

العمليات العقلية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى لاعبي الكاراتيه

الدكتور/ أحمد يوسف عبدالرحمن

الدكتور/ إبراهيم السيد إبراهيم

الباحث/ إسلام محمود السيد خليل

الملخص:

يهدف البحث الى بناء مقياس المهارات العقلية للاعبى الكاراتيه، استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٢٠٠) لاعب، وتم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها (٢٠٠) لاعب، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٣٠) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، واشتملت أهم النتائج علي:

- ١- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الاراء حول أبعاد المقياس العمليات العقلية (٦) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٦١) عبارة
- ٢- فاعلية المقياس الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس العمليات العقلية لدى لاعبي الكاراتيه.
- ٣- يتمتع لدى لاعبي الكاراتية بمستوى العمليات العقلية عالى.

Summary:

The research aims to build a scale of mental skills for karate players. The researcher used the descriptive approach with its steps and procedures using the survey method, due to its suitability to the nature of the research sample. The exploratory study was also conducted on a sample of (30) players from the same research community and outside the main sample, **and the most important results included:**

- 1- The results of the arbitrators' sincerity showed the agreement of opinions about the dimensions of the scale, the mental processes (6) dimensions and the agreement about the content of the phrases (61) statements
- 2- The effectiveness of the scale that was built in the current study to measure the mental processes of karate players.
- 3- Karate players have a high level of mental operations.



مقدمة ومشكلة البحث :

تعد المهارات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص.

ويرى مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر (٢٠٠٤م) بأن "المهارة العقلية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية ، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاط الرياضي.(١٠ : ٣٥)

وتعد المهارات العقلية من الأمور النفسية التي تلعب دورا هاما في عملية التعلم المهاري وتطبيق خطط اللعب أثناء المباريات كما أنها تعتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب أثناء المباريات وتأثيرها على المهارات العقلية.

ويختلف الأفراد في مهاراتهم العقلية اختلافا كبيرا ، فمنهم العبقري ومنهم المتوسط أو المعتدل ومنهم ضعيف الذكاء ، وهكذا تختلف نسبة الذكاء من فرد إلى آخر ، وعندما نستطيع أن نلاحظ هذا الاختلاف ونصفه ونقيسه ونحلله ونفسره فإننا بذلك نكون قد أخضعنا مثل هذه الظاهرة للدراسة العلمية الموضوعية الدقيقة . إن الحياة هي أكثر اختبارات الذكاء شيوعا وصدقا ، فهي مقياس عقلي طويل المدى شاملا للنشاط المعرفي ، يحدد المستوى العقلي للفرد بمستوى نجاحه أو فشله في أمور حياته اليومية.نما إن الإنسان كائن اجتماعي لا يكفي بذاته فحسب وإيستعين بغيره لان خصائص الحياة الإنسانية اجتماعية في مظاهرها ومجالاتها . (٥ : ٢٣)

ومن خلال خبرة الباحث وعمله في مجال الكاراتية فقد لاحظ ان عملية الاهتمام بالمهارات العقلية وما تتضمنه من ابعاد مثل القدرة على التخيل والإعداد العقلي والثقة بالنفس والتعامل مع القلق وغيرها من المهارات العقلية لم يتم إعطاءها الاهتمام الكافي من المدربين والمسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيرها على قدرة اللاعب على الأداء الأمثل في حال إتقانها والتدريب عليها، وهذا يعود في كثير من الأحيان إلى افتقار المناهج التدريبية التي يضعها المدربون إلى الجزء الخاص بالإعداد النفسي ، وهذا هو مكن المشكلة لذا فقد رأى الباحث دراسة المهارات العقلية للاعب الكاراتية لغرض تقييم مستوى اللاعبين نفسياً وهل ان المدربين يهتمون أو يعطون هذا الجانب أهمية خاصة أم لا ولما لها من علاقة بعملية اداء لاعبي الكاراتية



ثانياً : أهمية البحث:

تتمثل أهمية هذا الدراسة في أهميتها النظرية، وأهميتها التطبيقية:-

أولاً : الأهمية النظرية:

وتكمن الأهمية النظرية لهذه الدراسة في حداثة موضوعها , والحاجة للبحث فيها والمتوقع أضافته من نتائج للمعرفة العلمية في هذا المجال لذا فإن الأهمية النظرية لهذا الدراسة تنبثق من أنها تحاول أن تستكشف مستوى العمليات العقلية للاعبى الكاراتية .

ثانياً : الأهمية العملية:

- إعطاء معلومات ومؤشرات تساعد في تحسين مستوى برامج الأعداد النفسى .
- تساهم هذه الدراسة في فتح آفاق عديدة أمام الباحثين للبحث في موضوع العمليات العقلية.
- تساعد هذه الدراسة في تحديد مستوى العمليات العقلية للاعبى الكاراتية.

ثالثاً : هدف البحث :

يهدف البحث الى بناء مقياس المهارات العقلية للاعبى الكاراتيه

١- بناء مقياس العمليات العقلية لدى لاعبي الكاراتية.

رابعاً: تساؤلات البحث :

من خلال عنوان البحث وهدفه يضع الباحث التساؤلات الآتية:-

١- ما مستوى العمليات العقلية لدى لاعبي الكاراتية؟

٢- هي المهارات العقلية للاعبى الكاراتيه و هناك فروق بين المهارات العقلية للاعبى الكاتا و لاعبي الكوميتيه

خامساً : مصطلحات البحث :

العمليات العقلية :

هي العملية التي ينظم بها العقل خبراته بطريقة جديدة لحل مشكلة معينة، أو هو إدراك علاقة جديدة بين موضوعين أو بين عدة موضوعات بغض النظر عن نوع هذه العلاقة".

(٤ : ٢٣)



الدراسات السابقة :

١- دراسة ربحاب فتحي مهدي عبد الله (٢٠٠٣م) (٣) بعنوان "المهارات العقلية وعلاقتها بالسمات الانفعالية ومستوي الأداء في التمرينات الإيقاعية " وتهدف الي التعرف علي علاقة المهارات العقلية (الانتباه- والتصور العقلي) ومستوي الأداء في التمرينات الإيقاعية وتم استخدام المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث علي ٤٢ طالبة وكانت اهم النتائج أن هناك علاقة دالة ارتباطيه بين مستوي الأداء في التمرينات الإيقاعية وبين المهارات العقلية (تركيز الانتباه - والتصور العقلي) .

٢- دراسة دالواي Dalloway (٢٠٠١) (١٢) بعنوان "تأثير المهارات العقلية علي مستوي اللاعبين " وتهدف الي التعرف علي تأثير المهارات العقلية علي مستوي اللاعبين وتم استخدام المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث علي ٣٠ لاعب وكانت اهم النتائج أن التدريب علي المهارات العقلية في تحسين مستوي الأداء والتقليل من القلق والتوتر .

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من لاعبي الكاراتيه .

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٢٠٠) لاعب، تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها (٢٠٠) لاعب، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٣٠) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (١)

توصيف العينة

العينة الكلية	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية
٢٠٠	١٧٠	٣٠



أسباب اختيار العينة:

راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي :

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف لاعبي الكاراتيه.

- أن تكون العينة ممثلة لجميع لاعبي الكاراتيه .

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات :-

- مقياس العمليات العقلية للاعبي الكاراتيه "اعداد الباحث".

خطوات بناء مقياس العمليات العقلية للاعبي الكاراتيه "اعداد الباحث":

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالعمليات العقلية ومراجعة قوائم ومقاييس العمليات العقلية.

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس العمليات العقلية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهي:-

- الاعداد العقلية.

- التفكير المنظم.

- تركيز الانتباه.

- القدرة على التخيل والاسترخاء.

- الادراك .

- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس العمليات العقلية للاعبي الكاراتيه، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والكاراتيه. مرفق (١)

- عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء :

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم خمسة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك

لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس
العمليات العقلية للاعبى الكاراتيه

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	الاعداد العقلية	١٠	٪١٠٠
٢	التفكير المنظم	١٠	٪١٠٠
٣	تركيز الانتباه	٨	٪٨٠
٤	القدرة على التخيل والاسترخاء	٧	٪٧٠
٥	الادراك	١٠	٪١٠٠

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس العمليات العقلية للاعبى الكاراتيه تراوحت (٧٠٪، ١٠٠٪) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ، وذلك ارتضى محاور .

◀ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس العمليات العقلية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبي الكاراتيه، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٦٤) عبارة. مرفق (٣)

وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلى:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع العمليات العقلية للاعبى الكاراتيه.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولى على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
 - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

◀ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٦١) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٤)

◀ حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

- صدق المقياس :
- صدق المحكمين:

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول الاعداد العقلية

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	٧	٪٧٠
٢	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	١٠	٪١٠٠
٣	أخشى من عدم الإجابة في اللعب اثناء المنافسة	١٠	٪١٠٠
٤	عندما لا تكون نتيجة المنافسة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	٨	٪٨٠
٥	عندما اشتري في منافسة فأشعر بالمزيد من القلق	٧	٪٧٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
٦	طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من تقتي بنفسي	٧	٪٧٠
٧	استطيع دائماً استثارة حماسي بنفسي اثناء المنافسة	٩	٪٩٠
٨	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	١٠	٪١٠٠
٩	أعاني من عدم تقتي في أداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في المنافسة	٨	٪٨٠
١٠	اشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	١٠	٪١٠٠
١١	أهدافي يوماً محددة جداً	٨	٪٨٠
١٢	عادة أحدد الأهداف التي أنجزها	٩	٪٩٠
١٣	أحدد بنفسي دائماً أهدافي من التدريب.	٧	٪٧٠
١٤	اقوم دائماً بوضع اولوية لأهدافي وهي الوصول الي مستوي عالي وعالمي	١٠	٪١٠٠
١٥	دائماً أحلل بنفسي أدائي بعد أن انتهى من المنافسة	١٠	٪١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (الاعداد العقلية) قد تراوحت بين (٧٠٪، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠ ٪، ليكون المحور من ١٥ عبارة.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني التفكير المنظم

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	اقوم دائماً بحل مشكلاتي بطريقة وفكر منظم	١٠	٪١٠٠
٢	أهتم بإنتاج أفكار جديدة أكثر	١٠	٪١٠٠
٣	أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء	٧	٪٧٠
٤	أحرص على طرح أفكار مستقلة بعيدة عن التقليد	٩	٪٩٠



تابع جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني التفكير المنظم

(ن = ١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
٥	لدي القدرة على ترتيب وتنظيم أفكارى	٧	٧٠%
٦	كثيراً ما أعاني الخوف من الخسارة	٩	٩٠%
٧	أرغب فى تعلم معلومات جديدة لتجديد وتطوير أدائى	٢	٢٠%
٨	أفرط في القلق بشأن التنافس	١٠	١٠٠%
٩	أوفر لى نفسى الظروف التى تساعد على توليد الأفكار الإبداعية.	٨	٨٠%
١٠	أقلق مما قد ألقه بنفسى من هزيمة فى المنافسات	١٠	١٠٠%
١١	أفكر دائماً فى النجاح والفوز	٧	٧٠%
١٢	اشترك فى جميع المنافسات وأفكارى كلها تتضمن الثقة فى نفسى	٩	٩٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثانى (التفكير

المنظم) قد تراوحت بين (٢٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، وتم حذف العبارة

رقم (٧) ، ليكون المحور من ١١ عبارة.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث تركيز الانتباه

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب	٨	٨٠%
٢	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	٧	٧٠%
٣	اشعر بعدم التركيز عندما اهزم	٧	٧٠%
٤	لا أستطيع التركيز على أفكاري أثناء المنافسة	٨	٨٠%
٥	تشتت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي	١٠	١٠٠%
٦	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة	١٠	١٠٠%
٧	مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة	١٠	١٠٠%
٨	تشتت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي.	٩	٩٠%
٩	استطيع أن أتخلص من انفعالاتي سريعاً واستعيد تركيزي مرة أخرى	٩	٩٠%
١٠	يتخلى عني تركيزي أثناء المنافسة	١٠	١٠٠%
١١	تصيني حاله من عدم التركيز عند معرفتي بوجود متسابقين اعلى من مستواي	٨	٨٠%
١٢	أستطيع التركيز رغم زياده الضغط من الجمهور أثناء المنافسة	١٠	١٠٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (تركيز

الانتباه) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من

١٢ عبارة.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع القدرة على التخيل والاسترخاء

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	استطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي	١٠	٪١٠٠
٢	استطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسى قبل المنافسة	١٠	٪١٠٠
٣	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	٧	٪٧٠
٤	أطمح دائماً فى الوصول إلى مستوى ممتاز	٤	٪٤٠
٥	من الصعب أن أكون صورياً عقلية	٨	٪٨٠
٦	أعرف كيف استرخي في الظروف الصعبة	٧	٪٧٠
٧	أكون متوتراً للغاية قبل المنافسة	١٠	٪١٠٠
٨	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء بالأوقات الحساسة في المنافسة	٧	٪٧٠
٩	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن استخدمها	٨	٪٨٠
١٠	قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي	٧	٪٧٠
١١	أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة	٨	٪٨٠
١٢	يصعب علي ان أتصور في مخيلتي مأسوف أقوم به من أداء حركي	١٠	٪١٠٠
١٣	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء بالمنافسة التي سوف اشترك فيها	٧	٪٧٠
١٤	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً	١٠	٪١٠٠
١٥	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل الاشتراك في المنافسة	٩	٪٩٠
١٦	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل الاشتراك في منافسة رياضية	٩	٪٩٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (القدرة

على التخيل والاسترخاء) قد تراوحت بين (٤٠٪ ، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ ،

وتم حذف العبارة رقم (٤) ، ليكون المحور من ١٥ عبارة.



جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس الادراك

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أستطيع الإدراك لطريقة كلامي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم.	١٠	%١٠٠
٢	ليس لدي القدرة على إدراك تحركات المنافس أثناء المنافسة.	٧	%٧٠
٣	من الصعب إدراكاً ما كنت واجدي لأداء مهاراتي أثناء المنافسة.	٨	%٨٠
٤	أثق بأننى سوف أحقق أهدافى	٤	%٤٠
٥	مدرك تماماً بأهمية المنافسة طوال فترة المنافسة.	١٠	%١٠٠
٦	لدي القدرة على إدراك صيحات المتفرجين أثناء المنافسة.	٧	%٧٠
٧	أستطيع أن أدرك تعليمات مدربي أثناء المنافسة.	٧	%٧٠
٨	أجد صعوبة في إدراك الإحساس بجسمى أثناء المنافسة.	٧	%٧٠
٩	أشعر بعدم القدرة على إدراك تعليمات المدرب أثناء المنافسة.	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس

(الادراك) قد تراوحت بين (٤٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، وتم حذف العبارة

رقم (٤) ، ليكون المحور من ٨ عبارات.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٣٠) 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 المحور التى تنتمى اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٨)
معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور الاعداد العقلية

ن = ٣٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	*٠.٥١٠
٢	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	*٠.٥٨٥
٣	أخشى من عدم الإجابة في اللعب اثناء المنافسة	*٠.٦٢٠
٤	عندما لا تكون نتيجة المنافسة في صالحني فأن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	*٠.٨٠٠
٥	عندما اشترك في منافسة فأني اشعر بالمزيد من القلق	*٠.٥٠٠
٦	طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسني	*٠.٤٦٥
٧	استطيع دائماً استثارة حماسني بنفسني اثناء المنافسة	*٠.٦١٥
٨	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء اثناء المنافسة	*٠.٧٨٤
٩	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في المنافسة	*٠.٦٧٠
١٠	اشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	*٠.٦٧٥
١١	أهدافي دوماً محددة جداً	*٠.٧٤١
١٢	عادة أحدد الأهداف التي أنجزها	*٠.٨٦٧
١٣	أحدد بنفسني دائماً أهدافني من التدريب.	*٠.٦١٠
١٤	اقوم دائماً بوضع اولوية لأهدافني وهي الوصول الي مستوي عالي وعالمي	*٠.٦٧٤
١٥	دائماً أحلل بنفسني أدائي بعد أن انتهى من المنافسة	*٠.٦٩٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (الاعداد العقلية) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة قيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول (الاعداد العقلية).



جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور التفكير المنظم

ن=٣٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	اقوم دائماً بحل مشكلاتي بطريقة وفكر منظم	*٠,٤٦٨
٢	أهتم بإنتاج أفكار جديدة أكثر	*٠,٦٥٠
٣	أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء	*٠,٧١٠
٤	أحرص على طرح أفكار مستقلة بعيدة عن التقليد	*٠,٥٦٠
٥	لدي القدرة على ترتيب وتنظيم أفكاري	*٠,٥١٤
٦	كثيراً ما أعاني الخوف من الخسارة	*٠,٥٠٠
٧	أفرط في القلق بشأن التنافس	*٠,٦٦٩
٨	أوفر لنفسى الظروف التي تساعد على توليد الأفكار الإبداعية.	*٠,٤٥٠
٩	أقلق مما قد ألحقه بنفسى من هزيمة في المنافسات	*٠,٦٧٣
١٠	أفكر دائماً في النجاح والفوز	*٠,٦٥١
١١	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	*٠,٧٢٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (التفكير المنظم) والمحور التي تنتمى إليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثاني (التفكير المنظم).

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور تركيز الانتباه

ن=٣٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب	*٠,٦٨١
٢	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	*٠,٦٥٩
٣	اشعر بعدم التركيز عندما اهزم	*٠,٤٩٩
٤	لا أستطيع التركيز على أفكاري أثناء المنافسة	*٠,٥٣٧
٥	تشتت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي	*٠,٨٠٠
٦	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة	*٠,٥٩٣
٧	مشكلتي هي فقدانى للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة	*٠,٥٣٧



تابع جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور تركيز الانتباه

ن=٣٠

م	العبرة	معامل الارتباط
٨	تشنت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي.	*٠.٤٧٦
٩	استطيع أن أتخلص من انفعالاتي سريعاً واستعيد تركيزي مرة أخرى	*٠.٥١٦
١٠	يتخلى عني تركيزي أثناء المنافسة	*٠.٦٤٦
١١	تصيني حاله من عدم التركيز عند معرفتي بوجود متسابقين اعلى من مستواي	*٠.٤٦١
١٢	أستطيع التركيز رغم زياده الضغط من الجمهور أثناء المنافسة	*٠.٦٢٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (تركيز الانتباه) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (تركيز الانتباه).

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية

للمحور القدرة على التخيل والاسترخاء

ن=٣٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	استطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي	*٠,٥٩٤
٢	استطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسى قبل المنافسة	*٠,٩٢٠
٣	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	*٠,٥٢٤
٤	من الصعب أن أكون صوراً عقلية	*٠,٤٧٧
٥	أعرف كيف استرخي في الظروف الصعبة	*٠,٤٧٠
٦	أكون متوتراً للغاية قبل المنافسة	*٠,٦٩٣
٧	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء بالأوقات الحساسة في المنافسة	*٠,٤١٨
٨	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن استخدمها	*٠,٤٦٤
٩	قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي	*٠,٨٦٨
١٠	أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة	*٠,٦٨٥
١١	يصعب علي ان أتصور في مخيلتي مأسوف أقوم به من أداء حركي	*٠,٦٢٠
١٢	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء بالمنافسة التي سوف اشترك فيها	*٠,٥٠٩



تابع جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية
للمحور القدرة على التخيل والاسترخاء

ن=٣٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١٣	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً	٠.٥٦٦
١٤	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل الاشتراك في المنافسة	*٠.٨٤٢
١٥	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل الاشتراك في منافسة رياضية	*٠.٧٥٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (القدرة على التخيل والاسترخاء) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع (القدرة على التخيل والاسترخاء).

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية للمحور الادراك

ن=٣٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	أستطيع الإدراك لطريقة كلامي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم.	*٠.٨٣٨
٢	ليس لدي القدرة على إدراك تحركات المنافس أثناء المنافسة.	*٠.٨٤٩
٣	من الصعب إدراكاً ما كنت واجدي لأداء مهاراتي أثناء المنافسة.	*٠.٥٧٧
٤	مدرك تماماً بأهمية المنافسة طوال فترة المنافسة.	*٠.٨٤٥
٥	لدي القدرة على إدراك صيحات المتفرجين أثناء المنافسة.	*٠.٥٤٣
٦	أستطيع أن أدرك تعليمات مدربي أثناء المنافسة.	*٠.٥١٠
٧	أجد صعوبة في إدراك الإحساس بجسمي أثناء المنافسة.	*٠.٥٦٨
٨	أشعر بعدم القدرة على إدراك تعليمات المدرب أثناء المنافسة.	*٠.٤٠٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (الادراك) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس (الادراك).

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٣٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الاعداد العقلية	*٠.٦٣٧
٢	التفكير المنظم	*٠.٥٢٥
٣	تركيز الانتباه	*٠.٧٤٤
٤	القدرة على التخيل والاسترخاء	*٠.٨٥٨
٥	الادراك	*٠.٨١٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٣٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (١٤)

معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس

ن=٣٠

م	المحاور	معامل الفاكورنباخ
١	الاعداد العقلية	*٠.٨٨٤
٢	التفكير المنظم	*٠.٨٤٥
٣	تركيز الانتباه	*٠.٧٦٨
٤	القدرة على التخيل والاسترخاء	*٠.٨٩١
٥	الادراك	*٠.٨٠٨

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠.٧٦٨ ، ٠.٨٩١) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (١٥)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	* ٠.٨٢٥
معامل جتمان	* ٠.٨٩٤
معامل الفا للجزء الاول	* ٠.٧٨٨
معامل الفا للجزء الثانى	* ٠.٨٣٦

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٢٥) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٧٨٨) ومعامل الفا للجزء الثانى (٠.٨٣٦) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.
الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٣/١٠/٢٠٢١م) الي الفترة (١٤/١٠/٢٠٢١م) على عينة عشوائية من لاعبي الكاراتيه وقوامها (٣٠) لاعب خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
 - توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.
- الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقاييس البحث من خلال الفترة (١٧/١٠/٢٠٢١م) الي الفترة (٢٣/١٢/٢٠٢١م) على عينة اساسية وقوامها (١٧٠) لاعب.

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.
- كا^٢.



عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض النتائج :

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول:

ينص هذا التساؤل علي ينص هذا التساؤل على (مامستو بالعمليات العقلية لدلاعب الكاراتية؟) ولإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديرى لدرجة عينة البحث على عبارات استبيان (العمليات العقلية) ورصدت نتائج ذلك فى الجدول التالية :

جدول (١٦)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث
على المحور الأول (الأعداد العقلية)

ن=١٧٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الأهمية النسبية	ك ^٢
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	قبل اشتراكى فى المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	١٢٣	٧٢.٣٥	١٧	١٠.٠٠	٣٠	١٧.٦٥	٤٣٣	٨٤.٩٠	١١٧.٩٦
٢	عضلاتى تكون متوترة قبل اشتراكى فى المنافسة	١٣٠	٧٦.٤٧	١١	٦.٤٧	٢٩	١٧.٠٦	٤٤١	٨٦.٤٧	١٤٥.٢١
٣	أخشى من عدم الإجابة فى اللعب اثناء المنافسة	١٤٨	٨٧.٠٦	١٠	٥.٨٨	١٢	٧.٠٦	٤٧٦	٩٣.٣٣	٢٢٠.٨٥
٤	عندما لا تكون نتيجة المنافسة فى صالحى فأن تقى فى نفسى تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	١٣٧	٨٠.٥٩	١٨	١٠.٥٩	١٥	٨.٨٢	٤٦٢	٩٠.٥٩	١٧٠.٩١
٥	عندما اشترك فى منافسة فأننى اشعر بالمزيد من القلق	١٤٥	٨٥.٢٩	١٤	٨.٢٤	١١	٦.٤٧	٤٧٤	٩٢.٩٤	٢٠٦.٦٢
٦	طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من تقى بنفسى	١٣١	٧٧.٠٦	١٧	١٠.٠٠	٢٢	١٢.٩٤	٤٤٩	٨٨.٠٤	١٤٦.٤٨
٧	استطيع دائماً استثارة حماسى بنفسى اثناء المنافسة	١٢٢	٧١.٧٦	٢٠	١١.٧٦	٢٨	١٦.٤٧	٤٣٤	٨٥.١٠	١١٣.٥٥
٨	ينتابنى الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء اثناء المنافسة	١٣٠	٧٦.٤٧	١٦	٩.٤١	٢٤	١٤.١٢	٤٤٦	٨٧.٤٥	١٤٢.٩٢

تابع جدول (١٦)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الاول (الاعداد العقلية)

ن=١٧٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
٩	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في المنافسة	٧٦.٤٧	٢٥	١٤.٧١	١٥	٨.٨٢	٤٥٥	٨٩.٢٢	١٤٣.٢٤	
١٠	اشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	٨١.١٨	١٥	٨.٨٢	١٧	١٠.٠٠	٤٦١	٩٠.٣٩	١٧٥.١٤	
١١	أهدافي دوماً محددة جداً	٦٦.٤٧	٢٢	١٢.٩٤	٣٥	٢٠.٥٩	٤١٨	٨١.٩٦	٨٥.٤٩	
١٢	عادة أحدد الأهداف التي أنجزها	٦٩.٤١	١٤	٨.٢٤	٣٨	٢٢.٣٥	٤٢٠	٨٢.٣٥	١٠٤.٦٦	
١٣	أحدد بنفسى دائماً أهدافى من التدريب.	٧٢.٣٥	٣٨	٢٢.٣٥	٩	٥.٢٩	٤٥٤	٨٩.٠٢	١٢٣.٨٩	
١٤	اقوم دائماً بوضع اولوية لأهدافى وهى الوصول الي مستوى عالى وعالمى	٦٢.٩٤	٢٣	١٣.٥٣	٤٠	٢٣.٥٣	٤٠٧	٧٩.٨٠	٦٩.٦١	
١٥	دائماً أحلل بنفسى أدائى بعد أن انتهى من المنافسة	٧٦.٤٧	١٥	٨.٨٢	٢٥	١٤.٧١	٤٤٥	٨٧.٢٥	١٤٣.٢٤	

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الاعداد العقلية) لاستبيان (العمليات العقلية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٩.٨٠٪، ٩٣.٣٣٪)

جدول (١٧)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الثاني (التفكير المنظم)

ن=١٧٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	اقوم دائماً بحل مشكلاتى بطريقة وفكر منظم	٨٧.٠٦	٨	٤.٧١	١٤	٨.٢٤	١٤	٤٧٤	٩٢.٩٤	٢٢١.١٣
٢	أهتم بإنتاج أفكار جديدة أكثر	٨٠.٠٠	٢٥	١٤.٧١	٩	٥.٢٩	٩	٤٦٧	٩١.٥٧	١٦٨.٨٦
٣	أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء	٧٥.٢٩	١٨	١٠.٥٩	٢٤	١٤.١٢	٢٤	٤٤٤	٨٧.٠٦	١٣٥.٠١
٤	أحرص على طرح أفكار مستقلة بعيدة عن التقليد	٦٧.٦٥	٢٣	١٣.٥٣	٣٢	١٨.٨٢	٣٢	٤٢٣	٨٢.٩٤	٩٠.٧٩
٥	لدي القدرة على ترتيب وتنظيم أفكارى	٦٨.٢٤	١٤	٨.٢٤	٤٠	٢٣.٥٣	٤٠	٤١٦	٨١.٥٧	٩٩.١٥
٦	كثيراً ما أعاني الخوف من الخسارة	٧٢.٩٤	٣٠	١٧.٦٥	١٦	٩.٤١	١٦	٤٤٨	٨٧.٨٤	١٢١.٧٤
٧	أفرد في القلق بشأن التنافس	٦٤.١٢	٢٥	١٤.٧١	٣٦	٢١.١٨	٣٦	٤١٣	٨٠.٩٨	٧٣.٥٦
٨	أوفر لنفسى الظروف التي تساعد على توليد الأفكار الإبداعية.	٧٥.٨٨	١٥	٨.٨٢	٢٦	١٥.٢٩	٢٦	٤٤٣	٨٦.٨٦	١٣٩.٥٦
٩	أقلق مما قد ألحقه بنفسى من هزيمة في المنافسات	٧٨.٢٤	٢٤	١٤.١٢	١٣	٧.٦٥	١٣	٤٦٠	٩٠.٢٠	١٥٥.٣١
١٠	أفكر دائماً في النجاح والفوز	٧٤.٧١	٢١	١٢.٣٥	٢٢	١٢.٩٤	٢٢	٤٤٥	٨٧.٢٥	١٣٠.٩٥
١١	اشترك في جميع المنافسات وأفكارى كلها تتضمن الثقة في نفسى	٨٦.٤٧	٧	٤.١٢	١٦	٩.٤١	١٦	٤٧١	٩٢.٣٥	٢١٦.٧٢

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التفكير المنظم) لاستبيان (العمليات العقلية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب

المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين
(%٩٢.٩٤، %٨٠.٩٨)

جدول (١٨)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الثالث (تركيز الانتباه)

ن=١٧٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب	٧٤.٧١	٢٢	١٢.٩٤	٢١	١٢.٣٥	٢١	٨٧.٤٥	٤٤٦	١٣٠.٩٥
٢	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	٧٤.١٢	١٠	٥.٨٨	٣٤	٢٠.٠٠	٣٤	٨٤.٧١	٤٣٢	١٣٢.٣٣
٣	اشعر بعدم التركيز عندما اهزم	٧٨.٨٢	٢٥	١٤.٧١	١١	٦.٤٧	١١	٩٠.٧٨	٤٦٣	١٦٠.٠٤
٤	لا أستطيع التركيز على أفكاري أثناء المنافسة	٧٧.٠٦	١٨	١٠.٥٩	٢١	١٢.٣٥	٢١	٨٨.٢٤	٤٥٠	١٤٦.٣٤
٥	تشتت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي	٦٥.٩٠	٢٨	١٦.٥٠	٣٠	١٧.٦٠	٣٠	٨٢.٧٥	٤٢٢	٨١.٠٨
٦	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة	٧٣.٥٠	٨	٤.٧٠	٣٧	٢١.٨٠	٣٧	٨٣.٩٢	٤٢٨	١٣١.٠٢
٧	مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة	٧٠.٦٠	٣١	١٨.٢٠	١٩	١١.٢٠	١٩	٨٦.٤٧	٤٤١	١٠٧.٤٥
٨	تشتت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي.	٦٥.٩٠	٢٦	١٥.٣٠	٣٢	١٨.٨٠	٣٢	٨٢.٣٥	٤٢٠	٨١.٣٦
٩	استطيع أن أتخلص من انفعالاتي سريعاً واستعيد تركيزي مرة أخرى	٨٣.٥٠	١٤	٨.٢٠	١٤	٨.٢٠	١٤	٩١.٧٦	٤٦٨	١٩٢.٧٥
١٠	يتخلى عني تركيزي أثناء المنافسة	٨٤.٧٠	٧	٤.١٠	١٩	١١.٢٠	١٩	٩١.١٨	٤٦٥	٢٠٣.١٦
١١	تصيبني حاله من عدم التركيز عند معرفتي بوجود متسابقين اعلى من مستواي	٩٠.٦٠	١٢	٧.١٠	٤	٢.٤٠	٤	٩٦.٠٨	٤٩٠	٢٥١.٣٤
١٢	أستطيع التركيز رغم زياده الضغط من الجمهور أثناء المنافسة	٧٠.٠٠	٢٧	١٥.٩٠	٢٤	١٤.١٠	٢٤	٨٥.٢٩	٤٣٥	١٠٢.٩٣

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (تركيز الانتباه) لاستبيان (العمليات العقلية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا ٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٢.٣٥٪، ٩٦.٠٨٪)

جدول (١٩)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على المحور الرابع (القدرة على التخيل والاسترخاء)

ن=١٧٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	كا
		ك	%	ك	%	ك	%		
١	استطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي	١٣٠	٧٦,٥٠	١٣	٧,٦٠	٢٧	١٥,٩٠	٨٦,٨٦	١٤٤,٠٨
٢	استطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسى قبل المنافسة	١١٠	٦٤,٧٠	٤٠	٢٣,٥٠	٢٠	١١,٨٠	٨٤,٣١	٧٨,٨٢
٣	استطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	١٠٥	٦١,٨٠	٢٩	١٧,١٠	٣٦	٢١,٢٠	٨٠,٢٠	٦٢,٢٧
٤	من الصعب أن أكون صورياً عقلية	١٤١	٨٢,٩٠	١٣	٧,٦٠	١٦	٩,٤٠	٩١,١٨	١٨٨,٣٤
٥	أعرف كيف استرخي في الظروف الصعبة	١٢٥	٧٣,٥٠	١٢	٧,١٠	٣٣	١٩,٤٠	٨٤,٧١	١٢٧,٤٩
٦	أكون متوتراً للغاية قبل المنافسة	١٣٠	٧٦,٥٠	٢٢	١٢,٩٠	١٨	١٠,٦٠	٨٨,٦٣	١٤٢,٤٩
٧	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء بالأوقات الحساسة في المنافسة	١٣٢	٧٧,٦٠	١١	٦,٥٠	٢٧	١٥,٩٠	٨٧,٢٥	١٥٢,٤٨
٨	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن استخدمها	١٤٣	٨٤,١٠	١٧	١٠,٠٠	١٠	٥,٩٠	٩٢,٧٥	١٩٧,٧٣
٩	قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي	١٣٤	٧٨,٨٠	١٢	٧,١٠	٢٤	١٤,١٠	٨٨,٢٤	١٥٩,٥٨
١٠	أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة	١١٥	٦٧,٦٠	٢٠	١١,٨٠	٣٥	٢٠,٦٠	٨٢,٣٥	٩٢,٠٦
١١	يصعب علي ان أتصور في مخيلتي مأسوف أقوم به من أداء حركي	١١٧	٦٨,٨٠	١٤	٨,٢٠	٣٩	٢٢,٩٠	٨١,٩٦	١٠١,٨٧
١٢	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء بالمنافسة التي سوف اشترك فيها	١١٤	٦٧,١٠	٢٩	١٧,١٠	٢٧	١٥,٩٠	٨٣,٧٣	٨٧,٠٥
١٣	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً	١٠٣	٦٠,٦٠	٢٤	١٤,١٠	٤٣	٢٥,٣٠	٧٨,٤٣	٦٠,٠١
١٤	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل الاشتراك في المنافسة	١٠٦	٦٢,٤٠	٣٠	١٧,٦٠	٣٤	٢٠,٠٠	٨٠,٧٨	٦٤,٥٦
١٥	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل الاشتراك في منافسة رياضية	١٠٩	٦٤,١٠	١٣	٧,٦٠	٤٨	٢٨,٢٠	٧٨,٦٣	٨٣,٣١

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (القدرة على التخيل والاسترخاء) لاستبيان (العمليات العقلية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا ٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح

أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٨.٤٣٪، ٩٢.٧٥٪)

جدول (٢٠)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على المحور الخامس (الادراك)

ن=١٧٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أستطيع الإدراك لطريقة كلامي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم.	١٢٣	٧٢.٤٠	١٣	٧.٦٠	٣٤	٢٠.٠٠	٨٤.١٢	٤٢٩	١٢٠.٣٦
٢	ليس لدي القدرة على إدراك تحركات المنافس أثناء المنافسة.	١٠٨	٦٣.٥٠	٢٢	١٢.٩٠	٤٠	٢٣.٥٠	٨٠.٠٠	٤٠٨	٧٢.٦١
٣	من الصعب إدراك أماكن تواجدي لأداء مهاراتي أثناء المنافسة.	١١٥	٦٧.٦٠	٢٢	١٢.٩٠	٣٣	١٩.٤٠	٨٢.٧٥	٤٢٢	٩١.١٤
٤	مدرك تماماً بأهمية المنافسة طوال فترة المنافسة.	١١١	٦٥.٣٠	١٩	١١.٢٠	٤٠	٢٣.٥٠	٨٠.٥٩	٤١١	٨٢.٠٤
٥	لدي القدرة على إدراك صيحات المتفرجين أثناء المنافسة.	١٣٢	٧٧.٦٠	٩	٥.٣٠	٢٩	١٧.١٠	٨٦.٨٦	٤٤٣	١٥٣.٧٥
٦	أستطيع أن أدرك تعليمات مدربي أثناء المنافسة.	١٢٤	٧٢.٩٠	١١	٦.٥٠	٣٥	٢٠.٦٠	٨٤.١٢	٤٢٩	١٢٥.٠٩
٧	أجد صعوبة في إدراك الإحساس بجسمي أثناء المنافسة.	١١٦	٦٨.٢٠	٢٠	١١.٨٠	٣٤	٢٠.٠٠	٨٢.٧٥	٤٢٢	٩٤.٩٢
٨	أشعر بعدم القدرة على إدراك تعليمات المدرب أثناء المنافسة.	١٣١	٧٧.٠٦	١٢	٧.٠٦	٢٧	١٥.٨٨	٨٧.٠٦	٤٤٤	١٤٨.٢٥

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الادراك) لاستبيان (العمليات العقلية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٧.٠٦٪، ٨٠.٠٠٪)



مناقشة نتائج البحث:

مناقشة نتائج التساؤل الاول:

ويرى الباحث أن التفكير المنظم له دورا مهما في أداء اللاعب أثناء المنافسة، فعن طريقه يستطيع أن يدرك المواقف المتعددة أثناء المنافسة ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة لهذه المواقف، وتستدعي المواقف المتغيرة في المنافسة سرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات الواجبة، وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وشدة تركيزه وانتباهه على ما يحدث في الملعب يعد التفكير من أهم متطلبات الأداء الرياضي التنافسي ويعرف بأنه " أحد العمليات العقلية التي يقوم بها الفرد الرياضي خلال إدراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة في الموقف الموجود فيه " (٢ : ٣١٦). (١١ : ٢٢٢ - ٢٢٣).

وفيما يخص إعداده العقلي عز والباحث هذا النتيجة إلى أن عينة البحث هم لاعبي الكاراتية الذين لهم سنوات ممارسة طويلة بهذه اللعبة بحيث أكسبتهم سنوات التدريب باللعبة المستمرة في هذا الأندية الخبرة التي بلاش كسوفت عملت تطوير قدراتها العقلية ومن ثم سوف ينعكس ذلك على مستوى الانجاز .

وبهذا يتحقق التساؤل الاول الذي ينص على :-

ما مستوى العمليات العقلية لدى لاعب الكاراتيه؟



الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكن الباحث التوصل إلى أن:-

- 1- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الاراء حول أبعاد المقياس العمليات العقلية (٦) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٦١) عبارة
- 2- فاعلية المقياس الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس العمليات العقلية لدى لاعبي الكاراتية .
- 3- يتمتع لدى لاعبي الكاراتية بمستوى العمليات العقلية عالى.

ثانياً: التوصيات

إستناداً إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى

الباحث بالآتى:-

- 1- استخدام مقياس نوعى خاص للعمليات العقلية بالمجال الرياضي.
- 2- ضرورة الاهتمام بتطبيق مقياس البحث بشكل دوري على الرياضيين وعلى المنتخبات القومية بصفة خاصة.
- 3- الاهتمام ببناء مقاييس العمليات العقلية لتكون قاعدة انطلاق الإعداد النفسي للناشئين.
- 4- اعتماد التدريب على العمليات العقلية بشكل أساسي في المنهج التدريبي.
- 5- الاهتمام بعمل دورات تدريبية خاصة بالإعداد النفسي والرعاية النفسية للناشئين وكيفية التعامل النفسي مع اللاعب في المواقف التنافسية المختلفة.
- 6- إعداد مشروع قومي في الرياضة يتضمن قياس العمليات العقلية للاعبين بصفه عامه.
- 7- أن يتبنى المدربون فكرة الاهتمام بتدريب الاعبين على المهارات النفسية والعقلية المختلفة أثناء المنافسات الرياضية.



المراجع

أولاً : المراجع العربية :-

- ١- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- حنفي محمود مختار(د.ت): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث للطباعة والنشر والتوزيع، الكويت.
- ٣- ربحان فتحي مهدي (٢٠٠٣م): المهارات العقلية وعلاقتها بالسمات الانفعالية ومستوي الأداء في التمرينات الإيقاعية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية الجزيرة ، جامعة القاهرة.
- ٤- زيدان محمد مصطفى (١٩٨٣): نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
- ٥- سعد عبد الرحمن السيد(١٩٩٩): علم النفس للاجتماعي(رؤية معاصرة)، دار الفكر العربي، القاهرة،
- ٦- عزة شوقي الوسيمي (١٩٩٩): تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الإمارات العربية المتحدة، العين.
- ٧- كاظم يحيى النقيب(د.ت) : علم النفس الرياضي، معهد إعداد القادة، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضة.
- ٨- مازن هادي كزار الطائي (٢٠٠٢): أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٩- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٤): سيكولوجية المنافسات الرياضية، سلسلة المناهج الرياضية، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، جامعة حلوان.
- ١٠- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد(٢٠٠٤م): المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- ١١- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

12- Dalloway M.,(2001) : Stress control , Mental skills training for Athletes