

فاعلية برنامج ترويحي نفسي لخفض قلق المنافسة لناشئي رياضة المبارزة في اقليم كردستان-اربيل

م.د. يادگار سعيد عبدالعزيز، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة صلاح الدين-اربيل، اربيل، العراق.

Yadgar.abdulaziz@su.edu.krd

معلومات البحث	
القبول :	2025/06/27
النشر :	2025/07/01
الكلمات الدالة: التقييم، الصفات الاكاديمية، الصفات الشخصية، اعضاء هيئة التدريس	
	
http://dx.doi.org/10.21271/ZJPSS.2.1.7	

ملخص

يهدف البحث الي تخفيف حدة قلق المنافسة لدى ناشئي رياضة المبارزة وذلك من خلال برنامج ترويحي نفسي ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، كما استخدم الباحث مقياس القلق كأداة للبحث ، وطبقها علي عينة قوامها 25 من ناشئي رياضة المبارزة من اندية محافظة (اربيل) بالعراق والتي هي (نادي اكاد 5 لاعبين نادي بيشكوتن 6 لاعبين نادي هندرين 7 لاعبين نادي قلعة تركمان 4 لاعبين نادي نالا 3 لاعبين) مجموع كلي 25 لاعبا، واسفرت النتائج عن فعالية البرنامج الترويحي نفسي المقترح في تخفيف قلق المنافسة (القلق المعرفي – القلق البدني – الثقة بالنفس) لدى ناشئي رياضة المبارزة ، كما أوصى الباحث بتطبيق البرنامج الترويحي نفسي الرياضي قيد البحث لخفض قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئي رياضة المبارزة ، و الاهتمام بتصميم وتقنين البرامج الترويحية الرياضية المناسبة والموجهة نحو تطوير وتحسين الحالة النفسية العامة والتوتر الناتج عن قلق المنافسة الرياضية لناشئي رياضة المبارزة

The effectiveness of a recreational program to reduce competition anxiety for beginners in fencing in Erbil

Dr. Yadgar Saeed Abdul Aziz

College of Physical Education and Sports Sciences, Salahaddin University-Erbil, Erbil, Iraq

Yadgar.abdulaziz@su.edu.krd

Abstract:

The research aims to reduce the intensity of competition anxiety among fencing athletes through a recreational program. The researcher used the experimental method, and the anxiety scale as a research tool, and applied it to a sample of 25 young fencing athletes from clubs in Erbil Governorate, Iraq. Which are (akad club 5 players, peshkawtn club 6 players, Hindren club 7 Tuekmen castle club 4 players, and ala club 3 players).total of 25 players, and the results showed the effectiveness of the proposed recreational program in reducing competition anxiety (cognitive anxiety – physical anxiety – self-confidence) among fencing juniors. The researcher also recommended implementing the sports recreational program under study to reduce sports competition anxiety among young fencing players, and paying attention to designing and standardizing appropriate sports recreational programs directed towards developing and improving the general psychological state and the tension resulting from sports competition anxiety among young fencing athletes.

Keywords:

1-1 مقدمة :

شهد العالم في السنوات الأخيرة عسراً جديداً يحفل بالعديد من التحديات والمتغيرات التي فرضتها الثورة والتقنية الحديثة حيث أصبح العامل المؤثر والحاسم للتطور والتقدم هو التميز في الأداء في جميع نواحي الحياة ومنها الناحية الرياضية والتي اعتمدت على التخطيط العلمي الذي يستخدم جميع العلوم والمعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقديمه على أسس قوية وأصيله. إلى أن الترويج الرياضي يتضمن العديد من الألعاب التي تخضع لقوانين تتغير وفقاً للمساحة والإمكانات وتتنوع من مجتمع لآخر ومن سن إلى سن، وهي مرتبطة دائماً بعامل السعادة والسرور، ومن أهم مميزاتها أنها تعمل على تشكيل وتقوية جسم الفرد وتنمية جميع وظائفه الحيوية والبدنية، كما أنها قريبة من طبيعة جسمه، بالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني والحركي، فهي تساهم في ترقية التوافق العصبي العضلي وتنمية صفات الرشاقة وسرعة الاستجابة والمرونة وتقوية عدد كبير من المجموعات العضلية، وكذلك تقوية مختلف الأنسجة والأوتار، ومن المهم أن يتضمن برنامج الترويج الرياضي للفرد تمرينات لتنمية القوة والتحمل مثل سباق الشد والتتابعات بكل أنواعها والألعاب الصغيرة والتمهيدية وكرة القدم والسلة واليد والطائرة، حيث يتم تقديمها في شكل تدريبات ومسابقات، حيث تنمي الألعاب الترويحية قدرة الجسم على التكيف للمجهود وكذلك على مواجهة التعب ومقاومته وتساعد على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية، كما تحسن كفاءة الأجهزة الوظيفية وتعمل على الارتقاء بمعدلات اللياقة البدنية بجميع عناصرها المختلفة فهي تعمل على رفع معدلات التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي ولها تأثيرها الواضح على القدرة الوظيفية للدورة الدموية والتنفس ومختلف أجهزة الجسم . (عمرو أبو المجد و جمال إسماعيل , 2003م , 14 , 20) .

إن الألعاب الترويحية تعد أنسب الأنشطة الرياضية للمبتدئين الصغار والكبار، كما أنها تعتبر إعداداً تمهيدياً للألعاب الكبيرة حيث تتيح فرصة التدريب وتنمية القدرات البدنية والمهارات الحركية الأساسية المختلفة، وفيها تزود القوانين تدريجياً إلى أن تصبح أقرب ما يمكن لعبة أساسية كلما تقدم الممارس في مهاراته الحركية حتى تصل إلى الألعاب الكبيرة المعروفة، وهي عبارة عن ألعاب بسيطة ذات قوانين غير معقدة ويمكن التعديل فيها وفقاً لمستوى قدرات المشتركين وهي غير محدده بلعب أو بأدوات ومنها ألعاب المسافة وألعاب الكرة ومسابقات التتابع (كمال الدين درويش ، محمد محمد الحماحي، 2001) .

يعد القلق من المتغيرات النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين خاصة الناشئين، والذي قد يدفع بالبعض منهم إلى حد العزوف عن الممارسة ويعبر عن هذا بالقلق المعوق، ويرى بعض الباحثين أن درجة مثلي من القلق قد تدفع بالرياضي إلى بذل المزيد من الجهد وهو ما يعرف بالقلق الدافع (أبو العلا عبد الفتاح ، 1990م ، 32 : 46) .
أن قلق المنافسة الرياضية هو شكل خاص من القلق كنتيجة للمواقف التنافسية أو أنه القلق المتولد في مواقف المنافسة الرياضية (محمد أحمد عبد الله ، 2009 نقلا عن (Karthik C "2005) " (23 : 105) .

وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي وأصبح من المؤلف تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخططية (عويس على الجبالي ، 2001م) .
وتعد الأنشطة الترويحية نفسياً أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات حيث تساهم في خفض حدة التوتر والاستثارة غير المطلوبة التي يمكن أن تنشأ في مثل هذه الظروف، كما يعتبر الاسترخاء والتأمل القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي، و ممارسة الأنشطة الترويحية هو انسحاب مؤقت من النشاط غايته إعادة الشحن، وترجع أهمية الترويج كأحد إلى أنها تساعد على الوصول إلى حالة عقلية Mental State والتي يمكنها منع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني (سامية حسن حسين ، 2018) .

والمبارزة من الرياضات التي تتميز بأداء فني فائق الدقة، ويحتاج لاعب المبارزة إلى العديد من القدرات البدنية لإتقان مهاراتها المختلفة مثل التوافق، التركيز، الدقة وذلك للوصول إلى مستوى أداء متميز، ونظراً لكونها رياضة فردية فإن العبء النفسي لنتائج المنافسة يقع بالكامل على اللاعب وحده، حيث أن تقييم نتائج المنافسة غالباً ما يكون في ضوء بعدين أساسيين هما النجاح والفشل، وأن النجاح عادة نتيجة إيجابية بينما ينظر للفشل على أنه نتيجة سلبية، وعلى ذلك فإن سمة قلق المنافسة تعتبر متغير وسيطي لشخصية اللاعب تؤثر على نحو مباشر في ادراكه للتهديد الذي يؤثر بدوره في استجابات حالة القلق نحو موقف المنافسة فالقلق غالباً يحدث نتيجة استجابة اللاعب للمخاوف التي تنتج عن الاحباط (الهزيمة) أو التوقع (الخوف من الفشل) (بيان ، على عبد على وآخرون ، 2009) .

من هنا برزت أهمية هذه الدراسة لمحاولة التعرف على فاعلية برنامج تروحي في إمكانية خفض شدة قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئ المبارزة، حيث تلعب الأنشطة الترويحية نفسياً دوراً مهماً في تهيئة وإعداد اللاعبين قبل المنافسة وتكمن أهمية الممارسات الترويحية في خفض مستويات القلق لدى اللاعبين وكذلك التحكم في انفعالاتهم قبل وأثناء المنافسة، كما تساهم في ضبط مستوى الاستثارة العضلية والانفعالية كما تؤثر إيجابياً على أداء المهارات البدنية التي تتطلب التوافق والدقة والتركيز (كمال عبد الحميد إسماعيل و آخرون ، 2012) .

2-1 هدف البحث**يهدف البحث الى :**

- تخفيف حدة قلق المنافسة لدى ناشئ رياضة المبارزة وذلك من خلال برنامج تروحي نفسي ويتفرع منه الأهداف التالية
- إعداد برنامج تروحي نفسي لناشئ رياضة المبارزة لخفض قلق المنافسة لديهم .
- التعرف على الفروق في الاختبار القبلي (قبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم وقبل البطولة بساعة) للمجموعة التجريبية في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) .
- التعرف على الفروق في الاختبار القبلي (قبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم وقبل البطولة بساعة) للمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) .
- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ابعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل البطولة بشهر وبأسبوعين وبيوم .

3-1 فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم وقبل البطولة بساعة) للمجموعة التجريبية في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم وقبل البطولة بساعة) للمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ابعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل البطولة بشهر.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل البطولة بأسبوعين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل البطولة بيوم.

4-1 مجالات البحث :

المجال الزمني : الموسم الرياضي 2023-7-1 2022 9-1

المجال البشري : اشتمل مجتمع البحث على ناشئ رياضة المبارزة بمحافظة اربيل .

المجال المكاني : أجريت جميع إجراءات البحث في صالات التدريب المبارزة في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية في اربيل.

5-1 مصطلحات البحث:**البرنامج التروحي:**

مجموعة من الأنشطة التروحية المنظمة تحت اشراف رائد ترويح تهدف إلى تخفيف حدة قلق المنافسات الرياضية لدى ناشئ رياضة المبارزة . وهو مجموعة من الأنشطة الرياضية المخططة والمنظمة التي تمارس وتهدف الى تلبية الاحتياجات البدنية والنفسية والاجتماعية للرياضيين . (عبد الحميد , 2003) و(زيدان , 2006) .

القلق المنافسة :

بأنه حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الناشئ بالخوف والتوتر ومظاهرهما وهي صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الناشئ قبل واثناء المنافسة. هو القلق في في المنافسة الرياضية هو استجابة نفسية وفسولوجية تحدث نتيجة لتوقع الرياضي الفشل او التقصير , مما يؤدي الى حالة من التوتر والانشغال الذهني , وقد تؤثر سلبا على جودة الاداء الحركي والذهني للرياضيين . (الهواري , عبدالباسط , 2008) .

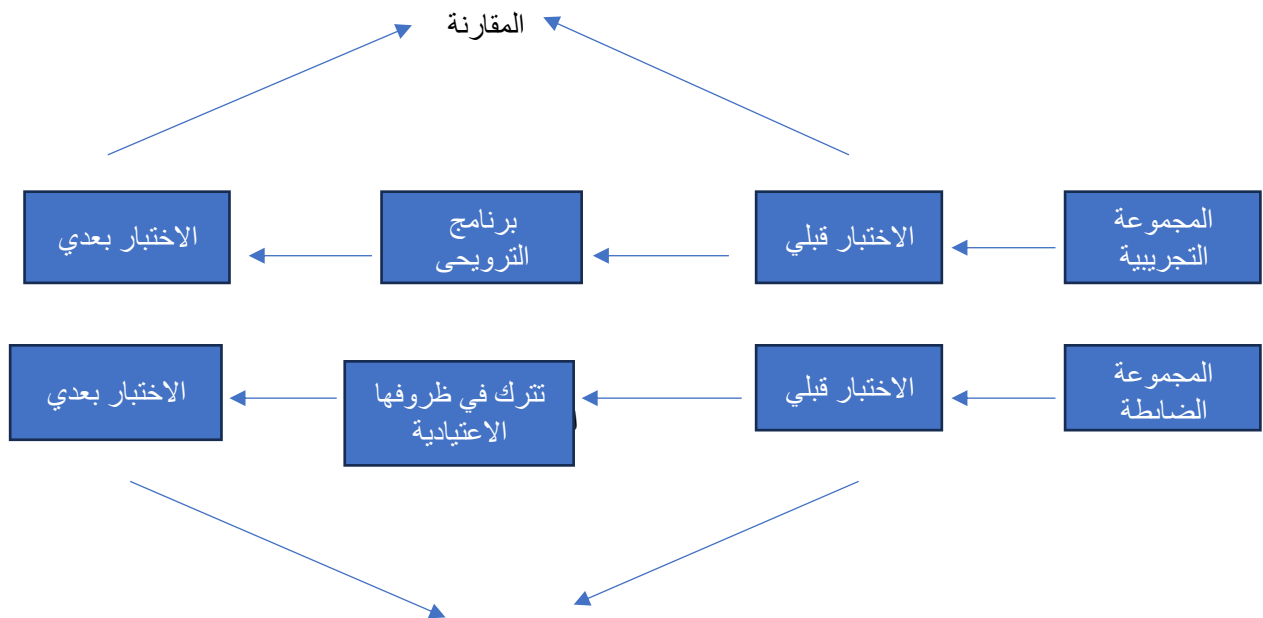
2 إجراءات البحث:**1-2 منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي في استخراج فاعلية البرنامج التروحي كما ان المنهج يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بالصورة العلمية والنظرية بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم للمجموعتين .

1-1-2 التصميم التجريبي :

توجد تصنيفات متعددة للتصميم التجريبي , والباحث الجيد يختار التصميم الذي يحقق هدق بحثه . ويجب على الباحث الجيد ان يسأل نفسه : هل التصميم التجريبي يحقق الغرض المرجو من اجراء التجريب ؟ بمعنى اخر , هل التصميم التجريبي

المقترح يمدنا باجابات عن الاسئلة التي تطرحها فروض البحث , استخدم الباحث التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (التجريبية والضابطة) والشكل رقم (1) يوضح التصميم التجريبي .



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

2-2 عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على 25 لاعبا من ناشئى رياضة المبارزة بمحافظة (اربيل) . تم اختيارهم بالطريقة العمدية . اجريت الدراسة الاستطلاعية على (11) لاعب . في حين اجريت الدراسة الاساسية على (14) لاعب تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية وقوامها 7 لاعبين والآخرى ضابطة وقوامها 7 لاعبين والجدول (1) ، (2) يوضحان تجانس وتكافؤ افراد عينة البحث الكلية فى القياسات الاولى .
جدول (1) يبين تفاصيل عينة بناء المقياس (اداة البحث)

ت	الاندية	عينة بناء
-1	نادي اكاد	5
-2	نادي بيشكوتون	6

جدول (2) يبين تفاصيل عينة التطبيق النهائي

ت	اندية التطبيق	عدد اللاعبين	المجموعة ضابطة	المجموعة التجريبية
1	نادي هندرين	7	4	3
2	نادي قة لا تركمان	4	2	2
3	نادي نالا	3	1	2
4	مجموع الكلي	14	7	7

جدول (3) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث (التجريبية والضابطة والاستطلاعية وعينة البحث الكلية) في المتغيرات الأولية قبل التجربة

الدلالات الإحصائية للتوصيف					العدد ن	المجموعة	المتغيرات
معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي			
0.79-	0.56	0.79	17.65	17.48	7	تجريبية	السن سنة
0.86-	0.84	0.99	18	17.88	7	ضابطة	
0.29-	0.50-	0.93	18	17.45	11	استطلاعية	
0.41-	0.45-	0.90	18	17.59	25	المجموعة الكلية	
0.12	1.42-	2.14	174.5	175.00	7	تجريبية	الطول سم
0.64	0.59	1.55	174	174.13	7	ضابطة	
0.16-	1.22-	1.12	174	173.64	11	استطلاعية	
0.69	0.01-	1.64	174	174.19	25	المجموعة الكلية	
0.44-	0.88-	5.37	94.5	92.50	7	تجريبية	الوزن كجم
0.99	1.91	4.72	94.5	95.63	7	ضابطة	
0.91-	0.83-	4.13	94	91.91	11	استطلاعية	
0.07-	0.47	4.80	94	93.19	25	المجموعة الكلية	
0.49-	0.42	0.92	5	4.63	7	تجريبية	عدد سنوات الممارسة (سنة)
0.00	0.70-	0.76	5	5.00	7	ضابطة	
0.19	1.49-	0.83	5	4.91	11	استطلاعية	
0.16-	0.53-	0.82	5	4.85	25	المجموعة الكلية	

يتضح من جدول (3) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث (التجريبية والضابطة والاستطلاعية وعينة البحث الكلية) في القياسات الأولية الأساسية أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.91 إلى 0.99) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± 0.3 وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-1.49 إلى 1.91) وهذا يعني أن تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث (التجريبية والضابطة والاستطلاعية وعينة البحث الكلية) في المتغيرات الأولية قبل التجربة.

جدول (4) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة (التكافؤ)

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = 7		المجموعة الضابطة ن = 7		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	ع±	س	ع±		
	السن سنة	17.48	0.79	17.88		
الطول سم	175.00	2.14	174.13	1.55	0.88	0.94
الوزن كجم	92.50	5.37	95.63	4.72	3.13	1.24
عدد سنوات الممارسة (سنة)	4.63	0.92	5.00	0.76	0.38	0.89

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من جدول (4) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الأولية قبل التجربة . أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (0.89 إلى 1.24) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأولية قبل التجربة.

2-3 الاجهزة و الوسائل والادوات المستخدمة في البحث :-

استخدم الباحث الاجهزة والادوات اللازمة والضرورية التي تساعد الوصول الى البيانات المطلوبة وتحقيق اهداف البحث.

الوسائل والادوات المستخدمة في البحث :

_ المراجع والمصادر العربية الاجنبية .

_ اراء الخبراء والمختصين .

_ مقياس قلق المنافسة الرياضية (الصورة المعدلة لقائمة الاتجاهات نحو المباراة الرياضية) (ترجمة و تعريب محمد حسن علاوى)

_ برنامج ترويجي (مقترح) موجه نحو الحد من قلق المنافسة الرياضية لناشئي رياضة المبارزة (من اعداد الباحث) .

_ استمارة تسجيل البيانات وتفرغها .

_ الملاحظة الميدانية والمقابلات الشخصية مع ذوو الاختصاص .

2-4 مقياس قلق المنافسة الرياضية :

اعتمد الباحث على مقياس قلق المنافسة الرياضية وذلك عن طريق استخدام الصورة المعدلة لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية لمارتنز وآخرون (1990) مرفق (1) وهى تعتبر بمثابة تعديل وإضافة لقائمة حالة قلق المنافسة (CSAI – 2) Competitive State Anxiety Inventory والتي صممها مارتنز Martens ، وبيرتون Burton ، وفيلى Vealey ، وبمب Bump ، وسميث Smith (1990) وقام بتعريبها حسن علاوى (1998) والتي اقتضت على شدة Intensity كل من القلق المعرفى Cognitive Anxiety والقلق البدنى Somatic Anxiety والثقة بالنفس Self – Confidence أما الصورة المعدلة لحالة قلق المنافسة الرياضية تتضمن إضافة عامل الاتجاه Direction وعمّا إذا كان القلق بغض النظر عن شدته مساعداً أو معوقاً للأداء ، وتطبق هذه القائمة تحت عنوان " الصورة المعدلة لقائمة الاتجاهات نحو المباراة الرياضية " وذلك لتقليل تحيز الاستجابة لدى المفحوصين. وتتضمن القائمة 25 عبارة بواقع 9 عبارات لكل بعد وفيها يطلب من المفحوص وصف شعوره قبل أو أثناء المنافسة الرياضية على مقياس مدرج من 4 تدريجات لقياس الشدة يتراوح ما بين (أبداً تقريباً إلى دائماً تقريباً) وتشير إليه الدرجة من 1 – 4 درجات ، ثم مقياس مكمل لنفس المقياس ومدرج من 7 تدريجات لقياس الاتجاه يتراوح ما بين (معوق جداً إلى مساعد جداً) وتشير إليه الدرجات من (1 – 7) درجات.

2-5 الدراسة الاستطلاعية الاولى :

اجريت الدراسة الاستطلاعية بهدف ايجاد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) لمقياس قلق المنافسة الرياضية

(الشدة والاتجاه) على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (11) من ناشئي رياضة المبارزة

صدق الاتساق الداخلى لعبارات ابعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية

حيث قام الباحث بحساب الاتساق الداخلى لعبارات كل بعد على حدة وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه العبارة وذلك بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها (11) ناشئي رياضة المبارزة من نفس عينة البحث وتميز بنفس خصائصها . ثم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي اليه والتي يوضحها الجدول التالي:

جدول (5) معامل الاتساق الداخلى (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلى للبعد الذى تنتمي اليه) لعبارات مقياس قلق المنافسة الرياضية (شدة القلق واتجاه القلق) $n = 11$

البعد	رقم العبارة	محتوى العبارة	معامل الاتساق الداخلى	
			شدة قلق المنافسة	اتجاه قلق المنافسة
القلق المعرفى	1	انا مشغول البال بالمباراة القادمة	**0.741	**0.726
	2	اشعر بعدم الثقة فى نفسى	**0.733	**0.711
	3	بالى مشغول من ناحية عدم اجادتي فى المباره بما يتناسب مع مستواى	**0.727	**0.732
	4	بالى مشغول من ناحية الهزيمة (عدم الفوز) فى المباره	**0.712	**0.724
	5	اخشى من سوء الاداء نتيجة الضغط العصبى قبل المباره	**0.723	*0.656
	6	اخشى ان يكون ادائى سيئاً فى المباراة	*0.686	*0.689

**0.727	*0.686	بالى مشغول من ناحية تحقيق هدفى فى المباراة	7	
**0.732	**0.727	فكرى مشغول خوفا من عدم رضا مدربى عن ادائى فى المباراة	8	
**0.756	**0.756	بالى مشغول من ناحية عدم قدرتى على التركيز فى المباراة	9	
**0.712	**0.746	اشعر بالزفرزة	1	القلق البدنى
*0.675	*0.663	اشعر بالضطراب	2	
**0.733	**0.742	اشعر بان جسمى متوتر	3	
**0.746	**0.757	اشعر بالتوتر فى معدتى	4	
**0.747	*0.670	اشعر بالاسترخاء فى جسمى	5	
**0.745	**0.774	قلبى يدق بسرعة	6	
**0.755	*0.704	اشعر بتقلص (او مغص) فى معدتى	7	
**0.741	**0.712	احس بعرق فى اليدين	8	
**0.751	**0.722	اشعر بان جسمى مشدود	9	
*0.686	**0.738	اشعر بالهدوء	1	الثقة بالنفس
**0.739	**0.744	اشعر بالراحة	2	
**0.793	*0.683	اشعر بالثقة فى نفسى	3	
**0.729	**0.746	اشعر بالاطمئنان	4	
*0.663	*0.689	اثق فى قدرتى على مواجهة التحدى فى المباراة	5	
*0.686	**0.742	عندى ثقة باننى سوف اجيد فى المباراة	6	
**0.740	**0.711	اشعر براحة البال	7	
**0.751	**0.733	اشعر بثقة لاننى هياأت نفسى ذهنيا باننى سوف اجيد فى المباراة	8	
**0.718	**0.721	عندى ثقة باننى سوف اتغلب على ضغوط المباراة	9	

**** معنوى عند مستوى 0.01 = 0.708 * معنوى عند مستوى 0.05 = 0.576**

يتضح من جدول (5) و الخاص بمعامل الاتساق الداخلي لعبارات ابعاد مقياس شدة قلق المنافسة الرياضية ، ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي لعبارات جميع الابعاد حيث تراوحت قيم معامل الاتساق الداخلي للعبارات ما بين (0.670 إلى 0.774) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 ، 0.01 مما يشير إلى صدق عبارات كل بعد على حدة . وان العبارات تنتم بالصدق الذاتي وترتبط بالمجموع الكلى للبعد الذى تنتمى اليه ولذا فهي تجتمع لتقيس ما يقيسه البعد ولذلك فالعبارات تنتم بالصدق الذاتي.

كما يتضح من نفس الجدول و الخاص بمعامل الاتساق الداخلي لعبارات ابعاد مقياس اتجاه قلق المنافسة الرياضية ، ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي لعبارات جميع الابعاد حيث تراوحت قيم معامل الاتساق الداخلي للعبارات ما بين (0.656 إلى 0.793) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.01 مما يشير إلى صدق عبارات كل بعد على حدة . وان العبارات تنتم بالصدق الذاتي وترتبط بالمجموع الكلى للبعد الذى تنتمى اليه ولذا فهي تجتمع لتقيس ما يقيسه البعد ولذلك فالعبارات تنتم بالصدق الذاتي.

2-6 الثبات :

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين:

1- ثبات الفا لكرونباك.

2- التطبيق واعادة التطبيق لاستمارة الاستبيان.

قام الباحث بحساب ثبات ابعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية (شدة القلق واتجاه القلق) لناشئي رياضة المبارزة ، باستخدام معامل الفا كرومباك على العينة الاستطلاعية التي قوامها (11) ناشئي رياضة المبارزة ومن خارج عينة البحث

الاساسية والجدول التالي يوضح ثبات الفا لكرونباك لابعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية (شدة القلق واتجاه القلق) لناشني رياضة المبارزة .
معامل ألفا لكرونباك:

جدول (6) ثبات معامل الفا لكرونباك لعبارات ابعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية ن = 11

المقياس	الابعاد	معامل الفا لكرونباك	
		للعبارات	للابعاد
شدة قلق المنافسة	القلق المعرفي	0.748	0.796
	القلق البدني	0.738	
	الثقة بالنفس	0.751	
اتجاه قلق المنافسة	القلق المعرفي	0.739	0.788
	القلق البدني	0.721	
	الثقة بالنفس	0.722	

يتضح من جدول (6) و الخاص بمعامل الفا لكرونباك لابعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه)، ارتفاع قيم معامل الفا لابعاد شدة قلق المنافسة حيث بلغت قيم معامل الفا ما بين (0.738 إلى 0.751) كما بلغ معامل الفا لابعاد اتجاه قلق المنافسة ما بين (0.721 الى 0.739) . كما بلغت قيم الف لكرونباك للمقياس من حيث الشدة 0.796 ، ومن حيث الاتجاه 0.788 وهذه القيم أكبر من 0.700 مما يؤكد أن العبارات تتجانس فيما بينها والابعاد تتجانس فيما بينها . وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء المقياس من حيث الشدة والاتجاه وأن أي حذف أو إضافة لأى من هذه العبارات في أي بعد من الممكن يؤثر سلبياً في بناء البعد.

7-2 ثبات إعادة التطبيق:

حيث قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس من حيث الشدة والاتجاه على العينة الاستطلاعية وإعادة التطبيق بعد فترة زمنية من 5 الى 7 ايام للتأكد من ثبات إعادة تطبيق المقاييس الخاصة بالبحث والجدول التالي توضح ثبات إعادة تطبيق المقاييس: جدول (7) الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لعينة البحث الاستطلاعية لإيجاد ثبات إعادة تطبيق مقياس الذكاء الوجداني ن = 11

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية الابعاد
		س	±ع	س	±ع	س	±ع	
0.922	0.43	0.70	0.09	0.40	14.82	0.65	14.73	شدة القلق
0.913	1.22	2.23	0.82	1.14	15.91	1.45	15.09	
0.942	0.94	1.29	0.36	0.81	31.64	0.77	32.00	
0.933	0.23	1.30	0.09	0.47	52.73	1.03	52.64	اتجاه القلق
0.924	0.34	2.65	0.27	1.38	46.09	1.57	46.36	
0.900	0.43	2.10	0.27	1.22	61.91	1.57	61.64	

*معنوي عند مستوى 0.05 = 2.22

يتضح من جدول (7) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد ثبات (ابعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية) ، من حيث الشدة والاتجاه عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني . حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.23 الى 1.22) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 . كما بلغ معامل الثبات ما بين (0.900 الى 0.942) مما يؤكد ان الابعاد تتسم بالثبات وانها تعطي نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

وبذلك يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية من حيث الشدة والاتجاه وانه بالفعل يقيس ما وضع من اجله كما تميز المقياس بالثبات مما يؤكد للباحث إمكانية تطبيقه على العينة الأساسية والحصول على نتائج موضوعية يمكن الاعتماد عليها في التحقق من صحة فروض البحث وتحقيق الهدف من البحث .

2-8 الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية ببعض صالة محافظة اربيل و على نفس العينة الاستطلاعية بهدف:

- 1- التأكد من إمكانية تنفيذ أنشطة البرنامج الترويحي ومدى مناسبتها لعينة البحث ، حيث تم تنفيذ الأنشطة والالعاب الترويحية المستخدمة في وحدات البحث وتجربتها على أفراد العينة الاستطلاعية لمعرفة مدى مناسبتها وأسلوب تنفيذها خلال الدراسة الأساسية.
 - 2- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة خلال وحدات البرنامج الترويحي
 - 3- معرفة متوسط زمن الأداء الصحيح والفعلي لكل نشاط على حده .
 - 4- تحديد كيفية الانتقال من نشاط لآخر خلال تنفيذ الوحدة الترويحية وأيضاً التعرف على زمن تنفيذ الوحدة دون الإخلال بأزمنة كل جزء من أجزاء الوحدة الترويحية.
 - 5- التعرف على مدى استيعاب ناشئي رياضة المبارزة لأشكال الأنشطة ومدى الحاجة لإعطاء التغذية الراجعة خلال تنفيذ التدريبات.
 - 6- تحديد المشكلات والصعوبات التي يمكن أن تواجه تنفيذ وحدات البرنامج الترويحي ووضع الحلول المناسبة لها.
- ثم قام الباحث بتطبيق ثلاث وحدات من وحدات البرنامج الترويحي على نفس العينة الاستطلاعية ، كما تم أيضاً تنفيذ بعض الأنشطة التي استعان بها الباحث .وقام الباحث خلال هذه التجربة الاستطلاعية باستخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة خلال تنفيذ وحدات البرنامج.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

توصل الباحث من خلال تنفيذ هذه التجربة الاستطلاعية إلى النتائج التالية :

- 1- مناسبة الأنشطة الترويحية التي احتواها البرنامج الترويحي لعينة البحث .
- 2- تم تحديد كيفية تنفيذ الأنشطة الترويحية وأماكن وضع الأدوات المستخدمة خلال الوحدات .
- 3- التعرف على الأنشطة الترويحية في البرنامج المقترح التي تتطلب عند تنفيذها توفير التغذية الراجعة بصورة فورية وسريعة
- 4- تم تحديد الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج الترويحي .

2-9 الدراسة الأساسية: (تطبيق البرنامج الترويحي المقترح)

أجريت الدراسة الأساسية كما يلي :

- 1- القياس القبلي : تم إجراء تطبيق القياس القبلي لمقياس قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والجدول التالي توضح التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث التجريبية والضابطة والتكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة :
 - التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الأساسية في قلق المنافسة (الشدة والاتجاه) قبل التجربة (التجانس).
- جدول (8) لتوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث (التجريبية والضابطة وعينة البحث الأساسية) في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل التجربة

الدلالات الإحصائية للتوصيف					العدد ن	المجموعة	ابعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية
معامل الالتواء	معامل التفطح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوسيط			
0.82-	0.15-	0.74	14.5	14.38	7	تجريبية	شدة القلق
0.00	2.80-	0.53	14.5	14.50	7	ضابطة	
0.65-	0.32-	0.63	14.5	14.44	14	المجموعة الكلية	
1.27	0.87	1.31	14	14.50	7	تجريبية	القلق البدني
0.61	0.02-	1.28	14.5	14.75	7	ضابطة	

0.82	0.29-	1.26	14	14.63	14	المجموعة الكلية			
0.07	0.74	0.64	32	31.88	7	تجريبية	الثقة بالنفس		
0.48	1.11	1.49	32	32.25	7	ضابطة			
0.83	2.46	1.12	32	32.06	14	المجموعة الكلية			
0.40	0.23-	0.71	53	52.75	7	تجريبية	القلق المعرفي		
0.61-	0.02-	1.28	52.5	52.25	7	ضابطة			
0.83-	1.11	1.03	53	52.50	14	المجموعة الكلية			
1.11-	2.69	2.05	45	45.25	7	تجريبية	القلق البدني	اتجاه القلق	
0.60-	0.60	2.50	45.5	45.63	7	ضابطة			
0.64-	0.55	2.22	45	45.44	14	المجموعة الكلية			
0.81-	0.92	1.85	62	61.50	7	تجريبية	الثقة بالنفس		
0.54-	1.02-	1.58	61.5	61.25	7	ضابطة			
0.59-	0.29-	1.67	62	61.38	14	المجموعة الكلية			

يتضح من جدول (8) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث (التجريبية والضابطة وعينة البحث الأساسية) في ابعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل التجربة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-1.11 إلى 1.27) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± 0.3 وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-2.80 إلى 2.69) وهذا يعني ان تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث (التجريبية والضابطة وعينة البحث الأساسية) في ابعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل التجربة.

- دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قلق المنافسة (الشدة والاتجاه) قبل التجربة (التكافؤ)
جدول (9) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة 7 = ن		المجموعة التجريبية 7 = ن		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
0.39	0.13	0.53	14.50	0.74	14.38	القلق المعرفي	شدة القلق
0.39	0.25	1.28	14.75	1.31	14.50	القلق البدني	
0.65	0.38	1.49	32.25	0.64	31.88	الثقة بالنفس	
0.97	0.50	1.28	52.25	0.71	52.75	القلق المعرفي	اتجاه القلق
0.33	0.38	2.50	45.63	2.05	45.25	القلق البدني	
0.29	0.25	1.58	61.25	1.85	61.50	الثقة بالنفس	

* معنوى عند مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من جدول (9) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل التجربة. أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (0.29 إلى 0.97) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل التجربة.

- تطبيق البرنامج الترويحي :

تم تطبيق البرنامج الترويحي المقترح ولمدة (6 اسابيع) على العينة الأساسية من خلال اتباع الاسس العلمية في تطبيق البرامج الترويحية :

أولاً: هدف البرنامج :

يهدف البرنامج الترويحي إلى الحد من قلق المنافسة الرياضية لناشئي رياضة المبارزة .

ثانياً: أسس وضع البرنامج :

قام الباحث بتطبيق الأسس العلمية العامة للبرامج الرياضية الترويحية وقد قام الباحث بتجهيز الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة.

وقد راعى الباحث الأسس التالية لضمان نجاح تخطيط البرنامج :-

- 1- ملائمة البرنامج الترويحي للمرحلة السنوية وفئة عينة البحث و خضوعه للهدف العام .
- 2- تحديد أهم واجبات الأنشطة الترويحية وسهولة توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- 3- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه .
- 4- الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في هذا المجال من قبل والاستفادة منها .

ثالثاً: خطوات بناء البرنامج :

قام الباحث بالاستعانة بالمراجع العلمية والتي تناولت البرامج الترويحية مثل : تهاني عبد السلام (2001)، محمد الحماحمي (2004) ، جيلي كاسنج Gayle Kassing (2006)، طه عبد الرحيم (2006) ، احسان محمد (2009) ، محمود طلبة (2010)، محمد عبد العزيز، وأمانى متولي (2013) ، محمد السموندي (2014) وتمكن الباحث من التوصل الى محددات ومتغيرات ومكونات البرنامج الترويحي لخفض قلق المنافسة الرياضية لناشئي رياضة المبارزة :

- 1- تحديد الأنشطة الترويحية المناسبة لناشئي رياضة المبارزة .
- 2- تحديد فترة البرنامج الترويحي المقترح (6 اسابيع .
- 3- تحديد عدد الوحدات الترويحية أسبوعياً بواقع وحدتين اسبوعياً.
- 4- تحديد عدد الوحدات الترويحية في البرنامج التدريبي (12) وحدة ترويحية.
- 5- تحديد زمن الوحدة الترويحية (60 دقيقة) .

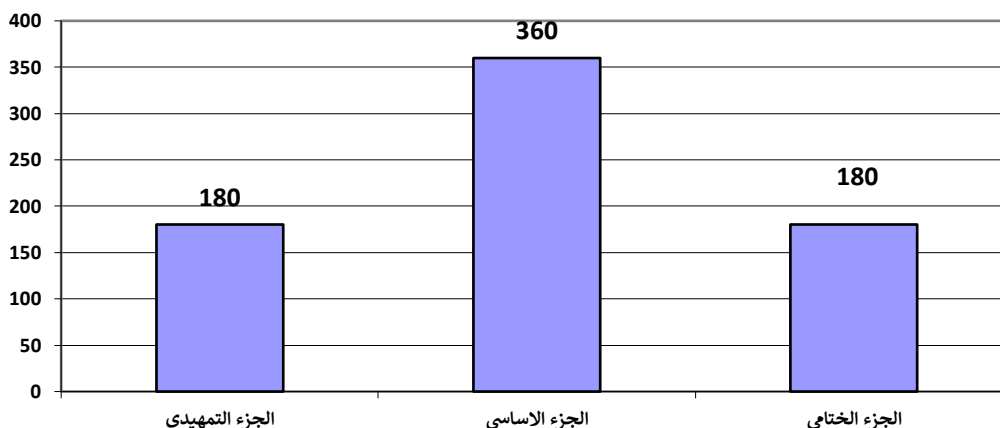
- البرنامج الترويحي المقترح :

أشتمل البرنامج الترويحي على وحدات ترويحية مقسمة كالآتي:

- جزء تمهيدى : مدته 15 دقيقة
 - جزء اساسى : مدته 30 دقيقة
 - جزء ختامى : مدته 15 دقيقة
- 1- الجزء التمهيدي (مدته 15 دقيقة) : ويهدف الى تجميع الناشئين والتعريف بالأنشطة المختلفة في الوحدة وتنفيذ بعض تدريبات الاحماء
 - 2- الجزء الرئيسي : ومدته 30 دقيقة ويهدف الى :
 - تنمية وتطوير الجوانب النفسية المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية كالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية ومواجهة الضغوط والتخلص من الضغوط التوتر والقلق المرتبطة بالوقت والشعور بالرضا والسعادة و تنمية روح التعاون مع الزملاء ، المشاركة في الأنشطة الجماعية والألعاب الترويحية ويحتوى على أنشطة ترويحية والعاب صغيرة ومسابقات تتناسب مع طبيعة ناشئي رياضة المبارزة
 - وضع أنشطة ترويحية ومسابقات ومحاضرات وجلسات نفسية تهدف الى خفض القلق المعوق الذى يعوق اللاعب عن الاداء الجيد والاعتماد على القلق الميسر الذى يساعد اللاعب على الاداء بشكل جيد .
 - 3- الجزء الختامى ومدته (15دقيقة) : ويهدف الى العودة باللاعب الى الحالة الطبيعية من خلال أنشطة ترويحية ومسابقات ترويحية مشوقة تعطى متعة للاعب والاسترخاء بشكل يضمن اقبال اللاعب على الوحدة الترويحية القادمة.
- التخطيط الداخلى لمحتوى البرنامج الترويحي:

من خلال الخطوات التي اتبعها الباحث في بناء البرنامج من حيث الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة تمكن الباحث من وضع النسب المئوية لأجزاء الوحدة الترويحية من النسب الكلية للبرنامج الترويحي ككل على مدار فترة تنفيذ البرنامج الترويحي ..

حيث اشتمل البرنامج على 12 وحدة تدريبية ترويحية بحجم تدريب قدره (720) دقيقة بما يعادل 12 ساعة ترويحية تقريبا . وبلغ الجزء التمهيدي (180) دقيقة ما يعادل 3 ساعات بنسبة 25% من حجم البرنامج وبلغ حجم الجزء الرئيسي (360) دقيقة) ما يعادل 6 ساعات بنسبة 50% من حجم البرنامج. وبلغ حجم الجزء الختامي (180) دقيقة) ما يعادل 3 ساعات بنسبة 25% من حجم البرنامج . كما بلغ عدد أيام التدريب 12 يوم بمعدل يومين أسبوعيا وعدد أيام الراحة 30 يوم بمعدل 5 أيام أسبوعيا. والشكل التالي يوضح حجم أجزاء البرنامج الترويحي .



شكل رقم (1) حجم اجزاء الوحدة الترويحية

أسس تصميم البرنامج الترويحي المقترح :

قام الباحث بمراعاة الأسس العلمية الآتية عند تصميم البرنامج الترويحي المقترح :-

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل جزء من اجزاء البرنامج .
- مراعاة طبيعة ناشئي المبارزة والمرحلة السنوية للعبة
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وبخاصة في حالة قلق المنافسة الرياضية.
- توفير عنصر التنوع والتشويق في الأنشطة الترويحية المستخدمة.
- التدرج من الأنشطة السهلة إلى الصعبة ومن الأنشطة البسيطة إلى المركبة.

ج - تجميع البيانات وتبويبها :

حيث قام الباحث بتطبيق مقياس قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (14) ناشئ ومقسمين الى مجموعتين كما يلي :

- المجموعة التجريبية : وهي التي تم تطبيق البرنامج الترويحي عليها بالإضافة الى البرنامج التدريبي الخاص بها استعدادا للمسابقة
- المجموعة الضابطة : وهي لم يتم تطبيق برنامج ترويحي عليها ولكنها خضعت لنفس البرنامج التدريبي الخاص بها استعدادا للمسابقة
- ثم قام الباحث بتجميع البيانات وتبويبها تمهيدا للمعالجات الإحصائية واستخراج النتائج.

3- عرض ومناقشة النتائج :

1-3 دلالة الفروق بين القياسات (القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم) للمجموعة التجريبية في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه)
جدول (10) تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات (القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم) في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه)

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	المعنوية	الدلالة	ابعاد مقياس القلق
بين القياسات	4	251.85	62.96	*56.14	0.00	دال	القلق المعرفي في
داخل القياسات	35	39.25	1.12				
المجموع	39	291.10					
بين القياسات	4	340.00	85.00	100.85*	0.00	دال	القلق البدني
داخل القياسات	35	29.50	0.84				
المجموع	39	369.50					
بين القياسات	4	162.75	40.69	*32.64	0.00	دال	الثقة بالنفس
داخل القياسات	35	43.63	1.25				
المجموع	39	206.38					
بين القياسات	4	199.35	49.84	*30.80	0.00	دال	القلق المعرفي في
داخل القياسات	35	56.63	1.62				
المجموع	39	255.98					
بين القياسات	4	189.65	47.41	*14.67	0.00	دال	القلق البدني
داخل القياسات	35	113.13	3.23				
المجموع	39	302.78					
بين القياسات	4	285.25	71.31	*37.75	0.00	دال	الثقة بالنفس
داخل القياسات	35	66.13	1.89				
المجموع	39	351.38					

* ف معنوية عند مستوى $0.05 = 2.63$

يتضح من جدول (10) والشكل البياني رقم (2) والخاص بتحليل التباين بين القياسات (القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم) للمجموعة التجريبية في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه). وجود فروق معنوية بين القياسات الخمسة للمجموعة التجريبية في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه)، حيث بلغت قيمة ف المحسوبة ما بين (14.67 الى 100.85) وهذه القيم اكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى 0.05 مما يؤكد وجود فروق معنوية بين القياسات (القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم وقبل البطولة بساعة) للمجموعة التجريبية في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه). ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات (القبلي وقبل

البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم) للمجموعة التجريبية في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه). تم إجراء اختبار اقل فرق معنوي LSD جدول (11)

جدول (11) معنوية الفروق بين القياسات (القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم) للمجموعة التجريبية في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD

تقييم LSD	معنوية الفروق بين المتوسطات					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	القياس
	قبل البطولة بساعة	قبل البطولة بيوم	قبل البطولة بأسبوع	قبل البطولة بشهر	ال قبلي				
1.07	*7.13	*4.25	*2.38	1.1 *3		0.74	14.38	القبلي	القلق المع رفي
	*6.00	*3.13	*1.25			1.31	15.50	قبل البطولة بشهر	
	*4.75	*1.88				1.04	16.75	قبل البطولة بأسبوعين	
	*2.88					0.74	18.63	قبل البطولة بيوم	
						1.31	21.50	قبل البطولة بساعة	
0.93	*8.38	*4.13	*2.63	1.1 *3		1.31	14.50	القبلي	القلق الب دنى
	*7.25	*3.00	*1.50			0.74	15.63	قبل البطولة بشهر	
	*5.75	*1.50				0.83	17.13	قبل البطولة بأسبوعين	
	*4.25					0.74	18.63	قبل البطولة بيوم	
						0.83	22.88	قبل البطولة بساعة	
1.13	*5.63	*4.25	*2.63	1.2 *5		0.64	31.88	القبلي	الثقة بالنفس
	*4.38	*3.00	*1.38			0.74	30.63	قبل البطولة بشهر	
	*3.00	*1.63				0.89	29.25	قبل البطولة بأسبوعين	
	*1.38					1.30	27.63	قبل البطولة بيوم	
						1.67	26.25	قبل البطولة بساعة	

1.29	*6.50	*4.63	*3.13	1.8 *8	0.71	52.75	القبلي	القل ق المع رفى	اتجاه القلق
	*4.63	*2.75	1.25		1.13	50.88	قبل البطولة بشهر		
	*3.38	*1.50			1.51	49.63	قبل البطولة بأسبوعين		
	*1.88				1.55	48.13	قبل البطولة بيوم		
					1.28	46.25	قبل البطولة بساعة		
1.82	*6.13	*4.88	*3.13	1.7 5	2.05	45.25	القبلي	القل ق الب دنى	اتجاه القلق
	*4.38	*3.13	1.38		2.27	43.50	قبل البطولة بشهر		
	*3.00	1.75			2.10	42.13	قبل البطولة بأسبوعين		
	1.25				0.92	40.38	قبل البطولة بيوم		
					1.25	39.13	قبل البطولة بساعة		
1.40	*7.63	*5.75	*3.88	2.1 *3	1.85	61.50	القبلي	الثق ة بالن فس	اتجاه القلق
	*5.50	*3.63	*1.75		1.41	59.38	قبل البطولة بشهر		
	*3.75	*1.88			1.06	57.63	قبل البطولة بأسبوعين		
	*1.88				1.16	55.75	قبل البطولة بيوم		
					1.25	53.88	قبل البطولة بساعة		

يتضح من جدول (11) والخاص بمعنوية الفروق بين القياسات (القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم) للمجموعة التجريبية في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) باستخدام اختبار اقل فرق معنوي : LSD

- **شدة القلق المعرفي** : ارتفاع شدة القلق المعرفي في القياس قبل البطولة بساعة بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم . في حين ارتفع القلق المعرفي في القياس قبل البطولة بيوم بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر . كما ارتفع شدة القلق المعرفي في القياس قبل البطولة بأسبوعين عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وارتفعت شدة القلق المعرفي في القياس قبل البطولة بشهر عن القياس القبلي
- **شدة القلق البدني** : ارتفاع شدة القلق البدني في القياس قبل البطولة بساعة بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم . في حين ارتفع القلق البدني في القياس قبل البطولة بيوم بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر . كما ارتفع شدة القلق البدني في القياس قبل البطولة

- باسبوعين عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وارتفعت شدة القلق البدني في القياس قبل البطولة بشهر عن القياس القبلي
- **شدة الثقة بالنفس** : انخفاض شدة الثقة بالنفس في القياس قبل البطولة بساعة بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة باسبوعين وقبل البطولة بيوم . في حين انخفض شدة الثقة بالنفس في القياس قبل البطولة بيوم بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر . كما انخفضت شدة الثقة بالنفس في القياس قبل البطولة باسبوعين عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وانخفضت شدة الثقة بالنفس في القياس قبل البطولة بشهر عن القياس القبلي
 - **اتجاه القلق المعرفي** : انخفاض اتجاه القلق المعرفي في القياس قبل البطولة بساعة بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة باسبوعين وقبل البطولة بيوم . في حين انخفض اتجاه القلق المعرفي في القياس قبل البطولة بيوم بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر . كما انخفضت اتجاه القلق المعرفي في القياس قبل البطولة باسبوعين عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وانخفضت اتجاه القلق المعرفي في القياس قبل البطولة بشهر عن القياس القبلي
 - **اتجاه القلق البدني** : انخفاض اتجاه القلق البدني في القياس قبل البطولة بساعة بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة باسبوعين وقبل البطولة بيوم . في حين انخفض اتجاه القلق البدني في القياس قبل البطولة بيوم بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر . كما انخفضت اتجاه القلق البدني في القياس قبل البطولة باسبوعين عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وانخفضت اتجاه القلق البدني في القياس قبل البطولة بشهر عن القياس القبلي
 - **اتجاه الثقة بالنفس** : انخفاض اتجاه الثقة بالنفس في القياس قبل البطولة بساعة بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة باسبوعين وقبل البطولة بيوم . في حين انخفض اتجاه الثقة بالنفس في القياس قبل البطولة بيوم بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر . كما انخفضت اتجاه الثقة بالنفس في القياس قبل البطولة باسبوعين عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وانخفضت اتجاه الثقة بالنفس في القياس قبل البطولة بشهر عن القياس القبلي
- يتضح من العرض السابق تحسن مستوى القلق لدى ناشئي رياضة المبارزة في المجموعة التجريبية حيث يتضح أن الارتفاع في مستوى شدة القلق أصبح قليلاً كلما اقتربنا من البطولة كما أن اتجاه القلق انخفض بالاقتراب من موعد البطولة ويعزى الباحث هذا التحسن الى البرنامج الترويحي المقترح و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة إسلام عبدالباسط جبر (2016) (7) و دراسة محمد السيد مصطفى (2016) (24) و دراسة فيجن ليسينجير و آخرون Figen Lesinger et al (2018) (41) و التي أكدت على أن البرامج المستخدمة تحسن من مستوى التعامل مع القلق حيث تقل شدة القلق نتيجة للبرامج المقترحة .
- و القلق التنافسي هو نوع من القلق يتشكل في أوضاع تنافسية في الرياضة ، و أهم الأسباب الرئيسية لقلق المنافسة هي العوامل الاجتماعية فيمكن أن يؤدي الضغط المستمر على رياضي شاب ناجم عن توقعات الآباء والمدربين وزملائه إلى توليد الكثير من القلق و يمكن للمدربين أن يلعبوا الدور الرئيسي والأكثر تأثيراً في هذا المجال في رياضات الشباب . (36 : 261)
- و إذا كانت المباراة مهمة جداً للمدربين و اللاعبين ، يشعر اللاعبون أنهم أقل قدرة من منافسيهم ، والمدربين أو اللاعبين لديهم خوف غير واقعي من المواجهة مع الخصوم سوف يزيد مستوى القلق لدى اللاعبين وسيكون له تأثير سلبي على الذاكرة تقلل في النهاية من أدائها وبعبارة أخرى ، فإن الخوف من الفشل ، والشعور بالعجز ، والخوف من فقدان السيطرة على اللعبة ، والإجهاد النفسي سيزيد من مستوى قلق اللاعبين . (38 : 64)
- و اللاعبين القلقين لديهم ذاكرة ولكنهم لا يستطيعون استخدامها بشكل جيد ، وهم غير متأثرين ولا يستطيعون أن يقرروا تماماً ما يؤدي إلى الأداء الضعيف أو الخوف من الفشل أو سوء الأداء . (50 : 120)

2-3 دلالة الفروق بين القياسات (القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم للمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه)
جدول (12) تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات (القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم وقبل البطولة بساعة) للمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه)

أبعاد مقياس القلق	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	المعنوية	الدلالة
القلق المعرفي	بين القياسات	4	788.25	197.06	171.89*	0.00	دال
	داخل القياسات	35	40.13	1.15			
	المجموع	39	828.38				
شدة القلق البدني	بين القياسات	4	1066.60	266.65	263.82*	0.00	دال
	داخل القياسات	35	35.38	1.01			
	المجموع	39	1101.98				
الثقة بالنفس	بين القياسات	4	937.10	234.28	130.41*	0.00	دال
	داخل القياسات	35	62.88	1.80			
	المجموع	39	999.98				
القلق المعرفي	بين القياسات	4	1271.90	317.98	163.97*	0.00	دال
	داخل القياسات	35	67.88	1.94			
	المجموع	39	1339.78				
اتجاه القلق البدني	بين القياسات	4	1412.65	353.16	128.59*	0.00	دال
	داخل القياسات	35	96.13	2.75			
	المجموع	39	1508.78				
الثقة بالنفس	بين القياسات	4	1262.60	315.65	116.29*	0.00	دال
	داخل القياسات	35	95.00	2.71			
	المجموع	39	1357.60				

* ف معنوية عند مستوى $0.05 = 2.63$

يتضح من جدول (12) والخاص تحليل التباين بين القياسات (القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم) للمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه). وجود فروق معنوية بين القياسات الخمسة للمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه)، حيث بلغت قيمة ف المحسوبة ما

بين (116.29 الى 263.82) وهذه القيم اكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى 0.05 مما يؤكد وجود فروق معنوية بين القياسات (القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم) للمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه). ولتحديد معنوية الفروق بين القياسات (القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم) للمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه). تم إجراء اختبار اقل فرق معنوي LSD جدول (12)

جدول (13) معنوية الفروق بين القياسات (القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم) للمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD

قيم ة L S D	معنوية الفروق بين المتوسطات					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	القياس
	ال قبلي	قبل البطولة بشهر	قبل البطولة بأسبوع	قبل البطولة باليوم	قبل البطولة بساعة				
1.09	2.2	*4.63	*7.13	*12.88		0.53	14.50	القبلي	القلق
		*2.38	*4.88	*10.63		0.71	16.75	قبل البطولة بشهر	
			*2.50	*8.25		0.99	19.13	قبل البطولة بأسبوعين	
				*5.75		1.06	21.63	قبل البطولة بيوم	
						1.69	27.38	قبل البطولة بساعة	
1.02	2.0	*5.13	*8.00	*14.75		1.28	14.75	القبلي	شدة القلق
		*3.13	*6.00	*12.75		0.71	16.75	قبل البطولة بشهر	
			*2.88	*9.63		0.99	19.88	قبل البطولة بأسبوعين	
				*6.75		0.71	22.75	قبل البطولة بيوم	
						1.20	29.50	قبل البطولة بساعة	
1.36	2.5	*4.88	*8.75	*13.75		1.49	32.25	القبلي	الثقة بالنفس
		*2.38	*6.25	*11.25		0.71	29.75	قبل البطولة بشهر	
			*3.88	*8.88		1.06	27.38	قبل البطولة بأسبوعين	

	*5.00					1.85	23.50	قبل البطولة بيوم		
						1.31	18.50	قبل البطولة بساعة		
1. 41	*16.00	*10.25	*6.38	2.7 *5		1.28	52.25	القبلي	القلق ق المع رفي	
	*13.25	*7.50	*3.63			1.20	49.50	قبل البطولة بشهر		
	*9.63	*3.88				1.25	45.88	قبل البطولة بأسبوعين		
	*5.75					1.20	42.00	قبل البطولة بيوم		
						1.91	36.25	قبل البطولة بساعة		
1. 68	*17.25	*11.13	*7.50	3.8 *8		2.50	45.63	القبلي	القلق ق الب دني	اتجاه القلق
	*13.38	*7.25	*3.63			1.04	41.75	قبل البطولة بشهر		
	*9.75	*3.63				1.55	38.13	قبل البطولة بأسبوعين		
	*6.13					1.41	34.50	قبل البطولة بيوم		
						1.41	28.38	قبل البطولة بساعة		
1. 67	*16.38	*10.63	*7.38	3.8 *8		1.58	61.25	القبلي	الثقة بالن فس	
	*12.50	*6.75	*3.50			1.69	57.38	قبل البطولة بشهر		
	*9.00	*3.25				1.81	53.88	قبل البطولة بأسبوعين		
	*5.75					1.85	50.63	قبل البطولة بيوم		
						1.25	44.88	قبل البطولة بساعة		

يتضح من جدول (13) والخاص بمعنوية الفروق بين القياسات (القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم) للمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD :

- شدة القلق المعرفي : ارتفاع شدة القلق المعرفي في القياس قبل البطولة بساعة بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم . في حين ارتفع القلق المعرفي في القياس قبل البطولة بيوم بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر . كما ارتفع شدة القلق المعرفي في القياس قبل

- البطولة بأسبوعين عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وارتفعت شدة القلق المعرفي في القياس قبل البطولة بشهر عن القياس القبلي
- **شدة القلق البدني** : ارتفاع شدة القلق البدني في القياس قبل البطولة بساعة بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم . في حين ارتفع القلق البدني في القياس قبل البطولة بيوم بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر . كما ارتفع شدة القلق البدني في القياس قبل البطولة بأسبوعين عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وارتفعت شدة القلق البدني في القياس قبل البطولة بشهر عن القياس القبلي
- **شدة الثقة بالنفس** : انخفاض شدة الثقة بالنفس في القياس قبل البطولة بساعة بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم . في حين انخفض شدة الثقة بالنفس في القياس قبل البطولة بيوم بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر . كما انخفضت شدة الثقة بالنفس في القياس قبل البطولة بأسبوعين عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وانخفضت شدة الثقة بالنفس في القياس قبل البطولة بشهر عن القياس القبلي
- **اتجاه القلق المعرفي** : انخفاض اتجاه القلق المعرفي في القياس قبل البطولة بساعة بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم . في حين انخفض اتجاه القلق المعرفي في القياس قبل البطولة بيوم بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر . كما انخفضت اتجاه القلق المعرفي في القياس قبل البطولة بأسبوعين عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وانخفضت اتجاه القلق المعرفي في القياس قبل البطولة بشهر عن القياس القبلي
- **اتجاه القلق البدني** : انخفاض اتجاه القلق البدني في القياس قبل البطولة بساعة بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم . في حين انخفض اتجاه القلق البدني في القياس قبل البطولة بيوم بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر . كما انخفضت اتجاه القلق البدني في القياس قبل البطولة بأسبوعين عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وانخفضت اتجاه القلق البدني في القياس قبل البطولة بشهر عن القياس القبلي
- **اتجاه الثقة بالنفس** : انخفاض اتجاه الثقة بالنفس في القياس قبل البطولة بساعة بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وقبل البطولة بأسبوعين وقبل البطولة بيوم . في حين انخفض اتجاه الثقة بالنفس في القياس قبل البطولة بيوم بشكل معنوي عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر . كما انخفضت اتجاه الثقة بالنفس في القياس قبل البطولة بأسبوعين عن القياس القبلي وقبل البطولة بشهر وانخفضت اتجاه الثقة بالنفس في القياس قبل البطولة بشهر عن القياس القبلي
- يتضح من العرض السابق وجود تحسن بسيط في مستوى القلق لدى ناشئي رياضة المبارزة في المجموعة الضابطة حيث يتضح الارتفاع في مستوى شدة القلق كلما اقتربنا من البطولة كما أن اتجاه القلق انخفض بشكل طفيف جدا بالاقتراب من موعد البطولة و يعزى الباحث هذا التحسن الى انتظام المجموعة الضابطة في البرنامج الخاص بها الى جانب المجموعة التدريبية و هذا يعود الى سلامة العملية التدريبية و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة بدر رجب محمد (2012) (8) و دراسة جادج و آخرون Judge et al (2016) و دراسة شرين شوقي احمد (2017) (13) و التي أكدت على تحسن محدود لمستوى القلق لدى المجموعة الضابطة .

3-3 دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ابعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل البطولة بشهر
جدول (14) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل البطولة بشهر

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = 7		المجموعة الضابطة ن = 7		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة الفروق %
	س	ع±	س	ع±			
شدة القلق	القلق المعرفي	15.50	1.31	16.75	0.71	1.25	*2.38
	القلق البدني	15.63	0.74	16.75	0.71	1.13	*3.10
	الثقة بالنفس	30.63	0.74	29.75	0.71	0.88	*2.41
اتجاه القلق	القلق المعرفي	50.88	1.13	49.50	1.20	1.38	*2.37
	القلق البدني	43.50	2.27	41.75	1.04	1.75	1.99
	الثقة بالنفس	59.38	1.41	57.38	1.69	2.00	*2.58

* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.14

يتضح من جدول (14) الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل البطولة بشهر . وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى 0.05 في (جميع متغيرات شدة القلق) و (اتجاه القلق المعرفي والثقة بالنفس) لصالح المجموعة التجريبية . حيث بلغت قيمة ت ما بين (2.37 الى 3.10) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 ولم تظهر فروق معنوية بين المجموعتين في (اتجاه القلق البدني) حيث بلغت قيمة ت (1.99) وهذه القيم اقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة الفروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية ما بين (2.70% الى 8.06%)

3-4 دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل البطولة بأسبوعين

جدول (15) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل البطولة بأسبوعين

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	المجموعة التجريبية ن = 7		المجموعة الضابطة ن = 7		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة الفروق %
		س	ع±	س	ع±			
شدة القلق	القلق المعرفي	16.75	1.04	19.13	0.99	2.38	*4.69	14.18%
	القلق البدني	17.13	0.83	19.88	0.99	2.75	*6.00	16.06%
	الثقة بالنفس	29.25	0.89	27.38	1.06	1.88	*3.84	6.41%
اتجاه القلق	القلق المعرفي	49.63	1.51	45.88	1.25	3.75	*5.43	7.56%
	القلق البدني	42.13	2.10	38.13	1.55	4.00	*4.33	9.50%
	الثقة بالنفس	57.63	1.06	53.88	1.81	3.75	*5.06	6.51%

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من جدول (15)، الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل البطولة بأسبوعين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى 0.05 في (جميع أبعاد قلق المنافسة الرياضية في الشدة والاتجاه) لصالح المجموعة التجريبية. حيث بلغت قيمة ت ما بين (3.84 إلى 6.00) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة الفروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية ما بين (6.41% إلى 16.06%).
خامساً: دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل البطولة بيوم.
جدول (16) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل البطولة بيوم

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	المجموعة التجريبية ن = 7		المجموعة الضابطة ن = 7		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة الفروق %
		س	ع±	س	ع±			
شدة القلق	القلق المعرفي	18.63	0.74	21.63	1.06	3.00	*6.55	16.11%
	القلق البدني	18.63	0.74	22.75	0.71	4.13	*11.37	22.15%
	الثقة بالنفس	27.63	1.30	23.50	1.85	4.13	*5.15	14.93%
اتجاه القلق	القلق المعرفي	48.13	1.55	42.00	1.20	6.13	*8.84	12.73%

القلق البدني	40.38	0.92	34.50	1.41	5.88	*9.86	14.55%
الثقة بالنفس	55.75	1.16	50.63	1.85	5.13	*6.64	9.19%

* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.14

يتضح من جدول (16) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد قلق المنافسة الرياضية (الشدة والاتجاه) قبل البطولة بيوم . ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى 0.05 في (جميع ابعاد قلق المنافسة الرياضية في الشدة والاتجاه) لصالح المجموعة التجريبية . حيث بلغت قيمته ما بين (5.15 الى 11.37) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة الفروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية ما بين (9.19% الى 22.15%) و يوضح البريتشت هيبفير Albrecht Heeffer (2014) بأن الترويح يحقق التوازن النفسي وذلك من خلال اشباع الفرد الممارس لمناشط الترويح لحاجاته النفسيه ، كما ان المشاركة في مناشط الترويح تؤدي الى تحقيق الاسترخاء و الرضا النفسي ، مما يحقق للفرد التوازن النفسي . (34 : 407) و الثقة بالنفس تعتبر مدخل عقلي ايجابي فالرياضي ال واثق يعتقد في نفسه وفي قدراته على اكتساب المهارات الضرورية والمكونات البدنية والعقلية ليصل إلى قواه الفعالة ، بينما الرياضي الأقل ثقة فيكون لديه شك فيما لديه من قدرات في أن يستطيع تحقيق النجاح في الرياضة . (15 : 279) و استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى معين من مستويات التفوق و الامتياز يترتب عليه كثير من الضغوط النفسية والقلق للوصول إلى الانجاز الذي يريده. (27 : 142) و من أجل مواصلة الجهود الناجحة للاعبين ، يجب أن يكون المدربين على دراية بالاحتياجات والدوافع والخصائص البدنية والعقلية للاعبين و لأنفسهم لذلك يجب على المدربين والمسؤولين النظر في القلق التنافسية بين اللاعبين قبل وأثناء المسابقات نظراً لأن مستوى القلق التنافسي قابل للتغيير ومعقد جداً في مختلف الأفراد والحالات . (40 : 237) و أفضل طريقة للمدربين وعلماء النفس الرياضيين هي اختيار لاعبيهم على وجه التحديد على أساس قلقهم ومحاولة تقليل القلق التنافسي على أساس الخصائص الفردية وأداء المهارات الحركية . (38 : 81) و العلاقة بين القلق المعرفي والقلق البدني والنفسي هي علاقة معقدة وهذا التعقيد يأتي عن عدم وجود مستوى قلق مطلق يكون هو المثالي أو الأفضل بالنسبة لأداء الرياضي بل تتطلب كلاً من الرياضيات الفردية والجماعية مستوى قلق يختلف اختلافاً واضحاً في نوعه من أصل أن يتحقق هذا الأداء. الأمثل أو الأفضل . (31 : 95) فالعلاقة بين نوعي القلق المعرفي والجسمي تتميز بالاستقلال النسبي وذلك بتوقف على طبيعة موقف الاستثارة حيث أن هناك مواقف استثارة تشمل نوعي القلق . (5 : 179) .

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث والإجراءات المتبعة والعينة والبرنامج الترويحي الموجه نحو استخدام أنشطة ترويحية لخفض قلق المنافسة الرياضية لناشئ رياضة المبارزة تم التوصل للاستنتاجات التالية:

أثر البرنامج الترويحي باستخدام الأنشطة الترويحية تأثيراً إيجابياً في:

_ برنامج الترويحي نفسي المعد من قبل الباحث له تأثير واضح على مستوى ناشئ رياضة المبارزة ممن كان لديهم قلق منافسة للاعبين المجموعة التجريبية .

_ تأثير برنامج الترويحي نفسي بشكل كبير في تقليل قلق منافسة لدى لاعبي ناشئ رياضة المبارزة .

_ فعالية البرنامج الترويحي نفسي المقترح في تخفيف قلق المنافسة (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) لدى ناشئ رياضة المبارزة .

_ تحسن حالة النفسية العامة وقلق المنافسة لدى ناشئ لاعبي رياضة المبارزة .

ثانياً- التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي:

- 1- تطبيق البرنامج الترويحي نفسي الرياضي قيد البحث لخفض قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئ رياضة المبارزة .
- 2- الاهتمام بتصميم وتقنين البرامج الترويحية النفسية الرياضية المناسبة والموجهة نحو تطوير وتحسين الحالة النفسية العامة والتوتر الناتج عن قلق المنافسة الرياضية لناشئ رياضة المبارزة .
- 3- تقويم البرامج الترويحية نفسي الرياضية الموجهة نحو الحد من قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئ رياضة المبارزة كلما اقترب موعد البطولة .
- 4- الاهتمام بقياس وتقويم قلق المنافسة الرياضية لناشئ رياضة المبارزة .
- 5- العمل على وجود أخصائي نفسي رياضي ضمن الجهاز الفني لناشئ رياضة المبارزة .
- 6- العمل على وجود أخصائي ترويح نفسي رياضي ضمن الجهاز الفني لناشئ رياضة المبارزة .

استبيان اراء الخبراء والمختصين حول صلاحية استخدام لمقياس قلق المنافسة الرياضي

الاستاذ الدكتور..... المحترم

تحية طيبة يروم الباحث اجراء دراسة تهدف ب (قاعلية برنامج ترويحي نفسي لخفض المنافسات

لناشئ رياضة المبارزة في اقليم كردستان /اربيل واطلع الباحث على مجموعة من الاديبيات والدراسات ذات

العلاقة بمفهوم قلق المنافسة الرياضي وتوصل باحث الى استخدام هذا استبيان في يعتقد انها تغطي هذه دراسة .

وبما انكم ذو الخبرة ودراية في مجال تخصصكم يود الباحث ان يستنير بارائكم من خلال في ابداء الراي في

صلاحية هذه المقياس وشمولها لمفهوم قلق المنافسة الرياضي , اضافة او تعديل او حذف ماترونه مناسباً .

مع وافر الشكر والتقدير

المقياس القلق المنافسة الرياضي

تعليمات للمستجيب :

افراء كل عبارة من العبارات التالية بعناية , واختر الاجابة التي تصق مدى شعورك اثناء المنافسات الرياضية .

واختر واحدة فقط من الخيارات التالية بوضع دائرة حولها:

(1) نادرا (2) احيانا (3) دائما

رقم	العبارة	نوع عبارة
1	اشعر بالتوتر قبل بداية المنافسة	حقيقية
2	لا اهتم اذا فزت او خسرت في المنافسة	وهمية
3	عندما ابداء اللعب اشعر بارتباك	حقيقية
4	اكون مسترخيا تماما قبل المنافسة	حقيقية (وهمية)
5	لايهمني مايعتقده الآخرون عن الادائي	وهمية
6	ضربات قلبي تتسارع قبل ان يبداء اللعب	حقيقية
7	اشعر بالخوف من ان اخفق اثناء المنافسة	حقيقية
8	من السهل ان استرخي قبل المباراة	حقيقية (عكسية)
9	لا يزعجني كثيرا اذا اخطات اثناء اللعب	وهمية

حقيقية	افكر كثيرا في النتيجة قبل ان ابدء المنافسة	10
حقيقية (عكسية)	لا اشعر بالتوتر قبل المباراة	11
حقيقية	اتمنى احيانا ان لا اشترك في المنافسة بسبب التوتر	12
وهمية	لا ابالي بمن يفوز في المنافسة	13
حقيقية	اتوتر بالسهولة قبل المنافسات الرياضية	14
وهمية	لا اشعر انني مستعد حتى لو تدربت جيدا	15

ملاحظات :

العبارات الحقيقية : 10 عبارات (يتم احتسابها)
العبارات الوهمية : 5 عبارات (لا يتم احتسابها لكنها موجودة لاختفاء الغرض من المقياس)
العبارات العكسية : مثل رقم 4 , 8 , 11 يتم عكس الدرجة اثناء التصحيح (1 \Rightarrow 3)

طريقة التصحيح :

لكل عبارة حقيقية :

نادرا 1 نقطة

احيانا 2 نقاط

دائما 3 نقاط

في عبارات العكسية :

نادرا 3 نقاط

احيانا 2 نقاط

دائما 1 نقطة

المجموع الكلي للدرجات يتراوح بين 10 الى 30

تفسير النتائج :

الدرجة الكلية	مستوى قلق المنافسة
10 - 16	قلق منخفض
17 - 23	قلق متوسط
24 - 30	قلق مرتفع

اسماء الخبراء والمختصين

ت	اللقب	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	ا.د.	رحيم حلو علي	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان
2	ا.د.	عظيمة عباس علي	علم النفس الرياضي	جامعة صلاح الدين اربيل
3	ا.د.	سعد الجنابي	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد
4	ا.د.	عبدالستار عبدالصمد	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة

قائمة المراجع والمصادر

أولاً : المراجع باللغة العربية

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح (1999) فسيولوجية اللياقة البدنية , ط1, دار الفكر العربي , القاهرة.
 2. أسامة كامل راتب (1997) : قلق المنافسة (ضغوط التدريب-احتراق الرياضي), دار الفكر العربي، القاهرة.
 3. زيدان , محمد (2006) . الترويح وتنمية المجتمع . الاسكندرية : المكتب الجامعي الحديث .
 4. أسامة كامل راتب (2000) : تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي, ط1, دار الفكر العربي.
 5. أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبدربه خليفة . (1999م) النمو والدافعية في النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية , دار الفكر العربي , القاهرة.
 6. بيان , على عبد على واخرون (2009) . اسس رياضة المبارزة بغداد , دار الارقام للطباعة .
 7. بدر رجب محمد (2012) : تأثير برنامج استرخائي عمرو أبو المجد و جمال إسماعيل , 2003 على قلق المنافسة الرياضية و توجيه التوتر للاعبين رياضة الكونج فو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.
 8. الهواري , عبدالباسط (2008) . القلق وعلاقته بالاداء في الانشطة الرياضية . القاهرة : دار العرفة الجامعية .
 9. سامية حسن حسين (2018) الترويح العلاجي، الإسكندرية، مؤسسة حورس الدولية.
 10. السيد عبد المقصود السيد. (1997م) . نظريات التدريب الرياضي وتدريب و فسيولوجية القوة , مركز الكتاب للنشر , القاهرة.
 11. شرين شوقي احمد (2017) : المناخ الدافعي المدرك وعلاقته بحالة قلق المنافسة الرياضية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
 12. عبد الرحمن عدس و محي الدين توك (2007) : مدخل علم النفس، عمان، دار الفكر.
 13. عبد العزيز عبد المجيد (2005) : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي , مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
 14. عمرو أحمد أبو المجد ، و جمال أسماعيل النمكى . (2003م) الألعاب التكتيكية والترويح الحديثة في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . ص 14 ، 20.
 15. عويس على الجبالي. (2001م) التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، الطبعة الثانية، G.M.S القاهرة.
 16. كمال الدين درويش ، محمد محمد الحماحمي (2001) : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة.
 17. عبدالحاميد , محمد (2003) . اسس الترويح الرياضي .
 18. كمال عبد الحميد اسماعيل و آخرون (2012) : الترويح الرياضي للشباب, الطبعة الاولى , دار الفكر العربي, القاهرة, 2012.
 19. محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز مصطفى (2007) : الترويح بين النظرية والتطبيق، ط5، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
 20. محمد أحمد عبد الله إبراهيم (2009) : قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز لدى الصفوة من لاعبي كرة السرعة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، الاسكندرية، مجلد 37، ص 11-29.
 21. محمد السيد مصطفى (2016) : فاعلية استخدام برنامج إرشادي نفسي لمواجهة ضغوط و قلق المنافسة على المستوى الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد 76.
 22. مد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (2001) : اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
 23. محمد حسن علاوي (1998) : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ثانياً المراجع باللغة الأجنبية :
24. Albrecht Heffer : How algebra spoiled recreational problems: A case study in the cross-cultural dissemination of mathematics , Historia Mathematica, Volume 41, Issue 4, November 2014, Pages 400-437.
 25. Bawa : Personality hardiness, burnout and sport competition anxiety among athletics and wrestling coaches. Br J Sports Med . 2010.
 26. Behzadi et al : The Relationship between Goal Orientation and Competitive Anxiety in Individual and Team Athletes Fields. Annals of Biological Research.2011;2(6):261

27. Claudine Sherrill : Adapted Physical Activity , Recreation and Sport, Crossdisciplinary and Lifespan 5ed, Mcgraw- Hill,1998.
28. Daemi A. [The relationship between coaching anxiety with Football players' performance] Tehran, Iran: Shahid Beheshti University; 2001. Persian.
29. David Ogilvie et al : Recreational physical activity facilities within walking and cycling distance: Sociospatial patterning of access in Scotland , Health & Place, Volume 17, Issue 5, September 2011, Pages 1015-1022
30. Esfahani N, Gheze Soflu H. The Comparison of pre-competition anxiety and state anger between female and male volleyball players. World Journal of Sport Sciences . 2010;3(4):237–42.
31. Furnham : Personality and Leisure Activity: Sensation Seeking and Spare-Time Activities , On the Psychobiology of Personality , Pages 167-183, 2004.
32. Grossbard et al . Competitive anxiety in young athletes: differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. Anxiety Stress Coping . 2009;22(2):153–66 .
33. Guillen F, Sanchez R. Competitive anxiety in expert female athletes: sources and intensity of anxiety in National Team and First Division Spanish basketball players. Percept Mot Skills . 2009;109(2):407–19.
34. Hagtvet K.A., Hanin Y. L. (2007). Consistency of performance-related emotions in elite athletes: Generalizability theory applied to the IZOF model. Psychology of sport and exercise. 8(1): 47-72.