



The Effect of Some Applied Sport Psychology Methods on the Psychological Aspects Level among the Jordanian Karate Team during the Coronavirus Spread

Saddam Abd-Almuti Al-eliwah*, Ayed Ali Zureigat

¹ Ministry of Education

² The University of Jordan, Faculty of Sports Sciences, Amman, Jordan

Received: 26/10/2021

Revised: 2/2/2022

Accepted: 15/5/2022

Published: 30/7/2023

* Corresponding author:
saddameliwah1990@gmail.com

Citation: Al-eliwah, S. A.-A., & Zureigat, A. A. (2023). The Effect of Some Applied Sport Psychology Methods on the Psychological Aspects Level among the Jordanian Karate Team during the Coronavirus Spread. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 50(4), 330–350.
<https://doi.org/10.35516/hum.v50i4.5647>

Abstract

Objectives: This study aims to identify the impact of some applied sports psychology methods on the psychological aspects level among Jordanian Karate team players during the spread of Covid-19.

Methods: The researchers used the quasi-experimental approach, on a purposive sample consisting of (12) players (18-29) years and were divided into an experimental group (8) players and a control sample (4) players. Data were collected using the questionnaire developed by the researcher, which included four areas: self-confidence, anxiety, motivation, and psychological stress to measure the level of the psychological aspects. The researchers developed a psychological rehabilitation program that included positive self-talk, mental visualization, and social support that was applied to the experimental group. The program is composed of (12) psychological rehabilitation sessions for players during the full lockdown period due to the covid-19 spread. The researchers used the Statistical Package for the Social Sciences (Spss) to find means, standard deviations, reliability coefficient (Cronbach Alpha), independent T-test, and paired-samples T-test.

Results: The results of the study have shown that psychological aspects level was a high degree in pre-measurement for the motivation and self-confidence, and a medium degree for the anxiety and psychological stress. Furthermore, there are statistically significant differences between the pre and post-tests for the level of some psychological aspects among the Jordanian Karate team according to the psychological tools variable, and favor of the experimental group.

Conclusions: Based on the results of the study, the researchers recommend using psychological applied methods as a positive factor in improving the level of psychological aspects of players in crises.

Keywords: Applied psychology, psychological aspects, karate, Covid-19.

أثر بعض وسائل علم النفس الرياضي التطبيقي على مستوى الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكاراتيه خلال انتشار فيروس كورونا

صدام عبدالمعطي العليوه*, عايد علي زريقات

¹ وزارة التربية والتعليم، الأردن.

² قسم الإدارة والتدريب، كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن

ملخص

الأهداف: هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر استخدام بعض وسائل علم النفس الرياضي التطبيقي على مستوى الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكاراتيه خلال انتشار فيروس كورونا.

المنهجية: استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي على عينة عمدية تكونت من (12) لاعب (18-29) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (8) لاعبين، وضابطة (4) لاعبين. وللحصول على بيانات الدراسة تم استخدام الاستبيان من تصميم الباحثان، وتكون من أربعة مجالات: الثقة بالنفس، القلق، الدافعية والضغط النفسية. كذلك تم تصميم برنامج تأهيل نفسي يعتمد على: الحديث الإيجابي مع الذات، التصور الذهني والدعم الاجتماعي، وتم تطبيقه على المجموعة التجريبية بواقع (12) جلسة أثناء فترة الحظر الشامل. ولمعالجة بيانات الدراسة استخدم الباحثان برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) للحصول على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) واختبار (ت) (Independent t- Test) واختبار (ت) للمجموعات المرتبطة (Paired- samples T test).

النتائج: أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الجوانب النفسية في القياس القبلي كانت بدرجة مرتفعة لمجالي الدافعية والثقة بالنفس وبدرجة متوسطة لمجالي القلق والضغط النفسية، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدى لمستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكاراتيه تبعاً لمتغير الوسائل النفسية المستخدمة ولصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات: بناءً على نتائج الدراسة يوصي الباحثان بضرورة استخدام الوسائل النفسية كعامل إيجابي في تحسين مستوى الجوانب النفسية للاعبين في الأزمات.

الكلمات الدالة: علم النفس التطبيقي، الجوانب النفسية، الكاراتيه، فيروس كورونا.



© 2023 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

المقدمة

طراً تطوراً كبير في العقود الأخيرة على مفهوم الرياضة وممارسة التمارين الرياضية، والحاجة لمزاوتها من مختلف الأعمار ولكلا الجنسين، بحيث أصبحت ضرورة من ضروريات هذا العصر ومن العوامل الأساسية، بحيث تختلف دوافع الأفراد وغايتهم فمنهم من يمارسها من أجل الصحة والترويح والترفيه، والأخر لتحقيق نتائج في مختلف المسابقات والمنافسات الرياضية مما يسهم في إعداد الأفراد إعداداً متكاملًا ومتوازنًا (أيمن، 2019؛ عبدالرحمن، 2000؛ Martin and lopes 2013).

حيث ركزت معظم الأبحاث العلمية على أهمية النشاط الرياضي من حيث تنمية وصقل شخصية الأفراد واللاعبين الرياضيين من النواحي الجسمية والبدنية والنفسية (مجلي، 2007). وتُعدُّ العوامل النفسية من العوامل المهمة المؤثرة على مستوى الأداء الرياضي (أحمد، 1998). بالإضافة إلى ذلك فإن توفر الإمكانيات البدنية والجسمية والفسولوجية لدى اللاعبين لا تكفي وحدها لتحقيق النجاح والفوز بالمنافسات الرياضية ما لم تكن مقرونة بالخصائص والوسائل النفسية المرتبطة بتفوقهم ووصولهم إلى المستويات العليا في الأداء الرياضي مثل الثقة بالنفس، الروح المعنوية، تحمل المسؤولية، والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية والعمل على إثارة الدافعية والحديث الإيجابي مع الذات والابتعاد عن الحديث السلبي والخوف والقلق مما يجعلهم أكثر قدرة على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم البدنية والفسولوجية في تحقيق النتائج المطلوبة (محمد، 2002؛ العميان، 2005).

ويؤكد علاؤي (1997) أن الأعباء والمتطلبات التي تقع على اللاعب الرياضي تؤدي إلى حالة الإنهاك العقلي والبدني وخاصة عندما يدرك أن الجهود التي يبذلها لم تسهم في حدوث ما يتوقعه خلال المنافسات الرياضية. كما يؤكد أيضاً الرفاعي (2003) أن الأعباء التي تقع على اللاعب تنشأ عنها الضغوط النفسية من داخل الشخص وتسعى داخلية مثل القلق، والخوف والغضب ومنها الخارجية، مثل العمل والعلاقة مع الأصدقاء ومؤثرات خارجية أخرى. ويشير سمير (2017) أن الضغوط النفسية تؤثر بدرجة كبيرة على الأداء المهاري للرياضي ما قبل واثناء المنافسة الرياضية. ويرى محمد (2004) أن الضغوط النفسية لها تحديات مؤلمة ومزعجة يتعرض لها الفرد وتثير لديه الاضطرابات والتوتر والإحباط واستمرارها يؤدي إلى إنهاك الفرد نفسياً و بدنياً، حيث تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الملازمة لأداء الرياضي أثناء المشاركة في المنافسات والتي غالباً ما يتعرض لها الرياضيون، نتيجة طبيعية التركيز على النجاح، والخوف من الفشل، عدم القدرة على التحكم في الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية أو عدم ثبات الأداء. حيث تشير الدراسات المختلفة إلى إن أحد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى إخفاق معظم اللاعبين وعدم القدرة إلى الوصول لأقصى أداء ممكن من التركيز (السقاء، 2004؛ مصطفى، 2001؛ Martins and Loppes, 2013).

ويؤكد أيضاً (AL-Balawi 2011) أن القلق لدى الرياضي يُمكن أن يحجب رؤيته لإمكاناته ويحد من قدراته، مما قد يُعيق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته للوصول إلى أهدافه المستقبلية؛ من أجل تحقيق السعادة والرضا في حياته. ونتيجة لما يشهده عصرنا الحالي من أزمات وضغوط نفسية، إضافة إلى التغيرات المتسارعة والتطورات الكبيرة وانتشار الحروب والصراعات فضلاً عن الأزمة المالية العالمية في نهاية العقد الماضي وبداية هذا العقد، الذي بدوره أدى إلى زيادة الأعباء والصعوبات التي تواجه الرياضيين، مما قد يزيد من مستوى القلق لديهم، بالإضافة إلى ما يشهده العالم في الوقت الحالي من انتشار كبير وواسع لمرض فيروس كورونا والتحديات والصعوبات التي تواجهها جميع الدول نتيجة هذه الفيروس وتأثر جميع القطاعات ومنها القطاع الرياضي وهذا يشكل القلق والضغوط النفسية للاعبين نتيجة تأثر هذا القطاع مما يعود عليهم وعلى أدائهم سلباً، وهذه الظروف تدفع اللاعب إلى الشعور بالخوف والقلق على مستقبله واستمراره في الملاعب، وتؤثر على سلوكهم وتصرفاتهم مما يجعل عندهم أفكار سلبية تؤثر على انجازاتهم سلباً من خلال تجنب الاشتراك في التدريبات والمنافسات الرياضية أو الأداء غير الجيد مما يؤثر على أدائه بشكل خاص وعلى أداء الفريق بشكل عام (الضمور وإبراهيم، 2018).

وأكد مجموعة من علماء النفس منذ أوائل هذا القرن إلى أهمية تحسين الدافعية حيث تُعتبر المحرك الأساس لجميع أنواع السلوك البشري. وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات في الرياضة الدولية والعالمية (إبراهيم ومزيان، 2015).

ويشير ياسين (2008) أن في رياضة المستويات العليا أصبح هناك تقارب في المستويات بدرجة عالية جداً، وكذلك أيضاً في طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه بدرجة كبيرة حتى أصبح الفرق بين المركز الأول والثاني أجزاء من الثانية أو بعض السنتيمترات، مما أدى إلى ظهور الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية للرياضي التي تتطلب منه أن يستخدم قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة من أجل الارتقاء والوصول إلى أعلى المستويات وتحقيق الفوز بالبطولات والمنافسات الرياضية.

كما وأشار Callow and Hard (2001) أن المهارات النفسية جزءاً لا يتجزأ من عوامل النجاح للرياضيين في جميع المستويات الرياضية وبعد التصور الذهني والحديث الإيجابي والدعم الاجتماعي من الوسائل الفعالة في تعزيز وتحسين الأداء وتحقيق الأهداف والمساعدة على تنظيم مستويات القلق، ويؤكد أيضاً أن التصور الذهني ساعد في انخفاض القلق والاستثارة والضغوط النفسية، كذلك ساعد في سرعة استعادة شفاء الرياضيين المصابين من خلال التصور الذهني الناجح.

وأكد كل من (Hamsonand Vazquez, 2008; Martin et al., 2008) إلى أن عودة الرياضي للمنافسة أو التدريب الرياضي غالباً ما تتأثر بردود الافعال السلبية نتيجة عدم التقيد في برنامج إعادة التأهيل وهذا دفع العاملين مع الرياضيين المنقطعين عن عملية التدريب الرياضي نتيجةً لأي سبب كان، مثل الإصابة الرياضية أو للمرض أو غيرها من الأسباب الأخرى للبحث عن استراتيجيات إضافية لعملية إعادة التأهيل بعد هذا الانقطاع وذلك من خلال المهارات النفسية التي تُستخدم لتحفيز الرياضي للانضمام والالتزام ببرامج التأهيل النفسي، وزيادة سرعة الاستشفاء والسيطرة على المستويات المرتفعة من القلق والضغوط النفسية، وتعزيز الثقة بالنفس والدافعية، وكذلك يشير إلى أن التصور الذهني يُعتبر وسيلةً فعالة في الحد من مستويات القلق والضغوط النفسية المرتفعة، وقد اتفق العديد من العلماء والباحثين على أن الإعداد النفسي هو العملية التي يتم فيها استخدام الأساليب النفسية (العقلية) وذلك لتعليم وتدريب المهارات النفسية في إطار عملية الإعداد النفسي للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي (رانب وآخرون، 2006). ويؤكد زريقا، وآخرون(2018) أن التصور الذهني وسيلة للتأهيل النفسي للاعبين الرياضيين وهذه الوسيلة تزيد من مستوى الثقة بالنفس بدرجة مرتفعة لدى اللاعبين الرياضيين.

وعليه يعدّ التصور الذهني من أهم وسائل علم النفس الرياضي التطبيقي التي تساهم في تعليم المهارات النفسية، وفي السنوات الأخيرة زاد اهتمام علماء النفس الرياضي والباحثين بالتصور الذهني، وذلك لأهميته في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية والإعداد النفسي للرياضيين قبل المنافسات الرياضية. حيث اقتصر استخدامه سابقاً على رياضي النخبة للوصول إلى أعلى المستويات قبل أن يتحوّل استخدامه في وقتنا الحاضر لمساعدة الرياضيين الناشئين في تحقيق أهدافهم (Weiss, 2001).

ويعدّ التصور الذهني أحد أشكال التدريب الرياضي، كما يعدّ من الاستراتيجيات التكنولوجية للتدريب والتعليم، حيث تمّ التحقق عملياً من فاعليته في تطوير مستوى الأداء المهاري (Johnston, et al., 2011)، والتصور الذهني يهدف إلى استغلال كامل الإمكانيات الرياضية (الجسمية، والمهارية، والخططية)، لذلك يجب أن تشمل برامج تدريب الرياضيين المهارات الذهنية، حيث إنّ هذا التدريب لا يحقق النتائج الرياضية فقط، لكنه يعمل أيضاً على تشكيل مهارات حياتية تساهم في حل جميع المشكلات للحياة اليومية، والتصور يخدم وظائف عاطفية عن طريق مساعدة الرياضيين على التركيز على النتائج الإيجابية، سواء من خلال التحضير للأداء أو المنافسة، أو من خلال تصور بذل جهد رائع والحصول على جسم أقوى وأرشق، أو من خلال تصور حصول اللاعب على ميدالية تحيط بعنقه (Weinberg and Gould, 2015).

ويؤكد عبد الوهاب(2006) أن للضغوط الحياتية تأثيراً كبيراً على الصحة، وذلك من خلال تأثيراتها على العمليات العضوية والسيكولوجية، لذلك يتجه علماء النفس إلى الاهتمام بتعليم الأفراد، كيف يتعاملون مع مثل تلك الضغوط، ليتمتعوا بحياةٍ وصحةٍ جيدة، وكذلك أيضاً يهتمون بتعليم الأفراد كيفية التعامل مع ما يتعرضون له من ضغوطٍ نفسيةٍ سواء كانت تلك الضغوط أمراض أو مشكلات نفسية أو اجتماعية. ويشير (Yildirim and Kocabiyyik, 2010) أن الدعم المقدم من العلاقات الاجتماعية مع الآخرين خاصة من الأسرة والأصدقاء والمقربين يعمل على تعزيز الوضع النفسي للفرد والدعم الاجتماعي يُعدّ تدخلاً نفسياً واجتماعياً مهماً للأفراد الذين يعانون من أي مشاكل سواء كانت صحية أو اجتماعية، بالإضافة إلى أنها تُحافظ على الثقة بالنفس وتعززها. ويُعرفها العتيبي(2008) بأنها كل دعم من الآخرين (أقارب، أصدقاء، جهات مجتمعية) وقد تكون مساعدة بالمعلومات (استشارات أو مهارات تُعين على مواجهة مشاكل الحياة اليومية) وقد يتم الدعم من خلال التدعيم الأدائي (المساعدة في الأداء أو في العمل أو المساعدة المادية). ويؤكد (Rachel, 2007) أن الدعم الاجتماعي يمكن أن يتم من خلال الثناء على اللاعبين بالكلام الإيجابي على أداؤهم أثناء التدريبات أو المنافسات الرياضية وتقدير النصيحة، والتوجيه، أو المساعدة في حل المشكلات

ومن خلال متابعة ومشاهدة ما يحدث في العالم من انتشار كبير لمرض فيروس كورونا وتأثير هذا الفيروس بدرجة كبيرة على قطاعات كثيرة جداً ومن أهمها القطاع الرياضي السياحي والاقتصادي والزراعي وغيرها من القطاعات الأخرى حيث أن تأثير وتوقف القطاع الرياضي يؤثر بدرجة كبيرة على أداء الرياضيين البدني والمهاري والخططي وتُخَوِّف الرياضيين وقلقهم من المستقبلوما سيؤول إليه، كل هذا يؤثر عليهم بشكل سلبي ما لم يتم إيجاد حلول علمية. كما يُشير عبدالله (2015) أن علم النفس على وجه الخصوص يُساهم في إيجاد حلول علمية بناءة وثمرّة لمشكلات المجتمع النفسية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية والرياضية وغيرها من المشكلات الأخرى، حيث ساهم الغاء أو تأجيل بعض البطولات والمنافسات الرياضية في التأثير السلبي على الرياضيين، وعلى سبيل المثال تم تأجيل دورة الألعاب الاولمبية المقررة في طوكيو. حيث يشير (Cuiyan et al, 2020) أن 53.8% من أفراد عينة دراسته التي اجراها في الصين خلال تفشي فيروس كورونا كانت لديهم آثار نفسية سلبية تراوحت من متوسطة إلى شديدة، و 16.5% لديهم درجة اكتئاب متوسطة إلى شديدة، و 28.5% لديهم مستوى قلق متوسط إلى شديد و 8.6% يعانون من توتر متوسط إلى شديد.

مُشكلة الدراسة:

في ظل تفشي فيروس كورونا وضبابية الرؤية حول مدى انتشار هذا الفيروس والأعداد التي يمكن أن تصاب به، اتخذت الدولة الأردنية مجموعة من الإجراءات للحد من انتشار هذا الوباء ومنها فرض حظر التجول مما فرض على اللاعبين البقاء في المنازل، ومن خلال حديث الباحثان مع لاعبي المنتخب الوطني الأردني للكراتيمعبر الاتصال الهاتفي لاحظ أنّ هناك انقطاع عن التدريب بشكل كبير من اللاعبين والاكثفاء فقط بالتدريب بالمنزل

لبعض منهم، وهذا ربما ينعكس سلباً على الحالة النفسية والبدنية والمهارية لهم. ومن خلال عمل الباحثان في مجال التدريب تم ملاحظة تأثير الأنشطة الرياضية وتوقف أغلبها ومنها تدريبات اللاعبين والبطولات المحلية والدولية وغيرها في الأردن وفي جميع أنحاء العالم مما قد يؤثر هذا التوقف على الأداء البدني والمهاري والنفسي والوضع الاقتصادي والاجتماعي وغيرها بشكل سلبي على اللاعبين والرياضة المحلية والدولية. ومن خلال حديث الباحثان مع اللاعبين وسؤالهم عن تلقيهم للدعم النفسي تبين من اجاباتهم أن بعضهم تلقى جزء قليل من هذا الدعم والجزء الآخر لم يتلقى أي نوع من الدعم النفسي، بالإضافة إلى أنه لا يوجد مختص نفسي خاص باللاعبين في إدارة الاتحاد الأردني للكراتيه، ومن هنا أرتأى الباحثان القيام بهذه الدراسة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في النقاط التالية:

1. لفت عناية المدربين واهتمامهم بأهمية التأهيل النفسي بشكل عام والتصور الذهني والحديث الإيجابي والدعم الاجتماعي بشكل خاص خلال انتشار فيروس كورونا وفي حالات أخرى يمكن أن يتم فيه عملية الانقطاع قصراً عن عملية التدريب الرياضي.
2. تُعد من الدراسات القليلة العلمية التي تناولت استخدام وسائل علم النفس الرياضي التطبيقي في التأهيل النفسي للاعبين خلال انتشار فيروس كورونا في حدود علم الباحث.
3. تُعد إضافة علمية في مجال التدريب الرياضي من خلال إلقاء الضوء على أهمية الجانب التطبيقي لعلم النفس الرياضي في تحسين الحالة النفسية للاعبين الذي ينعكس بدوره على الجانب البدني والمهاري والنفسي.
- 4- لفت عناية المدربين والقائمين على رعاية رياضة الكراتيه في الاردن بوجود وسائل نفسية يمكن استخدامها خلال هذه الجائحة ويمكن تطبيقها عن بعد.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه قبل تطبيق الوسائل النفسية.
2. مستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه بعد تطبيق الوسائل النفسية.
3. الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه تبعاً لمتغير الوسائل النفسية المستخدمة.

تساؤلات الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الاجابة على التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه قبل تطبيق الوسائل النفسية؟
2. ما مستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه بعد تطبيق الوسائل النفسية؟
3. هل يوجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه تبعاً لمتغير الوسائل النفسية المستخدمة؟

مجالات الدراسة:

1. المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة في مدينة عمان عن طريق تطبيق لقاءات افتراضية (Zoom meeting).
2. المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية ما بين (2020/4/21) ولغاية (2020/6/4).
3. المجال البشري: أجريت هذه الدراسة على لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه.

مصطلحات الدراسة:

1. علم النفس الرياضي التطبيقي: هو ذلك العلم التطبيقي لمُعظم فروع علم النفس، حيثُ يهتم بدراسة السلوك الإنساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها، وذلك بغرض فهم هذا السلوك الرياضي والتحكم فيه والتنبؤ به، من أجل العمل على تطويره وتوجيهه والارتقاء به (راتب، 2007).
2. الضغوط النفسية: عوامل خارجية تؤثر على الفرد جزئياً أو كلياً بدرجة عالية، تُوجد للفرد إحساس بالتوتر وزيادة هذه الضغوط تُفقد الفرد قدرته على التوازن مما يؤدي إلى الإجهاد ومن ثم الاحتراق النفسي (سمير، 2017).
3. القلق: هو حالة توتر نتيجة تهديد خارجي أو خطر فعلي قد يحدث، يُصاحبه انفعال وأعراض نفسية وجسمانية (البشير، 2017).
4. الثقة بالنفس: هي إيمان الفرد بأهدافه وقدراته وقراراته وإمكاناته الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية واللغوية (عكاشة، 1990).

5. **الدافعية:** هي المحركات التي تقف وراء سلوك الإنسان أو الحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء هذا السلوك وهذه الأسباب ترتبط بحالة الفرد الداخلية أو ما يتعرض له من متغيرات بيئية من الخارج من جهة أخرى(جادو، 2005).
6. **التصور الذهني:** هو عبارة عن المهارة التي ينطوي تحتها تصور مشهد أو الإحساس بالشيء كما لو كان يحدث بالواقع فالتصور الذهني فعال ويساعد على تحسين الأداء الرياضي(Hamson, 2008).
7. **الحديث الايجابي:** هو عبارة عن حوار ذاتي أو تعليمات ذاتية، سواء كانت داخلية أم بصوت عالٍ، وتشمل كل ما يقوله الأفراد لأنفسهم من ألفاظ أو أفكار ايجابية تؤثر على مشاعرهم وسلوكهم بشكل ايجابي، وتساعدهم على التعامل مع المواقف المختلفة (الصبيحاي، 2019).
8. **الدعم الاجتماعي:** هي مقدار الدعم المادي والعاطفي والمعرفي الذي يستمد الفرد من جماعة الأسرة، الزملاء، العمل أو الأصدقاء في المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته وتساعد على خفض الآثار السلبية الناشئة عن تلك المواقف، وتساهم في الحفاظ على صحته النفسية والعقلية (عبدالسلام، 2005).
9. **رياضة الكاراتيه:** هي طريقة القتال والدفاع عن النفس باليد الفارغة من السلاح(صلاح ومحمود، 2015).
10. **فيروس كورونا:** فيروس ظهر لأول مرة في أواخر العام 2019 في الصين وانتشر منها لاحقاً لمعظم دول العالم، مسبباً المرض فهو فيروس من سلالة كورونا يُعرف بفيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة(SARS-CoV-2)، وهي فصيلة من الفيروسات التي تسبب عدوى للجهاز التنفسي وبعض الأعراض التي تظهر على الجسم مثل الحرارة المرتفعة، الإرهاق، السعال وألم الحلق وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلاتٍ طبيةٍ أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري(Lipsitch et al. 2020).

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

- أجرى الحتاملة (2013) دراسة هدفت التعرف إلى مدى تأثير استخدام التصور الذهني لتحسين أداء لاعبي التنس الناشئين. وتكونت عينة الدراسة من 17 لاعباً ولعبة تراوحت أعمارهم من 14-17 سنة. حيث قسمة العينة إلى ثلاث مجموعات المجموعة الأولى استخدمت برنامج التصور الذهني والمجموعة الثانية استخدمت مشاهدة الفيديو والمجموعة الثالثة الضابطة. واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وأشارت أهم النتائج أن اللاعبين الذين استخدموا برنامج التصور الذهني أظهروا تقدماً من حيث دقة أداء الضربات ومستوى التقنية في الأداء مقارنة بالمجموعة الثانية الفيديو والمجموعة الثالثة الضابطة.
- وأجرى زريقات ومجلي وحاتم (2014) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى بعض الجوانب النفسية للاعبين بعد التأهيل الطبي للإصابات الرياضية، وأثر برنامج تأهيل نفسي على هذه الجوانب. واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي. وتكونت عينة الدراسة من (10) لاعبين، منهم (6) لاعبي كرة قدم، و (4) لاعبي كرة يد، وتم جمع البيانات باستخدام الاستبيان الذي صممه الباحثون أداة للدراسة، واشتمل على ثلاثة مجالات، هي: الثقة بالنفس، والقلق، والدافعية لقياس مستوى الجوانب النفسية، وقام الباحثون بتصميم برنامج تأهيل نفسي مكون من (8) وسائل للتأهيل النفسي للاعبين بعد الإصابات الرياضية، منها: الحديث الإيجابي مع الذات، والتصور الذهني، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن الجوانب النفسية لدى عينة الدراسة في الاختبار القبلي كانت بدرجة متوسطة لمجال الثقة بالنفس والدافعية، وبدرجة مرتفعة لمجال القلق، وكذلك أظهرت النتائج وجود أثر لبرنامج التأهيل النفسي على عينة الدراسة؛ كذلك نسبة التحسن لهذه الجوانب لدى لاعبي كرة القدم أكبر من لاعبي كرة اليد.
- كما أجرى عز الدين (2016) دراسة هدفت التعرف إلى علاقة بعض المهارات النفسية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (60) لاعب لكرة القدم أقل من 17 سنة، وأشارت أهم النتائج إلى أن للمهارات النفسية علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم، أي كلما ازدادت درجات المهارات النفسية كلما ارتفعت درجاتهم في الدافعية، وارتباط التصور الذهني بالدافعية هو ارتباط طردي كلما زادت درجات التصور الذهني كلما زادت معهم الدافعية.
- وأجرى كل من زريقات ومجلي وعبدالفتاح (2018)، دراسة هدفت التعرف إلى أثر التصور الذهني في تحسين مستوى الثقة بالنفس للرياضيين المصابين بعد التأهيل الطبي واستخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة وتكونت عينة الدراسة من (4) لاعبين من فريق جامعة العلوم والتكنولوجيا تم تأهيلهم طبياً بعد التعرض إلى الإصابات الرياضية وشكلت عينة الدراسة 50% من مجتمع الدراسة، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الثقة بالنفس للقياس القبلي كان متوسطاً، وأن التصور الذهني طور من مستوى الثقة بالنفس لدرجة مرتفعة.
- كما قامت نارمق (2019) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير استخدام برنامج للتصور الذهني في تعلم بعض مهارات السباحة ومستوى تركيز الانتباه لدى الفئة العمرية (9-12) سنة، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عمدية (قصديّة) تكونت من (20) طالباً ممن

ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha > 0.05$) بين المجموعتين في القياس البعدي في متغيرات المهارات الأساسية في السباحة، كما أظهرت الدراسة تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمكونات اختبار تركيز الانتباه عند مستوى دلالة ($\alpha > 0.05$) إلا أنه لم يكن ذا دلالة إحصائية. كذلك أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha < 0.05$) بين القياسين: القبلي والبعدي لمتغير تركيز الانتباه لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

الدراسات الأجنبية:

- وفي دراسة قام بها كل من (1995) Martin and Hall هدفت إلى التعرف على أثر استخدام التصور الذهني في تحسين مستوى الدافعية الذاتية وشملت عينة الدراسة (39) طالباً وطالبة من جامعة (Waterloo) بكندا متطوعين لتعلم المهارات الأساسية للعبة الغولف، حيث قسمت إلى مجموعتين تجريبية خاضعة لبرنامج التصور الذهني، وضابطة تطبق البرنامج البدني حيث أوضحت أهم النتائج أن للتصور الذهني أثر إيجابي وفعال على اختلاف المتغيرات المتعلقة بالدافعية، حيث أن المجموعة التي استخدمت التصور الذهني استمرت لفترة أطول في التدريب وأكثر مثابرة من المجموعة التي طبقت التدريب البدني فقط مما أظهر ارتفاعاً في مستوى الدافعية نحو لعبة الغولف لدى المجموعة التجريبية.

- وقام كلٌّ من (2006) Sheard and Golby دراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام برنامج تدريبي للمهارات النفسية وأثرها في تطور الأداء في السباحة، وتطوير بعض المهارات النفسية، حيث تكونت عينة الدراسة من 36 لاعباً من سباحي المستويات العليا، من عمر (10 إلى 18) سنة، كان اختياراتهم من ثلاثة أندية مختلفة تتنافس على المستوى الوطني البريطاني، وكان البرنامج يشمل مهارات (التصور الذهني، الاسترخاء، التركيز) و لمدة 45 دقيقة مرة واحدة أسبوعياً، حيث أشارت النتائج إلى وجود تحسن في أداء الأنواع الثلاثة في السباحة، وتحسن في الجوانب النفسية للاعبين، وفي فترة وجيزة جداً.

- كما أجرى كل من (2006) Handegard and Burke دراسة هدفت التعرف إلى دور التصور الذهني والاسترخاء في إعادة التأهيل النفسي للرياضيين بعد الإصابات الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من لاعبي كرة قدم ولاعب بيسبول، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشارت أهم نتائج هذه الدراسة إلى أن التصور الذهني من اللاعبين المصابين الذين تم تأهيلهم طبياً والاسترخاء حسن من مستوى الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة.

- وأجرى (2019) Lucie and Dorothee دراسة هدفت التعرف إلى أثر الحديث الإيجابي مع الذات على مستوى القلق التنافسي، والأداء لدى الرياضيين الناشئين، استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (117) رياضياً من الفرق الرياضية التنافسية بمتوسط عمري (16 سنة)، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (55 أنثى، 62 ذكراً)، حيث تم تقسيم عينة الدراسة لثلاث مجموعات، المجموعة الأولى تجريبية تم تطبيق الحديث الإيجابي لمدة أسبوع واحد، المجموعة الثانية تجريبية تم تطبيق الحديث الإيجابي على العينة لمدة ثمان أسابيع، والمجموعة الثالثة لم تتلقى أي تدريبات ضابطة، وأظهرت النتائج أن التدريب على الحديث الإيجابي طويل المد كان أكثر فعالية من التدريب قصير المدى على العينة التجريبية الأولى، ويوصي الباحث بأهمية استخدام الحديث الإيجابي مع الذات لتحسين الجوانب النفسية لدى اللاعبين الرياضيين.

- وقامت (2019) Diana بدراسة هدفت التعرف إلى علاقة الحديث الإيجابي مع الذات الداخلي على مستوى القلق للألعاب الجماعية، استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (191) رياضياً تتراوح أعمارهم بين (14-35) سنة، لعبوا كرة القدم والطائرة وكرة السلة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت النتائج أن اللاعبين الذين يتحدثون مع أنفسهم حديثاً إيجابياً هم أقل قلقاً من الآخرين ولديهم القدرة على التحكم بمستوى القلق، ويوصي الباحث بضرورة تعزيز الحديث الإيجابي على اللاعبين أثناء المنافسات والتدريب الرياضية مما لها أثر واضح في تحسين الأداء.

- وأجرى (2020) Bong, and Seung, دراسة هدفت التعرف إلى تأثير الحديث الإيجابي للاعبين الرماية أثناء المباريات على مستوى الدافعية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة وتكونت عينة الدراسة من مائة وسبعون مشاركاً من الرياضيين المسجلين في الاتحاد الكوري للرماية، تم استخدام مقياس الحديث الإيجابي لفحص مستوى الحديث الإيجابي للاعبين الرماية أثناء المباريات، بالإضافة إلى استخدام مقياس الدافعية، وتم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه لتحليل النتائج، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحديث الإيجابي مع النفس لدى الرياضيين والدافعية، حيث أشارت الدراسة أن الرياضيين الذين يستخدمون الحديث الإيجابي مع الذات يتمتعون بمزيد من الدافعية.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال دراسة الباحثان لمجموعة من الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية والتي تناولت موضوع المهارات النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية فقط لاحظ الباحث ما يلي:

بلغ عدد الدراسات السابقة (11) دراسة متنوعة، وقد اتضح من عرض هذه الدراسات أنها قد اهتمت بدراسة وسائل علم النفس الرياضي ومنها

(التصور الذهني، الحديث الايجابي والدعم الاجتماعي) وتأثيرها على بعض الجوانب النفسية، للعديد من الأفراد والفئات المختلفة مثل: المراهقين، والبالغين، وكبار السن من كلا الجنسين.

وقد استفاد الباحثان من مجموعة الدراسات السابقة ذات الصلة من النواحي الآتية:

- التعرف إلى بعض المصادر التي بحثت في الوسائل النفسية وتأثيرها على الجوانب النفسية.
 - تحديد المنهج العلمي المناسب والوسائل المستخدمة وصياغة تساؤلات الدراسة وأهداف الدراسة الحالية.
 - التوصل إلى المقياس المناسب لقياس الجوانب النفسية الخاصة بالدراسة.
 - تحديد اختيار عينة الدراسة.
 - الاستفادة منها في مناقشة نتائج الدراسة.
- من خلال عرض الدراسات السابقة تبين للباحثان أن هذه الدراسة تتميز بما يلي:
- تصميم مقياس الجوانب النفسية ليطامشي مع لاعبين المنتخب الأردني للكراتيه خلال فترة انتشار فيروس كورونا.
 - تطبيق هذه الدراسة على اللاعبين المنتخب الأردني للكراتيه من خلال تقنية الزوم ميتينغ (zoom meeting).
 - من الدراسات العلمية القليلة التي تناولت موضوع التأهيل النفسي للاعبين خلال انتشار فيروس كورونا.

منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة وتحقيق أهدافها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي المنتخب الأردني الوطني للكراتيه للكبار، والمسجلين في كشوفات الاتحاد الأردني لسنة (2021/2020) والبالغ عددهم (25) لاعب كاراتيه، والذين تتراوح أعمارهم بين (18-29) سنة.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصصية من لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه للكبار والبالغ عددهم (12) لاعب، حيث توزعت عينة الدراسة (8) لاعبين مجموعة تجريبية و(4) لاعبين مجموعة ضابطة.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل:

- وسائل علم النفس الرياضي التطبيقي
- 1. التصور الذهني.
- 2. الحديث الإيجابي مع الذات.
- 3. الدعم الاجتماعي.
- 4. البرنامج التأهيلي النفسي

المتغير التابع:

الجوانب النفسية وهي:

1. القلق
2. الدافعية
3. الثقة بالنفس
4. الضغوط النفسية

أداة الدراسة:

بعد الاطلاع على الأدبيات المرتبطة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات السابقة ومنها دراسة زريقات وآخرون (2018) وسمير (2017) والحجابيا (2016) وزريقات وآخرون (2014) والحتاملة (2013) وبعد استشارة أصحاب الخبرة والاختصاص في هذا المجال، واتباع الأسس العلمية قام الباحثان ببناء برنامج تأهيلي نفسي ومقياس الجوانب النفسية، والتي تتضمن كل من الضغوط النفسية، والقلق، والثقة بالنفس والدافعية واستخدم سلم ليكرت الخماسي، حيث تكون المقياس بصورته الأولية من (77) فقرة، موزعة كالتالي: (20) فقرة لمقياس القلق، و(18) فقرة لمقياس الضغوط النفسية، و(19) فقرة لمقياس الدافعية، و(20) فقرة لمقياس الثقة بالنفس والبرنامج التأهيلي النفسي الذي يضم (12) جلسة من الوسائل المستخدمة وهي التصور الذهني، والحديث الايجابي مع الذات، والدعم الاجتماعي، قام الباحثان ببناء البرنامج التأهيلي بعد الاطلاع على

صدق أداة الدراسة:

الصدق البنائي:

337

يظهر من الجدول (1) أنَّ معاملات الارتباط بين كل فقرة والمقياس التي تنتمي إليه تراوحت بين (0.521-0.966)، كما تراوحت معاملات الارتباط بين كل فقرة والمقاييس ككل بين (0.508-0.948)، وهي معاملات ارتباط دالة ومقبولة لتطبيق هذه الدراسة. ثبات الأداة:

للتأكد من مؤشرات الثبات لمقاييس الدراسة، تم توزيع أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (10) لاعبين من لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه، تم اختيارهم من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، مرتين وبفارق زمني بين التطبيقين مقداره أسبوعين، وحساب ثبات الإعادة (Test-Retest) من خلال حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما تمَّ حساب معامل الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) لجميع المقاييس والمقاييس ككل مع عكس التدرج لل فقرات السلبية، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول 2. معاملات كرونباخ ألفا وثبات الإعادة الخاصة بمقاييس الدراسة والمقاييس ككل

الرقم	المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا	ثبات الإعادة
1	القلق	12	0.83	0.86**
2	الدافعية	11	0.90	0.81**
3	الضغوط النفسية	9	0.85	0.88**
4	الثقة بالنفس	10	0.81	0.89**
5	المقاييس ككل	42	0.95	0.93**

** . Correlation is significant at the 0.01 level

يظهر من الجدول (2) أنَّ معاملات ثبات الإعادة للمقاييس تراوحت بين (0.81-0.89)، وبلغ معامل ثبات الإعادة للمقاييس ككل (0.93)، وهي معاملات ثبات دالة ومقبولة لتطبيق هذه الدراسة، كما يظهر من الجدول (2) أن معاملات كرونباخ ألفا تراوحت بين (0.81-0.90) وبلغ معامل كرونباخ ألفا للمقاييس ككل (0.95)، وجميع معاملات الثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق هذه الدراسة، حيث يعد معامل الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) مقبول إذا زاد عن (0.70). سلم الاستجابة على مقياس الجوانب النفسية:

تم استخدام سلم ليكرت الخماسي للاستجابة على فقرات مقياس الجوانب النفسية: ففي الفقرات الإيجابية أوافق بدرجة كبيرة جداً تعطي (5) درجات، أوافق بدرجة كبيرة تعطي (4) درجات، أوافق بدرجة متوسطة تعطي (3) درجات، أوافق بدرجة قليلة تعطي (2) درجة، وأوافق بدرجة قليلة جداً تعطي (1) درجة، أما بالنسبة للفقرات السلبية تعطي العكس، وتم تحديد خمس معايير للحكم على مستويات الجوانب النفسية وهي:

الجدول 3. معايير الحكم على الجوانب النفسية .

الرقم	المستوى	الدرجة
1	منخفض	(1 إلى أقل 2.33)
2	متوسط	(2.33 إلى أقل 3.66)
3	مرتفع	(3.66 إلى 5.0)

إجراءات تطبيق الدراسة:

1. قام الباحثان بمراجعة الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الجوانب والوسائل النفسية ، ومن ثم الاطلاع على المقاييس وبرامج التأهيل المستخدمة في هذه الدراسات.
2. قام الباحثان بعد الاطلاع على برامج التأهيل النفسي ومقاييس الجوانب النفسية ومنها (الضغوط النفسية، والقلق، والثقة بالنفس، والدافعية) ببناء استبيان وبرنامج تأهيل نفسي خاص بهذه الجوانب والوسائل النفسية بصورته الأولية ليتناسب مع لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه خلال انتشار فيروس كورونا.
3. قام الباحثان بإجراء المعاملات العلمية لأداة الدراسة والبرنامج من صدق وثبات.
4. قام الباحثان بالحصول على الموافقة الرسمية من قبل كلية علوم الرياضة الجامعة الأردنية شفوياً ومن قبل الاتحاد الأردني للكراتيه شفوياً أيضاً من أجل تسهيل إجراءات الدراسة، وذلك لعدم القدرة على أخذ الموافقات الخطية وذلك بسبب إغلاق جميع المؤسسات الحكومية بسبب الحظر الذي فرضته الحكومة الأردنية بسبب تفشي فيروس كورونا.

5. قام الباحثان بالتواصل مع اللاعبين من خلال الاتصال الهاتفي والحصول على الموافقة الرسمية من اللاعبين الذين سوف تتم عليهم الدراسة شفوياً.
6. تم التوضيح لدى كل لاعب على حدا من خلال اتصال هاتفي آلية تطبيق وسائل علم النفس الرياضي التطبيقي (التصور الذهني والحديث الايجابي) وكيفية تطبيق هذه الوسائل عبر منصة زوم (zoom meeting) (لقاءات افتراضية).
7. تم إنشاء مجموعة (واتس اب) بتاريخ 2020/4/24 وتم إضافة لاعبين العينة التجريبية فقط ومدرّب المنتخب الأردني للكراتيه، وتم الترحيب بهم وتعريفهم بأهمية الدراسة وأهدافها، وما سيعود على اللاعبين من فائدة من خلال ممارسة هذه الوسائل.
8. تم إرسال الاستبيان القبلي للجوانب النفسية إلكترونياً للعينة التجريبية والعينة الضابطة بتاريخ 2020/4/24.
9. تم البدء بتطبيق وسائل علم النفس الرياضي التطبيقي على لاعبي المنتخب الوطني الأردني للكراتيه من خلال تطبيق (zoom meeting) لقاءات افتراضية، وهذه الوسائل تشمل (التصور الذهني، الحديث الايجابي، الدعم الاجتماعي) وكانت أول جلسة بتاريخ 2020/4/26.
10. بعد الانتهاء من تطبيق وسائل علم النفس الرياضي التطبيقي على لاعبي المنتخبات الوطنية تم إرسال الاستبيان البعدي إلكترونياً للعينة الضابطة والتجريبية بتاريخ 2020/6/4.
11. تم جمع مقاييس الدراسة ومراجعتها وتفرغ البيانات تمهيداً لتحليلها الإحصائي المناسب واستخراج النتائج الخاصة بالدراسة.

الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. معامل الثبات كرونباخ ألفا (Crobach Alpha).
3. اختبار (ت) (Independent t- Test).
4. اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired- samples T test).

عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الدراسة التي تهدف التعرف البأثر بعض وسائل علم النفس الرياضي التطبيقي على مستوى الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه خلال انتشار فيروس كورونا.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول: ما مستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الاردني للكراتيه قبل تطبيق الوسائل النفسية؟

للإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع الجوانب النفسية وفقرات كل جانب على حدا قبل تطبيق الوسائل النفسية، ويمكن عرض النتائج على النحو التالي:

الجدول 3. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه قبل تطبيق الوسائل النفسية

والمقياس ككل (ن=12)

الرقم	الجوانب النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	القلق	3.17	0.62	3	متوسط
2	الدافعية	4.42	0.35	1	مرتفع
3	الضغوط النفسية	2.85	0.59	4	متوسط
4	الثقة بالنفس	4.09	0.48	2	مرتفع
	المقياس ككل	3.65	0.17		متوسط

يظهر من الجدول (3) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه قبل تطبيق الوسائل النفسية والمقياس ككل تراوحت بين (2.85-4.40) أعلاها للجانب رقم (2) الذي ينص على "الدافعية" بمتوسط حسابي (4.42) وبدرجة مرتفعة، ثم جاء الجانب رقم (4) الذي ينص على "الثقة بالنفس" بمتوسط حسابي (4.09) وبدرجة مرتفعة، ثم جاء الجانب رقم (1) الذي ينص على "القلق" بمتوسط حسابي (3.17) وبدرجة متوسطة وأدناها للجانب رقم (3) الذي ينص على "الضغوط النفسية" بمتوسط حسابي (2.85) وبدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه قبل تطبيق الوسائل النفسية ككل (3.65) وبدرجة متوسطة.

أولاً: جانب القلق:

الجدول 4. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع فقرات الجانب الأول "القلق" والمقياس ككل (ن=12)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	شعوري بالتوتر والقلق لا يساعدني على التدريب بشكل صحيح.	3.25	1.22	5	متوسط
2	يقل مستوى الأداء لدى بدرجة واضحة أثناء فترة الحجر المنزلي.	3.25	1.14	5	متوسط
3	تأثر مستوى الانتباه في تدريباتي سلباً أثناء فترة الحجر المنزلي.	2.50	1.45	8	متوسط
4	ساهمت الأحداث التي تجري من حولي بالشعور بالضيق.	3.33	1.50	4	متوسط
5	لا أستطيع التركيز في التدريبات الرياضية أثناء فترة الحجر المنزلي.	2.42	1.38	9	متوسط
6	أشعر بالخوف من هبوط المستوى البدني والمهاري أثناء فترة الحجر المنزلي.	3.75	1.14	2	مرتفع
7	أشعر بالدهوء واللامتنان أثناء فترة الحجر المنزلي.	2.83	0.83	7	متوسط
8	أشعر أن مستقبلي الرياضي سيتأثر سلباً بسبب تفشي فيروس كورونا.	3.00	1.04	6	متوسط
9	أشعر بالقلق بسبب تأجيل البطولات والمنافسات الرياضية.	3.50	1.00	3	متوسط
10	أشعر بالخوف من عدم القدرة على مواصلة التحضير للمنافسات الرياضية بسبب تفشي فيروس كورونا.	3.25	1.29	5	متوسط
11	أشعر بالراحة النفسية والاسترخاء أثناء فترة الحجر المنزلي.	3.00	1.13	6	متوسط
12	يزعجني قضاء وقت الفراغ بمفردي.	4.00	1.04	1	مرتفع
	المقياس ككل (القلق)	3.17	0.62		متوسط

يظهر من الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية لجانب "القلق" تراوحت بين (2.42-4.00)، كان أعلاها للفقرة رقم (12) التي تنص على "يزعجني قضاء وقت الفراغ بمفردي" بمتوسط حسابي بلغ (4.00) وبدرجة مرتفعة، ثم جاءت الفقرة رقم (6) التي تنص على "أشعر بالخوف من هبوط المستوى البدني والمهاري أثناء فترة الحجر المنزلي" بمتوسط حسابي (3.75) وبدرجة مرتفعة، ثم جاءت الفقرة رقم (9) والتي تنص على "أشعر بالقلق بسبب تأجيل البطولات والمنافسات الرياضية" بمتوسط حسابي (3.50) وبدرجة متوسطة، وأدناها للفقرة رقم (5) التي تنص على "لا أستطيع التركيز في التدريبات الرياضية أثناء فترة الحجر المنزلي" بمتوسط حسابي بلغ (2.42) وبدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي لجانب "القلق" ككل (3.17) وبدرجة متوسطة.

ثانياً: جانب الدافعية:

الجدول 5. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع فقرات الجانب الثاني "الدافعية" والمقياس ككل (ن=12)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	ليس لدى هدف لتحسين مستوى التدريب بسبب تفشي فيروس كورونا.	4.42	0.90	5	مرتفعة
2	هدي هو أن أكون ناجحاً ومميزاً برياضة الكاراتيه.	5.00	0.00	1	مرتفعة
3	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب كاراتيه.	4.75	0.62	3	مرتفعة
4	لدي استعداد للتدريب على مدار العام دون انقطاع لكي أنجح في رياضي.	4.83	0.58	2	مرتفعة
5	أشعر بالارتياح من الابتعاد عن التدريب الرياضي أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.42	1.16	5	مرتفعة
6	أنا مستمر في تدريبي أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.42	0.67	5	مرتفعة
7	سأقوم بالتمرنات المطلوبة متى على أكمل وجه أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.58	0.67	4	مرتفعة
8	ينتابني الشعور بالانسحاب من رياضي أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.25	1.22	6	مرتفعة
9	كلما حققت هدفاً وضعت لنفسى أهدافاً أخرى مستقبلية أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.42	0.79	5	مرتفعة
10	أشعر باليأس أحياناً في إيجاد الحلول للمصاعب التي تعترض حياتي أثناء فترة الحجر المنزلي.	3.50	0.90	8	متوسطة
11	غالباً أستطيع القيام بالتدريب والمهام الموكلة إلي أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.00	1.13	7	مرتفعة
	المقياس ككل (الدافعية)	4.42	0.35		مرتفعة

يظهر من الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية لجانب "القلق" تراوحت بين (3.50-5.00)، كان أعلاها للفقرة رقم (2) التي تنص على "هدي هو أن أكون ناجحاً ومميزاً برياضة الكاراتيه" بمتوسط حسابي بلغ (5.00) وبدرجة مرتفعة، ثم جاءت الفقرة رقم (4) التي تنص على "لدي استعداد للتدريب على مدار العام دون انقطاع لكي أنجح في رياضي" بمتوسط حسابي (4.83) وبدرجة مرتفعة، ثم جاءت الفقرة رقم (3) والتي تنص على "أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب كاراتيه" بمتوسط حسابي (4.75) وبدرجة مرتفعة، وأدناها للفقرة رقم (10) التي تنص على "أشعر باليأس

أحيانا في إيجاد الحلول للمصاعب التي تعترض حياتي أثناء فترة الحجر المنزلي " بمتوسط حسابي بلغ (3.50) وبدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي لجانب "الدافعية" ككل (4.42) وبدرجة مرتفعة.

ثالثا: جانب الضغوط النفسية:

الجدول 6. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع فقرات الجانب الثالث "الضغوط النفسية" والمقياس ككل (ن=12)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	أشعر بالضيق من ضعف كفاءتي في التدريب أثناء فترة الحجر المنزلي.	2.83	1.47	4	متوسطة
2	أشعر بالضيق لعدم المشاركة في التدريب الجماعي أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.83	0.39	1	مرتفعة
3	أشعر بانخفاض في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة في التدريب أثناء فترة الحجر المنزلي.	2.67	1.23	5	متوسطة
4	لا أجد من يشجعي ويثير اهتمامي نحو التدريب أثناء فترة الحجر المنزلي.	2.33	1.37	6	منخفضة
5	أواجه تحديات كبيرة بسبب انخفاض دخلي المادي من الاتحاد الأردني للكراتيه أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.00	1.41	2	مرتفعة
6	لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي أثناء فترة الحجر المنزلي.	2.17	0.72	7	منخفضة
7	لا أستطيع التأقلم مع كثرة المشاكل العائلية أثناء فترة الحجر المنزلي.	1.83	1.03	9	منخفضة
8	لم أتلقي الدعم الاجتماعي الكافي (التشجيع) من أفراد أسرتي أثناء فترة الحجر المنزلي.	2.00	1.35	8	منخفضة
9	أشعر بعدم الارتياح بسبب عدم تسليط الضوء الكافي من وسائل الإعلام الرياضية المختلفة على التحديات التي تواجهنا أثناء فترة الحجر المنزلي.	3.00	1.48	3	متوسطة
	المقياس ككل (الضغوط النفسية)	2.85	0.59		متوسطة

يظهر من الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية لجانب "الضغوط النفسية" تراوحت بين (1.83-4.83)، كان أعلاها للفقرة رقم (2) التي تنص على " أشعر بالضيق لعدم المشاركة في التدريب الجماعي أثناء فترة الحجر المنزلي " بمتوسط حسابي بلغ (4.83) وبدرجة مرتفعة، ثم جاءت الفقرة رقم (5) التي تنص على " أواجه تحديات كبيرة بسبب انخفاض دخلي المادي من الاتحاد الأردني للكراتيه أثناء فترة الحجر المنزلي " بمتوسط حسابي (4.00) وبدرجة مرتفعة، ثم جاءت الفقرة رقم (9) والتي تنص على " أشعر بعدم الارتياح بسبب عدم تسليط الضوء الكافي من وسائل الإعلام الرياضية المختلفة على التحديات التي تواجهنا أثناء فترة الحجر المنزلي " بمتوسط حسابي (3.00) وبدرجة متوسطة، وأدناها للفقرة رقم (7) التي تنص على " لا أستطيع التأقلم مع كثرة المشاكل العائلية أثناء فترة الحجر المنزلي " بمتوسط حسابي بلغ (1.83) وبدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي لجانب "الضغوط النفسية" ككل (2.85) وبدرجة متوسطة.

رابعا: جانب الثقة بالنفس:

الجدول 7. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع فقرات الجانب الرابع "الثقة بالنفس" والمقياس ككل (ن=12)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	أشعر بعدم الثقة بالنفس أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.67	0.65	1	مرتفعة
2	لا أستطيع الاعتماد على نفسي بالمهام الصعبة المرتبطة بالتدريب.	4.17	1.19	5	مرتفعة
3	أنظر إلى كل التدريبات البدنية والمهارية بأفكار واثقة.	4.33	0.98	3	مرتفعة
4	ثقتي تبدأ بالتلاشي كلما اقترب موعد المنافسات والبطولات الرياضية.	4.33	0.65	3	مرتفعة
5	أتردد في اتخاذ القرارات الهامة أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.00	0.85	6	مرتفعة
6	لدي القدرة على مواجهة التحديات أثناء فترة الحجر المنزلي.	3.58	1.16	9	متوسطة
7	أشعر بأنني سوف أحقق انتصارات في المنافسات الرياضية القادمة بعد الانتهاء من الحجر المنزلي	4.42	0.79	2	مرتفعة
8	أشعر بعدم الثقة بأدائي التدريبي أثناء فترة الحجر المنزلي.	3.58	0.90	9	متوسطة
9	استمد ثقتي من القدرات البدنية والمهارية العالية التي امتلكها في لعبتي أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.00	0.95	6	مرتفعة
10	أحافظ على هدوئي أثناء فترة الحجر المنزلي.	3.83	1.27	8	مرتفعة
	المقياس ككل (الثقة بالنفس)	4.09	0.48		مرتفعة

يظهر من الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية لجانب "الثقة بالنفس" تراوحت بين (3.58-4.67)، كان أعلاها للفقرة رقم (1) التي تنص على "

أشعر بعدم الثقة بالنفس أثناء فترة الحجر المنزلي " بمتوسط حسابي بلغ (4.67) وبدرجة مرتفعة، ثم جاءت الفقرة رقم (7) التي تنص على " أشعر بأنني سوف أحقق انتصارات في المنافسات الرياضية القادمة بعد الانتهاء من الحجر المنزلي " بمتوسط حسابي (4.42) وبدرجة مرتفعة، ثم جاءت الفقرة رقم (4) والتي تنص على " ثقتي تبدأ بالتلاشي كلما اقترب موعد المنافسات والبطولات الرياضية " بمتوسط حسابي (4.33) وبدرجة مرتفعة، وأدناها للفقرتين رقم (6)، (8) حيث كان نصهم على " لدي القدرة على مواجهة التحديات أثناء فترة الحجر المنزلي"، " أشعر بعدم الثقة بأدائي التدريبي أثناء فترة الحجر المنزلي" بمتوسط حسابي بلغ (3.58) وبدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي لجانب "الثقة بالنفس" ككل (4.09) وبدرجة مرتفعة.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني: ما مستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الاردني للكراتيه بعد تطبيق الوسائل النفسية؟

للإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع الجوانب النفسية و فقرات كل جانب على حدا بعد تطبيق الوسائل النفسية ، ويمكن عرض النتائج على النحو التالي:

الجدول 8. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للجوانب النفسية

لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه بعد تطبيق الوسائل النفسية والمقياس ككل (ن=12)

الرقم	الجوانب النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	القلق	2.53	0.74	3	متوسطة
2	الدافعية	4.64	0.18	1	مرتفعة
3	الضغوط النفسية	2.29	0.60	4	منخفضة
4	الثقة بالنفس	4.44	0.59	2	مرتفعة
	المقاييس النفسية ككل	3.49	0.31		متوسط

يظهر من الجدول (8) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه بعد تطبيق الوسائل النفسية والمقياس ككل تراوحت بين (2.29-4.64) أعلاها للمقياس رقم (2) الذي ينص على "الدافعية" بمتوسط حسابي (4.64) وبدرجة مرتفعة، ثم جاء المقياس رقم (4) الذي ينص على "الثقة بالنفس" بمتوسط حسابي (4.44) وبدرجة مرتفعة، ثم جاء المقياس رقم (1) الذي ينص على "القلق" بمتوسط حسابي (2.53) وبدرجة متوسطة وأدناها للمجال رقم (3) الذي ينص على "الضغوط النفسية" بمتوسط حسابي (2.29) وبدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه بعد تطبيق الوسائل النفسية ككل (3.49) وبدرجة متوسطة.

اولا: جانب القلق:

الجدول 9. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع فقرات الجانب الأول "القلق" والمقياس ككل (ن=12)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	شعوري بالتوتر والقلق لا يساعدني على التدريب بشكل صحيح.	2.67	1.07	4	متوسط
2	يقل مستوى الأداء لدي بدرجة واضحة أثناء فترة الحجر المنزلي.	2.42	1.00	8	متوسط
3	تأثر مستوى الانتباه في تدريباتي سلباً أثناء فترة الحجر المنزلي.	2.00	1.04	12	منخفض
4	ساهمت الأحداث التي تجري من حولي بالشعور بالضيق.	2.67	1.30	4	متوسط
5	لا أستطيع التركيز في التدريبات الرياضية أثناء فترة الحجر المنزلي.	2.25	1.14	10	منخفض
6	أشعر بالخوف من هبوط المستوى البدني والمهاري أثناء فترة الحجر المنزلي.	2.83	1.34	1	متوسط
7	أشعر بالهدوء والاطمئنان أثناء فترة الحجر المنزلي.	2.83	1.47	1	متوسط
8	أشعر أن مستقبلي الرياضي سيتأثر سلباً بسبب تفشي فيروس كورونا.	2.25	1.29	10	منخفض
9	أشعر بالقلق بسبب تأجيل البطولات والمنافسات الرياضية.	2.58	1.56	7	متوسط
10	أشعر بالخوف من عدم القدرة على مواصلة التحضير للمنافسات الرياضية بسبب تفشي فيروس كورونا.	2.33	1.15	9	منخفض
11	أشعر بالراحة النفسية والاسترخاء أثناء فترة الحجر المنزلي.	2.83	1.27	1	متوسط
12	يزعجني قضاء وقت الفراغ بمفردي.	2.67	1.37	4	متوسط
	المقياس ككل (القلق)	2.53	0.74		متوسط

يظهر من الجدول (9) أن المتوسطات الحسابية لجانب "القلق" تراوحت بين (2.00-2.83)، كان أعلاها للفقرات رقم (6)، (7)، (11) حيث كان نصهم "أشعر بالخوف من هبوط المستوى البدني والمهاري أثناء فترة الحجر المنزلي"، "أشعر بالهدوء والاطمئنان أثناء فترة الحجر المنزلي"، "أشعر بالراحة النفسية والاسترخاء أثناء فترة الحجر المنزلي" بمتوسط حسابي بلغ (2.83) وبدرجة متوسطة، ثم جاء الفقرات رقم (1)، (4)، (12) حيث كان نصهم "شعوري بالتوتر والقلق لا يساعدني على التدريب بشكل صحيح"، "ساهمت الأحداث التي تجري من حولي بالشعور بالضيق"، "يزعجني قضاء وقت الفراغ بمفردي" بمتوسط حسابي (2.67) وبدرجة متوسطة، وأدناها للفقرة رقم (3) التي تنص على "تأثر مستوى الانتباه في تدريباتي سلباً أثناء فترة الحجر المنزلي" بمتوسط حسابي بلغ (2.00) وبدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي لجانب "القلق" ككل (2.53) وبدرجة متوسطة.

ثانياً: جانب الدافعية:

الجدول 10. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع فقرات الجانب الثاني "الدافعية" والمقياس ككل (ن=12)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	ليس لدى هدف لتحسين مستوى التدريب بسبب تفشي فيروس كورونا.	4.58	1.16	7	مرتفعة
2	هدي هو أن أكون ناجحاً ومميزاً برياضة الكاراتيه.	5.00	0.00	1	مرتفعة
3	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب كاراتيه.	5.00	0.00	1	مرتفعة
4	لدي استعداد للتدريب على مدار العام دون انقطاع لكي أنجح في رياضي.	4.92	0.29	3	مرتفعة
5	أشعر بالارتياح من الابتعاد عن التدريب الرياضي أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.50	0.90	8	مرتفعة
6	أنا مستمر في تدريبي أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.83	0.39	4	مرتفعة
7	سأقوم بالتمرنات المطلوبة متى على أكمل وجه أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.83	0.39	4	مرتفعة
8	ينتابني الشعور بالانسحاب من رياضي أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.50	1.17	8	مرتفعة
9	كلما حققت هدفا وضعت لنفسى أهدافاً أخرى مستقبلية أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.83	0.58	4	مرتفعة
10	أشعر باليأس أحياناً في إيجاد الحلول للمصاعب التي تعترض حياتي أثناء فترة الحجر المنزلي.	3.83	0.83	11	مرتفعة
11	غالباً أستطيع القيام بالتدريب والمهام الموكلة إلى أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.25	1.06	10	مرتفعة
	المقياس ككل (الدافعية)	4.64	0.18		مرتفعة

يظهر من الجدول (10) أن المتوسطات الحسابية لجانب "الدافعية" تراوحت بين (3.83-5.00)، كان أعلاها للفقرتين رقم (2)، (3) حيث كان نصهم "هدي هو أن أكون ناجحاً ومميزاً برياضة الكاراتيه"، "أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب كاراتيه" بمتوسط حسابي بلغ (5.00) وبدرجة مرتفعة، ثم جاءت الفقرة رقم (4) التي تنص على "لدي استعداد للتدريب على مدار العام دون انقطاع لكي أنجح في رياضي" بمتوسط حسابي (4.92) وبدرجة مرتفعة، وأدناها للفقرة رقم (10) التي تنص على "أشعر باليأس أحياناً في إيجاد الحلول للمصاعب التي تعترض حياتي أثناء فترة الحجر المنزلي" بمتوسط حسابي بلغ (3.83) وبدرجة مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي لجانب "الدافعية" ككل (4.64) وبدرجة مرتفعة.

ثالثاً: جانب الضغوط النفسية

الجدول 11. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع فقرات الجانب الثالث "الضغوط النفسية" والمقياس ككل (ن=12)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	أشعر بالضيق من ضعف كفاءتي في التدريب أثناء فترة الحجر المنزلي.	1.83	0.94	5	منخفضة
2	أشعر بالضيق لعدم المشاركة في التدريب الجماعي أثناء فترة الحجر المنزلي.	3.58	1.51	1	متوسطة
3	أشعر بانخفاض في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة في التدريب أثناء فترة الحجر المنزلي.	1.83	1.03	5	منخفضة
4	لا أجد من يشجعي ويثير اهتمامي نحو التدريب أثناء فترة الحجر المنزلي.	1.75	0.75	7	منخفضة
5	أواجه تحديات كبيرة بسبب انخفاض دخلي المادي من الاتحاد الأردني للكراتيه أثناء فترة الحجر المنزلي.	3.58	1.24	1	متوسطة
6	لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي أثناء فترة الحجر المنزلي.	2.00	0.95	4	منخفضة
7	لا أستطيع التأقلم مع كثرة المشاكل العائلية أثناء فترة الحجر المنزلي.	1.42	0.67	8	منخفضة
8	لم أتلقي الدعم الاجتماعي الكافي (التشجيع) من أفراد أسرتي أثناء فترة الحجر المنزلي.	1.42	0.90	8	منخفضة
9	أشعر بعدم الارتياح بسبب عدم تسليط الضوء الكافي من وسائل الإعلام الرياضية المختلفة على التحديات التي تواجهنا أثناء فترة الحجر المنزلي.	3.17	1.70	3	متوسطة
	المقياس ككل (الضغوط النفسية)	2.29	0.60		منخفضة

يظهر من الجدول (11) أن المتوسطات الحسابية لجانب "الضغوط النفسية" تراوحت بين (1.42-3.58)، كان أعلاها للفقرتين رقم (2)، (5) حيث كان نصهم على " أشعر بالضيق لعدم المشاركة في التدريب الجماعي أثناء فترة الحجر المنزلي"، وأواجه تحديات كبيرة بسبب انخفاض دخلي المادي من الاتحاد الأردني للكراتيه أثناء فترة الحجر المنزلي" بمتوسط حسابي بلغ (3.58) وبدرجة متوسطة، ثم جاءت الفقرة رقم (9) التي تنص على " أشعر بعدم الارتياح بسبب عدم تسليط الضوء الكافي من وسائل الإعلام الرياضية المختلفة على التحديات التي تواجهها أثناء فترة الحجر المنزلي" بمتوسط حسابي (3.17) وبدرجة متوسطة، ثم جاءت الفقرة رقم (6) والتي تنص على " لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي أثناء فترة الحجر المنزلي" بمتوسط حسابي (2.00) وبدرجة منخفضة، وأدناها للفقرتين رقم (7)، (8) حيث كان نصهم على " لا أستطيع التأقلم مع كثرة المشاكل العائلية أثناء فترة الحجر المنزلي"، لم أتلقى الدعم الاجتماعي الكافي (التشجيع) من أفراد أسرتي أثناء فترة الحجر المنزلي" بمتوسط حسابي بلغ (1.42) وبدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي لجانب "الضغوط النفسية" ككل (2.29) وبدرجة منخفضة.

رابعاً: جانب الثقة بالنفس:

الجدول 12. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع فقرات الجانب الرابع "الثقة بالنفس" والمقياس ككل (ن=12)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	أشعر بعدم الثقة بالنفس أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.67	0.65	2	مرتفعة
2	لا أستطيع الاعتماد على نفسي بالمهام الصعبة المرتبطة بالتدريب.	4.67	0.65	2	مرتفعة
3	أنظر إلى كل التدريبات البدنية والمهارة بأفكار واثقة.	4.50	1.17	5	مرتفعة
4	ثقتي تبدأ بالتلاشي كلما اقترب موعد المنافسات والبطولات الرياضية.	4.75	0.45	1	مرتفعة
5	أتردد في اتخاذ القرارات الهامة أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.17	0.83	9	مرتفعة
6	لدي القدرة على مواجهة التحديات أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.58	0.79	4	مرتفعة
7	أشعر بأنني سوف أحقق انتصارات في المنافسات الرياضية القادمة بعد الانتهاء من الحجر المنزلي	4.42	1.16	6	مرتفعة
8	أشعر بعدم الثقة بأدائي التدريبي أثناء فترة الحجر المنزلي.	3.92	1.08	10	مرتفعة
9	استمد ثقتي من القدرات البدنية والمهارة العالية التي امتلكها في لعبتي أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.33	0.98	8	مرتفعة
10	أحافظ على هدوئي أثناء فترة الحجر المنزلي.	4.42	1.00	6	مرتفعة
	المقياس ككل (الثقة بالنفس)	4.44	0.59		مرتفعة

يظهر من الجدول (12) أن المتوسطات الحسابية لجانب "الثقة بالنفس" تراوحت بين (3.92-4.75)، كان أعلاها للفقرة رقم (4) التي تنص على "ثقتي تبدأ بالتلاشي كلما اقترب موعد المنافسات والبطولات الرياضية" وبدرجة مرتفعة ثم جاءت الفقرتين رقم (1)، (2) حيث كان نصهم على "أشعر بعدم الثقة بالنفس أثناء فترة الحجر المنزلي"، لا أستطيع الاعتماد على نفسي بالمهام الصعبة المرتبطة بالتدريب" بمتوسط حسابي بلغ (4.67) وبدرجة مرتفعة، " ثم جاءت الفقرة رقم (6) والتي تنص على " لدي القدرة على مواجهة التحديات أثناء فترة الحجر المنزلي" بمتوسط حسابي (4.58) وبدرجة مرتفعة، وأدناها للفقرة رقم (8) التي تنص على " أشعر بعدم الثقة بأدائي التدريبي أثناء فترة الحجر المنزلي" بمتوسط حسابي بلغ (3.92) وبدرجة مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي لجانب "الثقة بالنفس" ككل (4.44) وبدرجة مرتفعة.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث: هل يوجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه تبعاً لمتغير الوسائل النفسية المستخدمة؟

للإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي، واستخراج التكافؤ بين المجموعتين، جدول (13) يوضح ذلك.

- تكافؤ المجموعات

الجدول 13. نتائج اختبار (Independent sample t-Test) للكشف عن الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي (ن=12)

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	الدلالة
القلق	تجريبية	8	3.38	0.62	2.020	.071
	ضابطة	4	2.69	0.36		
الدافعية	تجريبية	8	4.32	0.37	-1.457	.176
	ضابطة	4	4.61	0.20		
الضغوط النفسية	تجريبية	8	2.93	0.61	.633	.541
	ضابطة	4	2.69	0.60		
الثقة بالنفس	تجريبية	8	3.75	0.49	-2.066	.066
	ضابطة	4	4.35	0.44		

يظهر من الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لجميع الجوانب النفسية (القلق، الدافعية، الضغوط النفسية، الثقة بالنفس) حيث بلغت قيم (t) (2.02)، (-1.457)، (0.633)، (-2.066) وبدلالة إحصائية (0.71)، (0.176)، (0.541)، (0.066) على التوالي، وهذا يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي. وتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لجميع الجوانب النفسية لكل مجموعة، وتطبيق اختبار (paired sample t-Test) للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة (الضابطة والتجريبية)، جدول (14) يوضح ذلك.

الجدول 14. نتائج اختبار (paired sample t-Test) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات (القلق،

الدافعية، الضغوط النفسية، الثقة بالنفس) لكل مجموعة (ن=12)

المجموعة	المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	الدلالة الاحصائية
التجريبية (ن=8)	القلق	قبلي	3.38	0.62	2.695	0.031*
		بعدي	2.51	0.86		
	الدافعية	قبلي	4.32	0.37	-3.494	0.010*
		بعدي	4.46	0.21		
	الضغوط النفسية	قبلي	2.93	0.61	2.909	0.023*
		بعدي	2.11	0.64		
	الثقة بالنفس	قبلي	3.75	0.49	-3.454	0.011*
		بعدي	4.58	0.61		
الضابطة (ن=4)	القلق	قبلي	2.69	0.36	0.570	0.608
		بعدي	2.56	0.52		
	الدافعية	قبلي	4.61	0.20	0.225	0.836
		بعدي	4.59	0.09		
	الضغوط النفسية	قبلي	2.69	0.60	0.271	0.804
		بعدي	2.64	0.33		
	الثقة بالنفس	قبلي	4.35	0.44	-0.679	0.546
		بعدي	4.45	0.67		

يظهر من الجدول (14) ما يلي:

النتائج المتعلقة بالمجموعة التجريبية:

بالنسبة لجانب "القلق" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (t) (2.695) وبدلالة إحصائية (0.031)، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (2.51) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (3.38).

- بالنسبة لجانب "الدافعية" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (t) (-3.494) وبدلالة إحصائية (0.01)، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (4.64) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (4.32).

- بالنسبة لجانب "الضغوط النفسية" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (t) (2.909) وبدلالة إحصائية (0.023)، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (2.11) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (2.93).

- بالنسبة لجانب "الثقة بالنفس" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (t) (-3.454) وبدلالة إحصائية (0.011)، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (4.58) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (3.75).

النتائج المتعلقة بالمجموعة الضابطة:

- بالنسبة لجانب "القلق" لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (t)

وبدلالة احصائية (0.608).

- بالنسبة لجانب "الدافعية" لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (0.225) (t) وبدلالة احصائية (0.836)، بالنسبة لجانب "الضغوط النفسية" لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (0.271) (t) وبدلالة احصائية (0.804).

- بالنسبة لجانب "الثقة بالنفس" لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (-0.679) (t) وبدلالة احصائية (0.546).

لذلك يمكن الاجابة عن السؤال الثالث بأنه يوجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه تبعاً لتغير الوسائل النفسية المستخدمة، حيث كانت المجموعة التجريبية اعلى من المجموعة الضابطة في جميع الجوانب النفسية في القياس البعدي.

مناقشة النتائج:

بعد عرض الجداول في الجزئية السابقة من هذا الدراسة، سَنناقش من خلال الإجابة عن تساؤلات الدراسة التي جاءت حسب الآتي:

مناقشة التساؤل الأول: ما مستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه قبل تطبيق الوسائل النفسية؟

يتضح من خلال جدول (3) أن الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه قبل تطبيق الوسائل النفسية، جاءت ككل بين (2.85-4.40) أعلاها جاء لجانب "الدافعية" بمتوسط حسابي (4.42) وبدرجة مرتفعة، ثم جاء جانب "الثقة بالنفس" بمتوسط حسابي (4.09) وبدرجة مرتفعة، ثم جاء جانب "القلق" بمتوسط حسابي (3.17) وبدرجة متوسطة وأدناها لجانب "الضغوط النفسية" بمتوسط حسابي (2.85) وبدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه قبل تطبيق الوسائل النفسية ككل (3.65) وبدرجة متوسطة.

حيث يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه يتمتعون بالخبرات السابقة، وهذا الأمر يعمل على تعزيز مستوى الثقة بالنفس لديهم سواء كانت هذه الخبرات إيجابية أو سلبية، فاللاعب الذي خبراته السابقة ناجحة يصبح أكثر ثقة في نفسه، ويشعر بقيمة أكبر، وتكون له دافعية أكبر لبذل الجهد من أجل التفوق والنجاح، بينما الذي تكون خبرته السابقة فاشلة تكون دافعيته وثقته في نفسه ضعيفة، بالإضافة إلى ذلك فإن عينة الدراسة تتميز بأن لاعبيها من المستويات العليا الذين يتميزون بامتلاكهم قدرات بدنية ومهارات نفسية عالية من خلالها يستطيعون التركيز على الأفكار الإيجابية والابتعاد عن الأفكار السلبية والتخلص من هذه الأفكار والسيطرة على أفعالهم وردودها، والتعامل مع الضغوط التي يمر بها اللاعب بأشكالها بحكمة، كل هذا يستدعي أن يكون اللاعب على درجة مرتفعة من الدافعية والثقة بالنفس، ومستوى القلق والضغط النفسية بدرجة متوسطة. كما أن الكاراتيه تعتبر من الألعاب الفردية وأن لاعبي الألعاب الفردية دائماً تكون لديهم نسبة الدافعية والثقة بالنفس بدرجة مرتفعة، وذلك نظراً إلى أن لاعب الكاراتيه يدرك جيداً أن النتيجة التي سيحصلها سواء كانت الفوز أو الخسارة ستعزى هذه النتيجة إليه، وبالتالي يحاول لاعب الكاراتيه بقدر كبير استغلال جميع قدراته وامكاناته وطاقاته في المحافظة على مستواه في جميع الأوقات سواء كان البدني أو المهاري أو النفسي، وهذا ينعكس بشكل واضح على مستوى الدافعية والثقة بالنفس، وذلك عكس لاعبي الألعاب الجماعية التي تعزى النتيجة إلى الفريق ككل ولا تحملها لاعب واحد كما في الألعاب الفردية بالإضافة إلى ذلك فإن لاعبي الألعاب القتالية يتمتعون بدرجة عالية من الثقة بالنفس وذلك نظراً لما يمتلكون من مهارات قتالية عالية المستوى. وقد اتفقت هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسة كل من زريقات ومجلي وحاملة (2014)، وعزالدين (2016).

مناقشة التساؤل الثاني: ما مستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه بعد تطبيق الوسائل النفسية؟

يتضح من خلال الرجوع إلى جدول (8) أن الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه بعد تطبيق الوسائل النفسية، جاءت ككل ما بين (2.29-4.64) أعلاها للمقياس ينص على "الدافعية" بمتوسط حسابي (4.64) وبدرجة مرتفعة، ثم جاء المقياس ينص على "الثقة بالنفس" بمتوسط حسابي (4.44) وبدرجة مرتفعة، ثم جاء المقياس الذي ينص على "القلق" بمتوسط حسابي (2.53) وبدرجة متوسطة وأدناها للمقياس الذي ينص على "الضغوط النفسية" بمتوسط حسابي (2.29) وبدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه بعد تطبيق الوسائل النفسية ككل (3.49) وبدرجة متوسطة.

وهذه النتيجة يتضح من خلالها إلى أن الوسائل النفسية (التصور الذهني، والحديث الإيجابي مع الذات، والدعم الاجتماعي) المستخدمة في هذه الدراسة أسهمت في تحسن مستوى الدافعية والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة بالإضافة إلى تقليل مستوى القلق والضغط النفسية لديهم حيث عملية التأهيل النفسي للاعبين بعد الانقطاع عن عمليات التدريب بسبب تفشي فيروس كورونا وأثاره السلبية لا تشمل فقط الاعتبارات البدنية إنما

يجب أن تشمل الجوانب النفسية حيث يستخدم علم النفس الرياضي التطبيقي في التقليل من الآثار النفسية السلبية للانقطاع عن عمليات التدريب قصراً سواء الجماعية أو الفردية والآثار السلبية المترتبة على اللاعبين بسبب تفشي هذا الفيروس أو لأي سبب آخر كان، ولتحسين مستوى الدافعية والثقة بالنفس والتقليل من القلق ومستوى الضغوط النفسية، هناك العديد من المهارات النفسية المهمة التي يجب ممارستها كما يشير Callow and Hard (2001) إلى أن المهارات النفسية جزءاً لا يتجزأ من عوامل النجاح للرياضيين في جميع المستويات الرياضية، حيث يعد التصور الذهني والحديث الايجابي والدعم الاجتماعي من الوسائل النفسية الفعالة في تعزيز وتحسين الأداء وتحقيق الأهداف والمساعدة على خفض مستويات القلق، ويؤكد أيضاً أن التصور الذهني ساعد في خفض القلق والاستثارة والضغوط النفسية، كذلك ساعد في سرعة استعادة الشفاء للرياضيين المصابين المنقطعين عن عمليات التدريب الرياضي من خلال التصور الذهني الناجح، كما أكد كل من زريقات، وآخرون (2018) أن التصور الذهني وسيلة للتأهيل النفسي للاعبين الرياضيين وهذه الوسيلة تزيد من مستوى الثقة بالنفس بدرجة مرتفعة لدى اللاعبين الرياضيين، كما أكد أيضاً كل من زريقات وآخرون (2014) أن الوسائل النفسية ومنها التصور الذهني والحديث الايجابي ساهمت في تحسين مستوى الجوانب النفسية ومنها الدافعية والثقة بالنفس والتقليل من مستويات القلق لدى لاعبي كرة القدم وكرة اليد.

ويعزو الباحثان ذلك التحسن إلى أن العينة لم تتلقأ أية تأهيل نفسي للتخلص من الآثار السلبية التي تشكلت بفعل تفشي فيروس كورونا عند عينة الدراسة، بالإضافة إلى عدم توفر المختص النفسي الذي يعمل ويساعد في تحسين مستوى الجوانب النفسية لدى اللاعبين أو عدم الكفاية المعرفية للمدربين الذين يعملون مع عينة الدراسة عن أهمية وفوائد الوسائل النفسية، كذلك تعتبر الوسائل النفسية لها دور فعال في تحسين مستوى الدافعية والثقة بالنفس من خلال تصور اللاعب للأداء للمهارات بشكل صحيح وناجح، والابتعاد عن الأفكار والحديث السلبي، والتفكير دائماً بإيجابية، وتلقي المساعدة والدعم من المدرب والأهل والأقارب، هذا كله يجعله يبرز كافة قدراته وامكانياته ويستنتج الباحثان أن هناك تحسن طرأ على مستوى الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه بعد تطبيق الوسائل النفسية، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة كل من زريقات ومجلي وحاملة (2014) وزريقات وآخرون (2018) وعزالدين (2016).

مناقشة السؤال الثالث: هل يوجد فروق بين القياسين القبلي والبُعدي لمستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه تبعاً لمتغير الوسائل النفسية المستخدمة؟

يتضح من خلال الرجوع إلى جدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لجميع الجوانب النفسية (القلق، الدافعية، الضغوط النفسية، الثقة بالنفس) حيث بلغت قيم (t) (2.020)، (-1.457)، (0.633)، (-2.066) وبدلالة إحصائية (0.71)، (0.176)، (0.541)، (0.066) على التوالي. وهذا يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي.

وبالرجوع إلى الجدول رقم (14) يتضح ما يلي:

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبُعدي لمقياس القلق، والدافعية، والضغوط النفسية والثقة بالنفس وكانت الفروق لصالح القياس البُعدي بمتوسط حسابي (2.51)، (4.67)، (2.11)، (4.58) على التوالي. بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (3.38) حيث يتضح من نتائج التساؤل الثالث إلى أن البرنامج التأهيل النفسي الذي تكون من الوسائل النفسية التصور الذهني، والحديث الايجابي، والدعم الاجتماعي، أسهم في خفض مستويات القلق والضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخب الأردني للكراتيه للعينة التجريبية بشكل ملحوظ، كما أنه ساعد في تحسن مستوى الثقة بالنفس والدافعية لدى عينة الدراسة، حيث تعد إعادة تأهيل اللاعبين الرياضيين خلال فترات الانقطاع عن عمليات التدريب الجماعية والآثار السلبية المترتبة على اللاعبين نتيجة تفشي فيروس كورونا، وانتقال اللاعبين من نمط حياة نشط للغاية إلى العزلة والملل، وتأثير الوباء الحالي غير مسبوق على أنشطة اللاعبين وقلقهم من المستقبل وما سيؤول إليهم مستقبلهم، كل هذا يستدعي العمل على تطبيق الوسائل النفسية لما لها من أهمية في التخفيف من الآثار السلبية التي تشكلت بفعل الجائحة التي اجتاحت العالم، ويعزو الباحثان هذه التحسن إلى أن عينة الدراسة لم تتلقأ أي رعاية نفسية للتخلص من الآثار السلبية المترتبة نتيجة تفشي فيروس كورونا والحظر الشامل الذي عم البلاد، بالإضافة إلى عدم توفر المختص النفسي الذي يعمل ويساعد في تحسين مستوى الجوانب النفسية لدى اللاعبين، بالإضافة إلى ذلك فإن الوسائل النفسية لها دور فعال في خفض مستويات القلق والضغوط النفسية من خلال التفكير والحديث الايجابي والابتعاد عن التفكير السلبي، وتلقي الدعم الاجتماعي المناسب من قبل المدربين الأهل والأصدقاء الأقارب، والتصور الذهني الناجح هذا كله يجعل اللاعب يبرز كافة قدراته وامكانياته لمواجهة الآثار السلبية التي تشكلت بفعل انتشار فيروس كورونا، وهذه النتيجة تتفق مع كل من دراسة (Bong, and Seung (2020) وزريقات وآخرون (2014) إلى أن الوسائل النفسية لها دور في التخفيف من مستويات القلق لدى اللاعبين الرياضيين.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- أثر تفشي فيروس كورونا والحجر المنزلي سلباً على مستوى بعض الجوانب النفسية لدى عينة الدراسة.
- 2- تعد وسائل التأهيل النفسي (التصور الذهني، والحديث الإيجابي، والدعم الاجتماعي) وسائل مناسبة ولها أثر إيجابي لتأهيل اللاعبين خلال انتشار فيروس كورونا.
- 3- تعد وسائل التأهيل النفسي (التصور الذهني، والحديث الإيجابي، والدعم الاجتماعي) ذات أثر إيجابي في تحسين مستوى الجوانب النفسية ومنها القلق، الدافعية، الثقة بالنفس والضغط النفسية.

التوصيات:

من خلال نتائج الدراسة فإن الباحثان يوصيان بما يلي:

- 1- استخدام كل من التصور الذهني والحديث الإيجابي والدعم الاجتماعي وسائل للتأهيل النفسي لتأهيل اللاعبين وتحسين مستوى الجوانب النفسية لديهم من قبل مدربي الكاراتيه.
- 2- العمل على زيادة الوعي بأهمية استخدام الوسائل النفسية في المجال الرياضي من خلال عقد دورات من قبل مختصين في هذا المجال للمدربين.
- 3- ضرورة الاهتمام بنتائج هذه الدراسة والاستفادة منها من قبل مدربي الألعاب الدفاع عن النفس.
- 4- ضرورة العمل على توفير مختص نفسي لدى لاعبي المنتخب الأردني للكاراتيه والعمل على تأهيل اللاعبين نفسياً خاصة خلال فترة تفشي فيروس كورونا لما لها من آثار سلبية.

المصادر والمراجع

- بليلى، ا.، و بوحاج، م. (2015). أهمية الدافعية في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد. رسالة ماجستير منشورة، جامعة البويرة، الجزائر.
- عكاشة، ا. (1998). الطب النفسي المعاصر. (ط1). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية للنشر.
- عمروش، ا. (2019). دور القياسات الانثرومترية في تفعيل انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم. رسالة ماجستير منشورة، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.
- بن سالم، ب. (2017). قلق المنافسة وأثرها على مردود لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. رسالة ماجستير منشورة، جامعة المسيلة، الجزائر.
- جادو، ص. (2005). علم النفس التربوي. (ط1). عمان: دار المسيرة للنشر.
- الحتملة، م. (2003). تأثير استخدام برنامج التدريب بالتصور الذهني على تحسين أداء لاعبي التنس الناشئين (10-14) سنة في الأردن. مجلة أبحاث اليرموك، 4(1)، 1323-1355.
- الحجاي، م. (2016). تأثير الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة. مؤتة للبحوث والدراسات، 21(5)، 13-40.
- راتب، ا. (2007). علم نفس الرياضة. (ط4). القاهرة: دار الفكر العربي للنشر.
- راتب، ا.، خليفة، ا.، وعبد الحفيظ، ب. (2006). الإعداد النفسي للبطل الرياضي. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- الرفاعي، نعيم. (2003). الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف. (ط9). دمشق: جامعة دمشق.
- زريقات، ع.، مجلي، م.، وعبدالفتاح، ا. (2018). أثر التصور الذهني في تحسين مستوى الثقة بالنفس للرياضيين المصابين بعد التأهيل الطبي. دراسات: العلوم التربوية، 45(4)، 335-344.
- زريقات، ع.، مجلي، م.، وحاتمة، م. (2014). أثر برنامج تأهيل نفسي للاعبين بعد الإصابات الرياضية على بعض الجوانب النفسية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- السقاء، ص. (2004). أهمية استخدام طرق الأعداد الذهني قبل المشاركة في المنافسات الرياضية لدى اللاعبين السعوديين من الدرجة الأولى والشباب الدوليين، مؤتمر التربية الرياضية نموذج للحياة المعاصرة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.
- مراكشي، س. (2017). مدى تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية. رسالة ماجستير منشورة، جامعة المسيلة، الجزائر.
- الصبيحاي، و. (2019). بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي مع الذات لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية. مجلة البصرة للأبحاث العالمية، 33(2)، 23-38.

- بن طاهر، ص.، والعلوي، م. (2015). دافعية ممارسة الرياضة القتالية الكاراتيه دو عند المراهق 14-18 سنة. رسالة ماجستير منشورة، جامعة العربي، الجزائر.
- الضمور، ب.، وهاشم، أ. (2018). قلق المنافسة وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي دوري المناصير لكرة القدم في الأردن. مؤتمّر للبحوث والدراسات، 33(2)، 192-155.
- عبد السلام، ع. (2005). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العلمية. (ط1). القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
- عبد الوهاب، خ. (2006). الضغوط النفسية وتأثيراتها. (ط1). مصر: جامعة بني يوسف.
- عبدالرحمن، أ. (2000). الأنشطة الهوائية. (ط1). الإسكندرية: منشأة المعارف للنشر.
- عبدالله، م. (2015). علم النفس في حياتنا اليومية. (ط1). القاهرة: المركز القومي للترجمة والنشر.
- العتيبي، ب. (2008). اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القرى، السعودية.
- حمريط، ع. (2016). المهارات النفسية وعلاقتها بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.
- عكاشة، م. (1990). تقدير الذات. (ط1). الكويت: دار الوفاء للنشر والتوزيع.
- علاوي، م. (1997). مدخل إلى علم النفس الرياضي. (ط3). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- العميان، م. (2005). السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال. (ط3). عمان: دار وائل للنشر.
- مجلي، م. (2007). الإصابات الرياضية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية للياقة البدنية في الأردن. دراسات: العلوم التربوية، 45(4)، 335-34.
- سمعية، م. (2002). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية الرياضة. مجلة التربية الرياضية، بغداد، العراق، 11.
- محمد، م. (2004). مشكلات الصحة النفسية و أمراضها. (ط1). الأردن: مكتب دار الثقافة.
- عبدالمنعم، م. (2001). دراسة الضغط النفسي وعلاقتها باتخاذ القرار. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، مصر.
- نارمق، ت. (2019). أثر استخدام التصور الذهني على تعلم بعض مهارات السباحة ومستوى تركيز الانتباه للفئة العمرية (9 إلى 12) سنة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- رمضان، ي. (2008). علم النفس الرياضي. (ط1). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

References

- Al-Balawi, J. (2011). The future anxiety and its relationship to achievement motivation among the students of Tabuk University in Saudi Arabia. Unpublished master thesis, Mu'tah University, Al-Karak, Jordan.
- Amado, D., Maestre, M., Montero-Carretero, C., Sánchez-Miguel, P. A., & Cervelló, E. (2019). Associations between self-determined motivation, team potency, and self-talk in team sports. *Journal of human kinetics*, 70(1), 245-259.
- Callow, N., & Hardy, L. (2001). Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels. *Journal of applied sport psychology*, 13(1), 1-17.
- Hamson-Utley, J., & Vazquez, L. (2008). The comeback: rehabilitating the psychological injury. *International Journal of Athletic Therapy and Training*, 13(5), 35-38.
- Hays, K. (2006). Being fit: The ethics of practice diversification in performance psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37, 223-232.
- Ietswaart, M., Johnston, M., Dijkerman, H. C., Joice, S., Scott, C. L., MacWalter, R. S., & Hamilton, S. J. (2011). Mental practice with motor imagery in stroke recovery: randomized controlled trial of efficacy. *Brain*, 134(5), 1373-1386.
- Kelly, R. (2007). An attributional analysis of predicted social support towards women with lung cancer in comparison to women with breast cancer. *Massachusetts School of Professional Psychology*.
- Lipsitch, M., Swerdlow, D. L., & Finelli, L. (2020). Defining the epidemiology of Covid-19—studies needed. *New England Journal of Medicine*, 382(13), 1194-1196. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2002125>.
- Magli, M. (2007). Sports injuries among practitioners of fitness sports activities in Jordan. *DIRASAT: EDUCATIONAL SCIENCES*, 45 (4), 335-34.
- Martian, L., & Lopes, C. (2013). Rank, Job stress, psychological distress and physical activity among military personnel. *BMC Public health*.

- Martin, K. A., & Hall, C. R. (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 54-69.
- Martin, S. Hamson, J., & Jason. W.(2008). Athletic Trainers' and Physical Therapists' Perceptions of the Effectiveness of Psychological Skills Within Sport Injury Rehabilitation Programs. *J Athl Train*, 43(3).
- Park, S. H., Lim, B. S., & Lim, S. T. (2020). The effects of self-talk on shooting athletes' motivation. *Journal of sports science & medicine*, 19(3), 517.
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*, 7(6), 148.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.
- Weinberg R., & Gould D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Human Kinetics. (6th ed.). USA: Champaign.
- Weiss, M. (1991). Psychological skill development in children and adolescents. *The Sport Psychologist*, 5(4), 335-354.
- Yildirim, Y., & Kocabiyik, S. (2010). The relationship between social support and Loneliness in Turkish patients with cancer. *Journal of Clinical Nursing*, 19(5-6), 832-841.
- Yildirim, Y., & Kocabiyik, S. (2010). The relationship between social support and loneliness in Turkish patients with cancer. *Journal of clinical nursing*, 19(5-6), 832-839.
- Zureikat, P., Magli, M., And Abdel Fattah, a. (2018) The effect of mental visualization on improving the level of self-confidence of injured athletes after medical rehabilitation. *DIRASAT: EDUCATIONAL SCIENCES*, 45(4), 335-344.