

١/٠ المقدمة

- ١/١ تقديم
- ٢/١ مشكلات وأهمية البحث
- ٣/١ أهداف البحث
- ٤/١ فروض البحث
- ٥/١ مصطلحات البحث

١/١ المقدمة:

١/١ تقديم:

يتسم عالم اليوم بمتغيرات سريعة ومتلاحقة في شتى المجالات ومنها المجال الرياضي الذي تضافرت فيه كل الإمكانيات البشرية والمادية للوصول بالمارسين إلى أعلى المستويات المهارية والتي يحاول فيها اللاعبون إظهار مدى التقدم التقني داخل بلادهم لرفعة المستوى الرياضي.

حيث أصبح المجال الرياضي يعتمد على القوة البشرية في إظهار مدى ما وصلت إليه من تقدم فإن هذه القوة لا تتأثر بالتقنية الحديثة وحدها بل تمتلكها جوانب أخرى ألا وهي: الجانب الوجداني - والجانب المعرفي - والجانب النفسي الذي يؤدي في كثير من الأحيان إلى أحداث نتائج غير متوقعة في بعض المباريات.

يشير محمد حسن أبو عبيه (١٩٧٧) أن الإنسان هو العنصر الأساسي في عملية الإنجاز سواء في المجال الرياضي أو غيره من المجالات لذا فإن من واجب العاملين في مجال التربية الرياضية هو السعي للإستفادة من جميع المؤثرات المباشرة وغير المباشرة على السلوك الإنساني وعلى درجة شدته على تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية وغيرها كما يدل مفهوم المؤثرات غير المباشرة على تنمية الصفات والسماة البدنية وال نفسية. (٢٩: ١٦٠،٣٠)

ويذكر محمد إبراهيم الباقيرى (١٩٩٢) أن 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 Robert (١٩٨٩م) على أن الرأي القائل بأن النمو البطئ في هذا المجال إنما يرجع إلى الافتقار إلى نموذج إدراكي مقبول لدفع البحث وتعظيم آثار الخدمات المقدمة من الأخصائيين الأكاديميين التربويين في مجال الإرشاد والتشخيص وجمع العلماء بأنه لم يعد كافياً اختبار العلاقات في النماذج البديلة والمصاغة منطقياً وأن تختبر تلك التفسيرات في مقابل التنبؤات النظرية. (٢٨: ٣٠)

وإستناداً لما سبق يعرف أسامة كامل راتب (١٩٩٥) علم نفس الرياضة Sport psychology بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة، ويعنى السلوك استجابات الفرد التي 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 في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمل السدى يسهم في تطوير الأداء الأقصى Maximum performance. ويدرس المهتمون بالسلوك في الرياضة موضوعات مثل الشخصية، الدافعية، العنف، القيادة، ديناميكية الجماعة، أفكار ومشاعر الرياضيين والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني، هذا وينظر لعلم نفس الرياضة على أنه أحد المحاور الهامة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعلوم الرياضية الأخرى والتي من أهمها: فسيولوجيا الرياضة، وعلم اجتماع الرياضة البيوميكانيك. (٤ : ١٧)

ويرى صلاح مخيمر (١٩٧٨) أن علم النفس يبحث في هذا الجانب توافق الفرد مع بيئته وكذلك يركز على الصحة النفسية ولكن يتميز علم الصحة النفسية بأنه دراسة عملية التوافق وما يعنيها وما يعقبها والأشكال المختلفة للاضطرابات النفسية فالتوافق تلاؤم وتساغم على مستوى الأعماق ما بين الفرد وبيئته بينما يظل التلاؤم في مستوى السطح ولا يزيد على أن يكون مسابرة ومجارة للبيئة المحيطة، ويؤكد لacroi (أن الغاية الوحيدة للذات هي تحقيق الذات ولكن الطريق الموصل من الأنا إلى الأنا لا بد وان يدور حول العالم وبالتالي فهو لا بد وأن يمر بالآخرين. (١٥ : ٨)

وفي إطار ما يتمتع به علم النفس الرياضي من قدرة على تحسين وتطوير الإنجاز في مجال الرياضة التنافسية فقد أوضح دافيد David (١٩٩٧م) إلى أن هناك الكثير من الدلائل تشير إلى زيادة عدد برامج الإعداد النفسي المطبقة من قبل العديد من الفرق الرياضية العالمية والتي أصبحت تستخدم الأخصائي النفسي الرياضي sport psychologist ضمن فريق التدريب الفني.

ويشير أحمد أمين فوزي (١٩٨٠) أن للتوافق النفسي دوراً أساسياً وحيوياً في مختلف مراحل الإعداد والتدريب في جميع نواحيه، لذا لا بد من الاهتمام بالجانب النفسي، فالتوافق النفسي للاعبين ثمره المؤثرات البنينة التي يتعرضون لها وهذه المؤثرات لا تقتصر على المنزل والمدرسة والعمل والنادي فقط، إنما تمتد أيضاً إلى ما يتم توفيره للاعب بحيث تساعده على التحكم في تعبيراته الانفعالية وتشكيل مختلف دوافعه وميوله وحاجته والارتقاء بها.

والتوافق النفسى يعبر عن حالة الانسجام بين الفرد ونفسه وبيئته وتبدو واضحة فى قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية ومن ناحية أخرى فإن عجز الفرد عن إقامة هذا التوافق والانسجام بينه وبين نفسه وبيئته تجعله فى حالة عدم توازن فى قراراته . (٢ : ٧٨)

ويرى ماتيفيف Matveyev (١٩٨١م) أنه ينشأ نتيجة الممارسة الرياضية أو التعليم الرياضى وجود دوافع وأحاسيس إيجابية مثل الإبداع الفنى والجمالى الناتج عن الاهتمام بممارسة الرياضة وتكريس الجهد لها وكذلك الإشباع الناتج عن عملية المنافسة، حب المخاطرة، والرغبة فى التغلب على الذات، الانفعال بالأداء الفنى أو الجمالى الناتج من إتقان الحركات وكذلك وجود العلاقات الإنسانية الإيجابية فى الظروف الخاصة بالمنافسات . (٥٣-٩٠)

ويضيف أمين أنور الخولى (١٩٩٥م) نقلاً عن ابن مسكويه أن هناك بعض العوامل النفسية الإدراكية التى يتيحها النشاط البدنى الرياضى على اعتبار أنها مصادر فعالة فى المعرفة والإدراك وكيف أن ذلك ينمى الشخصية ويحقق الذات فكتب يقول : "وأيضاً فإن الجسم وقواه لا تعرف العلوم ولا تميل إليها إلا من الحواس، فهو يتشوقها بالملابسة والمشاركة كالشهوات البدنية، ومحبة الانتقام والغلبة، وبالجملة كل ما يحس ويتوصل إليه بالحس وهو يزداد بهذه الأشياء قوة ويستفيد منها تماماً وكماً، لأنها مادته وأسباب وجوده فهو يفرح بها ويشتاق إليها من أجل أنها تتم وجوده . (٥-١٩١)

ويشير 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 قتالى يعمل على تطوير سمات الشخصية من خلال العمليات التدريبية والذى 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 بالكيمى Kime وتعنى الهجوم المفاجئ للخصم باستخدام الأسلوب المناسب وبقدرة فائقة فى أقل فترة زمنية ممكنة . (٥٤-١١)

٢/١ مشكلة البحث وأهميته:

ويرى محمود عنان (١٩٩٥) أنه من المفترض أن يتعامل اللاعبون مع عدد من المواقف سواء في التدريب أو المنافسة وذلك حتى يتمكنوا من الأداء الناجح والاستفادة بقدرتهم الكامنة والكثير من هذه المواقف يمكن التغلب عليها باستخدام عوامل التصحيح النفسى Psychological correction والضبط للقدرات الداخلية للشخصية، وبشكل عام فإن كل شخصية تتميز بشكل خاص من السمات النوعية وتتصف بالفردية وعليه فإن الظروف الخارجية المتماثلة سوف تنتج استجابات متباينة وكلما كانت الحالة النفسية للاعب قادرة على التعامل مع الظروف الخارجية البيئية التنافسية كلما زادت فرصة الاستجابات النفسية الإيجابية الناجحة في مواقف المباراة أو المنافسة الرياضية. (٤٠٥ : ٣٥)

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)

ويذكر عاطف نمر، أسامة صلاح (٢٠٠٢) أن الدول المتقدمة قد اهتمت بالمجالات 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)

ويرى كمال دسوقى (١٩٨٥) أن التوافق 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 النفسي للرياضيين. (٢٤ - ١٠)

وتعتبر الأنشطة الرياضية عامة ورياضة الكاراتيه خاصة من الأنشطة البشرية التي قد تلعب فيها السمات النفسية دورا هاما في التأثير على سلوك وتصرفات اللاعبين وذلك لما تتطلبه رياضة الكاراتيه من كفاح مباشر وجها 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 والمهارى لمعظم لاعبي الكاراتيه وبالرغم من ذلك لم يحققوا المستوى النتائجى الذى يتناسب مع هذا التفوق فى الجوانب السابق ذكرها مما دفع الباحث إلى تناول هذه المشكلة بالدراسة لما لها من أهمية تتمثل فى بناء مقياس للتوافق النفسى لدى لاعبي الكاراتيه وذلك حاول الباحث جاهداً بناء مقياس للتوافق النفسى حتى يكون له دوراً بارزاً فى 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 بناء مقياس للتوافق النفسى لدى لاعبي رياضة الكاراتيه .
- ٢/٣/١ تطبيق المقياس على عينة مختلفة من لاعبي الكاراتيه .

٤/١ تساؤلات البحث:

- ١/٤/١ ما هى أبعاد ومحاور التوافق النفسى لدى لاعبي الكاراتيه؟
- ٢/٤/١ ما هى مستويات التوافق النفسى لدى لاعبي الكاراتيه تبعاً للمستوى الفنى؟
- ٣/٤/١ هل توجد علاقة بين التوافق النفسى ومستوى الأداء لدى لاعبي الكاراتيه؟

٥/١ مصطلحات البحث:

١/٥/١ التوافق:

هو حالة من التوائم والانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته تبدو فى قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية .

٢/٥/١ التوافق النفسى:

يرى محمد إبراهيم الباقرى (١٩٩٢) أن التوافق النفسى هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الفرد إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أثر توافق بينه وبين البيئة وهى كل ما يحيط بالفرد التى تؤثر فيه ويتأثر بها . (٢٨ : ٤)

٣/٥/١ لاعب الكاراتية(*):

هو اللاعب المقيد ضمن سجلات الاتحاد المصرى للكاراتية للموسم الرياضى ٢٠٠٦/٢٠٠٥ مستوى (كيو، دان).

٤/٥/١ التوافق النفسى للاعبى الكاراتية(*):

هو تطوير الحالة النفسية للاعب من خلال ردود أفعال متعددة ومنتوعة فى بيئته الرياضية تتمثل فى استخدام أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة لتحركات الرجلين وذلك ضماناً للوصول لأفضل النتائج الممكنة.