

**الأداء المهاري لاعبي الكاراتيه وعلاقته بالتوافق (النفسي\_العضلي العصبي)****دراسة متمحورة على لاعبي اليمين**

د.نبيل صالح وافي

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر.3

**ملخص البحث:**

يتمحور البحث حول الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه وعلاقة التوافق النفسي والتوافق العضلي العصبي لما له من دور ايجابي وفعال على تقنيات رياضة الكاراتيه ومن خلال هذا البحث توصل الباحث من خلال تحليل النتائج أنه يوجد علاقة ارتباط موجبة بين التوافق النفسي ومستوى الأداء المهاري للحركات في رياضة الكاراتيه. وكذلك توصل إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين التوافق العضلي العصبي ومستوى الأداء المهاري للحركات في الكاراتيه.

**مقدمة:**

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا في مجال التدريب ليس وليد الصدفة ولكن نتيجة للتخطيط العلمي والبحث عن طرق وأساليب عملية فعالة، ورياضة الكاراتيه من الأنشطة التنافسية ذات المواقف المتغيرة، كونها تعتبر من الرياضيات القتالية التي تتطلب قدرات عقلية وبدنية وسمات شخصية حتى يستطيع ممارستها من أداء الحركات الفنية من أوضاع اتزان مختلفة. وحيث أن رياضة الكاراتيه تتطلب مقدرة عالية من الرياضي للاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية من خلال التوافق الحركي من جهة والتوافق النفسي والعضلي العصبي من جهة أخرى.

فإن علم النفس الرياضي يساعد بصفة عامة على دراسة وفهم وحل الكثير من الأزمات والمشكلات والصعوبات والانحرافات التي يعانيها الإنسان في العصر الحديث، و علم النفس في هذا كله يعطينا الفهم العلمي لدوافع السلوك ومحركاته والظروف التي تثير هذه الدوافع، أي أنه بعبارة أخرى يوفقنا على فهم ما يسمى بالطبيعة الإنسانية أثناء تفاعلها مع البيئة المحيطة كما تعرف إمكانية التعديل والتغيير.

و إن التوافق النفسي بأنواعه العائلي والصحي والانفعالي والاجتماعي الجيد الذي يعمل على تحسين قدرة الفرد الرياضي في انفعالاته وحسب المواقف التي تواجهه أثناء الأداء، فالتوافق الداخلي للفرد هو المعيار الذي يحكم به على سلامة صحته النفسية، ومن هنا تبرز أهمية التوافق باعتباره المعبر في إمكانية الفرد في تحقيق رغباته وحاجاته بما يحقق له الإشباع والرضا بنفسه. و إن مفهوم التوافق العضلي العصبي بصفة عامة يقصد به قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقته في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد وتحقيق هذا من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية، ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية سواء للجسد ككل أو لأحد أجزائه ثم بعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها التوافق مع الصفات الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة.

وتلعب الكفاءة البدنية وكيفية توظيفها وعمليات مقاومة التعب دورا هاما للاعب الكاراتيه في فعالية الأداء المهاري والخططي، وذلك جنبا مع التوافق النفسي حيث يؤكد علماء النفس الرياضي على أن التدريب المنتظم يساعد على تطوير وتحسين العديد من الوظائف النفسية.

ويؤكد العديد من العلماء والمتخصصين على أن الأداء المهاري والخططي يتطلب استخدام عدد كبير من العضلات والمفاصل، وأن تطوير هذه القدرات يمكن لاعب الكاراتيه من الأداء بفاعلية وتنسيق كبير في الكاتا والكوميتيه، وهي تدرج ضمن التعبير الحركي وجمالي للحركات.

حيث نجد أن التعبير الحركي هو الحياة نفسها في حسنها وفي دقتها وفي أهميتها وتضحياتها وفي هدونها وفي توازنها وفي توجيهها وفي كل صور من صورها ولون من ألوانها، وهو يمثل عادات الشعوب وأخلاقها وعقائدها فهو تصور رائع وتعبير صريح لهذه الحياة بأسلوب فني جميل ملؤه القوة والحياة.

**1- مشكلة البحث:**

تعتبر رياضة الكاراتيه من الأنشطة الفردية التي تتصف بالتغير السريع والمستمر للمواقف المتغيرة لكل من عمليتي الهجوم والدفاع، وبالحركات المركبة "الكاتا" التي يتطلب إنجازها قدر كبير من التوافق العضلي والعصبي للاعب الكاراتيه.

وحيث أن رياضة الكاراتيه تزخر بعدد هائل من الحركات المركبة "الكيهون" والحركات المتناسقة والمتسلسلة "الكاتا"، والحركات المركبة والمتغيرة بسرعة "الكوميتيه"، فيحتاج هنا اللاعب إلى أن يمتلك توافقا نفسيا مع القدرة على التوافق العضلي والعصبي لما له من دور كبير في عملية الأداء المهاري الذي يشكل الروعة في الأداء ويعطي صورة جميلة للحركات التي يقوم اللاعب بأدائها.

والتوافق هو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من الإشباع والإحباطات وصولا إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة أو العمل وفي التنظيمات التي يخرط فيها.

وينظر إلى التوافق النفسي على أنه القدرة على النظر إلى النفس بشكل واقعي وموضوعي حيث يستقبل نقاط القوة والضعف على حد السواء، والعمل على تنمية قدراته واستعداداته إلى أقصى حد يمكنه الوصول إليه أو تحقيقه.

والتوافق العضلي العصبي يبين قدرة اللاعب على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد ويتم ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة في طبيعة الأداء الحركي.

وربما الكاراتيه وخصوصا الحركات المركبة تحتاج إلى التوافق العضلي العصبي لما له من دور في عملية ربط المهارات ودقة أدائها.

ويرى الباحث أنه بالإضافة إلى التوافق العضلي العصبي فإنه يوجد التوافق النفسي بأنواعه العائلي و الصحي و الانفعالي و الاجتماعي و بمقدوره التأثير في أداء الحركات والمهارات في رياضة الكاراتيه، حيث أنه كلما تمتع اللاعب بحالة نفسية مستقرة وجيدة ومتوافقة مع الظروف المحيطة به أمكنه من تأدية المهارات الرياضية بأفضل ما لديه.

إضافة إلى ذلك تم ملاحظة إهمال الجانب النفسي وقدرة التوافق العضلي العصبي مما له الأثر الكبير في عدم إمكانية أداء الحركات وخصوصا الصعبة منها، حيث نجد أن العامل النفسي يلعب دورا هاما في تحقيق الأفضل وذلك من خلال الاهتمام بدراسة الجوانب النفسية لما لها من أهمية بالغة في نجاح الرياضي وبلوغه المستويات العليا، ومن بين هذه الجوانب العمليات العقلية العليا كالانتباه والإدراك والتصور والتوقع والتفكير والتذكر والتوافق وهذه الأخيرة تعد من الأمور الهامة بالنسبة للبحث العلمي في مجال رياضة الكاراتيه حيث يتفق كل المختصين في رياضة الكاراتيه أن التوافق النفسي من المتطلبات النفسية الهامة للاعب الكاراتيه والذي يلعب دورا هاما ومؤثرا على فاعلية الأداء المهاري، وهنا يتوجه الباحث بهذا التساؤل:

ما مدى العلاقة بين كل من التوافق النفسي والتوافق العضلي العصبي على أداء المهارات "التقنيات" في رياضة الكاراتيه؟

## 2- فرضيات الدراسة:

ولمعرفة إجابة هذا التساؤل وضع الباحث عدة إجابات مقترحة تمثل الفرضيات لهذا البحث وتتمثل فروض البحث في:

1. يوجد توافق شامل مقارنة مع بقية أنواع التوافق النفسي "انفعالي-صحي-اجتماعي".
2. يتمتع اللاعبون بدرجة عالية من التوافق العضلي العصبي.
3. وجود علاقة معنوية بين التوافق النفسي ومستوى التوافق العضلي العصبي وبين مستوى الأداء المهاري.

## 3- أهداف البحث:

يكمّن الهدف الأساسي لبحثنا في تسليط الضوء على أهمية التوافق النفسي لدى اللاعبين اليمينيين، وكيفية الاستفادة من التحضير النفسي.

ومعرفة التوافق العضلي العصبي وكيف يتم العمل به من خلال أداء المهارات المختلفة، وكيف يتم توظيفه من أجل بلوغ اللاعبين مستويات عليا ومرموقة في هذه الرياضة.

ويهدف البحث أيضا إلى معرفة العلاقة بين التوافق النفسي "عائلي، صحي، اجتماعي، انفعالي" والتوافق العضلي ومستوى الأداء للمهارات المختلفة برياضة الكاراتيه.

## 4- الدراسة النظرية:

### المبحث الأول: التوافق النفسي:

#### 1-1- مفهوم التوافق النفسي:

هو قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين، كما أنه عبارة عن إيجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح بين أجزاء الجسم. ويعرف التوافق على أنه قدرة الفرد على دمج حركات مختلفة داخل إطار واحد وفي نفس الوقت، وتعتمد هذه الصفة على مدى سلامة العمل بين الجهازين العصبي والعضلي.

بينما نجد من عرف التوافق النفسي على أنه عملية توضيح قدرة الفرد على إشباع حاجته ومقابلة معظم متطلباته النفسية والاجتماعية من خلال علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها.

والتوافق النفسي نستطيع تحديده عناصره من خلال المحصلة النهائية لتوافق الفرد عائليا وصحيا واجتماعيا وانفعاليا، حيث نجد أن التوافق العائلي يتحدد من خلال علاقة الفرد بوالديه ويتضمن العلاقة الأخوية واتجاه الفرد نحو نظام الأسرة وقدرته على تحمل المسؤولية، فيما يتبين لنا أن التوافق الصحي ومدى قابلية الفرد في التغلب على الأمراض المختلفة التي يتعرض لها ومدى إتباعه الأساليب والتعليمات الصحية المختلفة، ويتجلى التوافق الاجتماعي في مقدرة الفرد على الانسجام والتوافق مع البيئة وأن يكون راضيا عن نفسه.

ويمكن تعريف التوافق النفسي على أنه العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه لإحداث علاقة أكبر توافقا بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين البيئة من جهة أخرى.

#### 1-2- أهمية دراسة التوافق النفسي:

لدراسة التوافق النفسي عدة فوائد للإنسان في حياته، ويتضح ذلك في المجالات التالية:

#### 1-2-1- المجال التربوي:

يمثل التوافق الجيد مؤشرات إيجابية أو دافعا قويا يدفع التلاميذ إلى التحصيل من ناحية ويرغبهم في المدرسة ويساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى.

#### 1-2-2- المجال الصناعي:

إن التوافق الجيد للعمال أمر ضروري لزيادة الإنتاج كما لا يمكن التقليل من شأن العلاقات الإيجابية ومشاعر الحب والود مع الزملاء والرؤساء وتأثير ذلك كله في كمية ونوعية الإنتاج وبالتالي فإن التوافق الناتج عن سيادة الروح العدائية أو الكراهية تجاه الرؤساء وأساليب الدكتاتورية والشعور بالظلم أو العجز عن إقامة علاقات طيبة مع الزملاء أو العمل في ظل ظروف طبيعية غير مناسبة تجعل الأمور تتدهور أكثر وينعكس ذلك على الإنتاج.

#### 1-2-3- مجال الصحة النفسية:

إن سوء التوافق يمثل واحدا من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة وهي مجموعة الأسباب التي تطلق عليها الأسباب المطلقة المركبة فدراسة شخصية الفرد ومدى توافقه مع أسرته وزملائه ومجتمعته تمثل نقطة هامة في

الفحص النفسي والطبي للوصول لتشخيص الحالة المرضية وبالتالي فإن الأشخاص سيؤو التوافق أكثر من غيرهم عرضة للتوتر والقلق والاضطراب النفسي.

#### 4-1-3- قياس التوافق النفسي:

من خلال الملاحظة و هي تأتي من مصدرين:

أ- الدراسة الميدانية:

وتشمل ملاحظة الأفراد أثناء تواقفهم مع المواقف الطبيعية و الطارئة غير العادية و التي يتعرضون لها.

ب- الدراسة التجريبية:

تختلف عن الدراسات الميدانية في أن المجرى يصطنع المواقف فتأتي أبسط من مثلها و الحياة الطبيعية تكون معتدلة الشدة لكن المنحنى التجريبي يتحدد بهذه المزايا:

1. إمكانية إجراء قياسات دقيقة ومضبوطة.
2. إمكانية عزل العوامل السببية الهامة.
3. الاختبارات والمقاييس التي تقيس التوافق والصحة النفسية.

#### المبحث الثاني: التوافق العضلي العصبي:

##### 4-2-1- التوافق العضلي العصبي:

التوافق هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء، كما يعتبر التوافق العضلي العصبي أحد القدرات البدنية شديدة التعقيد لدرجة أن كثير من الباحثين يعتبره أحد القدرات العامة كالأداء البدني. ويعرف التوافق العضلي العصبي بأنه قدرة الفرد على تنسيق حركات مختلفة الشكل والاتجاه، وانسيابية في نموذج أداء حركي واحد، وكذلك يدل على سلامة الترابط والتكامل بين الجهازين العضلي والعصبي لتحقيق الأداء الأمثل للحركات وخاصة المركبة منها حيث يتطلب ذلك الأداء على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد، كما في حركات لاعبي الجمباز والكاراتيه وألعاب الكرة. ويشير بعض الباحثين إلى أن كثير من الأداء الحركي للأنشطة المختلفة كالمشي والجري والتمرينات والجمباز والرقص والسباحة والكاراتيه وغيرها يتطلب التوافق العضلي العصبي، وأن كفاءة الأداء لممارسة هذه الأنشطة تتوقف على مدى ما يملكه من توافق.

وبناء على ذلك يمكن القول بأن الجهاز العصبي هو المسؤول الرئيسي على تحقيق المستوى العالي من التوافق من خلال عمل المستقبلات الحسية والخلايا العصبية الحركية والذاكرة الحركية للاعب وسرعة رد الفعل والتوافق العصبي العضلي داخل العضلة وبين العضلات وعمليات التعويض اللازمة لسد أوجه النقص نتيجة ضعف أحد جوانب التوافق.

##### 4-2-2- دور وأهمية التوافق العضلي العصبي:

إن تنمية التوافق تعد أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضية وهذا يعكس مقدار أهمية هذا المكون الهام. ولا تقتضي أهمية التوافق على المجال الرياضي فقط بل إن الفرد يحتاج إليه في حياته العامة، وتبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، كما تتضاعف هذا الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة والتوافق الممتاز يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والإحساس الحركي والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعته ولا يتطلب التوافق القوة العضلية الزائدة أو الجلد إلا إذا استمر الأداء التوافقي لفترات طويلة نسبيا، ولقد اهتم العلماء بعنصر التوافق لارتباطه الكبير بالتحصيل الدراسي والذكاء.

##### 4-2-3- أشكال التوافق:

تختلف أشكال التوافق تبعا لاختلاف الأنشطة الرياضية حيث تتطلب طبيعة الأداء في الأنشطة نوعا معينا من التوافق ولذلك فإن التوافق يتميز بنوع من الخصوصية وبالرغم من ذلك يمكن تحديد مظاهر التوافق وفقا لما يلي:

- المقدرة على تقويم وتنظيم المؤشرات الحركية والزمنية والفراغية للحركات.
  - المقدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم في الأوضاع المختلفة.
  - المقدرة على ارتداء العضلات إراديا.
- ويستطيع الباحث القول بأن حركات "تقنيات" الكاراتيه تعمل على تحقيق هذه المظاهر.

##### 4-2-4- أنواع التوافق العضلي العصبي:

###### 1- التوافق العام والتوافق الخاص:

هناك التوافق العام الذي يمكن ملاحظته عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري والتسلق، وهناك التوافق الخاص الذي يتمشى مع طبيعة النشاط المعين فمثلا في كرة السلة يبرز التوافق الخاص من خلال تبادل الكرة بين اليد الواحد أو اليدين في نقطة محددة بالنسبة لحلقة السلة أو اللوحة مع متابعة النظر، وفي الرقص عموما يكون التوافق بين جسم الراقص من جهة وبين عدة أشياء تعرض منها التوافق مع الإيقاع الموسيقي ومع عناصر الحركة كالمستوى والاتجاه واستخدام الفراغ والمكان الذي يستخدمه الراقص.

###### 2- توافق الأطراف والتوافق الكلي للجسم:

- توافق الأطراف. - التوافق الكلي للجسم.

###### 3- توافق الذراع والعين وتوافق القدم والعين:

فيما يحدد حسانين تقسيما آخر للتوافق ضمن تحديده بمكونات القدرة الحركية العامة: - توافق الذراع والعين. - توافق القدم والعين. وهذه الأنواع من التوافق تنطبق كليا على رياضة الكاراتيه حيث تظهر لنا في الكاتا ومتطلباتها الكيهون وأقسامه وأخيرا في الكوميتيه أي القتال المتعدد.

**المبحث الثالث: رياضة الكاراتيه:****4-3-1- تعريف رياضة الكاراتيه:**

هو فن يزرع الشجاعة، ويسمح بتطوير الصحة الجسمية والمعنوية، إضافة إلى هذا فبفضل التدريب في الكاراتيه يمكن للفرد أن يدافع عن نفسه ضد أي اعتداء جسدي دون استعمال الأسلحة (شوجين مياجي 1936 chogin miagi). الكاراتيه هو فن القتال بيد فارغة وبعده تقنيات مركبة يتم فيها استخدام الضربات المرتكزة على الأصابع، القبضة، سيف اليد والرجل وهذا بمختلف الأشكال وكل الاتجاهات وهو طريقة هجوم ودفاع تركز على الاستعمال الجيد والجزري للقدرات الطبيعية الموفرة عن طريق الجسم.

**4-3-2- أقسام الكاراتيه:**

الكاراتيه الرياضي هي عبارة عن اختصاص يضم صنفين في المنافسة:

**- الصنف الأول:**

وهو تقني بحت متمثل في "الكاتا" قتال وهمي، وهي مجموعة من التقنيات المتسلسلة التي تنفذ بإتباع مخطط انتقال معرف وغير قابل للتغيير، ويمكن أن تؤدي فرديا أو جماعيا أي حسب الفرق، وإتقان التقنية هنا هو الأساس. التقنية في نظام الكاراتيه أو أي نظام رياضي، توافق تنسيق حركي مثالي متبع، محتفظ بمميزاته الحركية، ويمكن أن يخضع إلى تحولات، توافق أكثر إلى شخصية كل فرد "أسلوب شخصي".

**- الصنف الثاني:**

هو عبارة عن منازل رياضية، والمتمثلة في "الكومتي" قتال فعلي، يتم بين خصمين بحضور حكم رئيسي وثلاثة حكام مساعدين في جميع أصناف الوزن.

ومهما يكن فإنه حسب منهجية التدريب الرياضي للكاراتيه فهو رياضة للمصارعة، أو ذو مبارزة ثنائية بالطرق المباشرة، وتتمثل في عدة مبارزات أو مسابقات مختلفة ومتنوعة من حيث المحتوى "الهيئة" ومحتوى الكيفية، محددة بوقت معين.

**4-3-3- الحركات الأساسية في الكاراتيه:**

تتم أهمية ممارسة حركات الكاراتيه أنها تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، ويتنسيق شديد وثبات في الأداء، كما أن هذه الأعضاء يمكن أن تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت وهذا يتطلب تعاونا كبيرا بين الجهازين العضلي والعصبي لإمكان أداء الحركات بصورة سليمة وبانسايابية، وممارسة حركات الكاراتيه بصورة متدرجة ولفترات منتظمة وطويلة يمكن أن يحسن عمل الجهازين العضلي والعصبي معا وبذلك يمكن أن يتحقق التوافق الكامل للفرد. وهذه الحركات "التقنيات" تعتبر من أهم مكونات الكاراتيه، وهي تتكون من حركتين فأكثر وهو ما يسمى بـ "الكيهون" وهي حركات منسجمة ومتناسقة يتم تأديتها من وضعيات ثابتة ومتحركة.

وتؤدي بعض من هذه المهارات بإيقاع سريع وتسمى الحركات السريعة، بينما يحتاج البعض الآخر منها إلى إيقاع بطيء ويطلق عليها الحركات البطيئة، وتتطلب توازن وتحكم.

**4-3-4- عناصر تنفيذ الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه:**

تعتمد فعالية الأداء المهاري للرجلين و الذراعين على حالة الانقباض العضلي الهيكلي للجذع، حيث إنها هي المسؤولة عن تنفيذ الأداء المهاري الذي يستخدم مبدأ الانقباض والاهتزاز والدوران والإطالة عند عمل الأطراف العليا أو الأطراف السفلى.

- ◆ الحد الأقل من الأقصى للانقباض العضلي: في الكاراتيه الحديث تغيير نظام الانقباض العضلي عند تنفيذ الأداء المهاري فقد تغيرت شدة الانقباض العضلي و عدد المجموعات العضلية العاملة في الأداء المهاري.
- ◆ أقصى انقباض: و هو على النقيض من المبدأ السابق للتداخل، حيث أن الانقباض القوي لعضلات البطن سيوجد تأثير أقوى في التغيرات التي تحدث الضغط على التجويف الصدري، ولهذا (Ki-Ai) ستكون أكثر فعالية وقوة وذلك بسبب التداخل العضلي القوي و المستخدم عادة عند تنفيذ الأداء المهاري.
- ◆ تردد اهتزاز الجسم: يعمل مبدأ التردد المهاري على إشراك عدد هائل من المجموعات العضلية مما يؤدي إلى أداء أقوى.
- ◆ الدوران: يؤثر دوران جسم اللاعب على فعالية الهجوم والدفاع حيث يتم تنفيذ الأداء المهاري في وحدة واحدة مع دوران الجذع مبتدأ بالعضلات الباطنية السفلى و تتمدد لأعلى حتى منطقة الأكتاف بهدف تحريك الجذع حول المحور العمودي لجسم اللاعب.
- ◆ المدى الحركي الواسع: يساعد المدى الحركي الكبير "تمدد المهارة" على فعالية الأداء المهاري حيث يمكن أن ينفذ ذلك في نهاية الحركة.

بينما نجد أن هناك عوامل يجب أن تراعى في الأداء الحركي السليم وهي:

- ◆ استخدام قوة رد الفعل خلال الأداء الحركي.
- ◆ الاستفادة من الجاذبية الأرضية وهو ما يظهر في انتقاء أوضاع الأداء الحركي.
- ◆ استخدام التحكم الإرادي في النفس.
- ◆ استخدام الصبحة عند الأداء.

**5- المنهجية المتبعة في البحث:****5-1- منهج البحث:**

تم الاستعانة بالمنهج الوصفي و ذلك بأسلوب دراسة العلاقة لملائمته للوصول إلى أهداف البحث.

**5-2- عينة البحث:**

اختار الباحث العينة بالطريقة العشوائية حيث تم استخدام بعض لاعبي الكاراتيه مستوى عالي وكان عددهم (14) لاعب، جميعهم فوق (18) سنة.

### 3-5- أدوات البحث:

في بحثنا هذا تم الاستعانة بـ:

- استمارة الاستبيان. - استمارة تفريغ. - آلة حاسبة. - بساط.

- الاختبارات المعمول بها في البحث:

### 1- اختبار التوافق النفسي:

يتكون هذا الاختبار في صورته الأصلية من (140) سؤال يمدنا بأربعة مقاييس مستقلة عن التوافق و يمكن تلخيصها فيما يلي:

-التوافق العائلي. -التوافق الصحي. -التوافق الانفعالي. -التوافق الاجتماعي.

و تدل الدرجات العالية في كل مقياس على ضعف التوافق للأفراد و العكس صحيح، ويشمل كل مقياس من هذه المقاييس على (35) سؤال يقوم الفرد بالإجابة عنها بـ "نعم" أو "لا" و لكل سؤال درجة واحدة، و من الممكن استخدام الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الفرد بالدلالة على درجة التوافق النفسي العام له.

### 2- اختبار التوافق العضلي العصبي:

- اختبار الوثب في الدوائر الرقمية:

الغرض من الاختبار دراسة التوافق العضلي العصبي بين العين و القدمين:

الأدوات: دوائر مرقمة نصف قطر كل منها 25سم-ساعة إيقاف-خط بداية.

طريقة الأداء: يقف المختبر على خط البداية و عند سماع الأمر بالبداية بالوثب على دوائر سواء كانت فردية أو زوجية يقوم المختبر بالوثب فوق الدوائر المحددة له حتى نهايتها ثم يعود بنفس الترتيب إلى خط البداية.

- شروط أداء الاختبار: الوثب بالقدمين معا.

يعطى كل لاعب محاولتين إحداهما للدوائر الفردية و الأخرى للدوائر الزوجية.

- التسجيل: يحسب زمن أداء الاختبار بمستوى الزمن لمحاولتين معا و للأقرب من 1 إلى 10 ثوان.

### 3- الاختبارات في رياضة الكاراتيه:

- اختبار لأداء الحركات الأساسية.

- اختبار تقييم الحالة للجهاز العصبي المركزي.

(تم تكييف الاختبارات على اللاعبين من خلال مراحل أولية ثم تطبيقية).

### 6- الوسائل الإحصائية:

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- اختبار معامل الارتباط البسيط.

### 7- عرض و مناقشة النتائج:

يتم في هذا الفصل عرض و مناقشة النتائج على ضوء الاختبارات التي طبقت على عينة البحث

### جدول رقم "01"

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للتوافق العائلي و الصحي و الاجتماعي و الانفعالي لدى لاعبي الكاراتيه.

التوافق العائلي		التوافق الصحي		التوافق الاجتماعي		التوافق الانفعالي	
س	ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±
8.22	3.2	11.39	3.69	12.33	3.52	14.68	4.11

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن المتوسط الحسابي للتوافق العائلي 8.22 و الانحراف المعياري 3.2 و أن المتوسط للتوافق الصحي 11.39 و الانحراف المعياري 3.69 و أن المتوسط الحسابي للتوافق الاجتماعي 12.33 و الانحراف المعياري 3.52 و المتوسط الحسابي للتوافق الانفعالي 14.68 و الانحراف المعياري 4.11 و نلاحظ أن هناك تفوق واضح للتوافق العائلي بعده الصحي ثم الاجتماعي و أخيرا التوافق الانفعالي. و بذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث.

### جدول رقم (02)

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للتوافق النفسي و التوافق العضلي العصبي و الأداء المهاري للحركات في رياضة الكاراتيه.

التوافق النفسي		التوافق العضلي العصبي		الأداء المهاري للحركات في الكاراتيه	
س	ع+	س	ع+	س	ع+
46.44	11.39	29.29	5.31	3.8	1.42

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن المتوسط الحسابي للتوافق النفسي 46.44 والانحراف المعياري 11.39 و المتوسط الحسابي للتوافق العضلي العصبي 29.29 و الانحراف المعياري 5.31 و مستوى الأداء المهاري للحركات في رياضة الكاراتيه بلغ المتوسط الحسابي 3.8 و الانحراف المعياري 1.42.

جدول رقم (03)

معدل الارتباط بين التوافق النفسي و الأداء المهاري للحركات في رياضة الكاراتيه.

الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية		معامل الارتباط	العلاقة
	0.05	0.01		
معنوي	0.39	0.50	0.625	التوافق النفسي الأداء المهاري للحركات

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن معامل الارتباط للتوافق النفسي و الأداء المهاري للحركات في رياضة الكاراتيه (0.625) و هو معامل ارتباط معنوي حيث أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية و تحت مستوى دلالة (0.01).

جدول رقم (04)

معامل الارتباط بين التوافق العضلي العصبي و مستوى الأداء المهاري للحركات في رياضة الكاراتيه.

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة		معامل الارتباط	العلاقة
	0.05	0.01		
معنوي	0.43	0.52	0.79	التوافق العضلي العصبي الحركات الأساسية للكاراتيه

يتضح من خلال الجدول رقم (4) أن معامل الارتباط بين التوافق العضلي العصبي و مستوى الأداء المهاري للحركات في رياضة الكاراتيه (0.79) و هو معامل ارتباط معنوي حيث أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية و تحت مستوى دلالة (0.01).

### 8- مناقشة النتائج:

تبين من خلال الجداول (1، 2، 3، 4) و التي أظهرت المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للتوافق العضلي العصبي و التوافق النفسي و مستوى أداء الحركات في رياضة الكاراتيه و العلاقة بينهما، أن هناك معامل ارتباط معنوي بين التوافق النفسي و التوافق العضلي العصبي و مستوى أداء الحركات في رياضة الكاراتيه و هذا يدل على أنه كلما كان الرياضي يمتلك التوافق النفسي مع نفسه و مع بيئته كلما أثر ذلك إيجابيا على أداء الحركات في رياضة الكاراتيه.. و كذلك كلما تمتع اللاعب بتوافق عضلي عصبي عالي كلما كان أدائه للحركات في الكاراتيه جيدا، لهذا تقع مسؤولية الإعداد النفسي على المدرب و خصوصا الحركات التي تحتاج الإعداد النفسي و زيادة تنمية القدرات البدنية الخاصة بالتوافق العضلي العصبي لما له من تأثير على أداء الحركات و المهارات الأساسية في التعبير الحركي بصفة عامة.

و يذكر محمد حسن علاوي (1997) نقل عن نتائج الدراسة مع نتائج دراسة طارق محمد بدر الدين و يحي محمد زكريا (1992) على وجود علاقة ارتباط طردي دال إحصائي بين التوافق النفسي و المكون الشخصي معاً، يشير إلى أن زيادة التوافق الشخصي يلعب دورا هاما في الارتقاء بالتوافق النفسي و لبحث العلاقة بين التوافق النفسي و التوافق العضلي العصبي اتضح أيضا أن هناك معامل ارتباط معنوي بينهما.

و هناك علاقة طردية دالة إحصائية بين التوافق العضلي العصبي و كل من التوافق النفسي و مكونه الشخصي و مكونه الاجتماعي و تتفق أيضا هذه الدراسة مع ما ذكره محمد حسن علاوي من أن الرياضات تتطلب التوافق الانفعالي قبل الأداء حتى يمكن التحكم في هذا الأداء بدرجة كبيرة من التوافق.

و يذكر محمود أحمد (1993) نقلا من دراسات مصطفى فهمي (1978) إلى أن الفرد المتوافق هو الذي ينجح في عمله و يكون قادرا على الصمود حيال الأزمات المختلفة دون أن يختل اتزانها.

و اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج محمود أحمد (1993) على أنه هناك علاقة إيجابية بين مستوى الأداء الحركي للاعبين في التمرينات و التوافق الاجتماعي و هما أقوى المجالات التي ترتبط إيجابيا بمستوى الأداء.

و نجد في الدراسة التي قام بها صدام إبراهيم (1999) من العراق على وجود علاقة موجبة بين الدرجة الكلية للتوافق العضلي العصبي و كل من اختبارات التوافق العضلي العصبي.

و يتضح لنا من خلال هذه الدراسة أن الكاراتيه يساهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة و أهمها التوافق، حيث إنه يدرب أطراف الجسم على الحركة في وقت واحد و في جميع الاتجاهات، و حيث أن التوافق العضلي العصبي يعتمد في المراحل الأولى على الدلائل البصرية إلا أن الحركات الإرادية أيضا تعتمد على ردود الأفعال الانعكاسية التي تنشأ عن طريق التدريب و ممارسة

الأداء الذي يزيد من خبرة الفرد الحركية و لا شك أن زيادة الخبرة الحركية تزيد من التوافق العضلي العصبي، و لاعب الكاراتيه يعتمد على هذه الخاصية بشكل كبير و متجانس.

#### 9- الاستنتاجات:

أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث و هي:

- 1- يمتلك اللاعبون توافق شامل كبير على بقية أنواع التوافق النفسي، و هذا ما تعززه النتائج التي توصلنا إليها. حيث أن الاستقرار العائلي يساعد كثيرا في التوافق النفسي.
- 2- أظهرت النتائج أن اللاعبين يتميزون بنسب مقبولة من درجة التوافق العضلي العصبي.
- 3- تبين لنا من خلال تحليل النتائج أنه يوجد علاقة ارتباط موجبة بين التوافق النفسي و مستوى الأداء المهاري للحركات في رياضة الكاراتيه.
- 4- توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين التوافق العضلي العصبي و مستوى الأداء المهاري للحركات في الكاراتيه.

#### الإقتراحات:

يقترح الباحث من خلال هذا البحث الموجز ما يلي:

- ◆ الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين، و مراعاة حالتهم النفسية و الاجتماعية.
- ◆ ضرورة تدريب التوافق العضلي العصبي لدى اللاعبين لما له من أهمية كبيرة في الأداء المهاري سواء أكان الكاتا أو الكوميتيه.
- ◆ الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين من بداية الموسم الرياضي حتى نهايته، و حتى خلال الفترة الانتقالية إذا أتاحت الفرصة.
- ◆ العمل على البحث و إيجاد العوامل النفسية التي من شأنها أن تعمل على تطوير القدرات المهارية للاعبين.
- ◆ ضرورة دراسة العوامل العضلية و العصبية و علاقتها بالأداء المهاري لحركات الكاراتيه في الكاتا و الكيهون و الكوميتيه، و ذلك من أجل الاستفادة للاعبين.

#### خاتمة:

و أجيروا فإن نجاح العملية التدريبية و تحقيق أهدافها المتمثلة في وصول اللاعب لأعلى المستويات في النشاط الرياضي التخصصي برياضة الكاراتيه أصبح مؤشرا على تبصر و فهم المدرب لقدرات و إمكانيات اللاعب و كيفية الاستفادة من المعلومات والمعطيات المتوفرة له، في أحداث قفزه نوعية بوصول إلى المستويات الدولية العليا.

حيث نجد أن الاهتمام بالجانب النفسي للاعب يساعد هذا الأخير على بلوغ أهدافه و تحسين مستواه التقني و التدريبي و النفسي، و نجد أن التوافق النفسي للرياضة الكاراتيه و علاقتها بالتوافق العضلي العصبي يساعد على ذلك بشكل مباشر و هذا ما توصلنا له في بحثنا هذا.

#### المراجع:

1. أحمد محمود محمد إبراهيم (1995): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية و التدريبية في رياضة الكاراتيه، ط01، منشأة المعارف بالإسكندرية.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997): التدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجية، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. المعلم شوجين مياجي (1936): محاضرة تم إلقاءها في أوزاكا 28 مايو.
4. إجلال محمد سرى (1971): علم النفس العلاجي، ط02، دار عالم الكتب، مصر.
5. إجلال محمد إبراهيم (1971): الرقص الابتكاري الحديث، دار الهناء للطباعة، القاهرة.
6. جيلفورد (1985): ميادين علم النفس النظرية و التطبيقية، ترجمة يوسف مراد، ج01، دار المعارف، القاهرة.
7. حامد عبد السلام زهران (1992): الصحة النفسية و العلاج النفسي، دار عالم الكتب، مصر.
8. حاشي زوبير (1998): المتطلبات الفيزيولوجية في رياضة الكاراتيه "القتال الفعلي" متعددة الطباعات غير منشورة.
9. داود عزيز حنا (1988): الصحة النفسية و التوافق، وزارة التربية، العراق.
10. رمضان محمد القذافي (1998): الصحة النفسية و التوافق، ط03، الكتاب الجامعي، مصر.
11. عبد المنعم سليمان و آخرون (1995): موسوعة التمرينات الرياضية، ج01، ط02، دار الفكر العربي، الأردن.
12. عصام الدين عبد الخالق (1992): التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر.
13. حسن أحمد الشافعي (2004): التحليل الاحصائي في التربية البدنية و الرياضية، دار الوفاء، مصر.
14. مرسى سيد عبد الحميد، إسماعيل عماد الدين (1981): مقياس الإرشاد النفسي، ط02، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
15. محمد صبحي حسنين (1979): التقويم و القياس في التربية البدنية، ط01، ج01، دار الفكر العربي، القاهرة.
16. مصطفى خليل الشراقي (1990): علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية لطباعة و النشر، بيروت.
17. محمد حسن علاوي (1997): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط01، مصر.
18. فتحي أحمد إبراهيم (1991): أثر استخدام برنامجين مقترحين لتنمية التوافق العضلي العصبي على مستوى الأداء المهاري في الجمباز، مجلة ثقافية، العدد 4، جامعة الإسكندرية.
19. فاطمة العزب (1993): التعبير الحركي الحديث بين النظرية و التطبيق، مركز الدلتا للنشر، الإسكندرية.
20. قانون التحكيم الجديد الذي صدر في البطولة العالمية للكاراتيه \_ دو / بريودي جانيرو \_ البرازيل 1998 م
21. كمال جميل الربضي (2004): التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط02، دار وائل للنشر، الأردن.

22. وجيه أحمد شمندي(2002): إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق"، ط1، مطبعة حطاب، مصر.
23. يوسف لازم(1995): التوافق النفسي و طالبات كلية التربية البدنية و الرياضية، بحث منشور مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية، العدد 5، جامعة البصرة، العراق.
24. Mathews.D.K :Measurment in physical education W.B saunders co, London 1975.p362.
25. Bruno Hoffer : LE GRAND livre des arts Martiaux et des Sports de Combat –France 2000. P88.
26. J. Weineck «manuel dentrainment » Ed. Vigot. 1997. P435.