

## فاعلية الإسترخاء وتركيز الإنتباه على قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر

د/ إسلام أحمد فؤاد شرف\*

### الملخص:

يهدف البحث إلى تصميم وبناء برنامج عقلي من مهارات (الإسترخاء- تركيز الإنتباه)، أيضاً التعرف على فاعلية الإسترخاء وتركيز الإنتباه على خفض قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان لطلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر، إستخدم الباحث المنهج التجريبي، قام الباحث بإختيار عينة البحث الإستطلاعية بالطريقة العشوائية وتكونت من (٥٠) طالب وطالبة وذلك بواقع (٢٥) طالب، (٢٥) طالبة، إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وتكونت من (٣٣) طالب وطالبة وذلك بواقع (١٨) طالب، (١٥) طالبة، إستخدم الباحث الأدوات التالية (مقياس القدرة على الإسترخاء- مقياس تركيز الإنتباه- مقياس قلق سمة المنافسة الرياضية- مقياس قلق الإمتحان- البرنامج العقلي المقترح)، وكانت أهم النتائج: يؤثر البرنامج المقترح بإستخدام الإسترخاء وتركيز الإنتباه تأثيراً إيجابياً على خفض قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات العقلية (الإسترخاء - تركيز الإنتباه) بين طلاب وطالبات عينة البحث، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في (قلق المنافسة الرياضية- قلق الإمتحان) لصالح عينة الطلبة، أيضاً حقق البرنامج المقترح للمهارات العقلية تحسن ملحوظ في إرتفاع القدرة على الاسترخاء والقدرة على تركيز الإنتباه، كذلك حقق البرنامج المقترح للمهارات العقلية تحسن ملحوظ في إنخفاض سمة قلق المنافسة الرياضية وإنخفاض قلق الإمتحان لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر.

\* أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي- كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة- جامعة الأزهر.

Islam3030eyad@gmail.com

## Abstract

The research aims to design and build a mental program of skills ( Relaxation - focus attention ), also recognize the effectiveness of relaxation and focus attention on lowering the anxiety of sports competition and the test anxiety for students of the Faculty of Sports Education at Al-Azhar University, the researcher used the experimental curriculum, the researcher selected the survey sample in a random manner and consisted of (50) Student and student by (25) Student, (25) Student, selection of the basic research sample in a deliberate manner and consisting of 33 students (18) students (15) students, the researcher used the following tools ( Relaxation Capacity Scale - Attention Concentration Scale - Sports Competition Feature Anxiety Measure - test Anxiety Measure - Proposed Mental Program ), The most important results were: The proposed program using relaxation and focus attention has a positive impact on reducing sports competition anxiety and test anxiety, there are no statistically significant differences in mental skills ( Relaxation - focus of attention ) Between students and students of the research sample, there are statistically significant differences in ( Sports Competition Anxiety - Test Anxiety ) For the benefit of the student sample, the proposed mental skills program also achieved a significant improvement in the high relaxation ability and the ability to focus attention. The proposed mental skills program also achieved a significant improvement in the low feature of sports competition anxiety and lower test anxiety among students of the Faculty of Sports Education at Al-Azhar University.

## المقدمة ومشكلة البحث :

تمثل الرياضة إحدى الوسائل التربوية المهمة التي تؤثر في سلوك الفرد إما إيجابياً فتكسبه الثقة بالنفس والروح الرياضية والإلتزام بتحمل المسؤولية واللعب الرجولى النظيف والمقدرة على مواجهة الضغوط المختلفة، وإما أن يكون هذا التأثير سلبياً فيكسبه الغرور والعدوانية ونقص الثقة بالنفس والخوف من الفشل، ومن هنا تأتي أهمية إلقاء الضوء على بعض المهارات النفسية المأمول إكسابها للفرد الرياضى، باعتبارها أحد الأهداف الرئيسية للإعداد النفسى.

ويشير "أسامه راتب" (٢٠٠٤م)، (Emin & Karol Hibner " No Dat ") إلى أن العلماء اتفقوا على أهمية التدريب العقلى فى إزالة العوامل النفسية السلبية التى قد تعيق الأداء وإعداد اللاعب للمشاركة فى المنافسات حيث يساعد اللاعب على استخدام جميع إمكانياته البدنية والفنية كما يعتبر أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتى وتركيز الانتباه والثقة بالنفس لذا ينصح جميع اللاعبين على اختلاف مستويات الممارسة الرياضية بالتدريب العقلى بجانب التدريب البدنى (٩٤:٦)، (٣٨،٣٧:٣٠).

وأشار (العربى شمعون، ٢٠٠٠م) إلى أن علماء الرياضة يرون ضرورة إدماج برامج التدريب العقلى فى برامج التدريب الرياضى العام حيث يتفق كلا من (أونشتال Unstahl ١٩٨٥م)، (ونديفر Nideffer ١٩٩٦م) على أن تدريب المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى، وان إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلي المستويات الرياضية العالية (١١٢:١٧).

كما ذكر (العربى شمعون ٢٠٠١م) أن الإسترخاء يمثل أحد المهارات الأساسية فى التدريب العقلى والتي أثبتت فاعليتها فى إقتصاد الطاقة وسرعة الإستشفاء والتحكم فى مستويات القلق والتوتر والضغوط النفسية، كما يشير إلى أن الإسترخاء عبارة عن إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإغفال الحواس (١٦٨:١٨).

ويشير (عبد العزيز محمد ٢٠٠٥م) إلى أن مهارة الإسترخاء ترتبط بالعديد من المهارات النفسية لكل من يعمل فى المجال الرياضى ويعد من الوسائل المنتظمة لإحداث تغيرات فسيولوجية فى الجسم وهذه التغيرات شكل مقابل لإستجابة التوتر والضغوط ويحقق الإسترخاء العضلى والعقلى، كما يؤكد على أن الدراسات والبحوث أوضحت أن الأفراد الذين

يمارسون الإسترخاء يكونو أكثر قدرة على السيطرة على حياتهم ويكونوا أقل قلقا وتوترا وأكثر استقرارا من الناحية الفسيولوجية والسيكولوجية وأنهم ينامون أفضل وإنتاجهم أكثر كما أنهم أقل شعورا بالتعب (١٠٩:١١).

ويرى (أسامه راتب ١٩٩٧م) أن هناك طرق متعددة للوصول إلى الإسترخاء ففى الوقت الذى يجد فيه البعض أن أسلوب الفرق بين الإنقباض والإنبساط هو الطريق للوصول إلى الإسترخاء العميق، يرى البعض الأخر أنه يمكن الوصول إلى الدرجة المناسبة مباشرة دون التعرض إلى طريقة الإنقباض والإنبساط والتي قد تؤثر على التناغم العضلى (٣٠:٥).

ويشير (أسامه راتب ١٩٩٥م) إلى أن تركيز الإنتباه أحد أهم المهارات العقلية الهامة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك، والتفكير، والتذكر، والتوقع، ويتمثل مفهومه العام فى القدرة على التركيز حول موضوع معين عن طريق الإنتقاء فى الشعور، ويعتبر التركيز نوع من أنواع الإنتباه وتنبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة إنتقاء يعكس مقدرة الفرد على توجيه الإنتباه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة اللاعب على التركيز فى الشئ الذى يقوم بأدائه كلما حقق إستجابة أفضل (٣١٧:٤).

كما ذكر (العربى شمعون ١٩٩٩م) نقلاً عن "جايرون Gauron" أن الأبعاد المرتبطة بالتركيز على الفوز بالمنافسة تظهر فى القدرة على الحكم فى الإستثارة، وبؤرة الإنتباه، فالتحكم العقلى يسمح للاعب بحذف كل الأفكار السلبية، والتركيز على ما يقوم بأدائه حتى ينجزها على الوجه الأكمل (٢٦٣:١٦).

ويشير (محمد علاوى ١٩٩٨م) إلى أن موضوع القلق Anxiety يحتل مركزاً رئيسياً فى علم النفس عامة، وعلم النفس الرياضى خاصة لما له من آثار واضحة، ومباشرة على إختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما، وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات، والحفاظ عليها كما قد يؤدى القلق - إذا زادت حدته إلى فقد التوازن النفسى Homeostasis، الأمر الذى يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم فى هذا التوازن النفسى وإستعادة مقوماته بإستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة (٣٧٩:١٩).

ويرى (محمد علاوى ٢٠٠٢م) أن قلق المنافسة الرياضية هو القلق الناجم عن مواقف المنافسة الرياضية، وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضى بإرتباطه بمواقف المنافسة الرياضية، والذى يمكن أن يحدث للفرد فى أى موقف من مواقف الحياة العامة والذى يعتبره الفرد مهدداً له، كما أشار إلى أن حالات قلق المنافسة الرياضية يمكن أن تنقسم إلى عدة حالات هى قلق "ما قبل المنافسة- بداية المنافسة- المنافسة- ما بعد المنافسة" (٣٨٥:٢١).



كما يذكر (محمد علاوى ٢٠١٢م) أن قلق المنافسة الرياضية من الإنفعالات التي يمر بها اللاعب قبل وأثناء المنافسة الرياضية وله وظيفته التنشيطية إلى جانب تأثيراته السلبية على الأداء، فإذا أحسن التحكم فيه وتوجيهه كان بمثابة القوة الدافعة الإيجابية للأداء ويطلق عليه في هذه الحالة القلق الميسر، أما إذا زادت شدته لدى اللاعب فإنه في هذه الحالة يصبح قلقاً معسراً للأداء ويسهم في إعاقة أداء اللاعب وإنجازه (١٧٣:٢٢).

ويذكر (أحمد عبادة ٢٠٠٢م) أن قلق الإمتحان يعتبر مشكلة حقيقية تواجه كثير من الطلاب وهي مصدر أرق ليس للتلاميذ فقط ولكن قد يمتد أثرها إلى الأسرة والإدارة المدرسية بل والمجتمع كله وأن ارتفاع قلق الامتحان لدى الطلاب يؤثر تأثيراً سالباً على تحصيلهم الدراسي (٤٧:٢).

ويرى (ممتاز عبد الوهاب ٢٠٠١م) أن قلق الإمتحان يعزى إلى العديد من الأسباب لعل من أبرزها نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية ونقص الرغبة في النجاح والتفوق، وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الإمتحان أو إستدعائها في موقف الإمتحان ذاته، إرتباط الإمتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب وتكرار مرات الفشل، قصور في الإستعداد للإمتحان، التمرکز حول الذات ونقص الثقة بالنفس والإتجاهات السلبية لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الإمتحانات وصعوبة الإمتحانات والشعور بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات، الضغوط البيئية وخاصة الأسرية لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب والضغوط المباشرة حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل، إكتساب قلق الإمتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الإجتماعي السالب، والمصاحبات الفسيولوجية غير السارة (٩٩:٢٨).

ويرى الباحث أن الكثير من الطلاب والطالبات يعانون من نسيان المادة العلمية فور دخولهم إلى قاعة الإمتحان أو بمجرد البدء بقراءة الأسئلة، وتدور في أذهانهم أسئلة كثيرة من مضمونها: لقد سهرت طوال الليل وأنا أذاكر وفجأة تتبخر جميع المعلومات وأشعر بأننى ضائع، كما يشعر الكثير من الطلبة بعدم الرغبة في المذاكرة والشعور بالنعاس فى فترة الإمتحانات، والكثير من الأعراض التي تجعل الطالب يهرب من المذاكرة.

ومن خلال قيام الباحث بتدريس بعض المواد لعينة البحث من البنين والبنات وإجراء الإمتحانات الشفوية لهم وكذلك قبيل الإمتحانات النظرية، قد لاحظ الباحث وجود شكوى جماعية من الطلاب والطالبات قبل كل إمتحان، وتتمثل هذه الشكوى فى القلق الشديد، مع ظهور الأعراض التالية: (التوتر، الإنزعاج لأسباب بسيطة، أفكار سلبية حول الذات، توقعات سيئة للمستقبل، الشعور بعدم الإرتياح، الشعور بالخوف والترقب، الشعور بزيادة الضغوط

وتراكم المسؤوليات، سرعة الإستثارة العصبية، الشعور بالدونية وعدم القدرة على تحقيق النتائج، التعب والإرهاق، الصداع، شد في العضلات، اضطرابات في البطن، غثيان، قيء، الرغبة في التبول مرات كثيرة، الدوخة، سرعة التنفس، الإحساس بالإختناق، سرعة ضربات القلب، رعشة وبرودة في الأطراف، زيادة إفراز العرق)، وذكر معظم الطلاب والطالبات أن هذا الشعور وهذه الحالة ليست فقط مرتبطة بالإمتحان بل يشعرون بنفس هذا الشعور أيضا قبل المنافسات الرياضية المهمة مثل البطولات الداخلية على مستوى الجامعة أو الخارجية على مستوى الجامعات، وتظهر هذه الأعراض بشكل كبير جدا عند طلاب وطالبات الفرقة الأولى (عينة البحث) وذلك لوجود إختلاف كبير جدا في نظام الدراسة والمناهج بين المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية وكذلك المنافسات الرياضية.

ويعتبر هذا البحث إمتدادا لبحث سابق للباحث بعنوان "علاقة الضغوط النفسية بقلق الإمتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر"، ومن هنا ظهرت مشكلة البحث في إرتفاع درجة كلاً من قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان لدى الطلاب عينة البحث مما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة "فاعلية الإسترخاء وتركيز الإنتباه على قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر".

**أهمية البحث والحاجة إليه :**

#### ١- الأهمية النظرية Important Theoretical :

تكمن في أنه أحد البحوث العلمية التي تهدف إلى التعرف على فاعلية (الإسترخاء بشقيه العضلى والعقلى، وتركيز الإنتباه) وأيضا تناوله لظاهرة قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان من منظور تكاملى يقوم على خفض هذا القلق لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر، وكذلك تفعيل دور هذه المهارات العقلية فى مساعدة الطلاب على إستخدام قدراتهم العقلية بصورة أمثل فى الدراسة والإمتحانات والمنافسات الرياضية.

#### ٢- الأهمية التطبيقية Importance Of Applied :

- قد يسهم الإسترخاء وتركيز الإنتباه فى خفض قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان وفى زيادة التركيز أثناء الاداء فى المنافسة الرياضية والدراسة والإمتحانات للطلاب والطالبات.
- الكشف عن أوجه القصور والضعف والسلبيات والمشكلات المختلفة التى تعاني منها هذه الفئة العمرية من الطلاب والطالبات إلى جانب قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان.
- قد تسهم نتائج هذه الدراسة فى تفعيل دور برامج الإعداد النفسى خلال عمليات التعليم والتدريب والإمتحانات والمنافسات.

**أهداف البحث :**

- ١- تصميم وبناء برنامج عقلي من مهارات (الإسترخاء- تركيز الإنتباه) لطلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر.
- ٢- التعرف على فاعلية الإسترخاء وتركيز الإنتباه على خفض قلق المنافسة الرياضية لطلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر.
- ٣- التعرف على فاعلية الإسترخاء وتركيز الإنتباه على خفض قلق الإمتحان لطلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر.
- ٤- التعرف على نسب تحسن المتغيرات قيد البحث (الإسترخاء- تركيز الإنتباه- قلق المنافسة الرياضية- قلق الإمتحان) لطلاب وطالبات عينة البحث.

**فروض البحث :**

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى المهارات العقلية (الإسترخاء- تركيز الإنتباه) لصالح القياس البعدي لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى خفض قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى خفض قلق الإمتحان لصالح القياس البعدي لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متغيرات الدراسة (الإسترخاء- تركيز الإنتباه- قلق المنافسة الرياضية- قلق الإمتحان) بين "طلبة، طالبات" كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر.
- ٥- يوجد تفاوت فى نسب تحسن المتغيرات قيد البحث (الإسترخاء- تركيز الإنتباه- قلق المنافسة الرياضية- قلق الإمتحان) بعد تطبيق البرنامج المقترح على طلاب وطالبات عينة البحث.

**المصطلحات المستخدمة فى البحث :****١- الإسترخاء (Relaxation) :**

يعرفه (العربي شمعون ٢٠٠٠م) بأنه: إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية (١٧:١٦٨).

## ٢- تركيز الإنتباه (Concentration) :

عرفه (العربي شمعون ١٩٩٦م) بأنه : القدرة على تثبيت الإنتباه على مثير مختار لفترة محددة من الزمن (٢٧٨:١٥).

## ٣- قلق الامتحان (Test Anxiety) :

يعرفه (سبيلبرجر Spielberger ١٩٨٠م) بأنه: سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الإنزعاج والإنفعال يطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل، وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الإمتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهيم عند مواجهتها، وإذا زادت درجته لدى فرد ما أدت إلى إعاقته عن أداء الإمتحان، وكانت إستجابته غير متزنة (٧١:٣٥).

## ٤- قلق المنافسة الرياضية (Sport competition anxiety) :

عرفه (محمد علاوى ٢٠١٢م) بأنه: هو القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية، وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضى بإرتباطه بمواقف المنافسة الرياضية والذي يمكن أن يحدث للفرد في أى موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعتبره الفرد مهددا له (١٧٢:٢٢).

## الدراسات المرتبطة :

## أ- الدراسات المرتبطة التي تناولت الإسترخاء وتركيز الإنتباه :

١- أجرى "إسلام أحمد فؤاد" (٢٠١٦م) دراسة بعنوان "فاعلية الإسترخاء والتصور العقلى على توجيه السلوك العدوانى للاعبى المصارعة بجامعة الأزهر"، إستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (٣٠) لاعب، كانت أهم النتائج يؤثر البرنامج المقترح بإستخدام الإسترخاء والتصور العقلى تأثيرا إيجابيا على توجيه السلوك العدوانى للاعبى رياضة المصارعة بكلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر للقياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى (٧).

٢- قام "بدر رجب محمد" (٢٠١٥م) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج لبعض المهارات العقلية على قلق الإمتحان وقلق المنافسة الرياضية لطلاب الشهادة العامة الدولية للتعليم الثانوى (I.G.C.S.E)", إستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (١٥٦) طالب وطالبة، كانت أهم النتائج أن التدريبات المقترحة بالبرنامج تسهم في خفض قلق الإمتحان، وقلق المنافسة الرياضية، حقق البرنامج المقترح للمهارات العقلية تحسن ملحوظ في إرتفاع وإنخفاض المتغيرات قيد البحث (٩).

٣- أجرى "مصطفى أحمد لطفى" (٢٠١٣م) دراسة بعنوان "تأثير برنامج للمهارات العقلية الأساسية على مستوى الأداء المهارى للاعبى رياضة الكونج فو"، إستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (٣٣) لاعبا، كانت أهم النتائج حقق البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على كلا من المهارات العقلية الأساسية ( الإسترخاء / التصور العلى/ تركيز الإنتباه) وعلى مستوى الأداء المهارى للاعبى رياضة الكونج فو (٢٦).

٤- أجرت "عواطف إبراهيم الربيعان، سحر محمد أحمد" (٢٠١١م) دراسة بعنوان "فاعلية برنامج مقترح لتمرينات الإسترخاء على القدرة على الإسترخاء والإندفاعية ومستوى الأداء لدى طالبات مسابقات الميدان"، إستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (١٢) طالبة، إستخدمت الباحثتان مقياس القدرة على الإسترخاء إعداد (محمد علاوى، أحمد السوفى) كانت أهم النتائج تدريبات الإسترخاء لها تأثير إيجابى على القدرة على الإسترخاء وتحسين مستوى الأداء لدى طالبات مسابقات الميدان لصالح القياس البعدى (١٢).

٥- قامت "مديحة عز الدين محمد" (٢٠١١م) بدراسة بعنوان "فاعلية برنامج للتدريب العلى باستخدام الحاسب الآلى كأسلوب للإرتقاء بالمستوى المهارى والثقة بالنفس فى الكرة الطائرة"، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (١٥) لاعب، إستخدمت الباحثة مقياس الإسترخاء، بطاقة مستويات التوتر العلى، مقياس التصور العلى، مقياس تركيز الإنتباه، كانت أهم النتائج أثر البرنامج المقترح للتدريب العلى باستخدام الحاسب الآلى تأثيراً إيجابياً على كلاً من مستوى الأداء المهارى والثقة بالنفس للاعبى الكرة الطائرة (٢٥).

٦- أجرى "أحمد محمد عبد المنعم" (٢٠٠٨م) دراسة بعنوان "آثر تنمية كلام من التصور العلى وتركيز الإنتباه على دقة التصويب تحت ظروف التعب لناشئى كرة السلة تحت ١٨ سنة"، إستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (١٢) لاعب من ناشئى كرة السلة تحت ١٨ سنة من نادى الإتحاد السكندرى، إستخدم الباحث مقياس التصور العلى، مقياس تركيز الإنتباه، كانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابى على تحسن دقة التصويب (الرمية الحرة- التصويب السلمى- التصويب من الوثب) لدى عينة البحث (٣).

٧- قامت "رشا إبراهيم على" (٢٠٠٣م) دراسة بعنوان "تأثير برنامج الإسترخاء التعاقبى على القلق ومستوى الأداء للناشئى فى سباحة الزحف على البطن"، إستخدمت الباحثة المنهج

- التجريبي، على عينة مكونة من (٢٤) سباحا، استخدمت الباحثة مقياس القدرة على الإسترخاء، مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية، كانت أهم النتائج البرنامج المقترح للإسترخاء أدى إلى إنخفاض القلق الجسمي لدى ناشئى السباحة وأيضا إلى إنخفاض القلق المعرفي وإرتفاع حالة الثقة بالنفس ومستوى الأداء لديهم فى فترة المنافسات. (١٠).
- ٨- أجرت "ميك Milk" (٢٠٠٤م) دراسة بعنوان "تأثير الإسترخاء العضلى التعاقبي على زيادة مستوى الأداء فى التجديف الأرجومترى للشباب"، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (٢٠) فرد، استخدمت الباحثة مقياس القدرة على الإسترخاء، مقياس فاعلية الأداء، بطاقة مستويات التوتر العضلى، كانت أهم النتائج حقق الإسترخاء التعاقبي زيادة فى مستوى الأداء فى التجديف الأرجومترى للشباب (٣٤).
- ٩- قامت "لأمير أند. م، راينى. دى Lamer and. M & Rainy D" (٢٠٠٣م) دراسة بعنوان "أثر كل من التصور العقلى والإسترخاء على المهارة الحركية فى كرة السلة"، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (١٨) لاعبة، استخدمت الباحثة مقياس القدرة على الإسترخاء، مقياس التصور العقلى، بطاقة مستويات التوتر العضلى، كانت أهم النتائج أثر كل من التصور العقلى والإسترخاء تأثيرا إيجابيا على المهارة الحركية فى كرة السلة (٣٣).
- ١٠- أجرى "محمد كمال محمد" (٢٠٠٠م) دراسة بعنوان "تأثير الإنتباه والتصوير العقلى على أداء الإرسال للاعب كرة الطائرة"، استخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (٣٤) لاعبا، استخدم الباحث مقياس التصور العقلى، مقياس تركيز الإنتباه، كانت أهم النتائج وجود علاقة إيجابية بين القدرة على التصور وتركيز الإنتباه وأداء الإرسال للاعبى الكرة الطائرة (٢٣).
- ب- الدراسات المرتبطة التى تناولت قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان :
- ١- قام "بدر رجب محمد" (٢٠١٢م) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج إسترخائى على قلق المنافسة الرياضية وتوجيه التوتر للاعبى رياضة الكونج فو"، استخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (١٢) لاعب، استخدم الباحث مقياس الإسترخاء، بطاقة مستويات التوتر العضلى، مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية، كانت أهم النتائج أن البرنامج الإسترخائى ذو فاعلية إيجابية على قلق المنافسة الرياضية وتوجيه التوتر للاعبى رياضة الكونج فو (٨).

٢- قامت "إبتسام سالم المزوغى" (٢٠١١م) بدراسة بعنوان "الفروق فى الذكاء وقلق الإمتحان بين الطلبة منخفضى ومرتفعى التحصيل الدراسى من طلبة جامعة السابع من أبريل الليبية"، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، على عينة مكونة من (٣٠٢) طالب وطالبة، كما إستخدمت الباحثة إختبار المصفوفات المتتابعة (SPM)، مقياس الإتجاه نحو الإمتحان، وأسفرت أهم نتائج الدراسة عن أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة مرتفعى التحصيل الدراسى والطلبة منخفضى التحصيل الدراسى فى كلاً من قلق الإمتحان ودرجاتهم على إختبار المصفوفات المتتابعة (١).

٣- قام "مصطفى خليل محمود" (٢٠١٠م) بدراسة بعنوان "فعالية العلاج المعرفى السلوكى فى تنمية بعض مهارات إدارة قلق الإمتحان لدى عينة من طلاب جامعة المنيا"، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (٢٤) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثانية والثالثة بكلية التربية- جامعة المنيا، وإستخدم الباحث مقياس قلق الإمتحان لسارسون، إختبار مهارات إدارة قلق الإمتحان، حيث أسفرت النتائج عن إستمرار معدل التحسن فى مهارات إدارة قلق الإمتحان لدى أفراد العينة بعد الإنتهاء من فترة تطبيق البرنامج، عدم إختلاف فاعلية البرنامج المستخدم بإختلاف جنس العينة (٢٧).

٤- أجرى "محمد الجعفرى صالح" (٢٠١٠م) دراسة بعنوان "قلق الإمتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى طلاب الثانوية العامة بمحافظة قطاع غزة"، وإستخدم الباحث المنهج الوصفى، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الثانوية العامة بغزة، وإستخدم الباحث مقياس قلق الإمتحان، مقياس التحصيل الدراسى، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة سالبة بين متغيرات التحصيل الدراسى والذكاء وكل من الإنفعالية والقلق وقلق الإمتحان (١٤).

٥- أجرى "هامس ودوجانزو Hamassis, Doganis" (٢٠٠٦م) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريب عقلى على قلق ما قبل المنافسة والثقة بالنفس وأداء التنس عند الصغار"، وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٩) لاعبين، وإستخدم الباحثان مقياس قلق المنافسة الرياضية، مقياس الإسترخاء، مقياس الثقة بالنفس، مقياس الحديث الذاتى وأظهرت نتائج الدراسة زيادة فى إتجاه البعد الخاص بالقلق البدنى والقلق الإدراكى والثقة بالنفس وأداء التنس بشكل عام للمجموعة التجريبية التى إستخدمت برنامج التدريب العقلى (٣١).

٦- قام "هودج Hodge" (٢٠٠٥م) بدراسة بعنوان "آثر قلق الإمتحان على الروح المعنوية لطلبة الثانوية العامة في مقاطعة وليمز الجنوبية"، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة قوامها (٢٣٤) طالب ثانوى، وإستخدم الباحث مقياس قلق الإمتحان وإستبانة الوصف الذاتى كأدوات لجمع البيانات، وتوصلت النتائج إلى أن طلاب الثانوية العامة لديهم درجة كبيرة من القلق والتوتر، كما أظهرت أن قلق الإمتحان يؤثر تأثيراً كبيراً على مستوى الروح المعنوية لدى طلاب المرحلة الثانوية (٣٢).

٧- قام "محمد هواش وآخرون" (٢٠٠٤م) بدراسة بعنوان "العلاقة بين دافعية الإنجاز وقلق الإمتحان وأثرها فى التحصيل فى مادة اللغة الإنجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية فى محافظة المفرق"، وإستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتألفت عينة الدراسة من (١٨٠) طالباً وطالبة، منهم (٩٩) طالب (٨١) طالبة أخذت من مدرستين واحدة للذكور والأخرى للإناث من نفس البيئة المكانية، وإستخدم الباحث مقياس دافعية الإنجاز ومقياس قلق الإمتحان ومقياس التحصيل، وقد أظهرت النتائج أنه يختلف مستوى تحصيل الطلبة فى مبحث اللغة الإنجليزية بإختلاف مستوى دافعتهم، ولا يمكن عزو ذلك إلى قلق الإمتحان أو المستوى الصفى أو التفاعل بينهما، ولا يختلف الطلبة فى دافعتهم للإنجاز بإختلاف مستوياتهم الصفية، بينما يختلف الطلبة فى قلق الإختبار بإختلاف مستوياتهم الصفية (٢٤).

٨- أجرى "زيدنر Zeidner" (٢٠٠١م) دراسة بعنوان "آثر قلق الإمتحان على التحصيل الدراسى لدى المراهقين"، هدفت الدراسة إلى إستقصاء آثر قلق الإمتحان على التحصيل الدراسى لدى المراهقين، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة من المراهقين مكونة من (٤١٦) طالب وطالبة، منهم (١١٨) طالب فى الصف السابع الأساسى (١٢٤) طالب فى الصف الثامن الأساسى، (١٧٤) طالب فى الصف التاسع الأساسى، وإستخدم الباحث مقياس قلق الإمتحان لسارسون كأداة لجمع البيانات، وتوصلت النتائج إلى أن هناك إرتباطاً سالباً بين قلق الامتحان والتحصيل لدى الطلبة فى المستويات الصفية الثلاث السابع، الثامن، التاسع (٣٦).

٩- أجرى "مجدى محمود فهيم" (٢٠٠٠م) دراسة بعنوان "آثر تنمية التصور العلقى على حالة قلق المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء للمبارزين"، وإستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، على عينة مكونة من (٢٣) لاعبا، وإستخدم الباحث مقياس القدرة على الإسترخاء، مقياس التصور العلقى، مقياس قلق المنافسة الرياضية، وتوصلت النتائج إلى



وجود فروق دالة إحصائية في المهارات العقلية (التصور، الإسترخاء) وحالة قلق المنافسة (المعرفي، الجسمي) ومستوى الأداء لعينة البحث لصالح القياس البعدي (١٣).  
١٠- قام "أوتم Otam" (١٩٩٨م) بدراسة بعنوان "العلاقة بين قلق الكمبيوتر وقلق الرياضيات وسمة القلق وقلق الإمتحان والخصائص والديموغرافية لدى طلبة الجامعة"، إستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (٣٥١) من طلاب وطالبات إحدى كليات المجتمع، إستخدم الباحث مقياس قلق الإمتحان، ودليل قلق الكمبيوتر، ومقياس الإتجاهات نحو الرياضيات، وقائمة القلق كحالة وسمة، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط قوى بين قلق الإمتحان وقلق الرياضيات، ووجود ارتباط ضعيف بين قلق الإمتحان وقلق الكمبيوتر، كما أظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث على قلق الإمتحان (٣٧).

#### التعليق والإستفادة من الدراسات المرتبطة :

يرى الباحث أن الدراسات المرتبطة ساعدت الباحث في تصميم وبناء البرنامج المقترح، كما يرى الباحث أن هناك إختلاف في نتائج الدراسات التي إرتبطت بالإسترخاء وتركيز الإنتباه وذلك حسب الهدف من كل دراسة ولكنها إتفقت من حيث الجوهر رغم تنوع وسائل وأدوات القياس وإختلاف البيئة سواء عربية أو أجنبية، هذا يرجع إلى أهمية الإسترخاء وتركيز الإنتباه في خفض قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر.

كذلك يرى الباحث أنه قد أسهمت هذه الدراسات في مجملها في إلقاء الضوء على تحديد الأسس الهامة لهذه الدراسة وهي : تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها، بناء فروض الدراسة الحالية وأهدافها، إختيار المنهج والعينة المناسبة، تحديد أبعاد ومحتوى البرنامج النفسى المقترح للإسترخاء وتركيز الإنتباه، تحديد مدة البرنامج وعدد الوحدات التدريبية وزمن كل وحدة، إختيار الأدوات والوسائل التي تساعد في جمع المعلومات، التعرف على الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة، كيفية عرض النتائج ومناقشتها، كيفية التوصل إلى الإستنتاجات والتوصيات.

#### خطة وإجراءات البحث :

##### منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي.

**مجتمع وعينة البحث:**

يمثل مجتمع البحث طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة الأزهر للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م، قام الباحث بإختيار عينة البحث الإستطلاعية بالطريقة العشوائية وتكونت من (٥٠) طالب وطالبة وذلك بواقع (٢٥) طالب، (٢٥) طالبة، إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وتكونت من (٣٣) طالب وطالبة وذلك بواقع (١٨) طالب، (١٥) طالبة، وهم الطلاب المسجلين برعاية الشباب بدورى الكليات والجامعات للأنشطة الرياضية ٢٠٢٣ م.

**جدول رقم (١)**  
**تصنيف العينة الكلية للبحث (ن=٨٣)**

م	العينة	الجنس		المجموع
		طالبات	طلاب	
١	العينة الإستطلاعية	٢٥	٢٥	٥٠
٢	العينة الأساسية	١٥	١٨	٣٣
	المجموع	٤٠	٤٣	٨٣

**شروط ومواصفات إختيار عينة البحث :**

- ١- أن تكون عينة البحث من الطلاب والطالبات المشاركين فى دورى الكليات ودورى الجامعات فى الأنشطة الرياضية بجامعة الأزهر للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م.
- ٢- أن تكون عينة البحث من طلاب وطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر.
- ٣- أن تكون عينة البحث من الطلاب والطالبات الذين لديهم مستوى عالى من قلق الإمتحان وقلق المنافسة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر.

**جدول (٢)**  
**يوضح التوزيع الزمني للدراسة**

المحتويات	التطبيق	من	إلى
الدراسة الإستطلاعية	التطبيق الأول	٢٠٢٣/٢/١١ م	٢٠٢٣/٢/١٦ م
	التطبيق الثانى	٢٠٢٣/٢/١٨ م	٢٠٢٣/٢/٢٣ م
القياس القبلى	-	٢٠٢٣/٢/٢٥ م	٢٠٢٣/٣/٢ م
تطبيق البرنامج	-	٢٠٢٣/٣/١١ م	٢٠٢٣/٥/١٠ م
القياس البعدى	-	٢٠٢٣/٥/٢٠ م	٢٠٢٣/٥/٢٥ م

## جدول (٣)

توصيف عينة البحث في المقاييس قيد البحث لدى العينة الكلية (ن=٣٣)

التفاحم	الإلتواء	الإنحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المقياس
٠,٠٦	٠,٣٤٥	١,٦٧٥٩٢٢	٢٢,٠٠٠٠	٢٢,٣٩٣٨	القدرة على الإسترخاء
٠,٦٧٢	-٠,١٤٨	٢,٠٣٠٠٧٨	٨,٠٠٠٠	٨,٠٦٠٧	شبكة التركيز
-٠,١٧٥	-٠,٣٠٦	١,٤٥٦٤٣٩	٢٧,٠٠٠٠	٢٧,٠٦٠٨	قلق المنافسة الرياضية (كسمة)
-٠,٧٢٥	-٠,٣٤٩	٤,٧٤٣٠١٨	٦٦,٠٠٠٠	٦٥,٩٣٩٥	قلق الإمتحان

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الإلتواء قد إنحصرت ما بين  $(\pm 3)$  في جميع المقاييس قيد البحث مما يدل على إعتدالية البيانات وتجانس العينة.

أدوات جمع البيانات :

أ- مقياس القدرة على الإسترخاء **Ability To relax scale** :

وضع هذا المقياس (فرانك فيتال Frank Vital ١٩٧١م) تحت عنوان قدرتك على الإسترخاء **Your Ability To Relax**، أعد صورته العربية (محمد حسن علاوى، أحمد السويفى ١٩٨١م)، يتكون المقياس من (١٥) عبارة تتيح الفرصة للتعبير عن القدرة على الإسترخاء البدنى والعقلى عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس على ميزان تقديرات من أربعة أبعاد وهى (دائما- أحيانا- نادرا- أبدا) وقد تم إستخدامه فى العديد من الدراسات والبحوث وتم التحقق من المعاملات العلمية، نقلا عن (وليد جبر ٢٠١٠م) (٧٤:٢٩).

ب- إختبار الشبكة لتركيز الإنتباه **Grid Concentration Test** :

قامت (دورثى هاريس hariss Derthy ١٩٨٤م) بوضع هذا الإختبار تحت عنوان **"Concentration Test Grid"** بهدف قياس قدرة اللاعب على تركيز الإنتباه، وقد قام بإعداد هذا الإختبار فى صورته العربية (محمد علاوى ١٩٩٨م) والإختبار عبارة عن مجموعة من الأرقام موجودة داخل مربعات متساوية الأطوال من صفر حتى تسعة وتسعين، ويقدم هذا الإختبار لمدة " دقيقة واحدة " ويطلب من اللاعب متابعة وشطب أكبر عدد ممكن من الأرقام بطريقة متتالية من الرقم الذى يحدد له من البداية والذى يشترط أن يكون مكون من عددين وذلك بوضع علامة ( / ) على هذه الأرقام ويتم حساب عدد المربعات التى وصل إليها فى نهاية الدقيقة، ويتميز هذا الإختبار بأنه يمكن تقديمه عدة مرات لإختلاف البداية فى كل مرة وأيضا إضافة مجموعة من المثيرات أثناء الإختبار مثل الموسيقى- الضوضاء، وقد إستخدم هذا الإختبار فى العديد من البحوث والدراسات فى المجال الرياضى (٥٣٠:٢٠).

**ج- إختبار قلق سمة المنافسة الرياضية Sport Competition Trait Anxiety :**

قام بإعداد هذا المقياس (مارتنيز Martins ١٩٧٧م) وذلك بهدف قياس سمة قلق المنافسة الرياضية فى المجال الرياضى، وقام بتعريب وتقنين هذا المقياس (محمد علاوى ١٩٩٨م) وإستخدامه فى العديد من البحوث والدراسات فى البيئة المصرية، ويتكون الإختبار من (١٥) عبارة منها (١٠) عبارات لقياس سمة قلق المنافسة الرياضية، (٥) عبارات تم وضعها لمحاولة إخفاء الصدق الظاهرى للإختبار أى لمحاولة عدم إعطاء اللاعب الرياضى فكرة من تحيز إستجابات اللاعب الرياضى على العبارات العشر الأساسية للإختبار، ويقوم اللاعب الرياضى بالإستجابة على جميع عبارات الإختبار طبقاً لمقياس ثلاثى التدرج (نادرا، أحيانا، غالبا) (٢٠:٢٤١).

**د- قائمة قلق الإمتحان Test Anxiety Inventory :**

أعد هذا المقياس فى الأصل (سبيلبرجر Sbergir ١٩٨٠م) كمقياس للتقرير الذاتى لقياس الفروق الفردية فى قلق الإمتحان كسمة شخصية فى موقف نوعى، وأعد صورته العربية (محمد علاوى ١٩٩١م)، وتتضمن القائمة (٢٠) عبارة ويطلب من المفحوص الإستجابة لكل عبارة طبقاً للدرجة التى تتناسب مع حالته بالنسبة للأعراض الخاصة بالقلق قبل وأثناء وبعد الإمتحانات بالإضافة إلى قياس الفروق الفردية فى النزعة للقلق فى مواقف الإمتحان، وللقائمة بعدين أحدهما يقيس الإنزعاج والآخر يقيس الإنفعالية من حيث أنهما مكونين رئيسيين لقلق الإمتحان، والأفراد الذين يسجلون درجات عالية على قلق الإمتحان يميلون إلى إدراك المواقف التقييمية على أنها تهديد شخصى لهم (٢٠:٣٣٧).

حساب المعاملات العلمية للمقاييس قيد الدراسة :

**أولا : الصدق Validity :**

قام الباحث بحساب معامل الصدق عن طريق إستخدام صدق الإتساق الداخلى كمؤشر على صدق المقاييس عن طريق إيجاد الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه.

**جدول (٤)**

معاملات الإرتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمقياس القدرة على الإسترخاء  
(ن=٥٠)

معامل الإرتباط	م
*٠,٣٢٦	١
*٠,٤٤٧	٢
*٠,٤٧٧	٣
*٠,٤٠٩	٤

تابع جدول (٤)  
معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمقياس القدرة على الإسترخاء  
(ن=٥٠)

م	معامل الارتباط
٥	*٠,٤٥٠
٦	*٠,٤٠١
٧	*٠,٣٢٩
٨	*٠,٥١٧
٩	*٠,٤٦٧
١٠	*٠,٣٥٩
١١	*٠,٤١٨
١٢	*٠,٣٩٩
١٣	*٠,٤٨١
١٤	*٠,٥٣٦
١٥	*٠,٤٤٥

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨  
يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمقياس القدرة على الإسترخاء جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الصدق.

#### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني على مقياس شبكة التركيز ومعامل الصدق الذاتي (ن=٥٠)

المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة الارتباط	الصدق الذاتي
	ع	م	ع	م		
تركيز الإنتباه	١,١٠٩	٥,٤٤١	١,٠٦١	٥,٦٦١	*٠,٨٤١	*٠,٩١٧

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨  
يتضح من جدول (٥) أن قيمة الصدق الذاتي لمقياس تركيز الإنتباه جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، كما أن قيم معامل الارتباط دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس تركيز الإنتباه، مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الصدق والثبات.

جدول (٦)  
معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمقياس قلق سمة المنافسة الرياضية  
(ن=٥٠)

م	معامل الارتباط
١	*٠,٤٤٣
٢	*٠,٥٨٧
٣	*٠,٥٩٧
٤	*٠,٣٩٩
٥	*٠,٥٤٨
٦	*٠,٦٤٩
٧	*٠,٥٥٦
٨	*٠,٣٩٥
٩	*٠,٥٢١
١٠	*٠,٦١٧

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨  
يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمقياس قلق سمة المنافسة الرياضية جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الصدق.

جدول (٧)  
معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمقياس قلق الإمتحان (ن=٥٠)

م	معامل الارتباط
١	*٠,٦٨٧
٢	*٠,٦٧٢
٣	*٠,٧١١
٤	*٠,٥٧١
٥	*٠,٤٨٨
٦	*٠,٥٤٣
٧	*٠,٥٣٦
٨	*٠,٦٣٣
٩	*٠,٦٨٠
١٠	*٠,٣٦٢
١١	*٠,٦٧١
١٢	*٠,٦٦٦
١٣	*٠,٥٨٦
١٤	*٠,٢٩٢
١٥	*٠,٦٩١
١٦	*٠,٥٩١
١٧	*٠,٦١٢
١٨	*٠,٥٨٨
١٩	*٠,٤٢٢
٢٠	*٠,٥٦٦

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمقياس قلق الإمتحان جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الصدق.

### ثانياً : الثبات Relability :

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية للمقاييس وقيم معاملات ألفا كرونباخ.

#### جدول (٨)

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية وقيم معاملات ألفا لمقياس القدرة على الإسترخاء (ن=٥٠)

المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل ارتباط الجزء	معامل ارتباط الجزئين	معامل ألفا كرونباخ
	ع	م	ع	م			
القدرة على الإسترخاء	٢,٥٤٤	٠,٧٨٨	٢,٧٣٨	٠,٧٤١	٠,٥٤٥	٠,٥٤٨	٠,٦٦٧

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ثقة ٩٥% مما يعنى أن مقياس القدرة على الإسترخاء على درجة عالية من الثبات.

#### جدول (٩)

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية وقيم معاملات ألفا لمقياس قلق سمة المنافسة الرياضية (ن=٥٠)

المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل ارتباط الجزئين	معامل ألفا كرونباخ
	ع	م	ع	م		
قلق المنافسة الرياضية	٢,٥٨٥	١,٠٨١	٢,٢٦٩	١,٧٢٦	٠,٧٧٩	٠,٧١٠

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ثقة ٩٥% مما يعنى أن مقياس قلق المنافسة الرياضية على درجة عالية من الثبات.

#### جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية وقيم معاملات ألفا لمقياس قلق الإمتحان (ن=٥٠)

المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل ارتباط الجزئين	معامل ألفا كرونباخ
	ع	م	ع	م		
قلق الإمتحان	٢,٥٨٥	١,٠٨١	٢,٢٦٩	١,٧٢٦	٠,٧٧٩	٠,٧١٠

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ثقة ٩٥% مما يعنى أن مقياس قلق الإمتحان على درجة عالية من الثبات.

### خطوات إعداد البرنامج العقلي المقترح : The proposed program of mental skills هدف البرنامج :

تنمية مهارات (الإسترخاء، تركيز الإنتباه) العمل على خفض قلق المنافسة الرياضية، العمل على خفض قلق الإمتحان لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر.  
المدة الزمنية للبرنامج :

مدة تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات فى الأسبوع بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة، بذلك يبلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج ككل (٢٤) وحدة، كما يبلغ عدد ساعات البرنامج ككل (١٢) ساعة بإجمالى (٧٢٠) دقيقة.

### محتوى البرنامج :

#### الأبعاد الرئيسية للبرنامج :

#### المحور الأول: الإسترخاء العضلى والعقلى :

#### \* البعد الأول: الإسترخاء العضلى باستخدام (الأسلوب التعاقبى) :

تم إستخدام أسلوب الإسترخاء التعاقبى للوصول إلى أفضل مستوى من الإسترخاء العضلى وهو البعد الذى يتضمن العمل البدنى مع العضلات المختلفة والذى يتضمن أداء سلسلة من الإنقباضات العضلية لمجموعة من العضلات يتبعها إسترخاء تام ثم الإنتقال إلى مجموعة أخرى.

#### \* البعد الثانى: الإسترخاء العقلى باستخدام (أسلوب التحكم فى التنفس) :

تم إستخدام أسلوب التحكم فى التنفس والإيحاء للوصول إلى أفضل مستوى من الإسترخاء العقلى، ذلك عن طريق الإعتماد على أداء مجموعة من تدريبات التنفس والتحكم فى الإحساس بوزن ودفء الجسم للوصول إلى الإسترخاء العقلى.

وقد إستمر هذا المحور (١٦) وحدة تدريبية بزم من قدره (٤٨٠) دقيقة بنسبة مساهمة قدرها (٦٦,٦٦%) من البرنامج العام.

#### المحور الثانى: تركيز الإنتباه :

يعتبر تركيز الإنتباه أحد الركائز الهامة فى برنامج المهارات العقلية المقترح والذى يساهم بفاعلية فى تحقيق أهدافه لما له من تأثير حيوى فى نجاح كل من عملية التدريب والمنافسة، وقد تم إستخدام تدريبات تركيز الإنتباه على الجوانب الفنية لأداء المهارات الحركية



ومفردات الأداء الحركي، مع مراعاة أن يشتمل هذا البعد على تدريبات تركيز عام وإنتقاء الإنتباه وتحويل الإنتباه وشدة الإنتباه (تركيز - يقظة) بهدف زيادة القدرة على تركيز الإنتباه وعزل الأفكار السلبية.

وإستمر هذا المحور (٨) وحدات تدريبية بزمن قدره (٢٤٠) دقيقة بنسبة مساهمة قدرها (٣٣,٣٣%) من البرنامج العام.

#### تنفيذ خطة البحث :

##### \* القياسات القبليّة للمجموعة قيد البحث :

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٢/٢٥ م إلى ٢٠٢٣/٣/٢ م، وتم القياس وفق الترتيب التالي (الإسترخاء، تركيز الإنتباه، قلق سمة المنافسة الرياضية، قلق الامتحان).

##### \* تطبيق الدراسة المقترحة :

تم تطبيق البرنامج النفسى المقترح على المجموعة التجريبية، كانت مدة التطبيق شهرين (٨ أسابيع) وذلك بواقع ثلاث وحدات أسبوعية بمعدل (٣٠) دقيقة لكل برنامج إبتداءً من يوم السبت ٢٠٢٣/٣/١١ م حتى الأربعاء ٢٠٢٣/٥/١٠ م، وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للبرنامج ككل (٢٤) وحدة، أيام السبت، الإثنين، الأربعاء.

##### \* القياسات البعديّة للمجموعة قيد البحث :

أجريت القياسات البعديّة بعد (١٠ أسابيع) من بدأ تطبيق الدراسة، ذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٥/٢٠ م إلى ٢٠٢٣/٥/٢٥ م، ثم تم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً.

##### أسلوب المعالجات الإحصائية المستخدمة :

إستخدم الباحث في معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائي SPSS,10 وقد إستخدم المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى.
- الإنحراف المعياري.
- التقلطح.
- دلالة الفروق إختبار "ت".
- التطبيق وإعادة تطبيقه.
- وقد إرتضى الباحث في جميع المعالجات الإحصائية مستوى الدلالة عند (٠,٠٥).
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- معاملات الإرتباط البسيط.
- ألفا كرونباخ.

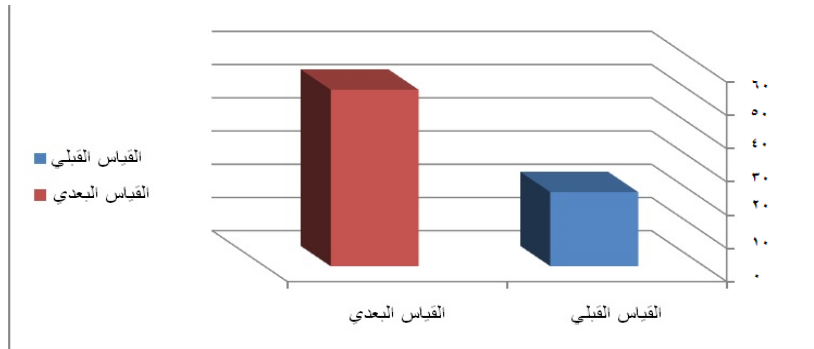
## عرض نتائج البحث:

جدول (١١)  
دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس القدرة على الإسترخاء  
لدى عينة الطلبة ن= (١٨)

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	ع.ف	قيمة ت	نسبة التحسن
	ع	م	ع	م				
القدرة على الإسترخاء	١,٥٧٢	٥٣,١٦٧	٢,٨٧٥	٣٠,٨٣٤	٢,٧٢٨	٤٧,٩٦	١٣٨,٢	

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١١٠

يتضح من جدول (١١) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياسيين القبلي والبعدي لدى عينة الطلبة ولصالح القياس البعدي على مقياس القدرة على الإسترخاء كما بلغت نسبة التحسن (١٣٨,٢%).



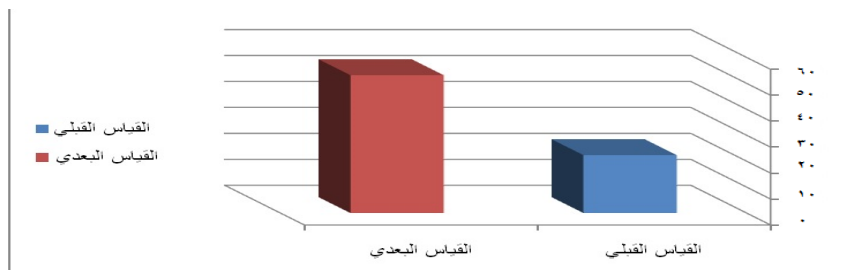
شكل (١) يوضح دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس القدرة على الإسترخاء لدى عينة الطلبة

جدول (١٢)  
دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس القدرة على الإسترخاء  
لدى عينة الطالبات ن= (١٥)

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	ع.ف	قيمة ت	نسبة التحسن
	ع	م	ع	م				
القدرة على الإسترخاء	١,٨٤٧	٥٣,٥٣٤	٣,٤٦٢	٣١,٠٦٧	٣,٥١٥	٣٤,٢٣٥	١٣٨,٤	

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١١٠

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياسيين القبلي والبعدي لدى عينة الطالبات ولصالح القياس البعدي على مقياس القدرة على الإسترخاء كما بلغت نسبة التحسن (١٣٨,٤%).



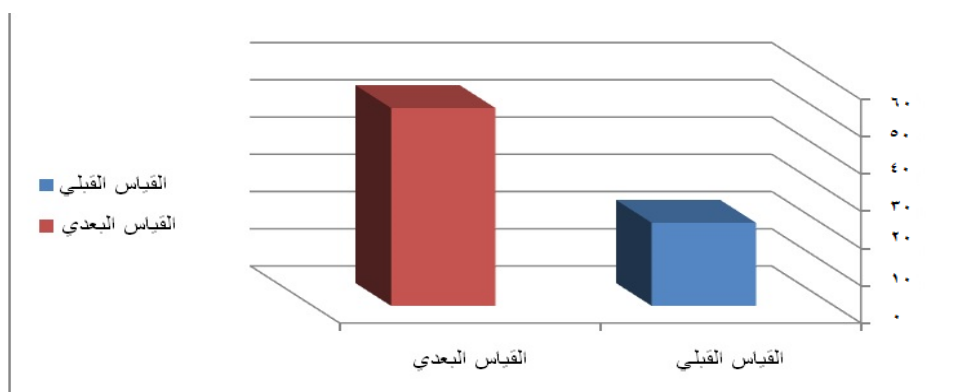
شكل (٢) يوضح دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس القدرة على الإسترخاء لدى عينة الطالبات  
جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس القدرة على الإسترخاء لدى عينة البحث الكلية ن= (٣٣)

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	ع.ف	قيمة ت	نسبة التحسن
	ع	م	ع	م				
القدرة على الإسترخاء	١,٦٧٦	٢٢,٣٩٤	٣,١٠٨	٥٢,٣٣٤	٣٠,٩٣٨	٣,٠٦٢	٥٨,٠٥٨	١٣٣,٨

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١١٠

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياسيين القبلي والبعدي لدى عينة البحث الكلية ولصالح القياس البعدي على مقياس القدرة على الإسترخاء كما بلغت نسبة التحسن (١٣٣,٨%).



شكل (٣) يوضح دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس القدرة على الإسترخاء لدى عينة البحث الكلية

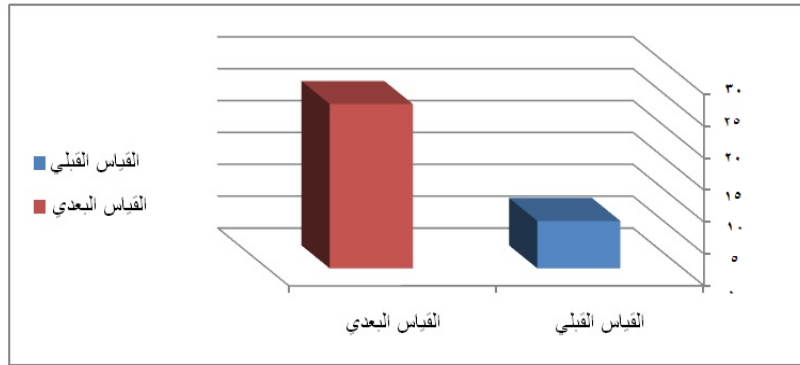
## جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس تركيز الإنتباه  
لدى عينة الطلبة ن= (١٨)

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	م.ف	نسبة التحسن
	ع	م	ع	م			
تركيز الإنتباه	٢,٣٣٢	٢٥,٧٧٨	٢,٥٣٤	٢٥,٧٧٨	١٨,٣٣٤	٣,٨٦٦	٢٠,١٢٣

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١١٠

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياسيين القبلي والبعدي لدى عينة الطلبة ولصالح القياس البعدي على مقياس تركيز الإنتباه كما بلغت نسبة التحسن (٢٤٦,٣%).



شكل (٤) يوضح دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس تركيز الإنتباه لدى عينة الطلبة

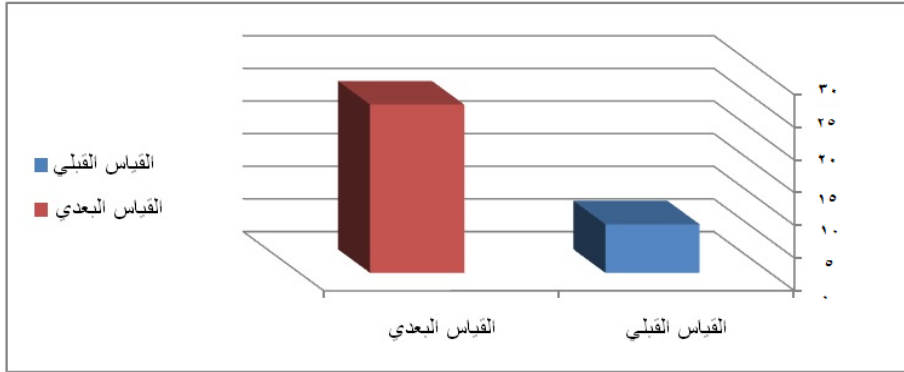
## جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس تركيز الإنتباه لدى عينة الطالبات  
ن= (١٥)

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	م.ف	نسبة التحسن
	ع	م	ع	م			
تركيز الإنتباه	١,٣٢١	٢٦,٣٤	١,٤٤٨	٢٦,٣٤	١٧,٥٣٤	١,٨٤٧	٣٦,٧٧٦

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١١٠

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياسيين القبلي والبعدي لدى عينة الطالبات ولصالح القياس البعدي على مقياس تركيز الإنتباه كما بلغت نسبة التحسن (١٩٩,٣%).



شكل (٥) يوضح دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس تركيز الانتباه لدى عينة الطالبات

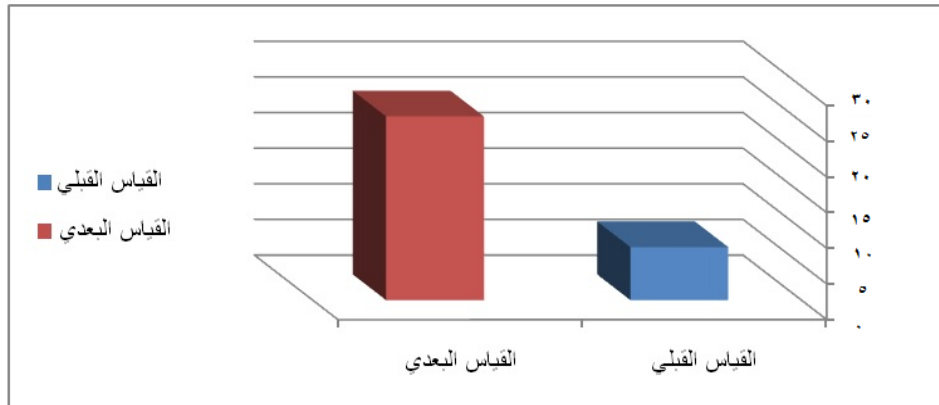
جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس تركيز الانتباه لدى عينة البحث الكلية ن= (٣٣)

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م. ف.	م. ف.	نسبة التحسن
	ع	م	ع	م			
تركيز الانتباه	٨,٠٦١	٢,٠٣١	٢٦,٠٣١	٢,٠٩٩	١٧,٩٧٠	٣,٠٩٨	٢٢٢,٨

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١١٠

يتضح من جدول (١٦) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياسيين القبلي والبعدي لدى عينة البحث الكلية ولصالح القياس البعدي على مقياس تركيز الانتباه كما بلغت نسبة التحسن (٢٢٢,٨%).



شكل (٦) يوضح دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس تركيز الانتباه لدى عينة البحث الكلية

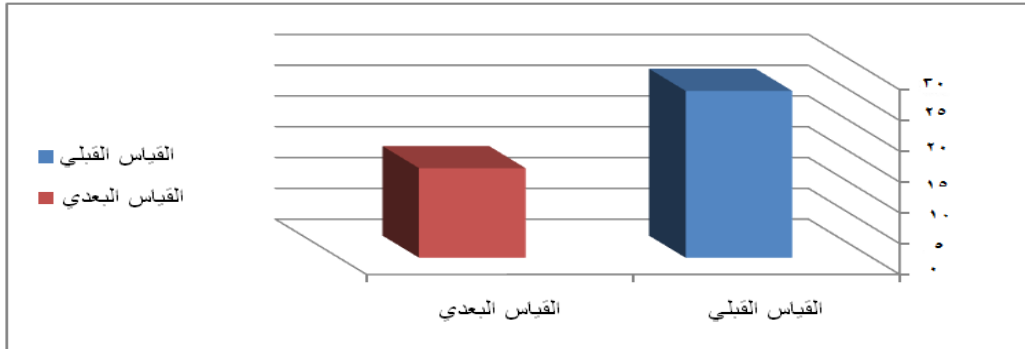
## جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عينة الطلبة ن= (١٨)

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	ع.ف	قيمة ت	نسبة التحسن
	ع	م	ع	م				
قلق المنافسة الرياضية	١,٠٧٩	١٤,٥٥٦	١,٧٩٠	١٢,٥٥٦	١,٧٥٧	٣٠,٣٣	٨٦,٣	

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١١٠

يتضح من جدول (١٧) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياسيين القبلي والبعدي لدى عينة الطلبة ولصالح القياس البعدي على مقياس قلق المنافسة الرياضية كما بلغت نسبة التحسن (٨٦,٣%).



شكل (٧) يوضح دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عينة الطلبة

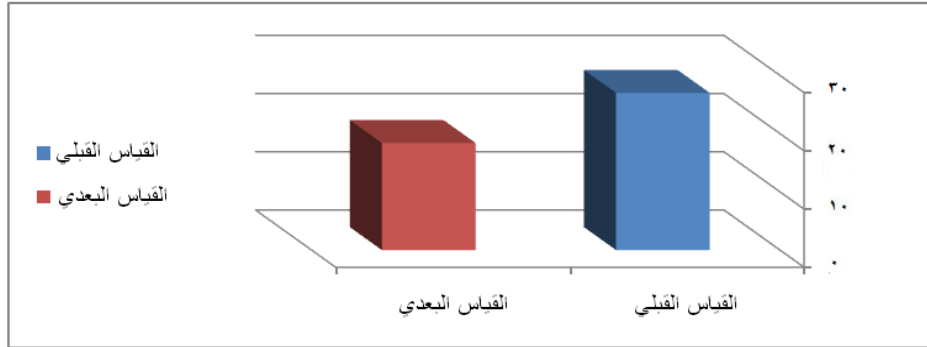
## جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عينة الطالبات ن= (١٥)

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	ع.ف	قيمة ت	نسبة التحسن
	ع	م	ع	م				
قلق المنافسة الرياضية	١,٨٥٢	١٨,٤٠١	١,٠٥٦	٨,٦٠١	٢,٢٣٠	١٤,٩٣٩	٤٦,٨	

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١١٠

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياسيين القبلي والبعدي لدى عينة الطالبات ولصالح القياس البعدي على مقياس قلق المنافسة الرياضية كما بلغت نسبة التحسن (٤٦,٨%).



شكل (٨) يوضح دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عينة الطالبات

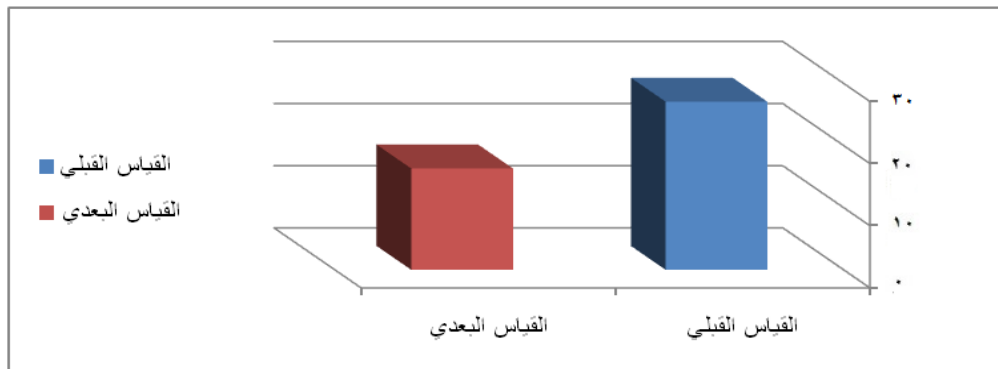
جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث الكلية ن= (٣٣)

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م. ف.	ع. ف.	قيمة ت	نسبة التحسن
	ع	م	ع	م				
قلق المنافسة الرياضية	1,455	16,302	2,441	10,756	2,794	22,100	65,8	

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١١٠

يتضح من جدول (١٩) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياسيين القبلي والبعدي لدى عينة البحث الكلية ولصالح القياس البعدي على مقياس قلق المنافسة الرياضية كما بلغت نسبة التحسن (٦٥,٨%).



شكل (٩) يوضح دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث الكلية

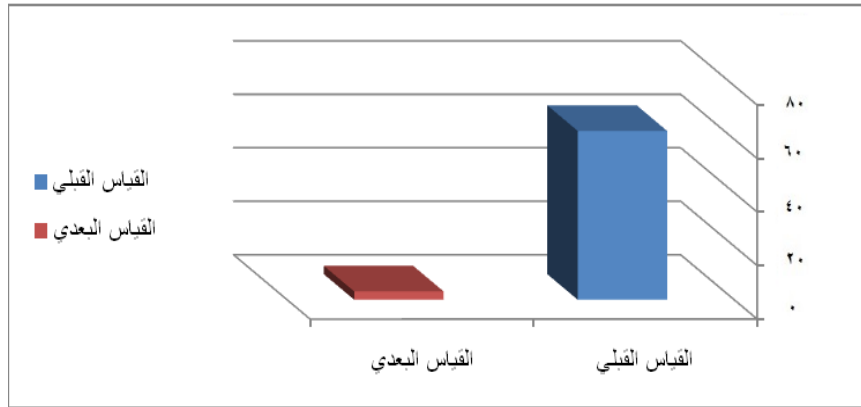
## جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس قلق الإمتحان لدى عينة الطلبة  
ن= (١٨)

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	ع.ف	قيمة ت	نسبة التحسن
	ع	م	ع	م				
قلق الإمتحان	٦٣,١٢	٤,٠٥٧	٢٤,٤٥	٣,١١١	٣٨,٦٧	٢,٠٨٧	٧٨,٦٣	١٥٨,٣

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١١٠

يتضح من جدول (٢٠) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياسيين القبلي والبعدي لدى عينة الطلبة ولصالح القياس البعدي على مقياس قلق الإمتحان كما بلغت نسبة التحسن (١٥٨,٣%).



شكل (١٠) يوضح دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس قلق الإمتحان لدى عينة الطلبة

## جدول (٢١)

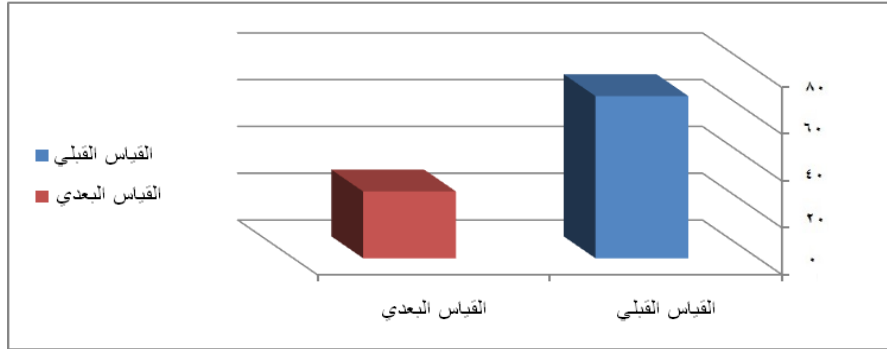
دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس قلق الإمتحان لدى عينة الطالبات  
ن= (١٥)

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	ع.ف	قيمة ت	نسبة التحسن
	ع	م	ع	م				
قلق الإمتحان	٦٩,٣٣٢	٢,٩٦٧	٢٨,٥٣٢	٢,٧٧٣	٤٠,٧٩	٠,٦٧٥	٢٣٣,٦	١٤٢,٨

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١١٠

يتضح من جدول (٢١) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياسيين القبلي والبعدي لدى عينة الطالبات ولصالح القياس البعدي على مقياس قلق الإمتحان كما بلغت نسبة التحسن (١٤٢,٨%).





شكل (١١) يوضح دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس قلق الإمتحان لدى عينة الطالبات

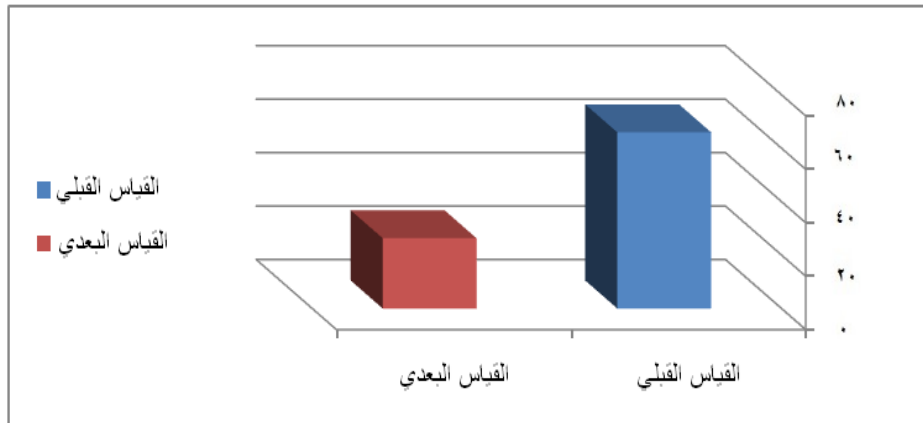
جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس قلق الإمتحان لدى عينة البحث الكلية ن= (٣٣)

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	ع.ف	قيمة ت	نسبة التحسن
	ع	م	ع	م				
قلق الإمتحان	٤,٧٤٤	٦٥,٩٤٠	٣,٥٧٥	٢٦,٣٠٤	٣٩,٦٣٧	١,٩١٨	١١٨,٧٥٦	١٥٠,٧

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١١٠

يتضح من جدول (٢٢) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياسيين القبلي والبعدي لدى عينة البحث الكلية ولصالح القياس البعدي على مقياس قلق الإمتحان كما بلغت نسبة التحسن (١٥٠,٧%).



شكل (١٢) يوضح دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس قلق الإمتحان لدى عينة البحث الكلية

## جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين عينة الطلبة والطالبات على مقياس القدرة على الإسترخاء ن=(٣٣)

قيمة ت	الطالبات		الطلبة		المقياس
	ع	م	ع	م	
٠,٣٣٣	٣,٤٦٢	٥٣,٥٣٤	٢,٨٧٥	٥٣,١٦٧	القدرة على الإسترخاء

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٤٢

يتضح من جدول (٢٣) أن قيمة ت جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين مجموعتي البحث الطلبة والطالبات على مقياس القدرة على الإسترخاء.



## شكل (١٣)

يوضح دلالة الفروق بين عينة الطلبة والطالبات على مقياس القدرة على الإسترخاء

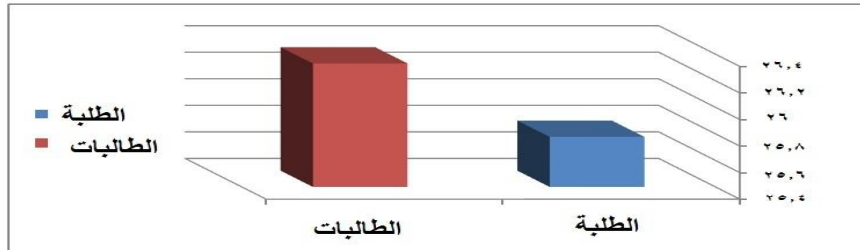
## جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين عينة الطلبة والطالبات على مقياس تركيز الإنتباه ن=(٣٣)

قيمة ت	الطالبات		الطلبة		المقياس
	ع	م	ع	م	
٠,٧٥٢	١,٤٤٨	٢٦,٣٤	٢,٥٣٤	٢٥,٧٧٨	تركيز الإنتباه

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٤٢

يتضح من جدول (٢٤) أن قيمة ت جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين مجموعتي البحث الطلبة والطالبات على مقياس تركيز الإنتباه.



## شكل (١٤)

يوضح دلالة الفروق بين عينة الطلبة والطالبات على مقياس تركيز الإنتباه

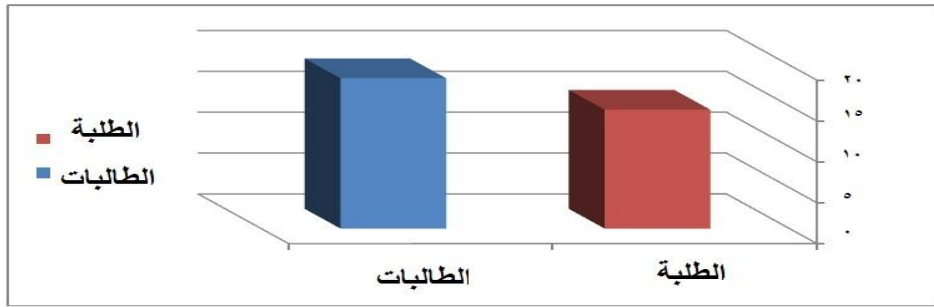
## جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين عينة الطلبة والطالبات على مقياس قلق المنافسة الرياضية ن= (٣٣)

قيمة ت	الطالبات		الطلبة		المقياس
	ع	م	ع	م	
*٧,٣١٦	١,٠٥٦	١٨,٤٠١	١,٧٩٠	١٤,٥٥٦	قلق المنافسة الرياضية

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٤٢

يتضح من جدول (٢٥) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين مجموعتي البحث الطلبة والطالبات ولصالح عينة الطلبة على مقياس قلق المنافسة الرياضية.



شكل (١٥)

يوضح دلالة الفروق بين عينة الطلبة والطالبات على مقياس قلق المنافسة الرياضية

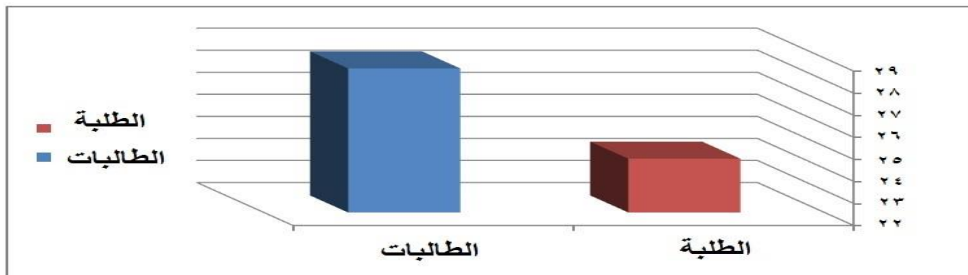
## جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين عينة الطلبة والطالبات على مقياس قلق الإمتحان ن= (٣٣)

قيمة ت	الطالبات		الطلبة		المقياس
	ع	م	ع	م	
*٣,٩٤٨	٢,٧٧٥	٢٨,٥٣٤	٣,١١١	٢٤,٤٥	قلق الإمتحان

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٤٢

يتضح من جدول (٢٦) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين مجموعتي البحث الطلبة والطالبات ولصالح عينة الطلبة على مقياس قلق الإمتحان.



شكل (١٦)

يوضح دلالة الفروق بين عينة الطلبة والطالبات على مقياس قلق الإمتحان

## جدول (٢٧)

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى لمتغيرات البحث (الإسترخاء- تركيز الإنتباه- قلق المنافسة الرياضية- قلق الإمتحان) لدى عينة البحث الكلية ن= (٣٣)

نسبة التحسن (%)	متوسط القياس البعدى		متوسط القياس القبلى		المقاييس المتغيرات
	ع	م	ع	م	
١٣٨,٢%	٣,١١٠	٥٢,٣٣٤	١,٦٧٦	٢٢,٣٩٤	الإسترخاء
٢٢٢,٨%	٢,٠٩٩	٢٦,٠٣١	٢,٠٣١	٨,٠٦١	شبكة التركيز
٦٥,٨%	٢,٤٤٣	١٦,٣٠٤	١,٤٥٧	٢٧,٠٦١	قلق المنافسة الرياضية
١٥٠,٧%	٣,٥٧٥	٢٦,٣٠٤	٤,٧٤٤	٦٥,٩٤٠	قلق الإمتحان

يتضح من جدول (٢٧) زيادة معدلات تغير القياسات البعدية عن القبلىة فى جميع متغيرات البحث (الإسترخاء- تركيز الإنتباه- قلق المنافسة الرياضية- قلق الإمتحان).  
مناقشة نتائج البحث:

فى ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع النتائج التى تم التوصل إليها ومن خلال معالجتها إحصائياً إستطاع الباحث تفسير النتائج ومناقشتها على النحو التالى :

- تفسير نتائج الفرض الأول والذى ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى المهارات العقلية (الإسترخاء- تركيز الإنتباه) لصالح القياس البعدى :

## أ- مناقشة النتائج المرتبطة بالإسترخاء :

تشير نتائج جدول (١١،١٢،١٣) بتطبيق مقياس القدرة على الإسترخاء على (الطلبة، الطالبات، عينة البحث الكلية) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى وفى إتجاه القياس البعدى، مما يدل على إرتفاع درجة القدرة على الإسترخاء لدى (الطلبة، الطالبات، عينة البحث الكلية)، ويعزى الباحث هذه النتائج إلى إخضاع عينة البحث للبرنامج المقترح للإسترخاء بشقيه العضلى والعقلى وما يتضمنه من تدريبات الإسترخاء العضلى التى تناولت المناطق التى يتمركز فيها التوتر والتى كان لها بالغ الأثر فى خفض حدة التوتر وتحقيق الإسترخاء لجميع أجزاء الجسم، وكذلك تدريبات الإسترخاء العقلى والتى ركزت على تمرينات التحكم فى التنفس وتدرجات الإحياء بما تشتمل عليه من الإحساس بالنقل والإحساس بالدفع والإحساس بالخفة، أيضا إلى سهولة البرنامج المقترح والمدة المستغرقة فى التطبيق التى تصل إلى ثلاثون دقيقة فقط وإمكانية تكرارها خلال أوقات اليوم، بالإضافة إلى إحتمال أن عملية غلق العينين أثناء الأداء تساهم بدرجة كبيرة فى العزل الذى يساهم بدوره فى الوصول إلى مزيد من الإسترخاء.

وتتفق هذه النتائج مع ما أوضحه (العربي شمعون ٢٠٠٠م) في أن الإسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الإستجابة للضغط العصبي والمساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر، ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي، والوصول إلى درجة من الإسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي، وأيضا خفض القلق والتوتر ونقيد الإنتباه والتركيز (١٦٠:١٧).

ويدعم هذه النتائج ما أسفرت عنه دراسات كل من "إسلام فؤاد ٢٠١٦م (٧)، مصطفى لطفى ٢٠١٣م (٢٦)، بدر رجب ٢٠١٢م (٦)، لأمير أند. م، رايني. دي Lamer and. M & Rainy.D ٢٠٠٣م (٣٣)"، والتي أكدت أهمية البرامج المقترحة للوصول للإسترخاء، ويتفق مع ما أشار إليه (أسامة راتب ٢٠٠٤م) من أن الإسترخاء يعتبر إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقات العقلية والإنفعالية (٣٤:٦).

#### ب - مناقشة النتائج المرتبطة بتركيز الإنتباه :

تشير نتائج جدول (١٤، ١٥، ١٦) بتطبيق مقياس تركيز الإنتباه على (الطالبة، الطالبات، عينة البحث الكلية) إلى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي وفى إتجاه القياس البعدي، مما يدل على إرتفاع درجة تركيز الإنتباه لدى (الطالبة، الطالبات، عينة البحث الكلية)، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى إخضاع عينة البحث للبرنامج المقترح لتركيز الإنتباه وما يتضمنه من تدريبات مختلفة لزيادة تركيز الإنتباه من خلال تدريبات التركيز العام وحجم وشدة الإنتباه وتحويل الإنتباه وتثبيت الإنتباه وإنتقاء الإنتباه، مما أدى إلى تنمية مهارة تركيز الإنتباه.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (العربي شمعون ٢٠٠٠م) من أهمية تطوير قدره اللاعب على توجيه الإنتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء حيث أن ذلك يساعده على تعبئة قواه البدنية والإنفعالية والعقلية على نحو أفضل، وتجنب الأفكار السلبية التى هى مصدر التوتر (٢٤٧:١٧).

ويدعم هذه النتائج ما أسفرت عنه دراسات كل من " مصطفى لطفى ٢٠١٣م (٢٦)، مديحة عز الدين ٢٠١١م (٢٥)، وليد جبر ٢٠١٠م (٢٩)، لأمير أند. م، رايني. دي Lamer and. M & Rainy.D ٢٠٠٣م (٣٣)"، كما يتفق ذلك مع (أسامة راتب ٢٠٠٤م) إلى أن تركيز الإنتباه يعتبر أحد المهارات العقلية الهامة، وهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة فى أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل فى القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الإنتقاء فى الشعور (١٦٧:٦).

- تفسير نتائج الفرض الثانى والذى ينص على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى خفض قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدى : تشير نتائج جدول (١٧،١٨،١٩) بتطبيق مقياس قلق المنافسة الرياضية على (الطلبة، الطالبات، عينة البحث الكلية) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى وفى إتجاه القياس البعدى، مما يدل على إنخفاض درجة قلق المنافسة الرياضية لدى (الطلبة، الطالبات، عينة البحث الكلية)، ويعزى الباحث هذه النتائج إلى إخضاع عينة البحث للبرنامج المقترح للإسترخاء بشقيه العضلى والعقلى وتركيز الإنتباه وما يتضمنه من تدريبات مختلفة والتي كان لها أثر فعال فى خفض قلق المنافسة الرياضية.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (العربى شمعون ٢٠٠٠م) إلى أن للمهارات العقلية دوراً هاماً فى تحقيق الإنجازات الرياضية ويجب التأكيد على أهميتها ودورها الفعال فى الوصول إلى حالة الأداء المثالية، وأن تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، حيث أن التكامل بين المهارات العقلية والبدنية هو الطريق إلى تطوير المهارات الحركية والإرتقاء بمستوى الأداء (٤٥:١١).

ويدعم هذه النتائج ما أسفرت عنه دراسات كل من " بدر رجب ٢٠١٢م (٨)، هاميس ودوجانزو، Doganis Hamassis & ٢٠٠٦م (٣١)، رشا إبراهيم على ٢٠٠٣م (١٠)،" كما يتفق ذلك مع (أسامة راتب ٢٠٠٤م) أن تدريب المهارات العقلية الأساسية تعتبر أساساً ومدخلاً توجيهياً فى الإستفادة الكاملة من ظروف المباريات الصعبة ومساعدة اللاعبين على تحقيق التركيز والإنتباه والتحكم فى الطاقة النفسية والضغط العصبى ومهارات وضع الأهداف (٧٩:٦).

- تفسير نتائج الفرض الثالث والذى ينص على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى خفض قلق الإمتحان لصالح القياس البعدى : تشير نتائج جدول (٢٠،٢١،٢٢) بتطبيق مقياس قلق الإمتحان على (الطلبة، الطالبات، عينة البحث الكلية) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى وفى إتجاه القياس البعدى، مما يدل على إنخفاض درجة قلق الإمتحان لدى (الطلبة، الطالبات، عينة البحث الكلية)، ويعزى الباحث هذه النتائج إلى إخضاع عينة البحث للبرنامج المقترح للإسترخاء وتركيز الإنتباه وما يتضمنه من تدريبات مختلفة والتي كان لها بالغ الأثر فى خفض قلق الإمتحان حيث ساعد ذلك على تحسين كفاءة الطلاب خلال الدراسة والإمتحانات، كما ظهرت أهمية الإسترخاء كمهارة نفسية فى المساهمة الفعالة لتخليص الطلاب من العوامل

والمؤثرات السلبية الناشئة عن ضغوط الدراسة والعمل والإمتحانات من خلال الصفاء الذهني وعزل الأفكار السلبية، كما يرى الباحث أن أهمية الإسترخاء ظهرت فى دوره الهام فى الإحتفاظ والإرتقاء بالعلاقات الإجتماعية للطلاب مع الإحتفاظ بالشعور بالذات وهذا الشعور بالذات يرتبط بصورة كبيرة بتقدير الطلاب لأنفسهم.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (ممتاز عبد الوهاب ٢٠٠١م) إلى أن قلق الامتحان يعزى إلى العديد من الأسباب لعل من أبرزها نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية ونقص الرغبة فى النجاح والتفوق، وجود مشكلات فى تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الإمتحان أو إستدعائها فى موقف الإمتحان ذاته، إرتباط الإمتحان بخبرة الفشل فى حياة الطالب وتكرارها، قصور فى الإستعداد للإمتحان، التمرکز حول الذات ونقص الثقة بالنفس والإتجاهات السلبية لدى الطلاب والمعلمين والأسرة نحو الإمتحانات وصعوبتها والشعور بأن المستقبل يتوقف على الإمتحانات، الضغوط البيئية وخاصة الأسرية لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب والضغوط المباشرة حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل، إكتساب قلق الإمتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الإجتماعى السالب، والمصاحبات النفسية غير السارة (٩٩:٢٨).

- تفسير نتائج الفرض الرابع والذى ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متغيرات الدراسة بين " طلبة، طالبات " كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر :

أ- مناقشة النتائج المرتبطة بالإسترخاء :

تشير نتائج جدول (٢٣) الخاصة بدلالة الفروق بين الطلبة والطالبات لمقياس القدرة على الإسترخاء إلى عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات فى القدرة على الإسترخاء بعد تطبيق البرنامج المقترح، ويعزى الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح للمهارات العقلية وما يتضمنه من تدريبات الإسترخاء العضلى (التخيلى) والإسترخاء العقلى (التحكم فى التنفس)، وما يحتويه من أسلوب غلق العينين وإستخدام القدرة على التخيل والتي تمثل إحدى مميزات العقل البشرى، وتغيير المكان داخل عقل المتدرب إذا لم يكون قادر على تغيير الجو المحيط به، وقد أدى بصورة فعالة إلى الوصول إلى مرحلة من الإسترخاء للجسم لعينة البحث الكلية.

ب- مناقشة النتائج المرتبطة بتركيز الإنتباه :

تشير نتائج جدول (٢٤) الخاصة بدلالة الفروق بين الطلبة والطالبات لمقياس تركيز الإنتباه إلى عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات فى تركيز الإنتباه بعد تطبيق البرنامج

المقترح، ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح للمهارات العقلية وما يتضمنه من تدريبات مختلفة لزيادة تركيز الانتباه من خلال تدريبات التركيز العام وحجم وشدة الانتباه وتحويل الانتباه وتثبيت الانتباه وانتقاء الانتباه، مما أدى إلى تنمية مهارة تركيز الانتباه لعينة البحث الكلية.

### ج- مناقشة النتائج المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية :

تشير نتائج جدول (٢٥) الخاصة بدلالة الفروق بين الطلبة والطالبات لمقياس تركيز الانتباه إلى وجود فروق بين الطلبة والطالبات في تركيز الانتباه لصالح الطالبات بعد تطبيق البرنامج المقترح، ويعزى الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح للمهارات العقلية وما يتضمنه من تدريبات الإسترخاء العضلي والإسترخاء العقلي وتدريب تركيز الانتباه، وكذلك إلى مدى إستجابة وإهتمام وإصرار الطالبات بتنفيذ جميع التعليمات الخاصة بتطبيق البرنامج المقترح لتركيز الانتباه.

### د- مناقشة النتائج المرتبطة بقلق الإمتحان :

تشير نتائج جدول (٢٦) الخاصة بدلالة الفروق بين الطلبة والطالبات لمقياس تركيز الانتباه إلى وجود فروق بين الطلبة والطالبات في تركيز الانتباه لصالح الطالبات بعد تطبيق البرنامج المقترح، ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح للمهارات العقلية وما يتضمنه من تدريبات الإسترخاء العضلي والإسترخاء العقلي وتدريب تركيز الانتباه، وكذلك إلى مدى إستجابة وإهتمام وإصرار الطالبات بتنفيذ جميع التعليمات الخاصة بتطبيق البرنامج المقترح لتركيز الانتباه.

- تفسير نتائج الفرض الخامس والذي ينص على : يوجد تفاوت في نسب تحسن المتغيرات قيد البحث بعد تطبيق البرنامج المقترح على طلاب وطالبات عينة البحث :

تشير نتائج جدول (٢٧) إلى النسب المئوية لمعدلات تغير القياس البعدي عن القياس القبلي لمتغيرات البحث والتي نستدل منها على أن القياسات البعدية لعينة البحث قد زادت عن القياسات القبلية في جميع المتغيرات قيد البحث، ويكمن تفسير هذه الزيادة على أنها بمثابة إنعكاسا لخضوع عينة البحث الكلية لبرنامج المهارات العقلية المقترح.

حيث حقق (الإسترخاء) نسبة تحسن عالية حيث بلغت نسبة (١٣٨,٢%)، ويعزى الباحث هذا التحسن إلى البرنامج المقترح للمهارات العقلية وما أشتمل عليه من تدريبات الإسترخاء العضلي (التخيلي) والإسترخاء العقلي (التحكم في التنفس) والتي لها الأثر الفعال في الحد من قلق المنافسة الرياضية وقلق الامتحان.



كما يمكن ملاحظة تفاوت معدلات ونسب التحسن فقد حقق (تركيز الانتباه) أعلى نسبة تحسن وبلغت (٢٢٢,٨%)، ويعزو الباحث هذا التحسن إلى البرنامج المقترح للمهارات العقلية وما أشتمل عليه من تدريبات مختلفة لتركيز الانتباه، حيث أن نجاح المتدرب في (المنافسة الرياضية، الإمتحان) يتطلب مقدرة المتدرب على الإحتفاظ بالتركيز الكامل طول فترة الإمتحان أو المباراة والانتباه وعدم التشتت.

في حين إرتفعت نسبة تحسن (قلق المنافسة الرياضية) حيث بلغت نسبة (٦٥,٨%)، ويعزى الباحث هذا التحسن إلى البرنامج المقترح للمهارات العقلية وما أشتمل عليه من تدريبات خاصة بقلق المنافسة الرياضية كسمة، والتي كان لها الأثر الفعال في الحد من قلق المنافسة الرياضية كسمة وكيفية التعامل مع قلق المنافسة الرياضية كسمة بالنسبة للمتدربين.

في الوقت الذي حقق (قلق الإمتحان) نسبة تحسن عالية (١٥٠,٧%)، ويعزو الباحث هذا التحسن إلى البرنامج المقترح للمهارات العقلية وما أشتمل عليه من تدريبات خاصة بقلق الإمتحان، والتي لها بالغ الأثر الفعال في الحد من قلق الإمتحان وكيفية التعامل معه بالنسبة للمتدربين.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات التي تناولت دراسة المهارات العقلية ومنها ما ذكره كل من " إسلام فؤاد ٢٠١٦م (٧)، مصطفى لطفى ٢٠١٣م (٢٦)، بدر رجب ٢٠١٢م (٦)، مديحة عز الدين ٢٠١١م (٢٥)، عواطف إبراهيم الربيعان، سحر محمد أحمد ٢٠١١م (١٢)، وليد جبر ٢٠١٠م (٢٩)، أحمد محمد عبد المنعم ٢٠٠٨م (٣)، هاميس ودوجانزو، Doganis Hamassis & ٢٠٠٦م (٣١)، رشا إبراهيم على ٢٠٠٣م (١٠) وأمير أند. م، رايني. دي Lamer and. M & Rainy.D ٢٠٠٣م (٣٣)، والتي أكدت أهمية البرنامج المقترح للمهارات العقلية للوصول للتصور العقلي.

وينفق ذلك مع (العربي شمعون ١٩٩٦م) في أن تصور المواقف الضاغطة ومعايشتها قبل أن تحدث طريقة تعمل على زيادة قدرة اللاعب على التعامل مع المواقف بفاعلية (٢٨:١٥).

#### إستنتاجات البحث:

١- يؤثر البرنامج المقترح بإستخدام الإسترخاء وتركيز الانتباه تأثيرا إيجابيا على خفض قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات العقلية (الإسترخاء- تركيز الانتباه) لدى طلاب وطالبات عينة البحث لصالح القياس البعدي.

- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في خفض قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان لدى طلاب وطالبات عينة البحث لصالح القياس البعدي.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات العقلية (الإسترخاء- تركيز الإنتباه) بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في (قلق المنافسة الرياضية- قلق الإمتحان) بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر لصالح عينة الطلبة.
- ٦- البرنامج المقترح للمهارات العقلية حقق تحسن ملحوظ في إرتفاع القدرة على الاسترخاء والقدرة على تركيز الإنتباه لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر.
- ٧- البرنامج المقترح للمهارات العقلية حقق تحسن ملحوظ في إنخفاض سمة قلق المنافسة الرياضية وإنخفاض قلق الإمتحان لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر.

#### توصيات البحث :

#### في ضوء النتائج وإطلاقاً من الإستخلاصات يوصى الباحث بما يلي :

- ١- أهمية العمل على تخصيص الوقت للتدريب على المهارات العقلية بشكل عام، والتدريب على مهارة الإسترخاء بشكل خاص حتى يمكن الإستفادة من معطيات علم النفس الرياضى، والتي ثبت صلاحيتها في التعامل مع القلق أثناء المنافسة الرياضية، وأثناء قلق الإمتحان.
- ٢- الإهتمام بالتدريب على مهارة تركيز الإنتباه لما لها من دور هام في الحد من قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان للطلاب.
- ٣- الإهتمام ببرامج الإعداد النفسى للطلاب بما يتناسب مع طبيعة وإحتياجات كلا منهما لمواجهة قلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان.
- ٤- التركيز على تعليم الطلاب كيفية الإستفادة من إستخدام المهارات العقلية فى التمرين، والمنافسات الرياضية، والمذاكرة، والإمتحانات.
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث فى مجال المهارات العقلية وقلق المنافسة الرياضية وقلق الإمتحان وذلك على طلاب وطالبات الفرق والكليات والجامعات الأخرى.
- ٧- ضرورة الإهتمام بالإعداد النفسى بإعتباره أحد أعمدة إعداد الطلاب ولدوره الهام فى الحفاظ على مستوى قلق المنافسة الرياضية، وقلق الإمتحان ضمن حدوده الطبيعية (القلق الميسر).



- ١٠- رشا إبراهيم على (٢٠٠٣): "تأثير برنامج الإسترخاء التعاقبي على القلق ومستوى الأداء للناشئين في سباحة الزحف على البطن"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- ١١- عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٥): سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- عواطف إبراهيم الربيعان، سحر محمد أحمد (٢٠١١): "فاعلية برنامج مقترح لتمارين الإسترخاء على القدرة على الإسترخاء والإندفاعية ومستوى الأداء لدى طالبات مسابقات الميدان"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٦٣) جزء ثانى، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٣- مجدى محمود فهيم (٢٠٠٠): "أثر تنمية التصور العقلى على حالة قلق المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء للمبارزين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٤- محمد الجعفرى صالح (٢٠١٠): "قلق الإمتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى طلاب الثانوية العامة بمحافظات قطاع غزة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى.
- ١٥- محمد العربى شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلى فى التنس، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٦- محمد العربى شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- محمد العربى شمعون (٢٠٠٠): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٨- محمد العربى شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط ٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٩- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): علم النفس الرياضى، ط ٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ٢٢- محمد حسن علاوى (٢٠١٢): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدنى، المؤسسة السعودية بمصر، القاهرة.
- ٢٣- محمد كمال محمد (٢٠٠٠): "تأثير الإنتباه والتصور العقلى على أداء الإرسال للاعب كرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٤- محمد منيزل هواش، خالد خليف (٢٠٠٤): "العلاقة بين دافعية الإنجاز وقلق الإمتحان وأثرها فى التحصيل فى مادة اللغة الإنجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية فى محافظة المفرق، مجلة العلوم التربوية والنفسية.
- ٢٥- مديحة عز الدين محمد (٢٠١١): "فاعلية برنامج للتدريب العقلى بإستخدام الحاسب الآلى كأسلوب للإرتقاء بالمستوى المهارى والثقة بالنفس فى الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلون.
- ٢٦- مصطفى أحمد نطفى (٢٠١٣): "تأثير برنامج للمهارات العقلية الأساسية على مستوى الأداء المهارى للاعبى رياضة الكونج فو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلون.
- ٢٧- مصطفى خليل محمود (٢٠١٠): "فعالية العلاج المعرفى السلوكى فى تنمية بعض مهارات إدارة قلق الإمتحان لدى عينة من طلاب جامعة المنيا"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا.
- ٢٨- ممتاز عبد الوهاب (٢٠٠١): "القلق والإكتئاب بداية المعاناة مع المرض النفسى"، العدد الخامس من كتاب الهلال الطبى، دار الهلال، القاهرة.
- ٢٩- وليد أحمد جبر (٢٠١٠): "التصور العقلى والحديث الذاتى كمدخل لمواجهة الضغوط فى الرياضات الفردية"، إنتاج علمى، مجلة كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلون.

### ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 30 - Emin & Karol Hibner (No Date): Sports Medicine and Science in Archery, FITA.
- 31- Hamssis ,G,Doganis (2006): 5 The Effects of a Mental Training Program on Juniors of Competitive Anxiety of Sport (London)16 (2) ,Apr ,June.

- 32- **Hodge, (2005)** : Adolescent anxiety and distress and coping a study of senior school student and higher school certificate examination stress. Dissertation Abstracts international, 57,(A),114.
- 33- **Lamer and. M & Rainy (2003)**: Mental Jmery, relaxation, And Accuracy Of Basket Ball Faul Shootin Percepual, And Motor Skills.
- 34- **Mike Milstein (2004)**: The Over Stated Case of Administrator stress.
- 35- **Spielberger (1980)**: Examination anxiety and academic achievement as a function in socio-economy , Status psychological studies.
- 36- **Zeidner, M. (2001)** : Sex, ethnic, and social differences in test anxiety among Israeli adolescents. Journal of Genetic Psychology.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) :

- 37- [www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/csa/vol14/basic.htm](http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/csa/vol14/basic.htm).