

برنامج إعداد نفسي للحد من قلق المنافسة الرياضية وتأثيره على مستوى الأداء المهارى للاعبي جمباز الترامبولين .

د. صالح مسعود فرج عثمان

استاذ مساعد بقسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية . كلية التربية الرياضية بنين - جامعه الإسكندرية

د. آلاء محمد عبدالسلام على إبراهيم

مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية

مقدمة ومشكلة البحث :

شهدت السنوات الأخيرة الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضى، وأصبح الاهتمام بالإعداد النفسى للرياضيين يقف على نفس المكانة والأهمية التى يوليها المدربون لوضع برامج التدريب البدنى والمهارى والخطى، وأن كل هذه العناصر أصبحت منظومة متكاملة لا يمكن إغفال جانب منها لحساب الجانب الآخر، ويكون الهدف النهائى من هذه المنظومة المتكاملة هو تكوين اللاعب القادر على تلبية متطلبات الأداء أو النشاط الرياضى الذى يمارسه مع إكسابه القدرات التى تمكنه من مواجهة مختلف المواقف التى يتعرض لها أثناء ممارسته للنشاط الرياضى سواء كانت هذه المواقف بدنية أو مهارية أو خطية أو نفسية. (٢ : ٢)

ويساهم التدريب العقلى فى تطوير مستوى المهارة؛ حيث أنه عندما يتم التصور العقلى بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبى الذى يساعد على الأداء الصحيح فى المرة التالية للأداء كما يستخدم لزيادة الممارسة الرياضية، ويتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأحداث وجميع أبعاد المنافسة من حكام، ملعب، جمهور ... إلخ. (24 : ٣٣)، (19 : ٢٤٤)

ويحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً فى علم النفس عامة وعلم النفس الرياضى خاصة لما له من أثار واضحة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما ، وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق بمثابة إنذار لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، كما يؤدي القلق إذا زادت حدته الى فقدان التوازن النفسى الأمر الذى يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم فى هذا التوازن النفسى واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية . (٣ : ٣٧٩)

ويظهر القلق للرياضى فى صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدنى) أو فى صورة متغيرات معرفية (قلق معرفى) أو متغيرات انفعالية (كسرة وسهولة الانفعال) وذلك سواء قبل اشتراكه الفعلى فى المنافسات الرياضية أو أثناء أو بعد انتهاء المنافسة الرياضية والتي يمكن أن تؤثر على مستوى أدائه بصورة واضحة. (22 : ٣١١)

وللقلق أعراض متعددة لعل من بين أهمها التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح والنرفزة وضعف القدرة على والانتباه وشرود الذهن وسرعة النبض وخفقان القلب وفقد الشهية للطعام والأرق وارتفاع ضغط الدم والتحدث عن أفكار مزعجة أو الانشغال بها وهذه الأعراض لا تظهر جميعها لدى اللاعب الرياضي عندما ينتابه القلق بل تظهر عليه بعض من هذه الأعراض ، وكلما زادت حدة القلق كلما ارتبط ذلك بالمزيد من الأعراض التركيز وبالمزيد من شدة هذه الأعراض . (٢٣ : ٣٠٨)

وتتفق العديد من الدراسات على أن القلق والضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية تعوق قدرة الرياضي في المحافظة على هدوء وتركيزه وعدم قدرته على استغلال الإمكانيات والقدرات التي يمتلكها وان لم يستطع الفرد السيطرة عليها فإنها تؤثر على مستوى أدائه بشكل كبير، وبالتالي يتأثر المستوى الرقمي للاعب. (٣٠) (٣١) (٣٢) (٣٣) (٣٤)

وتعد رياضة الجمار من الرياضات التي حققت تطورا مذهلا في السنوات القليلة الماضية وهذا التطور لم ياتي الا من خلال برامج تدريبية غايه في التطور وارتفاع المستوي ، ورياضه الجمار من الرياضات الغنيه بالمواقف الفعاله ذات التأثير المباشر علي اعضاء الجسم واجهزته الحيويه ، لذا لاقى اهتماما كبيرا من الباحثين في جميع بلدان العالم ، واصبحت الدورات الاولمبيه وبطولات العالم ميدانا تنافسيا كبيرا يظهر فيه اللاعبين ما امكن الوصول اليه من تقدم واتقان للحركات علي اجهزه الجمار المختلفه (١٧ : ١٣) (٣٨ : ٦٢)

ويعد جمباز الترامبولين احد اهم انواع الجمباز ، والذي يتسم بدرجه عاليه من الصعوبه ، لما يتطلبه من سيطره عاليه علي اجزاء الجسم في الهواء ، كما تتطلب المنافسه فيه علي اداء سلسه حركيه تتكون من (١٠) مهارات متتاليه بدون توقف ، وتتسم كل مهاره من المهارات بدرجه عاليه من الصعوبه .

ويعد زمن الطيران والمهارات الحركيه المختلفه اثناء اداء الجملة للاعب جمباز الترامبولين من عناصر التقييم الاساسيه والتي تدخل بشكل مباشر في درجه اللاعب ، الامر الذي يزيد من قلق وتور اللاعب اثناء تعلم وأداء المهارات المهارات على جهاز الترامبولين. (٤١ : ١٥)

ومن خلال عمل الباحثان في المجال النفسي والجمباز وخاصة جمباز الترامبولين لاحظا انخفاض ملحوظ في مستوى تركيز اللاعبين ، وزيادة نسبة القلق والتوتر قبل الصعود على الجهاز وأثناء أداء المهارات خاصة أثناء التقييمات والبطولات مما يؤثر بالسلب على مستوى الاداء المهارى للاعبى جمباز الترامبولين الامر الذي دعي الباحثان لاجراء هذا البحث .

أهداف البحث :

- ١- التعرف علي تأثير برنامج الاعداد النفسي للحد من قلق المنافسة الرياضية للاعبين جملاز الترامبولين.
- ٢- التعرف علي تأثير برنامج الاعداد النفسي لتحسين المتسوى المهارى للاعبين جملاز الترامبولين.

فرض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى قلق المنافسة الرياضية قيد البحث للاعبين جملاز الترامبولين ، لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى الأداء المهارى للاعبين جملاز الترامبولين ، لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي للمجموعه الواحد.

عينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي عدد (٣٠) لاعب ولاعبه من لاعبي جملاز الترامبولين مرحلة ١٣ ، ١٤ سنه بنادي العاملين بكلية التربيه الرياضيه للبنين بالاسكندريه ونادى المؤسسة الرياضية بالاسكندرية للموسم الرياضي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥)

المجال المكانى :

تم تطبيق البحث بصالة الجملاز بنادى العاملين بكلية التربيه الرياضيه للبنين بالاسكندريه.

أدوات البحث :

- ١- تحليل الدراسات المرجعية السابقة والمرتبطة والأدبيات العلمية المتعلقة بمجال البحث .
- ٢- قياس قلق المنافسة الرياضية : تم تحديد القياسات قيد البحث . مرفق (١).
- ٣- برنامج الاعداد النفسي المقترح : مرفق (٢)
- ٤- تقييم مستوى الاداء المهارى : تم الاستعانة بعدد من حكام جملاز الترامبولين المسجلين بالاتحاد المصري للجملاز

وذلك لتقييم مستوى الأداء المهاري للجملة الاجباريه لعينة البحث وانحصرت درجة التقييم ما بين (صفر ، ٣٠ درجة) مرفق (٣).

٥- الإجباريات الخاصة بالمرحلة السنية ١٣ ، ١٤ سنه الموضوعه من قبل الاتحاد المصرى للجمباز. مرفق (٤).

٦- استمارة تقييم الاداء المهارى للاعبى جمباز الترامبولين . مرفق (٥).

جدول رقم (١)

التوصيف الإحصائى فى مستوى الاداء المهارى للاعبى جمباز الترامبولين قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ٣٠

الدلالات الإحصائية							المتغيرات
معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	أكبر قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	
-0.83	0.22	2.20	17.30	22.00	14.00	(درجة)	مستوى الاداء المهارى

يتضح من الجدول رقم (١) والخاص بالتوصيف الإحصائى لعينة البحث فى مستوى الاداء المهارى قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغت قيمة معامل الالتواء فيها (٠.٢٢) وهذه القيمة تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

الاجراءات التنفيذية للبحث :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاساسية بتطبيق البرنامج النفسى على تحسين مستوى الاداء المهارى للاعبى جمباز الترامبولين فى الفترة من ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٤ إلى ١ / ١٢ / ٢٠٢٤ م وذلك وفقاً للخطوات التنفيذية التالية :-

أولاً : القياس القبلى :

تم إجراء القياس القبلى فى الفترة من ١١ / ١٠ / ٢٠٢٤ إلى ١٣ / ١٠ / ٢٠٢٤ م

ثانياً : برنامج الاعداد النفسى المقترح : مرفق (٢)

١ - التخطيط العام للبرنامج :

بعد قيام الباحثان بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية ونتائج الدراسات السابقة (تم التخطيط العام للبرنامج النفسى المستخدم فى البحث الحالى عن طريق تحديد الهدف من تصميمه وإعداده ومعرفة

حدوده ومحتواه والأسس العلمية التي راعاها الباحثان في تصميم التدريبات، داخل وحداته بالإضافة إلى الوسائل والأدوات المستخدمة في تنفيذه فضلا عن إيضاح كل الخطوات الإجرائية التي اتبعها الباحثان في تصميم وحداته .

٢- أهداف البرنامج :

تعتبر الأهداف أولى الخطوات التي يجب مراعاتها عند التخطيط لأي برنامج نفسي مقترح، فهي المعيار الذي تختار في ضوءه محتويات البرنامج ، وبناء على ذلك يمكن صياغة أهداف البرنامج المقترح وهي الحد من قلق المنافسة والقدرات النفسية والمتغيرات المهارية

٣- أسس البرنامج :

استند الباحثان على الأسس التالية عند وضع برنامج الاعداد النفسى :

- مراعاة الهدف من البرنامج .
- مراعاة مبدأ التدرج فى التدريبات النفسية .
- الجمع بين تدريبات النفسية و تدريبات المهارية داخل الوحدة التدريبية للحد من قلق المنافسة
- يتم أداء تدريبات الإسترخاء في بداية الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية وقبل أداء تدريبات المهارية .
- مدة البرنامج التدريبى (٦ أسابيع) ، (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع ، بواقع (١٨) وحدة تدريبية خلال مدة البرنامج التدريبى .

٤- محتوى البرنامج :

(١) الإحماء :

يهدف إلى رفع استعداد أجزاء الجسم بصورة عامة فى النشاط الممارس .

(٢) الجزء الرئيسى :

يحتوى هذا الجزء من وحدة التدريب على (التدريبات البدنية و التدريبات النفسية) التى تعمل على تحقيق هدف البرنامج التدريبى المقترح والتى تسهم فى تطوير الحالة التدريبية للاعب.

التدريبات المستخدمة في البرنامج :

حيث اشتملت على التدريبات المهارية وتدريبات التصور والتركيز والتفكير للحد من قلق المنافسة .

الجزء الختامى (التهنئة) :

يهدف هذا الجزء إلى عودة اللاعب لحالته الطبيعية .

ثالثاً : القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى فى الفترة من ٢٠٢٤/١٢/٣ الى ٢٠٢٤/١٢/٥ وذلك بنفس اجراءات ترتيب وتنفيذ القياس القبلى ثم جمع البيانات تمهيدا لمعالجتها احصائياً.

المعالجات الاحصائية:

تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى ثقة (٠.٩٥) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) ٠.٠٥ وهى كالتالى :

- أقل قيمة.
- أكبر قيمة.
- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- معامل الالتواء.
- معامل التفلطح.
- اختبار (ت) للمشاهدات المزدوجة .
- نسبة التحسن %.
- مربع إيتا.
- مربع كاي.
- المتوسط المرجح بالأوزان.
- نسبة الموافقة %.

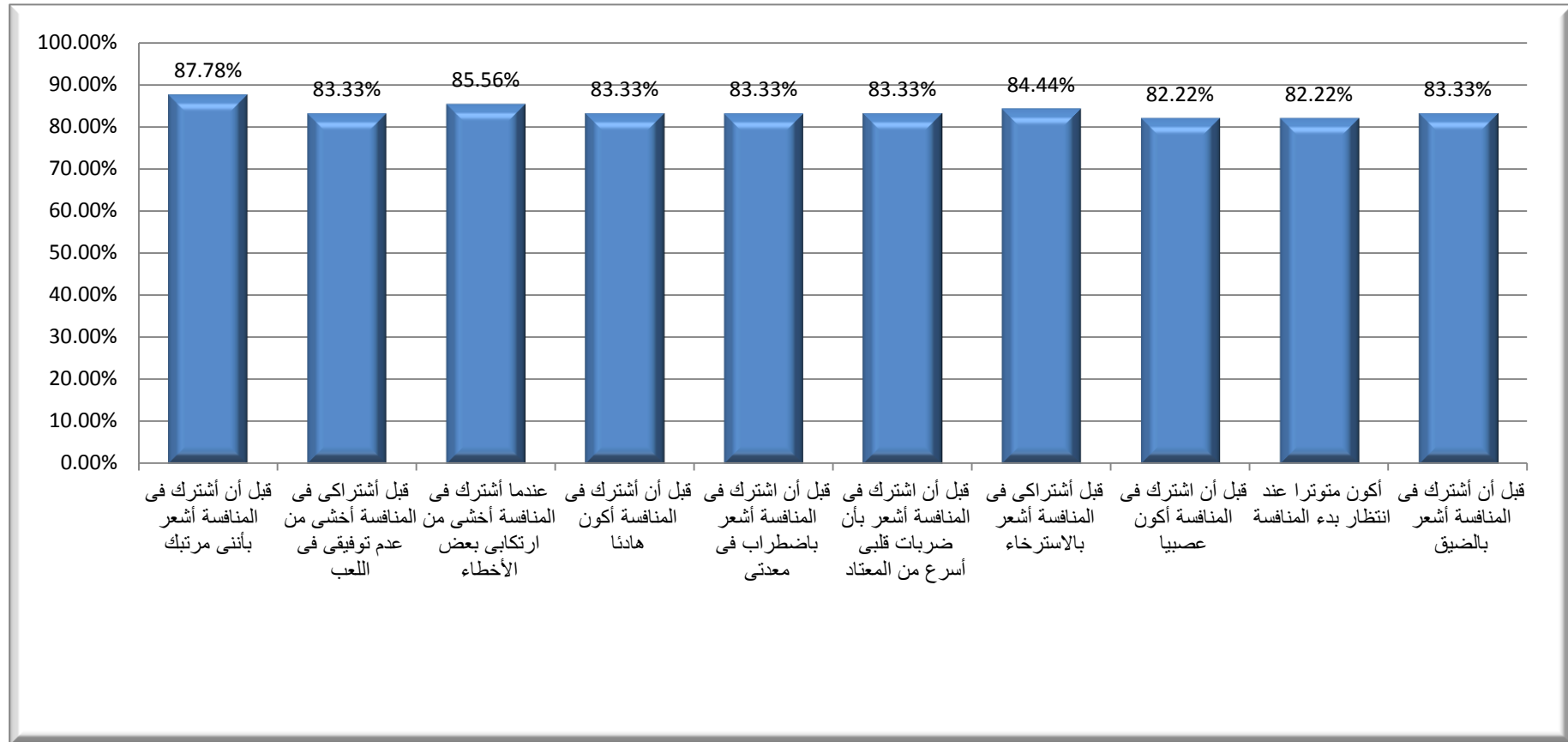
عرض ومناقشة النتائج :

جدول رقم (٢)

التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث قبل التجربة ن=٣٠

م	العبارات	نادرا		أحيانا		غالبا		المتوسط المرجح بالأوزان	مربع كاي	نسبة الموافقة %	الترتيب
		التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%				
1	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك.	٣	١٠.٠٠	٥	١٦.٦٧	٢٢	٧٣.٣٣	2.63	*21.80	%87.78	1
2	قبل اشتراكى في المنافسة أخشى من عدم توفيقى فى اللعب .	٥	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٢٠	٦٦.٦٧	2.50	*15.00	%83.33	4
3	عندما أشارك في المنافسة أخشى من ارتكابى بعض الأخطاء .	٣	١٠.٠٠	٧	٢٣.٣٣	٢٠	٦٦.٦٧	2.57	*15.80	%85.56	2
4	قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادنا .	٢٠	٦٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	2.50	*15.00	%83.33	4
5	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر باضطراب فى معدتى .	٥	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٢٠	٦٦.٦٧	2.50	*15.00	%83.33	4
6	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبى أسرع من المعتاد .	٥	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٢٠	٦٦.٦٧	2.50	*15.00	%83.33	4
7	قبل اشتراكى في المنافسة أشعر بالاسترخاء .	٢٠	٦٦.٦٧	٦	٢٠.٠٠	٤	١٣.٣٣	2.53	*15.20	%84.44	3
8	قبل أن أشارك في المنافسة أكون عصبيا .	٥	١٦.٦٧	٦	٢٠.٠٠	١٩	٦٣.٣٣	2.47	*12.20	%82.22	5
9	أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة .	٥	١٦.٦٧	٦	٢٠.٠٠	١٩	٦٣.٣٣	2.47	*12.20	%82.22	5
10	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالضيق .	٥	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٢٠	٦٦.٦٧	2.50	*15.00	%83.33	4

يتضح من الجدول رقم (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث قبل التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى معظم العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية ٢ (٥.٩٩) ، وتراوحت نسب الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة ما بين (٥٠.٠٠% إلى ٨٧.٧٨%) ، وكان أعلى نسبة موافقة للعبارة رقم (٢) بنسبة ٨٧.٧٨% بينما كان اقل نسبة موافقة للعبارة رقم (١) بنسبة ٥٠.٠٠%.



الشكل البياني رقم (١) الخاص بنسب الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث قبل التجربة.

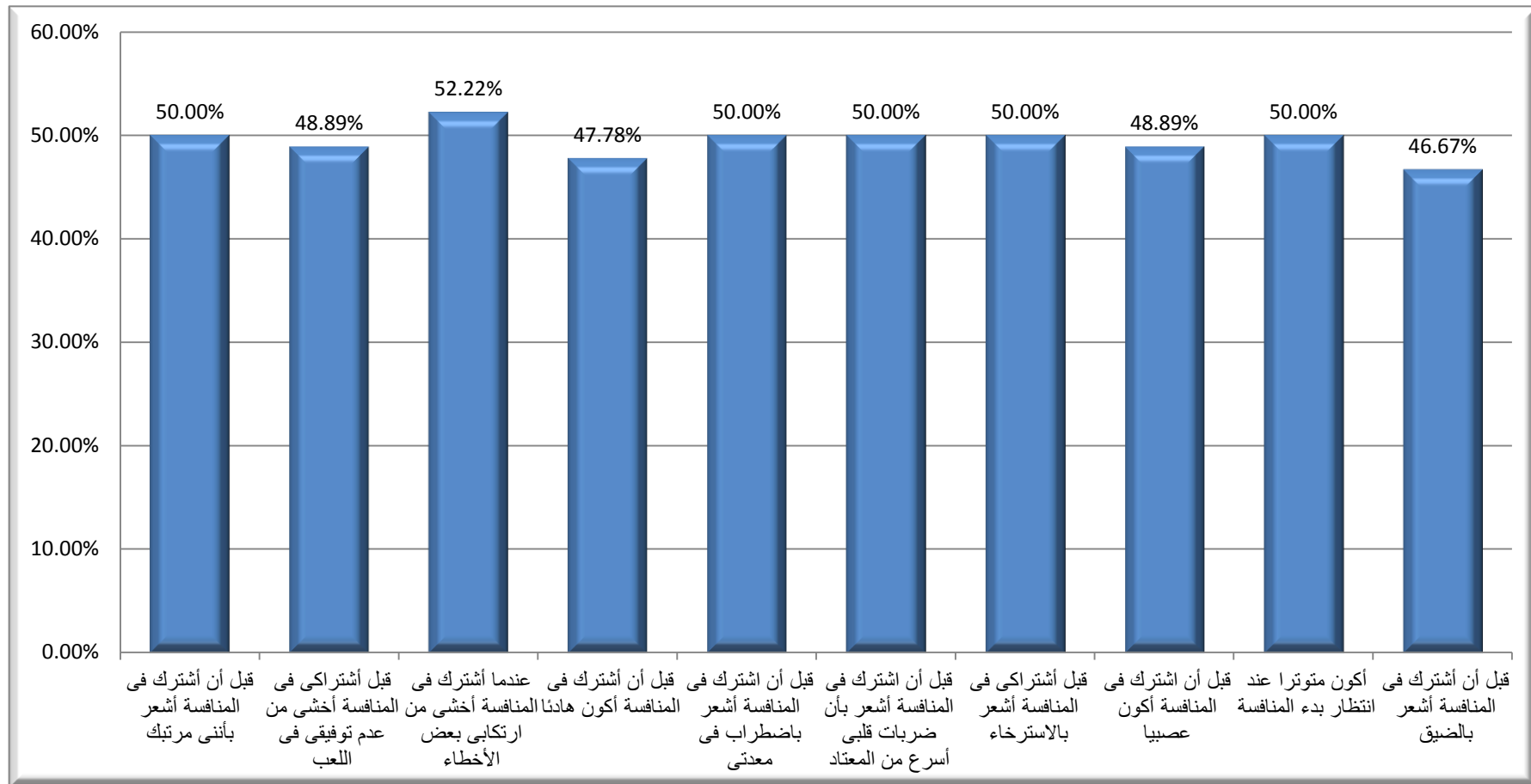
جدول رقم (٣)

التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث بعد التجربة ن=٣٠

م	العبارات	نادرا		أحيانا		غالبا		المتوسط المرجح بالأوزان	مربع كاي	نسبة الموافقة %	التر تيب
		التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%				
1	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك.	٢٠	٦٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	1.50	*15.00	%50.00	6
2	قبل أن أشارك في المنافسة أخشى من عدم توفيقى في اللعب .	٢٠	٦٦.٦٧	٦	٢٠.٠٠	٤	١٣.٣٣	1.47	*15.20	%48.89	7
3	عندما أشارك في المنافسة أخشى من ارتكابى بعض الأخطاء .	١٨	٦٠.٠٠	٧	٢٣.٣٣	٥	١٦.٦٧	1.57	*9.80	%52.22	5
4	قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادنا .	٣	١٠.٠٠	٧	٢٣.٣٣	٢٠	٦٦.٦٧	1.43	*15.80	%47.78	8
5	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر باضطراب فى معدتى .	١٩	٦٣.٣٣	٧	٢٣.٣٣	٤	١٣.٣٣	1.50	*12.60	%50.00	6
6	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبى أسرع من المعتاد .	٢٠	٦٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	1.50	*15.00	%50.00	6
7	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالاسترخاء .	٥	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٢٠	٦٦.٦٧	1.50	*15.00	%50.00	6
8	قبل أن أشارك في المنافسة أكون عصبيا .	٢٠	٦٦.٦٧	٦	٢٠.٠٠	٤	١٣.٣٣	1.47	*15.20	%48.89	7
9	أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة .	٢٠	٦٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	1.50	*15.00	%50.00	6
10	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالضيق .	٢٢	٧٣.٣٣	٤	١٣.٣٣	٤	١٣.٣٣	1.40	*21.60	%46.67	9

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ عند درجة حرية ٢ (٥.٩٩)

يتضح من الجدول رقم (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث بعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى معظم العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية ٢ (٥.٩٩) ، وتراوحت نسب الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة ما بين (٤٦.٦٧% إلى ٨٢.٢٢%) ، وكان أعلى نسبة موافقة للعبارة رقم (٧) بنسبة ٨٢.٢٢% بينما كان أقل نسبة موافقة للعبارة رقم (١٥) بنسبة ٤٦.٦٧%.



الشكل البياني رقم (٢)
الخاص بنسب الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث بعد التجربة.

جدول رقم (٤)

الدلالات الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث ن=٣٠

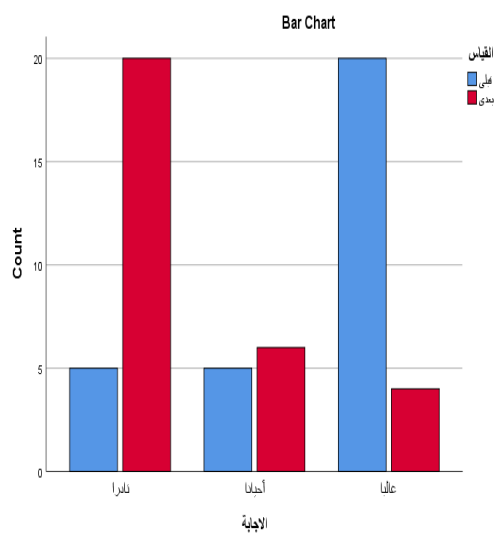
مستوى الدلالة	مربع كاي	المجموع	القياس		العبارات		
			بعدي	قبلي			
0.000	*23.269	23	20	3	التكرار	تادرا	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك.
		100.0%	87.0%	13.0%	العبارة%		
		38.3%	66.7%	10.0%	القياس %		
		10	5	5	التكرار	أحيانا	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة%		
		16.7%	16.7%	16.7%	القياس %		
		27	5	22	التكرار	غالبا	
		100.0%	18.5%	81.5%	العبارة%		
		45.0%	16.7%	73.3%	القياس %		
		60	30	30	التكرار	المجموع	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة%		
		100.0%	100.0%	100.0%	القياس %		
0.000	*19.758	25	20	5	التكرار	تادرا	قبل أشارك في المنافسة أخشى من عدم توقيفي في اللعب
		100.0%	80.0%	20.0%	العبارة%		
		41.7%	66.7%	16.7%	القياس %		
		11	6	5	التكرار	أحيانا	
		100.0%	54.5%	45.5%	العبارة%		
		18.3%	20.0%	16.7%	القياس %		
		24	4	20	التكرار	غالبا	
		100.0%	16.7%	83.3%	العبارة%		
		40.0%	13.3%	66.7%	القياس %		
		60	30	30	التكرار	المجموع	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة%		
		100.0%	100.0%	100.0%	القياس %		
0.000	*19.714	21	18	3	التكرار	تادرا	عندما أشارك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء
		100.0%	85.7%	14.3%	العبارة%		
		35.0%	60.0%	10.0%	القياس %		
		14	7	7	التكرار	أحيانا	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة%		
		23.3%	23.3%	23.3%	القياس %		
		25	5	20	التكرار	غالبا	
		100.0%	20.0%	80.0%	العبارة%		
		41.7%	16.7%	66.7%	القياس %		
		60	30	30	التكرار	المجموع	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة%		
		100.0%	100.0%	100.0%	القياس %		
0.000	*21.899	23	3	20	التكرار	تادرا	قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئا
		100.0%	13.0%	87.0%	العبارة%		
		38.3%	10.0%	66.7%	القياس %		
		12	7	5	التكرار	أحيانا	
		100.0%	58.3%	41.7%	العبارة%		
		20.0%	23.3%	16.7%	القياس %		
		25	20	5	التكرار	غالبا	
		100.0%	80.0%	20.0%	العبارة%		
		41.7%	66.7%	16.7%	القياس %		
		60	30	30	التكرار	المجموع	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة%		
		100.0%	100.0%	100.0%	القياس %		

مستوى الدلالة	مربع كاي	المجموع	القياس		العبارات		
			بعدي	قبلي			
0.000	*19.167	24	19	5	التكرار	تادرا	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي
		100.0%	79.2%	20.8%	العبارة%		
		40.0%	63.3%	16.7%	القياس %		
		12	7	5	التكرار	أحيانا	
		100.0%	58.3%	41.7%	العبارة%		
		20.0%	23.3%	16.7%	القياس %		
		24	4	20	التكرار	غالبا	
		100.0%	16.7%	83.3%	العبارة%		
		40.0%	13.3%	66.7%	القياس %		
		60	30	30	التكرار	المجموع	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة%		
		100.0%	100.0%	100.0%	القياس %		
0.000	*18.000	25	20	5	التكرار	تادرا	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد
		100.0%	80.0%	20.0%	العبارة%		
		41.7%	66.7%	16.7%	القياس %		
		10	5	5	التكرار	أحيانا	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة%		
		16.7%	16.7%	16.7%	القياس %		
		25	5	20	التكرار	غالبا	
		100.0%	20.0%	80.0%	العبارة%		
		41.7%	16.7%	66.7%	القياس %		
		60	30	30	التكرار	المجموع	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة%		
		100.0%	100.0%	100.0%	القياس %		
0.000	*19.758	25	5	20	التكرار	تادرا	قبل أشترأكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء
		100.0%	20.0%	80.0%	العبارة%		
		41.7%	16.7%	66.7%	القياس %		
		11	5	6	التكرار	أحيانا	
		100.0%	45.5%	54.5%	العبارة%		
		18.3%	16.7%	20.0%	القياس %		
		24	20	4	التكرار	غالبا	
		100.0%	83.3%	16.7%	العبارة%		
		40.0%	66.7%	13.3%	القياس %		
		60	30	30	التكرار	المجموع	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة%		
		100.0%	100.0%	100.0%	القياس %		
0.000	*18.783	25	20	5	التكرار	تادرا	قبل أن اشترك في المنافسة أكون عصبيا
		100.0%	80.0%	20.0%	العبارة%		
		41.7%	66.7%	16.7%	القياس %		
		12	6	6	التكرار	أحيانا	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة%		
		20.0%	20.0%	20.0%	القياس %		
		23	4	19	التكرار	غالبا	
		100.0%	17.4%	82.6%	العبارة%		
		38.3%	13.3%	63.3%	القياس %		
		60	30	30	التكرار	المجموع	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة%		
		100.0%	100.0%	100.0%	القياس %		
0.000	*17.258	25	20	5	التكرار	تادرا	أكون متوترا عند انتظار بدء
		100.0%	80.0%	20.0%	العبارة%		

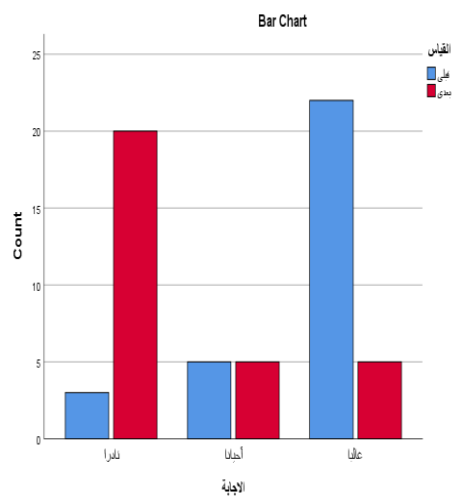
مستوى الدلالة	مربع كاي	المجموع	القياس		العبارات			
			بعدي	قبلي				
		41.7%	66.7%	16.7%	القياس %		المنافسة	
		11	5	6	التكرار	أحيانا		
		100.0%	45.5%	54.5%	العبارة%			
		18.3%	16.7%	20.0%	القياس %	غالبًا		
		24	5	19	التكرار			
		100.0%	20.8%	79.2%	العبارة%			
		40.0%	16.7%	63.3%	القياس %	المجموع		
		60	30	30	التكرار			
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة%			
		100.0%	100.0%	100.0%	القياس %			
0.000	* 21.481	27	22	5	التكرار	تادرا	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالضيق	
		100.0%	81.5%	18.5%	العبارة%			
		45.0%	73.3%	16.7%	القياس %			
		9	4	5	التكرار	أحيانا		
		100.0%	44.4%	55.6%	العبارة%			
		15.0%	13.3%	16.7%	القياس %			
		24	4	20	التكرار	غالبًا		
		100.0%	16.7%	83.3%	العبارة%			
		40.0%	13.3%	66.7%	القياس %			
		60	30	30	التكرار	المجموع		
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة%			
		100.0%	100.0%	100.0%	القياس %			

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ عند درجة حرية ٢ (٥.٩٩)

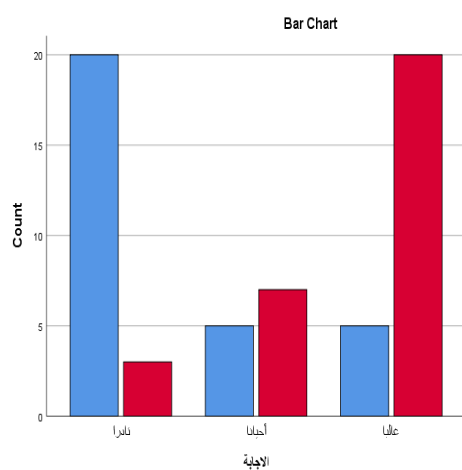
يتضح من الجدول رقم (٤) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسين القبلي والبعدي لعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معظم العبارات بين القياس القبلي والبعدي ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية ٢ (٥.٩٩).



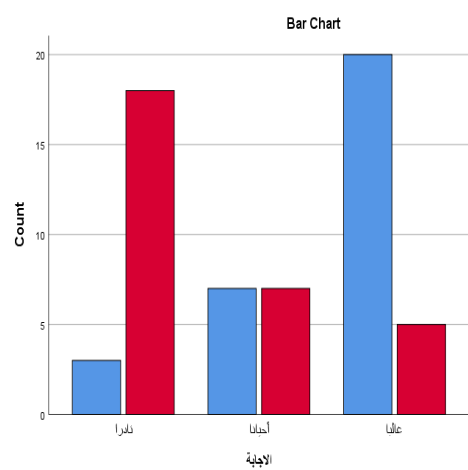
العبارة رقم (٢)



العبارة رقم (١)

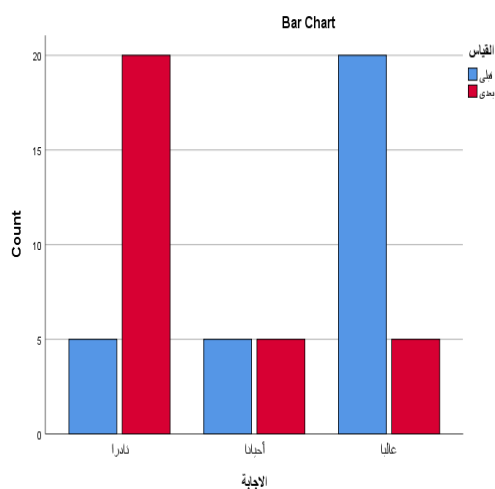


العبارة رقم (4)

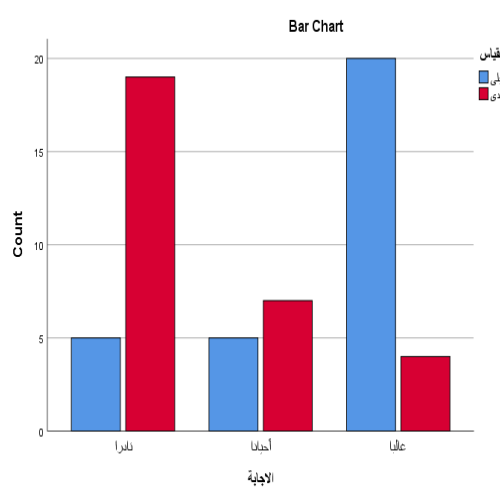


العبارة رقم (3)

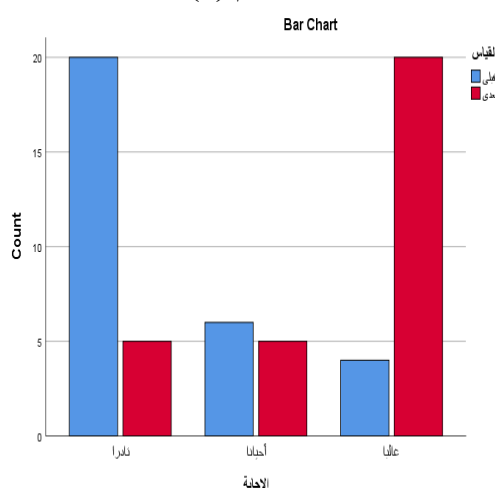
الشكل البياني رقم (٣)
الخاص بعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث
قبل وبعد التجربة.



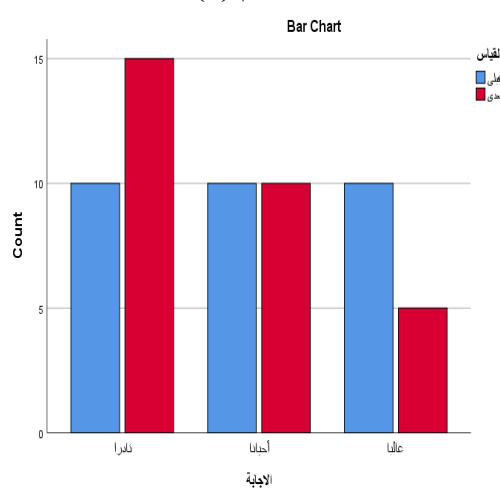
العبارة رقم (6)



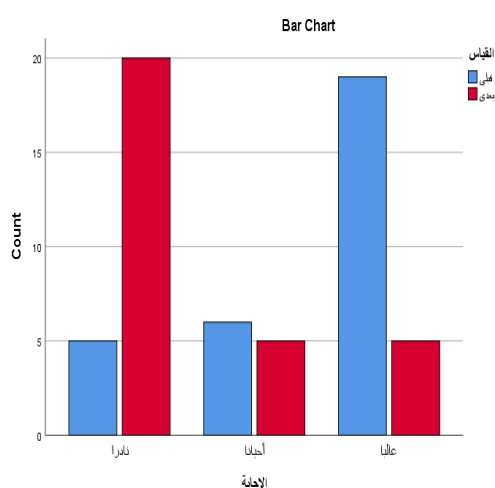
العبارة رقم (5)



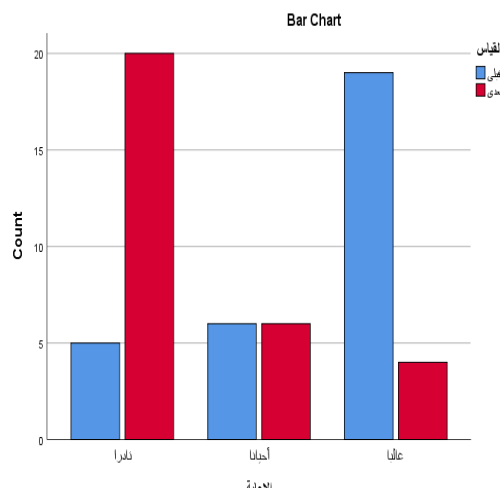
العبارة رقم (8)



العبارة رقم (7)



العبارة رقم (10)



العبارة رقم (9)

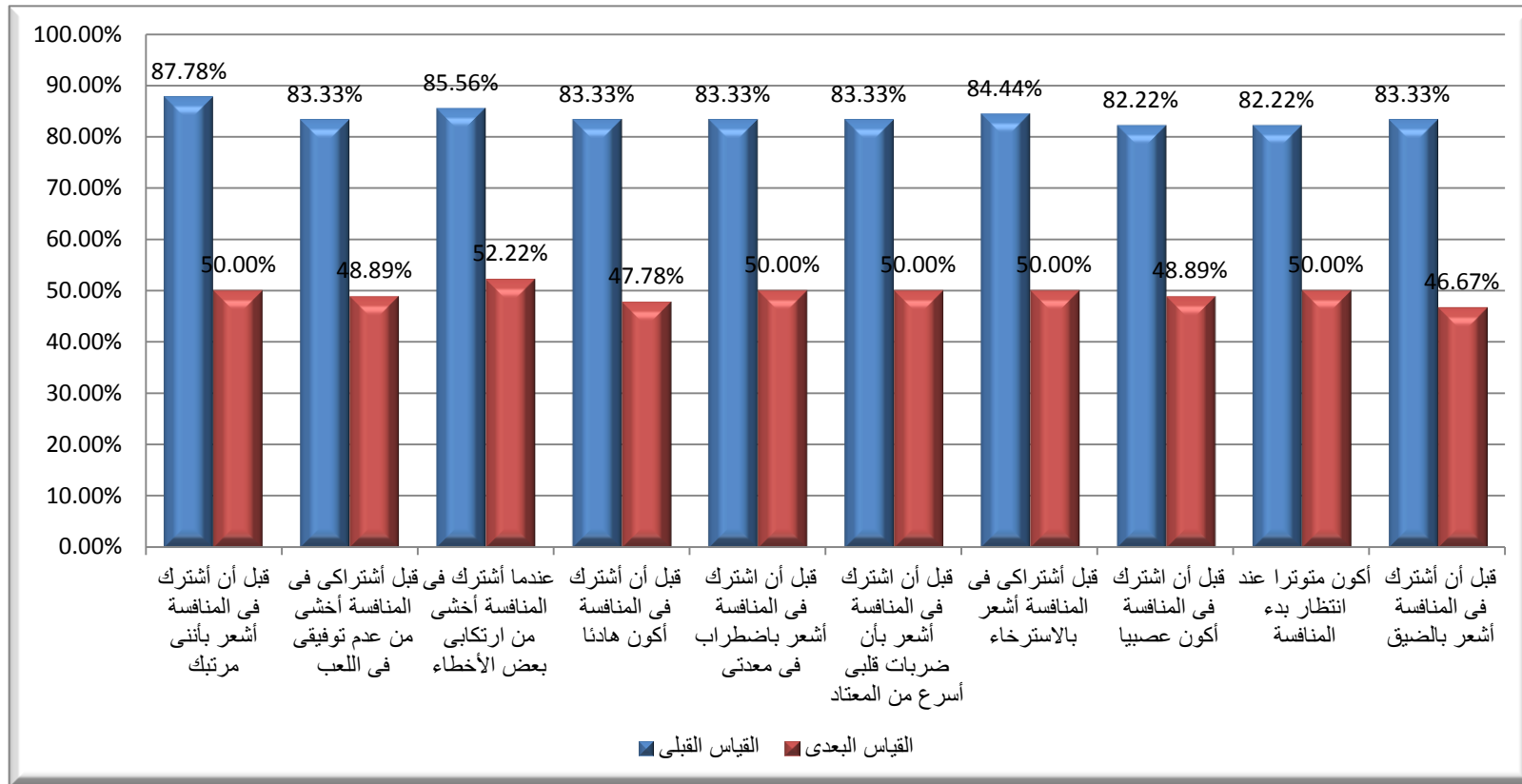
تابع الشكل البياني رقم (٣)
الخاص بعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث
قبل وبعد التجربة.

جدول رقم (٥)

نسب الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث قبل وبعد التجربة ن=٣٠

م	العبارات	نسبة الموافقة %	
		القياس القبلي	القياس البعدي
1	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك.	%87.78	%50.00
2	قبل اشتراكي في المنافسة أخشى من عدم توفيقى فى اللعب .	%83.33	%48.89
3	عندما أشارك في المنافسة أخشى من ارتكابى بعض الأخطاء .	%85.56	%52.22
4	قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئا .	%83.33	%47.78
5	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر باضطراب فى معدتى .	%83.33	%50.00
6	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبى أسرع من المعتاد .	%83.33	%50.00
7	قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء .	%84.44	%50.00
8	قبل أن أشارك في المنافسة أكون عصبيا .	%82.22	%48.89
9	أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة .	%82.22	%50.00
10	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالضيق .	%83.33	%46.67

يتضح من الجدول رقم (٥) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاص بنسب الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث قبل وبعد التجربة أن تراوحت نسب الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة قبل التجربة ما بين (٥٠.٠٠ % إلى ٨٧.٧٨ %) ، وأن تراوحت نسب الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة بعد التجربة ما بين (٤٦.٦٧ % إلى ٨٢.٢٢ %).



الشكل البياني رقم (٤)

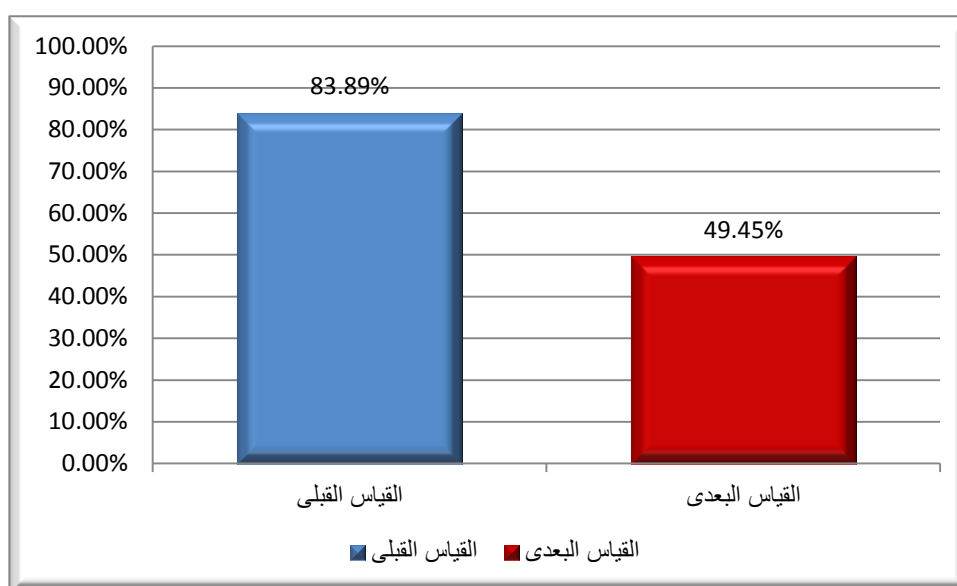
الخاص بنسب الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث قبل وبعد التجربة.

جدول رقم (٦)
الدلالات الإحصائية الخاصة بنسب الموافقة ومربع كاي لمقياس قلق المنافسة لعينة البحث
قبل وبعد التجربة ن=٣٠

م	المقياس	نسبة الموافقة %		مربع كاي
		القياس القبلي	القياس البعدي	
١	مقياس قلق المنافسة	٨٣.٨٩ %	٤٩.٤٥ %	*8.90

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ عند درجة حرية ١ (٣.٨٤)

يتضح من الجدول رقم (٦) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاص بنسب الموافقة ومربع كاي لمقياس قلق المنافسة لعينة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق المنافسة بين القياس القبلي والبعدي ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية ١ (٣.٨٤).



الشكل البياني رقم (٥)
الخاص بنسب الموافقة لمقياس قلق المنافسة لعينة البحث قبل وبعد التجربة

جدول رقم (٧)

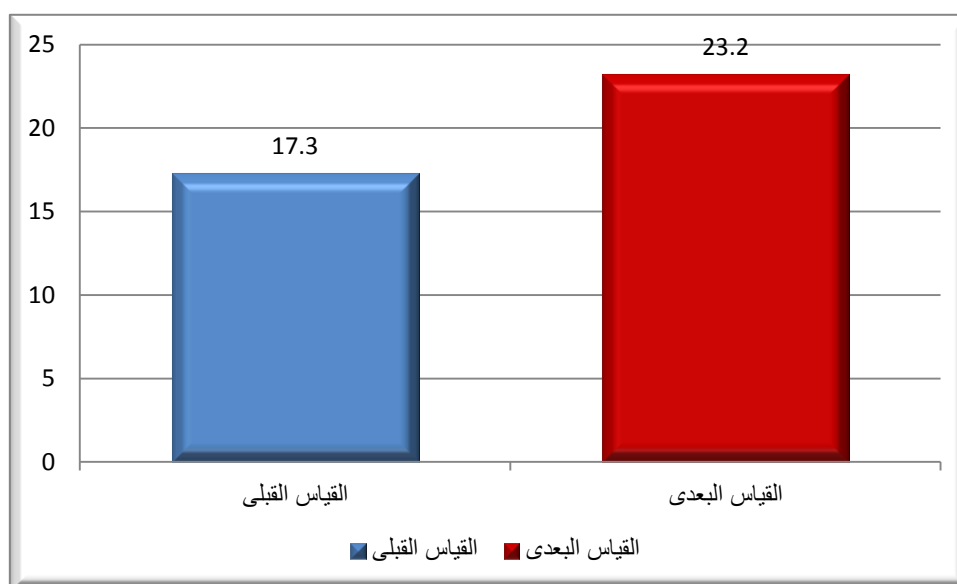
الدلالات الإحصائية الخاصة بمستوى الاداء المهارى للاعبى جمباز الترامبولين للمجموعة التجريبية
 قبل وبعد التجربة ن = ٣٠

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				ع±	س	ع±	س	ع±	س		
0.93	%34.10	0.00	*19.37	1.67	5.90	2.27	23.20	2.20	17.30		مستوى الاداء المهارى

*معنوى عند مستوى (٠.٠٥) (2.05)

*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا * (التأثير منخفض) أقل من ٠.٣٠ * (التأثير متوسط) من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠
 * (التأثير مرتفع) من ٠.٥٠ إلى ١

يتضح من الجدول رقم (٧) والشكل البياني رقم (٦) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمستوى الاداء المهارى للاعبى جمباز الترامبولين قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٩.٣٧) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(٢.٠٥) ، كما بلغت نسبة التحسن (٣٤.١٠ %) ، كما يتضح إرتفاع حجم التأثير حيث بلغت (٠.٩٣) وهى أكبر من ٠.٥



الشكل البياني رقم (٦)

الخاص بالمتوسطات الحسابية لمستوى الاداء المهارى للاعبى جمباز الترامبولين
 للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة .

مناقشة النتائج:

الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى قلق المنافسة الرياضية قيد البحث للاعبين جيمبار الترامبولين ، لصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول رقم (٥) والشكل البياني (٤) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاص بنسب الموافقة ومربع كاي لمقياس قلق المنافسة لعينة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مقياس قلق المنافسة بين القياس القبلي والبعدي ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية ١ (٣.٨٤).

ومن خلال العرض السابق للنتائج الإحصائية يتضح أن برنامج الاعداد النفسي الموضوع من قبل الباحثان عمل على خفض مستوى قلق المنافسة للاعبين ومن ثم عمل على تهيئة اللاعبين للدخول في حالة ذهنية جيدة تسمح للاعبين بأداء المهارة بمستوى عالى وذلك نتيجة لتحرر اللاعبين من القلق والخوف الذى يعوق المستوى المهارى للاعبين وبالتالي ضعف المستوى الرقوى للاعبين.

كما يؤكد العديد من العلماء ان الاسترخاء التعاقبي له أساليب عديدة إلا أنها جميعا تستند إلى الطريقة التي قدمها ادموند حاكبسون Edmond Jacobson " والتي تعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها ،استرخاء، والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس بالاسترخاء العضلي، وسمي بالاسترخاء التعافي لأنه يشمل التقادم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسة (٥ : ٢٨٤) (٨ : ١١٦) (١٠ : ١٢٢) .

كما أن هذه المظاهر المرتبطة بقلق المنافسة للاعبين الجيمبار تدفعنا إلى ضرورة دراستها والاهتمام بها حيث تشير نتائج دراسة كلا من "وليد جبر (٢٠٠٤) (٢٨)، إيمان محمد (٢٠٠٨) (٦)، نيكولاس هولت (2006) Nicholas L. Holt (36)، كاوري أراكى وآخرون 2006 Kaori Araki & all (35) إلى ضرورة الاهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلي (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، حديث الذات لما لها من أهمية قصوى تؤثر بصورة ايجابية على المظاهر النفسية السلبية كالقلق والضغط والتوتر والإنهاك النفسي وتحسين مستوى الأداء المهارى .

حيث يشير نور الدين صدوقى (٢٠٠٤) أن قلق المنافسة الرياضية يعد نتاج شعور الرياضي بالتهديد والضغط والذي يعبر عنه "مارتينز" بأنه الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر (27 : ٢٨٨)

ويرى محمد حسن علاوي (٢٠٠٧) أن القلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتعديل حالة القلق لدى اللاعب ارتفاعاً أو انخفاضاً حتى يمكن أن تصل الى حالة القل الأفضل لدى اللاعب الرياضي . (22: ٣٧٨ - ٣٨٦)

وتشير نتائج دراسة شيا وآخرون Chia, et al (٢٠١١) وهى دراسة تطبيقية لنظرية أن الأفراد الأكثر قلقاً أقل كفاءة، وهل يمكن تعويض ذلك عن طريق بذل مزيد من الجهد في إنجاز المهمات، وتم اختبار مستوى القلق لدى عينة وإخضاعهم إلى برنامج تدريبي، وأظهرت نتائج الدراسة أن اللاعبين الأكثر قلقاً وتدريبوا لفترة زمنية أطول أظهروا أداء جيداً بينما اللاعبون الذين أكثر قلقاً وتدريبوا لفترة زمنية قصيرة قدموا أداء سيئاً ، هذا يعنى أن القلق موجود ولكن تأثيره الإيجابي أو السلبي يتوقف على تدريب اللاعبين على إستغلال القلق بصورة إيجابية. (39)

حيث تشير منى محمد كمال (٢٠١٥) أن الاسترخاء يعتبر أحد الأبعاد الأساسية في اجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يساهم في خفض حدة التوتر والاستثارة غير المطلوبة التي يمكن أن تنشأ في مثل هذه الظروف، كما يعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي. (25)

الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى الأداء المهارى للاعبى جمباز الترامبولين ، لصالح القياس البعدي

يتضح من الجدول رقم (٧) والشكل البياني رقم (٦) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمستوى الاداء المهارى للاعبى جمباز الترامبولين قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٩.٣٧) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(٢٠.٠٥) ، كما بلغت نسبة التحسن (٣٤.١٠%) ، كما يتضح إرتفاع حجم التأثير حيث بلغت (٠.٩٣) وهى أكبر من ٠.٥

ويعزز الباحثان التحسن في النتائج إلى البرنامج المقترح قيد البحث، حيث توجد فروق بين القياسات قبل وبعد البرنامج وذلك لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى للاعبين جمباز الترامبولين و حيث أن طبيعة ومحتويات وحدات البرنامج المقترحة قد ساهمت في تطوير المستوى المهارى قيد البحث من خلال تكوين تصور أو نموذج ذهني لأداء المهارة التي سوف يقوم المتعلم بأدائها قبل القيام بأدائها دون أى قلق ، مما يساعد على تحسين مستوى أداء المهارات المتعلمه اللاعبين نتيجة لتصورها مسبقا ، وزيادة قدرة اللاعبين على توقع المعوقات التي قد تقابله أثناء قيامه بالأداء ، بالإضافة إلى تثبيت مستوى الأداء النهائى من خلال التخلص من التوترات المصاحبة للأداء.

وهذا ما يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة محروس قنديل ، نادر مرجان (١٩٩٣) والتي تؤكد علي فاعلية التصور العقلى فى تعلم المهارات الحركية. (١٠ : ٤٦) ، ويتفق هذا أيضا مع ما أكدته كلا من العربي شمعون (٢٠٠١) ، محمد علاوي (٢٠٠٢ م) ، أسامة راتب (٢٠٠٤ م). (١٦ : ٢١٢) (٢١ : ٢٥٠) (٢٢ : ٣١٧)

كما يتفق هذا مع ما أشار إليه محمد العربي شمعون (٢٠٠١ م) محمد حسن علاوي (٢٠٠٢ م) أن التدريب العقلي يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي وتحسين مستوي أدائه وتقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلي المجموعات المؤدية للمهارات ومن ثم الوصول لأفضل مستوي ممكن وبأقل مجهود. (٢١١:٤)

ويتفق هذا مع ما توصل إليه كلا من طارق محمد بخيت (٢٠٠٢ م) ، علاء محمد يوسف سالم (٢٠٠٦ م)، يحيى محمد زكريا الحريري (٢٠٠٦ م)، محمد عبد الحميد زايد (٢٠٠٧) أحمد محمد علام (٢٠٠٨ م)، كارم احمد ابوزيد (٢٠١٠) علي أن التصور العقلي أثر بصورة إيجابية علي تحسين مستوي الأداء المهاري للأفراد (٩) (١) (١١) (٢٩) (١٧) (٢٤) (١)

كما يتفق مع ما توصلت اليه نشوى محمود نافع (٢٠٠٥) توجد علاقة ارتباطيه بين كل من التصور العقلي وتركيز الانتباه ودرجات مستوى الأداء الحركي الابتكارى في جملة التمرينات الإيقاعية . كما يتفق مع ما توصل اليه محمد احمد محمد المواس (٢٠٠٨) برنامج التصور العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية المطبق علي المجموعة التجريبية اثر ايجابيا علي تحسين درجة الأداء المهاري لجملة الحركات الأرضية وبدلالة إحصائية. (٢٦) (١٨)

ويتفق هذا مع ما جاءت به نتائج هذا البحث مع ما ذكره " محمد إبراهيم شحاتة " (٢٠٠٣ م) على أن جمباز الموانع له أهمية كبرى فى عملية تعليم وتنمية المهارات الحركية بواسطة ما يتدرب عليه من أجهزة وأدوات تعمل على رفع كفاءته البدنية والمهارية (١٧ : ٧١)

ويتفق هذا مع ما ذكره " على البنا " (٢٠٠٢ م) أن استراتيجية تدريب الجمباز بالطريقة التقليدية تحقق الهدف من التدريب أو الوحدة التدريبية ولكن بنسبة أقل مما تحققه الطريقة باستخدام الأجهزة المساعدة والأدوات الأخرى . حيث أنها تفتقر عنصر التشويق مما يعمل على تسرب الملل للاعبين

(١٢ : ٦٢ ، ٦٣) .

كما يتفق مع ما اشار اليه كل من مود و موسكر و رينك (٢٠٠٦م) Mood & Musker & Rink من التدريب المستمر على أداء الحركات المختلفه من شأنه أن ينمى وينسق العمل بين الاجهزه العصبية والعضليه مما يساعد على تحسين مستوى التوافق بالإضافة لتحسين مستوى المهارات فى معظم الأنشطة الرياضية (٣٧ : ٢٠٩)

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلي ما يلي :

- ١- يؤثر استخدام برنامج الاعداد النفسي المدعوم بتدريبات الاسترخاء والتصور العقلى تأثيرا ايجابيا على خفض مستوى القلق والتوتر للاعبى جمباز الترامبولين .
- ٢- يؤثر استخدام برنامج الاعداد النفسي المدعوم بتدريبات الاسترخاء والتصور تأثيرا ايجابيا على مستوى الاداء المهارى للاعبى جمباز الترامبولين .

التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها من خلال البحث يوصى الباحثان بالآتي :-

- ١- ضرورة الاهتمام بالتعرف على مستويات قلق المنافسة الرياضية للاعبين جمباز الترامبولين.
- ٢- الاهتمام بإجراء دراسات أخرى وذلك لإعداد برامج وأساليب لمعالجة ومواجهه ظاهرة قلق المنافسة الرياضية للاعبين الترامبولين وفق نتائج الدراسة الحالية.
- ٣- الدمج بين الاعداد النفسي والتدريب البدني والمهارى لتحقيق أقصى استفادة من قدرات الفرد الكامنة والوصول إلى أفضل النتائج في مهارت جمباز الترامبولين .
- ٤- خلق جو للمنافسة اثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية للاعبين الترامبولين

-
- ٥- الاستعانة بالمعد النفسي الرياضي المؤهل علمياً ضمن الطاقم الفني لتنفيذ وتطبيق برامج تنمية المهارات النفسية لإعداد اللاعبين جمباز الترامبولين وضبط حالات قلق المنافسة الرياضية وتدريب اللاعبين على استغلال القلق بصورة إيجابية ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج .
- ٦- تدعيم برامج التدريب لجميع مهارات جمباز الترامبولين ببرامج التصور العقلي لماله من تأثير ايجابي في تحسين مستوى الأداء .
- ٧- استخدام التصور العقلي المدعوم بالطريقة الجزئية في تعليم مهارات جمباز الترامبولين وخاصة مع لاعبي المستويات العاليه .

المراجع العلمية :

أولاً : المراجع العربية

- ١ احمد محمد علام : أثر تنمية التصور العقلي وتركيز الانتباه على دقة التصويب تحت ظروف التعب لناشئ كرة السلة تحت ١٨ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٨
- ٢ أحمد محمد علام ، محمد عبد العزيز عرفة : دراسة تحليلية لمستويات قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوى الإنجاز لدى السباحين الناشئين. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ٢٠٢٢
- ٣ أسامة كامل راتب : الدعم النفسي للناشئ - المدرب - الإباء، دار الفكر العربي، القاهرة. الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠١٥
- ٤ أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤
- ٥ أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٧
- ٦ إيمان محمد محمود : تأثير بعض الإستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية المهارات النفسية على حالة قلق المنافسة ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز للأنسات"، إنتاج علمي ، مجلة كلية التربية الرياضية - أبو قير، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، الجزء الأول ، ٢٠٠٨
- ٧ إيهاب محمود مفرح : أثر استخدام التدريب العقلي علي فعالية أداء مبارزي سلاح سيف المبارزة بمستوياتهم المختلفة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ،
- ٨ صباح علي محمد : تأثير برنامج تمرينات للاسترخاء التدريجي على مستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، العدد ١ ، ١٩٩٩
- ٩ طارق محمد بخيت : تأثير برنامج مقترح باستخدام التدريب العقلي علي مستوي أداء مهارة الإرسال لناشئ الكرة الطائرة ،ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢م
- ١٠ عبد العزيز عبد المجيد : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠٧
- ١١ علاء محمد يوسف سالم : تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي علي تحسين مستوي دقة التصويبة الثلاثية للاعبين كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦
- ١٢ على عبد المنعم البنا : اتجاهات معاصرة في طرق تدريس الجمباز ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٠
- ١٣ عمرو حسن بدران : علم نفس التدريب الرياضي، (ط-٢)، دار الإسلام للطباعة والنشر. المنصورة ، ٢٠٠٦
- ١٤ كارم أحمد أبوزيد حشيش : أثر برنامج للتصور العقلي على تحسين الأداء الحركي لناشئ كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٠

- ١٥ مجدي حسن يوسف : التصور الحركي في المجال الرياضي، دار الوفا لندنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية ، ٢٠١٧
- ١٦ محروس قنديل ، : أثر التدريب العقلي بالاستفادة من التغذية المرتدة الحسية الذاتية علي سرعة التعلم ومستوي الأداء في رياضة الجمباز ، مجلة بحوث ودراسات التربية البدنية والرياضية ، الإسكندرية ، العدد السابع ، ١٩٩٤
- ١٧ محمد ابراهيم : دليل رياضه الترامبولين ، الطبعه الاولى ، منشاه المعارف ، الاسكندريه ، شحاته ٢٠١٠
- ١٨ محمد احمد محمد : تأثير التصور العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية علي تحسين درجة أداء جملة الحركات الأرضية لطلبة قسم التربية الرياضية جامعة القدس رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨
- ١٩ محمد العربى : التدريب العقلى فى المجال الرياضى، (ط-٢)، دار الفكر العربى. القاهرة ٢٠٠١، شمعون
- ٢٠ مها محمد احمد أمين : تأثير التدريب البليومتريك على بعض المتغيرات البيوميكانيكية وتحسين أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين؛ رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعہ الإسكندرية ، ٢٠٠٠
- ٢١ محمد العربي : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١، شمعون
- ٢٢ محمد حسن علاوى : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٢
- ٢٣ محمد حسن علاوى : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط ٦ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٧
- ٢٤ محمد عبد الحميد : تأثير التدريب العقلي على تحسين أداء الشقلبة الخلفية على اليدين في الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٧ زايد
- ٢٥ منى محمد كمال : فعالية برنامج للاسترخاء التعاقبي على فلق المنافسة في رياضة المبارزة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠١٥ ، العدد ٧٤
- ٢٦ نشوى محمود نافع : فاعلية استخدام الهيرميديا على تنمية التصور العقلي وتركيز الانتباه وعلاقتهم بتحسين الأداء الحركي الابتكارى في التمرينات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية نظريات وتطبيقات العدد السادس والخمسون ، ٢٠٠٥
- ٢٧ صدوقي نور الدين : علم النفس الرياضي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية ، ٢٠٠٤
- ٢٨ وليد أحمد جبر : فاعلية الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش (دراسة تحليلية) رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤
- ٢٩ يحيي محمد زكريا : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج " الحقيقة الافتراضية " علي تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية علي الذراعين علي جهاز حضان القفز، مجلة نظريات وتطبيقات في علوم التربية البدنية والرياضة ، الإسكندرية ، العدد التاسع والخمسون ، ٢٠٠٦ م

ثانيا : المراجع باللغة الانجليزية

- ٣٠ Athan, A. N. & Sampson, U. I : Coping with pre-competitive anxiety in sports competition. European Journal of Natural and Applied Sciences, 1(1), 1-9. 2013
- ٣١ Kuan, G. & Roy, J. : Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes. Journal of Sports Science and Medicine, 6, 28-33. 2007
- ٣٢ Jones, G. & Hanton, S : Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretation. Journal of Sports Sciences, 19, 385-395. 2001
- ٣٣ Janelle, C.M : Anxiety arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability. Journal of Sports Sciences vol 26, 237-251. 2002
- ٣٤ Bull, S., Shambrook, C., James, W., & Brooks, J. : :Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. Journal of Applied Sport Psychology, 17, 209-227. 2005
- ٣٥ Kaori Araki, Joseph K. Mintah, mick G. mack, Sharon Huddleston, Laura Larson and Kiley Jacobs : "Belief in Self- talk and Dynamic Balance Performance Athletic Insight, 8". 2006
- ٣٦ Nicholas L. Holt : "Coping in professional Sport" A case study of an Experienced cricket player: Journal of Sport psychology. 2006
- ٣٧ Mood, D. P., Musker, F. F., & Rink, J. E. : Sports and recreational activities, 14th .ed., New York: McGraw-Hill publishing, 2006
- ٣٨ Moran ,G& .Mc Glynn ,G., : Dynamic of Strength training sports And Fitness , Brown publishers Dubuque Lowe . 1990
- ٣٩ Chia-Jung Lin, Yuh-Yuh Li, Chia-Yi Lin, Chiu-Ju Lu : Young table Calvo processing efficiency theory. The 12th ITTF Sports Science Congress May 5-7, .Rotterdam. The Netherlands. 2011

-
- ٤٠ Ebada, K. & Eissa, M : Investigation of the effect of the 5-month special multi-component training program on the performances of a blind powerlifter. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5(1),. 2020
- ٤١ FIG Code Of Points : FIG Code Of Points 2022 -2024 Trampoline Gymnastics – part

الملخص

برنامج إعداد نفسي للحد من قلق المنافسة الرياضية وتأثيره على مستوى الأداء المهارى للاعبى
جهاز الترامبولين .

د. صالح مسعود فرج عثمان

استاذ مساعد بقسم اللياقة البدنية والجهاز والعروض الرياضية . كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية

د. آلاء محمد عبدالسلام على إبراهيم

مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج الاعداد النفسي للحد من قلق المنافسة الرياضية للاعبى جهاز الترامبولين ، والتعرف على تأثير برنامج الاعداد النفسي لتحسين المتسوى المهارى للاعبى جهاز الترامبولين ، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي للمجموعه الواحده ، واشتمل مجتمع البحث على عدد (٣٠) لاعب ولاعبه من لاعبي جهاز الترامبولين مرحلة ١٣ ، ١٤ سنه بنادي العاملين بكلية التربيه الرياضيه للبنين بالاسكندريه ونادى المؤسسة الرياضية بالاسكندرية للموسم الرياضي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) .
وبعد تطبيق برنامج الاعداد النفسى على عينة البحث تم التوصل للإستنتاجات التالية :

- ١- يؤثر استخدام برنامج الاعداد النفسي المدعوم بتدريبات الاسترخاء والتصور العقلى تأثيرا ايجابيا على خفض مستوى القلق والتوتر للاعبى جهاز الترامبولين .
 - ٢- يؤثر استخدام برنامج الاعداد النفسي المدعوم بتدريبات الاسترخاء والتصور تأثيرا ايجابيا على مستوى الاداء المهارى للاعبى جهاز الترامبولين .
- وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها من خلال البحث يوصى الباحثان بالآتي :
- ١- ضرورة الاهتمام بالتعرف على مستويات قلق المنافسة الرياضية للاعبين جهاز الترامبولين.
 - ٢- الاهتمام بإجراء دراسات أخرى وذلك لإعداد برامج وأساليب لمعالجة ومواجهه ظاهرة قلق المنافسة الرياضية للاعبى جهاز الترامبولين وفق نتائج الدراسة الحالية.
 - ٣- الدمج بين الاعداد النفسي والتدريب البدني والمهارى لتحقيق أقصى استفادة من قدرات الفرد الكامنة والوصول إلى أفضل النتائج في مهارت جهاز الترامبولين .
 - ٤- خلق جو للمنافسة اثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية للاعبى جهاز الترامبولين .
 - ٥- الاستعانة بالمعد النفسي الرياضي المؤهل علمياً ضمن الطاقم الفني لتنفيذ وتطبيق برامج تنمية المهارات النفسية لإعداد اللاعبين جهاز الترامبولين وضبط حالات قلق المنافسة الرياضية وتدريب اللاعبين على استغلال القلق بصورة إيجابية ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج .

الكلمات المفتاحية : (الإعداد النفسى - قلق المنافسة الرياضية - جهاز الترامبولين)

Abstract

A psychological preparation program to reduce sports competition anxiety and its impact on the level of skill performance of trampoline gymnasts.

Dr. Saleh Masoud Faraj Othman

Assistant Professor, Department of Physical Fitness, Gymnastics, and Sports Performances, Faculty of Physical Education for Men, Alexandria University.

Dr. Alaa Muhammad Abdel Salam Ali Ibrahim

Lecturer in the Department of Educational, Psychological and Social Sciences - Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University

The research aims to identify the effect of the psychological preparation program to reduce anxiety for trampoline gymnasts, and to identify the effect of the psychological preparation program to improve the skill level of trampoline gymnasts. The researchers used the experimental method to suit the nature of the study by using an experimental design with a pre-post measurement for one group. The research community included a number of (30) male and female trampoline gymnasts aged 13 and 14 years.

At the Staff Club of the College of Physical Education for Boys in Alexandria, the Sports Foundation Club in Alexandria, and the General Sudanese Union Club in Cairo for the sports season (2024-2025).

After applying the psychological preparation program to the research sample, the following conclusions were reached:

1- Using a psychological preparation program supported by relaxation and mental visualization exercises has a positive effect on reducing the level of anxiety and stress for trampoline gymnasts.

2- Using a psychological preparation program supported by relaxation and visualization exercises has a positive effect on the level of skill performance of trampoline gymnasts.

In light of the results reached through the research, the researchers recommend the following:

1- The need to pay attention to identifying levels of sports competition anxiety for trampoline gymnasts.

2-Interest in conducting other studies in order to prepare programs and methods to address and confront the phenomenon of sports competition anxiety for trampoline gymnasts according to the results of the current study.

3- Combining psychological preparation with physical and skill training to make the most of the individual's latent abilities and reach the best results in trampoline gymnastics skills.

4- Creating an atmosphere of competition during training at the same pace as official competitions for trampoline gymnasts.

5- Seeking the assistance of a scientifically qualified sports psychologist within the technical staff to implement and implement psychological skills development programs to prepare trampoline gymnasts, control cases of sports competition anxiety, and train players to exploit anxiety in a positive way and try to invest it as a positive motivation to achieve the best results.

Keywords : psychological preparation - sports competition anxiety - trampoline gymnastics