

## تأثير برنامج للترويح الرياضي للحد من بعض الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة للاعبي الباراتاكوندو

أ.م.د. رشا عبد الغني البربري

أستاذ مساعد بقسم الترويح بكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الإسكندرية

### المقدمة ومشكلة البحث:

ازدادت الحاجة للدارسات والبحوث في مختلف العلوم التي لها علاقة مباشرة ببناء الإنسان وتطويره، كما أن تطور المجتمعات وسرعة وقوع الأحداث في حياة الإنسان جعلته يتعرض للعديد من الضغوط النفسية، مما يزيد من احتمالات تعرضه للعديد من أنواع الإضرابات النفسية أو الجسمية.

ويرى كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون أن الترويح الرياضي يُعد أحب أوجه نشاط الترويح إلى الإنسان في جميع المراحل العمرية. كما أن الاشتراك في ممارسة تلك الأوجه من النشاط يسهم تخلص الإنسان من بعض الضغوط الحياتية، كما يوضحون أن لممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي العديد من الأهداف البدنية والنفسية والاجتماعية منها الإحتفاظ بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الحيوية للجسم، تنمية الكفاءات النفسية كالثقة بالنفس والالتزان النفسي وإنخفاض التوتر العصبي والتعبيرات العدوانية ومقاومة القلق، تنمية وتدريب القدرة علي تركيز الإنتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل. (30 : 78 ، 125)

ويشير كل من كمال درويش ومحمد الحماحي أن لممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي العديد من التأثيرات النفسية، والتي من أهمها إشباع ميول ودوافع الأفراد، تنمية الثقة بالنفس، زيادة القدرة علي الإنجاز، ثبات الذات، إشباع حاجات الأفراد وإعادة التوازن النفسي، مما يحقق لهم السعادة والسرور الرضا عن النفس. (28 : 35)

يُشير محمد حسن علاوي إلى أن الفرد الرياضي قبل اشتراكه في المباريات بزمان قصير نسبياً تتنابه حالة يُطلق عليها في علم النفس الرياضي "حالة ما قبل البداية" أو "حالة ما قبل المنافسة" وترتبط حالة ما قبل المنافسة ببعض المظاهر الإيجابية مثل التركيز الداعي للإنتباه أو الإنفعالات السارة المحببة إلي النفس، مما يسهم في رفع مستوي قدرة الفرد علي العمل والأداء وفي بعض الأحيان الأخرى ترتبط حالة ما قبل المنافسة ببعض المظاهر السلبية كزيادة التوتر والإستثارة أو الإنفعالات السلبية غير السارة، مما قد يعمل علي هبوط مستوي قدرة الفرد علي العمل والأداء. (33 : 259 ، 260)

ويوضح طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم أن الضغوط النفسية تتجلى في إطار كلي متفاعل يتضمن كل من الجانب النفسي والجانب الجسمي، ويتضح ذلك التفاعل من خلال ردود

الفعل الإنفعالية أو الفسيولوجية، ولذلك يُنظر إلى جميع الضغوط على أنها ضغوط نفسية. (15:20)

ويرى أحمد جودة أن الضغوط النفسية في المجال الرياضي تُعد من أهم المتغيرات التي يُمكن الاستدلال بها في تنفيذ البرامج والخطط التدريبية للوقوف على المستويات الرياضية المطلوب تحقيقها أثناء المنافسات. (1 : 3)

كما يوضح ليندن (Linden) (50) أن الضغوط النفسية هي الحالة التي تؤثر بشكل مباشر على الجوانب الإنفعالية للفرد وفي عمليات تفكيره وحالته الجسدية، فهي تمثل المثيرات الداخلية أو المثيرات الخارجية التي قد تؤثر على توافق الفرد مع المتطلبات الأساسية لحياته وتؤدي إلى الإختلال الوظيفي السلوكي.

ويشير عمرو بدران إلى أن سيلي Sely يرى أن الضغوط Stress هي العديد من الأعراض التي تتزامن مع تعرض الفرد لموقف ضغط نفسي، بينما يرى جروس Gross بأن الضغوط النفسية تكون نتاج فشل الطرق والوسائل النمطية للتحكم في التهديدات ومواجهتها، وأن كولمان Coleman يوضح أن الضغوط النفسية تتولد عن تقويم الفرد للأحداث وتوقعاته بنتائجها، كذلك تنشأ تلك الضغوط عن تقويم الفرد لإمكانات مواجهتها أو التكيف معها. (8: 21)

كما يرى عمرو بدران بأن الضغوط النفسية Psychological Stress تُعبر عن الإحساس الناتج عن فقدان الإتران بين المطالب والإمكانات المتوافرة، التي يصاحبها العديد من مواقف الفشل، ومن ثم يصبح الفشل في مواجهة تلك المطالب والإمكانات سببا مهما في إحداث تلك الضغوط النفسية. (22 : 194)

ويوضح محمد حسن علاوى أن في مجال الرياضة والممارسة البدنية يوجد العديد من المثيرات التي يصادفها الرياضي أو الممارس للنشاط البدني، كالخوف من الإصابة أو ضغوط الجمهور التي تحدث أثناء المنافسة. (35 : 225)

كما يوضح أنه يوجد عاملين رئيسيين يؤديان إلى حدوث الضغط لدى الرياضي، أولهما زيادة الحمل الكمي الذي يُقصد به حجم وفترة الأداء المطلوب إنجازه، ويرتبط ذلك بإنخفاض مستوى الدافعية وتقدير الذات كما هو الحال في حالة التدريب أو الممارسة البدنية بشكل زائد عن الحد أو مغالى فيها عن عدد مرات التدريب أو الممارسة. وثانيهما زيادة الحمل الكيفي وهو زيادة شدة وصعوبة الأداء المطلوب إنجازه في حالة ادراك الرياضي أو الممارس للنشاط البدني بعدم القدرة على الأداء، ويرتبط بالتوتر والاستثارة والقلق وانخفاض الثقة.

(35: 226، 227)

ويشير عبد العزيز عبد المجيد إلى أن الضغوط النفسية تؤثر على أداء الرياضي، وذلك من خلال تأثيرها على كل من الجانب المعرفي Cognitive Aspect والجانب الإنفعالي Emotional Aspect والجانب السلوكي Behavioral Aspect للرياضي. (19: 20)

بينما يرى أسامة راتب أن القلق يُعد أحد الإنفعالات الهامة وأكثرها ارتباطاً بالأداء الرياضي، وأن ذلك الشعور يكون وليد الإستجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تكون نتاج للإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود التي تبذل من أجل إشباع الحاجات وما يتصل بها من دوافع وحوافز، وأنه في حالة عدم تحسن الحال فإن القلق يسيطر على الرياضي، ولذا فإن القلق يُعد حالة نفسية تتصل بالتوتر والخوف والهم. (4: 112)

ويشير عمرو بدران إلى أن القلق يُعد حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر، إذ يكون القلق مرتبطاً بالخوف من المستقبل أو توقع شيئاً ما، أو قد يكون نتاج لصراع نفسي بين الرغبات والقيود التي تحول دون تحقيق تلك الرغبات. (23: 14)

ويرى محمد حسن علاوي أن القلق يُعد من أهم الخبرات الإنفعالية التي يواجهها الرياضي في مراحل ما قبل وأثناء وما بعد المنافسات، وأن ذلك القلق قد يؤدي في حالة زيادة شدته إلى فقدان التوازن النفسي للرياضي. كما يرتبط القلق بالعديد من الإستجابات الفسيولوجية والتعبيرات التي تظهر على الرياضي والتي يُمكن من خلالها التعرف على طبيعة القلق لديه. (32 : 353)

ويشير محمود عبد الفتاح عنان إلى أن الدراسات العلمية التي أجريت في مجال الثقة بالنفس Self Confidence قد أكدت على أن الرياضيين الذين يكون لديهم ثقة بالنفس ويتوقعون النجاح في المنافسات يكونوا هم الذين يحققون النجاح بالفعل. (40 : 145)

ويؤكد أسامة راتب على أهمية الثقة في مساعدة الرياضي على التفكير الإيجابي الذي يؤدي إلى النجاح والتفوق بدلاً من التفكير السلبي الذي يحاول تجنب الفشل. ولذا فإن الثقة بالنفس تجعل الرياضي يُركز في قدراته العقلية في تطوير الأداء للأفضل، كما تجعله يفكر في كيفية التغلب على المنافس، والتفكير في السبل المثالية لإستثمار موقف التنافس على أفضل نحو بدلاً من الإنشغال بالقلق والخوف وهبوط مستوى أدائه الرياضي. (6: 131, 132)

ومن خلال خبرة الباحثة في العمل في مجال تدريب فريق البارا تايكواندو حركي (طرف علوي) تبين لها أن العديد من اللاعبين يتميزون بمستوي مرتفع في الأداء الفني أثناء التدريب، وأنه بمجرد الإشتراك في المنافسة تتتاب اللاعب حالة من عدم الثقة بالنفس والقلق وعدم القدرة على تقويم ذاته، مما قد يؤدي إلي نتائج غير مرضية أو الإستبعاد من تمثيل المنتخب الوطني للبارا تايكواندو. كما تبين للباحثة أن العديد من المدربين يقتصر إهتمامهم

بالإعداد البدني والمهاري من خلال تنفيذ برنامج التدريب المُعد لإعداد اللاعبين للمشاركة في المنافسات ويغفلون الاهتمام بالجانب النفسي، مما قد ينعكس بشكل سلبي على أداء اللاعبين ومستواهم أثناء المنافسة، مما يؤدي إلى إنخفاض مستوى المهارات النفسية لديهم، وأحياناً يؤدي إلى عدم إستمرارهم في ممارسة رياضة التايكوندو لعدم الفوز في البطولات. وذلك يكون راجعاً إلى عدم القدرة على السيطرة على ردود أفعالهم الناتجة عن اقتراب موعد المنافسة، مما يُشكل لهم ضغوط نفسية سلبية وعدم القدرة على التكيف مع ما يواجهونهم من مواقف، ومن ثم يؤدي ذلك إلى هبوط مستوي أدائهم أثناء البطولة.

كما أن منافسات الكروجي التي تُعد أحد تقسيمات اللعب في التايكوندو التي يتم فيها احتكاك بين فردين من خلال ضربات هجومية ودفاعية، تتطلب في أثناء أداء حركاتها توافر كل من الإتران الإنفعالي والانتباه والتركيز والقدرة على التحكم في النفس وهذه من سمات لاعبي التايكوندو التي يحتاجونها أثناء المنافسات بجانب القدرة على التحكم في النفس وتعبئة القوة واتخاذ القرارات السليمة وخاصة في الكروجي. (2: 29)، (31: 54)، (47)

وقد أكدت نتائج دراسة كل من فتحية التيميمي (2005) (26)، عادل خوجة (2009) (17)، محمود أحمد (2009) (39)، جون موهي John Muehl (2012) (48)، كمبرلي بيتريفيك Kimberly Petrovic (2017) (49) على أن ممارسة أوجه النشاط البدني تُسهم في ترشيد سلوك الرياضيين والمعاقين حركياً والمساعدة في تحقيق النمو البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي والحد من الضغوط النفسية التي قد تواجه الفرد المعاق حركياً في حياته وفي مجاله الرياضي.

وإنطلاقاً من أهمية الترويج الرياضي كأحد المتطلبات التي تُساعد المعاق حركياً على التكيف مع مواقف المنافسة والتخلص من الضغوط النفسية التي تؤثر على مستواه، فقد قامت الباحثة بتصميم برنامج للترويج الرياضي ودراسة مدى تأثيره في الحد من الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة للاعبين الباراً تايكوندو حركياً.

#### المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

**برنامج الترويج الرياضي:** هو مجموعة من أوجه النشاط البدني التي تتضمن العديد من التمرينات البدنية والمسابقات والألعاب الرياضية التي تؤثر على الجوانب البدنية والفسولوجية والنفسية للاعبين المستهدفين من البرنامج، والتي يتم تنظيمها وفقاً لمعايير علمية. (تعريف إجرائي)

**الضغوط النفسية قبل المنافسة:** هي التغيرات النفسية المرتبطة بحاله ما قبل المنافسة والتي قد تؤثر على أداء اللاعبين بصورة ايجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تُسهم

في إعاقة الأداء الجيد في النشاط الرياضي الممارس. (تعريف اجرائي)  
 المعاقين حركياً للبارا تايكوندو (k44): هم الأفراد الذي يُعانون من عجز أو قصور بدني  
 ولديهم إعاقة حركية طرف علوي تؤثر علي قدراتهم الحركية، وهم أفراد يمارسون فن  
 الكروجي- أحد فنون رياضة التايكوندو- الذي يتم من خلاله التبارى بين متنافسين تبعاً لنفس  
 نوع الإعاقة والوزن، وذلك وفقاً لتصنيف القانون الدولي لرياضة البارا تايكوندو. (7):  
 10(مرفق 1).

#### هدف البحث:

1. التعرف على تأثير برنامج للترويح رياضي للحد من الضغوط النفسية في فترة ما قبل  
 المنافسة للاعبين البارا تايكوندو حركي (طرف علوي).

#### فرض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في تأثير برنامج الترويح  
 الرياضي على الحد من الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة لدى عينة البحث من  
 لاعبي البارا تايكوندو حركي (طرف علوي) وفقاً لأبعاد مقياس الضغوط النفسية (الثقة  
 بالنفس، قلق المنافسة، تقويم الذات قبل وبعد المنافسة) لصالح القياس البعدي.

#### الدراسات المرتبطة:

1- قام عبد الناصر قدومي ومعين حافظ (2017) (20) (بدراسة بعنوان "مصادر ضغوط  
 المنافسة واستراتيجيات المواجهة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في  
 فلسطين" بهدف تحديد مستوى مصادر ضغوط المنافسة والتعرف على الفروق في مصادر  
 ضغوط المنافسة واستراتيجيات المواجهة تبعاً لمتغيرات اللعبة والمؤهل العلمي والخبرة في  
 اللعب. ولقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (147) لاعبا من لاعبي المستويات العليا لكرة  
 القدم والكرة الطائرة وكرة السلة، وقد استخدم الباحث مقياس ضغوط المنافسة ومقياس  
 استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة من إعداد كل من جودرو وبلوندين Gaudreau &  
 Blondin (2002) كأداة لجمع بيانات دراسته. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مصادر  
 الضغوط تتمثل في كل من: أهمية المنافسة (المباراة)، إدارة النادي، المدرب، الحكام. وأن  
 الإستراتيجيات الأكثر استخداماً من قبل لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا،  
 هي: التحكم في التفكير، التصور العقلي، الاسترخاء، استثمار الجهد. وقد أوصى الباحث  
 بضرورة وجود مناهج تدريبي لتعليم إستراتيجيات مواجهة ضغوط المنافسة للاعبين في سن  
 مبكرة.

2- قام كل من بو جمعة شوية وضيف الله حبيبة (2015) (9) بدراسة بعنوان "دور الرياضة في معالجة بعض المشكلات النفسية المصاحبة للإعاقة الحركية المكتسبة: دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي" بهدف التعرف على الفروق في كل من صورة الجسم وتقدير الذات لدى المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة تبعاً لمتغير الرياضة. وقد شملت عينة الدراسة (60) مصاباً بالإعاقة الحركية المكتسبة تقسيمهم إلى (30) ممارسين للنشاط الرياضي و(30) من غير ممارسين للنشاط الرياضي. وإستخدام الباحثان كل من مقياس "تقدير الذات" ومقياس "صورة الجسم" كأدوات لجمع بيانات الدراسة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن تقدير الفرد لذاته يؤثر على أسلوب تفكيره وتعاملاته مع الآخرين، وأن احترام وتقدير الذات يُساعد المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي على التغلب على ضغوطهم النفسية وتحقيق ذاتهم. وقد أوصى الباحثان بضرورة عدم إهمال فئة المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة، وضرورة النظر إلى المشكلات التي تواجههم والعمل على تلبية احتياجاتهم والتي من أهمها الاحتياجات البدنية المتمثلة في أوجه النشاط الرياضي لما لها من دور مهم في الإلتزان النفسي ورفع تقدير الذات.

3- قام وائل محمد السعيد الشرقاوي بدراسة (2011) (42) بعنوان "تأثير برنامج للإعداد النفسي على مواجهة الضغوط النفسية لركلات الجزاء للناشئين في كرة القدم" بهدف التعرف على تأثير البرنامج على مواجهة تلك الظاهرة، وقد تم تطبيق البحث على عينة بلغ عددها (110) ناشئاً في كرة القدم من المسجلين في الموسم الرياضي (2007/2008) تم اختيارهم بالطريقة العمدية. وقد إستخدم الباحث كل من مقياس الضغوط النفسية ومقياس المهارات النفسية ومقياس مستوى الأداء المهارى لركلة الجزاء من تصميمه كأدوات لجمع بيانات الدراسة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنه يوجد العديد من مصادر الضغوط النفسية لركلات الجزاء التي تؤثر على الناشئين في كرة القدم، والتي من أهمها القلق والثقة بالنفس والجمهور وأساليب التدريب الأكثر ارتباطاً بالمنافسة. كما أن للبرنامج المقترح تأثير إيجابي في مواجهة الضغوط النفسية لركلات الجزاء التي يتعرض لها ناشئى كرة القدم.

4- قام حسام بشير (2010) (11) بدراسة بعنوان "فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركياً" بهدف معرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل مراكز المعوقين حركياً على كل من الصحة النفسية - القلق، الاكتئاب، الضغوط النفسية- وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة الدراسة، وشملت عينة الدراسة (180) معاقاً حركياً تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، هما: مجموعة الممارسين لأوجه نشاط الترويحي الرياضي وعددها (90) معاقاً ومجموعة غير الممارسين

لأوجه نشاط الترويح الرياضى وعددها (90) معاقا. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة النشاط الرياضي ونمو كل من التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي. كما أوصى الباحث بضرورة الإهتمام بأوجه نشاط الترويح الرياضى لما لها من أهمية على الصحة النفسية للمعاق.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة بإجراء القياس القبلي والبعدي على العينة المختارة للبحث لتطبيق برنامج الترويح الرياضى المقترح على أفرادها، وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

#### مجتمع البحث:

يُمثل مجتمع البحث منتخب الإسكندرية للبارا تايكونديو خلال الموسم التدريبي (2018-2019)، وعددهم (40) لاعبا.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب الإسكندرية للباراتايكونديو والبالغ عددهم (40) لاعبا، والمصنفين (K44) وقد تم تقسيمهم إلى أفراد تُمثل العينة الأساسية للبحث وقد بلغ عددهم (28) لاعبا، وعينة تقنين أداة جمع البيانات لإختبار صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية لحالة ما قبل المنافسة وقد بلغ عدد أفرادها (12) لاعبا. أسباب اختيار العينة: توافر عدد مناسب من مدربين التايكونديو لتنفيذ برنامج الترويح الرياضى المُعد من قبل الباحثة بهدف التعرف على تأثيره في الحد من الضغوط النفسية للاعبين الباراتايكونديو حركى (طرف علوى) في فترة ما قبل المنافسة، وموافقة كل من إدارة مركز شباب سموحة والمدربين على التعاون مع الباحثة في تنفيذ البرنامج المُعد الذى يتم تطبيقه على أفراد عينة البحث الأساسية.

#### أدوات جمع البيانات:

لقد استخدمت الباحثة لجمع بيانات بحثها، كل من الأدوات التالية:

- 1. مقياس الضغوط النفسية لحالة ما قبل المنافسة الذى قامت الباحثة بإعداده (مرفق 3).
- 2. برنامج الترويح الرياضى الذى قامت الباحثة بتصميمه بغرض الحد من الضغوط النفسية للاعبين الباراتايكونديو حركى (طرف علوى) في فترة ما قبل المنافسة (مرفق 5).
- 3. مقياس الضغوط النفسية لحالة ما قبل المنافسة: (مرفق 3)

استعانت الباحثة فى بناء مقياس الضغوط النفسية لحالة ما قبل المنافسة بعدد من الدراسات

والمراجع العلمية، أهمها (3)، (6)، (8)، (12)، (13)، (16)، (34)، (43)، (46)، (50) لتحديد أبعاد المقياس وصياغة مفردات كل بُعد. وقد قامت الباحثة بعرض المقياس على خبراء في كل من مجال علم النفس الرياضي ومجال التايكوندو (مرفق 2)، وذلك للتأكد من أن أبعاد المقياس ومفرداته مناسبة لتحقيق هدف البحث ومناسبة لخصائص عينة البحث. كما تم تحديد للمقياس ميزان ثلاثي التقدير للإستجابة على كل من مفرداته وفقاً لما يلي: موافق (3 درجات) موافق إلى حد ما (درجتان) غير موافق (درجة واحدة) وذلك للمفردات الإيجابية، بينما تم تحديد للإستجابة على المفردات السلبية أرقام (1، 4، 11، 14) بالبُعد الأول والمفردات السلبية (15، 16، 18، 19، 21، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 29) بالبُعد الثاني والمفردات السلبية (30، 32، 33، 36) بالبُعد الثالث ما يلي: موافق (درجة واحدة)، إلى حد ما (درجتان) غير موافق (3 درجات). ويتضمن البُعد الأول من المقياس (14) مفردة بعد إستبعاد مفردتين من خلال الإتساق الداخلي لإختبار صدقه، وشمل البُعد الثاني (15) مفردة بعد إستبعاد مفردتين من خلال الإتساق الداخلي لإختبار صدقه، بينما يحتوي البُعد الثالث على (16) مفردة، وبذلك يكون عدد مفردات المقياس (45) بعد إختبار كل من صدقه وثباته.

جدول (1) : التكرار والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول أبعاد مقياس الضغوط النفسية

في فترة ما قبل المنافسة (ن=10)

| م | الأبعاد                       | أوافق |        | لاوافق |      |
|---|-------------------------------|-------|--------|--------|------|
|   |                               | ك     | %      | ك      | %    |
| 1 | الثقة بالنفس                  | 10    | 100.00 | 0      | 0.00 |
| 2 | قلق المنافسة                  | 10    | 100.00 | 0      | 0.00 |
| 3 | تقويم الذات قبل وبعد المنافسة | 10    | 100.00 | 0      | 0.00 |

يوضح جدول (1) التكرار والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول أبعاد مقياس الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة، وقد أجمعوا على أهمية أبعاد المقياس بنسبة مئوية قدرها (100%).

- صدق المقياس: لقد قامت الباحثة بإختبار صدق المقياس من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (12) لاعبا من مجتمع البحث من خارج العينة الأساسية للبحث، وذلك من خلال حساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبُعد، وحساب قيمة معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس، وجدول (2) يوضح ذلك .



جدول(2): صدق الاتساق الداخلي بين المفردة والبُعد المنتمية إليه

وبين المفردة والمجموع الكلي لمفردات أبعاد المقياس ككل (ن=12)

| البُعد الثالث    |                 |    | البُعد الثاني    |                 |    | البُعد الأول     |                 |    |
|------------------|-----------------|----|------------------|-----------------|----|------------------|-----------------|----|
| المفردة بالمجموع | المفردة بالبُعد | م  | المفردة بالمجموع | المفردة بالبُعد | م  | المفردة بالمجموع | المفردة بالبُعد | م  |
| 0.91             | 0.87            | 1  | 0.86             | 0.90            | 1  | 0.91             | 0.83            | 1  |
| 0.92             | 0.88            | 2  | 0.88             | 0.84            | 2  | 0.84             | 0.90            | 2  |
| 0.83             | 0.78            | 3  | 0.92             | 0.87            | 3  | 0.83             | 0.87            | 3  |
| 0.86             | 0.89            | 4  | 0.76             | 0.90            | 4  | 0.90             | 0.89            | 4  |
| 0.82             | 0.91            | 5  | 0.83             | 0.91            | 5  | 0.88             | 0.92            | 5  |
| 0.87             | 0.84            | 6  | 0.82             | 0.89            | 6  | 0.90             | 0.84            | 6  |
| 0.85             | 0.88            | 7  | 0.89             | 0.84            | 7  | 0.86             | 0.90            | 7  |
| 0.91             | 0.89            | 8  | 0.91             | 0.85            | 8  | 0.85             | 0.89            | 8  |
| 0.86             | 0.90            | 9  | 0.35             | 0.41            | 9  | 0.74             | 0.77            | 9  |
| 0.91             | 0.87            | 10 | 0.84             | 0.79            | 10 | 0.39             | 0.49            | 10 |
| 0.75             | 0.79            | 11 | 0.84             | 0.85            | 11 | 0.89             | 0.84            | 11 |
| 0.84             | 0.82            | 12 | 0.80             | 0.74            | 12 | 0.49             | 0.51            | 12 |
| 0.71             | 0.69            | 13 | 0.87             | 0.88            | 13 | 0.88             | 0.87            | 13 |
| 0.76             | 0.71            | 14 | 0.31             | 0.37            | 14 | 0.89             | 0.91            | 14 |
| 0.77             | 0.76            | 15 | 0.73             | 0.78            | 15 | 0.74             | 0.75            | 15 |
| 0.79             | 0.83            | 16 | 0.87             | 0.91            | 16 | 0.80             | 0.85            | 16 |
|                  |                 |    | 0.88             | 0.85            | 17 |                  |                 |    |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)=(0.576)

يوضح جدول (2) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المفردة ومجموع البُعد المنتمية إليه، وقد تراوحت قيم (ر) المحسوبة ما بين (0.92 - 0.69)، وكذلك وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المفردة والمجموع الكلي لمفردات أبعاد المقياس ككل، وقد تراوحت قيم (ر) المحسوبة ما بين (0.92 - 0.71)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، مما يُشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس قيد البحث.

جدول (3): صدق الاتساق الداخلي بين كل من أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس

(ن=12)

| قيم معامل الارتباط | الأبعاد                       | م |
|--------------------|-------------------------------|---|
| 0.89               | الثقة بالنفس                  | 1 |
| 0.88               | قلق المنافسة                  | 2 |
| 0.91               | تقويم الذات قبل وبعد المنافسة | 3 |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) = (0.576)

يوضح جدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين قيم معامل ارتباط مجموع كل بُعد والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.88 إلى 0.91)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05).

ولحساب معامل الثبات للمقياس استخدمت الباحثة طريقة الإختبار وإعادة الإختبار (إعادة تطبيق المقياس) على مجموعة من اللاعبين البارا تايكونندو حركي (طرف علوي) مكونة من (12) لاعبا من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ثم أُعيد تطبيق المقياس على نفس أفراد عينة تقنين المقياس بفواصل زمنية قدره (أسبوع) للتحقق من ثبات المقياس، وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) : قيم معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لحساب قيم معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة (ن=12)

| البُعد الثالث      |    | البُعد الثاني      |    | البُعد الاول       |    |
|--------------------|----|--------------------|----|--------------------|----|
| قيم معامل الارتباط | م  | قيم معامل الارتباط | م  | قيم معامل الارتباط | م  |
| 0.93               | 1  | 0.91               | 1  | 0.89               | 1  |
| 0.88               | 2  | 0.90               | 2  | 0.92               | 2  |
| 0.91               | 3  | 0.87               | 3  | 0.91               | 3  |
| 0.90               | 4  | 0.90               | 4  | 0.90               | 4  |
| 0.89               | 5  | 0.91               | 5  | 0.93               | 5  |
| 0.93               | 6  | 0.94               | 6  | 0.92               | 6  |
| 0.86               | 7  | 0.91               | 7  | 0.91               | 7  |
| 0.92               | 8  | 0.89               | 8  | 0.86               | 8  |
| 0.91               | 9  | 0.82               | 9  | 0.89               | 9  |
| 0.90               | 10 | 0.78               | 10 | 0.76               | 10 |
| 0.71               | 11 | 0.74               | 11 | 0.84               | 11 |
| 0.83               | 12 | 0.78               | 12 | 0.77               | 12 |
| 0.79               | 13 | 0.85               | 13 | 0.81               | 13 |
| 0.77               | 14 | 0.73               | 14 | 0.87               | 14 |
| 0.74               | 15 | 0.88               | 15 |                    |    |
| 0.86               | 16 |                    |    |                    |    |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) = (0.576)

يوضح جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.71-0.94)، وهي قيم ذات دلالة إحصائية عالية، مما يُشير إلى ثبات المقياس، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05).

وقد تم اختبار كل من صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة خلال الفترة من 2019/6/29 إلى 2019/7/6.

تصميم برنامج الترويح الرياضي المقترح (مرفق 5):

استعانت الباحثة في بناء تصميم برنامج الترويح الرياضي للحد من بعض الضغوط النفسية لحالة ما قبل المنافسة بعدد من الدراسات والمراجع العلمية التي تناولت بالدراسة كيفية تصميم برامج الترويح الرياضي، وأهمها (14)، (18)، (24)، (25)، (29)، (41)، (44)، (45)، (51)

كما قامت الباحثة بإجراء عدد من المقابلات مع الخبراء في مجالى الترويح الرياضى والتايكوندو مرفق(2) لإستطلاع رأيهم فى كل من: هدف البرنامج، محتوى البرنامج الذى يهدف إلى تخفيف بعض الضغوط النفسية فى فترة ما قبل المنافسة للاعبى الباراتاكوندو، عدد وحدات الممارسة بالبرنامج وزمن كل من تلك الوحدات وعدد مرات الممارسة إسبوعيا. وكذلك إستطلاع رأيهم فى مكونات الأجزاء الثلاثة لكل من وحدات الممارسة، وهى الجزء التمهيدي والجزء الرئيسى وجزء ختام كل من تلك الوحدات مرفق(5).

ولقد تحدد هدف البرنامج فى التعرف على تأثير برنامج الترويح الرياضى فى الحد من الضغوط النفسية للاعبى الباراتاكوندو فى فترة ما قبل المنافسة، كما تحددت أغراض البرنامج فى: إكتساب اللاعب لبعض المهارات النفسية التى تحد من بعض الضغوط النفسية فى فترة ما قبل المنافسة وخفض درجة القلق وتنمية الثقة بالنفس ومساعدة اللاعب على تحقيق ذاته، إكتساب اللاعب القدرة على تنفيذ التعليمات والتحرك فى الاتجاه المطلوب.

كما راعت الباحثة أهم الأسس العلمية التالية فى تصميم برنامج الترويح الرياضى المقترح لتحقيق الهدف من البحث: أن يتلاءم البرنامج مع خصائص وسمات اللاعبين، أن يتناسب البرنامج مع والهدف منه والزمن المُحدَد له، مراعاة عوامل الأمان والسلامة فى أداء اللاعبين لأوجه نشاط البرنامج، مراعاة توافر عنصر الإثارة والتشويق فى إختيار أوجه نشاط البرنامج.

#### قياسات أدوات جمع بيانات البحث:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لمقياس الضغوط النفسية لحالة ما قبل المنافسة للعينة الأساسية قيد البحث فى يوم 2019/7/27، وذلك قبل تنفيذ البرنامج الذى أعدته الباحثة لتحقيق الهدف من البحث.

كما قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح الذى قامت بتصميمه لتحقيق الهدف من البحث على عينة البحث الأساسية من لاعبي الباراتاكوندو خلال (6) أسابيع بواقع (3) وحدات للممارسة أسبوعيا، وبذلك يكون عدد وحدات الممارسة التى يتضمنها برنامج الترويح الرياضى (18) وحدة ممارسة، زمن كل منها (45 دقيقة)، وذلك خلال الفترة من 2019/8/1 إلى 2019/9/11.

فى حين قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي فى يوم 2019/9/12، وذلك بعد انتهاء الأسبوع السادس من تنفيذ البرنامج، وقد تم إجراء القياسات البعدية على نحو ما تم إجرائه فى القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية: قامت الباحثة بإستخدام الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة بيانات

البحث وتحقيق الهدف منه: النسب المؤية المتوسط الحسابي، الخطأ المعياري للمتوسط الحسابي، الوسيط، الإنحراف المعياري، التقلطح، الإلتواء، فروق المتوسطات الحسابية، معامل ارتباط بيرسون، إختبار (ت)، نسب معدل التحسن %، معامل إيتا.

عرض ومناقشة النتائج: طبقا لهدف البحث "التعرف علي تأثير برنامج للترويح رياضي للحد من الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة للاعبين البارا تاكوندو حركي (طرف علوي)" وبعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية والبرنامج المقترح توصلت الباحثة إلى النتائج التالية.

جدول (5): الدلالات الإحصائية لتوصيف استجابات أفراد عينة البحث في أبعاد مقياس

الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة للاعبين البارا تاكوندو (ن=28)

| م | الأبعاد                       | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الإنحراف المعياري | التقلطح | قيم معامل الإلتواء |
|---|-------------------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|---------|--------------------|
| 1 | الثقة بالنفس                  | درجة        | 25.222          | 25.000 | 1.563             | 0.145-  | 0.541-             |
| 2 | قلق المنافسة                  | درجة        | 17.556          | 18.000 | 1.236             | 1.369   | 0.929-             |
| 3 | تقويم الذات قبل وبعد المنافسة | درجة        | 27.667          | 28.000 | 1.803             | 1.004-  | 0.512-             |
|   | اجمالي المقياس                | درجة        | 70.445          | 70.000 | 3.671             | 0.825   | 0.857-             |

يوضح جدول (5) المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري وقيم معامل الإلتواء لأفراد عينة البحث في أبعاد مقياس الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة للاعبين البارا تاكوندو، كما يوضح أن قيم معامل الإلتواء قد إنحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يُشير إلى إعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الإعتدالي ويُعطى دلالة مباشرة على تجانس عينة البحث وخلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

جدول (6): دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث

في أبعاد وإجمالي مقياس الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة (ن=28)

| م | الأبعاد                       | القياس القبلي |       | القياس البعدي |       | فروق المتوسطات الحسابية | الخطأ المعياري للمتوسط | قيمة (ت) | نسب معدل التحسن % |
|---|-------------------------------|---------------|-------|---------------|-------|-------------------------|------------------------|----------|-------------------|
|   |                               | س             | ع±    | س             | ع±    |                         |                        |          |                   |
| 1 | الثقة بالنفس                  | 25.222        | 1.563 | 11.000        | 1.323 | 14.222                  | 3.88                   | 19.482   | 56.387            |
| 2 | قلق المنافسة                  | 17.556        | 1.236 | 14.444        | 0.882 | 3.111                   | 1.02                   | 16.374   | 17.722            |
| 3 | تقويم الذات قبل وبعد المنافسة | 27.667        | 1.803 | 11.778        | 1.878 | 15.889                  | 4.11                   | 20.635   | 57.429            |
|   | اجمالي المقياس                | 70.445        | 3.671 | 37.222        | 2.187 | 33.223                  | 6.78                   | 25.955   | 47.162            |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية  $(0.05) = (2.04)$

يتضح من جدول (6) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى  $(0.05)$  بين القياسين

القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في درجات أبعاد ومجموع درجات مقياس الضغوط النفسية ككل في فترة ما قبل المنافسة، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لأبعاد المقياس ما بين (16.374 إلى 20.635)، بينما جاءت قيمة (ت) لمجموع المقياس (25.955)، مما يُشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي. كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن في أبعاد المقياس ما بين (17.722% إلى 57.429%) وفي إجمالي المقياس (47.162%).

جدول (7): دلالة حجم التأثير لأبعاد وإجمالي مقياس الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة لدى مجموعة البحث وفقا لمعادلات كوهن (ن=28)

| دلالة قيم حجم التأثير | قيم حجم التأثير | قيم معامل ايتا2 | مستوى الدلالة الإحصائية | قيمة (ت) | وحدة القياس | الدلالة الإحصائية الأبعاد     |
|-----------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|----------|-------------|-------------------------------|
| مرتفع                 | 2.677           | 0.985           | 0.000                   | 19.482   | درجة        | الثقة بالنفس                  |
| مرتفع                 | 2.875           | 0.855           | 0.000                   | 16.374   | درجة        | قلق المنافسة                  |
| مرتفع                 | 2.872           | 0.986           | 0.000                   | 20.635   | درجة        | تقويم الذات قبل وبعد المنافسة |
| مرتفع                 | 2.948           | 0.980           | 0.000                   | 25.955   | درجة        | إجمالي المقياس                |

مستويات حجم التأثير: (0.20) منخفض (0.50) متوسط (0.80) مرتفع يتضح من جدول (7) أن قيم حجم التأثير لمجموع أبعاد مقياس الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة - مجموع المقياس ككل - لدى مجموعة البحث قد حققت قيمة قدرها (2.948) وهي دلالات مرتفعة، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل إيجابي وبمستوى مرتفع على المتغير التابع (الثقة بالنفس، قلق المنافسة، تقويم الذات قبل وبعد المنافسة). وبذلك تكون الباحثة قد تحققت من صحة فرض البحث الذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في تأثير برنامج الترويح الرياضي على الحد من الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة لدى عينة البحث من لاعبي البارا تايكونندو حركي (طرف علوي) وفقا لأبعاد مقياس الضغوط النفسية (الثقة بالنفس، قلق المنافسة، تقويم الذات قبل وبعد المنافسة)" لصالح القياس البعدي.

#### مناقشة النتائج:

من خلال عرض نتائج البحث يتضح حدوث تحسن في مستوى الضغوط النفسية (الثقة بالنفس، قلق المنافسة، تقويم الذات قبل وبعد المنافسة) لدى لاعبي البارا تايكونندو المشاركين في تصفيات منتخب مصر، وقد يرجع ذلك إلى:

- محتوى برنامج الترويح الرياضي الذي تضمن تمرينات التايجي والتمرينات البدنية والألعاب الرياضية والألعاب الصغيرة قد أثرت بالإيجاب على الحالة النفسية للاعبين، مما أدى

إلى إرتفاع مستوى قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية والخطية في المباريات، وذلك لأن تلك الأوجه من النشاط التي يحتوى عليها برنامج الترويح الرياضى الذى تم تطبيقه على هؤلاء اللاعبين يُساعد على إنخفاض حدة التوتر والقلق فى فترة ما قبل المنافسة.

أوجه النشاط التي يحتوى عليها برنامج الترويح الرياضى الذى تم تطبيقه على هؤلاء اللاعبين تتميز بجلب مشاعر البهجة والسعادة لهؤلاء اللاعبين، مما قد ساعد على الحد من الضغوط النفسية التي يتعرضون لها فى فترة ما قبل المنافسة وأسهم فى التغلب على مشاعر قلق المنافسة لديهم وتنمية الثقة بقدراتهم فى أداء مستوى جيد فى المباريات التي يشاركون فى أدائها.

نجاح تنفيذ برنامج الترويح الرياضى وتفاعل الممارسين مع أوجه النشاط والمواقف التي تتضمنها عملية تنفيذ البرنامج. وذلك من خلال نجاح الباحثة بالتعاون مع مدربي مركز شباب سموحة للباراتيكوندو على التوجيه والمتابعة والتغذية المرتدة Feedback ومساعدة اللاعبين في تحسين مستوى الثقة بالنفس والقلق والقدرة على تقويم أنفسهم قبل المنافسة وبعدها.

ويؤكد علي ذلك تهانى عبد السلام إذ ترى أن من أهداف ممارسة أوجه نشاط الترويح الشعور بالإطمئنان والأهمية الذاتية وتأكيد الذات وتنمية الثقة بالنفس وبيعث على السعادة وتحقيق النجاح. (10 : 119)

ويرى كل من كمال درويش، وأمين الخولي أن ممارسة أوجه نشاط برامج الترويح الرياضى تُساعد على التخلص من القلق والضغوط النفسية وإستبدال مشاعر القلق والتوتر والإرهاق بمشاعر السعادة وتحويل النفسية المنهارة الي نفسية مقبلة علي الحياة. (27 : 291)

ويوضح كل من كمال درويش ومحمد الحماحمى أن نواتج الترويح إكتشاف الحياة بمنظور التفاؤل والحد من القلق والاكتئاب النفسى وتقدير وتحقيق الذات وتنمية المفهوم الإيجابى للذات وتحقيق التوازن النفسى وزيادة القدرة على الإنجاز. (28 : 59، 60)

ويشير كل من محمد الحماحمى وعائدة عبد العزيز إلى أن من أهداف الترويح الرياضى وتنمية قوة الإرادة والتفوق على الذات والحد من التوتر النفسى والعصبى وتحقيق الإسترخاء والتوازن النفسى وتنمية مفهوم الذات وتحسين نوعية الحياة. (38 : 92-95)

كما يُشير محمد الحماحمى إلى أن برنارد جيليه Bernard Gillet يرى أن الرياضة للجميع

- أحد مجالات الترويح الرياضى- قد أصبحت تُشكل فى كل دول العالم شكلا للترويح

المفضل لدى الشباب، كما أنها قد أصبحت من الوسائل المهمة للمجتمع في تجديد طاقة أفرادهم وإيقاظ روح التنافس بينهم (36: 18).

ويؤكد محمد الحماحمي على أنه يجب عند تصميم برامج للرياضة للجميع التي تُعد أحد مجالات الترويج الرياضي يجب أن تتضمن تلك البرامج هدف تنمية الثقة بالنفس وتقدير الذات والرضا عن الذات وتنمية مفهوم الذات الإيجابي Positive Self- concept. (37: 142) وتتفق تلك النتائج مع نتائج كل من دراسة (14)، (24)، (45) التي تُشير إلى أن برامج الترويج الرياضي تُعد ذات تأثير إيجابي في التخلص من الضغوط النفسية والاجتماعية، وأن استخدام برامج الترويج الرياضي وما تحويه من تمارين بدنية وتمارين للإسترخاء إنما تُساعد في الحد والتقليل من مستوي القلق.

#### إستنتاجات البحث:

في ضوء هدف البحث وإستناداً للإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما تم التوصل إليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية، قد توصلت الباحثة إلي الإستنتاجات التالية:

1. برنامج الترويج الرياضي المقترح له تأثير إيجابي على الحد من بعض الضغوط النفسية لدى لاعبي الباراتيكوندو في فترة ما قبل المنافسة.
2. برنامج الترويج الرياضي المقترح له تأثير إيجابي مرتفع على كل من الثقة بالنفس والحد من قلق المنافسة وتقويم اللاعبين للذات في فترة ما قبل المنافسة وما بعدها.

#### توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث التي تم التوصل إليها والإستنتاجات التي تم صياغتها فإن الباحثة توصي بأهم ما يلي:

1. استخدام مقياس الضغوط النفسية لحالة ما قبل المنافسة الذي قامت الباحثة بإعداده في العديد من الدراسات العلمية التي تتناول دراسة الضغوط النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدى لاعبي منتخبات الألعاب والرياضات المرتبطة بالدفاع عن النفس.
2. التأكيد على ضرورة تصميم برامج للترويج الرياضي للحد من بعض الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسات لاعبي منتخبات الألعاب والرياضات المرتبطة بالدفاع عن النفس.
3. التأكيد على أهمية وجود أخصائي للترويج الرياضي وأخصائي نفسى للعمل مع لاعبي منتخبات الألعاب والرياضات المرتبطة بالدفاع عن النفس للحد من بعض الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسات والعمل على معالجتها.
4. الإهتمام بإجراء المزيد من الدراسات العلمية التي تتناول دراسة تأثير برامج الترويج

الرياضي على كل من الجانب البدني والجانب النفسي والجانب العقلي والجانب الاجتماعي  
للاعبي الرياضات البار اولمبية.

### المراجع

#### أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. أحمد جودة علي: بناء مقياس لبعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة لدي متسابقى  
عدو المسافات القصيرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بجامعة  
أسيوط، 2000.
2. أحمد سعيد زهران: القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو. القاهرة، دار  
الكتب، 2004.
3. أسامة عبد الظاهر: ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجيه والتنافسي لدى لاعبي  
الجودو "دراسة تحليلية". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين،  
جامعة حلوان، 2004.
4. أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي، 1992.
5. \_\_\_\_\_: احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي. القاهرة،  
دار الفكر العربي، 1997.
6. \_\_\_\_\_: علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق. الطبعة الثانية، القاهرة،  
دار الفكر العربي، 2000.
7. الاتحاد العالمي للتايكوندو: قواعد ومنافسات البارا تايكوندو (كبروجي) وتفسيرها. ترجمة  
على نور. القاهرة، الاتحاد المصري للتايكوندو، 2018.
8. بشير الحجار، سامي أو اسحاق: فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى الطلبة  
المعوقين حركيا وبصريا في جامعات غزة. غزة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجامعة  
الإسلامية، 2007.
9. بوجمعة شوية، ضيف الله حبيبة: دور الرياضة في معالجة بعض المشكلات النفسية  
المصاحبة للإعاقة الحركية المكتسبة "دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين  
للسنشاط الرياضي". مجلة دراسات نفسية وتربوية التي تصدرها جامعة قاصدي مرباح  
بالجزائر، المجلد (8) العدد (1) يونيو 2015.
10. تهاني عبد السلام محمد: الترويح والتربية الترويحية. القاهرة، دار الفكر العربي،  
2001.
11. حسام بشير: فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج



- المعاق حركياً. مجلة الابداع الرياضي التي تصدرها جامعة المسيلة بالجزائر، عدد ديسمبر 2010.
12. حسام محمد فرغلي: بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لدى حراس مرمى كرة القدم. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2015.
13. حسن مصطفى عبد المعطى: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية. الطبعة الأولى، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق، 2006.
14. طاهر سيد مصطفى: فاعلية برنامج للألعاب الترويحية على مستوى الاداء لدى لاعبي القوس والسهم للناشئين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2009.
15. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. الطبعة الأولى، القاهرة دار الفكر العربي، 2006.
16. عادل حسني السيد: المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة السلة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 1996م.
17. عادل خوجة: أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم وتقدير الذات وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة يوسف بن خدة، الجزائر، 2009.
18. على مصطفى المغربي: فعالية برنامج تروحي رياضي على الذاكرة الحركية للناشئين في رياضة الكاراتيه. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2003.
19. عبد العزيز عبد المجيد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. الطبعة الثانية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007.
20. عبد الناصر قدومي، معين حافظ: مصادر ضغوط المنافسة واستراتيجيات المواجهة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين. بحث منشور، مجلة أبحاث النجاح للعلوم الإنسانية التي تصدرها جامعة النجاح الوطنية بنابلس بفلسطين، المجلد (30)، العدد (7)، 2017.
21. عمرو حسن بدران: الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية. المنصورة، مكتبة

جزيرة الورد، د.ت.

22. \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضي. المنصورة، مكتبة جزيرة الورد، د.ت.
23. \_\_\_\_\_ : كيف تتخلص من القلق. المنصورة، مكتبة جزيرة الورد، ب.ت.
24. عمرو حسن بدران، محمد فتحى البحراوى، محمد الشحات إبراهيم، إسلام عبد الباسط: تأثير برنامج استرخائي على قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالمستوي الرقمي لناشئي سباحة 100م حرة. بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع26، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2016.
25. عمرو محمود رجب السقعان: تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي التايكوندو. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية، 2005.
26. فتحية التميمي: أثر برنامج تأهيلي للمعوقين حركيا في مفهوم الذات واليأس لديهم. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة القاهرة، 2005.
27. كمال عبد الرحمن درويش، أمين أنور الخولي: الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
28. كمال عبد الرحمن درويش، محمد محمد الحماحي: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، الطبعة الثالثة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 2007.
29. كمال عبد الحميد إسماعيل: الأسس الفلسفية للترويح الرياضي (الفلسفة - اللعب - الرياضة - وقت الفراغ - الترويح). القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2015.
30. كمال عبد الحميد إسماعيل، عز الدين حسين جاد، عبد المحسن مبارك العازمي: الترويح الرياضي للشباب. القاهرة، دار الفكر العربي، 2012.
31. محروسة على حسن، وفاء محمد درويش، صباح على صقر: التايكوندو بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية، الطبعة الرابعة، المشرق للطباعة، 2014.
32. محمد حسن علاوى : مدخل في علم النفس الرياضى. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
33. \_\_\_\_\_ : علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
34. \_\_\_\_\_ : مدخل فى علم النفس الرياضى، الطبعة السادسة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007.
35. \_\_\_\_\_ : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية. القاهرة، مركز الكتاب

للتشر، 2018.

36. محمد محمد الحماحمى: الرياضة للجميع. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
37. \_\_\_\_\_: أصول الرياضة للجميع-فلسفة-برامج-اعداد مهني- تحديات(دراسات علمية ورش عمل). الطبعة الأولى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2020.
38. محمد محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق. الطبعة الرابعة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007.
39. محمود أحمد عبد الدايم: تأثير برنامج(بدني - مهارى) عاى تنمية بعض المكونات البدنية والأداء الفني للاعبى البومذا في رياضة التايكوندو. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2009.
40. محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية -النظرية والتجريب. القاهرة، دار الفكر العربى، 1995.
41. هبه محمد نديم: أثر التدريب العقلى على خفض قلق المنافسة وفاعلية الأداء المهارى للاعبات التايكوندو. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2008.
42. وائل السعيد الشرقاوى: تأثير الاعداد النفسى على مواجهة الضغوط النفسية لركلات الجزاء للناشئين في كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2011.

ثانيًا: المراجع باللغة الأجنبية:

- 43- Alzaem ،A ،Sulaim ،S. and Gillani ،S. Assessment of the validity and reliability for a newly developed stress in academic life scale (SALS) for pharmacy undergraduates. International Journal of collaborative Research o Internal, University Sains Malaysia, Malaysia, (2010).
- 44- Christer Malm , Johan Jakobsson .and Andreas Isaksson: Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: Review with Insight into the Public Health of Sweden Sports Medicine Unit, Department of Community Medicine and Rehabilitation, Umea University, Sweden,(2019). [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- 45- Ham, S. A., Kruger, J., & Tudor-Locke, C. Participation by US adults in sports, exercise, and recreational physical activities. Journal of Physical Activity & Health, volume 27, (2009). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19211953>
- 46- Hamid Bahramizadea, Mohammad Ali Besharata: The impact of styles of coping with stress on sport achievement, University of Tehran,

Tehran, Iran, 2010.

47- Hassan Gharayagh Zandi, Mahmoud Mohbi: Evaluating Psychological Traits of Taekwondo Athletes Competing in World Classes and League Superioe, Journal of Educational and Social Research MCSER Publishing ,Rome-ITALY, volume 6, (2016).

48- John Muehl: Taekwondo and Adolescent Psychosocial Development. A Dissertation Submitted to the Faculty of Argosy University Tampa in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Education Argosy University (2012).

49- Kimberly Petrovic: The Benefits of Taekwondo Training for Undergraduate Students: A Phenomenological Study School of Health and Human Services, Department of Nursing, Southern Connecticut State University, New Haven, USA,(2017).

50- Linden Charles: What is Stress and what is Its Connection to Anxiety. New York: Life Wise Publishing Ltd. Medicine and Public Health. (2002).

51- Mieczysław Radochoński, Wojciech J. Cynarski, Lidia Perenc, Lucyna Siorek-Maślanka: Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes, Journal of Human Kinetics volume 27, University of Rzeszow, Poland,(2011)

**ملخص البحث**

تأثير برنامج للترويح الرياضي للحد من بعض الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة للاعبين البارايكواندو

أ.م.د. رشا عبد الغني البربري

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للترويح الرياضي للحد من الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة للاعبين البارايكواندو حركي (طرف علوي)، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي على عينة البحث الأساسية المكونة من (28) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية والمقيدين في الموسم التدريبي 2019، والمصنفين (K44)، وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية في فترة ما قبل المنافسة (اعداد الباحثة) والمكون من ثلاث أبعاد (الثقة بالنفس، قلق المنافسة، وتقويم الذات قبل وبعد المنافسة) وشمل على (45) عبارة، والبرنامج الترويح الرياضي (اعداد الباحثة)، وقد توصلت أهم النتائج إلى محتوى برنامج الترويح الرياضي الذي تضمن تمرينات التايجي والتمرينات البدنية والألعاب الرياضية والألعاب الصغيرة قد أثرت بالإيجاب على الحالة النفسية للاعبين، وأوجه النشاط التي يحتوي عليها برنامج الترويح الرياضي الذي تم تطبيقه على هؤلاء اللاعبين تتميز بجلب مشاعر البهجة والسعادة لهؤلاء اللاعبين، مما قد ساعد على الحد من الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في فترة ما قبل المنافسة.

**Abstract****The effect of a sports recreation program to reduce some psychological stress in the pre-competition period for Para Taekwondo players**

*Dr. Rasha Abdel Ghani Al Barbary*

The research aims to identify the effect of a sports recreation program to reduce psychological stress in the pre-competition period for para taekwondo kinesthetic players (upper limb). And enrolled in the 2019 training season, and classified (K44). The researcher used the psychological stress scale in the pre-competition period (prepared by the researcher) and it consisted of three dimensions (self-confidence, competition anxiety, and self-evaluation before and after the competition) and included (45) phrases, And the sports recreation program (prepared by the researcher), and the most important results came to the content of the sports recreation program, which included Taiji exercises, physical exercises, sports and small games, which had a positive impact on the psychological state of the players. By bringing feelings of joy and happiness to these players, which has helped reduce the psychological pressures they are exposed to in the pre-competition period