

الأعراض النفس جسمية وعلاقتها بالانجاز الرياضى لدى لاعبي الكاراتيه

*م.د/ أحمد السيد عبدالسلام

مقدمة ومشكلة البحث:

يعد بناء الانسان هو أولى ما تقاس به الشعوب وذلك لاعتباره العنصر الفعال والاساسى فى تقدمها العلمى والحضارى والتي تعد ركائز تقدمها فى دول العالم ، والتربية الرياضية هى احدى الفروع العلمية التى تقاس بها تقدم الشعوب فكريا وحضاريا وصحيا وعلميا ، والبناء المتعدد للشخصية الرياضية التى تعتمد على التحليل العلمى والدراسة المستفيضة للمنافس والنفس والجسم وقابلية استجابته للجهد البدنى التى تصاحب الرياضى لحين تحقيق الهدف الذى يقيسه ، ولهذا يسعى الباحثون والمختصون فى مجال علم النفس الرياضى للبحث عن دقائق جسم الانسان ومكمن انفعالاته النفسية.

كما تعد الحاجة الى الشعور بالراحة النفسية قبل المنافسات الرياضية من اهم الدوافع التى تعزز الثقة بالنفس للاعب الكاراتيه خلال منافساته الرياضية فى رياضة الكاراتيه ، اذ كلما قلة حدة الاعراض النفس جسمية السلبية التى تسبق المنافسة لدى اللاعب وفهمها بالصورة الطبيعية ادى ذلك الى استطاعته ان يضع لنفسه اهدافا تتناسب مع قدراته ويكون اكثر فاعلية فى تصحيح اخطائه اثناء المنافسة كما ان للاعراض النفس جسمية اثر كبير فى تحديد مستوى اداء لاعب الكاراتيه مما يؤثر على الانجاز الرياضى.

ويؤكد **مجدى محمود فهيم ٢٠٠٠م** ان المجال الرياضى غنى بمواقفه المتعددة والمتغيرة سواء اثناء التدريب او قبل اوائها المنافسة ولا شك ان تلك المواقف لها تاثيرها على سلوك اللاعب الامر الذى يجعلنا لا نستطيع ان ننظر الى الشخصية كما لو كانت مستقلة عن المواقف التى تمر بها ، فالشخصية كنظام من السمات الداخلية كالثقة بالنفس والقلق والانفعال والسيطرة والطموح وغيرها من السمات التى لها اثر فى سلوك اللاعب الا ان ذلك له صفة العمومية حيث ان الموقف الذى يوجد فيه اللاعب قد يلعب دورا فى التأثير على سلوكه. (٩: ١٢)

وتتميز رياضة الكاراتيه بحجم الانفعالات الكثيرة اذ انها تزداد بازياد الاهمية وخصوصا فى المراحل الحاسمة والادوار النهائية من المنافسة لما تسببه الانفعالات النفسية السلبية عند الرياضيين

من أضرار جثيمة عندما لا يتحقق الفوز فى احراز النقاط وحيث ان الانفعالات النفسية تؤدى دورا بالغ الاثر فى حياة اللاعب الرياضى لانها ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه واحتياجاته وانواع الانشطة التى يمارسها اذ لا يوجد على الاطلاق انواع من الممارسة الرياضية دون ان تصبغ بالانفعال.(١ : ٥)

وتعتبر الاعراض النفس جسمية هى امراض تظهر نتيجة بعض العوامل الذهنية والنفسية للاعب وتؤثر تأثيرا كبيرا فى نشوئها وتطورها مثل الصداع النصفى والقولون العصبى وغيرها من الامراض التى لا تظهر لهذه الاعراض اى سبب جسمى او عضوى ولكن تظهر نتيجة حدوث خلل فى الحالة المزاجية والعاطفية للاعب وتتمثل فى الغضب او القلق او الكبت او الحساسية المفرطة او الشعور بالذنب مع النفس او مع الغير الناشئ عن الضغوط التى يتعرض لها الرياضى . (٢٠)

والاعراض النفس جسمية تؤدى دورا مهما خلال المسابقات حيث بوصفه حالة نفسية ذات تأثير مباشر على اداء الرياضى الامر الذى يجعل دراستها ومعرفة مستوياتها وعلاقتها بالانجاز الرياضى ضرورة تتيح الفرصة للمدرب على توجيه الاعداد النفسى وارشاد اللاعب بشكل يجعل من مستوى التردد النفسى اقل حدة على مستوى انجازه الرياضى.(١٢:١٦٠)

ويعتبر الاعداد النفسى ظاهرة اساسية من مظاهر التدريب الذى يتطلب من الرياضى التهيؤ للمنافسات الرياضية، وتتمثل الاعراض النفس جسمية فى التوقع، التوتر، زيادة فقدان الصبر وتركيز الانتباه، والتفكير حول مجريات المباراة وسرعتها وتكتكها والمكان المقامة فيه وميله للجهد والنشاط من اجل هدف يسعى الى تحقيقه كما يحس باضرابات نتيجة التأثيرات الخارجية والداخلية السلبية وتوجيه مشاعره وسلوكه حسب اوضاع المباراة.(٢:١٢٨)

ويؤكد سمير شيخانى ١٩٩٠م ان معظم الفرق تعطى للجانب النفسى اولوية فى مناهجها التدريبية لما لها اهمية فى تعزيز الثقة بين اللاعبين والشعور بالضعف فى الانجاز والخوف من المنافس فى المباراة ، والمبالغة فى قوة المنافس والاضراب العصبى وعدم الاستقرار نفسيا وعدم ثبات الحالة المزاجية وتغيير شديد فى المزاج ، وكذلك ضعف الذاكرة وتقليد النموذج والى محاكاة مدربه او زملائه (٥ : ٨٠)

ولما كانت رياضة الكاراتيه مثل اى رياضة تنافسية يتعرض فيها اللاعب لضغوط نفسية قد تؤدى الى ظهور بعض الاعراض النفس جسمية قبل المنافسة ، وعلى ذلك فانه يمكن للرياضى تفسير هذه الاعراض على انها اعراض ايجابية مرتبطة بحالة الاستثارة الانفعالية الخاصة بموقف المنافسة ،

كما يمكن ان تفسر على انها اعراض سلبية تؤدي الى زيادة درجة القلق حيث ان التفسير الخاطى لهذه الاعراض والمظاهر النفس جسمية قبل المسابقة يودى الى المزيد من التوتر المعيق للاداء بينما التفسير الصحيح لها وبالنظر اليها على انها اعراض طبيعية لا تؤدي الى زيادة القلق لدى اللاعب.(١٥ : ٧)

الامر الذى دفع الباحث للتعرف على الاعراض النفس جسمية وعلاقتها بالانجاز الرياضى لدى لاعبي الكاراتيه، حيث انه يمكن ان تتلخص مشكلة البحث فى دراسة الدوافع والانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضيه والتي يتأسس عليها وصول اللاعب الى المستويات الرياضيه العليا ، وعند الحديث عن الاعداد النفسى المناسب او الغير مناسب فى هذا الاعداد الضرورى للرياضى وخاصة فى حالة ما قبل المنافسة التى يتعرض فيها اللاعب الى ضغوط نفسية مما يسبب له اضطرابات سيكوفسيولوجية ، والتي قد تؤثر تأثيرا سلبيا فى استجابات اللاعب اثناء المنافسة الرياضيه ، فقد يخسر كثير من اللاعبين فى البطولات بسبب الخوف والتوتر والعصبية وعدم التركيز ، حيث يجب تحقيق حالة نفسية متزنة للرياضى وبالتالي حالة جسمية تفيد فى تحقيق التفوق فى المستويات بعيدا عن التوتر والقلق والاستثارة السلبية .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على الاعراض النفس جسمية وعلاقتها بالانجاز الرياضى لدى لاعبي الكاراتيه وذلك من خلال:-

- التعرف على الاعراض النفس جسمية لناشى رياضة الكاراتيه

- علاقة الاعراض النفس جسمية بالانجاز الرياضى لناشى رياضة الكاراتيه

تساؤلات البحث :

- ما هى أكثر الاعراض نفس جسمية التى تصاحب ناشئ الكاراتيه؟

- هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الاعراض النفس جسمية والانجاز الرياضى لناشى رياضة الكاراتيه ؟

المصطلحات المستخدمة :

الاعراض "النفس جسمية" : (*)

هى امراض تظهر نتيجة بعض العوامل الذهنية والنفسية للاعب مثل الصداع النصفى والقولون العصبى وغيرها من الامراض دون سبب عضوى او جسمى ولكن تظهر نتيجة حدوث خلل فى الحالة المزاجية والعاطفية للاعب وتتمثل فى الغضب او القلق او الكبت او الحساسية المفرطة او الشعور بالذنب مع النفس او مع الغير الناشئ عن الضغوط التى يتعرض لها الرياضى.

الدراسات المرجعية:

– قام **رافع صالح فتحى (١٩٩١م)** (٤) بدراسة بعنوان الاعراض النفس جسمية لدى لاعبي المصارعة فى العراق واستخدم الباحث المنهج الوصفى وتهدف الدراسة الى التعرف على مستوى الاعراض النفس جسمية لدى اللاعبين المتقدمين فى فاعليات المصارعة عند الحالة الطبيعية وعند الاشتراك فى المنافسة وكانت اهم النتائج انه توجد علاقة ارتباط معنوى بين المتغيرات واختبار النفس جسمى فى الحالة الطبيعية وعند الاشتراك فى المنافسة.

– قام **كلامن عدى مهدي هادى وعمارة حمزة هادى (٢٠٠٦م)** (٧) بدراسة بعنوان علاقة الاعراض النفس جسمية للاعبى العاب القوى بنتائج الفعاليات وترتيب الفرق، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفى لملائمته لطبيعة المشكلة ، وتمثلت العينة فى طلاب الجامعة المشاركين فى بطولة الجامعة وكان عددهم ٣٦ طالب ، وكانت اهم النتائج ان لا توجد لالة بين الاعراض النفس جسمية ونتائج الفاعليات.

– قام **Elliott Jillms (٢٠٠٣م)** (١٦) بدراسة بعنوان الاعراض النفس جسمية وعلاقتها بنتائج المنافسات لدى المتقدمين واستخدم الباحث المنهج الوصفى وتهدف الدراسة الى التعرف على مستوى الاعراض النفس جسمية وعلاقتها بنتائج المنافسات لدى المتقدمين وكانت اهم النتائج انه ظهور اعراض نفس جسمية بنسبة قليلة.

الإستفادة من الدراسات المرجعية :

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات المرجعية تمكن من تحديد هدف البحث وإختيار المنهج المناسب للدراسة ، كما ساعدت هذه الدراسات الباحث فى إجراءات ضبط العينة ووضع التساؤلات وأختيار ادوات البحث وتحديد الاساليب الاحصائية المناسبة .

*تعريف إجرائي

اجراءات البحث :

منهج البحث :

طبقا لأهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته واجراءاته نظرا لملائمته لطبيعة البحث.

مجالات البحث :

أ- المجال الزمني : خلال الفترة الزمنية ٢٠١٦/٧/١٢ الى ٢٠١٦/٩/١٨ .

ب-المجال المكاني : استاد القاهرة الدولي .

ج - المجال البشرى : ناشئ رياضة الكاراتيه بالقلوبية.

مجتمع البحث:

تم اختيارمجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين المشاركين ببطولة محافظة القليوبية والمسجلين بالاتحاد المصرى للكاراتيه والمقامة بالصالة المغطاه باستاذ القاهرة الدولي بحيث بلغ عدد افراد العينة الاساسية ٣٢ لاعب وكانت العينة الاستطلاعية ١٨ لاعب واجمالى عدد افراد البحث ٥٠ لاعب

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

تصنيف أفراد مجتمع البحث	عدد أفراد العينة الأساسية	عدد أفراد العينة الإستطلاعية	إجمالي عدد أفراد عينة البحث	مجتمع البحث
عدد أفراد كل تصنيف	٣٢ لاعب كاراتيه	١٨ لاعب كاراتيه	٥٠ لاعب كاراتيه	لاعبة محافظة القلوبية للكاراتيه

العينة الأساسية :

تم تطبيق البحث علي عينة من ناشئ الكاراتيه وتم اختيارهم بالطريقة العمدية مما لديهم الرغبة

في الاشتراك في تجربة البحث وقد بلغ عددهم (٥٠) لاعب وفقا للشروط التالية :-

- جميع أفراد العينة من البنين .
- يتراوح أعمارهم (١٥) سنة .
- تقارب أفراد العينة من حيث السن .
- تقارب العمر التدريبي .
- أفراد العينة كلهم حاصلون علي الحزام الأسود .

العينة الاستطلاعية :

تم اختيار العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وكان قوامها (١٨) ناشئ من لاعبي محافظة القليوبية المسجلين بالاتحاد المصرى للكراتيه .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- ١- مقياس النفس جسمي. مرفق (٢)
- ٢- مقياس دافعية الإنجاز فى المجال الرياضى مرفق (١)
- ٣- استمارة تسجيل خاصة باللعب والمعتمدة من الاتحاد الدولى للكراتيه. مرفق (٣)
- ٤- ساعة توقيت.
- ٥- كاميرا فوتوغراف.

الصورة الاولى لمقياس النفس - جسمي :

قائمة الاعراض "النفس - جسمية" للرياضيين اعدھا محمد حسن علاوى بهدف قياس بعض الاعراض النفس - جسمية كالقلق والتوتر والاستثارة ومتاعب المعدة والقلب والدورة التنفسية والنوم والتي تظهر على الرياضيين فى المراحل المختلفة قبل المنافسات الرياضية.

حيث قام باختيار عبارات القائمة من العديد من الاختبارات والمقاييس التى تقيس حالة اللاعب قبل المنافسات الرياضية ، ومن بعض الاختبارات التى تقيس القلق وتم اختيار ٤٠ عبارة حصلت على ٨٠% فأكثر من اراء الخبراء.

المعاملات العلمية لاختبار النفس - جسمي:

صدق الاتساق الداخلى:

قام الباحث بتطبيق اختبار النفس - جسمي، وعينة قوامها (١٨) لاعب من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

- ١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة الكلية التى تنتمى اليه.
- ٢- العبارات والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المقياس والدرجة الكلية لاختبار النفس - جسمي

ن=١٨

معامل الارتباط	العِبارة	م
*٠.٥٦٩	أشعر بالتعب	.١
*٠.٨٧٢	أخشي الهزيمة	.٢
*٠.٥٨٧	أشعر بالتفاؤل	.٣
*٠.٧٩٠	أحس بالإكتئاب	.٤
*٠.٥٢٦	ذاكرتي قوية	.٥
*٠.٧٢٧	ثقتي بنفسي عالية	.٦
*٠.٦١٩	أحس بالقلق	.٧
*٠.٦٢٥	أنترفز بسهولة	.٨
*٠.٥٤١	أشعر بالسعادة	.٩
*٠.٥٤٣	نومي طبيعي	.١٠
*٠.٥٠٩	قدرتي علي التركيز كبيرة	.١١
*٠.٧٠٦	أشعر برعشة في بعض أطرافي	.١٢
*٠.٥٤٩	أضايق بسرعة	.١٣
*٠.٦٥٢	أشعر بالراحة	.١٤
*٠.٥١٢	أعصابي مشدودة	.١٥
*٠.٧١١	أحس بألم في معدتي	.١٦
*٠.٥٦٦	أثقل النقد بصدر رجب	.١٧
*٠.٦٦٩	شهيتي للطعام خفيفة	.١٨
*٠.٥٠٦	دقات قلبي أسرع من المعتاد	.١٩
*٠.٨٠٢	أشعر بأنني غير مستعد للمنافسة	.٢٠
*٠.٥٩٠	بالي مطمئن	.٢١
*٠.٧٩٥	أحس بالصداع	.٢٢
*٠.٦٧٤	عندي إسهال	.٢٣
*٠.٤٨٢	أعصابي مشدودة	.٢٤
*٠.٥١٥	أحس بالتشاؤم	.٢٥
*٠.٦١٦	أشعر بأنني غير واثق من نفسي	.٢٦
*٠.٤٩٦	أكون حساس عند النقد	.٢٧
*٠.٤٩٩	عندي شهية للطعام	.٢٨
*٠.٦٣٤	تنفسي طبيعي	.٢٩

تابع جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المقياس والدرجة الكلية لاختبار النفس - جسمي

ن=١٨

م	العبارة	معامل الارتباط
.٣٠	أشعر بأنني في أحس حالاتي	*٠.٧٤١
.٣١	لا أستطيع التركيز	*٠.٦١٢
.٣٢	نومي متقطع	*٠.٥١٧
.٣٣	أعصابي من حديد	*٠.٦٥٣
.٣٤	يضايقني تهريج الزملاء	*٠.٦٥٩
.٣٥	أشعر بأن ريقني ناشف	*٠.٥٥٨
.٣٦	أشعر بأنني هادئ	*٠.٧٥٩
.٣٧	أشعر بتوتر داخلي	*٠.٦٤٦
.٣٨	أحس بالفرح	*٠.٧٥٣
.٣٩	أخشي الإصابة	*٠.٦٥٩
.٤٠	أشعر بألم في بعض أجزاء جسمي	*٠.٦٦٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات اختبار النفس - جسمي والعبارة التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات اختبار النفس - جسمي
ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (١٨) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (٣)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠.٧٨٨
معامل جتمان	*٠.٨٢٤
معامل الفا للجزء الاول	٠.٧٦٨
معامل الفا للجزء الثاني	*٠.٨٧٦

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٧٨٨) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٧٦٨) ومعامل الفا للجزء الثانى (٠.٨٧٦) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

الصورة النهائية لمقياس النفس - جسمي :

من خلال المعاملات العلمية تم الاستقرار على ٤٠ عبارة تمثل الصورة النهائية للقائمة وتصلح القائمة للتطبيق على الذكور والاناث من سن ١٥ سنة فاكثر.

جدول (٤)

ارقام عبارات المقياس فى اتجاه زيادة واتجاه نقص الاعراض

النفس جسمية بالمقياس قيد البحث

المجموع	ارقام العبارات فى اتجاه زيادة حدة الاعراض النفس جسمية
٢٤	١-٢-٤-٧-٨-١٢-١٣-١٥-١٦-١٨-١٩-٢٠-٢٢-٢٣-٢٥-٢٦-٢٧-٣١-٣٢-٣٤-٣٥-٣٧-٣٩-٤٠
١٦	ارقام العبارات عكس اتجاه زيادة حدة الاعراض النفس جسمية
١٦	٣-٥-٦-٩-١٠-١١-١٤-١٧-٢١-٢٤-٢٨-٣٠-٣٣-٣٦-٣٨-٢٩

يتضح من جدول (٤) ان عدد العبارات فى اتجاه زيادة حدة الاعراض النفس جسمية (٢٤) عبارة وفى اتجاه نقص حدة الاعراض النفس جسمية (١٦) عبارة ، واوزان التى فى اتجاه زيادة حدة الاعراض النفس جسمية كما يلى :

درجة واحدة عند الاجابة: نعم صفر عند الاجابة : لا (٩ : ٣٥٣)

التصحيح:

تشمل القائمة على ٤٠ عبارة ويقوم اللاعب بالاجابة على كل عبارة وفقا لدرجة انطباقها على حالته قبل اشتراكه الفعلى فى منافسة هامة بيوم على الاقل ، كما يمكن ويجيب الفرد اما "نعم" ام "لا".

تعليمات المقياس :

- يحتوى المقياس على عدد من العبارات التى يدل كل منها على حالة من الحالات التى قد تحس وتشعر بها فى المنافسة الرياضية .

- سوف تجد امامك عبارة باحتمالين هما "نعم" او "لا"

مقياس دافعية الإنجاز فى المجال الرياضى:

المعاملات العلمية مقياس دافعية الإنجاز فى المجال الرياضى:

إعداد: لىلى عبد العزيز زهران، أسامة كامل راتب، منى مختار المرسى

المواصفات: يضم المقياس عدد ٩ أبعاد، وعدد ٢٧ عبارة وهى العبارات التى تشبعت بتشبعات عالية على العوامل التسعة وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين كحد أقصى ٢٧ كحد أدنى وتفسر هذه الدرجات كالتالى:

- الدرجات من ٦٨ درجة فأعلى تمثل دافعية إنجاز عالية.
- الدرجات أقل من ٤١ درجة حتى ٦٧ درجة تمثل دافعية إنجاز متوسطة.
- الدرجات أقل من ٤١ درجة تمثل دافعية إنجاز منخفضة.

صدق الاتساق الداخلى:

قام الباحث بتطبيق مقياس دافعية الإنجاز فى المجال الرياضى، وعينة قوامها (١٨) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة الكلية التى تنتمى اليه.
- العبارات والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المقياس والدرجة الكلية مقياس دافعية الإنجاز فى المجال الرياضى

ن=١٨

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أحرص على توظيف قدراتي وإمكاناتي.	*٠.٦٩٩
٢	أشعر بثقة فى الأداء أثناء المباراة.	*٠.٥٣٢
٣	أحرص على حضور التدريب بانتظام.	*٠.٦٨٣
٤	أفضل الإشتراك فى الأنشطة التنافسية عن الترويحية.	*٠.٣٦٧
٥	أنتظر تشجيع المدرب عندما يكون أدائي جيد.	*٠.٦٩٥
٦	لا أستطيع مواصلة جهدي فى المواقف الصعبة.	*٠.٥٥٥
٧	أستطيع مواجهة المواقف الرياضية الصعبة.	*٠.٦٧٤
٨	أشعر باحترامي لذاتي عند الوصول للمستوى الذى أضعه لنفسى.	*٠.٦٤٤

تابع جدول (٥)
معامل الارتباط بين درجة عبارات المقياس والدرجة الكلية مقياس
دافعية الإنجاز في المجال الرياضي

ن=١٨

م	العبارة	معامل الارتباط
٩	أشعر بالانتماء للمجموعة أثناء التدريب.	*٠.٥٤٢
١٠	أبذل أقصى ما في قدراتي لتحقيق إنجازات خلال الموسم التدريبي.	*٠.٥٩٨
١١	أعتقد أن المتفوقين رياضياً لديهم مواصفات لا تتوافر في شخصي كرياضي.	*٠.٦٩١
١٢	ألتزم بتعليمات مدربي لتحقيق أهدافي.	*٠.٥٩٤
١٣	أتعامل مع أي ظروف تظهر أثناء المنافسة.	*٠.٨١٥
١٤	يتحسن مستوى أدائي بتشجيع الحاضرين.	*٠.٤١٩
١٥	أحافظ على مستوى أدائي مهما طالت فترات التدريب.	*٠.٦٣٩
١٦	أعتمد على توجيهات المدرب في أي موقف يطرأ في المباراة.	*٠.٦٤٤
١٧	أرغب في أداء التدريبات الصعبة والتي تتميز ببعض المخاطرة.	*٠.٨٤٩
١٨	أمارس الرياضة بدافع الرغبة والحب.	*٠.٦٤٩
١٩	أسعى دائماً لأكون في مركز متقدم في المسابقات.	*٠.٦٦٠
٢٠	أشعر بعدم القدرة على مواجهة منافس يفوق قدراتي.	*٠.٥٤٣
٢١	يضايقني عدم اهتمام زملائي بالتدريب.	*٠.٦١١
٢٢	أشعر بزيادة التوتر عند اقتراب موعد المنافسة.	*٠.٦٨٩
٢٣	يحفزني تشجيع الجمهور لبذل أقصى جهد لتحقيق الفوز.	*٠.٦٦٩
٢٤	أستمتع بالمهارات الصعبة التي تتطلب جهداً.	*٠.٥٢٢
٢٥	أعتمد على نفسي في تحقيق أهدافي.	*٠.٦١٩
٢٦	أحرص على زيادة جهودي لتحقيق مستوى أفضل في المنافسة.	*٠.٦٤٨
٢٧	ممارستي للرياضة تعتبر قيمة في حد ذاتها.	*٠.٦٨٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس دافعية الإنجاز في المجال الرياضي ، والعبارة التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس دافعية الإنجاز في المجال الرياضي .

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (١٨) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكرونباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (٦)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠.٨٧٤
معامل جتمان	*٠.٧٤١
معامل الفا للجزء الاول	٠.٧٦٨
معامل الفا للجزء الثانى	*٠.٧٩٥

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٧٤) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٧٦٨) ومعامل الفا للجزء الثانى (٠.٧٩٥) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية وذلك خلال الفترة الزمنية من ١٢/٧/٢٠١٦م الى ١٥/٧/٢٠١٦م تم اجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبي الكاراتيه والبالغ عددهم ١٨ لاعب وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية الاتى:-

- مدى وضوح اسئلة المقياسين لعينة البحث
- تحديد السلبيات والمعوقات التى قد تحدث
- تعريف المساعدين بطبيعة البحث
- الاجابة عن التساؤلات والاستفسارات
- التعرف على الصعوبات التى تواجه الباحث عند التطبيق

التجربة الاساسية للبحث :

قام الباحث بتوزيع استمارة مقياس (النفس - جسمية) ومقياس (دافعية الانجاز) على عينة البحث الاساسية والبالغ عددهم ٣٢ لاعب ناشئ من المسجلين بالاتحاد المصرى للكاراتيه وبمساعدة الحكام تم احتساب نتائج المباريات (الانجاز) من خلال استمارات التسجيل المعتمدة من الاتحاد

المصرى للكاراتيه وتم التطبيق فى بطولة المحافظة المقامة باسناد القاهرة بالصالة المغطاه خلال الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٩/١٧م الى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٦/٩/١٩م.

وقد راع الباحث مايلى:-

- أن يكون توزيع المقياسين فى صورتهم النهائية قبل المنافسة.

المعاملات الإحصائية المستخدمة فى البحث :

بعد الإنتهاء من التطبيق قام الباحث بتجميع النتائج بدقة وجدولتها ومعالجتها إحصائياً، حيث

إستخدم الباحث برنامج (SPSS) للمعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي (م)

- الانحراف المعياري (ع)

- معامل الارتباط (ر)

- معامل الالتواء (ل)

- النسبة المئوية (ن)

عرض النتائج ومناقشتها :

من خلال اهداف البحث وتساؤلاته وبياناته وعينة البحث والمعالجات الاحصائية ظهرت

النتائج الاتيه:

جدول (٧)

النسبة المئوية وترتيب اهم عبارات اعراض النفس جسمية

الترتيب	النسبة المئوية	العبارة	مسلسل العبارات بالمقياس
١	٩٦.٨٨	نومى متقطع	٣٢
٢	٩٣.٧٥	اشعر بالتفائل	٣
٣	٩٠.٦٣	ثقتى فى نفسى عالية	٦
٤	٨٧.٥٠	اشعر بتوتر داخلى	٣٧
٥	٨٤.٣٨	اخشى الاصابة فى الملعب	٣٩
٦	٨١.٢٥	اكون حساس عند النقد	٢٧

يتضح من جدول (٧) النسبة المئوية وترتيب اهم الاعراض النفس - جسمية التى تظهر على الاعيين وظهرت كلاتى : "نومى متقطع" ٩٦.٨٨% ، "الشعور بالتفائل" فى المرتبة الثانية بنسبة ٩٣.٧٥%، ويليهما "تقتى فى نفسى عالية" بنسبة ٩٠.٦٣% ، وبعدها "اشعر بتوتر داخلى" بنسبة ٨٧.٥٠% ، ويليهما "اخشى الاصابة فى الملعب" بنسبة ٨٤.٣٨% ، وتتساوى مع "اكون حساس عند النقد: بنسبة ٨١.٢٥% .

ومن خلال التطبيق اتضح أن أكثر الاعراض النفس - جسمية التى تؤثر فى الناشئ هى " النوم المتقطع " وقد حصلت على نسبة ٩٦.٨٨% حيث انها تؤثر فنيا وبدنيا ونفسيا على الناشئ الامر الذى يظهر خلال المنافسة فى صورة كثرة الاخطاء وكذلك فى زيادة الاعتراض على قرارات الحكام والتأثر سلبا بالجمهور مما يقلل من الانجاز الرياضى .

وجاءت أقل الاعراض النفس - جسمية التى تؤثر فى الناشئ هى " اكون حساس عند النقد " وقد حصلت على نسبة ٨٠% وتظهر فى عدم تقبل الناشئ لتعليمات المدرب الامر الذى يؤثر على الاداء الفنى وبالتالي على نتيجة المباراة.

وهذا يتفق مع مفتى ابراهيم (١٩٩٨م) (١٤) أن الرياضى فى المنافسات يصاحبه الكثير من المشاكل الفنية وغير الفنية التى تشكل بمجموعها ضغطا نفسيا كما ان الناشئ لديه كثير من التغيرات الفسيولوجية والنفسية وكل ذلك يظهر على هيئة انفعال تتعكس اثاره اما بالايجاب او بالسلب على السلوك الرياضى، وهذا يعنى ان الانفعال ذو تاثير ايجابى فى مواصلة النشاط فى تحمل الرياضى وتمكينه من بذل الطاقة لمدة اطول، اما اذا كان الانفعال ذو تاثير سلبى فتظهر على اللاعب حالات الخوف والقلق وفقدان الثقة بالنفس وذا يعيقه عن عملية التركيز .

كما يشير Ulrich Susskum (١٩٩٩م) (١٨) إلى أن الأعراض النفس - جسمية غالبا ماتصل بالناشئ الى عدم التعرف على امكاناتهم الحقيقية وقلة الثقة بالنفس وفى بعض الاحيان تصل الى حد الشعور بالخوف والفشل مما يكون له تأثير مباشر على اداء اللاعب سلبيا.

وبذلك يتم الاجابة على التساؤل الاول وهو:-

ما هى أكثر الاعراض نفس جسمية التى تصاحب ناشئ الكاراتيه ؟

جدول (٨)

عرض قيمة (ر) المحسوبة بين مقياس النفس جسمية وبين الانجاز الرياضى للاعبى الكاراتيه

ن=٣٢

المتغير	م	ع	قيمة ر
النفس جسمى	٩,٥٤	١,٥٧	*٠.٦٨٩
الانجاز الرياضى	٧٠,٧٥	٤,٨٧	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية (٣٠)

مناقشة نتائج الفرض الثانى :

هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الاعراض النفس جسمية والانجاز الرياضى لناشئ رياضة الكاراتيه؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستوى الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي الكاراتيه تبعا لمتغيرات الدراسة.

ويتضح من الجدول (٨) ان قيمة ر المحسوبة بين مقياس النفس - جسمى والانجاز الرياضى لعينة البحث أقل من قيمة ر الجدولية وهذا يدل على انها غير دالة معنويا.

ويرى الباحث ان هناك علاقة عكسية بين الاعراض النفس جسمية والانجاز الرياضى لدى لاعبي الكاراتيه.

اي انه هناك الكثير من المشاكل النفسية والتغيرات الجسمية والفسيولوجية والمتغيرات الاخرى ، كما ان ممارسة الناشئ للنشاط الرياضى بصفة عامة تساعده على خفض حدة تأثير الاعراض النفس جسمية على مستوى الانجاز .

ويتفق ذلك مع Walker Barbara (١٩٩٨م) (١٩) ان مرافقة الرياضى فى المنافسات الكثير من المشاكل الفنية وغير الفنية التى تشكل بمجموعها ضغطا نفسيا فى هيئة انفعال تؤثر على السلوك الرياضى .

حيث انه كلما زادت خبرة اللاعب من خلال الممارسة والتدريب قل جانب الخوف عند الاداء ومن ثم يكون الانجاز الرياضى ذات نتيجة ايجابية خوفا من الضرر باتجاه المنافس ، ويعتقد بعض اللاعبين انهم افضل من امكاناتهم الحقيقية واخرون يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم

مشاعر الفشل والخوف وفى حالة اخرى واثناء المنافسات الرياضية يصل بعض اللاعبين الى حالة عدم الوثوق بانفسهم وقدراتهم مما يكون لها التأثير المباشر على اداء اللاعب سلبيا ، ولكن من الافضل والامثل ان يكون هناك توازنا بين تلك الحالتين السابق ذكرهم لدى اللاعبين ويصل باللاعب الى المستوى المرغوب فيه من الثقة بالنفس (٢: ٣٤٢)

وغالبا ما يصل الى هذه الحالة عند اللاعبين ذات المستويات العليا حين يفهمون قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية ويضعون اهدافا واقعية يضمن لهم تحقيق الاداء الافضل وتزيد اللاعبين خبرة وتجنب حدوث والتعرض للاصابة ومدى كفاءتهم بالتعامل معها وليس من السهل دخول سمة الخوف الى قلوبهم اثناء المباراة المهمة وهذا ينعكس على سلوكهم واداءهم وبالتالي يساعد على تحقيق الانجاز الرياضى.(١٣: ٨٠)

كما ان الانفعالات تختلف من لاعب لآخر بدرجات متفاوتة وترجع تلك الاختلافات لاسباب متعددة منها تأثير البيئة والتغذية والنوم والراحة ومستوى اللياقة البدنية والتعرض للاصابات ودوافع الرياضى نفسه.

ومن هذه النتائج يتبين بأن زيادة حدة الأعراض النفس جسمية لدى لاعبي الكاراتية تؤثر سلبياً في مستوى إنجازهم في مختلف المسابقات، ويعلل الباحث ذلك بأن بعض الرياضيين في الكاراتية يرغبون في توافر قدر من الضغط النفسي لديهم، حيث ضغط المنافسة من تلك الأشياء التي يجد فيها كثير من الرياضيين عناصر تلبية وتحفيز لهم، غير أنه من المعلوم أن زيادة الضغوط النفسية كالقلق والتوتر تؤثر تأثيراً سلبياً في أداء رياضي الكاراتية في مختلف المسابقات إذا لم يتمكن من التعامل مع مستويات الضغوط المفرطة قبل المسابقة، وبالتالي تقل فرص النجاح في المنافسة وخاصة في فعاليات الكاراتية التي تتطلب قدراً عالياً من الأداء الفني والبدني وأي خطأ قد يعرضهم للفشل.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Hudleston and Gill(1981) (١٧) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين حالة القلق قبل المنافسة الرياضية ومستوى الإنجاز لدى لاعبات ألعاب القوى.

وكذلك تتفق مع دراسة النعيمي (٢٠٠٧) (٦) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين حدة الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة ومستوى الأداء في رياضة الجمناستيك الفني.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة الخاجي والحسيني (٢٠٠٦) (٨) حيث أشارت عن عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين الأعراض النفس جسمية قبل المنافسة وبين مستوى الإنجاز في

مسابقات ألعاب القوى، فيعمل الباحث هذا الاختلاف في النتيجة بأن دراسة **الخفاجي والحسيني** (٢٠٠٦) كانت على عينة من طلبة الجامعات المشاركين في مهرجان ألعاب القوى للجامعات العراقية، حيث إن الطلاب الجامعية يشاركون في مثل هذه البطولات كنوع من الفرح والمتعة والتخلص من الكبت في الدراسة وليس عليه ضغوطات عالية في المنافسة وبالتالي وإن ظهرت هذه الأعراض عليه تكون ليس لها التأثير على إنجازها كما هو ظاهر في نتائج الدراسة الحالية والتي عينتها من لاعبي ألعاب القوى الممارسين فعلياً ضمن الأندية والمنتخبات.

الاستنتاجات والتوصيات :

من خلال نتائج البحث والاهداف وتساؤلاته توصل الباحث الى الاتي:

- تتفاوت حدة الاعراض النفس جسمية التي تسبق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الكاراتيه بين عالية ومنخفضة وذلك حسب طبيعة الفروق الفردية للاعبين .
- ان ناشئ الكاراتيه قيد البحث لديهم اعراض نفس جسمية.
- عدم وجود ارتباط بين الاعراض النفس جسمية والانجاز الرياضى

التوصيات:

- ضرورة التعرف على الاعراض النفس جسمية فى الرياضات النزالية الاخرى وتأثيرها على اللاعبين.
- عمل دراسات للتعرف على المتغيرات التي تؤثر فى مستوى الانجاز.
- الاهتمام بأعداد برامج تدريبية نفسية لناشئ الكاراتيه لزيادة الدافع للانجاز الرياضى .
- وضع البرامج التدريبية التأهيلية للاعبى الكاراتية لزيادة خبرته فى العمل على إعدادهم نفسياً لتخطي الضغوط والأعراض النفس جسمية التي تعيق الإنجاز الرياضي.
- أن يكون مستوى الإعداد النفسي للاعبين بمستوى يوازي مستوى المنافسة التي يشارك بها.
- عمل دراسات مشابهة لقياس مستوى الأعراض النفس جسمية على لاعبي الكاراتية، وبإشراك مؤشرات ومتغيرات أخرى مثل العمل التدريبي والخبرة.

المراجع

اولا المراجع العربية:

١. احمد السيد عبدالسلام : تصميم مقياس المهارات النفسية لدى حكام رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بنها، ٢٠١٠م.
٢. اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضى ، التطبيقات المفاهيم ، القاهرة ، دار الفكر العربى، ط٢، ١٩٩٧م.
٣. الاتحاد المصرى للكاراتيه : اللائحة المنظمة.
٤. رافع صالح فتحى :الاعراض النفس جسمية لدى لاعبي المصارعة، رسالة دكتوراه غير منشورة بابل العراق ١٩٩١ م.
٥. سمير شيخانى : علم النفس فى حياتنا اليومية ، القاهرة ، مطبعة الانجلو ، ١٩٩٠م.
٦. عبدالستار النعمي :علاقة الأعراض النفس جسمية بأداء لاعبات الجمناستك الفني، مجلة علوم الرياضية ،العدد الأول، جامعة ديالى ،كلية التربية الرياضية،العراق، ٢٠٠٧.
٧. عدى مهدى هادى ، عمارة حمزة هادى: علاقة الاعراض النفس جسمية للاعبى العاب القوى بنتائج الفاعليات وترتيب الفرق، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٦م.
٨. عدي الخفاجي ،وعمار الحسيني: علاقة الأعراض النفس جسمية لاعبي ألعاب القوى بإنجاز الفعاليات وترتيب الفرق ،مجلة علوم التربية الرياضية ،جامعة بابل، العددالأول ،المجلدالخامس ، ٢٠٠٦.
٩. مجدى محمود فهيم : اثر تنمية التصور العقلى على حالة قلق المنافسة وعلاقتها بمستوى الاداء للمبارزين، رسالة دكتوراه،جامعة الزقازيق ،٢٠٠٠م.
١٠. محمد حسن ابوعبده : المنهج فى علم النفس الرياضى ، مصر دار المعارف ،١٩٩٧م.
١١. محمد حسن علاوى : الاختبارات النفسية والمهارية فى المجال الرياضى ، مصر دار المعارف ، ١٩٩٧ م.
١٢. محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسة ، مصر ، دار المعارف، ١٩٩٨م.

١٣. محمود اسماعيل عبدالحميد الهاشمى : الكاراتيه ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة ،

٢٠١٥

١٤. مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ط ١ ، دار

الفكر ، ١٩٩٨م.

١٥. وليد محمد سيد احمد : تأثير استخدام التدريب العقلى على اداء الكاتا للاعبى الكاراتيه ،

رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨م.

المراجع الاجنبية :

16. Elliott Jillms :Phsical Education , Psychology Physiological Michigan, , 2003.

17. Hudleston, S. Gill.:State anxiety as function of skill level and proximity to competition, Research quarterly, for exercise and sport, 52(1. 1981.

18. Ulrich Susskum :Psychology General Recreation Savage, Verginia, 1999.

19. Walker Barbara: Psychology clinical psychological Cognitive, The Union, in Statute, 1998.

مراجع الانترنت:

20. [www.https://ar.wikipedia.org](https://ar.wikipedia.org)

المرفقات

مرفق (1)

مقياس دافعية الإنجاز فى المجال الرياضى

إعداد: لىلى عبد العزيز زهران، أسامة كامل راتب، منى مختار المرسى

المواصفات:

يضم المقياس عدد 9 أبعاد، وعدد 27 عبارة وهى العبارات التى تشبعت بتشبعات عالية على

العوامل التسعة والتي تمثل الأبعاد التي بني عليها المقياس وهى:

البعد الأول: الرغبة فى التفوق الرياضى.

مقدرة الرياضى على توظيف قدراته وإمكاناته لتحقيق أعلى مستوى ممكن بكفاءة وفاعلية من

خلال رغبته فى تحقيق التفوق والإستعداد للكفاح والتغلب على العقبات ومواجهة الصعاب.

البعد الثانى: الثقة فى النفس بالأداء الرياضى.

مدى إدراك الرياضى لقدراته الحقيقية وشعوره بأن أداؤه سيكون جيد بصرف النظر عن النتائج

وتوقع النجاح من خلال التخطيط لأهداف واقعية وتميزه بالتفكير الإيجابى والثقة فى الأداء.

البعد الثالث: الإلتزام نحو إنجاز الهدف.

عملية سيكولوجية لها أبعاد نفسية وإجتماعية تتمثل فى إقناع الرياضى بأهمية التدريب والعمل

دون التأثير بالضغوط الخارجية وتنفيذ واجباته ومتطلباته بدقة مع مراعاة القانون والقيم والتقاليد

الرياضية ومن ثم الشعور بتحمل المسؤولية نحو إنجاز الهدف.

البعد الرابع: التنافس بكفاية.

استعداد الرياضى وتحفيزه للنضال من أجل تحقيق أفضل أداء ممكن بكفاية مستخدماً أقصى

طاقاته من خلال الاشتراك فى الأنشطة التنافسية.

البعد الخامس: التقدير الإجتماعى.

دافع يواجه الرياضى باستمرار لممارسة النشاط الذى يرغب فيه بغرض الحصول على قبول

وإرضاء الآخرين ممن يمثلون أهمية وقيمة بالنسبة له ومن ثم يقدم المزيد من بذل الجهد.

البعد السادس: المثابرة في الأداء.

إدراك الرياضي لمتطلبات النشاط الذى يمارسه والممثل فى قدراته على تحمل المسئولية وعدم شعوره بالملل مهما طال فترة التدريب والصبر وعدم الإستسلام حتى يحقق الأهداف المرجوة.

البعد السابع: الإستقلالية فى إتخاذ القرار.

قدرة الرياضي على تحديد الهدف واتخاذ القرار وتحمل المسئولية والتخطيط الذاتى بما يتناسب مع قدراته كما يتسم سلوكه بالمرونة ولا يعتمد على المساندة الخارجية ويسارع لمساعدة الآخرين.

البعد الثامن: مستوى الطموح وواقعية الهدف.

المستوى أو المعيار الذى يضعه الفرد الرياضي لنفسه، ويتطلع للوصول إليه وفقاً لمستوى قدراته ومهاراته وميله للأنشطة التى تتطلب بعض المخاطر المحسوبة.

البعد التاسع: الدافع الذاتى للإنجاز.

دافع يوجه الرياضي إلى إختيار نشاط يستطيع تحقيق الإنجاز فيه وذلك من منطلق رغبته فيه وتحقيق كثير من الحاجات النفسية المتمثلة فى الشعور بالرضا والمتعة وبالإحساس بالأمان والانتماء والحب والتقدير والقبول.

طريقة تصحيح المقياس:

للمقياس درجة استجابة وفق ميزان تقدير ثلاثي (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة منخفضة)، حيث يعبر ذلك عن درجات 3، 2، و 1 للعبارات الإيجابية 1، 2 و 3 للعبارات السلبية وعددها خمس عبارات سلبية أرقامها 6، 11، 16، 20، 22، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين كحد أقصى 27 كحد أدنى وتفسر هذه الدرجات كالتالى:

- الدرجات من 68 درجة فأعلى تمثل دافعية إنجاز عالية.
- الدرجات أقل من 41 درجة حتى 67 درجة تمثل دافعية إنجاز متوسطة.
- الدرجات أقل من 41 درجة تمثل دافعية إنجاز منخفضة.

تابع مرفق (1)

(مقياس دافعية الإنجاز فى المجال الرياضى)

عزىزى اللاعب:

فىما يلى مجموعة من العبارات التى تعبر عن رأيك حول المشكلات أو الضغوط النفسية التى قد تواجهك أثناء ممارستك لمسابقات الكاراتيه.

والمطلوب منك وضع علامة (✓) أمام كل عبارة فى الخانة التى تعبر عن رأيك بدرجة كبيرة

كما هو فى المثال التالى:

العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	غير موافق
دائماً أشعر بالملل عندما أكرر المسابقات لفترة كبيرة				✓
يضايقنى التعليمات المتكررة الموجهة لى من المدرب			✓	
تواجهنى صعوبة فى الإستيقاظ من النوم	✓			

علماً بأنه لا توجد إجابات خاطئة أو صحيحة، والرجاء منك الإجابة على العبارات بصدق حتى

يمكننا الإستفادة من رأيك فى خدمة البحث العلمى فى مجال ألعاب القوى.

بيانات خاصة:

.....	الاسم:
.....	العمر:
.....	النادى:
.....	النشاط الرياضى:
.....	مدة الممارسة:
.....	المستوى الرياضى:

جميع المعلومات والبيانات بغرض البحث العلمى فقط وفى غاية السرية ،،
مع خالص شكرى وتقديرى ،،

الباحث

تابع مرفق (1)

(مقياس دافعية الإنجاز في المجال الرياضي)

م	العبـارات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة منخفضة
1	أحرص على توظيف قدراتي وإمكانياتي.			
2	أشعر بثقة في الأداء أثناء المباراة.			
3	أحرص على حضور التدريب بانتظام.			
4	أفضل الإشتراك في الأنشطة التنافسية عن الترويحية.			
5	أنتظر تشجيع المدرب عندما يكون أدائي جيد.			
6	لا أستطيع مواصلة جهدي في المواقف الصعبة.			
7	أستطيع مواجهة المواقف الرياضية الصعبة.			
8	أشعر باحترامي لذاتي عند الوصول للمستوى الذي أضعه لنفسي.			
9	أشعر بالانتماء للمجموعة أثناء التدريب.			
10	أبذل أقصى ما في قدراتي لتحقيق إنجازات خلال الموسم التدريبي.			
11	أعتقد أن المتفوقين رياضياً لديهم مواصفات لا تتوافر في شخصي كرياضي.			
12	ألتزم بتعليمات مدربي لتحقيق أهدافي.			
13	أتعامل مع أي ظروف تظهر أثناء المنافسة.			
14	يتحسن مستوى أدائي بتشجيع الحاضرين.			
15	أحافظ على مستوى أدائي مهما طالت فترات التدريب.			
16	أعتمد على توجيهات المدرب في أي موقف يطرأ في المباراة.			
17	أرغب في أداء التدريبات الصعبة والتي تتميز ببعض المخاطرة.			
18	أمارس الرياضة بدافع الرغبة والحب.			
19	أسعى دائماً لأكون في مركز متقدم في المسابقات.			
20	أشعر بعدم القدرة على مواجهة منافس يفوق قدراتي.			
21	يضايقني عدم اهتمام زملائي بالتدريب.			
22	أشعر بزيادة التوتر عند اقتراب موعد المنافسة.			
23	يحفزني تشجيع الجمهور لبذل أقصى جهد لتحقيق الفوز.			
24	أستمتع بالمهارات الصعبة التي تتطلب جهداً.			
25	أعتمد على نفسي في تحقيق أهدافي.			
26	أحرص على زيادة جهودي لتحقيق مستوى أفضل في المنافسة.			
27	ممارستي للرياضة تعتبر قيمة في حد ذاتها.			



مرفق (٢)

استمارة نهائية لاستطلاع الرأي حول عبارات مقياس الاعراض النفس - جسمية

السيد الأستاذ /

تحية طيبة وبعد،،،

يقوم الباحث/ أحمد السيد عبد السلام بإعداد بحث وموضوعه:

(الأعراض النفس جسمية وعلاقتها بالانجاز الرياضى لدى لاعبي الكاراتيه)

وتقتدي بإجراءات العمل بالبحث للتعرف علي رأي سيادتكم للاستدلال من خلاله علي أهم نتائج هذا البحث من خلال مجموعة من العبارات فالرجاء التفضل بوضع علامة (√) في الخانة التي تعبر عن رأيكم أمام عبارات الاستمارة علما بأن هذا الاستبيان له طابع السرية ولا يخدم سوي أغراض البحث العلمي، ولا توجد عبارة صحيحة وأخري خاطئة وإنما ما يعبر عن رأيكم الصحيح.

ملاحظات:

- الرجاء الإجابة علي كل الاستبيان.
- الرجاء عدم وضع علامتين أمام عبارة واحدة.

مع وافر الشكر علي حسن تعاونكم،،،

الباحث

لا	نعم	العبارات	الرقم
		أشعر بالتعب	١
		أخشي الهزيمة	٢
		أشعر بالتفاؤل	٣
		أحس بالإكتئاب	٤
		ذاكرتي قوية	٥
		ثقتي بنفسي عالية	٦
		أحس بالقلق	٧
		أترفض بسهولة	٨
		أشعر بالسعادة	٩
		نومي طبيعي	١٠
		قدرتي علي التركيز كبيرة	١١
		أشعر برعشة في بعض أطرافي	١٢
		أتضايق بسرعة	١٣
		أشعر بالراحة	١٤
		أعصابي مشدودة	١٥
		أحس بألم في معدتي	١٦
		أتقبل النقد بصدر رحب	١٧
		شهيتي للطعام خفيفة	١٨
		دقات قلبي أسرع من المعتاد	١٩
		أشعر بأنني غير مستعد للمنافسة	٢٠
		بالي مطمئن	٢١
		أحس بالصداع	٢٢
		عندي إسهال	٢٣
		أعصابي مشدودة	٢٤
		أحس بالتشاؤم	٢٥
		أشعر بأنني غير واثق من نفسي	٢٦
		أكون حساس عند النقد	٢٧
		عندي شهية للطعام	٢٨
		تنفسي طبيعي	٢٩
		أشعر بأنني في أحس حالاتي	٣٠
		لا أستطيع التركيز	٣١

لا	نعم	العبارات	الرقم
		نومي متقطع	٣٢
		أعصابي من حديد	٣٣
		يضايقني تهريج الزملاء	٣٤
		أشعر بأن ريقني ناشف	٣٥
		أشعر بأنني هادئ	٣٦
		أشعر بتوتر داخلي	٣٧
		أحس بالفرح	٣٨
		أخشى الإصابة	٣٩
		أشعر بألم في بعض أجزاء جسمي	٤٠



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

الملخص العربي

الأعراض النفس جسمية وعلاقتها بالانجاز الرياضى لدى لاعبي الكاراتيه

*م.د/ أحمد السيد عبدالسلام

يهدف البحث الى التعرف على الاعراض النفس جسمية لناشئ رياضة الكاراتيه ، وعلاقة الاعراض النفس جسمية بالانجاز الرياضى لناشئ رياضة الكاراتيه وقام الباحث طبقا لأهداف البحث باستخدام المنهج الوصفي بخطواته واجراءاته ، تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين المشاركين ببطولة محافظة القليوبية والمسجلين بالاتحاد المصرى للكاراتيه والمقامة بالصالة المغطاه باستاد القاهرة الدولى بحيث بلغ عدد افراد العينة الاساسية ٣٢ لاعب وكانت العينة الاستطلاعية ١٨ لاعب واجمالي عدد افراد البحث ٥٠ لاعب ، وكانت اهم النتائج ان تتفاوت حدة الاعراض النفس جسمية التى تسبق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الكاراتيه بين عالية ومنخفضة وذلك حسب طبيعة الفروق الفردية للاعبين .

*مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها
Email: ahmed.amer@fped.bu.edu.eg Mob: 00201090042723



Faculty of Physical Education for Boys

English summary

Psychosomatic symptoms and their relationship to sports achievement for karate players

***Ahmed Al-Sayed Abd Al-Salam**

The research aims to identify the psychosomatic symptoms of the junior karate sport, and the relationship of the physical symptoms to the sports achievement of the young karate. The researcher according to the research objectives used the descriptive method with its steps and procedures. And located in the covered hall at the Cairo International Stadium, so that the number of members of the main sample reached 32 players, and the survey sample was 18 players, and the total number of research individuals was 50 players. For players.

*Teacher, Department of Theories and Applications Of Fighting Sports,
Faculty of Physical Education For Boys, University of Benha.

Email: ahmed.amer@fped.bu.edu.eg

Mob: 00201090042723
