

عمادة الدراسات العليا

جامعة القدس

الطلاقة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه

جهاد ضرغام جمال خليل

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1440 هـ - 2018م

الطلاقة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه

إعداد

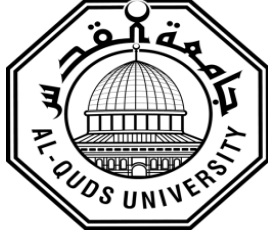
جهاد ضرغام جمال خليل

تربية رياضية، جامعة القدس / فلسطين

إشراف: د. عمر الريماوي

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من عمادة الدراسات العليا/ كلية العلوم التربوية/ جامعة القدس

1440هـ/2014م



جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

الإرشاد النفسي والتربوي

إجازة الرسالة




الطلاقة النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى لاعبي الكاراتيه

الاسم الرباعي: جهاد ضرغام جمال خليل

الرقم الجامعي: 21611959

إشراف: أ.د. مشارك عمر الريماوي

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ: 2018/12 /19 من لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم:

- | | | |
|--|----------------------|---------------------|
| التوقيع:  | د. عمر الريماوي | 1. رئيس اللجنة: |
| التوقيع:  | د. إياد الحلاق | 2. ممتحناً داخلياً: |
| التوقيع:  | د. عبد السلام حمارشة | 3. ممتحناً خارجياً: |

القدس/ فلسطين

2018 - 1440 هـ

الإهداء

إلى من ألهمني بحب العلم وأنشأني على حب الوطن والأرض والقدس

إلى وسام صدري رمز الحب والعطاء الذي لا ينضب

أبي العزيز وأمي الغالية

إلى رفاق دربي ومهجة صدري

..... إخوتي وأخواتي الأعزاء

إلى القلب النابض بالحب والحنان

..... زوجتي الحبيبة

إلى شمعة الأمل، فلذات كبدي

..... داهود وجولان

إلى كل من ساندني وأعانني في إنجاز هذا الجهد المتواضع

أهدي لكم جميعاً ثمرة هذا الجهد.

الباحث: جهاد خليل

إقرار

أقر أنا معد الرسالة أنها قدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تم الإشارة له حيثما ورد، وأن هذه الرسالة، أو أية جزء منها، لم يقدم لنيل أية درجة علمية عليا لأي جامعة أو معهد آخر.

التوقيع: 

الاسم: جهاد ضرغام جمال خليل

التاريخ: 2018 /12 /19

شكر وتقدير

الحمد والشكر لله أولاً وأخيراً، الذي أنعم على بفضله وأعانني ويسر أمري ووقفني على إنجاز هذه الدراسة، بعد طول انتظار من البحث والعناء واجتياز المصاعب، ولا يسعني - إلا أن أتقدم بالشكر والعرفان إلى الأيدي التي مدت لي يد العون، لتصل هذه الرسالة إلى ما وصلت إليه، وفي مقدمتهم الأستاذ الدكتور عمر الريماوي الذي قام بالإشراف على هذه الدراسة، وكان لتوجيهاته القيمة وملاحظاته البناءة الأثر الكبير في إخراجها إلى حيز الوجود، فمني له جزيل الشكر والتقدير.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذين الكريمين عضوي لجنة المناقشة الدكتور أياد الحلاق والدكتور عبد السلام حمارشة على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة. ولا يفوتني إلا أن اشكر السادة المتخصصين الذين قاموا بتحكيم أدوات الدراسة.

كما اشكر كل من ساعدني ومد لي يد العون من قريب أو بعيد.

المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الارتباطي، وقد بلغ حجم العينة (203) لاعب كراتيه من لاعبي فلسطين. وبعد إجراء التحليل الإحصائي المناسب أظهرت النتائج أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه جاء متوسطاً وبمتوسط حسابي بلغ (3.30)، وأن مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه جاء بدرجة عالية وبلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.83). وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الطلاقة النفسية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه، وكذلك للمجالات ما عدا مجال التحكم. أي أنه كلما زاد مستوى الطلاقة النفسية زاد ذلك من مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه، والعكس صحيح.

ولقد تبين أيضاً "عدم وجود فروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه تعزى لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة والمركز والعمر والمشاركة في البطولات والدرجة الرياضية، وكذلك تبين وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه تعزى لمتغير الجنس، في جميع المجالات باستثناء مجال التحكم، بحيث كانت الفروق لصالح الإناث، وتبين وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي وكانت الفروق بين أعلى من بكالوريوس وتوجيهي - بكالوريوس لصالح أعلى من بكالوريوس، ووجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة وكانت الفروق بين (8) سنوات فأكثر ومن (1-3) سنوات لصالح (8) سنوات فأكثر.

وأظهرت الدراسة إلى وجود فروق تعزى لمتغير العمر، وكذلك للمجالات ما عدا مجال التحدي. ولقد كانت الفروق لصالح عمر 21 فأكثر، ووجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الدرجة الرياضية، وكذلك للمجالات وكانت الفروق بين أكثر من (دان) 2 وأقل من أسود لصالح أكثر من (دان) 2، وبين أكثر من (دان) 2 - وأسود (دان) 2 لصالح أكثر من دان 2. كما تبين عدم وجود فروق دالة

إحصائياً تعزى لمتغير المركز، ومتغير المشاركة في البطولات. وفي نهاية الدراسة أوصى الباحث بضرورة الاهتمام من جانب المدربين بتتمة الجوانب النفسية التي من شأنها تحسين مستوى لاعبي الكاراتيه في فلسطين، لما لهذا الجانب من تأثير فعال في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية. والاهتمام بدراسة علاقة الطلاقة النفسية والصلابة النفسية بالمتغيرات النفسية والبدنية والمهارية والخطية وغيرها من المتغيرات الأخرى التي ترتبط بتحقيق الخبرة المثلى في مواقف اللعب وفي مختلف الألعاب الرياضية الجماعية والفعاليات والفردية.

Psychological Fluency and Its Relation to the Psychological Hardness of the Players of Karate

Prepared by: Jehad Durgham Jamal Khalil

Supervised by: Dr. Omar Al-Rimawi

Abstract

This study aimed to identify the relationship between Psychological Fluency and Psychological Hardness of Karate Players. In order to achieve the objectives of the study, the researcher used the correlation method. The sample size reached (203) players from the West Bank. After performing the appropriate statistical analysis, the results showed that the level of psychological fluency among the karate players was average with an average of 3.30 and that the level of mental strength of the karate players was high and the total mathematical mean was (3.83).

The results showed a positive correlation between the psychological fluency and psychological hardness of the karate players, as well as the domains except the domain of control. That is, the higher the level of psychological fluency, the greater the level of mental rigidity of karate players, vice versa.

There were no differences in the level of psychological fluency in karate players due to the variables: gender, qualification, years of experience, center, age, participation in tournaments and belt. While there were differences in the level of psychological hardness of karate players due to gender variable, as well as domains other than control. The differences were in favor of females. It was found that there were statistically significant differences due to the variable of scientific qualification. And there were statistically significant differences due to the variable years of experience. The differences were between (8) years and more and from (1-3)years to (8)and above. The differences were in favor to (8) years and above.

The differences are attributed to the variable of age, as well as to domains except for the challenge domain. The differences were for the age of 21 and over. There were statistically significant differences due to the belt variable, as well as to the domains. The differences between more than black belt 2nd (Dan) and less than black was in favor of more than 2nd (Dan), and more than 2nd (Dan) and black belt 2nd (Dan). Also, there were no significant differences due to the variable of the Center, and the variable participation in tournaments. At the end of the study, it was recommended that the trainers should pay attention to the development of the impact on reaching the highest levels of sport. At the end of the study, it was recommended that the trainers should pay attention to the development of the psychological aspects that would improve the level of karate players in Palestine and the effective impact on reaching the highest levels of sport. Furthermore, a study should be carried out on the relationship of psychological fluency and psychological hardness variables, with physical, skill; planning and other variables that are related to the achievement of the optimum experience in game situations in all various sports either individual or team sports.

الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها

- مقدمة.
- مشكلة الدراسة.
- أسئلة الدراسة.
- فرضيات الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- محددات الدراسة.
- تعريف المصطلحات نظرياً وإجرائياً.

الفصل الأول:

خلفية الدراسة وأهميتها:

1.1 المقدمة:

يعد علم النفس الرياضي من العلوم الهامة لعمليتي التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته، كما ويبحث في الخصائص والسمات النفسية لشخصيته التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي، بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية المختلفة لمشاكله التطبيقية، إذ أن التطور الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وعلوم مختلفة أسهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة، ومن تلك العلوم التي ساهمت في هذا التطور علم النفس الرياضي الذي له الأثر الكبير والواضح جنباً إلى جنب مع بقية العلوم النظرية والتطبيقية، وان استغلال التداخل بين هذه العلوم من حيث الجانب التطبيقي والنظري يهدف بالنهاية إلى تطور المستويات والإنجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية من خلال الإعداد النفسي، الذي لا يقل أهميته في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى قبل وبعد وفي أثناء المنافسة الرياضية، حيث أن الإعداد النفسي أحد الأعمدة التي ترتكز عليها العملية التدريبية فضلاً عن عناصر التدريب الأخرى (عرب وكاظم، 2001).

أن معظم المدربين يهتمون بمعرفة كيف تؤثر مستوى الطاقة النفسية على الأداء الرياضي، وهم يعرفون من خلال خبراتهم أن ضعف مستوى الطاقة النفسية يؤدي إلى ضعف الأداء، كما أن الزيادة المبالغ فيها لمستوى الطاقة النفسية يؤثر سلباً على الأداء، لذلك فإن المدرب الناجح الذي يهتم بالإعداد النفسي للاعبين يحتاج إلى معرفة مقدار الطاقة النفسية المناسب لتحقيق أفضل أداء رياضي (راتب، 2000).

الطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة نفسية لدى الرياضي، الذي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الإيجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية (راتب، 2004).

وأنه من الطبيعي أن يكون لدى اللاعب مقدرة عالية من جميع النواحي سواء كانت نفسية، أو بدنية، أو مهارة، أو خطوية، أو عقلية لتحقيق أفضل أداء، والطلاقة النفسية تعني تمتع اللاعبين أثناء الأداء العالي بمقدرة ذهنية وبدنية عالية، وتتميز بالتركيز والتحكم التام خلال الأداء الرياضي، ويمكن القول إن التكامل بين البدن والذهن والاندماج التام في الأداء والانعزال عن مصادر التشتت يؤدي إلى زيادة القدرة على الأداء الآلي دون جهد عقلي من قبل اللاعب (جهاد، 2005).

فالطلاقة النفسية هي تجربه إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما، وقدرته الذاتية لإنجاز أو مواجهة هذه التحديات (نور الدين، 2004).

فالطلاقة هي الجزء الإيجابي لطاقة النفسية أي هي الحالة التي يعيش فيها الرياضي أعلى درجات الثقة بالنفس لتحقيق أهدافه، مما يؤثر في الرياضيين الذين لديهم مستوى عالي من الطلاقة النفسية لممارسة الرياضة بشكل أكثر استمتاعاً، وبانفعالات إيجابية يمكن أن تساعد بشكل كبير في ظهور مستوى مميز لهم أثناء الأداء (الخيكاني، 2009).

أن المنافسة الرياضية موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحكم هذا السلوك، وهذا الموقع يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وفنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات التي يتميز بها عن قدرات من ينازلهم (نور الدين، 2004).

فالتفوق في المنافسات الرياضية يعتمد أساساً على مدى استفادة الرياضي من قدراته النفسية والعقلية بجانب قدراته البدنية، وذلك لأن الأداء الرياضي الناجح هو نتاج للقوى البدنية والنفسية، كوجهي العملة الواحدة لا تستطيع أن تفصل بينهما (راتب، 2004).

إن رياضة الكاراتيه واحدة من أهم رياضات الفنون القتالية إذ أخذت مدى واسع من ممارستها لكلا الجنسين، وأن العديد من الدول تهتم بهذه اللعبة لما لها من شعبية واسعة كونها تعطي القابلية للفرد في الحفاظ على قوامه والدفاع عن نفسه في الكثير من المواقف الصعبة، وكذلك من حيث ممارستها من قبل القوات المسلحة للمواجهة في حالة الاشتباك مع العدو، وأيضاً تم الاهتمام بها كلعبة رياضية تسهم في تحقيق الإنجازات للبلدان كباقي الرياضات حيث تتميز هذه اللعبة بخصوصية في اللعب عن باقي الألعاب القتالية سواء بفعالية (القتال أو الكاتا)، والتي تتميز بالسيطرة والدقة من حيث إيصال اللكمة أو الركلة إلى الخصم وعدم الاحتكاك معه، وإن هذه اللعبة تتطلب قدرات بدنية وعقلية وإمكانيات عالية للجهازين العضلي والعصبي بالنسبة لممارستها فضلاً عن بعض المواصفات الجسمية للاعب حيث أن الأداء فيها يعتمد على تطبيق النواحي الفنية بشكل متكامل والتي تعتمد بشكل مباشر أو غير مباشر على النواحي الديناميكية أثناء الهجوم أو الدفاع (أحمد، عباس، وسلمان، 2014).

يعد العامل النفسي احد العوامل المهمة التي تسهم بشكل فعال في تحسين مستوى الأداء، فظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالحالات النفسية المرتبطة بالإعداد الرياضي، إذ أصبح واضحاً أن الطلاقة النفسية لها الفضل في تحقيق الإنجاز للرياضيين، ومدى تأثر نوع الفعالية الرياضية بالحالات النفسية في حدود ما تسمح به قدراتهم العقلية والبحثية والمهارية والخطبية، إذ يتأثر الرياضيين بشكل عام ولاعبي الكاراتيه بشكل خاص بوجود حالة الطلاقة النفسية والتي أكدتها اغلب الدراسات النظرية بوصفها خبرة ذاتية تسهم في أنهماك الرياضي في الأداء، فلا يكاد أي رياضي أن يستغني عنها لأنها تزيد من قدرته النفسية على أداء المهارات الحركية المتنوعة (الطائي، 2011).

ويضيف حسن عبده أن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة استمتاعهم بالرياضة أكثر ولديهم خبرات انفعالية موجبة بالمقارنة بالرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة، ومن ثم فكلما فهم

المسؤولون والمدرّبون حالة الطلاقة، وكيف يشعر بها الرياضيين؟، كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدتهم على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة (عده،2001).

تعتبر الصلابة النفسية من خصائص الشخصية التي تعمل كمصدر لمقاومة الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة الضاغطة، وإدراك الفرد أو تقبله للمتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والجسمية وتساهم في تعديل العلاقات الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط النفسية (عبد الحميد، وحسام الدين،2009).

وتشير دراسة كوبازا أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضاً، كما أنهم يتسمون بأنهم أكثر صموداً وإنجازاً وسيطرة وقيادة وضبطاً داخلياً، وأكثر مرونة وكفاية واقتدار ونشاطاً ومبادأة واقتحاماً وواقعية، وأكثر تقديراً لذاتهم الإيجابية، أما الأشخاص الأقل صلابة كانوا أكثر مرضاً وعجزاً، وأعلى في الضبط الداخلي وأكثر نقداً لذواتهم، وأكثر شعوراً وتعميماً لخبرات الفشل، حيث أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من واقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، وان هذه السمة في الشخصية يجب أن تنشأ من خلال تشجيع الآباء للأبناء الأسوياء وذوي الإعاقة على حد سواء على كيفية تقييم أي مواقف يتعرضون لها، فتهيئ لهم الالتزام والتحكم والتحدى، وإدراك النجاح وتحقيقه في جميع المواقف التي يتعرضون لها (Kopasa,1984).

فالصلابة تساعد الفرد على مواجهة الأوضاع الصعبة والتوتر والمواقف الضاغطة وتزوده بحماية أو حصانة من الآثار الضارة المحتملة وتصور صحته النفسية وتساعد على التكيف مع مصاعب الحياة (Maddi,2006).

2.1 مشكلة الدراسة:

أن منحى التدريب والعلوم المساعدة في المجال الرياضي تنصب جميعها على البطولة والتفوق، وأن هدف المدربين هي زيادة العوامل الإيجابية التي تساهم في تحقيق الإنجاز، حيث تتطلب لعبة الكاراتيه مهارات عالية للوصول إلى الهدف (المنافسة)، وإبراز الصفات الإيجابية لشخصية اللاعب التي تمكنه من التعامل مع الضغوط المختلفة للمنافسة والتدريب للحفاظ على توازنه النفسي تحت ضغوط شتى تتفاوت في أنواعها وشدتها وفق المواقف التي يتعرض لها اللاعب وإدراكه لها، لذا يتفاوت اللاعبون في تحملهم النفسي لهذه الضغوط وهذا ينعكس بشكل سلبي على أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية، ويؤثر سلبا في عملية تنمية حالة الطلاقة النفسية بين اللاعبين ومن ثم قد ينعكس على صلابتهم النفسية وشخصيتهم مستقبلا.

حيث تتميز رياضية الكاراتيه كإحدى رياضات المنازلات الفردية بطابعها الفريد في الأداء الحركي المتغير والسريع في جزء من الثانية طبقا لمواقف اللعب المختلفة بين الهجوم والدفاع والهجوم المضاد، حيث أن نشاط لاعب الكاراتيه يعتمد بصفة عامة على مقاومة المنافس والتغلب على أشكال مختلفة ومتنوعة من استجاباته مع ضرورة مراعاة ومسايرة خصائص تلك الاستجابات ليس فقط من الناحية المهارية والخطية، وإنما أيضا" من الناحية النفسية.

ولقد لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال تدريب رياضة الكاراتيه أن كثيرا من اللاعبين المميزين بالاستعدادات والقدرات البدنية والجسمية والفنية يفقدون فرص الفوز في البطولات، وخاصة في الأدوار النهائية نتيجة ضعف الخصائص والمهارات النفسية الهامة المرتبطة بالتفوق الرياضي في مواقف المنافسات الهامة، كما ولاحظ أن هناك نقص في الدراسات التي تهدف إلى الإعداد النفسي للاعبين.

وفي ضوء الاستعراض السابق يرى الباحث أهمية الخصائص النفسية ودورها الفعال على مستوى الأداء الرياضي بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة فارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة لإيجاد العلاقة بين الطلاقة النفسية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه.

3.1 أسئلة الدراسة:

1. ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه؟
2. ما مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه؟
3. هل توجد علاقة بين الطلاقة النفسية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه؟
4. هل يختلف مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب متغيرات الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المركز، العمر، المشاركة في البطولات، الدرجة الرياضية؟
5. هل يختلف مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب متغيرات الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المركز، العمر، المشاركة في البطولات، الدرجة الرياضية؟

4.1 فرضيات الدراسة:

1. يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الطلاقة النفسية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الجنس.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للطلاق النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للطلاق النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المركز.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للطلاق النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير العمر.
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للطلاق النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات.
8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للطلاق النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية.
9. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الجنس.
10. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي.
11. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة.
12. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المركز.
13. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير العمر.

14. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) للصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات.

15. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) للصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية.

5.1 أهداف الدراسة:

تحاول هذه الدراسة تحقيق الأهداف الآتية:

1. معرفة مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه.
2. معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه.
3. الكشف عن العلاقة بين الطلاقة النفسية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه.
4. التحقق من الاختلاف في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب متغيرات الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المركز، العمر، المشاركة في البطولات، الدرجة الرياضية.
5. التحقق من الاختلاف في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب متغيرات الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المركز، العمر، المشاركة في البطولات، الدرجة الرياضية.

6.1 أهمية الدراسة:

تعد الطلاقة النفسية من المواضيع المهمة التي شغلت الباحثين في شتى المجالات وذلك لعلاقتها بالأداء الرياضي، وعلى الرغم من أهمية الجوانب البدنية والمهارية والخطوية الخاصة بالأنشطة الرياضية في رفع مستوى أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية، يأتي جانب آخر يساعد في الإنجاز والتفوق والإبداع الرياضي عن طريق تمتع اللاعبين بالصفات النفسية التي ينتج عنها الثقة بالنفس والاستمتاع والتركيز على الأداء.

أن الطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة، ومن هنا تكمن أهمية البحث بدراسة مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه.

الأهمية العلمية:

1. تعتبر هذه الدراسة الأولى في دراسة الطلاقة النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية للاعبين رياضة الكاراتيه.

2. قد تساهم نتائج هذه الدراسة في عملية انتقاء وارتقاء مستوى لاعبي رياضة الكاراتيه.

3. تعتبر هذه الدراسة إضافة علمية إلى مجال علم النفس الرياضي.

الأهمية التطبيقية:

تعتمد الطلاقة النفسية على كيفية إدراكنا للمهارات والتحديات التي تواجهنا، فيمكننا الشعور بحالة قلق للحظة يتبعها ملل وبعدها تكون حالة الطلاقة مباشرة، فإننا يجب أن نواجه تحديات صعبة لتحقيق حالة الطلاقة التي تحقق ما يأتي:

1. التعرف على مستوى الطلاقة النفسية والصلابة النفسية للاعبين رياضة الكاراتيه.

2. التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية والصلابة النفسية عند لاعبي الكاراتيه.

3. تحقق الطلاقة النفسية إمكانية الاستمتاع الذاتي في الأداء الرياضي.

4. تحقق الطلاقة التدعيم ذاتي النفسي لرياضي.

5. تعطي الفرصة لتركيز الانتباه.

6. تجعل الأفراد يميلون للبقاء لفترات طويلة فيما يؤدون.

7. تزيد التعلم لدى الأفراد.

7.1 محددات الدراسة:

1. المجال البشري: لاعبي الكاراتيه في فلسطين.
2. المجال الزمني: أجريت الدراسة وذلك في الفترة من 2018/9/1 حتى 2018/12/30.
3. المجال المكاني: الصالات التي تجرى بها تدريبات الفرق ومقرات الأندية، علماً أن هذه الدراسة اقتصرت على بعض الأندية في فلسطين.

8.1 مصطلحات الدراسة:

” Flow State ” الطلاقة النفسية:

الطلاقة النفسية: هي أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي، والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء (راتب، 2004).

الطلاقة النفسية تعبر عن حالة استغراق الرياضيين بالأداء ولا يكون لديهم وعي بما يحيط بهم، من الشعور بالاستمتاع في أثناء الأداء، أي أنه خلال حدوث حالة الطلاقة يكون لدى الفرد وعي ذاتي بما يؤدي ويفقد لحظياً " الوعي بما يحيط به ولكنه يستمتع بالأداء ونتائجه (عبد العزيز، 2008).

الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية: بأنها مجموعة من خصائص الشخصية التي تعمل كمصدر لمقاومة الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة الضاغطة (عبد الحميد، وحسام الدين، 2009).

الصلابة النفسية: هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (دخان والحجار، 2006).

الصلابة النفسية: جيرسون (1998) هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بمهارات المواجهات الآتية: التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي، الاستسلام (Gerson, 1998).

الكاراتيه:

الكاراتيه (Karate) أسم فن قتالي يرجع تاريخه إلى الصين وتعني الكلمة (كارا) فارغة، (وتيه) اليد أي

(اليد الفارغة)، ويمتاز هذا الفن باستخدام ضرب القدم واليد في القتال (الرفاعي، 1998).

الكاراتيه: هي الدفاع عن النفس ضد اعتداءات الخصوم باستخدام اليدين الخاليتين، والهدف من تعلمها

الاعتماد على النفس، والثبات الانفعالي في مواجهة المواقف الصعبة، وبناء الجسم الرياضي، واكتساب

الروح القتالية (سري، 2009).

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري.

ثانياً: الدراسات السابقة.

- دراسات عربية.

- دراسات أجنبية.

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة.

الفصل الثاني:

الإطار النظري والدراسات السابقة:

1.2 المقدمة:

أصبحت التربية الرياضية علم من أهم العلوم التربوية والإنسانية بفلسفتها ونظرياتها المختلفة، كما أنها تضم العديد من العلوم كعلم النفس الرياضي وعلم الحركة، وعلم التدريب الرياضي، وعلم الاجتماع الرياضي، وفسولوجيا الرياضة وغير ذلك من العلوم الرياضية، والتربية الرياضية هي: نشاط تربوي متكامل يهتم بالفرد ككل ويعمل على تنميته من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والتربوية وغيرها، فأن هناك بعض الخصائص النفسية يتوقع أن تؤثر بصورة كبيرة في مستوى أداء اللاعبين لتحقيق أفضل النتائج (راتب، 2000).

حيث أن كثيرا من الباحثين لا يفرقون بين مفهوم الطاقة النفسية ومفهوم الطلاقة النفسية، ولذلك نجدهم يقدمون نفس التفسير في كتاباتهم للمفهومين، لكن إذا دققنا النظر والتحليل فإننا نجد أن فيهما ما يوحي باختلاف المعنى لأن الطاقة النفسية هي دوافع داخلية تدفع بالفرد لبذل أقصى جهوده للقيام بعمل معين أو نشاط رياضي، بينما الطلاقة النفسية كما سنوضحها فيما بعد هي التوازن الذي لابد أن يصل إليه هذا النشاط (قمرأوي، 2009).

2.2 الطلاقة النفسية:

يعتبر موضوع الطلاقة النفسية من الموضوعات النفسية التي باتت تظهر بصورة واضحة في الدراسات العلمية في الآونة الأخيرة لما لهذا الموضوع من أهمية كبيرة للوصول للاعب إلى المستوى الذي يتمناه مستقبلا، ويعتبر تطوير مجالات التربية البدنية والرياضة أمر بالغ الأهمية للوصول إلى أعلى المستويات

في مجالات الأنشطة الرياضية، حيث كانت مشكلة البطولة الرياضية تتمثل في الإعداد المتكامل لمتطلبات النشاط الرياضي التخصصي الأمر الذي يستلزم الاهتمام بحالة اللاعب من جوانب متعددة يأتي في مقدمتها الجوانب (النفسية والبدنية، والمهارية، والخططية) وما إلى ذلك من مجالات في ممارسة الأنشطة الرياضية عامة ورياضة الكاراتيه خاصة حتى تحقيق النتائج المرجوة (الديب، 2007).

فالطلاقة النفسية هي أفضل حالة من الاستعداد النفسي يتميز بها الرياضي وتمكنه من تحقيق أفضل خبرة في ممارسة الرياضة، فتمثل الثقة بالنفس أحد - إن لم تكن أهم - مصادر التعبئة النفسية الإيجابية التي تؤدي إلى حالة الطلاقة النفسية (راتب، 2000).

فالطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرتها عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الإيجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية، وهي حالة من الخبرة الإيجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدي مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة للموقف، كما أنها حالة يتطلع إليها صفوة الرياضيين، فيستطيع أن يستمتع بها اللاعب وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة (علاوي، 1998).

وبشير أنرولد في دراسة أجريت على اللاعبين الموهوبين في كرة القدم في ألمانيا إلى أن الطلاقة النفسية هي حالة من الوعي التي يصل إليها اللاعب بحيث يكون مندمج كلياً مع النشاط الرياضي، ويرى أن مستوى الخبرة التي يملكها اللاعب يمكن الاستفادة منها بشكل إيجابي في أي نشاط رياضي، وإن مستوى الطلاقة النفسية له تأثير كبير في تنفيذ العديد من الأنشطة الحياتية المختلفة، ومن ضمنها الأنشطة الرياضية (Arnold, 2011).

الطلاقة النفسية كسمة: هو ميل الفرد عادة لإدراك التوازن بين التحديات التي يواجهها خلال الاشتراك الرياضي وقدراته الذاتية لإنجاز أو مواجهة هذه التحديات. الطلاقة النفسية كحالة: هي حالة نفسية إيجابية

عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف معين وقدرته الذاتية للإنجاز أو مواجهة هذه التحديات (قمرأوي، 2009).

1.2.2 الطلاقة النفسية في المجال الرياضي:

هناك الكثير من الدراسات والأبحاث التي أجريت في المجال الرياضي واهتمت بدراسة الطلاقة النفسية على المبتدئين واللاعبين النخبة المحترفين، وأظهرت هذه الدراسات إلى أن الخبرة لدى لاعبي النخبة تلعب دوراً كبيراً في إظهار طاقاتهم أثناء التدريب والمنافسات.

ويضيف كسيكزانتيمهولي أن معظم الدراسات التي أجريت على الطلاقة النفسية كانت على الألعاب الفردية نظراً لتمثيلها المستوى الصحيح لحالة الطلاقة النفسية للاعبين وسهولة إيصال التغذية الراجعة للاعبين أثناء الأداء (Csikszentmihalyi, 1990).

وتتميز حالة الطلاقة النفسية بالتركيز والتحكم التام خلال الأداء الرياضي وعدم الوعي والإحساس بالزمن، ويلاحظ خلال حالة الطلاقة النفسية وجود تكامل بين البدن والذهن والاندماج التام في الأداء، والانعزال عن مصادر التشتت، وزيادة القدرة على الأداء الآلي دون جهد عقلي من قبل اللاعب (راتب، 2001). أن فهم طبيعة العامل النفسي المصاحب للأداء الرياضي الناجح يتطلب معرفة التركيبية السيكولوجية، والتي ترتبط بالأداء المثالي وتسهم في تحديد مستوى الأداء الفعلي، وهذا راجع إلى الطفرة العلمية في إعداد الرياضي بدنياً ونفسياً وخططياً، والعامل النفسي يظل المتغير الحاسم في الأداء، وقد أشار العديد من المدربين والرياضيين في تقاريرهم الذاتية أن حوالي 40-90% من الأداء يرجع إلى العوامل العقلية (علاوي، 1998).

أن الرياضي عندما يواجه موقفاً معيناً أثناء المنافسة الرياضية يتكون لديه إدراك لمتطلبات هذا الموقف ثم يحدث أنه يقارن هذه المتطلبات بمدى قدرته على إنجازها، وعندما يدرك أنها أكثر من قدراته فإنه يعاني

نوعاً من التوتر، ومن ناحية أخرى عندما يواجه موقفاً آخر يدرك فيه أن قدراته تزيد بكثير عن متطلبات هذا الموقف يحدث لديه نوعاً من التوتر الناتج عن الملل، هذا وبين هاتين الحالتين من التوتر توجد منطقة الطاقة المثلى والتي تسمى بحالة الطلاقة النفسية (عبد المجيد، 2008).

يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل بين العقل والجسم حيث يؤدي هذا التكامل إلى التوافق بين الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد، حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته من تحقيق الأهداف المرجوة، ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت الكافي لتدريب العقل مثل الجسم تماماً، حيث أن لاعبي المستويات العليا يعرفون بالتأكيد أن مستوى الأداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلي والجانب البدني (شمعون، إسماعيل، 2001).

تكمن مشكلة التوتر أثناء المنافسة في اضطراب التوافق العصبي العضلي، وتبدأ عملية التناغم بين الانقباض والاسترخاء، فتتفقد تسلسلها وتتابعها وعدم تواصلها، ويضيق مدى الحركة، ويصعب التدفق الحركي السليم، وتزداد المشكلة أهمية عند معرفة تأثيرها على نشأت العقل عن طريق الاستجابات الحسية والتركيز على الجسم بدلاً من المعلومات البصرية الواجب التركيز عليها، ولذلك يقل مجال الرؤية، وبالتالي قلة وصول المعلومات إلى العقل وتصبح الاستجابة في حدود المعلومات الداخلية، وتكون النتيجة هي الأداء الضعيف بعد حجب الكثير من المعلومات قبل إصدار القرارات الخاصة بتنفيذ الواجب الحركي (شمعون، إسماعيل، 2002).

ويعرف كل من جاكسون ومارش حالة الطلاقة النفسية بأنها: الخبرة الإيجابية التي تحدث للفرد بحيث يكون مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف تساوى فيه المهارات مع التحديات المطلوبة للموقف (Marsh & Jackson, 1996).

ويعرف "روبرت" حالة الطلاقة النفسية بأنها حالة تعكس غياب التوتر، القلق، الملل، وظهور مشاعر سارة تصف مثالية الاستثارة (Robert, 2001).

كان بعض العلماء يعرف الطلاقة النفسية محددًا إن الفرد يكون في حالة وعي شعوري في أثناء الأداء فان البعض الآخر يعرف الطلاقة النفسية بكونها حالة استغراق الرياضيين بالأداء ولا يكون لديهم وعي بما يحيط بهم مع الشعور بالاستمتاع في أثناء الأداء، أي أنه خلال حدوث حالة الطلاقة يكون لدى الفرد وعي ذاتي بما يؤدي ويفقد لحظيا الوعي بما يحيط به ولكنه يستمتع بالأداء ونتائجه (عبد العزيز، 2008). ويعرف الباحث الطلاقة النفسية: أنها خبرة تناغم حينما يعمل العقل والجسم معا منجزا " لأداء ما بلا جهد فالرياضيون في الطلاقة يمتلكوا الثقة الكاملة لمهارتهم والتي تمكنهم من القيام بالأداء بجد عالي وتلقائية وتركيز كامل.

وعليه يمكن فهم مدى التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية التي يمكن من خلالها الوصول إلى الحالة النفسية والبدنية المثلى (Optimal Psychophysical state) ، فعندما يفقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية فإن الحاجة تصبح ضرورية وملحة لتعبئته نفسيا (Psych -up) ، بمعنى تحفيز واستثارة الدافعية لديه، أما عندما تكون الطاقة النفسية مرتفعة جدا لدى الرياضي بسبب القلق، الغضب مثلا فإن من الضروري تهدئته والبحث عن الأساليب الملائمة لذلك (قمرأوي، 2009).

2.2.2 أبعاد الطلاقة النفسية:

للطلاقة النفسية أبعاد عديدة تأخذ منها الأبعاد التي تناولتها الدراسة على وفق المقياس الذي تطبقه في البحث وهي كالآتي: (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التحكم والسيطرة، آلية الأداء).

- الثقة بالنفس

يعرف علاوي الثقة بالنفس بأنها درجة التأكد واليقينية من أن اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة (علاوي، 1998).

أنها خاصة ثابتة نسبيا ومكونة في درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي (التفاؤل) والاعتقاد أنك تستطيع التحكم والسيطرة (تحكم مدرك) والاعتقاد بأنك تملك المهارات والقدرات الضرورية لأن تكون ناجحا (كفاءة مدركة) مع تداخل هذه المكونات الثلاث في تناغم لتشكيل درجة الثقة الرياضية (عبد العزيز، 2008). وعرفها راتب بأنها مدى إدراك الرياضي للقدرات العقلية والبدنية والمهارية بشكل واقعي وكيفية توظيفها لتحقيق أفضل أداء خاصة أثناء مواقف المنافسة الضاغطة (راتب، 2004).

إن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، ولكن ما هي الأشياء التي يتوقع عملها: إن الرياضيين الذين يتسمون بالثقة بالنفس يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية (راتب، 1997).

يعرفها كسيكزانتميهولي بأنها درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرته على النجاح في الرياضة (Csikszentmihalyi, 1990).

- تركيز الانتباه

يعد تركيز الانتباه من المهارات النفسية للرياضيين، فهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب بأشكالها المختلفة فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبا في الأداء (نادر وهشام، 1998). ويعرف تركيز الانتباه على أنه " مقدرة الرياضي على التصنيف فضلا عن الاحتفاظ بالانتباه نحو المتغيرات المرتبطة بمهام وواجبات الأداء (علاوي، 1998).

لذا يعد تركيز الانتباه من الوسائل المهمة لرفع مستوى الرياضيين وقدرتهم على ملاحظة الأشياء بدقة ووضوح.

- مواجهة القلق

يعد القلق من أهم المشاكل الحيوية المعاصرة التي يتناولها علم النفس الرياضي، إذ يمثل أحد الأبعاد الأساسية للخبرات الانفعالية للرياضيين، إذ يواجه الرياضي ضغوطا تختلف درجة شدتها وتكرارها تبعا

لمتطلبات الأداء الرياضي، ولعل من أبرز هذه الضغوط هو القلق مما يحقق إنتاجية انفعالية مؤلمة لعدم وجود توازن جوهري بين المتطلب البدني والنفسي وإمكانية استجابة الرياضي، ووفقا لمدى إدراك الرياضي لهذه الضغوط (العجيلي، 1990).

يفقد الرياضي القدرة على الاحتفاظ بالاتزان بين تحديات مواقف الأداء وما لديه من قدرات ومهارات فيشعر بالعديد من المظاهر السلبية منها القلق، وبذلك يعاني من الإجهاد الذي يؤدي إلى الاحتراق النفسي والانسحاب، وحينما يتمكن الرياضي من تحقيق الاتزان الإيجابي بين المهارات والتحديات انطلاقاً من الأهداف الواضحة يتحقق تناغم العقل والجسم وتكاملهما ويمكن التركيز في الأداء، وهذا ما يؤدي إلى قدرة الرياضي على خفض القلق الذي يشعر به في مواقف الأداء في المنافسات الرياضية مما ينعكس إيجاباً على طريقة الأداء (عبد العزيز، 2008).

يعرفه راتب بأنه مقدرة الرياضي على مواجهة أعراض القلق الجسدي أو المعرفي الذي قد يحدث له قبل المنافسات أو أثناء المنافسات الرياضية الهامة (راتب، 2004).

- التحكم والسيطرة الرياضية

مقدرة الرياضي على إدارة وتنظيم التحكم في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الانفعالية القوية في المواقف الضاغطة (راتب، 2004).

ويعد هذا البعد حاسماً لأنه يعني إمكانية التحكم وخاصة الإحساس بممارسة التحكم في الأداء في المواقف الصعبة، ذات التحديات المرتفعة، وهذه نقطة جوهريّة في حالة الطلاقة النفسية حيث يحدد هذا الإحساس الرياضي من الخوف من الفشل ويكون لديه الشعور بامتلاك الثقة لمواجهة التحديات التي يفرضها الأداء أكثر من كونها تحت التحكم والسيطرة مع ثقة الرياضي في مهاراته وقدراته والشعور بالهدوء، وقد عبر عداء ضمن هذا البعد بقوله أستطيع رؤية كل شيء في هذه الحالة (عبد المجيد، 2008).

- الاستمتاع

يعرف الاستمتاع بالأداء بأنه " شعور الرياضي بتحدي مهام الأداء ومتطلبات الأداء لقدراته مما يجعله يشعر بالاستمتاع والرضا والحماس لبذل أقصى جهد وتحقيق أقصى أداء ممكن، وهو شعور داخلي شخصي يمكن التحكم فيه عن طريق التحديات التي يواجهها الرياضي في مواقف المنافسة (السيد، 2001).

وقد أشار كسيكزانتيمهولي إلى أن الرياضيين الذين يتميزون بحالة الطلاقة لنفسية لديهم فإنها تمكنهم من مواجهة تحديات مواقف المنافسة وتحقيق حالة الاستمتاع بالأداء، وقد عبر أحد عدائي المسافات القصيرة عن هذا البعد بقوله: كانت تحديات المنافسة مرتفعة ولكني شعرت بالاستمتاع في التفوق على هذه التحديات (Csikszentmihalyi، 1990).

يعرفه راتب بأنه شعور الرياضي أن الأداء الرياضي يمثل له خبرة إيجابية ودافع ذاتي مصدر إثابة في حد ذاته يجعل الرياضي يشعر بالرضا والسعادة والحماس لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء (راتب، 2004).

- آلية الأداء

هو مقدرة الرياضي على أداء متطلبات المهارة الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي والشعور بالأداء وتشير أسماء عبد المجيد إلى أن شعور الرياضي بما يؤدي يمثل اندماج الوعي بالأداء وتكامله، إذ يندمج العقل و الجسم معا في أداء متناغم، ولا يتطلب هذا التوحد في الأداء جهدا، إذ تعالج معلومات التغذية الراجعة عقليا متزامنة مع هذا التوحد، مما يحقق الانهماك في الأداء نتيجة للتوازن الإيجابي بين التحديات المدركة والمهارات اللازمة لمواجهة هذه التحديات ويصبح الأداء تلقائي، وقد وصف هذا البعد بطرائق متعددة منها (تحدث الأشياء بصورة آلية) (شعور بالتوحد مع الأداء كما أن الذراع جزء من الجسم) (عبد المجيد، 2008).

يعرفها راتب بأنها مقدرة الرياضي على أداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي والشعور بالأداء. (راتب،2004)

فإن كسيكزانتيميهولي (Csikszentmiholyi,1990) حاول أن يحدد مجموعة من الأبعاد للطلاقة النفسية نقدمها فيما يلي:

1. التوازن بين القدرة المهارية وتحديات الموقف (Cholenge–Skill belouer) .
2. الاندماج الواعي في الموقف .
3. وضوح الأهداف .
4. وضوح التغذية الرجعية .
5. التركيز على المهمة الجارية .
6. الإحساس بالتحكم والسيطرة .
7. عدم الشعور بالذات .
8. إدراك الوقت .
9. الخبرة الذاتية.

3.2.2 أنواع الطلاقة النفسية:

لقد حدد (Csikszentmihalyi) نوعين من الطلاقة: الطلاقة الاختيارية مقابل الطلاقة الموجهة.

- الطلاقة الاختيارية وهي التي ترتبط بالأنشطة الترويحية.
 - الطلاقة الموجهة بهدف: وهي التي ترتبط بالبحث وغير ذلك من الأهداف المحددة.
- ويتطلب كلا النوعين أنشطة مختلفة تصمم لتسهيل حدوث حالة الطلاقة النفسية ويتجه الأفراد الأقل خبرة لرؤية الطلاقة على أنها متعلقة بالمتعة واللذة وترتبط بكل من تعريف الوقت، والتأثير من بعد، والسلوك الواضح، وتركيز الانتباه والتحدي، والاستثارة بالأنشطة الترويحية.

بينما يتجه ذوو الخبرة لرؤية الطلاقة على أنها للمنفعة ولا ينظرون إلى الأسلوب أو الجمال ويرتبط كل من المهارة والتحكم والأهمية والخبرة بالأنشطة التي يحكمها توجه المهمة مثل البحث والعمل، وهناك اتجاه بان الطلاقة أكثر ظهورا في أثناء الأنشطة التي يحكمها توجه المهمة من الأنشطة الترويحية. (Csikszentmihalyi,1990)

4.2.2 العوامل التي تؤثر على الطلاقة النفسية

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على مستوى الطلاقة النفسية ومنها: _

1-التوازن بين التحدي والمهارة: ويظهر ذلك من خلال عدة دراسات ومنها دراسة (Csikszentmihalyi,1990) التي أظهرت إن مستوى الطلاقة النفسية يكون مرتفعا عند ممارسة الأنشطة التنافسية، وذلك لما تحتويه المنافسة من تحدي يجعل اللاعبين اكثر إصرارا للفوز وإظهار المهارة في حالة التوازن بين المهارة والتحدي، لذا يكون مستوى الطلاقة النفسية مرتفعا لدى اللاعبين وخاصة عند مواجهة منافس يملك مهارات قريبة نسبيا منه، وفي حالة وجود التحدي فان اللاعب يحاول إظهار اكبر قدر ممكن من المهارة لمواجهة المنافس، وعلى العكس من ذلك عندما يواجه اللاعب منافس اقل منه في المستوى فانه ينخفض التحدي مما ينعكس على مستوى الطلاقة لدى اللاعب مما يوفر له الراحة النفسية عند مواجهة المنافس.

2-العوامل البيئية: أظهرت الدراسات ومنها دراسة (Arnold,2011) إلى إن العوامل البيئية المحيطة باللاعب تؤثر بشكل كبير على مستوى الدافعية والتحفيز والأداء الفردي للاعبين، وما لذلك من تأثير على مستوى الطلاقة النفسية للاعبين، بالإضافة إلى أن التغذية الراجعة الفورية تعد من العوامل الخارجية

التي تؤثر على مستوى الطلاقة النفسية فالمدرّب عندما يقوم بتوجيه اللاعبين وحثهم على النشاط داخل الملعب ينعكس بشكل إيجابي على فاعلية الأداء داخل الملعب ويؤثر على الحالة النفسية لدى اللاعبين.

ويضيف كسيكزانتميهولي (Csikszentmihalyi,1996) أن البنية الجسدية ومستوى مفهوم الذات لدى اللاعب تعد من العوامل المهمة المؤثرة على مستوى الطلاقة النفسية، بالإضافة إلى الدور الكبير للجمهور في تحفيز ودعم اللاعبين معنويًا مما يرفع من مستواهم أثناء المنافسة.

وفي دراسة أرنولد (Arnold,2011) هدفت إلى معرفة العلاقة بين العوامل الخارجية (الدعم المعنوي للمدرّب وبنية الجسم والتغذية الراجعة للأداء) وبين الطلاقة النفسية والأداء لدى الموهوبين في كرة القدم في ألمانيا، وخلصت الدراسة إلى أن مستوى الطلاقة النفسية للفريق يكون أعلى في حالة الفوز منه في حالة الخسارة وأن متغيرات الدراسة (العوامل الخارجية) والتي شملت الدعم المعنوي للمدرّب والتغذية الراجعة تؤثر بشكل إيجابي على الحالة النفسية (الطلاقة) للمدرّب واللاعب.

ويلاحظ الباحث من خلال ما سبق فإن ما يقدمه المدربون من أعداد نفسي للاعبين يدعم ويؤثر بشكل إيجابي على الثقافة النفسية للاعبين وما لهذا من تأثير كبير عليهم، إضافة إلى ضرورة الاهتمام بالأعداد النفسي للاعبين.

3.2 الصلابة النفسية:

ويتحدد مفهوم الصلابة من خلال التعامل مع الواقع وكيفية إدراكه وما تتمتع به من خبرات نفسية وتجارب حياتية داخلية تعكس مدى الوعي بالمستجدات الموقفية التي تصادفها بين الحين والآخر، وأن المشاكل النفسية التي يتعرض لها الفرد الرياضي خلال التدريب والمنافسة كثيرة جدًا والتي يمكن أن تؤثر بشكل سلبي في سلوكه باعتباره العنصر الأساسي في عملية الإنجاز الرياضي (أسعد،1973).

وقد عرف بروكس الصلابة النفسية بأنها قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية، والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية، والتعامل مع الأعباء والأخطاء والصدمات النفسية والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية، ولحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين واحترامهم واحترام الذات (Brooks,2005) .

يعود مفهوم الصلابة النفسية إلى كوبازا (Kopasa) التي توصلت إلى هذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات التي استهدفت معرفة التغييرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسدية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط النفسية، وقد اشتمت كوبازا مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة، والذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي، ويرى أن دافعية الفرد تتبع أساسا من البحث المستمر عن المعنى والهدف من الحياة (Maddi, 2004).

كما يرى الوجوديون أن الفرد في بحثه عن معنى لحياته يتخذ حتما قرارات متعددة هذه القرارات تشكل حجر الأساس لكل شيء في الحياة، وسواء أدركنا أم لم ندرك فإن سلوكياتنا كلها تترتب على قرارات تتخذها، وقد أدركت كوبازا نقاط التقاطع بين أساليب مواجهة الضغوط مع التوجه نحو المستقبل، واقترحت أن الشخصية الصلبة تتمتع بثلاث خصائص هي: القدرة على الانخراط والالتزام تجاه حياتها أو تجاه المجتمع، والقدرة على التحكم والتأثير في مجريات أمور حياتها، والاعتقاد بأن التغيير مثير للتحدي (Lambert, Lambert, & Yamse, 2003).

فقد نشأ مصطلح الصلابة النفسية كمجموعة من المعتقدات عن النفس في تفاعلها مع العالم من حولنا، التي تمدنا بالشجاعة والدافعية للعمل الجاد وتحويل التغييرات الضاغطة المثيرة للقلق من مصادر للاضطراب إلى فرص محتملة، وتحوي الصلابة النفسية ثلاث مكونات هي: الالتزام والتحكم والتحدي (Lambert, Lambert, & Yamse, 2003).

وترى كوبازا أن الصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاث أبعاد مستقلة هي الالتزام والتحكم، والتحدي، وهذه الأبعاد قابلة للقياس، وهذه المكونات الثلاثة ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي، كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي، ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر إيجابية (Kopasa،1979).

حيث تعد الصلابة النفسية من أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للأزمات التي يحقق وجودها لدى الفرد أهمية كبرى في التحكم في الظروف المحيطة وتحقق التحدي المطلوب (صلاح الدين، عبد الحميد، 2005).

كما أكد مادي على أن الصلابة تعد مزيجاً من تلك المواقف والاستعداد التي تمد الشجاعة والدافعية بالقوة لكي تعمل بجدية تجاه المشكلات، والعمل على تحويل تلك الظروف الضاغطة من مشكلات محتملة الوقوع إلى فرص للنمو (Maddi، 2006).

وأضاف لوكنير أن الصلابة تمثل عاملاً مهماً وحيوياً في الشخصية يجب التأكيد عليه في البحوث المستقبلية حتى يتطور استخدامه من مستوى الأشخاص إلى مستوى المؤسسات والمراكز على نطاق واسع، واختيار الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة في مهمات خاصة في شتى المجالات (Lochner،1998).

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً وهو من الخصائص النسبية المهنية للفرد حتى يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح، وإن حياة الإنسان لا تخلو من نزاعات وضغوط نفسية سواء أكان مصدرها داخلية أو خارجية بسبب الظروف والأزمات التي يمر بها الأفراد من خلال تعاملهم مع الآخرين، إلى أن عالمنا المعاصر يشهد حركة تقدم علمي كبيرة وثورة من المعلومات واكتشافات تكنولوجية حديثة وللصلابة النفسية أهمية في كونها تعمل على مقاومة الضغوط والشدائد التي يتعرض لها

الفرد في حياته اليومية، حيث تقف سدا منيعا وجدارا" لحمايته من هذه الضغوط والمواقف التي تواجهه في مختلف جوانب الحياة لتحويلها التي مواقف وخبرات مفيدة وتجعل منه فرد قادرة على مجابهة التحديات والصعوبات وأكثر قدرة وسيطرة لتفادي أثارها السلبية (Kopasa،1979).

فالصلابة النفسية هي أحد أهم العوامل والسمات الشخصية الإيجابية المؤثرة في الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق الانتصارات الرياضية حيث المواقف الصعبة التي تواجه الكثير من الرياضيين تسبب الكثير من العوائق أمام تحقيق الإنجاز وبالوقت نفسه تعد حافز في مواجهة التحديات والضغوط والعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والتحدى الأمثل للوصول إلى المستويات المطلوبة لذا يجب الارتقاء بمستوى الصلابة النفسية لدى الرياضيين من اجل زيادة قدرتهم في التخلص ومواجهة الضغوط النفسية التي تواجه الرياضي سواء كانت داخلية أو خارجية للوصول للمستويات العالية، وأن درجة الصلابة النفسية للاعب تعتمد على ما يلي: (المؤمن،2001).

1- درجة تكوين خصائص الشخصية وتوجه نشاطه مثل: (المواقف، الاهتمامات، الاحتياجات، الأهداف)

2- على تركيب الشخصية.

3- على الوضع النفسي والجسدي الآني للاعب.

وان من اهم المتغيرات التي تساعد الرياضي على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية في مواجهة الضغوط هو متغير الصلابة النفسية بمفهومها المتعدد الصلابة البدنية والصلابة العقلية والصلابة الانفعالية وتتميز بالمرونة وسرعة الاستجابة والقوة والتكيف تحت الضغوط (حسام، وعبدالوهاب، 2012).

1.3.2 الصلابة النفسية والأداء الرياضي: (الدسوقي احمد، 2000).

أشارت دراسات علمية متعددة إلى أن الرياضي أو من يمارس الألعاب الرياضية يتميزون عن غيرهم بنسبة الصلابة النفسية من خلال قدرتهم الفائقة واللامحدودة على مجابهة الصعاب وعدم التكوين في حالات الفشل والهزيمة أو عدم التوفيق في اللعب والمنافسات الرياضية والقدرة على تحمل النقد اللاذع دون فقدانه لاتزانه وبعض السمات الشخصية وعدم الحاجة إلى حماس وتشجيع الآخرين في عمليات التدريب والمنافسات، وبراها فرصة مهمة لتعزيز ذاته نحو جميع الحالات والمواقف الصعبة والسلبية بينما يسعى اللاعب الآخر إلى تجنب هذه المواقف الصعبة لأنه يرى فيها تهديد له.

لان الصلابة النفسية في المجال الرياضي لها ارتباط وثيق بالقوة والتحمل والتصميم إذ أن الرياضي لا يستسلم بسرعة أو بسهولة أثناء المواقف الصعبة والحرية ولكنه يسعى دائما لتحسين قدرته على المقاومة لدرجة الإرهاق ويتمسك بأهدافه بغض النظر عن قيمة الوقت والجهد وهذه لها مؤشرات حاسمة على الدوافع وتحفيزه لتحقيق الإنجازات طبقا للفروق الفردية المختلفة في مواجهة الضغوطات المختلفة التي تتفاوت في أنواعها وشدتها.

2.3.2 أهمية الصلابة النفسية: (الحلو، 1995)

تكمن أهمية الصلابة النفسية في كونها تعمل على مقاومة الضغوط والشدائد التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، حيث تقف سدا " منيعا" وجدارا" لحمايته من هذه الضغوط والمواقف التي تواجهه في مختلف جوانب الحياة لتحويلها إلى مواقف خبرات مفيدة، وتجعل منه فردا قادرا على مجابهة التحديات والصعوبات وأكثر اقتدارا وسيطرة لتفادي آثارها السلبية.

فقد أثبتت العديد من الدراسات والأبحاث أهمية متغير الصلابة النفسية بالنسبة للفرد في الحياة، فنجد دراسة جانيلين تؤكد أن كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية يؤثران في التخفيف من الضغط باعتبارهما عوامل مخففة للضغط (Ganellen،1984) .

كما نجد دراسة كاش (kash) بالولايات المتحدة الأمريكية أثبتت أن الصلابة الشخصية تعد عاملا وسيطا لمقاومة الضغوط وعدم الإصابة بالأمراض النفس جسمية (kash,1987)، وقد بينت دراسة "الحلو" أن ضعف الصلابة الشخصية يسبب سوء التوافق النفسي والاجتماعي، والإرباك في العمل وقلّة التركيز العقلي والتعب النفسي والبدني، بينت دراسة "جرسون" أنه توجد علاقة سالبة بين الصلابة النفسية والضغط، فقد وجد أن الطلبة الذين حصلوا على درجات منخفضة في الصلابة النفسية أكثر ضغطا من الذين تحصلوا على درجات مرتفعة في الصلابة النفسية.

حيث يشير الدخان والحجار إلى أن الصلابة النفسية تستخدم لفاعليتها في مواجهة الشدائد، حيث وجد أن أفضل المتكيفين مع المحن هم الذين لديهم سمات شخصية أطلق عليها (الشخصية الصلدة)، وهم الذين لديهم التزام عالي ويستمتعون بحياتهم، ولديهم القدرة على مجابهة التحديات (الدخان والحجار، 2006).

أن الصلاحية النفسية تعمل كحاجز يحول بين الفرد والإصابة بالأمراض النفسية والجسمية، فالفرد ذو الشخصية الصلبة يتعامل بصورة فعالة مع الضغوط، كما يميل إلى التفاؤل والتعامل المباشر مع مصادر الضغط، ولذلك يستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديدا، وعليه فإنه يكون أقل عرضة للأثار السلبية (Porter,1998).

وتؤكد (بخش، 2005) أن الأشخاص الأعلى في الصلابة النفسية أقل مرضا وأكثر قوة في تحمل الصعاب والحد من آثار الإعاقة.

3.3.2 أنواع الصلابة النفسية: (ياس، 2008).

1- تحمل الأحياب: والأحياب هو إدراك الفرد لعائق يحول دون أشباع حاجاته أو رغباته أو تحقيق

هدف أو توقع حدوث هذا في المستقبل.

وهي حالة انفعالية تظهر حين تتدخل عقبة ما في طريق أشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع عمل ما، كذلك هي حالة غير مرغوبة ومزعجة تحدث تغييرا في السلوك تتراوح بين الغضب والعدوان إلى التراجع والانسحاب.

يسبب الأحباط ظاهرة جديدة هي مقاومة الأحباط: أي محاولة الفرد تبديد الآثار السلبية للأحباط وتحويلها لصالحه ويرى أن تحمل الأحباط طاقة تكيفية يمتلكها الإنسان لمواجهة المواقف الخطرة والمؤلمة، أو هي قدرة الفرد على الصمود أمام الضغوط دون فشل في التوافق النفسي.

وينشأ الأحباط عن تكرار أحداث ضاغطة لا يمكن السيطرة عليها أو تجنبها وطرق معالجتها هي جعل الناس يغيرون تفكيرهم عن الأحداث التي تواجههم في حياتهم.

وبعد تحمل الأحباط مظهر من مظاهر التحمل النفسي، أو الصمود ضد مظاهر الأنا التي تتولد عند منع الشخص من الوصول إلى الهدف الذي يرغب فيه.

2- **تحمل الغموض:** يعني قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة واستجابته لكل المواقف

الاجتماعية والإدراكية الانفعالية وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التمييز بين الخصائص الإيجابية والسلبية للموضوع نفسه أو قدرة الفرد ليصمد أو يقاوم الفشل المتولد من المثيرات غير المنظمة أو غير الواضحة.

إن المواقف الغامضة هي المواقف الجديدة على خبرة الفرد أو المواقف المتناقضة بتفاصيلها أو محتواها يحدث تحمل الغموض في مستويين هما المستويين الظاهري والإجرائي.

3- **تحمل عدم التطابق:** والتطابق هو مصطلح (congruence) جاء به روجرز (Rogers) ويعني

الاتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج.

4.3.2 أبعاد الصلابة النفسية: (أحمد، عباس، وسلمان، 2014).

أولاً: الالتزام:

و هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، فيعد من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة المثيرات الشاقة حيث تبين إن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية ولقد تناول الباحثون مختلف مظاهر الالتزام فهناك الالتزام الشخصي (الإلزام نحو الذات) وهو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمة الخاصة في الحياة وتحديد الاتجاهات الإيجابية نحو تميزه عن الآخرين، والالتزام الاجتماعي وهو الاعتقاد بأهمية وقيمة المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد وبضرورة التعامل معها والسيطرة عليها، والالتزام نحو العمل وهو اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل، أما الالتزام الأخلاقي فهو اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقاته الشخصية والاجتماعية، أما الالتزام القانوني فهو الذي ارتبطت طبيعته بطبيعة المهن ومن أبرزها ممارسة مهنة الرياضة حيث يلتزم بنفس الالتزام القانوني أثناء ممارسة الرياضة.

ثانياً: التحكم:

هو اعتقاد الفرد إن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم والقدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تفسير الأحداث والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط. ويمكن تعريفه من الجانب الرياضي هو اعتقاد الفرد في قدرته على السيطرة والتحكم في أحداث الحياة المتغيرة والمثيرة في مواقف المنافسة. أما عن خطوات حدوثه فنجدها تشغل ثلاث خطوات أساسية متتالية وهي (المبادأة، الإدراك أو المعرفة بالموقف، الفعل). كذلك أشار الكثير من الباحثين إلى صور التحكم المتباينة وان هناك خمس صور رئيسية للتحكم وهي (التحكم المعرفي، التحكم المعلوماتي، التحكم باتخاذ القرار التحكم السلوكي، والتحكم الاسترجاعي).

ثالثاً: التحدي:

وهو اعتقاد الفرد إن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري عن كونه تهديد له مما يساعد على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهة الضغوط بفاعلية أي إن التحدي: هو اعتقاد الفرد بان التغير أمر طبيعي في الحياة وان التغير يعد حافز وليس تهديداً فالتحدي إدراك الصعوبات على إنها مشكلات ينبغي مواجهتها بدرجة أكبر من إدراكها على إنها مهددة للفرد.

4.2 لعبة الكاراتيه:

1.4.2 تاريخ لعبة الكاراتيه:

ذكر أوزو (2007) أن الكاراتيه تتكون من مقطعين الأول كارا، (KARA) وتعني خالي أو مجرد والثاني تيه، (TE) وتعني اليد والمعنى الإجمالي للمقطعين هو اليد الخالية أي الدفاع عن النفس باليد الخالية من السلاح، وتوجد فعاليتين في لعبة الكاراتيه هما:

- 1) القتال: وهو أن يتبارى اللاعبون فيما بينهم لتطبيق خطط لتسجيل نقطة ضمن حدود اللعب.
- 2) القتال الوهمي (كاتا): وهو عبارة عن سلسلة حركية للمهارات الأساسية التي يتعلمها اللاعب ليطبقها في القتال.

وأشار سري أن قدم الأساليب القتالية يعود إلى قدم وجود الإنسان على الأرض حيث انه دأب للدفاع عن نفسه ضد الحيوانات المفترسة وغيرها، وفي عام (400) قبل الميلاد قام أحد الأغنياء بالمحاولة للبحث عن طرق للدفاع عن النفس، فقد قام بملاحظة الحيوانات وكيفية استخدامها لأعضائها للدفاع عن نفسها مثل النمر والطيور الجارحة، والتركيز على حركات الأطراف، بعد ذلك ظهر راهب يدعى كونفوشيوس بوضع المبادئ الأولية والأساسية للفنون القتالية ثم جاء بعده بودي دهارما وهو أيضا رجل دين هندي

طور تلك المبادئ والأساليب من خلال عدة أمور منها، التدريبات الجسدية لرفع القوة البدنية، ووضع المبادئ الأساسية لرياضة اليوغا.

وقام دهارما بنقل هذه الأساليب إلى الصين القديمة واخذ على عاتقه تدريب الكهنة، ومن خلاله انتقلت هذه الأساليب إلى الدول المجاورة ومنها اليابان وشبه القارة الكورية، وبعد ذلك انتقلت إلى جزيرة أوكيناوا عن طريق التجار ورجال الدين والمحاربين، واهتموا بها كثيرا خاصة عندما حكمت اليابان البلاد منعت حمل السلاح وهذا ما أدى إلى تطور تلك الأساليب، وأطلق عليها اليابانيون السلاح الخفي، وفي العام (1905) أصبحت مادة في منهاج التربية الرياضية الحكومية في جزيرة أوكيناوا، وتم نقلها إلى اليابان وتطور هذا الفن وأطلق عليه اسم الكاراتيه على يد فوناكوشي جيشين، أما دخولها إلى عالمنا العربي في منتصف الستينيات إلى سوريا ومصر، إذ تشكلت أول لجنة للكاراتيه عام 1976 في اتحاد الجودو برئاسة احد ضباط الجيش العراقي لتقوم بأعمال الاتحاد وتنظيم البطولات بعد ذلك تشكل اتحاد الكاراتيه برئاسة مناف عبد الحسين احد ضباط الجيش العراقي (سري، 2009).

تختلف لعبة الكاراتيه عن باقي جميع الألعاب القتالية من حيث المهارة والقانون لكونها تعتمد الضربة القاضية أو المؤثرة مما تسبب في خسارة اللاعب فضلا عن أنها تركز على السيطرة أثناء الهجمات سواء كان اللكم في الذراع أو الركل بالرجل.

تعد لعبة الكاراتيه علما وفنا وفلسفة تطورت خلال السنين، وهي مزيج من الروح والعقل متواجدين بجانب الناحية البدنية، وهي طريقة للحياة تجعل الأفراد يتمتعون بحياتهم الصحية والروحية، وهي أيضا وسيلة للدفاع عن النفس باليد الخالية (خلف، 1999).

عرفها سري (2009) بأنها الدفاع عن النفس ضد اعتداءات الخصوم باستخدام اليدين الخاليتين، والهدف من تعلمها الاعتماد على النفس، والثبات الانفعالي في مواجهة المواقف الصعبة، وبناء الجسم الرياضي، واكتساب الروح القتالية.

وعرفها سيد (1995) بأنها كلمة تتكون من مقطعين الأول كارا (KARA) وتعني خالي أو مجرد والثاني تيه (TE) وتعني اليد والمعنى الإجمالي للمقطعين هو اليد الخالية أي الدفاع عن النفس باليد الخالية من السلاح.

وفيما يتعلق بمسابقات الكاراتيه فقد أشار سري (2009) وإبراهيم (1995) بأنها تتضمن نوعين لكل منهما خصائصها وهما القتال الوهمي (الكاتا) والقتال الفعلي (الكومتيه). فقد عرف الكاتا كل من دان، (Dan,1987) وسري (2009) وخلف (1999) بأنها هي سلسلة من الحركات المتتابعة المدروسة والمرتبطة والمنطقية للدفاع والهجوم واللكم ضد خصوم بشكل وهمي في مختلف الاتجاهات. أما الكومتيه فقد عرفها سري (2009) بأنها نزال بين لاعبين متكافئين من حيث الفئة (الوزن، السن، والدرجة الرياضية) وذلك من خلال زمن محدد يتم تسجيل النقاط وفقا للقواعد القانونية للعبة.

2.4.2 المهارات الأساسية في الكاراتيه:

(الهجومية والدفاعية) (سيد، 1995)

المهارات الهجومية:

اللكمة الأمامية باليد الأمامية

اللكمة المعاكسة باليد الخلفية

الركلة الأمامية المستقيمة

الركلة الجانبية الدائرية الأمامية

الركلة الأمامية الدائرية

المهارات الدفاعية:

حركة صد باليد الأمامية للأمام، للأعلى، للجانب وللأمام.

حركة قطع دفاعية للأمام الجسم.

حركة صد باليد الأمامية للجانب للأمام للأعلى.

3.4.2 السلوك التنافسي في لعبة الكاراتيه: (علاوي، 1998)

أن لكل نشاط رياضي خصائصه النقدية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره سواء بالنسبة لطبيعة النشاط أو بالنسبة للمهارات الحركية والخططية أو بالنسبة للقدرات والسمات النفسية التي يتميز بها اللاعب فيحتاج لاعب الكاراتيه إلى قدرات نفسية يستطيع بها إنجاز مهامه لتحقيق أفضل النتائج، ومن هذه القدرات المهارات الحركية فإذا أعتمد للاعب الكاراتيه ذاتيا حول قدراته و تقييمه للمواقف التنافسية على تنفيذ الأداء والواجب المطلوب منه بحماس وثقة في الذات فإنه ينجح وأما إذا أدرك أن قدراته لا تسمح له بالأداء المطلوب فهذا يعني انخفاض مستوى أداءه.

ولخبرات النجاح والفشل دور كبير في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى الرياضي إذ تولد خبرات النجاح شعور بالتفوق عما يولد لديه مشاعر إيجابية اتجاه شخصيته وبالتالي تحقيق الإنجاز من خلال الأداء الصحيح والتي بدوره هذا ينعكس إيجابيا" على السلوك التنافسي لديه، إذ من الضروري أن تكون هناك دافعية إنجاز لدى اللاعب لأداء هذا السلوك والذي يتأسس على توقع نتائج الأداء الجيد، أي اعتقاد لاعب الكاراتيه أن سلوكه التنافسي سوف يؤدي إلى نتيجة معينة. ومن هنا ندرك أن السلوك التنافسي عملية معرفية وفيها يشكل اللاعب (حكما أو إدراكا" ذاتيا") بالنسبة لقدراته لمواجهة متطلبات معينة، كما أنها تؤثر على الإنجاز الرياضي ومستوى سلوكه التنافسي.

5.4.2 النظريات المفسرة لمفهوم الطلاقة النفسية: (عرب، إبراهيم، 2015)

أن مستوى التعبئة النفسية من لاعب الآخر يلعب دورا فعلا في تحديد ما يملكه هذا اللاعب من مستوى مقبول للتعبئة النفسية وعلاقة هذا المستوى في الأداء المهاري، هناك العديد من العوامل المؤثرة في تحديد

مستوى تعبئة الطاقة النفسية وقد تناولها الكثير من علماء قدموا دراسات في مجال علم النفس الرياضي وتناولوا مفهوم الاستثارة بالتحليل والتجريب والتفسير لمحاولة التوصل إلى طبيعة العلاقة بين الاستثارة والأداء، وحيث ظهرت العديد من النظريات والنماذج التي تفسر هذه العلاقة منها نظرية الحافز (الدافع) نظرية نموذج U المقلوب نظرية هتن (منطقة الوظيفة المثلى) ونظرية الإخفاق الحاد.

نظرية الحافز (دوافع الإنجاز):

قدم (Hull, 1943) نظرية الدافع التي تفترض بوجود علاقة خطية طردية بين الأداء والاستثارة وتفترض هذه النظرية أن الزيادة المفرطة للاستثارة تؤدي إلى تحسين الأداء وزيادة التعبئة النفسية ويتوقف ذلك على درجة صعوبة المهارة من ناحية ومدى إتقانها من ناحية أخرى والعكس صحيح فهذه الطردية تساعد اللاعب لتحقيق أفضل أداء ممكن خلال اتجاه اللاعب نحو مقدار الطاقة الإيجابية اللازمة لتحقيق الفوز والأداء الحسن.

نظرية نموذج حرف U المقلوب (العلاقة المنحنية)

قام (Yerkes & Dodson, 1908) باقتراح لنموذج اليو المقلوب، أن أساس ومفهوم هذه النظرية يشير إلى أن هناك علاقة منحنية بين الاستثارة و الأداء الرياضي فارتفاع الطاقة النفسية يعمل على تحسين الأداء إلى نقطة محددة يطلق عليها (الأداء الأمثل) ولكن بعد هذه النقطة فان زيادة الطاقة النفسية تؤدي إلى انخفاض الأداء بشكل تدريجي أي أن تحقيق افضل أداء يكون عندما تكون الطاقة النفسية معتدلة (فتحة المنحنى) ولعدم المحافظة على الحد الأمثل للطاقة فان ذلك يؤدي إلى انهيار الطاقة النفسية وعلى الرغم من قدرة هذا النموذج لتحديد الطاقة النفسية الأمثل إلا انه لا يستطيع تفسير

الانخفاض المفاجئ في الأداء عند الزيادة الطفيفة أو نقص الاستثارة فضلا عن عدم مراعاته للفروق الفردية للرياضيين.

نظرية منطقة هنن للوظيفة المثلى:

هذه النظرية امتداد طبيعي لنموذج يو المقلوب وعدم القدرة على مراعاة الفروقات الفردية يري (Hanin,1980) أن مستوى الاستثارة المثلى لأحد اللاعبين يختلف عن مستواه لدى زملائه الآخرين في نفس اللعبة، ويفترض هنن وجود منطقة للوظيفة المثلى لكل متنافس ويشير أيضا إلى إمكانية تحديد الاستثارة المثلى عن طريقة تقييم متكرر لاستثارة الرياضي وعلاقته بالأداء المتميز وتؤكد العديد من الدراسات على العلاقة الحاصلة بين وجود الرياضي في منطقة الوظيفة المثلى وتحقيق أفضل أداء يمكن الوصول اليه. وعلى سبيل المثال: يحقق بعض اللاعبين أفضل أداء عندما يكونون في حالة استرخاء تام بينما يحقق البعض الآخر أفضل أداء لهم عند التعرض لدرجة عالية من الاستثارة، وبذلك فان هذه النظرية تنظر إلى الفروق الفردية بين الرياضيين.

نظرية الإخفاق الحاد:

هي محاولة التعامل مع طبيعة الاستثارة كبناء متعدد الأبعاد قدم (Hardy,Fazey,1987) أنموذجا لنظرية الإخفاق الحاد (الهبوط المفاجئ) الذي يتعرض اليه اللاعبون في أثناء الأداء الرياضي إذ أشار إلى انه عندما يزداد مستوى الأثارة يحدث انخفاض مفاجئ في مستوى الأداء ومن ثم توجد صعوبة بالغة لعودة اللاعب إلى المستوى المتوسط من الأثارة، وتؤكد النظرية أن القلق الذهني يعد عاملا حاسما ومحددا لمستوى الأداء.

6.3.2 النظريات المفسرة لمفهوم الصلابة النفسية:

نظرية التحليل النفسي (1856م - 1939م)

نظرية فرويد (Freud) الذي يبين العلاقة بين البناء الطبوغرافيا وتركيب الشخصية من ثلاثة نظم (الهو - والانا - والانا الأعلى)، وتعد الأنا في مركز الطاقة النفسية ومصدر القوة للفرد وصلابته، أما الهو فتعد نقطة الاتصال بين طاقة البدن والطاقة النفسية ومصدرها. وللأنا وظائف هامة ذات علاقة بجهاز الإدراك الحسي لتنظيم عمليات الفعل حيث تقوم بفصل عملية التفكير بتأخير أو تقديم حدوث الحركة الإدارية، كما تقوم بالتحكم بزمام الأمور والرغبات الغريزية فهي تسمح بإشباع جزء منها وكبت الجزء الآخر بحسب ضرورة مبدأ الواقع أي مما يسمح به الواقع وتعتل الأنا الحكمة وسلامة العقل ومهمتها مراعاة السلطات الثلاث في العالم الخارجي هي: الهو والانا والانا الأعلى. وإذا ما فشلت الأنا بالتوفيق بين هذه السلطات الثلاث نشأة الاضطرابات النفس جسمية، ولذا فقد أولت النظريات النفسية أهمية كبيرة للجانب السيكولوجي الداخلي للفرد في بعدي قوة الأنا مقابل ضعف الأنا والتي تعد مرادفة لقوة الصلابة مقابل العجز النفسي والتي تشير إلى قدرة الفرد على القيام بوظائفه النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية بكفاءة عالية، بينما ضعف الأنا يعد مرادفا للعجز النفسي انخفاض قدرة الفرد وقصوره عن أداء أعماله ووظائفه النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية (الموسوي، 2006).

النظرية الوجودية (1813 - 1855):

المنظر سيرين كيرك جارد (Siren Kierkegaard) أنه صاحب النظرية الوجودية الحديثة، وأول فيلسوف أوروبي يحمل لقب المفكر الوجودي، وقد لقب ب (سقراط الدنماركي). وقد نشأ كيرك جارد نشأة دينية صارمة يبدو انه سيطر على الإحساس بالذنب الذي ارتكبه أسرته، ثم جاءت مسألة حبه لفتاة

صغيرة وقوله انه (ممزق ذاتيا)، أو بلا أمل أن يحيي حياة دنيوية سعيدة، وتبعا لهذه الوجهة، فأنا نتصل بالواقع (Reality) في لحظات وجودنا الذي يتسم بالعمق والكثافة ولا سيما لحظات القرار المؤلم، ليس المهم في حالة الاختيار أن نختار الصواب يقدر ما هو النشاط الحماسي الحاد، والعاطفة الحياتية التي تصاحب هذا الاختيار على هذا النمو تفصح الشخصية عن عدم تفاهمها الداخلي وأخيرا تعبر عن صلابتها (العبادي، ولفته، 2014).

نظرية الصلابة الشخصية لكوبازا (Kopasa, 1979) (سمين، 1997)

طبقا إلى كوبازا أن الأشخاص الذين يخبرون درجات عالية من الضغوط دون أن يتعرضوا إلى مرض أو اضطراب لهم تركيب شخصي يتميزون به عن الأشخاص الذين يصابون بالمرض من دون تعرضهم إلى الضغوط ذاتها، ويوصف هذا التركيب عن طريق مفهوم الصلابة النفسية (Hardness) ، وتفترض كوبازا أن الأشخاص الذين يتصفون بهذا التركيب لديهم ثلاث سمات رئيسة.

1- سمة السيطرة: وتتضمن قدرة الفرد على التحكم بسلوكه وانفعالاته والاعتقاد بقدراته الخاصة على السيطرة والتحكم بالأحداث البيئية المحيطة به.

2- سمة الالتزام: وتتضمن القدرة على الشعور بعمق المشاركة أو الالتزام فيما يتعلق بنشاطات حياتهم وسلوكهم.

3- التحدي: وتتضمن الطريقة التي يستخدمها الشخص في مواجهة الأحداث الضاغطة فالأفراد الذين ترتفع لديهم خبرة التحدي يتسمون بمرونة إيجاد فرص للنمو الشخصي والتحكم في التهديدات التي يواجهونها، أي أن اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وفرصة ضرورية للنمو أكثر من كونه تهديدا له ويمثل جانبا طبيعيا في الحياة مما يساعد الفرد على

المبادأة واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بكفاءة (محمود والرفاعي، 2009).

وقد تحققت كوبازا من صدق الفرضيات بشأن السمات الثلاث المرتبطة بالصلابة، فقد كان الأفراد الذين يتميزون بسمات السيطرة والالتزام، والتحدي أكثر صحة، ولا تظهر عندهم الأعراض المرضية عند تعرضهم إلى أحداث الحياة الضاغطة، بعكس الأفراد الذين كانت صحتهم اقل، وظهرت لديهم الأعراض المرضية عند تعرضهم إلى أحداث الحياة الضاغطة نفسها (سمين، 1997) .

كما اعتمدت كوبازا على ما توصل إليه (Averill، 1973) بأن هناك بعض البناءات الشخصية المنظمة لا تضعف عند تعرضها للمنبهات الضاغطة وافترض أن الأفراد الذين يبقون أصحاء من دون أن يشتكوا لديهم:

- 1- قابلية على اختيار البديل المناسب من السلوك التعامل مع الضغوط
- 2- قابلية على تفسير مختلف أنواع الأحداث الضاغطة ودمجها في خطة الحياة المتقدمة باستمرار لتعطيل أو إلغاء تأثيراتها.
- 3- مهارات المواجهة، عن طريق الدافعية للإنجاز للمواقف جميعها، وبالمقابل هناك أشخاص تظهر عليهم أعراض مرضية عند تعرضهم إلى الضغوط المختلفة، لأن لديهم مستوى منخفض من الدافعية والأداء الضعيف (Averill, 1973).

فالصلابة سمة شخصية تقي الفرد من التأثيرات السلبية لظروف البيئة وتقيه من العجز في مواجهة الأحداث، وفي ذات الوقت عوامل باعثة على التطور والارتقاء (Carver, 1989).

كما قدمت كوبازا ما يسمى بنمط الشخصية شديدة القدرة على التحمل وأكدت أن هذه الشخصية تفضل التعامل مع الضغوط بدلا من أن يتأثرون بها، كما أنهم يدركون أحداث الحياة على أنها إيجابية، وهم يواجهون الموقف الضاغط من خلال معارف تتعلق بكل من مستوى التهديد وقدرتهم على التكيف وتنمو

صحتهم العقلية والجسمية بسبب انهم اقل تأثير بعمليات العمر الزمني، ويستعيد هؤلاء الأفراد صوابهم بسرعة عند حدوث أحداث سلبية مثل الأزمات القلبية، وهم أقل تعرضاً لأعراض الاكتئاب والقلق، وأشار (Alred & Smith, 1989) أن هذه الفئة تقاوم الأعراض الناتجة عن الضغوط بسبب اتباعهم أسلوب معرفي توافقي يؤدي إلى تقليل مستوى الإثارة الفسيولوجية، ومن ناحية أخرى ترى كوبازا أن الصلابة النفسية تعمل على تسهيل أنواع عمليات الإدراك و التقويم والمواجهة التي يقوم بها الفرد و بالتالي تقوده نحو الحل الناجح (محمود و الرفاعي، 2009).

نظرية يونيغ التحليلي(1875 - 1961) :

يعد كارل جوستاف يونيغ مؤسس علم النفس التحليلي تتسم نظريته للنوع البشري بأنها تقدمية فهو يرى أن الأفراد يستمرون في التحسن نحو المستقبل ليس للأمام فحسب بل للأعلى وهذا ما اسماه بالتحقيق الأسمى وهذا من شأنه أن يجعل الفرد يتعايش مع تجارب الأحداث ويتوقع حدوثها لان نظرة الفرد للمستقبل وحالته النفسية هي التي تحدد تحركاته في تحقيق وجوده الذاتي، وقد ميز يونيغ الشخص القوي الصلب بأنه يحاول أن يتطور ويتوسع ويتغير نحو الأفضل والأشخاص الصليون هم أشخاص متعاونون لانهم يخلقون بتعاونهم حماسا وقوة لا حد لها في مواجهة الظروف الصعبة لان التعاون لا يثير الروح المعنوية والنفسية بداخلهم ويحفزها فحسب بل يخلق الكفاءة العالية ويضاعف المقدره ويقوي العزيمة والمقاومة وهذا التماثل بين الأفراد في توليف ومشاطرة مجريات الأمور والعادات والتقاليد والقوانين وأساليب الحياة، إذن حسب وجهة نظر يونيغ أن ما يزيد الفرد صلابة ويجعله أكثر قدرة على تغيير الأوضاع هو بمواجهتها من خلال التوجه نحو المستقبل والمساندة والمشاركة والتعاون والالتزام وتحمل المسؤولية (عبد المجيد، 2010).

نظرية كارين هورناى (1882 - 1952):

ترى هورناى أن البيئة الاجتماعية لها دور أساس في تشكيل شخصية الإنسان وتحديد مدى توافقها وشعورها بالكفاية أو عدمه ومن خلال علاقة الفرد مع ذاته ومع الآخرين ومن خلال الحب والتقبل والشعور بالقوة والصلابة النفسية والإنجاز.

فالفرد الذي يشبع حاجاته من خلال البيئة الاجتماعية تخلق لديه توجهات إيجابية وهي التعايش مع الآخرين والعمل معهم بكل أرادة وصلابة في مواجهة كل الظروف والشعور بالقوة في مواجهة العالم الخارجي والشخص الذي يثبت على هذه الحالة تتسم شخصيته بالصلابة وعدم الاتكالية على الآخرين في سد حاجاته النفسية والبيولوجية أما بالنسبة للتوقعات فقد أعد هورناى أن التوقعات الإيجابية أو المتفائلة احدى المبادئ المهنية المستخلصة من نظريتها ويتضمن بما يلي (أن الإنسان لديه القدرة على التغيير) فقد عدت الشخصية الإنسانية شخصية صلبة ليست جامدة في تكوينها على خبرات الطفولة وتعزو ذلك إلى الضبط وقوة الإرادة والميول القوية الكافية للابتعاد عن الاندفاعات المتصارعة البعيدة عن السيطرة (Shankar, 1983).

4.2 الدراسات السابقة:

1.4.2 الدراسات التي تناولت الطلاقة النفسية:

دراسة سنارية (2016). مقارنة لحالة الطلاقة النفسية لدى رياضيي الألعاب الجماعية والفردية في جامعة ديالى استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمة طبيعة المشكلة، أما عينة البحث تم اختيار (823) لاعب ولاعبة من منتخب جامعة ديالى ولثلاثة عشر كلية التي تمثل مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وتوصلت الباحثة إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها من خلال نتائج البحث أن حالة الطلاقة النفسية عند لاعبي الألعاب الجماعية والألعاب والفردية لا توجد فروق معنوية وليست لديهم طلاقة نفسية عالية.

وأجرت عبد المجيد (2010) بحث بعنوان "بناء مقياس للطلاقة النفسية للرياضيين" وكان يهدف إلى بناء مقياس للطلاقة النفسية وتحديد أبعاد هذا المقياس واستخدمت المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واشتملت العينة على لاعبين لمختلف الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية وبلغ عددهم (280) لاعب وأهم النتائج التوصل لمقياس لحالة الطلاقة النفسية للرياضيين وتركزت أبعاده في عشرة أبعاد.

وأجرت زيد (2010) دراسة استهدفت التعرف على "الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين في أسبوع شباب الجامعات الثامن بجامعة المنوفية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على عدد (72) لاعبا للكرة الطائرة، ومن أدوات البحث: مقياس حالة الطلاقة النفسية- مقياس دافعيه الإنجاز، ومن أهم النتائج: وجود حالة الطلاقة النفسية عالية لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوي العالي بمنتخبات جامعات مصر.

دراسة القدومي والخوaja (2009) بعنوان "الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين" هدفت الدراسة التعرف على مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة

الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين، إضافة إلى تحديد أثر متغيرات اللعبة والخبرة في اللعب، والمشاركات الدولية للاعب على مستوى الطلاقة النفسية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (254) لاعبة، طبق عليها مقياس راتب (2004) للطلاقة النفسية في المجال الرياضي. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين كان بشكل كبير، وكان مجال الثقة بالنفس بالمرتبة الأولى بواقع (81.66%)، ومجال تركيز الانتباه في المرتبة الأخيرة بواقع (69.66%). كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعا لمتغيرات اللعبة والخبرة في اللعب والمشاركات الدولية للاعب، حيث كانت الفروق لصالح لاعبي كرة اليد، ولصالح أصحاب الخبرة الطويلة، ولصالح أصحاب المشاركات الدولية.

وأجرت **مصطفى (2008)** بدراسة بعنوان "حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لدى لاعبي السباحة. ويهدف البحث إلى التعرف على الفروق بين السباحين في مستوى حالة الطلاقة النفسية وكذلك إيجاد العلاقة بين حالة الطلاقة النفسية والمستوى الرقمي للسباحة، واستخدم المنهج الوصفي وكانت إجمالي العينة (36) سباح ((10) سباحين لمنتخب مصر (12) سباح لنادي الصيد (14) سباح المنتخب جامعة المنوفية) وكانت أهم النتائج توجد علاقة بين حالة الطلاقة النفسية والمستوى الرقمي لعينة البحث كما توجد فروق بين سباحي عينة البحث في درجة الطلاقة النفسية كدرجة كلية وأبعادها.

قام **زهران (2008)** بدراسة استهدفت التعرف على خصائص الطلاقة النفسية للاعبين المنتخب الكويتي للشباب والرجال" واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على عدد (32) لاعبا بالمنتخب الكويتي للشباب والرجال، ومن أدوات البحث: مقياس حالة الطلاقة النفسية، ومن أهم النتائج: وجود حالة الطلاقة النفسية عالية لدى لاعبي المنتخب الكويتي للرجال أصحاب المستوى العالي مقارنة بالمنتخب الكويتي للشباب.

وأجرى السيد (2007) دراسة استهدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين حالة الطلاقة النفسية ومستوى الأداء المهارى للاعبى تنس الطاولة" واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على عدد (75) لاعب من لاعبي تنس الطاولة ومن أدوات البحث: اختبارات مهارية مقياس حالة الطلاقة النفسية، ومن أهم النتائج: هناك فروق دالة إحصائيا بين استجابات أفراد عينة البحث الأساسية في جميع أبعاد مقياس حالة الطلاقة النفسية قيد البحث وفقا لسنوات الخبرة.

دراسة السيد (2001) بعنوان "بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين" وقد اشتملت عينة الدراسة على (290) لاعب تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية وتمثل لاعبي العديد من الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية (كرة اليد - الكرة الطائرة - كرة السلة - ألعاب القوى - الكاراتيه - السباحة) وقد توصلت نتائج الدراسة إلى تحديد سنة محاور لبناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين وهي (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - مواجهة القلق - التحكم والسيطرة - الاستمتاع - آلية الأداء)

دراسة جوليا وسيبلاي (Julia, & Sibylle, 2009) التي هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين خبرة الطلاقة النفسية والأداء الرياضي وخاصة لدى لاعبي الماراثون، واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (286) عداء من لاعبي الماراثون، وخلصت الدراسة إلى أن الطلاقة تؤثر على مستوى أداء لاعبي الماراثون بشكل غير مباشر حيث أن الطلاقة النفسية ترتبط بمستوى الدافعية لمواصلة السباق وبالتالي لا ترتبط بشكل مباشر بالأداء.

دراسة آرنولد وباكر (Arnold, & Bakker, 2011) هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الطلاقة النفسية لدى الموهوبين في كرة القدم في ألمانيا بالعوامل الخارجية (الدعم المعنوي للمدرب و بنية الجسم والتغذية الراجعة للأداء)، حيث تم استخدام المنهج الوصفي بالاعتماد على تقارير كل من المدرب و اللاعبين الموهوبين لمعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة، وشملت عينة الدراسة عل (398) لاعب موهوب و (45) مدرب من فرق كرة القدم للموهوبين، وخلصت الدراسة إلى أن مستوى الطلاقة النفسية

للفريق يكون اعلى في حالة الفوز منه في حالة الخسارة و أن متغيرات الدراسة العوامل الخارجية والتي شملت الدعم المعنوي للمدرب والتغذية الراجعة تؤثر بشكل إيجابي على الحالة النفسية (الطلاقة) للمدرب واللاعب.

دراسة نيكترىوس (Nektarios. A- et al,2007) بعنوان "خبرة الطلاقة وفق مرجعية نموذج الطلاقة وتهدف إلى التعرف على الفروق في حالة الطلاقة النفسية بين الرياضيين واستخدام المنهج الوصفي وشملت العينة (220) رياضي وطبق مقياس الحالة للطلاقة النفسية وكانت أهم النتائج تحقق وجود فروق دالة بين حالة الطلاقة النفسية كدرجة كلية وكأبعاد بين الرياضيين، كما وجدت علاقة ارتباطية دالة بين حالة الطلاقة النفسية ومستوى الأداء.

دراسة بوريس ومايكل (Boris & Michael, 2003) بعنوان "تأثير التدريب العقلي والتغذية الراجعة الحيوية على أداء الناشئين والدراسة استهدفت التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي والتغذية الراجعة على أداء الرياضيين الناشئين، واستخدام الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (78) سباح ومن أدوات البحث مقياس القدرة على الاسترخاء برنامج التدريب العقلي، ومن أهم النتائج يؤثر استخدام التدريب العقلي على القدرة على الاسترخاء وزمن أداء (50م) حرة.

2.4.2 الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية:

دراسة جرعوب (2017) هدفت الدراسة إلى معرفة الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية للتلاميذ المتفوقين رياضيا والتلاميذ العادية، وتم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته للدراسة، وقد أظهرت الدراسة إن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى تلاميذ المتفوقين رياضيا أعلى منه لدى التلاميذ العادية ، كما أظهرت على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها الالتزام التحكم ، التحدي، من جهة أخرى ، لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة

والأقسام العادية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقين رياضياً والعالين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين ، ووجدت فروق حقيقية بين أقسام رياضة ودراسة والأقسام العادية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء التحليل المنطقي تحمل المسؤولية الاستسلام ، التنفيس الانفعالي.

دراسة إبراهيم (2016) هدفت التعرف إلى بناء برنامج التدريب الصلابة العقلية، والتعرف على فاعلية البرنامج المقترح في تنمية الصلابة العقلية الخاصة برياضة الكاراتيه، و تحسين مستوى نتائج المنتخب القومي الأول الكاراتيه ببطولة العالم الكبار بألمانيا 2014، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي على عينة عمدية من لاعبي منتخب مصر للكاراتيه المشاركين في بطولة العالم للكاراتيه للكبار بألمانيا، وعددهم (11) لاعب ولاعبة كعينة أساسية، واستخدم الباحث مقياس الصلابة العقلية في المجال الرياضي، كأدوات لجميع البيانات وكانت أهم النتائج أن البرنامج النفسي المقترح أسهم في تطوير الصلابة العقلية الخاصة برياضة الكاراتيه لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للوصول بهم لأفضل استعداد نفسي يمكنهم من مواجهة كافة التحديات والضغوط والأعباء النفسية المتوقعة دون حرمانهم من الوصول لأدائهم الأفضل والتصميم على تحقيق اللقب العالمي لبطولة العالم للكبار للمرة الأولى.

دراسة علوان (2016) هدفت التعرف إلى مقارنة لمستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي أندية النجف الدرجة الممتازة فئة الشباب في لعبتي كرة اليد والكرة الطائرة .حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، إما عينة البحث فاشتملت على (87) لاعبا، وهم لاعبي أندية النجف لدرجة الممتازة فئة الشباب في لعبتي كرة اليد والكرة الطائرة، واعتمدت الباحثة مقياس الصلابة النفسية والذي صيغت فقراته باتجاهين سلبي وإيجابي، واستنتجت الباحثة إن لاعبي كرة اليد هم أفضل في مستوى الصلابة النفسية من لاعبي الكرة الطائرة لأندية الدرجة الممتازة في النجف.

قام عمرو (2012) دراسة بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لحكام كرة القدم" واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت العينة على (602) حكماً تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت أهداف الدراسة التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لحكام كرة القدم ومن أهم النتائج يوجد ارتباط طردي بين الصلابة النفسية واتخاذ القرار لحكام كرة القدم أي كلما زادت الصلابة النفسية كلما زادت القدرة على اتخاذ القرار لديهم.

قام نبيل دخان وبشير الحجار (2006) بدراسة بعنوان "مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية" واستخدم الباحثان المنهج الوصفي واشتملت العينة على (526) من طلاب الجامعة الإسلامية بغزة وكانت أهداف الدراسة التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية ومن أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية لديهم.

قامت ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد (2006) بدراسة عنوانها " تأثير تدريبات الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الصلابة النفسية على الاحتياجات النفسية ومستوى الأداء (البدني _ المهاري) للاعبات كرة الطائرة واستخدمنا المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة عمدية قوامها (16) لاعبة من لاعبات كرة الطائرة بنادي المنصورة الرياضي، وكانت من أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي له تأثيرات إيجابية على محددات اختبار الصلابة النفسية ومقياس الاحتياجات النفسية في الرياضة وتحسن في مستوى الأداء البدني والمهاري ووجود علاقة ارتباطية بينهم.

أجرت سليمان وعبد الوهاب (2005) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وإدراك النجاح للاعبين الأنشطة الرياضية ذوي الاحتياجات الخاصة، ومدى تأثيرها بمتغير نوع اللعبة التخصصية التي يمارسها اللاعب وقد استخدم الباحثين المنهج الوصفي بصورته المسحية لملائمة طبيعة الدراسة حيث تم تطبيق الدراسة على عينة عددهم (80) لاعبا تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات هي: (20) لاعبا كرة طائرة، (20) لاعبا كرة سلة ، (20) لاعبا تنس طاولة، (20) لاعب سباحة، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن اللاعبين الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية يتميزون بدرجة عالية من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وأن لهما تأثير إيجابي في إدراك اللاعبين ذوي الإعاقة لضغوط أحداث التدريب والمنافسات الرياضية.

أجري روس وآخرون (Ross and et. Al,2012) دراسة هدفت للتعرف إلى تأثير الصلابة النفسية على التنبؤ بالإصابة الرياضية قبل حدوثها، بالإضافة إلى تأثير الصلابة النفسية المباشر وغير مباشر على ردود أفعال واستجابات اللاعبين عند حصول الإصابة الرياضية، وفي هذه الدراسة تم استخدام منهج التصميم الطولي (طويل الأمد)، حيث تكونت عينة الدراسة من (694) لاعبا ظهرت لديهم أعراض حدوث الإصابة خلال فترة عامين، ثم بعد ذلك حدثت الإصابة ل (104) لاعبا تم أخذ استجاباتهم على فقرات الاستبيان، وبعد الانتهاء من جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة ومرغوب بها بين الصحة النفسية والاستجابات وردود الفعل النفسية والتأقلم عند حدوث الإصابة وأثناء فترة الاستشفاء، كما وجدت الدراسة أن للصلابة النفسية تأثير جيد على القدرة على التأقلم والإصابة والاستجابة النفسية لدى الرياضيين المصابين، فيما أفضت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية لها انعكاسات هامة لدى الممارسين النشاط الرياضي، حيث تعمل على التقليل من معدلات حدوث الإصابة واستعادة الشفاء بشكل أسرع.

اجرى رمزي وبشارت (Ramzi & Besharat,2010) دراسة هدفت للتعرف إلى تأثير الصلابة النفسية على الإنجاز الرياضي والصحة النفسية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (74) رياضيا بواقع (44) ذكرا و(30) أنثى، وتم خضوع أفراد العينة لمقياس الصلابة النفسية ومقياس الصحة النفسية ومقياس الإنجاز الرياضي، وقد أظهرت النتائج تأثيرا إيجابيا للصلابة النفسية على الصحة النفسية والإنجاز الرياضي، وقد اقترحت الدراسة بزيادة الصلابة لرياضيين لما لها من أثر على الصحة النفسية وزيادة الإنجاز الرياضي من خلال شعور الرياضيين بالالتزام والتحكم والتحدي.

3.4.2 التعقيب على الدراسات السابقة:

لقد تناولت الدراسات السابقة موضوعي الطلاقة النفسية والصلابة النفسية من أبعاد مختلفة لدى الرياضيين بصورة عامة أو رياضيين ينتسبون لرياضات معينة.

فقد سعت دراسة (Ross and et. al، 2012) إلى التعرف إلى تأثير الصلابة النفسية على التنبؤ بالإصابة الرياضية قبل حدوثها، بينما عمل زيد (2010) على التعرف إلى الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة، فيما هدفت دراسة (Sibylle) إلى التعرف على العلاقة بين خبرة الطلاقة النفسية والأداء الرياضي لدى لاعبي الماراثون، وعمل كلاً من القدومي الخواجا (2009) بعنوان "الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين، وعمل زهران (2008) بدراسة استهدفت التعرف على خصائص الطلاقة النفسية للاعبي المنتخب الكويتي للشباب لكرة القدم.

وقد تشابهت هذه الدراسات من حيث الأدوات والمنهج، فقد استخدمت غالبيتها المنهج الوصفي ومقياس الطلاقة النفسية والصلابة النفسية، وذلك لتركيز على تأثير الصلابة النفسية على الرياضيين ولمعرفة العلاقة بين حالة الطلاقة النفسية ومستوى الأداء المهاري للاعبين. وقد تمّ تطبيق هذه الأدوات والمنهج

مع عينات متنوعة، فقد تراوح حجم العينات ما بين (32) إلى (694) رياضياً من رياضات متنوعة منها الفردية والجماعية.

وقد توصلت الدراسات السابقة إلى نتائج مختلفة، فقد تبين وجود علاقة ارتباط موجبة بين الصحة النفسية والاستجابات وردود الفعل النفسية والتأقلم عند حدوث الإصابة وأثناء فترة الاستشفاء، وأن للصلابة النفسية تأثير جيد على القدرة على التأقلم والاستجابة النفسية لدى الرياضيين المصابين، وللصلابة انعكاسات هامة لدى الممارسين لنشاط الرياضي، حيث تعمل على التقليل من معدلات حدوث الإصابة واستعادة الشفاء بشكل أسرع. ووجود حالة طلاقة نفسية عالية لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى العالي، وأن الطلاقة تؤثر على مستوى أداء لاعبي الماراثون بشكل غير مباشر، والطلاقة النفسية ترتبط بمستوى الدافعية لمواصلة السباق وبالتالي لا ترتبط بشكل مباشر بالأداء، وأن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية كبيراً. ووجود حالة الطلاقة النفسية عالية لدى اللاعبين أصحاب المستوى العالي من منتخب الرجال مقارنة بمنتخب للشباب، وأن مستوى الطلاقة النفسية للفريق يكون أعلى في حالة الفوز منه في حالة الخسارة.

وأظهرت نتائج هذه الدراسات من حيث المتغيرات وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية تبعاً لمتغيرات اللعبة والخبرة في اللعب والمشاركات الدولية للاعب، حيث كانت الفروق لصالح لاعبي كرة اليد، ولصالح أصحاب الخبرة الطويلة، ولصالح أصحاب المشاركات الدولية. وأن العوامل الخارجية مثل الدعم المعنوي للمدرب والتغذية الراجعة تؤثر بشكل إيجابي على الحالة النفسية (الطلاقة) للمدرب واللاعب. ووجود فروق دالة بين حالة الطلاقة النفسية كدرجة كلية وكأبعاد بين الرياضيين، ووجود فروق دالة إحصائية في حالة الطلاقة النفسية وفقاً لسنوات الخبرة.

أما هذه الدراسة فقد ركزت على معرفة مستوى الطلاقة النفسية ومستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه، والكشف عن العلاقة بين الطلاقة النفسية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه، والتحقق من الاختلاف في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب متغيرات الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المركز، العمر، المشاركة في البطولات، الدرجة الرياضية.

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

- 3.1 منهج الدراسة
- 3.2 مجتمع الدراسة
- 3.3 عينة الدراسة
- 3.4 وصف متغيرات أفراد العينة
- 3.5 صدق الأداة
- 3.6 ثبات الدراسة
- 3.7 إجراءات الدراسة
- 3.8 المعالجة الإحصائية

الفصل الثالث:

الطريقة والإجراءات:

يتناول هذا الفصل وصفاً مفصلاً التي اتبعها الباحث في تنفيذ الدراسة، ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، وإعداد أداة الدراسة (الاستبانة)، والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

3.1 منهج الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، ويعرف بأنه المنهج الذي يدرس ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة الدراسة دون تدخل من الباحث فيها. والتي يحاول الباحث من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة، وتحليل بياناتها، وبيان العلاقة بين مكونات والآراء التي تطرح حولها، والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسات الدقيقة بالفحص والتحليل.

3.2 مجتمع الدراسة

تألف مجتمع الدراسة من لاعبي الكاراتيه في فلسطين، والبالغ عددهم (700) لاعب والمسجلين رسمياً في اتحاد الكاراتيه.

3.3 عينة الدراسة

اشتملت عينة الدراسة على (203) لاعب كاراتيه، تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية، بنسبة تمثل مجتمع الدراسة حسب معادلة كل من روبرت ماسون، ريتشارد جيجر. والجداول (1.3)، يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة:

3.4 وصف متغيرات أفراد العينة

يبين الجدول (1.3) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس أن نسبة 80.8% للذكور، ونسبة 19.2% للإناث. ويبين متغير المؤهل العلمي أن نسبة 47.8% لأقل من توجيهي، ونسبة 43.8% لتوجيهي-بكالوريوس، ونسبة 8.4% لأعلى من بكالوريوس. ويبين متغير سنوات الخبرة أن نسبة 50.2% من (1-3) سنوات، ونسبة 27.6% من (4-7) سنوات، ونسبة 22.2% ل (8) سنوات فأكثر. ويبين متغير المركز أن نسبة 20.2% لرام الله، ونسبة 27.6% لنابلس، ونسبة 26.6% للخليل، ونسبة 25.6% للقدس. ويبين متغير العمر أن نسبة 70% من (15-20) سنة، ونسبة 30% من (21) سنة فأكثر. ويبين متغير المشاركة في البطولات أن نسبة 30% لم أشارك، ونسبة 37.4% من (1-5) مشاركات، ونسبة 32.6% ل (6) مشاركات فأكثر. ويبين متغير الدرجة الرياضية أن نسبة 51.2% لأقل من أسود، ونسبة 37.4% لأسود دان 2، ونسبة 11.4% لأكثر من دان (2).

جدول (1.3): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	164	80.8
	أنثى	39	19.2
المؤهل العلمي	أقل من توجيهي	97	47.8
	توجيهي- بكالوريوس	89	43.8
	أعلى من بكالوريوس	17	8.4

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
سنوات الخبرة	من 1-3	102	50.2
	من 4-7	56	27.6
	8 فأكثر	45	22.2
المركز	رام الله	41	20.2
	نابلس	56	27.6
	الخليل	54	26.6
	القدس	52	25.6
العمر	من 15-20	142	70.0
	21 فأكثر	61	30.0
المشاركة في البطولات	لم أشارك	61	30.0
	من 1-5	76	37.4
	6 فأكثر	66	32.6
الدرجة الرياضية	أقل من أسود	104	51.2
	أسود-دان 2	76	37.4
	أكثر من دان 2	23	11.3

5.3 صدق الأداة

تم التحقق من صدق أداة الدراسة بعرضها على المشرف ومجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، حيث وزع الباحث الاستبانة على عدد من المحكمين. حيث طلب منهم إبداء الرأي في فقرات الاستبانة من حيث: مدى وضوح لغة الفقرات وسلامتها لغوياً، ومدى شمول الفقرات للجانب المدروس، وإضافة أي معلومات أو تعديلات أو فقرات يرونها مناسبة، ووفق هذه الملاحظات تم إخراج الاستبانة بصورتها النهائية.

من ناحية أخرى تم التحقق من صدق الأداة أيضاً بحساب معامل الارتباط بيرسون لفقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية للأداة، واتضح وجود دلالة إحصائية في جميع فقرات الاستبانة ويدل على أن هناك التصاق داخلي بين الفقرات. والجداول التالية تبين ذلك:

جدول (2.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات

مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.216**	0.002	12	0.615**	0.000	23	0.229**	0.001
2	0.558**	0.000	13	0.338**	0.000	24	0.492**	0.000
3	0.241**	0.001	14	0.214**	0.002	25	0.433**	0.000
4	0.342**	0.000	15	0.488**	0.000	26	0.319**	0.000
5	0.291**	0.000	16	0.222**	0.001	27	0.312**	0.000
6	0.533**	0.000	17	0.271**	0.000	28	0.325**	0.000
7	0.395**	0.000	18	0.490**	0.000	29	0.365**	0.000
8	0.496**	0.000	19	0.419**	0.000	30	0.421**	0.000
9	0.377**	0.000	20	0.339**	0.000	31	0.246**	0.000
10	0.477**	0.000	21	0.551**	0.000	32	0.470**	0.000
11	0.564**	0.000	22	0.538**	0.000	33	0.175*	0.013

** داله إحصائية عند 0.001

* داله إحصائية عند 0.050

جدول (3.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات

مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.389**	0.000	11	0.145*	0.039	21	0.336**	0.000
2	0.482**	0.000	12	0.358**	0.000	22	0.459**	0.000
3	0.587**	0.000	13	0.415**	0.000	23	0.521**	0.000
4	0.566**	0.000	14	0.578**	0.000	24	0.537**	0.000
5	0.579**	0.000	15	0.347**	0.000	25	0.418**	0.000
6	0.637**	0.000	16	0.454**	0.000	26	0.593**	0.000
7	0.634**	0.000	17	0.514**	0.000	27	0.409**	0.000
8	0.562**	0.000	18	0.400**	0.000	28	0.379**	0.000
9	0.478**	0.000	19	0.449**	0.000	29	0.572**	0.000
10	0.548**	0.000	20	0.449**	0.000			

** داله إحصائية عند 0.001

* داله إحصائية عند 0.050

3. 6 ثبات الدراسة

قام الباحث من التحقق من ثبات الأداة، من خلال حساب ثبات الدرجة الكلية لمعامل الثبات، لمجالات الدراسة حسب معادلة الثبات كرونباخ الفاء، وكانت الدرجة الكلية لمستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه (0.79)، و(0.84) ومستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه، وهذه النتيجة تشير إلى تمتع هذه الأداة بثبات يفي بأغراض الدراسة. والجدول التالي يبين معامل الثبات للمجالات والدرجة الكلية.

جدول (4.3): نتائج معامل الثبات للمجالات

المستجيب	المجالات	معامل الثبات
الطلاقة النفسية	الدرجة الكلية	0.793
الصلابة النفسية	الالتزام	0.815
	التحكم	0.794
	التحدي	0.742
	الدرجة الكلية	0.849

3. 7 إجراءات الدراسة

قام الباحث بتطبيق الأداة على أفراد عينة الدراسة، وبعد أن اكتملت عملية تجميع الاستبيانات من أفراد العينة بعد إجابتهم عليها بطريقة صحيحة، تبين للباحث أن عدد الاستبيانات المستردة الصالحة والتي خضعت للتحليل الإحصائي: (203) استبانة.

3. 8 المعالجة الإحصائية

بعد جمع الاستبيانات والتأكد من صلاحيتها للتحليل تم ترميزها (إعطائها أرقاماً معينة)، وذلك تمهيداً لإدخال بياناتها إلى جهاز الحاسوب الآلي لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وتحليل البيانات وفقاً لأسئلة الدراسة بيانات الدراسة، وقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الاستبانة، واختبار (ت) (t- test)، واختبار تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك باستخدام الرزم الإحصائية (SPSS) (Statistical Package For Social Sciences).

الفصل الرابع: نتائج الدراسة

1.4 تمهيد

4.2 نتائج أسئلة الدراسة

الفصل الرابع:

نتائج الدراسة:

1.4 تمهيد

تضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة، التي توصل إليها الباحث عن موضوع الدراسة وهو " الطلاقة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه " وبيان أثر كل من المتغيرات من خلال استجابة أفراد العينة على أداة الدراسة، وتحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها. وحتى يتم تحديد درجة متوسطات استجابة أفراد عينة الدراسة تم اعتماد الدرجات التالية:

الدرجة	مدى متوسطها الحسابي
منخفضة	2.33 فأقل
متوسطة	3.67-2.34
عالية	3.68 فأعلى

2.4 نتائج أسئلة الدراسة:

1.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد

عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه.

جدول (1.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى

الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
28	لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة	3.91	.8860	عالية
27	أنتظر المنافسة بشوق ورغبة	3.86	.9620	عالية
4	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة	3.83	.9410	عالية
20	أشعر بالمتعة أثناء المنافسة	3.83	1.058	عالية
1	أستطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي في المنافسة	3.79	.9490	عالية
13	لدي درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسة	3.75	1.014	عالية
26	أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة	3.74	.9970	عالية
17	أستطيع تحقيق أهدافي مهما كانت صعبة المنافسة	3.71	1.024	عالية
33	أتحكم في انفعالاتي طوال فترة المنافسة	3.70	1.044	عالية
9	أصل إلى مرحلة إتقان أدائي في المنافسة	3.67	.9780	متوسطة
14	أجيد الملاحظة الجيدة لحركات المنافس	3.67	1.003	متوسطة
16	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس	3.65	1.011	متوسطة
31	أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء	3.65	1.030	متوسطة
5	أتحكم بانفعالاتي رغم ضغط المنافسة	3.58	1.084	متوسطة
3	أحتفظ بهدوئي عند مواجهة المواقف الصعبة	3.57	1.156	متوسطة
29	تشغلني نتيجة المنافسة	3.54	1.073	متوسطة
8	يسهل إثارتي (استفزازي) أثناء المنافسة	3.31	1.197	متوسطة
6	أشعر بعدم قدرتي على التركيز أثناء المنافسة	3.27	1.190	متوسطة
12	أشعر بالخوف من حضور عدد كبير من الجمهور	3.21	1.341	متوسطة
11	نقد الجمهور لأدائي يجعلني أفقد التركيز	3.16	1.303	متوسطة
2	أرتكب أخطاء بسبب عدم التركيز	3.11	1.293	متوسطة
21	أفقد أعصابي بسرعة إذا هزمت	3.10	1.290	متوسطة
7	يفلقتني تقييم الأخرين لمستوى أدائي	3.02	1.284	متوسطة
24	أرتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة	3.00	1.200	متوسطة
18	أشعر أن تركيزي يكون ضعيفاً في بداية المنافسة	2.95	1.211	متوسطة
22	يصعب عليّ إتقان أدائي في أثناء المنافسة	2.90	1.183	متوسطة
32	أشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة	2.86	1.384	متوسطة
10	أشعر بالتوتر عند الاشتراك في منافسات جديدة	2.81	1.238	متوسطة

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
15	أشعر بالقلق أثناء المنافسات الهامة	2.73	1.234	متوسطة
30	أفقد التحكم في انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة	2.73	1.178	متوسطة
25	أشعر بأن ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة	2.56	1.173	متوسطة
19	أخشى الفشل في تحقيق أهدافي	2.55	1.190	متوسطة
23	يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي	2.22	1.003	منخفضة
	الدرجة الكلية	3.30	0.40	متوسطة

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.30) وانحراف معياري (0.40) وهذا يدل على أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه جاء بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (1.4) أن (9) فقرات جاءت بدرجة عالية، و(23) فقرة جاءت بدرجة متوسطة، وفقرة واحدة جاءت بدرجة منخفضة. وحصلت الفقرة " لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة " على أعلى متوسط حسابي (3.91)، يليها فقرة " أنتظر المنافسة بشوق ورغبة " بمتوسط حسابي (3.86). وحصلت الفقرة " يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي " على أقل متوسط حسابي (2.22)، يليها الفقرة " أخشى الفشل في تحقيق أهدافي " بمتوسط حسابي (2.55).

2.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ما مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات الاستبانة التي تعبر عن مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه.

جدول (2.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجالات مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه

الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	الالتزام	4.0118	.56530	عالية
2	التحكم	3.8340	0.49700	عالية
3	التحدي	3.6420	0.45952	متوسطة
	الدرجة الكلية	3.8357	0.41951	عالية

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.83) وانحراف معياري (0.419) وهذا يدل على أن مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه جاء بدرجة عالية. ولقد حصل مجال الالتزام على أعلى متوسط حسابي ومقداره (4.01)، ويليه مجال التحكم ويليه مجال التحدي.

وقام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مجال الالتزام.

جدول (3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الالتزام

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	التزم بشكل واضح بتنفيذ رسالة الفريق وأهدافه	4.23	.7840	عالية
3	أظهر دائما التزاما تاما بالأنظمة والتعليمات	4.09	.8820	عالية
8	التعامل بخلق رياضي هو السمة المميزة لعلاقتي مع زملائي في الفريق	4.07	.8900	عالية
9	أتحمل مسؤولية القرارات التي تصدر عني	4.05	.8460	عالية
2	استثمر إمكانياتي بطريقة مسؤولة تجاه زملائي	4.04	.7630	عالية

4	أبذل جهدا" واضحا" في دعم فريقي وزملائي	4.04	.9170	عالية
5	التزم بالحضور المبكر لمواعيد التدريبات قبل الموعد المقرر	3.99	1.020	عالية
10	أستطيع التعبير عن آرائي الشخصية داخل فريقي الرياضي	3.90	1.005	عالية
7	أعمل على إدامة السلوك القويم لأكون قدوة لغيري	3.89	1.045	عالية
6	اشعر بالمسؤولية تجاه زملائي وأقدم النصح والمشورة لهم	3.81	1.028	عالية
	الدرجة الكلية	4.0118	.56530	عالية

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال الالتزام أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.01) وانحراف معياري (0.565) وهذا يدل على أن مجال الالتزام جاء بدرجة عالية.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (3.4) أن جميع الفقرات جاءت بدرجة عالية. وحصلت الفقرة " ألتزم بشكل واضح بتنفيذ رسالة الفريق وأهدافه " على أعلى متوسط حسابي (4.23)، يليها فقرة " أظهر دائما التزاما تاما بالأنظمة والتعليمات " بمتوسط حسابي (4.09). وحصلت الفقرة " اشعر بالمسؤولية تجاه زملائي وأقدم النصح والمشورة لهم " على أقل متوسط حسابي (3.81)، يليها الفقرة " أعمل على إدامة السلوك القويم لأكون قدوة لغيري " بمتوسط حسابي (3.89).

وقام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مجال التحكم.

جدول (4.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال التحكم

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	أسعى إلى أخذ زمام المبادرة في مجال استحداث أهداف لنفسي	4.24	.7350	عالية
2	أتحمل مسؤولية الهزيمة لأنني اعتبرها بسببي	3.99	.8170	عالية
6	أخطط إلى التحكم في أحداث المباراة لتحقيق الإنجاز الرياضي	3.97	.9140	عالية
5	أتحمل الهزيمة في المباراة	3.86	1.063	عالية

7	أستطيع تلبية احتياجات فريقتي للتغلب على ضغوط اللعبة بما يفوق توقعاتهم	3.85	.8190	عالية
8	أسعى للتأثير على زملائي في المنافسة لتعزيز وجودي	3.81	.9990	عالية
3	أستطيع المحافظة على وزني بسهولة	3.79	.9750	عالية
4	أقبل المبادرات الجديدة وإن كانت نتائجها غير مضمونة	3.67	1.003	متوسطة
9	لا أنزعج كثيرا من قرارات الحكم	3.61	1.030	متوسطة
10	لا أخاف من الإصابة في المباراة	3.57	1.190	متوسطة
	الدرجة الكلية	3.834	.49700	عالية

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال التحكم أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.83) وانحراف معياري (0.497) وهذا يدل على أن مجال التحكم جاءت بدرجة عالية.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (4.4) أن (7) فقرات جاءت بدرجة عالية، و(3) فقرات جاءت بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة " أسعى إلى أخذ زمام المبادرة في مجال استحداث أهداف لنفسي " على أعلى متوسط حسابي (4.24)، يليها فقرة " أتحمل مسؤولية الهزيمة لأنني اعتبرها بسببي " بمتوسط حسابي (3.99). وحصلت الفقرة " لا أخاف من الإصابة في المباراة " على أقل متوسط حسابي (3.57)، يليها الفقرة " لا أنزعج كثيرا من قرارات الحكم " بمتوسط حسابي (3.61).

وقام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مجال التحدي.

جدول (5.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال التحدي

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	أخذ القرار السليم أثناء المنافسة الرياضية	4.26	.6920	عالية
3	اشعر بالانسجام مع زملائي داخل الفريق في المنافسة	4.05	.8910	عالية
5	تسود روح التعاون بيني وبين زملائي داخل النادي	4.00	.9720	عالية
7	أركز في التمارين لغرض الفوز في المباراة	4.00	.9040	عالية
6	أشعر بالرغبة والاستعداد في مواجهة المنافس	3.85	1.057	عالية
4	أبتعد عن الشعور بالقلق أثناء المباراة	3.79	1.005	عالية
8	لا أجد صعوبة في مواجهة الخصم في المنافسة	3.70	.9720	عالية
9	أن الإحباطات المتكررة ستضعف من إرادتي	2.65	1.183	متوسطة
2	أخسر المباراة لانخفاض مستواي المهاري	2.48	1.166	متوسطة
	الدرجة الكلية	3.6420	.459520	متوسطة

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجال التحدي أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.64) وانحراف معياري (0.459) وهذا يدل على أن مجال التحدي جاء بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (5.4) أن (7) فقرات جاءت بدرجة عالية، وفقرتين جاءتا بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة "أخذ القرار السليم أثناء المنافسة الرياضية" على أعلى متوسط حسابي (4.26)، يليها فقرة "اشعر بالانسجام مع زملائي داخل الفريق في المنافسة" بمتوسط حسابي (4.05). وحصلت الفقرة "أخسر المباراة لانخفاض مستواي المهاري" على أقل متوسط حسابي (2.48)، يليها الفقرة "أن الإحباطات المتكررة ستضعف من إرادتي" بمتوسط حسابي (2.65).

3.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

هل توجد علاقة بين الطلاقة النفسية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تحويله لفرضية التالية:

يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الطلاقة النفسية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه.

تم فحص الفرضية بحساب معامل ارتباط بيرسون والدلالة الإحصائية بين الطلاقة النفسية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه.

جدول (6.4): معامل ارتباط بيرسون والدلالة الإحصائية للعلاقة بين الطلاقة النفسية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه

مستوى الدلالة	معامل بيرسون	المتغيرات	
0.000	*0.251	الطلاقة النفسية	الالتزام
0.932	*0.006		التحكم
0.000	*0.361		التحدي
0.001	*0.237		الدرجة الكلية للصلابة النفسية

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون للدرجة الكلية (0.237)، ومستوى الدلالة (0.001)، أي أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الطلاقة النفسية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه، وكذلك للمجالات ما عدا مجال التحكم. أي أنه كلما زاد مستوى الطلاقة النفسية زاد ذلك من مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه. والعكس صحيح.

4.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

هل يختلف مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب متغيرات الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المركز، العمر، المشاركة في البطولات، الدرجة الرياضية؟

ولإجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضيات التالية:

نتائج الفرضية الأولى:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الجنس"

تم فحص الفرضية الأولى بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب لمتغير الجنس.

جدول (7.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	مستوى الدلالة
ذكر	164	3.3258	.407020	1.771	0.082
أنثى	39	3.1966	.410100		

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (1.771)، ومستوى الدلالة (0.082)، أي أنه لا توجد فروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه تعزى لمتغير الجنس. وبذلك تم قبول الفرضية الأولى.

نتائج الفرضية الثانية:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للطلاق النفسية لدى لاعبي

الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي "

تم فحص الفرضية الثانية تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى

الطلاق النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي.

جدول (8.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى

الطلاق النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من توجيهي	97	3.3174	.422300
توجيهي-بكالوريوس	89	3.2877	.387530
أعلى من بكالوريوس	17	3.2763	.469800

يلاحظ من الجدول رقم (8.4) وجود فروق ظاهرية في مستوى الطلاق النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى

لمتغير المؤهل العلمي، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way

ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (9.4):

جدول (9.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الطلاق النفسية

لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.052	2	0.026	0.154	0.857
داخل المجموعات	33.868	200	0.169		
المجموع	33.920	202			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (0.154) ومستوى الدلالة (0.857) وهي أكبر من مستوى الدلالة α ($0.05 \geq$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي. وبذلك تم قبول الفرضية الثانية.

نتائج الفرضية الثالثة:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة "

تم فحص الفرضية الثالثة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة.

جدول (10.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى

الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
3-1	102	3.2695	0.35331
7-4	56	3.2657	0.39162
8- فأكثر	45	3.4162	0.52460

يلاحظ من الجدول رقم (10.4) وجود فروق ظاهرية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (11.4):

جدول (11.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الطلاقة النفسية

لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.768	2	0.384	2.317	0.101
داخل المجموعات	33.152	200	0.166		
المجموع	33.920	202			

يلاحظ أن قيمة F للدرجة الكلية (2.317) ومستوى الدلالة (0.101) وهي أكبر من مستوى الدلالة (α) ≥ 0.05 أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة، وبذلك تم قبول الفرضية الثالثة.

نتائج الفرضية الرابعة:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) للطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المركز "

تم فحص الفرضية الرابعة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المركز.

جدول (12.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى

الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المركز

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المركز
0.44954	3.2794	41	رام الله
0.40309	3.2251	56	نابلس
0.37892	3.3288	54	الخليل
0.41195	3.3706	52	القدس

يلاحظ من الجدول رقم (12.4) وجود فروق ظاهرية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المركز، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (13.4):

جدول (13.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المركز

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.636	3	0.212	1.267	0.287
داخل المجموعات	33.284	199	0.167		
المجموع	33.920	202			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (1.267) ومستوى الدلالة (0.287) وهي أكبر من مستوى الدلالة α ($0.05 \geq$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المركز. وبذلك تم قبول الفرضية الرابعة.

نتائج الفرضية الخامسة:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير العمر"

تم فحص الفرضية الخامسة بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب لمتغير العمر.

جدول (14.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب متغير العمر

العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
20-15	142	3.3017	0.39139	0.043	0.966
21 فأكثر	61	3.2991	0.45315		

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (0.043)، ومستوى الدلالة (0.966)، أي أنه لا توجد فروق في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه تعزى لمتغير العمر، وبذلك تم قبول الفرضية الخامسة.

نتائج الفرضية السادسة:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات "

تم فحص الفرضية السادسة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات.

جدول (15.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المشاركة في البطولات
0.36603	3.2340	61	لم أشارك
0.35144	3.2711	76	من 1-5
0.49093	3.3972	66	6 فأكثر

يلاحظ من الجدول رقم (15.4) وجود فروق ظاهرية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one

way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (16.4):

جدول (16.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.952	2	0.476	2.888	0.058
داخل المجموعات	32.968	200	0.165		
المجموع	33.920	202			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (2.888) ومستوى الدلالة (0.058) وهي أكبر من مستوى الدلالة (α) ($0.05 \geq$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات، وبذلك تم قبول الفرضية السادسة.

نتائج الفرضية السابعة:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية"

تم فحص الفرضية السابعة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية.

جدول (17.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الدرجة الرياضية
0.36667	3.2614	104	أقل من أسود
0.41000	3.3309	76	أسود - دان 2
0.56757	3.3808	23	أكثر من دان 2

يلاحظ من الجدول رقم (17.4) وجود فروق ظاهرية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (18.4):

جدول (18.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.378	2	0.189	1.126	0.326
داخل المجموعات	33.542	200	0.168		
المجموع	33.920	202			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (1.126) ومستوى الدلالة (0.326) وهي أكبر من مستوى الدلالة α ($0.05 \geq$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية، وبذلك تم قبول الفرضية السابعة.

5.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

هل يختلف مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب متغيرات الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المركز، العمر، المشاركة في البطولات، الدرجة الرياضية؟

ولإجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضيات التالية:

نتائج الفرضية الأولى:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الصلابة النفسية

لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الجنس"

تم فحص الفرضية الأولى بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب لمتغير الجنس.

جدول (19.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب متغير الجنس

المجال	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	مستوى الدلالة
الالتزام	ذكر	164	3.9732	0.58068	2.298	0.025
	أنثى	39	4.1744	0.46776		
التحكم	ذكر	164	3.8085	0.51295	1.716	0.091
	أنثى	39	3.9410	0.41213		
التحدي	ذكر	164	3.6077	0.47019	2.492	0.015
	أنثى	39	3.7863	0.38438		
الدرجة الكلية	ذكر	164	3.8030	0.43729	2.881	0.005
	أنثى	39	3.9735	0.30191		

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (2.881)، ومستوى الدلالة (0.005)، أي أنه توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه تعزى لمتغير الجنس، وكذلك للمجالات ما عدا مجال التحكم. وكانت الفروق لصالح الإناث، وبذلك تم رفض الفرضية الأولى.

نتائج الفرضية الثانية:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الصلابة النفسية

لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي"

تم فحص الفرضية الثانية تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي.

جدول (20.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المؤهل العلمي	المجال
0.53542	4.0536	97	أقل من توجيهي	الالتزام
0.59243	3.9247	89	توجيهي-بكالوريوس	
0.53005	4.2294	17	أعلى من بكالوريوس	
0.47071	3.7773	97	أقل من توجيهي	التحكم
0.53212	3.8427	89	توجيهي-بكالوريوس	
0.36035	4.1118	17	أعلى من بكالوريوس	
0.43561	3.7514	97	أقل من توجيهي	التحدي
0.45828	3.4869	89	توجيهي-بكالوريوس	
0.35815	3.8301	17	أعلى من بكالوريوس	
0.39690	3.8646	97	أقل من توجيهي	الدرجة الكلية
0.44768	3.7606	89	توجيهي-بكالوريوس	
0.28640	4.0649	17	أعلى من بكالوريوس	

يلاحظ من الجدول رقم (20.4) وجود فروق ظاهرية في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (21.4):

جدول (21.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الالتزام	بين المجموعات	1.649	2	0.825	2.622	0.075
	داخل المجموعات	62.902	200	0.315		
	المجموع	64.552	202			
التحكم	بين المجموعات	1.630	2	0.815	3.377	0.036
	داخل المجموعات	48.266	200	0.241		

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
	المجموع	49.895	202			
التحدي	بين المجموعات	3.904	2	1.952	10.075	0.000
	داخل المجموعات	38.751	200	0.194		
	المجموع	42.655	202			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.476	2	0.738	4.333	0.014
	داخل المجموعات	34.073	200	0.170		
	المجموع	35.549	202			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (4.333) ومستوى الدلالة (0.014) وهي أقل من مستوى الدلالة α ($0.05 \geq$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي، وكذلك للمجالات ما عدا مجال الالتزام. وبذلك تم رفض الفرضية الثانية. وتم فحص نتائج اختبار (LSD) لبيان اتجاه الفروق وهي كما يلي:

الجدول (22.4): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي

المجال	المتغيرات	الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
التحكم	أقل من توجيهي	توجيهي-بكالوريوس	-0.06538
		أعلى من بكالوريوس	*-0.33445
	توجيهي-بكالوريوس	أقل من توجيهي	0.06538
		أعلى من بكالوريوس	*-0.26907
التحدي	أقل من توجيهي	توجيهي-بكالوريوس	*0.33445
		أعلى من بكالوريوس	*0.26907
	توجيهي-بكالوريوس	أقل من توجيهي	*0.26454
		أعلى من بكالوريوس	-0.07863
التحدي	أقل من توجيهي	توجيهي-بكالوريوس	*-0.26454
		أعلى من بكالوريوس	*-0.34317
	أعلى من بكالوريوس	أقل من توجيهي	0.07863
		توجيهي-بكالوريوس	*0.34317

المجال	المتغيرات	الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	أقل من توجيهي	توجيهي-بكالوريوس	.10400
		أعلى من بكالوريوس	-.20035
	توجيهي-بكالوريوس	أقل من توجيهي	-.10400
		أعلى من بكالوريوس	-.30435*
	أعلى من بكالوريوس	أقل من توجيهي	.20035
		توجيهي-بكالوريوس	.30435*

وكانت الفروق بين أعلى من بكالوريوس وتوجيهي-بكالوريوس لصالح أعلى من بكالوريوس.

نتائج الفرضية الثالثة:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الصلابة النفسية

لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة "

تم فحص الفرضية الثالثة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى

الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة.

جدول (23.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى

الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة

المجال	سنوات الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الالتزام	3-1	102	3.9304	0.56914
	7-4	56	4.0214	0.53690
	8 فأكثر	45	4.1844	0.56325
التحكم	3-1	102	3.7833	0.52144
	7-4	56	3.8500	0.48015
	8 فأكثر	45	3.9289	0.45408

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	سنوات الخبرة	المجال
0.45786	3.5664	102	3-1	التحدي
0.45498	3.6865	56	7-4	
0.44714	3.7580	45	8 فأكثر	
0.43855	3.7667	102	3-1	الدرجة الكلية
0.37904	3.8584	56	7-4	
0.39794	3.9640	45	8 فأكثر	

يلاحظ من الجدول رقم (23.4) وجود فروق ظاهرية في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (24.4):

جدول (24.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الالتزام	بين المجموعات	2.022	2	1.011	3.234	0.041
	داخل المجموعات	62.529	200	0.313		
	المجموع	64.552	202			
التحكم	بين المجموعات	0.681	2	0.341	1.384	0.253
	داخل المجموعات	49.214	200	0.246		
	المجموع	49.895	202			
التحدي	بين المجموعات	1.299	2	0.649	3.141	0.045
	داخل المجموعات	41.356	200	0.207		
	المجموع	42.655	202			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.254	2	0.627	3.658	0.028
	داخل المجموعات	34.294	200	0.171		
	المجموع	35.549	202			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (3.658) ومستوى الدلالة (0.028) وهي أقل من مستوى الدلالة α ($0.05 \geq$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة، وكذلك للمجالات ما عدا مجال التحكم. وبذلك تم رفض الفرضية الثالثة. وتم فحص نتائج اختبار (LSD) لبيان اتجاه الفروق وهي كما يلي:

الجدول (25.4): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد

عينة الدراسة حسب متغير سنوات الخبرة

المجال	المتغيرات	الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
الالتزام	3-1	7-4	0.329
		8 فأكثر	0.012
	7-4	3-1	0.329
		8 فأكثر	0.147
	8 فأكثر	3-1	0.012
		7-4	0.147
التحدي	3-1	7-4	0.114
		8 فأكثر	0.020
	7-4	3-1	0.114
		8 فأكثر	0.433
	8 فأكثر	3-1	0.020
		7-4	0.433
الدرجة الكلية	3-1	7-4	0.185
		8 فأكثر	0.008
	7-4	3-1	0.185
		8 فأكثر	0.204
	8 فأكثر	3-1	0.008
		7-4	0.204

وكانت الفروق بين 8 فأكثر ومن 3-1 لصالح 8 فأكثر.

نتائج الفرضية الرابعة:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الصلابة النفسية

لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المركز "

تم فحص الفرضية الرابعة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى

الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المركز.

جدول (26.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى

الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المركز

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المركز	المجال
0.50684	4.0244	41	رام الله	الالتزام
0.68224	3.9768	56	نابلس	
0.56549	4.0056	54	الخليل	
0.47670	4.0462	52	القدس	
0.45773	3.8268	41	رام الله	التحكم
0.60422	3.8232	56	نابلس	
0.44086	3.8870	54	الخليل	
0.46229	3.7962	52	القدس	
0.49382	3.6179	41	رام الله	التحدي
0.49295	3.5456	56	نابلس	
0.46211	3.6440	54	الخليل	
0.36820	3.7628	52	القدس	
0.37270	3.8301	41	رام الله	الدرجة الكلية
0.52251	3.7900	56	نابلس	
0.40808	3.8525	54	الخليل	
0.34152	3.8720	52	القدس	

يلاحظ من الجدول رقم (26.4) وجود فروق ظاهرية في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه

يعزى لمتغير المركز، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)

كما يظهر في الجدول رقم (27.4):

جدول (27.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المركز

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الالتزام	بين المجموعات	0.139	3	0.046	0.143	0.934
	داخل المجموعات	64.413	199	0.324		
	المجموع	64.552	202			
التحكم	بين المجموعات	0.235	3	0.078	0.314	0.815
	داخل المجموعات	49.660	199	0.250		
	المجموع	49.895	202			
التحدي	بين المجموعات	1.303	3	0.434	2.090	0.103
	داخل المجموعات	41.351	199	0.208		
	المجموع	42.655	202			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.202	3	0.067	0.379	0.768
	داخل المجموعات	35.347	199	0.178		
	المجموع	35.549	202			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (0.379) ومستوى الدلالة (0.768) وهي أكبر من مستوى الدلالة α ($0.05 \geq$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المركز، وكذلك للمجالات. وبذلك تم قبول الفرضية الرابعة.

نتائج الفرضية الخامسة:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير العمر"

تم فحص الفرضية الخامسة بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب لمتغير العمر.

جدول (28.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الصلابة النفسية

لدى لاعبي الكاراتيه حسب متغير العمر

المجال	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	مستوى الدلالة
الالتزام	20-15	142	3.9401	0.58347	3.016	0.003
	21 فأكثر	61	4.1787	0.48515		
التحكم	20-15	142	3.7683	0.48178	2.926	0.004
	21 فأكثر	61	3.9869	0.50215		
التحدي	20-15	142	3.6299	0.46968	0.590	0.556
	21 فأكثر	61	3.6703	0.43743		
الدرجة الكلية	20-15	142	3.7846	0.42394	2.791	0.006
	21 فأكثر	61	3.9548	0.38669		

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (2.791)، ومستوى الدلالة (0.006)، أي أنه

توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه تعزى لمتغير العمر، وكذلك للمجالات ما

عدا مجال التحدي. وكانت الفروق لصالح عمر 21 فأكثر، وبذلك تم رفض الفرضية الخامسة.

نتائج الفرضية السادسة:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الصلابة النفسية

لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات "

تم فحص الفرضية السادسة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى

الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات.

جدول (29.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المشاركة في البطولات	المجال
0.58199	3.9721	61	لم أشارك	الالتزام
0.51730	3.9987	76	5-1	
0.60603	4.0636	66	6 فأكثر	
0.57392	3.8623	61	لم أشارك	التحكم
0.45441	3.7789	76	5-1	
0.46864	3.8712	66	6 فأكثر	
0.37877	3.6102	61	لم أشارك	التحدي
0.43944	3.5936	76	5-1	
0.53843	3.7273	66	6 فأكثر	
0.44353	3.8219	61	لم أشارك	الدرجة الكلية
0.38825	3.7972	76	5-1	
0.43146	3.8929	66	6 فأكثر	

يلاحظ من الجدول رقم (29.4) وجود فروق ظاهرية في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (30.4):

جدول (30.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الالتزام	بين المجموعات	0.286	2	0.143	0.446	0.641
	داخل المجموعات	64.265	200	0.321		
	المجموع	64.552	202			
التحكم	بين المجموعات	0.371	2	0.185	0.748	0.475
	داخل المجموعات	49.525	200	0.248		
	المجموع	49.895	202			

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
التحدي	بين المجموعات	0.720	2	0.360	1.717	0.182
	داخل المجموعات	41.935	200	0.210		
	المجموع	42.655	202			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.340	2	0.170	0.966	0.382
	داخل المجموعات	35.209	200	0.176		
	المجموع	35.549	202			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (0.966) ومستوى الدلالة (0.382) وهي أكبر من مستوى الدلالة α ($0.05 \geq$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات، وكذلك للمجالات. وبذلك تم قبول الفرضية السادسة.

نتائج الفرضية السابعة:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية"

تم فحص الفرضية السابعة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية.

جدول (31.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى

الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية

المجال	الدرجة الرياضية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الالتزام	أقل من أسود	104	3.9183	0.57484
	أسود- دان 2	76	4.0105	0.52500
	أكثر من دان 2	23	4.4391	0.46392
التحكم	أقل من أسود	104	3.7538	0.51951
	أسود- دان 2	76	3.8566	0.43400
	أكثر من دان 2	23	4.1217	0.49356
التحدي	أقل من أسود	104	3.5726	0.44974
	أسود- دان 2	76	3.6798	0.44922
	أكثر من دان 2	23	3.8309	0.48879

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الدرجة الرياضية	المجال
0.43540	3.7543	104	أقل من أسود	الدرجة الكلية
0.36355	3.8548	76	أسود- دان2	
0.38439	4.1409	23	أكثر من دان 2	

يلاحظ من الجدول رقم (31.4) وجود فروق ظاهرية في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (32.4):

جدول (32.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية

مستوى الدلالة	قيمة "ف" المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجال
0.000	8.597	2.555	2	5.110	بين المجموعات	الالتزام
		0.297	200	59.442	داخل المجموعات	
			202	64.552	المجموع	
0.005	5.522	1.306	2	2.611	بين المجموعات	التحكم
		0.236	200	47.284	داخل المجموعات	
			202	49.895	المجموع	
0.033	3.468	0.715	2	1.430	بين المجموعات	التحدي
		0.206	200	41.225	داخل المجموعات	
			202	42.655	المجموع	
0.000	8.747	1.430	2	2.859	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		0.163	200	32.689	داخل المجموعات	
			202	35.549	المجموع	

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (8.747) ومستوى الدلالة (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة α ($0.05 \geq$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية، وكذلك للمجالات. وبذلك تم رفض الفرضية السابعة. وتم فحص نتائج اختبار (LSD) لبيان اتجاه الفروق وهي كما يلي:

الجدول (33.4): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد

عينة الدراسة حسب متغير الدرجة الرياضية

المجال	المتغيرات	الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
الالتزام	أقل من أسود	أسود- دان2	.2630
		أكثر من دان 2	-.52086*
	أسود- دان2	أقل من أسود	.09226
		أكثر من دان 2	-.42860*
	أكثر من دان 2	أقل من أسود	.52086*
		أسود- دان2	.42860*
التحكم	أقل من أسود	أسود- دان2	.1630
		أكثر من دان 2	-.36789*
	أسود- دان2	أقل من أسود	.10273
		أكثر من دان 2	-.26516*
	أكثر من دان 2	أقل من أسود	.36789*
		أسود- دان2	.26516*
التحدي	أقل من أسود	أسود- دان2	.1190
		أكثر من دان 2	-.25827*
	أسود- دان2	أقل من أسود	.10717
		أكثر من دان 2	-.15109
	أكثر من دان 2	أقل من أسود	.25827*
		أسود- دان2	.15109
الدرجة الكلية	أقل من أسود	أسود- دان2	.1010
		أكثر من دان 2	-.38662*
	أسود- دان2	أقل من أسود	.10050
		أكثر من دان 2	-.28612*
	أكثر من دان 2	أقل من أسود	.38662*
		أسود- دان2	.28612*

وكانت الفروق في أكثر من دان 2 وأقل من أسود لصالح أكثر من دان 2، وبين أكثر من دان 2 وأسود- دان 2 لصالح أكثر من دان 2.

الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات

1.5 مناقشة النتائج

2.5 التوصيات

مناقشة النتائج والتوصيات:

يتناول هذا الفصل مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها من خلال التحليل الإحصائي لتساؤلات الدراسة إضافة إلى الاستنتاجات والتوصيات في ضوء نتائج هذه الدراسة.

1.5 مناقشة أسئلة الدراسة:

1.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

الذي نصه ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه؟

أشارت النتائج بأن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه جاءت بدرجة متوسطة، حيث يرجع الباحث سبب ذلك هو كون الفئة المستهدفة في هذه الدراسة تمثل اللاعبين قليلي ومتوسطي الخبرة، وعدد قليل من أصحاب الخبرة العالية، وهذه الفئات تمتاز بتفاوت مستوى الطلاقة النفسية لديهم، حيث أن الرياضيين الذين يمتلكون مستوى مهاري عالي يمتلكون حالة طلاقة نفسية عالية ومثالية، ومن الأسباب التي أدت إلى تدني مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه تعرض لاعب الكاراتيه إلى الكثير من التغيرات في حياته العامة، منها الدراسية، كثرة التوجيهات من المدربين، قلة الدافعية إلى الإنجاز، الأعباء العامة في الحياة التي تؤثر على ثقة اللاعب بنفسه، وتركيزه في مواجهة القلق الذي يقع عليه بشكل سلبي أو إيجابي، حيث تختلف الطلاقة النفسية في النادي وأثناء التدريب عما هي عليه في المنافسة الرياضية، كذلك تشكل البطولات والتدريبات عبئاً على شخصية اللاعب، لذلك كانت الدرجة متوسطة. ومن ناحية أخرى فإنه يجب الاهتمام بالمستوى الذي تتمتع به بعض الطواقم الإدارية والفنية والإرشادية المتخصصة لرفع من مستوى الاحترافية الذي ينعكس إيجابياً على مستوى الإعداد النفسي

للاعبين، والذي بدوره ينعكس بشكل إيجابي على مستوى الطلاقة النفسية. حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة سنارية (2016) أن حالة الطلاقة النفسية ليست عالية عند لاعبي الألعاب الجماعية والألعاب الفردية، واختلفت مع نتائج دراسة زيد (2010) وجود حالة الطلاقة النفسية عالية لدى لاعبي الكرة الطائرة أصحاب المستوى العالي بمنتخبات جامعات مصر.

2.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

والذي نصه ما مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه؟

حيث أشارت النتائج بأنّ مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه كان عالياً، حيث أن مجال الالتزام والتحكم جاء عالياً ما عدا مجال التحدي كان متوسطاً" وهنا يجب أن نقف قليلاً لمعرفة أسباب تدني درجة هذا المجال بحيث يعود السبب الرئيسي إلى قلة المشاركة في البطولات المحلية والدولية، إضافة إلى الضغوطات الخارجية التي يتعرض لها اللاعبون أهمها الاحتلال الإسرائيلي وما يتعرض له اللاعبون من ضغوط نفسية كبيرة تقلل من المبادرة لديهم والسعي إلى التحدي، وهذا ينعكس على الحالة النفسية للاعبين، وهنا تظهر أهمية ممارسة رياضة الكاراتيه لأنها تنعكس بشكل إيجابي على تصرفات الفرد وسلوكه والعكس صحيح، حيث تجعل اللاعبين يميلون أكثر إلى الضبط الداخلي فهم يستطيعون السيطرة على البيئة المحيطة بهم، وتحمل مسؤولية قراراتهم ونتائج سلوكياتهم، وهم أكثر قدرة على تحدي المشكلات والصعوبات التي تواجههم، حيث يملكون مستوى عالٍ من الصلابة النفسية وهذا ما يجعلهم أكثر وعياً بقدراتهم وإمكاناتهم لتحقيق أهدافهم في الحياة، وعلى العكس من الذين يكون تفكيرهم متدني، ويبررون نتائج سلوكياتهم لعوامل خارجة عن سيطرتهم، وبالتالي فإن مستوى الصلابة النفسية لديهم يكون منخفض.

ومن ناحية أخرى فإن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة قادرين على المحافظة على التوازن عند التعرض للأزمات، ويتسمون بالواقعية والموضوعية في تقسيم الأحداث، فيستطيعون تحديد أهدافهم ويسعون لتحقيقها، مما يجعلهم ذوي قدرة عالية على إدارة النزال في الصالات الرياضية والبطولات، وهم ذو قدرة على تقبل الفوز والهزيمة، وعلى الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي، وأيضاً تتفق هذه النتائج مع ما أوضحتها نتائج دراسة أجراها جرعوب (2017) وقد أظهرت الدراسة إن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى تلاميذ المتفوقين رياضياً أعلى منه لدى التلاميذ العادية ، كما أظهرت على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها الالتزام التحكم ، التحدي، من جهة أخرى.

3.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثالث:

والذي نصه: هل توجد علاقة بين الطلاقة النفسية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه؟

وجود علاقة ارتباطية قوية بين الطلاقة النفسية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه، أي أنه كلما زاد مستوى الطلاقة النفسية زاد ذلك من مستوى الصلابة النفسية، والعكس صحيح. ولعل أهم ما يميز الطلاقة النفسية أنها خالية من أنواع التوتر، أي عندما يدرك اللاعب وجود توازن بين تحديات المنافسة والمهارات الخاصة بها، يندمج بصورة عميقة في الأداء، لدرجة أن الأداء يصبح تلقائي وآلي، ويتوقف عن الوعي بذاته كأنه منفصل عن الأفعال التي يؤديها، ومن الصعب أن يصبح الفرد منغمساً في نشاط إن لم تتوفر لديه الصلابة النفسية الواضحة لتكوين أهداف واضحة، وبالتالي يحدث التركيز الكامل على المهمة التي يؤديها الفرد، وكل هذا يؤدي إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعب، وبالتالي زيادة الدافعية للإنجاز الرياضي، وكذلك الإحساس (بالتحكم والالتزام والتحدي) التي هي أبعاد الصلابة النفسية التي تساعد الرياضي على التخلص من القلق أثناء المنافسة، بمعنى أنه لا يوجد لدى اللاعب إحساس بالقلق حول فقد التحكم، فيقل لديه الخوف من الفشل في المنافسة ويصبح لديه رغبة في تحقيق الإنجاز.

4.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

هل يختلف مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب متغيرات الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المركز، العمر، المشاركة في البطولات، الدرجة الرياضية؟

مناقشة نتائج الفرضية الأولى لمستوى الطلاقة النفسية لمتغير الجنس:

نجد أنه يشير إلى عدم وجود فروق في مستوى الطلاقة النفسية بين الذكور والإناث، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أنهم يخضعون لذات التدريب والإعداد البدني والمهاري والنفسي، ويتشاركون الصالة الرياضية نفسها في ساعات التدريب، ولتعرضهم لذات الضغوط في المنافسات، إضافة إلى أنّ رياضة الكاراتيه تزيد من الثقة بالنفس والتعبئة النفسية الإيجابية، الأمر الذي ينعكس على الطرفين بنفس التأثير تقريباً، خصوصاً أن لاعبي الكاراتيه من كلا الجنسين يلتحقون بهذه الرياضة بدوافع ذاتية وشخصية، ويكون لديهم ميول كبيرة تجاه هذه الرياضة.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية لمستوى الطلاقة النفسية لمتغير المؤهل العلمي:

تشير نتيجة الفرضية إلى عدم وجود فروق في مستوى الطلاقة النفسية يعزى لمتغير المؤهل العلمي. يعزي الباحث ذلك إلى التعبئة النفسية الإيجابية للاعبين التي تعتمد بشكل كبير على سمة الطلاقة التي يتميز بها اللاعب بعيداً عن المستوى الأكاديمي، بحيث نجد أن هناك نسبة لا بأس بها من اللاعبين المميزين غير مؤهلين أكاديمياً ولا يحملون درجات علمية متقدمة، كما أنّ غالبية لاعبي الكاراتيه ينتسبون إلى هذه الرياضة بسن مبكرة، الأمر الذي يجعل من لعبة الكاراتيه عبارة عن أسلوب حياة وليس مجرد رياضة تمارس داخل الأندية والصالات الرياضية فقط. فاللاعب يتمثل الحركات ويعمل على تذويتها في سلوكه وشخصيته، بحيث تنعكس على سلوكه اليومي وحياته الاجتماعية في الأسرة والمدرسة والمجتمع لتصبح نمط حياة.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة لمستوى الطلاقة النفسية لمتغير الخبرة:

نجد أنه يشير إلى عدم وجود فروق في مستوى الطلاقة النفسية يعزى لمتغير سنوات الخبرة، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى الاهتمام بالنواحي البدنية في التدريب، وإهمال النواحي النفسية لدى لاعب الكاراتيه، بحيث أكسبتهم سنوات التدريب واللعب المستمر في الأندية الخبرة الكافية للوصول إلى مستوى عالٍ من الإعداد المهاري والخططي، وإهمال العامل النفسي، وبالتالي فإن غياب التركيز على العامل النفسي يؤثر سلباً على التفوق الرياضي. كما أنّ ممارسة رياضة الكاراتيه والتدريب الشاق لسنوات طويلة وخوض مباريات تكون نتيجتها الفوز أو الخسارة تؤدي إلى تراكم خبرات نفسية لدى اللاعبين، وهذه الخبرات تنتقل من المدربين إلى اللاعبين، وفيما بين اللاعبين أنفسهم.

وفي هذا المجال تختلف مع دراسة القدومي والخواجا (2009) بحيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب، لصالح أصحاب الخبرة الطويلة.

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة لمستوى الطلاقة النفسية لمتغير المركز:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوى الطلاقة النفسية يعزى لمتغير المركز، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أنّ هذه المراكز كائنة ضمن نطاق جغرافي صغير وتحت ظروف متشابهة، وجميع هذه الظروف لا تختلف من مركز إلى آخر، بالإضافة إلى عدم تصنيف المراكز إلى الدرجات المبتدئة والمتوسطة والممتازة أو المحترفة، والأندية جميعها ضمن نفس المستوى الواحد، مما لا يسهم في التطور للوصول إلى الاحترافية، التي تؤدي إلى الاهتمام باللاعبين من جميع النواحي. كما أنّ قلة المتخصصين من مدربين ومرشدين نفسيين كل حسب اختصاصه أدى إلى ضعف الطلاقة النفسية، فتجد المدرب يشغل دور الفني والمرشد النفسي والإداري في آن واحد مما يؤثر على مستوى الأداء.

هذا بالإضافة إلى إنّ طبيعة التعليمات والقوانين المتبعة وطرق التدريب في رياضة الكاراتيه هي ذاتها في جميع المراكز، لهذا فإن المخرجات تكون متشابهة نظراً لأنهم عاشوا نفس الظروف البيئية والنفسية.

مناقشة نتائج الفرضية الخامسة لمستوى الطلاقة النفسية لمتغير العمر:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوى الطلاقة النفسية تعزى لمتغير العمر لدى لاعبي الكاراتيه. يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أنّ أهم مبادئ الكاراتيه من حيث التدريب والإعداد النفسي للمباريات والمنافسات تكوين طلاقة نفسية لدى جميع الفئات العمرية من اللاعبين، وتتمثل في تقبل الخسارة والمبادرة والإقدام وعدم اليأس، وقد ينعكس هذا الإعداد على حياة الرياضي بصورة عامة، فتكون الخسارة بمثابة دافع لتغطية الأخطاء التي وقع بها اللاعب وتفاديها في مباريات ومنافسات جديدة، وهذا الإعداد يسري على جميع الفئات العمرية، وهذه النتيجة تختلف مع ما توصل إليه (زهران، 2008) من وجود حالة عالية من الطلاقة النفسية لدى لاعبي المنتخب الكويتي للرجال وأصحاب المستوى العالي مقارنة بالمنتخب الكويتي للشباب.

مناقشة نتائج الفرضية السادسة لمستوى الطلاقة النفسية لمتغير المشاركة في البطولات:

أظهرت النتائج إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات، ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى قلة المشاركة في البطولات على المستوى الدولي والتي تمتاز بمستوى عال من الأداء والضغط النفسي والقلق والحاجة إلى التحضير النفسي والبدني والخططي بشكل كبير، إذ أن البطولات المحلية لا تمتاز بطابع المنافسة القوية، فهي تقتصر على بعض الأشخاص الذين يتصدرون النتائج بكل سهولة، دون الحاجة إلى تطوير دافعيتهم وبذل جهد نفسي وبدني وعقلي للتحضير لمثل هذه البطولات. حيث إن قلة المشاركة في البطولات الخارجية، تؤدي إلى فقدان اللاعب الناشئ للثقة في نفسه في معظم فترات المباراة، مما ينعكس على

تصرفه، وسرعة اتخاذ القرار أثناء الدفاع والهجوم المضاد في المباريات، وبالتالي أدى إلى سرعة وسهولة الانفعال، مما جعل لاعب الكاراتيه في حالة عدم التركيز وعدم السيطرة على انفعالاته في المباراة. وعليه فإن الفهم الأفضل للطلاقة النفسية، والعوامل المرتبطة بحدوثها، هو السبيل لجعل هذه الخبرة ممكن تحقيقها بالنسبة لكل الرياضيين المشاركين في البطولات أو المنافسات الرياضية.

وقد اختلفت نتائج الدراسة مع ما توصل إليه القدومي والخوaja (2009) حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تبعاً لمتغير المشاركات في البطولات الدولية للاعب، حيث كانت الفروق لصالح أصحاب المشاركات الدولية.

مناقشة نتائج الفرضية السابعة لمستوى الطلاقة النفسية لمتغير الدرجة الرياضية:

أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه تعزى لمتغير الدرجة الرياضية، يفسر الباحث هذه النتيجة لأن اللاعب كلما ارتقى بالدرجة الرياضية يحتاج إلى إعداد نفسي أكبر وأعلى من الدرجات المتدنية، ويكون الإعداد النفسي والفكري أيضاً للاعب بحسب المرحلة التي يمر بها، فكل مستوى معين من الأحزمة يتلقى إعداد نفسي معين يؤهله لخوض مباريات وتحمل نتائجها، لذلك يكون الاهتمام بالحالة النفسية للاعبين قبل اشتراكهم في التدريب وقبل المباريات وأثناء المباريات وبعدها بما يتناسب مع درجاتهم الرياضية في لعبة الكاراتيه.

5.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

هل يختلف مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب متغيرات الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المركز، العمر، المشاركة في البطولات، الدرجة الرياضية؟

مناقشة نتائج الفرضية الأولى لمستوى الصلابة النفسية لمتغير الجنس:

اتضح وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وبذلك تم رفض الفرضية الأولى، ويعزي الباحث ذلك أن اللاعبين الذكور أقل حماساً وتركيزاً أثناء المسابقات والألعاب الرياضية القتالية، لقلة نسبة الخوف عندهم، وبذلك يقل مستوى القلق والخوف أثناء المنافسات، وتظهر حالات (الالتزام والتحكم والتحدي والسيطرة) في جو المنافسة الرياضية، وتكون عالية نسبياً ودقيقة، خوفاً من النتائج السلبية، وأن هذه الحالة تولد قلق إيجابي تزيد من دافعية الإناث، في تقديم أعلى مستوى للطاقت البدنية والنفسية والاتجاه نحو الإرادة والتصميم لإثبات الذات أمام الذكور.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية لمستوى الصلابة النفسية لمتغير المؤهل العلمي:

تشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي، ويستنتج الباحث من هذه النتيجة أن الصلابة النفسية تزداد بالتقدم العلمي لدى لاعبي الرياضة بشكل عام والكاراتيه بشكل خاص، حيث أنه كلما كان التحصيل الأكاديمي عالي لدى اللاعبين كان مستوى الصلابة النفسية لديهم عال أيضاً.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة لمستوى الصلابة النفسية لمتغير سنوات الخبرة:

نجد أنه يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الكاراتيه في الصلابة النفسية وفقاً لمتغير الخبرة، ويرجع الباحث ذلك إلى الخبرات التي تراكمت من التدريب والبطولات، فضلاً عن الجانب الاجتماعي، فدخل الفرد في خبرات حياتيه غنية ومتنوعة تساعده على نمو أبعاد الصلابة النفسية (التحكم، التحدي، الالتزام)، مما يساعد في نضج لاعب الكاراتيه أي أنه كلما زادت خبرة اللاعب زادت الصلابة النفسية لديه.

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة لمستوى الصلابة النفسية لمتغير المركز:

لا توجد فروق في مستوى الطلاقة النفسية يعزى لمتغير المركز، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أنّ هذه المراكز كائنة ضمن نطاق جغرافي صغير وتحت ظروف متشابهة، وجميع هذه الأندية تقع تحت ظروف واحدة من المشكلات التي تواجهها ومن الضغوط المترتبة عليها من المشكلات المادية ونقص في الموارد البشرية وفي قلة الإمكانيات التي لا تختلف من مركز إلى آخر، بالإضافة إلى عدم تصنيف المراكز إلى الدرجات المبتدئة والمتوسطة والممتازة أو المحترفة، فالأندية جميعها ضمن نفس المستوى الواحد، مما لا يسهم في التطور للوصول إلى الاحترافية، التي تؤدي إلى الاهتمام باللاعبين من جميع النواحي. كما أن قلة المتخصصين من مدربين ومرشدين نفسيين كل حسب اختصاصه أدى إلى ضعف الصلابة النفسية، فتجد المدرب يشغل دور الفني والمرشد النفسي والإداري في آن واحد مما يؤثر على مستوى الأداء.

هذا بالإضافة إلى إنّ طبيعة التعليمات والقوانين المتبعة وطرق التدريب في رياضة الكاراتيه هي ذاتها في جميع المراكز، لهذا فإن المخرجات تكون متشابهة نظراً لأنهم عاشوا نفس الظروف البيئية والنفسية.

مناقشة نتائج الفرضية الخامسة لمستوى الصلابة النفسية لمتغير العمر:

وتشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح متغير العمر، واستنتج الباحث إن هذا يدل على إن رياضة الكاراتيه تساعد على رفع مستوى الصلابة النفسية لدى اللاعبين، من خلال الخبرة التي تراكمت من التمرين والتدريبات والبطولات، فضلاً عن الجانب الاجتماعي والنضج الذي حصل عليه لاعب الكاراتيه من أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، وتحدث الأثر على شخصيته النفسية والجسمية. وعلى الرغم من هذه الآثار، إلا أن لاعب الكاراتيه قد تكررت عليه عدة مواقف وأحداث كونت لديه صلابة نفسية لمقاومة هذه الأحداث، وبذل تحدياً للتغلب عليها. أي أن أبعاد الصلابة النفسية نجدها

في حالة نمو مستمرة مع التقدم في العمر، فدخل الأفراد في خبرات حياتية غنية ومتنوعة بصفة مستمرة تساعد على نمو هذه الأبعاد وهي (الالتزام، التحكم، التحدي).

مناقشة نتائج الفرضية السادسة لمستوى الصلابة النفسية يعزى لمتغير المشاركة في البطولات:

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق بمستوى الصلابة النفسية لمتغير المشاركة في البطولات، وهذا يدل على أن الوصول إلى الاحتراف في أي نشاط رياضي يتطلب دراسة عوامل مؤثرة تساهم بالإنجاز والارتقاء الرياضي والتفوق، وقد لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال تدريب الكاراتيه، أن إعداد اللاعبين يقتصر على بعض الجوانب وإهمال جانب المشاركة في البطولات، مع أنها من أسباب رفع مستوى الصلابة النفسية لدى اللاعبين. إن عدم الاهتمام بالعوامل النفسية الناتجة عن الضغوط والقلق الذي تسببه المشاركة في البطولات العالمية يؤدي إلى عدم ارتقاء مستويات لاعبينا من النواحي النفسية. ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى قلة المشاركة في البطولات على المستوى الدولي والتي تمتاز بمستوى عال من الأداء والضغط النفسي والقلق والحاجة إلى التحضير النفسي والبدني والخططي بشكل كبير، إذ أن البطولات المحلية لا تمتاز بطابع المنافسة القوية، فهي تقتصر على بعض الأشخاص الذين يتصدرون النتائج بكل سهولة، دون الحاجة إلى تطوير دافعيتهم وبذل جهد نفسي وبدني وعقلي للتحضير لمثل هذه البطولات.

مناقشة نتائج الفرضية السابعة لمستوى الصلابة النفسية لمتغير الدرجة الرياضية:

أظهرت النتائج بأنه توجد دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه تعزى لمتغير الدرجة الرياضية وقد تم رفض الفرضية، ويفسر الباحث هذه النتيجة لأنّ اللاعب كلما ارتقى بالدرجة الرياضية زاد المستوى المهاري والخططي والتدريبي والنفسي لديه، حيث الصلابة النفسية للاعب تكون حسب المرحلة التي يمر بها، فكل مستوى يحتاج إلى تطور من الناحية النفسية مع متطلبات الدرجة

التي يحصل عليها اللاعب لأنها تحتاج إلى أعداد نفسي اكبر منها في الدرجات الدنيا لأن الضغوط النفسية تكون اكبر في المنافسات فتحتاج من اللاعب التحكم في انفعالاته بشكل اكبر والالتزام في التمرين وتتطلب التحدي أثناء المشاركة في البطولات، فيتطلب ذلك إعداد نفسي معين يؤهله لخوض مباريات وتحمل نتائجها، لذلك يكون الاهتمام بالحالة النفسية للاعبين قبل اشتراكهم في التدريب وقبل المباريات وأثناء المباريات وبعدها بما يتناسب مع درجاتهم الرياضية في لعبة الكاراتيه.

5.2 التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

- ضرورة الاهتمام من جانب المدربين بتنمية الجوانب النفسية التي من شأنها تحسين مستوى لاعبي الكاراتيه في فلسطين ولما لهذا من تأثير فعال في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- الاهتمام بالإعداد النفسي طويل وقصير المدى للاعب الكاراتيه لما له من أهمية في إحراز البطولات الرياضية، وخصوصا عند تقارب الصفات البدنية والمهارية والخطية بين الفرق، فيصبح العامل النفسي هو العامل الحاسم لنتيجة المباريات.
- الاهتمام بدراسة علاقة الطلاقة النفسية والصلابة النفسية بالمتغيرات النفسية والبدنية والمهارية والخطية وغيرها من المتغيرات الأخرى التي ترتبط بتحقيق الخبرة المثلى في مواقف اللعب وفي مختلف الألعاب الرياضية الجماعية والفردية.
- إجراء دراسات حول تطوير أدوات بحثية لقياس الطلاقة النفسية تناسب المستويات والأعمار المختلفة ابتداء من المدارس وانتهاء بلاعبي المستويات الرياضية العليا.
- اهتمام وسائل الإعلام بمختلف أشكالها بالدور الإيجابي بتسليط الضوء على البطولات التي حققها لاعبو الكاراتيه، والعمل على تنمية الوعي لدى المشجعين، من خلال وسائل الإعلام المسموعة والمرئية والمقروءة لما لها من دور أساسي في تنمية الدوافع النفسية لدى لاعبي الكاراتيه.
- إجراء المزيد من البحوث في مجال الأعداد النفسي للاعبين في رياضة الكاراتيه والأنشطة الرياضية المختلفة للارتقاء بمستوى الأداء لديهم.
- تفعيل دور المرشد النفسي الرياضي من قبل الهيئات المعنية بأعداد المدربين (كليات التربية الرياضية - الاتحادات الفلسطينية الرياضية - اللجنة الأولمبية الرياضية - وزارة الشباب) وتأهيلهم للعمل مع الفرق الرياضية.

المصادر والمراجع:

المراجع العربية

1. إبراهيم، احمد (1995). مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه. منشأة المعارف، الإسكندرية.
2. إبراهيم، مدحت (2016). فاعلية الصلابة في تحسين نتائج المنتخب القومي الأول للكاراتيه في بطولة العالم للكبار بألمانيا 2014 م. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (1) الجزء (1) ص 431 - 445.
3. أحمد عبد الله، وعباس صالح، وسلمان سرحان (2014). تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض المتغيرات الديناميكية لأداء مهارة الركلة الأمامية للاعبين الكاراتيه الشباب. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (14) العدد (1) ج1 كانون الثاني 2014.
4. أسعد، يونس (1973). الشخصية القوية. مكتبة غريب للطباعة، القاهرة.
5. إسماعيل، ماجدة، وفؤاد، وجيهان (2006). تأثيرات تدريبات الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبين الكرة الطائرة. المؤتمر العلمي القومي لبلغاريا، 2006م.
6. أوزو، أنجي (2007). تاريخ وفلسفة كاتا- دفاع شخصي، ترجمة: ناصر سرواني، ط1، طهران، دائرة المعارف.
7. بخش، أميرة (2005). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاكتئاب والقلق لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا والعاديين بالمملكة العربية السعودية. منشورات أم القرى. المملكة العربية السعودية.
8. جرعوب، عبد الرحمن (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية للتلاميذ المنفوقين رياضيا والتلاميذ العادية، مجلة جامعة الجلفة-الجزائر. عدد (12)، 243 - 261.
9. جهاد، جمل، (2005). تنمية مهارات التفكير من خلال المناهج الدراسية. دار الكتاب الجامعي، دولة الإمارات العربية المتحدة.
10. حسام، مكان، وعبد الوهاب، خولة (2012). موسوعة العلوم النفسية والتربية البدنية. ط1، دار الضياء للطباعة والنجف الأشرف، العراق.

11. الحلو، بثينة (1995). قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة. رسالة دكتوراة غير منشورة، مكتبة مدبولي، القاهرة.
12. خلف، جابر (1999). فنون الكاراتيه الحديث بين التطوير والتجديد. وكالة نيوزويك.
13. الخيكاني، عامر (2009). الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة في العراق. بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (1)، المجلد (5)، جامعة بابل.
14. دخان، نبيل، والحجار، بشير (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية، (14) 2، 396 – 398.
15. الدسوقي، أحمد (2000). القياس والتقويم التربوي والنفسي وأساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة. دار الفكر العربي، القاهرة.
16. الديب، محمد (2007). حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة. مجلة كلية التربية الرياضية، 40 (76).
17. راتب، أسامة. (2004). النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
18. راتب، أسامة (2004). تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي. ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
19. راتب، أسامة (2001). الأعداد النفسية للناشئين. دار الفكر العربي، القاهرة.
20. راتب، أسامة (2000). علم النفس الرياضي المفاهيم التطبيقات. ط3، القاهرة.
21. راتب، أسامة (1997). الأعداد النفسية لتدريب الناشئين "دليل المدربين وأولياء الأمور". الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
22. الرفاعي، عزة (1998). الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، مصر.
23. زهران، أحمد (2008). خصائص الطلاقة النفسية للاعبين المنتخب الكويتي للشباب والرجال "دراسة تحليلية مقارنة". المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد (54).
24. زيد، إيمان (2010). الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين في أسبوع شباب الجامعات الثامن بجامعة المنوفية. المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد (37).

25. سري، هشام (2009). الكاراتيه رائد الفنون القتالية والكاتا ومرحلة التأسيس. منشورات أكاديمية الشرطة، دبي.
26. سليمان، نهال، وعبد الوهاب، هدى. (2005). العلاقة بين الصلابة النفسية وأدراك النجاح للاعبين الأنشطة الرياضية ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية.
27. سمين، زيد (1997). الأمن والتحمل النفسي وعلاقتها بالصحة النفسية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، العراق.
28. سنارية، جبار (2016). مقارنة لحالة الطلاقة النفسية لدى رياضيي الألعاب الجماعية والفردية في جامعة ديالى، مجلة الثقافة الرياضية، 7 (1). 275-258.
29. السيد، عمرو (2001). بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، مصر.
30. سيد، مجدي (1995). الكاراتيه علم وفن وفلسفة. ط1 جهاز النشر والتوزيع، القاهرة.
31. السيد، هيثم (2007). بناء مقياس لحالة الطلاقة النفسية للاعبين تنس الطاولة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، مصر.
32. شمعون، محمد، وإسماعيل، ماجدة (2001). اللاعب والتدريب العقلي. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
33. شمعون، محمد، وإسماعيل، ماجدة (2002). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
34. صلاح الدين، نهال، وعبد الحميد، هدى (2005). العلاقة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وأدراك النجاح للاعبين الأنشطة الرياضية ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، (3)، 207-253.
35. الطائي، عبد الرازق (2011). محاضرات في مادة طرق التدريس، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، العراق.
36. العبادي، هناء، ولفته، السيد (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير، جامعة البصرة، العراق.

37. عبد الحميد، أحمد، وحسام الدين، عبد الحميد (2009). أسس التدريب في المصارعة، ط 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
38. عمرو، عبد الحميد (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لحكام كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعه المنصورة، مصر.
39. عبد العزيز، محمد (2008). الفروق في حالة الطلاقة النفسية وفق بعض المتغيرات وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لمتسابقى الوثب ملخصات بحوث المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضية والصحة. قسم التربية البدنية والرياضية، الكويت.
40. عبد العزيز، محمد (2008). سلسلة الإعداد النفسي للرياضيين - الطلاقة النفسية. دار العلوم للطباعة والنشر، القاهرة.
41. عبد المجيد، أسماء (2008). بناء مقياس لحالة الطلاقة النفسية للرياضيين. أطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
42. عبد المجيد، أسماء (2010). بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين. رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، مصر.
43. عبد المجيد، محمد (2008). الطلاقة النفسية. ط 2، مصر الجديدة، القاهرة.
44. عبده، حسن (2001). تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. العدد (34)، 2001.
45. العجيلي، صباح، (1990). التقويم والقياس، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، العراق.
46. عرب، جسام، وكاظم، موسى (2001). مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة. بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد 1، مطبعة ديالى، بعقوبة.
47. عرب، محمد، وإبراهيم، هويدا (2015). بناء مقياس للطلاقة النفسية لدي لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، بغداد: العراق.
48. علاوي، محمد (1998). مدخل في علم النفس الرياضي. ط 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

49. علوان، سليمة (2016). مقارنة لمستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي أندية النجف الدرجة الممتازة فئة الشباب في لعبتي كرة اليد والكرة الطائرة، مجلة الرياضية المعاصرة. 15 (1)، 342-358.
50. عليان، هشام، والزيود، نادر (1998). مبادئ القياس والتقييم في التربية. ط2، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن.
51. القدومي، عبد الناصر؛ والخوaja، أحمد (2009). الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين. ملخصات أبحاث المؤتمر العلمي الفلسطيني الرياضي الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح، فلسطين.
52. قمرأوي، محمد (2009) المحددات النفسية وعلاقتها بالنجاح الرياضي دراسة ميدانية لعينة من الناجحين في الرياضة. رسالة دكتوراه، جامعة وهران، الجزائر.
53. محمود، السيد، والرفاعي، صباح (2009). تحصين الأطفال ضد العجز المتعلم (رؤى تربوية). دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
54. محمود، سنارية (2013). دراسة مقارنة بمستوى الصلابة النفسية لدى الرياضيين في بعض الألعاب الفردية والجماعية. مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد 12، العدد 21.
55. مصطفى، أميرة (2008). حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لدى لاعبي السباحة، مجلة كلية التربية - جامعة بنها. عدد (20)، 321-342.
56. الموسوي، أحلام (2006). الصلابة الشخصية والعجز النفسي وعلاقته بالتوقعات المستقبلية لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، العراق.
57. المؤمن، حسام (2001). منهج مقترح لتطوير بعض القدرات اليمينية والمهارات الأساسية للاعبي خماسي كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
58. نور الدين، صدقي (2004). عالم النفس الرياضة، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
59. ياس، أسماء (2008). أثر الأسلوب العقلاني العاطفي في تنمية التفاؤل لدى طالبات المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، العراق.

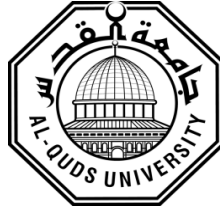
1. Arnold, B, Bakker, (2011). **Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players**. Erasmus University, the Netherlands.
2. Averill, J.R. (1973). Personal control over Aversive stimuli and Its Relationship to stress. **Psychological Bulletin**, Vol. 80, (1973).
3. Boris & Michael (2003). **The effect of mental training with biofeed backon the performance of young athletes**, Exercise and sport psychology, Reinhard Steller Copenhagen.
4. Brooks, R.B. (2005). **The power of preparing**. In R.B.
5. Carver, C.S (1989). Household Multifaceted Personality Constructs Be Tested & Issued Illustrated by Self – Monitoring Attributional Style 20- And Hardiness. J. Of Person and Social. **Psycho V. (56)N(4) pp (577 – 585)**.
6. Csikszentmihalyi, M., (1990): **Flow the psychology of optimal experience**. New York Harper and Row publishers.
7. Csikszentmihalyi & I Csik stevenen unihalwi Eds (1996). **Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness (PP. 364 - 383)** New York: Cambridge University Press. (1996).
8. Dan, B. (1987). **Step by Step Karate Skills**. The Hamlyn Co. London: 12.
9. Ganellen, R.J. & Blaney P.H., (1984). Hardiness and social support as (17) moderators of life stress, **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol. 47(1).
10. Gerson, M. (1998). **The relationship between gardiness, coping skills**. and stress in graduate students. UMI Published Doctoral Dissertation. Adler School of Professional Psychology.
11. Jackson. S.A, & Marsh, HW Development and validation of a (1996) scale to measure optimal experience: The flow state scale. **Journal of sport & Exercise psychology**, 18, 17 – 35

12. Julia Schuler, Sibylle Burnner, (2009). **The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race.** University of Zurich, Switzerland.
13. Kash. Kathryn M (1987). **Stress and personality Hardiness As related to Gender in student selection of a college major.** D, A, L, Vol 48, N69, Dec (1987).
14. Kopasa, s c, (1979): Stress fulevents, Personality, and health: An inquiry in to hardiness. **Journal of personality and social Psychology** 7: (413-423).
15. Kopasa, S.C. (1984). How much stress can you survive ?**American Health.** 3:64-67
16. Lambert, V, A, Lambert, C, E & Yamse, H, (2003). psychological hardiness, workplace and related stress reduction strategies, **journal of nursing and health sciences**, No5,181-184.
17. Loclner, J (1998). Social support, personal Hardiness and psychosocial Development, **Diss- Abst- Inter.** 59(7-B), P3700.
18. Maddi, S.R.(2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. **The Journal of positive Psychology**, Vol. 1, No. 3, pp.160-168.
19. Maddi, Salvatore R. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. **Journal of Humanistic Psychology.** Vole (44), No. (3) pp 279 - 298.
20. Nektarios A., Suaan A., Yannis Z., Konstantionk., (2007). Flow experience and athletes, performance with reference to the orthogonal model of flow. **Journal of the sport psychologist**, 21 (4) December, Human kinetice, u. S.A. in internet.
21. Porter, L. (1998). Hardiness: Its Relationship to Stress in Graduate Nursing Student. **Dissertation Abstracts International**, 36, 1590.
22. Ramzi, s.& Basharat, M (2010). The impact of hardiness on sport achievement and mental health. **Procedia social and behavioral science.** Vol. 5, p 823-826.

23. Robert, N. (2001). **The relationship between perceived factors that help to attained flow states**. hand book of sport psychology john Wiley & sons inc.2 ed.
24. Ross, W. Lynne, E. Sheldon, H. & Rich, N. (2012). An examination of hardiness throughout the sport injury process. **British Journal of Health Psychology**, 17, 103-128.
25. Shankar (1983). **psychology of health**, Harrow academic publisher, UK, 1983. p.165.

الملاحق:

ملحق (1): أداة الدراسة



جامعة القدس

كلية العلوم التربوية

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث بإجراء دراسة حول "الطلاقة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي. لذا أرجو من حضرتكم التكرم بتعبئة الاستبانة بصدق وموضوعية، علماً أنه سيتم الحفاظ على سرية المعلومات التي تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير.

إعداد الطالب: جهاد خليل

القسم الأول: معلومات عامة

الرجاء وضع إشارة (/) داخل الدائرة حول رمز الإجابة التي تنطبق عليك.

الجنس: () ذكر () أنثى

المؤهل العلمي: () أقل من توجيهي () توجيهي - بكالوريوس () أعلى من بكالوريوس

سنوات الخبرة: () 1-3 () 4-7 () 8- فاكثر

المركز: () رام الله () نابلس () الخليل () القدس

العمر: () 15-20 () 21- فاكثر

المشاركة في البطولات: () لم أشارك () 1-5 () 6- فاكثر

الدرجة الرياضية: () أقل من اسود () اسود- دان 2 () أكثر من دان 2

فيما يلي مقياس الطلاقة النفسية، يرجى التكرم باختيار الإجابة المناسبة بعد قراءة العبارات الآتية.

مقياس الطلاقة النفسية					
الرقم	الفقرات	بشكل كبير جدا	بشكل كبير	بشكل متوسط	بشكل قليل قليل جدا
1.	أستطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي في المنافسة				
2.	أرتكب أخطاء بسبب عدم التركيز				
3.	أحتفظ بهدوني عند مواجهة المواقف الصعبة				
4.	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة				
5.	أتحكم بانفعالاتي رغم ضغط المنافسة				
6.	أشعر بعدم قدرتي على التركيز أثناء المنافسة				
7.	يقلقني تقييم الآخرين لمستوى أدائي				
8.	يسهل إثارتي (استفزازي) أثناء المنافسة				
9.	أصل إلى مرحلة إتقان أدائي في المنافسة				
10.	أشعر بالتوتر عند الاشتراك في منافسات جديدة				
11.	نقد الجمهور لأدائي يجعلني أفقد التركيز				
12.	أشعر بالخوف من حضور عدد كبير من الجمهور				
13.	لدي درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسة				
14.	أجيد الملاحظة الجيدة لحركات المنافس				
15.	أشعر بالقلق أثناء المنافسات الهامة				
16.	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس				
17.	أستطيع تحقيق أهدافي مهما كانت صعبة المنافسة				
18.	أشعر أن تركيزي يكون ضعيفاً في بداية المنافسة				
19.	أخشى الفشل في تحقيق أهدافي				
20.	أشعر بالمتعة أثناء المنافسة				
21.	أفقد أعصابي بسرعة إذا هزمت في أول المنافسة				

					يصب علي إتقان أدائي في أثناء المنافسة	22.
					يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي	23.
					أرتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة	24.
					أشعر بأن ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة	25.
					أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة	26.
					أنتظر المنافسة بشوق ورغبة	27.
					لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة	28.
					تشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر علي تشتت انتباهي	29.
					أفقد التحكم في انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة	30.
					أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء	31.
					أشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة	32.
					أتحكم في انفعالاتي طوال فترة المنافسة	33.

القسم الثالث:

فيما يلي مقياس الصلابة النفسية، يرجى التكرم باختيار الإجابة المناسبة بعد قراءة العبارات الآتية.

المحور الأول : "الالتزام"						
الرقم	الفقرة	بشكل كبير جدا	بشكل كبير	بشكل متوسط	بشكل قليل	بشكل قليل جدا
1	ألتزام بشكل واضح بتنفيذ رسالة الفريق وأهدافه					
2	استثمر امكانياتي بطريقة مسؤولة تجاه زملائي					
3	أظهر دائما التزاما تاما بالأنظمة والتعليمات الصادرة من فريقي الرياضي					
4	أبذل جهدا "واضحا" في دعم فريقي وزملائي من أجل الفوز في المباريات					
5	ألتزم بالحضور المبكر لمواعيد التدريبات قبل الموعد المقرر					
6	أشعر بالمسؤولية تجاه زملائي وأقدم النصح والمشورة لهم					

					أعمل على إدامة السلوك القويم لأكون قدوة لغيري من اللاعبين في الفريق	7
					التعامل بخلق رياضي هو السمة المميزة لعلاقتي مع زملائي في الفريق	8
					أتحمل مسؤولية القرارات التي تصدر عني	9
					أستطيع التعبير عن آرائي الشخصية داخل فريقي الرياضي	10

البعد الثاني: "التحكم"						
معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة	الفقرة	الرقم
					أسعى إلى أخذ زمام المبادرة في مجال استحداث اهداف لنفسي	1
					أتحمل مسؤولية الهزيمة لأنني اعتبرها بسببي	2
					أستطيع المحافظة على وزني بسهولة	3
					أتقبل المبادرات الجديدة وإن كانت نتائجها غير مضمونة	4
					أتحمل الهزيمة في المباراة مما يشكل عنصراً جوهرياً في استراتيجيتي لتحقيق النجاح	5
					أخطط إلى التحكم في أحداث المباراة لتحقيق الإنجاز الرياضي	6
					أستطيع تلبية احتياجات فريقي للتغلب على ضغوط اللعبة بما يفوق توقعاتهم	7
					أسعى للتأثير على زملائي في المنافسة لتعزيز وجودي	8
					لا أنزعج كثيراً من قرارات الحكم	9
					لا أخاف من الإصابة في المباراة	10

البعد الثالث "التحدي"						
معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة	الفقرة	الرقم
					أتخذ القرار السليم أثناء المنافسة الرياضية	1
					أخسر المباراة لانخفاض مستواي المهاري	2
					اشعر بالانسجام مع زملائي داخل الفريق في المنافسة	3
					أبتعد عن الشعور بالقلق أثناء المباراة	4
					تسود روح التعاون بيني وبين زملائي داخل النادي	5

					أشعر بالرغبة والاستعداد في مواجهة المنافس	6
					أركز في التمارين لغرض الفوز في المباراة	7
					لا أجد صعوبة في مواجهة الخصم في المنافسة	8
					أن الاحباطات المتكررة ستضعف من إرادتي	9

انتهت

ملحق رقم (2): قائمة بأسماء المحكمين:

الاسم واللقب	التخصص	مكان العمل
د. إياد الحلاق	الإرشاد النفسي والتربوي	جامعة القدس
د. أنوار أبو هنود	علم النفس الإكلينيكي	جامعة الاستقلال
د. بعاد الخالص	أساليب تدريس	جامعة القدس
د. عبد السلام حمارشة	التربية الرياضية	جامعة القدس
د. علا حسين	الإرشاد النفسي والتربوي	جامعة القدس
د. رياض شريم	علم نفس	جامعة الاستقلال
د. معاذ اشتية	لغة عربية	جامعة الاستقلال
د. مازن الخطيب	التربية الرياضية	جامعة القدس
د. محمد شاهين	علم نفس	جامعة القدس المفتوحة
د. منذر نصر الله	التربية الرياضية	جامعة الاستقلال
د. سمير شقير	الإرشاد النفسي والتربوي	جامعة القدس

ملحق رقم (3): كتاب تسهيل المهمة:

بسم الله الرحمن الرحيم

Al-Quds University
Faculty of Educational Science
Graduate Studies Programs



جامعة القدس

كلية العلوم التربوية
برنامج الدراسات العليا

التاريخ: 2018 / 10/ 13

الرقم: 2018/12/136

حضرة السادة اتحاد العام للكراتيه المحترمين

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،،

يقوم الطالب جهاد ضرغام خليل ورقصه الجامعي (21611959)، من تخصص ماجستير الارشاد

النفسي والتربوي، بدراسة تتعلق برسالة ماجستير بعنوان

" الطلاقة النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي ولاعبيات الكراتيه ".

لذا يرجى من حضرتكم تسهيل مهمة الطالب المذكور أعلاه والتعاون معه للحصول على

المعلومات المطلوبة، ولتطبيق الدراسة.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

منسق برنامج الارشاد النفسي والتربوي

د. سمير شقير



فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1.3	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة	55
2.3	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه	57
3.3	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه	57
4.3	نتائج معامل الثبات للمجالات	58
1.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه	62
2.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجالات مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه	64
3.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال الالتزام	64
4.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال التحكم	65
5.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمجال التحدي	67
6.4	معامل ارتباط بيرسون والدلالة الإحصائية للعلاقة بين الطلاقة النفسية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه	68
7.6	نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب متغير الجنس	69
8.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي	70
4.9	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي	70
10.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة	71
11.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الطلاقة	71

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
	النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة	
12.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المركز	72
13.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المركز	73
14.4	نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب متغير العمر	73
15.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات	74
16.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات	75
17.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية	75
18.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية	76
19.4	نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب متغير الجنس	77
20.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي	78
21.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المؤهل العلمي	78
22.4	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي	79
23.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة	80
24.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير سنوات الخبرة	81
25.4	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات	82

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
	أفراد عينة الدراسة حسب متغير سنوات الخبرة	
26.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المركز	83
27.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المركز	84
28.4	نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه حسب متغير العمر	85
29.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات	86
30.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير المشاركة في البطولات	86
31.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية	87
32.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه يعزى لمتغير الدرجة الرياضية	88
33.4	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير الدرجة الرياضية	89

فهرس المحتويات:

أ	إقرار
ب	شكر وتقدير
ج	المخلص:
هـ	Abstract
2	الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها:
2	1.1 المقدمة:
6	2.1 مشكلة الدراسة:
7	3.1 أسئلة الدراسة:
7	4.1 فرضيات الدراسة:
9	5.1 أهداف الدراسة:
9	6.1 أهمية الدراسة:
11	7.1 محددات الدراسة:
11	8.1 مصطلحات الدراسة:
14	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة:
14	1.2 المقدمة:
14	2.2 الطلاقة النفسية:
16	1.2.2 الطلاقة النفسية في المجال الرياضي:
18	2.2.2 أبعاد الطلاقة النفسية:
22	3.2.2 أنواع الطلاقة النفسية:
23	4.2.2 العوامل التي تؤثر على الطلاقة النفسية
24	3.2 الصلابة النفسية:
28	1.3.2 الصلابة النفسية والأداء الرياضي:
28	2.3.2 أهمية الصلابة النفسية:

29	3.3.2 أنواع الصلابة النفسية:
31	4.3.2 أبعاد الصلابة النفسية:
32	4.2 لعبة الكاراتيه:
32	1.4.2 تاريخ لعبة الكاراتيه:
34	2.4.2 المهارات الأساسية في الكاراتيه:
35	3.4.2 السلوك التنافسي في لعبة الكاراتيه:
35	5.4.2 النظريات المفسرة لمفهوم الطلاقة النفسية:
38	6.3.2 النظريات المفسرة لمفهوم الصلابة النفسية:
43	4.2 الدراسات السابقة:
43	1.4.2 الدراسات التي تناولت الطلاقة النفسية:
46	2.4.2 الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية:
50	3.4.2 التعقيب على الدراسات السابقة:
54	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات:
54	3. 1 منهج الدراسة:
54	3. 2 مجتمع الدراسة:
55	3. 3 عينة الدراسة:
55	3. 4 وصف متغيرات أفراد العينة:
56	3. 5 صدق الأداة:
58	3. 6 ثبات الدراسة:
58	3. 7 إجراءات الدراسة:
59	3. 8 المعالجة الإحصائية:
61	الفصل الرابع: نتائج الدراسة:
61	4. 1 تمهيد:
61	4. 2 نتائج أسئلة الدراسة:
61	1.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:
63	2.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

68	3.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:
69	4.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:
76	5.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:
91	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات:
91	1.5 مناقشة أسئلة الدراسة:
91	1.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:
92	2.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:
93	3.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثالث:
94	4.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:
97	5.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:
102	5.2 التوصيات:
103	المصادر والمراجع:
111	الملاحق:
111	ملحق (1): أداة الدراسة:
116	ملحق رقم (2): قائمة بأسماء المحكمين:
117	ملحق رقم (3): كتاب تسهيل المهمة: