

تأثير برنامج تدريبي مدعم بالتعزيز النفسي الإيجابي على مستوى

الطموح والأداء البدني المهاري لنادي التايكوندو

* أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد أحمد

** د / منى إبراهيم عبد الحميد

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تكاملية مشتركة تشتمل على المدرب والنادي والإدارة والإمكانات عامة ، كما يهدف التدريب الرياضي الى الوصول لأعلى مستوى ممكن، وذلك من خلال الإعداد المتكامل للجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية ، كما هو الحال في رياضة التايكوندو ، حيث ينبغي أن تتكامل جوانب الإعداد النفسي والبدني والمهاري لنادي التايكوندو وصولا الى تحقيق المستويات العليا.

وفي هذا الصدد يري "مجدي يوسف (2014م) أن الاهتمام بتدعيم وتنمية المهارات النفسية يؤدي إلي الإعداد المتكامل للاعبين لتحقيق أفضل المستويات الرياضية، كما أن اكتساب المهارات النفسية يزيد من قدرة اللاعب علي مواجهة الضغوط والتكيف مع ظروف التدريب والمنافسة للوصول إلي الأداء الجيد والاستمتاع بالنشاط الممارس (15 : 5)

كما أن الاهتمام بتعزيز السلوك الرياضي وتدعيمه لا يزال موضع اهتمام كثير من العلماء والباحثين في مجال علم النفس الرياضي، حيث يمثل سلوك اللاعب الركيزة الأساسية التي يتوقف عليها أداء اللاعب والتفوق فيه ، والنشاط الرياضي وسيلة فعالة لرعاية النشء وتنميته تنمية متزنة فممارسة النشاط الرياضي تكسب الفرد العديد من الاتجاهات المرغوبة والتي يظهر تأثيرها في كل ما يصدر عن الفرد من سلوك، كما يسعى علم النفس الرياضي لحل الكثير من المشكلات الرياضية للوصول إلي أفضل النتائج من خلال إعداد الجانب النفسي.(3 : 2)

ويذكر أحمد فوزي (2013م) أنه يقصد بالتعزيز التقوية أو التدعيم للاستجابة الحركية الرياضية بحيث تسود علي غيرها، فيزيد معدل انتقائها ومن ثم ظهورها في المواقف التالية المباشرة. (2 : 171)

كما يوضح أسامة راتب (2005م) أن التعزيز شيئا هاما في التعامل بين المدرب والنادي

* أستاذ مساعد بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف.
** مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

،حيث أنه يرتبط بتعديل السلوك، وهناك مصطلحان غالبا ما يستخدمان لوصف النتائج المترتبة على سلوك الناشئ هما: التعزيز Reinforcement والعقاب Punishment فعندما تزداد الرغبة في تكرار السلوك فذلك يعني أن هناك تعريزا ،والتعزيز قد يكون إيجابيا مثل إعطاء مكافأة، أو سلبيا مثل التخلص من شيء غير مرغوب فيه، وعندما تقل الرغبة في تكرار السلوك فإن ذلك يعكس وجود نوع من العقاب (4: 218)

كما يؤكد أحمد أمين (2006م) أن التعزيز عملية نفسية تتمثل في تحقيق الهدف أو في حالة الرضا والارتياح التي تتبع السلوك الناجح ،وبهذا يزيد التعزيز من احتمال ظهور هذا السلوك من أجل مزيد من الرضا والارتياح، فتعزيز أداء حركي معين خلال حصة التربية الرياضية أو خلال التدريب الرياضي بالنادي بطريقة موجبة أو سالبة كلاهما من وجهة النظر هذه يؤدي إلي تقوية وزيادة احتمال ظهوره في المواقف الرياضية المشابهة . (1: 106)

وبما أن التعزيز مرتبط ارتباط وثيق بالسلوك الإنساني ، فعليه تتنوع أنواع المعززات وفق السلوك الإنساني ويمكننا تقسيم المعززات إلى أقسام وهذا التقسيم ليس بالمحدد والثابت، ولكنه يتنوع وفق طبيعة السلوك المتوقع لكننا نحاول هنا أن نقسم المعززات إلى أقسام تشمل معظم أنواع التعزيز التي يمكن تنفيذها، وهي **التعزيز الموجب** ويحدث نتيجة تقديم مثير مشبع عقب ظهور الاستجابة الصحيحة فيزداد معدل ظهورها ، **والتعزيز السالب** ويحدث نتيجة تقديم مثير منفرد عقب ظهور الاستجابة الخاطئة فيزداد معدل ظهور معدل ظهور استجابات أخرى لإبعاد هذا المثير من الموقف، وبذلك تعتبر المثيرات المنفرة بمثابة معززات سالبة يعمل الفرد علي تجنبها.

(12 : 16) ، (2 : 128)

هذا ويجب الأخذ في الاعتبار عند تصميم عناصر التدريب الرياضي للناشئين الحرص على زيادة حماس الناشئين وارتفاع مستوى الطموح لديهم ،ولفهم هذه المتغيرات المصاحبة للأداء الناجح يتطلب ذلك معرفة التراكيب السيكولوجية التي ترتبط بالأداء المثالي وتساهم في تحديد مستوى ونوعية الأداء، وربما الطلاقة النفسية هي العامل النفسي الأساس بوصفها خبرة ذاتية إيجابية تكون على ارتباط وثيق بالأداء المثالي والقيم، وفي ضوء قلة الدراسات التي تناولت الجانب النفسي في فعالية التايكوندو بوصفها لعبة حديثة ، فضلا عن قلة البحوث التي تناولت الربط بين الطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري في التايكوندو (10: 14)

ويلعب مستوى الطموح دورا هاما، باعتباره أحد أهم المتغيرات المؤثرة في نشاط اللاعبين، كونهم يختلفون من حيث أنماط الطموح الذين يسعون إليه وما يحقق لهم من توافق نفسي اجتماعي، حيث يشير " ربيع محمد شحاته (2006م) ان الطموح هو المستوى الذي يهدف الفرد إلى الوصول إليه، أو هو مستوى الأداء الذي يطمح إلى تحقيقه. (6 : 24)

ويعتبر الطموح بمثابة القوة الدافعة التي تدفع الفرد إلى تحقيق أمنيته في الحياة لذا يعد الطموح واحدا من أهم أبعاد الشخصية الإنسانية لكونه بمثابة المؤشر الذي يمثل سلوك الإنسان في تعامله مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا ما توصلت إليه دراسة " محمد عليثة (2008م) حيث أشار إلى أن مستوى الطموح جزءا هاما وأساسيا في البناء النفسي والاجتماعي للفرد، فهو يبلور ويعزز الاعتقاد والتفاؤلية للفرد، بكونه قادر على التعامل مع الضغوط المختلفة في مجتمعه. (19 : 32)

كما إن مستوى الطموح يمثل الباعث الذي يحرك الطاقات والإمكانات والقدرات من أجل إحداث أداء أفضل، بما يتناسب مع القدرات المختلفة مما يساهم في تحسين مستوى رضاهم عن النشاط الرياضي الممارس، حيث لا يمكن الاستمرار في ممارسة النشاط دون أن يكون لديه مستوى مناسب من الطموح يدفعه نحو تحقيق النجاح والتميز في أدائه. (8 : 63)

كما يتصف الفرد ذو مستوى الطموح العالي بالقدرة على المنافسة، والإقدام على المخاطرة، والتحدي، والقدرة على الضبط الداخلي للسلوك، وبعد مستوى الطموح عامل واقعي للأداء والتفوق كما يعتبر من خصائص الشخصية الصلبة التي تتحمل الضغوط. (5 : 97)

ومن خلال إهتمام الباحثان بالممارسة الرياضية وعوامل وأسباب إستمرار اللاعبين في الممارسة وأسباب العزوف ومواجهتها، وبمتابعة سجلات الممارسة لناشئ التايكوندو تحت (14) عام بنادي غزل المحلة الرياضي بمدينة المحلة الكبرى بمحافظة الغربية تبين عزوف العديد من الناشئين عن الممارسة المنتظمة للعبة مما يؤثر سلبا على مستوى الاداء البدني والمهاري حيث عدم تطبيق مبدأ الإستمرارية في التدريب الرياضي للناشئين وقد تأثر مستوى الاداء البدني والمهاري لديهم بالسلب، ومن خلال قيام الباحثان بدراسة استطلاعية على مجتمع الممارسين من ناشئ رياضة التايكوندو بنادي غزل المحلة للموسم الرياضي والبالغ عددهم (32) ناشئ والمسجلين بالإتحاد المصري للتايكوندو للموسم الرياضي (2021/2020م) تبين وجود (8) ناشئين غير

منتظمين بالتدريب أي بنسبة مئوية 25% من المجموع الكلي للممارسين ويسؤال المدرب عن مستوى الاداء لديهم اشار الي انخفاضه بسبب عدم الإنتظام وبتطبيق سؤال استبائي على الناشئين لمعرفة أسباب عدم الإنتظام تبين أن التدريب لا يحظى باهتمامهم بالشكل الكافي حيث أنه لا يحقق اثاره لطموحهم ولايدفع سلوكهم واتجاههم نحو تطوير مستوى الأداء والحرص على تنفيذ الواجبات التدريبية المخطط لها من قبل المدرب .

وذلك لكون مستوى الطموح من السمات النفسية الهامة والمرتبطة طرديا بمستوى الأداء الرياضي ، لكونها تعبر عن استعداد الرياضي لبذل أقصى جهد من أجل تحقيق الفوز من المنافسة أو المباراة ، وانها من أهم المحددات الأساسية للسلوك التنافسي.(16: 288)

ولأن التعزيز النفسي الإيجابي عملية نفسية تتمثل في تحقيق الهدف أو في حالة الرضا والارتياح التي تتبع السلوك الناجح ، وبهذا يزيد التعزيز من احتمال ظهور هذا السلوك من أجل مزيد من الرضا والارتياح ، فتعزيز أداء حركي معين خلال التدريب الرياضي بالنادي بطريقة موجبة يساهم بتقوية وزيادة احتمال ظهوره في المواقف الرياضية المشابهة . (1: 106)

وهذا ما أشار إليه الموقع الرسمي لمتابعة نتائج منافسات التايكوندو بألومبياد طوكيو (2020م) أن الإعداد النفسي الجيد لدى لاعبي التايكوندو وتعزيز مطمح اللاعب نحو رفع علم دولته في مناصات التتويج يساهم في تعبئة طاقات لاعبي التايكوندو نحو الفوز.(27)

ومن خلال العرض السابق فقد تشكلت المتغيرات الأساسية للبحث والتي دفعت الباحثان الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مدعم بالتعزيز النفسي الإيجابي على مستوى الطموح والأداء البدني المهاري لناشئي التايكوندو تحت (14) عام.

هدف البحث :

هدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مدعم بالتعزيز النفسي الإيجابي على مستوى الطموح والأداء البدني المهاري لناشئي رياضة التايكوندو.

فروض البحث :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى الطموح لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى الأداء

البدني المهاري لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في :

- يستمد هذا الموضوع أهميته بإعتبار ان ظاهرة العزوف عن التدريب في العديد من الأنشطة الرياضية لاتحقق المبادئ الأساسية للتدريب مما تؤثر سلباً على مستوى الأداء.
- قلة الأبحاث التى تناولت النواحي النفسية لرياضة التايكوندو بالرغم من إقبال اللاعبين لتعلم تلك الرياضة ولكن يلاحظ عدم إستمرارهم وعذوف الكثير منهم .
- اهمية تسليط الضوء على تحقيق مستوى عالي من الطموح لدى النشئ الرياضي في الأنشطة الرياضية المختلفة.
- يسهم هذا البحث في تزويد المدربين بالمعلومات اللازمة عن التعزيز النفسي الإيجابي وأهمية الدعم المعنوي والمساندة الإيجابية للنشئ وإنعكاسه على مستوى طموحهم مما له بالغ الأثر فى تعبئة الطاقات والاهتمام بالتدريب وتطوير المستوى.
- يعتبر البحث الحالي من البحوث القليلة - في حدود علم الباحثان فى المجال الرياضى التي تناولت التدريب المدعم بالتعزيز الإيجابي ومستوى الطموح .
- يأتي البحث الحالي استجابة لتوصيات العديد من الدراسات التي نادى بضرورة توجيه المزيد من البحث والتقصي نحو متغيرات التعزيز النفسي مستوى الطموح باعتبارهم من المتغيرات المرتبطة بتحسين الأداء لدى الرياضيين.
- إلقاء الضوء علي إحدى القضايا المهمة التى تشغل المهتمين بالمجال الرياضي ألا وهي أهمية التعزيز النفسي بالتدريب في تعبئة طاقات الرياضيين نحو الأداء الأفضل.

مصطلحات البحث:

التعزيز النفسي : Psychological Reinforcement

هو الحادث أو المثير الذي يؤدي إلي زيادة احتمال تكرار حدوث الاستجابة موضوع التعزيز أي الاستجابة المسبوقة بالتعزيز مباشرة قد يكون التعزيز ايجابيا وذلك في حالة تقديم أو تطبيق بعض المثيرات المرغوب فيها علي نمط سلوكي مما تؤدي إلي زيادة احتمال حدوثه مستقبلا

وقد يكون التعزيز سلبيا عندما تتم إزالة بعض المثيرات غير المرغوب فيها بعد أداء نمط سلوكي معين فإنهاء حالة العقاب أو الألم أو الإزعاج يؤدي إلي زيادة احتمال تكرار حدوث الاستجابات أو الأنماط السلوكية التي سبقت هذه الازالة في المستقبل (11 : 281)

مستوى الطموح: Ambition level

عرفته " أمال أباطة" (2012م) على إنها لأهداف التي يضعها الفرد لذاته في محاولات تعليمية أو أسرية، أو اقتصادية، أو مهنية، ويحاول تحقيقها، وتتأثر بالعديد من المؤثرات الخاصة وبشخصية الفرد أو القوى البيئية المحيطة به.(5 : 20)

مستوى الأداء: Performance level

هو قدرة الناشئ البدنية المهارية في النشاط الرياضي الممارس والتي تشير الى التخطيط العلمي السليم في التدريب الرياضي.(تعريف اجرائي)

الدراسات السابقة:

وقد قام الباحثان بتقسيم الدراسات السابقة وفقا لمايلي :-

أولا دراسات تناولت التعزيز النفسي :-

1. دراسة " دايلون وأخرون" (Deleon et al) (2001م) (22) هدف البحث إلي الاختيار بين نوعي التعزيز الايجابي والسلبى في علاج السلوك المنفلت لدي الطفلة حيث تضمنت سلوكياتها الشاذة الإيذاء الذاتي (الخدش بنفسها) والعدوان (ضرب الآخرين أو ركلهم أو قرصهم أو دفعهم أو خدشهم) ، وكان المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي ، وأجريت هذه الدراسة على (12) فتاة مصابة بالتوحد تبلغ من العمر (10) سنوات ، وقد اشارت أهم النتائج إلى أن كان التعزيز الإيجابي أكثر فاعلية من التعزيز السلبى في تقليل سلوك مشكلة الهروب للطفلة المصابة بالتوحد.

2. دراسة " جيسي بيم Jesse Beam" (2015م) (23) هدف البحث إلي اكتشاف دور التعزيز الإيجابي في تحفيز طلاب المرحلة الثالثة في ثلاث مدارس ابتدائية في ولاية كارولينا الشمالية للانخراط في التربية البدنية (PE) والنشاط البدني في التعليم الابتدائي الميداني من وجهة نظر طلاب الصف الثالث ،والمربين البدنيين الذين يستخدمون التعزيز الإيجابي في فصولهم ، ومقدمي الرعاية للطلبة في ثلاث مدارس ابتدائية في الفصل الأول في ولاية

كارولينا الشمالية. يتيح تحديد هذه الدوافع لسلوك المعلم إجراء تعديلات لتحسين المهارات وتقليل السلوكيات غير المرغوب فيها ، وكان المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي ، وأجريت هذه الدراسة على (18) طالبا (تسعة ذكور وتسعة إناث) من المدارس الابتدائية الثلاث المختلفة، و 18 من أولياء أمور الطلاب المشاركين، وثلاثة معلمين فيزيائيين (واحد من الذكور، 2 من الإناث) في عملية جميع البيانات . ، وقد اشارت أهم النتائج إلى أن الحوافز تلعب دورا في هاما في تشكيل سلوك الطلاب، يعزز النشاط المنظم والجسماني على العلاقات الإيجابية بين الأقران ، تتيح مشاركة مقدمي الرعاية في تعليم أطفالهم التواصل بين المعلم والقائم بالرعاية لتعزيز برنامج التعليم العام ، تزيد قدرة المعلم على استخدام الحوافز بشكل مناسب من احتمالية السلوكيات المرغوبة والتطبيق المتسق على مستوى المدرسة لنموذج PBIS يعزز نتائج الطلاب الإيجابية.

3. دراسة " أحمد ناصر زين (2019م) (3) بهدف التعرف علي العلاقة بين التعزيز النفسي الإيجابي باستخدام الكارت الأخضر وعلاقته بالتدفق النفسي لدي لاعبي كرة القدم، ومستوي التدفق النفسي لدي ناشئي كرة القدم بمحافظة بني سويف ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وكانت عينة البحث (200) من ناشئي كرة قدم من اللاعبين الناشئين بمحافظة بني سويف مواليد 2003/2004م ، توصلت نتائج البحث إلي أنه توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين التعزيز النفسي الإيجابي باستخدام الكارت الأخضر والتدفق النفسي لدي ناشئي كرة القدم عينة البحث.

ثانيا دراسات تناولت مستوى الأداء برياضة التايكوندو :-

1. دراسة " ماثونجوا وآخرون Mathunjwa et al (2016م) (24) بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي عالي الشدة متقطع لمدة 4 أسابيع على تكوين الجسم واللياقة البدنية ومستوى الأداء للاعبي التايكوندو في جنوب إفريقيا ، وكان منهج الدراسة هو المنهج التجريبي ، واشتملت عينة الدراسة (34) لاعب مقسمين لمجموعتين (تجريبية وضابطة) ، وقد اشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تحسين القدرات العضلية الأيزومترية لعضلات منطقة الركبة والفقرات القطنية مما أدى إلى تحسين قياسات الاتزان المركزي للمجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

2. دراسة باكولين وآخرون (Pakulin et al) (2017) (25) هدفت الدراسة الى فحص أنماط التدريب المستخدمة في تدريب ناشئي التايكوندو وتحديد أكثرها فعالية وكان منهج الدراسة هو المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على ناشئي رياضة التايكوندو ، وكانت اهم النتائج هناك ثلاثة أنماط أساسية لتدريب ناشئي التايكوندو وهى التدريب باستخدام الأثقال لتنمية القوة العضلية والتحمل والتدريب البلايومترى لتنمية القوة الانفجارية والتدريب المختلط (المركب). يأتي نمط التدريب المختلط (المركب) على قمة الهرم التدريبي للاعبى التايكوندو نظراً لقدرته على تحسين القدرة الانفجارية وزمن رد الفعل والتوافق والرشاقة والمرونة إلى جانب عنصر القوة والتحمل في وقت أسرع من نمطى التدريب الآخرين خاصة في حالة استخدام التدريب المختلط في شكل دورات تدريبية مصغرة تتراكم على مدار الدورة التدريبية المكبرة.

3. دراسة "سوليسا وتانجكودونج Solissa & Tangkudung) (2015) (26) بهدف تحديد تأثير برنامج تدريبي باستخدام البلايومترى أو الأثقال أو كلاهما (مركب) على القوة الانفجارية لركلات الدوليو تشاجي في التايكوندو ، وكان منهج الدراسة: المنهج التجريبي. واشتملت عينة البحث على 12 لاعب تايكوندو جامعي. ، وكانت أهم النتائج أدى البرنامج التدريبي المركب إلى تحسينات دالة في مستوى القوة الانفجارية لأداء ركلة الدوليو تشاجي حيث تبين وجود تفاعل بين طريقة التدريب والقدرات الحركية ومستوى القوة الانفجارية للأداء. كانت النتائج من حيث تحسين الأداء مرتبة على النحو التالي: أعلى نسبة تحسن لصالح البرنامج المركب (بلايومترى + أثقال) يليه برنامج البلايومترى ثم أخيراً برنامج الأثقال.

ثالثاً دراسات تناولت مستوى الطموح :-

1. دراسة "سميرة خويلدات ، يمينة خلادي" (2018) (9) بهدف التعرف على مستوى كل من الفاعلية الذاتية والرضا عن التخصص ومستوى الطموح لدى طلبة الإرشاد. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي ، وأجريت هذه الدراسة بطريقة الحصر الشامل لمجتمع الدراسة وبلغ قوامه (70) طالبة من تخصص الإرشاد والتوجيه بجامعة ورقلة ، واستخدمت الباحثة أدوات لجمع البيانات تمثلت فى مقياس مستوى الطموح ومقياس الفاعلية الذاتية الإرشادية

والرضا، وقد اشارت أهم النتائج إلى أن مستوى كل من الفاعلية الذاتية والرضا عن التخصص ومستوى الطموح مرتفع لدى طالبات الإرشاد. ووجود علاقة دالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية الإرشادية والرضا عن التخصص ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة.

2. دراسة " زينب هدار ، جميلة سليمان" (2016م) (7) بهدف التعرف على العلاقة القائمة بين تقدير الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة الجامعة ، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وكانت العينة مكونة من (64) طالب وطالبة من طلاب الجامعة واستخدمت الباحثة ادوات لجمع البيانات تمثلت في استمارة تقدير الذات ومقياس مستوى الطموح ، و اشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات و مستوى الطموح، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الطموح لدى عينة الدراسة.

3. دراسة " محمد عبد الهادي الجبوري" (2013م) (18) بهدف التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الاكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح في الاكاديمية العربية بالدنمارك ، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، وبلغ قوام العينة (120) طالب وطالبة ، كما استخدم الباحث ادوات لجمع البيانات متمثلة في مقياس فاعلية الذات، مقياس قلق المستقبل ، مقياس مستوى الطموح ، مقياس الاندماج الاجتماعي، وقد أشارت أهم النتائج الى ان عينة البحث لديها شعور بفاعلية ذات اكااديمية وهذا يتماشى مع طبيعة شعورهم بقلق المستقبل، وكذلك ارتفاع مستوى الطموح الاكاديمي مما يولد لديهم نظرة تفاؤلية مستقبلية في الانجاز الدراسي والطموح الاكاديمي.

الإستفادة من الدراسات السابقة:-

إستفاد الباحثان من الدراسات التسعة السابقة في عدة جوانب تمثلت في إسهام هذه الدراسات في تحديد مشكلة الدراسة وأهميتها، وتحديد المفاهيم، بالإضافة لتحديد المنهج المستخدم حيث إستخدم الباحثان المنهج التجريبي كما أشارت معظم الدراسات المشابهة ولمناسبته لطبيعة الدراسة ، كما إستفاد الباحثان بتحديد عينة الدراسة فقد تراوحت أعداد عينات الدراسات التسعة ما بين 12 : 200 ولكن قد بلغ عدد عينة الدراسة الأولى والسادسة والتاسعة 12 فرد مما ساهم في تحديد عينة الدراسة الحالية ، وإستخدام مقياس مستوى الطموح والذي إعدده " محمد معوض ، سيد محمد" (2005م) وتم إعادة صياغته ليتناسب مع عينة الدراسة

وأيضاً التعرف على اهم اختبارات الأداء في رياضة التايكوندو ، وطريقة التطبيق، وتحديد المعالجة الإحصائية التي يتم استخدامها في الدراسة الحالية.

إجراءات البحث :

أولاً :- منهج البحث:

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة والقياس القبلي والبعدي نظراً لملائمته لطبيعة البحث .

ثانياً :- مجتمع وعينة البحث :

يتكون مجتمع البحث من ناشي رياضة التايكوندو بنادي غزل المحلة للموسم الرياضي (2021/2020م) والبالغ عددهم (32) ناشئاً والمسجلين بالإتحاد المصري للتايكوندو ، كما تم اختيار (12) ناشئاً تحت (14) عام كعينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ، كما تمت الإستعانة بعدد (12) ناشئاً كعينة إستطلاعية تم إختيارهم عمدياً على مجموعتين أحدهما مميزة والأخرى غير مميزة قوام كل منهما (6) ناشئين كما تم استبعاد عدد (8) ناشئين من مجتمع البحث كون هناك عدد (5) ناشئين منهم غير ملتزمين بالحضور نهائياً ، واصابة عدد (3) آخرين ، مما دعى الباحثان بإستبعادهم من العينة قيد البحث، والجدول التالي يوضح توصيف مجتمع البحث.

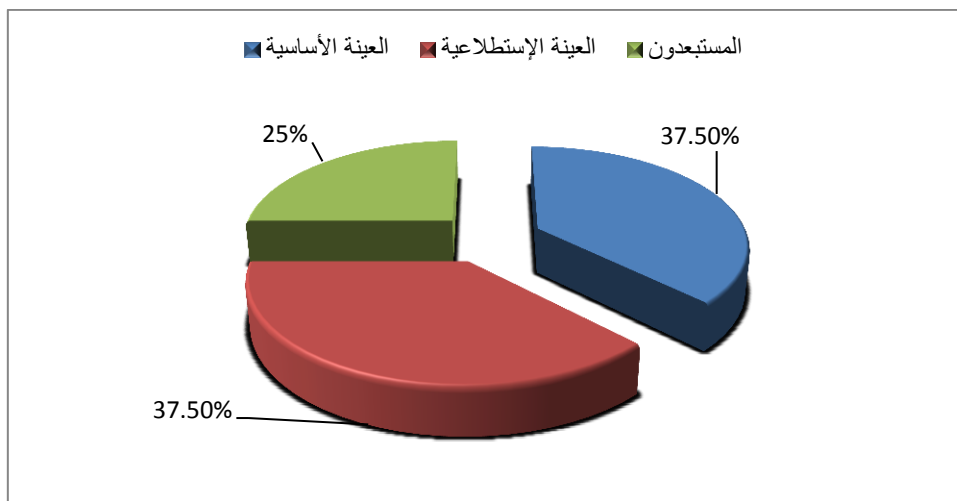
جدول (1)

توصيف مجتمع البحث

| مجتمع البحث | | العينة الأساسية | | العينة الاستطلاعية | | مستبعدون | |
|-------------|--------|-----------------|--------|--------------------|--------|----------|--------|
| العدد | النسبة | العدد | النسبة | العدد | النسبة | العدد | النسبة |
| 32 | 100% | 12 | 37.50% | 12 | 37.50% | 8 | 25% |

يتضح من جدول (1) توصيف عينة البحث حيث بلغت النسبة المئوية للعينة الأساسية للبحث (38.70%) ، بينما بلغت النسبة المئوية للعينة الإستطلاعية (38.70%) ، وبذلك يتمثل عيني البحث نسبة مئوية بلغت (77.40%) من المجتمع الكلي للبحث ، حيث إستبعد الباحثان عدد (8) ناشئين من مجتمع البحث، ويتضح توصيف مجتمع البحث وعيني البحث ، من الشكل

رقم (1)



شكل (1)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث

أسباب اختيار عينة البحث

- موافقتهم بالمشاركة في تطبيق الدراسة عليهم والتزامهم بكل الإجراءات.
 - موافقة إدارة النادي على تطبيق الدراسة على عينة البحث وتوفير كل امکانات.
 - الإلتزام في التدريبات وعدم وجود إصابة تعيق الإلتزام بحضور التدريبات .
- وقد قام الباحثان بالتحقق من إعتدالية البيانات الأساسية للعينة ، وذلك بإيجاد معاملات الإلتواء في المتغيرات قيد البحث وجدول (2) يوضح ذلك :-

جدول (2)

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-----------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|
| العمر | سنة | 13.64 | 13.00 | 3.24 | 0.59 |
| الطول | سم | 145.2 | 145.0 | 2.62 | 0.23 |
| الوزن | كجم | 42.36 | 42.00 | 3.24 | 0.33 |
| مستوى الطموح | درجة | 62.55 | 62.00 | 8.24 | 0.20 |
| القدرات العقلية | درجة | 97.23 | 97.00 | 2.81 | 0.25 |

يتضح من جدول (2) ان معامل الالتواء للمتغيرات إنحصرت بين $(3\pm)$ ، مما يدل على أن

عينة البحث تتدرج تقع داخل المنحنى الاعتدالي في المتغيرات المختارة قيد البحث.

ثالثا :- أدوات ووسائل جمع البيانات:

1- المقابلات الشخصية

- قام الباحثان بتوضيح أهمية البحث ، إلى إدارة النادي وذلك للموافقة على التواصل مع الناشئين ، مع اخذ كافة الإجراءات الإحترازية حيث الكمامة والتباعد.
- قام الباحثان بمقابلة الناشئين للتعرف عليهم ومحاولة كسب ثقتهم واقناعهم بأهمية الاشتراك فى البحث.
- كما قام الباحثان بمقابلة السادة الخبراء والمتخصصين فى مجال التربية الرياضية لمعرفة كل ما يتعلق بالمتغيرات قيد البحث.

2- الإستمارات

- إستمارة إستطلاع آراء السادة الخبراء ملحق (1)

قام الباحثان بالإطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة بغرض التوصل الأدوات الرئيسية للدراسة (الهيكل العام للبرنامج التدريبي - أهم أساليب التعزيز النفسي الإيجابي - اختبار القدرات العقلية ، مقياس مستوى الطموح ، اختبارات مستوى الاداء البدني والمهاري لناشئ التايكوندو) بما يتناسب مع موضوع البحث ، ثم عرضهم على السادة الخبراء وعددهم (10) خبراء فى مجال التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي ملحق رقم (1) للتأكد من مدى مناسبتها مع طبيعة البحث والمرحلة السنية ، وقد ارتضى الباحثان موافقة السادة الخبراء بنسبة 70% فأكثر.

- إستمارة تسجيل بيانات عينة البحث الاساسية ملحق (2)

قام الباحثان بتصميم إستمارة لتسجيل بيانات عينة البحث الاساسية وشملت على (الاسم الشخصي - العمر- الطول - الوزن - القدرات العقلية - مستوى الطموح - مستوى الاداء البدني المهاري)

- إختبار القدرات العقلية ملحق (3) -

إختبار القدرات العقلية إعداد " فاروق عبدالفتاح " (2009م) (14) استخدمه الباحثان لإيجاد إعتدالية التوزيع التكرارى لعينة البحث ، ويقيس هذا الاختبار معامل الذكاء حيث يحتوي على مجموعة من الاسئلة التي لا تتعلق بالمواد الدراسية لذا وجد الباحثان هذا الاختبار يعد افضل

الاختبارات وانسبها لقياس ذكاء عينة البحث، ولقد طبق في العديد من الدراسات العربية لمماثلة وكانت معاملاته العلمية (الصدق - الثبات) عالية.

- مقياس مستوى الطموح ملحق (4)

مقياس مستوى الطموح إعداد " محمد معوض ، سيد محمد" (2005م)(17) ويتكون المقياس من (35) عبارة تقيس مستويات الطموح ، توزعت على اربعة ابعاد (التفاؤل ، القدرة على وضع الأهداف ، تقبل الجديد ، وتحمل الإحباط) وتتنوع عدد العبارات على الأبعاد (12 ، 9 ، 8 ، 6) على التوالي ، وللمقياس مقياس تقدير رباعي (دائما ، كثيرا ، أحيانا ، نادرا) وتأخذ درجات (3، 2، 1، 0) على التوالي وجميع عبارات المقياس إيجابية ماعدا خمس عبارات سلبية أرقامهم (6 ، 23 ، 30 ، 32 ، 36) وهذه العبارات تأخذ درجات (0 ، 1، 2 ، 3) على التوالي، وتتراوح درجات المقياس ما بين (0 : 105) درجة.

رابعا :- الدراسات الإستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الاثنين الموافق 2021/7/5م الى يوم الاثنين الموافق 2021/7/19م ، على عينة إستطلاعية قوامها(12) ناشئ من خارج عينة البحث الاساسية وذلك لايجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لإختبار القدرات العقلية ومقياس الطموح والتأكد من مدي فهم ووضوح العبارات وصلاحيه اختبارات الأداء البدني المهاري لناشئ التايكوندو قيد البحث .

المعاملات العلمية لإختبار القدرات العقلية:-

أولا:الصدق Validity:

- الصدق الظاهري:

قام الباحثان بعرض المقياس وأبعاده على السادة الخبراء وعددهم (10) خبراء ، واعتبر الباحثان نسبة إتفاق السادة الخبراء معيارا لصدق المقياس لما وضع من أجله ، كما قام الباحثان بتطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية وحساب دلالة الفروض بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى كاحد أساليب التحليل العاملي لصدق التكوين الفرضي من نوع الصدق التمايزي (المقارنة الطرفية) كما موضح بالجدول (3)

ثانيا: الثبات Reliability :

- معامل الارتباط بين التطبيق واعدادة التطبيق Test- retest:-

قام الباحثان بتطبيق اختبار القدرات العقلية ثم اعادة تطبيقهما على العينة الإستطلاعية وعددهم (12) ناشئ من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية ، وقد تم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني وذلك لايجاد ثبات المقياس بطريقة Test- retest.، وجدول (3) يوضح ذلك :-

جدول (3)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس القدرات العقلية قيد البحث ن=12

| قيمة "T" | الربع الأدنى | | الربع الأعلى | | المتغيرات |
|----------|----------------|-------|---------------|--------|------------------------|
| | ع | م | ع | م | |
| *17.85 | 4.98 | 74.33 | 3.54 | 124.54 | إختبار القدرات العقلية |
| قيمة "ر" | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | |
| | ع | م | ع | م | |
| *0.849 | 2.51 | 95.12 | 2.94 | 94.76 | |

قيمة "T" الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 1.81$ قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 0.57$

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الربع الأعلى والربع الأدنى في نتائج اختبار القدرات العقلية عند مستوى معنوية (0.05) مما يشير الى صدق الاختبار ، كما يتضح ايضا وجود علاقة إرتباطية عند مستوى معنوية (0.05) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس القدرات العقلية حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية ، مما يعطي مؤشرا لثبات نتائج مقياس القدرات العقلية قيد البحث.

المعاملات العلمية لمقياس الطموح قيد البحث :-

أولا:الصدق Validity :

أ- الصدق الظاهري:-

تم التأكد من الصدق الظاهري لمقياس الطموح قيد البحث وذلك بعرض المقياس في صورته الأولية على عشرة من المحكمين من أساتذة الجامعات المتخصصين، لإبداء الرأي حول مدى مناسبة العبارات والمحتوى لمقياس الطموح وصياغتها لخصائص الناشئين والتي أفادت بصلاحيته

المقياس في ضوء أهداف البحث .

ب- صدق الاتساق الداخلي:-

قام الباحثان بإستخدام صدق الإتساق الداخلي للتأكد من صدق المقياسين قيد البحث ، بحساب دلالة الإرتباط بين العبارة والدرجة الكلية للمحور التي تنتمي إليه كما هو موضح بجدول (4 ، 5):-

جدول (4)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التي تنتمي إليه في مقياس مستوى الطموح ن=12

| تحميل الإحباط | | تقبل الجديد | | وضع الأهداف | | التفاؤل | |
|---------------|---|-------------|---|-------------|---|---------|----|
| (ر) | م | (ر) | م | (ر) | م | (ر) | م |
| *0.64 | 1 | *0.68 | 1 | *0.66 | 1 | *0.64 | 1 |
| *0.63 | 2 | *0.69 | 2 | *0.61 | 2 | *0.59 | 2 |
| *0.65 | 3 | 0.47 | 3 | *0.84 | 3 | *0.66 | 3 |
| *0.28 | 4 | *0.69 | 4 | *0.64 | 4 | 0.127 | 4 |
| *0.70 | 5 | *0.84 | 5 | 0.45 | 5 | *0.68 | 5 |
| *0.42 | 6 | *0.63 | 6 | *0.62 | 6 | *0.59 | 6 |
| | | *0.64 | 7 | *0.63 | 7 | *0.69 | 7 |
| | | 0.39 | 8 | *0.68 | 8 | *0.69 | 8 |
| | | | | *0.75 | 9 | 0.114 | 9 |
| | | | | | | *0.61 | 10 |
| | | | | | | 0.38 | 11 |
| | | | | | | *0.87 | 12 |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.57

يتضح من جدول (4) وجود إرتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة وبين المحور لمقياس مستوى الطموح قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية وذلك عند مستوى معنوية (0.05) كما لا يوجد ارتباط بين العبارة والمحور لكل من عبارة رقم (4 ، 9 ، 11) في محور التفاؤل وعبارة (5) بمحور القدرة على وضع الأهداف ، وعبارات (3،8) بمحور تقبل الجيد ، ومن ثم قام الباحثان بحذف العبارات غير الدالة إحصائياً .

ج - صدق المقارنة الطرفية :-

بعد تطبيق مقياس مستوى الطموح قيد البحث على العينة الاستطلاعية وحذف نتائج العبارات الغير دالة بعد تطبيق صدق الاتساق الداخلي ، فقام الباحثان بترتيب نتائج العينة

الإستطلاعية (12) ناشئ تصاعديا وذلك لحساب دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى ،
وجداول (5) يوضح ذلك :-

جدول (5)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لنتائج مقياس الطموح قيد البحث ن=12

| قيمة "(T)" | الربيع الأدنى | | الربيع الأعلى | | مقياس |
|---------------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|
| | ع | م | ع | م | |
| *6.89 | 6.55 | 54.84 | 4.25 | 65.39 | مستوى الطموح |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.81

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لدى العينة الإستطلاعية في مقياس مستوى الطموح قيد البحث ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، مما يعطى دلالة مباشر على صدق نتائج المقياسين قيد البحث.

ثانيا: الثبات Reliability:

أ- معامل ألفا لبيان ثبات مقياسي مستوى الطموح قيد البحث:-

قام الباحثان باختبار ثبات مقياسي البحث بعد تطبيقه على العينة الإستطلاعية وذلك بحساب معامل " ألفا كرونباخ" على درجات العينة في كل محور والمحاور و الدرجة الكلية للمقياس وكانت معاملات الثبات ، وجدول (6) يوضح ذلك :-

جدول (6)

معامل (ألفا كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور مقياس مستوى الطموح قيد البحث ن=12

| معامل الثبات | المحاور | م |
|--------------|----------------------------------|---|
| *0.687 | التفاؤل | 1 |
| *0.589 | القدرة على وضع الأهداف | 2 |
| *0.569 | تقبل الجديد | 3 |
| *0.426 | تحمل الإحباط | 4 |
| *0.567 | معامل ألفا كرونباخ لمقياس الطموح | |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.57

يوضح جدول (6) معامل (ألفا كرونباخ) لبيان معامل الثبات للمحاور الاربعة لمقياس مستوى الطموح قيد البحث ، حيث يتضح دلالة معامل ألفا للمحاور الاربعة ، مما يشير الى توافر عامل الثبات للمقياس قيد البحث وصلاحيته للتطبيق.

ب- معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق **Test- retest** :-

بعد تطبيق مقياس الطموح في صورته الأولى على العينة الإستطلاعية وحذف نتائج العبارات الغير دالة ، قام الباحثان بإعادة تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وبفاصل زمني أسبوعين ، ومن ثم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات نتائج المقياس قيد البحث ، وجدول (7) يوضح ذلك :-

جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لنتائج تطبيق مقياس الطموح قيد البحث

ن=12

| قيمة "(ر)" | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | مقياس |
|---------------|----------------|-------|---------------|-------|--------------|
| | ع | م | ع | م | |
| *0.71 | 6.24 | 61.24 | 5.41 | 60.11 | مستوى الطموح |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.57

يتضح من جدول (7) وجود علاقة إرتباطية عند مستوى معنوية (0.05) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس الطموح قيد البحث ، حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية ، مما يعطي مؤشرا لثبات نتائج مقياس الطموح قيد البحث عند تطبيقه على عينة البحث ، والجدول التالي يوضح العدد النهائي لعبارات مقياس الطموح قيدالبحث بعد إجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات).

جدول (8)

العدد الأصلي وأرقام العبارات المحذوفة والمعدلة والعدد النهائي لعبارات محاور مقياس مستوى

الطموح

| المحاور | العدد الاصلي للعبارات | أرقام العبارات المحذوفة | عدد العبارات المعدلة | العدد النهائي للعبارات |
|--------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|
| التفاؤل | 12 | (4 ، 9 ، 11) | 2 | 9 |
| وضع الأهداف | 9 | (5) | 1 | 8 |
| تقبل الجديد | 8 | (3 ، 8) | 0 | 6 |
| تحمل الاحباط | 6 | - | 0 | 6 |
| المجموع | 35 عبارة | 6 عبارات | 3 عبارات | 29 عبارة |

يتضح من جدول (8) أن عدد العبارات المحذوفة 6 عبارات ، وعدد العبارات المعدلة 3

عبارات ليصبح العدد النهائي للعبارات في الصورة النهائية لمقياس الطموح 29 عبارة.

الصورة النهائية لمقياس مستوى الطموح

يتكون المقياس من أربعة محاور بإجمالي عدد عبارات (29) عبارة تقيس مستويات الطموح ، توزعت على أربعة ابعاد (التفاؤل ، القدرة على وضع الأهداف ، تقبل الجديد ، وتحمل الإحباط) وتتنوع عدد العبارات على الأبعاد (9 ، 8 ، 6 ، 6) على التوالي .

مفتاح التصحيح للصورة النهائية لمقياس مستوى الطموح

المقياس له مقياس تقدير رباعي (دائماً ، كثيراً ، أحياناً ، نادراً) وتأخذ درجات (3، 2، 1، 0) على التوالي وجميع عبارات المقياس إيجابية ماعدا عبارتان سلبيتان وأرقامهم (8 ، 28) وهذه العبارات تأخذ درجات (0 ، 1، 2 ، 3) على التوالي ، وتتراوح درجات المقياس ما بين (0 : 87) درجة.

- وتعتبر الدرجات ما بين (0 : 29) درجة عن مستوى الطموح منخفض .
- وتعتبر الدرجات ما بين (30 : 58) درجة عن مستوى الطموح متوسط .
- وتعتبر الدرجات ما بين (59 : 87) درجة عن مستوى الطموح عالي.

حساب الزمن المناسب للإجابة على مقياس الطموح:-

تم التوصل للزمن المناسب للإجابة على مقياس مستوى الطموح من خلال التوصل للمتوسط الحسابي وذلك بجمع زمن إجابة أول ناشئ واخر ناشئ إنتهى من الإجابة عليه وقسمتهما على 2 ، ليصبح الزمن المناسب للإجابة على مقياس مستوى الطموح (12) دقيقة.

اختبارات مستوى الاداء البدني المهاري لبعض المهارات الاساسية (الركلات في التايكوندو):

قام الباحثان بالتوصل لبعض الاختبارات البدنية المهارية في رياضة التايكوندو ومن ثم عرضهم على السادة الخبراء وقت ارتضى الباحثان موافقة السادة الخبراء على اختبارات مستوى الاداء البدني المهاري قيد البحث بنسب (70%) فأكثر (القدرة العضلية وتحمل الاداء المهاري) ، ومن ثمقام الباحثان بتطبيق الإختبارات على العينة الإستطلاعية بشكل أولي للتأكد من سلامة الأدوات وطرق تطبيق الإختبار وتطبيق المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث كما هو موضح في الجدول (9 ، 10) لبيان عامل الصدق والثبات قيد البحث.

جدول (9)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدني مهاري قيد

البحث ن1=2 ن6

| قيمة "ت" | المجموعة الغير مميزة | | المجموعة المميزة | | وحدة القياس | الاختبارات |
|-----------------------------|-------------------------|-------|---------------------|-------|----------------|---------------------------------|
| | ع | م | ع | م | | |
| متغير القدرة العضلية | | | | | | |
| 6.70 | 0.51 | 2.33 | 0.51 | 4.33 | ك/10ث | الركلة الجانبية بسيف القدم يمين |
| 6.70 | 0.51 | 2.33 | 0.51 | 4.33 | ك/10ث | تساجي يسارا |
| 8.48 | 0.40 | 2.16 | 0.40 | 4.16 | ك/10ث | الركلة الجانبية المستقيمة بوجه |
| 7.90 | 0.51 | 2.33 | 0.00 | 4.00 | ك/10ث | القدم بك تساجي يسارا |
| 11.18 | 0.54 | 2.50 | 0.0 | 5.00 | ك/10ث | الركلة العمودية نارا تساجي يمين |
| 11.06 | 0.51 | 2.66 | 0.0 | 5.00 | ك/10ث | يسارا |
| متغير تحمل الأداء | | | | | | |
| 14.95 | 0.75 | 8.16 | 0.51 | 13.66 | ك/35ث | الركلة الجانبية بسيف القدم يمين |
| 14.90 | 0.75 | 7.83 | 0.54 | 13.50 | ك/35ث | تساجي يسارا |
| 23.29 | 0.54 | 7.50 | 0.40 | 14.83 | ك/35ث | الركلة الجانبية المستقيمة بوجه |
| 23.32 | 0.54 | 7.50 | 0.51 | 14.66 | ك/35ث | القدم بك تساجي يسارا |
| 16.77 | 0.51 | 14.66 | 0.51 | 19.66 | ك/35ث | الركلة العمودية نارا تساجي يمين |
| 14.03 | 0.83 | 14.50 | 0.40 | 19.83 | ك/35ث | يسارا |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.812$

يتضح من جدول (9) وتطبيق اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين "Two independent samples" (المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة) ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين المجموعتين ، وبذلك يدل على صدق الاختبارات البدني مهاري قيد البحث .

- حساب معامل الثبات :

قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات في الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيقها على عدد(6) لابعات (المجموعة المميزة) ثم إعادة تطبيقها مرة اخرى بعد خمسة أيام كفاصل زمني بين التطبيقين ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (10)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدني مهاري قيد البحث ن = 6

| الاختبارات | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | قيمة " ر " | |
|---|-------------|---------------|-------|----------------|-------|------------|--------|
| | | ع | م | ع | م | | |
| متغير القدرة العضلية | | | | | | | |
| الركلة الجانبية بسيف القدم ييب تشاجي | يمينا | ك/10ث | 4.33 | 0.51 | 4.45 | 0.46 | *0.918 |
| | يسارا | ك/10ث | 4.33 | 0.51 | 4.41 | 0.49 | *0.919 |
| الركلة الجانبية المستقيمة بوجه القدم بك تشاجي | يمينا | ك/10ث | 3.8 | 0.40 | 4.23 | 0.48 | *0.986 |
| | يسارا | ك/10ث | 4.00 | 0.00 | 4.00 | 0.54 | *0.894 |
| الركلة العمودية نارا تشاجي | يمينا | ك/10ث | 5.1 | 0.51 | 4.85 | 0.41 | *0.995 |
| | يسارا | ك/10ث | 5.00 | 0.42 | 4.91 | 0.58 | *0.883 |
| متغير تحمل الأداء | | | | | | | |
| الركلة الجانبية بسيف القدم ييب تشاجي | يمينا | ك/35ث | 13.66 | 0.51 | 13.58 | 0.66 | *0.971 |
| | يسارا | ك/35ث | 13.50 | 0.54 | 13.58 | 0.66 | *0.961 |
| الركلة الجانبية المستقيمة بوجه القدم بك تشاجي | يمينا | ك/35ث | 14.83 | 0.40 | 14.75 | 0.41 | *0.878 |
| | يسارا | ك/35ث | 14.66 | 0.51 | 14.75 | 0.61 | *0.948 |
| الركلة العمودية نارا تشاجي | يمينا | ك/35ث | 19.66 | 0.51 | 19.58 | 0.49 | *0.919 |
| | يسارا | ك/35ث | 19.83 | 0.40 | 19.75 | 0.41 | *0.878 |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.811$

يتضح من جدول (10) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق

الثاني في المتغيرات البدني مهاري لبعض مهارات التايكوندو قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يعطي دلالة على ثبات هذه الاختبارات .

جدول (11)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المدعم بالتعزيز النفسي الإيجابي المقترح قيد البحث والمنفذ

على عينة البحث

| الخصائص | التوزيع الزمني للبرنامج |
|---|---|
| عدد أسابيع التطبيق | 8 أسابيع تدريبية |
| عدد الوحدات التدريب | 40 وحدة تدريبية |
| عدد مرات التدريب الاسبوعي | 4 وحدات تدريبية بالأسبوع |
| نسبة العمل إلى الراحة | 1 : 2 – 1 : 3 |
| التدريبية المنفذة خلال الوحدة التدريبية قيد البحث | حث الناشئيم على التنافس الذاتي والجماعي باستخدام التعزيز النفسي الإيجابي كما تم تقنين شدة التدريب باستخدام اسلوب نسبية مئوية من أكبر تكرار في زمن محدد ، ومعادلة كارفونين لحساب شدة التدريب عن طريق النبض |

| | |
|---|--|
| احتوت الوحدة التدريبية على تشكيلات توضيحية تم عرضها على الناشئين لتوضح الأهداف المرحلية للبرنامج التدريبي في صورة مقطوعات تدريبية من مهارات التايكوندو وصور توضيحية للنقاط الهامة للأداء المهاري الصحيح والزمن المناسب لكل مهارة ، استخدام أساليب التعزيز النفسي (عبارات المدح ، وجوائز مادية) عن الأداء الصحيح | |
| اليومزى : استخدام أسلوب الملاحظة لتحسن الأداء المهاري لمهارات البومزا في الزمن المناسب وتعزيز ذلك بأساليب التعزيز النفسي الإيجابي | |
| التدريب المبارائي (الكروجي) : استخدام أسلوب نسبة مئوية من الزمن الفعلي لأداء الجملة الحركية ككل وفقا للمعايير الدولية بالاتحاد الدولي للتايكوندو . | |

خامسا :- الدراسة الأساسية:

القياس القبلي:

حيث تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث الأساسية ، على مدى يومين اليوم الاول "الأحد" الموافق (25 / 7 / 2021م) وفيه تم تطبيق اختبارات مستوى الاداء البدني المهاري لناشي التايكوندو قيد البحث ، واليوم الثاني "الإثنين" الموافق (26/ 7/2021م) تم تطبيق مقياس مستوى الطموح قيد البحث.

إجراءات تطبيق التعزيز النفسي الإيجابي قيد البحث:

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال الموسم التدريبي 2020م/2021م ، حيث تطبيق البرنامج التدريبي المدعم بالتعزيز النفسي الإيجابي قيد البحث خلال الفترة ما بين السبت الموافق 2021/7/31م الى يوم الخميس الموافق 2021/9/23م ، حيث قام الباحثان بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة لتحديد طبيعة وشكل التدريبات ومكونات الحمل وفترات التنفيذ ، واشتملت على فترة شهرين بواقع (8 أسابيع) يتضمن كل أسبوع (4) وحدات تدريبية زمن الوحدة التدريبية تتراوح ما بين (70 ق : 90 ق).

– تحديد أساليب التعزيز النفسي الإيجابي والمدعم للبرنامج التدريبي قيد البحث حيث اشتملت على ثلاثة أساليب للتعزيز النفسي الإيجابي على النحو التالي:-

• تعزيز ايجابي مرتبط بالأداء المهاري الصحيح .

– وفيه يقوم المدرب بتوجيه عبارات استحسان كعبارة (أداء ممتاز ، أفضل أداء) للاداء المهاري الصحيح للناشي لمهارات اليومزى وكذلك الكروجي ، أو تقدير مادي كتقدير

الزملاء للناشئ المميز كالتسقيف أو توزيع هدايا في نهاية الوحدة التدريبية على من تميز أدائه المهاري للبموزى والكروجي.

• **تعزيز إيجابي للأداء البدني الناجح .**

- وفيه يقوم المدرب بتوجيه عبارات استحسان كعبارة (أداء ممتاز ، أفضل أداء) للاداء البدني المتميز للناشئ في التمرينات البدنية العامة والخاصة ، أو تقدير مادي كتقدير الزملاء للناشئ المميز كالتسقيف أو توزيع هدايا في نهاية الوحدة التدريبية على من تميز أدائه البدني اثناء الوحدة التدريبية.

• **تعزيز إيجابي للأداء المنخفض والمرتبط بمحاولة الناشئ لتطوير أدائه.**

- وفيه يقوم المدرب بتوجيه التعزيز النفسي المادي والمعنوي للاداء البدني المهاري المنخفض للناشئ في التمرينات البدنية والمهارية ، كتقدير وتشجيع من المدرب والزملاء على محاولة من يتعثر في الأداء البدني والمهاري مما يحثه على محالة بذل الجهد في تطوير أدائه البدني والمهاري قيد البحث.

- وفي نهاية الوحدة التدريبية تعطى تدريبات إطالة للحصول على الاسترخاء بهدف العودة بالعضلات للحالة الطبيعية .

قام الباحثان بتقسيم الوحدة التدريبية داخل البرنامج التدريبي المدعم بالتعزيز النفسي إلى:

- الجزء التمهيدي: الإحماء والإعداد البدني.
- الجزء الرئيسي: ويشمل على تدريبات الأداء البدني المهاري بالتايكوندو قيد البحث.
- الجزء الختامي: ويشمل على تدريبات خفيفة تهدف لعودة الناشئين للحالة الطبيعية والوقوف على الجوانب الأساسية للتعزيز النفسي الإيجابي للناشئين وتسجيل ملاحظات تغير الإستجابة للتعزيز النفسي لكل ناشئ.

كما إعتد الباحثان على تشكيل حمل تدريبي (1:2) قيد البحث.

- حيث تراوحت شدة الحمل المتوسط (65: 75%) من أقصى مقدرة الناشئ .
- كما تراوحت شدة الحمل المختلط (عالي الشدة) (75: 85%) من أقصى مقدرة الناشئ
- كما تراوحت شدة الحمل اللاهوائي (الحمل الأقصى) (85: 100%) من أقصى مقدرة.

وتم حساب ذلك من خلال إستخدام معادلة (كارفونين) وذلك بإعتبار أن متوسط عمر اللاعبين (عينة البحث) (13) عام بالتقريب ، كما قام الباحثان بقياس معدل النبض بالراحة وكان متوسط معدل النبض (65) نبضة/ دقيقة.

- وقد روعي في البرنامج أثناء تشكيل الأحمال التدريبية خلال الفترات المختلفة أن تحتوى الأسابيع الأولى على أحجام تدريبية كبيرة وشدة متوسطة في الاسابيع (1، 2) يليها ارتفاع تدريجي لشدة الأحمال التدريبية على حساب الأحجام في الأسابيع من (3: 6) وفى الأسبوع (7، 8) تم خفض شدة الاحمال التدريبية قيد البحث ، وزيادة حجم التدريبات مهارية قيد البحث ، إستعداداً للقياس البعدي.

القياس البعدي:

حيث تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث الأساسية ، على مدى يومين اليوم الاول "الاحد" الموافق (26 / 9 / 2021م) وفيه تم تطبيق اختبارات الأداء البدني المهاري قيد البحث ، واليوم الثاني "الإثنين" الموافق (27/ 9/ 2021م) تم تطبيق مقياس مستوى الطموح قيد البحث.

سادسا :- المعالجات الإحصائية:

قام الباحثان بمعالجة البيانات الخام الإحصائية عن طريق الحاسب الألى باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS) وفقا لطبيعة البحث وذلك للحصول على ما يلي:

- المتوسط الحسابي- الوسيط- الإنحراف المعياري- معامل الالتواء -اختبار (ت) للفروق - معامل الإرتباط البسيط لبيرسون.

سابعا :- عرض ومناقشة النتائج :

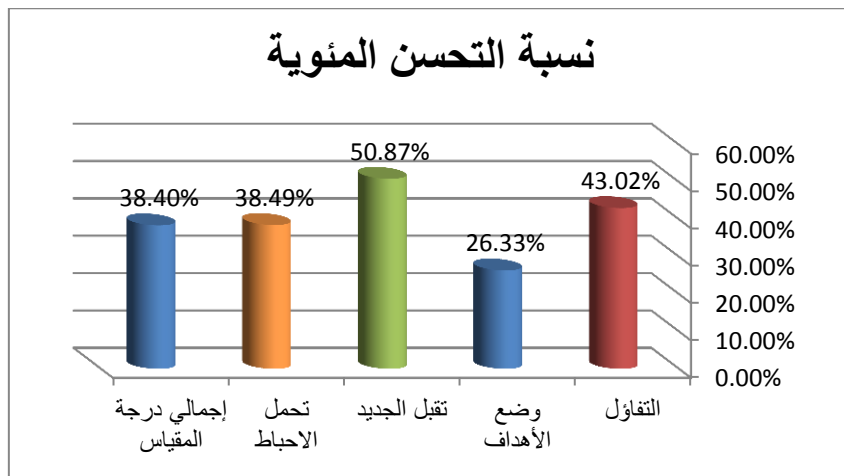
جدول (12)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الطموح لدى عينة البحث ن=12

| D درجة التأثير | نسبة التحسن | قيمة "T" | القياس البعدي | | القياس القبلي | | محاور مقياس مستوى الطموح |
|----------------|-------------|----------|---------------|-------|---------------|-------|--------------------------|
| | | | ع | م | ع | م | |
| 1.22 | %43.02 | *5.71 | 9.14 | 23.24 | 11.42 | 16.25 | التفاؤل |
| 0.89 | %26.33 | *4.18 | 7.23 | 20.01 | 9.55 | 15.84 | وضع الأهداف |
| 1.17 | %50.87 | *5.48 | 6.91 | 13.94 | 7.39 | 9.24 | تقبل الجديد |
| 1.06 | %38.49 | *4.96 | 5.49 | 14.14 | 7.85 | 10.21 | تحمل الاحباط |
| 4.37 | %38.4 | *20.49 | 7.19 | 71.33 | 9.05 | 51.54 | إجمالي درجة المقياس |

قيمة "T" الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) =1.812

يتضح من جدول(12) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس مستوى الطموح قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، كما انحصرت درجات القياس البعدي داخل التصنيف المرتفع وفقا لمفتاح تصحيح مقياس مستوى الطموح، بينما انحصرت درجات القياس القبلي بالتصنيف المتوسط وبدرجة تأثير كبيرة تراوحت ما بين (0.89 : 4.37) ، كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (26.33% : 38.4%) ، ويتضح ذلك في الشكل التالي لنسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الطموح قيد البحث .



شكل (2)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الطموح لدى عينة البحث ويرى الباحثان أن العامل الرئيسي في وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستويات الطموح يرجع بشكل واضح الى استخدام التعزيز النفسي الإيجابي ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه أحمد فوزي (2013م) أنه يقصد بالتعزيز النفسي يسهم بالتدعيم للاستجابة الحركية الرياضية بحيث تسود علي غيرها، فيزيد معدل انتقائها ومن ثم ظهورها في المواقف الإيجابية التالية المباشرة . (1 : 171)

حيث يؤكد الباحثان على أهمية التعزيز النفسي في استثارة انتباه الناشئين نحو التدريب وتطوير المستوى من خلال تغير السلوك نحو السلوك الإيجابي وهذا أشار إليه " أسامة راتب (2005م) إلى أن التعزيز النفسي شيئاً هاماً في التعامل بين المدرب والناشئ ،حيث أنه يرتبط بتعديل السلوك، وهناك مصطلحان غالبا ما يستخدمان لوصف النتائج المترتبة علي سلوك الناشئ

هما: التعزيز Reinforcement والعقاب Punishment فعندما تزداد الرغبة في تكرار السلوك فذلك يعني أن هناك تعزيزاً، والتعزيز قد يكون إيجابياً مثل إعطاء مكافأة، أو سلبياً مثل التخلص من شيء غير مرغوب فيه، وعندما تقل الرغبة في تكرار السلوك فإن ذلك يعكس وجود نوع من العقاب (4: 218)

ولهذا فيؤكد الباحثان على أهمية دمج التعزيز النفسي ببرامج تدريب الناشئين حيث تساعد في تعبئة طاقاتهم نحو تطوير الأداء وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة كل من "دايلون وأخرون Deleon et al" (2001م) (22) جيسي بيم Jesse Beam" (2015م) (23)، أحمد ناصر زين (2019م) (3) حيث اتفقت جميع هذه الدراسات على أهمية التعزيز النفسي في تعديل السلوك نحو الأفضل وزيادة التشويق والتمتع بالأداء ولهذا ، ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث وفروضة ومن خلال عرض والتحليل الإحصائي لنتائج متغيرات مستوى الطموح قيد البحث فقد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الطموح لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي".

جدول رقم (13)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث الأساسية في المتغيرات

البدنية المهارة لناشئي التايكوندو قيد البحث ن = 12

| D درجة التأثير | نسبة التحسن | قيمة "ت" | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | الاختبارات |
|----------------------|----------------|-------------|---------------|------|---------------|------|----------------|---|
| | | | 2ع | 2م | 1ع | 1م | | |
| متغير القدرة العضلية | | | | | | | | |
| 2.04 | 27.29 % | 9.57 | 0.57 | 5.83 | 0.66 | 4.58 | ك/10 ث | الركلة الجانبية بسياف القدم ييب تشاجي |
| 2.345 | 21.41 % | 11.0 | 0.57 | 5.16 | 0.62 | 4.25 | ك/10 ث | يسارا |
| 1.313 | 22.12 % | 6.16 | 0.66 | 5.08 | 0.57 | 4.16 | ك/10 ث | الركلة الجانبية المستقيمة بوجه القدم بك تشاجي |
| 1.196 | 29.78 % | 5.61 | 0.62 | 4.75 | 0.49 | 3.66 | ك/10 ث | يسارا |
| 1.224 | 19.05 % | 5.74 | 0.45 | 6.25 | 0.45 | 5.25 | ك/10 ث | الركلة العمودية |
| 1.066 | 16.6% | 5.0 | 0.57 | 5.83 | 0.52 | 5.0 | ك/10 ث | نارا تشاجي |

| متغير تحمل الأداء | | | | | | | | | |
|-------------------|-------|------|------|-----------|------|-----------|-----------|-------|---|
| 1 | %8.99 | 4.69 | 0.96 | 20.2 5 | 0.90 | 18.5 8 | 35/ك ث | يمينا | الركلة الجانبية بسيف القدم ييب تشاجي |
| 0.657 | %7.16 | 3.08 | 0.99 | 19.9 1 | 0.90 | 18.5 8 | 35/ك ث | يسارا | |
| 1.987 | %19.9 | 9.32 | 1.16 | 17.5 8 | 1.72 | 14.6 6 | 35/ك ث | يمينا | الركلة الجانبية المستقيمة بوجه القدم بك تشاجي |
| 1.987 | %19.9 | 9.32 | 1.16 | 17.5 8 | 1.72 | 14.6 6 | 35/ك ث | يسارا | |
| 1.32 | %10.5 | 6.19 | 1.58 | 21.8 3 | 1.48 | 19.7 5 | 35/ك ث | يمينا | الركلة العمودية نارا تشاجي |
| 1.32 | %10.5 | 6.19 | 1.58 | 21.8 3 | 1.48 | 19.7 5 | 35/ك ث | يسارا | |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.812$

يتضح من جدول (13) وبتطبيق اختبار (ت) ، أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث الإختبارات البدنية المهارية قيد البحث، ولصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، كما ان قيمة (D) لحجم الأثر تراوحت ما بين (1.06 : 3.67) في متغير القدرة العضلية ، و (1.0 : 3.40) في متغير تحمل الأداء ، وهي بذلك تشكل حجم أثر كبير حيث أنها أكبر من (0.7) ، كما تراوحت نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي ما بين (13.38 % : 100.0 %) في متغير القدرة العضلية ، و (7.16 % : 93.3 %) في متغير تحمل أداء قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، ويرى الباحثان ان العامل الرئيسي والمحفز للناشئين والمساهم في تطوير مستوى الاداء قيد البحث هو تدعيم البرنامج التدريبي بالتعزيز النفسي الإيجابي والذي ساهم في تطوير مستوى الطموح قيد البحث حيث يلعب الطموح دورا هاما في تشكيل الباعث وبحرك طاقات الناشئين نحو تطوير الأداء والإهتمام بالتدريب والحرص على تنفيذ الواجبات التدريبية وهذا ما أشارت إليه " سعاد خميس راشد" (2019م) (8) الى اهمية الطموح حيث يمثل الباعث الذي يحرك الطاقات والإمكانات الكامنة من أجل إحداث نتائج أفضل ، بما يتناسب مع القدرات ، الامر الذي يسهم في تحسين مستوى رضاهم عن النشاط الممارس والإقدام على تطوير قدراتهم به .

وهذا ما أشارت إليه " آمال أباطة" (2012م) (5) ان الفرد الذي يتصف بمستوى عالي من الطموح يكون لديه القدرة على المنافسة ، والإقدام على المخاطرة والتحدي، والقدرة على الضبط الداخلي للسلوك ، ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه أيضا دراسة كل من "غالب المشيخي"

(2009م) (13)، نسيمه مبارك" (2014م) (21) ، " محمد الزواهره " (2015م) (20) ، ودراسة زينب هدار ، جميله سليمان(2016م) (7) ، "سميره خويلدات، يمينة خلادي" (2018م) (9)، حيث أكدوا على أهمية الطموح في توجيه الطاقات والمساعدة على تحدي الصعاب حتى تحقيق الأهداف.

ومن خلال متابعة المنافسات الدولية على الساحة الدولية في رياضة التايكوندو وكان ابرزها اولمبياد طوكيو 2020م حيث اشارت الصفحة الرسمية لمتابعة آخر التطورات التنافسية للتايكوندو ونتائج المباريات حيث أكت من خلال مقابلات اللاعبين أن اللاعبين الأكثر طموحا قد حققوا نتائج إيجابية في المنافسات ، حيث اكد الموقع الرسمي لاولمبياد طوكيو على أهمية الإعداد النفسي وحث اللاعبين على ابراز أفضل ما يمتلكون من طاقات تساعدهم في تحقيق الإنتصار ورفع علم دولهم في منصات التتويج الأولمبية (27)

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض والتحليل الإحصائي لنتائج متغيرات مستوى الأداء البدني المهاري لناشئي التايكوندو قيد البحث فقد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الاداء البدني المهاري لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي".

الإستنتاجات :-

في ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج يمكن إستخلاص النتائج التالية :-

- يساهم التعزيز النفسي الإيجابي في تحسن مستوى الطموح لدى ناشئي التايكوندو حيث ارتفع معدل الطموح في القياس البعدي بنسب مئوية تراوحت ما بين (26.33% : 38.4%) في محاور مقياس الطموح قيد البحث .
- تحسن مستوى الاداء البدني المهاري لدى ناشئي التايكوندو بنسب تحسن تراوحت ما بين (13.38% : 100.0%) في متغير القدرة العضلية ، و (7.16% : 93.3%) في متغير تحمل أداء قيد البحث ولصالح القياس البعدي قيد البحث .
- يساهم البرنامج التدريبي المدعم بالتعزيز النفسي الإيجابي (المعنوي ، المادي) في تطوير مستوى الطموح والاداء البدني المهاري لدى ناشئي التايكوندو قيد البحث.

التوصيات :-

- ضرورة توعية المدربين بأهمية التعزيز النفسي في برامج التدريب لتعبئة طاقات الناشئين.
- عقد دورات تدريبية وندوات للمدربين لتوعيتهم بأهمية التعزيز النفسي.
- التركيز على تطوير مستوى الطموح لما له من دور في مساعدة الناشئين في تعبئة طاقاتهم نحو أداء أفضل.
- إجراء مزيد من الدراسات والتي تتناول بعض المتغيرات النفسية والمرتبطة بتطوير الاداء البدني المهاري لدى ناشئي الألعاب النزالية بصورة عامة والتايكوندو بصورة خاصة.

قائمة المراجع :-

أولا المراجع العربية :-

1. أحمد أمين فوزي (2006م) : مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات) ط2، دار الفكر العربي
2. أحمد أمين فوزي (2013م) : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر .
3. أحمد ناصر زين على (2019م) : التعزيز النفسي الإيجابي باستخدام الكارت الأخضر وعلاقته بالتدفق النفسي لدي لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.
4. أسامة كامل راتب (2005م) : الإعداد النفسي للناشئين (دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين - الإداريين - أولياء الأمور) ، دار الفكر العربي .
5. آمال عبد السمیع أباطة. (2012م) : جودة الحياة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
6. ربيع محمد شحاتة : علم النفس الصناعي ط1، القاهرة ، جمهورية مصر العربية. (2006م)
7. زينب هدار ، جميلة سليمان (2016م) : تقدير الذات و علاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة الجامعة بغرداية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الحكمة للدراسات النفسية.
8. سعاد خميس راشد العريمية (2019م) : مستوى الطموح وعلاقته بالرضا عن التخصص لدى عينة من طالبات جامعة نزوى- بسلطنة عُمان ، مج 36 ، ع 2 ، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.
9. سميرة خويلدات يمينة خلادي (2018م) : الرضا عن التخصص ومستوى الطموح كمنبئات لفاعلية الذات الإرشادية لدى طلبة الإرشاد والتوجيه، دراسة وصفية بجامعة

- قاصدي مرياح ، قسم علم النفس وعلوم التربية ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرياح – ورقلة. الجزائر.
10. **عبد العزيز عبد المجيد (2008)** : سلسلة الإعداد النفسي للرياضيين – الطلاقة النفسية، دار العلوم للطباعة والنشر، القاهرة.
11. **عبد المجيد نشواتي (2003م)** : علم النفس التربوي، ط4، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان .
12. **عناية حسن القبلي (2014م)** : التعزيز في الفكر التربوي الحديث، ط1، شركة أمان للنشر والتوزيع
13. **غالب بن محمد المشيخي (2009م)** : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات وستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية .
14. **فاروق عبد الفتاح موسي (2009م)** : إختبارات القدرات العقلية ، دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع ، القاهرة ، ، جمهورية مصر العربية.
15. **مجدي حسن يوسف (2014م)** : فينومينولوجيا التدفق النفسي في المجال الرياضي، ط1، مؤسسة عالم الرياضة، ودار الوفاء لدنيا للطباعة .
16. **محمد حسن علاوى (1998م)** : سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
17. **محمد عبد التواب معوض ، سيد محمد عبد العظيم (2005م)** : مقياس مستوى الطموح، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
18. **محمد عبد الهادي الجبوري (2013م)** : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح الاكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح " الاكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك كنموذج "، رسالة دكتوراه ، كلية الاداب والتربية ، الاكاديمية العربية المفتوحة ، الدنمارك.
19. **محمد عليثة الأحمدى (2008م)** : تربية الأطفال والمراهقين المضطربين سلوكياً ، النظرية والتطبيق ، ج1 ، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة.
20. **محمد محمد الزواهرة (2015)** : العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية.
21. **نسيمة محمد مبارك (2014م)** : الرضا عن التخصص الدراسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز ومستوى الطموح لدى الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة الحاج لخضر -باتنة-، الجزائر.

ثانيا المراجع الأجنبية :-

22. **DeLeon, I. G., Neidert, P. L., Anders, B. M., & Rodriguez-Catter, V. (2001)** : Choices between positive and negative reinforcement during treatment for escape-maintained behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 34(4), 521–525
23. **Jesse Beam (2015)** : Liberty University , A qualitative collective case study investigating the motivational factors of elementary aged students in physical education class and leisurely physical activity .
24. **Mathunjwa, M. L., Mugandani, S. C., Kappo, A. P., Ivanov, S., & Djarova-Daniels, T.** : Effect of 4 weeks high-intensity intermittent taekwondo training on body composition and physical fitness in Zulu descent, South African taekwondo athletes. *Br J Sports Med*, 50(22), e4-e4., 2016.
25. **Pakulin, S., Ananchenko, K., & Arkaniya, R.** : Selection of Effective Training Means and Peculiarities of Training Young Taekwondo Sportsmen. *Path of Science*, 3(1), 6-1., 2017.
26. **Solissa, J., & Tangkudung, J. A.** : The effect of training method and motor ability to power dollyo chagi kick taekwondo. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 1(1), 50-56., 2015.

ثالثا مراجع الإنترنت :-

27. <https://olympics.com/ar/featured-news/olympic-taekwondo-at-tokyo-2020-top-five-things-to-know>