

تدريبات الاسترخاء تعاقبي وتأثيرها في قلق المنافسة ومستوى الأداء البومزا للاعبى التايكوندو

ا.م.د / شيماء عبد الكريم علي محمد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

د/علي عبد السلام علي احمد خلاوة

دكتورة علم النفس الرياضي

المقدمة ومشكلة البحث

إن الكثير من المدربين يشجعون على إصلاح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التدريب، و في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس نتيجة النقص في المهارات البدنية وإنما نتيجة نقص المهارات العقلية، وخاصة مهارة الاسترخاء والأداء المهاري تحت ظروف ضاغطة، لذلك عندما يطلب منه إعادة التمرين بمفرده دون موقف مشابه لضغوط المنافسة، فإن ذلك لا يفيد، ولكنه يحتاج إلى تطوير مهارات الاسترخاء البدني والعقلي تحت تأثير ضغوط المنافسة. (٣٢):

(١١)

أن رياضة التايكوندو رياضة نزالية من ألعاب الدفاع عن النفس، ويتوقف كثيرا الفوز في مبارياتها على الجانب النفسى الذى يساعد على تحقيق الفوز في المباريات، حيث تعتمد على المجهود الفردى للاعب ومدى إعدادة النفسى لإعداد المناسب إضافة الى الجوانب الأخرى (البدنية والمهارية والخطئية) ، وخاصة في المستويات العليا ، حيث يتقارب المستوى البدنى والمهارى بين اللاعبين ، ويعطى الجانب النفسى فرص اكبر للفوز بالمباريات. (٢: ٥٢٩)

وفي معظم الأحداث الرياضية ، يتم تحديد الفوز أو الخسارة على أساس المنافسة ، مما يجعل من المهم إظهار أداء متفوق مقارنةً بالخصم، و يتأثر الأداء الرياضي بالتفاعلات المعقدة بين القوة البدنية والمهارة والعوامل النفسى (٤٨ : ٤١٠)

وأوضح العلماء العوامل البدنية والفنية الرئيسية المرتبطة بالأداء الرياضي، مما يؤدي إلى تطور سريع في المهارات بين الرياضيين المتنافسين، ونظرًا لوجود حد لتحسين الأداء الرياضي بناءً على تحسن العناصر البدنية والفنية وحدها، فقد تحول الاهتمام إلى أهمية العوامل النفسية. (٤٠: ٥٨٦)

وفي هذا الصدد أوضح العربي شمعون (٢٠٠١) أصبح لعلوم الرياضة النصيب الأكبر في تحقيق الإنجازات المحلية والعالمية من خلال تباع الأسس العلمية للنهج العلمي في تحقيق الأهداف المراد تحقيقها في إطار من التنافس القوي لذ أصبحت الحاجة ماسة لتنمية المهارات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي والتي تأهل اللاعب لخوض المنافسة بأفضل إمكانات بدنية ومهارية بفاعلية لتحقيق الأهداف المنشودة. (٢٦: ٤٠)

كما أن تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري، أو البرامج سريعة المفعول والتأثير، ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء وجعل الممارسة مصدراً للاستمتاع، ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات النفسية حيث إن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى. (٧: ٨١)

ويري أسامة راتب (٢٠٠٤) أن الاسترخاء أحد المهارات العقلية الهامة لأي رياضي يأمل أن يرتقى بمستوى أدائه ويحقق أفضل مستوى حيث تساعد مهارات الاسترخاء على مواجهة الضغوط النفسية والقلق المعرفي والشك في قدراته والأفكار السلبية، والقلق الجسدي (غثيان، ارتعاش في الأطراف، وفي المقابل زيادة التركيز وتحسين الأداء). (٦: ٦٤٧)

ويذكر محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١) أن الاسترخاء هو انسحاب مؤقت من النشاط غايته إعادة الشحن، وترجع أهمية الاسترخاء كأحد المهارات العقلية في المجال الرياضي إلى أنها تساعد على الوصول إلى حالة عقلية Mental State والتي يمكنها منع الأفكار السلبية وتشثيت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني. (٢٥: ٨١)

ويتفق كل من كبات و هانه Kabat & Hanh (٢٠٠٩)، مالمس Melemis (٢٠٠٨) على أن هناك العديد من أساليب الاسترخاء العقلي البدني منها اليوجا والتأمل وذلك للعمل على الاسترخاء العقلي البدني لاسترخاء كل من الجسم والعقل معاً. فالفكرة الأساسية هي أنه من الأسهل أن تريح العمليات العقلية إذا أرحت جسمك أولاً، ويضيف ايبيل وآخرون Epel, et al

(٢٠٠٤) أنه يمكن تسمية عملية الاسترخاء العقلي البدني بعدة أسماء، والتي من بينها التفكير القائم على تخفيف الضغط والتأمل اليقظ. ومن ثم فإن مصطلح "العقلي البدني" يتم قراءته بطريقتين إما "العقلي - البدني" أو "العقلي الجسدي"، وذلك حتى يتم التركيز على التواصل ما بين الجسم والعقل. ويعتبر الاسترخاء العقلي البدني من الأمور الهامة حيث ثبت أن التوتر له عدة نتائج سلبية. (٤١)، (٤٤)، (٣٧: ١٧٣١٢)

ويتفق كل من أسامة راتب (٢٠٠٧)، محمد شمعون (٢٠٠١) على أن الاسترخاء العضلي هو تقليل التوتر في العضلات، عن طريق التفرقة بين الانقباض والانبساط للمجموعات العضلية المتباعدة بالجسم للعمل على الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء، وأنواع الاسترخاء العضلي هي (الاسترخاء التحليلي - الاسترخاء التعاقبي - الاسترخاء الذاتي - استرخاء التغذية الرجعية المرتدة). (٨: ٢٧٨)، (٢٦: ١٧٠)

ويتفق كل من أسامة راتب (٢٠٠٧) عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٧) أن العديد من العلماء اتفقوا على أن للاسترخاء التعاقبي أساليب عديدة إلا أنها جميعا تستند إلى الطريقة التي قدمها ادموند جاكسون 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 التعاقبي لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية. (٥: ٢٨٤)، (١٥: ١٢٢)

ويوضح أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣) إلى أن الاسترخاء البدني التعاقبي يعتبر من أفضل الطرق للاسترخاء، وذلك عن طريق محاولة الرياضي قبض عضلاته ثم بسطها بطريقة تعاقبية، حيث إن الانقباض العضلي لثواني معدودة ثم الانبساط العضلي لثواني مضاعفة يجعل العضلات في حالة استرخاء وأكثر مما كانت عليه قبل الانقباض، حيث إن تعاقب الانقباض والانبساط يعمل على إمداد العضلات بالدم الذي يؤدي بدوره إلى تغذية العضلات لتصبح قادرة على الاستجابة الحركية الصحيحة والدقيقة بدون أي توتر. (١: ١٨١)

ويضيف محمد علاوي (٢٠٠٢) أن عملية التنفس الصحيحة هي مفتاح الإنجاز أو أداء الاسترخاء؛ لأنها تعتبر إحدى الوسائل الهامة والسهلة للتحكم في التوتر العضلي، كما أن التنفس الصحيح يساعد على زيادة كمية الأكسجين في الدم، وبالتالي وصول المزيد من الطاقة إلى العضلات وعندما يكون اللاعب واقعا تحت ضغط أو توتر ما فإن تنفسه يصبح مقيدا أو غير منظم، أما عندما يكون اللاعب هادئا أو واثقا من نفسه وقادرا على التحكم في ذاته فإن تنفسه يكون عميقا وإيقاعيا. (٢٩: ٢١٨)

ويؤكد أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣) أن التحكم في التنفس يؤثر تأثيراً فعالاً في خفض مستوى القلق والتوتر النفسي ويرفع من مستوى الاسترخاء العقلي، وذلك عن طريق التنفس العميق ثم الزفير البطيء أكثر من مرة، مما يجعل اللاعب يبتعد بتفكيره عن مثيرات القلق والتوتر مثل المنافس والجمهور ونتيجة المباراة. (١: ١٨١)

ولقد أجريت العديد من الدراسات في المجال الرياضي بغرض التعرف على تأثير برامج الاسترخاء بصورة عامة وبصورة خاصة على لاعبي الأنشطة الرياضية المختلفة، كدراسة نضال مصطفى وآخرون (٢٠١٨) (٣٦)، بدوية السعيد رضوان (٢٠١٨) (١١)، عمر شليحي (٢٠١٩) (١٩)، أيمن النجدي الباز وآخرون (٢٠٢٠) (١٠)، عبدالله فرغلي أحمد وآخرون (٢٠٢٠) (١٦)، محمد السيد عسكر (٢٠٢١) (٢٤)، عمرو بدران وآخرون (٢٠١٥) (٢١)، إلى أن المنافسة تتضمن تحدياً عقلياً ضد المنافس وفي بعض الأوقات ضد اللاعبين أنفسهم، فحالة اللاعب العقلية لها تأثير هائل على الحالة البدنية والخصائص السيكلوجية في. (٢٩: ١٠٦)

و تشير حيرا طاهر وآخرون Hira Tahir et al (٢٠٢١) إن القلق هو رد فعل الجسم في موقف معين يشمل التعب والأرق و الأثارة و توتر العضلات ونوبة الهلع والخوف غير العقلانية، القلق له تأثير ساحق على أداء الرياضي ومن المهم جداً التغلب على القلق دون أي تأخير، في هذا المنظور، تساهم تقنيات استرخاء العضلات بشدة في السيطرة على القلق وتساعد على إحياء إمكانات الرياضي. (٣٩: ٦٩٤٩)

إن القلق هو في الأساس حالة ذهنية سلبية تتميز بالتنشيط العالي للجهاز العصبي والتوتر والقلق وارتفاع ضغط الدم، يؤدي ارتفاع مستوى القلق لدى الرياضي إلى عدم القدرة على إدارة الإجهاد الذي يؤثر على أداء الرياضي ويساعد على عدم احترام الذات أيضاً. (٤٧: ٢١٤٠)

ويشير محمد علاوي (٢٠١٢) إلى أن قلق المنافسة الرياضية anxiety competition sport هو القلق الذي يحدث في مواقف المنافسة ويرتبط بإدراك اللاعب لمواقف المنافسة على أنها مهددة والاستجابة لها بمشاعر الخطر والتوتر ويمكن تصنيف قلق المنافسة الرياضية على أنه سمة أو حالة. (٣١: ١٧٢)

كما أشار أسامة راتب (٢٠١٧) إلى أعراض قلق المنافسة بأنها فردية لكل رياضي وغالبا ما يرتبط قلق المنافسة بالخوف من الفشل وإدراك الرياضي لقدراته قد يتأسس على الأداء السابق أو المعتقدات المرتبطة بالمنافس أو إدراك أهمية المنافسة التي كلما زادت أهميتها زاد الضغط وبالتالي

ظهور أعراض أكثر للقلق وبخاصة رياضيي الألعاب الفردية الذين يعانون أكثر من قلق المنافسة قبل وأثناء وبعد المنافسة مقارنة برياضيي الألعاب الجماعية. (٩: ١٢٣)

ولقد أجريت العديد من الدراسات في المجال الرياضي بغرض التعرف على تأثير قلق المنافسة الرياضية بصورة عامة وبصورة خاصة على لاعبي الأنشطة الرياضية المختلفة، كدراسة تانيدا جولفانيتشبونج وآخرون Tanida Julvanichpong et al (٢٠٢٢) (٤٧)، حيرا طاهر وآخرون Hira Tahir et al (٢٠٢١) (٣٩)، شريف محمد عبد الواحد (٢٠٢٠) (١٤)، دراسة حكيم غلاب وآخرون (٢٠٢٢) (١٢)، دراسة فايزة بن حميدوش وآخرون (٢٠٢٠) (٢٢)، دراسة عماد الدين خلفه، السعيد مزروع (٢٠٢٠) (١٧)، دراسة محمد بن غالية وآخرون (٢٠٢٠) (٢٧)، دراسة عماد الدين خلفه، السعيد مزروع (٢٠٢٢) (١٨)، إيونكيونغ لي، جونغتايك شين Eunkyung Lee; JungTaek Shin (٢٠١٦) (٣٩). والذي اوضحت الدراسات مدى التأثير السلبي وضار على أداء الرياضي و عدم القدرة على إدارة الإجهاد والانفعالات والقدرات العقلية للاعب وتمنعه من تحقيق الفوز .

أن أهمية العوامل النفسية للاعب الأنشطة النزالية المختلفة مثل التايكوندو، تلعب دور هاماً في تفوقه بين زملائه (٣: ٢٧٩)

ومن خلال ما تقدم يتضح أن الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في الاستعداد للمنافسات حيث يعمل على خفض حدة التوتر والاستثارة العضلية غير المطلوبة التي يمكن أن تنشأ كنتيجة لمتغيرات نفسية أو حياتية أو تنافسية تحيط باللاعب، وبعد متابعة وتحليل للعديد من المنافسات الرياضية المرتبطة برياضة التايكوندو للاعب البومزا وجد الباحثان أن أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسة يتميز بعدم ضبط مستوى الاستثارة العضلية والانفعالية مما يوضح أن هناك قصور في البرامج الخاصة بالاسترخاء والتي تعمل على تحسين مستوى الأداء، بالرغم من توفر الحقائق العلمية حول تأثير فقدان قدرة اللاعب على الاسترخاء مما يؤدي إلى فقدانه إلى كثير من مكسباته البدنية والمهارية خلال التدريب والمنافسات أو المنافسات التدريبية بزيادة معدل القلق المنافسة . لذا، كانت الحاجة ماسة لإجراء الدراسة الحالية لدراسة تأثير تدريب الاسترخاء تعاقبي في قلق المنافسة و مستوى أداء البومزا لدي لاعبي التايكوندو، وذلك لإلقاء النظر نحو أهمية الجانب النفسي للاعبين في مستوى الأداء الرياضي وتوجيه المدربين نحو الاهتمام بالجانب النفسي.

هدف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الاسترخاء تعاقبي في قلق المنافسة ومستوى أداء البومزا للاعبى التايكوندو، وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:
- بناء برنامج استرخاء تعاقبي للاعبى التايكوندو
- التعرف على تأثير برنامج الاسترخاء التعاقبي على كل من القلق المنافسة و مستوى أداء البومزا .

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى الاسترخاء للاعبى التايكوندو لصالح القياس البعدى
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى قلق المنافسة الرياضية للاعبى التايكوندو لصالح القياس البعدى
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى أداء البومزا لدى للاعبى التايكوندو لصالح القياس البعدى

مصطلحات البحث:

- الاسترخاء التعاقبي: relaxation Progressive هي عملية التدريب التي تشمل فيها الانقباض العضلي ثم الاسترخاء العضلي من عضلات معينة إلى عضلات أخرى بطريقة مقننة، تعتمد على سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء، بغرض مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر عند الانقباض العضلي والإحساس بالاسترخاء العضلي وسمي بالاسترخاء التعاقبي لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية الى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية. (٣٧: ٣٨٩)

قلق المنافسة: بأنه نوع خاص من القلق يحدث للاعب الرياضى بارتباطه بمواقف المنافسة الرياضية (٢١: ١٤٦)

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة كتصميم يتناسب مع أهداف وطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث

أولاً: مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث من لاعبي التايكوندو بنادي كفر الشيخ الرياضي ، واشتملت على ٢٠ لاعب وأعمارهم تحت ١٧ سنة.

ثانياً عينة البحث:

١- العينة الأساسية للبحث: قام الباحثان باختيار عدد (١٠) لاعبين بالطريقة العمدية وفقاً للشروط التالية:

- وجود بعض الأخطاء والصعوبات في مستوى أداء البومزا للاعبين.
 - توافر اللاعبين من المرحلة السنوية تحت ١٧ سنة وهي المرحلة المطلوبة لإجراء الدراسة عليها ومقيدين بالاتحاد المصري للتايكوندو.
 - انتظام اللاعبين في الأوقات المخصصة لإجراء البحث التدريب.
- ٢- عينة التقنين: قام الباحثان باختيار عدد (١٠) لاعبين من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة الأساسية للبحث وذلك لتقنين أدوات وأجهزة جمع البيانات.

اعتدالية بيانات البحث:

قام الباحثان بالتأكد من اعتدالية بيانات البحث في المتغيرات المؤثرة في نتائج البحث كدلالات النمو الأساسية والمتغيرات القدرة على الاسترخاء وقلق المنافسة و مستوى أداء البومزا كما هو موضح بجدول (١)

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لأفراد عينة البحث في معدلات دلالات النمو و متغير القدرة على الاسترخاء و اختبار قلق المنافسة و مستوى أداء البومزا لبيان اعتدالية البيانات ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء	Shapiro-Wilk Sig.
١	السن	سنة/شهر	16.60	16.60	16.60	16.60	16.60	16.60
٢	الطول	سم	170.70	171.00	3.86	0.042	-0.816	0.279
٣	الوزن	كجم	67.80	69.50	4.15	-0.985	-0.612	0.250
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	3.37	3.50	0.294	-0.798	-0.611	0.316
٥	القدرة على الاسترخاء	درجة	34.00	34.00	1.33	-0.748	-0.352	0.344
٦	اختبار قلق المنافسة		26.80	27.00	1.31	-0.751	0.088	0.575
٧	مستوى أداء البومزا		4.53	4.50	0.170	-0.993	0.091	0.541

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل التقلطح تقع بين $(1 \pm)$ الالتواء تقع بين $(3 \pm)$ وقيم معامل احتمالية شيبورو اكبر من ٠.٠٥ مما يدل على أن عينة البحث تخلو من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وبذلك سوف يتم استخدام الإحصاء البارامترى .

أدوات جمع البيانات:

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث وذلك من خلال الاطلاع على المراجع البحوث والدراسات (١٤)، (٨)، (٧)، (٩)، (١٥)، (٣١)، (٣٤)، (٣٥)، (٣٦) وتم تقسيم هذه الأدوات إلى:

(أ) الأجهزة والأدوات:

- الرستامميتر لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن - ساعه إيقاف

(ب) القياسات قيد البحث :

- قياسات النمو الأساسية: (الطول - الوزن).

- مقياس الاسترخاء. مرفق (١)

- اختبار قلق المنافسة. مرفق (٢)

- اختبارا مستوى الأداء: نموذج تقييم المستوى من الاتحاد العالمى للتايكوندو. مرفق (٣)

(ج) الاختبارات :

١- مقياس القدرة على الاسترخاء: مرفق (١)

- وهو المقياس الذى استخدم في العديد من الدراسات العربية في المجال الرياضي، وهذا المقياس

وضعة في الأصل فرانك فيتال Frank Vital (١٩٧١) تحت عنوان Your Ability to

Relax وتم اعداد المقياس للعربية" احمد مصطفى السويفى ، محمد حسن علاوى " (١٩٨١)

ويتكون المقياس من (١٥) عبارة تتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدرته على الاسترخاء

العضلي والعقلي الإرادي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس ويصلح الاختبار

لجميع المراحل العمرية بنين / بنات مع تباين المستوى الاقتصادي والتعليمي .

مفتاح التصحيح :تقدير الدرجات يتم بناء على استجابات اللاعبين لعبارات المقياس (دائماً -

أحياناً - نادراً - أبداً) على الترتيب التالي (٤ - ٣ - ٢ - ١). (٥ : ١١٣)

٢- اختبار قلق المنافسة: مرفق (٢)

- وهو المقياس الذى استخدم في العديد من الدراسات العربية في المجال الرياضي، وهذا المقياس

صممه راينر مارتنز Reiner Martins ، وقد أعد الصورة المعدلة للصورة العربية للمقياس محمد

حسين علاوي ويتكون المقياس من (١٥) عبارة منها (١٠) عبارات حقيقية تقيس درجة قلق

المنافسة الرياضية و(٥) عبارات أخرى أضيفت لكي لا تعطي المفحوص فكرة عن وجهة المقياس، وتلك العبارات لا تدخل في مجال حساب درجة القلق، والمقياس يصحح وفق ثلاث بدائل هي (نادرا ، أحيانا ، غالبا) حيث تعطى ثلاث درجات عند الإجابة بغالبا ودرجتين عند الإجابة بأحيانا ودرجة واحدة عند الإجابة بنادرا ما عدا فقرتين من المقياس هما (٦ ، ١١) إذ تعطى الدرجات بالعكس أي ثلاث درجات للإجابة بنادرا ودرجتين عند الإجابة بأحيانا ودرجة واحدة عند الإجابة بغالبا وبهذا الإجراء الإحصائي سوف يكون الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص (٣٠) درجة أما الحد الأدنى سوف يكون (١٠) درجات و كلما اقتربت درجة المفحوص من ٣٠ كان مستوى القلق عالى (٢٨ : ٢٤١)

(د) الاستثمارات: استمارة تسجيل نتائج متغيرات البحث القبليّة والبعدية .
المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:
حساب الصدق:

قام الباحثين بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٠) لاعبين ممثله لمجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، ثم بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلي، وذلك لإيجاد صدق الاختبارات لدرجات مقياس الاسترخاء والاختبار قلق المنافسة كما هو موضح من جدول (٢)، وجدول (٣)

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس القدرة على الاسترخاء

والمجموع الكلي للمقياس ن = ١٠

معاملات الارتباط	رقم العبارة	معاملات الارتباط	رقم العبارة
.782**	٩	.651*	١
.656*	١٠	.683*	٢
.890**	١١	.758**	٣
.638*	١٢	.712*	٤
.862**	١٣	.782**	٥
.843**	١٤	.753**	٦
.671*	١٥	.841**	٧
		.745**	٨

*دالة عند مستوى ٠.٠٥ **دالة عند مستوى ٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٠٥) ، $٠.٦٠٢ = (٠.٠٠١)$ ، $٠.٧٣٥ =$ يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للمقياس تراوحت ما بين (٠.٦٥١ : ٠.٨٩٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس صادق.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات اختبار قلق المنافسة الرياضية والمجموع الكلي للاختبار $n = ١٠$

رقم العبارة	معاملات الارتباط	رقم العبارة	معاملات الارتباط
٢	.643°	٩	.780**
٣	.658°	١١	.694°
٥	.712°	١٢	.858**
٦	.793**	١٤	.863**
٨	.875**	١٥	.651°

*دالة عند مستوى ٠.٠٥ **دالة عند مستوى ٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٠٥) ، $٠.٦٠٢ = (٠.٠٠١)$ ، $٠.٧٣٥ =$ يتضح من جدول (٣) ان معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاختبار والمجموع الكلي للاختبار تراوحت ما بين (٠.٦٤٣ : ٠.٨٧٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس صادق.

النتائج:

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحثان معامل ألفاء كرونباخ:
للتأكد من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٠) لاعب من لاعبي التايكوندو من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث كما هو موضح من جدول (٤).

جدول (٤)

معامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس القدرة على الاسترخاء $n = ١٠$

المتغير	معامل ألفا كرونباخ
مقياس القدرة على الاسترخاء	.834
مقياس قلق المنافسة الرياضية	.794

يتضح من الجدول (٤) ان قيمة معامل الفا كرنباخ لثبات مقياس القدرة على الاسترخاء (٠.٨٣٤) ومقياس السلوك التنافسي (٠.٧٩٤) وهما معاملات دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياسين.

البرنامج المقترح : مرفق (٤)

اعتمد الباحثان على المراجع العلمية أسامة كامل راتب (٢٠١٧م) (٩)، عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٧) (١٥)، ماجويل وداف Miguel & Dave (٢٠٠٢) (٤٥) والدراسات كدراسة حكيم غلاب و آخرون (٢٠٢٢) (١٢)، عبدالله فرغلي أحمد و آخرون (٢٠٢٠) (١٦)، نضال مصطفى وآخرون (٢٠١٨) (٣٥)، مني محمد كمال حجازي (٢٠١٥) (٣٣)، كبات وهانه Kabat & Hanh (٢٠٠٩) (٤١)، أحمد الصبري (٢٠٠٩) (٤)، مالمس Melemis (٢٠٠٨) (٤٤)، مالينج وآخرون Mehling et al (٢٠٠٥) (٤٣)، ايبيل وآخرون Epel, et al (٢٠٠٤) (٣٧)، سهير طلعت (٢٠٠٢) (١٥) كابل وآخرون Kaplan, et al (١٩٩٣) (٤٢) لتصميم البرنامج لتحديد التالي :

هدف البرنامج:

تطوير قدرات اللاعبين ورفع مستوى الأداء من خلال التدريب على الاسترخاء.

أسس البرنامج :

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية للعينة قيد البحث.
- تحديد التخطيط الزمني لمحتوى البرنامج لاسترخائي.
- تحديد أبعاد ومحاور البرنامج لاسترخائي.
- تحديد التمرينات داخل البرنامج.
- مراعاة الاستمرارية في التدريب.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .
- مراعاة التدرج والانتقال من السهل إلى الصعب .
- مراعاة التكوين الهرمي في بناء البرنامج بحيث تعتمد كل خطوة على ما سبق تحقيقه في الخطوة السابقة لها .
- استخدام الفرق بين الانقباض والانبساط للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العضلي.
- استخدام الربط بين حركات التنفس " شهيق ، زفير ، والإيحاء للوصول إلى الحجرة العقلية للقضاء على الإحساس بالتوتر والقلق والضغط للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العقلي.

محتوى البرنامج

اشتمل البرنامج التدريبي على ثلاث اجزاء رئيسية :

- الجزء الأول: التمرين على ثلاث نماذج مهارية التحركات والوقفات وضربات اليد ثم الركلات.
- الجزء الثاني: إدخال تدريبات الاسترخاء على الثلاث نماذج المهارية.
- الجزء الثالث: أداء البومزا كاملا مع أداء الاسترخاء.
- التخطيط الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي
- مدة تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع
- عدد وحدات التدريب خلال مدة تنفيذ البرنامج (٣) وحدات $\times$ (٨) اسابيع = ٢٤ وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية ٦٠ الى ٩٠ (د) بمتوسط = ٧٥ (د)
- متوسط زمن التدريب في الأسبوع (٣) وحدات $\times$ ٧٥ (د) = ٢٢٥ (د)
- متوسط الزمن الكلي للبرنامج = (٨) أسابيع $\times$ ٢٢٥ (د) = ١٨٠٠ (د) = ٣٠ (ساعة)

الطرق المستخدمة في تنظيم تدريبات الاسترخاء في البرنامج:

١. الاسترخاء الجسمي للعضلات: ويكون عن طريق ارتخاء عضلات الجسم بتمارين الشد والارتخاء
٢. الاسترخاء العقلي: ونصل الى هذا المستوى من الاسترخاء بعد تحقيق الاسترخاء الجسمي عن طريق تمارين العد التنازلي
٣. الاسترخاء التنفسي: عن طريق التنفس العميق.

ويتم ذلك من خلال التالي:

أولا : الاسترخاء التعاقبي :

حيث إن الاسترخاء عن طريق الانقباض ثابت لمدة قصيرة تتراوح من (٤ ث) إلى (٦ ث) يحدث انقباض لمجموعة كبيرة من الألياف، وتتابع الانقباض يؤدي إلى درجة عالية من الاسترخاء في العضلة كلها ، وبالتالي فإن عضلات الجسم يمكنها أن تصل إلى مرحلة أفضل من الاسترخاء من خلال الانقباض الثابت بهذه الطريقة .

وأن هناك العديد من الطرق للتنفس، ويمكن التدريب على التنفس عند بدء المرحلة الأولى

لكل مهارة يقول اللاعب "١"، و يقوم اللاعب بقول "٢" و الزفير عند وصول المهارة المرحلة

النهائية، وذلك بالنسبة لكل من المبتدئين ومتوسطي المستوى ، و المتقدمين.

ثانيا : توجيهات الاسترخاء أثناء الأداء :

إن الهدف من هذه التوجيهات هو إمداد اللاعب بمجموعة من الطرق التي تساهم في مواجهة الضغوط، ويجب أهمية مراعاة الفروق الفردية ، حيث إن ما قد يصلح مع لاعب قد لا يناسب لاعبا آخر ، وهى :

- الابتسامة عند الشعور ببداية الضغط.
- اهتزاز عضلات اليدين والكتفين والرقبة للاسترخاء.
- التمثل وأخذ الوقت بين.
- استخدام الكلمات الرمزية.
- عدم البداية في التشكك حتى لا يصاب بالإحباط .
- الاستمتاع بالأداء . (١٦ : ٨٠ - ٨٤)

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وهم من خارج العينة الأساسية والمقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصري للتايكوندو وتطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية وذلك في الفترة الزمنية ١-٣ / ٨ / ٢٠٢٢ م بهدف :

- التعرف على أدوات البحث وتنظيم طريقه القياس.
 - تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ الاختبارات .
 - التأكد من فهم عينة البحث لهدف ومحتوى برنامج التدريب الاسترخائي.
 - تجريب وحدة تدريبية.
 - التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة لأجراء البحث .
 - التدريب على إجراء الاختبارات عمليا وتحديد الزمن الذى يستغرقه كل اختبار .
- وقد أسفرت الدراسات الاستطلاعية عن:

- فهم عينة البحث لهدف البرنامج التدريبي المختلفة .
- صلاحية الاختبارات للغرض الذى وضعت من أجله .
- إتقان الباحثين والمساعدين للاختبارات والتعرف على الزمن التقريبي للاختبارات

الدراسة الأساسية :

القياس القبلي

قام الباحثان بعقد جلسته لإفراد المجموعة التجريبية يوم الخميس ٤ / ٨ / ٢٠٢٢ م لتوضيح قيمة وأهمية تدريبات الاسترخاء ومدى مساهمتها في الارتقاء بمستوى الأداء وخفض قلق المنافسة للاعبين واستثارة حماسهم لبدء الممارسة لان نجاح برنامج تدريبات الاسترخاء يعتمد أساسا على مدى اقتناع اللاعبين بمحتوى البرنامج.

ثم قام الباحثان بالقياسات القبلية لمجموعتي البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث على ملاعب نادى كفر الشيخ اعتبارا من يوم السبت ٦ / ٨ / ٢٠٢٢ م إلى يوم الأربعاء ١٠ / ٨ / ٢٠٢٢ م ، وتم تسجيل البيانات اللازمة في الاستمارات والبطاقات المحددة لذلك. تطبيق البرنامج التدريبي:

بدأ تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث اعتبارا من يوم ١٣ / ٨ / ٢٠٢٢ م الى يوم ٦ / ١٠ / ٢٠٢٢ م حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي (الاسترخائي) على عينة البحث ومدة البرنامج (٨) أسابيع، يتم التدريب خلالها ثلاث مرات أسبوعياً بواقع (٢٤) وحدة ،وزمن الوحدة التدريبية اليومية (٦٠ الى ٩٠ د).

القياس البعدي:

تم اجراء القياس البعدي للاعبين من يوم السبت ٩ / ١٠ / ٢٠٢٢ الى يوم الاثنين ١١ / ١٠ / ٢٠٢٢ وبنفس الإجراءات وخطوات القياس المطبقة في القياس القبلي، وقد تم تسجيل البيانات في البطاقات المعدة لذلك لمعالجتها إحصائياً .

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه تمت المعالجات الإحصائية وفق نتائج القياسات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية SPSS

عرض ومناقشة النتائج

عرض النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة في متغير القدرة على الاسترخاء و

اختبار قلق المنافسة و مستوى أداء اليومزا ن=١٠

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع	س	ع						
١	القدرة على الاسترخاء	34.00	1.33	42.90	2.131	-8.900	2.330	12.07	26.18	3.8	مرتفع
٢	اختبار قلق المنافسة	26.80	1.31	19.70	1.159	7.100	2.079	10.800	26.49	3.4	مرتفع
٣	مستوى أداء اليومزا	4.53	.170	6.03	.313	-1.509	.2694	17.71	33.31	5.6	مرتفع

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.833$

مستويات حجم التأثير وفقا لمعادلات كوهن: ٠.٢٠: منخفض ٠.٥٠: متوسط ٠.٨٠: مرتفع

يتضح من جدول (٥) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات القدرة على الاسترخاء و اختبار قلق المنافسة و مستوى أداء اليومزا وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (١٠.٨٠٠ الى ١٧.٧١) مما يشير الى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي كما حققت نسبة التحسن قيمة تراوحت ما بين (٢٦.١٨% الى ٣٣.٣١%) كما حققت قيم حجم التأثير قيمة تراوحت ما بين (٣.٤ الى ٥.٦) بدلالة حجم التأثير مرتفع مما يشير الى تأثير البرنامج المقترح بشكل مرتفع على المتغيرات التابعة.

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٥) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة في متغير القدرة على الاسترخاء و اختبار قلق المنافسة و مستوى أداء البومزا وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (١٠.٨٠٠ الى ١٧.٧١) مما يشير الى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدى كما حققت نسبة التحسن قيمة تراوحت ما بين (٢٦.١٨% الى ٣٣.٣١%) كما حققت قيم حجم التأثير قيمة تراوحت ما بين (٣.٤ الى ٥.٦) ويرجع الباحثان النتائج الإيجابية لعينة البحث الى البرنامج الاسترخائى وفى هذا الصدد تتفق تشير نتائج دراسة حيرا طاهر وآخرون Hira Tahir et al (٢٠٢١) (٣٩) أن درجة امتلاك القدرات العقلية لدى لاعبي التايكوندو ترجع الى نجاح برامج الإعداد العقلي جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعبين وتوضح دراسة **مى عفيفى (٢٠١٣)** أنه تعتبر عملية التدريب الرياضي أساساً لإيجاد توازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانات الرياضي البدنية والمهارية والنفسية والخططية تحت ظروف ومواقف المنافسة، فالعيب يقع على عملية السلوك الخططى أثناء الاستجابات الخططية والتي يظهر فيها الصراع بين تفكير اللاعب ومتطلبات المنافسة وهذا يتطلب سرعة إدراك العلاقة بين مواقف اللعب المختلفة وحسن التصرف فيها أي القدرة على التصرف وليس على فن الأداء فقط. (٥٨٠ : ٣٤)

ويتفق كل من **محمد العربي شمعون (٢٠٠١)**، وأسماء كامل راتب (٢٠٠٤) على أن التدريب على المهارات العقلية الأساسية كالاسترخاء والتصور العقلي ومهارات الانتباه يعمل على إمداد اللاعب بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل من الأداء، فتنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وأن هناك ارتباط بين المهارات العقلية وبعضها البعض حيث أن تطوير إحدى هذه المهارات يساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات العقلية الأخرى. (٢٦ : ٢٣)، (٩٥ : ٤)

تشير دراسة **مالينج وآخرون Mehling et al (٢٠٠٥)** أن الاسترخاء التعاقبي يؤدي الى التخلص من الألم المزمن، وكذلك التخلص من ألم الظهر المزمن. وقد أظهرت إحدى الدراسات أنه بعد مرور ١٠ أسابيع من دورة الاسترخاء كان العديد من الذين يعانون من مشكلة عدم الاسترخاء بحاجة إلى مسكنات بسيطة فقط. وبعد مرور ١٥ شهراً، أصبحوا لا يعانون من أي آلام فحسب، بل لا يعانون أيضاً من الاكتئاب والقلق. (٤٤ : ٤٣)

ويتفق ذلك مع **محمد علاوي وآخرون (٢٠٠٣)** أن كفاءة التوقيت في تنفيذ المهارات الحركية في المستويات الرياضية العالية تظهر كفاءة اللاعب الفكرية والمهارية، والتي تتطلب السرعة والقوة

والدقة كشروط ضرورية وهامة للفاعلية أثناء الأداء، وتناسبها مع تفاصيل الحركة ، وكل هذا يرتبط بالإدراكات الحسية الداخلية بالتوافق مع المثيرات القادمة من الخارج وربطها بالعلاقات المكانية .
(٣٠: ٣٦)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد علاوي (٢٠٠٢) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تحتاج إلى المتطلبات النفسية والعقلية حتى يستطيع اللاعب القيام بعمليات التفكير وحسن التصرف لملائمة المواقف المتغيرة أثناء الممارسة. (٢٩: ١١٥)

لذا يتضح من خلال نتائج البحث أن القدرة على الاسترخاء من أهم المهارات العقلية التي تساعد اللاعب على النجاح في رياضة التايكوندو؛ فإنها تتطلب لاعبا لديه القدرة على الاسترخاء العقلي حتى يستطيع النجاح في الأداء ، أما بالنسبة للاسترخاء العضلي فإنها مهارة يحتاجها لاعب التايكوندو؛ نظرا لأن أي انحراف قليل في أي مهارة أثناء الأداء من حيث بداية الحركة ونهايتها قد يؤدي إلى فشل المهارة مما يتطلب من اللاعب درجة عالية من الاسترخاء العضلي أثناء الأداء ، ومن أهم التدريبات التي تعين اللاعب على الأداء بدرجة منخفضة من التوتر هي أداء تمارين التنفس مع الأداء المهارى كما هو موضح في تصميم البرنامج، وبذلك يكون الباحثون قد تحققوا من صحة الفرض الأول
مناقشة نتائج الفرض الثاني:

هذا الصدد يتفق كل من محمد العربى شمعون ، ماجده محمد اسماعيل (٢٠٠١) أن الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات ، حيث يسهم في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة ، أو مفهوم الذات السلبي الذي يمكن أن ينشأ في مثل هذه الظروف.
(٢٥: ١٥٨)

وتشير مي عفيفي (٢٠١٣) يعد علم النفس الرياضي من العلوم الهامة لعملية التدريب والمنافسات الرياضية، حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي فالأداء الرياضي الناجح هو نتاج للقوى البدنية والنفسية وهما كوجهي العملة لا نستطيع ان نفصل بينهما . كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشرى وزيادة مستوى الأداء الرياضي نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات اللاعبين ورغباتهم ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكلهم التطبيقية. (٣٤ : ٥٧٩)

يذكر **محمد العربي شمعون (٢٠٠١)** أن المهارات العقلية في المجال الرياضي تساعد على الوصول إلى حالة عقلية يمكن أن تمنع الأفكار السلبية وتشتت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني، فإذا توافرت القدرة على الأداء مرة فذلك يعني امتلاك القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح في كل محاولة ولكن لا يتم ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العصبي العضلي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء والتدريب على المهارات العقلية يقلل هذا التأثير. (٢٦ : ٨٠-٨١)

ويذكر **أسامة راتب (٢٠٠٤)** إن النجاح في أي رياضة يكون نتيجة مزيج من القدرات البدنية والعقلية؛ فالقدرات العقلية تسهم على الأقل بنسبة ٥٠% في معظم الرياضات، وقد تزداد إلى ٩٠% في بعض الرياضات الأخرى. (٦ : ٩٣)

ويشير **محمد شمعون (٢٠٠١)** أن الاسترخاء يمثل إحدى الخطوات الأساسية في التدريب العقلي ويستخدم فيه الإيحاء بصورة مكثفة تهدف في البداية إلى الوصول إلى الاسترخاء العقلي ثم إلى حالة الاسترخاء العضلي ويعد الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي ويعتبر الاسترخاء عن طريق الانقباض والانقباض العضلي "التعاقبي" من أفضل الطرق التي تتناسب مع المجال الرياضي حيث أنه في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض وذلك لأن العضلة عندما تكون في حالة انقباض ثابت لمدة قصيرة تتراوح من أربع إلى ست ثواني يحدث انقباض لمجموعة كبيرة من الألياف، وتتابع الانقباض يؤدي إلى درجة عالية من الاسترخاء في العضلة كلها وبالتالي فإن عضلات الجسم يمكنها أن تصل إلى مرحلة أفضل من الاسترخاء من خلال استخدام الانقباض الثابت (٢٦ : ٢٥، ٣١).

وتشير دراسة **مي عفيفي (٢٠١٣)** أنه تعتبر عملية التدريب الرياضي أساساً لإيجاد توازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس والمكانات الرياضية البدنية والمهارية والنفسية والخططية تحت ظروف ومواقف المنافسة، فالعبء يقع على عملية السلوك الخططي للناشئين أثناء الاستجابات الخططية والتي يظهر فيها الصراع بين تفكير الناشئ ومتطلبات المنافسة وهذا يتطلب سرعة إدراك العلاقة بين مواقف اللعب المختلفة وحسن التصرف فيها أي القدرة على التصرف وليس على فن الأداء فقط. (٣٣ : ٥٨٠)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **محمد علاوي** ، وآخرون (٢٠٠٣م) أن الجانب الخططي لا يقل أهمية عن الجانب البدني أو المهاري ، بل مكمل له وبدونه لا تكتمل العملية التدريبية ، فهو مجال خصب لإظهار قدرات اللاعب البدنية والمهارية والعقلية ، فهو عملية اختيار لمهارة حركية في موقف معين من مواقف اللعب ، وتتطلب باستمرار في كل وقت إسهام العمليات الفكرية أثناء الأداء نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة ، فخطط اللعب هي مجال تطبيق اللاعب لمميزاته البدنية ولمهاراته الحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية ، وتنسيقهم تبعاً لظروف المنافسة . (٣٠ : ٤١-٤٢)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **محمد علاوي**(٢٠٠٢) في أن اللاعبين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون لدرجة كبيرة في قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخططية ، إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية ، واللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خططية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام اليدين أو الرجلين أو الرأس مثلاً ، ولكنه يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً.(٢٩ : ١٩٨)

ويتفق مع **كمال عبد الحميد، محمد صبحي** (٢٠٠١) في أن حفظ الخطط والقدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على التفكير والتصرف والابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفاعلية وجدية ، أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيطاً واقعياً وفعالاً للقدرات العقلية المختلفة. (٢٣ : ١٩)

لذا مما تقدم من نتائج يري الباحثان أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين التدريب على الأداء المهاري للاعبين وتدريب اللاعب على الاسترخاء وكل منهما يؤثر على الآخر تأثيراً تبادلياً ، فإذا كان اللاعب لديه قدرة التركيز على الهدف المطلوب والأداء بنسبة عالية من الاسترخاء العضلي والعقلي ، فإنه يستطيع القيام بعمليات العقلية والبدنية بشكل أفضل ، والتي تساعد اللاعب في الوصول إلى أفضل مستوى ممكن . وبذلك تكون الباحثان قد تحققت من صحة الفرض الثاني.

ومما تقدم من نتائج يتضح التحقق من صحة فروض البحث مما يشير الى أن الباحثان قد توصلا الى التحقق من أهداف البحث وهذا ما يتفق مع دراسة تانيدا جولفانيتشبونج وآخرون Tanida Julvanichpong et al (٢٠٢٢) (٤٦) ، حيرا طاهر وآخرون Hira Tahir et al (٢٠٢١) (٤٠) ، شريف محمد عبد الواحد (٢٠٢٠) (١٤) ، دراسة حكيم غلاب وآخرون (٢٠٢٢) (١٢) ، دراسة فايضة بن حميدوش وآخرون (٢٠٢٠) (٢٢) ، دراسة عماد الدين خلفه، السعيد مزروع (٢٠٢٠) (١٧) ، دراسة محمد بن غالية وآخرون (٢٠٢٠) (٢٧) ، دراسة عماد الدين خلفه، السعيد مزروع (٢٠٢٢) (١٨) ، إيونيونغ لي ، جونغتايك شين EunKyung Lee; JungTaek Shin (٢٠١٦) (٣٨) ، والتي اكدت على مدى فاعلية تدريبات الاسترخاء التعاقبي في تطوير المتغيرات الفسلوجية والعقلية والمهارية .

وبذلك تحقق فروض البحث والتي نصت على :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاسترخاء للاعبي التايكوندو لصالح القياس البعدي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى قلق المنافسة الرياضية للاعبي التايكوندو لصالح القياس البعدي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء البومزا لدي لاعبي التايكوندو لصالح القياس البعدي.

إستخلاصات البحث:

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وعينة البحث واستنادا على النتائج التي تم التوصل إليها، أمكن الباحثين التوصل إلى الإستخلاصات عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في التالية :
- متغير القدرة على الاسترخاء وحقت نسبة التحسن قيمة قدرها (٢٦.١٨%) بحجم تأثير مرتفع بقيمة ٣.٨ لدى عينة البحث.
 - اختبار قلق المنافسة نسبة التحسن قيمة قدرها (٢٦.٤٩ %) بحجم تأثير مرتفع بقيمة ٣.٤ لدى عينة البحث.
 - مستوى الأداء المهارى لليومزا نسبة التحسن قيمة قدرها (٣٣.٣١ %) بحجم تأثير مرتفع بقيمة ٥.٦ لدى عينة البحث.

توصيات البحث :

- في ضوء استخلاصات البحث أمكن للباحثين أن يوصيا بما يلي :
- ضرورة وضع تمارين الاسترخاء في البرامج التدريبية للاعبين في التايكوندو بوجه عام وللاعبى اليومزا بشكل خاص .
 - ضرورة الاهتمام ببرامج الاسترخاء للاعبين المستويات المختلفة في رياضة التايكوندو لتحسين النتائج والارتفاع بمستوى اللاعبين
 - إجراء مثل هذه الدراسة في الألعاب الرياضية الأخرى والمراحل السنية المختلفة في رياضة.
 - الاهتمام والاستعانة بتدريبات الاسترخاء على مدار الموسم الرياضي وفقا لمتطلبات وأهداف كل مرحلة.
 - الاهتمام بعمل دورات إعداد وصقل في الإعداد النفسي للمدربين لزيادة معرفتهم عن تدريبات الاسترخاء وأهميتها.

المراجع

المراجع العربية:

١. أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣م) مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات) ، دار الفكر العربي
٢. احمد زهران ٢٠٠٣: التوجه التنافسي وعلاقته بالعدوان لدى لاعبي التايكوندو: دراسة تحليلية مقارنة، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد ٢ .
٣. احمد زهران ٢٠٠٤ : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو ، ط ١ ، مطبعة الطوخى.
٤. أحمد فاروق محمد الصبرى (٢٠٠٩) تأثير برنامج للتدريب العقلي لتطوير الأداء الخططى لناشئي التنس الأرضي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
٥. احمد مصطفى السويفي ١٩٨١: تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس جسميه ومستوى الاداء لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان .
٦. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): النشاط البدني والإسترخاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٧. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي
٨. أسامة كامل راتب (٢٠٠٧) علم نفس الرياضة، ط ٤، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٩. أسامة كامل راتب (٢٠١٧): ١٠ مهارات عقلية لنجاح المنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٠. أيمن النجدى عبدالسميع الباز، محمد فاروق يوسف صالح، وهيب رمضان ياسين السيد ، أحمد البيومي علي البيومي (٢٠٢٠): قياس قلق المنافسة الرياضية للاعبي كرة القدم .المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع٣٧.
١١. بدوية محمد سعد السعيد رضوان (٢٠١٨): سمة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالكمالية والتحمل النفسي لدى الرياضيين: دراسة فارقة تنبؤية .مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، مج٤٢، ع٤٤.

١٢. حكيم غلاب، السعيد مزروع، عماد الدين خلفه (٢٠٢٢): أثر تدريبات الاسترخاء التخلي على اكتساب الخبرة الانفعالية الإيجابية لتخفيف الضغط النفسي لدى عدائي ركض الضاحية أقل من ١٧ سنة. المجلة العلمية العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، مج ١٩، ع ١٤.
١٣. سهير طلعت ابراهيم (٢٠٠٢). برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى اداء الارسال ورد الارسال وتنمية بعض المهارات العقلية في التنس، مجله دراسات وبحوث التربية الرياضية ، كليه التربية الرياضية للبنات - جامعه الإسكندرية .
١٤. شريف محمد عبد الواحد ٢٠٢٠: تأثير تدريبات الاسترخاء التعاقبي على بعض الدلالات النفسية والفسولوجية لدى طلاب السنة التحضيرية، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، مجلد ٢٩ .
١٥. عبد العزيز عبد المجيد(٢٠٠٧): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط ٢، مركز الكتاب للنشر
١٦. عبدالله فرغلي أحمد، أحمد سعيد خالد، أحمد عبده حسن ، طارق عبدالمنعم علي(٢٠٢٠): القلق المعرفي والبدني وعلاقته بفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد .مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة، ع ٣٤ .
١٧. عماد الدين خلفه، السعيد مزروع (٢٠٢٠): أثر وحدات تدريبية بالاسترخاء العضلي على التخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف "١٧-١٨" سنة .مجلة الإبداع الرياضي، مج ١١، ع ٢٤.
١٨. عماد الدين خلفه، السعيد مزروع (٢٠٢٢): أثر برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي التدريجي على التخفيف من الضغط النفسي لتحسين مستوى إنجاز الركض عند عدائي المسافات النصف طويلة أقل من (١٧) سنة .مجلة الإبداع الرياضي، مج ١٣، ع ١٤ .
١٩. عمر شليحي (٢٠١٩): قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالأداء الرياضي في ظل مستوى المنافسة: دراسة ميدانية على مصارعي ولاية قسن طينة .مجلة التحدي، ع ١٥.

٢٠. عمرو حسن احمد ، اسلام جبر حسن ، محمد الشحات على ، محمد فتحى البحراوى (٢٠١٦) : تأثير برنامج استرخائى على قلق المنافسة الرياضية و علاقتها بالمستوى الرقمى لنادى سباحة ١٠٠ م حرة ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد ٢٦ .
٢١. عمرو حسن أحمد بدران، أحمد البيومي على البيومي ، تامر محمود السعيد محمد ، أحمد سعد محمد زكي (٢٠١٥) تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين أداء مهارة رمية الجزاء لنادى كرة اليد، جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، ع ٢٥
٢٢. فايزة بن حميدوش، حكيم غلاب، عماد الدين خلفه (٢٠٢٠): أثر وحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي وتحسين إنجاز الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من ١٧ سنة . المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، مج ٢، ع ٣ .
٢٣. كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحى حسانين (٢٠٠١) كره اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر
٢٤. محمد السيد محمد علي عسكر (٢٠٢١): فاعلية برنامج تعبئة عقلية على الطاقة النفسية وحالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم .مجلة أسسوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٥٦، ج ٢ .
٢٥. محمد العربي شمعون ، ماجده محمد اسماعيل (٢٠٠١) اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر
٢٦. محمد العربي شمعون (٢٠٠١) التدريب العقلي فى المجال الرياضي ، ط ٢ ، دار الفكر العربي
٢٧. محمد بن غالية، سليمان بلعروسي، قندوز الغول خليفة (٢٠٢٠): أثر مهارة الاسترخاء العضلي على خفض من الاحتراق النفسي للاعبين كرة السلة: دراسة تجريبية على فريق RBC ل بالشلف القسم الوطني الأول .المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، مج ١٧، ع ١.

٢٨. محمد حسن علاوى (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، دار الفكر

العربي.

٢٩. محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر

العربي

٣٠. محمد حسن علاوى ، كمال عبدالرحمن درويش ، عماد الدين عباس أبو

زيد (٢٠٠٣) الاعداد النفسي في كره اليد " نظريات - تطبيقات "، مركز الكتاب للنشر

٣١. محمد حسن علاوي (٢٠١٢): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، دار الفكر

العربي، القاهرة.

٣٢. محمد عسكر ٢٠١٩: المهارات النفسية في علم النفس الرياضي، ماستر

للنشر والتوزيع .

٣٣. مني محمد كمال حجازي (٢٠١٥) فعالية برنامج للاسترخاء التعاقبي على قلق

المنافسة في رياضة المبارزة، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، المجلة

العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، ع٧٤

٣٤. مى طلعت طلبة عفيفي (٢٠١٣) التفكير والسلوك الخططى الهجومي

وعلاقته بالعزو وفقاً لمراكز الالعاب لدى ناشئات كرة السلة، جامعة حلوان - كلية

التربية الرياضية للبنين ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، ع٦٩

٣٥. نضال مصطفى محمد بني سعيد، نزار محمد الويسي، منصور نزال الزبون

(٢٠١٨) درجة امتلاك القدرات العقلية لدى لاعبي التنس الأرضي في الأردن،

جامعة آل البيت - عمادة البحث العلمي ، مجلة المنارة للبحوث والدراسات ،

مج٢٤، ع١٤

36. Cox. R.S (2002): sports psychology ،concepts & application ، MC GRAW HILL.
37. Epel, E. S., Blackburn, E. H., Lin, J., Dhabhar, F. S., Adler, N. E., Morrow, J. D., & Cawthon, R. M. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. Proceedings of the National Academy of Sciences, 101(49), 17312–17315 .
38. EunKyung Lee; JungTaek Shin 2016: The Effects of Performance Routine on Competitive State Anxiety, Psychological Skills, and Perceived Performance of Taekwondo Poomsae Players , International Journal of Applied Sports Sciences . Dec2016, Vol. 28 Issue 2
39. Hira Tahir, Yasmeen Iqbal, Muhammad Farhan Tabassum, Saima Parveen, Tuba Mushtaq 2021: Impact Of Anxiety On Performance Of Taekwondo Athlete Through Progressive Muscle Relaxation Training , Webology (ISSN: 1735–188X) Volume 18, Number 6.
40. Jeon JY, Yun YK (2014): Maintenance process of psychological homeostasis in Badminton competition. Korean Journal of Sport Science, 25(3):575– 589.
41. Kabat–Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta.
42. Kaplan, K. H., Goldenberg, D. L., & Galvin–Nadeau, M. (1993). The impact of a meditation–based stress reduction program on fibromyalgia. General hospital psychiatry, 15(5), 284–289.

43. Mehling, W. E., Hamel, K. A., Acree, M., Byl, N., & Hecht, F. M. (2005). Randomized controlled trial of breath therapy for patients with chronic low-back pain. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 11(4), 44-53.
44. Melemis. S.M. (2008). *Make Room for Happiness: 12 Ways to Improve Your Life By Letting Go of Tension*. Chapter 4: Use Your Body to Relax Your Mind. Modern Therapies.
45. Migiel, C., & Dave, M. (2002). *ITF Advanced Coaches Manual*, Kindle Edition
46. Tanida Julvanichpong , Choosak Pattanamontri , Sukanya Charoenwattana , Chatkamon Singnoy (2022): The Effect of a Psychological Skill Training Package on the Mental Readiness of Taekwondo Athletes. *Psychology*, 13, 1670-1684.
<https://doi.org/10.4236/psych.2022.1312104>
47. Vanrenterghem, J., Nedergaard, N. J., Robinson, M. A., & Drust, B. (2017). Training Load Monitoring in Team Sports: A Novel Framework Separating Physiological and Biomechanical Load-Adaptation Pathways. *sports medicine*, 47, 2135-2142.
48. Yang DS (2015): The mediating effects of sport confidence on the relationship between coachathlete interaction and performance in Taekwondo Kyorugi. *Korean Journal of Sports Science*, 24(1):401-13.

