

الاستثارة الانفعالية و علاقتها بمستوى الاداء الفني لركلة المطرقة (الجيكو جكي) للاعبين التايكواندو بأعمار 18-20 سنة

أحمد هادي جمعة , جامعة بغداد, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة:
ahmed.hadi2104m@cope.uobaghdad.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2023.144769.1088>

Submission Date 19-11-2023

Revise Date 27-11-2023

Accept Date 2023-12-05

المستخلص

تتضح اهمية الدراسة في معرفة العلاقة بين مستوى الاستثارة الانفعالية بالأداء الفني لركلة المطرقة (الجيكو جكي) للاعبين التايكواندو بأعمار 18-20 سنة. اما مشكلة البحث فقد تمثلت بأن الباحث احد لاعبي المنتخب الوطني للتايكواندو و من خلال خبرته المتواضعة لاحظ ان بعض اللاعبين في كثير من الاحيان يخفقون في اداء الركلات المهارية على الرغم من امتلاكهم مستوى جيد يتمتعون به، و ان هذا الاخفاق قد يعزى الى ضعف الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين؛ مما يؤدي الى الانفعالات النفسية و منها الاستثارة الانفعالية السلبية عند الاداء، و هدف البحث الى معرفة العلاقة بين الاستثارة الانفعالية و الاداء الفني لركلة المطرقة (الجيكو جكي) للاعبين التايكواندو بأعمار 18-20 سنة، اما فرض البحث فقد تمثل بوجود علاقة بين الاستثارة الانفعالية و مستوى الاداء لركلة المطرقة (الجيكو جكي) للاعبين التايكواندو بأعمار 18-20 سنة. و استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد الخوض بها. اما مجتمع بحثه فقد تمثل بلاعبين منتخب بغداد للتايكواندو و البالغ عددهم (24 لاعب) اما عينة البحث فقط تمثلت بلاعبين منتخب بغداد بأعمار 18-20 سنة و البالغ عددهم 15 لاعب. و استخدم الباحث مقياس الاستثارة الانفعالية و بعد عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث استنتج الباحث بأن هناك ارتباط معنوي بين الاستثارة الانفعالية و الأداء الفني لركلة المطرقة (الجيكو جكي) للاعبين التايكواندو بأعمار 18-20 سنة . كما أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بجانب الاعداد النفسية للاعبين .

الكلمات المفتاحية: الاستثارة الانفعالية، الاداء الفني، ركلة المطرقة، التايكواندو

Emotional arousal and its relationship to the level of technical performance of the hammer kick (Jekko-Juki) for Taekwondo players aged 18-20 years

Ahmed Hadi Jumaah, University of Baghdad ,College of physical Education and Sport Sciences: ahmed.hadi2104m@cope.uobaghdad.edu.iq

Abstract

The importance of the study is evident in knowing the relationship between the level of emotional arousal and the technical performance of the hammer kick (Jiko-Juki) for Taekwondo players aged 18-20 years. The problem of the research was that the researcher is one of the players of the national Taekwondo team, and through his modest experience, he noticed that some players often fail to perform skill kicks despite having a good level that they enjoy, and that this failure may be attributed to weak interest in the psychological aspect. For players; Which leads to psychological

emotions, including negative emotional arousal during performance The aim of the research was to find out the relationship between emotional arousal and the technical performance of the hammer kick (Jekko-Juki) for Taekwondo players aged 18-20 years. The hypothesis of the research was that there was a relationship between emotional arousal and the level of performance of the hammer kick (Jekko-Juki) for Taekwondo players aged 18- 20 years. The researcher used the descriptive method using the survey method to suit the nature of the problem to be addressed. The research population was represented by the Baghdad Taekwondo national team players, who numbered (24 players), while the research sample only was represented by the Baghdad national team players, aged 18-20 years, who numbered 15 players. The researcher used a measure of emotional arousal, and after presenting, analyzing and discussing the results of the research, the researcher concluded that there is a significant correlation between emotional arousal and the technical performance of the hammer kick (Jekko Jaki) for Taekwondo players aged 18-20 years. The researcher also recommended the need to pay attention to the psychological preparation of players.

Keywords: Emotional arousal, artistic performance, hammer kick, taekwondo

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

ان عملية تطور اللاعبين و ايصالهم لأفضل مستوى اكثر ما يشغل تفكير المختصين و المدربين في المجال الرياضي من خلال الكشف عن ابرز المشاكل التي تواجههم و محاولة معالجتها بالطرق العلمية الصحيحة و ذلك من خلال التفاعل بين العلوم الرياضية المختلفة التي تساعد في رفع المستوى الرياضي للاعبين، و ان احد هذه العلوم هو علم النفس الرياضي الذي يعد من العلوم التي اهتمت بالدراسات العلمية للوصول الى الحقائق و النتائج التي تؤدي الى تطوير اللاعبين و تحقيق افضل النتائج باختلاف النشاط الممارس ،اذ ان الاعداد النفسي للاعبين يأخذ دوراً بارزاً و فعلاً في مناهجهم ، فهو يعد بمثابة الوسيلة التي ترقى بمستوى الأداء للاعبين و ذلك من اجل الوصول الى افضل مستوى ممكن مما يؤدي ذلك الى تحقيق احسن النتائج. و ان احد المواضيع الهامة و الدارجة في المجال الرياضي هي الاستثارة الانفعالية التي يمكن ان تؤثر سلباً و ايجاباً على مستوى اداء اللاعبين و تطورهم و امكانية تحقيق افضل النتائج، فهي تعد من العوامل الرئيسية ذات التأثير المباشر على مستوى الاداء لأنها لا تسير على نمط واحد بل نجدها عالية مرة و منخفضة مرة اخرى وذلك لعدة اسباب منها مستوى اللاعب المنافس و مستوى و مكان المنافسة و الجمهور المتواجد فيها. اذ اشار (صبيح ، 2019)¹ بأن مقدار الاستثارة الانفعالية يعتمد على ما يفعله اللاعب لتحقيق اهدافه وكذلك على اسلوب تفكيره ، فتفكيره السلبي بعدم قدرته على مواجهة اللاعب المنافس او اداء الحركات المهارية يولد استثارة انفعالية سلبية و ان الضغط يحد من استخدامه الفعال للقدرات التي يتمتع بها. و ان لعبة التايكواندو من الالعاب القتالية التي دخلت ضمن الالعاب الاولمبية سنة 2000، والتي تعتمد على شروط خاصة في الاداء الفني و التي يجب ان توضع في عين الاعتبار عند التدريب، و ان عدم اتزان الحالة الانفعالية للاعب يؤدي الى حدوث خلل في دقة الاداء للركلات عند تنفيذها، وحسب القانون الدولي للتايكواندو يعتبر اداء الركلات بدقة عالية من شروط تسجيل النقاط على الواقية الالكترونية المعتمدة في البطولات الرسمية في التايكواندو، اذ ان التايكواندو تقوم على نزال في لاعبين متنافسين يحاول كل منهم تسجيل النقاط لتحقيق الفوز لذا فان التنقيط بطريقة صحيحة له الاهمية البارزة في تحقيق ذلك و ضمان عدم ضياع الجهود

¹ علي صبيح: الاستثارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في كرة القدم، مركز البحوث النفسية، المجلد 30، العدد 3، 2019، ص 78.

المبذولة اثناء التدريب وهذا ما اشار اليه (هادي و عدنان، 2023)². و من هنا تتضح اهمية الدراسة في معرفة العلاقة بين مستوى الاستثارة الانفعالية بالأداء الفني لركلة المطرقة (الجيكو جكي) للاعبى التايكواندو بأعمار 18-20 سنة.

2-1 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث كونه لاعب المنتخب الوطني العراقي للتايكواندو و حاصل على درجة حزام اسود (5) دان دولي و متابعته لأغلب البطولات المحلية لاحظ وجود بعض اللاعبين الذين يفشلون في كثير من الاحيان في اداء الركلات المهارية على الرغم من امتلاكهم مستوى جيد يتمتعون به و ان هذا الاخفاق قد يعزى الى ضعف الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين مما يؤدي الى الانفعالات النفسية و منها الاستثارة الانفعالية السلبية عند الاداء، و ان لعبة التايكواندو من الالعب القتالية التي تحتوي على العديد من المهارات التي يجب ان يتعلمها اللاعب و يتقنها حتى يصل الى افضل النتائج، اذ ان تحقيق الفوز في التايكواندو يحتم على اللاعب تسجيل النقاط التي تتطلب مجموعة من الشروط ومنها الدقة في الركل بالتالي يتحتم ان يكون اللاعب بمستوى عال من الاداء حتى يحقق الفوز، ولتأثير الحالة النفسية على مستوى أداء اللاعب بشكل كبير فقد ارتأى الباحث معرفة العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والاداء الفني لركلة المطرقة (الجيكو جكي) للاعبى التايكواندو بأعمار 18-20 سنة.

3-1 هدفاً البحث

- تكييف مقياس الاستثارة الانفعالية للاعبى التايكواندو بأعمار 18-20 سنة.
- معرفة العلاقة بين الاستثارة الانفعالية و الاداء الفني لركلة المطرقة (الجيكو جكي) لعينة البحث.

4-1 فرض البحث

- 1- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستثارة الانفعالية ومستوى الاداء لركلة المطرقة (الجيكو جكي) للاعبى التايكواندو بأعمار 18-20 سنة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب بغداد للتايكواندو لموسم 2023 .

2-5-1 المجال الزمني: 2023/10/1 لغاية 2023/11/3

3-5-1 المجال المكاني: قاعة التايكواندو في نادي العربي / بغداد

6-1 تحديد المصطلحات

الاستثارة الانفعالية: " هي حالة شعورية في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية و مظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالباً عن نوع الانفعال"³.

ركلة المطرقة (الجيكو جكي): وهي من الركلات المؤثرة في التايكواندو و تستخدم برفع الساق الى اعلى ارتفاع ممكن و باستقامة واحدة على شكل مقص ثم انزالها على راس المنافس بشكل مطرقة بمشط او كعب القدم.⁴

2- منهج البحث و اجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث ، اذ ان المنهج الوصفي يهتم في "وصف الوضع الحالي و تحديد العلاقات التي توجد بين الظاهرات و الاتجاهات التي تتجه في طريق النمو"⁵

2-2 مجتمع و عينة البحث

تمثل مجتمع البحث بلاعبى منتخب بغداد للتايكواندو و البالغ عددهم (24) لاعب ، اما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبى منتخب بغداد للتايكواندو بأعمار 18-20 سنة و البالغ عددهم (15) لاعب، و بهذا فأن عينة البحث قد

² أحمد هادي جمعة، بان عدنان محمد امين: تأثير تمارين خاصة بأدوات مساعدة وفق استراتيجية التعليم المتمايز (النمط البصري) في تعلم الركلة الهلالية الدائرية (السينكك) للاعبى المدارس التخصصية بالتايكواندو، مجلة التربية الرياضية، المجلد 35، العدد 1، 2023، ص 136.

³ محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998 ، ص 438

⁴ محمود عبد الواحد صير: الطريق نحو الحزام الاسود في رياضة التايكواندو، مطبعة النداء السلام، بغداد، 2007، ص 111.

⁵ ريسان خريبط مجيد: منهج البحث العلمي في التربية البدنية، مديرية الكتب للنشر و الطباعة، 1987، ص 82.

شكلت نسبة (62.5%) من مجتمع الأصل ، و قد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من قبل الباحث و ذلك لتوافر العدد الكافي من اللاعبين.

3-2 الاجهزة و الادوات المستخدمة في البحث

- المراجع و المصادر العربية .
- المقابلات الشخصية مع الخبراء و المختصين.
- استبانة اختبار الاستثارة الانفعالية.
- ساعة يدوية
- كاميرا
- حاسبة الكترونية

4-2 اجراءات البحث الميدانية

1-4-2 مقياس الاستثارة الانفعالية

قام الباحث باعتماد مقياس الاستثارة الانفعالية لـ (دورثي اف هاريسون) الذي تم تعريبه من قبل (اسامة كامل راتب، 1997)⁶ و الذي يتكون من (50) فقرة يقوم المختبر بالإجابة عنها ، اذ يتميز هذا المقياس بانه صالح لقياس الاستثارة الانفعالية و له درجة عالية من الصدق و الثبات و الموضوعية و تكون الاجابة عليه على ثلاثة بدائل و تقييم الدرجات كالآتي [(3 درجات غالباً) ، (2 درجة أحياناً) ، (1 درجة نادراً)] ، و تم تكييف فقرات المقياس من قبل الباحث ثم عرضه على الخبراء و المختصين* لبيان مدى ملاءمة فقراته لعينة البحث، و بعد اجراء التعديلات المقترحة تم عرضه بالشكل النهائي كما هو موضح في (ملحق رقم 1) .

جدول (1) يبين الاتساق

ت	معامل الارتباط	قيمة الدلالة	النتيجة	ت	معامل الارتباط	قيمة الدلالة	النتيجة
1	0.270**	0.000	معنوي	26	0.516**	0.000	معنوي
2	0.339**	0.000	معنوي	27	0.508**	0.000	معنوي
3	0.366**	0.000	معنوي	28	0.474**	0.000	معنوي
4	0.414**	0.000	معنوي	29	0.470**	0.000	معنوي
5	0.427**	0.000	معنوي	30	0.405**	0.000	معنوي
6	0.330**	0.000	معنوي	31	0.581**	0.000	معنوي
7	0.351**	0.000	معنوي	32	0.406**	0.000	معنوي
8	0.421**	0.000	معنوي	33	0.480**	0.000	معنوي
9	0.313**	0.000	معنوي	34	0.492**	0.000	معنوي
10	0.327**	0.000	معنوي	35	0.504**	0.000	معنوي
11	0.339**	0.000	معنوي	36	0.277**	0.000	معنوي
12	0.447**	0.000	معنوي	37	0.382**	0.000	معنوي
13	0.417**	0.000	معنوي	38	0.474**	0.000	معنوي
14	0.500**	0.000	معنوي	39	0.444**	0.000	معنوي
15	0.461**	0.000	معنوي	40	0.435**	0.000	معنوي
16	0.443**	0.000	معنوي	41	0.512**	0.000	معنوي
17	0.386**	0.000	معنوي	42	0.558**	0.000	معنوي
18	0.465**	0.000	معنوي	43	0.516**	0.000	معنوي
19	0.526**	0.000	معنوي	44	0.538**	0.000	معنوي
20	0.467**	0.000	معنوي	45	0.388**	0.000	معنوي
21	0.444**	0.000	معنوي	46	0.572**	0.000	معنوي
22	0.400**	0.000	معنوي	47	0.510**	0.000	معنوي
23	0.399**	0.000	معنوي	48	0.573**	0.000	معنوي
24	0.540**	0.000	معنوي	49	0.515**	0.000	معنوي
25	0.502**	0.000	معنوي	50	0.538**	0.000	معنوي

⁶ اسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 272.

* ملحق رقم (2)

جدول (2) يبين القدرة التمييزية

النتيجة	فيه الدلالة	قيمة (T)	مجموعة عليا		مجموعة دنيا		ت
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	16.951-	0.49543	2.4000	0.73718	2.1556	1
معنوي	0.000	16.951-	0.49543	2.4000	0.73718	2.1556	2
معنوي	0.000	18.516-	0.45837	2.2889	0.71985	1.9333	3
معنوي	0.000	24.477-	0.49543	2.4000	0.52896	1.7556	4
معنوي	0.000	16.838-	0.50553	2.5111	0.72683	2.2889	5
معنوي	0.000	18.730-	0.47673	2.3333	0.70568	1.9556	6
معنوي	0.000	22.039-	0.49949	2.4222	0.61381	1.8222	7
معنوي	0.000	24.671-	0.50252	2.5556	0.57997	1.7333	8
معنوي	0.000	27.723-	0.50452	2.5333	0.46818	1.6889	9
معنوي	0.000	15.822-	0.50452	2.5333	0.77329	2.3556	10
معنوي	0.000	19.324-	0.48409	2.3556	0.68755	1.9333	11
معنوي	0.000	21.525-	0.50553	2.5111	0.63325	1.9111	12
معنوي	0.000	22.002-	0.49543	2.6000	0.60135	2.0444	13
معنوي	0.000	17.805-	0.50452	2.5333	0.66818	2.3111	14
معنوي	0.000	19.884-	0.50252	2.4444	0.67270	1.9556	15
معنوي	0.000	20.846-	0.50452	2.5333	0.69413	1.8667	16
معنوي	0.000	28.041-	0.50252	2.4444	0.36653	1.8444	17
معنوي	0.000	18.500-	0.47673	2.6667	0.75679	2.2000	18
معنوي	0.000	19.520-	0.49031	2.3778	0.67270	1.9556	19
معنوي	0.000	21.173-	0.50452	2.4667	0.63325	1.9111	20
معنوي	0.000	19.698-	0.50452	2.5333	0.69048	2.0222	21
معنوي	0.000	21.109-	0.49543	2.6000	0.68755	1.9333	22
معنوي	0.000	17.872-	0.50452	2.4667	0.70568	2.1556	23
معنوي	0.000	18.022-	0.49543	2.4000	0.67270	2.1556	24
معنوي	0.000	16.448-	0.50252	2.4444	0.74332	2.2444	25
معنوي	0.000	17.567-	0.50452	2.5333	0.77525	2.1111	26
معنوي	0.000	21.948-	0.50452	2.4667	0.59628	1.9111	27
معنوي	0.000	17.524-	0.50452	2.4667	0.71633	2.1778	28
معنوي	0.000	20.391-	0.50452	2.4667	0.68165	1.8889	29
معنوي	0.000	20.039-	0.49543	2.6000	0.66058	2.1333	30
معنوي	0.000	18.005-	0.46818	2.6889	0.84805	2.0889	31
معنوي	0.000	21.012-	0.50252	2.5556	0.58775	2.1333	32
معنوي	0.000	21.335-	0.50252	2.5556	0.65366	1.9333	33
معنوي	0.000	20.920-	0.44721	2.7333	0.73718	2.0444	34
معنوي	0.000	18.881-	0.50252	2.5556	0.73718	2.0444	35
معنوي	0.000	19.376-	0.50252	2.4444	0.69048	1.9778	36
معنوي	0.000	27.122-	0.49949	2.5778	0.49543	1.7333	37
معنوي	0.000	18.961-	0.50252	2.5556	0.69413	2.1333	38
معنوي	0.000	22.867-	0.49031	2.6222	0.61791	1.9333	39
معنوي	0.000	19.800-	0.49949	2.5778	0.66058	2.1333	40
معنوي	0.000	18.243-	0.49949	2.5778	0.68755	2.2667	41
معنوي	0.000	20.250-	0.50252	2.5556	0.65366	2.0667	42
معنوي	0.000	20.877-	0.50553	2.4889	0.63802	1.9556	43
معنوي	0.000	21.564-	0.50452	2.4667	0.64979	1.8222	44
معنوي	0.000	21.407-	0.44721	2.7333	0.67270	2.1556	45
معنوي	0.000	17.629-	0.49543	2.6000	0.77720	2.1778	46
معنوي	0.000	24.188-	0.49031	2.6222	0.52030	2.0444	47
معنوي	0.000	18.664-	0.50452	2.4667	0.64979	2.1778	48
معنوي	0.000	24.355-	0.49949	2.4222	0.48721	1.8889	49
معنوي	0.000	22.058-	0.50252	2.4444	0.64511	1.7556	50

جدول (3) يبين الوسط الفرضي

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
	109.8000	7.05286	14	5.382	0.000	دال
الوسط الفرضي						100

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الاحد) الموافق 2023/10/15 على عينة من لاعبي اندية بغداد بالتايكواندو و البالغ عددهم (9) لاعبين خارج العينة المختارة و الذين تم استبعادهم بعد ذلك عند تطبيق التجربة الرئيسية من اجل معرفة مدى وضوح فقرات المقياس المكيف للاعبين و كذلك معرفة الصعوبات التي يمكن تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية و كذلك الوقت المستغرق لتنفيذها.

2-4-3 التجربة الرئيسية

بعد انتهاء التجربة الاستطلاعية واجراء التعديلات اللازمة تم تنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث المختارة و البالغ عددها (15) لاعب وذلك في يوم (السبت) الموافق 2023/10/21 في قاعة التايكواندو في النادي العربي الرياضي في بغداد و بحضور لجنة المحكمين لتقييم الاداء الفني لركلة المطرقة (الجيكو جكي).

2-4-4 الوسائل الاحصائية

قام الباحث باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات التي تم استخراجها.

3- عرض النتائج و مناقشتها

جدول (4) يبين نتائج الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (r) المحتسبة و مستوى الدلالة لأفراد عينة البحث

المتغيرات	عدد العينة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (r) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الاستثارة الانفعالية	15	درجة	109.8000	7.052	5.385	0.000	معنوي
	15	درجة	8.33	1.34			

عند مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (4) قيمة الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة الارتباط المحتسبة و مستوى الدلالة و الدلالة لمتغيرات البحث و عند ملاحظة مستوى الدلالة البالغ (0.000) فهي اصغر من (0.05) و هذا يدل على ان قيمة الارتباط معنوية . فمن خلال عرض و توضيح النتائج تبين وجود علاقة بين الاداء المهاري لركلة المطرقة و الاستثارة الانفعالية اذ يعزو الباحث سبب ذلك الى ان الاستثارة الانفعالية كانت ضمن حدودها الطبيعية فأنها ترفع من استعداد اللاعب للأداء المطلوب كما تقوم بتحفيزه للوصول الى احسن مستوى يمكن تحقيقه، فهي تقوم بإعطائه حافزاً ايجابياً للأداء ومحاولة الوصول الى افضل النتائج، اذ ان عملية اثاره الجهاز العصبي و تجهيز العضلات للعمل و القدرة على استرجاع المهارة ذهنياً وغيرها من العوامل تؤدي الى الاداء الجيد للاعب، اما اذ كانت الاستثارة في مستوياتها العالية فأنها تؤدي الى تحقيق نتائج سلبية في الاداء و يعزو الباحث سبب ذلك الى ان وجود الاستثارة العالية يؤدي الى ظهور القلق المعسر و الذي يؤثر على اداء اللاعب بشكل سلبي، ان حالة قلق اللاعب من وجود شخص مهم يشاهد المنافسة و القلق من فشله او عدم الاداء بصورة جيدة يؤدي حدوث خلل في الثقة و بالتالي فقدان التركيز (اسيل مجيد، 2016)⁷. و شهدت الرياضة تطوراً كبيراً و فعالاً في مختلف الالعاب الرياضية خلال السنوات السابقة، و ان هذا التطور لم يأتي من فراغ انما هو نتيجة عمل متواصل و ابحاث و دراسات كثيرة اجريت على الالعاب الرياضية المختلفة و من هذه الالعاب هي التايكواندو و ذلك لغرض التطور و تحقيق افضل النتائج (محمد، 2016)⁸. اذ ان تحقيق التفوق في الرياضة يحتاج على عوامل كثيرة يجب اعتمادها

⁷ اسيل مجيد تلج: علاقة الاستثارة الانفعالية بمستوى اداء بعض المهارات الاساسية في الاسكواش لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد، مجلة التربية الرياضية، المجلد 28، العدد 2016، ص370.

⁸ منتظر محمد : الامن النفسي و علاقته بدافعية الانجاز للاعبين الدوري الممتاز بكرة القدم ، مجلة التربية الرياضية، المجلد 28، العدد 2، 2016، ص67.

و منها الاختيار وفق الأسس العلمية وفق المؤهلات المطلوبة للنشاط الممارس المطلوبة و التي تؤدي الى الوصول الى النتائج الايجابية(علي،2021)⁹. بالإضافة الى دراسة العلوم الرياضية المختلفة من علم التدريب و البايو ميكانيك و التغذية و و كذلك علم النفس الرياضي لما له من دور رئيس في اعداد اللاعب للوصول الى نتائج ايجابية فالاعداد النفسي هو " البحث عن الاسباب التي تؤثر في السلوك ، و من ثم الوصول الى مخطط من خلال ليات محددة تسهم في تطوير و تعديل السلوك الذي يسهم ايجاباً للوصول الى المستويات المنشودة من الاداء"¹⁰، اذ ان توفير السمات النفسية الايجابية للاعب و كذلك القدرات و الامكانيات الخاصة و التي لها علاقة بنوع النشاط الممارس يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتفوق اللاعب و تحقيق افضل الانجازات. و ان الاستثارة الانفعالية تتباين من لاعب لآخر و هذا يؤدي الى جعل تأثيرها مختلف بين اللاعبين لذا يجب ان يكون المدرب ملماً بمستوى الاثارة لكل لاعب لديه حتى يتمكن من التعامل مع الحالة حسب ما تحتاجه و بما ان الاستثارة الانفعالية هي حالة لها علاقة بالمنافسة سيكون لها تأثير على مستوى اداء اللاعب المطلوب (عباس،2010)¹¹.

4- الاستنتاجات و التوصيات

1-4 الاستنتاجات

- هناك ارتباط معنوي بين الاستثارة الانفعالية و الاداء الفني لركلة المطرقة (الجيكو جكي) للاعبى التايكواندو بأعمار 18-20 سنة.
- ان الاستثارة الانفعالية لها دور مهم في ما يمكن ان يقدمه اللاعب اثناء المنافسات.

2-4 التوصيات:

- الاهتمام بجانب الاعداد النفسي للاعبين .
- السيطرة على الاستثارة الانفعالية للاعب و توجيهها نحو الجانب الايجابي.
- الاعداد النفسي للاعب يجب ان يكون بشكل متوازي مع متطلبات عملية التدريب
- اجراء بحوث و دراسات تعنى بالجانب النفسي و لعينات أخرى مختلفة من حيث العمر و الجنس و المستوى .

المصادر

- أحمد هادي جمعة، بان عدنان محمد امين: تأثير تمارين خاصة بأدوات مساعدة وفق استراتيجيات التعليم المتمايز (النمط البصري) في تعلم الركلة الهلالية الدائرية (السبنكك) للاعبى المدارس التخصصية بالتايكواندو، مجلة التربية الرياضية، المجلد 35، العدد 1، 2023. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(1\)2023.1448](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(1)2023.1448)
- اسامة كامل راتب :علم نفس الرياضة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- اسيل مجيد تلج: علاقة الاستثارة الانفعالية بمستوى اداء بعض المهارات الاساسية في الاسكواش لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة- جامعة بغداد، مجلة التربية الرياضية، المجلد 28، العدد 4، 2016. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V28\(4.1\)2016.450](https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(4.1)2016.450)
- أمواج محمد علي : دراسة مقارنة نتائج اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين للمقدمين الى المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في العاب التايكواندو و المصارعة و الملاكمة بأعمار 10-15 سنة، مجلة التربية الرياضية، المجلد 33، العدد 1، 2021. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V33\(1\)2021.1115](https://doi.org/10.37359/JOPE.V33(1)2021.1115)
- ريسان خريبط مجيد: منهج البحث العلمي في التربية البدنية، مديرية الكتب للنشر و الطباعة، 1987.

⁹ أمواج محمد علي : دراسة مقارنة نتائج اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين للمقدمين الى المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في العاب التايكواندو و المصارعة و الملاكمة بأعمار 10-15 سنة، مجلة التربية الرياضية، المجلد 33، العدد 1، 2021، ص41.

¹⁰ مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي(تخطيط و تطبيق و قيادة)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص223.

¹¹ عزيمة عباس علي : دراسة مقارنة بين مستويات الاثارة الانفعالية و علاقتها بفاعلية الاداء المهاري للاعبات كرة السلة، مجلة التربية الرياضية، المجلد 22، العدد1، 2010، ص 312.

- عزيمة عباس علي : دراسة مقارنة بين مستويات الاثارة الانفعالية و علاقتها بفاعلية الاداء المهاري للاعبات كرة السلة ،مجلة التربية الرياضية ،المجلد 22، العدد1، 2010.
[https://doi.org/10.37359/JOPE.V22\(1\)2010.669](https://doi.org/10.37359/JOPE.V22(1)2010.669)
- علي صبحي: الاستثارة الانفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في كرة القدم، مركز البحوث النفسية، المجلد 30، العدد 3، 2019.
- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998 .
- محمود عبد الواحد صبر: الطريق نحو الحزام الاسود في رياضة التايكواندو، مطبعة النداء السلام، بغداد، 2007.
- مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي(تخطيط و تطبيق و قيادة)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- منتظر محمد : الامن النفسي و علاقه بدافعية الانجاز للاعبين الدوري الممتاز بكرة القدم ، مجلة التربية الرياضية، المجلد 28، العدد 2، 2016، [https://doi.org/10.37359/JOPE.V28\(2\)2016.215](https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(2)2016.215).

الملاحق

ملحق (1) يبين مقياس الاستثارة الانفعالية (بصورته النهائية)

ت	الفقرة	غالباً	احياناً	نادراً
1	ادائي اثناء التدريب افضل كثيراً من المنافسة .			
2	يهمني جدا العمل بأقصى طاقتي.			
3	اشعر انني متمكن في مواقف المنافسة المختلفة .			
4	احتفظ بذهني بخطة المباراة تفصيلاً .			
5	اكون عصبياً ومهموماً قبل المنافسات الهامة و الصعبة .			
6	يضايقتني ان يشاهد عملي اشخاص مهمون .			
7	اشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة .			
8	يتشتت انتباهي اثناء المنافسة الصعبة.			
9	اتبع نظاماً معيناً عندما استعد للمنافسة .			
10	اشعر بالخوف الشديد عند اقتراب مواقف المنافسة .			
11	اعاقب نفسي عندما ارتكب اخطاء بسيطة .			
12	لا اسيطر على افكاري قبل المنافسة .			
13	يسهل ارتباكي واثارتي قبل المنافسة .			
14	يتحسن ادائي كلما زادت صعوبة المنافسة .			
15	احقق افضل اداء عندما اكون عصبياً وقلقاً .			
16	احقق افضل اداء عندما اكون مسترخياً .			
17	استمتع بالمنافسة اكثر من التدريب .			
18	اضع اهدافاً لعملي لكل تدريب .			
19	اضع اهدافاً لعملي لكل منافسة .			
20	تزداد عصبيتي كلما زاد عدد الجمهور .			
21	يصعب علي استعادة تركيزي اذا ارتكبت اخطاء اثناء المنافسة .			
22	احقق افضل اداء عندما اعرف بالتحديد المطلوب مني ومتى يتم ذلك .			
23	ارتكب المزيد من الاخطاء عندما تزداد المنافسة صعوبة.			
24	نقد المسؤولين لي يعرض مقدرتي على تركيز الانتباه في المنافسة .			
25	اعاني بعض الاضطرابات في المعدة اثناء التدريب وتزداد اثناء المنافسة			
26	اشعر بالخوف من عدم قدرتي اداء ما في استطاعتي في المنافسات الهامة .			
27	احتاج بعض الوقت قبل المنافسة لغرض الاعداد الذهني .			
28	يهمني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمنافسة قبل بدايتها .			
29	اجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النحو غير المخطط له			
30	احقق افضل اداء عندما احس بتشجيع المسؤولين .			

31	استطيع تذكر جميع الاشياء التي حدثت في المنافسة بعد انتهائها.
32	استطيع التصور الذهني للمنافسة (ارى / اشعر) على النحو الذي احب ان يكون عملي فيه .
33	استطيع اثناء الاحماء – وانتظار بداية المنافسة – التركيز بشكل غلباً ايجابي في المنافسة القادمة .
34	اشعر بعد انتهاء المنافسة انه كان بإمكانني ان اقدم اكثر مما قدمت .
35	اضع اهدافاً لادائي لكل تدريب .
36	احرص على اثاره منافسي كلما امكنني ذلك .
37	اذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم استطيع تركيز الانتباه مرة اخرى .
38	اشعر بالحاجة الى دخول الحمام مرات عديدة قبل بداية المنافسة .
39	اشعر بالضعف قبل المباراة مباشرة .
40	احاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لما يسببه ذلك لي من عصبية زائدة .
41	اشعر انني لا استطيع تذكر أي شيء قبل المنافسة مباشرة .
42	يكون ادائي باستمرار قوياً او في حدود قدراتي.
43	استمتع بالتدريب اكثر من المنافسة نظر لانه اقل ضغطاً للأداء .
44	اذا حدث ان تشتت انتباهي اثناء المنافسة فأنتي سرعان ما استطيع تركيز انتباهي مرة اخرى .
45	تزداد عصبيتي عن المعتاد اذا حضر احد الاشخاص المهمين لمشاهدة ادائي
46	افكر كثيراً في كيفية ادائي والاداء الذي ارغب فيه عندما اكون بعيداً عن التدريب والمنافسة .
47	استطيع ان ارى / اشعر بوضوح اداء المهارات التي تريد تصورها ذهنياً
48	يقلقتي تفكير الاخرين في مستوى ادائي .
49	استطيع ان ارى و اشعر بوضوح اداء الحالات التي اريد تصورها ذهنياً
50	تزداد عصبيتي كلما زاد عدد الجمهور الحاضر لمشاهدة المنافسة

ملحق (2) يبين اسماء الخبراء و المختصين

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	محمود شكر صالح	استاذ دكتور	اختبارات/تايكوا ندو	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
2	هويدة اسماعيل ابراهيم	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
3	وسن جاسم حنون	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
4	بان عدنان محمد امين	أستاذ / دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
5	مهند طالب عبد	استاذ مساعد دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
6	خالد محمود احمد	استاذ مساعد دكتور	تدريب/تايكواندو	الجامعة المستنصرية/كلية العلوم السياحية
7	عبد الغفار جباري	مدرس دكتور	تدريب/تايكواندو	وزارة الشباب و الرياضة
8	عمار عنيد منصور	مدرس دكتور	اختبارات/تايكوا ندو	وزارة الشباب و الرياضة
9	عادل عنيد منصور	خبير عراقي	تايكواندو	الاتحاد العراقي للتايكواندو

ملحق (3) يبين فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التخصص	اللقب
1	د.اسعد عبدالله حمد	اختبارات و قياس	استاذ مساعد دكتور
2	احمد ستار محسن	تايكواندو	لاعب منتخب وطني
3	صفاء عبد الرزاق	تايكواندو	لاعب منتخب وطني سابق
4	محمد كيظان معيلو	تايكواندو	مدرب منتخب وطني
5	سيف علي غالي	تايكواندو	لاعب منتخب وطني