

٦/٠ المراجع

- ١/٦ المراجع العربية.
- ٢/٦ المراجع الأجنبية.

٠/٦ المراجع:

١/٦ المراجع العربية:

- ١- أحمد أمين فوزى (١٩٨٠): أثر التدريب الرياضى فى التوافق لتلاميذ المرحلة الإعدادية، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بأبوقير، مايو.
- ٢- أحمد عزت راجح (١٩٨٥): أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة.
- ٣- أحمد محمود محمد إبراهيم (١٩٩٥): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية فى رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤- أسامة كامل راتب (١٩٩٥): علم نفس الرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة، الطبعة الأولى.
- ٥- أمين أنور الخولى (١٩٩٥): الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- انتصار يونس (١٩٧٨): السلوك الإنسانى، دار المعارف، القاهرة.
- ٧- برجمان دافيد (١٩٩٧): علم النفس الرياضى - ماضية حضارة - مستقبل أبعاده . المؤتمر العلمى "الرياضة وتحديات القرن الحادى والعشرين" المجلة العلمية، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان .
- ٨- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفافى (١٩٨٨): معجم علم النفس والطب النفسى، الجزء الأول دار النهضة الغربية .
- ٩- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٤): الصحة النفسية والعلاج النفسى، الطبعة الثانية، عالم الكتب، القاهرة .
- ١٠- حنان أحمد رشدى (١٩٩٠): التوافق النفسى وعلاقته بالأداء المهارى فى كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة، بحث منشور، مجلة علوم وفنون دراسات وبحوث، جامعة حلوان، المجلد الثانى العدد الثانى .
- ١١- سامى غنيم مطاوع (١٩٩١): تأثير النشاط الرياضى على التوافق النفسى العام لطلاب جامعة عين شمس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .
- ١٢- سيد محمود محمد (١٩٧٨): السلوك التوافقى وعلاقته بنجاح طلاب دور المعلمين رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة عين شمس .

- ١٣- صدقى نور الدين محمد (١٩٨٢): دراسة مقارنة للعدوان كحالة وكسمة بين لاعبي بعض المنافسات الفردية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان .
- ١٤- صلاح الدين حسنى مخمير (١٩٨٥): المدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة الثالثة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
- ١٥- _____ (١٩٧٨): مفهوم جديد للتوافق، مكتبة الأنجلو المصرية، بالقاهرة .
- ١٦- _____ (١٩٨٤): الإيجابية كميّار وحيد وأكد لتشخيص التوافق عند الراشدين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
- ١٧- عاطف نمر خليفة، أنسامة صلاح (٢٠٠٢): بناء مقياس للتوافق النفسى للاعبى المنافسات، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد ٤٢ سبتمبر ٢٠٠٢ .
- ١٨- عباس محمود عوض (١٩٨٨): الموجز فى الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية .
- ١٩- عبد العظيم فياز (١٩٧٩): دراسة تحليلية للشروط الواجب توافرها لتخطيط البرامج الرياضية والترويحية رسالة دكتوراه غير منشورة .
- ٢٠- عبير إبراهيم السيد محمد (١٩٩٩): مقارنة فى التوافق النفسى والتوافق الحركى بين تلاميذ الأعدادى العام والاعدادى الرياضى، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق .
- ٢١- عطية محمود هنا (١٩٧٥): اختيار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية، القاهرة، دار النهضة العربية (ب: ت) .
- ٢٢- علاء الدين كفافى (١٩٩٠): الصحة النفسية، الطبعة الثالثة، هجر للطباعة والنشر، القاهرة .
- ٢٣- غانم مرسى غانم (١٩٨٦): تأثير برنامج التدريب للتمرينات على مفهوم الذات مرحلة الطفولة المتأخرة بحث منشور مجلة دراسات وبحوث المجلد التاسع، العدد الثالث .
- ٢٤- كمال دسوقى (١٩٨٥): علم النفس ودراسة التوافق، الطبعة الثالثة، مطابع جامعة الزقازيق .
- ٢٥- ماجدة أحمد محمود (١٩٩١): دراسة مقارنة لأبعاد التوافق النفسى والاجتماعى بين الطلبة والطالبات المتفوقين والطلبة والطالبات المتخلفين دراسياً وعلاقته بالانتماء بحث منشور، مجلة دراسات نفسية، القاهرة .

- ٢٦- ماجدة على محمد رجب (١٩٩٠): دراسة مقارنة للتوافق النفسى لتلميذات المرحلة الإعدادية الرياضية والإعدادية العامة وعلاقة ذلك بمستوى الأداء المهارى، مجلة كلية التربية العدد الثالث الجزء الأول، جامعة الإسكندرية.
- ٢٧- مجدى كمال عبيد (١٩٩١): تصميم اختبار التوافق النفسى للراشدين، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية عين شمس.
- ٢٨- محمد إبراهيم إبراهيم الباقيرى (١٩٩٢): التوافق النفسى لدى المصارعين الكبار وعلاقته بمستوى الإنجاز كلية التربية الرياضية للبنين - بالهرم.
- ٢٩- محمد حسن أبو عبيه (١٩٧٧): المنهج فى علم النفس الرياضى، الإسكندرية، دار المعارف.
- ٣٠- محمد حسن علاوى (١٩٩١): سيكولوجية التدريب والمنافسة، الطبعة السابعة دار المعارف.
- ٣١- _____ (١٩٨٣): علم النفس الرياضى، الطبعة الخامسة، دار المعارف.
- ٣٢- _____ (١٩٩٢): مدخل فى علم النفس الرياضى ط ١ مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٣- _____ (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية، ط ١، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- ٣٤- محمود حمدى محمد إبراهيم (١٩٩١): دراسة تحليلية لعلاقة التوافق النفسى والمستوى البدنى بالأداء المهارى فى الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة - جامعة الزقازيق.
- ٣٥- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، النظرية والتطبيق والتجريب، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى القاهرة.
- ٣٦- مصطفى خليل جابر (١٩٨١): التوافق الاجتماعى والشخصى والمهنى وعلاقته بالاتجاهات التربوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب جامعة الزقازيق.
- ٣٧- مصطفى فهمى (١٩٨٤): الصحة النفسية دراسة فى سيكولوجية التأليف مكتبة الخانجى بالقاهرة.
- ٣٨- مصطفى فهمى (١٩٧٩): التوافق الشخصى والاجتماعى، مكتبة الخانجى، القاهرة.
- ٣٩- مصطفى محمد نصر الدين (١٩٩٢): علاقة التوافق النفسى بنتائج المباريات فى الملاكمة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد جامعة قناة السويس.

- ٤٠- منى محمود عبد الحليم عمر، ياسمين حسن على النجار (١٩٩٠): التوافق الحركى وعلاقته بالتوافق النفسى لفتيات دار التوجيه بمحافظة الإسكندرية المؤتمر العلمى الأول دور التربية الرياضية فى حل المشكلات المعاصرة المجلد الرابع عشر جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للنباتات .
- ٤١- وجيه أحمد شمندى (٢٠٠٢): إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق" .
- ٤٢- وليد مرسى على مرسى (١٩٩٧): بناء مقياس للتوافق النفسى للاعبى المنازلات رسالة دكتوراه، جامعة حلوان .
- ٤٣- وفاء محمد درويش (١٩٩٧): الفروق بين مبارزى سيف المبارزه، وسلاح الشيش والسيف فى التوافق النفسى ومستوى الإنجاز (دراسة مقارنة) المؤتمر العلمى الأول الرياضة والخدمات القرن الحادى والعشرون، المجلد الثالث .
- ٤٤- وفاء محمد، فاروق يس (١٩٩٤): بناء اختبار لتقويم التوافق النفسى لى لى لى المبارزة المؤتمر العلمى، الرياضة والمبادئ الأولمبية التراكمات والتحديات المجلد الأول .

٢/٦ المراجع الأجنبية:

- 45- *Abrohom sperlin. E, S (1980): the Relationship Between persohality odjustme tasdn A chevmentin phsical education acilivities, inlernelntional journal of spont psychologyvol II N.5*
- 46- *Beulin, H. & Werner E: Sex rle expctation and Criteria of socaial adjusmment fr Young adults' > J. clin. Psychology, B 341-343.*
- 47- *Bothwell, Myers & Connie (1994): The physical fitness and Gross Motor Perfornance of children with developmental coordination disorder – The University of New Brunswick Canada.*
- 48- *Cratty & J. Bryant (1973): Psychology In contemporary Sport: Guide – Lines For Coavches and Athletes. Englewood Cliffs, New Jersey: prentice – Hall, ininc.*

- 49- *Donald, E.F., Robert J.T (1981): Effective Coaching: A psychological Approach. New York: Wiley & Sons.*
- 50- *Hepner, H.W. ps Y (1995): Applied to life and work, Prentice-Hall, n.*
- 51- *Jim Taylor (1987): Predicting Athletic Performance with self confidence and somatic and cognitive anxiety as a function of motor and physiological Requirements in six sports, university, 55:1, p.139- 153.*
- 52- *Kauss, R. P., Peak Performance (1980): Mental Game Plans For Maximizing Your Athletic Potential, New Jersey. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, Inc., Inc., 1980.*
- 53- *Matveyev (1981); Fundamental of sports training, Progress Publishers, Moscow.*
- 54- *Nakayama, M (1981): Bes TKarate, Vol. 108, Kodansha International, Ltd, New York USA.*
- 55- *Phye, Gary, D. Reschly Deniet, (1979): High School Perspectives and Issues. New York Academic Press Inc*
- 56- *Ryan, E.D (1979): The Questions We Ask and the Decisions We Make. Fisher, Psychology of Sport. Mayfield Company. Pp. 408-413.*
- 57- *Stephen, H, Lerch (1981); The Adjustment to Retirement of Professional Baseball Players, Redford University. Conference IsT.*
- 58- *Tommy, M. (1987): The Complete Course, Karate, Guinness, Great Britain.*
- 59- *Https://secure.sportquest.com/su/s(1993)*
- 60- *https://secure.sportquest.com/su/cfm?(2002)*
- 61- *Http://Karate.Arabgool.com/index.htm .*
- 62- *Http://Karate.4arab.com/index.htm .*

المرافقات

- مرفق (١): استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء.
- مرفق (٢): مقياس التوافق النفسى فى صورته الأولية.
- مرفق (٣): مقياس التوافق النفسى فى صورته النهائية.
- مرفق (٤) أسماء السادة الخبراء.

مرفق و رقم (۱)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المنازلات والرياضات المائية

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول سمات التوافق النفسى للاعبى الكاراتيه

إعداد

إسلام عبد الواحد غريب

مدرس ثانوى تربية رياضية

أ.م.د / أسامة صلاح فؤاد

رئيس قسم المنازلات والرياضات
المائية بكلية التربية الرياضية بنين
جامعة بنها

أ.د / محمود يحيى سعد

أستاذ البحث العلمى وعميد
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

$$\frac{٦٧}{٠/٢}$$

مرفق رقم (٢)
مقياس التوافق النفسى فى
صورته الأولى

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المنازلات والرياضات المائية

الأخ اللاعب:

بعر التحية

برجاء ملء هذه البيانات

الاسم:

الدرجة:

السن:

البطولات الحاصل عليها:

اسم النادي:

ثم التفضل بالإجابة عن هذا المقياس الذى يهدف إلى بناء مقياس للتوافق النفسى
للاعبى الكاراتيه - للمساهمة فى تحقيق أفضل نتائج ومستوى .
ثم التفضل بوضع علامة (?) أمام العبارة المناسبة .

ملحوظة:

كتابة البيانات السابقة اختياري ولا تستعمل فى أى شئ سوى فى أغراض البحث
العلمى للمساهمة فى رفعة المستوى الرياضى .

مع شكرى لتعاونكم

الباحث

لا	أحياناً	نعم	العبارة
			أعتقد أنني أتميز بالشجاعة عند أدائي لهذه الرياضة.
			ممارستي لرياضة الكاراتيه تتطلب جهد يفوق طاقتي.
			أستطيع أن أكشف عن جوانب ضعفي لرياضتي دون حرج.
			يعتقد زملائي في فريق الكاراتيه أنني متعاون معهم.
			أستسمح إذا استغل زملائي بالفريق صداقتي.
			من المهم المحافظة على مواعيدى أثناء التدريب.
			أشعر أنني في استطاعتي أن أحسم الخلاف بيني وبين زملائي في الفريق.
			أشارك زميلي في الفريق في حل مشكلته إذا عرضها علي.
			من الصعب علي أن أعيش بعيداً عن زملائي اللاعبين.
			أميل أن يكون لي عدد قليل من الزملاء المقربين جداً في الفريق.
			تقتي كبيرة في مواجهة المواقف الصعبة خلال المنافسة.
			أمتلك جرأة الحديث مع مدربي.
			يمكنني مصارحة زميلي في الفريق بأن حديثه ممل ولا أستفيد به.
			تتساقط دموعي بمجرد سماعي خبر أليم.
			أحترم رأي الأغلبية مهما كان مخالفاً لرأبي.
			أميل إلى المغامرة والمخاطرة.
			أشعر بأن طموحاتي المستقبلية تتناسب مع قدراتي.
			أمتلك القدرة علي تذكر الأسماء بسرعة.
			أشعر بالخجل وصعوبة التفكير عندما أشعر بمراقبتني.
			أشعر أن زملائي اللاعبين أكثر مني إقبالاً علي تعلم مهارة جديدة.
			أعتقد أنني سوف أنجح كلاعب رياضي في الكاراتيه.
			أشعر بالضيق عند ممارستي رياضة الكاراتيه.
			أشعر أن مدربي يتصف بالعدالة في تقييمه لأدائي.
			بالرغم من تعرضي للإصابة في بعض المهارات إلا أنني أحاول تكرارها لإتقانها.
			أستطيع عمل مهارات خداعية بسهولة أثناء اللعب.

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١-	أشعر أنني أقل خطأ في التدريب من زملائي اللاعبين.			
٢-	ينتابني إحساس بالقلق في أوقات كثيرة من المباريات.			
٣-	يمكنني السيطرة على أعصابي عندما أفضل في تحقيق الفوز.			
٤-	أشعر بالتوتر إذا اختلف مكان التدريب.			
٥-	ينتابني إحساس بالخوف في أوقات كثيرة أثناء التدريب.			
٦-	في أحيان كثيرة أكون متشائم خلال المنافسات.			
٧-	أشعر أن زملائي في الفريق يراقبونني في كل مكان.			
٨-	أستطيع ضبط انفعالاتي وامتصاص غضب المنافس			
٩-	من السهل استثارة غضبي خلال المنافسات الهامة.			
١٠-	اعترف بخطأى أمام فريقي دون اضطراب أو خوف.			
١١-	أستطيع أن أسيطر على الاضطرابات الزائدة قبل بداية المباراة.			
١٢-	أشعر بالخوف قبل أدائي بعض المهارات.			
١٣-	يمكنني ضبط انفعالاتي لو تعثرت بعض مصالحي في العمل.			
١٤-	أستطيع التغلب على الإحباط عند مواجهة الهزيمة.			
١٥-	ينتابني حالة من العدوانية لو أحسست باقتراب الهزيمة.			
١٦-	مزاجي متقلب بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.			
١٧-	أشعر بالخل وصعوبة التفكير عندما أشرع بمراقبتي.			
١٨-	اندفاعي وعدم التروي يسببان لي مشاكل كثيرة في حياتي.			
١٩-	تنتابني أوهام تتعلق بحالتي الصحية.			
٢٠-	أحب الانعزال عن الآخرين.			

لا	أحياناً	نعم	العبارة
			أمارس بعض التمارين بشكل اعتيادي.
			أحرص على الاهتمام بلياقتي البدنية أثناء التدريب.
			أعتقد أنني أمتلك جسماً متناسقاً.
			أحاول أن أكتسب رشاقة بدنية جيدة.
			أهتم دائماً بالمحافظة على صحتي الشخصية.
			لا أحب ممارسة أى نوع من أنواع الرياضات الجماعية.
			أستيقظ من نومي ولدى إحساس بالنشاط.
			أعتقد أن جسمي خالي من العيوب.
			أفوق على كثير من زملائي في لعبة رياضية واحدة على الأقل.
			- أتحمس كثيراً للاشتراك في معظم الألعاب الرياضية.
			- يؤلمني أنني لست على قدر كاف من الرشاقة.
			- أحرص على الاهتمام بلياقتي البدنية أثناء المنافسات.
			- استمر في أداء رياضتي حتى لو كنت مرهقاً.
			- أشعر بالتعب عند ممارستي لرياضة الكاراتيه.
			- أشعر بمشكلة صحية تؤثر في أدائي دون المستوى عن زملائي اللاعبين.
			- يحدث لي تقلصات في عضلاتي أثناء وبعد ممارستي لرياضة الكاراتيه.
			- ممارستي لرياضتي تجعلني أشعر بصحة جيدة.
			- أشعر بالخوف إذا أصبت في التدريب.
			- أعتقد أن طولي مناسباً.
			- يوجد تناسق واضح بين أجزاء جسمي.

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١-	يحب اللاعبون في المجموعة الطريقة التي أعاملهم بها أثناء التدريب.			
٢-	أجد دائماً تشجيع من زملائي أثناء أداء رياضة الكاراتيه.			
٣-	أقوم بدور فعال في الجماعات التي اشترك معها.			
٤-	أحياناً أشك في قدرتي على التعامل مع زملائي في الفريق.			
٥-	في الغالب أفضل أن أكون بمفردي ولا أحب الاختلاط بأحد.			
٦-	أجد صعوبة في إقناع زملائي في الفريق برأيي.			
٧-	أشعر بارتياح شديد عند مقابلة زملائي اللاعبين.			
٨-	أشعر بسعادة عندما أساعد زملائي أثناء التدريب.			
٩-	يرغب زملائي دائماً في وجودي معهم.			
١٠-	أهتم بإشراك زملائي في اختيار ملابسهم.			
١١-	أشعر بالارتياح والسعادة كلما تعرفت على أو زميل جديد.			
١٢-	أشارك في الأنشطة الاجتماعية مع الفريق.			
١٣-	يمكنني المحافظة على حقوق زملائي في الفريق.			
١٤-	يصعب على إرضاء الناس لذلك أفضل الابتعاد عنهم.			
١٥-	أهتم بالاشتراك في مناسبات الزملاء في الفريق.			
١٦-	دائماً ما يضايقتني اللاعبين وخاصة أثناء قيامي للأداء لدرجة أنه يؤثر على نفسي واتزانتي.			
١٧-	أشعر بالتعاون مع زملائي اللاعبين في كل ما يطلب مني أثناء التدريب.			
١٨-	يكلفني تدريبي دائماً بواجباتي القيادية أثناء التدريب.			
١٩-	ألجأ دائماً إلى التعاون مع اللاعبين لكي أكسب حب المدرب.			
٢٠-	أجد أنه من الأفضل ألا أثور على اللاعبين لكي أحصل على حذوقهم.			
٢١-	أحتاج أحياناً أن أظهر الرضا والسعادة أثناء الأداء.			
٢٢-	أشعر في بعض الأحيان بأن رياضة الكاراتيه قد تعرضني للإصابة الشديدة.			
٢٣-	أحب أن أمارس رياضة الكاراتيه أكثر من الأنشطة الرياضية الأخرى.			
٢٤-	أعتقد أن رياضة الكاراتيه ساعدتني في تكوين صداقات كثيرة.			
٢٥-	أستمع عادة مع زملائي بالحديث بعد التدريب في مناقشة ما تم فيه.			

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١-	أجد التشجيع الكافي من والدي لتنمية مواهبي.			
٢-	أهتم عادة بمشاكل الأسرة وأشارك في حلها.			
٣-	عندما يحضر ضيف لي في المنزل يحرص الجميع على حسن معاملته.			
٤-	تنزعج أسرتي كثيراً إذا أصبت في المباراة.			
٥-	أشعر بالاستمتاع بالوقت الذي أقضيه مع أسرتي.			
٦-	أرى أن أفراد أسرتي يتجاهلونني في حل مشاكلي.			
٧-	دائماً تحرص أسرتي على مشاهدة أي شيء يتعلق برياضة الكاراتيه.			
٨-	أتمنى أحياناً لو كانت لي أسرة غير أسرتي.			
٩-	أشعر أنه من الصعب علي أن أدخل السرور على أسرتي.			
١٠-	يشعر والدي أنني لا أفعل إلا الأخطاء.			
١١-	عادة أتشاجر مع أخوتي بدون أسباب قوية.			
١٢-	تعاقبني أسرتي بشدة عندما أتأخر في التمرين.			
١٣-	أبي وأمي يفرقان في المعاملة بيني وبين أخوتي.			
١٤-	أفضل الجلوس وحدي عن الجلوس مع الأسرة.			
١٥-	كثيراً ما يتشاجر أبواي أمامنا.			
١٦-	اهتم بأخوتي اهتماماً كبيراً عندما أتحدث معهم عن رياضة الكاراتيه.			
١٧-	كثيراً ما أتشاجر مع أخوتي قبل ذهابي إلى التدريب مما يؤثر على مستوى أدائي.			
١٨-	دائماً تشجعني أسرتي على ممارسة رياضة الكاراتيه.			
١٩-	أشعر بالحزن عندما ينتقد أخوتي ممارستي لرياضة الكاراتيه.			
٢٠-	أشعر أن والداي يعتقدان أن جميع أفعالي خاطئة.			

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١-	أحب أن أمارس النشاط المدرسي مع زملائي.			
٢-	أتمنى أن أتغيب عن المدرسة (الكلية).			
٣-	أبتعد عن زملائي بسبب الطريقة التي يعاملونني بها.			
٤-	أقضي وقتاً طيباً مع زملائي داخل المدرسة (الكلية).			
٥-	أشعر بالسعادة عندما يكون المدرسين أكثر عطف علينا.			
٦-	أعتقد أن بعض المدرسين غير عادلين.			
٧-	يرى بعض زملائي أنني لا أهتم بدراستي مثلهم.			
٨-	أستمع بالحديث مع زملائي فيما يتعلق بالأمور المدرسية.			
٩-	هناك بعض المدرسين يجعلون الدراسة عملاً شاقاً أكثر مما يجب.			
١٠-	أشعر أن المدرسين يفهمونني.			
١١-	أعتقد أن المدرسين يشجعون الصداقة بين التلاميذ.			
١٢-	يطلب مني الاشتراك في الأنشطة المدرسية أو (الجامعية).			
١٣-	دراستي هامة تفيدني في حياتي العملية.			
١٤-	عادة لا أهتم بالانتخابات الطلابية.			
١٥-	أفكر كثيراً في أن بعض المدرسين يهتمون اهتماماً قليلاً بتلاميذهم.			
١٦-	تقديراتي الضعيفة في المدرسة (الكلية) تسبب لي الضيق والاكتئاب.			
١٧-	أشعر بأن بعض المواد الدراسية غير مناسبة لمواهبى وميولي وقدراتي.			
١٨-	يضامقني سماع ما يسيء لسمعة مدرستي (كليتي).			
١٩-	كنت أتمنى الالتحاق بالمدرسة أو (الكلية) غير التي التحقت بها.			
٢٠-	أميل للهروب من المدرسة (الكلية).			

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
-	أقبل على مساعدة زملائي الجدد في الفريق.			
-	أدأى يتحسن بتشجيع زملائي أثناء المنافسة.			
-	أشعر بالتوتر بسهولة عند مواجهة أحداث المباريات.			
-	أحقق مستويات عالية في المباريات أكثر مما أحققه في التدريب.			
-	أثق بقدرتي عند بداية منافسة هامة.			
-	أستعيد حيويتي بسرعة بعد التدريب العنيف وبعد المباراة القوية.			
-	يصعب على سرعة العودة إلى حالتني الطبيعية بعد الهزيمة.			
-	أشعر بإهمال الجانب النفسي في عملية التدريب.			
-	يمكنني تغيير خطة اللعب بسرعة طبقاً لقدرات المنافس.			
-1	لا أشعر بالارتباك والضيق عندما لا تسير الأمور على ما يرام.			
-1	زملائي يشعرون أنني أتمتع بالروح الرياضية.			
-1	يمكنني استخدام طرق غير مشروعة في سبيل الفوز.			
-1	أفضل الاشتراك في المباريات الصعبة ولا أهرب.			
-1	أميل للحضور في ميعاد التدريب بانتظام.			
-1	أميل لمواجهة المنافس القوي والعنيد.			
-1	أشعر أن زملائي يعملون على إظهار أخطائي.			
-1	أشعر بترابط الفرق الرياضية بالنادي.			
-1	أشعر أن ناتج عملية التدريب يستحق كل ما يبذل من أجله.			
-1	أحقق مستويات عالية في المباريات أفضل من التدريب.			
-2	يسهل على التدريب الطويل لعدة ساعات.			
-2	أرى أن التفاهم والتعاون يسود الفريق بفضل طاقم الإدارة.			
-2	اعتبر نفسي منافس قوي وعنيد.			
-2	أجيد المبادأة وإرباك المنافس خلال المباراة.			
-2	أشعر باطمئنان زملائي وأنا معهم في الفريق.			
-2	يمكنني قيادة زملائي في الفريق خلال التدريب.			

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
-١	أشعر بوقوف المدرب بجانبى إذا ما مرتت بمشكلة أو ظروف طارئة.			
-٢	أشعر بأن المدرب يتعالى و يتكبر على.			
-٣	أتقدم للإجابة على الأسئلة التي يوجهها المدرب أثناء التدريب أو المحاضرة.			
-٤	أرى أن التفاهم والتعاون يسود الفريق بفضل طاقم التدريب.			
-٥	هل أترك اللاعب دائماً بعد أن أخذ الإذن من المدرب.			
-٦	أشعر بقدرتى على التكيف مع المدرب.			
-٧	يضايقتنى اختلاف معاملة المدرب لى عن باقى زملائى.			
-٨	أشعر بالارتياح عندما يشركنى المدرب فى اختيار باقى أعضاء الفريق.			
-٩	أشعر بالسعادة عندما يهتم مدربى بضيوفى.			
-١٠	لدى شعور دائماً بأننى غير مرغوب من مدربى.			
-١١	أعترف بخطئى أمام مدربى دون اضطراب أو خوف.			
-١٢	يضايقتنى أى موضوع يسئ لسمعة مدربى.			
-١٣	يشعر مدربى أننى أتمتع بالروح الرياضية.			
-١٤	أهتم بإشراك مدربى فى حل مشاكلى.			
-١٥	يختارنى مدربى قائداً للفريق.			
-١٦	أشعر أن المدرب غير عادل فى توزيع المهام على الفريق.			
-١٧	أحاول أن أنفذ الواجبات التي يلقيها المدرب على.			
-١٨	أعتقد أن مدربى يستطيع تقديم شرح وإيضاح لمحتوى المادة التدريبية.			
-١٩	أترك اللاعب دائماً بعد أن أخذ الإذن من المدرب.			
-٢٠	أرى ضرورة لوجود التعاون والألفة بين المدرب والإدارة لنجاح عملية التدريب.			
-٢١	يتق المدرب فى إحرزى مركز متقدم بالبطولة.			
-٢٢	أقبل بصدر رحب النقد من مدربى.			
-٢٣	أنا آخر لاعب يختاره المدرب للعب.			
-٢٤	أعتقد أننى من السهل أن أعبر عن أفكارى مع المدرب.			

مرفق رقم (٣)
مقياس التوافق النفسى فى
صورته النهائية

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المنازلات والرياضات المائية

الأخ اللاعب:

بعد التحية

برجاء ملء هذه البيانات

الاسم:

الدرجة:

السن:

البطولات الحاصل عليها:

اسم النادي:

ثم التفضل بالإجابة عن هذا المقياس الذى يهدف إلى بناء مقياس للتوافق النفسى
للاعبى الكاراتيه - للمساهمة فى تحقيق أفضل نتائج ومستوى •
ثم التفضل بوضع علامة (✓) أمام العبارة المناسبة •

ملحوظة:

كتابة البيانات السابقة اختياري ولا تستعمل فى أى شئ سوى فى أغراض البحث
العلمى للمساهمة فى رفعة المستوى الرياضى •

مع شكرى لتعاونكم

الباحث

التوافق الشخصي [التوافق مع الذات]

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١-	تقتى كبيرة في مواجهة المواقف الصعبة خلال المنافسة.			
٢-	أشعر أنني في استطاعتي أن أحسم الخلاف بيني وبين زملائي في الفريق.			
٣-	أشعر بأن طموحاتي المستقبلية تتناسب مع قدراتي			
٤-	أشعر أن زملائي اللاعبين أكثر مني إقبالاً على تعلم مهارة جديدة.			
٥-	من المهم المحافظة على مواعيدى أثناء التدريب.			
٦-	ممارسة رياضة الكاراتيه تتطلب جهد يفوق طاقتي.			
٧-	يعتقد معظم لاعبي الكاراتيه أنني أتميز بالشجاعة عند أدائي لهذه الرياضة.			
٨-	أشعر أن مدربي يتصف بالعدالة في تقييمه لأدائي.			
٩-	أمتلك جرأة الحديث مع مدربي.			
١٠-	بالرغم من تعرضي للإصابة في بعض المهارات إلا أنني أحاول تكرارها لإتقانها.			
١١-	أعتقد أنني سوف أنجح كلاعب رياضي في الكاراتيه.			
١٢-	يعتقد زملائي في الفريق أنني متعاون معهم.			
١٣-	تنساقط دموعي بمجرد سماعي خبر أليم.			

التوافق الانفعالي

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١-	مزاجي متقلب بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.			
٢-	ينتابني إحساس بالخوف في أوقات كثيرة أثناء التدريب.			
٣-	في أحيان كثيرة أكون متشائم خلال المنافسات.			
٤-	أشعر بالتوتر إذا اختلف مكان التدريب.			
٥-	تنتابني أوهام تتعلق بحالتي الصحية.			
٦-	أشعر بالخجل وصعوبة التفكير عندما أشرع بمراقبتي.			
٧-	من السهل استثارة غضبي خلال المنافسات الهامة.			
٨-	أستطيع التغلب على الإحباط عند مواجهة الهزيمة.			
٩-	اعترف بخطأي أمام فريقي دون اضطراب أو خوف.			

التوافق الصحى

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١-	استمر في أداء رياضتى حتى لو كنت مرهقا.			
٢-	يوجد تناسق واضح بين أجزاء جسمى.			
٣-	أعتقد أننى أملك جسما متناسقا.			
٤-	أحاول أن أكتسب رشاقة بدنية جيدة.			
٥-	أهتم دائما بالمحافظة على صحى الشخصية.			
٦-	أستيقظ من نومى ولدى إحساس بالنشاط.			
٧-	أفوق على كثير من زملائى فى لعبة رياضية واحدة على الأقل.			
٨-	أتحمس كثيرا للاشتراك فى معظم الألعاب الرياضية.			
٩-	أمارس بعض التمارين بشكل اعتيادى.			
١٠-	أحرص على الاهتمام بلياقتى البدنية أثناء المنافسات.			
١١-	أشعر بالتعب عند ممارستى لرياضة الكاراتيه.			
١٢-	أشعر بمشكلة صحية تؤثر فى أدائى دون المستوى عن زملائى اللاعبين.			
١٣-	يحدث لى تقلصات فى عضلاتى أثناء وبعد ممارستى لرياضة الكاراتيه.			
١٤-	ممارستى لرياضتى تجعلنى أشعر بصحة جيدة.			
١٥-	أعتقد أن طولى مناسباً.			
١٦-	أحرص على الاهتمام بلياقتى البدنية أثناء التدريب.			
١٧-	أعتقد أن جسمى خالى من العيوب.			
١٨-	تصيبنى نزلات برد بشكل متكرر.			

التوافق الأسرى

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١-	أشعر بالاستمتاع بالوقت الذى أقضيه مع أسرتى.			
٢-	دائماً أحرص أسرتى على مشاهدة أى شىء يتعلق برياضة الكاراتيه.			
٣-	أتمنى أحياناً لو كانت لى أسرة غير أسرتى.			
٤-	أشعر أنه من الصعب على أن أدخل السرور على أسرتى.			
٥-	يشعر والدى أننى لا أفعل إلا الأخطاء.			
٦-	أبى وأمى يفرقان فى المعاملة بينى وبين أخوتى.			
٧-	أفضل الجلوس وحدى عن الجلوس مع الأسرة.			
٨-	كثيراً ما يتشاجر أبواى أمامنا.			
٩-	أهتم بأخوتى اهتماماً كبيراً عندما أتحدث معهم عن رياضة الكاراتيه.			
١٠-	أشعر أن والداى يعتقدان أن جميع أفعالى خاطئة.			
١١-	أشجمت تشجعتى أسرتى على ممارسة رياضة الكاراتيه.			
١٢-	أرى أن أفراد أسرتى يتجاهلوننى فى حل مشاكلى.			

التوافق الاجتماعي [التوافق مع المجتمع]

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
-١	أجد دائماً تشجيع من زملائي أثناء أداء رياضة الكاراتيه.			
-٢	أقوم بدور فعال في الجماعات التي اشترك معها.			
-٣	أحياناً أشك في قدرتي على التعامل مع زملائي في الفريق.			
-٤	في الغالب أفضل أن أكون بمفردي ولا أحب الاختلاط بأحد.			
-٥	أشعر بارتياح شديد عند مقابلة زملائي اللاعبين.			
-٦	يرغب زملائي دائماً في وجودي معهم.			
-٧	أشارك في الأنشطة الاجتماعية مع الفريق.			
-٨	يمكنني المحافظة على حقوق زملائي في الفريق.			
-٩	يصعب على إرضاء الناس لذلك أفضل الابتعاد عنهم.			
-١٠	أهتم بالاشتراك في مناسبات الزملاء في الفريق.			
-١١	دائماً ما يضايقتني اللاعبين وخاصة أثناء قيامي للأداء لدرجة أنه يؤثر على نفسي واتزانى.			
-١٢	أشعر بالتعاون مع زملائي اللاعبين في كل ما يطلب مني أثناء التدريب.			
-١٣	يكلفني تدريبي دائماً بواجباتي القيادية أثناء التدريب.			
-١٤	ألجأ دائماً إلى التعاون مع اللاعبين لكي أكسب حب المدرب.			
-١٥	أحب أن أمارس رياضة الكاراتيه أكثر من الأنشطة الرياضية الأخرى.			
-١٦	أستمع عادة مع زملائي بالحديث بعد التدريب في مناقشة ما تم فيه.			

التوافق الدراسي

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
-١	أحب أن أمارس النشاط المدرسي مع زملائي.			
-٢	أتمنى أن أتغيب عن المدرسة (الكلية).			
-٣	أقضي وقتاً طويلاً مع زملائي داخل المدرسة (الكلية).			
-٤	أستمع بالحديث مع زملائي فيما يتعلق بالأمور المدرسية.			
-٥	أشعر أن المدرسين يفهمونني.			
-٦	أعتقد أن المدرسين يشجعون الصداقة بين التلاميذ.			
-٧	يطلب مني الاشتراك في الأنشطة المدرسية أو (الجامعية).			
-٨	دراستي هامة تقيدني في حياتي العملية.			
-٩	عادة لا أهتم بالانتخابات الطلابية.			
-١٠	أفكر كثيراً في أن بعض المدرسين يهتمون اهتماماً قليلاً بتلاميذهم.			
-١١	كنت أتمنى الالتحاق بالمدرسة أو (الكلية) غير التي التحقت بها.			
-١٢	أميل للهروب من المدرسة (الكلية).			

التوافق الرياضى [التوافق مع البيئة الرياضية]

م	العبارة	نعم	أحياناً
١-	أدائى يتحسن بتشجيع زملائى أثناء المنافسة .		
٢-	أحقق مستويات عالية فى المباريات أكثر مما أحققه فى التدريب .		
٣-	أثق بقدرتى عند بداية منافسة هامة .		
٤-	زملائى يشعرون أننى أتمتع بالروح الرياضية .		
٥-	أميل للحضور فى ميعاد التدريب بانتظام .		
٦-	أميل لمواجهة المنافس القوى والعنيد .		
٧-	أحقق مستويات عالية فى المباريات أفضل من التدريب .		
٨-	أرى أن التفاهم والتعاون يسود الفريق بفضل طاقم الإدارة .		
٩-	اعتبر نفسى منافس قوى وعنيد .		
١٠-	أجيد المبادأة وإرباك المنافس خلال المباراة .		
١١-	يمكننى قيادة زملائى فى الفريق خلال التدريب .		

التوافق مع المدرب

م	العبارة	نعم	أحياناً
١-	أرى أن التفاهم والتعاون يسود الفريق بفضل طاقم التدريب .		
٢-	أشعر بالسعادة عندما يهتم مدربى بضيقى .		
٣-	لدى شعور دائماً بأننى غير مرغوب من مدربى .		
٤-	أعترف بخطئى أمام مدربى دون اضطراب أو خوف .		
٥-	يضايقنى أى موضوع يسئ لسمعة مدربى .		
٦-	يشعر مدربى أننى أتمتع بالروح الرياضية .		
٧-	أهتم بإشراك مدربى فى حل مشاكلى .		
٨-	أعتقد أن مدربى يستطيع تقديم شرح وإيضاح لمحتوى المادة التدريبية .		
٩-	أرى ضرورة لوجود التعاون والألفة بين المدرب والإدارة لنجاح عملية التدريب .		

$$\frac{83}{0/4}$$

مرفق رقم (٤)

أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء

- ١ - الأستاذ الدكتور / أسامة كامل راتب
أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية
الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان
- ٢ - الأستاذ الدكتور / محمد العربى شمعون
أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية
الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان
- ٣ - الأستاذ الدكتور / أحمد السنتريسى
أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية
الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان
- ٤ - الأستاذ الدكتور / عاطف نمر خليفة
أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة بنها
- ٥ - الأستاذ الدكتور / إبراهيم عبد ربه خليفة
أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة حلوان

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية.
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية.

ملخص البحث باللغة العربية

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المنازلات الرياضات المائية

بناء مقياس للتوافق النفسى لدى لاعبى رياضة الكاراتية

بحث مقدم من الباحث

إسلام عبد الواحد غريب مصطفى صالح

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير

فى التربية الرياضية

إشراف

أ.م. د. أسامة صلاح فؤاد

أستاذ مساعد ورئيس قسم المنازلات

والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية

للبنين - جامعة بنها

أ.د. محمود يحيى سعد

أستاذ البحث العلمى المتفرغ ورئيس قسم أصول

التربية الرياضية والترويج والعميد الأسبق

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة بنها

١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م

ملخص البحث

٠/١ مقدمة:

١/١ تقديم:

يتسم عالم اليوم بمتغيرات سريعة ومتلاحقة فى شتى المجالات ومنها المجال الرياضى الذى تضافرت فيه كل الإمكانيات البشرية والمادية للوصول بالممارسين إلى أعلى المستويات المهارية والتي يحاول فيها اللاعبون إظهار مدى التقدم التقنى داخل بلادهم لرفعة المستوى الرياضى .

حيث أصبح المجال الرياضى يعتمد على القوة البشرية فى إظهار مدى ما وصلت إليه من تقدم فإن هذه القوة لا تتأثر بالتقنية الحديثة وحدها بل تمتلكها جوانب أخرى ألا وهى: الجانب الوجدانى - والجانب المعرفى - والجانب النفسى الذى يؤدي فى كثير من الأحيان إلى أحداث نتائج غير متوقعة فى بعض المباريات .

والإنسان هو العنصر الأساسى فى عملية الإنجاز سواء فى المجال الرياضى أو غيره من المجالات لذا فإن من واجب العاملين فى مجال التربية الرياضية هو السعى للإستفادة من جميع المؤثرات المباشرة وغير المباشرة على السلوك الإنسانى وعلى درجة شدته على تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية وغيرها كما يدل مفهوم المؤثرات غير المباشرة على تنمية الصفات والسمات البدنية والنفسية . (٢٩ : ١٦ ، ٣٠)

وبعد التطور الهائل لعلم نفس الرياضة وما شهدته الساحة الرياضية من دراسات رياضية وبحوث ميدانية، وبعد أن أكدت الجمعيات العلمية الدولية على التطبيقات العلمية لمفاهيم ونظريات علم نفس الرياضة ومع تأكيدات البعض مثل روبرت (Robort ١٩٨٩م) على أن الرأى القائل بأن النمو البطئ فى هذا المجال إنما يرجع إلى الافتقار إلى نموذج إيراكى مقبول لدفع البحث وتعظيم آثار الخدمات المقدمة من الأخصائين الأكاديميين التربويين فى مجال الإرشاد والتشخيص وجمع العلماء بأنه لم يعد كافيا اختبار العلاقات فى النماذج البديلة والمصاغة منطقيا وأن تختبر تلك التفسيرات فى مقابل التنبؤات النظرية .

(٢٨ : ٣٠)

وإستناداً لما سبق يعرف علم النفس الرياضة Sport psychology بأنه العلم الذى يدرس سلوك الإنسان فى الرياضة، ويعنى السلوك استجابات الفرد التى يمكن ملاحظتها وتسجيلها ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد فى الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التى تؤثر فى سلوك الرياضى، هذا من ناحية، وكيف تؤثر الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضى من ناحية أخرى، الأمل الذى يسهم فى تطوير الأداء الأقصى Maximum performance. ويدرس المتهمون بالسلوك فى الرياضة موضوعات مثل الشخصية، الدافعية، العنف، القيادة، ديناميكية الجماعة، أفكار ومشاعر الرياضيين والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك فى الرياضة. والنشاط البدنى، هذا وينظر علم نفس الرياضة على أنه أحد المحاور الهامة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضية الأخرى والتى من أهمها: فسيولوجيا الرياضة، وعلم اجتماع الرياضة البيوميكانيك . (٤ : ١٧)

وفى إطار ما يتمتع به علم النفس الرياضى من قدرة على تحسين وتطوير الإنجاز فى مجال الرياضة التنافسية فقد أوضح دافيد David (١٩٩٧م) إلى أن هناك الكثير من الدلائل تشير إلى زيادة عدد برامج الإعداد النفسى المطبقة من قبل العديد من الفرق الرياضية العالمية والتى أصبحت تستخدم الأخصائى النفسى الرياضى sport psychologist ضمن فريق التدريب الفنى .

وللتوافق النفسى دوراً أساسياً وحيوياً فى مختلف مراحل الإعداد والتدريب فى جميع نواحيه، لذا لابد من الاهتمام بالجانب النفسى، فالتوافق النفسى للاعبين ثمره المؤثرات البنائية التى يتعرضون لها وهذه المؤثرات لا تقتصر على المنزل والمدرسة والعمل والنادى فقط، إنما تمتد أيضاً إلى ما يتم توفيره للاعب بحيث تساعده على التحكم فى تعبيراته الانفعالية وتشكيل مختلف دوافعه وميوله وحاجته والارتقاء بها . (١ : ٦)

فيشير أحمد محمود محمد (١٩٩٥م) أن رياضة الكاراتية من الرياضات اليابانية العريقة التى ظهرت منذ القدم، وكلمة كاراتية تعنى "اليد الخالية" . (٣-٢٣)

ويرى تومى Tommy (١٩٨٧م) أن الكاراتية ليس مجرد نشاط رياضى بل يحتوى على كثير من السمات كالنظام والتهديب والاحترام وفلسفة أبعد من كونها رياضة . (٥٨-٢)

ويشير ناكاياما Nakayama (١٩٨١م) أن الكاراتية فن قتالي يعمل على تطوير سمات الشخصية من خلال العلميات التدريبية والذي بموجبه يستطيع الفرد التغلب على أى عقبة تواجهه ويعد الكاراتية وسيلة للدفاع عن النفس واليد خالية من السلاح وأن جوهر الأداء فى الكاراتية يتمثل فيما يسمى بالكيمة Kime وتعنى الهجوم العفاجئ للخصم باستخدام الأسلوب المناسب وبقدرة فائقة فى أقل فترة زمنية ممكنة. (١١-٥٤)

٢/١ مشكلة البحث وأهميته:

ويشير محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) إلى أن الأبطال الرياضيين على المستوى الدولى يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والمهارى والخططى إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية فى سبيل الفوز وهو العامل النفسى الذى يلعب دورا هاما يتأسس عليه لدرجة كبيرة فى تحقيق الفوز، وهو المحك الحاسم فى المنافسة. (١٦-٣٢)

فقد اهتمت الدول المتقدمة فى المجالات المختلفة بوضع الخطط والبرامج الرياضية والتصحيحية والتعويضية والبنائية والتنافسية الترويحوية لكل وفقا لطبيعة العمل والجهد البدنى والمهارى الذى تتطلبه الأنشطة المختلفة والمنازلات من الرياضات التى تتسم بحالات انفعالية واضحة حيث يعتمد فيها اللاعب على نفسه فى نزال مباشر مع منافسة وتعتمد بالدرجة الأولى على الإعداد البدنى والمهارى والخططى ويتدخل فى نجاح هذا الإعداد أو فشله الإعداد النفسى واستجاباته الانفعالية والتى يبرز فيها اللاعب مع منافسة فى ظروف تتميز بالسرعة والتغيير للنشاط البدنى والحركى فى الهجوم. (١٧: ٨)

والتوافق النفسى يمثل جانبا هاما من جوانب شخصية الرياضى كما أنه يسهم بدرجة كبيرة فى الوصول لأفضل النتائج ولما كانت رياضة المنازلات (كاراتيه - مصارعة - ملاكمة) تعتمد بدرجة كبيرة على حسن اختيار وإتقان المهارات الفنية والتخطيطية اللازمة أثناء النزال لذا كان من الضرورى العمل على تنمية وتطوير الحالة النفسية للاعب وذلك ضمانا للوصول لأفضل النتائج الممكنة ومن هنا يتضح الدور الهام للتوافق النفسى للرياضيين. (١٢:٤٢)

وتعتبر الأنشطة الرياضية عامة ورياضة الكاراتيه خاصة من الأنشطة البشرية التي قد تلعب فيها السمات النفسية دوراً هاماً في التأثير على سلوك وتصرفات اللاعبين وذلك لما تتطلبه رياضة الكاراتيه من كفاح مباشر وجهاً لوجه مع المنافس .

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته كلاعب ومن خلال قراءته للدراسات السابقة والمرتبطة بالتوافق النفسي أنه على الرغم من ارتفاع المستوى البدني والمهاري لمعظم لاعبي الكاراتيه ورغم ذلك لم يحققوا المستوى النتائجي الذي يتناسب مع هذا التفوق في الجوانب السابق ذكرها مما دفع الباحث إلى تناول هذه المشكلة بالدراسة لما لها من أهمية تتمثل في بناء مقياس للتوافق النفسي لدى لاعبي الكاراتيه ولذلك حاول الباحث جاهداً بناء مقياس للتوافق النفسي حتى يكون له دوراً بارزاً في تحقيق الانسجام والتوافق للاعب مع نفسه ومع قدراته ومع زملائه والحكم والجمهور .

٣/١ أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- ١/٣/١ محاور التوافق النفسي لدى لاعبي الكاراتيه .
- ٢/٣/١ مستويات التوافق النفسي لدى لاعبي الكاراتيه تبعاً للمستوى الفني .
- ٣/٣/١ العلاقة بين مستوى التوافق النفسي ومستوى الأداء لدى لاعبي الكاراتيه .

٤/١ فروض البحث:

- ١/٤/١ ما هي محاور التوافق النفسي لدى لاعبي الكاراتيه؟
- ٢/٤/١ ما هي مستويات التوافق النفسي لدى لاعبي الكاراتيه تبعاً للمستوى الفني؟
- ٣/٤/١ هل توجد علاقة بين التوافق النفسي ومستوى الأداء لدى لاعبي الكاراتيه؟

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

١/٢ القراءات النظرية:

تناول الباحث الموضوعات التالية:

- ١/١/٢ مفهوم التوافق النفسي .
- ٢/١/٢ تعريف التوافق النفسي .
- ٣/١/٢ أهمية التوافق النفسي للرياضيين .
- ٤/١/٢ رياضة الكاراتيه .

- ماهية الكاراتية .
- تعريف الكاتا .
- تعريف الكوميتيه .
- تعريف الكيو (الأحزمة الملونة) .
- تعريف الدان (الحزام الأسود) .
- بطولة الجمهورية .
- بطولة القليوبية .
- ٥/١/٢ مقاييس التوافق النفسى .
- ٦/١/٢ محاور التوافق النفسى .
- ٢/٢ الدراسات المرتبطة .

اشتمل البحث على عدد (١٨) دراسة مرتبطة منها (١٢) دراسة عربية وستة دراسات أجنبية، فى نفس مجال البحث وتم عرضها تبعا لحدائتها وقام الباحث بالتعليق على تلك الدراسات، وإظهار مدى الاستفادة من هذه الدراسات المرتبطة .

٠/٣ إجراءات البحث:

١/٣ منهج البحث .

استخدم الباحث المنهج الوصفى من خلال الدراسات المسحية لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

٢/٣ عينة البحث:

يمثل مجتمع هذا البحث لاعبي الكاراتية (الكاتا، الكوميتيه) المسجلين للموسم الرياضى ٢٠٠٤/٢٠٠٥م وهم نادى بنها، نادى المؤسسة، ونادى بهتيم، ونادى الخانكة، ونادى شباب طوخ، وجمعية الشبان المسلمين ومركز شباب الخانكة ومركز شباب المنشية وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية على مركز شباب المنشية بينها والدراسة الأساسية على باقى الأندية .

بلغ حجم العينة ١٦٥ لاعباً تم استبعاد ٤٠ لاعب من مركز شباب المنشية لإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية وبلغ حجم العينة الأساسية ١٢٥ لاعب يمثلون (٨) أندية ومركز شباب .

٣/٣ وسائل جمع البيانات:

- ١/٣/٣ مقياس للتوافق النفسى من تصميم الباحث .
- ٢/٣/٣ سجلات الاتحاد المصرى للكاراتيه والمناطق التابعة له .

٤/٣ الدراسات الاستطلاعية:

١/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بعرض محاور التوافق النفسى على عدد ٥ خبراء فى مجال علم النفس الرياضى وقد حدد الباحث المطلوب من الخبير فيما يلى:

- مدى مناسبة المحور لمقياس التوافق النفسى .
- تعديل أو إضافة محاور أخرى .

وقد قام الباحث بقبول المحاور التى حققت موافقة ٣ خبراء على الأقل الى ما يعادل نسبة الـ ٦٠% وقام الباحث باختيار المحاور التى حققت نسبة الـ ٨٠% إلى محاور رئيسية والمحاور التى حققت نسبة الـ ٦٠% إلى محاور فرعية وذلك بعد عرض استمارة استطلاع آراء الخبراء بوضع علامة (√) على ميزان التقدير (موافق) (غير موافق) .

وفى ضوء ما سبق تم استبعاد المحاور التى نقل نسبتها عن ٦٠% وهذه المحاور هى التوافق المهنى والمنزلى والتوافق العام والاقتصادى ومع الجمهور وداخل النادى والثقة بالنفس .

٢/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية: (مرفق ٢)

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها ٤٠ لاعب من لاعبي الكاراتيه المسجلين بالاتحاد المصرى للكاراتيه ومنطقة القليوبية للكاراتيه وذلك لاختيار أفضل العبارات المنتقاه وتمثيلها لكل محور. وقد راعى الباحث ضرورة صياغة بعض العبارات بمل يتناسب والمستوى الثقافى لعينة البحث. وضرورة قيام الباحث بقراءة التعليمات للاعبين بمساعدة مدرب الفريق والمشرف الرياضى بشرح المقياس نظراً للتباين فى المستوى الثقافى للاعبين وكذلك مناسبة ميزان التقدير الخاص بإجابة المفحوصين (نعم - أحيانا - لا) .

٥/٣ الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية وذلك بتطبيق البحث على عينة البحث المختارة، وذلك لاستخدام التحليل الإحصائى المناسب للوصول إلى نتائج البحث وذلك فى صورة شبه جماعية فى الأندية ومراكز الشباب التى يتم تدريب لعبة الكاراتيه بها .

وقد تمت فى الفترة من ٢٠٠٥/١١/٢م حتى ٢٠٠٥/١١/٢٧م وقد راعى الباحث خلال هذه المدة مواعيد تدريب الفرق والحضور قبلها بزمن كافى لإجراء القياسات النفسية قيد البحث .

٦/٣ المعالجات الإحصائية:

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه قام الباحث بإجراءات المعالجات الإحصائية كالتالي:

تضمنت ما يلي:

- المتوسط الحسابي .

- الوسيط .

- الفرق بين متوسطين .

- الانحراف المعياري .

- معامل الارتباط .

- تحليل التباين .

- النسبة المئوية .

- اختبار دلالة الفروق باستخدام LSD أقل فرق معنوي

وقد تمت المعالجة الإحصائية باستخدام الحاسب الآلي وحدة IPM على حزم السيرامج

الإحصائية (SPSS Win) .

٠/٤ أهم الاستخلاصات والتوصيات:

١/٤ أهم الاستخلاصات .

١/٤ الاستخلاصات:

بالنظر إلى هدف البحث في بناء مقياس للتوافق النفسي لدى لاعبي الكاراتية وإلى

نتائج الأسلوب الإحصائي وعينة البحث:

وجد أن:

- بعض البحوث والدراسات التي أجريت في التوافق النفسي ومتغيرات الشخصية والمستوى

المهاري والبدني وضحت أهمية الإعداد النفسي وارتباطه بالتوافق النفسي .

- التوافق النفسي لدى لاعبي الكاراتية يشتمل على ثلاث محاور رئيسية وهي (التوافق

الشخصي . التوافق الاجتماعي- التوافق الرياضي) وخمسة محاور فرعية (التوافق

الانفعالي . الصحي . الأسرى الدراسي - مع المدرب) .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في محور التوافق الاجتماعي والمجتمع ومجموع مقياس

التوافق النفسي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين باقي محاور المقياس .

- وجود علاقة ارتباطية بين مستوى المحور ومستوى الأداء في كلا من التوافق الشخصي

والأسرى والتوافق مع الذات والتوافق مع المجتمع .

- عدم وجود علاقة بين مستوى المحور ومستوى الأداء فى كلا من التوافق الانفعالى والصحى والدراسى والتوافق مع المدرب والتوافق مع البيئة الرياضية والتوافق الرياضى.
- عدم وجود علاقة بين مستوى المقياس ومستوى الأداء .
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين بطولة الجمهورية والقلوبية وبين جميع اختبارات الأحزمة قيد البحث لصالح بطولة الجمهورية.

٢/٤ التوصيات:

- فى ضوء نتائج البحث واستناداً إلى ما وصل إليه الباحث من استخلاصات يوصى بما يلى:
- الاهتمام بالاختبارات النفسية عند انتقاء اللاعبين .
 - عمل دراسات لمعرفة مدى العلاقة بين التوافق النفسى ومستوى أداء لاعبى الكاراتية داخل المنافسة الحقيقية .
 - ضرورة توافر الأخصائى النفسى المصاحب لجهاز التدريب للتقويم النفسى المستمر والعمل على حل مشاكل اللاعبين بالتنسيق مع المدرب والإدارى والطبيب .
 - بناء مقياس للتوافق النفسى للاعبين فى مختلف الأنشطة الرياضية .
 - الاهتمام بالجوانب النفسية للاعبين وتأهيل القائمين بالتدريب للتعرف على المتغيرات النفسية لكل مرحلة سنية .
 - الاهتمام بالإعداد النفسى كالأعداد البدنى ووضع معايير تتفق مع نوعية النشاطات الممارسة .
 - ضرورة إيجاد مبدأ الإثابة لدى ناشئى الكاراتية لتطوير الحالة النفسية .

المخلص باللغة الإنجليزية

Benha University
Faculty of Physical Education for boys
Department of Fights and Water Sports

Building a Psychological Adjustment Scale for Karate Players

A thesis for the M.A degree in Physical Education

By

Islam Abdel Waged Ghareeb Mostafa Saleh

Supervised by

Ph.D. Mahmoud Yahia Saad

Professor of Scientific Research &
Chairman of Department of
Fundamentals of physical Education and
Amusement & Ex. Dean of Faculty of
Physical Education for Boys
Benha University

Ph.D. Osama Salah Fou'ad

Assistant professor & chairman of
Department of Fights and Water Sports
Faculty of Physical Education for Boys
Benha University

1427H – 2006A.D

Research Summary

1/0 Introduction :

1/1 Introduction :

Today's world is distinguished by quick and successive changes in all fields. Among them is the physical field, in which all the human and financial possibilities are contributed to put the athletes in the highest skilful levels. At these levels, sportsmen try to show how much technical progress their countries have to enhance the sporting level.

As long as the sporting field depends on the physical power to show how much progress they achieved, this power isn't affected only by modern technology, but by other aspects or domains as well. These domains are affective domain, cognitive domain and psychological domain which often leads to un expected results in some matches.

Human being is the main factor in the achievement process, whether in the sporting field or in the other fields. So, it is the duty of those who work in the field of physical education to seek benefit from all direct and on its intensity degree on developing the physical qualifications and skill full abilities... etc. The concept of indirect influences also indicates developing psychological and physical features and characteristics. (29: 16, 30).

After the great development of sport psychology and the physical studies and field researches that the physical field has witnessed, and after the international scientific associations have assured on the scientific applications of the concepts and theories of sport psychology, with the assurance of some scientists like Robert (1989) that the opinion that the slow growth in this field is due to the lack of an acceptable cognitive pattern to push the research forward and to enlarge the consequences of the services rendered by the educational academic specialists in the diagnosis and guidance domain . Scientists agree that it is not enough to test logically formulated relationships in the alternative pattern, but these explanations should be tested in return for the theoretical predictions. (28: 30).

Depending on what is mentioned above, sport psychology is defined as the science which study the human behavior in sport. The behavior means the individuals responses that could be noticed and recorded. But there are some other responses which can not be noticed from the outside and can not be seen like thinking, perception, emotion and so on. These types of activities are called experience. The aim of

studying the human behaviour in sport is to try to discover the psychological factors and reasons which affect the athlete's behaviour from one side, and how practicing sport itself can affect the personal aspects of the athletes on the other side. That is the target which participates in developing the maximum performance. Those who are interested in behaviour in sport study some subjects like personality, motivation, violence, leadership, group dynamics, thoughts and feeling of athletes and many other aspects resulted from joining sports and physical activity, sport psychology is considered on of the important axes to achive the scientific study of human movement. It is closely correlated with other sport sciences as; sport physiology, sport sociology and bio mechanic. (4: 17).

In the frame of what ability sport psychology has to improve and develop achievement in the field of competitive sport, David (1997) suggests that there are a lot of evidences that points at an increase in the number of psychological preparation programs applied by many international sporting teams that have began to use sport psychologist within the technical training team.

Psychological adjustment has a vital and essential role in all training and preparation stages, so we must care about psychological aspect. As, the psychological adjustment of the players is the result of the invironmental influences which they face. These influences don't only include home, school, work and club, but they also extend to include what is offered to a player to help him control his emotional expressions and form his motives, trends and needs, and also develop them. (1: 6).

Ahmed Mahmoud Mohamed (1995) suggests that Karate is one of the oldest Japanese sports. The word "Karate" means free hand. (3-23).

Tommy (1997) argues that Karate is not only a sporting activity, but it also includes a lot of features; such as discipline, edification, respect and philosophy rather than a sport. (58- 2).

Nakayama (1981) assures that Karate is a fighting art which aims at developing the features of a character through training processes, through which, a man can overcome any challenges that he may face. Karate is a self defence means with a disarmed hand. The performance essence in Karate is represented in what is called KIME, which means a sudden attack on the opponent using a suitable technique with an extreme power in a time as less as possible (54-11).

1/2 Research problem & Research importance :

Mohamed Hassan Alawy (1992) argues that sport champions at the international level converge greatly in planning, skillful and physical levels. But there is an important factor which determines the result of their struggle during sport competitions for the aim of winning. This factor is the psychological factor which plays an important role in achieving winning which is the decisive test in competition. (32-16).

Developed countries have had great interest in setting plans, sport programs, corrective programs, compensational programs, constructive programs and competitive programs for each aspect, according to the nature of the work and the skillful and physical effort which different activities and fights require. Especially those sports what have obvious passionate cases; as the player has to depend on himself in a direct fight with his opponent . That depends, in the first class, on planning, skillful and physical preparation. Success or failures of this preparation is based on the psychological preparation and emotional response in which the player appears with his opponent in some conditions that have quick and changeable physical activity in attack. (17: 8).

Psychological adjustment represents an important aspect of the athlete character's. It also contributes, to a great extant, in achieving the best results. As long as fight sports (Karate – wrestling and boxing) depend greatly on the good choice and perfection of the planning and technical skills needed in fight, it is necessary to develop the psychological condition of the player to assure achieving the best possible results. Hence, the important role of athletes psychological adjustment appears (42: 12).

Sport activities generally, and Karate in particular are considered among the human activities in which the psychological features play an important role in influencing on the players behaviour. As Karate requires a face-to-face direct straggly with the opponent.

The researcher, through his experience as a player and his readings of the previous studies, has noticed that although most Karate players are at high physical and skillful levels, they didn't achieve the results that suit excellence in the prementioned aspects. Therefore, the researcher has studied this problem as it has a great importance represented in building a psychological adjustment scale for Karate players. So, the researcher tried hard to build a psychological adjustment scale so as to have a prominent role in achieving harmony and adjustment among the player, his abilities, his parteners, referee and spectators.

1/3 Aims of Research :

This research aims at defining :

- 1/3/1 psychological adjustment axes of Karate players.
- 1/3/2 Psychological adjustment levels of Karate players according to the technical levels
- 1/3/3 the relationship between psychological adjustment level and performance level of Karate players.

1/4 Hypotheses of Research :

- 1/4/1 What are the psychological adjustment axes of Karate players?
- 1/4/2 What are the psychological adjustment levels of Karate players according to the technical level?
- 1/4/3 Is there a relationship between psychological adjustment and the performance level of Karate players?

2/0 Theoretical Readings & Related studies :

2/1 Theoretical readings :

The researcher has dealt with the following subjects:

- 2/1/1 Psychological adjustment conception.
- 2/1/2 psychological adjustment definition.
- 2/1/3 Importance of psychological adjustment for athletes.

- 2/1/4 Karate as a sport :
 - What is Karate?
 - Definition of Kata.
 - Definition of Comotee.
 - Definition of Kio (coloured belts).
 - Definition of Dan (black bell).
 - Republic championship
 - Qaliobieya championship.
- 2/1/5 Psychological adjustment scales.
- 2/1/6 psychological adjustment axes.

2/2 Related studies.

The research includes 19 related studies; 13 of them are Arabic and 6 are foreign. They are presented from the latest. The researcher mentioned his comments on these studies and how to benefit from them.

3/0 Research procedures :

3/1 Research approach :

The researcher used the descriptive method through the survey studies suitable for such a study.

3/2 Research sample :

the research sample are the Karate players (Kata, Comotee) registered for the sporting season 2004/ 2005 in Benha club, Almuasasa club, Bahtim club, Khankah club, Toukh youth club, mouslims youth society, Khankah youth center and mansheiya youth center. The pilot study included mansheiya youth center (in Benha) and the basic study included the other mentioned clubs.

The sample reached 165 players; forty of them have been excluded for the second pilot study. So, the basic study reached 125 players representing 8 clubs and youth centers.

3/3 Tools of data collecting :

3/3/3 Psychological adjustment scale, designed by the researcher.

3/3/2 Records of the Egyptian Federation for Karate and the zones subjected

3/4 pilot studies :

3/4/1 First pilot study :

The researcher presented the psychological adjustment axes to 5 experts in the field of sport psychology. He defined what is required from them as follows :

- To what extent is the axe suitable to the psychological adjustment scale.
- Modifying or adding any other axes.

The researcher accepted the axes which 3 exports at / east agreed on (60%). He chose the axes which achieved 80% as main axes, and those that achieved 60% as subsidiary axes. That was done after checking (√) the experts opinionnaire form on the evaluation scale (agree) (don't agree).

Accordingly, axes with percentage less than 60% have been excluded. These axes are vocational, domestic, general and economical adjustment. As, adjustment inside the club and self- confidence.

3/4/2 Second pilot applied the scale on a pilot :

the researcher applied the scale on a pilot sample of 40 players of those registered in Egyptian Federation of Karate and Qaliobeiya zone for

Karate. The researcher reformulated some phrases to suite the cultural level of the research sample. He also cared for reading the instructions to the players, with the help of the coach and sport supervisor, and explaining the scale due to the dissimilarity in the cultural level of the players. He also cared for how suitable the evaluation scale is for the answer of the surveyed players (yes – sometimes – no).

3/5 Basic study :

The researcher applied the research on the chosen search sample in big groups in clubs and youth centers where Karate is practiced. The basic study was done during the period from 12/11/2004 to 9/12/2004.

The researcher put into consideration the schedule and training time. He attended at an early time enough to do the psychological scale of the research.

3/6 Statistical Treatment :

To achieve the research aims and hypotheses, the researcher has made the statistical treatments which contained the following :

- Mean.
- Intermediary / mediatrice / medium.
- Difference between two means.
- Standard Deviation.
- Person correlation.
- Dissimilarity analysis.
- Percentage.
- Difference significance test using LSD all the statistical treatments wear done by using computer (unit IPM) (SPSS win).

4/0 Findings and recommendations :

4/1 Findings :

On looking at the research aim in building a psychological Adjustment scale for karate players, the statistical style findings and the research sample, we find that.

- Psychological adjustment of karate players include three main axes (personal adjustment – social adjustment – sport adjustment) and five subsidiary axes (emotional adjustment- hygienic adjustment familial adjustment, educational adjustment and adjustment with the coach).

- Some researches and studies on psychological adjustment, personality variables, skillful the importance of psychological preparation and its connection to the psychological adjustment.
- There are statistical differences in social adjustment axe, society and the total of psychological adjustment scale. But there are no statistical differences among the other axes of the scale.
- There is an increasing relationship between the axe level and performance level in personal adjustment, hygienic adjustment, self adjustment and society adjustment.
- There is no relation ship between scale level and performance level.

4/2 Recommendations :

On the light of the research aims, and based on the findings, the researcher recommends the following :

- Caring for psychological tests on choosing the players.
- Doing studies to know the extent of the relationship between psychological adjustment and performance level of karate players during the real competition.
- The necessity of providing psychologist to accompany the training team for continuous psychological assessment. The necessity to work hard to solve the players problems, coordinating with the coach, administrator and the doctor.
- Building psychological adjustment scale for players in different sports.
- Caring for the psychological aspects of the players and educate the trainers to have knowledge about the psychological variables for each age stage.
- Caring for psychological preparations as well as physical preparations, and setting criteria that agree with the kind of activities practised.
- The necessity to find a reward principle for the youth to develop self defence.