

## تأثير التعلم التنافسي المقارن على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والثقة الرياضية لدى ناشئى الدرجة الثانية في رياضة الكاراتيه

\*د/ هدى حسن صابر

### مقدمة ومشكلة البحث:

تعد التربية الرياضية كأحد مجالات الحياة العامة بيئة خصبة وتنافساً طبيعياً في العديد من أنماط السلوك الإنساني بمظاهرة المختلفة وتوضح مظاهر هذا السلوك وكذلك تتباين درجاته لدى الأفراد المشاركين، سواء كان ذلك التنافس الفرد لذاته أو بأقرانه أو بمجموعة أخرى وذلك في العديد من مجالات التربية الرياضية وبخاصة المجال الرياضى التنافسي لارتباطه بعوامل الفوز والهزيمة بل يمتد إلى القيم التربوية والاجتماعية التي لها تأثير متكامل في سلوك الأفراد.

يشير "مجدي إبراهيم" (٢٠٠٤) أن أساليب التدريس في السنوات الأخيرة قد توجهت بشكل سريع نحو الاهتمام بالمتعلم لكي يكون فعالاً ونشطاً ومشاركاً في العملية التعليمية، وقد ظهرت إتجاهات عدة تقوم على دراسة نظريات التفاعل أو التأثير في المواقف التعليمية المختلفة وتأكيد ايجابية المتعلم ونشاطه، وكان من بينها أسلوب التعلم التنافسي Competitive learning style الذي يتضمن تعاون أفراد كل مجموعة فيما بينها، وتنافس كل جماعة مع الجماعات الأخرى. (٢٩: ٢٤)

ويعرف "حسن سعفان" (٢٠١٠) التنافس بأنه عملية اجتماعية بواسطتها يتواجه شخصان أو جماعتان أو أكثر في موقف معين يجتهد كل منهما في الوصول إلى هدف، أو إلي أهداف معينة بحيث تصل إلي الهدف قبل الآخرين، أو تنال أكبر قسط منه عند الحصول عليه. (١٤: ٢٥٣).

\* أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.

ويشير "أحمد إبراهيم" (٢٠٠٥) إلى أن رياضة الكاراتيه تعتبر من الرياضات التنافسية ذات المواقف المتغيرة التي تتطلب قدرات عقلية وبدنية وسمات نفسية حتى يستطيع ممارستها أداء حركاتها الفنية المختلفة كاللكمات والركلات من أوضاع اتزان مختلفة تحت شروط المنافسة، كما أضاف أيضاً أن الفورمة الرياضية هي أعلى معدلات تطوير حالة اللاعب التدريبية بمكونات هيكلها المرتبطة ببعضها البعض. (٥: ٤٧٥)

والثقة الرياضية من أهم الظواهر النفسية والسمات الرئيسية التي يجب أن يتميز بها الفرد الرياضي كما أنها تعد عامل أساسياً في تحديد درجة كفاءته وفاعليته ونتائج أدائه وتتأسس الثقة الرياضية علي القدرات والمهارات والخصائص والسمات الشخصية التي يمتلكها الفرد الرياضي وتسهم بدرجة كبيرة في القدرة علي الأداء الجيد وتساعد علي معرفة حدود قدراته ومحاولة استثمارها في تحقيق الأهداف، والثقة الرياضية كحالة تمكن الفرد من التنبؤ بأدائه واستجاباته وتعطي دفعة تقدمية لإدراكه الذاتي عن نتائج الأداء مثل الشعور بالنجاح بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة. (٤٢: ٣٥) (٤٨: ٤٣ - ٥٢)

ومن خلال خبرة الباحثة العلمية والعملية في مجال تدريس وتدريب رياضة الكاراتيه وجدت أن الطرق التقليدية المستخدمة في تعليم المهارات الهجومية في رياضة الكاراتيه تقوم على الخبرة الشخصية للمدرب دون محاولة منه في الاعتماد على أساليب تعليمية مبرمجة ومخطط لها مسبقاً، وقد لاحظت الباحثة اعتماد أغلب المدربين في التعليم علي أداء الناشئين للمهارات بشكل منفرد أو مع الشواخص أو مع الزميل بشكل سلبي (كالشواخص)، دون تطبيقها في شكل تنافسي مما يؤدي إلى عدم تحقيق الهدف بالشكل المرجو من عملية تعليم المهارات الهجومية، بالإضافة إلى الملل والفتور اللذان قد يتسبب فيهما استخدام الطرق التقليدية (كأسلوب التعلم

بالأوامر) فى تعليم تلك المهارات، ولما كان الهدف من عملية التعليم والتدريب هو الوصول بالناشئ الى مستوى أداء عالي فى تنفيذ المهارات الهجومية ومدى إتقانه لأداء وتنفيذ تلك المهارات على المنافس لتسجيل النقاط والفوز بالمباراة، رأت الباحثة استخدام أسلوب آخر فى التعليم أكثر فاعلية (أسلوب التعليم التنافسي)، حيث اتفقت الباحثة مع "تود لين Todd Layne (٢٠١٤) (٤٧) على أن طرق التعليم والتدريب لتحسين الأداء يجب أن تكون مشابهة ميكانيكياً لطريقة تنفيذها فى المنافسات، حتى يؤدي ذلك إلى تطوير أداء الناشئين والذي يجمع بين فنية الأداء وسرعته، وذلك باستخدام ترمينات المنافسة.

وترى الباحثة أن أسلوب التعلم التنافسي يتيح للمتعلمين الأداء الفني فى ظل ظروف تنافسية مشابهة إلى حد ما بما يحدث فى المباراة بدلاً من تعلم المهارات بصورة تقليدية الأمر الذي يستطيع فيه المتعلم أداء المهارات بصورتها الفنية والقانونية الصحيحة من خلال وضعه فى مواقف تنافس حقيقية، ومن ثم الوصول بالأداء إلى مرحلة الإتقان.

ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة بأسلوب التعلم التنافسي مثل دراسة "سمر مصطفى (٢٠٠٣) (٢٠)، نظير إسماعيل (٢٠٠٤) (٤٠)، أحمد عبد الله (٢٠٠٤) (٢)، صادق الحايك، علي الصغير (٢٠٠٩) (٢٢)، مروى أحمد (٢٠١٠) (٣٧)، إيهاب الصادق (٢٠١٢) (١٢)، خالد عبد الله" (٢٠١٣) (١٥) تبين عدم وجود دراسة علمية فى حدود علم الباحثة تناولت تأثير استخدام إحدى أساليب التعلم التنافسي على مستوى الأداء المهارات الهجومية والثقة الرياضية لناشئي الدرجة الثانية فى رياضة الكاراتيه، كما أتضح أيضاً من نتائج هذه الدراسات أنه من خلال التنافس يتحقق للمتعلمين حصائل تعلم مباشرة وتحسين فى مستوى أداء المهارات كما أنها تزيد من فرصة اكتساب القيم الاجتماعية المتعلقة

بالمنافسات مثل التعاون، بذل أقصى جهد ممكن، إعلاء مصلحة الفريق على مصلحة الفرد، وكذلك توفر عوامل الإثارة والتشويق والشعور بالسعادة وتزويد من الثقة الرياضية للمتعلمين كأحد الأبعاد النفسية التي تؤثر على سير العملية التعليمية للمتعلم، للوصول إلى مستوى أداء متميز، والذي يكون لهم دور فعال في تحسين مستوى أداء المهارات الحركية، لذا رأت الباحثة أن التعلم التنافسي كأحد أساليب التعلم قد يكون إيجابياً على تعلم المهارات كما يعمل على مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين، الأمر الذي دفع الباحثة لإجراء الدراسة الحالية للتعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التعلم التنافسي على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (كزامى زوكى- جياكو زوكى- مواشى جبرى- كزامى مواشى جبرى- أورا مواشى جبرى- كزامى أورا مواشى جبرى) والثقة الرياضية لدى ناشئى الدرجة الثانية فى رياضة الكاراتيه.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج للتعلم التنافسي والتعرف على تأثيره على:

- ١- مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئى الدرجة الثانية في رياضة الكاراتيه.
- ٢- الثقة الرياضية لدى ناشئى الدرجة الثانية في رياضة الكاراتيه.

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (كزامى زوكى- جياكو زوكى- مواشى جبرى- كزامى مواشى جبرى- أورا مواشى جبرى- كزامى أورا مواشى جبرى) لصالح القياسات البعديّة.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في الثقة الرياضيه لصالح القياسات البعديّة.

#### مصطلحات البحث:

#### - أسلوب التعلم التنافسي **Competitive learning style**:

هو أسلوب من أساليب التدريس الذي يتميز بوجود منافزة أو تنافس بين شخصين في سبيل تحقيق أهداف معينة. (١٦: ٦٦)

#### - التنافس المقارن (لاعب ضد لاعب آخر):

طبيعة التنافس هنا تقوم على إظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يحقق له الاقتراب والتساوي أو التغلب على منافسه وهنا غالباً ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه. (٢٦: ٨٠)

#### - الثقة الرياضية كحالة **Sport Confidence State**:

درجة الاعتقاد أو التأكد عند اللاعب في توقيت معين عن مدى قدرته على تحقيق النتائج في نوع الرياضة التي يمارسها. (٤٣: ٤٨)

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته.

#### مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الدرجة الثانية (الحاصلين على الحزام البنى والأزرق) تخصص قتال فعلي (كوميتيه) تحت (١٦) سنة بنادي بلبيس الرياضى للموسم الرياضى ٢٠١٨م والبالغ عددهم (٢٥) ناشئ، ثم قامت الباحثة باختيار (١٠) ناشئين بالطريقة العشوائية كعينة استطلاعية، كما تم اختيار (١٠) لاعبين من لاعبي الدرجة الأولى والخاص

بصدق التمايز (من خارج مجتمع البحث)، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (١٥) ناشئ.

وقامت الباحثة بإيجاد اعتدالية مجتمع البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)  
اعتدالية مجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٥)

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات	
٠.٤٣	١٥٠	٦.٩٧	١٥١	سم	الطول	المتغيرات النمو
٠.٤٣	٥٢	٧.٣١	٥٤.١٤	كجم	الوزن	
٠.٣٢	١٥	٠.٩٢	١٤.٩٠	سنة	السن	
٠.٨٥	١.٥٠	١.٤٥	١.٩١	سنة	العمر التدريبي	المتغيرات البدنية
٠.٥٥	١٤٧.٠٠	٤.٤٧	١٤٧.٨٢	سنتيمتر	قدرة عضلات الرجلين للأمام (اختبار الوثب العريض من الثبات)	
١.٥٠	٣١.٠٠	١.٤٩	٣١.٧٥	سنتيمتر	قدرة عضلات الرجلين لأعلي (اختبار الوثب العمودي لسارجنت)	
٠.٠٥	٢٥.٠٠	١.٤٠	٢٥.٠٢٥	عدد	قدرة عضلات البطن (اختبار الجلوس الطويل من الرقود) ٣٠ ت	
٠.٣١	٢٩.٥٠	١.٦٨	٢٩.٣٢	عدد	قدرة عضلات الظهر (اختبار دفع الجذع من الانبطاح) ٣٠ ت	
٠.٨٤	٥.١٠	٠.٢٢	٥.٠٣٨	ثانية	التوازن الثابت (اختبار الوقوف على مشط القدم)	
٠.٢٨	٤٢.٠٠	١.٣٢	٤٢.١٢	درجة	التوازن الحركي (اختبار باس المعدل للتوازن المتحرك)	
٠.٠٨	١.٥٠	٠.١٧	١.٥٠	درجة	مهارة كزامي زوكي	المهارات
٠.٠٩	١.٤٠	٠.١٢	١.٣٩	درجة	مهارة جياكو زوكي	
٠.٦٨	١.٥٠	١.٣٧	١.٨١	درجة	مهارة مواشي جيري	
٠.٨٥	١.٥٠	١.٤٥	١.٩١	درجة	مهارة كزامي مواشي جيري	
٠.٥٩	١.٠٠	١.٠١	١.٢٠	درجة	مهارة أورا مواشي جيري	
١.٢٠	١.٥٥	٠.٢٠	١.٦٣	درجة	مهارة كزامي أورا مواشي جيري	
٠.٥١	٥٥.٦٢	٩.٠٣	٥٤.٠٧	درجة	مقياس حالة الثقة الرياضية	

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن مجتمع البحث يقع تحت منحني اعتدالي واحد.

## وسائل وأدوات جمع البيانات:

تم تحديد وسائل جمع البيانات الخاصة بالبحث من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة أحمد ابراهيم (١٩٩٥) (٣)، وجيه شمندی (٢٠٠٢) (٤١)، أحمد ابراهيم (٢٠٠٥) (٥)، محمود حمدي، عماد السرسى" (٢٠٠٦) (٣٦)، للوقوف على أنسب الوسائل التي يمكن من خلالها قياس متغيرات البحث والتي تتضح من خلال العرض التالي:

- ميزان طبي معايير.

- جهاز الرستامير لقياس طول القامة.

- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدره بالثانية.

- استمارة لتسجيل بيانات وقياسات عينة البحث.

أولاً: الأدوات والأجهزة: مرفق (١)

ثانياً: الاختبارات البدنية: مرفق (٢)

قامت الباحثة باستخدام بعض اختبارات الأداء الحركي "محمد حسن علاوى، محمد

نصر الدين رضوان" (٢٠٠١) (٣٣).

ثالثاً: مستوى الأداء المهارى:

تم قياس مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث عن طريق الاستعانة بلجنة محكمين مكونه من ثلاثة حكام درجه ثانياً بمنطقة الشرقية للكراتيه مرفق (٣)، حيث تم إعطاء كل ناشئ ثلاث محاولات وتم أخذ متوسط الثلاث محاولات، والتقييم من خلال إعطاء درجة صفر كحد أدنى وسبعة درجات كحد أقصى.

رابعاً: مقياس حالة الثقة الرياضية:

قامت "روبين فيلى R. vealey" (١٩٨٦) بتصميم قائمة الثقة الرياضية وقام بتعريبها "حسن علاوى" (١٩٩٥) وتهدف القائمة إلى قياس سمة الثقة الرياضية، وتتكون القائمة من ثلاثة عشر عبارة إيجابية، ويقوم الناشئ بتدوين استجاباته على عبارات القائمة على مقياس مدرج من (٩) نقاط بحيث تتحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة، وتتراوح درجة القائمة ما بين (١٣ - ١١٧) درجة مرفق (٤). (٨: ١٦٥)

## الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٨/١م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٨/٧م على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) ناشئين من ناشئى الدرجة الثانية. المعاملات العلمية:

### صدق الاختبارات البدنية قيد البحث:

لحساب معامل الصدق استخدمت الباحثة صدق التمايز حيث قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات البدنية على أفراد العينة الاستطلاعية (عينة غير مميزة) وعددهم (١٠) ناشئين، وتم تطبيق نفس الاختبارات على عينة أخرى تم اختيارهم عمدياً من لاعبي الدرجة الأولى (حاصلين على حزام أسود) بنادي بلبس الرياضى وعددهم (١٠) لاعبين كعينة مميزة، وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٨/١م ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين وجدول (٢) يوضح ذلك.

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات البدنية  
قيد البحث ن=١ ن=٢ = ١٠

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) ودلالاتها
		ع	م	ع	م	
قدرة عضلات الرجلين للأمام (اختبار الوثب العريض من الثبات)	سنتيمتر	٤٠.٩٥	١٤٨.٣٠	٣٥.١٠	٣٧٨	*٦.٧٠
قدرة عضلات الرجلين لأعلي (اختبار الوثب العمودي لسارجنت)	سنتيمتر	١٠.٣٤	٣١.٧٠	٢٨.١٠	١.٧٣	*٥.٢١
قدرة عضلات البطن (اختبار الجلوس الطويل من الرقود) ٣٠ ت	عدد	١٠.١٧	٢٥.٤٠	٢١.٢٠	١.٣٢	*٧.٥٣
قدرة عضلات الظهر (اختبار دفع الجذع من الانبطاح) ٣٠ ت	عدد	١٠.٥٨	٢٩.٥٠	٢٤.٨٠	١.٤٠	*٧.٠٤
التوازن الثابت (اختبار الوقوف على مشط القدم)	ثانية	٠.١٧	٤.٨٦	٤.٢٨	٠.٢٣	*٦.٤٠
التوازن الحركي (اختبار باس المعدل للتوازن المتحرك)	درجة	١٠.٥٨	٤٢.٥٠	٣٥.٤٠	١١.٠٧	*١١.٧٤

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠



يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة فى جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ما يدل على صدق الاختبارات البدنية المستخدمة فيما وضعت من أجله.  
صدق مقياس حالة الثقة الرياضية:

تم حساب صدق مقياس حالة الثقة الرياضية بإستخدام طريقة صدق الاتساق الداخلى من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس وجدول (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس حالة الثقة الرياضية (ن=١٠)

م	مفردات المقياس	نسبة الخطأ	معامل الارتباط
١.	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية.	٠.٣٣	٠.٨٤
٢.	لدى القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية.	٠.٣٢	٠.٧٥
٣.	لدى القدرة على الأداء فى المنافسة تحت الضغوط العصبية.	٠.٤٥	٠.٦٨
٤.	لدى القدرة على تنفيذ خطط ناجحة فى المنافسة.	٠.٢٩	٠.٧٦
٥.	لدى القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح.	٠.٤٢	٠.٨١
٦.	لدى القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز فى المنافسة.	٠.٣٥	٠.٧٦
٧.	لدى القدرة على إنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة.	٠.٤٨	٠.٧٦
٨.	لدى القدرة على أن أكون ناجحاً فى المنافسة.	٠.٣٣	٠.٧٨
٩.	لدى القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة.	٠.٥٠	٠.٦٨
١٠.	لدى القدرة على مواجهه التحدي أثناء المنافسة.	٠.٣٦	٠.٧٢
١١.	لدى القدرة على أن أكون ناجحاً على أساس إعدادي لهذه المنافسة.	٠.٢٩	٠.٦٧
١٢.	لدى القدرة على استمرار أدائي الجيد لكي أكون ناجحاً فى المنافسة.	٠.٣٨	٠.٨٠
١٣.	لدى القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس أقوى منى.	٠.٤٠	٠.٨٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي دلالة  $0.05 = 0.63$ .

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس حالة الثقة الرياضية، وهذا يعطي دلالة مباشرة على مدى الاتساق الداخلي لاستمارة مقياس حالة الثقة الرياضية.

#### ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث:

تم حساب ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة ومقياس حالة الثقة الرياضية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test retest)، وذلك بفواصل زمنية قدرة (٦) أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق حيث تم التطبيق الأول يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٨/١م، وإعادة التطبيق يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٨/٧م وذلك على عينة استطلاعية قوامها (١٠) ناشئ من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وجدول (٤) يوضح ذلك.

#### جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للعينة الاستطلاعية في المتغيرات البدنية والنفسية قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		م	ع	م	ع	
قدرة عضلات الرجلين للأمام (اختبار الوثب العريض من الثبات)	سنتيمتر	١٣٥.١٠	٣.٧٨	١٣٥.٩٠	٣.٩٥	* ٠.٩٨
قدرة عضلات الرجلين لأعلي (اختبار الوثب العمودي لسارجنت)	سنتيمتر	٢٨.١٠	١.٧٣	٢٨.٨٩	١.٥٣	* ٠.٧٨
قدرة عضلات البطن (اختبار الجلوس الطويل من الرقود) ٣٠ ت	عدد	٢١.٢٠	١.٣٢	٢١.٩٥	١.٦٥	* ٠.٨٦
قدرة عضلات الظهر (اختبار دفع الجذع من الانبطاح) ٣٠ ت	عدد	٢٤.٨٠	١.٤٠	٢٥.٢٠	١.٨٨	* ٠.٨٤
التوازن الثابت (اختبار الوقوف على مشط القدم)	ثانية	٤.٢٨	٠.٢٣	٤.٩٨	٠.٤٨	* ٠.٩٤
التوازن الحركي (اختبار باس المعدل للتوازن المتحرك)	درجة	٣٥.٤٠	١.٠٧	٣٥.٩٧	١.١٧	* ٠.٧٧
مقياس حالة الثقة الرياضية	درجة	٥٢.٦٤	٨.٨٩	٥٥.١٧	٩.٠٤	٠.٧١

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٣

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية والنفسية حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٧١، ٠.٩٨) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية وقيمتها ٠.٦٣ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة.

#### البرنامج التعليمي المقترح:

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعلم التنافسي المقارن مرفق (٦):  
محتوى البرنامج التعليمي:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للخطوات التعليمية وطريقة الأداء الفني والقوانين المنظمة للمهارات الهجومية (كزامى زوكى. جياكو زوكى. مواشى جبرى. كزامى مواشى جبرى. أورا مواشى جبرى. كزامى أورا مواشى جبرى)،

ثم قامت الباحثة بعرض محتوى البرنامج التعليمي على (١٠) خبراء من المتخصصين فى المناهج وطرق التدريس والكاراتيه مرفق (٥)، حيث اتفقوا على محتوى البرنامج التعليمي، ومناسبته للعينة وصلاحيته للتطبيق وجاءت موافقتهم بنسبة مئوية قدرها ٩٠%.

وقامت الباحثة بتقسيم الوحدة التعليمية اليومية إلى الأجزاء التالية:

#### الإحماء: (١٠) دقائق

ويهدف هذا الجزء إلى تهيئة الجسم بدنياً ووظيفياً ونفسياً، وقد تضمن جزء الإحماء على (إحماء تقليدي، إحماء الألعاب الصغيرة، تمارين إطالة ومرونة).

#### الجزء الرئيسي: (٤٥) دقيقة

ويتضمن هذا الجزء على الإعداد البدني الخاص والذي يهدف إلى إكساب الناشئ بعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين

والذراعين، الرشاقة، التوازن الديناميكي) والمرتبطة الهجومية قيد البحث، وتنمية التوافق بين المجموعات العضلية، والتأثير على أجهزة الجسم لتحسين الكفاءة البدنية والوظيفية للناشئ.

كما تضمن هذا الجزء على تعليم المهارات الهجومية قيد البحث عن طريق عرض توضيحي للمهارة المراد تعلمها من قبل الباحثة، وتوضيح كيفية أدائها ومراحلها الفنية وخطواتها التعليمية، ثم يقوم أفراد عينة البحث بتنفيذ الخطوات التعليمية والتدريبات من خلال التنافس بينهم لتحديد أفضل وأسرع أداء صحيح.

#### التهدئة: (٥) دقائق

ويهدف هذا الجزء إلى عودة الجسم وأجهزته الداخلية إلى حالته الطبيعية، ويتضمن مجموعة من تمارينات الاسترخاء أو المشي أو الجري الخفيف أو الإطالة.

#### الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بوضع الوحدات التعليمية باستخدام التعلم التنافسي للمهارات الهجومية قيد البحث، وتم تقسيمها إلى عدد (١٨) وحدة تعليمية، بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد، زمن الوحدة التعليمية (٦٠) دقيقة تم توزيعها كآلاتي على الإحماء (١٠) ق، والجزء الرئيسي (٤٥) ق، والتهدئة (٥) ق، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح (٦) أسابيع.

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجرت الباحثة الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٨/١٢ وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٨/١٦ على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عدده (١٠) ناشئين، بغرض تنفيذ مجموعة من الوحدات التعليمية بالبرنامج التعليمي المقترح الذي تم وضعه بأسلوب التعلم التنافسي المقارن بهدف:

- ١- معرفة مدى صلاحية محتوى البرنامج التعليمى باستخدام أسلوب التعلم التنافسي.
  - ٢- معرفة مدى مناسبة التمرينات وعدد التكرارات وزمن الراحة لأفراد عينة البحث.
  - ٣- اكتشاف ما يظهر من صعوبات قد تواجه الباحثة أثناء عملية التطبيق لدروس البرنامج.
  - ٤- معرفة مدى توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق دروس البرنامج.
  - ٥- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
  - ٦- التعرف على مدى مناسبة البرنامج التعليمى لعينة البحث الأساسية.
- القياسات القبليّة:**

قبل إجراء القياسات القبليّة قامت الباحثة بتدريس ثلاث وحدات تعليمية لأفراد عينة البحث الأساسية لكي يصل جميع أفراد العينة إلى مستوى معين يمكن للباحثة من خلاله إجراء القياسات القبليّة، وذلك فى الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠١٨/٨/١٢ وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٨/١٦، ثم قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث، ومقياس الثقة الرياضيّة يوم الاحد الموافق ٢٠١٨/٨/١٩.

#### **تطبيق البرنامج التعليمى المقترح:**

تم تطبيق البرنامج التعليمى المقترح على عينة البحث الأساسية فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٨/٢٦ وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/١٠/٤، لمدة (٦) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية فى الأسبوع الواحد مرفق (٦).

#### **القياسات البعديّة:**

تم إجراء القياسات البعديّة لعينة البحث الأساسية فى يوم الاحد الموافق ٢٠١٨/١٠/٧ بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

## المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- اختبار T. معامل الارتباط.
- أولاً: عرض النتائج:

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدى لعينة البحث الأساسية فى مستوى أداء المهارات الهجومية والثقة الرياضية (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت) ودلالاتها
		ع	م	ع	م	
- مهارة كزامى زوكى	درجة	١.٥٤	٠.١٩	٥.٩٣	٠.٤٦	*١٦.٦٣
- مهارة جياكو زوكى	درجة	١.٢١	٠.٩٠	٦.٣٣	١.٥١	*١٢.١٣
- مهارة مواشى جبرى	درجة	١.٨٥	١.٢٦	٦.٦٩	١.٧٢	*٩.١٢
- مهارة كزامى مواشى جبرى	درجة	٢.٠٠	١.١٣	٦.٩٧	١.٥٥	*١٠.٨٩
- مهارة أورا مواشى جبرى	درجة	١.٧٣	١.١٩	٥.٢٥	١.٥٢	*٧.٩١
- مهارة كزامى أورا مواشى جبرى	درجة	١.١٦	٠.١٢	٤.٢٧	٠.٨٠	*١٤.٦٦
- مقياس حالة الثقة الرياضية	درجة	٥٥.١٧	٨.٨٩	٨٧.٦٩	٧.١١	*١٦.١٦

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية (١٤) = ٢.١٤

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لعينة البحث الأساسية فى مستوى أداء المهارات الهجومية والثقة الرياضية ولصالح القياس البعدى.  
ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لعينة البحث الأساسية فى مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

وتعزى الباحثة هذه الفروق إلى التخطيط الجيد للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام التعلم التنافسي المقارن، والذي يتأسس على ضرورة وضع الواجبات الحركية للمهارات الهجومية قيد البحث في صورة تدريبات تنافسية بين الناشئين مما ساعد على إثارة دافعيتهم للتعلم والتفوق، وذلك لما في هذا الأسلوب من تشويق وحماس ورغبة في إظهار القدرات البدنية والفنية، ولما يتضمنه من ضرورة تعبئة الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية في محاولة لتسجيل أو تحقيق أفضل مستوى ممكن.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه "سناء سليمان" (٢٠٠٥) أن في أسلوب التعلم التنافسي يراعى المعلم دخول المتعلم في مسابقات تقوم على أساس التنافس من أجل المتعة والتعلم، وإتاحة الفرصة أمام المتعلم للعمل بشكل فردي لتحقيق أغراض خاصة بالمتعلم، وكذلك وضعه داخل مجموعات صغيرة بغية وصول جميع أفراد المجموعة إلى مستوى الإتقان والتمكن. (٤٢:٢١)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من "دي سانتس De Sants (١٩٩٥) (٤٥)، أحمد ممدوح، ممدوح إبراهيم (٢٠٠٢) (٧)، سمر مصطفى (٢٠٠٣) (٢٠)، أحمد محمد عبد الله (٢٠٠٤) (٢)، بدير السيد بدير (٢٠٠٦) (١٣)، صادق خالد، علي الصغير (٢٠٠٩) (٢٢)، مروى محمد (٢٠١٠) (٣٧)، إيهاب الصادق (٢٠١٢) (١٢)، أيمن مسلم" (٢٠١٢) (١١) على أهمية استخدام أسلوب التعلم التنافسي في تعليم المهارات الأساسية للمبتدئين في الرياضات الفردية والجماعية.

وفي هذا الصدد تشير "فاطمة صابر" (٢٠٠٦) أن أسلوب التعلم التنافسي يمكن استخدامه في الرياضات الفردية والجماعية لتعليم المهارات الأساسية للمبتدئين في الرياضات الفردية والجماعية، وذلك بإجراء منافسات بين المتعلمين داخل المجموعة الواحدة مما يزيد من حماسهم ويخلق جو من

التنافس بينهم فيحاول كل متعلم في المجموعة إظهار القدرات البدنية والفنية للحصول على مركز متقدم بإحراز أكبر عدد من الأهداف أو النقاط، مما يساعد في وصول المتعلم إلى مستوى الإتقان والتمكن. (٤٢: ٢٨)

وهذا يتفق مع ما اشار إليه "مفتي إبراهيم" (٢٠٠٢) أن تكرار التطبيق يقلل من معدل الأخطاء تدريجياً ويعمل على تجانس الأداء واكتشاف مفاتيح الأداء الصحيح للمهارة، وتلقى تعليمات بالتغذية المرتدة للأداء الصحيح يساعد على تطبيق المهارة بشكل فعال فكلما مر المتعلم بخبرات تطبيق وتصحيح كلما أحدث ذلك تغيرات إيجابية في أداء المهارة. (٣٩: ٢٧، ٢٨)

ويرى "بين كاسيل Ben Kassel (٢٠٠٠)، برين Brain (٢٠٠٣)، أوكازاكي وسترسيفك Okazaki. Stricevic (٢٠٠٤)، محمد جلال (٢٠٠٤)، محمد عبد الرحمن (٢٠٠٩)، أحمد خميس" (٢٠١٠) أن رياضة الكاراتيه تعتبر إحدى رياضات المنازلات الفردية والتي تتميز بالتغير السريع والمستمر في المواقف التنافسية، والتي تتطلب التدريب في ظروف مشابهة لظروف المنافسة. (٤٣: ١١٥)(٤٤: ٧٢-٨٠)(٤٦: ٦-٣٤-٣٥) (٣٢: ١٦) (٣٤: ٢) (١: ٨)

وترى الباحثة فاعلية محتوى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعلم التنافسي المقارن، حيث أن وضع الخطوات التعليمية على شكل مواقف تنافسية مع الزميل والتعامل مع أوراق العمل المرفقة بالوحدات التعليمية (الشرح، النموذج، الصور، المواصفات الفنية، الفيديو) من جهة والبرنامج التعليمي ككل من جهة أخرى يساعد الناشئ على إتقان المهارات الهجومية قيد البحث، وذلك لما في هذا الأسلوب من تشويق وحماس ورغبة في إظهار القدرات المهارية، ولما يتضمنه من أنشطة تنافسية متنوعة ساعدت على زيادة نشر التنافس والمرح والتعاون بين الناشئين.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه كل من "سامية فرغلي" (٢٠٠٢)، فاطمة عوض" (٢٠٠٦) على أن الهدف من إستخدام الأسلوب التنافسي هو



زيادة دافعية المتعلم في الموقف التعليمي، والذي بدوره تحسين مستوى الأداء المهاري، وفيه تقوم المعلمة بتقسيم المتعلمين على شكل أزواج إذ يتفاعل المتعلمين لتحقيق الأهداف المحددة، والتنافس المقارن يتفاعل فيه المتعلمان مع المهام الحركية المحددة لهما من جهة ومع بعضهما البعض من جهة أخرى بحيث يريد كلا منهما أن يحصل على المركز الأول في الموضوع المراد دراسته، وتقوم المعلمة بتوزيع العمل على المجموعات، وتمدهم بالأنشطة والمعلومات ثم تقوم بتقييم كل متعلم بمفرده. (١٩: ٤٢)، (٢٨: ٤٢) وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (كزامي زوكي- جياكو زوكي- مواشي جيري- كزامي مواشي جيري-أورا مواشي جيري- كزامي أورا مواشي جيري) لصالح القياسات البعدية".

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدية لعينة في مقياس حالة الثقة الرياضي لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة ذلك إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التعلم التنافسي المقارن حيث وضع الناشئ في ظروف تنافسية مما أدى إلى تطور مستوى أداء الناشئ والذي بدوره أدى إلي زيادة الثقة الرياضي لديه، ومكنته من القدرة على الأداء الفعال للمهارات الهجومية قيد البحث.

ويذكر "أندرو Andrew" (٢٠١٦) أن الثقة بالنفس من أهم الظواهر النفسية التي يجب أن يتميز بها اللاعب الرياضي مع توافر مستوى أداء متقدم لأنها تعمل على تحديد درجة كفاءته. (٤٢: ٣٥)

ويتفق كلا من "أسامة كامل" (٢٠٠٠) (٨)، العربي شمعون، ماجدة إسماعيل" (٢٠٠١) (٣٠) على أن الثقة بالنفس هامة لارتباطها بتقدير الفرد الرياضي لذاته ويجعله يبذل الجهد من أجل التفوق وتتكون الثقة بالنفس نتيجة تقدم قدراتهم البدنية والمهارية وذلك من خلال التكامل بين العقل والجسم

ويجب الاهتمام بالثقة بالنفس وتسير جنباً إلى جنب مع برامج الإعداد البدني والمهاري حيث يعطي كل ذلك الإحساس بالأمان وعدم ثبات الأداء المهاري، والارتقاء بمستوي الأداء المهاري التخصصي.

ويشير كل من "محمد توفيق" (٢٠٠١)، أسامة راتب" (١٩٩٥) الى أن الثقة ليست بالشيء الذي يمتلكه بعض اللاعبين ويفتقده البعض الآخر، ولكن هي بمثابة سمة متدرجة، فهناك حد أدنى ومقدار أكبر من الثقة لكل لاعب، والأهم من ذلك أن الثقة يمكن إكسابها وتتميتها للاعب من خلال العمل والتدريب الجيدين، كما ان أهم عامل يساهم في بناء الثقة بالنفس هو الإنجازات التي يحققها اللاعب. (٢٦:٣١) (٩:٣٤٥)

ويؤكد "عبد العزيز عبد المجيد" (٢٠٠٥) على ان مواقف التنافس تسهم في تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والعقلية والانفعالية، فكثره وشدة وتنوع المواقف الانفعالية التي يتعرض لها الفرد خلال المواقف التنافسية تسهم في تنمية وتطوير الاتزان الانفعالي وبناء الثقة بالنفس. (٢٤:٣٠٢)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من "اسلام سويف" (٢٠١٩) (١٠)، سالي السيد أحمد (٢٠١٧) (١٧)، محمد فاروق فتح الله (٢٠١٤) (٣٥)، مصطفى أحمد العجاتي" (٢٠١٢) (٣٨) على مواقف التنافس الرياضي تسهم في بناء الثقة الرياضية كحالة لدى اللاعبين للمبتدئين والناشئين في الرياضات الفردية والجماعية.

**وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على:** "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في الثقة الرياضيه لصالح القياسات البعدية".

#### الإستخلاصات:

في ضوء هدف وفروض البحث وفي حدود العينة واستنادا إلى ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلى ما يلي:

١- ساهم البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التعلم التنافسي المقارن في تحسين مستوى أداء المهارات (كزامي زوكي. جياكو زوكي. مواشي

- جبرى. كزامى مواشى جبرى. أورا مواشى جبرى- كزامى أورا مواشى). لدى ناشئى الكاراتيه.
- ٢- ساهم البرنامج التعليمى باستخدام أسلوب التعلم التنافسى المقارن فى تحسين الثقة الرياضية لدى ناشئى الكاراتيه.
- التوصيات:**

- ١- استخدام أسلوب التعلم التنافسى المقارن فى تعليم المهارات الهجومية فى رياضة الكاراتيه لما له من فاعلية فى تحسين مستوى الأداء.
- ٢- الاهتمام بتطبيق الأساليب التعليمية التي تعطى دوراً إيجابياً للمتعلم خلال العملية التعليمية تمثيلاً مع التحديث والتطوير التربوي ومنها أسلوب التعلم التنافسى المقارن.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات العلمية فى مجال أساليب التدريس للوصول إلى أفضل الأساليب التدريسية لتعليم مهارات الكاراتيه.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول أثر البرامج التعليمية فى رياضات أخرى وعلى عينات مختلفة وعلى مهارات أخرى لم تشملها الدراسة الحالية.
- ٥- الاستفادة الفعلية من نتائج تلك البحوث والدراسات فى الارتقاء بمستوى اللاعبين فى مختلف الألعاب الرياضية بوجه عام ورياضة الكاراتيه بوجه خاص.

## (( المراجع ))

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد خميس عبد الحميد (٢٠١٠): تأثير تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة علي مستوي أداء الأساليب الحركية المركبة الأكثر استخداماً خلال مسابقة القتال الفعلي لرياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

- ٢- أحمد محمد عبد الله (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريسي باستخدام مواقف اللعب التنافسية على فاعلية التشكيلات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٣- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥): رياضة الكاراتيه، مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٢): تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الاعداد على بعض لمتغيرات الوظيفية والبدنية وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبي المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتيه، مجلد مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ٥- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م): موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٨): مؤشرات التوجيه للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة دار السلاسل، الكويت.
- ٧- أحمد ممدوح زكي، ممدوح إبراهيم على (٢٠٠٢): "تأثير استخدام التدريبات التنافسية الهجومية على فاعلية التصرف بالكرة في ثلث الملعب الهجومي وبعض مظاهر الانتباه لدى ناشئي كرة القدم"، مجلة بحوث التربية الرياضية. المجلد (٢٥)، العدد (٦١)، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق.
- ٨- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- أسامة كامل راتب (١٩٩٥): علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٠- اسلام محمد احمد سويف (٢٠١٩): الثقة بالنفس وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم من الذكور والإناث، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١١- أيمن مسلم سليمان (٢٠١٢): تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب التنافسية على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة السننير الأمامي لناشئي المصارعة، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٤٦)، العدد (٨٨)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٢- إيهاب محمد الصادق (٢٠١٢): تأثير استخدام الألعاب التنافسية على مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي المصارعة بالمشروع القومي للناشئين، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٤٠)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

١٣- بدير السيد بدير (٢٠٠٦): تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني والفني لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

١٤- حسن شحاتة سعفان (٢٠١٠م): أسس علم الاجتماع، ط٤، دار النهضة العربية، القاهرة.

١٥- خالد أبو السعود عبد الله (٢٠١٣): تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التعلم التنافسي على الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

- ١٦- رضا مسعد السعيد، هويدا محمد الحسيني (٢٠٠٧): استراتيجيات معاصرة فى التدريس للموهوبين والمعوقين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- سالي السيد أحمد (٢٠١٧): تأثير استخدام بعض استراتيجيات التفكير على الثقة الرياضية ودقة أداء الضربات المستقيمة لناشئات الاسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٨- سامح الشبراوي طنطاوي، أحمد محمد عبد القادر (٢٠٠٤): تأثير تمرينات المنافسة بالأتقال على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري فى رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٩- سامية فرغلي منصور (٢٠٠٢): التدريس والتدريب الميداني فى التربية الرياضية، دار الحكمة، الإسكندرية.
- ٢٠- سمر مصطفى حسن (٢٠٠٣): تأثير برنامج تدريسي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الأداء فى رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢١- سناء محمد سليمان (٢٠٠٥م): التعلم التعاوني (أسسه- استراتيجياته - تطبيقاته)، عالم الكتب للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٢٢- صادق خالد الحايك وعلي بن محمد الصغير (٢٠٠٩): أثر استخدام أسلوب التدريس التنافسي والتدريبي في كرة السلة على الأداء المهاري وقلق المنافسة واتجاهات الطلبة، المجلة التربوية، المجلد (٢٣)، العدد (٩٠)، دولة الكويت.

- ٢٣- طارق محمد عاطف بركات (٢٠١٢): تأثير استخدام تدريبات التحمل الخاص على مستوى أداء لاعبي الكاراتيه (كوميثيه) وفق تعديلات القانون الدولي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢٤- عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥): سيكولوجيا مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢٥- عصام محمد صقر (٢٠١٥): تأثير تنمية التوازن العضلي على مستوى الأداءات الهجومية وبعض المتغيرات البدنية لناشئ الكوميثيه فى رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٦، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٢٦- على محمد مطاوع (٢٠٠٠): سيكولوجية المنافسات، الجزء الأول، ط٢، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٧- عماد عبد الفتاح السرسى (٢٠٠١): تأثير برنامج تدريبي فى تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢٨- فاطمة عوض صابر (٢٠٠٦): طرق تدريس الألعاب الجماعية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٢٩- مجدي عزيز إبراهيم (٢٠٠٤م): استراتيجيات التعليم وأساليب التعلم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٣٠- محمد العربي شمعون، ماجدة أسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣١- محمد توفيق قنديل (٢٠٠١): تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي رفع الأثقال بمدينة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٣٢- محمد حسن جلال (٢٠٠٤): تأثير التدريب البلومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفاعلية بعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الكاراتيه مرحلة (١١.١٣) سنة، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

٣٣- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي.

٣٤- محمد عبد الرحمن محمد على (٢٠٠٩): أثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين علي تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

٣٥- محمد فاروق فتح الله (٢٠١٤) الثقة الرياضية ودافعية الإنجاز وعلاقتها بفعالية أداء بعض المهارات الأساسية لدى الشباب في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

٣٦- محمود حمدي عبد الكريم، عماد عبد الفتاح السرسى (٢٠٠٦): استخدام تدريبات الأثقال والبليوميتريك والمختلط لتطوير القوة المتفجرة وتأثيرها على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئ الكاراتيه، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥٨، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

٣٧- مروى أحمد محمد (٢٠١٠): فعالية أسلوب التنافس على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.



- ٣٨- **مصطفى أحمد العجاتي (٢٠١٢):** الثقة بالنفس والقلق متعدد الابعاد لدى ناشئي وناشئات كرة السلة بحافظة القاهرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية بنين، جامعة حلوان.
- ٣٩- **مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢):** المهارات الرياضية أسس التعليم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٤٠- **نظير جميل إسماعيل (٢٠٠٤):** أثر استخدام أساليب التنافس فى التطوير والاحتفاظ ببعض مهارات كرة اليد لطلاب الصف الثانى المتوسط، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- ٤١- **وجيه أحمد شمندى (٢٠٠٢):** إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة، النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة.

### ثانيا: المراجع الأجنبية.

- 42- **Andrew M.Lane (2016):** Sport and Exercise Psychology, (Ed 2), Routledge Taylor & Francis Group, London and New York.
- 43- **Ben Kessel (2000):** functional plyometrics training to enhance performance.
- 44- **Brian. F (2003):** Self – Defiance. Carl's and Tuttle co US.A.
- 45- **De Sants. (1995):** The Impact of competitive play some positions on motor skills in fencing. Journal of Sports Culture. Rome. Italy..No..85.Vol..29.
- 46- **Okazaki. T. and. Stricevic. M (2004):** The Textbook of Modern Karate. Kadisha international Co. New York.

- 47- **Todd Layne (2014):** Competition Within Physical Education: Using Sport Education and Other Recommendations to Create a productive, Competitive Environment, A Journal for Physical and Sport Educators, 27:6, 3-7, DOI: 10.1080/08924562.2014.960124, London.
- 48- **Vealey, R. (2009).** Confidence in sport. In B. Brewer (Ed.), Sport Psychology, Handbook of Sports Medicine and Science(pp. 43-52). Chichester: Wiley-Blackwell.