مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

"تأثير برنامج للتدريب العقلى على مواجهة الضغوط النفسية للاعبى التايكوندو"

أ.د/ جيهان يوسف أحمد الصاوى

أستاذ التايكوندو ورئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات – كلية التربية الرياضة (بنات) – جامعة الزقازيق

أ.م.د/ احمد إبراهيم الشربينى المطرى

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضي– كلية التربية الرياضة – جامعة دمياط

الباحث/ حسيني محمود عبدالسلام يونس

باحث بقسم علم النفس الرياضي

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على: "تأثير برنامج للتدريب العقلى على مواجهة الضغوط النفسية للاعبى التايكوندو"، وقد أُستخدم الباحثون المنهج شبه التجريبى بإتباع التصميم التجريبى ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث، وقد قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مركز شباب الجزيرة من(١٤ إلى ١٧) سنة بمحافظة القاهرة خلال الموسم الرياضى(٢٠٢٣/٢٠٢٤م)، وبلغ عدد العينة الأساسية(٣٠) لاعب وبنسبة بلغت(٦٩,٧٦%)، بالإضافة إلى مجموعة قوامها(١٠) لاعبين وبنسبة بلغت(٢٣,٢٥%)، للدراسة الإستطلاعية، وقد أُستخدم الباحثون مقياس الضغوط النفسية إعداد/ وائل محمد السعيد الشرقاوى(٢٠٠٥م)، وبرنامج التدريب العقلى/إعداد الباحثون، وكانت أهم نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات(المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدى"، "توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات (النفسية) قيد البحث لصالح القياس البعدى، توجد علاقة دالة إحصائيًا فى القياس البعدى فى المتغيرات (المهارية) و(النفسية) قيد البحث للمجموعة التجريبية". حيث أنه كلما قلت الضغوط النفسية واستطاع اللاعبون التغلب عليها وعدم الشعور بها كلمًا زادت نسب التحسن فى مستوى الأداء المهارى للاعبى التايكوندو، ويُوصى الباحثون بضرورة الإهتمام بتطبيق برنامج التدريب العقلى على لاعبى التايكوندو حيث أكدت النتائج فاعليته فى تحسين المستوى المهارى للعينة قيد البحث، ومراعاة الدمج بين التدريب الجانب النفسى والتدريب البدنى والمهارى والخططى أثناء العملية التدريبية حتى يمكن تحقيق أفضل المستويات الرياضية، ووضع البرامج النفسية الخاصة التى تعمل على خفض حدة مستوى الشعور الضغوط النفسية التى يواجهها اللاعبون فى مختلف الرياضات الفردية والجماعية.

الكلمات المفتاحية: التدريب العقلى – الضغوط النفسية – التايكوندو

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

The Effect Of A Mental Training Program On Taekwondo " "Players' Coping With Psychological Stress

Prof. Dr. Jihan Youssef Ahmed El-Sawy
Professor Of Taekwondo And Head Of The Department Of Combat Theories And Applications, Faculty Of Physical Education (Girls), Zagazig University
Assistant Professor Dr. Ahmed Ibrahim El-Sherbiny El-Matary
Assistant Professor, Department Of Sports Psychology, Faculty Of Physical Education, Damietta University
Researcher: Husseini Mahmoud Abdel Salam Younis
Researcher, Department Of Sports Psychology

Abstract

The current research aims to identify: "The effect of a mental training program on confronting psychological pressures for Taekwondo players." The researchers used the quasi-experimental approach by following the experimental design with pre- and post-measurement for one experimental group, due to its suitability to the nature of this research. The researchers deliberately selected the research sample from the Gezira Youth Center from (14 to 17) years old in Cairo Governorate during the sports season (2023/2024 AD). The number of the basic sample was (30) players, with a percentage of (69.76%), in addition to a group of (10) players, with a percentage of (23.25%), for the exploratory study. The researchers used the psychological pressure scale prepared by Wael Mohamed El-Saeed El-Sharkawy (2005 AD), and the mental training program prepared by the researchers. The most important results of the research were the presence of statistically significant differences between the pre- and post-measurements in the variables (skills) under study in favor of the post-measurement. "There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements in The psychological variables under investigation are in favor of the post-measurement. There is a statistically significant relationship in the post-measurement in the skill and psychological variables under investigation for the experimental group. The less psychological pressure there is and the more players are able to overcome it and not feel it, the higher the percentage of improvement in the level of skill performance of taekwondo players. The researchers recommend the need to pay attention to applying the mental training program to taekwondo players, as the results confirmed its effectiveness in improving the skill level of the sample under investigation, and to take into account the integration of psychological training with physical, skill and tactical training during the training process in order to achieve the best athletic levels, and to develop special psychological programs that work to reduce the intensity of the level of feeling psychological pressure that players face in various individual and team sports.

Key Words: Mental Training - Psychological Stress - Taekwondo

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

"تأثير برنامج للتدريب العقلى على مواجهة الضغوط النفسية للاعبى التايكوندو"

أ.د/ جيهان يوسف أحمد الصاوى

أستاذ التايكوندو ورئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات – كلية التربية الرياضة (بنات) – جامعة الزقازيق

أ. م.د/ احمد إبراهيم الشربينى المطرى

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضي– كلية التربية الرياضة – جامعة دمياط

الباحث/ حسيني محمود عبدالسلام يونس

باحث بقسم علم النفس الرياضي

١/١ مقدمة البحث

الإعداد النفسى أصبح جانب بالغ الأهمية فى عمليات الإعداد الشامل والمتوازن لجميع اللاعبين على مختلف مستوياتهم ودرجاتهم الرياضية، وتعد دراسات الإرتقاء بالجانب النفسى للرياضيين والممارسين للنشاط الرياضى والبدنى والحركى تسعى لتحقيق التوافق النفسى والإجتماعى، والإرتقاء بالمستوى، وزيادة دافعية الإنجاز، وتحقيق الرفاهية والسعادة، غاية عمليات الإعداد النفسى المتكامل للرياضيين.(١٥: ١٦٩)

لذاً يرى الباحثون أن التكامل بين الجانب العقلى والجانب البدنى والمهارى والخططى أصبح يُمثل أهمية بالغة لتحقيق الأهداف فى المجال الرياضى والمنافسة الرياضية، حيث تتدفق أهمية الطاقة البدنية والعقلية والمهارية والخططية فى اتجاه واحد حتى يستطيع الرياضى تحقيق الانجازات الرياضية من خلال الاستفادة من قدراته المختلفة، وحيث تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من اللاعب الرياضى ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة، وذلك لمحاولة احراز أفضل مستوى ممكن، ولقد تقاربت طرق الإعداد البدنى والمهارى والخططى ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة، ولذًا فقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية، فالتفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستعادة من قدراتهم البدنية والمهارية والخطية، والقدرات النفسية تُساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية والمهارية والخططية لتحقيق أقصى وافضل أداء رياضى ممكن لتحقيق الإنجازات الرياضية.

ويذكر محمد حسن علاوى(٢٠٠٢م)، أن التدريب العقلى هو جزء هام ومكمل للتدريب الحركى(البدنى والمهارى والخططى)، ويتضمن تعليم وتدريب المهارات النفسية والعقلية أو

المعرفية مثل(تدريب الاسترخاء وتدريب التصور العقلى وتدريب الانتباه)، وغير ذلك من التدريبات المرتبطة بالعمليات العقلية العليا والتى لا يؤدى فيها اللاعب غالبًا أداء حركى سابق، والتى تتضمن العديد من الطرق والوسائل لمحاولة التحكم فى السلوك العقلى والحركى للاعب، والتى تُسهم فى التحكم فى العقل والاستشارات والضغوط، وكذلك مساعدته على سرعة تعليم واكتساب واتقان المهارات الحركية، والاسهام فى اعداد اللاعب نفسيًا قبل واثناء وبعد المنافسة الرياضية.(١٤: ٣٨٦,٣٨٧)

ويرى الباحثون أن التقدم العلمى يلعب دورًا هامًا فى الرقى والارتفاع بمستوى الأداء المهارى فى الرياضات المختلفة، وبالأخص فى رياضة التايكوندو، وذلك باستخدام الأساليب العلمية المتطورة فى طرق التعليم والتدريب للارتقاء بالمستوى الوظيفى للاعب، والذى يؤدى بدوره إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى، كما يعتمد مستوى اللاعب مهارياً إلى درجة كبيرة على ظروف إعداده وتهيئته لتحمل الأعباء العقلية والبدنية والنفسية المُصاحبة لمواقف اللعب المتغيرة بحيث يكون أداءه الرياضى أقرب ما يكون إلى المثالية، وبأقل ما يمكن من التشتت والضغط النفسى.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب(٢٠٠٤م)، بأن الإعداد الشامل للوصول باللاعبين لمستوى عالى يجب أن يشتمل على عناصر الإعداد النفسى والعقلى والبدنى والمهارى والخططى، وفى ظل هذا الاهتمام المتزايد بالإعداد الشامل للاعبين يرى الباحثون أن التنمية الشاملة للاعبين تُعد فلسفة للتدريب الحديث تهتم باللاعب أولاً والفوز ثانيًا، وذلك بالاعتماد على مبادئ ونظريات التدريب المنبثقة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضى والممارسة البدنية لإعداد اللاعبين وإحداث التنمية الشاملة لهم(٣: ٤٤).

لذًا يتفق الباحثون مع كلٌ من(١٢: ٤) (١٣: ٥٥) (٢: ٢) (١٥: ٤٨) أن إستراتيجية صناعة البطل الرياضى تبدأ منذ نشأته، والجانب النفسى يُمثل أحد الجوانب المهمة فى منظومة إعداده، فاللاعب فى رياضة التايكوندو يُعد من أهم الركائز الأساسية، ولذًا فإن علم نفس الرياضة والممارسة البدنية يُمثل أهمية قصوى بالنسبة للاعبى التايكوندو فى بداية مراحلهم العمرية، وذلك لأنه يتناول الجوانب النفسية التى من شأنها أن تُحْدِث آثارًا إيجابية أو سلبية فى أدائه؛ حيث يهدف هذا العلم إلى مساعدته على مواجهة كافة المشكلات بأسلوب علمى حتى تظهره فى صورة مُشرفة فى التدريب والمنافسة الرياضية.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

ويذكر الباحثون أن رياضة التايكوندو هى إحدى رياضات الدفاع عن النفس التى نشأت وتطورت بكوريا الجنوبية، ورغم تشابه هذه الرياضة مع بعض رياضات الدفاع عن النفس فى استخدامها للأيدى والأرجل فى الصد والضرب، إلا أنها تعتمد أكثر على الرجلين أثناء الأداء، حيث يقوم اللاعب بتوجيه أنواع مختلفة من الضربات(الركلات) إلى منطقة البطن والوجه للاعب المنافس، وتعتبر من الأنشطة الرياضية التنافسية الفردية التى تتمتع بوسائل دفاعية وهجومية وتتطلب من اللاعب مهارة فائقة لها قواعدها وأصولها مستخدمًا فنونًا مختلفة لتحقيق أكثر كفاءة للعقل والجسم، حيث إنها تعمل على تحقيق الجوانب النفسية، وتكوين الشخصية وتزيد اللاعب ثقة بنفسه وتحقق الشعور بالذات، بالإضافة لأنها تتميز بالاحتكاك المباشر وتحتاج إلى تركيز الانتباه وحسن التصرف.

ويضيف الباحثون بأن مباريات رياضة التايكوندو ترتبط بالعديد من المواقف الانفعالية المتباينة فى قوتها وشدتها، حيث تتعدد خبرات النجاح والفشل من لحظة لأخرى فى غضون الموقف الواحد، ويُظهر لاعبى التايكوندو استجابات لتلك المواقف نتيجة إعداده البدنى والمهارى والنفسى لتحقيق أفضل مستوى له فى هذه المباريات.

ويرى العديد من علماء النفس الرياضى والممارسة البدنية أن العامل النفسى يُعتبر عاملاً هامًا فى تحديد نتيجة كفاح اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية للحصول على الفوز وتسجيل النقاط، والذى يترتب عليه تحقيق الانتصار والتفوق، وبصفة عامة فى المجال الرياضى يواجه اللاعب العديد من المواقف، التى ترتبط ارتباطا مباشرًا ووثيقًا بالقلق وخاصة فى المنافسات الرياضية لما يرتبط بها من مواقف وأحداث ومُثيرات، وقد يكون لها أثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضى بوجه عام، وعلى مستوى قدراته ومهاراتــه، وكذلك علاقته مع الأخريين بوجه خاص. (١٠: ٣٣) (١٢: ١٨) (١٣: ٦٥) (٢: ١٢) (١٥: ٨٨)

وتحتل ظاهرة مواجهة الضغوط النفسية دورًا بارز الأهمية فى عمليات الإعداد النفسى، باعتباره أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليها على أساس انها من بين أهم الظواهر النفسية التى تُؤثر على أداء الرياضيين، وأصبح يتوقف عليها بعض طرق ووسائل الإعداد النفسى للاعبين فى المجال الرياضى، كأساليب مواجهة توتر المنافسة، وأساليب تنظيم الطاقة النفسية، وتدريب العديد من المهارات العقلية، كتدريبات الاسترخاء، والتصور العقلى، والتحكم فى تركيز الانتباه، والتى يمكن أن تتضمنها عمليات التدريب العقلى للرياضيين. (٥: ٣٥٦- ٣٧٦)

لذلك رأى الباحثون أهمية إستخدام المقاييس والبرامج النفسية والعقلية فى البيئة الرياضية لأنها تُسهم إلى حد كبير فى وضع الدرجات وتصنيف اللاعبين إلى مستويات كما يمكن أن تكون دليلاً لعملية التوجيه التى يقوم بها المدرب، وتعمل على إثارة دافعية اللاعبين وتنمية ميولهم، وتخفف من الضغوط النفسية التى تواجه اللاعبين، كما أنها تساعد على عملية انتقاء أفضل العناصر لممارسة رياضة التايكوندو بصفة خاصة، وتساعد على تصنيف اللاعبين إلى فئات متشابهة لرفع مستوى أدائهم الذى يُمثل محور عملية التدريب والمنافسة الرياضية.

(٣: ١٣)(١٥: ٢٥)

٢/١ مشكلة البحث:

تكمن مشكلة الدراسة الحالية فى الإعتقاد الخاطئ لدى المدربين القائمين على العملية التدريبية، وأيضًا اللاعبين أنفسهم بأن الأولوية الأولى هى الإهتمام بالبرامج التدريبية البدنية والمهارية التى يكتسبها اللاعب، وإثقال الموهبة الرياضية التى يمتلكها، ولكن القليل منهم من اهتم بالنواحى النفسية.

فمن خلال عمل أحد الباحثون كمدرب فى رياضة التايكوندو فى نادى دار ضباط النقل الرياضى، بمحافظة القاهرة، ومن خلال ملاحظته العلمية والعملية قبل المنافسات الرياضية رأى أنه توجد حالات وأعراض متعددة من القلق يمر بها الرياضيين وخاصة فى لعبة التايكوندو سواءً كانت وجدانية أو فسيولوجية(داخلية)، ولها تأثير خاص عليهم قبل المنافسة الرياضية، منها: (ضعف القدرة على التركيز – الشرود الذهنى – سرعة التهيج – النرفزة – كثرة النسيان – فقدان الشهية – الأرق – الأحلام المزعجة)؛ فضلاً عن الأعراض الداخلية: (كسرعة ضربات القلب – اضطراب التنفس – ارتفاع الضغط – كثرة التبول).

لذاً يرى الباحثون أن عملية الإعداد النفسى للاعبى التايكوندو تجعل القلق إيجابيًا بسبب التوجه العام للاعبين والاستعداد الكامل من الناحية النفسية قبل المنافسة، وهذا يجعل لاعب التايكوندو في موقع التحفيز النفسى الجيد قبل المنافسة بغرض التخلص من كل عوامل الخوف والخطأ والنرفزة، وفى بعض الأحيان عندما تكون عمليات الإعداد النفسى للاعبى التايكوندو قبل المنافسة ضعيفة أو معدومة سوف يكون لها تأثير سلبى على أداء لاعبى التايكوندو نتيجة حالة الفوضى والتشتت الذهنى التى يعيشها، وخاصة ناشئى التايكوندو الذين لا يملكون من الخبرة الميدانية والتدريبية فى المنافسات الرياضية.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

ويرى الباحث أن للقلق تأثير إيجابى على اللاعب قبل المنافسة الرياضية وفى أثنائها، وله تأثير كبير فى الإنجاز الذى يحققه فى مختلف المنافسات.

ومن خلال عمل بعض الباحثون كمدرب فى رياضة التايكوندو فى نادى دار ضباط النقل الرياضى، فقد لاحظ وجود بعض الأخطاء الفنية للاعبى التايكوندو أثناء المنافسات والتى تؤدى أحيانًا إلى استبعاد أو خروج أو عزوف اللاعبين من المنافسات وعدم تحقيق النتائج المرجوة من التدريب والمنافسة الرياضية بالإضافة إلى التأثيرات السلبية على مستوى الإنجاز لهم.

وباعتبار برامج التدريب العقلى من أهم أنواع التدريبات العملية المبنية على أسس علمية والتى تُؤثر إيجابيًا على الجوانب الفنية والمهارية للاعبى التايكوندو، فقد رأى الباحثون من خلال حدود علمهم وما توصلوا إليه أنه من الأهمية إجراء الدراسة الحالية نظرًا لقلة الدراسات النظرية (والتطبيقية) المهتمة بتحسين مستوى الإنجاز للاعبى التايكوندو فى البيئة المصرية والعربية؛ الأمر الذى دفع الباحثون للقيام ببناء برنامج للتدريب العقلى على مواجهة الضغوط النفسية للاعبى التايكوندو.

١/٣ أهمية البحث والحاجة إليه:

١/٣/١ الأهمية النظرية:

١/١/٣/١ دراسة حالة ضغوط المنافسة الرياضية للاعبى التايكوندو.

٢/١/٣/١ إثراء الجانب النظرى للدراسات والبحوث المتعلقة بالمهارات العقلية، وضغوط المنافسة الرياضية للاعبى التايكوندو.

٣/١/٣/١ دراسة أهمية التدريب العقلى للاعبى التايكوندو.

٢/٣/١ الأهمية التطبيقية:

١/٢/٣/١ إمكانية توظيف نتائج الدراسة الحالية فى مجال التدريب والمنافسة الرياضية للإرتقاء بمستوى الأداء الرياضى لدى لاعبى التايكوندو.

٢/٢/٣/١ وضع برنامج للتدريب العقلى للاعبى التايكوندو لمواجهة ضغوط المنافسة الرياضية.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

٤/١ هدف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على "تأثير برنامج للتدريب العقلى على مواجهة الضغوط النفسية للاعبى التايكوندو"، وذلك من خلال:

١/٤/١ تصميم برنامج للتدريب العقلى للاعبى التايكوندو.

٢/٤/١ التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلى على تحسين مستوى الأداء المهارى فى بعض المتغيرات(المهارية) قيد البحث للاعبى التايكوندو.

٣/٤/١ التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلى على مواجهة الضغوط النفسية للاعبى التايكوندو.

٥/١ فروض البحث:

فى ضوء هدف البحث يضع الباحثون الفروض التالية:

١/٥/١ توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلى والبعدى فى بعض المتغيرات(المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدى.

٢/٥/١ توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياس القبلى والبعدى فى المتغير النفسى مواجهة الضغوط النفسية لصالح القياس البعد ى للاعبى التايكوندو.

٦/١ مصطلحات البحث:

١/٦/١ التدريب العقلى:

يُعرف بأنه: " التطبيق المنهجى المنظم لتكرار وتصور مهارة حركية سبق وتعلمها الرياضى لتنمية وتطوير المهارات النفسية بصورة تعمل على الإرتقاء بالنشاط الرياضى الممارس والاستمتاع بالرياضة، وذلك من أجل تحقيق الأهداف المرجوة من عملية التدريب الرياضى والممارسة البدنية". (١٥: ١٩٣)

٢/٦/١ الضغوط النفسية:

يعرفها الباحثون إجرائياً بأنها(*):، جميع الصعوبات والعوائق التى يواجهها لاعب التايكوندو فى حياته اليومية وبيئته الرياضية، ويمكن أن تأتى هذه الضغوط من جوانب مختلفة على سبيل المثال الضغط من طرف العائلة على اللاعب فى دراسته، وهذه الضغوطات قد تعيق قدراته على تحقيق طموحاته وأهدافه.

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

٣/٦/١ رياضة التايكوندو:

تُعرفها هبة السيد عبد الفتاح(٢٠٢١م): طبقًا للاتحاد العالمى: بأنها:، مصطلح مقسم الى ثلاث مقاطع (*Tae*) وتعنى القدم وكون (*KWon*) وتعنى القبضة ودو(*do*) وتعنى الطريقة أو الروح القتالية ومعنى الكلمة هو فن استخدام اليد والقدم فى الدفاع عن النفس بروح رياضية.

(٥ :١٩)

٧/١ الدراسات المرجعية:

١/٧/١ دراسة ايلاف خليل(٢٠٢٣م)(٥)، والتى هدفت إلى التعرف على درجة الضغوط النفسية لدى لاعبى التايكوندو فى محافظة نينوى تبعاً لمتغير (فئة اللاعبين، نوع المشاركة الرياضية، العمر التدريبي)؟ باستخدام المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى والارتباطى، واشتملت عينة البحث الأساسية على(١٨٠) لاعب تايكواندو لبعض الأندية الرياضية فى محافظة نينوى تم تطبيق المقياس على(٧٢) لاعب تايكواندو من بعض الأندية الرياضية فى محافظة نينوى، وقد أظهرت أهم النتائج التى توصل إليها الباحث: ان لاعبي التايكواندو فى محافظة نينوى يمتلكون مستويات سلبية مرتفعة على وفق مقياس الضغوط النفسية.

٢/٧/١ دراسة هانى عبد الدايم(٢٠٢٢م)(١٨)، والتى هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبى البارا تايكوندو، واستخدم الباحث المنهج الوصفى على عينة عمدية قوامها ٤٥ لاعب نت لاعبى البارا تايكوندو من(١٨ – ٢٢) سنة، وقد أظهرت أهم النتائج التى توصل إليها الباحث: وجود علاقة ارتباطية بين مقياس الضغوط النفسية ومقياس دافعية الانجاز وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين جميع محاور مقياس الضغوط النفسية ودافعية الانجاز للاعبى البارا تايكوندو بمختلف تصنيفاتهم.

٣/٧/١ دراسة هبة عبد الفتاح(٢٠٢١م)(٢٠)، والتى هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة العقلية ومهارات مواجهة الضغوط ومستوى الأداء البومزا، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، واشتملت عينة البحث على لاعبى البومزا بنادى السكة بالزقازيق وتم تطبيق مقياسين للضغوط النفسية ودافعية الانجاز والصلابة العقلية، وقد أظهرت أهم النتائج التى توصلت إليها الباحثة: وجود

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

علاقة ارتباطية بين الصلابة العلاقية ومستوى الانجاز وعلاقة عكسية بين الضغوط النفسية ومستوى الانجاز.

٤/٧/١ دراسة محمد حسن ابو الطيب(٢٠١٣م)(١١)، والتى هدفت إلى التعرف على مستوى التصور العقلى وعلاقته بالإدراك الحس حركى لدى سباحى المنتخب الأردنى، حيث تكونت عينه الدراسة من(٥) سباحين و(٥) سباحات من المنتخب الوطني لموسم(٢٠١١م)، وقد تم استخدام مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي محمد العربى شمعون، وماجدة اسماعيل(١٩٩٩م)، واختبار الإدراك الحس حركي (٧٥%) من افضل زمن سباحه ٥٠م زحفا على البطن، واختبار سباحة مسافة البدء ١٥م، وقد أظهرت أهم النتائج التى توصل إليها الباحث، ان مستوى التصور العقلي الكلي لدى افراد العينة الذكور كان بتقدير متوسط، وان متوسط خطأ الاحساس لدى الذكور(٣٣:١) ث ولدى الاناث(٤٤:٤) ث، ويوجد ارتباط بين متغيرات الإدراك الحس حركى والتصور العقلى والتصور من المنظور الداخلى.

٥/٧/١ دراسة سيد محمد المرسى(٢٠١١م)(٧)، والتى هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على مستوى الانجاز لبعض مهارات الركل للاعبى التايكوندو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احداهما تجريبية والاخرى ضابطة، واشتملت عينة البحث على للاعبى التايكوندو، وقد أظهرت أهم النتائج التى توصل إليها الباحث، أنه يوجد ارتباط دال احصائياً بين بعض متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الانجاز.

٦/٧/١ دراسة على نور الدين مصطفى(٢٠١١م)(٨)، والتى هدفت إلى التعرف على برنامج تدريبى مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض الركلات المركبة لناشئى رياضة التايكواندو، وتكونت عينة الدراسة من(١٥)لاعب بعمر(١٣) سنة منتظمين فى التدريب بالطريقة العمدية من لاعبي نادي المؤسسة العسكرية بأسيوط لعام(٢٠١١م)، وقد أظهرت أهم النتائج التى توصل إليها الباحث، أن البرنامج التدريبى المقترح له تأثير إيجابى على القدرات التوافقية، وتأثير إيجابى على مستوى الركلات المركبة وأظهرت نسب فروق

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

تحسن ملحوظ فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات(القدرات التوافقية ومستوى الركلات المركبة).

٨/١ إجراءات البحث.

١/٨/١ منهج البحث:

أُستخدم الباحثون المنهج شبه التجريبى بإتباع التصميم التجريبى ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

٢/٨/١ مجتمع البحث:

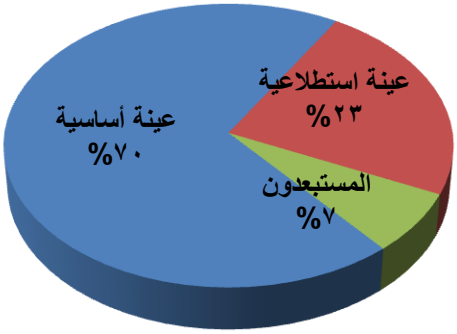
يمثل مجتمع البحث لاعبى مركز شباب الجزيرة من(١٤ إلى ١٧) سنة بمحافظة القاهرة وعددهم(٤٣) لاعب تايكوندو للموسم الرياضى(٢٠٢٣م/ ٢٠٢٤م).

٣/٨/١ عينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مركز شباب الجزيرة من(١٤ إلى ١٧) سنة بمحافظة القاهرة خلال الموسم الرياضى(٢٠٢٣م/٢٠٢٤م)، وبلغ عدد العينة الأساسية عدد(٣٠) لاعب؛ بالإضافة إلى مجموعة وعددها(١٠) لاعبين للدراسة الاستطلاعية.

جدول(١): توصيف مجتمع وعينة البحث

م	البيان	العدد	النسبة	ملاحظات
١	عينة أساسية	٣٠	%٦٩,٧٦	البرنامج المقترح
٢	عينة استطلاعية	١٠	%٢٣,٢٥	التحقق من معاملى الصدق والثبات
٣	المُستبعدون	٣	%٦,٩٧	غير المشتركين بالبحث
٤	مجتمع البحث الكلى	٤٣	%١٠٠	الإجمالى



شكل(١): توصيف عينة البحث.

٤/٨/١ أسباب اختيار العينة:

- سهولة التواصل مع عينة البحث ولا مانع لديهم فى الإشتراك فى البرنامج.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

- موافقة إدارة مركز شباب الجزيزة بمحافظة القاهرة على التطبيق للبرنامج.

أدوات جمع بيانات البحث:

فى ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية فى حدود ما توصل اليه الباحثون، وطبقاً لمتطلبات البحث تم تحديد أدوات جمع بيانات البحث من خلال إطلاع الباحثون على المراجع العلمية أحمد أمين فوزى(٢٠٠٦م)(١)، أسامة كامل راتب(٢٠٠١م)(٢)، أسامة كامل راتب(٢٠٠٤م) (٤)، محمد العربي شمعون، وماجدة محمد اسماعيل(٢٠٠٠م) (١٠)، محمد حسن علاوى(٢٠١٢م) (١٤): والدراسات المرجعية أسامة كامل راتب(٢٠٠٤م) (٣)، ايلاف خليل جرجس(٢٠٢٣م) (٥)، سماح عباده السيد رمضان(٢٠١٢م) (٦)، سيد محمد المرسي(٢٠١١م) (٧)، على نور الدين علي مصطفى(٢٠١١م) (٨)، محمد منير عبد الرازق(٢٠١٢م)(١٦)، هانى احمد عبد الدايم(٢٠٢٢م) (١٨)، هبة السيد عبد الفتاح(٢٠٢١م)(١٩)، هبه محمد نديم لبيب(٢٠٠٦م) (٢٠)، وذلك لتحديد ما يلى:

الأدوات الخاصة بتجانس العينة:

استخدم لتجانس العينة الأدوات التالية:

- السن من خلال العمر الزمنى(تاريخ ميلاد اللاعب).
- عدد سنوات الممارسة للاعب من خلال سجلات الاتحاد المصرى لرياضة التايكوندو.
- رستاميتر لقياس الطول لأقرب سم.
- الميزان الطبى لقياس الوزن لأقرب كجم.
- مقياس الضغوط النفسية.

قام بإعداد هذا المقياس وائل محمد السعيد الشرقاوى(٢٠٠٥م)، وذلك للتعرف على الضغوط النفسية المرتبة بالمنافسة الرياضية لدى اللاعبين الناشئين فى المجال الرياضى، وتكون المقياس من عدد(٤٥) عبارة يقوم اللاعب الناشئ من خلالها بالاستجابة على هذه العبارات، وذلك على مقياس مدرج من ثلاثة تدريجات(نادرًا – احيانًا – غاليًا)(١– ٢– ٣)؛ حيث تشير نادرًا عن قلة وجود مصدر للضغط النفسى لدى اللاعب الناشئ، وأحيانًا تدل على وجود مصدر للضغوط النفسية بدرجة متوسطة، فى حين تشير غالبًا عن وجود مصدر للضغوط النفسية بصورة واضحة.

الدرجة الكلية من عدد(١٣٥) درجة كلما قاربت من عدد(١٣٥) درجة دل ذلك على زيادة وجود مصدر للضغط النفسى لدى اللاعب الناشئ فى رياضة التايكوندو، والعكس صحيح، ولا

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة لأن كل ناشئ يختلف عن الناشئ الآخر فى وصفه لمشاعره وقدراته الحركية، والمطلوب تحديد الدرجة التى تتناسب مع حالتك بكل صدق وأمانة.

محاور المقياس:

- المحور الأول: (الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الفنى والإدارى مع الناشئ أثناء المنافسة الرياضية)، ويتكون من عدد(١١) عبارة، وهى العبارات رقم(١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٥، ٣٩، ٤٢، ٤٥).
- المحور الثانى: (الضغوط النفسية الناتجة عن زيادة حمل التدريب وكثرة المنافسات الرياضية)، ويتكون من عدد(٩) عبارات، وهى العبارات رقم(٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٦، ٤٠).
- المحور الثالث: (الضغوط النفسية(قبل – أثناء – بعد) المنافسة الرياضية)، ويتكون من عدد(٨) عبارة، وهى العبارات رقم(٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٧).
- المحور الرابع: (الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو المنافسة الرياضية)، ويتكون من عدد(١٠) عبارة، وهى العبارات رقم(٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٨، ٤١، ٤٣).
- المحور الخامس: (الضغوط النفسية الناتجة عن الجمهور ووسائل الإعلام)، ويتكون من عدد(٧) عبارة، وهى العبارات رقم(٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٤٤).
- البرنامج المقترح للتدريب العقلى للاعبى التايكوندو إعداد الباحثون.

٥/٨/١ التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث على عدد(٤٠) لاعب من(المجموعة التجريبية والمجموعة الإستطلاعية)؛ قام الباحثون بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة فى المتغيرات قيد البحث، كما يلى:

جدول(٢): المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث فى المتغيرات(الأساسية) قيد البحث.

(ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
١	السن	سنة	١٤.٥٥	١٤.٠٠	١.٣٢	١.٢٥
٢	عدد سنوات الممارسة	سنة	٥.٥٣	٥.٠٠	٢.٢٤	٠.٧١
٣	الطول	سم	١٦٤.٤٣	١٦٥.٠٠	٧.٠١	٠.٢٤-
٤	الوزن	كجم	٥٢.٠٥	٥٢.٠٠	٨.٨٥	٠.٠٢

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

يتضح من دراسة جدول(٢)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين(-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث فى المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالى، وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية فى هذه المتغيرات.

جدول(٣): المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث فى المتغيرات(البدنية) قيد البحث.

(ن=٤٠)

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
١	التوازن الثابت	الوقوف على مشط القدم	ث	٤.٨١	٤.٧٧	١.٢٨	٠.٠٩
٢	القدرة العضلية (قوة مميزة بالسرعة)	الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٣.٨٤	١٠٤.٢٠	٤.٨٥	٠.٢٢-
٣	القوة الثابتة للعضلات الباسطة للجذع	القوة الثابتة للعضلات المادة للظهر بالديناموميتر	كجم	٤٣.٣٩	٤٣.٥٨	١.٩٣	٠.٣٠-
٤	القوة الثابتة للعضلات المادة الرجلين	القوة الثابنه للعضلات المادة للرجلين بالديناموميتر	كجم	٦٢.٧٠	٦٢.٨٠	١.٧٦	٠.١٧-
٥	مرونة العمود الفقرى	ثنى الجذع للأمام من الجلوس الطويل	سم	٥.٨٠	٦.٠٤	١.٢٩	٠.٥٦-
٦	الرشاقة	الجري الزجزاجى بطريقة بارو (٣ × ٤.٥م)	ث	٢٢.٥٢	٢٢.٣١	١.٨٠	٠.٣٥

يتضح من دراسة جدول(٣)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين(-٣) و(+٣)، مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث فى المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالى، وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية فى هذه المتغيرات.

جدول(٤): المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث فى المتغيرات (المهارية) قيد البحث.

(ن=٤٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
مستوى الأداء المهارى	دبل بك تشاجى	درجة	٣.٤٣	٣.٤٨	١.٧٧	٠.٠٨-
	تتشاجى	درجة	٤.٦٦	٤.٥٤	١.٠٤	٠.٣٥

يتضح من دراسة جدول(٤)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين(-٣) و(+٣)، مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث فى المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالى، وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية فى هذه المتغيرات.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

جدول(٥): المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث فى المتغيرات (النفسية) قيد البحث.

(ن=٤٠)

م	المحاور	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
١	المحور الأول: الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الفنى والإدارى مع الناشئ أثناء المنافسة الرياضية	درجة	٣١.٤٣	٣١.٠٠	١.٥٨	٠.٨٢
٢	المحور الثانى: (الضغوط النفسية الناتجة عن زيادة حمل التدريب وكثرة المنافسات الرياضية	درجة	٢٣.٩٣	٢٣.٥٠	١.٤٤	٠.٩٠
٣	المحور الثالث: الضغوط النفسية (قبل – أثناء – بعد) المنافسة الرياضية	درجة	٢١.٦٨	٢٢.٠٠	١.٣١	٠.٧٣-
٤	المحور الرابع: الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو المنافسة الرياضية	درجة	٢٧.٤٥	٢٧.٠٠	١.٧٤	٠.٧٨
٥	المحور الخامس: الضغوط النفسية الناتجة عن الجمهور ووسائل الإعلام	درجة	٢٠.٤٣	٢١.٠٠	١.٧٥	٠.٩٨-
٦	مقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى اللاعبين الناشئين فى المجال الرياضى (الدرجة الكلية)	درجة	١٢٤.٩٠	١٢٥.٠٠	٣.٩١	٠.٠٨-

يتضح من دراسة جدول(٥)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين(-٣) و(+٣)، مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث فى المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالى، وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية فى هذه المتغيرات.

٦/٨/١ التحقق من الخصائص السيكومترية للاختبارات البدنية والمهارية:

بعد التوصل إلى الاختبارات(البدنية والمهارية) قام الباحثون بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختارة للتحقق من ثباتها وصدقها، وذلك على النحو التالى:

٧/٨/١ حساب معامل صدق الاختبارات البدنية والمهارية:

قام الباحثون بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز(*Discriminat Validation*) بين مجموعتين إحداهما مميزة(لاعبى الحزام الأسود وعدد سنوات الممارسة أكبر وعدد بطولات أكثر وحاصلين على مراكز متقدمة(ميداليات))، والمجموعة الأخرى غير المميزة وهى عينة البحث الاستطلاعية، ويوضح جدول(٦) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات قيد البحث.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

جدول(٦): دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (المميزة) والمجموعة غير المميزة فى الاختبارات (البدنية) قيد البحث

(ن١=ن٢=١٠)

م	المتغيرات (العنصر البدنى)	الاختبارات (المهارية)	وحدة القياس	المجموعة الاستطلاعية		المجموعة المميزة		قيمة (ت)
				المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
١	التوازن الثابت	الوقوف على مشط القدم	ث	٤.٧٩	١.٢٥	١٧.٥٤	١.٨١	١٧.٤٠
٢	القدرة العضلية (قوة مميزة بالسرعة)	الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٤.١٢	٤.٠٠	١٣٨.٥٠	٦.٣٤	١٣.٧٦
٣	القوة الثابتة للعضلات الباسطة للجذع	القوة الثابته للعضلات المادة للظهر بالديناموميتر	كجم	٤٣.٥٣	١.٨٥	٥٥.٥٨	٣.٢٥	٩.٦٦
٤	القوة الثابتة للعضلات المادة الرجلين	القوة الثابته للعضلات المادة للرجلين بالديناموميتر	كجم	٦٢.٧٦	١.٥٧	٧٠.٣٨	٢.٥٠	٧.٧٤
٥	مرونة العمود الفقرى	ثنى الجذع للأمام من الجلوس الطويل	سم	٥.٨٩	١.٣٨	٨.٩٥	١.١٥	٥.١١
٦	الرشاقة	الجري الزجزاجى بطريقة بارو (٣ × ٤.٥م)	ث	٢٣.٧١	١.٣١	١٩.٧٣	١.٣٦	٦.٣٢

قيمة(ت) الجدولية عند درجة حرية(١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من دراسة جدول(٦)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية(المميزة) والمجموعة غير المميزة حيث كانت قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية(٠.٠٥)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات فى جميع الاختبارات قيد البحث، مما يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التى وضعت من أجلها.

تابع جدول(٦): دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (المميزة) والمجموعة غير المميزة فى الاختبارات (المهارية) قيد البحث

(ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الاستطلاعية		المجموعة المميزة		قيمة (ت)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
مستوى الأداء المهارى	دبل بك تشاجى	درجة	٣.٤٥	٠.٧٧	٦.٠١	١.١٥	٥.٥٥
	تتشاجى	درجة	٤.٧٦	١.٠٤	٨.٢٥	١.٢٠	٦.٥٩

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)=٢.١٠

يتضح من دراسة جدول(٦)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية(المميزة)، والمجموعة غير المميزة، حيث كانت قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية(٠.٠٥)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

القياسات فى جميع الاختبارات قيد البحث، مما يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أى أنها تُعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التى وضعت من أجلها.

٨/٨/١ حساب معامل ثبات الاختبارات البدنية والمهارية:

قام الباحثون باستخدام طريقة إعادة الاختبار(*Test-Retest Method*)، بفارق زمنى قدره(٧) أيام بين التطبيقين(الأول والثانى) بنفس ظروف التطبيق الأول؛ كما يلى:

جدول(٧): معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للعينة الاستطلاعية فى الاختبارات(البدنية) قيد البحث

(ن=١٠)

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
				المتوسط (سَ)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (سَ)	الانحراف (ع ±)	
١	التوازن الثابت	الوقوف على مشط القدم	ث	٤.٧٩	١.٢٥	٤.٩١	١.٢٢	٠.٨٠٥
٢	القدرة العضلية (قوة مميزة بالسرعة)	الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٤.١٢	٤.٠٠	١٠٤.٣٧	٤.٨٣	٠.٨٢٣
٣	القوة الثابتة للعضلات الباسطة للجذع	القوة الثابته للعضلات المادة للظهر بالديناموميتر	كجم	٤٣.٥٣	١.٨٥	٤٣.٥٩	١.٨٥	٠.٨٨٠
٤	القوة الثابتة للعضلات المادة الرجلين	القوة الثابته للعضلات المادة للرجلين بالديناموميتر	كجم	٦٢.٧٦	١.٥٧	٦٢.٩٠	١.٣٧	٠.٨٨٠
٥	مرونة العمود الفقري	ثنى الجذع للأمام من الجلوس الطويل	سم	٥.٨٩	١.٣٨	٦.٠١	١.٣٢	٠.٨٦٥
٦	الرشاقة	الجري الزجزاجى بطريقة بارو (٣ × ٤.٥م)	ث	٢٣.٧١	١.٣١	٢٣.٦٣	١.٣٤	٠.٨٦٨

قيمة(ر) الجدولية عند درجة حرية(٨) ومستوى دلالة(٠.٠٥)=٠.٦٣٢

يتضح من دراسة جدول(٧)، وجود ارتباط دال إحصائيًا بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية فى التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاختبارات قيد البحث، حيث إن قيم(ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية(٠.٠٥)، وهذا يدل على ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

تابع جدول(٧): معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للعينة الاستطلاعية فى الاختبارات(المهارية) قيد البحث

(ن=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (سَ)	الانحراف (ع ±)	
مستوى الأداء المهارى	دبل بك تشاجى	درجة	٣.٤٥	٠.٧٧	٣.٥٠	٠.٧٠	٠.٧٩٤
	تتشاجى	درجة	٤.٧٦	١.٠٤	٤.٩٠	١.٠٩	٠.٨٣٣

قيمة(ر) الجدولية عند درجة حرية(٨)، ومستوى دلالة(٠.٠٥)=٠.٦٣٢

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

يتضح من دراسة جدول(٧)، وجود ارتباط دال إحصائيًا بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية فى التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاختبارات قيد البحث، حيث إن قيم(ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية(٠.٠٥)، وهذا يدل على ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

٩/٨/١ التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبى التايكوندو:

١/٩/٨/١ حساب معامل صدق مقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى اللاعبين الناشئين فى المجال الرياضى:

أُستخدم الباحثون طريقة الاتساق الداخلى، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين المحاور وبعضها كما فى جدول(٨)، وبين العبارات والمحاور التى تنتمى إليها، وبين العبارات والدرجة الكلية للاستبيان، كما فى جدول(٩).

جدول (٨) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى اللاعبين الناشئين فى المجال الرياضى

(ن=١٠)

م	المحاور	المحور الأول	المحور الثانى	المحور الثالث	المحور الرابع	المحور الخامس	الدرجة الكلية
١	المحور الأول: الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الفنى والإدارى مع الناشئ أثناء المنافسة الرياضية		٠.٨٧٠	٠.٨٠٣	٠.٨٢١	٠.٨٣٠	٠.٧٦٦
٢	المحور الثانى: (الضغوط النفسية الناتجة عن زيادة حمل التدريب وكثرة المنافسات الرياضية			٠.٨١٣	٠.٧٩١	٠.٨١١	٠.٨٠٣
٣	المحور الثالث: الضغوط النفسية (قبل – أثناء – بعد) المنافسة الرياضية				٠.٨٠٩	٠.٨٤١	٠.٨٤٠
٤	المحور الرابع: الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو المنافسة الرياضية					٠.٧٩٠	٠.٨٣٠
٥	المحور الخامس: الضغوط النفسية الناتجة عن الجمهور ووسائل الإعلام						٠.٨٨١
٦	مقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى اللاعبين الناشئين فى المجال الرياضى (الدرجة الكلية)						

قيمة(ر) الجدولية عند درجة حرية(٨)، ومستوى دلالة(٠.٠٥)=٠.٦٣٢

يتضح من دراسة جدول(٨)، وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية(٠.٠٥)، بين درجة كل محور وبين المحاور وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلى للاستبيان.

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

جدول(٩): معاملات الإرتباط بين كل عبارة ودرجة المحور التابعة له وبين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى اللاعبين الناشئين فى المجال الرياضى

(ن=١٠)

المحور	م	معاملات الإرتباط مع المحور	معاملات الإرتباط مع الدرجة الكلية	المحور	م	معاملات الإرتباط مع المحور	معاملات الإرتباط مع الدرجة الكلية
المحور الأول: الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الفنى والإدارى مع الناشئ أثناء المنافسة الرياضية	١	٠.٧٧٣	٠.٨٦٣	المحور الثانى: (الضغوط النفسية الناتجة عن زيادة حمل التدريب وكثرة المنافسات الرياضية	٢	٠.٧٤١	٠.٨٣١
	٦	٠.٦٩١	٠.٧٧١		٧	٠.٧٤١	٠.٨٣١
	١١	٠.٧٥٥	٠.٨٤٥		١٢	٠.٧٥٥	٠.٨٤٥
	١٦	٠.٧١٥	٠.٨٠٥		١٧	٠.٨٦٦	٠.٨٥٦
	٢١	٠.٧٤١	٠.٨١١		٢٢	٠.٦٩١	٠.٧٧١
	٢٦	٠.٧٧٥	٠.٨٠٤		٢٧	٠.٧٦٦	٠.٨٥٦
	٣١	٠.٧٠٤	٠.٨٣٣		٣٢	٠.٧٤٤	٠.٨٣٤
	٣٥	٠.٧٤٣	٠.٨٧٠		٣٦	٠.٧٨٣	٠.٨٧٣
	٣٩	٠.٧١٦	٠.٨٠٣		٤٠	٠.٧٥١	٠.٨٤١
	٤٢	٠.٧٥٣	٠.٧٥٥				
	٤٥	٠.٧٩١	٠.٨٧١				
المحور الثالث: الضغوط النفسية (قبل – أثناء – بعد) المنافسة الرياضية	٣	٠.٧١٠	٠.٧٨١	المحور الرابع: الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو المنافسة الرياضية	٤	٠.٧٥١	٠.٨٤١
	٨	٠.٧٤٦	٠.٧٥٨		٩	٠.٧٧٨	٠.٧٦٨
	١٣	٠.٨١٦	٠.٨٣١		١٤	٠.٦٩٨	٠.٧٤١
	١٨	٠.٨٠٥	٠.٨٩١		١٩	٠.٧٤١	٠.٧٦٨
	٢٣	٠.٨٦٣	٠.٨٥٣		٢٤	٠.٧٩٧	٠.٨٩٠
	٢٨	٠.٧٣٦	٠.٧٠٨		٢٩	٠.٧١٦	٠.٨٦٣
	٣٣	٠.٧٨٦	٠.٨٠١		٣٤	٠.٧١٠	٠.٧٩٢
	٣٧	٠.٧٢٠	٠.٧٣٥		٣٨	٠.٧٤١	٠.٧٣٣
					٤١	٠.٧٨٠	٠.٨٣٠
					٤٣	٠.٧١٦	٠.٧٥٣
المحور الخامس: الضغوط النفسية الناتجة عن الجمهور ووسائل الإعلام	٥	٠.٧٠٨	٠.٨١٠	تابع: المحور الخامس	٢٥	٠.٧٥٥	٠.٧٩١
	١٠	٠.٧٣٦	٠.٧٩٣		٣٠	٠.٧٦٦	٠.٨٨١
	١٥	٠.٧٣٤	٠.٧٢٧		٤٤	٠.٧١٦	٠.٧٦٦
	٢٠	٠.٧٦٨	٠.٨٣٤				

قيمة(ر) الجدولية عند درجة حرية(٨)، ومستوى دلالة(٠.٠٥)=٠.٦٣٢

يتضح من دراسة جدول(٩)، وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية(٠.٠٥) بين درجة كل عبارة ودرجة المحور التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان، مما يدل على صدق الاتساق الداخلى للاستبيان.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

٢/٩/٨/١ حساب معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبى التايكوندو:

اتبع الباحثون طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التى تؤدى إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلى لأداة القياس عند حذفها؛ كما فى جدول(١٠).

جدول(١٠): ثبات مقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى اللاعبين الناشئين فى المجال الرياضى بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ

م	المحاور	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
		سبيرمان براون	جتمان	
١	المحور الأول: الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الفنى والإدارى مع الناشئ أثناء المنافسة الرياضية	٠.٧٧٠	٠.٧٩٣	٠.٨١١
٢	المحور الثانى: (الضغوط النفسية الناتجة عن زيادة حمل التدريب وكثرة المنافسات الرياضية	٠.٨٨٣	٠.٨٦٥	٠.٨٩٧
٣	المحور الثالث: الضغوط النفسية (قبل – أثناء – بعد) المنافسة الرياضية	٠.٧٩٣	٠.٨٨٣	٠.٨٤١
٤	المحور الرابع: الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو المنافسة الرياضية	٠.٨٠٠	٠.٨٤٠	٠.٨٦٣
٥	المحور الخامس: الضغوط النفسية الناتجة عن الجمهور ووسائل الإعلام	٠.٨٩١	٠.٧١٨	٠.٧١٥
٦	مقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى اللاعبين الناشئين فى المجال الرياضى (الدرجة الكلية)	٠.٩٤٤	٠.٨٩٤	٠.٩٠٠

يتضح من دراسة جدول(١٠)، أن قيم معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لمحاور مقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى اللاعبين الناشئين فى المجال الرياضى وقيم ألفا كرونباخ لتحديد الثبات الكلى دالة، مما يدل على أن المقياس قيد الدراسة ذات معامل ثبات عال.

برنامج التدريب العقلى للاعبى التايكوندو:

يعد برنامج التدريب العقلى المحور الرئيس الذى يدور حوله موضوع البحث، وقد تم إعداد البرنامج من خلال، والاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية، كما رُوعى أن تخضع خطوات تصميم البرنامج للأسس العلمية متبعًا فى ذلك ما يلى:

تحديد المعايير العلمية الخاصة باختيار المهارات العقلية المناسبة لعينة البحث:

تم تحديد المعايير العلمية الخاصة باختيار المهارات العقلية قيد البحث للاعبى التايكوندو، والتى سوف يتم استخدامها فى البرنامج قيد البحث من خلال إجراء الدراسة المسحية

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

للعديد من البرامج العقلية التى تمت فى الأنشطة الرياضية المختلفة، والدراسة النظرية لمعظم الدراسات والبحوث التى تناولت برامج التدريب العقلى فى العديد من الرياضات المختلفة، وذلك بهدف التعرف على المعايير العلمية التى تستخدم فى تقنين البرنامج.

تحديد أهم مهارات التدريب العقلى التى تتناسب مع مهارتى:(دبل بك تشاجى)، ومهارة:(تتشاجى) قيد البحث للاعبى التايكوندو(تحت ١٧ سنة):

لتحديد المهارات العقلية التى تتناسب مه مهارتى:(دبل بك تشاجى)، ومهارة:(تتشاجى) قيد البحث للاعبى التايكوندو(تحت ١٧ سنة): ووفقًا لرأى السادة المُحكمين تم الأتى:

- إعداد استمارة استطلاع رأى السادة المُحكمين حول تحديد أهم المهارات العقلية التى يجب أن يتضمنها برنامج التدريب العقلى قيد البحث مع تحديد الأهمية النسبية لكل مهارة عقلية عن طريق ترتيبها.
- وتم عرض هذه الاستمارة على السادة المُحكمين المتخصصين فى علم النفس الرياضى، ولعبة التايكوندو، وتم تفريغ الاستمارات وفقًا لآراء السادة المُحكمين.
- وقد أسفر هذا التطبيق عن عدد من اتفاق الآراء للسادة المُحكمين على كل مهارة عقلية والنسبة المئوية للاتفاق عليها، وجدول(١١) يوضح المهارات العقلية التى تم الاتفاق عليها والنسبة المئوية لكل مهارة.

جدول(١١): المهارات العقلية التى اتفق عليها السادة المحكمين والنسبة المئوية لكل مهارة

م	المهارات العقلية	آراء المُحكمين	النسبة المئوية
١	الاسترخاء العضلى	١١	%١٠٠
٢	الاسترخاء العقلى	١١	%١٠٠
٣	التصور العقلى	١١	%١٠٠
٤	انتقاء الانتباه	٥	%٤٥
٥	تحويل الانتباه	٦	%٥٤
٦	تركيز الانتباه	١١	%١٠٠
٧	تنظيم الطاقة النفسية	٧	%٦٣
٨	إدارة الضغوط النفسية	١١	%١٠٠
٩	التحكم فى التوتر	٧	%٦٣
١٠	الثقة بالنفس	٧	%٦٣
١١	بناء الأهداف	٨	%٧٢
١٢	الحديث الذاتى	٨	%٧٢
١٣	التفكير الايجابى	٧	%٦٣

بدراسة جدول(١١)، يتبين: وجود عدد من المهارات العقلية التى حققت نسبة مئوية تتعدى(٩٠%)، وهى نسبة مرتفعة، وبناءًا على ذلك تم استبعاد المهارات العقلية التى تقل عن هذه النسبة، واختيار المهارات العقلية التى حققت أعلى نسبة مئوية والتى ارتضى أيضًا عليها

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

الباحثون مع السادة المحكمين، وذلك لاستخدامها فى برنامج التدريب العقلى قيد البحث، وجدول(١٢)، يوضح المهارات العقلية التى تم اختيارها وترتيبهم، وفقًا لأعلى نسبة مئوية.

جدول(١٢): المهارات العقلية التى تم اختيارها وترتيبهم وفقًا لأعلى نسبة مئوية لآراء السادة المُحكمين.

م	المهارات العقلية	النسبة المئوية
١	الاسترخاء العضلى	%١٠٠
٢	الاسترخاء العقلى	%١٠٠
٣	التصور العقلى	%١٠٠
٤	تركيز الانتباه	%١٠٠
٥	إدارة الضغوط النفسية	%١٠٠

هدف برنامج التدريب العقلى:

يهدف برنامج التدريب العقلى إلى تنمية المتغير النفسى قيد البحث: (مواجهة الضغوط النفسية)، وتحسين المُتغير المهارى لمهارتى:(دبل بك تشاجى)، ومهارة:(تتشاجى) قيد البحث للاعبى التايكوندو(تحت ١٧ سنة).

وينقسم هذا الهدف الرئيس إلى أهداف فرعية، وهى:

- المساعدة فى خفض حدة التوتر وتعميق الشعور بالاسترخاء.
- تعليم الإحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء والتحكم فى الجهاز العضلى.
- المساعدة فى تكوين صورة عقلية أولية، والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة؛ تساهم فى تطوير مستوى أداء مهارتى:(دبل بك تشاجى)، ومهارة:(تتشاجى) قيد البحث للاعبى التايكوندو(تحت ١٧ سنة).
- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم فى الصورة أثناء الأداء.
- تنمية الشعور بالوعى الحسى والتحكم فى الحالة الانفعالية من خلال تدريبات التصور العقلى متعدد الأبعاد.
- تنمية الشعور بالوعى الزمنى وزيادة القدرة على الإحساس بزمن الأداء من خلال تدريبات التصور الحس حركى.
- زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل الأفكار السلبية ومشتتات الانتباه.
- الوصول إلى الاسترخاء العقلى من خلال تدريبات التحكم فى التنفس(شهيق – زفير).
- الوصول الى التحكم فى الحالة الانفعالية وتوجيهها خلال المنافسات لتحقيق الاهداف المرجوة.

- الارتقاء بمستوى المعارف والمعلومات حول المهارات العقلية ومستوى أداء مهارتى: (دبل بك تشاجى)، ومهارة: (تتشاجى) قيد البحث للاعبى التايكوندو(تحت ١٧ سنة).
- الوصول الى مستوى الضغط الأمثل الذى يساعد على الوصول الى أفضل مستوى استثارة حتى يظهر الناشئ أو اللاعب أفضل ما عنده أثناء أداء مهارتى:(دبل بك تشاجى)، ومهارة:(تتشاجى) قيد البحث للاعبى التايكوندو(تحت ١٧ سنة) فى المنافسات الرياضية.

وحدات تدريب المهارات العقلية

أهداف الوحدات:

- تنمية بعض المهارات العقلية الأساسية: (الاسترخاء العضلى – الاسترخاء العقلى – التصور العقلى – تركيز الانتباه).
- تنمية المهارات العقلية الخاصة بمهارتى: (دبل بك تشاجى)، ومهارة:(تتشاجى) – ومواجهة وإدارة الضغوط النفسية – قيد البحث للاعبى التايكوندو(تحت ١٧ سنة).

التوزيع الزمنى لوحدات البرنامج:

من اطلاع الباحثون على المراجع العلمية والدراسات المرجعية التى استطاع الباحثون التوصل اليها فى حدود علمهم، وهى: أحمد أمين فوزى(٢٠٠٦م)(١)، أسامة كامل راتب(٢٠٠١م) (٢)، أسامة كامل راتب(٢٠٠٤م)(٤)، محمد العربي شمعون، وماجدة محمد اسماعيل(٢٠٠٠م)(١٠)، محمد حسن علاوى(٢٠١٢م)(١٤): والدراسات المرجعية أسامة كامل راتب(٢٠٠٤م) (٣)، ايلاف خليل جرجس(٢٠٢٣م)(٥)، سماح عباده السيد رمضان(٢٠١٢م) (٦)، سيد محمد المرسي(٢٠١١م)(٧)، علي نور الدين علي مصطفى(٢٠١١م)(٨)، محمد منير عبد الرازق(٢٠١٢م) (١٦)، هانى احمد عبد الدايم(٢٠٢٢م) (١٨)، هبة السيد عبد الفتاح(٢٠٢١م) (١٩)، هبه محمد نديم لبيب(٢٠٠٦م) (٢٠)، (٢١).

وقد تم التوصل إلى تحديد عدد الوحدات والخطة الزمنية(الزمن الكلى للبرنامج – عدد مرات التدريب فى الأسبوع الواحد – تحديد زمن الوحدة التدريبية)، ثم عرض البرنامج على السادة المُحكمين الذين أقروا مناسبة وكفاية مدة البرنامج وزمن الوحدة التدريبية ومناسبة محتوى برنامج التدريب العقلى للمرحلة العمرية، والذى جاء على النحو التالى: وبناءًا على موافقة السادة المُحكمين، (مدة تطبيق الوحدات العقلية عدد(١٤ أسبوعًا) بواقع عدد(٣ وحدات عقلية) أسبوعيًا

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

بمعدل عدد(٣٠ دقيقة) لكل وحدة بإجمالى عدد الوحدات(٤٢ وحدة) تدريبية وعدد ساعات التدريب فى البرنامج عدد(٢١ ساعة) أى عدد(١٢٦٠دقيقة).

جدول(١٣): النسبة المئوية للتوزيع الزمنى لأبعاد برنامج المهارات العقلية للاعبى التايكوندو(تحت ١٧ سنة).

م	أبعاد البرنامج	عدد الوحدات	الزمن الكلى بالدقيقة	النسبة المئوية
١	الاسترخاء العضلى	٤٢	٣٩٠ق	%٣٠.٩٥
٢	الاسترخاء العقلى	٣٨	٣٧٦ق	%٢٩.٨٤
٣	التصور العقلى	٨	١٣٦ق	%١٠.٧٩
٤	تركيز الانتباه	١٢	١٤٣ق	%١١.٣٤
٥	إدارة الضغوط النفسية	٦	٦٣ق	%٥.٠٠
٦	الاستيقاظ	٤٢	١٥٢ق	%١٢.٠٦
المجموع			١٢٦٠ق	%١٠٠

الأساس العلمى لوضع وحدات المهارات العقلية الأساسية:

يشير محمد العربى شمعون، وماجدة محمد اسماعيل(٢٠٠٠م)، أن الوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العضلى، إن إدراك الفرق بين الانقباض والانبساط يزيل من عملية التوتر؛ حيث عند انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض، وذلك لأن العضلة عندما تكون فى حالة انقباض ثابت لمدة قصيرة تتراوح من(٤ – ٦ث)، يحدث انقباض لمجموعة كثيرة من الالياف، وتتابع الانقباض يؤدى الى درجة عالية من الاسترخاء.

- وللوصول أيضًا إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العقلى، فإن استخدام الربط بين حركات التنفس؛ (شهيق – زفير)، يعمل على تخفيف تراكم الضغط والقلق وصفاء العقل، وكذًا تدريبات الايحاء التى تعمل على توصيل الاحساس بالثقل والدفء للوصول الى الحجرة العقلية وتكوينها بصورة ثابتة داخل العقل؛ حتى يستطيع إحلال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية.
- وللوصول إلى أفضل مستوى من التصور العقلى، فإن استخدامه بأبعاده المختلفة: (البصرى – السمعى – الحس حركى – الانفعالى – وضوح الصورة والتحكم فيها)، يسهم فى تعميق المسارات العصبية للعضلات المشتركة فى الأداء، وضبط المثيرات المتعلقة بالأداء والمنافسة؛ فيزيد من الثقة، وكلما كان التصور العقلى أقرب للواقع كلما أثر ذلك على فعالية الأداء بصورة أكثر ايجابية.

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

- وللوصول إلى أعلى درجة من تركيز الانتباه، فإن استخدام مهارات: (انتقاء وتركيز الانتباه وزيادة اليقظة العقلية، أثناء المنافسات الرياضية تعمل على عزل الأفكار السلبية وتوجيه اللاعبين نحو المثيرات المرتبطة بالأداء، مما يؤدى إلى تحقيق(الطاقة النفسية المثلى)، التى تساعد على تعبئة قوى اللاعبين البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل.(١٠: ٧٦)

تطبيق تجربة البحث:

الدراسات الإستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية فى الفترة من يوم الأحد الموافق(١٤/ ٧ / ٢٠٢٤م)، إلى يوم الأحد الموافق(٢٠٢٤/٧/٢٨م)، بهدف تقنين الأدوات الخاصة بقياس المتغير النفسى قيد البحث، وكذلك المتغير المهارى قيد البحث فى رياضة التايكوندو، وذلك للتعرف على الصعوبات التى قد تعترض الباحثون واللاعبين أثناء التطبيق، وكذلك تحديد الزمن المناسب لتطبيق المتغير النفسى والمهارى، وتدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات.

ثم قام الباحثون بدراسة استطلاعية من أجل إعداد برنامج التدريب العقلى وتجريب عدد ٣ وحدات تدريبية منه على عينة قوامها عدد(١٠ لاعبين) من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية فى الفترة من يوم الثلاثاء الموافق(٢٠٢٤/٧/٣٠م)، إلى يوم الخميس الموافق(٢٠٢٤/٨/٤م)، ومن نتائج الدراسة تعديل البرنامج وفقاً لآراء السادة المحكمين، وتحديد مكان تطبيق الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح.

القياسات القبلية:

تم اجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث فى الفترة من يوم الأحد الموافق (٢٠٢٤/٨/١١م) حتى يوم الأحد الموافق (١٨/ ٨/ ٢٠٢٤م) فى جميع متغيرات البحث على النحو التالى:

- المتغير النفسى(مقياس مواجهة الضغوط النفسية).
- المتغير المهارى مهارتى:(دبل بك تشاجى)، ومهارة:(تتشاجى) قيد البحث للاعبى التايكوندو(تحت ١٧ سنة).

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

تطبيق البرنامج المقترح:

تم تطبيق برنامج التدريب العقلى لمدة ١٤ أسبوعًا تقريبًا وبواقع عدد(٣ وحدات) أسبوعيًا وذلك فى الفترة من يوم الأحد الموافق(٢٠٢٤/٨/٢٥م) حتى يوم الأحد الموافق(٢٠٢٤/١١/٢٤م)، طبقًا لخطة إجراء البحث.

القياسات البعدية:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث فى الفترة من يوم الثلاثاء الموافق(٢٠٢٥/١١/٢٦م) حتى يوم الخميس الموافق(٢٠٢٤/١٢/١م) فى جميع متغيرات البحث على النحو التالى:

- المتغير النفسى(مقياس مواجهة الضغوط النفسية).
- المتغير المهارى مهارتى:(دبل بك تشاجى)، ومهارة:(تتشاجى) قيد البحث للاعبى التايكوندو(تحت ١٧ سنة).

٩/١ المعالجات الإحصائية

أُستخدم الباحثون فى المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية(*SPSS*) *Statistical Package For Social Science* الإصدار(٢٨) مستعينًا بالمعاملات التالية:

١/٩/١ المتوسط الحسابى(*Mean*)، الوسيط (*Median*)، الانحراف المعيارى (*Standard Deviation*)، الالتواء (*Skewness*)

٢/٩/١ معامل ارتباط بيرسون (*Pearson Correlation Coefficient*)

٣/٩/١ التجزئة النصفية لـ"سبيرمان براون" و"جتمان".

٤/٩/١ معامل ثبات "ألفا كرونباخ". (*Cronbach's alpha*)

٥/٩/١ معامل ارتباط بيرسون (*Pearson Correlation Coefficient*)

٦/٩/١ اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample t-Test*).

٧/٩/١ اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (*Independent Samples t-Test*).

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

٨/٩/١ حجم التأثير (*Effect Size*):.

١/٨/٩/١ مربع ايتا ($\eta 2$).

٢/٨/٩/١ باستخدام (*Cohen's d*) ويفسر طبقا لمحكات كوهين.

٣/٨/٩/١ باستخدام معامل التحديد (*Coefficient Of Determination*) (*r2*)، ويتم تفسير (*r2*) في ضوء المحكات التي وضعها كوهين (*Cohen, 1988*) كما يلي:

- إذا كان (r^2) = ٠.٠١ فيدل على حجم تأثير ضعيف.
- إذا كان (r^2) = ٠.٠٩ فيدل على حجم تأثير متوسط.
- إذا كان (r^2) = ٠.٢٥ فيدل على حجم تأثير كبير.

٩/٩/١ نسبة التغيير (التحسن) *Change Ratio*

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدى} - \text{القياس القبلى}}{\text{القياس القبلى}} \times ١٠٠$$

١٠/١ عرض ومناقشة نتائج البحث.

وللتحقق من صحة الفروض الأول: استخدم الباحثون اختبار(ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات(*Paired Sample tTest*)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات فى القياس القبلى والقياس البعدى(للمجموعة التجريبية)، فى المتغيرات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير(*Effect Size*) باستخدام(*d*)، ويفسر طبقًا لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى معدل التغيير/ نسبة التحسن(*Change Ratio*)، كما يلى:

١/١٠/١ عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات(المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدى".

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

١/١/١٠/١ التحقق من صحة الفرض الأول:

جدول(١٤): دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى في المتغيرات (المهارية) قيد البحث.

(ن=٣٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة ت	حجم التأثير	
			المتوسط (سَ)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (سَ)	الانحراف (ع ±)		(η2)	Cohen's d
مستوى الأداء المهارى	دبل بك تشاجى	درجة	٣.٤٣	١.٧٧	٥.٨٧	٠.٧٥	١٠.٧٥	٠.٨٠٠	٢.٢
	تتشاجى	درجة	٤.٦٦	١.٠٤	٧.٣٨	٠.٧٦	١٥.٣٥	٠.٨٩٠	١.٦

قيمة(ت) الجدولية عند درجة حرية(٢٩) ومستوى دلالة(٠.٠٥)=٢.٠٥

يتضح من دراسة جدول(١٤)، أن قيم(ت) المحسوبة تراوحت بين(١٠.٧٥) و(١٥.٣٥).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا($\eta 2$) الذى يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل فى المتغير التابع، وتراوحت قيم(η^2) بين(٠.٨٠٠) و(٠.٨٩٠)، وهذا يدل على حجم تأثير(ضخم *Huge*).

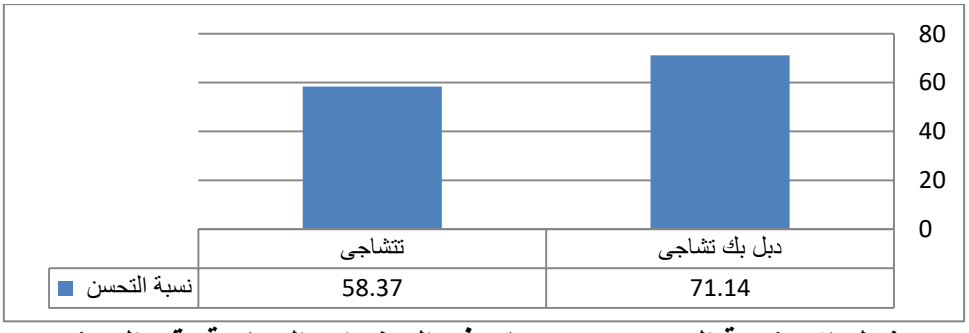
وتراوحت قيم(*Cohen's d*) بين(١.٦) و(٢.٢)، وهذا يدل على حجم تأثير(ضخم *Huge*).

جدول(١٥): نسبة التحسن بين درجات فى المتغيرات(المهارية) قيد البحث

(ن=٣٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن Change) (Ratio
مستوى الأداء المهارى	دبل بك تشاجى	درجة	٣.٤٣	٥.٨٧	٢.٤٤	٧١.١٤
	تتشاجى	درجة	٤.٦٦	٧.٣٨	٢.٧٢	٥٨.٣٧

يتضح من دراسة جدول(١٥)، أن قيم(نسبة التحسن) للمجموعة التجريبية فى المتغيرات(المهارية) تراوحت بين(٥٨.٣٧) و(٧١.١٤).



شكل(٢): نسبة التحسن بين درجات فى المتغيرات(المهارية) قيد البحث

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

٢/١/١٠/١ مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من دراسة جدول(١٥)، وشكل(٢)، "وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات(المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدى".

حيث أن جميع المهارات فى المُتغير المهارى قيد البحث قد تحسنت لدى لاعبى التايكوندو عينة البحث فى المجموعة التجريبية؛ حيث كانت مهارة:(دبل بك تشاجى) فى القياس القبلى(٣,٤٣ درجة) ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(٥,٨٧ درجة) بفارق(٢,٤٤ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت(٧١,١٤%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول(١٥)، وشكل(٢): أن مهارة:(تتشاجى) فى القياس القبلى(٤,٦٦ درجة) ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(٧,٣٨ درجة) بفارق(٢,٧٢ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت(٥٨,٣٧%).

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى: مناسبة وفعالية البرنامج التدريبى المقترح(التدريب العقلى) للمرحلة السنية والركلات المهارية المقترحة للبرنامج حيث ان ركلة (دبل بك تشاجى)، بلغت نسبة التحسن(٧١,١٤%)؛ حيث أن الباحثون اعتمدوا فى تدريبات التصور العقلى على وضع النقاط الفنية الاساسية لنجاح الاداء وكيفية تسجيل نقاط وهى تعتبر تكرار الاداء لركلة بك تشاجى فى توقيت واحد وسرعة الاداء فى الهدف.

وركلة (التتشاجى)، بلغت نسبة التحسن(٥٨,٣٧%)، وهى من الركلات الخلفية وتعتبر من الركلات للهجوم المضاد وتساعد اللاعب من تغير سير المنافسة من هجوم ودفاع الى هجوم مضاد وطبقا القانون الدولى لرياضة التايكوندو(منافسات) تعتبر ركلة التتشاجى ضربة فنية يتضاعف نقاط التسجيل واحراز اربعة نقاط مقارنة بالركلات الامامية فى الهوجو(البطن).

حيث بلغت مجمل الركلات المُستخدمة كموقف تنافسى متفق على(مستوى أداء الكيروجى) ٦٠,٨١%، وهذا يرجع إلى أن البرنامج التدريبى المُقترح تضمن مواقف مختلفة لطبيعة الأداء فى المنافسات الرسمية، وتم تقييده بزمن(كمحك للمنافسات).

ويرجع الباحثون هذا التقدم إلى التدريبات المُقننة التى اقترحها الباحثون بالنسبة لأفراد عينة البحث وفنيات برنامج التدريب العقلى التى تم استخدمها أثناء تطبيق البحث.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة على نور الدين مصطفى(٢٠١١م)(٨)، بأن البرنامج التدريبى المُقترح له تأثير إيجابى على القدرات التوافقية، وتأثير إيجابى على مستوى

الركلات المركبة، وقد أظهرت نسب فروق تحسن ملحوظ فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات(القدرات التوافقية ومستوى الركلات المركبة).

ويرجع الباحثون أهمية إستخدام المقاييس والبرامج النفسية والعقلية فى البيئة الرياضية لأنها تُسهم إلى حد كبير فى وضع الدرجات وتصنيف اللاعبين إلى مستويات كما يمكن أن تكون دليلاً لعملية التوجيه التى يقوم بها المدرب، وتعمل على إثارة دافعية اللاعبين وتنمية ميولهم، وتخفف من الضغوط النفسية التى تواجه اللاعبين، كما أنها تساعد على عملية انتقاء أفضل العناصر لممارسة رياضة التايكوندو بصفة خاصة، وتساعد على تصنيف اللاعبين إلى فئات متشابهة لرفع مستوى أدائهم الذى يُمثل محور عملية التدريب والمنافسة الرياضية.

(٩: ١١)(١٦: ٢٥)(١٧: ٤)

ويضيف الباحثون بأن مباريات رياضة التايكوندو ترتبط بالعديد من مواقف التدريب العقلى التى يمر بها اللاعبين قبل وأثناء الأداء وأيضا المواقف الإنفعالية المتباينة فى قوتها وشدتها، حيث تتعدد خبرات النجاح والفشل من لحظة لأخرى فى غضون الموقف الواحد، ويُظهر لاعبى التايكوندو استجابات لتلك المواقف نتيجة إعدادهم البدنى والمهارى والنفسى لتحقيق أفضل مستوى لهم فى هذه المباريات والمنافسات الرياضية.

ويرى الباحثون من خلال هذه الدراسة أن التقدم العلمى يلعب دورًا هامًا فى الرقى والارتفاع بمستوى الأداء المهارى فى الرياضات المختلفة، وبالأخص فى رياضة التايكوندو، وذلك باستخدام الأساليب العلمية المتطورة فى طرق التعليم والتدريب للارتقاء بالمستوى الوظيفى للاعب، والذى يؤدى بدوره إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى، كما يعتمد مستوى اللاعب مهارياً إلى درجة كبيرة على ظروف إعداده وتهيئته لتحمل الأعباء العقلية والبدنية والنفسية المُصاحبة لمواقف اللعب المتغيرة بحيث يكون أداءه الرياضى أقرب ما يكون إلى المثالية، وبأقل ما يمكن من التشتت والضغط النفسى.

ويذكر الباحثون أن رياضة التايكوندو هى إحدى رياضات الدفاع عن النفس التى نشأت وتطورت بكوريا الجنوبية، ورغم تشابه هذه الرياضة مع بعض رياضات الدفاع عن النفس فى استخدامها للأيدى والأرجل فى الصد والضرب، إلا أنها تعتمد أكثر على الرجلين أثناء الأداء، حيث يقوم اللاعب بتوجيه أنواع مختلفة من الضربات(الركلات) إلى منطقة البطن والوجه للاعب المنافس، وتعتبر من الأنشطة الرياضية التنافسية الفردية التى تتمتع بوسائل دفاعية وهجومية وتتطلب من اللاعب مهارة فائقة لها قواعدها وأصولها مستخدمًا فنونًا مختلفة لتحقيق أكثر كفاءة

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

للعقل والجسم، حيث إنها تعمل على تحقيق الجوانب النفسية، وتكوين الشخصية وتزيد اللاعب ثقة بنفسه وتحقق الشعور بالذات، بالإضافة لأنها تتميز بالاحتكاك المباشر وتحتاج إلى تركيز الانتباه وحسن التصرف.

وبذلك قد تحققت صحة الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات(المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدى".

٢/١٠/١ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى :

ينص الفرض الثانى على أنه: "توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات(النفسية) قيد البحث لصالح القياس البعدى".

١/٢/١٠/١ التحقق من صحة الفرض الثانى:

جدول(١٦)، دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات(النفسية) قيد البحث.

(ن=٣٠)

المحاور	وحدة القياس	القبلى		البعدى		قيمة ت	حجم التأثير	
		المتوسط (سَ)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (سَ)	الانحراف (ع ±)		(η2)	Cohen's d
المحور الأول: الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الفنى والإدارى مع الناشئ أثناء المنافسة الرياضية.	درجة	٣١.٤٣	١.٤١	٢٣.٢٣	٣.٥١	١١.٦٨	٠.٨٢٥	٣.١
المحور الثانى: (الضغوط النفسية الناتجة عن زيادة حمل التدريب وكثرة المنافسات الرياضية.	درجة	٢٣.٨٠	١.٣٢	١٨.٣٠	٢.٣٧	١٠.٣١	٠.٧٨٦	٢.٩
المحور الثالث: الضغوط النفسية(قبل – أثناء – بعد) المنافسة الرياضية.	درجة	٢١.٦٠	١.٣٠	١٥.٥٠	١.٩٤	١٣.٤٦	٠.٨٦٢	٣.٧
المحور الرابع: الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو المنافسة الرياضية.	درجة	٢٧.٣٠	١.٦٨	١٧.٧٧	٢.١٠	١٢.٨٥	٠.٨٥١	٢.٨
المحور الخامس: الضغوط النفسية الناتجة عن الجمهور ووسائل الإعلام.	درجة	٢٠.٥٧	١.٦٨	١٥.٤٠	٢.١٨	١٣.٤٥	٠.٨٦٢	٣.٧
مقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى اللاعبين الناشئين فى التايكوندو (الدرجة الكلية).	درجة	١٢٤.٧٠	٣.٨٥	٩٠.٢٠	٦.٥٠	١٣.٦٨	٠.٨٦٦	٢.٩

قيمة(ت) الجدولية عند درجة حرية(٢٩)، ومستوى دلالة(٠.٠٥)=٢.٠٥

يتضح من دراسة جدول(١٦)، أن قيم(ت) المحسوبة تراوحت بين(١٠.٣١) و(١٣.٦٨).

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا($\eta 2$) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل فى المتغير التابع، وتراوحت قيم(η^2) بين(٠.٧٨٦) و(٠.٨٦٦)، وهذا يدل على حجم تأثير(ضخم *Huge*).

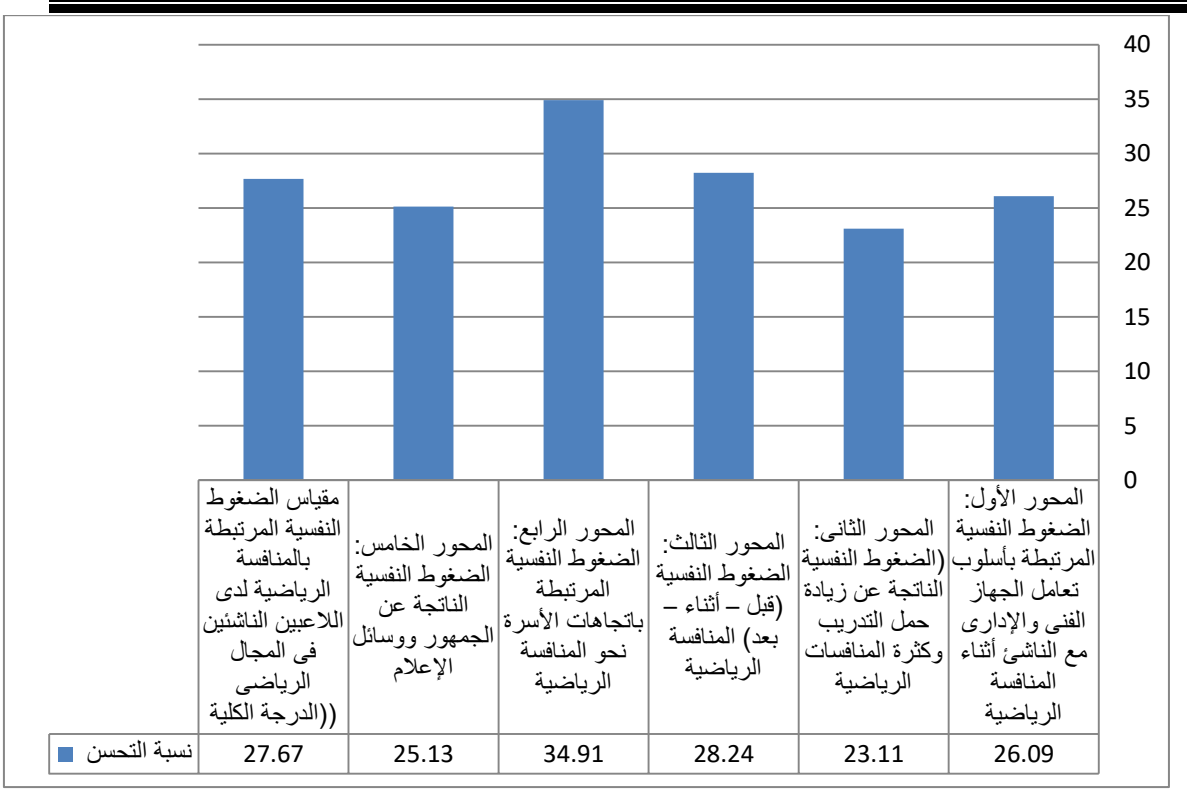
وتراوحت قيم(*Cohen's d*) بين(٢.٨) و(٣.٧)، وهذا يدل على حجم تأثير(ضخم *Huge*).

جدول(١٧): نسبة التحسن بين درجات فى المتغيرات(النفسية) قيد البحث (ن=٣٠)

المحاور	وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن Change) (Ratio
المحور الأول: (الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الفنى والإدارى مع الناشئ أثناء المنافسة الرياضية).	درجة	٣١.٤٣	٢٣.٢٣	٨.٢٠-	٢٦.٠٩
المحور الثانى: (الضغوط النفسية الناتجة عن زيادة حمل التدريب وكثرة المنافسات الرياضية).	درجة	٢٣.٨٠	١٨.٣٠	٥.٥٠-	٢٣.١١
المحور الثالث: (الضغوط النفسية (قبل – أثناء – بعد) المنافسة الرياضية).	درجة	٢١.٦٠	١٥.٥٠	٦.١٠-	٢٨.٢٤
المحور الرابع: (الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو المنافسة الرياضية).	درجة	٢٧.٣٠	١٧.٧٧	٩.٥٣-	٣٤.٩١
المحور الخامس: (الضغوط النفسية الناتجة عن الجمهور ووسائل الإعلام)	درجة	٢٠.٥٧	١٥.٤٠	٥.١٧-	٢٥.١٣
مقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى اللاعبين الناشئين فى التايكوندو(الدرجة الكلية)	درجة	١٢٤.٧٠	٩٠.٢٠	٣٤.٥٠-	٢٧.٦٧

يتضح من دراسة جدول(١٧)، أن قيم(نسبة التحسن) للمجموعة التجريبية فى المتغيرات(النفسية) تراوحت بين(٢٣.١١) و(٣٤.٩١).

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)



شكل(٤): نسبة التحسن بين درجات فى المتغيرات(النفسية) قيد البحث.

٢/٢/١٠/١ مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من دراسة جدول(١٧)، وشكل(٤)، أن قيم(نسبة التحسن) للمجموعة التجريبية فى المتغيرات(النفسية) لمقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى اللاعبين الناشئين فى التايكوندو تراوحت ما بين(٢٣.١١) و(٣٤.٩١).

حيث أن جميع المحاور فى المُتغير النفسى(مقياس الضغوط النفسية) قيد البحث قد تحسنت لدى لاعبى التايكوندو عينة البحث فى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى؛ حيث كانت نتائج المحور الأول: (الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الفنى والإدارى مع الناشئ أثناء المنافسة الرياضية) فى القياس القبلى(٣١.٤٣ درجة) ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(٢٣.٢٣ درجة) بفارق(-٨.٢٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت(٢٦.٠٩%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول(١٧)، وشكل(٤): أن نتائج المحور الثانى: (الضغوط النفسية الناتجة عن زيادة حمل التدريب وكثرة المنافسات الرياضية) فى القياس القبلى(٢٣.٨٠ درجة) ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(١٨.٣٠ درجة) بفارق(-٥.٥٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت(٢٣.١١%).

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول(١٧)، وشكل(٤): أن نتائج المحور الثالث: (الضغوط النفسية(قبل – أثناء – بعد) المنافسة الرياضية) فى القياس القبلى(٢١.٦٠ درجة) ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(١٥.٥٠ درجة) بفارق(-٦.١٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت(٢٨.٢٤%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول(١٧)، وشكل(٤): أن نتائج المحور الرابع: (الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو المنافسة الرياضية) فى القياس القبلى(٢٧.٣٠ درجة) ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(١٧.٧٧ درجة) بفارق(-٩.٥٣ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت(٣٤.٩١%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول(١٧)، وشكل(٤): أن نتائج المحور الخامس: (الضغوط النفسية الناتجة عن الجمهور ووسائل الإعلام) فى القياس القبلى(٢٠.٥٧ درجة) ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(١٥.٤٠ درجة) بفارق(-٥.١٧ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت(٢٥.١٣%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول(١٧)، وشكل(٤): أن نتائج الدرجة الكلية: (لمقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى اللاعبين الناشئين فى التايكوندو) فى القياس القبلى(١٢٤.٧٠ درجة) ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(٩٠.٢٠ درجة) بفارق(-٣٤.٥٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت(٢٧.٦٧%).

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى: أن البرنامج المقترح للتدريب العقلى بفنيات استخدامه قد أثر على الجانب النفسى من خلال مواجهة الضغوط النفسية الرياضية التى تقابل لاعبى التايكوندو وتخفيف حدة الشعور بها فالإعداد النفسى أصبح جانب بالغ الأهمية فى عمليات الإعداد الشامل والمتوازن لجميع اللاعبين على مختلف مستوياتهم ودرجاتهم الرياضية، وتعد دراسات الإرتقاء بالجانب النفسى للرياضيين والممارسين للنشاط الرياضى والبدنى والحركى تسعى لتحقيق التوافق النفسى والإجتماعى، والإرتقاء بالمستوى، وزيادة دافعية الإنجاز، وتحقيق الرفاهية والسعادة، غاية عمليات الإعداد النفسى المتكامل للرياضيين.(١: ١٩) (٤: ٥)

لذاً يرى الباحثون أن نسب التحسن ترجع إلى التكامل بين الجانب العقلى والجانب البدنى والمهارى والخططى، حيث أصبح يُمثل أهمية بالغة لتحقيق الأهداف فى المجال الرياضى والمنافسة الرياضية، حيث تتدفق أهمية الطاقة البدنية والعقلية والمهارية والخططية فى اتجاه واحد حتى يستطيع الرياضى تحقيق الانجازات الرياضية من خلال الاستفادة من قدراته المختلفة،

Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

وحيث تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من اللاعب الرياضى ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة، وذلك لمحاولة احراز أفضل مستوى ممكن، ولقد تقاربت طرق الإعداد البدنى والمهارى والخططى ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة، ولذًا فقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية، فالتفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستعادة من قدراتهم البدنية والمهارية والخطية، والقدرات النفسية تُساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية والمهارية والخططية لتحقيق أقصى وافضل أداء رياضى ممكن لتحقيق الإنجازات الرياضية.

ويتفق ذلك مع محمد حسن علاوى(٢٠١٢م)، أن التدريب العقلى هو جزء هام ومكمل للتدريب الحركى (البدنى والمهارى والخططى)، ويتضمن تعليم وتدريب المهارات النفسية والعقلية أو المعرفية مثل (تدريب الاسترخاء وتدريب التصور العقلى وتدريب الانتباه)، وغير ذلك من التدريبات المرتبطة بالعمليات العقلية العليا والتى لا يؤدى فيها اللاعب غالبًا أداء حركى سابق، والتى تتضمن العديد من الطرق والوسائل لمحاولة التحكم فى السلوك العقلى والحركى للاعب، والتى تُسهم فى التحكم فى العقل والاستشارات والضغوط، وكذلك مساعدته على سرعة تعليم واكتساب واتقان المهارات الحركية، والاسهام فى اعداد اللاعب نفسيًا قبل واثناء وبعد المنافسة الرياضية.(١٥: ٣٨٦,٣٨٧)

وتختلف نتائج هذه الدراسة من خلال نسب التحسن مع نتائج دراسة ايلاف خليل(٢٠٢٣م)(٥)، والتى أظهرت أن لاعبى التايكواندو فى محافظة نينوى يمتلكون مستويات سلبية مرتفعة وفق الاستجابة على مقياس الضغوط النفسية.

٣/١٠/١ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد علاقة دالة إحصائيًا فى القياس البعدى فى المتغيرات(المهارية) و(النفسية) قيد البحث".

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

١/٣/١٠/١ التحقق من صحة الفرض الثالث:

جدول(١٨): نتائج مصفوفة الارتباط (*Correlation Matrix*) وقيمة (*r*)، ,نتائج حجم التأثير (*ES*) باستخدام معامل التحديد (*r2*)، بين المتغيرات (المهارية) و(النفسية) (ن=٣٠)

المتغيرات	الاختبارات	الارتباط	مقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى اللاعبين الناشئين فى المجال الرياضى					
			المحور الأول: الضغوط النفسية المرتبطة بأسلوب تعامل الجهاز الفنى والإدارى مع الناشئ أثناء المنافسة الرياضية	المحور الثانى: (الضغوط النفسية الناتجة عن زيادة حمل التدريب وكثرة المنافسات الرياضية	المحور الثالث: الضغوط النفسية (قبل – أثناء – بعد) المنافسة الرياضية	المحور الرابع: الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو المنافسة الرياضية	المحور الخامس: الضغوط النفسية الناتجة عن الجمهور ووسائل الإعلام	(الدرجة الكلية)
المتغيرات المهارية	دبل بك تشاجى	r	٠.٨٠٠-	٠.٨٩٠-	٠.٦٠٠-	٠.٩٦٠-	٠.٦٧٠-	٠.٧٦٠-
		ES (r2)	٠.٦٤	٠.٧٩	٠.٣٦	٠.٩٢	٠.٤٥	٠.٥٨
	تتشاجى	r	٠.٧٧٣-	٠.٨٦٣-	٠.٥٧٣-	٠.٩٣٣-	٠.٦٤٣-	٠.٧٣٣-
		ES (r2)	٠.٦٠	٠.٧٤	٠.٣٣	٠.٨٧	٠.٤١	٠.٥٤

قيمة(ر) الجدولية عند درجة حرية(٢٨)، ومستوى دلالة (٠.٠٥)=٠.٣٦١

يتضح من دراسة جدول(١٨)، أن قيمة(ر) المحسوبة اكبر من قيمة(ر) الجدولية، مما يعنى وجود دلالة إحصائية، مما يشير إلى وجود علاقة بين المتغيرات(المهارية) و(النفسية).

٢/٣/١٠/١ مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من دراسة جدول(١٨)، "وجود علاقة دالة إحصائيًا فى القياس البعدى فى المتغيرات(المهارية) و(النفسية) قيد البحث".

ويُرجع الباحثون هذه العلاقة الدالة إحصائياً فى القياس البعدى فى المتغيرات(المهارية) و(النفسية) قيد البحث" إلى أنه كلما قلت الضغوط النفسية واستطاع اللاعبون التغلب عليها وعدم الشعور بها كلمًا زادت نسب التحسن فى مستوى الأداء المهارى للاعبى التايكوندو.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة هانى عبد الدايم(٢٠٢٢م)(١٨)، بوجود علاقة ارتباطية بين مقياس الضغوط النفسية ومقياس دافعية الانجاز، وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين جميع محاور مقياس الضغوط النفسية ودافعية الانجاز للاعبى البارا تايكوندو بمختلف تصنيفاتهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة سيد محمد المرسى(٢٠١١م)(٧)، أنه يوجد ارتباط دال احصائياً بين بعض متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الانجاز، ودراسة هبة عبد الفتاح(٢٠٢١م)(٢٠)، بوجود علاقة ارتباطية بين الصلابة العلاقية ومستوى الانجاز وعلاقة عكسية بين الضغوط النفسية ومستوى الانجاز.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث على أنه: "توجد علاقة دالة إحصائيًا فى القياس البعدى فى المتغيرات(المهارية) و(النفسية) قيد البحث".

استنتاجات البحث:

- "وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات(المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدى"، ويتضح ذلك من خلال دراسة جدول(١٥)، وشكل(٢)، حيث أن جميع المهارات فى المُتغير المهارى قيد البحث قد تحسنت لدى لاعبى التايكوندو عينة البحث فى المجموعة التجريبية؛ حيث كانت مهارة:(دبل بك تشاجى) فى القياس القبلى(٣,٤٣ درجة) ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(٥,٨٧ درجة) بفارق(٢,٤٤ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت(٧١,١٤%)، وكما تبين من خلال دراسة نتائج جدول(١١)، وشكل(٢): أن مهارة:(تتشاجى) فى القياس القبلى(٤,٦٦ درجة) ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(٧,٣٨ درجة) بفارق(٢,٧٢ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت(٥٨,٣٧%).
- "توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات(النفسية) قيد البحث لصالح القياس البعدى"، ويتضح ذللك من خلال دراسة جدول(١٧)، وشكل(٤)، أن قيم(نسبة التحسن) للمجموعة التجريبية فى المتغيرات(النفسية) لمقياس الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى اللاعبين الناشئين فى التايكوندو تراوحت ما بين(٢٣.١١) و(٣٤.٩١).
- "توجد علاقة دالة إحصائيًا فى القياس البعدى فى المتغيرات(المهارية) و(النفسية) قيد البحث للمجموعة التجريبية". حيث أنه كلما قلت الضغوط النفسية واستطاع اللاعبون التغلب عليها وعدم الشعور بها كلمًا زادت نسب التحسن فى مستوى الأداء المهارى للاعبى التايكوندو.

توصيات البحث:

- الاهتمام بتطبيق برنامج التدريب العقلى على لاعبى التايكوندو حيث أكدت النتائج فاعليته فى تحسين المستوى المهارى للعينة قيد البحث.
- مراعاة الدمج بين التدريب الجانب النفسى والتدريب البدنى والمهارى والخططى أثناء العملية التدريبية حتى يمكن تحقيق أفضل المستويات الرياضية.

- وضع البرامج النفسية الخاصة التى تعمل على خفض حدة مستوى الشعور الضغوط النفسية التى يواجهها اللاعبون فى مختلف الرياضات الفردية والجماعية، والتى أظهرت النتائج فاعليه تحسنها للعينة قيد البحث.
- إتاحة الوقت الكافى للتدريب على مهارة إدارة الضغوط النفسية كأحد المهارات النفسية لتحقيق التكيف مع المواقف الرياضية المختلفة وانجاز أفضل ما لدى اللاعب من قدرات أثناء التدريب والمنافسات الرياضية المختلفة.
- ضرورة تواجد الأخصائى النفسى الرياضى المؤهل علميًا وعمليًا لتطبيق المهارات النفسية على اللاعبين، وأن يكون ذلك أحد الأجزاء الهامة فى منظومة التدريب الرياضى والممارسة البدنية الجديد.
- أن تتولى وسائل الإعلام المرئى والمسموع والمكتوب إلقاء الضوء على الجانب النفسى كأحد الجوانب الهامة فى التدريب والممارسة البدنية من خلال عرض البرامج النفسية التطبيقية لهذا النوع من التدريب حتى يساهم على سرعة وصول هذه المعلومات إلى اللاعبين بهدف الإرتقاء بمستوى الأداء.

٩/١ قائمة المراجع:

١/٩/١ المراجع العربية:

١- **أحمد أمين فوزى(٢٠٠٦م):** **مبادئ علم النفس الرياضى: المفاهيم – التطبيقات**، (ط – ٢)، القاهرة، دار الفكر العربى.

٢- **أسامة كامل راتب(٢٠٠١م):** الاعداد النفسى للناشئين، دار الفكر العربى، القاهرة.

٣- **أسامة كامل راتب(٢٠٠٤م):** **تدريب المهارات النفسية: تطبيقات فى المجال الرياضى**، (ط – ٢)، مزيدة ومنقحة، القاهرة، دار الكتاب العربى.

٤- **أسامة كامل راتب(٢٠٠٤م):** **النشاط البدنى والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة**، دار الفكر العربى، الطبعة الأولى، القاهرة.

٥- **ايلاف خليل جرجس(٢٠٢٣م):** **مستوى الضغوط النفسية فى ضوء بعض المتغيرات لدى لاعبى التايكوندو فى محافظة نينوى**، مجلة واسط للعلوم الرياضية، العدد ١٤ المجلد الثانى.

٦- **سماح عباده السيد رمضان(٢٠١٢م):** **فاعلية تدريبات الرؤية البصرية على تحسين أداء**

بعض الركلات الهجومية المضادة في رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، الزقازيق.

٧- **سيد محمد المرسي(٢٠١١م):** **تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على مستوى الانجاز لبعض مهارات الركل للاعبي التايكوندو**، رساله ماجستير عير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، مصر.

٨- **علي نور الدين مصطفى(٢٠١١م):** **برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية و مستوى أداء بعض الركلات المركبة لناشئي رياضة التايكوندو**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية اسيوط.

٩- **محمد الشحات إبراهيم(٢٠١٤م):** **قلق المنافسة الرياضية وعلاقتة بمهارات الاتصال لدى لاعبى بعض الألعاب الفردية والجماعية**، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية.

١٠- **محمد العربى شمعون، وماجدة محمد اسماعيل(٢٠٠٠م):** **اللاعب والتدريب العقلى**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١١- **محمد حسن أبو الطيب(٢٠١٣م):** **التصور العقلي وعلاقته بالإدراك الحس حركي لدى سباحي المنتخب الأردني**، مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد ٤٠، ملحق ٣، الجامعة الأردنية.

١٢- **محمد حسن علاوى(١٩٩٨م):** **موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين**، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

١٣- **محمد حسن علاوى(٢٠٠١م):** **علم نفس التدريب والمنافسة**، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٤- **محمد حسن علاوى(٢٠٠٢م):** **علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية**، القاهرة، دار الفكر العربى.

١٥- **محمد حسن علاوى(٢٠١٢م):** **علم نفس الرياضة والممارسة البدنية**، القاهرة، مطبعة المدنى.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

١٦- محمد منير عبد الرازق(٢٠١٢م): **تأثير تدريبات الإسترخاء على الضغوط النفسية وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبى كرة القدم**، جامعة الإسكندرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية بنات.

١٧- مرعى سلامة يونس(٢٠٢١م): **علم النفس الإيجابى في المجال الرياضى: نماذج نظرية وتطبيقات بحثية عالمية**، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

١٨- هانى احمد عبد الدايم(٢٠٢٢م): **الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز للاعبى البارا تايكوندو**، مجلة العلوم التطبيقية الرياضية، العدد الرابع مجلد ١.

١٩- هبة السيد عبد الفتاح(٢٠٢١م): **الصلابة العقلية وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط ودافعية الانجاز الرياضى طبقا لطبيعة المنافسة فى رياضة التايكوندو**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات الزقازيق.

٢٠- هبه محمد نديم لبيب(٢٠٠٦م): **أثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبات التايكواندو**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الإسكندرية، مصر.

٢/٩/١ المراجع باللغة الإنجليزية:

21 - Lock Pink(2004): **Practicing mental skills forms of sport(shor Review) RMII, university, mel borne Australia.**