

أهمية التحضير النفسي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة لرياضي الكيك بوكسينغ ومساهمته في تحقيق النتائج الإيجابية

The Importance of Psychological Preparation (Before - During - After) Competition for Kickboxing Athletes and Its Contribution to Achieving Positive Results

د. محمد غشام¹*

¹ جامعة الجزائر 3 (الجزائر)، ghecham.mohamed@univ-alger3.dz

تاريخ الاستقبال: 2025/03/27؛ تاريخ القبول: 2025/08/15؛ تاريخ النشر: 2025/08/28

ملخص: يعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم التي تساهم بشكل كبير في تنمية القدرات لدى اللاعبين، حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه، لذا هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الدور الذي يلعبه التحضير النفسي الرياضي في رفع مستوى رياضي الكيك بوكسينغ وتحقيق نتائج إيجابية وكذا التعرف على مدى مساهمة التحضير النفسي الرياضي قبل المنافسة في رفع مستوى الثقة للاعب الكيك بوكسينغ، إلى جانب الكشف عن الدور الذي يلعبه المحضر النفسي الرياضي في التقليل من قلق المنافسة للاعب الكيك بوكسينغ أثناء النزول، واعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، حيث طبق استمارة الاستبيان على عينة قوامها 16 رياضي مقبلون على بطولة ولائية في الكيك بوكسينغ، وقد خلصت الدراسة إلى أن التحضير النفسي الرياضي قبل المنافسة يساهم في رفع مستوى الثقة للاعب الكيك بوكسينغ، كما أن للمحضر النفسي الرياضي دور في التقليل من قلق المنافسة للاعب الكيك بوكسينغ أثناء النزول ويساعد على رجوع اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المنافسة.

الكلمات المفتاحية: التحضير النفسي - المنافسة الرياضية - الكيك بوكسينغ - علم النفس الرياضي.

Abstract: Sports psychology is considered one of the most important sciences that greatly contribute to the development of athletes' abilities. There is a significant role for sports psychology in helping athletes reach the highest levels of performance. This is achieved by studying the athlete's personality, identifying the best ways to prepare them mentally to accept training sessions, and enabling them to face competitors in the best possible condition to ultimately overcome them. Therefore, the goal of this study was to understand the role of sports psychological preparation in enhancing the performance of kickboxing athletes and achieving positive results. Additionally, it aimed to explore the extent to which sports psychological preparation before competition contributes to boosting the confidence of kickboxing athletes. It also aimed to uncover the role of the sports psychological coach in reducing competition anxiety for kickboxing athletes during matches, the researcher in this study adopted a descriptive approach and administered a questionnaire to a sample of 16 athletes preparing for a regional kickboxing championship. The study concluded that sports psychological preparation before competition contributes to increasing the confidence of kickboxing athletes. Furthermore, it found that the sports psychological coach plays a role in reducing competition anxiety for kickboxing athletes during matches and helps athletes return to their normal state after competition.

Keywords: Psychological Preparation – Sports Competition – Kickboxing – Sports Psychology.

I- تمهيد:

إن طريق اللاعب إلى النجاح الرياضي لا يمكن أن يكتمل إلا بإعداد نفسي جيد، وأن تطبيق التقنية والتكتيكات في اللعبة يرتبط عملياً بالعامل النفسي الذي يؤثر أيضاً على مظهر الحالة البدنية، وأن تعتمد الحالة الجسدية والحالة النفسية على المهارات التي يمتلكها اللاعب مثل التركيز والانتباه والثقة بالنفس والاستعداد لمقاومة الضغوط الخارجية والداخلية للاعب قبل المباراة وحتى النهاية.

«إن التحضير النفسي يشتمل على عدة مكونات وتعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، والإعداد النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب أو الاختصاصي النفسي بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعبين». (حنفي محمود مختار، 1998، ص66)

كما يرى الدكتور ناهد روسن سكر أن التحضير النفسي هو «مجموعة من البرامج التي من خلالها إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والتي تتعلق بالشخصية والسلوك خلال التدريب أو المنافسة». (ناهد رسن سكر، 2002، ص280)

ويعتبر علم النفس الرياضي الميداني من أهم العلوم في مجال النشاط الرياضي والتي تساهم بشكل كبير في تنمية القدرات لدى اللاعبين، حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي للوصول للاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه، حيث أصبح الإعداد البدني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب التحضير النفسي إلى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الإنجاز، وأن هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب.

«وأهمية استخدام علم النفس الرياضي في تطوير أداء لاعبي الكيك بوكسينغ أو الموائي تاي أو أي فن قتالي أو رياضي آخر يكون من خلال الإعداد النفسي والتدريب العقلي، وأعتبر ذلك هدفاً للوصول باللاعبين والمدربين إلى أفضل أداء في اللعبة خلال التدريب والبطولات على اختلاف مستوياتها وأن أصول اللعب في الموائي تاي يتطلب أداءً عالياً ومثالياً للاعب في النواحي النفسية والسلوكية والأخلاقية إلى جانب المستوى البدني والفني من خلال تنظيم الطاقات البدنية والمهارية والخططية والنفسية إلى جانب حسن التفكير باستخدام المهارات العقلية والنفسية ومقاومة الضغوط مثل التوتر والقلق والخوف والتردد إلى جانب ردود الأفعال من المنافس والتحكيم والجماهير». (هيثم سعدون، 2009)

ولا يختلف اثنان أن التحضير النفسي الجيد والقائم على أسس علمية يساعد لاعبي الكيك بوكسينغ على بناء طاقة نفسية إيجابية عالية وتعزيز الثقة بالنفس قبل وأثناء وبعد النزال، ما يؤدي إلى تحقيق نتائج مرضية وإيجابية كما كان مخطط له، وبالتالي تفادي الوقوع في الخسارة والخروج بروح مهزومة، وهذا ناتج عن تهيئة اللاعب وإعداده نفسياً بطريقة سليمة.

ومن خلال هذه الدراسة سنحاول إبراز أهمية التحضير النفسي لرياضي الكيك بوكسينغ ومدى مساهمته في تحقيق النتائج الإيجابية، والذي دفعنا لطرح التساؤل التالي:

- هل للتحضير النفسي الرياضي دور في رفع مستوى رياضي الكيك بوكسينغ وتحقيق نتائج إيجابية؟

1.1 التساؤلات الفرعية:

- هل يساهم التحضير النفسي الرياضي قبل المنافسة في رفع مستوى الثقة للاعب الكيك بوكسينغ؟
- هل للمحضر النفسي الرياضي دور في التقليل من قلق المنافسة للاعب الكيك بوكسينغ أثناء النزال؟
- هل يساعد المحضر النفسي الرياضي لاعب الكيك بوكسينغ للرجوع إلى حالته الطبيعية بعد المنافسة؟

2.1 فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للتحضير النفسي الرياضي دور في رفع مستوى رياضي الكيك بوكسينغ وتحقيق نتائج إيجابية.

الفرضيات الجزئية:

- يساهم التحضير النفسي الرياضي قبل المنافسة في رفع مستوى الثقة للاعب الكيك بوكسينغ.
- للمحضر النفسي الرياضي دور في تقليل من قلق المنافسة للاعب الكيك بوكسينغ أثناء النزال.
- يساعد المحضر النفسي الرياضي لاعب الكيك بوكسينغ للرجوع إلى حالته الطبيعية بعد المنافسة.

3.1 أهداف الدراسة:

لا تخلو أي دراسة موضوعية كانت من أهداف يحددها القائمون عليها من أجل الوصول لنتائج علمية، لذا تهدف دراستنا الحالية إلى:

- التعرف على الدور الذي يلعبه التحضير النفسي الرياضي في رفع مستوى رياضي الكيك بوكسينغ وتحقيق نتائج إيجابية.
- التعرف على مدى مساهمة التحضير النفسي الرياضي قبل المنافسة في رفع مستوى الثقة للاعب الكيك بوكسينغ.
- الكشف عن الدور الذي يلعبه المحضر النفسي الرياضي في تقليل من قلق المنافسة للاعب الكيك بوكسينغ أثناء النزال.
- التعرف على مدى مساعدة المحضر النفسي الرياضي لاعب الكيك بوكسينغ للرجوع إلى حالته الطبيعية بعد المنافسة.

4.1 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في الدور الفعال الذي يلعبه التحضير النفسي الرياضي في تهيئة وإعداد لاعب الكيك بوكسينغ نفسيا قبل المنافسة وأثناءها وكذلك ما بعد المنافسة، الأمر الذي يستدعي ضرورة وحتمية تواجد الأخصائي والمحضر النفسي الرياضي في نوادي الكيك بوكسينغ على وجه الخصوص، وكذا نوادي الفنون القتالية الأخرى والفرق الرياضية على وجه العموم، وبالتالي ضرورة القيام بهذه الدراسة له أهمية كبيرة في المجال الرياضي والألعاب الفردية والقتالية التي تستدعي منا الكشف عن أهمية التحضير النفسي في هكذا رياضات.

5.1 تحديد المفاهيم والمصطلحات:

يقوم التصور النظري الجيد على توضيح المفاهيم والمصطلحات الغامضة التي يستخدمها الباحث، وما نلاحظه في هذا البحث فقد وردت عدة مصطلحات فرضت على الباحث إزالة اللبس والغموض عنها حتى يرقى إلى مستوى البحوث الأكاديمية لذا قمنا بتحديد أهم المصطلحات لشرح معناها ومفهومها كالتالي:

1.5.1 التحضير النفسي: اصطلاحا: هو: «مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخصائص لشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة أو التدريب فالتحضير النفسي هو سيورة التطبيق العلمي لوسائل منهجية معينة ومحددة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي». (محمد علاوي، 2001، ص35)

إجرائيا: هو تهيئة وإعداد لاعب الكيك بوكسينغ نفسيا قبل وأثناء وبعد النزال من أجل تخفيف ضغوطه النفسية ورفع مستوى ثقته بنفسه لتحقيق نتيجة إيجابية.

2.5.1 المنافسة: اصطلاحا: هي النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة

القصى. (Matviev, 1997, P23)

إجرائيا: هي عبارة عن صراع أو نزاع بين متبارزين اثنين لرياضية الكيك بوكسينغ داخل حلبة من أجل الفوز وتحقيق نتيجة إيجابية وفق قوانين وقواعد محددة.

3.5.1 الكيك بوكسينغ: اصطلاحا: الكيك تعني الرجل، البوكس تعني اليد، والكيك بوكسينغ هي: «منازلة في جولات وزمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة والوزن والمرحلة السنوية ومن نفس النوع يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط، وذلك باستخدام الأطراف "الذراعين والرجلين" في المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار مواد قانون رياضة الكيك بوكسينغ». (عبد العزيز الوصافي، 2010، ص117)

إجرائيا: الكيك بوكسينغ عبارة عن مناظرة تقام عبر جولات بزمان محدد بين لاعبين متكافئين في الميزان والدرجة النوع، بحيث يحاول كل منهما إحباط محاولات الخصم مع الهجوم لتسجيل نقاط يستخدمون فيها الذراعين والأرجل دون الإخلال بشروط وقوانين اللعبة.

6.1 الدراسات السابقة:

1.6.1 الدراسة الأولى: دراسة "محمد عدنان خلفوني" بعنوان: "انعكاسات حالة الإعداد النفسي للاعبين في ظهور السلوك العدواني أثناء المنافسات الرياضية" – مذكرة ماجستير – جامعة الجزائر 2004/2003، هدفت الدراسة للوقوف على آراء المدربين بخصوص ظاهرة العنف لدى اللاعبين في كرة القدم، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وطبق استمارة استبيان موجهة للاعبين الأكابر على عينة ضمت 80 لاعبا لكرة القدم صنف أكابر، وتبين أن هناك نقص وضعف في جانب الإعداد النفسي أو الحالة النفسية للاعبين في ميدان كرة القدم في هذه الأندية والمتمثلة في سمات الحاجة للإنجاز الرياضي والثقة بالنفس.

2.6.1 الدراسة الثانية: دراسة "عباس جمال" بعنوان: "التحضير النفسي الرياضي في ضوء الثنائية الجدلية البدنية – الروحانية في الوسط الرياضي النخبوي الجزائري – أطروحة دكتوراه – جامعة الجزائر – 2008/2007، هدفت الدراسة للتعرف على أثر التنوع البدني الناتج عن العوامل الوراثية والبيئية لتحقيق المبتغى من الأداء الجيد والتحقيق الأرقام القياسية عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي، دون اللجوء للاستعداد الروحي والنفسي، استخدم الباحث المنهج الوصفي وطبق استمارة الاستبيان على عينة تمثلت في لاعبي كرة القدم، وأكدت النتائج بأن أغلب الرياضيين يفقدون تركيزهم قبل المنافسة الرياضية بسبب ارتفاع درجة القلق الذي يعتبر أحد أهم الانفعالات المؤثرة على الجانب النفسي الذي ينعكس على الناحية البدنية والمعرفية للرياضي مما يدفعهم إلى ممارسة الشعائر الدينية والاهتمام بالقيم الروحية تدريجيا في نظرية التحليل النفسي يستوجب علينا إعطاء أهمية كبرى للجانب اللاشعوري للرياضي حيث يجب الاهتمام بدوافع الرغبة والإرادة.

3.6.1 الدراسة الثالثة: دراسة زين العابدين محمد بني هاني بعنوان: "دراسة تحليلية لأبعاد شخصية لاعبي الكيك بوكسينغ في محافظة الكرك – مقال منشور في مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، 2014، هدفت الدراسة للتعرف على أبعاد شخصية لاعبي الكيك بوكسينغ في محافظة الكرك، تبعا لمتغيرات (تصنيف اللاعب، سنوات اللعب)، استخدم الباحث المنهج الوصفي بصورته المسحية، على عينة تكونت من مجتمع الدراسة الكلي والبالغ عددهم 34 لاعب، وجاءت نتائج الدراسة في كون أبعاد الشخصية عند لاعبي الكيك بوكسينغ كانت مرتفعة على بعد العدوانية والعصبية وجاءت متوسطة على أبعاد القابلية للاستثارة والهدوء والسيطرة وجاء بعدي الاكتئابية والاجتماعية بدرجة منخفضة، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الشخصية لدى لاعبي الكيك بوكسينغ في محافظة الكرك تعزى لمتغيرات الدراسة.

7.1 التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة فإننا نلاحظ تشابه بعض متغيراتها بمتغيرات دراستنا الحالية ما يساعدنا في تحديد المصطلحات وضبط الفرضيات كما يسهل علينا جمع المادة العلمية وتحصيل المعلومة من التراث الفكري والنظري لها، كما اتبعت الدراسات

السابقة نفس المنهج المعتمد عليه في بحثنا هذا بينما وقع الاختلاف في عدد ونوع العينة ومجتمع الدراسة وذلك راجع بطبيعة الحال للأغراض الشخصية للباحثين وتوقعهم الجغرافي وتخصصاتهم العلمية.

1- التحضير النفسي:

1-1 التحضير النفسي الرياضي:

من المسلم به في المجال الرياضي أن التحضير والإعداد النفسي للرياضيين لا يقل أهمية عن التحضير البدني، حيث كما أن ضرورة تواجد المحضر البدني للفريق من أجل إعداداته للمقابلات الرياضية تحتم علينا تواجد المحضر والأخصائي النفسي الذي يعمل على تهيئة اللاعبين نفسيا وذهنيا كما هو الحال في الفرق العالمية الكبرى.

ويرى "لوصيف رابح" أن التحضير النفسي هو: «خلق الدافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف والسمات والقيم الخلقية الحميدة»، (لوصيف رابح، د س، ص 92-93) أي أن جوهر التحضير النفسي يكمن في تنشيط الدافعية للإنجاز وتكوين السبل التي تتسم بالروح الإيجابية المفعمة بالخلق الحميد.

كما يؤكد "لوصيف" أيضا أنه «من ناحية أخرى يعمل التحضير النفسي على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما». (لوصيف، المرجع السابق، ص 93)

1-2 أهمية التحضير النفسي للمنافسة:

بما أن التحضير النفسي الرياضي هام وهام جدا، فإن جميع المدربين الرياضيين يستخدمون التحضير النفسي البسيكولوجي بصفة منتظمة ودورية قبيل أي منافسة بغض النظر عن مستوى الرياضيين، فالمتفق عليه أن الإعداد النفسي وتحضير اللاعبين ببيكولوجيا لأي مقابلة يبدأ مباشرة مع نهاية المنافسات السابقة، لذا تكمن أهمية التحضير النفسي فيما يلي:

- خلق جو تنافسي ملائم من خلال تكوين فريق متماسك.

- الرفع من معنويات اللاعبين لكسب الثقة في النفس ودعم قدراتهم لتحقيق نتائج إيجابية.

- تحسين العوامل العاطفية التي تعمل على دفع اللاعبين نحو الفوز.

ويؤكد "محمد عادل خطاب" أن: «التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك يخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية». (محمد عادل الخطيب، 1995، ص 65)

1-3 التحضير النفسي قبل المنافسة:

لكل منافسة رياضية تحضير نفسي ببيكولوجي خاص حسب ما يقتضيه الموسم من مرتبة وخصم، حيث أن للخصم ردود أفعال معاكسة لعدم إمكانية تصوّره لتحضيرات مختلفة حسب نوع الخصم، لكن من الضروري التحضير النفسي الجيد لكل المنافسات الرياضية دون إعطاء أولوية لمنافسة دون الأخرى.

وعلى المدرب أو الأخصائي النفسي أن يقوم بتحضير فريقه نفسيا، «وذلك بإعطاء المشاركين الذين سيشاركون في المنافسة أولا وهذا الأمر لا يعتبر جزءا سهلا، حيث يؤثر كثيرا على معنويات الرياضيين سواء الأولين أو الذين سيشاركون من بعد، بعدها بعدة ساعات يقوم المدرب بالتحضير التقليدي أي بناء الدافعية للاعبين "التحدث على أهمية المنافسة، الهدف من المنافسة، مستوى الخصم" بالإضافة إلى إحاطة العناصر بالمسؤولية والثقة الموضوعية فيهم مع ترك الفرصة للإدلاء بالآراء الإيجابية التي تصبو إلى رفع المعنويات». (مطبوعات جامعية، 1997، ص 9-10)

1-4- التحضير النفسي للمنافسة:

إن التحضير النفسي للمنافسة يدفع المدرب والمحضر النفسي الرياضي بضرورة رسم خطة تتضمن عدة جوانب مختلفة من أجل الدخول في جو المنافسة بنفسية متزنة بدرجة عالية من الثقة، وقد تتضمن تلك الجوانب مايلي:

(أ) **ظروف المنافسة:** حيث تشمل طبيعة المنافسة هل هي: أولمبية، عالمية أو قارية، مع تحديد وقت المنافسة ومكان إجرائها من أجل تأقلم اللاعب مع ظروف المنافسة بشكل جيد.

(ب) **التعرف على المنافسين:** حيث من الجيد معرفة أعمار المنافسين ومستواهم الفني وكذا إنجازاتهم بمختلف أنواعها، وخصائصهم بالتفصيل ما يساعد في استعداد اللاعبين بصورة جيدة.

(ت) **الدافع للاشتراك في المنافسة:** يمكن تحديدها من خلال إبراز دور الرياضي الإيجابي في إعلاء شأنه وشأن ناديه أو مجتمعه من خلال قدراته الفردية التي تحقق في انسجام مع قدراته وباقي زملاءه في النادي أو المجتمع. (المرجع السابق، ص12-13)

1-5- التحضير النفسي بعد المنافسة:

يرى في هذا الصدد "مارسوك" Marsock 1716 أنه: «يفضل رياضي المستويات العالمية وفي الرياضات الفردية والجماعية للتحضير النفسي المتمثل في الاعتماد على الكلمة كمؤثر نفسي قد حدث تحسن في مؤثرات عمل القلب وانخفاض الضغط الدموي». (المرجع السابق، ص13)

في نهاية المسابقات الرياضية يلعب المدرب والأخصائي النفسي دوراً فاعلاً في البحث عن التوازن الفسيولوجي والنفسي للرياضيين وإخراجهم من الشعور بالمنافسة، هنا يجب على الرياضي الاستفادة من فترات الراحة بين سباق وآخر لتحقيق الاسترخاء النفسي والهدوء، في هذه الحالة يجب على المدرب والأخصائي النفسي التعاون والتدخل لمعالجة هذا النوع من ردود الفعل مباشرة من خلال معالجته باستخدام التحضير النفسي الرياضي والكلمات الإيجابية التي ترفع المعنويات للاعبين.

2- الكيك بوكسينغ:

الكيك بوكسينغ "Kickboxing"، هي إحدى الرياضات القتالية، وهي رياضة دفاع وقاتل مشهورة، أصبحت Kickboxing رياضة ترفيهية بين الهواة والمحترفين على نطاق واسع، يمارسها الأفراد من أجل الصحة والهوايات ضمن الأنشطة الترفيهية دون هدف للمنافسة.

2-1- تعريف وتاريخ الكيك بوكسينغ:

2-1-1- تعريف الكيك بوكسينغ:

"كيك بوكسينغ" هي رياضة قتالية شهيرة تتكون من اللكمات والركلات، تم تطويرها من فروع الكاراتيه و Muaythai والملاكمة لأغراض الدفاع عن النفس العامة وظهرت من خلال مزج هذه التقنيات بطريقة فريدة. (Kickboxing.gov.tr, 2021) في تعريف آخر، ينص غوموشاي (2021) Kickboxing هي: «رياضة تتطلب الأداء من حيث قواعد اللعبة واستقلاب الطاقة، والتي يمكن القيام بها على الأرض وعلى الحلبة» اليوم، يمارس الرياضيون لعبة الكيك بوكسينغ على مستوى محترف وهواة مرخص لهم، بينما يفضلها الأفراد للهوايات والصحة ووقت الفراغ والاستجمام.

2-1-2- تاريخ الكيك بوكسينغ:

تعود أسس الكيك بوكسينغ إلى 2000 سنة مضت في آسيا، ظهر الكيك بوكسينغ الياباني في الستينيات، والكيك بوكسينغ الأمريكي في السبعينيات، أصبح الكيك بوكسينغ الياباني K1 في عام 1993.

تاريخيًا، يمكن اعتبار الكيك بوكسينغ رياضة قتالية مختلطة تجمع بين العديد من الرياضات التقليدية زاد هذا النهج منذ السبعينيات، وأصبح الكيك بوكسينغ شائعًا، وقد ساهم الكيك بوكسينغ في ظهور فنون القتال المختلطة من خلال الجمع بين مختلف تقنيات القتال. (Metin Gümüşay, 2022, P10)

بدأت Kick Boxing، التي انتشرت على نطاق واسع في أوروبا في عام 1976، في التطور مع منظمات WAKO، مؤسس WAKO هو السيد "جورج بروكنر" من برلين، وهو الشخص الذي نظم أول بطولة عالمية في فروع الكاراتيه شبه كامل مع 110 رياضيين من 18 دولة في عام 1978، ثم وضعت WAKO على الفور القواعد واللوائح للرياضات القتالية الجديدة وواصلت واجبها كاتحاد Kick Boxing Federation على مستوى العالم.

بدأت Kick Boxing، التي تم إعطاؤها كدرس في عدد صغير من الصالات الرياضية في تركيا في الثمانينيات، أنشطتها في ثلاثة فروع (شبه اتصال، اتصال خفيف، اتصال كامل) تحت إشراف اتحاد الملاكمة في 1994 تحت إشراف IAKSA، أقيمت أول بطولة تركية في عام 1994 في أنقرة. (Koçak, I., & Sezen Balçıklanli, G, 2018).

2-2- أسلوب ال kick boxing:

تعتمد هذه الرياضة على الأيدي والأرجل لذلك فهي تشمل أغلب الفنون القتالية، حيث بإمكانك تسديد اللكمات على الجسد أو الوجه، وكذلك يمكنك تسديد الركلات سواءً على الأرجل - الجسد - الوجه وربما هذا هو السبب الذي جعل هذه الرياضة تشتهر بهذا الشكل الواسع، حيث لا توجد العديد من القوانين التي تحد من متعتها.

2-3- المناطق المحرم الضرب فيها:

منطقة خلف الرأس - العنق: أمام وجانب وخلف العنق - الجذع - منطقة الركبة.

2-4- كيف تنتهي المباراة:

هناك طريقتان لإنهاء المباراة في هذه الرياضة:

1- الضربة القاضية: وهي أن تسدد ضربة إلى خصمك، ولا يستطيع أن يكمل المباراة بعدها.

2- تصويت الحكام: وهو يحدث إذا لم تنتهي المباراة بالضربة القاضية، فيختار الحكام اللاعب الذي كان أداءه أفضل بالمباراة.

II - الطريقة والأدوات:

1- الدراسة الاستطلاعية:

هي دراسة يقوم بها الباحث قبيل الشروع في إجراءات بحثه الأساسية، كما تعتبر خطوة هامة جدا وضرورية لا سيما في البحوث الميدانية التطبيقية، وذلك لأنها تتيح للباحث التعرف على الميدان الذي سيجري فيه دراسته، وتكشف له الصعوبات التي يمكن أن يواجهها، كما تمنح له فرصة التعرف على نوعية الأفراد الذين ستطبق عليهم الدراسة.

وفي دراستنا الحالية قمنا بعمل دراسة استطلاعية لبعض نوادي الفنون القتالية التي تضم رياضة الكيك بوكسينغ بمدينة المسيلة - الجزائر، والتي سمحت لنا بالاطلاع على ظروف العمل وسيروته لهاته النوادي، ومنه تعرفنا على البرنامج التدريبي لرياضي الكيك بوكسينغ وعددهم الإجمالي في كل نادي والتأكد من إمكانية تطبيق أداة الدراسة.

2- حدود الدراسة:

أ- الحدود المكانية: تتمثل الحدود المكانية لهذا البحث في النوادي الرياضية الخاصة برياضة الكيك بوكسينغ بولاية المسيلة - الجزائر.

ب- الحدود الزمانية: تم تطبيق هذا البحث في الفترة الزمنية الممتدة من منتصف شهر مارس إلى منتصف شهر أوت 2023.

ج- الحدود الموضوعية: تتمثل الحدود الموضوعية لهذا البحث في الكشف عن أهمية التحضير النفسي الرياضي قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية للاعب الكيك بوكسينغ وكيف أنه يساهم في تحقيق النتائج الإيجابية.

3- المنهج المستخدم:

حسب طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته، فقد اعتمدنا على "المنهج الوصفي" الذي يعتبر أحد أنواع البحوث التي عمل بها العديد من الباحثين، حيث يسعى لتحديد الوضع الحالي لظاهرة معينة ومن ثم العمل على وصفها وصفا دقيقا من خلال دراستها كما توجد في الواقع.

4- مجتمع وعينة الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في بعض نوادي الفنون القتالية التي تضم رياضة الكيك بوكسينغ بمدينة المسيلة، والبالغ عددهم (7 نوادي) بمجموع 52 رياضي، قمنا باختيار عينة بطريقة عمدية بلغ عددها (16) رياضي مُقبِلُون على منافسات ولائية.

5- أدوات الدراسة:

من أجل الوصول لنتائج دقيقة وصادقة في أي بحث علمي أو دراسة كانت، فإن ذلك يتوقف على دقة الأداة المستخدمة ودرجة مصداقيتها، لهذا قمنا باختيار استمارة استبيان، والتي تعتبر وسيلة هامة من وسائل جمع البيانات في البحث العلمي.

6- الخصائص السيكومترية للأداة:

6-1- الصدق: تم الاعتماد على الصدق الظاهري من خلال عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة في مجال التحضير النفسي الرياضي، للتأكد من صدقها ومدى صلاحيتها لقياس ما وضعت لأجله.

6-2- الثبات: تم استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار test-retest، عن طريق حساب معامل الارتباط بيرسون بين كلا من التطبيق الأول والثاني، وقد بلغ معامل الثبات (0.798) عند مستوى الدلالة 0.05، ما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة ثبات عالية.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استعمل الباحث البرنامج الإحصائي المسمى الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) إصدار النسخة 22 كما اعتمد على التقنيات للمعالجة الإحصائية التالية:

معامل الارتباط بيرسون: لبحث صدق الاتساق الداخلي للاستبيان

معادلة ألفا كرومباخ α : لبحث ثبات أسئلة الاستبيان.

التكرارات، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

III- النتائج ومناقشتها:

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: يساهم التحضير النفسي الرياضي قبل المنافسة في رفع مستوى الثقة للاعب الكيك بوكسينغ.

جدول (1) يوضح مدى مساهمة التحضير النفسي قبل المنافسة في رفع مستوى الثقة للاعبين

الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات						العبارة
			لا أتفق		محايد		أتفق		
			%	التكرارات	%	التكرارات	%	التكرارات	
أتفق	0.447	1.25	/	/	25	4	75	12	قبل المنافسة دائما ما نقوم بتحضير نفسي استعدادا لها
أتفق	0.683	1.25	12.5	2	/	/	87.5	14	أرى أن عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية وفعالة
أتفق	0.000	1.00	/	/	/	/	100	16	يولي المدرب اهتماما كبيرا للتحضير

النفسى قبل المنافسة ضمن برنامج عمله									
أجد أن التحضير النفسى قبل المنافسة يؤثر إيجاباً في تنمية قدراتي	9	56.3	4	25	3	18.8	1.62	0.806	أُتفق
تقديم الإرشادات النفسية والتوجيهات خلال التدريبات يساعد في تفادي ظهور الانفعالات السلبية	11	68.8	5	31.3	/	/	1.31	0.479	أُتفق
يساهم التحضير النفسى في رفع حماسي واستعدادي للنزال	12	75	4	25	/	/	1.25	0.447	أُتفق
يعمل التحضير النفسى على رفع ثقتي بنفسى بدرجة عالية	12	75	2	12.5	2	12.5	1.38	0.719	أُتفق
تختلف حالتي النفسية أثناء التدريبات عن حالتي أثناء المنافسة	10	62.5	4	25	2	12.5	1.50	0.730	أُتفق
المجموع									أُتفق

المصدر: من إعداد الباحث حسب المخرجات الإحصائية ببرنامج SPSS V22

تفسير ومناقشة النتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتائج الظاهرة في الجدول (1) نستنتج أن هناك علاقة إيجابية بين التحضير النفسي الرياضي ورفع مستوى الثقة للاعب الكيك بوكسينغ، حيث يظهر أن المتوسط الحسابي لمستوى الثقة قد ارتفع بشكل ملحوظ بعد التحضير النفسي الرياضي أين بلغ (1.32) بانحراف معياري قدر بـ (0.538)، ومن خلال ما قمنا به من تحليل للبيانات واستخدام الإحصاءات لتقدير مستوى الثقة واستخدامها للوصول إلى استنتاجاته، نستنتج أن الفرضية الأولى التي تفيد بأن التحضير النفسي الرياضي يساهم في رفع مستوى الثقة للاعب الكيك بوكسينغ هي صحيحة بناءً على النتائج التي تم جمعها وتحليلها، وبناءً على هذه الاستنتاجات، يمكن القول أن التحضير النفسي الرياضي يعتبر عاملاً مهماً وفعالاً في تحسين أداء اللاعبين في هذا النوع من الرياضات.

إن التحضير النفسي الرياضي يتضمن تقنيات وأساليب تساعد اللاعبين على التحكم في التوتر والقلق وزيادة التركيز وتخفيف الإيجابية، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على مستوى الثقة لديهم. وعندما يتمتع اللاعب بثقة أكبر في قدراته، فإنه يكون أكثر استعداداً لتحقيق أداء جيد في المنافسات الرياضية.

ونجد أن التحليل الإحصائي للبيانات دعم هذا الاستنتاج، حيث كانت هناك فروق ملحوظة بين مستوى الثقة قبل وبعد التحضير النفسي الرياضي. بناءً على ذلك، الفرضية التي تشير إلى أن التحضير النفسي يساهم في رفع مستوى الثقة تبدو صحيحة، مما يعني أن هذا النوع من التحضير يُعد جزءاً لا يتجزأ من استراتيجية تحسين الأداء.

كما يمكن القول إن التحضير النفسي الرياضي يعد عاملاً مؤثراً ليس فقط في بناء الثقة، بل في تحسين الأداء العام للاعبين في الرياضات التنافسية مثل الكيك بوكسينغ، حيث يساهم في تعزيز القدرات الذهنية والنفسية التي تعتبر أساسية للنجاح في المباريات والمنافسات.

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: للمحضر النفسي الرياضي دور في التقليل من قلق المنافسة للاعب الكيك بوكسينغ أثناء النزال.

الجدول (2) يوضح دور المحضر النفسي في التقليل من القلق للاعبين أثناء المنافسة

العبارة	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
---------	-----------	-----------------	-------------------	---------

			لا أتفق		محايد		أتفق		
أتفق	0,403	1,19	/	/	18.8%	3	81.3%	13	التحضير النفسي أثناء المنافسة يجعلني أتحكم في مواقفي وانفعالاتي
أتفق	0,834	1,81	25%	4	31.3%	5	43.8%	7	ارتكابي لبعض الأخطاء أثناء المنافسة يفقدني الثقة بنفسي
أتفق	0,793	1,69	18.8%	3	31.3%	5	50%	8	يساعدني القائم على التحضير النفسي في السيطرة والتحكم بشكل جيد على أفكاره الذهنية وانفعالاته النفسية
أتفق	0,403	1,19	/	/	18.8%	3	81.3%	13	يعمل التحضير النفسي الجيد على تحسين ثقتي في قدراتي أمام المنافس ذو المستوى العالي
أتفق	0,403	1,19	/	/	18.8%	3	81.3%	13	عندما أصاب بالإحباط أثناء النزال ألعب بخشونة وعنف
أتفق	0,342	1,13	/	/	12.5%	2	87.5%	14	يؤثر التحضير النفسي على قدرتي في تركيز الانتباه أثناء النزال
أتفق	0,775	1,75	18.8%	3	37.5%	6	43.8%	7	نقص التحضير النفسي يؤدي بي لعدم الثقة في إمكانياتي أثناء النزال
أتفق	0,885	1,62	25%	4	12.5%	2	62.5%	10	تساهم عملية التحضير النفسي في رفع أدائي أثناء النزال
أتفق	0.604	1.44							المجموع

المصدر: من إعداد الباحث حسب المخرجات الإحصائية ببرنامج SPSS V22

تفسير ومناقشة النتائج للفرضية الثانية:

من خلال النتائج الظاهرة في الجدول (2) نستنتج وجود تأثير إيجابي للمحضر النفسي الرياضي على تقليل قلق اللاعبين أثناء المنافسة، حيث يظهر أن المتوسط الحسابي قد ارتفع بشكل ملحوظ بعد القيام بالتحضير النفسي الرياضي حيث بلغ (1.44) بانحراف معياري قدر بـ (0.604)، أين تم استخدام الإحصاءات وتحليل البيانات للوصول إلى هذه الاستنتاجات وبالرجوع للفرضية الأولى التي تشير إلى وجود دور للمحضر النفسي الرياضي في تقليل قلق اللاعبين أثناء النزال نجدها صحيحة ومحقة بناءً على النتائج التي تم جمعها وتحليلها، وعليه يمكن القول أن المحضر النفسي الرياضي يلعب دوراً مهماً في تحسين استعداد اللاعبين النفسي والتقليل من مستوى القلق خلال النزالات في رياضة الكيك بوكسينغ.

إن التحضير النفسي الرياضي غالباً ما يتضمن تقنيات مثل التصور العقلي، التحكم في التنفس، والتفكير الإيجابي، والتي تساعد اللاعبين على مواجهة الضغوط النفسية والقلق الذي يواجهونه أثناء النزالات. القلق الرياضي عادةً ما يكون نتيجة لضغوط المنافسة وتوقعات الأداء، والتحضير النفسي يعمل على تهيئة اللاعب ذهنيًا لتلك الظروف ويمنحه الأدوات اللازمة للتعامل معها بفعالية. ومن التحليل الإحصائي للبيانات يظهر أن هناك تحسناً ملحوظاً في حالة اللاعبين النفسية بعد إجراء التحضير النفسي، مما يؤكد صحة الفرضية الأولى التي تقترح أن التحضير النفسي يساهم في تقليل القلق أثناء المنافسات. بالتالي، هذه النتائج تدعم الفكرة بأن التحضير

النفسي هو جزء مهم من عملية الإعداد الرياضي الشامل، فهو لا يعمل فقط على تحسين القدرات البدنية بل أيضاً على تعزيز الجانب النفسي، الذي يعد ضرورياً لتحقيق أفضل أداء خلال المنافسات.

بناءً على هذه الاستنتاجات، يمكن القول إن التحضير النفسي الرياضي يعد عنصراً أساسياً في تجهيز اللاعبين نفسياً، مما يقلل من مستويات القلق ويسهم في زيادة الاستعداد الذهني والتركيز أثناء النزالات في رياضة الكيك بوكسينغ.

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: يساعد المحضر النفسي الرياضي لاعب الكيك بوكسينغ للرجوع إلى حالته الطبيعية بعد المنافسة.

الجدول (3) يوضح دور المحضر النفسي في عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المنافسة

الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات						العبارة
			لا أتفق		محايد		أتفق		
أتفق	0,814	1,56	18.8%	3	18.8%	3	62.5%	10	يساعدني التحضير النفسي على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل النقد
أتفق	0,730	1,50	12.5%	2	25%	4	62.5%	10	التحضير النفسي بعد المنافسة يجعلني أتحكم في انفعالاتي النفسية عندما تسير النتائج لصالح الخصم
أتفق	0,814	1,56	18.8%	3	18.8%	3	62.5%	10	أؤمن أن الأداء الجيد وتحقيق النتائج الإيجابية يرجع للتحضير النفسي الجيد
أتفق	0,814	1,56	18.8%	3	18.8%	3	62.5%	10	في اعتقادي أن تراجع مستواي راجع لغياب تحضيري وتجهيتي نفسيا
أتفق	0,814	1,56	18.8%	3	18.8%	3	62.5%	10	أظن أن تتالي النتائج السلبية رغم تحضيري الجيد يرجع لإهمال الجانب النفسي
أتفق	0,806	1,63	18.8%	3	25%	4	56.3%	9	يساعدني التحضير النفسي في الرجوع لحالي الطبيعية دون أي ضغوط
أتفق	0,814	1,56	18.8%	3	18.8%	3	62.5%	10	يشجعني التحضير النفسي للاستعداد والتحضير الجيد للمنافسات المقبلة
أتفق	0,000	1,00	/	/	/	/	100%	16	يساهم التحضير النفسي بعد المنافسة في إعادة بناء الثقة للاعب
أتفق	0.700	1.49							المجموع

المصدر: من إعداد الباحث حسب المخرجات الإحصائية ببرنامج SPSS V22

تفسير ومناقشة النتائج للفرضية الثالثة:

من خلال النتائج الظاهرة في الجدول (3) نستنتج أن المحضر النفسي الرياضي له تأثير إيجابي على مساعدة اللاعبين في العودة إلى حالتهم الطبيعية بعد المنافسة حيث يظهر أن المتوسط الحسابي قد ارتفع بشكل ملحوظ بعد التحضير النفسي الرياضي حيث بلغ (1.49) بانحراف معياري قدر بـ (0.700)، حيث تم استخدام الإحصاءات وتحليل البيانات للوصول إلى هذه الاستنتاجات، وبالرجوع للفرضية الأولى التي تشير إلى أن المحضر النفسي الرياضي يساعد لاعب الكيك بوكسينغ في العودة إلى حالته الطبيعية بعد المنافسة هي

صحيحة ومحققة بناءً على النتائج التي تم جمعها وتحليلها، وعليه يمكن القول أن المحضر النفسي الرياضي يلعب دوراً مهماً في تقديم الدعم النفسي للاعب الكيك بوكسينغ بعد المنافسة ومساعدتهم في العودة إلى حالتهم العقلية والنفسية الطبيعية. والتحضير النفسي الرياضي يشمل عادة استراتيجيات تهدف إلى تحسين مرونة اللاعب النفسية، مثل التحكم في الانفعالات، تقنيات الاسترخاء، وإدارة الإجهاد. بعد المنافسات الرياضية، قد يشعر اللاعبون بالإرهاق النفسي والتوتر نتيجة الضغط البدني والنفسي الذي تعرضوا له، لذا يكون من الضروري استعادة التوازن العقلي والنفسي. التحضير النفسي يساعد في تزويد اللاعبين بالمهارات اللازمة للقيام بذلك.

ونجد تحليل البيانات الإحصائية أظهر أن اللاعبين الذين خضعوا للتحضير النفسي كانوا قادرين بشكل أفضل على العودة إلى حالتهم الطبيعية بعد المنافسة مقارنة بالفترة التي لم يخضعوا فيها لهذا النوع من التحضير. وهذا يؤكد صحة الفرضية التي تشير إلى أن التحضير النفسي يساهم بشكل إيجابي في دعم اللاعبين بعد المنافسات. بناءً على هذه النتائج، يمكن القول إن التحضير النفسي لا يقتصر فقط على تحسين الأداء أثناء المنافسة، بل يشمل أيضاً الدعم النفسي الضروري للاعبين بعد انتهاء المنافسة، مما يساعدهم على الاسترخاء، تقليل التوتر، واستعادة توازنهم العقلي والجسدي.

4- مناقشة عامة:

من خلال النتائج المتوصل إليها والمشار لها في الجداول السابقة يمكن القول أن تحضير وإعداد اللاعبين نفسياً قبل وأثناء وبعد المنافسة له تأثير كبير على أدائهم ونتائجهم في الرياضة، بما في ذلك رياضة الكيك بوكسينغ، حيث أن ممارسي هذه الرياضة مقتنعون تماماً ومدركون لأهمية التحضير والإعداد النفسي الرياضي سواء قبل، أثناء وحتى بعد المنافسة مما يجعلهم في حالة نفسية جيدة ويرفع من ثقتهم وبالتالي تكون النتائج مرضية وإيجابية، وهذا ما يتطلب تواجد المحضر والمعد النفسي الرياضي في كل نادي قتالي وحتى في باقي الرياضات الأخرى.

IV- الخلاصة:

كثير من الرياضيين لهم النظرة الضيقة لدور الأخصائي النفسي واقتصار دوره على رفع إثارة اللاعبين قبل المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالمباراة وهذا أحد أدوار الأخصائي النفسي وليس كلها، لكن ما يجهله الجميع أن للأخصائي النفسي دوراً كبيراً في (الإعداد النفسي طويل المدى) حيث أن الإعداد النفسي من الناشئ بهدف إرشاده لتطوير صفات الدافعية وتنمية القدرات الشخصية وتنمية المهارات النفسية كالاسترخاء والتركيز والانتباه والعمل على حل مشكلات اللاعبين مع بعضهم وجعلهم كأسرة واحدة، في المقابل نجد الإعداد النفسي قصير المدى وهو الإعداد النفسي المباشر للاعب قبل المباراة وأثناءها وبعدها حيث يحفز ويزيد الدافعية والثقة بالنفس ويعمل على الابتعاد عن القلق والتوتر الزائد والعصبية وتحويلها إلى حافز يدفعهم للإجادة وتحقيق البطولات، وأيضاً متابعة المصابين في الفريق وتشجيعهم على العلاج والرجوع للحلقات مرة أخرى بدلاً من التفكير في ترك الرياضة، ولكون أن الإعداد والتدريب النفسي والعقلي مهم جداً كونه يضبط طاقات وقدرات واستعدادات اللاعب في الملعب بشكل يفرض اتزاناً وتحكماً وسيطرة على المشاعر خصوصاً في حالات الهجوم بضرب الخصم والفوز وأيضاً الخسارة أو التعادل لا سيما في البطولات الحساسة ومن خلال كل ما تقدم في هذه الدراسة نخرج بعدة استنتاجات وتوصيات هامة متمثلة في:

الاستنتاجات:

من خلال عرض وتحليل وتفسير النتائج المحصل عليها:

- تحضير اللاعبين نفسياً يساعدهم على التركيز والتحفيز والتحكم في أعصابهم خلال المنافسة، كما يمكن للمعد النفسي الرياضي مساعدة اللاعبين في التعامل مع الضغوط النفسية والاستعداد الجيد للأحداث الرياضية.

- تعزيز ثقة اللاعبين في أنفسهم يمكن أن يجعلهم يتصرفون بشكل أفضل ويتحلون بروح إيجابية أثناء المنافسة، وذلك قد يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل وأداء أقوى.
- من خلال العمل النفسي مع اللاعبين، يمكن للمحضر والمعد النفسي الرياضي مساعدتهم في تحقيق أداء متميز والتغلب على التحديات النفسية التي قد تواجههم خلال المنافسة، وهذا يمكن أن يؤدي في النهاية إلى نتائج إيجابية في الرياضة.
- بناءً على النتائج المتوصل إليها، يبدو أن تواجد المعد النفسي الرياضي ضروري في جميع النوادي القتالية وفي معظم الرياضات الأخرى أيضاً، حيث أنه إذا تم تقديم الدعم النفسي المناسب للرياضيين، سيكون لديهم فرص أفضل لتحقيق النجاح.

الاقتراحات والتوصيات:

- ضرورة تواجد المحضر النفسي الرياضي في نوادي الفنون القتالية بالخصوص وفي الرياضات الأخرى الفردية والجماعية على العموم وذلك لأهميته في شحن نفسية اللاعب ورفع درجة ثقته في النفس من أجل الدخول إلى المنافسة دون ضغوط.
- إعطاء أهمية خاصة للتحضير النفسي الرياضي مثله مثل التحضير البدني مما يساعد في تهيئة اللاعب نفسياً وإخراجه من الضغوط النفسية التي يواجهها قبل المنافسة وأثناءها.
- القيام بدراسات مشابهة تكشف علاقة التحضير النفسي ببعض المتغيرات الأخرى كالدافعية وتقدير الذات... الخ
- القيام بدراسات مماثلة في رياضات أخرى خاصة منها الفردية التي تفتقر للتحضير النفسي عكس الرياضات الجماعية ككرة القدم.

- الإحالات والمراجع:

1. مختار، حنفي محمود. (1998). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. ط. 1. دار الفكر العربي. القاهرة.
2. سكر، ناهد رسن. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية. الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
3. سعدون، هيثم. (2009). ضرورة الأخصائي النفسي في الفنون القتالية. موقع القتال للفنون القتالية. تم الاطلاع عليه في 22 أكتوبر 2022، من <http://example.com>
4. علاوي، محمد. (2001). علم النفس الرياضي. دار المعارف. القاهرة.
5. الوصاي، عبد العزيز.. (2010). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات الخاصة لرياضي الكيك بوكسينغ المستوى العالي. (س.ن). مجلة التحدي، (02).
6. رابح، لوصيف. (1993/1992). الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية. مطبوعات جامعية، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم التكنولوجيا الرياضية.
7. خطاب، محمد عادل. (1995). التربية البدنية للخدمات الاجتماعية. دار النشر العربية.
8. التحضير النفسي للرياضيين. (1997). مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضية.
9. Kickboxing.gov.tr. (2021, April 10). Turkish Kick Boxing Federation. Retrieved from <https://kickboks.gov.tr/kategori/5-brans-listesi.html>
10. Gümüşay, M., & Koç, M. C. (2022, June). Amateur, Professional, and Recreational Kick Boxing Sport.
11. Koçak, I., & Balçıkanlı, G. S. (2018). Investigation of empathy skills of elite athletes in defense sports in terms of various variables. International Congress on Science and Education, Afyon, Türkiye.
12. Matviev. (1997). Psychologie sportive. Ed-Vigot.