

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

المهارات العقلية وسمات الدافعية الرياضية المميزة لبعض رياضات المنازل (المصارعة - الجودو - التايكوندو)

أ.م.د. / إبراهيم أحمد السعيد جزر

**م.د. / محمد منير محمد عبد الرازق

١/٠ المقدمة :

١/١ تقديم ومشكلة البحث :

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالجمال التطبيقي لعلم النفس الرياضى واصبح من المؤلف تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية تسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخططية. (٢ : ٢٠)

حيث يذكر أسامة كامل راتب (٢٠٠٧م) أن الدراسات الحديثة التى أجريت على عينة كبيرة من المدربين المؤهلين أظهرت أن علم النفس فى مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضى. (٢ : ١٨)

كما يذكر كل من محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) ، مسعد على محمود (٢٠٠١م) أن الأبطال الرياضيين على المستوى الدولى يتقاربون بدرجة كبيرة فى المستوى البدنى والفنى وأصبح العامل النفسى هو الذى يحسم نتائج المباريات فى أغلب الأحيان.

(٩ : ١٦) ، (١٥ : ١٥٣)

ويشير طارق محمد بدر الدين (٢٠٠٢م) إلى أن تحقيق الإنجاز الرياضى فى المنافسات الرياضية يتوقف على مدى قدرة اللاعب على حسن توظيف واستثمار قدراته الذاتية سواء كانت بدنية أو حركية أو عقلية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية.

(٧ : ٨١٣)

• أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

** مدرس بقسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية بدمياط ، جامعة المنصورة .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية بورسعيد

ويرى كل من مصطفى باهى وسمير جاد (٢٠٠٤م) أنه كلما تم التدريب الرياضى على المهارات العقلية فى وقت مبكر زادت قدرة الرياضى على التعامل مع معوقات أداء معينة مثل الاحباط المصاحب للأداء والأداء السئ للناشئ عن فرط القلق والتشتت بسبب الأخطاء ونقص الثقة. (١٦ : ٦١، ٦٢).

حيث تذكرهاله مصطفى إبراهيم (٢٠٠٨م) أن أنشطة المنازلات الفردية (المصارعة - الجودو - الملاكمة - التايكوندو - الكاراتيه) من أكثر الانشطة الرياضية التى يظهر فيها قلق المنافسة الرياضية لما لها من طبيعة خاصة فى المنافسة حيث يتنافس لاعبان فى مساحة محددة وكل منهم يحاول الفوز على منافسه ، ويتحمل كل لاعب نتيجة المباراة بمفرده ، كما أن طبيعة المنازلات الفردية (اللكم والضرب والحقن والرمنى والدفع وكسر المفاصل) الأمر الذى يجعل من المنازلات الفردية بيئة صالحة لظهور قلق المنافسة الرياضية .

(١٧ : ١٣-١٤)

ويشير مسعد على محمود (٢٠٠١م) أن المنازلات الفردية ذات طابع خاص لما فيها من احتكاك جسمانى وتزال مباشر بين لاعبين يحاول كل لاعب منهما ان يخضع جسم الاخر لإرادته واحباط الاهداف التى يحاول منافسه ان يحققها من خلال القواعد الدولية المنظمة لكل منازلة على حدة ، ولهذا لا بد ان يستغل اللاعب المنازل كل قواه البدنية والنفسية لتحقيق الفوز فى المنافسة . (٣ : ١٥)

ويؤكد كل محمد حسن علاوى (١٩٩٧م)، وأسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) على أنه يجب على المدرب فى غضون عدم وجود الأخصائى النفسى أن يكون لديه خلفية علمية ومتسعة فى مجال علم النفس الرياضى حتى يستطيع أن يقوم بتعليم واكساب اللاعبين المهارات النفسية المختلفة كمهارات الاسترخاء والتصور العقلى ومهارات الانتباه والتركيز والثقة بالنفس وغيرها من المهارات النفسية التى تسهم فى مواجهة القلق والاستثارة والضغط وثمينة اللاعب نفسياً قبل الاشتراك فى المنافسات الرياضية وكذلك الاسهام فى سرعة تعلم وإتقان المهارات والقدرات الحركية والخططية. (١١ : ٣٣)، (٣ : ١٠٢-١٠٤)

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية بورسعيد

ويذكر السيد عبد المقصود (١٩٩٧ م) أن الرياضيين يتميزون بمظاهر معينة من الانتباه والتي تنمو بالتدريب وتختلف تبعاً لطبيعة ونوع النشاط ومدى احتياج ذلك النشاط إلى مظاهر معينة من الانتباه وفقاً لطبيعة الأداء. (٤ : ٢١٢)

ويشير محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٤ م) إلى أن الانتباه أحد المهارات النفسية المرتبطة بانجاز ونجاح الأداء فى المهارات الرياضية ، ويبدو ذلك واضحاً فى المستويات الرياضية العالية ، ومن جهة أخرى فإن تشتيت الانتباه يؤتى بنتائج سلبية على الأداء الرياضى (١٤ : ٥٥)

وتؤكد برينت ج جريتي Bryant j Gretty (١٩٨٩ م) على أن توزيع الانتباه له أهمية بالغة فى الأنشطة وخاصة الألعاب الفردية حيث يجب على اللاعبين الانتباه لأكثر من مثير فى نفس الوقت كالانتباه للخصم ولقرارات الحكم وتوجيهات المدرب ويضيف ان مستوى الانتباه يختلف من رياضى لآخر وتبعاً لنوع النشاط الرياضى الممارس . (١٨ : ١٠٧)

حيث يذكر مصطفى باهى وسمير جاد (٢٠٠٤م) أن كثير من الرياضيين من ذوى الإمكانيات يتوقفون عن المنافسة قبل الوصول إلى أفضل أداء لديهم إذ كان ينقصهم المهارة العقلية بينما كان فى مقدورهم أن يحققوا أفضل مستويات أداء لو أحسنوا استخدام مهاراتهم العقلية. (١٦ : ٦٠)

ويرى أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) أن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين، بينما فى الغالب تكون المشكلة ليست نتيجة النقص فى القدرات البدنية وإنما نتيجة نقص المهارات العقلية، حيث أن المنافسة الرياضية هى موقف اختبار لكل من المقدرة البدنية والنفسية للاعب. (٣ : ٧٩)

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

وقد أكدت نتائج الأبحاث التى تمت فى مجال التدريب العقلى كدراسة حامد محمود الكومى (١٩٩٣م) (٥)، ليجان وآخرون (١٩٩٤م) (١٩)، وأورليك وآخرون (١٩٩٥م) (٢٠)، وزنج وآخرون (١٩٩٦م) (٢٣)، ورشاد محمد توفيق (٢٠٠١م) (٦) على أهمية التدريب العقلى وتأثيره الإيجابى على تطوير مستوى الأداء الحركى للمهارات الحركية للعديد من الأنشطة الرياضية المختلفة وكجانب هام ومكمل لبرامج التدريب للاعبى المستويات الرياضية العالية.

حيث أكد محمد العربى شمعون (٢٠٠١م) على أن تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية وأن مهارات تركيز الانتباه والتصور العقلى والاسترجاع العقلى وغيرها يجب التخطيط لها لتمتيتها مثل القوة والمرونة والسرعة خلال برامج طويلة المدى. (٨ : ٣٧١)

ويرى الباحثان أن للإلتجاز الرياضى فى رياضة المصارعة والجودو والتايكوندو متطلبات حركية ونفسية ، تلك المتطلبات فرضت على لاعبى تلك الرياضات ضرورة توافر قدرات بدنية ومهارية وخططية، كما فرضت أيضاً ضرورة توافر مهارات عقلية وسمات دافعية خاصة يتميز بها كل من المصارعين ولاعبى الجودو ولاعبى التايكوندو حيث يمكن تطوير واستتارة تلك المهارات العقلية وسمات الدافعية الرياضية من خلال برامج تدريب لا تكون منعزلة عن برامج الإعداد البدنى والمهارى والخططى.

وفى حدود علم الباحثان أنه لم تتطرق دراسة فى مجال المصارعة والجودو والتايكوندو لتحديد المهارات العقلية وسمات الدافعية الرياضية مما دعى الباحثان لإجراء هذا البحث الأمر الذى قد يؤدى إلى التوصيف النفسى للمصارعين ولاعبى الجودو ولاعبى التايكوندو المصرين وذلك من خلال التعرف على المهارات العقلية وسمات الدافعية الرياضية التى يتميزون بها .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

٢/١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- ١/٢/١ تحديد بعض المهارات العقلية المميزة للاعبى بعض رياضات المنازلات (المصارعة - الجودو والتايكوندو) المصريين .
- ٢/٢/١ تحديد سمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبى بعض رياضات المنازلات (المصارعة - الجودو والتايكوندو) المصريين .
- ٣/٢/١ تحديد الفروق الإحصائية بين للاعبى بعض رياضات المنازلات (المصارعة - الجودو - التايكوندو) فى المهارات العقلية وسمات الدافعية الرياضية قيد البحث .

٣/١ تساؤلات البحث :

- ١/٣/١ ما المهارات العقلية المميزة للمصارعين المصريين ؟
- ٢/٣/١ ما المهارات العقلية المميزة للاعبى الجودو المصريين ؟
- ٣/٣/١ ما المهارات العقلية المميزة للاعبى التايكوندو المصريين ؟
- ٤/٣/١ ما سمات الدافعية الرياضية المميزة للمصارعين المصريين ؟
- ٥/٣/١ ما سمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبى الجودو المصريين ؟
- ٦/٣/١ ما سمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبى التايكوندو المصريين ؟
- ٧/٣/١ هل توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبى المصارعة والجودو والتايكوندو فى المهارات العقلية وسمات الدافعية الرياضية ؟

٤/١ المصطلحات العلميات للبحث:

١/٤/١ المهارة العقلية "النفسية":

هى قدرة اللاعب على توظيف واستثمار قدراته العقلية "المعرفية" لتحقيق الأهداف الحركية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية. (٦ : ٨١٩)

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

٢/٤/١ سمات الدافعية الرياضية :

هى مصطلح يشير إلى الخصائص النفسية ذات الدوام والثبات النسبى لدى الرياضى والمسئولة عن استثارة وتوجيه وتوظيف السلوك مما يؤدي إلى تعزيز الطاقة النفسية الداخلية لديه وتدفعه نحو الإنجاز الرياضى. (١ : ٢٠٢)

٠/٣ إجراءات البحث :

١/٣ منهج البحث:

استخدم الباحث: المنهج المسحى لمناسبته لطبيعة البحث.

٢/٣ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المصارعين ولاعبى الجودو ولاعبى التايكوندو المصرين و تم توصيف العينة من حيث السن والطول والوزن وعدد سنوات الممارسة كما هو موضح بمجدول (١).

جدول (١)

البيانات الإحصائية الأولية لمتغيرات السن، الطول، الوزن،

عدد سنوات الممارسة لأفراد عينة البحث

٢٠ = ٣ن ، ٢٠ = ٢ن ، ٥٤ = ١ن

لاعبى التايكوندو		لاعبى الجودو		المصارعين		وحدة القياس	المتغيرات
ع±	س'	ع±	س'	ع±	س'		
٧.٩٥	١٧	١.٥٩	١٩.٧٥	٣.٣٨	٢١.٨٥	سنة	السن
٤٧.٨٤	١٥٥.٢٠	٦.٩٨	١٧٣.٦٥	٨.٧١	١٧١.٨٩	سم	الطول
٩.٠٩	٦٢.٦٥	١.٥١	٧٧.٥	١٢.٩٠	٧٢.٣٧	كجم	الوزن
٣.٠٥	٧.٣٥	٢.٣١	٨.٢٠	٣.٦٢	٨.١٩	سنة	عدد سنوات الممارسة

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية بورسعيد

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لمتغيرات السن والطول والوزن وعدد سنوات الممارسة لأفراد مجموعات البحث من لاعبي المصارعة و الجودو و التايكوندو: تم حساب السن لأقرب شهر والطول لأقرب سم والوزن لأقرب كجم وعدد سنوات الممارسة لأقرب شهر.

٣/٣ أدوات البحث :

١/٣/٣ قائمة المهارات النفسية "العقلية" للرياضة :

قام بتصميم قائمة المهارات النفسية "العقلية" للرياضة كل من "ماهونى Mahoney وتيلر Tyler وبركتر Perkins (١٩٩٧م) وتتكون تلك القائمة فى صورتها الأصلية من ٤٥ عبارة لقياس خمسة أبعاد هى : القلق وتركيز الانتباه والاستعداد العقلى والثقة بالنفس والتوجه نحو الفريق. وقد قام محمد حسن علاوى باقتباس القائمة من الأربعة أبعاد الأولى من القائمة وهى القلق، تركيز الانتباه، الاستعداد العقلى، الثقة بالنفس واختصرت عبارات القائمة إلى ٣٢ عبارة فى ضوء بعض الدراسات الأولية على البيئة المصرية، حيث يمثل كل بعد ٨ عبارات ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات القائمة فى ضوء مقياس خماسى الدرجات وللقائمة معاملات صدق وثبات عالية، سجل محمد حسن علاوى (١٩٩٩م) (١٢) معامل ثبات تراوح ما بين ٠.٦٤ إلى ٠.٧٢، كما سجل طارق محمد بدر الدين (٢٠٠٢م) (٧) معامل صدق ما بين ٠.٨٧ إلى ٠.٩٨ ومعامل الثبات ما بين ٠.٧٣ إلى ٠.٧٨ مرفق (١). (١٢) : ٥٥٥-٥٥٨

٢/٣/٣ مقياس السمات الدافعية للرياضيين :

قام بتصميم المقياس محمد حسن علاوى فى ضوء مقياس "قائمة السمات الدافعية" ويتضمن المقياس ٥ أبعاد تمثل "السمات الدافعية للرياضيين" والتي ترتبط بالإنجاز الرياضى، وهذه الأبعاد هى: الحاجة للإنجاز، والثقة بالنفس، التصميم، ضبط النفس والتدريبية.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

ويتضمن المقياس ٤٠ عبارة بواقع ٨ عبارات لكل بعد على حدة من الأبعاد الخمسة، ويقوم اللاعب بالإجابة على كل عبارة فى ضوء مقياس ثلاثى التدرج، وللمقياس معاملات صدق وثبات عالية، سجل محمد حسن علاوى (١٩٩٩م) (١٢) معامل ثبات ما بين ٠.٧٨ إلى ٠.٨٧. كما سجل طارق محمد بدر الدين (٢٠٠٢م) (٧) معامل صدق ما بين ٠.٩٣ إلى ٠.٩٨. ومعامل ثبات ما بين ٠.٧٦ إلى ٠.٨٦، مرفق (٢). (١٢ : ٢٧-٣٣)

٤/٣ تطبيق البحث :

تم تطبيق أداتى البحث على ٩٤ لاعبا بواقع ٥٤ مصارعا و ٢٠ لاعب جودو و ٢٠ لاعب تايكونندو يمثلون اغلب محافظات الجمهورية والأوزان المختلفة لكل رياضة حيث اشتملت العينة على أعضاء المنتخب القومى للرياضات الثلاثة، حيث شملت عينة البحث محافظات بورسعيد، الإسماعيلية، القاهرة، الدقهلية، المنوفية، السويس والشرقية للمصارعة ويمثلون أوزان المصارعة (٥٥، ٦٠، ٦٦، ٧٤، ٨٤، ٩٦ و ١٢٠ كجم) ومثلت عينة الجودو منتخب مصر من اللاعبين الدوليين وبعض اللاعبين الذين يمثلون محافظات بورسعيد، الإسماعيلية والإسكندرية ويمثلون لأربعة أوزان فقط (٦٠، ٦٦، ٩٠ و ١٠٠ كجم) واشتملت عينة البحث للاعبى التايكونندو على بعض أفراد منتخب مصر وبعض اللاعبين الذين يمثلون محافظات القاهرة، الجيزة، بورسعيد، الإسماعيلية، كفر الشيخ والإسكندرية ويمثلون أوزان (٥٨، ٦٨، ٨٠ و ٨٠+ كجم)، حيث طبق البحث لكل أداة على حدة فى غير أوقات التدريب وقد تم إتباع شروط وتعليمات تطبيق وتصحيح أداتى البحث على عينة البحث، حيث طبق البحث فى الفترة من ٤ إبريل إلى ٢٠ يونية ٢٠٠٨م تم توزيع استمارات البحث على اللاعبين حيث تم جمع الاستمارات على فترات خلال مدة التطبيق وكان التطبيق فردياً حيث قام الباحثان بتوزيع وجمع الاستمارات.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية بورسعيد

٥/٣ المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية والتي تم استخراجها مستخدماً برنامج

SPSS للتحليل الإحصائي :

١/٥/٣ المتوسط الحسابي \bar{X} .

٢/٥/٣ الانحراف المعياري S .

٣/٥/٣ النسبة المئوية %

٤/٥/٣ قيمة ف F test

٥/٥/٣ اقل فرق معنوى L.S.D

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

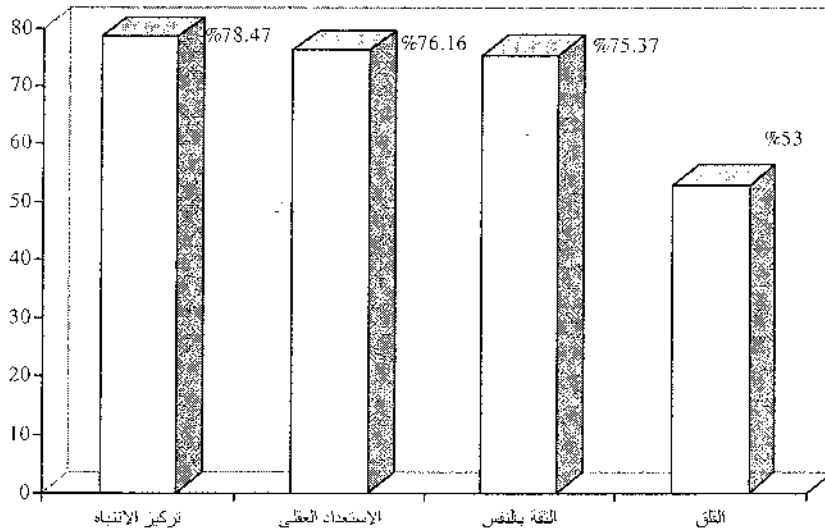
٠/٤ عرض ومناقشة نتائج البحث :

جدول (٢)

المهارات العقلية المميزة للمصارعين وترتيبها تنازلياً

ن = ٥٤

ترتيب المهارات تنازلياً	النسبة المئوية للمهارة العقلية %	ع+	س ^١	الدرجة التصوي للمهارة	المهارات الإحصائية المهارات العقلية
الأول	٧٨.٤٧	٣.٩٩	٣١.٣٩	٤٠	تركيز الانتباه
الثاني	٧٦.١٦	٤.٧٠	٣٠.٤٦	٤٠	الاستعداد العقلي
الثالث	٧٥.٣٧	٤.٣٩	٣٠.١٥	٤٠	الثقة بالنفس
الرابع	٥٣	٤.٤٦	٢١.٢٠	٤٠	القلق



شكل (١)

الترتيب التنازلي للنسب المئوية للمهارات العقلية المميزة للمصارعين

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

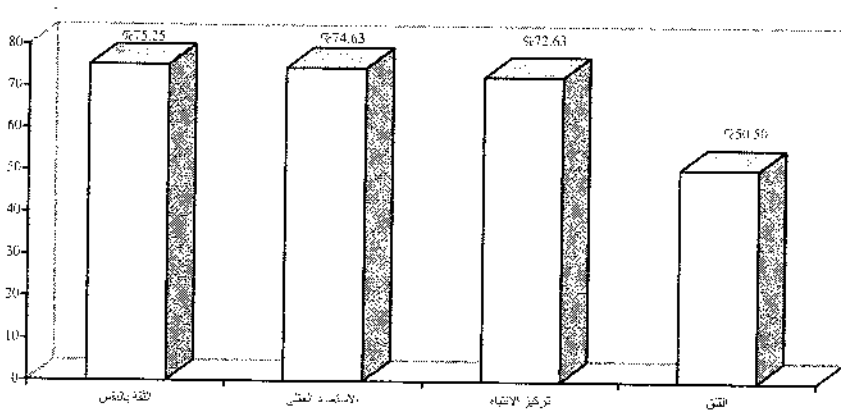
يتضح من جدول رقم (٢) وشكل رقم (١) الخاص بالمهارات العقلية المميزة للمصارعين تقارب متوسطات درجات المهارات العقلية قيد البحث، فيما عدا مهارة القلق حيث جاءت مهارة تركيز الانتباه فى الترتيب الأول بنسبة مئوية قدرها ٧٨.٤٧% ثم تلتها مهارة الاستعداد العقلى فى الترتيب الثانى بنسبة مئوية قدرها ٧٦.١٦% ثم مهارة الثقة بالنفس فى الترتيب الثالث بنسبة مئوية قدرها ٧٥.٣٧% وجاءت مهارة القلق فى الترتيب الأخير بنسبة مئوية قدرها ٥٣%.

جدول (٣)

المهارات العقلية المميزة للاعبى الجودو وترتيبها تنازلياً

ن = ٢٠

ترتيب المهارات تنازلياً	النسبة المئوية للمهارة العقلية %	ع +	س	الدرجة القصى للمهارة	المعاملات الإحصائية المهارات العقلية
الأول	٧٥.٢٥	٢.٦١	٣٠.١٠	٤٠	الثقة بالنفس
الثانى	٧٤.٦٣	٢.٧٦	٢٩.٨٥	٤٠	الاستعداد العقلى
الثالث	٧٢.٦٣	٢.٧٤	٢٩.٠٥	٤٠	تركيز الانتباه
الرابع	٥٠.٥٠	٣.٨١	٢٠.٢٠	٤٠	القلق



جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

شكل (٢)

الترتيب التنازلى للنسب المتوية للمهارات العقلية المميزة للاعبى الجودو
يتضح من جدول رقم (٣) وشكل رقم (٢) الخاص بالمهارات العقلية المميزة للاعبى
الجودو تقارب متوسطات درجات المهارات العقلية قيد البحث، فيما عدا مهارة القلق حيث
جاءت مهارة الثقة بالنفس فى الترتيب الأول بنسبة متوية قدرها ٧٥.٢٥% ثم تلتها مهارة
الاستعداد العقلى فى الترتيب الثانى بنسبة متوية قدرها ٧٤.٦٣% ثم مهارة تركيز الانتباه فى
الترتيب الثالث بنسبة متوية قدرها ٧٢.٦٣% وجاءت مهارة القلق فى الترتيب الأخير بنسبة
متوية قدرها ٥٠.٥٠%.

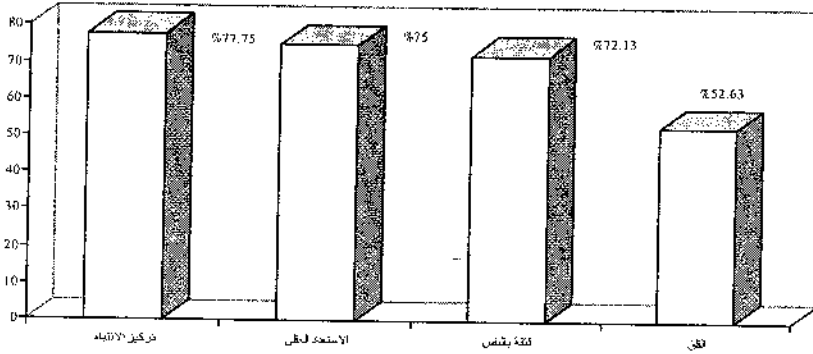
جدول (٤)

المهارات العقلية المميزة للاعبى التايكوندو وترتيبها تنازلياً

ن = ٢٠

ترتيب المهارات تنازلياً	النسبة المتوية للمهارة العقلية %	ع ₊	س ^١	الدرجة القصى للمهارة	المعاملات الإحصائية المهارات العقلية
الأول	٧٧.٧٥	٤.٤٢	٣١.١٠	٤٠	تركيز الانتباه
الثانى	٧٥	٤.٨٦	٣٠	٤٠	الاستعداد العقلى
الثالث	٧٢.١٣	٤.٤٣	٢٨.٨٥	٤٠	الثقة بالنفس
الرابع	٥٢.٦٣	٤.٦٢	٢١.٠٥	٤٠	القلق

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد



شكل (٣)

الترتيب التنازلى للنسب المتوية للمهارات العقلية للاعبى التايكوندو

يبين جدول رقم (٤) وشكل رقم (٣) الخاص بالمهارات العقلية المميزة للاعبى التايكوندو أن مهارة (تركيز الانتباه) جاءت فى الترتيب الأول حيث جاءت بنسبة متوية قدرها 77.75% ثم مهارة (الاستعداد العقلى) فى الترتيب الثانى بنسبة متوية قدرها 75% ثم مهارة الثقة بالنفس فى الترتيب الثالث بنسبة متوية قدرها 72.13% ثم مهارة القلق فى الترتيب الرابع والأخير بنسبة متوية قدرها 52.63%.

من خلال ما تعرضه الجداول (٢، ٣، ٤) والأشكال (١، ٢، ٣) يتبين تشابه المصارعين ولاعبى التايكوندو فى جميع المهارات العقلية حيث تميزت عينة البحث من (المصارعين ولاعبو التايكوندو) بمهارة تركيز الانتباه عن باقى المهارات العقلية الأخرى قيد البحث ويعزى الباحثان تلك النتيجة إلى أن مهارة تركيز الانتباه تعتبر من أهم المهارات العقلية الضرورية لنجاح أداء اللاعبين فى رياضتى المصارعة والتايكوندو حيث يتفق ذلك مع ما ذكره برينت ج جريتى **Bryant j Gritti** (١٩٨٩ م) حيث يجب على اللاعب الانتباه لأكثر من مثير فى نفس الوقت كالانتباه للنخضم ولقرارات الحكم وتوجيهات المدرب ويضيف ان مستوى الانتباه يختلف من رياضى لأخر وتبعاً لنوع النشاط الرياضى الممارس ، ومع ما أشار إليه محمود عنان (١٩٩٤ م) إلى أن الانتباه احد المهارات النفسية المرتبطة بإنجاز ونجاح الأداء فى المهارات الرياضية حيث يبدو ذلك واضحاً فى المستويات الرياضية العالية وأن تشتيت

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

الإنتباه يأتى بنواتج سلبية على الأداء الرياضى ، وما يؤكد أسامة كامل راتب (٢٠٠٧م) من أن امتلاك الرياضى مهارة تركيز الإنتباه تمكنه من تجنب الأفكار السلبية كمصدر للتوتر، ومع ما ذكره محمد العربى شمعون (٢٠٠١ م) من أن تركيز الإنتباه مهارة ضرورية للأداء الأمثل .

(١٠٧ : ١٤) (٥٥ : ٢) (٢٢ : ٢) (٢٤٧ : ٨)

بينما تميز لاعبو الجودو بمهارة الثقة بالنفس حيث جاءت فى الترتيب الأول ويعزى الباحثان ذلك إلى طبيعة أداء تلك الرياضة حيث يتطلب من اللاعب مسك البدلة مع إخلال توازن الخصم حيث يجب أن يتوافر لدى اللاعبين قدرا عاليا من ثقتهم بنفسهم وفى قدراتهم الذاتية لتنفيذ المهارات الحركية حيث يتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد حسن عسلاوى (٢٠٠٢م) من أن قوة الإرادة والعزم والتصميم والثقة بالنفس من أهم الأسس التى يعتمد عليها السلوك الخططى، وتعتبر من العوامل الهامة للنجاح فى تحقيق الالعاب المطلوب تطبيقها أثناء المنافسة، وغالبا ما ينتج عن ضعف ثقة اللاعب فى قوته الذاتية الخوف والفرع وبالتالي عدم قدرة اللاعب على تحقيق خطة اللعب الموضوعية، ومع ما ذكره أسامة كامل راتب (٢٠٠٧ م) من أن الثقة بالنفس تساعد الرياضى على تركيز الإنتباه فى المباراة ، ويرجع ذلك إلى أن الرياضى لا يحاول تجنب الفشل (الذى يأتى نتيجة ضعف الثقة)، ويصبح موجها نحو الأداء ، فالرياضى الذى يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق ويستحوذ عليه التفكير السلبي . (١٣ : ٩٢) (٣٤٢ : ٢)

وجاءت مهارة الاستعداد العقلى فى الترتيب الثانى حيث يرى الباحثان أن الاستعداد العقلى مرتبط بالاستعداد البدنى وتوافر ذلك الاستعداد البدنى يدعم الاستعداد العقلى لديهم مما أدى إلى اقتناعهم بإمكانية النجاح وتحقيق أفضل النتائج فى رياضة المصارعة والجودو والتايكوندو .

كما يتضح إن مهارة الثقة بالنفس جاءت فى الترتيب الثالث وينسب مقدارها ٧٥.٣٧% و ٧٢.١٣% للمصارعين ولاعبى التايكوندو وجاءت مهارة تركيز الإنتباه فى الترتيب الثالث للاعبى جودو ، ويرى الباحثان أن رياضتى المصارعة والتايكوندو من

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

الرياضات التى يجب أن يتميز لاعبوها بضرورة توافر ثقتهم فى قدراتهم الذاتية وأن يكونوا قادرين على التغلب على المنافسين ، وهذه الثقة سواء كانت بدنية أو حركية أو عقلية تمثل مصدراً إيجابياً لاستثارة وتوجيه الطاقة النفسية لديهم ويتمشى هذا مع ما أشار إليه سنجر Singer فى أن ثقة اللاعب فى توقع إنجاز الأهداف خلال برنامج إعداده التدريبى يزيد من دافعيته وبالتالي ثقته فى نفسه. (٢٢ : ١٦)

أما بشأن مهارة القلق فقد اتضح من خلال مقارنة المتوسط الحسابى لمهارة القلق لعينة البحث بالدرجة القصوى بأنها تمثل نسبة ٥٣% للمصارعين و ٥٠.٥٠% للاعبى الجودو و ٥٢.٦٣% للاعبى التايكوندو مما يدل على عدم تعرض عينة البحث للقلق بدرجة كبيرة ويعتبر هذا القلق ليس معوقاً بل إيجابياً يساعد اللاعبين على عدم ظهور أعراض القلق على عينة البحث طبقاً لتعليمات القائمة بأنه كلما اقترب درجة اللاعب من الدرجة القصوى كلما أكد ذلك على تميز اللاعب بتلك الخصائص التى يقيسها بعد "القلق".

وقد أكد محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) على أن القلق قد يكون له قوة دافعة إيجابية تساعد الرياضى على بذل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواه وقد يكون له قوة دافعة سلبية، إذ يسهم فى إعاقة الأداء، وعينة البحث تتميز بالنوع الأول أى بالقلق الذى له قوة دافعية إيجابية. (٢٨ : ١٠)

من خلال عرض ومناقشة النتائج السابقة وفى حدود حجم عينة البحث والإجراءات استطاع الباحثان الإجابة على السؤال الأول والثانى والثالث من تساؤلات البحث والذى ينص على :

ما المهارات العقلية المميزة للمصارعين المصريين ؟

ما المهارات العقلية المميزة للاعبى الجودو المصريين ؟

ما المهارات العقلية المميزة للاعبى التايكوندو المصريين ؟

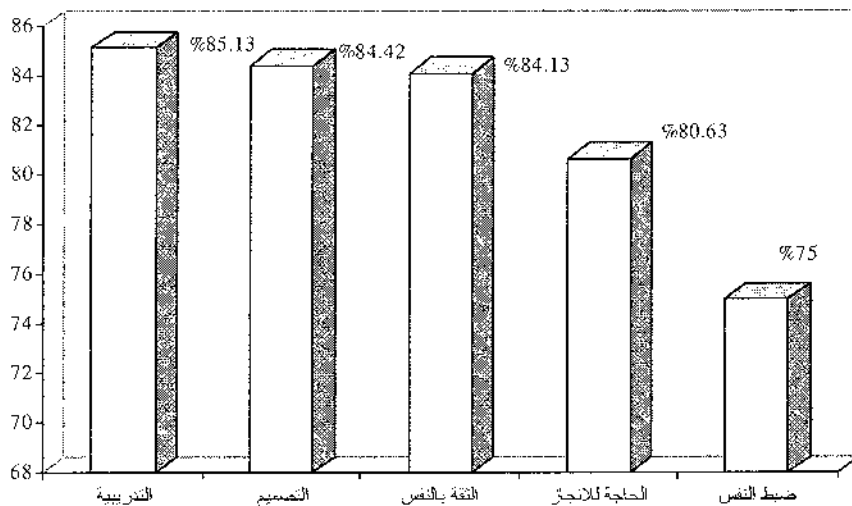
جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

جدول (٥)

سمات الدافعية الرياضية المميزة للمصارعين وترتيبها تنازلياً

ن = ٥٤

ترتيب المهارات تنازلياً	النسبة المئوية لسمات الدافعية الرياضية %	ع+	س	الدرجة القصى للمهارة	المعاملات الإحصائية سمات الدافعية
الأول	٨٥.١٣	٢.١٤	٢٠.٤٣	٢٤	التدريبية
الثاني	٨٤.٤٢	٢.٠٦	٢٠.٢٦	٢٤	التصميم
الثالث	٨٤.١٣	٢.٤٥	٢٠.١٩	٢٤	الثقة بالنفس
الرابع	٨٠.٦٣	١.٨٩	١٩.٣٥	٢٤	الحاجة للإنجاز
الخامس	٧٥	٢.٦١	١٨	٢٤	ضبط النفس



شكل (٤)

الترتيب التنازلى للنسب المئوية لسمات الدافعية الرياضية المميزة للمصارعين

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية بورسعيد

يتضح من جدول (٥) وشكل (٤) تقارب متوسطات درجات سمات الدافعية الرياضية قيد البحث للمصارعين المصريين فيما عدا سمة ضبط النفس ، حيث جاءت سمة التدريبية فى الترتيب الأول بنسبة قدرها ٨٥.١٣% ثم تلتها سمة التصميم فى الترتيب الثانى بنسبة قدرها ٨٤.٤١% ثم سمة الثقة بالنفس فى الترتيب الثالث بنسبة قدرها ٨٤.١٣% ثم سمة الحاجة للإنجاز فى الترتيب الرابع بنسبة قدرها ٨٠.٦٣% ثم فى الترتيب الخامس والأخير سمة ضبط النفس وجاءت بنسبة قدرها ٧٥%، وهذا يعنى أن سمة التدريبية أهم السمات الدافعية الرياضية التى تميز المصارعين المصريين .

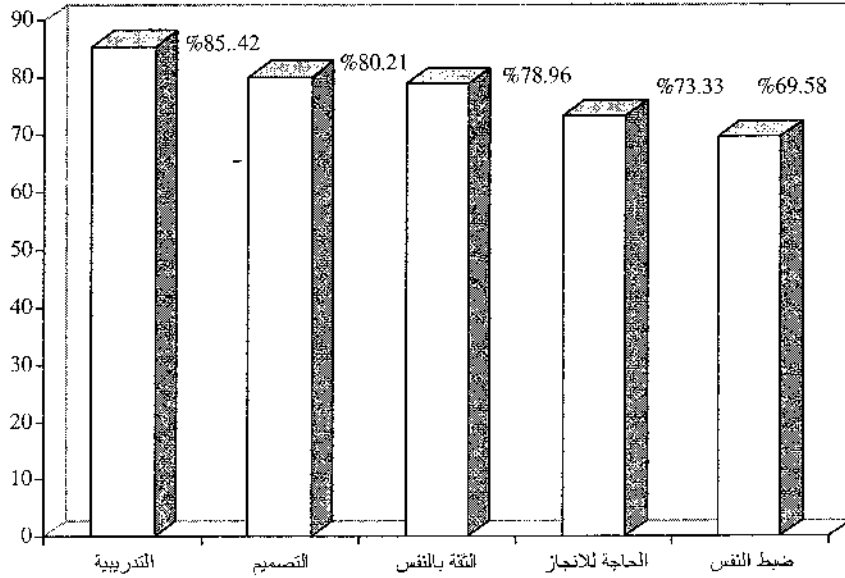
جدول (٦)

سمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبى الجودو وترتيبها تنازلياً

ن = ٢٠

ترتيب المهارات تنازلياً	النسبة المئوية لسمات الدافعية الرياضية %	ع ₊	س ₁	الدرجة القصى للمهارة	المعاملات الإحصائية سمات الدافعية
الأول	٨٥.٤٢	٢.٥٢	٢٠.٥٠	٢٤	التدريبية
الثانى	٨٠.٢١	١.١٢	١٩.٢٥	٢٤	التصميم
الثالث	٧٨.٩٦	٢.٤٢	١٨.٩٥	٢٤	الثقة بالنفس
الرابع	٧٣.٣٣	٢.٦٠	١٧.٦٠	٢٤	الحاجة للإنجاز
الخامس	٦٩.٥٨	٢.٤١	١٦.٧٠	٢٤	ضبط النفس

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية بورسعيد



شكل (٥)

الترتيب التنازلى للنسب المتوية لسمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبى الجودو

يتضح من جدول (٦) وشكل (٥) تقارب متوسطات درجات سمات الدافعية الرياضية قيد البحث للاعبى الجودو المصريين فيما عدا سمة ضبط النفس ، حيث جاءت سمة التدريبية فى الترتيب الأول بنسبة قدرها ٨٥.٤٢% ثم تلتها سمة التصميم فى الترتيب الثانى بنسبة قدرها ٨٠.٢١% ثم سمة الثقة بالنفس فى الترتيب الثالث بنسبة قدرها ٧٨.٩٦% ثم سمة الحاجة للإنجاز فى الترتيب الرابع بنسبة قدرها ٧٣.٣٣% ثم فى الترتيب الخامس والأخير سمة ضبط النفس وجاءت بنسبة قدرها ٦٩.٥٨%، وهذا يعنى أن سمة التدريبية أهم السمات الدافعية الرياضية التى تميز لاعبى الجودو المصريين .

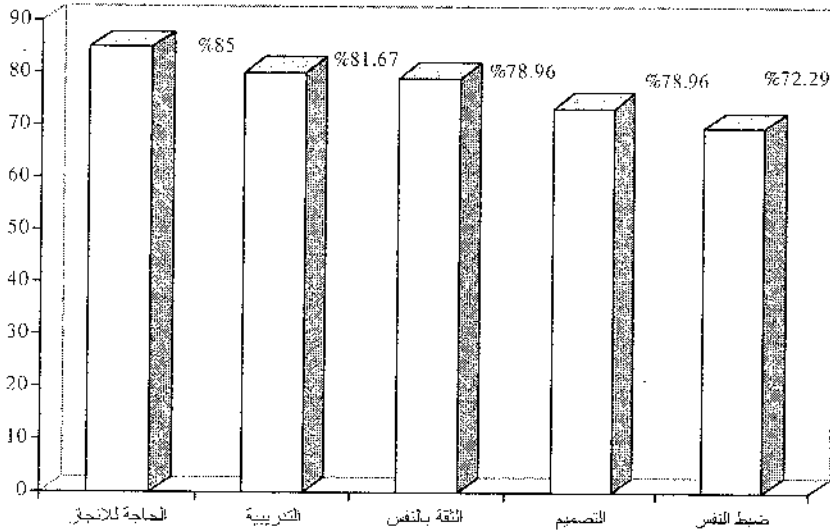
جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

جدول (٧)

سمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبى التايكوندو وترتيبها تنازلياً

ن = ٢٠

ترتيب المهارات تنازلياً	النسبة المئوية لسمات الدافعية الرياضية %	ع+	س	الدرجة القصى للمهارة	العمليات الإحصائية سمات الدافعية
الأول	٨٥	١.٩٨	٢٠.٤٠	٢٤	الحاجة للإنجاز
الثاني	٨١.٦٧	٢.٨٠	١٩.٦٠	٢٤	التدريبية
الثالث	٧٨.٩٦	٢.٤٦	١٨.٩٥	٢٤	الثقة بالنفس
الرابع	٧٨.٩٦	٢.٤٨	١٨.٩٥	٢٤	التصميم
الخامس	٧٢.٢٩	٢.٢٥	١٧.٣٥	٢٤	ضبط النفس



شكل (٦)

الترتيب التنازلى للنسب المئوية لسمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبى التايكوندو

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية بورسعيد

يوضح جدول (٧) وشكل (٦) سمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبى التايكوندو حيث تبين تميز لاعبى التايكوندو بسمة الحاجة للإنجاز حيث جاءت فى الترتيب الأول ونسبة مئوية قدرها ٨٥% ثم سمة التدريبية فى الترتيب الثانى ونسبة مئوية مقدارها ٨٠.٦٧% وجاء فى الترتيب الثالث سمة الثقة بالنفس بنسبة مئوية ٧٨.٩٦% وسمة التصميم فى الترتيب الرابع بنسبة مئوية قدرها ٧٨.٩٦% وجاء فى الترتيب الأخير سمة ضبط النفس حيث سجلت نسبة مئوية مقدارها ٧٢.٢٩% .

من خلال ما تعرضه الجدول (٥، ٦، ٧) والأشكال (٤، ٥، ٦) يتبين تشابه المصارعين ولاعبى الجودو فى جميع سمات الدافعية حيث تميزت عينة البحث من المصارعين ولاعبو الجودو) بمهارة التدريبية عن باقى سمات الدافعية الأخرى قيد البحث ، كما جاءت هذه السمة فى الترتيب الثانى بالنسبة للاعبى التايكوندو ويعزى الباحثان تلك النتيجة إلى تميز عينة البحث بالمواظبة على التدريب واحترام وتنفيذ تعليمات المدرب. كما أن تحقيق الإنجاز الرياضى فى هذه الرياضات يتطلب من اللاعبين الالتزام بتطبيق البرنامج التدريبى وتنفيذ تعليمات المدرب بدقة خلال فترات التدريب والمنافسات وهذا بدوره يدعم سمة التدريبية . هذا ما يفسر احتلال سمة التدريبية هذا الترتيب. ويتفق هذا مع دراسة طارق محمد بدر الدين (٧) حيث جاءت سمة التدريبية فى الترتيب الأول لسمات الدافعية الرياضية المميزة لمنافسات الميدان والمضمار.

أما بشأن سمة التصميم التى جاءت فى الترتيب الثانى بالنسبة للاعبى المصارعة و الجودو فىرى الباحثان أن التزام اللاعبين بالبرنامج التدريبى واختيارهم ضمن منتخب مصر يثير لديهم تلك السمة حتى يستطيعوا الاستمرار فى التقدم وتمثيل بلدهم فى المنافسات الدولية ، وتلك السمة من السمات الدافعية الرياضية التى يتميز بها الرياضيين المتفوقين هذا ما أكدده أسامة كامل راتب (٢٠٠٧م) حيث أظهرت النتائج أن الرياضيين المتفوقين يتميزون بالسمات التالية الضبط الانفعالى والتصميم والحافز وقابلية التدريب. (٢ : ٥٤)

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

وقد يرجع احتلال تلك السمة لترتيب متأخر نسبياً وهو الرابع لدى لاعبي التايكوندو إلى قلة عدد اللاعبين الدوليين بالعينة بالنسبة لهذه الرياضة .

بينما قد يرجع احتلال سمة الثقة بالنفس للترتيب الثالث بالنسبة للاعبي المصارعة و الجودو و التايكوندو لطبيعة تلك الأنشطة التي تتميز بدرجة عالية من الاحتكاك البدني مما يتطلب مستويات عالية لدى اللاعبين من الثقة بالنفس، ويتفق هذا مع دراسة طارق محمد بدر الدين (٧) ويتمشى مع ما أشار إليه ماكلويد MacLead (١٩٩٧م) (٢٠) حيث أشار إلى أن اللاعب الذي يفقد ثقته في نفسه لا يستطيع أن يقتنع بقدرته على النجاح في المنافسات مما يؤثر سلباً على الأداء بالرغم من أن قدراته الحقيقية يمكن أن تؤهله للنجاح.

كما تدل على إمكانية امتلاك هؤلاء اللاعبين لسمة الثقة بالنفس المثلى . حيث يذكر أسامة راتب (٢٠٠٧م) إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة في النفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافاً واقعية تتمشى مع قدراتهم ، أنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ، ولا يحاولون تجاوز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم . هذا ويعتبر امتلاك الرياضيين الثقة في النفس المثلى صفة شخصية ضرورية وهامة . (٢ : ٣٣٨)

كما جاءت سمة الحاجة للإنجاز في الترتيب الرابع لدى لاعبي المصارعة و الجودو وهذا يعنى تميز عينة البحث بتلك السمة نتيجة لاشتراكهن في المسابقات سواء كانت محلية أو دولية مما يتطلب تميزهم بتلك السمة حيث كان من ضمن عينة البحث لاعبون بالمنتخب المصري ،

بينما جاءت سمة ضبط النفس في الترتيب الأخير مما يدل على أن عينة البحث تفتقر إلى تلك السمة وهذا يرجع إلى عدم تنميتها لدى اللاعبين حيث تعد تلك السمة من أهم السمات التي تميز اللاعبين ذوى دافعية للإنجاز الرياضى العالى كما أكد على ذلك محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) (١٣ : ١٧٨) ، وكذلك افتقاد مدربي هؤلاء اللاعبين لهذه السمة .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية بورسعيد

ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) من أن اللاعب الرياضي الذي يتميز بتلك السمة لا تظهر عليه أعراض الخوف أو الارتباك أو الإحجام عند الفشل أو الهزيمة، كما لا تظهر عليه أعراض الغضب والعصبية الواضحة بالنسبة لبعض قرارات التحكيم كما أن اللاعب الذي يتسم بهذه السمة يستطيع الاستجابة بانفعالات مناسبة للمواقف المختلفة أثناء المنافسة الرياضية ويستطيع التفكير الجيد في المواقف الحساسة في المباراة، وأضاف أيضاً أن تلك السمة لا يمكن تمييزها إلا إذا تحلى المدرب الرياضي بهذه السمة وظهرت عليه واضحة في سلوكه، فالمدرب الرياضي نموذج أمام لاعبيه إذ يسعى كل منهم إلى محاولة تقليد سلوكه وتصرفاته. (١٣ : ١٨٢، ١٨٣)

وتعتبر سمات التدريبية والتصميم والثقة بالنفس والحاجة للإنجاز أكثر السمات الدفاعية الرياضية المميزة للاعبى المصارعة و الجودو و التايكوندو و التي يتم تطويرها خلال الممارسة الفعلية والمشاركة المستمرة فى مسابقات رياضة حيث تعتبر السمات الأربعة سمات ترتبط بالإنجاز حيث توصلت دراسات عديدة إلى تميز لاعبي الأنشطة الفردية بتلك السمات كدراسة أسامة كامل راتب (١٩٩٢م)، ونظمى محمد درويش وسوسن محمد عمارة (١٩٩٤م)، وطارق محمد بدر الدين (٢٠٠٢م) (٧ : ٨٤٢).

من خلال عرض ومناقشة النتائج السابقة وفي حدود حجم عينة البحث والإجراءات استطاع الباحثان الإجابة على السؤال الرابع والخامس والسادس من تساؤلات البحث و التي تنص على :

ما سمات الدفاعية الرياضية المميزة للمصارعين المصريين ؟

ما سمات الدفاعية الرياضية المميزة للاعبى الجودو المصريين ؟

ما سمات الدفاعية الرياضية المميزة للاعبى التايكوندو المصريين ؟

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

جدول (٨)

تحليل التباين فى المهارات العقلية بين لاعبي بعض رياضات المنازلات
(المصارعة - الجودو - التايكوندو)

ن = (٩٤)

م	المتغيرات	بيانات إحصائية	مجموع مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحرافات	قيمة ف
١	تركيز الانتباه	بين المجموعات	٨١.٦٩	٢	٤٠.٨٤	n.s ٢.٧٣
		داخل المجموعات	١٣٥٩.٥٨	٩١	١٤.٩٤	
		المجموع الكلى	١٤٤١.٢٧	٩٣		
٢	الاستعداد العقلى	بين المجموعات	٦.٨٨	٢	٣.٤٤	n.s ٠.١٨
		داخل المجموعات	١٧٦١.٩٨	٩١	١٩.٣٦	
		المجموع الكلى	١٧٦٨.٨٦	٩٣		
٣	الثقة بالنفس	بين المجموعات	٢٦.٠٤	٢	١٣.٠٢	n.s ٠.٧٨
		داخل المجموعات	١٥٢٥.١٧	٩١	١٦.٧٦	
		المجموع الكلى	١٥٥١.٢١	٩٣		
٤	القلق	بين المجموعات	١٤.٩٢	٢	٧.٤٦	n.s ٠.٣٩
		داخل المجموعات	١٧٣٤.٩١	٩١	١٩.٠٧	
		المجموع الكلى	١٧٤٩.٨٣	٩٣		

قيمة ف عند مستوى ٠.٠٥ (٣.١٠)

يوضح جدول (٨) تحليل التباين فى المهارات العقلية (تركيز الانتباه - الاستعداد
العقلى - الثقة بالنفس - القلق) بين رياضات المنازلات قيد البحث المصارعة والجودو
والتايكوندو ، حيث يتبين من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الرياضات الثلاث
حيث جاءت قيم ف المحسوبة أقل من قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ويعزى

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية بورسعيد

الباحثان ذلك إلى تقارب المتوسطات للرياضات الثلاث حيث جاءت النسب المئوية متقاربة مما يدل على تشابه الرياضات الثلاث فى المهارات العقلية .

جدول (٩)

تحليل التباين فى سمات الدافعية الرياضية بين لاعبي بعض رياضات المنازلات
(المصارعة - الجو دو - التايكوندو)

ن = (٩٤)

م	المتغيرات	بيانات إحصائية مصدر التباين	مجموع مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحرافات	قيمة ف
١	التدريبية	بين المجموعات	١١.٢٥	٢	٥.٦٧	٠.٣٧
		داخل المجموعات	٥١٣	٩١	٥.٦٤	
		المجموع الكلى	٥٢٤.٣٥	٩٣		
٢	التصميم	بين المجموعات	٣١.٧٨	٢	١٥.٨٩	٣.٩٦
		داخل المجموعات	٣٦٥.٠٧	٩١	٤.٠١	
		المجموع الكلى	٣٩٦.٨٥	٩٣		
٣	الثقة بالنفس	بين المجموعات	٣٥.٠٦	٢	١٧.٥٣	٢.٩٥
		داخل المجموعات	٥٤٠.٠٥	٩١	٥.٩٤	
		المجموع الكلى	٥٧٥.١١	٩٣		
٤	الحاجة للإنجاز	بين المجموعات	٨١.٢٥	٢	٤٠.٦٢	٩.٣٨
		داخل المجموعات	٣٩٣.٩٢	٩١	٤.٣٣	
		المجموع الكلى	٤٧٥.١٧	٩٣		
٥	ضبط النفس	بين المجموعات	٢٦.٠٧	٢	١٣.٠٤	٢.٠٩
		داخل المجموعات	٥٦٨.٧٥	٩١	٦.٢٥	
		المجموع الكلى	٥٩٤.٨٢			

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

يتبين من جدول (٩) الذى يوضح دلالة الفروق الاحصائية بين بعض رياضات المازلات فى سمات الدافعية الرياضية انه لا توجد فروق دالة احصائية بين الرياضات الثلاث قيد البحث فى سمات التدريبية والثقة بالنفس و ضبط النفس ، ويرى الباحثان ان ذلك يتفق مع خصائص عينة البحث حيث اشتملت على لاعبي المنتخب القومية فى الرياضات الثلاث ، حيث يتطلب الوصول الى المستويات الرياضية العليا فى هذه الرياضات الى توافر هذه السمات الثلاث ، ويتفق ذلك مع ما توصل اليه كل من اسامة راتب (١٩٩٢م) ونظمى محمد درويش وسوسن محمد عمارة (١٩٩٤م) وطارق محمد بدر الدين (٢٠٠٢م). (٧ : ٨٤٢)

بينما يتضح من الجدول ان هناك فروق ذات دلالة احصائية فى سمى (التصميم والحاجة للإجازة) بين الرياضات الثلاث المصارعة والجودو والتايكوندو ، ويرجع الباحثان ذلك الى ان لكل نشاط رياضى خصائصه النفسية التى ينفرد بها عن غيره من الانشطة .

جدول (١٠)

معنوية الفروق بين المتوسطات لبعض رياضات المازلات فى سمى الحاجة للإجازة

والتصميم باستخدام قيمة أقل فرق معنى L.S.D

م	البيانات الإحصائية	المصارعة	الجودو	التايكوندو	الفرق بين المتوسطين	قيمة L.S.D		الفرق بين المتوسطين	الجودو	المصارعة	التايكوندو	الفرق بين المتوسطين
						س	س					
١	سمية الحاجة للإجازة	١٩.٣٥	١٧.٦	٢٠.٤	١.٠٥	١.٠٩	١.٠٩	١.٧٥	١٧.٦	١٩.٣٥	٢٠.٤	١.٠٥
٢	سمية التصميم	٢٠.٢٦	١٩.٢٥	١٨.٩٥	١.٣١	١.٠٦	١.٠٦	١.٠١	١٩.٢٥	٢٠.٢٦	١٨.٩٥	١.٣١

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

يتبين من جدول (١٠) الذى يوضح معنوية الفروق بين المتوسطات لبعض رياضات المنازلات فى سمى الحاجة للإلتياز والتصميم باستخدام قيمة أقل فرق معنوى L.S.D حيث يتضح من الجدول ان هناك فروق بين المصارعين ولاعبى الجودو فى سمى الحاجة للإلتياز لصالح المصارعين ، كما يتضح ان هناك فروق دالة إحصائيا بين لاعبى الجودو ولاعبى التايكوندو فى سمى الحاجة للإلتياز ولصالح لاعبى التايكوندو ، كما يتبين ان هناك فروق دالة إحصائيا بين المصارعين ولاعبى التايكوندو فى سمى التصميم ولصالح المصارعين ، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائيا بين المصارعين ولاعبى التايكوندو فى سمى الحاجة للإلتياز ، كذلك لم تظهر فروق دالة إحصائيا بين كلا من المصارعين ولاعبى الجودو ، وبين كلا من لاعبى الجودو ولاعبى التايكوندو فى سمى التصميم .

من خلال عرض ومناقشة نتائج الجداول ارقام (٨ ، ٩ ، ١٠) السابقة وفى حدود حجم عينة البحث والإجراءات استطاع الباحثان الإجابة على السؤال السابع من تساؤلات البحث و الذى ينص على :

هل توجد فروق دالة إحصائيا بين لاعبى المصارعة والجودو والتايكوندو فى المهارات العقلية وسمات الدافعية الرياضية ؟

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات :

٥/١ الاستخلاصات:

فى حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه من نتائج يستخلص الباحثان ما يلى :

٥/١/١ أمكن التوصل إلى ترتيب المهارات العقلية المميزة للاعبى رياضة المصارعة والتايكوندو حيث جاء ترتيبها كما يلى : مهارة تركيز الانتباه ثم مهارة الاستعداد العقلى ثم مهارة الثقة بالنفس ثم مهارة القلق ، بينما جاء ترتيب المهارات العقلية للاعبى الجودو كما يلى : مهارة الثقة بالنفس ثم مهارة الاستعداد العقلى ثم مهارة تركيز الانتباه ثم مهارة القلق.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية بورسعيد

٢/١/٥ تعتبر مهارة تركيز الانتباه من أهم المهارات العقلية المميزة للمصارعيين ولاعبي التايكوندو المصريين ، وتعتبر مهارة الثقة بالنفس من أهم المهارات العقلية المميزة للاعبي الجودو.

٣/١/٥ أمكن التوصل إلى ترتيب سمات الدافعية الرياضية المميزة للمصارعيين ولاعبي الجودو حيث جاء ترتيبها تنازلياً كما يلي : (سمة التدريبية ثم التصميم ثم الثقة بالنفس ثم الحاجة للإنجاز ثم ضبط النفس) ، كذلك امكن التوصل إلى ترتيب سمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبي التايكوندو وجاء ترتيبها كما يلي : (سمة الحاجة للإنجاز ثم سمة التدريبية ثم الثقة بالنفس ثم التصميم ثم ضبط النفس) .

٤/١/٥ تعتبر سمة التدريبية من أهم السمات الدافعية الرياضية المميزة لكل من المصارعيين ولاعبي الجودو حيث جاءت في الترتيب الأول وتعتبر سمة الحاجة للإنجاز من أهم السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبي التايكوندو.

٥ / ١ / ٥ أمكن التوصل إلى انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين بعض ألعاب المصارعة (المصارعة - الجودو - التايكوندو) في المهارات العقلية قيد البحث .

٦ / ١ / ٥ أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي كلا من المصارعة - الجودو - التايكوندو في سمي الحاجة للإنجاز والتصميم ، ولم تسفر عن وجود فروق في سمات (التدريبية - الثقة بالنفس - ضبط النفس) .

٧ / ١ / ٥ أسفرت نتائج البحث عن تفوق المصارعين على لاعبي الجودو ولاعبي التايكوندو في سمي الحاجة للإنجاز والتصميم ، وتفوق لاعبي التايكوندو على لاعبي الجودو في سمة الحاجة للإنجاز .

٢/٥ التوصيات :

- فى حدود نتائج واستنتاجات البحث يوصى الباحث بما يلى :
- ١/٢/٥ الاهتمام بتنمية كل من المهارات العقلية وسمات الدافعية الرياضية للمصارعين ولاعبى رياضتى الجودو والتايكوندو المصريين.
- ٢/٢/٥ إستخدام أدوات البحث لقياس المهارات العقلية وسمات الدافعية الرياضية ضمن اختبارات التحادات رياضات المصارعة والجودو والتايكوندو لاختيار المنتخبات القومية للاعبى تلك الرياضات.
- ٣/٢/٥ ضرورة وجود الأخصائى النفسى الرياضى ضمن فريق العمل فى المنتخبات القومية لكل الرياضات.

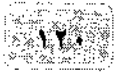
المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزى، : (٢٠٠١م)، سيكولوجية الفريق الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب : (٢٠٠٧م)، علم نفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب : (٢٠٠٠م)، تدريب المهارات النفسية للتطبيقات فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى.
- ٤- السيد عبد المقصود : (١٩٩٧م)، نظريات التدريب الرياضى، القاهرة.
- ٥- حامد محمود الكومى : (١٩٩٣م)، "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى أداء الرمية الجزائىة لناشئ كرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٦- رشا محمد توفيق : (٢٠٠١م)، "التصور العقلى على زمن الأداء لناشئ فى السباحة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.
- ٧- طارق محمد بدر الدين : (٢٠٠٢م)، المهارات العقلية وسمات الدافعية الرياضية المميزة لمتسابقات الميدان والمضمار، المؤتمر العلمى الدولى، إستراتيجيات انتقاء وإعداد المواهب الرياضية فى ضوء التطور التكنولوجى والثورة المعلوماتية، الجزء الثانى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

- ٨- محمد العربي شمعون : (٢٠٠١م)، التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٩- محمد حسن علاوى : (١٩٩٢م)، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط١، دار المعارف.
- ١٠- محمد حسن علاوى : (١٩٩٤م)، علم النفس الرياضى، ط٩، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١١- محمد حسن علاوى : (١٩٩٧م)، مدخل فى علم النفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- محمد حسن علاوى : (١٩٩٩م)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- محمد حسن علاوى : (٢٠٠٢م)، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٤- محمود عبد الفتاح عنان : (١٩٩٤م)، سيكولوجية المنافسات الرياضية، مركز المعلومات والتوثيق، إدارة النشر، القاهرة.
- ١٥- مسعد على محمود : (٢٠٠١م)، المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحرة للهواة، ط٢، دار الطباعة للنشر والتوزيع، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٦- مصطفى باهى، سمير جاد : (٢٠٠٤م)، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضى، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- ١٧- هالة مصطفى إبراهيم : (٢٠٠٨م)، فسيولوجية قلق المنافسة الرياضية، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية.



ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 18- Bryant, J. Greity : (1989), Psychology in contemporary sport, third edition, University of California, Los Angeles.
- 19- LeJeune M. et : (1994), Mental rehearsal in table tennis performance.
<http://www.ncbi.nlm.gov/enrez/query.fcgi>.
- 20- MacLeod, K.M. (1997), An examination of what confident table tennis players are imagining,
<http://www.vigean.freeseve.co.uk.title20%pagethim>.
- 21- Orlik T., Z., et : (1995), The effect of mental imagery training on performance enhance-ment with 1-10 years old children.
http://www.vanderbilt.edu/ans/psychology/health/psychology_menta

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

[imagery.html](#).

- 22- Singer, R.N. : (1984), Sustaining motivation in sport, the youth in sport, psychological consideration series, sport consultants international inc., Florida.
- 23- Zang, Zun et all. : (1998), Exploration of mental practice for table tennis players before the match, New Jersey, Printic Hall.