




Designing a standardized psychological program to manage competitive anxiety and improve skill performance among trampoline gymnasts in the Iraqi youth national team

Asst. Lec. Muhammad Mahmoud Khuraibat Al-Maliki* 

Al-Qadisiyah Education Directorate, Iraq.

*Corresponding author: rqiamml@gmail.com

Received: 30-09-2025

Publication: 28-12-2025

Abstract

This research aims to study the effectiveness of a psychological preparation program in reducing competitive anxiety and improving skill performance among trampoline gymnasts of the Iraqi national team. The experimental method was used with a single-group pre-test/post-test design, and the study was conducted on a sample of (10) players from the Iraqi national team. The psychological program included relaxation exercises, mental visualization, focused attention, and positive self-talk, and was implemented over seven weeks. The results showed a significant decrease in competitive anxiety levels among the players after the program's implementation. In addition to a noticeable improvement in skill performance with an average score of 18.15 to 19.15, the study recommends generalizing psychological preparation programs in Iraqi gymnastics clubs and integrating them with physical and skill training, with the need to conduct more studies on other age groups and sports.

Keywords: Psychological Program, Competitive Anxiety, Performance Improvement, Trampoline Gymnasts.



تصميم تقنين برنامج نفسي في ضبط قلق المنافسة وتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي جمباز

الترامبولين في المنتخب العراقي للشباب

م.م. محمد محمود خريط المالك

العراق. مديرية تربية القادسية

rqiamm1@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/9/30 تاريخ نشر البحث 2025/12/28

الملخص

يهدف البحث إلى دراسة تقنين برنامج إعداد نفسي على خفض قلق المنافسة وتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي جمباز الترامبولين لمنتخب العراق للجماز. تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع القياس القبلي والبعدي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (10) لاعباً من المنتخب العراقي، شمل البرنامج النفسي تدريبات الاسترخاء، والتصور العقلي، وتركيز الانتباه، والحديث الذاتي الإيجابي، ونُفذ على مدار سبعة أسابيع. أظهرت النتائج انخفاضاً معنوياً في مستويات قلق المنافسة لدى اللاعبين بعد تطبيق البرنامج، إلى جانب تحسن ملحوظ في الأداء المهاري بنسبة متوسطة بلغت 18.15 إلى 19.15 توصي الدراسة بتعميم برامج الإعداد النفسي في أندية الجمباز العراقية ودمجها مع التدريب البدني والمهاري، مع ضرورة إجراء المزيد من الدراسات على فئات عمرية ورياضات أخرى.

الكلمات المفتاحية: برنامج نفسي، قلق المنافسة، تحسين الأداء، لاعبي جمباز الترامبولين

1- المقدمة:

يُعد القلق أحد العوامل النفسية الأساسية التي ترافق الرياضيين خلال المنافسات، إذ يمثل محفزاً إيجابياً عندما يتم ضبطه وتوجيهه بالشكل الصحيح. فالدافعية الناتجة عن القلق المعتدل تساعد اللاعبين على زيادة التركيز والانتباه، مما يُسهم في تحسين الأداء المهاري أثناء المنافسات الرياضية. ومن هنا تأتي أهمية البرامج النفسية في تقنين القلق، حيث تُمكن اللاعب من تحويل التوتر إلى قوة دافعة للإنجاز وتحقيق نتائج أفضل في البطولات. إن التحكم في الانفعالات الداخلية يعتبر ركيزة أساسية للنجاح الرياضي على مستوى لاعبي الجمناز الترامبولين الشباب. تشكل المتغيرات الأساسية في هذا البحث، وهي "البرنامج النفسي"، و"ضبط قلق المنافسة"، و"تحسين الأداء المهاري"، المرتكزات الجوهرية التي يبنى عليها تعزيز الأداء الرياضي لدى لاعبي جمناز الترامبولين في المنتخب العراقي للشباب. تشير الدراسات العلمية الحديثة إلى أن البرامج النفسية المنظمة تسهم بفعالية في تقليل مستويات قلق المنافسة، حيث تعتمد على تقنيات مثبتة مثل الاسترخاء الذهني وإعادة البناء المعرفي، مما يساعد الرياضيين على التحكم في استجاباتهم الانفعالية خلال أوقات المنافسة (بن رابح، 2023). كما أظهرت أبحاث أخرى أن ضبط هذه الحالة النفسية يُفضي إلى تحسين ملموس في دقة التنفيذ والمهارات الحركية، مقارنة بالرياضيين الذين لم يخضعوا إلى برامج تدخل نفسي (السعد وعبد الرحمن، 2021). بناءً على ذلك، يمكن القول إن تصميم برنامج نفسي متكامل يشكل حجر الزاوية في تأهيل لاعبي المنتخب العراقي للشباب، ويعزز قدرتهم على تحقيق مستويات مرتفعة من الإنجاز الرياضي (الزيادي وآخرون، 2022) وقد ارتأى الباحث الخوض بهذه الدراسة العلمية كي يتعمق أكثر بهذه المتغيرات التي لها الاثر الكبير والفاعل في تحقيق المستويات والانجاز الرياضي لكل الرياضات وخاصة، لاعبو جمناز الترامبولين في المنتخب العراقي للشباب، لتعزيز قدراتهم وتمكينهم من تحقيق نتائج متميزة في المنافسات الرياضية. عمد الباحث الخوض بهذه الدراسة أملاً ان تساعد في اضافة علمية جديدة للفرق الرياضية واللاعبين من هنا تبرز اهمية الدراسة للوقوف على العوامل والبرامج النفسية المقننة التي لها اثر فاعل وايجابي في مستوى الاداء والانجاز وتقليل نسبة القلق المنافسة وبالتالي تحقيق النتائج المرجوة بالشكل الذي ينسجم ويتلائم مع الفئة المستهدفة. ومن هنا تكمن مشكلة الدراسة بالتساؤل التالي.. هل للبرامج النفسية المقننة دور في تقليل نسبة قلق المنافسة وتحسين الاداء المهارى لاعبي جمناز الترامبولين في المنتخب العراقي للشباب إذا ما علمنا ان للعامل النفسي والبرنامج العلمي المقنن دور وأثر كبير في تقليل نسبة القلق والارتقاء بمستوى الاداء والانجاز لدى اللاعبين الشباب. يكون الغرض من الدراسة الى اولا تقنين وتصميم برنامج نفسي في خفض قلق المنافسة وتحسين الاداء المهارى لدى لاعبي جمناز الترامبولين للاعبين المنتخب العراقي الشباب ثانيا التعرف على دور البرنامج النفسي المعد قيد الدراسة في تقليل وخفض مؤثرات قلق المنافسة وتحسين الاداء لدى لاعبي منتخب جمناز الترامبولين الشباب.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وبعدي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكونت عينة البحث من (10) لاعباً من لاعبي جمباز الترامبولين في المنتخب العراقي للشباب، تتراوح أعمارهم بين 18-20 سنة. تم تطبيق معايير اختيار دقيقة تتضمن انتظام اللاعبين في التدريب لمدة لا تقل عن عامين وانضمامهم للمنتخب لمدة عامين على التوالي، وخلوهم من الإصابات، والمشاركة في بطولة واحدة على الأقل خلال العامين السابقين. ويتفق هذا الاختيار مع توصيات إلهام محمود مرعي (2008) التي أكدت أهمية تجانس العينة في دراسات التدريب العقلي خاصة في الرياضات التي تتطلب دقة عالية مثل الجمباز. تم تطبيق البرنامج في صالة الجمباز الرئيسية للمنتخب العراقي، حيث تتوفر كافة الأجهزة والأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج المقترح. وقد تم توفير بيئة مناسبة للتدريب النفسي تتضمن غرفة هادئة مجهزة بوسائل العرض السمعية والبصرية. أما المجال الزمني، فقد تم تنفيذ البرنامج خلال الموسم الرياضي 2024، في الفترة من 4 يناير وحتى 1 يناير 2024 بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، ولمدة 7 أسابيع متواصلة.

2-3 أدوات البحث:

1- مقياس قلق المنافسة:

تم استخدام مقياس قلق المنافسة الذي طوره (محمد حسن علاوي، 1989) مع تعديله ليتناسب مع البيئة العراقية والخصائص النفسية للاعبين الجمباز. يتكون المقياس من 10 عبارات تقيس المكونات المعرفية والجسمية للقلق، ويتم الإجابة عليه وفق مقياس ثلاثي (نادراً - أحياناً - غالباً). تم التحقق من صدق المقياس بعرضه على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي حيث تم استبعاد (5) عبارات واعتماد (5) عبارات أخرى توافق الدراسة، كما بلغ معامل الثبات 0.87 باستخدام طريقة إعادة الاختبار.

2- استمارة تقييم الأداء المهاري:

صممت استمارة خاصة لتقييم الأداء المهاري للاعبين جملاز الترامبولين وفق معايير الاتحاد العراقي للجملاز، وتم تحكيمها من قبل خمسة حكام معتمدين. تقيس الاستمارة أداء اللاعبين في خمس مهارات أساسية (الوثب المستقيم، الوثب المقرفص، الوثب المنفرد مع الدوران، الشقلبة الأمامية، الشقلبة الخلفية) حيث تتراوح الدرجة الكلية بين (صفر-25 درجة). وقد أشار صبحي علي محمد (1999) إلى أهمية وجود أدوات قياس موضوعية ومقننة في قياس الأداء المهاري لتجنب الذاتية وضمان دقة التقييم.

2-4 البرنامج النفسي المقترح: تم إعداد برنامج نفسي متكامل يهدف إلى خفض قلق المنافسة وتحسين الأداء المهاري، يتضمن مجموعة من الاستراتيجيات النفسية منها الاسترخاء التدريجي، التصور العقلي، تركيز الانتباه، والحديث الذاتي الإيجابي. استناداً إلى ما قدمه (طارق محمد حسن 2002) من أهمية تصميم البرامج العقلية وفق خصوصية الرياضة وطبيعة المهارات المؤدات.

2-5 الإجراءات التمهيدية:

قبل تطبيق البرنامج، تم إجراء مجموعة من الخطوات التمهيدية مشتملة على:

- 1- الحصول على الموافقات الرسمية من الأندية والاتحاد العراقي للجملاز.
- 2- توفير الأجهزة والأدوات اللازمة للتطبيق.
- 3- تحديد الأوقات المناسبة للتدريب بما لا يتعارض مع البرامج التدريبية للأندية.
- 4- تطبيق القياسات القبلية على جميع أفراد العينة.

2-6 توصيف عينة البحث:**2-6-1 توصيف عينة البحث قبل تطبيق البرنامج:**

تم اجراء اختبار مهاري قبلي لعينة البحث والجدول التالي يوضح مستوى الاداء المهارى.

جدول (1) يبين التوصيف الإحصائي في مستوى الأداء المهارى للاعبى جمباز الترامبولين قبل البرنامج

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
-0.79	0.25	1.7329	18.150	22	14	(درجة)	مستوى الأداء المهارى	

يتبين من الجدول (1) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في مستوى الأداء المهارى قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث بلغت قيمة معامل الالتواء فيها (0.25) وهذه القيمة تقترب من الصفر، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة. وهذا يتوافق مع ما أشارت إليه إيمان محمد كامل (2000) من ضرورة التحقق من اعتدالية توزيع البيانات قبل تطبيق البرامج النفسية لضمان صحة النتائج وإمكانية تعميمها. اما فيما يخص استجابة العينة لمقياس قلق المنافسة المعد في استمارة الاسئلة جدول (2) التالي.

جدول (2) يبين التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث قبل التجربة (ن=10)

م	العبارات	نادراً		أحياناً		غالباً	المتوسط المرجح	مربع كاي	نسبة الموافقة %	الترتيب
1	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك	3	10.00	4	13.33	23	76.67	*22.50	88.67%	1
2	قبل اشتراكي في المنافسة أخشى من عدم توافقي	4	13.33	5	16.67	21	70.00	*17.40	85.56%	3
3	عندما أشارك في المنافسة أخشى من ارتكاب أخطاء	4	13.33	4	13.33	22	73.33	*18.60	86.67%	2
4	قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئاً	19	63.33	6	20.00	5	16.67	*16.20	82.22%	5
5	قبل المنافسة أشعر باضطراب في معدتي	4	13.33	6	20.00	20	66.67	*17.30	84.44%	4

يبين الجدول (2) نتائج قياس قلق المنافسة قبل تطبيق البرنامج النفسي، حيث تظهر نسب موافقة مرتفعة على جميع عبارات المقياس (تتراوح بين 82.22% و 88.67%)، مما يشير إلى ارتفاع مستوى قلق المنافسة لدى لاعبي جمباز الترامبولين العراقيين قبل التدخل، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية يفسرها مربع كاي المرمز بنجمة في جميع العبارات.

2-6-2 تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج النفسي على ثلاث مراحل رئيسية، بدأت بالمرحلة التأسيسية التي امتدت للأسبوعين الأول والثاني. في هذه المرحلة، تم التركيز على تعريف اللاعبين بمفاهيم التدريب النفسي وأهميته، بالإضافة إلى تدريبهم على مهارات الاسترخاء الأساسية. وقد أشار بول وآخرون (Bull et al. 2005) إلى أن بناء الوعي بمفاهيم الصلابة العقلية يعد خطوة أساسية قبل تدريب الرياضيين على المهارات النفسية المتقدمة.

في المرحلة التطبيقية، التي استمرت من الأسبوع الثالث حتى الخامس، تم تنفيذ تدريبات مكثفة على التصور العقلي وتركيز الانتباه، مع دمج هذه المهارات مع المهارات الفنية، كما تم التركيز على محاكاة مواقف المنافسة واستخدام استراتيجيات لمواجهة القلق. أما في المرحلة التكاملية، التي امتدت من الأسبوع السادس إلى السابع، فقد تم دمج جميع المهارات النفسية المكتسبة مع المهارات الحركية في ظروف تحاكي المنافسات الرسمية، مع التركيز على تثبيت المهارات وتعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين. بعد الانتهاء من البرنامج، تم تطبيق القياس البعدي باستخدام نفس الأدوات وبظروف مشابهة للقياس القبلي لضمان دقة المقارنة وموضوعية النتائج.

2-6-3 توصيف عينة البحث بعد تطبيق البرامج العلاجية:

تم إجراء اختبار بعد تنفيذ برنامج معالجة قلق المنافسة، يشير جدول (3) نتائج الاختبار المهاري البعدي بحسب مخرجات برنامج الرزم الاحصائي spss.

جدول (3) يبين متوسطات الاختبار المهاري القبلي والبعدي لعينة البحث

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	الاختبار متوسط القبلي	18.150	10	1.7329	.5480
	الاختبار متوسط البعدي	19.150	10	1.6508	.5220

تدل القيم إلى وجود ارتفاع في متوسط نتائج اللاعبين بعد التطبيق من 18.15 إلى 19.15 ، مما يدل مبدئيًا على تحسن في التعامل مع قلق المنافسة اما الانحراف المعياري متقارب ما يشير الى استقرار نسبي في التباين.

اما فيما يخص استجابة العينة لمقياس قلق المنافسة المعد في استمارة الاسئلة(الاستبانة) بعد تنفيذ البرنامج العلاجي كان كالآتي:

جدول (4) يبين التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات مقياس قلق المنافسة لعينة البحث بعد التجربة

(ن = 10)

م	العبرة	نادراً	%نادراً	أحياناً	%أحياناً	غالباً	%غالباً	المتوسط المرجح	مربع كاي	نسبة الموافقة %	الترتيب
1	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك	21	68.33	4	15.00	5	16.67	1.48	*16.20	49.33	3
2	قبل اشتراكي في المنافسة أخشى من عدم توافقي	21	70.00	5	16.67	4	13.33	1.44	*15.80	48.00	4
3	عندما أشارك في المنافسة أخشى من ارتكاب أخطاء	19	63.33	6	20.00	5	16.67	1.53	*10.60	51.11	1
4	قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئاً	5	16.67	8	26.67	17	56.67	1.40	*16.60	46.67	5
5	قبل المنافسة أشعر باضطراب في معدتي	19	64.45	7	22.22	4	13.33	1.49	*13.40	49.78	2

يبين الجدول (4) انخفاضاً ملحوظاً في نسب الموافقة على عبارات قلق المنافسة بعد تطبيق البرنامج النفسي، حيث تراوحت النسب بين 46.67% و 51.11% مقارنةً بالمستويات المرتفعة التي كانت في القياس القبلي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج في خفض قلق المنافسة مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية يفسرها مربع كاي المرمز بنجمة في جميع العبارات.

7-2 الأساليب الإحصائية: استخدمت الدراسة مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج SPSS الإصدار 25 وبرنامج الاحصاء اكسل.

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء

- اختبار (ت) للملاحظات المزدوجة

- مربع إيتا لقياس حجم التأثير.

حساب نسبة التحسن المئوية.

فيما يتعلق بمستوى الدلالة الإحصائية، تم اعتماد مستوى دلالة إحصائية قدره 0.05 كحد أدنى في جميع المعالجات الإحصائية، وهو ما يُعتبر معتمداً دولياً في معظم الدراسات العلمية لتحليل النتائج، قام الباحث باختبار بيانات الجانب المهارى هل تخضع للتوزيع الطبيعي وتم استخدام اختبار Shapiro-Wilk وذلك لصغر حجم العينة.

3- عرض النتائج وتحليلها:

أظهرت نتائج ومخرجات برنامج الرزم الإحصائية spss توزيع البيانات الطبيعي للجانب المهاري للاختبار القبلي والبعدي كما في جدول (5).

جدول (5) يبين اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	الاختبار متوسط القبلي - الاختبار متوسط البعدي	-1.0000	.5270	.1667	-1.3770	-.6230	-6.000	9	.000

ويبين الجدول (5) ان نسبة التوزيع الطبيعي للبيانات (0.643) لمتوسط الاختبار البعدي و (0.369) لمتوسط الاختبار القبلي وهي نسب أكبر من $\text{Sig} > 0.05$ ما يفسر ان البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وبالتالي يمكن استخدام الاختبارات البارامترية.

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى قلق المنافسة والأداء المهاري لدى لاعبي جمباز الترامبولين في المنتخب العراقي. وتشير كذلك النسب المئوية للاختبار القبلي والبعدي كما في الجدول التالي:

جدول (6) يبين مقارنة نسب الموافقة لعبارات مقياس قلق المنافسة قبل وبعد التجربة (ن=10)

Tests of Normality						
	Kolmogorov–Smirnov ^a			Shapiro–Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
متوسط الاختبار البعدي	.193	10	.200 [*]	.948	10	.643
متوسط الاختبار القبلي	.182	10	.200 [*]	.921	10	.369
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

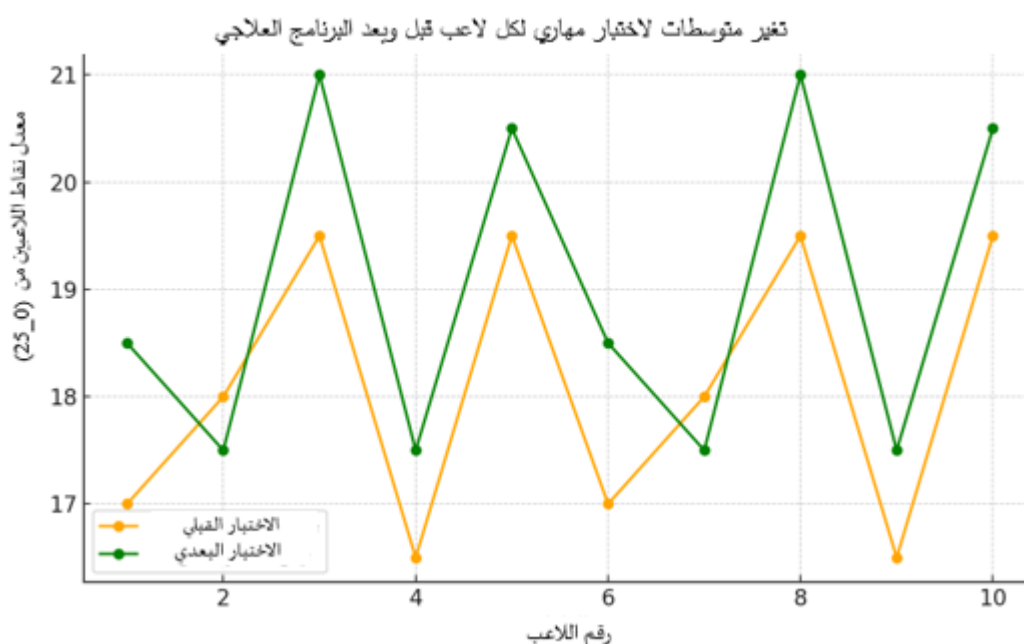
يبين الجدول (6) المقارنة المباشرة بين نسب الموافقة على عبارات قلق المنافسة قبل وبعد تطبيق البرنامج، ويظهر انخفاضاً كبيراً في جميع العبارات، حيث قلت نسبة الموافقة على عبارة "قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأني مرتبك" من 88.67% إلى 49.33%، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج النفسي في خفض مستويات القلق.

- وبذلك نقول ان الفرض الاول للدراسة متحقق توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى قلق المنافسة بعد تطبيق البرنامج لدى لاعبي جمباز الترامبولين لصالح القياس البعدي: ولاختبار الفرض الثاني للدراسة قام الباحث باختبار T_Test للعينات المرتبطة كما في الجدول (7) التالي:

م	العبارات	نسبة الموافقة	
		القياس القبلي	القياس البعدي
1	قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك	%88.67	%49.33
2	قبل اشتراكي في المنافسة أخشى من عدم توفيقني	%85.56	%48.00
3	عندما أشارك في المنافسة أخشى من ارتكاب أخطاء	%86.67	%51.11
4	قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئاً	%82.22	%46.67
5	قبل المنافسة أشعر باضطراب في معدتي	%84.44	%49.78

تفسر مخرجات الاختبار في الجدول (7) لمتوسطات الاختبار القبلي والبعدي ان قيمت T المحسوبة (- 6.000) بمستوى دلالة (0.000) أصغر من (0.05) وهي معنوية ودالة وان قيمة T المحسوبة بالدرجة السالبة تعني ان قيمة الاختبار البعدي اعلى من قيمة الاختبار القبلي لكون مقياس البرنامج العلاجي مصمم بحيث ان ارتفاع درجة الاختبار المهاري تساوي انخفاض في القلق ما يؤكد فعالية البرنامج العلاجي في خفض نسبة قلق المنافسة لدى اللاعبين.

وفي الشكل التالي (1) يشير المنحى الى اتجاه موجب نحو الاختبار البعدي من خلال ارتفاع متوسطات الانجاز لكل لاعب ما يثبت فعالية البرنامج العلاجي على اللاعبين وبنسب مختلفة..، وذلك من خلال تحسين قدرتهم على التركيز والاسترخاء والتصور العقلي للمهارات المطلوبة في جمباز الترامبولين وبالنتيجة زيادة الاداء المهاري.



شكل (1) يوضح متوسط نقاط الاختبار المهاري لكل لاعب قبل وبعد البرنامج العلاجي

- وبذلك نقول ان الفرض الثاني للدراسة متحقق توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي بعد تطبيق برنامج علاج قلق المنافسة:

تتفق نتائج فروض الدراسة مع الدراسات السابقة التي تؤكد على ما أشار إليه محمد حسن يوسف (2011) من أن التصور الحركي يسهم في تعزيز الاستجابات العصبية والعضلية المثلى أثناء الأداء، مما ينعكس على خفض القلق وتحسين الأداء، يؤكد محمد أحمد محمد موسى (1996) على أن التدريب العقلي يساعد في بناء استجابات مثالية للمواقف التنافسية الضاغطة، وهو ما عزز قدرة لاعبي الترامبولين العراقيين على الأداء بثقة أكبر. ويشير محمد عبد الله (2010) إلى أن التصورات العقلية تسهم في استبعاد الأفكار السلبية وتركيز الانتباه على جوانب الأداء الصحيحة. وقد دعم هولت (Holt, 2006) فكرة أن تطوير استراتيجيات المواجهة النفسية يحسن قدرة الرياضيين على التعامل مع ضغوط المنافسة، بينما توصل كاوري أراكي وآخرون (Kaori Araki et al., 2006) إلى أن الحديث الذاتي الإيجابي يعزز الأداء البدني والمهاري. ويشير مود وآخرون (Mood et al., 2006) إلى أن الممارسات النفسية المنتظمة تؤدي إلى تطوير مستدام في الأداء الرياضي لدى اللاعبين،

تتفق نتائج الدراسة مع الدراسات السابقة التي تؤكد على الدور الحاسم للإعداد النفسي في تحسين الأداء المهاري وخفض قلق المنافسة. وتكتسب هذه النتائج أهمية خاصة في البيئة العراقية التي تواجه تحديات تتعلق بتطوير رياضة الجمباز عموماً والترامبولين خصوصاً، نظراً للظروف الخاصة التي يعيشها العراق والحاجة الملحة لتطوير برامج إعداد نفسي تتناسب مع طبيعة وخصوصية المجتمع العراقي.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت نتائج اختبار (T) وجود فرق دال إحصائياً معنوي بين الاختبار المهاري القبلي والبعدي، مما يؤكد فاعلية البرنامج العلاجي.
- 2- أظهرت البيانات تحسناً واضحاً في المتوسط الحسابي لدرجات الاختبار المهاري بعد تنفيذ البرنامج العلاجي.
- 3- أظهر البرنامج النفسي المقترح فعالية واضحة في خفض مستوى قلق المنافسة لدى لاعبي جمباز الترامبولين العراقيين، حيث انخفضت نسب الموافقة على عبارات القلق في جميع البنود بين القياسين القبلي والبعدي بشكل معنوي.
- 4- ساهم البرنامج في تحسين الأداء المهاري للاعبين، إذ ارتفع المتوسط الحسابي للأداء من 18.5 درجة قبل التطبيق إلى 19.5 درجة بعده.
- 5- أظهرت النتائج أن تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي والتركيز الذهني كان لها الدور الأكبر في تحقيق هذه التحسينات، مما يتفق مع الأدبيات العلمية في المجال.
- 6- أكدت الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي أن البرنامج النفسي ليس فقط فعالاً في خفض القلق، وإنما في رفع الاستعداد الذهني للمنافسة.
- 7- تعكس النتائج أهمية دمج الإعداد النفسي ضمن العملية التدريبية للاعبين الجمباز، خاصة في البيئات التي تعاني من ضغوط تنافسية مرتفعة مثل العراق.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة تعميم تطبيق برامج الإعداد النفسي في جميع أندية الجُمباز العراقية، وجعلها جزءاً أساسياً من خطة الإعداد السنوي.
- 2- دمج تدريبات الإعداد النفسي مع التدريب البدني والمهاري لتحقيق أفضل استفادة من قدرات اللاعبين والوصول إلى أعلى مستويات الأداء.
- 3- تشجيع إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية مختلفة أو رياضات أخرى لقياس أثر البرامج النفسية في بيانات رياضية متنوعة.
- 4- الاستعانة بأخصائيين نفسيين رياضيين مؤهلين ضمن الطاقم التدريبي لتطبيق ومتابعة برامج الإعداد النفسي بشكل علمي ومنهجي.
- 5- تهيئة بيئة تدريبية تحاكي أجواء المنافسات الرسمية أثناء التدريب، لتعزيز قدرة اللاعبين على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف معها في البطولات.

المصادر

- بن رابح، نذير. (2023). فعالية البرامج النفسية في خفض قلق المنافسة وتحسين الأداء الرياضي. مجلة علوم الحركة والتربية الرياضية، 17(2)، 33-50.
- السعد، هلال صبار & عبد الرحمن، سامي علي. (2021). أثر برنامج نفسي تدريبي على القلق التنافسي وبعض المهارات الحركية لدى لاعبي الشباب. مجلة العلوم الرياضية وتطبيقات التربية البدنية، 8(3)، 227-244.
- الزيايدي، محمد وعبد الله، سلمان وعبد الحميد، مصطفى. (2022). العلاقة بين الاستعداد النفسي ومستوى الأداء المهاري لدى رياضيي الجمناز فئة الشباب. مجلة التربية الرياضية العراقية، 59(1)، 119-131.
- أسماء كامل راتب. (2012). مؤشرات التميز الرياضي: تحليل صلابة العقول في الرياضات المختلفة. مجلة التربية البدنية، جامعة الإسكندرية، 17(2).
- إيمان محمد كامل. (2000). الصلابة العقلية وأثرها في تحسين الأداء الرياضي. مجلة علم النفس الرياضي، 10(1).
- إلهام محمود مرعي. (2008). تحليل القوة العقلية ومهارات التحكم في الانفعالات لدى لاعبي كرة السلة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القاهرة.
- صبحي علي محمد. (1999). تأثير التدريب العقلي على تحسين أداء اللاعبين في الألعاب الجماعية. مجلة الرياضة الحديثة، 5(2).
- طارق محمد حسن. (2002). التدريب العقلي في المجال الرياضي: تحليل الصور العقلية وتأثيرها على أداء الرياضيين. دار الفكر العربي، القاهرة.
- راتب اسامة (1997). علم نفس الرياضة. دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، القاهرة
- علاوي، محمد. (1994). علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة التاسعة، القاهرة.
- محمود حسن يوسف. (2010). التصور الحركي في المجال الرياضي: تأثيره على الأداء البدني والعقلي. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- محمد حسن يوسف. (2011). التصور الحركي في المجال الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.

- مصطفى حسن حلمي. (2007). الصور العقلية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ناصر محمد حسني. (2008). أثر تنمية التصور العقلي على تحسين الأداء الرياضي. مجلة علم النفس الرياضي، 14(4).
- محمد أحمد محمد موسى. (1996). التدريب العقلي في مجال الرياضة. دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد عبد الله. (2010). التصورات العقلية وأثرها في الألعاب الرياضية. دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- Kuan. G. & Roy. J. (2001). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes. Journal of Sports Science and Medicine. 6. 28-33.
- Jones. G. & Hanton. S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretation. Journal of Sports Sciences. 19. 385-395.
- Janelle. C. M. (2002). Anxiety arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability. Journal of Sports Sciences. 26. 237-251.
- Bull. S. Shambrook. C. James. W. & Brooks. J. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. Journal of Applied Sport Psychology. 17. 209-227.
- Kaori Araki. Joseph K. Mintah. Mick G. Mack. Sharon Huddleston, Laura Larson & Kiley Jacobs. (2006). Belief in Self-talk and Dynamic Balance Performance Athletic Insight. 8(3).
- Holt. N. L. (2006). Coping in professional Sport: A case study of an experienced cricket player. Journal of Sport Psychology. 12(3). 55-66.
- Mood. D. P. Musker. F. F. & Rink. J. E. (2006). Sports and recreational activities. 14th ed. New York: McGraw-Hill Publishing.