذهني للتركيز على أدائك الراهن أما عندما تفتقد إلى الثقة بالنفس فإنك تميل إلى القلق حول كيفية أن يكون أداءك جيداً وكيفية تفكير الآخرين في أدائك كما أن زيادة الخوف ومحاولات تجنب الفشل سوف تعوق التركيز وتصبح أداة سهلة لتشتت الانتباه ( أسامة كامل راتب ، 2004، صفحة 316).

**1. 3. 2. 3. الثقة بالنفس تؤثر في الأهداف :** الأشخاص الذين يتميزون بالثقة في النفس يقترحون أهدافاً واقعية تستثير التحدي ويبدلون كل ما في وسعهم بنشاط من أجل تحقيق تلك الأهداف ، أما الأشخاص الذين يتميزون بضعف الثقة في النفس فيعانون الخوف من الفشل والشك في قدراتهم ويميلون عادة إلى وضع أهداف سهلة أقل من قدراتهم .

**1. 3. 2. 4. الثقة بالنفس تزيد الجهد :** ما هو مقدار الجهد الذي يبذله شخص ما وإلى مدى لديه المثابرة لتحقيق الأهداف ، إن ذلك يعتمد بدرجة كبيرة على مقدار الثقة فعندما تكون القدرات متساوية بين متنافسين فإن المكسب عادة يكون من نصيب الرياضيين الذين يثقون في أنفسهم وفي قدراتهم ، فتلك حقيقة خاصة عندما يكون المطلوب درجة عالية من المثابرة والتحمل مثل مسابقات جري المارثون (راتب أ. ، 2004، صفحة 317)

**1. 3. 2. 5. الثقة بالنفس تؤثر في إستراتيجية اللعب :** ترتبط الممارسة الرياضية عادة بمفهوم اللعب للمكسب أو عكس ذلك اللعب لتجنب الخسارة وبالرغم من التشابه بين العبارتين ولكنهما يؤديان إلى أسلوبين مختلفين جداً في اللعب ، أما إذا كان الرياضيون يفتقدون إلى الثقة فإنهم يميلون إلى اللعب لتجنب الخسارة ، وخوفاً من الفشل ويكونون مترددين ويحاولون تجنب حدوث الأخطاء .

**1. 3. 2. 6. الثقة بالنفس تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية :** تعرف الطلاقة النفسية بأنها أفضل حالة من الاستعداد النفسي يتميز بها الرياضي وتمكنه من تحقيق أفضل خبرة ممارسة رياضية وتمثل الثقة بالنفس احد إن لم تكن أهم مصادر التعبئة النفسية الإيجابية التي تؤدي إلى حالة الطلاقة النفسية ( أسامة كامل راتب ، 2004، صفحة 320).

**1. 4. 1. الدافعية في المجال الرياضي :** الدافع هو حالة توتر داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فيسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي والفيزيولوجي (محمد، صالح، 2000، صفحة 22).

ونستخلص من هذا أن تعريف الدافع قد تعددت وتنوع واختلقت المفاهيم ومنها كان هذا الاختلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان والجسم في حال نشاط (أحمد أمين فوزي ، 2001، صفحة 81).

#### 1. 4. 1. تقسيم الدوافع : يقسمها إلى قسمين هما :

**1. 4. 1. 1. الدوافع الأولية :** وتسمى أيضا الدوافع الفيزيولوجية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه .

**1. 4. 1. 2. الدوافع الثانوية :** تسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة وتقوم الدوافع أو الثانوية على الدوافع الأولية غير أنها تستغل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة تتأثر بالعوامل الاجتماعية المتعددة (علاوي، محمد حسن، 2008، صفحة 205).

**1. 5. 1. القلق :** هو القاسم المشترك الأعظم في الاضطرابات النفسية وهو الحالة التي يشعر فيها الفرد إذا ما تهدد أمنه أو تعرض للخطر أو لقي إهانة أو وجد نفسه في موقف صراعي حاد (أحمد أمين فوزي ، 2001، صفحة 115).

#### 1. 5. 1. أنواع القلق :

**1. 5. 1. 1. القلق الموضوعي:** هو قلق شعوري موضوعي حقيقي وهذا النوع أقرب ما يكون من الخوف وهو قلق واقعي خارجي المصدر وموجود بالفعل ويحدث لدى الأسوياء والعاديين (أحمد أمين فوزي ، 2001، صفحة 129).

**1. 5. 1. 1. القلق العصبي:** أما القلق العصبي فينشأ نتيجة محاولة إعلان المكونات من اللاشعور والخروج إلى الشعور (صبرة، 2004، صفحة 100) .

**1. 5. 1. 2. القلق الخلفي :** وهذا النوع من القلق ينشأ نتيجة الأنا الأعلى للفرد عندما يفكر بسلوك يتعارض مع المعايير والقيم التي يمثلها جهاز الأنا الأعلى ويصل هذا القلق إلى درجته القصوى (صبرة، 2004، صفحة 103).

**1.6. الاسترخاء :**

يلاحظ إن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة ، والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط . وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية. لذلك نستعرض أربعة أساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي وهي مرتبة وفقاً لدرجة الصعوبة ( أسامة كامل راتب ، 2004، صفحة 278، 285).

ويرى شمعون أنه هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن و الاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية و العقلية والانفعالية (محمد العربي شمعون، 2002، صفحة 168)

**1.6.1. الاسترخاء التأملي :** على الرغم من كثرة الدراسات حول موضوع التأمل إلا أنه ليس هناك تعريفاً محدداً يستخدم كمعيار والتعريف العام يتناول التأمل من خلال التركيز على موضوع واحد بهدف التحكم في التفكير الذي غالباً ما ينتقل من فكرة إلى أخرى التركيز على إيقاع التنفس وبعيدا عن الأمور الشخصية أو الذاتية (عسكر، 2000، صفحة 176، 175).

**1.6.2. الاسترخاء التدريجي التقدمي :** هو عبارة عن استرخاء تدريجي للمجموعات العضلية بالجسم (عسكر، 2000، صفحة 179).

**الخاتمة :**

تطرقنا في هذا الفصل إلى المهارات النفسية وبالتالي نعتبرها الأساس الذي نستند عليه من أجل تأسيس وبناء هذه الدراسة ، من المعروف أن اللاعبين والرياضيين يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية ، والحركية ، والخططية ، إلا أن هناك عاملاً آخر هاماً يحدد نتيجة الفروق بينهم وخاصة أثناء المنافسات الرياضية ، والذي يتأسس عليه نجاحهم وتفوقهم وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية ولكي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق الأداء بنجاح ينبغي أن يكون لديه تكامل وتوازن بين الوظائف الجسمية والمهارات النفسية .

تمهيد :

إن الفنون القتالية طريقة للتخلص من العدو بصورة فعالة وحادة ولكن كان ارتباطها بالفلسفات الدينية الموجودة في الشرق الأقصى الأثر البالغ في تطورها ولتصبح طريقة حياة لدى الكثيرين حيث أصبح الهدف منها تطوير الفكر والجسد والروح، فلم تعد وسيلة تخلص صاحبها من عدوه فقط، بل ارتقت لتخلصه من خوفه الأساسي النابع من نفسه كبشر وخوفه من الموت والمجهول، وأصبحت تلك التقنيات القتالية الجسر الذي يوصل إلى كمال تركيز الممارس الفكري والجسدي وإطلاق قدراته تحت سيطرة وضبط الفكر وعلى مبدأ الفكر السليم في الجسم السليم يكتسب الممارس جسدا قويا وفكرا صافيا وقدرة على السيطرة على نفسه وتوجيهها وتهدئتها وضبط إيقاعاتها كما يجد في المباريات الفرصة لاختيار إرادته بمواجهته إرادة الآخرين مما يطور إليه قدرته على التحمل ويكسبه التواضع واحترام الآخرين وهذا ما ينعكس على تواجده وفعالته كعنصر في المجتمع فعال متزن ومفيد وستتطرق في هذا البحث على ثلاث رياضات قتالية والتي هي الجودو، الكاراتيه، الكيك بوكسينغ.

## 1.2 . الجودو

يعتبر الجودو من الرياضات القتالية التي تعتمد على قوى الالتحام مع الخصم وهي رياضة بدائية الأصل إلا أنها أصبحت الآن ضمن الألعاب الرياضية الأولمبية واحتلت المركز الرابع بين الرياضات في العالم العربي.

### 1.1.2 . تعريف الجودو:

عرفها مؤسسها الأستاذ (جيحو روكاندو) بأنها الطريقة الشاملة والأكثر فعالية لاستخدام الفكر والجسد في الهجوم والدفاع بشكل دقيق وفعال وهي تستعمل لبلورة وتحسين عمل وتنمية أعضاء الجسم وزيادة القوة الفكرية والأخلاقية في العمل الايجابي وفي المساعدة على تحمل أعباء الحياة اليومية (شحادة، - 2013، صفحة 14)

الجودو إشتق إسمها من اللغة اليابانية تتكون من لفظين.

جو\* وتعني المرونة

دو\* تعني الفن أو الطريقة (شحادة، - 2013، صفحة 14) .

## 2.1.2. تاريخ الجودو:

يعتقد الكثير من الناس إن الجودو رياضة يابانية الأصل، إلا إن هذا الاعتقاد خاطئ لأن قصة الجودو تبدأ عندما كان الأستاذ أكتما وشيق البياني يدرس في الصين فشاهد مصارعة أهل الصين وأعجبته وأجتهده في نقلها لموطنه في اليابان وكان ذلك في القرن السابع قبل الميلاد وكان لهذا النوع من المصارعة أكثر من إسم إلا إن أشهرها هو (الجوجيستو)، ويقال من إحدى الدراسات إن أهل الصين القدامى قد أخذوا أفكار هذا الكون من المصارعة نقلا عن الهكسوس الذين كانوا يغيرون على مصر القديمة وكان الفراعنة يستخدمون المصارعة في قتالهم ولكن الجودو الحديثة التي ظهرت عام 1881 يرجع الفضل فيها إلى الأستاذ (جيجوروكانو) الذي أقام مدرسة في اليابان لتعليم فنون الجودو والتحق بها 300 طالب دخلت الجودو المنطقة العربية أول مرة في مصرعا 1934 على أيدي خبراء يابانيين لتدريب القوات المسلحة والشرطة.

\*عام 1952 أنشأ الاتحاد الدولي للجودو

\*عاما 1956 أقيمت أول بطولة عالمية

\*عام 1963 أنشأ الاتحاد المصري للجودو

\*عام 1964 دخلت أولمبياد في دورة طوكيو

\*عام 1977 أنشأ الاتحاد العربي للجودو

(أمين أنور الخولي. سلسلة المعرفة الرياضية ص 3-4 دار الفكر العربي)

## 2.1.3. طريقة اللعب: تعتمد لعبة الجودو على التماسك والتلاحم بين فردين متنافسين والهدف هو

إخلال توازن الخصم عن طريق الحركات الفنية ثم طرحه على الأرض

تحسب النقاط على أثر المسك والإلقاء على الأرض إما في حالة استخدامها كوسيلة للدفاع عن النفس فإن

اللعب يلجأ إلى الضغط على الخصم للإخلال بتوازنه وطرحه أرضا.

4.1.2. درجات الأحزمة في رياضة الجودو: (الروبي، 2006، الصفحات 62-63-64)

إسم الرتبة	لون الحزام	درجة الحزام
روكيو	أبيض	6- كيو
جوكيو	أصفر	5- كيو
يونكيو	برتقالي	4- كيو
ش كيو	أخضر	3- كيو
ني كيو	أزرق	2- كيو
أي كيو	بني	1- كيو

جدول رقم (01) يبين درجات الأحزمة في رياضة الجودو

1.4.1.2. درجات الحزام الأسود:

لون الحزام	الدرجة	الاسم البياني
الحزام الأسود	1 دان	شودان
الحزام الأسود	2 دان	ني دان
الحزام الأسود	3 دان	سان دان
الحزام الأسود	4 دان	يودان
الحزام الأسود	5 دان	جودان

جدول رقم (02) يبين درجات الحزام الأسود

2.4.1.2. درجات الحزام المختلط الأحمر والأبيض:

لون الحزام	الدرجة	الاسم البياني
الحزام الأسود	6 دان	روكودان
الحزام الأسود	7 دان	شيش دان
الحزام الأسود	8 دان	هاشتي دان

جدول رقم (03) يبين درجات الحزام المختلط الأحمر والأبيض

2.1.4.3. درجات الحزام المختلط الأسود والأحمر:

لون الحزام	الدرجة	الاسم البياني
الحزام الأسود	9 دان	كودان
الحزام الأسود	10 دان	جودان
الحزام الأسود	11 دان	داجو تشي دان

جدول رقم (04) يبين درجات الحزام المختلط الأسود والأحمر

درجات الحزام الملقب (شي هان) (الدكتوراه): هي أعلى درجة في الجودو وحاصل عليها الأستاذ جيكوروكانو مؤسس رياضة الجودو

2.1.5. المباريات:

تقام مباريات الجودو حسب الأوزان كما في المصارعة وتقسم إلى فئات

- 1 وزن الخفيف: اللاعبين الذين لا تزيد أوزانهم عن 64 كلف
- 2 وزن نصف متوسط: اللاعبين الذين لا تزيد أوزانهم عن 70 كلف
- 3 وزن متوسط: اللاعبين الذين لا تزيد أوزانهم عن 80 كلف
- 4 وزن نصف ثقيل: اللاعبين الذين لا تزيد أوزانهم عن 93 كلف
- 5 وزن ثقيل: اللاعبين الذين تزيد أوزانهم عن 93 كلف
- 6 - الوزن المفتوح: لا يتقيد بأي

وزن وجميع الفئات (شهادة، -2013، صفحة 17)

2.1.6. كيفية التعامل وسط الصالة للجودو أثناء التدريب وكيفية تفكير لاعب الجودو أثناء

التدريب.

- 1 لا تملئ عقلك بالأوهام
- 2 لا تفقد الثقة بالنفس
- 3 أحفظ توازنك
- 4 استخدم قوتك بكفاءة
- 5 لا تتوقف عن التمرين



## 2.2. الكاراتيه :

الإنسان منذ بدء الخلق وهو يدافع عن بقائه ليكسب ما كتب الله من رزق والكاراتيه كفن قتالي من أرقى الفنون للدفاع عن النفس وهو كباقي الفنون القتالية له أسس ومبادئ وضعت من أجل الرقي بالشعوب ويشمل الجوانب الروحية تنمي الثقة بالنفس والشجاعة والإصرار عن النجاح أيضا جوانب بدنية.

### 1.2.2. تاريخ الكاراتيه

إن نشأة الكاراتيه يرجع إلى عدة آلاف عام حيث زهد أحد أبناء العائلة المالكة في الهند وقرر إن يترك مياه الترف والبذخ إلى الحياة القاسية ليتأمل حياة الناس وكان يسمى "دراما" فقام برحلة من الهند إلى الصين على قدميه لدعوة الناس إلى العقائد البوذية حيث أخذ يعلم إتباعه الديانة البوذية بغرض تعويد أجسادهم على التحمل المبدأ القاسي في التبعد الذي هو جزء من عقيدتهم

ولما كانت ديانتهم تحرم القتل فقد طور طريقتهم إلى فن قتالي للدفاع عن أنفسهم وذلك في معبدهم الذي كان يسمى "شاولين" ومع الوقت انتقلت هذه الفنون القتالية إلى جزيرة "اوкинаوا" التي كانت مستعمرة يابانية في ذلك الوقت وتطورت هذه الفنون التي كانت في شالين وامتزجت بفنون القتال الموجودة بأوكيناوا علما إن الحاكم هذه الجزيرة قد أصدر حكما على شعبه بمصادرة أسلحتهم وتحريم حملها ضمانا للسيطرة عليهم وعدم قدرتهم على القيام بثورات ضده لذلك تعلم السكان هذا الفن القتالي وأصبحوا يمارسونه سرا (زيدان، 2010، صفحة 11)

### 2.2.2. تعريف الكاراتيه :

#### 1.2.2.2 الكاراتيه لغة:

عند كتابة كلمة الكاراتيه باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من مقطعين

الأول: ينطق "كرا" أو "كو" ويعني خالي أو فارغ

الثاني: وينطق "تية" أو "شو" ويعني اليد

فيكون تعريف الكاراتيه اللغوي "اليد الفارغة" طبعاً لأنها قتال من دون سلاح

2.2.2.2 الكاراتيه اصطلاحا:

الكاراتيه هو نضام قتال يستعمل الأيدي والإقدام والركب والمرافق كالأسلحة وتم تطويرها في جزيرة اوкинаوا ثم نقلها إلى اليابان في أواخر القرن التاسع عشر ومنها انتشرت إلى العالم . (الفاعوري، 2011، صفحة 12)

2.2.3 أنواع الكاراتيه من حيث التأسيس:

النوع	المؤسس	تاريخ التأسيس
تشيديو ريو	جوتشوكو تشيتوس	1952
شوتوكان ريو	جينتشن فوناكوشي	1936
قوجو ريو	تشوجن مياجي	1920
إيشن ريو	تاتسو شيما بوكو	1953
شيتو ريو	كينوا مابوني	1930
شورين ريو	سوكين ماتسومورا	1800
شودوكان	كانكين توياما	1930
وادو ريو	هيرونوري اوتسوكا	1931
كيوكوشنكاي كان	أوياما	1951
سيدوكان	كايتشو ناكامورا	1976
تنشكان	كانتسو ماموروميوا	1965

جدول رقم (05) يبين الكاراتيه من حيث التأسيس (الفاعوري، 2011)

2.2.4.2 مدارس الكاراتيه الأشهر في العالم:

- 1- الشوتوكان : وهي إحدى أكثر أساليب الكاراتيه شيوعا في العالم أسسها المعلم فوناكوشي جيشين
- 2 - الشوتوريو : وهي المدرسة الثانية من حيث الانتشار في العالم.
- 3 - الكيوكشن : وهي الأساليب الأكثر عنفا في الكاراتيه والمشهورة في اليابان أسسها السنسي أوياما
- 4 - جوجو ريو : وهو أسلوب عنيف نوعا ما يمتاز بلوي مفصل الجسم أسسه الأستاذ شوجين مياج
- 5 - وادوريو : وهو أسلوب شهير في اليابان ويمتاز بأنه أنحدر من الفن الياباني جوجستو طوره الأستاذ كينوا

ماينوني

6 - سيدو كيكان : وهو أسلوب من أساليب الغول كونتكت العنيفة وهو مشهور في اليابان وأمريكا وأروبا.  
(الفاعوري، 2011، صفحة 20)

5.2.2. الأهداف الرئيسية لتدريب الكراتيه التي تتناسب مع استعدادات الجسم في المراحل السنوية المختلفة.

1- من 5 إلى 9 سنوات

- استماع الصغار وبث حب اللعب والكراتيه لديهم
- تعلم المهارات الأساسية لتقنيات اليد والقدم
- تعلم الأساسيات والكاتات والتدرج في الترقى للأحزمة المختلفة

2 - من 10 إلى 14 سنة.

- التمهيد لزيادة الجرعات التدريبية وتوسيع قاعدة المهارات
- الوصول للأداء الجيد في الكاتا والكوموتيه

3 - من 14 الى 18 سنة

- التدريب التخصصي في الكاتا أو الكوموتيه أو كليهما
- زيادة جرعات التدريب وزيادة جرعات التنافس

4 - البالغون فوق 18 سنة

- تحقيق قمة الأداء (زيدان، 2010، صفحة 19)

6.2.2. حاجات ودوافع النشأ لممارسة الكراتيه.

- الحاجة إلى المتعة

- الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات

- دافع تحقيق الفوز في البطولات

- دافع تجنب الفشل

7.2.2. العوامل المؤثرة في دافع تحقيق النجاح والفوز للنشأ في رياضة الكراتيه:

- تقييم الأداء في ضوء الجهد الذي يبذله اللاعب

- بناء أهداف شخصية واقعية

- التعرف على الحدود البيولوجية للرياضيين

- خبرة الفوز والنجاح (زيدان، 2010)

### 8.2.2. أهمية الكراتيه للأطفال.

- يطور قوتهم ومرونتهم وتحملهم وتوازهم إضافة إلى عادات الوقوف والحركة مما يساعدهم على الفوز في كل النشاطات الأخرى

- يطور لديهم المهارات الذهنية الضرورية لكل جوانب الحياة

- يعلم احترام الآخرين وأن يكون لديهم إحساس تجاه مشاعر الآخرين وأفكارهم

- تعلم الكراتيه على تغذية ثقة الأكفال والشعور بالقوة الداخلية لديهم بحيث يقاومون الضغوط التي يتعرضون لها من جانب رفاقهم

- في دروس الكراتيه يتعلم الأطفال أهمية العمل الجماعي وبعد ذلك يتطور لديهم المهارات القيادية

- شعورهم بالمتعة البالغة وهم يعملون بجد

(الفاعوري، 2011، صفحة 25)

### 9.2.2. مصطلحات عامة لرياضة الكراتيه أثناء المباريات.

شوبوهاجي : تبدأ المباراة أو اللقاء بعد الإعلان عن البداية يخطو الحكم بخطوة إلى الخلف

اتوشي براكو : بقي وقت قصير يعلن الميقاتي بصافرة قصيرة عن تبقي 10 ثواني من وقت المباراة يعلن بعدها

حكم الساحة عن ذلك يقول اتوشو براكو

ياميه : الأمر بالتوقف

موتونواوتشي: العودة للمواقع الأصلية يأمر حكم الساحة المتباريين بالعودة إلى مواقعهم الأصلية

سوزوكتيه : متابعة القتال يأمر الحكم بمواصلة المباراة إذ حدث توقف بين اللاعبين غير طبيعي

سوزوكتيه هاجمي : بدأ المباراة

شوقو : نداء للحكام والقضاة ينادي حكم الساحة القضاة للتشاور في إصدار قرار شوكوكو

هانتني : فتح أفضلية لأحد اللاعبين .

(الفاعوري، 2011، صفحة 39)

### 10.2.2. الكراتيه والجودو :

تعرف لعبة الجودو بالمصارعة الإغريقية اليابانية وتهدف إلى إسقاط الخصم وشل حركته يعتمد لاعب الجودو إلى التشبث بخصمه وإخلال توازنه وطرحه أرضاً بينما لاعب الكراتيه يحاول أن لا يكون ملاصقاً لخصمه أو مسكه ويكتفي بتسديد الضربات السريعة القوية لينهي هجوم خصمه قبل أن يكمل الخصم إعتدائه ويتشابه الكراتيه والجودو في الزي الرسمي إلى حد كبير أيضاً ويمكن الاختلاف في نوع القماش المصنوع منه حيث أن زي الجودو ثقيل نسبياً ليتناسب مع طبيعة اللعب من مسك وسحب وأما الزي الكراتيه فيكون خفيف ليتناسب مع سرعة حركات اللاعب ولا يعيق حركته (الفاعوري، 2011، الصفحات 184-185)

### 2. 3. الكيك بوكسينغ:

#### 2. 3. 1. تاريخ الكيك بوكسينغ :

تأسس في بداية السبعينات في أمريكا بعد الحاجة للعبة أكثر تطور من الفنون القتالية الموجودة مثل الكراتيه والكونغ فو والتايكواندو التي أصبحت حكراً لدول شرق آسيا فتأسس إتحاد التوب الكراتيه ولكن إعتراضات الإتحاد العالمي للعبة الكاراتيه غيرت اسم اللعبة إلى الكيك بوكسينغ وبدأت تنتشر بسرعة كبيرة في العالم كما دخلت عالم السينما من خلال نجومها الكبار الذين كان لهم الفضل في نشر اللعبة أمثال تشاك نورس وفان دام وغيرهم ويمارس اللعبة كلا الجنسين ومختلف الأعمار وكما تم اعتماد تدريباتها في تدريب جيوش الدول المتقدمة وتدريبات الدفاع عن النفس في المعاهد الرياضية والأندية وتقام سنوياً أكثر من خمسين بطولة دولية للرجال والنساء في مختلف الأنظمة وفي جميع أنحاء العالم وبدء إتحاد اللعبة بتوسيع القاعدة من خلال جمع الألعاب القتالية الأخرى وجعلها ضمن ألعاب الكيك بوكسينغ وبأسلوب حديث ومتقدم مواكبا تطورات العصر وجعلها لعبة المستقبل

رياضات الكيك بوكسينغ تعني مجموعة ألعاب في لعبة واحدة حيث تلعب بقوانين مختلفة من نظام لعه إلى أخرى فقد جمع الكيك بوكسينغ الألعاب القتالية مثل نظام السيمي كونتاكت قريب إلى لعبة الكراتيه ونظام الاليت كونتاكت مقارب للتايكواندو بأسلوب مغاير بحكم التطور الذي حصل في لعبة الكيك بوكسينغ، حيث يستطيع لاعب الكيك بوكسينغ ممارسة اللعبة التي تتوافق مع إمكانيته البدنية والنفسية والمهارة وشدة العنف في اللعب. (شحادة، -2013)

#### 2. 3. 2. تعريف رياضة الكيك بوكسينغ :

الكيك بوكسينغ (kick boxing) الترجمة الحرفية لكلمة الكيك (kick) يعني الركل أو الرفس وكلمة بوكسينغ (boxing) يعني الملاكمة يعني الملاكمة إذن تسمى اللعبة ملاكمة الركل او ملاكمة الأرجل ليس كما يتصوره البعض هي ملاكمة حرة غير مقيدة فالكيك بوكسينغ لعبة مقيدة بقوانين صارمة يحافظ على سلامة المتباريين من الإصابات والضربات الخاطئة من خلال الواقيات والتجهيزات والقوانين الصارمة من استغلال ضعف مستوى الخصم وكما يمنع استخدام القوة المفرطة في إيداء الخصم فهي رياضة نبيلة ويتحلى المتبارين بالخلق العالي. (شهادة، -2013)

### 2.3.3. طريقة اللعب :

- 1 نظام الفول كونتاكت (اللوكيك، الهايكيك)
- 2 نظام السيمي كونتاكت.
- 3 الملايت كونتاكت.
- 4 هيموزيك فروم.
- 5 التاي بوكسينغ.

### 2.3.3.1. نظام الفول كونتاكت (full contact):

الترجمة الحرفية تعني الالتحام الكامل ويسمح للاعب الركل واللكم بقوة وهو النظام القتالي الوحيد من أنظمة الكيك بوكسينغ الذي يسمح فيها للاعب إسقاط خصمه بالضربة القاضية وتعتبر من أقوى أنظمة الكيك بوكسينغ وتقام مبارياتها على حلبة ملاكمة بمقاييس دولية ويقودها حكم وسط وثلاث قضاة إضافة إلى هيئة الجوري وتلعب مباريات الهواة الثلاثة جولات فيها المحترفين من خمسة إلى إثني عشرة جولة ووقت كل جولة دقيقتان استراحة دقيقة واحدة وتلعب ب (11) وزن رجال من وزن تحت (51 كلغ) إلى وزن فوق (91 كلغ) أما النساء تلعب (8) وزن من وزن تحت (48 كلغ) إلى وزن فوق (70 كلغ) وتلعب بنظامين هما: أ- اللوكيك (low kick): الترجمة الحرفية تعني الركل المنخفض أو الأسفل ويسمح الركل من أعلى الركبة (الفخذ) إلى جميع أنحاء الجسم وكذلك ركلة الكنس (foot sweep) ويستخدم المهاجم باطن أسفل القدم لإسقاط الخصم من أسفل الكاحل ويكون لباس اللاعبين سروال قصير (الموي تاي) مع عدم السماح للاعب بالضرب بالكوع والركبة وعلى بطة الرجل (أسفل الركبة) وإمسك الخصم ويعتمد فيها اللاعب على القوة والصلابة والتحمل العالي.

ب) - الهايكيك (high kick) الترجمة الحرفية الركل العالي أو الركل للأعلى ويسمح الركل من فوق الحزام إلى الأعلى وركلة الكنس ويمنع فيها الضرب على الأطراف السفلى ويمنع استخدام الكوع والركبة والمسك ويعتبر هذا النظام من أجمل الأنظمة الكيك بوكسينغ وأكثر شيوعا ويميز الكيك بوكسينغ عن الألعاب القتالية الأخرى ويتميز فيها اللاعب بالفن العالي والمرونة والقوة ويكون لباس اللاعبين سروال طويل وجذع عاريا.

### 2.3.3.2 نظام السيمي كونتاكت (semi conact)

تعني الالتحام شبه الكامل ويسمح الركل من فوق الحزام إلى الأعلى وكذلك ركلة الكنس واللكمة المطرقة وضرب بحافتي اليدين ولا يسمح استخدام القوة فائقة بهدف إسقاط الخصم بالضربة القاضية من خلال الركل أو اللكم وكذلك الاشتباك المستمر وهي شبيهة بلعبة الكراتيه ويمتاز اللاعب برد الفعل السريع في الدفاع والهجوم وتجري مبارياتها على بساط ذي سطح ناعم (لمنع حدوث الإصابات) ومساحتها ( 8مx8م أو 25 قدمx25قدم) ويكون لباس سروال طويل أما الجذع فيتم ارتداء (تي شيرت) أو سترة بذلة فنون قتالية ويمكن استخدام القفازات المفتوحة ويقود النزال حكم وسط وكذلك حكمان جانبا (قاضيان) وميقاتي ومسجل التقاط وتقام النزلات في جولتان وكل جولة دقيقتان وتكون الاستراحة دقيقة واحدة وتلعب للرجال ب) 8 أوزان) من وزن تحت 51 كلغ إلى وزن فوق 91 كلغ أما للنساء فتلعب ستة أوزان من وزن تحت 50 كلغ إلى وزن فوق 70 كلغ

### 2.3.3.3 نظام اللايت كونتاكت LIGHT CONTACT

الترجمة الحرفية الاتصال الخفيف أو الالتحام الخفيف لا يسمح فيها إسقاط الخصم بالضربة القاضية أو استخدام المفرط للقوة بالركل أو اللكم ويسمح فيها الاشتباك وكما يسمح الركل من فوق الحزام إلى الأعلى ويمنع الضرب بالكوع والركبة والمطرقة ومسك الخصم وهي قريبة من الفول كونتاكت (الهايكيكس) وتقام النزلات على حلبة الملاكمة من ثلاث جولات كل جولة دقيقتان واستراحة دقيقة واحدة ويكون اللباس سروال طويل والجذع عاريا أو لبس تي شيرت وتلعب للرجال تسعة أوزان من وزن تحت 57 كلغ إلى وزن فوق 94 كلغ أما للنساء تلعب بستة أوزان من وزن تحت 50 كلغ إلى وزن فوق 70 كلغ.

### 2.3.3.4 موزيكل فورمز (MUSICAL FORMS)

تعني أداء الحركات القتالية (الركل واللكم) على انغام الموسيقى في جملة قتالية يستعرض فيها اللاعب مهارته القتالية يتوافق مع أنغام الموسيقى وهناك حركات إجبارية وإختيارية يختارها اللاعب وهي شبيهة بالقتال الوهمي (الكاتا أولبومزي) وإن تكون هناك فكرة لمحمل الحركات.

### 2. 3. 3. 5. تاي بوكسينغ (TAI BOXING)

وهي مأخوذة من الموي تاي أي الملاكمة التايلندية وهي تعد من أقوى أساليب الكيك بوكسينغ وأعنفها وتم فيها دمج الموي تاي مع الكيك بوكسينغ وتتألف نت الركل واللكم وإستخدام الركب أسفل الفخذ وأعلاه وتحتاج إلى الكثير من الصلابة والقوة والتحمل والمرونة ويكون لباس اللاعب فيها عبارة عن شورت قصير ويكون عاري الصدر. (شهادة، -2013)

### 2. 4. 3. 2. الركلات واللكمات :

#### 2. 4. 3. 1. الركلات: تعتمد اللغة الانجليزية في تسمية الركلات كما يلي:

- 1 الركلة الجانبية وتسمى السايد كيك (SIDE KICK)
- 2 الركلة الخلفية وتسمى سايد كيك (BACK SIDE KICK)
- 3 الركلة العمودية وتسمى اكس كيك (AXE KICK)
- 4 الركلة الأمامية وتسمى الفرونت كيك (FRONT KICK)
- 5 الركل الدائري وتسمى سبينينك كيك (SPINING KICK)
- 6 الركلة الكنس وتسمى فوت سويب (FOOT SWEEP)
- 7 الركلة بالكعب الأمامي وتسمى هيل فرونت كيك (HEEL FRONT KICK)
- 8 الركلة الخطافية وتسمى الراوند كيك (ROWND KICK)
- 9 الركلات بالقفز (JUMP KICK) يمكن أداء جميع الركلات المذكورة بالقفز

#### 2. 4. 3. 2. اللكمات:

- 1 - اللكمة الأمامية المستقيمة (JAP STRAIGHT)
- 2 - اللكمة الخلفية المستقيمة (CROSS)
- 3 - اللكمة الخطافية (HOOK)
- 4 - اللكمة الصاعدة (UPEAR CUT) (شهادة، -2013)



2. 3. 5. الواقيات والتجهيزات:

- 1 واقيات الرأس: يجب أن تغطي الجبهة والفك العلوي والأذنين: بحيث لا يليق النظر والسمع
  - 2 واقيات الأسنان: يلزم ارتداء لحماية الأسنان من الضربات العنيفة
  - 3 القفازات: وهي التي تستخدم في مباريات الملاكمة.
  - 4 لفافات اليدين (البانديج): ويستخدم بطول 61 سم وعرض 15 سم
  - 5 واقيات الجهاز: تلبس تحت السروال
  - 6 واقيات الساق: يلبس الواقيات في التدريب والمنافسات ولا تحتوي على مادة صلبة مثل المعدن وغيرها.
- (شهادة، -2013)

2. 3. 6. الأحزمة:

2. 3. 6. 1. الحزام الأصفر:

مدة التدريب من 4 إلى 6 أشهر.

• الاختبار:

1. الأساسيات الدرجة من 60 - ومنها اللكمات والركلات والدفعات
2. تكتيك مهارات قتالية الدرجة من 40 - عدد 3 حركات في أربع مجموعات مركبة
3. قوة تحمل - لا يوجد اختبار الحزام الأصفر
4. قتال 70 درجة - 3 جولات لايت كونتاكت
5. لياقة بدنية من 30 درجة - تمارين البوش اب (3x10 مجموعات = 30)
6. تمارين المعدة 3x20 مجموعات
7. اسكواد تمارين رجلين مختلف 50 مرة
8. المجموع النهائي 200 النجاح من 110

2. 3. 6. 2. الحزام البرتقالي

من 5-7 شهور من الحصول على الحزام الأصفر.

• الاختبار:

1. الأساسيات الدرجة من 40 - ومنها اللكمات والركلات والدفعات

2. تكتيك مهارات قتالية الدرجة من 40 - عدد 4 حركات في أربع مجموعات مركبة
3. قوة تحمل 30 درجة - كيس 2 جولة في دقيقتين
4. قتال 60 درجة - 3 جولات فل كونتاكت
5. لياقة بدنية من 30 درجة - تمارين البوش اب (3 x 10 مجموعات = 30)
6. تمارين المعدة 3x20 مجموعات مرتين
7. اسكواد تمارين رجلين مختلف 70 مرة
8. المجموع النهائي 200 النجاح من 115

### 2. 3. 6. 3. الحزام الأخضر

من بعد الحصول على البرتقالي ب 6 إلى 8 شهور.

#### • الاختبار:

1. الأساسيات الدرجة من 40 - ومنها اللكمات والركلات والدفعات مع التدقيق في السرعة والثبات
2. تكتيك مهارات قتالية الدرجة من 40 - عدد 5 حركات مركبة في 5 مجموعات مركبة
3. قوة تحمل 30 درجة - كيس 3 جولات كل جولة في دقيقتين ونفسهم 3 جولات قتال وهمي وجولة و 7 دقائق القفز بالحبل
4. قتال 60 درجة - 3 جولات فل كونتاكت و 3 جولات لوكيكس
5. لياقة بدنية من 30 درجة - تمارين البوش اب (3 x 20 مجموعات = 60)
6. تمارين المعدة 3x30 مجموعات
7. اسكواد تمارين رجلين مختلفة 180 مرة
8. المجموع النهائي 200 النجاح من 120

### 2. 3. 6. 4. الحزام الأزرق:

من بعد الحصول على الأخضر 7 الى 9 شهور.

#### • الاختبار:

1. الأساسيات الدرجة من 40 - ومنها اللكمات والركلات والدفعات مع التدقيق في السرعة والثبات
2. تكتيك مهارات قتالية الدرجة من 40 - تكتيكات ومهارات قتالية تطبق على المنافس وعلى المبتس

3. قوة تحمل 30 درجة - كيس 4 جولات كل جولة في دقيقتين ونفسهم 3 جولات قتال وهمي وجولة و 10 دقائق القفز بالحبل

4. قتال 60 درجة - جولة واحدة فل كونتاكت و 3 جولات لوكيكس وواحد أورينتال

5. لياقة بدنية من 30 درجة - تمارين البوش اب (3 x30)

6. تمارين المعدة 3x30 مجموعات 3 مرات

7. اسكواد تمارين رجلين مختلفة 180 مرة

8. المجموع النهائي 200 النجاح من 120

2. 3. 5. الحزام البني

من بعد اختبار الحزام الأزرق ب 8 إلى 10 شهور.

• الاختبار:

1. الأساسيات الدرجة من 40 - ومنها اللكمات والركلات والدفعات مع التدقيق في السرعة والثبات

2. تكتيك مهارات قتالية الدرجة من 40 - تكتيكات ومهارات قتالية تطبق على المنافس وعلى المبتس

3. قوة تحمل 30 درجة - كيس 3 جولات كل جولة في دقيقتين ونفسهم 3 جولات قتال وهمي وجولة و 15 دقائق القفز بالحبل

4. قتال 60 درجة - جولتان فل كونتاكت و 2 جولات لوكيكس و 2 اورينتال

5. لياقة بدنية من 30 درجة - تمارين البوش اب (3 x20)

6. تمارين المعدة 3x30 مجموعات 3 مرات

7. اسكواد تمارين رجلين مختلفة 270 مرة

8. المجموع النهائي 200 النجاح من 125

2. 3. 6. الحزام الاسود:

من بعد الحصول على الحزام البني ب 10 ال 12 شهرا

• الاختبار:

1. الأساسيات الدرجة من 40 - ومنها اللكمات والركلات والدفعات مع التدقيق في السرعة والثبات والقوة

2. تكتيك مهارات قتالية الدرجة من 40 - تكتيكات ومهارات قتالية تطبق على المنافس وعلى المبتس

3. قوة تحمل 30 درجة - كيس 5 جولات كل جولة في دقيقتين ونفسهم 5 جولات قتال وهمي وجولة و 10 دقائق القفز بالحبل

4. قتال 60 درجة - جولتان فل كونتاكت و 3 جولات لوكيكس و 2 اورينتال

5. لياقة بدنية من 30 درجة - تمارين البوش اب (3 x 20)

6. تمارين المعدة 3x30 مجموعات 4 مرات

7. اسكواد تمارين رجلين مختلفة 180 مرة

8. المجموع النهائي 200 النجاح من 120

\* الأسود 2 دان بعد عامان من الأول

\* الثلاثة دان بعد ثلاثة أعوام من الثلاثة دان

\* الرابعة دان بعد أربع أعوام من الثلاث دان

\* الخامس دان بعد خمس أعوام من لربع دان

\* السادس دان بعد ست أعوام من 5 دان (شهادة، -2013)

## 2. 3. 7. أهمية تقدير المسافات في الكيك بوكسينغ:

من المؤكد أن القتال يعتمد على المسافات فلكل مسافة أسلحتها المناسبة وأسلوب الاستخدام المناسب:

1. المسافات البعيدة بين الخصمين/الضربات الطائرة.

2. مسافة طوال الرجل - قدم/الركلات.

3. مسافة طوال الذراع - قبضة/اللكمات.

4. مسافة طوال الضد - الجزء البارز من الكوع/الركب والاكواع.

5. وعلى الأرض نستخدم القتال الأرضي والذي يشمل اللكمات والركلات والركب والأكواع وضربات الرأس

أحيانا

كما أن على اللكمات أن تستخدم من مسافات مختلفة بشكل بسيط مثال (الآبركت عند الالتحام شبه

الكامل - الهوك بانش عند المسافة البعيدة نسبيا بين الخصوم) وغير ذلك وفي حال لم يتمكن المقاتل وخاصة

المقاتل القتال المفتوح من تعامل مع كل هذه المسافات بشكل صحيح فسينهزم هزيمة بشعة

مثال(إسقاط الملائكم وإجباره على القتال الأرضي=إخراج سمكة من الماء لتموت على الأرض). (شهادة، - 2013)

#### 4.2 . المراهقة:

**تمهيد:** كان يعتقد لسنوات عديدة مضت، إن ما يحدث في مرحلة الرضاعة يشكل حجر الأساس لنمو الشخصية في سنوات العمر اللاحقة وأن الكثير من التأثيرات التي تتركها خبرات السنوات المبكرة يتعذر إلغاؤه. ولكن وإلى جانب ذلك فهناك إقرار متزايد من الخبرات التي تحدث خلال مراحل أخرى حرجة من النمو- خاصة المراهقة- لها أهمية موازية في التأثير على سيحدث في المراحل الأخرى من حياة الإنسان. فالتكيف الإيجابي في مرحلة المراهقة يرتبط ارتباطا وثيقا بنمو الراشد من جهة وبسلامة المجتمع عموما من جهة أخرى وقد أتاح هذا الإدراك والتقدير الأهمية المراهقة كمرحلة حرجة في النمو إلى تطور الاهتمام بها علميا(1984.celman)

#### 1.4.2 . تعريف المراهقة:

المراهقة المشتقة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج. ويقصد به مجموعة من التغيرات يطرأ على الفرد سواء كانت من الناحية البدنية أو الجسمية أو العقلية أو العاطفية أو الاجتماعية من شأنها أن تنقل المرأة من فترة الطفولة إلى مرحلة الشباب والرجولة ولذا تعتبر المراهقة جسرا يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته الأمر الذي يجعلنا نود فهم كلمة المراهقة بشكل أوسع من مفهوم البلوغ المراهقة لفظ معناه النمو وقولنا راهق الفتى وراهقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا مستطردا أو الاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى فالمراهقة بهذا تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد وتنعت أحيانا أنها فترة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة (زريق، 1986، صفحة 10)

وتعني المراهقة من الناحية الزمنية فترة امتداد تبدأ بداية البلوغ وتنتهي باكتمال النضج (جسماني، 1984، صفحة 169)

كما يعرفها "أوسبل 1955 " بأنها الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد ويرى أن "دورتي روجوز" بأن المراهقة لها تعاريف مختلفة ومتعددة وتحولات نفسية عميقة

ومن خلال هذا يرى الباحث أن المراهقة مرحلة عمرية تبدأ بداية البلوغ وتنتهي باكتمال الرشد وتتميز بمجموعة من التغيرات والتطورات الجسمية العقلية والعاطفية والاجتماعية وكذا الجنسية من أصعب المراحل من الناحية النفسية

## 2.4.2. خصائص مرحلة المراهقة الثانية (المتأخرة)

تتميز هذه المرحلة كون أن المراهقين يجذبون أداء الحركات والفعاليات التي تتطلب قدرا كبيرا من الشجاعة والمثابرة والاعتماد على النفس (ابراهيم، 1996، صفحة 34) ومن أهم المميزات الحركية لهذه المرحلة هو مليعا للجدية والاقتصاد وهنا ينظر بشكل واضح في حركات العمل وفي الوقت نفسه يلاحظ فيه غالبا الزيادة في الحركات الجسمية للذكور والإناث ونجدها تقل وتتوازن في السنوات التالية فمجال الحركة واستعمال السرعة والقوة تتناسب جميعها مع هدف وأسلوب العمل الشخصي كما يظهر أيضا الزيادة في الدقة الحركية وفي ثبات الحركة لمختلف مجالات العمل كما يقول عبد المقصود في هذه الحركة "يكون أفراد قادرين على تعلم التكنولوجيا الحركية الصعبة وأدائها عند تعلم الوثب وألعاب القفز" (المقصود، 1985، صفحة 248) ومن هنا يتضح لنا أن هذه المرحلة هي من أحسن المراحل التي يمكن استثمارها لتعليم الحركات الجديدة والمعقدة لتنمية الصفات البدنية والمهارية لتحقيق نتائج جيدة

**2.4.3. النمو الجسمي:** في مرحلة المراهقة المتأخرة (18 - 24 سنة) تكتمل عملية نمو الجسم نسبيا حيث ينخفض معدل الزيادة في معظم متغيرات الجسم كالطول، الوزن وينضج الجهاز العصبي والحركي وهذا ما يؤكد فؤاد الباهي "أن هذه المرحلة تتميز باكتمال نسبي ووصول هيئة الجسم للفرد إلى صورة قريبة من الرشد" (سيد، بدون سنة، صفحة 279)

حيث تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والحركية ومختلف الأجهزة الداخلية بالمظاهر الأساسية للنمو حيث ينخفض معدل النمو للطول من 1 إلى 2 ملم خلال السنة حيث يقدر متوسط الطول ب 170.5 سم أما عن النمو العظمي المستعرض فيتزايد باتساع المنكبين تبعا لازدياد النمو يزداد تراكم الدهون في الأماكن المختلفة من الجسم حيث ينخفض معدل الزيادة في الوزن خلال هذه المرحلة إلى 3 كلغ أما الكتلة العضلية فتزداد حيث يزداد معدلها إلى 40% من وزن الجسم وتبدو آثار الجهاز الدموي في نمو القلب والشرايين ويصل بذلك ضغط الدم عند البنين في سن 18 سنة إلى 11.5 مم كما يكتمل نمو أجزاء

الدماغ بما فيها القشرة الدماغية (الحاء) ومناطق تحت اللحائية (الهييو تلامس) خلال نفس المرحلة (المقصود، 1985، صفحة 248)

مما سبق نستخلص أن تطور الجسم ونموه يكتمل بصورة كبيرة في هذه المرحلة وبالتالي ينبغي تطوير بعض الصفات البدنية كالتحمل العام القوة بما يتماشى والاختصاص هذا من جهة ومن جهة أخرى يجب مراعاة نوع التدريب بغية المحافظة على بدنية أخرى كالمرونة والرشاقة.

#### 2.4.4. النمو الحركي: في هذه المرحلة نجد أن الحركة تكون هادفة واقتصادية أي أن شكل الحركات

يكون ثابتا حيث يقول عبد المقصود " أن المستوى يبقى ثابتا لعدة سنوات نسبيا طالما يبدأ الفرد في ممارسة الرياضة" حيث يستطيع الفرد في هذه المرحلة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في معظم الأنشطة كما يمكن ممارسة التدريب الذي يتميز بالحمل الأقصى نظرا لاكتمال نمو الأجهزة العضوية الداخلية ويستطيع الفرد في هذه المرحلة التدريب يوميا ويحدد التخصص النهائي لدى الفرد النهائي (علاوي، 1992، صفحة 156) تتميز هذه المرحلة بتطور ملحوظ في القدرات الحركية بصفة عامة بالنسبة لصفة القوة لأهم صفة حركية فنجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة والتي تتميز بها الأولاد عن البنات حيث يظهر ذلك واضحا في كثير من المهارات الحركية الإنسانية كالعدو الوثب الطويل وتعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية أما بالنسبة لعنصر السرعة فيستمر تطوره وبالنسبة للتحمل فيذكر "ايفاترف 1965" أن تطور كبير لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسين كبير في الجهاز الدوري التنفسي حيث مستوى التحمل للجنسين (بسطوسيسي، 1996)

ويتمتع الشباب الرياضي في هذه المرحلة بصحة وقابلية عالية عكس أقرانهم ممن لا يمارسون الرياضة حيث تراجع المرونة بالنسبة لغير الرياضيين فأما الرشاقة فتكون ملازمة لهذه المرحلة وذلك لاقتصادية الحركات وتقدم المهارات وأن الصفات الحركية كدرجة الفاعلية والسرعة ومجال الحركة وغيرها وتصبح مميزة لكل فرد بشكل متكامل إلى فترة أطول وثابتة نسبيا

من خلال ما سبق ذكره يمكن القول بأن هذه المرحلة تعتبر جيدة لتعلم وتقدم الإنجاز المهاري وزيادة قابلية

الحركات المعقدة التي تحتاج إلى قوة عالية مع سرعة ودقة في التوجيه بشكل سريع نسبيا

#### 2.4.5. النمو العقلي: أن الحياة المعرفية في هذه المرحلة تعرف تطورا ينجو به نحو التمايز وذلك لتكيف

الفرد مع بيئته المعقدة وتتطور العمليات العقلية من الطفولة إلى المراهقة حيث يتأثر إدراك الفرد بالنمو العام

ويؤدي هذا النمو نحو التطور الذي يرقى به من المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي البعيد ويرتبط ذلك كله بتطوير قدرة الفرد على التركيز العقلي والانتباه الطويل.

يقول "أورتوف قبيح" يصبح الشاب قادرا على فهم المفاهيم المجردة كما يستطيع التعميم من موقف لآخر

ويمكن استخدام الفروض في التنبؤ بما يمكن أن يحدث (قبيح، 1994، صفحة 52)

ويضيف فؤاد الباهي "تنمو عملية التذكر حيث يستطرد النمو بالتذكر المباشر حتى يبلغ ذروته في سن الخامسة

عشر ثم يضيف وينقص في سرعته وقوته ومداده ويظل التذكر المعنوي في نموه طول مرحلة المراهقة وترتبط

عملية التذكر بقدرة الفرد على الفهم العميق والانتباه المركز لما يتعلم (سيد، بدون سنة، صفحة 378)

وبصورة عامة فهذه المرحلة تتميز بوصول العمليات العقلية إلى أقصى ذروتها من ناحية عمل الذاكرة والإدراك

وكذا فهي المشكلات والبحث عن الحلول مما يجعل الفرد قادرا على تعلم حركات رياضية معقدة وتتطلب

قدرات بدنية وعقلية ذات مستوى عالي

**2. 4. 6. النمو الانفعالي:** ترجع الانفعالات في هذه المرحلة إلى الطاقة الحيوية النفسية التي تجد لنفسها

ألوان مختلفة ففي هذه المرحلة تقل قابلية الشباب للتهيج الانفعالي كما تخف الشحنة الانفعالية وتقبل الأمور

بهدوء.

ويرى فؤاد الباهي " أن الانفعالات القوية الحادة تؤثر على صحة الفرد وعلى نشاده العقلي وعلى اتجاهاته

النفسية وعاداته المختلفة حيث تعوق نموه وتطوره لذا عليه أن يتعود على ضبط النفس"

**2. 4. 7. النمو الاجتماعي:** تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأكثر اتساع وشمولا وتمايزا وتباينا

وذلك لأن مرحلة المراهقة هي الدعامة الأساسية لحياة الإنسان في رشدها واكتمال نضجها حيث يتحرر

المراهق من قيود الأسرة وتأكيد حريته الشخصية ويتفاعل مع أنماط بيئته الاجتماعية وتتميز هذه المرحلة عن

باقي المراحل الأخرى بازدياد الاهتمام بالحديث والمناقشة مع الإقران الكبار لاكتساب الثقة والمهارة اللازمة

لتدعيم الشباب لمكانته الاجتماعية فتميل أحاديث الشباب إلى مواضيع السياسية والرياضة والعلاقة بالجنس

الآخر

إن الفرد في هذه المرحلة يخرج من عامة الصغير (الأسرة) إلى العالم الخارجي حيث يتأقلم بسرعة مع البيئة

الخارجية الجديدة والاتصال بعالم القيم والمثل العليا كما يهتم الشباب بتأمين مستقبلية حيث يتم التعود على



القيادة وحب الجماعة الإخلاص في العمل وتوفير بيئة جيدة للتعلم والتدريب بسبب إكمال النمو الاجتماعي.

**8.4.2. النمو الجنسي:** في هذه المرحلة يطرأ على الفرد تغيرات جنسية كبيرة فالبنت تحصل على نضجها الجنسي قبل الولد بعام تقريبا ففي هذه المرحلة بالذات تتميز بتغير الجسم والحجم والقدرة على الإفراز اللازم لعملية الاخصاب في أعضاء الجهاز التناسلي عند الأنثى أما عند الذكور فينتج لديهم الحيوان المنوي ومن الناحية الجسدية ظهور الشعر على الذقن ونمو الشارب وظهور الشعر أيضا تحت الإبطن وكذلك تضخم الصوت ويقابل هذا التغير عند الإناث استدارة المنطقة التي تملأ الفخذ (اتساع الحوض) وبروز الثديين وبعض الشعيرات فوق الشفاه العليا (فهمي، 1974، صفحة 221).

وعليه يجب أن يساير النشاط الرياضي في برامج ومخططاته كل مرحلة عمرية بما يتناسب وقدراتها أو خصائصها المختلفة بدنية، عقلية، نفسية، اجتماعية، ..

#### الخاتمة :

من خلال ما قدمناه من توضيحات وعروض لتاريخ فلسفة هذه الرياضات القتالية (الكاراتيه، الكينغ بوكسينج والجيدو) العريقة والراقية بأسلوب مبسط يمكننا القول أن هذه الرياضات التقليدية العريقة أصبحت حقيقة لا بد من الاعتراف بأهميتها وفهم مبتها الحقيقي بأنها رياضة أسسها ومبادئها التربية الروحية والتحكم في الذات منذ نشأتها إلى يومنا هذا .

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هـ ذا الموضوع دراسة ميدانية لغرض الإجابة على التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية وللتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها وقصد تحقيق غرض الدراسة الميدانية سوف نتناول في هذا الفصل المنهج المناسب كما سنأخذ عينة بحث ممثلة لمجتمع الدراسة ونوعية الأدوات والوسائل المستعملة أثناء البحث مع إبراز التقنيات الإحصائية المناسبة له هذه الدراسة .

**الدراسة الاستطلاعية :** خدمة للبحث أجرينا دراسة استطلاعية وهذا لضمان السير الحسن لموضوع بحثنا ، وذلك قبل توزيع الاستبيان على المصارعين ، وقمنا على عينة مكونة من 9 رياضيين اختيروا بطريقة عشوائية من مجموعة رياضي الألعاب القتالية ( الجودو ، الكراتيه ، الكيك بوكسينغ ) حيث تراوح السن أكثر من 17 سنة وهذا لغرض معرفة مدى فهم وإستيعاب الرياضيين لفقرات المقياس للمهارات النفسية وامتدت الدراسة من 2015/03/17 وأعيدت يوم 2015/03/31 أي بعد 14 يوم .

**1.1.1. المنهج الوصفي:** استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة (لوريغي و الغنان، ص81)

و لهذا اتجه الطالبان إلى استخدام هذا المنهج باعتباره الملائم و المناسب لمشكلة البحث.

**2.1. مجتمع وعينة البحث :**

تمثلت العينة في رياضي الألعاب القتالية أكثر من 17 سنة ، حيث قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في 80 لاعب موزعين على ثلاث رياضات قتالية (الجيدو ، الكراتيه ، الكيك بوكسينغ )

**1.2.1. جدول التوظيف العددي لعينة البحث :**

الرياضة المقصودة	العدد المتحصل عليه	الصف
الجيدو	23	أكثر من 17 سنة
الكراتيه	23	
الكيك بوكسينغ	34	

**جدول رقم (06) يبين التوظيف العددي لعينة البحث .**

وقد تم تطبيق أدوات البحث على العينة في الفترة الممتدة من 01 أبريل 2015 إلى 05 ماي 2015

### 3.1. مجالات البحث :

1.3.1. المجال البشري : يتمثل في 80 مصارع في الألعاب القتالية أكثر من 17 سنة موزعين على

ثلاث رياضات قتالية (الجيدو ،الكرايه ،الكينك بوكسينغ )منتمون إلى الجمعيات وفروع جمعيات ونوادي في الألعاب القتالية

1.3.2. المجال المكاني : تم التعامل مع أفراد العينة الخاصة ببحثنا مع ري اضي الألعاب القتالية فيم

بعض الجمعيات وفروع الجمعيات بولاية مستغانم حيث تم توزيع الاستمارات بالقاعات الرياضية أثناء أداء التدريبات الخاصة .

1.3.3. المجال الزمني : بدأت الفترة البحث بداية من إعداد مقياس المهارات النفسية في 12 فيفري

2015 وتم توزيعه على رياضي الألعاب القتالية المدروسة أكثر من 17 سنة المختارة كعينة بحث إبتداء من

17مارس إلى 31مارس 2015 كدراسة استطلاعية و من 01أفريل 2015 إلى 05 ماي 2015 كدراسة

أساسية ودامت حتى 09 جوان 2015 لاجل الحسابات الإحصائية و استنتاجات وتصحيح ما يجب تصحيحه.

### 4.1. متغيرات البحث :

اشتمل بحثنا على متغيرين هما المتغير التابع والمتغير المستقل والمتغير التابع هو نتيجة المتغير المستقل .

1.4.1. المتغير المستقل: المهارات النفسية .

1.4.2. المتغير التابع: الرياضات القتالية .

1.5. الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

من أجل تدعيم البحث تم ضبط مجموعة من المتغيرات التي باعتبارها تأثر على نتائج البحث ومن بين ه ذه

المتغيرات ما يلي :

1.5.1. السن :حيث تم اختيار وضبط المصارعين أكثر من 17 سنة .

1.5.2. الجنس: وقد كان كل المصارعين ذكورا .

1.5.3. المستوى : تم اختيار المصارعين ذوي الخبرة أكثر من سنتين في كل الاختصاصات المدروسة

الثلاث .

1.6. أدوات البحث :

1. 6. 1. المقياس : يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة النفسية ويقوم الباحث بالإجابة عليها بنفسه .

1. 6. 2. مواصفات المقياس : انطلاقاً من الدراسات السابقة والمشاهدة وما توصلت إليه في دراسة المهارات النفسية تم استناد على مقياس محمد حسن علاوي إذ يساعد هذا الأخير في الحصول على البيانات التي يصعب الباحث الحصول عليها إذا ما استخدم وسائل أخرى، وقد استخدم الطالبان اختبار المهارات النفسية الذي صممه كل من ستيفان بل bull و بون البنسون albinson وكريستوف سامبروك shambrok (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة لأداء الرياضي وهي تشمل الأبعاد التالية :

- ✓ القدرة على التصور .
- ✓ القدرة على تركيز الانتباه .
- ✓ الثقة بالنفس .
- ✓ القدرة على الاسترخاء .
- ✓ القدرة على مواجهة القلق .
- ✓ دافعية الإنجاز الرياضي .

يضمن الاختبار 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد السابقة الستة تمثله أربع عبارات ويقوم الرياضي بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات وقد قام محمد حسن علاوي بإعداده وتعريبه (علاوي، 1998، الصفحات 543-547)

البعد	العبارات	العبارات الدالة	العبارات في اتجاه البعد	العبارات عكس اتجاه البعد
القدرة على التصور	19-13-7-1	19-7-1	13	
القدرة على الإسترخاء	20-14-8-2	20-14-2	8	
القدرة على تركيز الانتباه	21-15-9-3		21-15-9-3	
القدرة على مواجهة القلق	22-16-10-4		22-16-10-4	
الثقة بالنفس	23-17-11-5	17-5	23-11	
دافعية الإنجاز الرياضي	24-18-12-6	24-18-12-6		

جدول رقم (07) يبين مواصفات المقياس

7.1. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

باعتبار أن أداة القياس هو المقياس قمنا بدراسة الجوانب التالية:

1.7.1. الصدق:

حتى يكون المقياس صادقاً قمنا بالكشف عن مدى صدق النتائج بالاعتماد على صدق المحتوى وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم.

— حرشاوي يوسف — احمد بن قلاوز تواتي — جبوري بن عمر — كحلي كمال

1.7.2. الثبات: قمنا باختبار مجموعة من المصارعين بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي للبحث بلغ

عددهم 09 رياضيين ووزعنا عليهم الاستمارة في يوم 17-03-2015 ثم جمعنا وقمنا بتفريغ نتائجها وبعد

أسبوعين قمنا بنفس العملية مع نفس المصارعين وحاولنا دراسة الفرق الموجود بين نتائج الإجابات في المرة

الأولى ونتائج الإجابات في المرة الثانية:

معامل الصدق	معامل الثبات	مستوى الدلالة	درجة الحرية ( 1-9 )	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية للمهارات النفسية
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.82	0.63	0.05	08	3.07	32.4	2.79	33.4	القدرة على التصور
0.80	0.64			2.05	30.2	1.96	30.4	القدرة على تركيز الانتباه
0.83	0.69			3.10	26.8	3.47	26.2	الثقة بالنفس
0.94	0.89			4.50	24.6	3.83	23	القدرة على مواجهة القلق
0.89	0.80			2.86	32	3.60	32	القدرة على الاسترخاء
0.89	0.80			2.15	37.6	1.87	39	دافعية الإنجاز الرياضي

الجدول رقم (08) يبين دراسة الفروق .

### 7-3- الموضوعية:

في هذا الاختبار تم تعديل بعض الكلمات الغير المفهومة و هذا يعني أنه تم عرضها على الأستاذ المشرف وبقية الأساتذة المختصين و بعد مناقشتها معهم و دراستها تم وضعها حيز التطبيق الميداني. بعيدة عن التأويل وبالتالي هي موضوعية.

### 7-4- المصادر والمراجع:

و يتعلق الأمر بالكتب و المذكرات التي اعتمدنا عليها في جميع المعلومات و هي مذكورة في القائمة.

### 7-5- الملاحظة الميدانية:

و ذلك من خلال الخرجات الميدانية إلى بعض النوادي والجمعيات الموجودة في ولاية مستغانم .

### 7-6- المقابلات الشخصية:

تتمثل في الأسئلة و الاستجابات المباشرة مع مختلف المدربين و المصارعين كل في مجال تخصصه .

### 8. الدراسات الإحصائية :

تعطينا الدراسة الإحصائية دقة أكثر في النتائج الميدانية ،وتتم ترجمة هذه النتائج إلى أرقام تعتمد لاستخراج المتوسطات الحسابية ،الانحرافات المعيارية ، كذلك قيم ف المحسوبة ومقارنتها بقيم ف الجدولية . وقد تم خدمة البحث بمجموعة من القوانين هي مذكورة كالاتي :

8.1 المتوسط الحسابي : ويحسب من خلال المعادلة التالية :

س: المتوسط الحسابي

$$س = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

حيث

مجم: مجموع القيم

ن: عدد أفراد العينة .

8.2 الوسيط : وهو القيمة التي تقع في الوسط عندما تتسلسل هذه القيم تصاعديا أو تنازليا

في مقياس المهارات النفسية يكون الوسيط يساوي أكبر درجة ناقص أدنى درجة الكل مقسوم على إثتان

### 8.3 الانحراف المعياري :

وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن متوسطها الحسابي

ويحسب وفق المعادلة الإحصائية التالية :

س: المتوسط الحسابي

ع: الانحراف المعياري

ن: عدد أفراد العينة

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم (س - س)}^2}{ن}}$$

حيث

49

## 9 - صعوبات البحث :

- طيلة مدة إنجاز هذا البحث الخاص بدراسة مقارنة لرياضي الرياضات القتالية في المهارات النفسية أكثر من 17 سنة واجهنا صعوبات متعددة نذكر منها ما يلي :
- . الوقت الغير مناسب لتجميع ما يتطلبه البحث من معطيات .
  - . صعوبة في الاتصال مع اللاعبين لضيق الوقت وعدم التجاوب للبعض الآخر .
  - . عدم انضباط اللاعبين في مواولة النشاط الرياضي بصفة دائمة .
  - . وجود صعوبة بالنسبة للمصادقة على طلبات تسهيل المهمة من طرف الجمعيات والنوادي .
  - . عدم تواجد رياضي الألعاب القتالية فوق 17 سنة بنسبة كبيرة .
  - . قلة الدراسات السابقة و المشاهدة لموضوع بحثنا .

## الخاتمة:

إن منهجية البحث وإجراءاته وأن أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل وثيق بإجراءات البحث الميدانية لأنها جوهر الدراسة السليمة في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية، و عليه حاول الطلبة من خلال الفصل وضع خطة للبحث وتكمن في منهج يته الملائمة لطبيعته ، ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما يجد مجالاته (البشري، المكاني، الزماني) ويحدد أدواته والتي بواسطتها يتم جمع البيانات مع تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة التي تلعب المفتاح الأول في تحليل النتائج للإجابة على تساؤلات البحث وتحقيق الأهداف المسطرة.

2\_1\_1 عرض وتحليل قياس المهارات النفسية الخاصة بالجودو:

2\_1\_1\_1 مهارة القدرة على التصور :

جدول رقم ( 09) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

الوسيط الحسابي للمهارة النفسية القدرة على التصور: ( ن = 23)

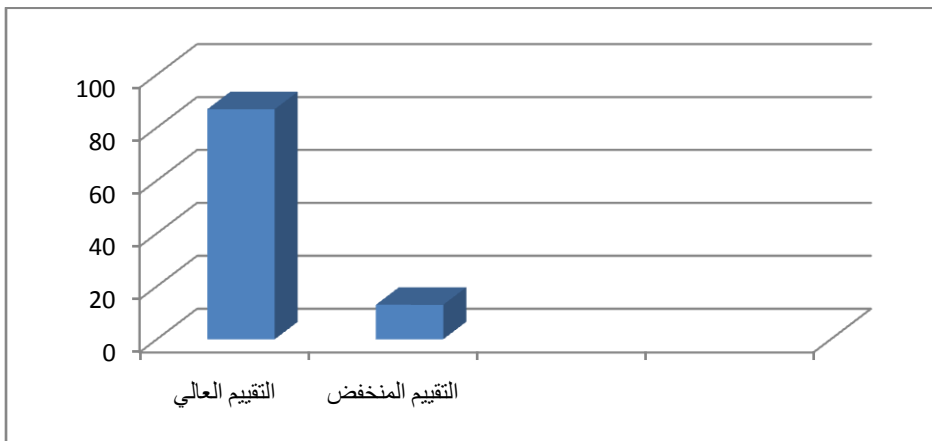
التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
13.04	86.96	3.46	15	18.57	19_13_7_1	القدرة على التصور

الجدول رقم ( 09) الذي يوضح تميز المصارعين بالمهارة النفسية القدرة على التصور

من خلال نتائج الجدول رقم ( 09) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية القدرة على التصور حيث قدر المتوسط الحسابي " 18.57" والانحراف المعياري ب " 3.46" وهي قيمة صغيرة مما يدل على تركز النتائج حول وسيطها الحسابي ( 15 ) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب " 86,96" في حين بلغت نسبة التقييم المنخفض ب " 13,04" وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على التصور

والرسم البياني رقم ( 01 ) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل

على تميز لاعبي الجودو أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على التصور



الشكل رقم (01) يوضح التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على التصور



2\_1\_2 مهارة القدرة على الاسترخاء :

جدول رقم ( 10 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

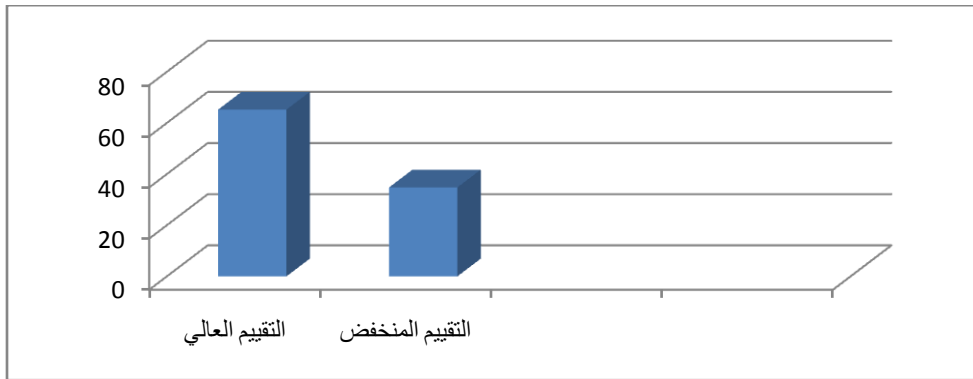
الوسيط الحسابي للمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء: ( ن = 23 )

التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
34.78	65.22	3.29	15	16.61	20_14_8_2	القدرة على الاسترخاء

الجدول رقم ( 10 ) الذي يوضح تميز المصارعين بالمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء

من خلال نتائج الجدول رقم ( 10 ) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء حيث قدر المتوسط الحسابي " 16.61 " والانحراف المعياري ب " 3.29 " وهي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول وسيطها الحسابي ( 15 ) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب " 65.22 " في حين بلغت نسبة التقييم المنخفض ب " 34.78 " وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على الاسترخاء

والرسم البياني رقم ( 02 ) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تميز لاعبي الجودو أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على الاسترخاء



الشكل رقم (02) يوضح التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على الاسترخاء

3.1.2. مهارة القدرة على تركيز الانتباه:

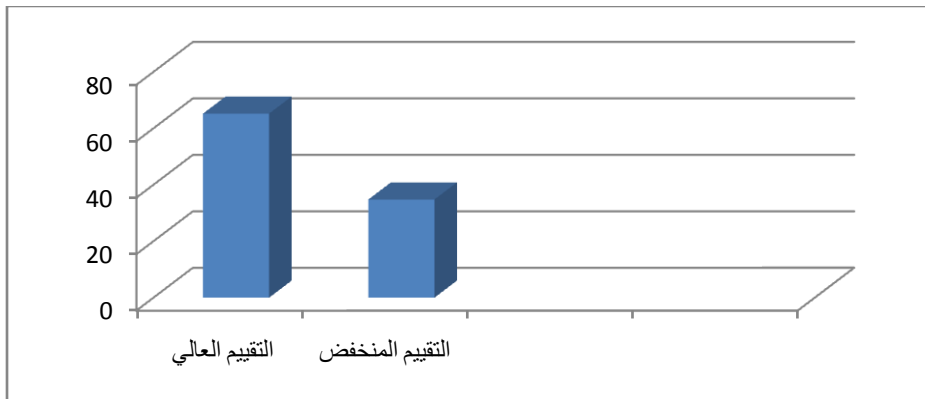
جدول رقم ( 11 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

الوسيط الحسابي للمهارة النفسية القدرة على تركيز الانتباه: ( ن = 23 )

التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
34.78	65.22	3.34	15	15.65	21_15_9_3	القدرة على تركيز الانتباه

نتائج الجدول رقم ( 11 ) الذي يوضح تميز المصارعين بالمهارة النفسية القدرة على تركيز الانتباه من خلال نتائج الجدول رقم ( 11 ) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية القدرة على تركيز الانتباه حيث قدر المتوسط الحسابي " 15.65 " والانحراف المعياري ب " 3.34 " وهي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول وسيطها الحسابي (15) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب " 65.22 " في حين بلغت نسبة التقييم المنخفض ب " 34.78 " وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على تركيز الانتباه

والرسم البياني رقم ( 03 ) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تميز لاعبي الجودو أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على تركيز الانتباه



الشكل رقم (03) يوضح التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على تركيز الانتباه

4\_1\_2 مهارة القدرة على مواجهة القلق :

جدول رقم ( 12 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

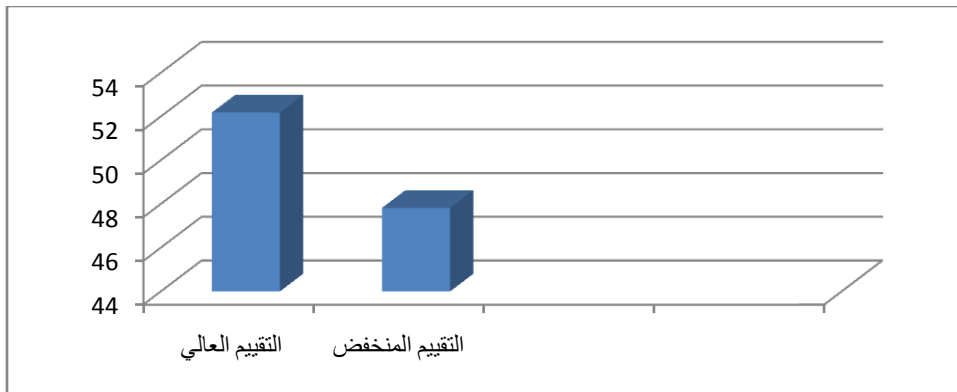
الوسيط الحسابي للمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق: ( ن = 23 )

التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
47.82	52.18	3.38	15	15.35	22_16_10_4	القدرة على مواجهة القلق

الجدول رقم ( 12 ) الذي يوضح تميز المصارعين بالمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق

من خلال نتائج الجدول رقم ( 12 ) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق حيث قدر المتوسط الحسابي " 15.35 " والانحراف المعياري ب " 3.38 " وهي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول وسيطها الحسابي ( 15 ) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب " 52.18 " في حين بلغت نسبة التقييم المنخفض ب " 47.82 " وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على مواجهة القلق

والرسم البياني رقم ( 04 ) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تميز لاعبي الجودو أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على مواجهة القلق



الشكل رقم (04) يوضح التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على مواجهة القلق

5\_1\_2 مهارة الثقة بالنفس :

جدول رقم ( 13 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

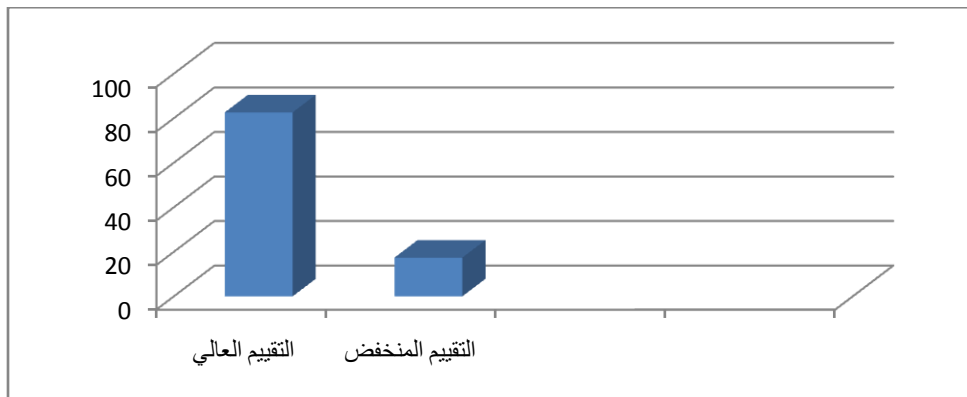
الوسيط الحسابي للمهارة النفسية الثقة بالنفس: ( ن = 23 )

التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البيد
17.39	82.61	3.54	15	17.65	21_17_11_5	الثقة بالنفس

الجدول رقم ( 13 ) الذي يوضح تميز المصارعين بالمهارة النفسية الثقة بالنفس

من خلال نتائج الجدول رقم ( 13 ) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية الثقة بالنفس حيث قدر المتوسط الحسابي " 17.65 " والانحراف المعياري ب " 3.54 " وهي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول وسيطها الحسابي ( 15 ) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب " 82.61 " في حين بلغت نسبة التقييم المنخفض ب " 17.39 " وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالثقة بالنفس

والرسم البياني رقم ( 05 ) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تميز لاعبي الجودو أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بالثقة بالنفس



الشكل رقم (05) يوضح التقييم العالي والمنخفض لهارة القدرة على الثقة بالنفس

6\_1\_2 مهارة دافعية الانجاز الرياضي :

جدول رقم ( 14 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

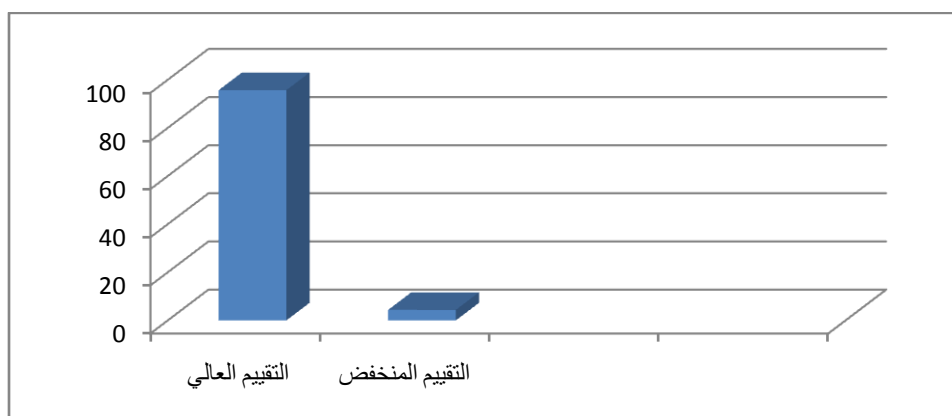
الوسيط الحسابي للمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي: ( ن = 23 )

التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
4.34	95.66	2.52	15	20.57	24_18_12_6	دافعية الانجاز الرياضي

الجدول رقم (14) الذي يوضح تميز المصارعين بالمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي

من خلال نتائج الجدول رقم ( 14 ) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي حيث قدر المتوسط الحسابي " 20.57 " والانحراف المعياري ب " 2.52 " وهي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول وسيطها الحسابي ( 15 ) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب " 95.66 " في حين بلغت نسبة التقييم المنخفض ب " 4.34 " وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بدافعية الانجاز الرياضي

والرسم البياني رقم ( 06 ) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تميز لاعبي الجودو أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بدافعية الانجاز الرياضي



الشكل رقم (06) يوضح التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على دافعية الإنجاز الرياضي

2-2 - ترتيب المهارات النفسية المميزة لهصارعي الجودو أكثر من 17 سنة

\_ جدول رقم ( 15 ) المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري للمهارات النفسية المميزة

للاعبين الجودو أكثر من 17 سنة وترتيبها تصاعديا (ن = 23)

ترتيب المهارات النفسية	نسبة المهارة %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المعاملات الإحصائية للمهارات النفسية
الثانية	86.96	3.46	15	18.57	القدرة على التصور
الرابعة	65.22	3.29	15	16.61	القدرة على الاسترخاء
الخامسة	65.22	3.34	15	15.65	القدرة على تركيز الانتباه
السادسة	52.18	3.38	15	15.35	القدرة على مواجهة القلق
الثالثة	82.61	3.54	15	17.65	الثقة بالنفس
الأولى	95.66	2.52	15	20.57	دافعية الانجاز الرياضي

جدول رقم ( 15 ) ترتيب المهارات النفسية المميزة لمصارعي الجودو أكثر من 17 سنة

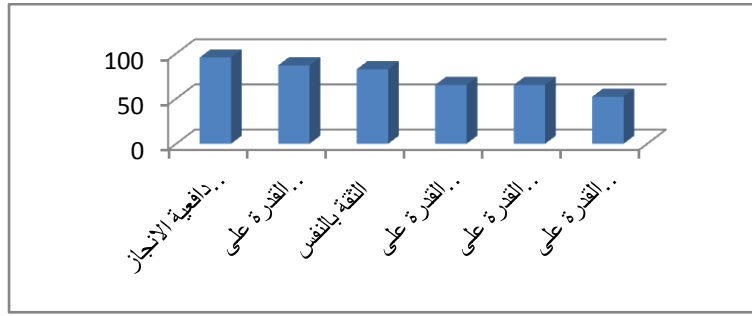
يتضح من الجدول رقم ( 15 ) بعد دراسة المتوسطات الحسابية والوسيط والانحراف المعياري والنسبة المئوية لكل بعد على حدا بالترتيب على النحو التالي للمهارات النفسية المميزة للاعبين الجودو أكثر من 17 سنة اعتمادا على المتوسطات الحسابية والنسب المئوية :

- دافعية الانجاز الرياضي - القدرة على التصور - الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء

- القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق

والرسم البياني رقم ( 07 ) الموالي يبين لنا ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين الجودو أكثر

من 17 سنة اعتمادا على المتوسطات الحسابية والتقييم العالي لكل مهارة من المهارات النفسية .



الشكل رقم (07) يوضح ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين الجودو أكثر من 17 سنة  
1\_3\_2 مهارة القدرة على التصور :

جدول رقم ( 16 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

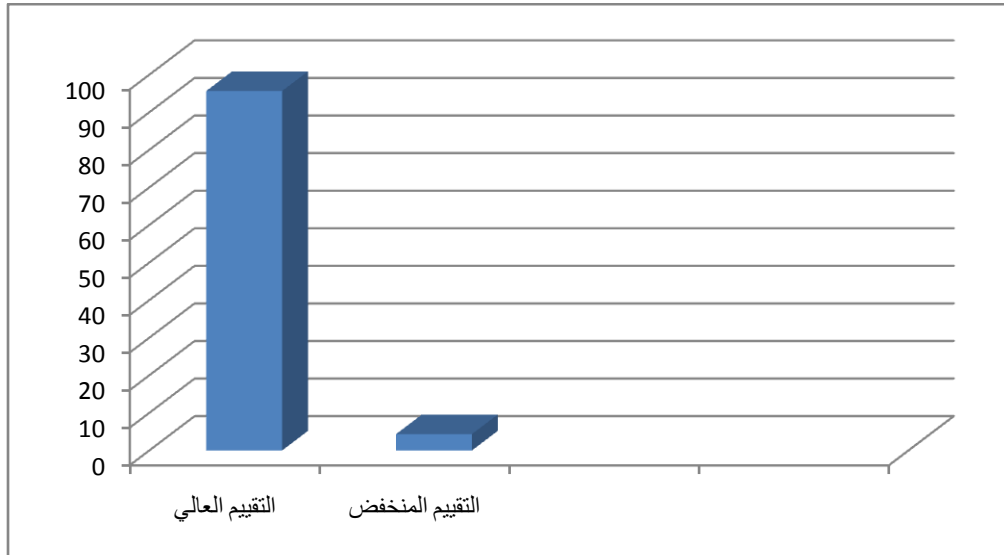
الوسيط الحسابي للمهارة النفسية القدرة على التصور: ( ن = 23 )

التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
4.34	95.66	1.82	15	18.70	19_13_7_1	القدرة على التصور

الجدول رقم ( 16 ) الذي يوضح تميز المصارعين بالمهارة النفسية القدرة على التصور

من خلال نتائج الجدول رقم ( 16 ) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية القدرة على التصور حيث قدر المتوسط الحسابي " 18.70 " والانحراف المعياري ب " 1.82 " وهي قيمة صغيرة مما يدل على تركز النتائج حول وسيطها الحسابي ( 15 ) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب " 95.66 " في حين بلغت نسبة التقييم المنخفض ب " 4.34 " وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على التصور .

والرسم البياني رقم ( 08 ) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تميز لاعبي الكاراتيه أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على التصور



الشكل رقم (08) يوضح التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على القدرة على التصور

2\_3\_2 مهارة القدرة على الاسترخاء :

جدول رقم ( 17 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

الوسيط الحسابي للمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء: ( ن = 23 )

التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
17.39	82.61	2.50	15	17.22	20_14_8_2	القدرة على الاسترخاء

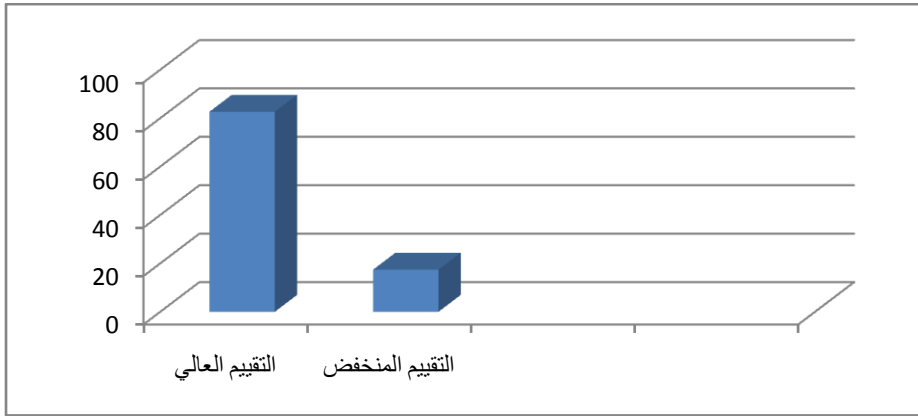
الجدول رقم ( 17 ) الذي يوضح تميز المصارعين بالمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء

من خلال نتائج الجدول رقم ( 17 ) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء حيث قدر المتوسط الحسابي " 17.22 " والانحراف المعياري ب " 2.50 " وهي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول وسيطها الحسابي ( 15 ) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب " 82.61 " في حين بلغت نسبة التقييم المنخفض ب " 17.39 " وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على الاسترخاء

والرسم البياني رقم ( 09 ) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل

على تميز لاعبي الكاراتيه أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على الاسترخاء





الشكل رقم (09) يوضح التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على الاسترخاء

### 3\_3\_2 مهارة القدرة على تركيز الانتباه:

جدول رقم ( 18 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

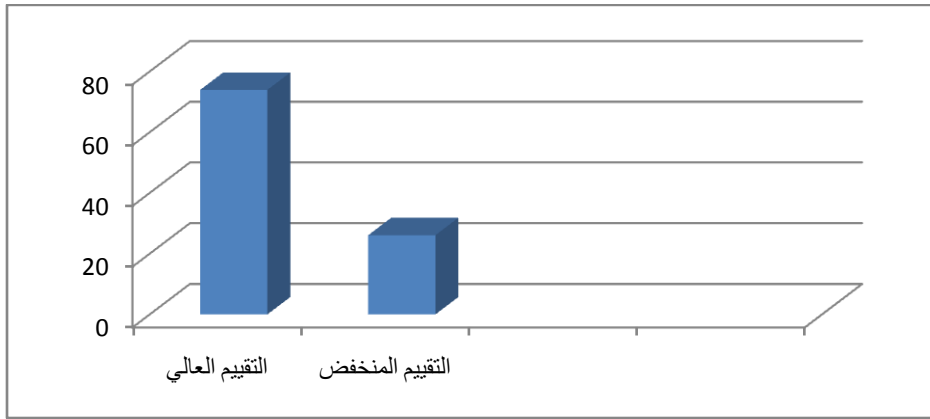
الوسيط الحسابي للمهارة النفسية القدرة على تركيز الانتباه: ( ن = 23 )

التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
26.08	73.92	2.97	15	16.57	21_15_9_3	القدرة على تركيز الانتباه

الجدول رقم ( 18 ) الذي يوضح تميز المصارعين بالمهارة النفسية القدرة على تركيز الانتباه

من خلال نتائج الجدول رقم ( 18 ) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية القدرة على تركيز الانتباه حيث قدر المتوسط الحسابي " 16.57 " والانحراف المعياري ب " 2.97 " وهي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول وسيطها الحسابي (15) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب " 73.92 " في حين بلغت نسبة التقييم المنخفض ب " 26.08 " وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على تركيز الانتباه

والرسم البياني رقم ( 10) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تميز لاعبي الكاراتيه أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على تركيز الانتباه



الشكل رقم (10) يوضح التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على تركيز الانتباه

### 2\_3\_4 مهارة القدرة على مواجهة القلق :

جدول رقم ( 19) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

الوسيط الحسابي للمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق: ( ن = 23)

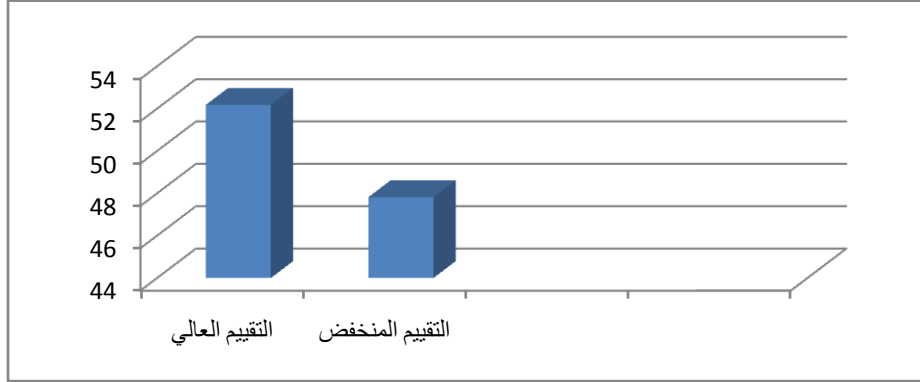
التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
47.82	52.18	2.98	15	15.22	22_16_10_4	القدرة على مواجهة القلق

الجدول رقم ( 19) الذي يوضح تميز المصارعين بالمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق

من خلال نتائج الجدول رقم ( 19) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق حيث قدر المتوسط الحسابي " 15.22 " والانحراف المعياري ب " 2.98 " وهي قيمة صغيرة مما يدل على تركز النتائج حول وسيطها الحسابي ( 15) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب " 52.18 " في

حين بلغت نسبة التقييم المنخفض ب " 47.82" وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على مواجهة القلق

والرسم البياني رقم ( 11 ) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تميز لاعبي الكاراتيه أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على مواجهة القلق



الشكل رقم (11) يوضح التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على مواجهة القلق

### 2\_3\_5 مهارة الثقة بالنفس :

جدول رقم ( 20 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

الوسيط الحسابي للمهارة النفسية الثقة بالنفس: ( ن = 23 )

التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
8.69	91.31	2.49	15	18.70	21_17_11_5	الثقة بالنفس

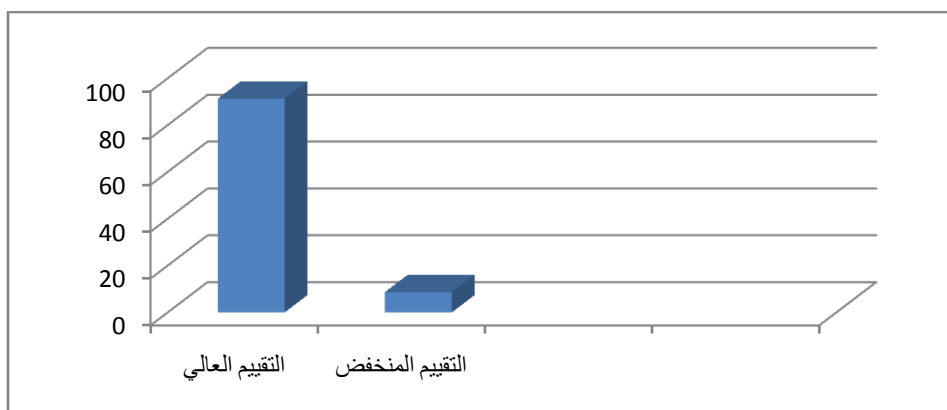
الجدول رقم ( 20 ) الذي يوضح تميز المصارعين بالمهارة النفسية الثقة بالنفس

من خلال نتائج الجدول رقم ( 20 ) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية الثقة بالنفس حيث قدر

المتوسط الحسابي " 18.70" والانحراف المعياري ب " 2.49" وهي قيمة صغيرة مما يدل على تركيز

النتائج حول وسيطها الحسابي ( 15 ) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب " 91.31 " في حين بلغت نسبة التقييم المنخفض ب " 8.69 " وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالثقة بالنفس

والرسم البياني رقم ( 12 ) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تميز لاعبي الكاراتيه أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بالثقة بالنفس



الشكل رقم (12) يوضح التقييم العالي والمنخفض لمهارة الثقة بالنفس

### 2\_3\_6 مهارة دافعية الانجاز الرياضي :

جدول رقم ( 21 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

الوسيط الحسابي للمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي: ( ن = 23 )

التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
4.34	95.66	2.51	15	21.13	24_18_12_6	دافعية الانجاز الرياضي

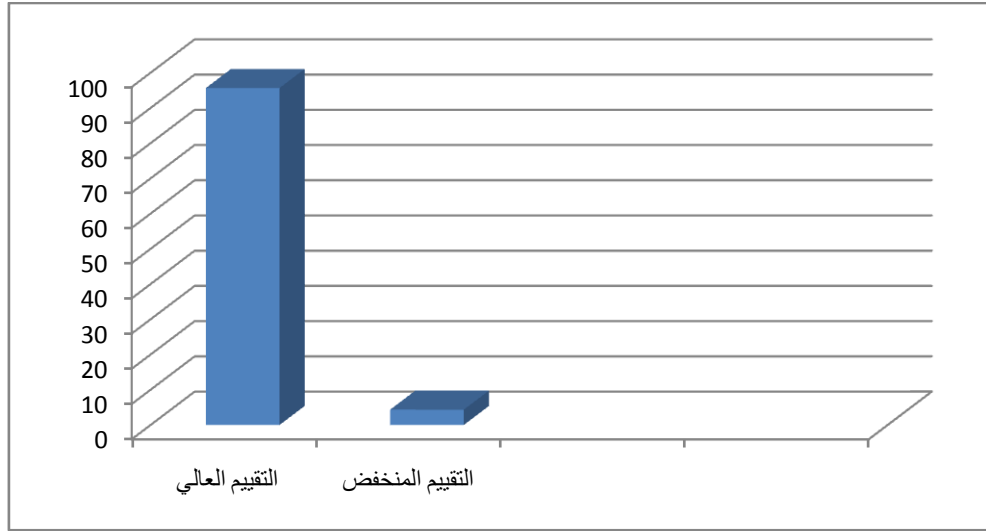
الجدول رقم ( 21 ) الذي يوضح تميز المصارعين بالمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي

من خلال نتائج الجدول رقم ( 21 ) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي

حيث قدر المتوسط الحسابي " 21.13 " والانحراف المعياري ب " 2.51 " وهي قيمة صغيرة مما يدل

على تمركز النتائج حول وسيطها الحسابي (15) حيث بلغت نسبة التقييم العالي بـ " 95.66 " في حين بلغت نسبة التقييم المنخفض بـ " 4.34 " وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بدافعية الإنجاز الرياضي

والرسم البياني رقم ( 13 ) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تميز لاعبي الكاراتيه أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بدافعية الإنجاز الرياضي



الشكل رقم (13) يوضح التقييم العالي والمنخفض لهارة دافعية الإنجاز الرياضي

2\_4 ترتيب المهارات النفسية المميزة لهصارعي الكاراتيه أكثر من 17 سنة

\_ جدول رقم ( 22 ) المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري للمهارات النفسية المميزة

للاعبي الكاراتيه أكثر من 17 سنة وترتيبها تصاعديا (ن = 23)

ترتيب المهارات النفسية	نسبة المهارة %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المعاملات
					الإحصائية المهارات النفسية
الثانية	95.66	1.81	18	18.70	القدرة على التصور
الرابعة	82.61	2.50	18	17.22	القدرة على الاسترخاء

القدرة على تركيز الانتباه	16.57	18	2.97	73.92	الخامسة
القدرة على مواجهة القلق	15.22	18	2.98	52.18	السادسة
الثقة بالنفس	18.70	18	2.49	91.31	الثالثة
دافعية الانجاز الرياضي	21.13	18	2.51	95.66	الأولى

الجدول رقم ( 22 ) ترتيب المهارات النفسية المميزة المصارعين الكاراتيه أكثر من 17 سنة

يتضح من الجدول رقم ( 22 ) بعد دراسة المتوسطات الحسابية والوسيط والانحراف المعياري والنسبة المئوية

لكل بعد على حدا بالترتيب على النحو التالي للمهارات النفسية المميزة للاعب الكاراتيه أكثر

من 17 سنة اعتمادا على المتوسطات الحسابية والنسب المئوية .

- دافعية الانجاز الرياضي - القدرة على التصور - الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء

- القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق

والرسم البياني رقم ( 14 ) الموالي يبين لنا ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعب الكاراتيه أكثر

من 17 سنة اعتمادا على المتوسطات الحسابية والتقييم العالي لكل مهارة من المهارات النفسية



الشكل رقم (14) يوضح ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعب الكاراتيه أكثر من 17 سنة

1\_5\_2 مهارة القدرة على التصور :

جدول رقم ( 23 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

الوسيط الحسابي للمهارة النفسية القدرة على التصور: ( ن = 34 )

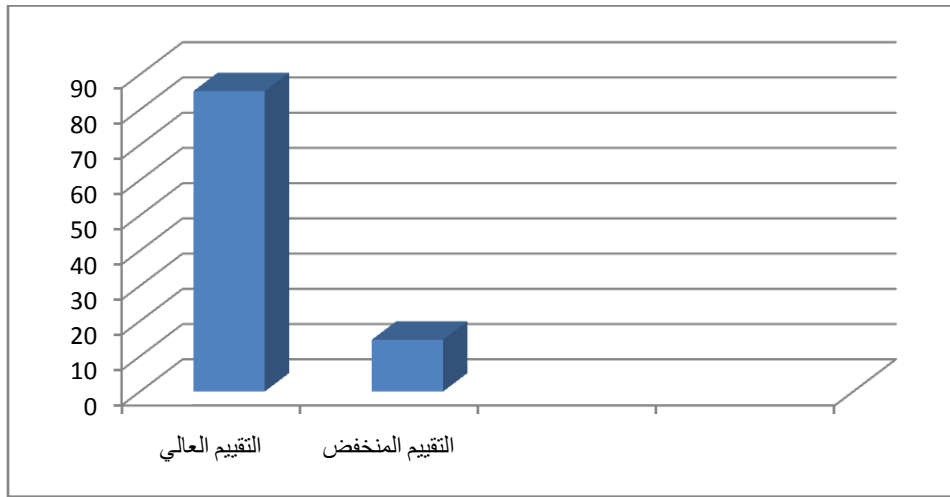
التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد

14.70	85.29	2.35	15	17.26	19_13_7_1	القدرة على التصور
-------	-------	------	----	-------	-----------	-------------------

الجدول رقم (23) الذي يوضح تميز المصارعين بالمهارة النفسية القدرة على التصور

من خلال نتائج الجدول رقم (23) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية القدرة على التصور حيث قدر المتوسط الحسابي "17.26" والانحراف المعياري ب "2.35" وهي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول وسيطها الحسابي (15) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب "85.29" في حين بلغت نسبة التقييم المنخفض ب "14.70" وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على التصور

والرسم البياني رقم (15) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تميز لاعبي الكيك بوكسينغ أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على التصور



الشكل رقم (15) يوضح التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على التصور

2\_5\_2 مهارة القدرة على الاسترخاء :

جدول رقم (24) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

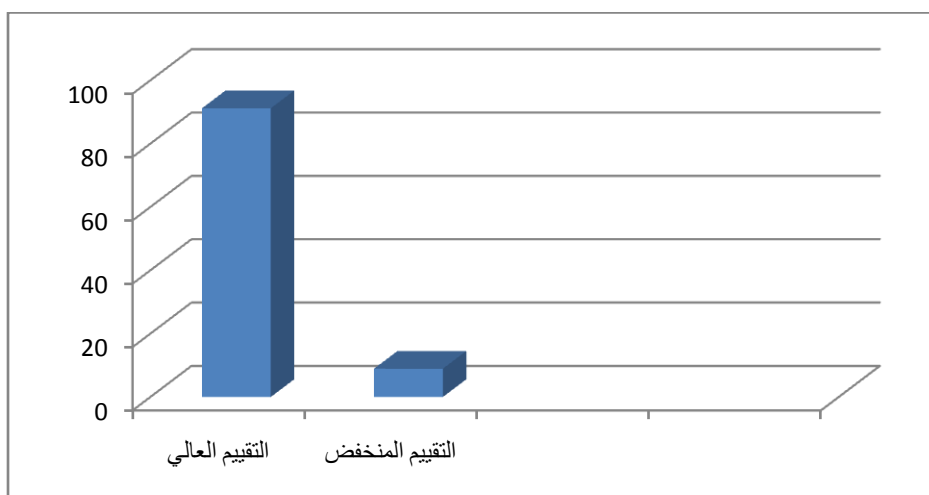
الوسيط الحسابي للمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء: (ن = 34)

التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	العدد

8.93	91.17	2.18	15	16.88	20_14_8_2	القدرة على الاسترخاء
------	-------	------	----	-------	-----------	----------------------

الجدول رقم ( 24 ) الذي يوضح تميز المصارعين بالمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء من خلال نتائج الجدول رقم ( 24 ) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء حيث قدر المتوسط الحسابي " 16.88 " والانحراف المعياري ب " 2.18 " وهي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول وسيطها الحسابي ( 15 ) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب " 91.17 " في حين بلغت نسبة التقييم المنخفض ب " 8.93 " وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على الاسترخاء

والرسم البياني رقم ( 16 ) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تميز لاعبي الكيك بوكسينغ أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على الاسترخاء



الشكل رقم (16) يوضح التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على الاسترخاء

3\_5\_2 مهارة القدرة على تركيز الانتباه:

جدول رقم ( 25 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

الوسيط الحسابي للمهارة النفسية القدرة على تركيز الانتباه: ( ن = 34 )

التقييم	التقييم	الانحراف	المتوسط	رقم العبارات	البعد
المنخفض	العالي %	المعياري	الوسيط الحسابي		

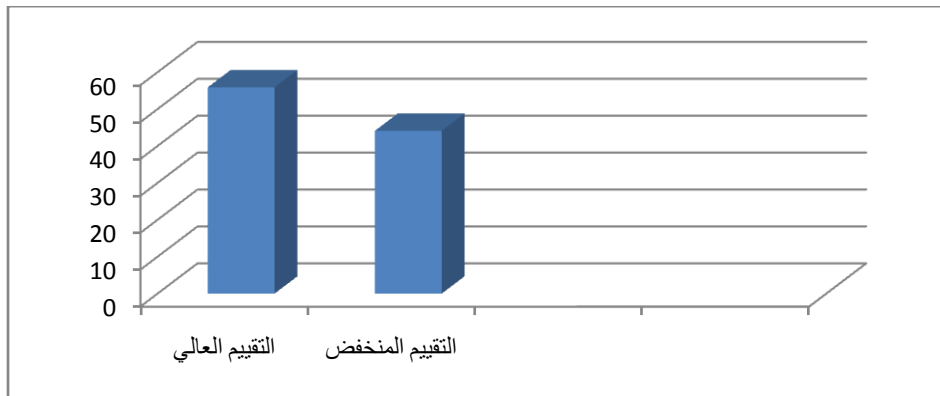


%						
44.11	55.89	2.99	15	15.12	21_15_9_3	القدرة على تركيز الانتباه

الجدول رقم (25) الذي يوضح تميز المصارعين بالمهارة النفسية القدرة على تركيز الانتباه

من خلال نتائج الجدول رقم (25) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية القدرة على تركيز الانتباه حيث قدر المتوسط الحسابي "15.12" والانحراف المعياري ب "2.99" وهي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول وسيطها الحسابي (15) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب "55.89" في حين بلغت نسبة التقييم المنخفض ب "44.11" وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على تركيز الانتباه

والرسم البياني رقم (17) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تميز لاعبي الكيك بوكسينغ أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على تركيز الانتباه



الشكل رقم (17) يوضح التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على تركيز الانتباه

4\_5\_2 مهارة القدرة على مواجهة القلق :

جدول رقم (26) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

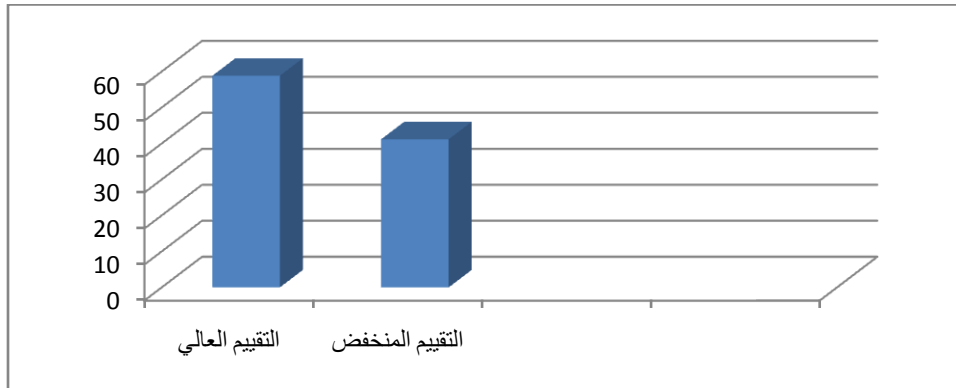
الوسيط الحسابي للمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق: ( ن = 34 )

التقييم	التقييم	الانحراف	الوسيط	المتوسط	رقم العبارات	البعد
---------	---------	----------	--------	---------	--------------	-------

المنخفض %	العالي %	المعياري		الحسابي		
41.17	58.83	3.02	15	16.12	22_16_10_4	القدرة على مواجهة القلق

الجدول رقم (26) الذي يوضح تميز المصارعين بالمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق من خلال نتائج الجدول رقم (26) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق حيث قدر المتوسط الحسابي "16.12" والانحراف المعياري بـ "3.02" وهي قيمة صغيرة مما يدل على تركز النتائج حول وسيطها الحسابي (15) حيث بلغت نسبة التقييم العالي بـ "58.83" في حين بلغت نسبة التقييم المنخفض بـ "41.17" وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على مواجهة القلق

والرسم البياني رقم (18) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تميز لاعبي الكيك بوكسينغ أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على مواجهة القلق



الشكل رقم (18) يوضح التقييم العالي والمنخفض لمهارة القدرة على مواجهة القلق

5\_5\_2 مهارة الثقة بالنفس :

جدول رقم (27) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

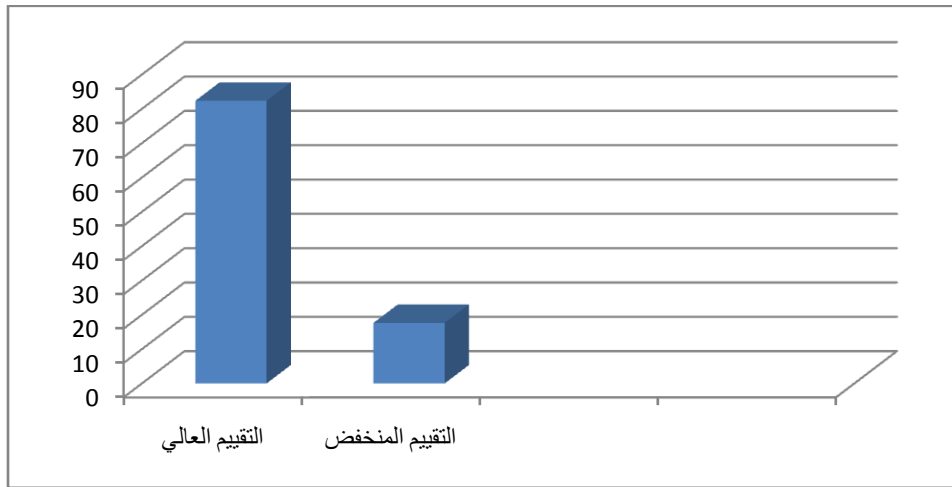
الوسيط الحسابي للمهارة النفسية الثقة بالنفس: (ن = 34)

التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
17.64	82.36	2.72	15	16.76	21_17_11_5	الثقة بالنفس

نتائج الجدول رقم ( 27 ) الذي يوضح تميز المصارعين بالمهارة النفسية الثقة بالنفس

من خلال نتائج الجدول رقم ( 27 ) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية الثقة بالنفس حيث قدر المتوسط الحسابي " 16.76 " والانحراف المعياري ب " 2.72 " وهي قيمة صغيرة مما يدل على تركز النتائج حول وسيطها الحسابي ( 15 ) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب " 82.36 " في حين بلغت نسبة التقييم المنخفض ب " 17.64 " وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالثقة بالنفس

والرسم البياني رقم ( 19 ) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تميز لاعبي الكيك بوكسينغ أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بالثقة بالنفس



الشكل رقم (19) يوضح التقييم العالي والمنخفض لمهارة الثقة بالنفس

6\_5\_2 مهارة دافعية الانجاز الرياضي :

جدول رقم ( 28 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتقييم بالنسبة المئوية حسب قيم

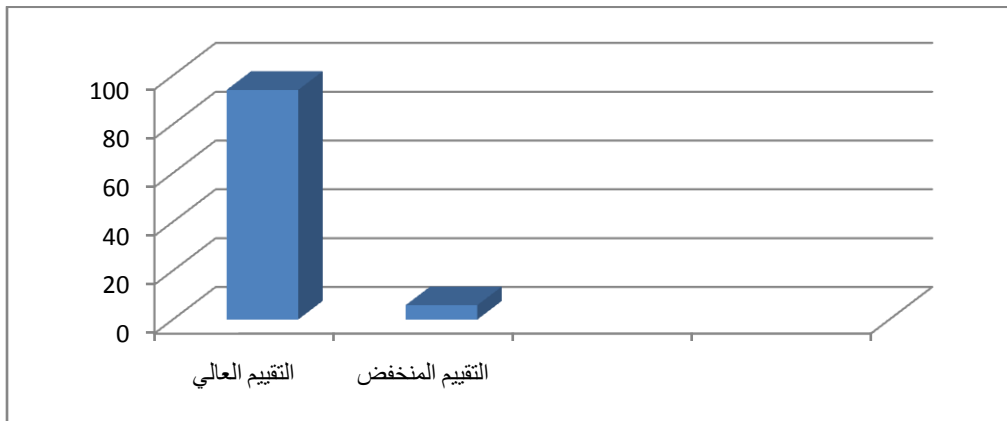
الوسيط الحسابي للمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي: ( ن = 34 )

التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
5.89	94.11	2.78	15	19.94	24_18_12_6	دافعية الانجاز الرياضي

الجدول رقم ( 28 ) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي

من خلال نتائج الجدول رقم ( 28 ) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي حيث قدر المتوسط الحسابي " 19.94 " والانحراف المعياري ب " 2.78 " وهي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول وسيطها الحسابي ( 15 ) حيث بلغت نسبة التقييم العالي ب " 94.11 " في حين بلغت نسبة التقييم المنخفض ب " 5.89 " وهذا ما يدل على تميز اللاعبين وامتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بدافعية الانجاز الرياضي

والرسم البياني رقم ( 20 ) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي والتقييم المنخفض وهذا ما يدل على تميز لاعبي الكيك بوكسينغ أكثر من 17 سنة للمهارة النفسية الخاصة بدافعية الانجاز الرياضي



الشكل رقم (20) يوضح التقييم العالي والمنخفض للمهارة دافعية الإنجاز الرياضي

2\_6 ترتيب المهارات النفسية المميزة لمصارع الكيك بوكسينغ أكثر من 17 سنة

\_ جدول رقم ( 29 ) المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري للمهارات النفسية المميزة

للاعبي الكيك بوكسينغ أكثر من 17 سنة وترتيبها تصاعديا (ن= 34)

ترتيب المهارات النفسية	نسبة المهارة %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المعاملات الإحصائية للمهارات النفسية
الثالثة	85.29	2.35	15	17.26	القدرة على التصور
الثانية	91.17	2.18	15	16.88	القدرة على الاسترخاء
السادسة	55.89	2.99	15	15.12	القدرة على تركيز الانتباه
الخامسة	58.83	3.02	15	16.12	القدرة على مواجهة القلق
الرابعة	82.36	2.72	15	16.76	الثقة بالنفس
الأولى	94.11	2.78	15	19.94	دافعية الانجاز الرياضي

جدول رقم ( 29 ) ترتيب المهارات النفسية المميزة لمصارع الكيك بوكسينغ أكثر من 17 سنة

يتضح من الجدول رقم ( 29 ) بعد دراسة المتوسطات الحسابية والوسيط والانحراف المعياري والنسبة المئوية

لكل بعد على حدا بالترتيب على النحو التالي للمهارات النفسية المميزة للاعب الكيك بوكسينغ أكثر

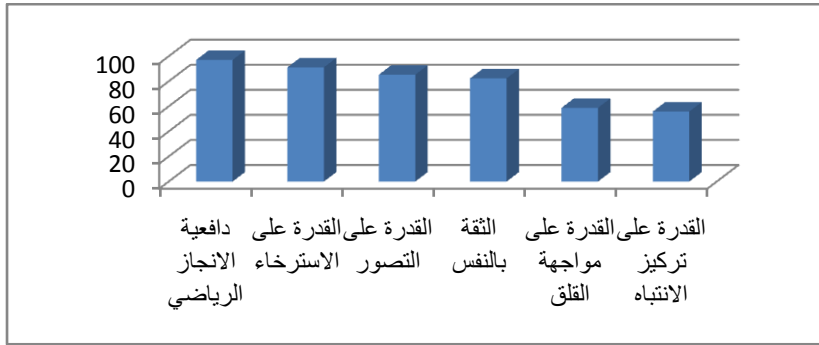
من 17 سنة اعتمادا على المتوسطات الحسابية والنسب المئوية .

- دافعية الانجاز الرياضي - القدرة على الاسترخاء - القدرة على التصور - الثقة بالنفس

- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على تركيز الانتباه

والرسم البياني رقم ( 21 ) الموالي يبين لنا ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعب الكيك بوكسينغ أكثر

من 17 سنة اعتمادا على المتوسطات الحسابية والتقييم العالي لكل مهارة من المهارات النفسية .



الشكل رقم (21) يوضح ترتيب المهارات النفسية المميزة لمصارعى الكيك بوكسينغ أكثر من 17 سنة الكيك بوكسينغ )

1\_7\_2- مهارة القدرة على التصور :

الجدول رقم ( 30 ) يبين اختبار ف للمقارنة بين مصارعى (الجودو - الكاراتيه - الكيك

بوكسينغ) في التمييز بالمهارة النفسية القدرة على التصور

نوع الرياضة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
الجودو	23	18.56	3.46	36,66	519,13	2,71	3.11	غير دالة
الكاراتيه	23	18,69	1,81					
الكيك بوكسينغ	34	17.26	2.35					
				درجات الحرية ( 77 - 2 )		مستوى الدلالة = 0.05		

الجدول رقم ( 30 ) الذي يوضح اختبار ف للمقارنة بين مصارعى الجودو - الكاراتيه - الكيك

بوكسينغ ) في التمييز بالمهارة النفسية القدرة على التصور

من خلال الجدول رقم ( 30 ) الذي يوضح اختبار ف للمقارنة بين رياضي الجودو - الكاراتيه - الكيك

بوكسينغ ) في التمييز بالمهارة النفسية القدرة على التصور حيث قدر المتوسط الحسابي لرياضي الجودو

ب" 18.56 " ورياضي الكاراتيه ب" 18,69 " ورياضي الكيك بوكسينغ ب" 17.26 " و لحساب الفروق

بين المجموعات استخدمنا اختبار تحليل التباين ف بحيث انه عندما تبين أن قيمة ف المحسوبة والمقدرة ب"

2,71" اصغر من قيمة ف الجدولية المقدره ب" 3,11 " وبالتالي فانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات وإنما هي تعتبر فروق عشوائية .

ومنه نستطيع التأكيد عبر النتائج المسجلة أن الفرق بين التميز بين رياضي الجودو والكاراتيه والكيك بوكسينغ بالمهارة النفسية القدرة على التصور غير واضح تماما لعدم وجود فروق دالة إحصائية .

### 2\_7\_2- مهارة القدرة على الاسترخاء :

الجدول رقم ( 31 ) يبين اختبار ف للمقارنة بين مصارعي (الجودو - الكاراتيه - الكيك

بوكسينغ) في التميز بالمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء

نوع الرياضة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
الجودو	23	16,60	3.28	54,27	532,92	0,30	3.11	غير دالة
الكراتيه	23	17,20	2,50					
الكيك بوكسينغ	34	16,88	2,18					
				درجات الحرية ( 77 - 2 )		مستوى الدلالة = 0.05		

الجدول رقم (31) الذي يوضح اختبار ف للمقارنة بين مصارعي الجودو - الكاراتيه - الكيك

بوكسينغ) في التميز بالمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء

من خلال الجدول رقم ( 31 ) الذي يوضح اختبار ف للمقارنة بين رياضي الجودو - الكاراتيه - الكيك

بوكسينغ) في التميز بالمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء حيث قدر المتوسط الحسابي لرياضي الجودو

ب"16,60" ورياضي الكاراتيه ب"17,20" ورياضي الكيك بوكسينغ ب"16,88" و لحساب الفروق

بين المجموعات استخدمنا اختبار تحليل التباين ف بحيث انه عندما تبين أن قيمة ف المحسوبة والمقدرة ب"

"0,30" اصغر من قيمة ف الجدولية المقدره ب" 3,11 " وبالتالي فانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات وإنما هي تعتبر فروق عشوائية .

ومنه نستطيع التأكيد عبر النتائج المسجلة أن الفرق بين التميز بين رياضي الجودو والكراتيه والكيك بوكسينغ بالمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء غير واضح تماما لعدم وجود فروق دالة إحصائية .

### 2\_7\_3- مهارة القدرة على تركيز الانتباه :

الجدول رقم ( 32 ) يبين اختبار ف للمقارنة بين مصارعى (الجودو - الكاراتيه - الكيك

بوكسينغ) في التميز بالمهارة النفسية القدرة على تركيز الانتباه

نوع الرياضة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
الجودو	23	15,65	3.33	28,78	734,39	1,50	3.11	غير دالة
الكراتيه	23	16,56	2.96					
الكيك بوكسينغ	34	15,11	2,99					
				درجات الحرية ( 77 - 2 )		مستوى الدلالة = 0.05		

خلال الجدول رقم ( 32 ) الذي يوضح اختبار ف للمقارنة بين مصارعى الجودو - الكاراتيه -

الكيك بوكسينغ ) في التميز بالمهارة النفسية القدرة على تركيز الانتباه

من خلال الجدول رقم ( 32 ) الذي يوضح اختبار ف للمقارنة بين رياضي الجودو - الكاراتيه - الكيك بوكسينغ ) في التميز بالمهارة النفسية القدرة على تركيز الانتباه حيث قدر المتوسط الحسابي لرياضي الجودو ب" 15,65 " ورياضي الكاراتيه ب" 16,56 " ورياضي الكيك بوكسينغ ب" 15,11 " و لحساب الفروق



بين المجموعات استخدمنا اختبار تحليل التباين ف بحيث انه عندما تبين أن قيمة ف المحسوبة والمقدرة ب "1,50" اصغر من قيمة ف الجدولية المقدره ب "3,11" وبالتالي فانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات وإنما هي تعتبر فروق عشوائية .

ومنه نستطيع التأكيد عبر النتائج المسجلة أن الفرق بين التميز بين رياضي الجودو والكاراتيه والكيك بوكسينغ بالمهارة النفسية القدرة على تركيز الانتباه غير واضح تماما لعدم وجود فروق دالة إحصائية .

#### 2\_7\_4- مهارة القدرة على مواجهة القلق :

الجدول رقم ( 33 ) يبين اختبار ف للمقارنة بين مصارعي (الجودو - الكاراتيه - الكيك

بوكسينغ) في التميز بالمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق

نوع الرياضة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
الجودو	23	15,21	2.98	41,56	752,92	2.12	3.11	غير دالة
الكراتيه	23	14,39	3.40					
الكيك بوكسينغ	34	16,11	3.02					
درجات الحرية ( 2 - 77 )				مستوى الدلالة = 0.05				

الجدول رقم ( 33 ) الذي يوضح اختبار ف للمقارنة بين مصارعي الجودو - الكاراتيه - الكيك

بوكسينغ ) في التميز بالمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق

من خلال الجدول رقم ( 33 ) الذي يوضح اختبار ف للمقارنة بين رياضي الجودو - الكاراتيه - الكيك

بوكسينغ ) في التميز بالمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق حيث قدر المتوسط الحسابي لرياضي الجودو

ب"15,21 " ورياضي الكاراتيه ب" 14,39" ورياضي الكيك بوكسينغ ب" 16,11" و لحساب الفروق بين المجموعات استخدمنا اختبار تحليل التباين ف بحيث انه عندما تبين أن قيمة ف المحسوبة والمقدرة ب" 2,12" اصغر من قيمة ف الجدولية المقدرة ب" 3,11 " وبالتالي فانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات وإنما هي تعتبر فروق عشوائية .

ومنه نستطيع التأكيد عبر النتائج المسجلة أن الفرق بين التميز بين رياضي الجودو والكاراتيه والكيك بوكسينغ بالمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق غير واضح تماما لعدم وجود فروق دالة إحصائية .

### 2\_7\_5- مهارة الثقة بالنفس :

الجدول رقم ( 34 ) يبين اختبار ف للمقارنة بين مصارعي (الجودو - الكاراتيه - الكيك

بوكسينغ) في التميز بالمهارة النفسية الثقة بالنفس

نوع الرياضة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
الجودو	23	17,65	3.53	51,34	656,20	3,01	3.11	غير دالة
الكراتيه	23	18,69	2,49					
الكيك بوكسينغ	34	16,76	2.71					
				درجات الحرية ( 77 - 2 )		مستوى الدلالة = 0.05		

الجدول رقم (34) الذي يوضح اختبار ف للمقارنة بين مصارعي الجودو - الكاراتيه - الكيك

بوكسينغ ) في التميز بالمهارة النفسية الثقة بالنفس

من خلال الجدول رقم ( 34) الذي يوضح اختبار ف للمقارنة بين مصارعي الجودو - الكاراتيه - الكيك بوكسينغ ) في التميز بالمهارة النفسية الثقة بالنفس حيث قدر المتوسط الحسابي لرياضي الجودو ب" 17,65" ورياضي الكاراتيه ب" 18,69" ومصارعي الكيك بوكسينغ ب" 16,76" و لحساب الفروق بين المجموعات استخدمنا اختبار تحليل التباين ف بحيث انه عندما تبين أن قيمة ف المحسوبة والمقدرة ب" 3,01" اصغر من قيمة ف الجدولية المقدرة ب" 3,11" وبالتالي فانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات وإنما هي تعتبر فروق عشوائية .

ومنه نستطيع التأكيد عبر النتائج المسجلة أن الفرق بين التميز بين رياضي الجودو والكاراتيه والكيك بوكسينغ بالمهارة النفسية الثقة بالنفس غير واضح تماما لعدم وجود فروق دالة إحصائية .

## 2\_7\_6- مهارة دافعية الانجاز الرياضي :

الجدول رقم ( 35) يبين اختبار ف للمقارنة بين مصارعي (الجودو - الكاراتيه - الكيك

بوكسينغ) في التميز بالمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي

نوع الرياضة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الإحصائية
الجودو	23	20,56	2.51	19.74	534.14	1.42	3.11	غير دالة
الكاراتيه	23	21.13	2,50					
الكيك بوكسينغ	34	19,94	2.78					
درجات الحرية ( 2 - 77 )						مستوى الدلالة = 0.05		

خلال الجدول رقم (35) الذي يوضح اختبار ف للمقارنة بين مصارعي الجودو - الكاراتيه -

الكيك بوكسينغ) في التميز بالمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي

من خلال الجدول رقم (35) الذي يوضح اختبار ف للمقارنة بين رياضي الجودو - الكاراتيه - الكيك بوكسينغ) في التميز بالمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي حيث قدر المتوسط الحسابي لرياضي الجودو ب" 20,56" ورياضي الكاراتيه ب" 21.13" ورياضي الكيك بوكسينغ ب" 19,94" و لحساب الفروق بين المجموعات استخدمنا اختبار تحليل التباين ف بحيث انه عندما تبين أن قيمة ف المحسوبة والمقدرة ب. " 1,42" اصغر من قيمة ف الجدولية المقدرة ب" 3,11" وبالتالي فانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات وإنما هي تعتبر فروق عشوائية .

ومنه نستطيع التأكيد عبر النتائج المسجلة أن الفرق بين التميز بين رياضي الجودو والكاراتيه والكيك بوكسينغ بالمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي غير واضح تماما لعدم وجود فروق دالة إحصائية .

الاستنتاجات :

1 / الجودو:

- تمثل تفاوت التمييز بين المهارات لدى اللاعبين فقد كانت المهارة النفسية دافعية الإنجاز الرياضي مكتسبة بنسبة 95.66% .
- كذا المهارة بالقدرة على التصور بنسبة 86.96% .
- كذا المهارة بالثقة في النفس بنسبة 82.61% وكانت هذه العبارات مكتسبة بنسبة جيدة .
- بعد ذلك كانت المهارة القدرة على الاسترخاء بنسبة 65.22% .
- كذا المهارة القدرة على تركيز الانتباه بنسبة 65.22% .
- وكانت هذه العبارة مكتسبة بنسبة فوق المتوسط .

— أما النسبة المتوسطة هي **52.18%** كانت للمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق .

### 2 / الكاراتيه:

— تمثل تفاوت التمييز بين المهارات لدى اللاعبين فقد كانت المهارة النفسية دافعية الإنجاز الرياضي مكتسبة بنسبة **95.66%** .

— كذا المهارة القدرة على التصور بنسبة **95.66%** .

— كذا المهارة الثقة في النفس بنسبة **91.31%** .

— كذا المهارة القدرة على الاسترخاء بنسبة **82.61%** .

— كذا المهارة القدرة على تركيز الانتباه بنسبة **73.92%** . وكانت هذه العبارات مكتسبة بنسبة جيدة .

— بعد ذلك كانت المهارة القدرة على مواجهة القلق بنسبة **52.18%** . وكانت هذه العبارة مكتسبة بنسبة فوق المتوسط .

### 3 / الكيك بوكسينغ :

— تمثل تفاوت التمييز بين المهارات لدى اللاعبين فقد كانت المهارة النفسية دافعية الإنجاز الرياضي مكتسبة بنسبة **97.06%** .

— كذا المهارة القدرة على الاسترخاء بنسبة **91.17%** .

— كذا المهارة القدرة على التصور بنسبة **85.29%** .

— كذا المهارة الثقة بالنفس بنسبة **82.36%** ، وكانت هذه العبارات مكتسبة بنسبة جيدة .

— بعد ذلك كانت المهارة بالقدرة على مواجهة القلق بنسبة **58.83%** .

— كذا المهارة القدرة على تركيز الانتباه بنسبة **55.89%** . وكانت هاتان مهارتين هما المكتسبتان بنسبة فوق المتوسط

أما بالنسبة إلى المقارنة بين الرياضات القتالية الثلاثة في المهارات النفسية فقد استنتج الطالبان الباحثان بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مما يدل على أن الرياضيين كان تميزهم بالمهارات النفسية متقارب باعتبار الفروق بينهم عشوائية .

#### مقارنة الفرضيات بالنتائج :

من خلال الدراسة التي أجراها الطالبان الباحثان وتحقيقاً للفرضية الأولى من فرضيات البحث التي تشير إلى تحديد المهارات المميزة للاعبين الرياضات القتالية أكثر من 17 سنة ومن خلال نتائج الجداول رقم (9)(10)(11)(12)(13)(14)(15) والموضحة للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التقييم العالي والمنخفض للمهارات النفسية فإنه تم تحديد المهارات النفسية المميزة للرياضات القتالية ( الجيدو ) والتي أتت على الترتيب التالي بحسب تمييز المصارعين بالمهارات النفسية :

. دافعية الإنجاز الرياضي 95.66% . القدرة على التصور 86.96%

. الثقة بالنفس 82.61% . القدرة على تركيز الانتباه 65.22%

. القدرة على مواجهة القلق 65.22% . القدرة على الإسترخاء 52.18%

وكانت النسب الدالة على تميز اللاعبين بالمهارات النفسية جيدة في كل من دافعية الإنجاز الرياضي والقدرة على التصور و الثقة بالنفس أما القدرة على تركيز الانتباه و القدرة على مواجهة القلق والقدرة على الاسترخاء كلها فوق النسب المتوسطة .

أما بالنسبة للكاراتيه ومن خلال نتائج الجداول رقم ( 16)(17)(18)(19)(20)(21)(22) والموضحة للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التقييم العالي والمنخفض للمهارات النفسية فإنه تم تحديد المهارات النفسية المميزة للرياضات القتالية (الكاراتيه) والتي أتت على الترتيب التالي بحسب تمييز اللاعبين بالمهارات النفسية :

. دافعية الإنجاز الرياضي 95.66% . القدرة على التصور 95.66%

. الثقة بالنفس 91.31% . القدرة على تركيز الانتباه 82.61%

. القدرة على مواجهة القلق 73.92% . القدرة على الاسترخاء 52.18%

وكانت النسب الدالة على تميز المصارعين بالمهارات النفسية كلها جيدة عدا القدرة على الاسترخاء كانت فوق النسب المتوسطة .

أما بالنسبة للكينغ بوكسينغ ومن خلال نتائج الجداول رقم ( 23)(24)(25)(26)(27)(28)(29) والموضحة للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التقييم العالي والمنخفض للمهارات النفسية فإنه تم تحديد المهارات النفسية المميزة للرياضات القتالية الكينغ بوكسينغ والتي أتت على الترتيب التالي بحسب تمييز اللاعبين بالمهارات النفسية :

- . دافعية الإنجاز الرياضي 97.06% . القدرة على التصور 91.17%
  - . الثقة بالنفس 85.29% . القدرة على تركيز الانتباه 82.36%
  - . القدرة على مواجهة القلق 58.83% . القدرة على الاسترخاء 55.89%
- وكانت النسب الدالة على تميز المصارعين بالمهارات النفسية جيدة عدا القدرة على مواجهة القلق و القدرة على الاسترخاء كلها فوق النسب المتوسطة .
- أما بالنسبة للفرضية الثانية فقد تحققت لعدم وجود دلالة إحصائية في الاختبار الخاص بالمقارنة فقد تميز ممارس الرياضات القتالية بالمهارات النفسية المحددة بالرغم من اختلاف الإختصاص ، أي أن الفروق عشوائية .

#### خاتمة عامة :

إن تقدم الرياضي وتحسين أدائه في المنافسات أصبح لا يقتصر على تحضيره البدني فقط بل يستوجب عليه التحضير من كل النواحي البدنية والنفسية ،ومن هذا المنطلق أصبحت الدراسات التي يجريها الباحثون في التدريب على المهارات النفسية وتحديدها أمراً هاماً بدرجة عالية للتعرف على نقاط قوة الم صارع وبعث الطاقة والروح من أجل تحقيق النتائج الإيجابية .وقد كانت دراستنا هذه من الأجزاء التي أصبح الباحثون في المجال الرياضي خاصة يدرسون المهارات النفسية لتطوير برامج التدريب الرياضي من أجل الأداء الجيد والنتيجة الإيجابية ،ففي دراستنا قمنا بالتحديد للمهارات التي يتسم بها رياضي الألعاب القتالية صنف أكثر من 17 سنة . العينة تناولنا فيها 80 لاعب وتمت كيفية اختيارها بطريقة عشوائية واتبعنا المنهج الوصفي ، واستخدمنا مقياس المهارات النفسية .

فقد أدلت نتائجنا باتسام المصارعين بالمهارات النفسية المميزة لرياضي الألعاب القتالية مع الذكر أن بعض المهارات كانت فوق المتوسط وغير واضحة على المصارعين ، لكن تبقى أهداف هذه الدراسات تصب لصالح تحسين الأداء الرياضي هذا من خلال تحديد نقاط الضعف وتقويتها . ومن النتائج الإيجابية التي خرجنا بها من هذه الدراسة هي تميز رياضي الرياضات القتالية بالمهارات النفسية المحددة باختلاف التخصصات مما يدل بأن المصارع قادر على تحسين مستواه وتحقيق النتائج الإيجابية والفروقات.

#### اقتراحات :

- . زيادة اهتمام الباحثين والمدربين بدراسة المهارات النفسية خاصة الرياضات القتالية .
- . دعم البرنامج التدريبي بخصص تدريبية في المهارات النفسية .
- . اعتماد استخبار المهارات النفسية لقياس الجوانب النفسية في المجال الرياضي .
- . تحسين اداء المصارع في مجال التدرب على المهارات النفسية .



## ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة هي دراسة مقارنة بين رياضي الألعاب القتالية في المهارات النفسية وبذلك تهدف الدراسة إلى معرفة المهارات النفسية المميزة لكل رياضة قتالية مدروسة وكذلك معرفة الفروق القائمة بين بعض الرياضات القتالية في كل بعد ، ال غرض من الدراسة هو ربما هناك فروق بين رياضي بعض الألعاب القتالية في المهارات النفسية العينة تناولنا فيها 80 مصارع وتمت كيفية اختيارها بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي ، الأداة المستخدمة في الدراسة هي مقياس المهارات النفسية لدى محمد حسن علاوي ، و أهم استنتاج خلص إلى أن كل الرياضات القتالية المدروسة تحتاج بصفة متفاوتة إلى تنمية المهارات النفسية ، وأهم توصية هي ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي وإعطائه حجم ساعي معتبر في عملية تكوين أبطال المستقبل .

## المصادر والمراجع

باللغة العربية :

1. العربي. ابراهيم ,معد .(1996) .التدريب الرياضي للبنين .القاهرة : دار الفكر العربي.
  2. الروبي ,معد .ر .(2006) .مبادئ رياضة الجيدو .ماهب لخدمات الكمبيوتر.
  3. الفاعوري ,س .ع .(2011) .الكرايه الحديثه .مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
  4. المقصود ,ع .(1985) .تطور حركة الانسان واسسها .
  5. أحمد أمين فوزي .(2001) .سيكولوجية الشخصية الرياضية .الإسكندرية :المكتبة المصرية.
  6. بسطوسيسي ,ا .(1996) .اسس ونضريات الحركة .القاهرة : دار الفكر العربي.
  7. جسماني ,ع .ا .(1984) .سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الاساسية .الدار العربية للعلوم .
  8. سامة كامل راتب .(2004) .النشاط البدني والإسترخاء .القاهرة : دار الفكر العربي.
  9. سيد ,ف .ا .(بدون سنة) .الاسس النفسية .القاهرة : دار الفكر العربي.
  10. شحادة ,أ .ع .ط .(2013-1 الفنون القتالية .
  11. شمعون ,معد .العربي .(2002) .التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي .الإسكندرية :ط.1
  12. صبرة ,علي .(2004) .القاهرة : دار الفكر .
  13. صار ,خ .ا .ص .(42محاضرات في منهجية البحث الإجتماعي .ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
  14. علاوي ,معد .حسن .(1998) .موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين .القاهرة : مركز الكتاب للنشر
- ط .1
15. عمار بوحوش و ذنبيات محمد (1995) .ص .(89مناهج البحث العلمي .ديولن المطبوعات الجامعية.
  16. لوريني و الغنان) .ص .(81مناهج البحث في التربية .الجزء الأول بغداد .
  17. فهمي ,م .(1974) .سيكولوجية الطفولة والمراهقة .مصر :مكتبة .
  18. قبيح ,ا .(1994) .مقدمة في علم النفس .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
  19. راتب ,أسامة .كامل .(2004) .دار الفكر العربي القاهرة 94 :شارع عباس العقاد .
  20. راتب ,أسامة .كامل .(2004) .النشاط البدني والإسترخاء .القاهرة الطبعة الأولى : دار الفكر العربي
- 94 شارع عباس العقاد مدينة نصر بالقاهرة .
21. راتب ,أسامة كامل .(2004) .النشاط البدني والإسترخاء .دار الفكر العربي .

22. عسكر, علي. (2000). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. الإسكندرية: دار الكتاب الحديث.
23. علاوي, محمد. حسن. (2004). القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
24. علاوي, محمد. حسن. (2008). القاهرة: مصر الجديدة 21 شارع الخليفة الأمون.
25. علاوي, محمد. حسن. (2008). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: مصر الجديدة 21 شارع الخليفة الأمون
26. علاوي, محمد حسن. (2008). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: مصر الجديدة 21 شارع الخليفة الأمون.
27. علاوي, م. ح. (1992). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
28. محمد العربي شمعون. (2002). *التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي*. ط . 1: القاهرة.
29. محمد العربي شمعون ماجدة محمد إسماعيل. (2002). *التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي*. الطبعة الأولى .
30. محمد, صالح. (2000). *علم النفس العام*. القاهرة: دارالنشر للتوزيع.
31. محمد, علي. العربي. (2005). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
32. محمد, وعد. العزيز. (2005). *القلق النفسي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
33. محمد, وعد. عزيز. (2005). *سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
34. مصطفى حسن باهي أمينة إبراهيم شلبي. (1997). *الدفاعية نظريات وتطبيقات*. مركز الكتاب للنشر : مركز الكتاب للنشر .
35. وطاس, م. (1998). *أهمية الوسائل التعليميه في عملية التعلم عامة و تعليم اللغة العربية خاصة*. المؤسسة الوطنية للفنون المطبعية, وحدة الرعاية .
36. زريق, م. (1986). *خفايا المراهقة*. دمشق: دار الفكر العربي .
37. زيدان, ا. ا. (2010). *موسوعة الكراتيه باحدث الطرق العلمية والعملية*. مركز الكتاب للنشر .

## résumé

Titre de l'étude est la comparaison entre les jeux athlète de combat dans l'étude des compétences psychologiques et donc étude vise à trouver les compétences psychologiques caractéristiques pour chaque sport de combat délibérée, ainsi que la connaissance de quelques différences basées sur les arts martiaux dans chaque dimension, le but de l'étude est probablement il des différences entre l'athlète des jeux de combat psychologique échantillon des compétences où nous avons eu 80 lutteur et comment a sélectionné au hasard parmi la communauté d'origine, L'outil utilisé dans l'étude est une mesure des compétences psychologiques de Mohammad Hassan Allaoui, et la conclusion la plus importante a conclu que tous les sports de combat étudiés besoin en degrés au développement psychologique de compétences, la recommandation la plus importante est la nécessité pour l'attention sur le plan psychologique et lui donner la taille d'un courrier considérable Champions futur processus de formation.