



وحدة النشر العلمي

بحوث

مجلة علمية محكمة

العلوم الإنسانية والاجتماعية

العدد 10 أكتوبر 2021-الجزء 1

ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)

مجلة "بحوث" دورية علمية محكمة، تصدر عن كلية البنات للآداب والعلوم والتربية بجامعة عين شمس حيث تعنى بنشر الإنتاج العلمي المتميز للباحثين.

مجالات النشر: اللغات وآدابها (اللغة العربية - اللغة الإنجليزية - اللغة الفرنسية-اللغة الألمانية-اللغات الشرقية) العلوم الاجتماعية والإنسانية (علم الاجتماع - علم النفس - الفلسفة - التاريخ - الجغرافيا). العلوم التربوية (أصول التربية - المناهج وطرق التدريس-علم النفس التعليمي - تكنولوجيا التعليم -تربية الطفل)

التواصل عبر الإيميل الرسمي للمجلة:

buhuth.journals@women.asu.edu.eg

يتم استقبال الأبحاث الجديدة عبر الموقع الإلكتروني للمجلة:

[/https://buhuth.journals.ekb.eg](https://buhuth.journals.ekb.eg)

❖ حصول المجلة على 7 درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات التربوية).

❖ حصول المجلة على 7 درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات الأدبية).

تم فهرسة المجلة وتصنيفها في:
دار المنظومة- شمعة

رئيس التحرير

أ.د/ أميرة أحمد يوسف

أستاذ النحو والصرف-قسم اللغة العربية
عميد كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس

نائب رئيس التحرير

أ.د/ حنان مجد الشاعر

أستاذ تكنولوجيا التعليم-قسم تكنولوجيا التعليم
والمعلومات
وكيل كلية البنات للدراسات العليا والبحوث
جامعة عين شمس

مدير التحرير

د. أسماء كمال عبدالوهاب عابدين

مدرس علم النفس
كلية البنات جامعة عين شمس

مسئول الرفع الإلكتروني:

م.م/ نجوى عزام أحمد فهمي

مدرس مساعد تكنولوجيا التعليم

سكرتارية التحرير:

م.م/ علياء حجازي

مدرس مساعد علم الاجتماع

مسئول التنسيق:

م/ دعاء فرج غريب عبد الباقي

معيدة تكنولوجيا التعليم



برنامج تدريبي قائم على فنيات التدريب العقلي في خفض قلق المنافسة لدى المنتخبات الرياضية الجامعية

حسين عزت حلمي عبد المنعم

باحث دكتوراه - قسم علم النفس التعليمي

كلية البنات للأداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مصر

Husseinezzat868@Gmail.com

أ.د/ أسامة كامل راتب

كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر

osama.rateb@su.edu.eg

أ.د/ شادية أحمد عبد الخالق

كلية البنات للأداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مصر

Shadia51ahmed@yahoo.com

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على فنيات التدريب العقلي (التصور العقلي- تركيز الانتباه- الاسترخاء) في خفض قلق المنافسة الرياضية لدى المنتخبات الجامعية وذلك من خلال التعرف على الفروق في قلق المنافسة الرياضية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، ومعرفة مدى إستمرار أثر البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور فترة المتابعة، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي قائم على فنيات التدريب العقلي (التصور العقلي- تركيز الانتباه- الاسترخاء)، وقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2، إعداد مارتينز (1990) Martens، أعد صورته العربية/ أسامة راتب (1997)، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة من لاعبي منتخبات جامعة سوهاج المشاركين في بطولة جامعة سوهاج في كرة القدم وتتراوح أعمارهم ما بين (18- 24) سنة، وذلك بعد إجراء تكافؤ بين أفراد العينة باستخدام متغيرات كالسن والعمر التدريبي، والمستوى الاجتماعي والثقافي ومقاييس وصفية كالطول والوزن، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية برنامج التدريب العقلي في خفض قلق المنافسة الرياضية لدى عينة الدراسة، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق عند مستوى الدلالة (0.05) في درجات قلق المنافسة بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، لصالح المجموعة التجريبية، كما توجد فروق عند مستوى الدلالة (0.05) في درجات قلق المنافسة بعد تطبيق البرنامج، ثم بعد مرور فترة المتابعة لصالح القياس التتبعي.

الكلمات الدالة: فنيات التدريب العقلي، قلق المنافسة الرياضية، المنتخبات الرياضية الجامعية.

مقدمة:

يعتبر علم النفس أحد العلوم الإنسانية الهامة التي تبحث في تكوين النفس البشرية وسلوك الإنسان للتعرف على دوافع سلوكه وقدراته لمساعدته على تحديد أسلوب حياته وحل مشكلاته ولهذا كانت دراسة علم النفس في المجال الرياضي لها أثر كبير في تفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير ممارسة النشاط الرياضي وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة الإفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة في الممارسة العملية لهذه الأنشطة الرياضية. (Kaufman, 2018, 172)

ويعد التدريب العقلي أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات، وأن الإنجازات الرياضية العالية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات. (راتب، 2008، 125)

لذا ينبغي على اللاعب الرياضي التدريب على المهارات العقلية التي تعلمها والتي تنحصر في المهارات العقلية التالية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) وهذه المهارات "العقلية" تترابط وتتفاعل معا وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات العقلية الأخرى. (Behnke, 2019, 509)

مشكلة الدراسة:

تعتبر الجامعة مكان لتلقى العلم أكاديمياً وصقل المهارات والخبرات النفسية والبدنية والاجتماعية للطلاب، وتكمن أهمية الرياضة الجامعية بزيادة مجالاتها وأنشطتها التي تمارس وتتعدد بتعدد لوانها واتجاهاتها نحو المزيد من التخصص والتنوع والإبداع، وتتميز رياضة كرة القدم بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب، ويعد الاجتهاد الواضح من كل المدربين في تنمية النواحي البدنية والمهارية والخطبية لفرقهم أصبح من الضروري البحث عن الأساليب العلمية التي تتبعها الفرق المتقدمة مثل التدريب العقلي والاهتمام بهذا النوع من التدريب ليكون له الدور الحاسم في نتائج المباريات سواء على مستوى الفرق أو المنتخبات لما له من دور فعال في خفض حالة القلق التي تلازم اللاعبين خاصة في ظل الضغط العصبي والعبء البدني الواقعين على اللاعبين وتحسين مستوى الاداء الرياضي خلال المنافسات.

وتناولت بعض الدراسات علاقة قلق المنافسة الرياضية على مهارة واحدة فقط في كرة القدم كدراسة فورترز (2018) Fortez ودراسة أونج وشوا (2020) Ong & Chua، ودراسة فيسكوفيتش (2019) Veskočić والتي أثبتت أثر برنامج التدريب العقلي على مستويات القلق والثقة بالنفس في المستويات العليا للاعبين الكارتيه، كما ركزت غالبية الدراسات التي تناولت أثر برامج التدريب العقلي والتي تم تطبيقها على الرياضيات الفردية كدراسة أمين (2019) التي تناولت أثر برنامج التدريب العقلي على تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لدى الرباعيين في ألعاب القوى، بينما سجلت دراسة جيلك وجنور (2020) Çelik & Güngör فاعلية لبرنامج التدريب العقلي لدى لاعبي الرياضات الفردية عن الرياضات الجماعية.

وقد لاحظ الباحث أن الكثير من المسؤولين والأخصائيين الرياضيين والمدربين يعتقدون أن السبب الرئيسي في المستوى التدريبي للاعبين يرجع إلى انخفاض في مستوى برامج التدريب وعدم جدية اللاعبين في تنفيذ هذه البرامج بينما قد ترجع المشكلة في الحقيقة إلى إفتقاد البرامج التدريبية إلى التدريب العقلي على المهارات العقلية كالإسترخاء العقلي والعضلي وتركيز الانتباه والتصور العقلي، والتي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية، ومن هنا تظهر مشكلة هذه الدراسة في محاولة التعرف على أثر فنيات التدريب العقلي في خفض قلق المنافسة.

أسئلة الدراسة:

تتحرر مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- هل توجد فروق في قلق المنافسة الرياضية بين درجات افراد المجتمع عينة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للمقياس؟ وما وجهة هذه الفروق ان وجدت .
- 2- هل توجد فروق في قلق المنافسة الرياضية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي للمقياس؟

اهداف الدراسة:

- 1) فهم المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) وتأثيرها على المنتخبات الرياضية الجامعية.
- 2) تفسير النتائج المتعلقة بتأثير التدريب العقلي في خفض قلق المنافسة الرياضية لدى المنتخبات الرياضية الجامعية.
- 3) الضبط والتحكم في مستويات قلق المنافسة لدى المنتخبات الرياضية الجامعية.
- 4) التنبؤ بمستويات قلق المنافسة لدى المنتخبات الرياضية الجامعية.

أهمية الدراسة:

1- الأهمية النظرية:

تأتى هذه الدراسة في كونها تتناول مشكلة من أهم المشكلات النفسية التي يتعرض لها طلاب المنتخبات الجامعية وتؤثر تأثيراً سلبياً على تحقيق إنجازات مرضية، ألا وهي ارتفاع مستوى القلق قبل المنافسات الرياضية وإنخفاض مستوى الأداء الرياضى، وحيث أن هذا المجال لم يحظى بقدر وافر من الاهتمام والدراسة، وقد تؤدي الدراسة الحالية إلى الاستفادة من فنيات التدريب العقلي من حيث تأثيراتها العديدة لاعبين المنتخبات الجامعية.

2- الأهمية التطبيقية:

قد تؤدي الدراسة الحالية إلى الاستفادة من فنيات التدريب العقلي من حيث تأثيراتها العديدة لاعبين المنتخبات الجامعية وذلك من خلال:

- أ- تساعد الدراسة في إختيار أعضاء الفرق الرياضية المختلفة على مستوى الجامعات والهيئات والأندية والمستوى القومي، وذلك من خلال التعرف بطريقة علمية على مستويات قلق المنافسة والأداء الرياضى ومقارنة المستويات بمستويات قياسية معيارية معدة مسبقاً أو عن طريق مقارنة مستويات الأفراد بعضهم ببعض.

ب- تساعد الدراسة في تصميم برامج لخفض حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية، من خلال التعرف على الأطر النظرية الخاصة بكل منهما.
ج- تساعد الدراسة في التوصل للطرق المناسبة لقياس قلق المنافسة الرياضية.
د- توجه البحث الحالي نظر أساتذة الجامعات ومدربي المنتخبات الرياضيه إلى أهمية التعرف على فنيات التدريب العقلي ومجال توظيفها في المجال الرياضي.

مصطلحات الدراسة:

1- التدريب العقلي Mental Training :

يعرفه الباحث إجرائياً بأنه نوع من التدريب يهدف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء وتطوير نظام التدريب.

فنيات التدريب العقلي:

أ- الاسترخاء Relaxation :

يعرفه الباحث إجرائياً بأنه إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة التعبئة والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية وانفعالية.

ب- التصور العقلي Mental Imagery :

يعرفه الباحث إجرائياً بأنه تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف تعلم هذه المهارة، وهو أحد الوسائل التي يتم خلالها إنجاز أهداف التدريب العقلي في إكتساب التعلم.

ج- تركيز الانتباه Concentration :

يعرفه الباحث إجرائياً بأنه عملية ذهنية يقوم من خلالها الفرد بتوجيه وعيه والاحتفاظ به تجاه المثيرات التي تلتقطها أعضاء الحس المختلفة.

2- قلق المنافسة Competitive Anxiety :

يعرفه الباحث إجرائياً بأنها حالة من التوتر وعدم الراحة تحدث لدى اللاعب الرياضي وترتبط بالعوامل المحيطة بحياة الرياضي والمنافسات (المباريات) الرياضية، وتظهر في مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية.

3- لاعبي الفرق الرياضية الجامعية University Players teams

يعرفهم الباحث إجرائياً بأنهم اللاعبين المقيدون بكلياتهم والمنتفعين بحق ممارسة الأنشطة الرياضية بالجامعة والذين تم اختيارهم بمعرفة المدربين والمختصين للانضمام لمنتخبات الجامعة في الأنشطة الرياضية المختلفة والذين يتمتعون بقدرات بدنية وفنية تؤهلهم لتمثيل الجامعة في البطولات المختلفة ضمن الفئة العمرية 18:24 سنة.

أدوات الدراسة:

- 1- برنامج تدريبي قائم على فنيات التدريب العقلي. (إعداد الباحث)
- 2- وقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2 (إعداد مارتينز (1990) Martens، أعد صورته العربية أسامة راتب (1997)).

3- مقياس المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة (عبد العزيز الشخص، 2006).

الإطار النظري

يعتبر علم النفس أحد العلوم الإنسانية الهامة التي تبحث في تكوين النفس البشرية وسلوك الإنسان في صورته المختلفة للتعرف على دوافع سلوكه وقدراته لمساعدته على تحديد أسلوب حياته وحل مشكلاته ولهذا كانت دراسة علم النفس في المجال الرياضي لها أثر كبير في تفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير ممارسة النشاط الرياضي وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة الإفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة في الممارسة العملية لهذه الأنشطة الرياضية.

ولقد شغلت القدرات العقلية والنفسية جانباً هاماً من اهتمام علماء علم النفس الرياضي، وأدركوا أهميتها بالنسبة للاعبين في المواقف المختلفة والتي تتطلب قدرتهم على توقع حركات الآخرين، ويتوقف الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية والمحافظة عليها على مدى استخدام الفرد لأقصى قدراته البدنية، الفنية، النفسية، العقلية، والخطة التدريبية الناجحة هي التي تهتم بتلك العناصر جميعاً حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى من الأداء الفني. (راتب، 2008، 16)

وفي المجال الرياضي يشعر اللاعبون بالتوتر والقلق والتي يشمل كثيراً من المواقف الضاغطة التي تعتبر مهددات قوية للأنا، وكثيراً ما يحدث عدم توازن واضح بين ما يدركه اللاعب بالنسبة إلى استعداداته وقدراته وبين ما هو مطلوب منه في البيئة التنافسية، فترتفع عنده درجة القلق بصورة قوية تؤثر على الوظائف النفسية والجسمية، وهو ما يعرف بقلق المنافسة، التي تعتبر أهم مرتكزات القدرات البدنية في المجال الرياضي، حيث أن ارتفاع هذه السمة أو انخفاضها قد يمتد من اللاعب الواحد ليشمل أداء الفريق الرياضي ككل. (علاوي، 2007، 113)

المحور الأول: التدريب العقلي Mental Training:

يمثل التدريب العقلي الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته العقلية، ولهذا فإن التدريب العقلي يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي، وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الإشتراك في المنافسات الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام، وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية، ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات. (راتب، 2008، 20)

المهارات العقلية Mental Skills:

من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن المهارات العقلية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات والأكثر من ذلك أن هناك دليلاً على أن المهارات العقلية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل مستوى الأداء الرياضي، وسوف يستعرض الباحث المهارات العقلية المستخدمة في الدراسة:

1- الإسترخاء Relaxation :

يشير رونترى (2011) أن الإسترخاء هي حالة التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. (Rountree, 2011, 166)، في حين يوضح ريسبرج (2010) Wrisberg إلى أن

تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء أو هناك تناوب بين التعلم والإسترخاء. (Wrisberg, 2010, 493)

1- أنواع الإسترخاء (Types of Relaxation):

هناك عدة أساليب للإسترخاء شائعة الإستخدام في المجال الرياضي ، يستعرضهم الباحث كما يلي:

1) الإسترخاء العضلي (Muscular Relaxation):

ينقسم الإسترخاء إلى ثلاثة أنواع يوجزها الباحث فيما يلي :

أ- الإسترخاء التخيلي Imagery Relaxtion:

حيث يعمل هذا الأسلوب من الإسترخاء على أن يتخيل اللاعب نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالإسترخاء والراحة الكاملين.

ب- الإسترخاء الذاتي Self Directed Relaxation:

ويعمل هذا الأسلوب على تعريف اللاعبين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم ثم إستخدام التنفس البطئ السهل، وأثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين.

ج- الإسترخاء التدريجي (التعاقبي) Progressive Relaxation:

وهذا النوع يعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها إسترخاء، والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الإنقباض العضلي) والإحساس بالإسترخاء العضلي. (عبد الكريم، 2019، 211)

2) الإسترخاء العقلي (Mental Relaxation):

أ- الإستجابة للإسترخاء Relaxation Response

وتهدف هذه الطريقة إلى:

- الوصول إلى حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل وعدم الجهد والإسترخاء، والتلقائية وتركيز الإنتباه.
- الإعداد العقلي قبل الدخول في المنافسات في الوقت الذي تزداد فيه الحاجة إلى الإسترخاء والتركيز على الأداء.
- تهدئة العقل والمساعدة على تركيز الإنتباه وخفض التوتر في الجسم.

ب- التحكم في التنفس Breath Control:

التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الإسترخاء، ويعتبر من أكثر الطرق تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق، وتختلف أنماط التنفس عندما يكون اللاعب هادئاً وفي حالة إسترخاء بالمقارنة عندما يكون قلقاً وعصبياً. (Gould, 2009, 152)

3) الإسترخاء المعرفي Cogtive Relaxation:

أ- إيقاف الأفكار Thought Stopping:

وتعني تشتيت تدفق الدافع السلبي، وإحلال التفكير البناء محله.

ب - التفكير المنطقي Rational Thinking:

وتهدف هذه الطريقة إلى التعريف بالأفكار غير المنطقية ومناقشتها كأسلوب لتعليم اللاعب التفكير بطريقة منطقية لحل المشكلات.

ج- الحديث الذاتي الإيجابي Smart Talk:

وتهدف إلى تحديد مجموعة من المواقف التي تعمل على الإثارة وعلى اللاعب تحديد الأفكار السلبية التي انتابته عند ممارسة هذه الخبرات، ثم يطلب منه تحديد عبارات ذاتية إيجابية لاستبدالها مع العبارات السلبية. (راتب، 2008، 240)

2- التصور العقلي Mental Imagery:

يشير جولد (2014) Gould توجد العديد من ومن ذلك التصور العقلي Imagery التصور البصري Visualization المراجعة العقلية Mental Rehearsal وبصرف النظر عن المسمى أو المصطلح فإنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستحضرون عقلم أو يتذكروا أحداث أو خبرات سابقة، أو أن يستحضروا أحداثاً لم يسبق حدوثها من قبل. (Gould, 2014, 132) ويعرف علاوى (2007) التصور العقلي على أنه: استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى. (علاوى، 2007، 196)

1) أنواع التصور العقلي:

أشار شستر (2011) Schuster إلى أن التصور العقلي يستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً وتتضمن التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفنى (التكتيكي)؛ فإن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجابتهم بالأداء الأمثل، ومن ثم محاولة التخلص من الأخطاء أو الإستجابات غير الصحيحة، ويتضمن التصور العقلي نوعين يستعرضهم الباحث كما يلي:

أ- التصور العقلي الخارجي External Imagery:

وهو إستحضار الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب مميز أو بطل رياضي، وكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يشاهد شريطاً سينمائياً أو تلفزيونياً (الصوت والصورة والانفعال).

ب- التصور العقلي الداخلي Internal Imagery:

وهي استحضار الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق إكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، وفي هذا النوع يستطيع الرياضي إنتقاء مايريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة (الصوت، والصورة، والإحساس بالحركة، والإنفعال؛ والتحكم). (Schuster, 2014, 75)

3- تركيز الانتباه Concentration:

يستخدم مصطلح التركيز والانتباه بصورة مترادفة في المجال الرياضي ، ولكن عند معرفة معنى الانتباه يكون الأمر سهلاً للتفريق بين المصطلحين، إذ ان هنالك فرقاً بينهما من حيث الدرجة وليس النوع فالانتباه أهم من التركيز والأخير نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين فالتركيز يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه وشدته. (راتب، 2004، 288)

تركيز الانتباه في المجال الرياضي:

يؤدي تركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التدريب الرياضي، إذ يمكن استخدامه في عملية التعلم الحركي خلال مراحل البناء الرياضي، كما يمكن استخدامه في عملية الإعداد النفسي للمنافسة، وتختلف القدرة على تركيز بين اللاعبين، فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز على الآخرين والبعض الآخر يكون أكثر عرضه للإضراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه، وتجدر الإشارة هنا إلى أن التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وإثناء المباراة وخاصة في بداية الدقائق الأولى للمباراة إذ يجب أن لا تخفى عن المدربين بان التركيز يتأثر سلبياً في حالة حمى البداية، إذ نلاحظ إن هنالك نقصاً في قدرة اللاعب على التركيز فضلاً عن الشرود الذهني والتهيج العام المصحوب بقلة الاستعداد للأداء. (عبد الكريم، 2019، 155)

المحور الثاني: قلق المنافسة الرياضية Competition Anxiety:

ربما من المناسب أن نستهل موضوع قلق المنافسة الرياضية بإلقاء الضوء على التعريف ببعض المصطلحات الهامة المرتبطة بدراسة ظاهرة قلق المنافسة في الرياضة ومن ذلك: القلق، الإثارة، التوتر، (الضغط) المنافسة الرياضية. (خالد، 2016، 46)

المفاهيم المرتبطة بقلق المنافسة:

وفي معظم الأحيان تعتبر الرياضة التنافسية من أكثر النشاطات الإنسانية متابعه في العصر الحديث، مصحوبة بالتوتر والقلق لميزتها التنافسية، والتي قد تتخذ في بعض الأحيان أشكالاً مختلفة من الصراع. خصوصاً أن الرياضة من أكثر اللقاءات الجماعية جذبا، ومن أسرع النشاطات التي تظهر فيها نتائج الفوز أو الخسارة، والتي توصف بالنجاح أو الفشل ويعتبر ارتفاع مستوى درجة القلق أحد العوامل الرئيسية التي تحدد مستوى أداء الرياضيين. هذا المفهوم تم استقصاؤه ومراجعتة بدراسات تمثل طرفي الاتجاه السائد والتي خلصت إلى طرح النظرية العكسية للقلق (Reversal Theory) والتي تعتبر أن مستوى الأداء يرتبط بنوعية تفسير اللاعبين لشدة الأعراض الإدراكية والجسدية المصاحبة لقلق – المنافسة باعتبارها عاملاً محفزاً أو عاملاً مهبطاً لمستوى الأداء. (عبد الحافظ، 2018، 54)

ويستخلص الباحث من العرض السابق أن القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر عليها على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وأن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء فالاحتمال الأول هو إشارة إلى وجود خطر يهدد الشخص مما يثير فيه طاقة العمل للدفاع عن ذاته من أجل سلامتها والمحافظة عليها أو الارتقاء بها.

العلاقة بين التدريب العقلي وقلق المنافسة الرياضية.

تتحقق زيادة الأداء الرياضي من خلال نقص التأثيرات النفسية المؤثرة على ضعف الأداء، وفي المقابل تعظيم دور تدريب المهارات العقلية التي يحتاج إليها اللاعب لتحقيق الأداء القمي، وتقدم التطور المهني لعلم النفس الرياضي مرهون بتعلم قيمة وفوائد تدريب المهارات العقلية، وإن أفضل وسيلة لدعم الأداء الرياضي في مجال علم نفس الرياضة التطبيقي تتم من خلال التدريب العقلي الذي يركز على مساعدة الرياضيين في التغلب على معوقات تحقيق الأداء التي تمنع إخراج أفضل طاقات كامنة للاعب، ولذلك من الأهمية أن يتعرف الرياضيون على قيمة تحسين مهاراتهم العقلية. سوف يقبل اللاعبون على التدريب العقلي عندما يفهمون ويعرفون فائدته، والأهم ممارسته والخبرة العملية. (على ، 2020، 63)

دراسات سابقة

دراسة فضل الله (2017) هدفت الدراسة إلى التعرف على سمة قلق المنافسة في المجال الرياضي، واستخدم المنهج الوصفي، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتشمل (50) طالبا و (50) طالبة وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في سمة قلق المنافسة ترجع لمتغيرات الدراسة، مما يدل على ان اللاعبين على اختلاف أعمارهم او مستوياتهم في اشد الحاجة إلى الإعداد والتوجيه النفسي الذي يساعدهم على تجاوز ما يشعرون به من ضغوط التدريب او المنافسة فضلا على انهم لم يصلوا بعد إلى الدرجة التي تمكنهم من التحكم بحالتهم النفسية وتوجيهها الوجهة الصحيحة.

دراسة حسن (2019) هدفت الدراسة إلى الاهتمام بالمهارات العقلية وما تتضمنه من أبعاد مثل القدرة على التخيل والإعداد العقلي والثقة بالنفس والتعامل مع القلق وغيرها من المهارات العقلية ومدى ارتباطها بالسلوك العدواني للاعبين لم يتم إعطاؤها الاهتمام الكافي من المدربين والمسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيرها على قدرة اللاعب على الأداء الأمثل في حال إتقانها والتدريب عليها، وهذا يعود في كثير من الأحيان إلى افتقار المناهج التدريبية التي يضعها المدربون إلى الجزء الخاص بالإعداد النفسي، وتوصلت الدراسة إلى امتلاك عينة البحث مهارات عقلية عالية انعكست على السلوكيات العدوانية الضعيفة، هناك علاقة معنوية عكسية بين المهارات العقلية والسلوك العدواني لعينة البحث. وقد أوصى الباحثون اهتمام المدرب بجانب الإعداد النفسي للاعب من اجل التحكم بمستوى المهارات العقلية وجعلها بالمستوى الجيد الذي يحقق المستويات العالية للاعبين.

دراسة ثيلويل (2016) Thelwell هدفت الدراسة إلى التعرف على استخدام تدريب المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث الذاتي) ومعرفة مدى تأثير على تطوير مستوي الأداء في كرة القدم، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لمناسبته مع طبيعة وأهداف وإجراءات البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مكونة من (5) لاعبين، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المقترح في الارتقاء بمستوي أداء لاعبي خط الوسط في كرة القدم.

دراسة مونتي (2018) Monette هدفت الدراسة إلى تحديد وتحليل عملية التصور العقلي للاعبين التزلج، طرح خلالها تساؤلين أولهما: ما هو نوع التصور العقلي الطبيعي المستخدم خلال عملية التدريب؟ والآخر هل هناك علاقة بين مكونات عملية التدريب العقلي وبين مستوى الأداء للأشخاص المطبق عليهم التصور العقلي؟ وقد اشتملت عينة الدراسة على 30 لاعب تزلج كانت معدل أعمارهم 9، 15، وزعوا على مجموعتين للأداء، واختبروا بإظهار وتجديد عمليات التصور العقلي، وعملية تقدير مستوى الأداء خلال أدائهم لعملية التصور، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك نوعين من رموز التصور العقلي، حققت فروقا عند مستوى الدلالة 0.05 وكما وجدت علاقة ارتباطية بين مكونات عملية التدريب العقلي ومستوى الأداء البدني.

فروض الدراسة:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المنافسة الرياضية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للمقياس لصالح المجموعة التجريبية .
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المنافسة الرياضية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي .

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من الطلاب لاعبي كرة القدم بالمنتخبات والفرق الرياضية بجامعة سوهاج وعددهم (188) لاعب، للعام الجامعي 2020/2021، ونوضح فيما يلي سبب إختيار العينة:

- 1- توفر عدد كافي لإجراء الدراسة.
- 2- وقوع عينة البحث في مجتمع واحد ومتقارب.
- 3- موافقة جامعة سوهاج على تطبيق وإجراء الدراسة.

عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار مجموعة الدراسة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من بين الطلاب لاعبي كرة القدم المنتخبات والفرق الرياضية بجامعة سوهاج، ويبلغ عدد مفردات المجموعة الاستطلاعية (30) طالب للفئة العمرية (18-24 سنة) من خارج المجموعة الأساسية، وذلك للتعرف على معوقات التطبيق الفعلي لأدوات الدراسة وتلافيها أثناء التطبيق.

عينة الدراسة:

- 1- تم اختيار مجموعة الدراسة بالطريقة العمدية من بين الطلاب لاعبي كرة القدم بجامعة سوهاج، حيث تم تطبيق إختيار الإربعيات، وقد حصل الباحث على اللاعبين بالإربعي الثالث الأعلى على قائمة قلق المنافسة الرياضية.
- 2- تم تقسيمهم إلى مجموعة ضابطة مكونة من (15) لاعب، ومجموعة تجريبية مكونة من (15) طالب للفئة العمرية (18-24 سنة) بعد التأكد من التكافؤ بينهم في العمر والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، حيث بلغ معامل الإلتواء (1.03) وهو ينحصر ما بين (+3، -3) ما يدل على تكافؤ العينة، كما بلغ المتوسط الحسابي لدي عينة الدراسة في العمر (20.4) سنة، بينما بلغ متوسط الحسابي للمستوى الاجتماعي الثقافي (40.6) درجة.

إجراءات الدراسة:

- 1) الإطلاع علي البحوث والدراسات السابقة، وإعداد برنامج تدريبي بإستخدام فنيات التدريب العقلي(الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) وفق الإطر النظرية للدراسة، والدراسات السابقة وعرضه على المحكمين.
- 2) إختيار الباحث ملاعب جامعة سوهاج لتطبيق أدوات الدراسة الأساسية (البرنامج التدريبي- قائمة قلق المنافسة الرياضية).
- 3) إجراء الدراسة الإستطلاعية للتأكد من ملائمة ادوات الدراسة والتعرف على معوقات التي من الممكن أن تحدث أثناء التطبيق وتلافيها.
- 4) تم إنتقاء مجموعة الدراسة الاساسية وعددهم (30) من طلاب منتخبات جامعة سوهاج مرتفعي القلق، تم تقسيمهم إلى مجموعة ضابطة وعددهم (15) لاعب، ومجموعة تجريبية وعددهم (15) طالب بعد إجراء التكافؤ فيما بينهم خلال التعرف على المقاييس الوصفية والأنثروبومترية للاعبين.
- 5) إجراء القياس القبلي على مجموعتي الدراسة، وذلك من خلال تطبيق قائمة قلق المنافسة.
- 6) تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة التجريبية.

- 7) قام الباحث بإجراء القياس البعدى على مجموعتى الدراسة، وذلك من خلال قائمة قلق المنافسة الرياضية.
- 8) قام الباحث بإجراء القياس التتبعى على المجموعة التجريبية بعد مرور شهرين، وذلك من خلال قائمة قلق المنافسة الرياضية.
- 9) معالجة البيانات إحصائياً وذلك من خلال الأساليب الإحصائية الملائمة والتحقق من صحة الفروض.
- 10) إستخلاص التوصيات التربوية، وتقديم مقترحات بحثية مستقبلية.

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

1- برنامج التدريب العقلى (إعداد الباحث):

- وصف برنامج التدريب العقلى:

عبارة عن مجموعة من الإجراءات التدريبية الإرشادية المترابطة والمنظمة يهدف من خلالها إلى استبصار اللاعب ومساعدتها لخفض مستوى قلق المنافسة وإنماء مستوى الأداء الرياضى خلال توظيف مهارات التدريب العقلى بالبرنامج، وتكون البرنامج من (21) جلسة تدريبية، كما يقدم البرنامج مجموعة من التدريبات تهدف إلى إكساب اللاعبين القدرة على تركيز الإنتباه والتصور العقلى والقدرة على الإسترخاء، كما يتكون هذا البرنامج من عدد من الفعاليات موزعة على عدد من الجلسات لخفض قلق المنافسة، ويتضمن هذا البرنامج إجراءات تنفيذية خاصة بكل جلسة من خلال العمل الفردي أو الجماعي.

- صدق محتوى برنامج التدريب العقلى:

تم عرض البرنامج التدريبى على عدد من السادة المحكمين المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية والتربية الرياضية بقسم علم النفس التربوى وقسم العلوم النفسية والرياضية وقسم التدريب الرياضى وعددهم (10) محكمين للتأكد من ملائمة البرنامج التدريبى لما وضع من أجله وصلاحيته للتطبيق وبعد إجراء التعديلات المقترحة، قام الباحث بحساب معادلة لوش LAWSH للتأكد من صدق محتوى البرنامج التدريبى باستخدام المعادلة التالية :

$$LAWSH = \text{مجموع (الفرق / العدد الكلى للمحكمين على عدد البنود الكلية)} \times 100$$

حيث جاءت قيمة صدق المحكمين باستخدام معادلة LAWSH لوش = 81.33% وهى قيمة مرتفعة تدل على صلاحية البرنامج التدريبى للتطبيق على مجموعة الدراسة.

2- قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2 (إعداد مارتينز (1990) Martens،

أعد صورته العربية أسامة راتب (1997):

صممت قائمة حالة المنافسة واستخدم الباحث مقياس أسامة راتب (1997) لقياس حالة المنافسة الرياضية والذى تم تعريبه وتقنيته عن قائمة المنافسة الرياضية CSAI لرينيه مارتينز Rainer Martens لقياس القلق التنافسي والمعدل عن قائمة سمة القلق التنافسى لسبيلجرSAI، وهو يقيس قلق المنافسة الرياضى بغرض قياسات حالات القلق المعرفى والجسمي، وحالة الثقة بالنفس في مواقف المنافسة، ويجب أن يتم تطبيقها خلال فترة زمنية لا تتجاوز ساعة قبل المنافسة.

- ثبات قائمة قلق المنافسة:

قام الباحث باستخدام معامل أوميغا ماكدونالد McDonald's Omega Reliability باستخدام برنامج AMOS للتوصل إلى معامل ثبات قائمة قلق المنافسة وذلك على تطبيقها على عينة إستطلاعية عددها (30) لاعب من خارج العينة الأساسية ويوضح الجدول (1) ما توصلت إليه نتائج التحليل الاحصائي:

جدول رقم (1)

معامل ألفا كرونباخ لقائمة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2

N=30

OMEGA Reliability	عدد العبارات	أبعاد قائمة قلق المنافسة
0.794	9	حالة القلق المعرفي
0.781	9	حالة القلق الجسدي
0.802	9	حالة الثقة بالنفس

من خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح أن معاملات ثبات أوميغا ماكدونالد McDonald's Omega Reliability مرتفعة حيث تراوحت ما بين (0.781 - 0.802)، مما يدل على ثبات القائمة وصلاحيته للتطبيق الميداني.

- الإتساق الداخلي لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2:

إستخدم الباحث الإتساق الداخلي بتطبيق القائمة على العينة الاستطلاعية للتعرف على مدى إسهام العبارات المكونة لأبعاد قائمة قلق المنافسة الرياضية، ويوضح الجدول (2) ما توصل إليه الباحث من نتائج:

جدول رقم (2)

معاملات الإتساق الداخلي لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2

N=30

حالة الثقة بالنفس		حالة القلق الجسمي		حالة القلق المعرفي	
معامل الارتباط بالبعد	رقم العبرة	معامل الارتباط بالبعد	رقم العبرة	معامل الارتباط بالبعد	رقم العبرة
**0.642	3	**0.670	2	**0.843	1
**0.787	6	**0.709	5	**0.816	4
**0.612	9	**0.775	8	**0.867	7
**0.633	12	**0.757	11	**0.747	10
**0.781	15	**0.736	14	**0.663	13
**0.811	18	**0.726	17	**0.822	16
**0.718	21	**0.677	20	**0.643	19
**0.756	24	**0.806	23	**0.711	22
**0.773	27	**0.811	26	**0.809	25

** Correlation is Significant at the (0. 01)

يتضح من الجدول (2) أن جميع المفردات المكونة لأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2 جميعها قيم دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وأنه بوجه عام صالح للتطبيق الميداني.

نتائج الدراسة ومناقشتها

إختبار صحة الفرض الأول والذي نصه: "توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المنافسة الرياضية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للمقياس لصالح المجموعة التجريبية".

قام الباحث بإستخدام "مان ويتنى mann-whitney" اللابارامترى للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين لمجموعتين مستقلتين كبديل لمقياس "ت" البارامترى، وذلك بسبب عدم إعتدالية التوزيع وحجم العينة (15) لاعب (عدد فريق كرة القدم الاساسي والاحتياطي)، مما يعنى أن شرط إستخدام إختبار "ت" البارامترى غير متوفر، لذا فقد إستخدم الباحث بديلا لا بارامترياً بغرض المقارنة بين العينات المستقلة والجدول (3) يبين ما توصل إليه الباحث من نتائج التحليل الإحصائي:

جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية
على قائمة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2 باستخدام مان ويتنى

N=15

مستوى الدلالة "Sig"	قيمة "z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	القياس	الإختبار الإحصائي
0.00	-4.651	344.50	22.97	15	المجموعة الضابطة	القلق المعرفي
		120.50	8.03	15	المجموعة التجريبية	
				30	الإجمالي	
0.00	-4.681	345.00	23.00	15	المجموعة الضابطة	القلق الجسمي
		120.00	8.00	15	المجموعة التجريبية	
				30	الإجمالي	
0.00	-4.677	120	8.00	15	المجموعة الضابطة	الثقة بالنفس
		345.00	23.00	15	المجموعة التجريبية	
				30	الإجمالي	

مستوى الدلالة عند (0.05)

يتضح من الجدول (3) أن قيم مستوى الدلالة "sig" قائمة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي- القلق الجسمي- الثقة بالنفس) أقل من المعنوية (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق معنوية بين متوسطات القياس البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس قلق المنافسة لصالح القياس المجموعة التجريبية.

وبقراءة وتحليل نتائج الجدول السابق يتضح إنخفاض قلق المنافسة الرياضية لدى جميع اللاعبين عينة المجموعة التجريبية في الأبعاد (القلق المعرفي- القلق الجسمي) ، بينما يتضح ارتفاع الثقة بالنفس لدى جميع اللاعبين عينة المجموعة التجريبية.

وقد قام الباحث بحساب الدلالة العملية لحجم التأثير مربع إيتا ETA^2 لمعرفة نسبة التحسن والتي ترجع إلى استخدام التدريب العقلي في خفض قلق المنافسة الرياضية والتي أعدها الباحث والجدول (4)، يوضح النسب المقترحة لتحديد مستويات حجم التأثير:

جدول (4)

معامل مربع إيتا ETA^2 ونسب حجم التأثير

حجم التأثير			الأداة المستخدمة
كبير	متوسط	صغير	
0.8	0.5	0.2	مربع إيتا

ويوضح الجدول (5) ماتوصل إليه الباحث من نتائج التحليل الإحصائي:

جدول (5)
قيمة مربع إيتا 2 ETA و حجم التأثير للفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية
لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2

N=15

حجم التأثير	ETA ²	الإختبار الإحصائي
كبير	0.838	القلق المعرفي
كبير	0.872	القلق الجسمي
كبير	0.868	الثقة بالنفس

يتضح من الجدول (5) وجود أثر كبير لبرنامج التدريب العقلي في خفض قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي المجموعة التجريبية حيث بلغ معامل إيتا² للقلق المعرفي (0.838)، والقلق الجسمي (0.872)، ولالثقة بالنفس (0.868)، وجميعها قيم أعلى من معامل مربع إيتا² لحجم التأثير (0.8)، مما يدل على وجود أثر لبرنامج التدريب العقلي المستخدم بالدراسة في خفض القلق الجسمي والقلق المعرفي وارتفاع الثقة بالنفس.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه نتائج دراسة حسانين (2020) ودراسة بولمان (2019) Puhlmann، ودراسة كوفمان (2018) Kaufman، إلى فاعلية برامج التدريب العقلي والمتضمنة على فنيات الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي تأثيراً إيجابياً واضحاً على الحد من سمة قلق المنافسة الرياضية وتوجيه التوتر العضلي لصالح المنافسة.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة أمين (2019) من حيث فاعلية برنامج التدريب العقلي على قلق المنافسة الرياضية ومستوي الإنجاز الرقمي لدى الرباعيين، وتتفق أيضاً مع الدراسة الحالية من حيث التصميم التجريبي للبحث حيث عينة البحث التجريبية مكونة من (3) ثلاثة رباعيين من رباعي الدرجة الأولى، بينما تختلف من حيث العينة، حيث أن الدراسة الحالية تناولت لعبة كرة القدم وهي لعبة جماعية.

وعلى ذلك يمكن الحكم بأن استخدام فنيات التدريب العقلي كان فعالاً، وأنه أسهم بالفعل في خفض قلق المنافسة لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية، وهذه النتيجة تشير إلى تحقيق الفرض البحثي الأول.

إختبار صحة الفرض الثاني والذي نصه: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المنافسة الرياضية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي".

قام الباحث باستخدام "ولكوكسون Wilcoxon" اللابارامترى للعينات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين لمجموعتين مرتبطتين كبديل لمقياس "ت" اللابارامترى، ويبين الجدول (6) ما توصل إليه الباحث:

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على قائمة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2 باستخدام ولكوكسون

N=15

الإختبار الإحصائي	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	مستوى الدلالة "Sig"
القلق المعرفي	الرتب السالبة	12	6.50	78.00	-3.077	0.00
	الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		
	الرتب المتعادلة	3				
	الإجمالي	15				
القلق الجسمي	الرتب السالبة	12	6.50	78.00	-3.163	0.00
	الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		
	الرتب المتعادلة	3				
	الإجمالي	15				
الثقة بالنفس	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	3.344	0.00
	الرتب الموجبة	14	7.50	105.00		
	الرتب المتعادلة	1				
	الإجمالي	15				

مستوى الدلالة عند (0.05)

يتضح من الجدول (6) أن قيم مستوى الدلالة "sig" قائمة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي-القلق الجسمي-الثقة بالنفس) أقل من المعنوية (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق معنوية بين متوسطات القياس البعدي والقياس التتبعي بعد مرور شهرين للمجموعة التجريبية على قائمة قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي.

وبقراءة وتحليل نتائج الجدول السابق يتضح أن الرتب السالبة بلغت عددها 12 رتبة في كلاً من الأبعاد (القلق المعرفي-القلق الجسمي)، مما يفسر استمرار إنخفاض القلق لدى جميع اللاعبين عينة المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وأن الرتب المتعادلة في كلا من (القلق المعرفي-القلق الجسمي)، بلغ عددها 3 رتب ما يفسر ثبات مستوى الانخفاض لدى الرتب المتعادلة بعد تطبيق البرنامج. بينما يتضح أن الرتب الموجبة في (الثقة بالنفس) بلغت عددها 14 رتبة، مما يفسر ارتفاع الثقة بالنفس لدى جميع اللاعبين عينة المجموعة التجريبية وأن الرتب المتعادلة الثقة بالنفس، بلغ عددها (1) رتبة، مما يفسر ثبات المستوى لدى الرتب المتعادلة بعد تطبيق البرنامج، ويدل على وجود أثر لبرنامج التدريب العقلي المستخدم بالدراسة في خفض القلق الجسمي والقلق المعرفي وارتفاع الثقة بالنفس، وعلى ذلك يمكن الحكم بأن استخدام فنيات التدريب العقلي كان فعالاً، وأنه أسهم بالفعل في خفض قلق المنافسة

لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الجامعية، وهذه النتيجة تشير إلى عدم تحقق الفرض البحثي الثاني، لإستمرار أثر البرنامج التدريبي.

وقد قام الباحث بحساب الدلالة العملية لحجم التأثير لمعرفة نسبة التحسن والتي ترجع إلى استخدام التدريب العقلي في خفض قلق المنافسة الرياضية، كما يوضح الجدول (7) ماتوصل إليه الباحث من نتائج التحليل الإحصائي:

جدول (7)

قيمة مربع إيتا ETA^2 وحجم التأثير للفروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2

N=15

حجم التأثير	قيمة مربع إيتا ETA^2	الإختبار الإحصائي
كبير	0.822	القلق المعرفي
كبير	0.806	القلق الجسمي
كبير	0.816	الثقة بالنفس

يتضح من الجدول (7) وجود أثر كبير لبرنامج التدريب العقلي في خفض قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي المجموعة التجريبية حيث بلغ معامل قيمة مربع إيتا ETA^2 القلق المعرفي (0.822)، و القلق الجسمي (0.806)، و الثقة بالنفس (0.816)، وجميعها قيم أعلى من معامل إيتا ETA^2 لحجم التأثير (0.8) مما يدل على وجود أثر لبرنامج التدريب العقلي المستخدم بالدراسة في خفض القلق الجسمي والقلق المعرفي وارتفاع الثقة بالنفس.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة حسن (2019) من حيث فاعلية الاهتمام بالمهارات العقلية وما تتضمنه من أبعاد مثل القدرة على التخيل والإعداد العقلي والثقة بالنفس في خفض قلق المنافسة الرياضية ومدى إرتباط المهارات العقلية بالعملية التدريبية على الرغم من تأثيرها على قدرة اللاعب على الأداء الأمثل في حال إتقانها والتدريب عليها، وهذا يعود في كثير من الأحيان إلى افتقار المناهج التدريبية التي يضعها المدربون إلى الجزء الخاص بالإعداد النفسي.

وتتفق أيضاً نتائج الدراسة الحالية مع دراسة فيسكوفيتش (2019) Vesković, من حيث فاعلية برنامج التدريب على المهارات النفسية على مستويات القلق والثقة بالنفس، بينما تختلف عن الدراسة الحالية في العينة حيث تناولت دراسة فيسكوفيتش (2019) عينة من لاعبي المستويات العليا في الكاراتيه.

ملخص نتائج الدراسة:

- (1) وجود فروق في درجات قلق المنافسة بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، لصالح التطبيق البعدي، حيث أسهم برنامج التدريب العقلي في خفض قلق المنافسة الرياضية لدى مجموعة البحث التجريبية حيث جاءت جميع الرتب سالبة بما يدل على إنخفاض درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي.
- (2) توجد فروق في درجات قلق المنافسة بعد تطبيق البرنامج، ثم بعد مرور فترة المتابعة (شهرين تقريباً)، لصالح التطبيق التتبعي، ما يدل على فاعلية برنامج التدريب العقلي في استمرار إنخفاض درجات قلق المنافسة بعد تطبيق البرنامج بمدة شهرين.

توصيات الدراسة:

- 1- تفعيل تطبيقات علم النفس الرياضي على مستوى الرياضة الجامعية والأندية التابعة لها للتأهيل النفسي وتحقيق أفضل المستويات الرياضية.
- 2- إدراج برامج التدريب العقلي للرياضيين كبعد رئيسي من أبعاد التدريب الرياضي الحديث لتطوير مستوى فاعلية مهارات كرة القدم وخفض قلق المنافسة الرياضية.
- 3- الأهتمام ببناء برامج لخفض قلق المنافسة للرياضيين لإرتباطها بمستوى فاعلية مهارات كرة القدم كما أظهرت نتائج الدراسة.
- 4- التوصية بإجراء قياس قلق المنافسة الرياضية كأداة لتقييم لاعبي كرة القدم بصفة دورية في بداية كل موسم مما يساهم في إدارة العملية التدريبية بفاعلية ونجاح والوقوف على مواطن القوة وتعزيز المهارات التي يتضح إنخفاض فاعليتها.
- 5- التوصية بتعيين أخصائي نفسي داخل كل منتخب جامعي.
- 6- العمل على تأهيل الأخصائيين الرياضيين في مجال علم النفس الرياضي لمعرفة طبيعة تأثير قلق المنافسة الرياضية للاعبين.

المراجع:

- (1) بن رابح، خير الدين محمد. (2017). أثر حالة قلق المنافسة الرياضية على تركيز الانتباه وانعكاساتها على الأداء المهاري الخططي الهجومي لدى أواسط كرة القدم. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*. كلية التربية الرياضية للبنين. ع77. جامعة حلوان.
- (2) حسن، محسن محمد. (2019). المهارات العقلية وعلاقتها بالسلوك العدواني للاعبين منتخب جامعة الكوفة لكرة القدم. *المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة*. الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة. ع20. جامعة الكوفة.
- (3) حلمي، حسين عزت. (2016). الذكاء الوجداني وعلاقته بمستوى الأداء الرياضي لدى منتخبات الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية البنات. جامعة عين شمس.
- (4) خالد، محمد أحمد. (2013). قلق المنافسة الرياضية لدى النشء الرياضيين. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة المنيا.
- (5) راتب، أسامة كامل (1997). *قلق المنافسة الرياضية والإحترق النفسي للاعبين*. دار الفكر العربي. القاهرة.
- (6) راتب، أسامة كامل (2008). *تدريب المهارات النفسية. تطبيقات في المجال الرياضي*. الطبعة الثالثة. دار الفكر العربي. القاهرة.
- (7) راتب، أسامة كامل. (2004). *تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي)*. دار الفكر العربي. القاهرة.
- (8) عبدالحافظ، ماجد عبدالمجيد. (2018). واقع حالة قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز. *مجلة الإبداع الرياضي - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*. مج9، ع2. جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- (9) عبدالكريم، نورهان عبدالسلام. (2019). تأثير برنامج للتدريب العقلي على تنمية المهارات العقلية والمستوى الرقمي لسباحي 50 متر زحف على الظهر. *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة*. جامعة المنصورة. كلية التربية الرياضية. ع34. جامعة المنصورة.
- (10) علاوى، محمد حسن. (2007). علم نفس والتدريب الرياضي. ط3. دار المعارف. القاهرة.
- (11) على، زين العابدين محمد. (2020). تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجُمباز. *المجلة التربوية الأردنية*. الجمعية الأردنية للعلوم التربوية. مج5، الأردن.
- (12) فضل الله، أماني عبدالله علي. (2015). سمة قلق المنافسة في المجال الرياضي. *المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة*. الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة. س5، ع6. الأردن.

References:

- 13) Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., & Gracz, J. (2019). *The sport mental training questionnaire. Development and validation. Current Psychology, 38(2), 504-516.*

- 14) Çelik, O. B., & Güngör, N. B. (2020). *The effects of the mental training skills on the prediction of the sports sciences faculty students' anxiety levels. International Journal of Eurasian Education and Culture*, 9, 888-929.
- 15) Fortez, L. D. S., Lima, R. C. R. D., Almeida, S. S., Fonseca, R. M. C., Paes, P. P., & Ferreira, M. E. C. (2018). *Effect of competitive anxiety on passing decision-making in under-17 soccer players. Paidéia (Ribeirão Preto)*, 28.
- 16) Gould, D., Flett, M. R., & Bean, E. (2009). *Mental preparation for training and competition. Handbook of sports medicine and science. Sport psychology*, 53-63.
- 17) Gould, D., Voelker, D. K., Damarjian, N., & Greenleaf, C. (2014). *Imagery training for peak performance. International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5, 346-355.
- 18) Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2018). *Mindful sport performance enhancement. Mental training for athletes and coaches. American Psychological Association*.
- 19) Puhlmann, L. M., Valk, S. L., Engert, V., Bernhardt, B. C., Lin, J., Epel, E. S., ... & Singer, T. (2019). *Association of short-term change in leukocyte telomere length with cortical thickness and outcomes of mental training among healthy adults. a randomized clinical trial. JAMA network open*, 2(9), e199687-e199687.
- 20) Rountree, S. (2011). *The Athlete's Guide to Recovery. Rest, Relax, and Restore for Peak Performance. VeloPress*.
- 21) Schuster, C., Hilfiker, R., Amft, O., Scheidhauer, A., Andrews, B., Butler, J&Ettlin, T. (2011). *Best practice for motor imagery. a systematic literature review on motor imagery training elements in five different disciplines. BMC medicine*, 9(1), 75.
- 22) Thelwell, M., & Yasar, O. M. (2016). *Mental Training of College Student Elite Athletes. Journal of Education and Learning*, 9(1), 51-59.
- 23) Vesković, A., Koropanovski. (2019). *Effects of a psychological skill training program on anxiety levels in top karate athletes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 25, 418-422.

- 24) Wrisberg, C. A., Loberg, L. A., Simpson, D., Withycombe, J. L., & Reed, A. (2010). An exploratory investigation of NCAA Division-I coaches' support of sport psychology consultants and willingness to seek mental training services. *Journal of Sport Psychologist*, 24(4), 489-503.

A Training Program Based On Mental Training Techniques In Reducing Competition Anxiety Among University Sports Teams

Hussein Ezzat Helmy Abd elmoneam

(PHD) Degree in Education (Educational Psychology)

Faculty of Women for Arts, Science & Edu-Ain Shams University - Egypt

Husseinezzat868@Gmail.com

PROF. DR.Shadia Ahmed Abd Alkhalek

Professor of Psychology Department

Faculty of Women for Arts, Science & Edu

Ain Shams University - Egypt

Shadia51ahmed@yahoo.com

PROF. DR.Osama Kamel Rateb

Professor of Physical Psychology Dept

Faculty of physical Education

Helwan University - Egypt

osama.rateb@su.edu.eg

Abstract:

The study aimed to identify the effectiveness of a program based on mental training techniques (mental imagery - Concentration - Relaxation) in reducing sports competition anxiety among university teams, by identifying the differences in sports competition anxiety, the researcher prepared a training program based on the techniques of mental training (mental visualization - focus attention - relaxation), and a list of the state of anxiety in sports competition CSAI-2 (prepared by Martins (1990), translated to Arabic by / Osama Ratib (1997), where the study was applied to a sample of Sohag University team players participating in the Sohag University football championship and their ages ranged between (18-24) years. The results of the study showed the effectiveness of the mental training program in reducing sports competition anxiety among the study sample. The results of the study: There are differences at the significance level (0.05) in the degrees of competition anxiety between members of the control group and the experimental group after applying the program, in favor of the experimental group, and there are differences at the significance level (0.05) in the degrees of competition anxiety after applying the program, then after the follow-up period in favor of tracking measurement.

Keywords: mental training techniques, sports competition anxiety, university sports teams.