

عمادة الدراسات العليا

جامعة القدس

الطلاقة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه

جهاد ضرغام جمال خليل

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1440 هـ - 2018 م

الطلاقة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه

إعداد

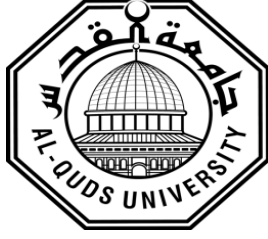
جهاد ضرغام جمال خليل

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: 19 / 12 / 2018 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

1440هـ - 2018

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 جميعا 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 بفضلته 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 (الخيواني، 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).