

بناء مقياس التوتر والتردد النفسي للاعب الكونغ فو تاولو

أ.د. عائشة محمد الفاتح

أستاذ تدريب المبارزة بقسم تدريب المنازلات
والرياضات الفردية كلية علوم الرياضة
جامعة حلوان

aisha.elfateh@pef.helwan.edu.eg

أ.د. منى مختار المرسى

أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية
والنفسية والاجتماعية الرياضية
كلية علوم الرياضة جامعة حلوان

mona.mokhtar@pef.helwan.edu.eg

م.م. اسراء محمد البلشي

مدرس مساعد بقسم تدريب المنازلات
والرياضات الفردية جامعة حلوان

esraa_elblshiy@pef.helwan.edu.eg

المستخلص :

يهدف البحث إلى بناء مقياس التوتر والتردد النفسي للاعب الكونغ فو تاولو ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، اختير مجتمع البحث من لاعبي الكونغ فو تاولو المستويات العليا للمرحلة العمرية (٢٠-٢٢) سنة بنين بنادي الترسانة والمسجلين بالاتحاد المصري للووشو كونغ فو ، للموسم التدريبي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٣٢) لاعب ، يتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٣) عبارة موزعة علي ثلاثة محاور هم (المجال الفسيولوجي) (٨) عبارة كلها سلبية ، المجال العقلي (١٤) عبارة سلبية ، المجال الانفعالي يتكون من (٢٠) عبارة سلبية و(١) عبارة ايجابية ، وعلي ذلك كلما زادت الدرجة زاد التوتر والتردد النفسي وفي النهاية تجمع الدرجة ومن هنا يمكن معرفة اذا كان اللاعب يمتلك مستوى عالي أو منخفض في مقياس التوتر والتردد النفسي ، وبذلك تكون اقل درجة ٤٣ والدرجة القصوى ١٢٩ درجة. وقد اظهرت النتائج وجود مستوى عالي من التوتر والتردد النفسي للاعب الكونغ فو تاولو. وتوصي الباحثة بتصميم برامج تدريبية لخفض مستوى التوتر والتردد النفسي للاعب الكونغ فو .

الكلمات المفتاحية :

التوتر والتردد النفسي ، الكونغ فو ، تاولو

Constructing a Scale of Stress and Psychological Hesitation for Kung Fu Taolu Players

Abstract:

The research aims to develop a scale of psychological stress and hesitation for Kung Fu Tao players. The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the research. The research population was selected from Kung Fu Tao players at the upper levels of the age group (20-22) years old, boys at the Tersana Club, registered with the Egyptian Wushu Kung Fu Federation, for the 2023/2024 training season. The research sample was intentionally selected and consisted of (32) players. The final form of the scale consists of (43) statements distributed over three axes: the physiological domain (8) statements, all negative; the mental domain (14) statements; and the emotional domain (20) statements, and (1) positive statement. Therefore, the higher the score, the higher the psychological stress and hesitation. Finally, the score is totaled, and from here it is possible to determine whether the player has a high or low level on the psychological stress and hesitation scale. Thus, the minimum score is 43 and the maximum score is 129. The results showed a high level of psychological stress and hesitation among Kung Fu players.

Keywords:

Stress and Psychological Hesitation , Kung Fu , Taolu

بناء مقياس التوتر والتردد النفسي للاعب الكونغ فو تاولو

مقدمة ومشكلة البحث

رياضة الكونغ فو أو الووشو هي رياضة صينية انتشرت أولا بين دول شرق اسيا وجنوبها ثم اخذت تنتشر بسرعة في كل انحاء العالم ، ويعتبرها الخبراء الام او الاصل لكل رياضات المنازل الاسيوية ، وهي رياضة لكلا الجنسين عظيمة الفائدة ، ويعتبرها البعض اسلوبا للحياة اكثر منها رياضة لأنها تجمع بين اللياقة البدنية والمهارة الحركية وطرق واساليب مبدعة للتعبير عن النفس ، وهي رياضة تنبذ العدوان ، فهي رياضة لدفاع عن النفس سواء بسلاح او بدون .
(الخولي ، ٢٠٠٧ ، ص ٢٠) ، (Chen,L,2017)

وينقسم الووشو الي قسمين هما الجيه دو (النزال) والتاولوا (الاساليب) ، حيث ان الجيه دو (النزال) يتضمن جميع حركات الفنون القتالية في الووشو ، وتقام المباراة بين لاعبين ، والمسابقات التي تتم في القتال الحر هي (الساندا ، الدفع بالايدي ، عصا الجندي). اما بالنسبة الي التاولوا (الاساليب) هي عبارة عن مجموعة حركات هجومية ودفاعية استعراضية يؤديها اللاعب منفردا او مزدوجا مع لاعب اخر سواء بسلاح او بدون سلاح ، وتؤدي الاساليب في زمن محدد تبعا لنوع الاسلوب . (فوزي، ٢٠٠٦، ص ١٣) ، (IWUF, 2025).

يعد علم النفس الرياضي احد الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء المهاري وتحسينه ، وقد اصبح الاعداد النفسي الرياضي احدي المهام التي يهتم بها المدربون والعاملون في مجال التربية الرياضية ، لأنها تؤدي دورا هاما في تحقيق افضل النتائج الرياضية بشكل لا يقل أهمية عن عمليات الاعداد البدني والمهاري ، لذلك فان علم النفس الرياضي يدرس المتغيرات الوجدانية والذهنية ، حيث تعد المتغيرات النفسية من العوامل المؤثرة في مستوى أداء اللاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطور الأداء ووجود نقص أو خلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر علي قدرة وأداء اللاعب ، لذلك يجب الاهتمام بالجانب النفسي لأن له دور كبير علي تقدم وتطور مستوى اللاعب ، وذلك من خلال اعداده نفسيا للمنافسات ، والتعرف علي الخلل الموجود وتشخيص المتغيرات النفسية واجراء البحوث والدراسات النفسية . (زهير ، ٢٠١٨ ، ص ٣٥٧ - ٣٥٩)

التوتر النفسي واحد من اهم المظاهر النفسية التي تواجه اللاعبين في الوقت الحاضر الملئ بالتعقيدات والمطالب الكثيرة ، وتصادف اللاعبين في مواقف المنافسة الرياضية عشرات المواقف التي تحتاج الي مواجهة وحلول عاجلة وفورية سعيا للتفوق والفوز وخوفا من الهزيمة والفشل ، وان عدم قدرة الرياضيين علي مواجهة تلك المواقف والمطالب تجعلهم لا يشعرون فقط بالضيق وعدم الارتياح بل تصل الي درجة شديدة من الانفعال تشمل الرياضي ككل ، وتؤثر في سلوكه وخبرته ووظائفه الفسيولوجية الداخلية وتتميز عندئذ بحالة شديدة من التوتر ويؤثر علي مستوي انجازهم نتيجة لتبديد قدراتهم البدنية والمهارية . (ذنون ، ٢٠١١، ص ٨٦)

إن التوتر النفسي كمفهوم يشير إلى تغير في حالة التوازن النفسية التي تنشأ عن مظاهر الوظيفة التي تدرك على أنها مهددة للفرد ، ويشخص التوتر النفسي بناءا علي الاستجابات

الفسيولوجية للمثيرات البيئية بحيث يمكن ان يقيم كمهدد لذات الفرد (الشبح، ١٩٩٤، ص ٣) ، كما أشار "لازاروس Lazarus " إلى أن التوتر يحدث عندما تلح المطالب على الفرد وتهدد مصادر التكيف لديه ، وأشار "Megrath" الي أن التوتر هو توقع عدم القدرة على الاستجابة بفاعلية للمطلب المدرك إذ ترتبط حالة التوتر مع توقع النتائج السلبية للاستجابة غير المناسبة. (Michail ,1985)

وان التوتر يمكن أن يكون ايجابياً أو سلبياً وكل نشاط يمكن أن يقوم به الفرد قد يؤدي إلى إحداث توتر لديه ، وهذا التوتر يكون ضمن مستويات مختلفة ، وقد يكون التوتر جسماً أو نفسياً بحيث يتطلب التوتر الجسمي استجابة جسمية وكذلك فان الظروف البيئية الشديدة يمكن أن تخلق توتر نفسي كما في حالة فقدان شخص أو شيء عزيز ، وان تعامل فيها الفرد مع توتر ما يعد مظهراً مهماً من مظاهر ضبط التوتر ، ومن الناحية البيولوجية فان الجسم الذي يقع تحت توتر ما فانه سيحاول حفظ توازنه الداخلي وبناء على ذلك فان استجابة الجسم للتوتر أما أن تكون على شكل تحمل سلبي أو هروب أو على شكل تحمل ايجابي أو مواجهة .(الشبح ، ١٩٩٤ ، ص ٨)

التردد النفسي حالة نفسية مؤقته تصيب اللاعب وليست سمة في شخصيته يولد بها وقد ترجع اسبابها الي العديد من العوامل منها الحالة التدريبية أو اثناء المنافسة او بيئة المنافسة او تأثير الآخرين علي اللاعب ممن يحيطون به اثناء المباراة وعلي الرغم من كل التطورات التي توفرها الدول للأندية وللمدربين واللاعبين والتي من خلالها يمكن السيطرة علي الكثير من المتغيرات والمؤثرات المتوقعة في المنافسات لكن يبقي الجانب النفسي من الجوانب التي لا يمكن احكام السيطرة عليها بالشكل الكامل لغرض الصمود امام الظروف المتغيرة وغير المتوقعة . (أبو العزم، ٢٠٢١، ص ٦٥) ، (ELTANAHI, 2015)

وعلي ضوء ما سبق لاحظت الباحثة من خلال خبرتها كحكم ولاعبة دولية سابقة في رياضة الكونغ فو تاولو أن معظم المدربين يركزون على الجوانب البدنية والمهارية للاعبين، بينما يهملون الجوانب النفسية. على الرغم من امتلاك بعض اللاعبين لمهارات بدنية عالية خلال التدريب، إلا أنهم يواجهون تراجعاً في الأداء أثناء المنافسات الرسمية بسبب عوامل نفسية مثل التوتر والتردد،

مما يؤثر سلباً على درجاتهم النهائية ، وعدم توافر اداة لقياس التوتر والتردد النفسي لهذه الفئة ، مما دفع الباحثة لبناء مقياس التوتر والتردد النفسي للاعبين في رياضة الكونغ فو تاولو .

أهمية البحث والحاجة اليه :

١. تُعد الدراسات التي تبحث في بناء مقياس التوتر والتردد النفسي للاعبين الكونغ فو تاولو محدودة، مما يفتح آفاقاً لأبحاث جديدة في علم النفس الرياضي .
٢. تسليط الضوء على أهمية الجانب النفسي للحد من التوتر والتردد النفسي وتحسين أداء اللاعبين.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث الي

١. بناء مقياس التوتر والتردد النفسي للاعبين الكونغ فو تاولو.
٢. التعرف علي مستوى التوتر والتردد النفسي للاعبين الكونغ فو تاولو.

فرض البحث :

١. تفاوت مستوى التوتر والتردد النفسي للاعبين الكونغ فو تاولو .

المصطلحات المستخدمة في البحث

التوتر النفسي Psychological stress :

من الفرد مع الأخذ بالاعتبار نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لذلك الفرد. (راتب ، ١٩٩٧ ، ص ٤٤١)

التردد النفسي psychological hesitation :

عرفته "ماجدة ابو العزم" (٢٠٢١) بانه حالة نفسية يتصف بها اللاعب عندما يحاول اتخاذ قرار وخاصة اذا كان هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل . (أبو العزم، ٢٠٢١، ص ٧٠).

كونغ فو Kung Fu :

هي رياضة قتالية نشأت في الصين وكلمة كونغ فو تنقسم الى مقطعين المقطع الأول وهو كلمة كونغ وتعني التفوق أو المثالية و فو تعني القتال أو النضال ونستنتج من هذا أن معنى كلمة كونغ فو هو التفوق أو المثالية في القتال أو التفوق القتالي . (فوزي، ٢٠٠٥، ص ٤).

تاولو Taulo :

مجموعة حركات هجومية ودفاعية استعراضية يؤديها اللاعب منفردا أو مزدوجا مع لاعب آخر سواء بسلاح أو بدون سلاح ، وتؤدي الاساليب في زمن محدد تبعا لنوع الاسلوب . (فوزي، ٢٠٠٥، ص ١٣)

أولا : خطة البحث :

- منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث .

- مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع هذا البحث من لاعبي الووشو المستويات العليا للمرحلة العمرية (٢٠-٢٢) سنة بنين بنادي الترسانة والمسجلين بالاتحاد المصري للووشو كونغ فو ، للموسم التدريبي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٣٢) لاعب .

جدول (١)

التوزيع العددي لعينة البحث الكلية

ن=٣٢

العينة	العدد	النسبة المئوية
الأساسية	١٢	٣٧.٥%
الإستطلاعية	٢٠	٦٢.٥%
الكلية	٣٢	١٠٠%

- محكات اختيار عينة البحث :

راعت الباحثة عند اختيار العينة الآتي :

- اعتدالية العينة في القياسات الأساسية (الوزن - الطول - السن - العمر التدريبي) .
- مناسبة المرحلة السنية لطبيعة البحث .
- اللاعبين مسجلين بالاتحاد المصري للوشو كونغ فو .
- انتظام اللاعبين بمواعيد التدريب .
- توافر العدد اللازم لتطبيق البحث .

- اعتدالية عينة البحث :

قامت الباحثة بإيجاد اعتدالية عينة البحث ككل والبالغ عددها (٣٢) لاعب للتأكد من توزيعها تحت المنحني الاعتدالي في المتغيرات التي تم اختيارها وتحديدها بعد الرجوع الي المراجع العلمية والدراسات والبحوث ورأي الخبراء وهي علي النحو الاتي كما يتضح ذلك في جدول (٢) .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث للمتغيرات الوصفية قيد البحث

ن = ٣٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٠.٩١٦٧	٠.٧٩٢٩٦	٠.١٦١
الطول الكلي للجسم	سم	١٧٩.١٦٦٧	١.٨٠٠٦٧	٠.١٨٥-
الوزن	كجم	٧١.٣٣٣٣	١.٧٧٥٢٥	٠.٥٦٣
العمر التدريبي	سنة	١٣	١.١٢٨١٥	٠.٠٠٠

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء تتحصر بين (± 3) حيث انحصرت القيم ما بين (٠.١٨٥- و ٠.٥٦٣) مما يدل علي اعتدالية البيانات للمتغيرات الوصفية قيد البحث.

أدوات جمع البيانات :

من خلال اطلاع الباحثة علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية بموضوع البحث والاستعانة برأي الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي قامت الباحثة بتحديد الآتي :

- استمارة اسماء الخبراء في مجال علم النفس الرياضي ملحق (أ)

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعب الكونغ فو تاولو قيد البحث ملحق (ب)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في مقياس التوتر والتردد النفسي في الصورة المبدئية للاعب الكونغ فو تاولو ملحق (ج) .
- مقياس التوتر والتردد النفسي للتطبيق علي العينة الاستطلاعية ملحق (د)
- مقياس التوتر والتردد النفسي في صورته النهائية للتطبيق علي العينة الأساسية ملحق (هـ) .

الأجهزة المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .

خطوات بناء مقياس التوتر والتردد النفسي للاعب الكونغ فو تاولو (اعداد الباحثة) :

لتحقيق هدف البحث وفي ضوء ما التزمت به الباحثة من منهج علمي وعينة البحث من خلال التحليل المنطقي للمراجع المتخصصة لتحديد محاور مقياس التوتر والتردد النفسي للاعب الكونغ فو تاولو ، قامت الباحثة بوضع برنامج زمني لخطوات بناء مقياس التوتر والتردد النفسي للاعب الكونغ فو تاولو ، كما يتضح من جدول (٣) .

جدول (٣)

البرنامج الزمني لخطوات بناء مقياس التوتر والتردد النفسي للاعب الكونغ فو تاولو

م	البيانات	الهدف	المكونات	العبارات	العينة	الفترة الزمنية من - إلى
١	عرض الصورة المبدئية على الخبراء	تحديد مدى مناسبة المحاور ومدى كفايتها.	٣ محاور	٧٦ عبارة	٧ خبراء	٢٠٢٤/١/٢٧ إلى ٢٠٢٤/٢/٥ م
٢	تطبيق الصورة الثانية على العينة الاستطلاعية	تقنين المقياس	٣ محاور	٧١	٢٠ لاعب	٢٠٢٤/٥/١٥ م

٣	تطبيق الصورة النهائية على العينة الأساسية	تطبيق البحث	٣ محاور	٤٣	١٢ لاعب	٢٠٢٤/٨/٩ م
---	---	-------------	---------	----	---------	------------

أ. تحديد الهدف من المقياس

التعرف على مستوى التوتر والتردد النفسي للاعب الكونغ فو تاولو

ب. تعريف التوتر والتردد النفسي للاعب الكونغ فو تاولو

- التوتر النفسي Psychological Stress

استجابة جسدية وعاطفية ناتجة عن الضغوط الخارجية أو الداخلية المرتبطة بالتدريب أو المنافسات ، تشمل هذه الضغوط: الخوف من الإصابة، ضغوط الأداء، التوقعات العالية من المدربين، أو المنافسة الشديدة ."

- التردد النفسي psychological hesitation

حالة من القلق المزمن أو الخوف غير المحدد الذي يؤثر على الأداء الرياضي. في الكونغ فو، يرتبط عادةً بالخوف من الفشل، أو فقدان السيطرة أثناء القتال، أو النقد الاجتماعي ، وقد ينشأ التردد من صراعات داخلية بين الرغبة في الفوز والخوف من العواقب السلبية ."

ت. تحليل التوتر والتردد النفسي للاعب الكونغ فو تاولو الي مكوناته :

توصلت الباحثة من خلال تحليل المراجع والدراسات الي تحديد محاور مقياس التوتر والتردد النفسي للاعب الكونغ فو تاولو علي النحو التالي :

توصلت الباحثة من خلال المسح المرجعي للبحوث والدراسات التي تناولت التوتر والتردد النفسي ومنها :

- دراسة كلا من : نصار، أ. (٢٠٢٤) ، علي، ش. (٢٠٢٣) ، عزت، أ. (٢٠١٨) ، محمد، م. (٢٠١٦) ، حاتم، ن. (٢٠١٤) . سلمان، ل. (٢٠١٢) ، ذنون، ث. (٢٠١١) .
- Hsieh, ,L. F & Chen, .Y. Y (2018) . Lazarus, ,R. S & Folkman, .S (1984). Tseng, .W. C., et al (2021) .Wong, .K. L., et al (2019) . Zhang, ,M & Liu, .H (2020).

ث. تحديد مكونات مقياس التوتر والتردد النفسي

وقد استخلصت الباحثة من خلال الاستعراض المرجعي ثلاثة محاور:

المحور الاول: المجال الفسيولوجي : هو العلاقة بين سلوك اللاعب وتأثير الأعضاء الداخلية عليه .

المحور الثاني : المجال العقلي : مجموعة الأداءات العقلية المنتظمة التي تحدث أثناء استقبال اللاعب للمعلومات بدءا من عمليات الاستدعاء البسيط كالتذكر حتي العمليات المركبة كالتركيب وتحليل وتقويم المعلومات والأفكار المرتبطة بالأداء .

المحور الثالث :المجال الانفعالي : مجموعة أنماط السلوك الانفعالي المرتبطة بالمشاعر التي تظهر في اتجاهات واهتمامات وتقدير وقيم اللاعب بدءا من استقبال المثيرات وحتى تعميم تلك الاتجاهات والقيم داخل وخارج الملعب .

ج. تحديد عدد العبارات المناسبة تحت كل محور لقياس مقياس التوتر والتردد النفسي:
قامت الباحثة بعرض استمارة استطلاع رأي الخبراء لقياس التوتر والتردد النفسي وذلك عن طريق نسخة الكترونية على Google drive باقتراح تعريف لكل محور.

جدول (٤)

النسب المئوية لرأي الخبراء في محاور وعبارات مقياس التوتر والتردد النفسي للاعبين الكونغ فو تاولو

ن = ٧

م	محاور المقياس	عدد الموافقات		النسبة المئوية %
		مناسب	غير مناسب	
١	المجال الفسيولوجي	٧	-	١٠٠%
٢	المجال العقلي	٧	-	١٠٠%
٣	المجال الانفعالي	٧	-	١٠٠%

يتضح من جدول (٤) ان النسب المئوية لرأي الخبراء علي محاور مقياس "التوتر والتردد النفسي للاعبين الكونغ فو تاولو" في صورته المبدئية حققت (١٠٠%) مناسبة لثلاثة محاور.

ح. بناء وكتابه عبارات المقياس :

قامت الباحثة بتحديد عدد من العبارات تحت كل محور، تتناسب مع مفهومه، عدد ٧٦ عبارة موزعة على ثلاثة محاور، وقد قامت الباحثة بعرض المقياس على ٧ خبراء، ملحق (أ)، لتحديد ما يلي :

- مدى مناسبة المحاور ومدى كافيته .
- مدى مناسبة صياغة العبارات .
- مدى كفاءة العبارات تحت كل محور بالحذف أو بالإضافة .

جدول (٥)

أرقام العبارات المستبعدة بعد العرض على الخبراء لمقياس التوتر والتردد النفسي
للاعبي الكونغ فو تاولو (صدق المحكمين)

م	محاور المقياس	عدد العبارات قبل العرض	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي
١	المجال الفسيولوجي	٢٢	٨	٢١
٢	المجال العقلي	٢٢	٣٨	٢١
٣	المجال الانفعالي	٣٢	٧٦، ٧١، ٦٠	٢٩
	المجموع	٧٦ عبارة	٥ عبارات	٧١ عبارة

يتضح من جدول (٥) : انه تم حذف خمس عبارات أرقام (٨ ، ٣٨ ، ٦٠ ، ٧١ ، ٧٦) ، وتعديل صياغة عبارات أرقام (٦ ، ١٦ ، ١٩ ، ٤٠ ، ٤٨ ، ٥٨ ، ٦٨ ، ٧٠ ، ٧٤) ، ليصبح المقياس مكون من (٧١) عبارة مرفق (د).

خ. صياغة تعليمات تطبيق وتصحيح مقياس التوتر والتردد النفسي للاعب الكونغ فو تاولو :

- يمكن تطبيق المقياس بصورة ورقية أو الكترونية.
- يمكن تطبيق المقياس بصورة فردية أو جماعية.
- يتناسب المقياس مع الفئة العمرية من ٢٠-٢٢ سنة.
- للمقياس درجة استجابة وفق ميزان تقدير ثلاثي، درجاتها على التوالي (١ ، ٢ ، ٣) و توجد (٣) عبارات فقط عكس اتجاه الظاهرة ، كلما زادت الدرجة علي المقياس زاد التوتر والتردد النفسي للاعب الكونغ فو تاولو والعكس .
- تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ٧١ درجة كحد أدنى، ٢١٣ درجة كحد أقصى.
- تطبيق المقياس ليس له زمن محدد.
- لا توجد اجابة صحيحة واجابة خاطئة

د. تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية

قامت الباحثة بتجهيز مقياس التوتر والتردد النفسي للاعبين الكونغ فو تاولو وتوزيع العبارات وعددها (٧١) عبارة، ملحق (ج) وتم تحديد ميزان تقدير ثلاثي استجاباته على العبارات (أوافق، أحياناً، لاأوافق)، ودرجتها على التوالي (٣، ٢، ١) في حالة اتجاه العبارات تجاه التوتر والتردد النفسي، وعلى ذلك زيادة الدرجة تدل على زيادة التوتر والتردد النفسي للاعبين الكونغ فو تاولو، وأعدت صفحة التعليمات، وتم تطبيق الصورة الثانية للمقياس بشكل الكتروني على Google drive.

ذ. حساب المعاملات العلمية لمقياس التوتر والتردد النفسي للاعبين الكونغ فو تاولو

أولاً: حساب معاملات الصدق :

استعانت الباحثة بعده طرق لحساب الصدق هي :

١- **صدق المحتوى** : قامت الباحثة بتحليل الدراسات والبحوث والمراجع العلمية لتحديد محاور التوتر والتردد النفسي للاعبين الكونغ فو تاولو واقتراح عبارات تحت كل محور .

٢- **صدق المحكمين** : قامت الباحثة بعرض محاور وعبارات مقياس التوتر والتردد النفسي وذلك عن طريق نسخة الكترونية على Google drive باقتراح تعريف لكل محور ملحق (ج) .

٣- صدق الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التوتر والتردد النفسي للاعبين الكونغ فو تاولو على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٢٠) لاعب من لاعبي الكونغ فو تاولو وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من نفس مجتمع البحث ، وذلك بعد اعداد تعليمات المقياس ومفتاح التصحيح بغرض استخراج المعاملات العلمية ، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور التي تنتمي اليه وبين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس جدول (٦) ، (٧) ، (٨) .

جدول (٦)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور التي تنتمي اليه

ن = ٢٠

م	المجال الفسيولوجي	المجال العقلي	المجال الانفعالي
١	٠.٣٧٦	٠.٠٨٩	*٠.٥٦٥

*.٧٠٠	٠.٢٦٢	٠.٢٠٤	٢
*.٧٠٠	٠.١٩٣	*.٧٣٢	٣
٠.٣٤٨	٠.٣٠٩	٠.٢٨٥	٤
*.٥٨٥	*.٦٤٧	*.٦٦٨	٥
*.٧٠٩	*.٧٩٧	٠.١٠٢	٦
*.٦٠٧	*.٧٥٥	٠.٠٩٣	٧
*.٧٠٠	*.٨٥٩	*.٦٩٢	٨
*.٧١٠	*.٦٤٧	٠.١٥٥	٩
٠.١٣٣	*.٩٢٢	٠.٤٠٢	١٠
٠.٠٤٠	*.٨٣٥	٠.٣٢٤	١١
*.٧٠٠	*.٨٣١	٠.١١٧	١٢
*.٨٥٩	*.٨٣١	*.٥٠٤	١٣
*.٧٠٠	٠.٢٤٤	*.٥٨٦	١٤
*.٧٠٠	٠.٤٣٠	*.٥٠٤	١٥
*.٤٧٦	*.٦٣٣	*.٧٨٢	١٦
*.٧٠٥	٠.٠٠٨	٠.٤١٦	١٧
٠.٢٦٦	*.٤٧١	٠.٢٢٧	١٨
*.٧١٠	*.٦٣٣	٠.١١٧	١٩
٠.٢٢٠	*.٧٧٥	٠.٠٥٣	٢٠
٠.٢٠٤	*.٧٩٨	*.٥٠٤	٢١
*.٤٧٧			٢٢
*.٧٠٠			٢٣
٠.٠١١			٢٤
٠.٠٩٥			٢٥
*.٧٠٠			٢٦
*.٤٤٦			٢٧
*.٧٥٧			٢٨
*.٦٧٠			٢٩

قيمة (ر) الجدولية = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٦) انه: يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة ودرجة المحور التي تنتمي اليه مما يدل علي صدق المقياس ، ما عدا (٢٨) عبارة غير دالة إحصائياً وبذلك يصبح المقياس في صورته الثالثة مكون من (٤٣) عبارة موزعه على (٣) محاور .

جدول (٧)

قيم الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس

ن = ٢٠

م	المحور	ر
١	المجال الفسيولوجي	*.٨٧٤

٢	المجال العقلي	*٠.٧٣٦
٣	المجال الانفعالي	*٠.٧٩٢

قيمة (ر) الجدولية = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٧) انه : يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على مدى صدق المقياس وانه صالح للتطبيق.

جدول (٨)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

ن = ٢٠

م	معامل الارتباط قيمة "ر"	م	معامل الارتباط قيمة "ر"	م	معامل الارتباط قيمة "ر"
١	*٠.٤٨٨	١٥	*٠.٦٩٩	٢٩	*٠.٦٣٣
٢	*٠.٥١١	١٦	*٠.٧١١	٣٠	*٠.٨٤٧
٣	*٠.٦٠١	١٧	*٠.٦٢٥	٣١	*٠.٦٤٧
٤	*٠.٧٠١	١٨	*٠.٧٨٥	٣٢	*٠.٧٢١
٥	*٠.٤٨٩	١٩	*٠.٤٩٩	٣٣	*٠.٥٠٠
٦	*٠.٦٨٨	٢٠	*٠.٨٠٢	٣٤	*٠.٧٣٣
٧	*٠.٥٠٥	٢١	*٠.٥٨٨	٣٥	*٠.٤٦٦
٨	*٠.٧٦٤	٢٢	*٠.٧٤٤	٣٦	*٠.٨١٣
٩	*٠.٤٧٢	٢٣	*٠.٦٠٥	٣٧	*٠.٥٩٩
١٠	*٠.٥١٤	٢٤	*٠.٧٤٨	٣٨	*٠.٧٨٢
١١	*٠.٧٠٠	٢٥	*٠.٤٥٥	٣٩	*٠.٤٩٠
١٢	*٠.٥٦٦	٢٦	*٠.٥٣٩	٤٠	*٠.٦٠٠
١٣	*٠.٨٠١	٢٧	*٠.٥٢٨	٤١	*٠.٤٨٩
١٤	*٠.٦٤٨	٢٨	*٠.٨١١	٤٢	*٠.٨٠٤
				٤٣	*٠.٨٢٢

قيمة (ر) الجدولية = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٨) انه :يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

ثانيا : معامل الثبات Reliability

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لايجاد معامل ثبات مقياس التوتر والتردد النفسي للاعبين الكونغ فو تاولو ، وذلك علي عينة قوامها (٢٠) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج حدود العينة الأساسية جدول (٩) .

جدول (٩)

قيم الفا كرونباخ للتجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس

ن = ٢٠

م	البيان	القيمة
١	معامل الارتباط بين الجزئين	*٠.٨٤٢١
٢	معامل جتمان	*٠.٧٦٢٤
٣	معامل الفا للجزء الاول	*٠.٦٩٨٧
٤	معامل الفا للجزء الثاني	*٠.٧٤٩٠

يتضح من جدول (٩) ان قيم الارتباط بين الجزئين (٠.٨٤٢١) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس وانه صالح للتطبيق.

المقياس في صورته النهائي :

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٣) عبارة موزعة المجال الفسيولوجي (٨) عبارات ، المجال العقلي (١٤) عبارة ، المجال الانفعالي (٢١) عبارة ملحق (د) ، واستخدمت الباحثة ميزان تقدير ثلاثي (وافق ، أحيانا ، لا أوافق) ، ويعتمد تصحيح المقياس علي اعطاء اللاعب درجة وفقا لاختياره وهي كالآتي : اوافق (٣) ، أحيانا (٢) ، لا أوافق (١) في اتجاه العبارات السلبية ، بينما في اتجاه العبارات الايجابية : اوافق (١) ، أحيانا (٢) ، لا أوافق (٣) ، وعلي ذلك كلما زادت الدرجة زاد التوتر والتردد النفسي وفي النهاية تجمع الدرجة ومن هنا يمكن معرفة اذا كان اللاعب يمتلك مستوي عالي أو منخفض في مقياس التوتر والتردد النفسي ، وبذلك تكون اقل درجة ٤٣ والدرجة القصوي ١٢٩ درجة.

جدول (١٠)

العبارات السلبية والايجابية لمقياس التوتر والتردد النفسي للاعب الكونغ فو تاولو

م	محاور المقياس	أرقام العبارات		عدد العبارات
		الايجابية	السلبية	
١	المجال الفسيولوجي	-	٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١	٨
٢	المجال العقلي	-	١٧-١٦-١٥-١٤-١٣-١٢-١١-١٠-٩ ٢٢-٢١-٢٠-١٩-١٨	١٤
٣	المجال الانفعالي	٤١	-٣١-٣٠-٢٩-٢٨-٢٧-٢٦-٢٥-٢٤-٢٣ -٤٠-٣٩-٣٨-٣٧-٣٦-٣٥-٣٤-٣٣-٣٢ ٤٣-٤٢-٤١	٢١

٤	المجموع	٤٢	١	٤٣
---	---------	----	---	----

يتضح من جدول (١٠) ان المجال الفسيولوجي يتكون من (٨) عبارات سلبية ولا يوجد عبارات ايجابية ، بينما المجال العقلي يتكون من (١٤) عبارة سلبية ولا يوجد عبارات ايجابية ، والمجال الانفعالي يتكون من (٢٠) عبارة سلبية و(١) عبارة ايجابية .

جدول (١١)

مستويات مقياس التوتر والتردد النفسي

المستوي	الدرجة	التقدير
الاول	٩٦ – ١٢٩	مستوي مرتفع من التوتر والتردد النفسي
الثاني	٦٦ – ٩٥	مستوي متوسط من التوتر والتردد النفسي
الثالث	٤٣ – ٦٥	مستوي منخفض من التوتر والتردد النفسي

المعالجات الإحصائية للبيانات:

بعد الانتهاء من جميع الإجراءات الخاصة بالبحث ، وتفرغ القياسات وتبويبها استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS v.24) لإجراء العمليات الإحصائية للبحث وهي كالآتي :

- ١- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- ٢- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- ٣- معامل الالتواء Skewness .
- ٤- قيم الارتباط بيرسون Person .
- ٥- قيم ألفا كرونباخ .
- ٦- معامل الارتباط Correlation Coefficient .

أولاً: عرض وتفسير النتائج

عرض النتائج المرتبطة بمستوي التوتر والتردد النفسي ، تحقيقاً لهدف البحث وفرضه تستعرض الباحثة ما توصلت اليه من نتائج على النحو التالي:

للتحقق من صحة فرض البحث الذي ينص على انه تفاوت في مستوى التوتر النفسي والتردد النفسي للاعبين الكونغ فو تاولو ، حيث قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ، ويتضح ذلك في جدول (١٢) .

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاستجابات العينة
على محاور المقياس

ن=١٢

المحاور	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المجال الفسيولوجي	القياس القبلي	١١.٠٨٣٣	١.٥٠٥٠٤	٠.٤٠٨
المجال العقلي		٢٤.٥٨٣٣	٤.٥٠١٦٨	٠.٥٩٤
المجال الانفعالي		٣٥.٠٨٣٣	٣.٢٨٧٩٥	٠.٥١٢
الدرجة الكلية		٧٠.٧٥٠٠	٥.٣٦١٩٠	٠.٦٥٨

يتضح من جدول رقم (١٢) انه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة على محاور المقياس قيد البحث .

جدول (١٣)

متوسطات الرتب نحو استجاباتهم على محاور المقياس

(ن=١٢)

المحاور	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب
المجال الفسيولوجي	-	١١	٦.٠٠	٦٦.٠٠
	+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠
	=	١		
المجال العقلي	-	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠
	+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠
	=	٠		
المجال الانفعالي	-	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠
	+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠
	=	٠		
الدرجة الكلية	-	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠
	+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠
	=	٠		

*الدلالة اصغر من ٠.٠٥

يتضح من الجدول (١٣) انه: تفاوتت قيم متوسطات الرتب لاستجابات العينة على محاور المقياس قيد البحث.

ثانيا : مناقشة النتائج وتفسيرها

كما أظهرت النتائج في جدولي (١٢) ، (١٣) تفاوتًا في المتوسطات للاستجابات على مقياس التوتر والتردد النفسي للاعبين الكونغ فو تاولو. (الفسيولوجي، العقلي، الانفعالي).

- حيث انخفض المتوسط الحسابي للمحور الفسيولوجي وقد يعكس هذا الانخفاض قدرة اللاعبين على التحكم في الاستجابات الجسدية للتوتر بسبب التدريب البدني المكثف في الكونغ فو تاولو، مثل التحكم في معدل ضربات القلب، التنفس، وتوتر العضلات. التكيف الفسيولوجي الناتج عن الممارسة المنتظمة يجعل أجسامهم أقل تفاعلاً مع الضغوط الخارجية.

Lee, S., Kim, H., & Park, J. (2020).

- كما انخفض المحور الانفعالي مما يعكس التحديات العاطفية المرتبطة بالضغوط التنافسية، مثل الخوف من الفشل أو القلق الاجتماعي. على الرغم من التدريب البدني والعقلي، تبقى الجوانب العاطفية أكثر صعوبة في التحكم الكامل، خاصة في الظروف غير المتوقعة. وقد يحتاج اللاعبون إلى تدخلات مكثفة لتعزيز الذكاء العاطفي، مثل تقنيات التأمل أو التدريب على إدارة الضغوط العاطفية. التركيز على الجوانب البدنية والعقلية في التدريب قد يُهمل تعزيز الذكاء العاطفي، مما يترك اللاعبين أكثر عرضة للضغوط النفسية في المواقف التنافسية.

Tsai, J. Y., Huang, C. J., & Lin, M. H. (2016). Martinez, P. (2019) .
Williams, A. M., & Balmer, N. J. (2020) .

- بينما ارتفع المتوسط في المحور العقلي للاعبين الكونغ فو تاولو مقارنةً بالمحاور الأخرى وقد يشير هذا الارتفاع إلى تحسُّن القدرات العقلية مثل التركيز، التخطيط الاستراتيجي، واتخاذ القرارات السريعة خلال الأداء. تدريبات الكونغ فو تاولو تعزز المهارات المعرفية عبر تكرار الحركات المعقدة، مما يزيد الثقة العقلية ويقلل التردد النفسي في المواقف التنافسية. وهذا يؤكد ان التدريب البدني والعقلي في الكونغ فو تاولو فعّال في تعزيز التحكم الفسيولوجي والمهارات الإدراكية. تتطلب الكونغ فو تاولو تركيزاً عالياً، وحفظاً للحركات

المعقدة، واتخاذ قرارات سريعة، مما يُعزز المهارات العقلية مثل التخطيط والذاكرة العاملة. والتعود على المواقف التنافسية خلال التدريب يبني مرونة عقلية تُساعد اللاعبين على تجنب التردد واتخاذ قرارات مدروسة تحت الضغط. وقد يتمتع اللاعبون بقدرة على "عقلنة" المواقف أي الاعتماد على المنطق بدلاً من المشاعر، مما يرفع الأداء العقلي لكنه لا يُخفف بالضرورة التوتر العاطفي.

Johnson, R. L., & Smith, T. K. (2018) ., Chen, W.(2021) .

- كما تُبرز الحاجة إلى برامج متكاملة تراعي التوازن بين الجوانب الفسيولوجية، العقلية، والانفعالية لتحسين الأداء الشامل للرياضيين. هذا التفاوت يعكس طبيعة متعددة الأبعاد للأداء الرياضي، ويُؤكد على أهمية النهج الشامل في تدريب الرياضيين لتحقيق التوازن بين الجسد، العقل، والعاطفة.

ويتضح مما سبق انه قد تحقق صحة فرض البحث والذي ينص علي انه " تفاوت مستوي التوتر والتردد النفسي للاعبين الكونغ فو تاولو".

أولاً : الاستخلاصات

في ضوء اجراءات البحث وهدفه وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم علي عينة البحث ومن خلال التحليل الاحصائي للبيانات وما توصلت اليه الباحثة من نتائج استخلصت الآتي:

١. تمتع مقياس التوتر والتردد النفسي للاعبين الكونغ فو تاولو يتكون من ثلاثة (الفسيولوجي، العقلي، الانفعالي) ٤٣ عبارة بصدق عالي وسجل معامل ألفا كرونباخ قيماً مرتفعة ، مما يؤكد ثبات المقياس وقابليته للتطبيق .
٢. تميز للاعبين الكونغ فو تاولو بارتفاع المتوسط في المحور العقلي مقارنة بمحوري الفسيولوجي والانفعالي.

ثانياً : التوصيات

- في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج واستخلاصات نقترح التوصيات الآتية :
١. استخدام مقياس التوتر والتردد النفسي في رياضات المنازلات بشكل خاص والأنشطة الرياضية بشكل عام .

٢. ضرورة اعداد برامج تدريبية ونفسية ضمن أساليب التخلص من التوتر والتردد النفسي .
٣. ضرورة اهتمام المدربين باستخدام الاعداد النفسي للاعبين ولأعبات الكونغ فو تناولو في مختلف المراحل السنية لخفض مستوى التوتر والتردد النفسي .
٤. دمج تدريبات الذكاء العاطفي في البرنامج الرياضي (مثل التأمل، جلسات التقييم الذاتي).
٥. محاكاة ضغوط المنافسة خلال التدريب لتدريب اللاعبين على إدارة العواطف تحت الضغط.
٦. تعاون مع أخصائيين نفسيين لتصميم استراتيجيات فردية لإدارة القلق والخوف.
٧. تقوية الروابط بين الجوانب الثلاثة عبر تمارين متكاملة (مثال: أداء حركات معقدة تحت ضغط بدني وعاطفي).

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

- أبو العزم، م. (٢٠٢١). التردد النفسي لدى لاعبي الكونغ فو تناولو. القاهرة: دار النشر.
- حاتم، ن. (٢٠١٤). علاقة التردد النفسي بمهارة دقة التهديف في كرة القدم. مجلة التربية الرياضية للبنات ، مجلد (١٣) ، عدد (٢) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد بالعراق .
- الخولي، أ. (٢٠٠٧). فنون القتال الآسيوية. الإسكندرية: مكتبة الإسكندرية.
- الشبح، ن. (١٩٩٤) . فاعلية كل من برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي . رسالة ماجستير منشورة . كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، الأردن.
- ذنون، ع. (٢٠١١). التوتر النفسي والأداء الرياضي. بغداد: دار الحرية.
- راتب، أ. (١٩٩٧). علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- زهير، ن. (٢٠١٨). الاستعداد النفسي للرياضيين. الرياض: دار العلوم.
- سلمان، ل. (٢٠١٢). قياس التردد النفسي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية، مجلد (٩)، عدد (١٧)، جامعة البصرة.
- عزت، أ. (٢٠١٨). استراتيجيات الصلابة العقلية وتأثيرها علي خفض التردد النفسي ومستوي الاداء المهاري لطالبات تخصص الجمباز. مجلة بحوث التربية الشاملة. مجلد (٣)، عدد (٦)، (٢٧٩-٣٠٤)
- علي، ش. (٢٠٢٣). التوتر النفسي ونتائج المباراة للاعبي الرماية الدولية. (رسالة دكتوراه منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- فوزي، ي. (٢٠٠٥). فن الساندا في الكونغ فو، القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد، م. (٢٠١٦). التردد النفسي وعلاقته ببعض السمات النفسية لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم. المؤتمر الدولي للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة.
- نصار، أ. (٢٠٢٤). التوتر النفسي وعلاقته بالانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات بعض منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في جامعة خضوري. المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة. مجلد (١٤)، عدد (٥٢)، (٢٢٦-٢٦٣).

ثانيا : المراجع باللغة الاجنبية

- ELTANAHI, N. (2015). Impact of using some of mental strategies on the psychological hesitation and effectiveness of tactical activity of juniors' kumite .7(2),112-125.
- Michail, A. (1985).stress : A psycho physiological conception . in Alan, Monat and Richard , S. Lazarus (eds), stress and coping , Columbia University press, New York.
- IWUF.(2025). IWUF International Wushu Judges Training Certification Course, download from www. IWUF.com.
- Chen, L., Zhang, Y., & Wang, J. (2017). Physical and psychological stress in traditional Kung Fu training. Journal of Sports Science and Medicine, 16 (2), 237-245. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5465969/> / <https://doi.org/10.1177/0031512518765532>
- Lee, S., Kim, H., & Park, J. (2020) .Emotional regulation challenges in competitive sports: A comparative study of combat athletes. Psychology of Sport and Exercise, 48, 101675. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101675>

- Tsai, J. Y., Huang, C. J., & Lin, M. H .(2016) .The impact of martial arts training on autonomic nervous system responses under stress. Journal of Sports Sciences, 34(8), 712–720. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1075055>
- Williams, A. M., & Balmer, N. J .(2020) .The role of emotional intelligence in managing competitive anxiety. Journal of Applied Sport Psychology, 32(2), 189–205. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1596175>