

## تأثير برنامج ترويجي رياضي علي المرونة العقلية ومستوي الأداء المهاري خلال الفترة الانتقالية للاعبين التايكوندو

أ.م.د/ إسلام منصور عبد المنعم

أستاذ مساعد بقسم الترويج الرياضي كلية

التربية الرياضية - جامعة المنيا

أ.م.د/ علي نور الدين علي

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

- كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.308063.2795

### المقدمة ومشكلة البحث :

يعد الاهتمام بالإعداد العقلي والنفسي والمهاري من أهم العوامل التي يجب مراعاتها في اعداد اللاعبين بصفة عامة ولاعبين التايكوندو بصفة خاصة ، وذلك لأن مثل هذه العوامل انما تعد المحرك الأساسي والرئيسي في توجيه اللاعبين نحو تحقيق الفوز والتفوق الرياضي في المنافسات الرياضية ، وذلك من خلال قدرة اللاعب علي التركيز الجيد والانتباه أثناء المباراة وكذلك التصور العقلي لمختلف المهارات مع قدرته علي تغيير أفكاره وخططه بما يتناسب مع موقف المنافسة ، ومن ثم يجب توجيه انتباه المهتمين بالعملية التدريبية علي ضرورة بذل الكثير من الجهد من أجل إعداد وتهيئة اللاعبين سواء من الناحية العقلية أو النفسية أو المهارية وذلك من أجل الارتقاء بمستوي أدائهم العقلي والمهاري ومن ثم تحقيق الفوز والتفوق الرياضي .

ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال اشتراك اللاعبين في تنفيذ مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية وخاصة أثناء الفترة الانتقالية ، وهي الفترة التي تربط بين نهاية فترة المنافسات وبداية فترة الاعداد الجديدة ، حيث أن لممارسة أوجه النشاط الترويحي الرياضي خلال تلك الفترة العديد من التأثيرات النفسية والعقلية والبدنية المختلفة علي الفرد ، والتي من أهمها إشباع الحاجات المرتبطة بالاستقرار والأمان وتحقيق السعادة والسرور للفرد ، تنمية المرونة العقلية والقدرة علي التفكير الخططي الجيد ، النجاح في التعبير عن الذات ، وتنمية مفهوم الذات الإيجابية والوقاية من التعب الذهني ، وكذلك تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف ، وزيادة القدرة علي الإنجاز ، وتنمية الشخصية الإبداعية المبتكرة . (٨ : ٣٧)

ويتفق هذا مع ما أشار اليه " حسام عبد العزيز " (٢٠١٥) حيث أن الأنشطة الترويحية التي يتم استخدامها في الوحدات التدريبية للاعبين إنما تسهم في التخلص من مشاعر الخوف والقلق وتزيد من الانتباه والتركيز والثقة بالنفس ، وكذلك تحسن من المستوي العقلي للاعبين وتجعلهم أكثر قدرة علي تحقيق الإنجاز والتفوق الرياضي . (٧ : ٢٦٢)

وتعد المرونة العقلية أحد أهم متغيرات علم النفس الإيجابي التي شغلت بال العديد من الباحثين

بالدراسة والبحث ، فهي تعد نوع من أنواع الوظائف التنفيذية الخاصة بالقدرات العقلية والتي ترتبط بقدرة الفرد علي وضع الخطط والاستراتيجيات الفعالة لمواجهة كافة المواقف والمشكلات التي تواجهه بكفاءة وعقلانية ، بالإضافة الي انها تساعد الفرد في إقامة علاقات حسنة مع الآخرين قائمة على الاحترام والتقدير المتبادل، والانفتاح على جميع الاستعدادات بهدف ملائمتها وتطويعها للظروف الجديدة. (٥: ١٢٦)

ويذكر " رمضان حسين " (٢٠٢٠) أن المرونة العقلية تعد أحد الأركان الأساسية للابداع ، فهي تتمثل في قدرة الفرد علي إعادة البناء السريع للمعلومات والمعارف والمواقف المختلفة في ضوء الحالات المستجدة ، والمرونة عكسها جمود التفكير والنظر للأحداث كما هي في وضعها السابق ، والبقاء في نفس الاطار دون البحث عن بدائل للحلول ، فالجمود يعني أن الفرد نمطي في تفكيره وليس لديه القدرة علي خلق بدائل جديدة غير البدائل الموجودة والمألوفة للغير ، ومن ثم فإن المرونة العقلية انما ترتبط ارتباط وثيق بالمتابعة البحث عن الحلول لمختلف المواقف . (١٠ : ١٩)

ويري " صلاح شريف " (٢٠١١) أن الفرد الذي يتمتع بقدر عالي من المرونة العقلية إنما يتميز بسرعة وتنوع في الاستجابة تجاه مختلف المواقف التي تواجهه ، مما يساهم في الوصول الي حلول غير تقليدية لمختلف المواقف والمشكلات التي تعترضه ، حيث تعد المرونة العقلية قدرة ترتبط بتوليد الأفكار المتنوعة والغير تقليدية ، وذلك من اجل الاستجابة بفاعلية لأي موقف يواجهه الفرد في الحياة التكيف مع ما هو جديد والبعد عن الجمود الفكري وتغيير مسار التفكير بما يعين الفرد علي التغلب علي المواقف والمشكلات بكفاءة وفعالية . (١١ : ١٤)

ويري الباحثان أن مصطلح المرونة العقلية في المجال الرياضي إنما يشير الي قدرة اللاعب علي تغيير الحالة العقلية بتغيير مواقف المنافسة ، حيث تتميز المرونة العقلية بالقدرة علي توليد مجموعة من الاستجابات المتنوعة التي تتماشى مع طبيعة الموقف الرياضي أثناء المنافسة الرياضية ، وبالتالي فإن المرونة العقلية تعد أحد المتطلبات الهامة لتوجيه السلوك الحركي والانفعالي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية ، فالمنافسة الرياضية أصبحت مصدراً رئيسياً لمختلف الانفعالات النفسية وذلك لارتباطها بمواقف الفوز والهزيمة ، ولتلك القدرات العقلية فائدتها إذ أن الأداء وقت المنافسة يصحبه الكثير من الضغوط التي تتطلب من اللاعب القدرة علي تغيير تفكيره بما يتناسب مع المواقف التي تواجهه أثناء المنافسة وذلك من أجل تحقيق الفوز والتفوق الرياضي .

ويري العديد من العلماء والباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن طبيعة الممارسة الرياضية أياً كان نوعها أو مستواها فإنها تتطلب الإنجاز والتفوق الرياضي فيها مع ضرورة توافر العديد من المهارات العقلية الأساسية التي تؤهل اللاعب الممارس للوصول الي التوافق النفسي والبدني والمهاري والتي تجعله أكثر قدرة في التغلب علي الضغوط النفسية ومواجهتها أثناء التدريب والمنافسات الرياضية . (١ : ١٣٨)

وفي ضوء ما سبق يري الباحثان أن المرونة العقلية تعد أحد أهم المقومات التي تسهم في تحقيق التفوق الرياضي في رياضة التايكوندو ، وذلك لأن مثل هذه الرياضة انما تتطلب تركيز عقلي قوي وقدرة علي التكيف مع مختلف مواقف المنافسة ، بالإضافة الي القدرة علي التحكم في الضغوط النفسية التي قد تتاب اللاعب سواء قبل أو أثناء المنافسة ، وبالتالي فإن تعزيز المرونة العقلية لدي لاعبي التايكوندو إنما يتطلب التدريب والممارسة المنتظمة علي مختلف المواقف التي تحتاج الي تغير ذهني وقدرة علي التفكير بإيجابية تجاه مثل هذه المواقف .

حيث أن رياضة التايكوندو تعد احد الفنون القتالية التي تتطلب العديد من القدرات العقلية والبدنية والمهارية التي يجب أن تتوافر في اللاعب وتتفق مع طبيعة الاداء ، وهناك أهمية بالغة للنواحي العقلية والمهارية في فعالية الاداء عند الالتقاء بالخصم ، حيث يستخدم المدربون في الوقت الحاضر العديد من الطرق في التدريب العقلي والمهاري بل وقد اهتموا بإيجاد نظريات واسس علمية للتدريب الرياضي لإعداد لاعب متكامل لمواجهة المنافسات الرياضية.(٦ : ١١٩٥)

كما أن الارتقاء بمستوى الأداء المهاري يكون من خلال التدريب وهو عملية تكرر لأداء المهارات في ظروف مختلفة للوصول باللاعب إلى مرحلة المنافسة وتعتمد كل لعبة من الألعاب وما تصل إليه من إتقان اعتماداً كبيراً على مهاراتها الأساسية، ويشكل الأداء المهاري عاملاً مهماً بالنسبة للاعبين، وهذا يتطلب مران وممارسة مستمرة ومنتظمة مع تصحيح ما قد يطرأ من أسباب تعوق الوصول إلى طريقة الأداء الصحيحة . (١٣ : ١٩٧، ١٩٨)

ويوضح الباحثان أن البرامج الترويحية الرياضية تعتبر عنصراً هاماً في مجال التدريب والتعليم وذلك لما لها من تأثير فعال علي العديد من النواحي المختلفة لدي اللاعبين ، حيث أن اشتراك اللاعب في ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية إنما يسهم في تنمية شخصيته ويحقق له التوازن النفسي والعقلي بالإضافة إلي انه يسهم في تقليل مستويات التوتر والقلق وتحسين المزاج والتركيز ، وكذلك تحسن مستوي المرونة العقلية لديهم ، كل ذلك من شأنه سينعكس ايجابياً علي مستوي الأداء البدني والمهاري لديهم ومن ثم تحقيق الفوز والتفوق الرياضي .

ومن خلال الاطلاع المرجعي للباحثان علي العديد من المراجع والدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية التي تناولت البرامج الترويحية وتأثيرها علي النواحي العقلية والمهارية في مختلف الألعاب الرياضية ، مثل دراسة كلاً من " Behnam BOOBANI " (2023) ، " إسلام منصور عبد المنعم ، علي نور الدين علي " (٢٠٢٠) ، " رحالة صالح ، حطابي يمينة " (٢٠٢٠) ، " Grants, J et all " (2020) ، " محمد ابراهيم الذهبي " (٢٠١٩) ، " حسام عبد العزيز محمد " (٢٠١٥) .

ومن من خلال خبرة الباحثان ومتابعتهم للعديد من لاعبي التايكوندو بنادي أسبوط الرياضية واطلاعهم علي نتائجهم في العديد من المسابقات المختلفة لاحظنا أن هناك تدني في مستوي أدائهم



الرياضي ومن ثم المهاري وذلك قد يكون نتيجة لسببين رئيسيين ، أولهما وهو بسبب اعتماد المدربين علي الطرق التقليدية في التدريب والتي تعتمد علي شرح المهارة وأداء النموذج الخاص بها دون البحث عن الطرق والأساليب الحديثة من أجل الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري والعقلي للاعبين التايكوندو ، بالإضافة الي عدم اهتمامهم باللاعبين خلال الفترة الانتقالية والتي تعد من الفترات الهامة التي يجب أن يتم إعطاء اللاعبين العديد من الألعاب الترويحية الرياضية المختلفة السهلة البسيطة التي من شأنها تسهم في حدوث تحسن عام في مستوي لياقتهم البدنية والعقلية والمهارية .

وثانيهما وهو اهتمام المدربين بالجانب البدني أو المهاري علي حساب الجانب العقلي والنفسي للاعبين ، حيث أن مرور اللاعبين بالعديد من الضغوط النفسية والمشاعر السلبية قبل البدء في المباراة مثل الخوف والقلق والتوتر من شأنه قد يؤثر علي حالتهم النفسية والعقلية ويجعلهم أكثر تشتتاً وأقل انتباهاً وتركيزاً ومن ثم يكونوا غير قادرين علي سرعة وتغير استجابتهم في مواقف القتال المختلفة ومن ثم عدم تحقيق التفوق والانجاز الرياضي ، وعلي النقيض من ذلك فإن تمتع اللاعب بقدر وافي من المرونة العقلية والاستقرار النفسي إنما تجعله أكثر انتباهاً وتركيزاً ولديه القدرة علي سرعة الاستجابة والقيام بواجباته المهارية علي اتم وجه ممكن ومن ثم تحقيق الفوز .

ومن هنا كانت هناك حاجة ماسة لإجراء مثل هذا البحث بهدف التعرف علي تأثير برنامج تروحي رياضي علي المرونة العقلية ومستوي الأداء المهاري خلال الفترة الانتقالية للاعبين التايكوندو ، إيماناً من الباحثان بأهمية البرامج الترويحية الرياضية ودورها في تحسين مستوي المرونة العقلية والمستوي المهاري لدي لاعبي التايكوندو والذي بدوره سيؤدي الي تحقيق الإنجاز الرياضي .

**هدف البحث :** يهدف البحث الحالي إلي تصميم برنامج تروحي رياضي لتحسين المرونة العقلية ومستوي الأداء المهاري خلال الفترة الانتقالية لاعبي التايكوندو قيد البحث .  
**فروض البحث :** في ضوء هدف البحث يفترض الباحثان ما يلي :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المرونة العقلية خلال الفترة الانتقالية لدي لاعبي التايكوندو ولصالح القياس البعدي .
  - ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي الاداء المهاري خلال الفترة الانتقالية لدي لاعبي التايكوندو ولصالح القياس البعدي .
  - ٣- تختلف نسب التغير المئوية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المرونة العقلية ومستوي الاداء المهاري خلال الفترة الانتقالية لدي لاعبي التايكوندو .
- مصطلحات البحث :**

- البرنامج التروحي الرياضي :يعرفه الباحثان علي أنه " مجموعة من الالعاب والتمارين الرياضية سواء الفردية أو الجماعية والتي يتم تنفيذها في حدود الامكانيات المتاحة وتحت اشراف رائد تروحي بما

تسهم في تنمية الفرد بدنياً ونفسياً ومهارياً واجتماعياً " .

- المرونة العقلية :يعرفها الباحثان علي أنها " قدرة اللاعب علي تغيير حالته الذهنية بتغيير مواقف المنافسة مع القدرة علي توليد مجموعة من الاستجابات تتناسب مع المواقف الرياضية المختلفة " .

- الفترة الانتقالية :يعرفها الباحثان علي أنها " الفترة الزمنية بين نهاية الموسم الرياضي والفترة التي تسبق بدء الاستعداد للموسم التالي " .

- التايكوندو : هو مصطلح مقسم إلي ٣ مقاطع تاي (tae) وتعني القدم وكون(kwon) وتعني القبضة ودو(do) وتعني الطريقة أو الروح القتالية ومعني الكلمة هو فن استخدام اليد والقدم في الدفاع عن النفس بروح قتالية . (٢ : ٨)

الدراسات السابقة : قام الباحثان بحصر لمجموعة من الدراسات السابقة المرتبطة فقد قسمها الباحثان إلي دراسات عربية وأخرى أجنبية ، وقاما بعرضها مصنفة ومرتبطة من الأحدث للأقدم .

أولاً : الدراسات العربية :

١. قام كلاً من " اسلام منصور عبد المنعم ، علي نور الدين علي " (٢٠٢٠) (٣) بإجراء بحث استهدف التعرف علي تأثير برنامج ترويحي رياضي باستخدام الألعاب الغرضية علي تحسين مستوي بعض المتغيرات البدنية وأداء الركلات لدي ناشئي التايكوندو ، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداها تجريبية والآخرى ضابطة ، كما قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي المؤسسة العسكرية بأسويط لعام (٢٠١٩-٢٠٢٠) وعددهم (٥٠) ناشئ يمثلون نسبة مئوية قدرها (٧١,٤٣%) من مجتمع البحث ، حيث تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداها تجريبية وعددها (٢٥) ناشئ والآخرى ضابطة وعددها (٢٥) ناشئ ، واستخدم الباحثان البرنامج الترويحي باستخدام الألعاب الغرضية والاختبارات البدنية واختبارات الركلات قيد البحث كأدوات لجمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان أن البرنامج الترويحي الرياضي باستخدام الألعاب الغرضية له تأثير إيجابي علي تحسين مستوي بعض المتغيرات البدنية وأداء بعض الركلات لدي ناشئي التايكوندو قيد البحث .

٢. قام " السيد محمد عبد السيد " (٢٠١٣)(٤) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الغرضية علي تحسين مستوي بعض المهارات الحركية لناشئي التايكوندو في المرحلة السنية (٨ : ١٢) سنة ، حيث قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي التايكوندو في المرحلة السنية (٨ : ١٢) سنة والبالغ عددهم (٣٠) ناشئي ، مقسمين إلي مجموعتين إحداها ضابطة قوامها (١٥) لاعب والآخرى تجريبية قوامها (١٥) لاعب ، وكانت من أهم النتائج تفوق نسبة التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية في المهارات الحركية قيد البحث عن أفراد المجموعة الضابطة .

## الدراسات الأجنبية :

٣. قام " Behnam BOOBANI " (2023) (٢١) بإجراء بحث استهدف التعرف علي تأثير برنامج ترويجي في الخلاء علي مستوى التوتر والصلابة الذهنية لدي لاعبي التايكوندو خلال فترة المنافسة ، ، حيث قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة باتباع القياس القبلي والبعدي لها ، وقد تم اختيار عينة البحث من لاعبي التايكوندو خلال فترة المنافسة والبالغ عددهم (١٢) لاعب ولاعبة ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحث أن لبرنامج الترويج في الخلاء تأثير ايجابي علي مستوى التوتر والصلابة الذهنية لدي لاعبي التايكوندو قيد البحث.

٤. قام " Grants et all " (2020) (٢٢) بإجراء بحث استهدف التعرف علي تأثير برنامج ترويجي في الخلاء علي مستوى التوتر لدي لاعبي التايكوندو ، حيث قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة باتباع القياس القبلي والبعدي لها ، وقد تم اختيار عينة البحث من لاعبي التايكوندو والبالغ عددهم (١٠) لاعبين ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحثون أن لبرنامج الترويج في الخلاء تأثير ايجابي علي مستوى التوتر لدي لاعبي التايكوندو قيد البحث.

## إجراءات البحث :

**منهج البحث :** استخدم الباحثان المنهج التجريبي باتباع أحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة من خلال القياس القبلي والبعدي لها وذلك نظراً لطبيعة أهداف وفروض البحث .  
**مجتمع البحث :** اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي التايكوندو بنادي أسبوط الرياضي ممن تتراوح أعمارهم السنوية من (١٦-٢٠) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو للموسم الرياضي (٢٠٢٣-٢٠٢٤م) والبالغ عددهم (٣٠) لاعب قد اشتركوا في العديد من المنافسات والفعاليات الرياضية .

**عينة البحث :** قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي التايكوندو المسجلين بنادي أسبوط الرياضي للموسم الرياضي (٢٠٢٣م-٢٠٢٤م) حيث بلغ عددها (١٧) لاعب كعينة أساسية بنسبة مئوية قدرها (٥٦,٦٧%) ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها (١١) لاعب بنسبة مئوية (٣٦,٦٧%) ، وقد تم استبعاد عدد (٢) لاعبين بنسبة مئوية قدرها (٦,٦٦%) لعدم انتظامهم في تنفيذ وحدات البرنامج الترويجي المقترح ، والجدول (١) يوضح التوزيع العددي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية .

جدول (١) التوزيع العددي لمجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = ٣٠)

العينة	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث الأساسية (لتنفيذ البرنامج الترويجي الرياضي)	١٧	٥٦,٦٧%
عينة البحث الاستطلاعية (لإجراء المعاملات العلمية للمقياس والاختبارات المهارة قيد البحث)	١١	٣٦,٦٧%
ما تم استبعاده	٢	٦,٦٦%
المجموع	٣٠	١٠٠%

## أسباب اختيار العينة :

١. ان يكون اللاعبين مقيدين بالاتحاد المصري لرياضة التايكوندو .
٢. المواظبة في حضور البرنامج الترويحي الرياضي المقترح .
٣. موافقة مجلس إدارة النادي علي تطبيق البحث .

التوزيع الاعتمادي لعينة البحث : قام الباحثان بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الاساسية فى ضوء متغيرات (معدلات النمو - المرونة العقلية - مستوى الأداء المهاري) للاعبين التايكوندو ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح للمتغيرات  
قيد البحث لعينة البحث الأساسية (ن = ١٧)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
معدلات النمو	السن	١٧,٧٦	١٨,٠٠	١,٤٨	٠,٤٨-	١,٤٣-
	الطول	١٧٢,٦٥	١٧٥,٠٠	٩,٧٦	٠,٧٢-	٠,٠٢
	الوزن	٦٤,٤٧	٦٥,٠٠	٥,٣٧	٠,٣٠-	٠,١٨
المرونة العقلية	المرونة التكيفية	٢١,٦٥	٢٢,٠٠	٢,١٤	٠,٤٩-	٠,٩٢-
	المرونة التلقائية	٢٠,٣٥	٢٠,٠٠	١,٣٧	٠,٧٧-	٠,٤٥-
	الدرجة الكلية للمقياس	٤٢,٠٠	٤٢,٠٠	٢,٧٠	٠,٠٠	٠,٢٣-
مستوي الاداء المهاري للاعبين التايكوندو	الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي)	٢,٢٣	٢,٢٠	٠,٨٩	٠,٠٩	١,٠١-
	الركلة الخلفية المستقيمة (تى تشاجي)	١,٨٨	١,٦٠	٠,٨٢	١,٠٢	٠,٩٩
المهاري للاعبين التايكوندو	الركلة الأمامية النصف دائرية (بك تشاجي)	٢,٠٢	٢,٠٠	٠,٨٩	٠,٠٧	٠,٦٠-
	الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجي)	١,٨٥	١,٦٠	٠,٨٤	٠,٨٩	٠,٧٩

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية في متغيرات (معدلات النمو - المرونة العقلية - مستوى الاداء المهاري) للاعبين التايكوندو قيد البحث تتحصر ما بين (١,٠٢ : ٠,٧٢-) ، كما أن معاملات التفطح للمتغيرات قيد البحث تتحصر ما بين (٠,٩٩ : ٤٣.١-) وجميعها تقع ما بين  $\pm ٣$ ، مما يدل على اعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث. أدوات جمع البيانات : استخدم الباحثان أدوات جمع البيانات التالية لمناسبتها لطبيعة البحث :  
أولاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ١- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن .
- ٣- ساعة إيقاف .
- ٤- متات سندباك (أكياس اسفنجية).
- ٥- أقماع .
- ٦- عارضة توازن .
- ٧- كرات .
- ٨- حبال وثب .

## ثانياً: استمارة تسجيل البيانات الخاصة بلاعبي التايكوندو : (ملحق ٢)

قام الباحثان بتصميم استمارة تسجيل البيانات الخاصة بلاعبي التايكوندو ضمن المرحلة السنوية (١٦ : ٢٠) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٣م - ٢٠٢٤م) قيد البحث ، ثم تم عرض تلك الاستمارة علي المحكمين ملحق (١) لإبداء الرأي في مدي ملائمة الاستمارة قيد البحث لاستخدامها في تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين ، وقد أبدى المحكمين رأيهم في الاستمارة علي أنها صالحة ومناسبة لتسجيل بيانات اللاعبين قيد البحث .

## ثالثاً : مقياس المرونة العقلية : (إعداد / الباحثان) (ملحق ٤)

## أ- خطوات بناء المقياس :

١- تحديد الهدف من المقياس : حيث تم تحديد الهدف من المقياس والذي تمثل في تقييم مستوى المرونة العقلية لدي لاعبي التايكوندو والتعرف علي مدي قدرتهم علي تغيير افكارهم واتجاهاتهم تجاه مختلف المشكلات التي تواجههم أثناء العملية التدريبية مع القدرة علي التفكير الجيد في ايجاد حلول لمثل هذه المشاكل .

٢- الإطلاع المرجعي : قام الباحثان بالاطلاع المرجعي علي العديد من المراجع العلمية والدراسات سواء العربية أو الأجنبية التي تناولت المرونة العقلية لدي مختلف الفئات كدراسة كلاً من " وئام وليد " (٢٠٢٣) ، " إيمان مصطفى وآخرون " (٢٠٢١) ، " رحالة صالح ، حطابي يمينة " (٢٠٢٠) ، " صلاح شريف " (٢٠١١) .

٣- تحديد محاور المقياس : في ضوء ما تم الاطلاع عليه من دراسات وبحوث سابقة سواء عربية أو أجنبية تم تحديد محاور مقياس المرونة العقلية ، ثم قام الباحثان بعرضها علي مجموعة من الخبراء (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في المحاور ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) آراء السادة الخبراء حول مدي مناسبة محاور المرونة العقلية (ن = ٩)

النسبة المئوية	آراء الخبراء		المحاور	م
	موافق	غير موافق		
١٠٠%	٩	-	المرونة التكيفية	١.
٢٢,٢٢%	٢	٧	التميز اليقظ	٢.
٨٨,٨٨%	٨	١	المرونة التلقائية	٣.
١١,١١%	١	٨	جمود العقل والفكر	٤.

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدي مناسبة محاور مقياس المرونة العقلية ما بين (١١,١١% : ١٠٠%) وبناءً على آراء السادة الخبراء تم الموافقة على (٢) محورين وذلك لحصولهم على نسبة أكبر من ٧٠% من مجموعة آراء الخبراء وذلك نظراً لمناسبة هذه المحاور مع طبيعة



وخصائص العينة قيد البحث .

٤- وضع تعريف لكل محور : في ضوء ما تم الاتفاق عليه من السادة الخبراء نحو محاور مقياس المرونة العقلية فقد قام الباحثان بتحديد محاور المقياس مع وضع تعريف خاص بكل محور علي حده وهي كالتالي :

▪ المحور الأول : المرونة التكيفية : وتعرف علي أنها " مقدرة اللاعب علي التكيف مع كافة المشكلات التي تواجهه سواء أثناء التدريب أو أثناء المنافسة مع القدرة علي تغيير وجهته العقلية لإدارة وحل تلك المشكلات بعقلانية تامة " .

▪ المحور الثاني : المرونة التلقائية : وتعرف علي أنها " قدرة اللاعب علي انتاج العديد من الحلول والأفكار لمختلف المشكلات التي قد تواجهه بتلقائية وبدون أي جمود فكري " .

٥- صياغة عبارات المقياس : قام الباحثان بصياغة مجموعة من العبارات لكل محور من محاور المقياس حيث بلغ عدد العبارات (٢٤) عبارة موزعة علي المحاور ، وقد روعي عند صياغة العبارات أن تكون سهلة وبسيطة وواضحة المعني مع الابتعاد عن العبارات الصعبة ، وتجنب استعمال الكلمات التي تحمل أكثر من معنى .

٦- الصورة المبدئية للاستبيان : قام الباحثان بعرض المحاور التي تم الاتفاق عليها والعبارات علي مجموعة من الخبراء في مجال الترويح الرياضي والرياضات الفردية وكذلك علم النفس الرياضي (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات لمحاور المقياس (ملحق ٤) ، والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤) عدد العبارات التي تم حذفها أو إضافتها أو تعديلها من الصورة الأولية

لمقياس المرونة العقلية طبقاً لآراء السادة الخبراء (ن = ٩)

م	المحاور	عدد العبارات في الصورة الأولية	عدد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات المحذوفة	أرقام العبارات التي تم تعديلها	عدد العبارات المضافة	عدد العبارات النهائية	الأهمية النسبية
١	المرونة التكيفية	١٣	-	-	١، ٤، ٥، ٦	-	١٣	٥٤,١٦%
٢	المرونة التلقائية	١١	-	-	٦، ١	-	١١	٤٥,٠٨%
	المجموع	٢٤	-	-	٨	-	٢٤	١٠٠%

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

لم يتم حذف أي عبارة من عبارات المقياس وذلك لحصولها علي نسبة أقل من ٧٠% من اتفاق الخبراء وكذلك لم يتم إضافة أي عبارة ، وبالتالي تصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٢٤) عبارة (ملحق ٥).

٧- الصورة النهائية للمقياس : قام الباحثان بصياغة عبارات المقياس في صورته النهائية بعد تعديل صياغة بعض العبارات وفقاً لما أشار إليه الخبراء ، وفي ضوء ذلك بلغ عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٢٤) عبارة موزعة علي المحاور الذي يتكون منها المقياس علي النحو التالي:

- المحور الأول : المرونة التكيفية وعدد عباراته (١٣) عبارة من (١ : ١٣) .
- المحور الثاني : المرونة التلقائية وعدد عباراته (١١) عبارة من (١٤ : ٢٤) .

٨- طريقة تصحيح المقياس : لتصحيح المقياس قام الباحثان بوضع ميزان تقدير ثلاثي بناءً علي استطلاع آراء الخبراء ، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي : (نعم ، أحياناً ، لا) مع توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) في اتجاه العبارات الموجبة ، أما بالنسبة للعبارات السلبية والتي ارقام عباراتها هي (٤ ، ٩ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٤) فيكون الميزان التقدير لها كالتالي : (نعم ، أحياناً ، لا) مع توزيع الدرجات (١ ، ٢ ، ٣) ، بحيث تشير الدرجة المرتفعة الي ارتفاع مستوى المرونة العقلية ، بينما تشير الدرجة المنخفضة الي انخفاض مستوى المرونة العقلية ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢٤ : ٧٢) درجة .

المعاملات العلمية لمقياس المرونة العقلية قيد البحث :

أ . الصدق : لحساب صدق المقياس قيد البحث استخدم الباحثان ما يلي :

(١) صدق المحتوى : قام الباحثان بعرض المقياس في صورته الأولية (ملحق ٤) والذي يتكون من (٢) محورين و(٢٤) عبارة على مجموعة من الخبراء في مجال الترويج الرياضي والرياضات الفردية وعلم النفس الرياضي قوامها (٩) خبراء (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدى ملاءمة المقياس فيما وضع من أجله سواء من حيث المحاور والعبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للمحور الذي تنتمي اليه ، وقد تبين أن النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول عبارات المقياس قيد البحث تراوحت ما بين (٨٨,٨٨% : ١٠٠%) وبذلك لم يتم حذف او اضافة أي عبارة لتصحيح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٢٤) عبارة (ملحق ٥) ، والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥) النسبة المئوية لآراء الخبراء على عبارات مقياس المرونة العقلية قيد البحث (ن = ٩)

العبارات								المحاور
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المحور الأول : المرونة التكيفية
٨	٩	٩	٨	٨	٩	٨	تكرارها	
%٨٨,٨٩	%١٠٠	%١٠٠	%٨٨,٨٩	%٨٨,٨٩	%١٠٠	%٨٨,٨٩	النسبة المئوية	
	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	رقم العبارة	
	٩	٨	٨	٧	٩	٩	تكرارها	
	%١٠٠	%٨٨,٨٩	%٨٨,٨٩	%٧٧,٧٨	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية	
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	رقم العبارة	المحور الثاني: المرونة التلقائية
٨	٩	٩	٩	٩	٨	٧	تكرارها	
%٨٨,٨٩	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٨,٨٩	%٧٧,٧٨	النسبة المئوية	

	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	رقم العبارة
	٩	٧	٩	٩	تكرارها
	%١٠٠	%٧٧,٧٨	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء على عبارات الاستبيان قيد البحث ما بين (٧٧,٧٨% : ١٠٠%) مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق ، حيث لم يتم حذف أو إضافة أي عبارة من عبارات المقياس وذلك لحصول كافة العبارات علي نسبة أكبر من ٧٠% ، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٢٤) عبارة .

### (٢) صدق التكوين الفرضي :

لحساب صدق المقياس قام الباحثان باستخدام صدق التكوين الفرضي (الاتساق الداخلي) وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١١) من لاعبي التايكوندو ضمن المرحلة السنوية (١٦ : ٢٠) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٣م - ٢٠٢٤م) من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث ، ثم قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التي تنتمي اليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والمجموع الكلي للمقياس ، والجدول (٦) ، (٧) ، (٨) توضح النتيجة علي التوالي .

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المرونة العقلية

والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي اليه (ن = ١١)

المرونة التلقائية		المرونة التكوينية	
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
٠,٧٢	١٤	٠,٨٩	١
٠,٧٩	١٥	٠,٩٢	٢
٠,٨٨	١٦	٠,٧٣	٣
٠,٩٢	١٧	٠,٨٨	٤
٠,٩٥	١٨	٠,٩٢	٥
٠,٨٧	١٩	٠,٨٢	٦
٠,٧٥	٢٠	٠,٧٧	٧
٠,٨٠	٢١	٠,٧٢	٨
٠,٩١	٢٢	٠,٨٩	٩
٠,٧٤	٢٣	٠,٩١	١٠
٠,٩٣	٢٤	٠,٨٢	١١
		٠,٦٩	١٢
		٠,٨٥	١٣

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٠٣

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المرونة العقلية والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي اليه ما بين (٠,٦٩ : ٠,٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة العقلية قيد البحث .

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المرونة العقلية

والمجموع الكلي للمقياس (ن = ١١)

المرونة التلقائية		المرونة التكيفية	
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
٠,٦٦	١٤	٠,٧٧	١
٠,٧٢	١٥	٠,٧١	٢
٠,٨٣	١٦	٠,٦٤	٣
٠,٩٠	١٧	٠,٨٣	٤
٠,٩٣	١٨	٠,٩٠	٥
٠,٨٠	١٩	٠,٨٠	٦
٠,٧١	٢٠	٠,٧٠	٧
٠,٧٦	٢١	٠,٦٨	٨
٠,٨٤	٢٢	٠,٨٣	٩
٠,٧٠	٢٣	٠,٩٠	١٠
٠,٩٠	٢٤	٠,٧٣	١١
		٠,٦٧	١٢
		٠,٨٢	١٣

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٠٣

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المرونة العقلية والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠,٦٤ : ٠,٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة العقلية قيد البحث .

جدول (٨) معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور مقياس المرونة العقلية

والمجموع الكلي للمقياس (ن = ١١)

معامل الارتباط	المحاور	م
٠,٨٨	المرونة التكيفية	١
٠,٧٤	المرونة التلقائية	٢

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٠٣

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور مقياس المرونة العقلية والمجموع الكلي له ما بين (٠,٧٤ : ٠,٨٨) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة العقلية .

الثبات : لحساب ثبات مقياس المرونة العقلية قيد البحث استخدم الباحثان معامل ألفا -كرونباخ ، وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١١) من لاعبي التايكوندو ضمن المرحلة السنوية (١٦ : ٢٠) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٣م - ٢٠٢٤م) من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث ، والجدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩) معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا -كرونباخ لمقياس المرونة العقلية (ن = ١١)

م	المحاور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
١	المرونة التكييفية	١٣	٠,٨٢
٢	المرونة التلقائية	١١	٠,٧٥
	الدرجة الكلية	٢٤	٠,٩١

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات ألفا -كرونباخ لمقياس المرونة العقلية ما بين (٠,٧٥ : ٠,٩١) وهى معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات مقياس المرونة العقلية قيد البحث .

رابعاً: اختبارات مستوي الأداء المهاري للاعبي التايكوندو قيد البحث : (ملحق ٦)

قام الباحثان بالاطلاع علي العديد من المراجع مثل " احمد سعيد زهران " (٢٠٠٤) ، وكذلك الدراسات والبحوث السابقة مثل " إسلام منصور عبد المنعم ، علي نور الدين علي " (٢٠٢٠) ، " علي نور الدين علي " (٢٠١٧) ، " السيد محمد عبد السيد " (٢٠١٣) ، " خالد محمود أحمد " (٢٠١١) ، وذلك لتحديد بعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي التايكوندو وكذلك تحديد الاختبارات التي تقيس تلك المهارات والتي قد تمثلت هذه المتغيرات فيما يلي :

- اختبار الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجى) ووحدة قياسها (الدرجة) .

- اختبار الركلة الخلفية المستقيمة (تى تشاجى) ووحدة قياسها (الدرجة) .

- اختبار الركلة الأمامية النصف دائرية (بك تشاجى) ووحدة قياسها (الدرجة) .

- اختبار الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجى) ووحدة قياسها (الدرجة) .

المعاملات العلمية لاختبارات مستوي الاداء المهاري للاعبي التايكوندو قيد البحث :

أ . الصدق :لحساب صدق اختبارات مستوي الاداء المهاري للاعبي التايكوندو قيد البحث استخدم الباحثان صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية (المجموعة

المميزة) وقوامها (١١) من لاعبي التايكوندو من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والمجموعة الأخرى أقل منهم تميزاً في الاختبارات قيد البحث وبلغ قوامها (١١) من ناشئي التايكوندو بناي ناصر بأسيوط ، ثم قام الباحثان بإيجاد الفروق بين المجموعتين ، والجدول (١٠) يوضح النتيجة . جدول (١٠) دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في الاختبارات المهارية قيد البحث بطريقة مان وتني اللابرومترية (ن = ١ = ٢ = ١١)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة (ن = ١١)		المجموعة الأقل تميزاً (ن = ١١)		قيمة ت	مستوي الدلالة
		ع	م	ع	م		
المتغيرات المهارية	درجة	٠,٧٦	٢,٧١	١,٤٦	٠,٧٠	٤,٠١	دال
	درجة	١,١٦	٢,٣٠	١,٦٨	٠,٦٣	٣,٢٠	دال
	درجة	٠,٥٧	٢,١١	١,٥١	٠,٦٥	٢,٢٦	دال
	درجة	١,٠١	١,٩٧	١,٢٢	٠,٤٤	٢,٢٤	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٠) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٢٥

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في اختبارات مستوى الاداء المهاري في رياضة التايكوندو لصالح لاعبي التايكوندو المميزين ، وهذا يعني أن الاختبارات قيد البحث قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب . الثبات :

لحساب ثبات اختبارات الركلات قيد البحث استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١١) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبفاصل زمني بين التطبيق وإعادة التطبيق مدته (٣) ثلاثة أيام ، والجدول (١١) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق .

جدول (١١) معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات مستوى الاداء المهاري

لدي لاعبي التايكوندو قيد البحث (ن = ١١)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		ع	م	ع	م	
المتغيرات المهارية	درجة	٠,٨٣	٢,١٤	٠,٨٧	٢,٢١	٠,٩٦
	درجة	٠,٩٥	١,٩٤	٠,٨٣	٢,١٢	٠,٩١

٠,٩٧	٠,٥٤	٢,١٥	٠,٥٧	٢,١١	درجة	الركلة الأمامية النصف دائرية (بك تشاجي)
٠,٨٩	٠,٩٧	٢,٠٨	١,٠١	١,٩٧	درجة	الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجي)

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٠٣

- يتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات مستوى الاداء المهاري للاعبين التايكوندو قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٨٩ : ٠,٩٧) وجميعها معاملات ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

#### خامساً: البرنامج الترويحي الرياضي : (ملحق ٨)

هناك العديد من الخطوات التي قد اتبعتها الباحثان عند اعداد وتصميم البرنامج الترويحي الرياضي ، حيث يتضمن البرنامج المقترح مجموعة من الألعاب الترويحية مثل (الالعاب فردية - الالعاب جماعية - العاب المخاطرة - العاب كرات - العاب تتابع ...إلخ) وكذلك التمرينات الرياضية التي يؤديها لاعب التايكوندو الناشئ بمفرده أو مع مجموعته من زملائه خلال المرحلة الانتقالية من الموسم الرياضي والتي تسهم في تحسن مستوى كلاً من المرونة العقلية والأداء المهاري للاعبين التايكوندو قيد البحث ، حيث قام الباحثان بالاطلاع علي العديد من المراجع والدراسات السابقة مثل " إسلام منصور عبد المنعم ، علي نور الدين علي " (٢٠٢٠) ، " رحالة صالح ، حطابي يمينة " (٢٠٢٠) ، " محمد ابراهيم الذهبي " (٢٠١٩)(٢٣) ، " حسام عبد العزيز محمد (٢٠١٥)(١١) ، وذلك للاستفادة منها في بناء وحدات البرنامج الترويحي الرياضي المقترح ، وفيما يلي الخطوات التي تم إتباعها لتصميم البرنامج :

#### الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج الترويحي الرياضي المقترح إلى تحسين كلاً من :

- المرونة العقلية لدي لاعبي التايكوندو قيد البحث .

- مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي التايكوندو قيد البحث .

#### أسس بناء البرنامج الترويحي الرياضي :

١- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف الذي وضع من أجله .

٢- أن يتضمن البرنامج العديد من التمرينات والألعاب الترويحية التي تتناسب مع خصائص واحتياجات لاعبي التايكوندو .

٣- أن يشتمل محتوى البرنامج علي ألعاب ترويحية تسهم في تحسن مستوى المرونة العقلية ومستوي الاداء المهاري للاعبين التايكوندو قيد البحث .

٤- مراعاة أن يتناسب البرنامج مع المرحلة العمرية للاعبين التايكوندو .

٥- مراعاة توافر عوامل الأمان والسلامة لضمان نجاح البرنامج الترويحي الرياضي المقترح .

#### التوزيع الزمني لوحدات البرنامج :

قام الباحثان باستطلاع آراء الخبراء من المتخصصين في مجال الترويحي الرياضي والتايكوندو في

تحديد المدة الزمنية للبرنامج وعدد وحداته وزمن كل وحدة وقد توصل الباحثان إلي :

- فترة البرنامج (٨) أسابيع .

- عدد الوحدات الترويحية (٢) وحدتان أسبوعياً .

- عدد الوحدات الكلية (١٦) وحدة ترويحية .

- زمن الوحدة الترويحية (٦٠ق) وقد قام الباحثان بتقسيم الوحدة الترويحية بواقع (٥ق) إحماء ،

(٤ق) تمرينات بسيطة وألعاب ترويحية ، (٥ق) جزء ختامى .

#### خطوات البحث :

الدراسة الاستطلاعية : قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (١٦) ناشئ من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث في الفترة من ١٨ / ٤ / ٢٠٢٤م إلي ٢٢ / ٤ / ٢٠٢٤م ، وذلك بغرض التعرف علي مدى صدق وثبات الاختبارات البدنية وكذلك اختبارات الركلات المستخدمة قيد البحث ، والتعرف على المشكلات والمعوقات التي يمكن أن تظهر أثناء تنفيذ البرنامج والعمل على حلها .

القياسات القبليّة : أجرى الباحثان القياس القبلي للاختبارات قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٣ / ٤ / ٢٠٢٤م حتى ٢٥ / ٤ / ٢٠٢٤م .

تنفيذ البرنامج : استغرق تنفيذ البرنامج المقترح (٨) أسابيع في الفترة من ٢٧ / ٤ / ٢٠٢٤م حتى ١٨ / ٦ / ٢٠٢٤م بواقع وحدتان أسبوعياً وزمن الوحدة (٦٠) دقيقة ، حيث تم تنفيذ البرنامج الترويحي في نادي أسيوط الرياضي بمحافظة أسيوط .

القياسات البعدية : قام الباحثان بإجراء القياس البعدى للاختبارات قيد البحث بعد انتهاء مدة البرنامج المقترح وذلك في الفترة من ١٩ / ٦ / ٢٠٢٤م حتى ٢٠ / ٦ / ٢٠٢٤م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي .

الأسلوب الإحصائي المستخدم : لحساب نتائج البحث استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية :

. المتوسط الحسابي . الوسيط . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . معامل التلطح . معامل الارتباط .

اختبار مان ويتني اللابارومتري . اختبار (ت) لمجموعة واحدة . نسب التغير المئوية .

وقد ارتضى الباحثان مستوى دلالة عند مستوي (٠,٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث

، كما تم استخدام برنامج (Spss Version25) لحساب بعض المعاملات الإحصائية .



## عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول : والذي ينص علي :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المرونة العقلية لدي لاعبي التايكوندو ولصالح القياس البعدي .

جدول (١٢) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي وحجم التأثير في المرونة العقلية لدي لاعبي التايكوندو قيد البحث (ن = ١٧)

حجم التأثير	Cohen (d)	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع	م	ع	م			
كبير جداً	١,٨٧	٧,٧٠	١,٨١	٢٧,٣٥	٢,١٤	٢١,٦٥	درجة	المرونة التكيفية	المرونة العقلية
كبير جداً	١,٥٨	٦,٥٢	٣,١٨	٢٦,٦٥	١,٣٧	٢٠,٣٥	درجة	المرونة التلقائية	
كبير جداً	٢,٤٦	١٠,١٣	٣,٣٨	٥٤,٠٠	٢,٧٠	٤٢,٠٠	درجة	الدرجة الكلية للمقياس	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٦) ومستوي دلالة ٠,٠٥ = ١,٧٤٦

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في أبعاد المرونة العقلية والدرجة الكلية له وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

- كما تراوحت قيم Cohen(d) ما بين (١,٥٨ : ٢,٤٦) مما يدل على وجود تأثير إيجابي وملحوظ للبرنامج الترويحي الرياضي علي المرونة العقلية لدي لاعبي التايكوندو قيد البحث .

ويعزو الباحثان نتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في أبعاد المرونة العقلية والدرجة الكلية له لدي لاعبي التايكوندو قيد البحث الي البرنامج الترويحي الرياضي المقترح وما يتضمنه علي العديد من التمرينات السهلة البسيطة وكذلك الألعاب الترويحية المشوقة التي تمتاز بالتنوع والتي تم تنفيذها خلال المرحلة الانتقالية للموسم الرياضي ، والتي تم أدائها بطريقة فردية أو جماعية باستخدام أدوات أو بدون أدوات والتي من شأنها قد أثرت ايجابياً علي كلاً من المرونة التكيفية والمرونة التلقائية لدي لاعبي التايكوندو قيد البحث ، حيث أن اشتراك اللاعبين في تنفيذ كافة الوحدات الترويحية الرياضية علي اتم وجه ممكن من شأنه قد جعلهم أكثر قدرة علي تفهم مختلف المشكلات التي تواجههم أثناء الموسم الرياضي مع القدرة علي إيجاد حلول لها بالإضافة الي القدرة علي تغيير الوجهة الذهنية بتغيير مواقف المنافسة .

ومن هنا نجد أن للبرامج الترويحية الرياضية تأثير إيجابي وفعال علي الحالة العقلية والنفسية للاعبين سواء قبل أو أثناء المنافسة ، حيث نجد أن اللاعبين يمرون بالعديد من المشاعر السلبية كالقلق والتوتر والخوف من الهزيمة والتي من شأنها قد تؤثر علي حالتهم العقلية والنفسية وأيضاً المهارية ، وبالتالي فإن مثل هذه المشاعر انما تجعل اللاعبين غير قادرين علي التفكير الجيد أثناء أو قبل المباراة

وكذلك غير قادرين علي مواجهة كافة المواقف والمشكلات التي تواجههم ومن ثم عدم القدرة علي حلها ، ومن ثم فإن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية انما تسهم في التأثير الإيجابي علي الحالة العقلية والنفسية للاعبين ، بل وتعد أحد المتطلبات الهامة لتوجيه السلوك الحركي والانفعالي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية ، فهي تساعد في تقليل التوتر والقلق والخوف وكذلك تزيد من الثقة بالنفس لدي اللاعبين وتجعلهم أكثر اتزاناً سواء من الناحية العقلية أو النفسية وبالتالي يكونوا قادرين علي التغلب علي مختلف المشكلات التي تواجههم وكذلك القدرة علي تغيير تفكيرهم بما يتناسب مع المواقف التي تواجههم أثناء المنافسة بما يسهم في تحقيق التفوق والانجاز الرياضي .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلا من " Behnam BOOBANI " (2023) ، " إسلام منصور عبد المنعم ، علي نور الدين علي " (٢٠٢٠) ، " رحالة صالح ، حطابي يمينة " (٢٠٢٠) ، " Grants, J et all " (2020) ، " محمد ابراهيم الذهبي " (٢٠١٩) ، " حسام عبد العزيز محمد " (٢٠١٥) . والتي أشارت الي أن للبرنامج الترويحي الرياضي والتدريبي تأثير إيجابي علي تحسن مستوى العديد من المتغيرات العقلية والنفسية لدي مختلف العينات وخاصة لاعبي التايكوندو .

وبذلك يكون قد تحقق الباحثان من صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المرونة العقلية لدي لاعبي التايكوندو ولصالح القياس البعدي " .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني : والذي ينص علي :

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري لدي لاعبي التايكوندو ولصالح القياس البعدي .

جدول (١٣) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي

وحجم التأثير في مستوى الاداء المهاري لدي لاعبي التايكوندو قيد البحث (ن = ١٧)

حجم التأثير	Cohen (d)	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	م	ع	م		
كبير جداً	١,٨٠	١٧,٨٠	٠,٧٧	٥,٤١	٠,٨٩	٢,٢٣	درجة	الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي)
كبير جداً	١,٧٦	٧,٢٦	١,٢٨	٥,٠٠	٠,٨٢	١,٨٨	درجة	الركلة الخلفية المستقيمة (تي تشاجي)
كبير جداً	١,٦٣	٦,٧٤	١,٤٩	٤,٨٨	٠,٨٩	٢,٠٢	درجة	الركلة الأمامية النصف دائرية (بك تشاجي)
كبير جداً	١,٤٨	٥,٩٤	١,٥٦	٤,٨٢	٠,٨٤	١,٨٥	درجة	الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجي)

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٦) ومستوي دلالة ٠,٠٥ = ١,٧٤٦

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

- كما تراوحت قيم Cohen(d) ما بين (١,٤٨ : ١,٨٠) مما يدل على وجود تأثير إيجابي وملحوظ للبرنامج الترويحي الرياضي علي مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي التايكوندو قيد البحث .

يعزو الباحثان نتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي التايكوندو قيد البحث الي البرنامج الترويحي الرياضي المقترح وما يتضمنه علي العديد من الأنشطة والألعاب الترويحية التي تتناسب مع الحالة البدنية والمهارية للاعبين قيد البحث ، هذا وبالإضافة الي أن انتظام أفراد عينة البحث في تنفيذ كافة الوحدات الاساسية للبرنامج مع الالتزام بالزمن المحدد لكل وحدة مع مراعاة التدرج في الألعاب من السهل إلي الصعب ، كل ذلك من شأنه يؤثر ايجابياً علي مستوى الأداء المهاري لدي اللاعبين قيد البحث .

كما يعزو الباحثان التحسن في مستوى الأداء المهاري للاعبين التايكوندو قيد البحث إلي البرنامج الترويحي الرياضي المقترح وما يتضمنه علي العديد من الألعاب الترويحية السهلة البسيطة والتي تم وضعها في ضوء المستوى المهاري للاعبين والتي تم أدائها بطريقة فردية أو جماعية سواء باستخدام أدوات أو بدون أدوات والتي من شأنها قد أثارت ميول ورغبات لاعبي التايكوندو علي المشاركة الإيجابية الفعالة في تنفيذ الوحدات الترويحية علي اتم وجه ممكن ، ومن ثم حدوث تحسن واضح في مستوى الأداء المهاري للاعبين التايكوندو قيد البحث .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من " Behnam BOOBANI " (2023) ، " إسلام منصور عبد المنعم ، علي نور الدين علي " (٢٠٢٠) ، " Grants, J et all " (2020) والتي اشارت اهم نتائجها الي أن للبرنامج الترويحي الرياضي تأثير ايجابي علي مستوى الاداء المهاري لدي مختلف العينات بصفة عامة ولاعبين التايكوندو بصفة خاصة .

وبذلك يكون قد تحقق الباحثان من صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري لدي لاعبي التايكوندو ولصالح القياس البعدي " .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث : والذي ينص علي :

٣- تختلف نسب التغير المئوية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المرونة العقلية ومستوي الاداء المهاري خلال الفترة الانتقالية لدي لاعبي التايكوندو .

جدول (١٤) نسب التغير المئوية لدرجات القياسات البعدية عن القبلية في متغيرات المرونة العقلية ومستوى الأداء المهاري لدي لاعبي التايكوندو قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير %	في اتجاه القياس
المرونة العقلي	درجة	٢١,٦٥	٢٧,٣٥	٢٦,٣٣%	القياس البعدي
	درجة	٢٠,٣٥	٢٦,٦٥	٣٠,٩٦%	القياس البعدي
المتغيرات المهارية	درجة	٢,٢٣	٥,٤١	١٣٢,١٩%	القياس البعدي
	درجة	١,٨٨	٥,٠٠	١٦٥,٩٦%	القياس البعدي
	درجة	٢,٠٢	٤,٨٨	١٤١,٥٨%	القياس البعدي
	درجة	١,٨٥	٤,٨٢	١٦٠,٥٤%	القياس البعدي

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

- توجد فروق في معدلات نسب التغير المئوية لدرجات القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث في متغيرات المرونة العقلية ومستوى الأداء المهاري للاعبين التايكوندو قيد البحث ، حيث تراوحت قيم معدلات نسب التغير المئوية للمتغيرات قيد البحث ما بين (٢٦,٣٣% : ١٦٥,٩٦%) وفي اتجاه القياس البعدي مما يشير إلي أن للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثير إيجابي علي المرونة العقلية ومستوى الأداء المهاري خلال المرحلة الانتقالية للاعبين التايكوندو قيد البحث .

ويعزو الباحثان نتيجة وجود فروق في معدلات نسب التغير المئوية لدرجات القياسات البعدية عن القبلية في متغيرات المرونة العقلية ومستوى الأداء المهاري للاعبين التايكوندو قيد البحث الي البرنامج الترويحي الرياضي المقترح وما يتضمنه علي العديد من الألعاب والأنشطة الرياضية التي تم أدائها بطريقة فردية أو جماعية والتي من شأنها قد ساعدت في حدوث تحسن واضح في مستوى كلاً من المرونة التكيفية والتلقائية لدي لاعبي التايكوندو قيد البحث ، حيث أن رياضة التايكوندو تعد من الرياضات التي تحتاج الي القدرة علي التفكير وتركيز الانتباه وكذلك القدرة علي تغير الوجهة الذهنية بما يتناسب مع طبيعة المواقف التي يتعرض لها اللاعب سواء قبل أو اثناء المنافسة بما يسهم في حلها بطريقة إيجابية ممكنة ، وهنا يأتي دور البرامج الترويحية الرياضية كأحد طرق الحفاظ علي اللياقة البدنية والمهارية للاعبين خلال الفترة الانتقالية وكناحية اخري لتحسين مستوى المرونة العقلية ومستوى الأداء المهاري لدي اللاعبين بما يسهم في تحقيق الفوز والتفوق الرياضي .

كما يعزو الباحثان أيضاً تلك النتيجة الي مقدرة اللاعبين قيد البحث علي الانتظام في تنفيذ الوحدات الاساسية للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح مع الالتزام بالزمن المحدد لكل وحدة مع مراعاة التدرج في التمرينات والالعاب المتضمنة للبرنامج من السهل إلي الصعب وذلك بما يتناسب مع الحالة البدنية والمهارية للاعبين ، حيث أن كل تلك العوامل من شأنها قد ساعدت في حدوث تحسن واضح في

المرونة العقلية ومستوي الاداء المهاري لدي لاعبي التايكوندو قيد البحث ، الامر الذي يجعلهم أكثر قدرة علي تحقيق الإنجاز في الأداء المهاري علي أتم وجه ممكن .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من " Behnam BOOBANI " (2023) ، " إسلام منصور عبد المنعم ، علي نور الدين علي " (٢٠٢٠) ، " رحالة صالح ، حطابي يمينة " (٢٠٢٠) ، " Grants, J et all " (2020) ، ، " محمد ابراهيم الذهبي " (٢٠١٩) ، " حسام عبد العزيز محمد " (٢٠١٥) . والتي أشارت الي أن للبرنامج الترويحي الرياضي تأثير إيجابي علي تحسن مستوي العديد من المتغيرات العقلية والنفسية لدي مختلف العينات وخاصة لاعبي التايكوندو وبذلك يكون قد تحقق الباحثان من صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على انه " تختلف نسب التغير المئوية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المرونة العقلية ومستوي الاداء المهاري خلال الفترة الانتقالية لدي لاعبي التايكوندو " .

#### الاستنتاجات والتوصيات :

##### أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم والإطار المرجعي من دراسات نظرية تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١. تم بناء مقياس المرونة العقلية للرياضيين والذي يتكون من (٢) محورين رئيسيين وهما (المرونة التكيفية - المرونة التلقائية) .
٢. المقياس المقترح يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات .
٣. أن للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثير ايجابي علي المرونة العقلية لدي لاعبي التايكوندو قيد البحث ، ويتضح ذلك من خلال الفروق بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في مقياس المرونة العقلية قيد البحث .
٤. أن للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثير ايجابي علي مستوي الأداء المهاري خلال المرحلة الانتقالية لدي لاعبي التايكوندو قيد البحث ، ويتضح ذلك من خلال الفروق بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية قيد البحث .
٥. حدوث تغير نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات المرونة العقلية ومستوي الأداء المهاري لدي العينة قيد البحث نتيجة للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح حيث تراوحت قيم معدلات نسب التغير المئوية للمتغيرات قيد البحث ما بين (٢٦,٣٣% : ١٦٥,٩٦%) وفي اتجاه القياس البعدي .

#### توصيات البحث :

في ضوء هدف البحث وإجراءاته يوصي الباحثان بما يلي :

١. ضرورة الاهتمام بالعامل العقلي والنفسي لدى اللاعبين بصفة عامة ولاعبى التايكوندو بصفة خاصة وذلك لما له من دور هام وحيوي في تحقيق الانجاز والتفوق الرياضي .
٢. ضرورة اهتمام المدربين والاختصاصيين النفسيين بعقد العديد من الندوات واللقاءات الدورية التي تهدف الي توعية اللاعبين بأهمية المرونة العقلية ودورها في التأثير المباشرة علي الحالة مهارية للاعبين بما يسهم في تحقيق التفوق الرياضي .
٣. اعداد برامج ارشادية لرفع مستوي المرونة العقلية لدي لاعبي التايكوندو قبل وبعد المشاركة في المنافسة الرياضية .
٤. ضرورة الاستفادة من البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تنمية العديد من المتغيرات المختلفة سواء البدنية أو العقلية أو المهارية لدي لاعبي التايكوندو في العديد من الأندية المختلفة
٥. ضرورة الاسترشاد بالتمارين والألعاب الترويحية المتضمنة للبرنامج المقترح في وضع برامج ترويحية مماثلة لعينات أخرى من لاعبي التايكوندو .
٦. ضرورة الاهتمام بالتدريب علي النواحي العقلية والنفسية والمهارية من خلال البرامج الترويحية الرياضية وذلك لما له من أهمية كبيرة في تحقيق التفوق والانجاز الرياضي .
٧. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية القائمة علي استخدام البرامج الترويحية الرياضية علي فئات عمرية أخرى بهدف تدعيم نتائج هذا البحث .

## قائمة المراجع :

## أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦) : علم النفس الرياضي " المفاهيم والتطبيقات " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- أحمد سعيد زهران (٢٠٠٤) : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو ، دار الكتب للنشر ، القاهرة .
- ٣- إسلام منصور عبد المنعم ، علي نور الدين علي (٢٠٢٠) : تأثير برنامج تروحي رياضي باستخدام الألعاب الغرضية علي تحسين مستوي بعض المتغيرات البدنية وأداء الركلات لدي ناشئي التايكوندو ، المؤتمر العلمي (الرياضة قوة وطن ورسالة سلام) ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، المجلد (٥٤) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
- ٤- السيد محمد عبد السيد (٢٠١٣) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الغرضية علي تحسين مستوي أداء بعض مهارات التايكوندو للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السادات .
- ٥- إيمان مصطفى محمد وآخرون (٢٠٢١) : العوامل المسهمة في المرونة الذهنية لدي والدي الأطفال ذوي الإعاقة البصرية ، مجلة دراسات تربوية واجتماعية ، المجلد (٢٧) ، العدد (٨) ، كلية التربية ، جامعة حلوان .
- ٦- حاتم الشلول وآخرون (٢٠١٨) : أثر تمرينات البلايومترك علي الأداء المهاري وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي لاعبي التايكوندو ، بحث علمي منشور ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، المجلد (٣٢) العدد (٧) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك .
- ٧- حسام عبد العزيز محمد (٢٠١٥) : تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية علي مستوي التردد النفسي خلال الفترة الانتقالية لدي ناشئي القدم ، بحث علمي منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٤١) ، الجزء (٣) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
- ٨- خالد محمود أحمد (٢٠١١) : دراسة فاعلية الأداء المهاري للاعبين التايكوندو ، بحث علمي منشور ، المجلة الرياضية المعاصرة ، المجلد (١٠) العدد (١٥) ، كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية .
- ٩- رحالة صالح ، خطابي يمينة (٢٠٢٠) : تأثير برنامج رياضي تروحي مقترح لتحسين المرونة العقلية لدي كبار السن (٦٠-٦٥) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة عمار تليجي الاغواط .
- ١٠- رمضان حسين الشيخ (٢٠٢٠) : سلسلة كيف تفكر (الجزء الثاني) كيف يفكر المبدعون ، المركز الاكاديمي للنشر ، القاهرة .
- ١١- صلاح شريف عبد الوهاب (٢٠١١) : المرونة العقلية وعلاقتها بكتلاً من منظور زمن المستقبل واهداف الإنجاز لدي أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ، مجلة بحوث التربية النوعية ، المجلد الأول ، العدد (٢٠) جامعة المنصورة .

- ١٢- طاهر مصطفى عبد الواحد (٢٠٢٤) : تأثير استخدام التعلم المعكوس على بعض مهارات التنس والمرونة العقلية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد (٧٦) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٣- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣): التدريب الرياضي (نظريات . تطبيقات) ، ط١١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٤- علي نور الدين علي(٢٠١٧) : برنامج تدريبي باستخدام الروبوت "Robot" في ضوء مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على أداء بعض الركلات المركبة للاعب التايكوندو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ١٥- محمد ابراهيم الذهبي (٢٠١٩) : تأثير برنامج ترويجي باستخدام الألعاب المصغرة علي خفض مستوى التوتر النفسي خلال الفترة الانتقالية لناشئي كرة القدم ، بحث علمي منشور ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٤٨) الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ١٦- محمد كمال السمنودي وآخرون (٢٠١٤) : الترويح وأوقات الفراغ ، مكتبة شجرة الدر للطباعة والتوزيع ، المنصورة .
- ١٧- محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز (٢٠١٥) : الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٨، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٨- محمود صلاح الدين عرفة (٢٠٠٦) : تفكير بلا حدود : رؤي تربوية معاصرة في تعليم التفكير وتعلمه ، الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ١٩- نورا عبد المجيد نبوي (٢٠٢٣) : استخدام أسلوب النمذجة والعرض المرئي وتأثيره على المرونة العقلية وتعلم بعض مهارات كرة اليد للمبتدئين ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية ، العدد (٤) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
- ٢٠- وئام وليد الحمام (٢٠٢٣) : المرونة العقلية ومساهمتها في التنبؤ بالتمكين النفسي لدى طلبة جامعة الملك فيصل ، بحث منشور ، المجلة السعودية للإرشاد النفسي ، المجلد الأول ، العدد (٢) ، جامعة الاميرة نورة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 21- Behnam BOOBANI(2023) : EFFECT OF OUTDOOR RECREATION ACTIVITY ON STRESS LEVEL AND MENTAL TOUGHNESS ON TAEKWONDO ATHLETES IN THE COMPETITION PERIOD , Unpublished doctoral dissertation , e Latvian Academy of Sport Education.
- 22- Grants, J et all (2020). Effects of outdoor recreation activities on taekwondo athletes' stress, recovery. LASE journal of sports science vol. 11, no. 2,.



## ملخص البحث

## تأثير برنامج ترويحي رياضي علي المرونة العقلية ومستوي الأداء المهاري خلال الفترة الانتقالية للاعبين التايكوندو

أ.م.د/ إسلام منصور عبد المنعم

أ.م.د/ علي نور الدين علي

استهدف البحث التعرف علي تأثير برنامج ترويحي رياضي علي المرونة العقلية ومستوي الأداء المهاري خلال الفترة الانتقالية للاعبين التايكوندو ، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة ، كما قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي التايكوندو المسجلين بنادي أسيوط الرياضي للموسم الرياضي (٢٠٢٣م-٢٠٢٤م) حيث بلغ عددها (١٧) لاعب كعينة أساسية بنسبة مئوية قدرها (٥٦,٦٧%) ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها (١١) لاعب بنسبة مئوية (٣٦,٦٧%) ، وقد تم استبعاد عدد (٢) لاعبين بنسبة مئوية قدرها (٦,٦٦%) لعدم انتظامهم في تنفيذ وحدات البرنامج الترويحي المقترح .

واستخدم الباحثان البرنامج الترويحي الرياضي ومقياس المرونة العقلية (اعداد الباحثان) وكذلك اختبارات المستوي المهاري في رياضة التايكوندو كأدوات لجمع البيانات ، وتوصل الباحثان الي أن للبرنامج الترويحي الرياضي تأثير إيجابي علي المرونة العقلية ومستوي الأداء المهاري للاعبين التايكوندو قيد البحث .

**الكلمات المفتاحية : برنامج ترويحي رياضي - المرونة العقلية - الأداء المهاري - التايكوندو**

## Abstract

### **The effect of a recreational sports program on mental flexibility and the level of skill performance During the transitional period for taekwondo players**

**Dr. Islam Mansour Abdel Moneim**

**Dr. Ali Nour El-Din Ali**

The research aimed to identify the effect of a recreational sports program on mental flexibility and the level of skill performance during the transitional period for Taekwondo players. The researchers used the experimental method by following the pre- and post-measurement for one group. The researchers also selected the research sample intentionally from the Taekwondo players registered with the Assiut Sports Club for the sports season (2023 AD - 2024 AD) where the number reached (17) players as a basic sample with a percentage of (56.67%). A reconnaissance sample was also chosen from the same research community but from outside the basic research sample, as its number reached (11) players with a percentage of (36, 67%), and a number of (2) players were excluded with a percentage of (6.66%) due to their irregular implementation of the units of the proposed recreational program.

The researchers used the recreational sports program and the mental flexibility scale (prepared by the researchers), as well as skill level tests in Taekwondo as tools for collecting data. One of the most important results reached by the researchers was that the recreational sports program had a positive impact on mental flexibility and the level of skill performance of the Taekwondo players under research.

**key words: Recreational sports program - mental flexibility - skill performance - taekwondo**