



Alexandria University
Faculty of Sport Education for men
Physical Education Foundations Department

The Use of Timeline and its Effect on Competition Psychological

Pressures

Among Sport Activity Practitioners

A Thesis Submitted by

Modhy Khalaf Al-Harby

In partial fulfillment of the requirements for the Master's Degree
in physical education

Supervisors

Prof. Mohamed Sabry Omar
Professor of Statistics and Computer
Physical Education Foundations
Department
Vice-Dean for Postgraduate Studies
and Research Affairs
Faculty of Sport Education for Men
Alexandria University

Prof. Mona Mohamed Sokkar
Professor of Training Technology and
Competition
Physical Education Foundations
Department
Faculty of Sport Education for Men
Alexandria University

2009



جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم أصول التربية الرياضية

استخدام خط الزمن وأثره على الضغوط النفسية للمنافسة لدى لاعبي الأنشطة الرياضية

رسالة مقدمة من
موضى خلف على سعدون الحربي
الباحثة بقسم أصول التربية الرياضية
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

| | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| أستاذ دكتور | أستاذ دكتور |
| منى محمد أحمد سكر | محمد صبرى عمر محمد |
| أستاذ | أستاذ الاحصاء وتطبيقات الحاسوب الالى |
| تكنولوجيا التعليم والتدريب | قسم أصول التربية الرياضية |
| قسم أصول التربية الرياضية | كلية التربية الرياضية للبنين |
| كلية التربية الرياضية للبنين | ووكليل الكلية للدراسات العليا والبحوث |
| جامعة الإسكندرية | جامعة الإسكندرية |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"سَوَاءٌ مِّنْكُمْ مَنْ أَسْرَرَ الْقَوْلَ وَمَنْ جَهَرَ بِهِ وَمَنْ هُوَ
مُسْتَخْفٍ بِاللَّيْلِ وَسَارِبٌ بِالنَّهَارِ (١٠) لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ
يَدِيهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا
بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا
مَرَدَ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ ذُونِهِ مِنْ وَالٍ (١١) "

صدق الله العظيم

((سورة الرعد))

الشكر والتقدير

أحمد الله سبحانه وتعالى وأصلى وأسلم على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد عليه وعلى آله وصحبه الصلاة وأزكي التسليم فهو يقول " تعلموا العلم وتعلموا للعلم السكينة والوقار، وتواضعوا لمن تتعلمون منه " .

ويسعدني ويشرفني أن أتوجه بجزيل شكري وعظيم تقديرني لهيئة الإشراف على البحث الأستاذ الدكتور / محمد صبري عمر والذي شرفت بأشرافه على هذا البحث وسعة صدره لي، وبذل معي الكثير من الجهد والوقت، فقد شملتني رعايته وطيب خلقه وفيض كرمه، وكانت توجيهاته السديدة أبلغ الأثر في نفس الباحثة وأدائها فلا أملك له إلا الدعاء وأن يبارك الله لنا في عمره ويمتعه بموفور الصحة والعافية والرزق ويبارك له في علمه وله مني جزيل الشكر والامتنان عرفانا بالجميل فجزاه الله عنى وعن طلاب العلم خير الجزاء وأن يجعله ذخراً للعلم والعلماء.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير والامتنان إلى الأستاذة الدكتورة/ منى محمد سكر على جهودها المخلصة معى خلال تنفيذ هذا البحث وفلها مني جزيل الشكر والامتنان وجزاه الله عنى خير الجزاء.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير والامتنان إلى الأستاذ الدكتور/ عصام عبد الخالق - والاستاذة الدكتورة/ بثينه فاضل - وذلك لتفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث رغم ضيق وقتهم وكثرة أعباؤهما ومسئوليياتهما .

كما أتقدم بالشكر إلى أفراد عينة البحث وكل من ساعدني في تطبيق أدوات البحث من مدربين وإداريين بالأندية التي تم تطبيق أدوات البحث على لاعبيها كما أتقدم بالشكر إلى الدكتور رياض الدوسري الذي بذل معى الجهد الكبير ولم يبخل على باى معلومة والي أسرتي جمياً، ولا انسى اخي يحيى الذى اعطاني الضوء الأخضر للانطلاق ومن وقف بجانبي فى بداية الطريق فمنهم من تحمل مسئولية ابنيائهم ومنهم من تحمل اعباء السفر وهم اخواتى منيرة وغضون ومى ولهم منى جزيل الشكر والعرفان خلال مراحل إعداد هذا البحث واخيراً اهدى هذه الرسالة الى ابنيائى فرقة عينى ناصر وعبد الله ومحمد وحصة والى كل من اهتم وشجع معنوياً فلهم منى جزيل الشكر والتقدير.

والحمد لله رب العالمين

الباحثة

Abstract

The Use of Timeline and its Effect on Competition Psychological Pressures Among Sport Activity Practitioners

While practicing sport activities on all levels, an athlete is exposed to several psychological pressures. The most frequent pressures occur during competition and have many types. These pressures result from several factors mainly fear and anxiety which negatively affect an athlete's performance. There have been scientific attempts to study the case and overcome competition pressures and their negative effect on performance. One of the recent modern approaches is neuro-linguistic programming which uses multiple newly - introduced methods to overcome negative phenomena encountered by the individual in his or her daily life. Timeline therapy is one of these methods. It has proved effective in many situations and led to improvement in a short while, contrary to the lengthy periods required in sport psychology treatment. The researcher has therefore used the neuro-linguistic programming through the timeline therapy to prove the effectiveness of the method in treating some negative feelings among athletes, bearing in mind that excellence and progress in practicing sport is the outcome of the perfect coordination between the mental, psychological and physical aspects, a coordination attainable through neuro-linguistic programming.

قائمة المحتويات

| رقم الصفحة | الموضوع |
|------------|-----------------------------|
| أ | - الآية القرآنية |
| ب | - قرار لجنة المناقشة والحكم |
| ج | - الشكر والتقدير |
| د | - قائمة المحتويات |
| ح | - قائمة الجداول |
| ط | - قائمة الأشكال |

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

| | |
|---|-----------------|
| ٢ | - مقدمة البحث |
| ٤ | - مشكلة البحث |
| ٦ | - أهمية البحث |
| ٦ | - أهداف البحث |
| ٦ | - تساؤلات البحث |
| ٦ | - مصطلحات البحث |

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

| | |
|----|------------------------------------|
| ١١ | أولاً: القراءات النظرية : |
| ١٧ | - الإعداد النفسي |
| ٢٠ | - المنافسة الرياضية |
| ٢٧ | - مراحل الضغوط النفسية |
| ٢٩ | - البرمجة اللغوية العصبية |
| | - كيف تعمل البرمجة اللغوية العصبية |

| رقم الصفحة | الموضوع |
|------------|---|
| ٢٩ | - صياغة وإعداد النماذج |
| ٣٠ | - استراتيجيات النجاح |
| ٣٠ | - استراتيجيات المناهضة للنجاح |
| ٣١ | - عناصر البرمجة اللغوية العصبية |
| ٣١ | - العقل الوعي والعقل الباطن |
| ٣٣ | - النجاح في مفهوم البرمجة اللغوية العصبية |
| ٣٤ | - بنية الفشل |
| ٣٧ | - التغذية المرتدة (الاسترجاعية) |
| ٣٨ | - تقنية العلاج بخط الزمن |
| ٤٥ | - فرضيات خط الزمن |
| ٤٨ | ثانياً : الدراسات المرتبطة : |
| ٤٨ | - الدراسات العربية |
| ٥١ | - الدراسات الأجنبية |

الفصل الثالث **إجراءات وأدوات البحث**

| | |
|----|---|
| ٥٤ | - منهج البحث |
| ٥٤ | - عينة البحث |
| ٥٧ | - التصميم التجريبي للبحث |
| ٥٨ | - القياسات القبلية |
| ٥٩ | - تطبيق التجربة |
| ٦٠ | - إجراءات العلاج بخط الزمن |
| ٦١ | - القياسات البعدية والمعالجات الإحصائية |

رقم الصفحة**الموضوع****الفصل الرابع****أولاً : العرض والتعليق على النتائج****ثانياً : مناقشة التساؤلات قيد البحث**

| | | |
|----|-------|-------------------------|
| ٦٩ | | - مناقشة التساؤلات |
| ٦٩ | | - مناقشة التساؤل الأول |
| ٧٤ | | - مناقشة التساؤل الثاني |

الفصل الخامس**الاستنتاجات والتوصيات**

| | | |
|----|-------|-----------------------|
| ٧٧ | | - أولاً : الاستنتاجات |
| ٧٩ | | - ثانياً : التوصيات |

قائمة المراجع

| | | |
|----|-------|-----------------------------|
| ٨١ | | - أولاً : المراجع العربية |
| ٨٣ | | - ثانياً : المراجع الأجنبية |

قائمة المرفقات

| | | |
|----|-------|--|
| ٨٦ | | مرفق (١) استماراة قائمة المنافسة الرياضية |
| ٨٧ | | مرفق (٢) استماراة الاسترخاء |
| ٨٨ | | مرفق (٣) استماراة خط الزمن |
| ٩١ | | مرفق (٤) استماراة القلق |
| ٩٦ | | مرفق (٥) دورة الممارس المتقدم في تقنيات العلاج بخط الزمن معتمدة من البورد الأمريكي للبرمجة اللغوية العصبية |

مفتاح تصحيح (٢)

| | |
|-------|--|
| | - اختبار حالة قلق المنافسة |
| | - قياس تطبيق الاختبار قائمة القلق حالة وكسمه |
| | - اختبار قائمة المنافسة الرياضية |

رقم الصفحة

الموضوع

الملخصات

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم
الصفحة

العنوان

رقم
الجدول

| | | |
|----|--|----|
| ٤٨ | جدول الدراسات السابقة باللغة العربية. | ١ |
| ٥١ | جدول الدراسات السابقة باللغة الأجنبية. | ٢ |
| ٥٥ | جدول توزيع العينة على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة. | ٣ |
| ٥٥ | جدول توزيع مقطعي لعينة البحث وفق الجنس والنشاط الممارس. | ٤ |
| ٥٧ | جدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري للسن وعدد سنوات الممارسة. | ٥ |
| ٥٩ | جدول مقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في السن وعدد سنوات الممارسة ومتغيرات البحث في القياسات القبلية. | ٦ |
| ٦٣ | جدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي وفروق القياسات وقيمة (ت) للمقارنة للمجموعة الضابطة. | ٧ |
| ٦٤ | جدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي وفروق القياسات وقيمة (ت) للمقارنة داخل المجموعة التجريبية. | ٨ |
| ٦٥ | جدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في فروق قياسات متغيرات البحث. | ٩ |
| ٦٦ | جدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث لممارسي الأنشطة المختلفة للمجموعة التجريبية. | ١٠ |
| ٦٧ | جدول اختبار تحليل التباين البسيط بين ممارسي الأنشطة المختلفة في متغيرات البحث القياس البعدى وفروق القياسات للمجموعة التجريبية. | ١١ |
| ٦٨ | جدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت) للمقارنة بين البنين والبنات في متغيرات البحث في القياس البعدى وفروق المتغيرات للمجموعة التجريبية. | ١٢ |

قائمة الأشكال

| رقم الصفحة | العنوان | رقم الشكل |
|------------|---------|-----------|
|------------|---------|-----------|

- ١ شكل أنواع الإعداد النفسي قصير المدى
- ٢ شكل يوضح المكونات الأربع لتحليل ظاهرة الاحتراق في الرياضة
- ٣ شكل يوضح مستويات الجهاز العصبي المركزي
- ٤ شكل يوضح العلاقة المتداخلة لتطوير المهارات النفسية في البرنامج الرياضي

الفصل الأول

مقدمة البحث

مشكلة البحث

أهداف البحث

فرضيات البحث

مصطلحات البحث

- مقدمة البحث

تعد التربية البدنية أحد الأنشطة الإنسانية فلا يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية الهمامة من شكل من أشكالها، بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع، لقد عرفها الإنسان عبر العصور والحضارات المختلفة وإن تفاوت توجهات كل حضارة ب شأنها، فبعض الحضارات اهتمت بالرياضة لاعتبارها وسيلة للدفاع عن النفس ضد الطبيعة أو لاعتبارات عسكرية سواء كانت دفاعية أو توسيعية والبعض الآخر مارسها لشغل أوقات الفراغ وكشكل من أشكال الترويح بينما وظفت في حضارات أخرى كطريقة تربوية حيث فطن المفكرون التربويون القدماء إلى إطار القيم التي تحفل به الأنشطة الرياضية وقدرتها الكبيرة على التنشئة الصحيحة وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة إضافة إلى الآثار الصحية التي ارتبطت منذ القدم بممارسة الرياضة وتأثيراتها البدنية وهو المفهوم الذي أكدته نتائج البحوث العلمية حول الآثار النفسية والاجتماعية والوظيفية والصحية على المستوى البيولوجي. (١)

(١)

ويذكر أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) أن السنوات الحديثة تشهد تزايد الاهتمام بالرياضة والنشاط البدني ليس فقط على مستوى الأفراد وإنما على المستوى القومي، فهي تعبير عن حيوية الأمة القومية، حيث تجعل الفرد قادرا على أن يشكل حياة، تعينه على مسيرة العصر وتطوره ونموه.

ويذكر أسامة كامل أن المنافسة الرياضية أهمية متميزة ضمن خصائص النشاط الرياضي باعتبار أن عملية التدريب بمفردها تفقد قيمتها إذا لم تتوج باختبارات تنافسية لتقدير حصائل الأداء ويتوقع أن يتأثر الأداء الرياضي في المنافسة بالعديد من العوامل، منها خصائص المنافسة ذاتها، وطبيعة النشاط الرياضي، ومستوى المنافسة وسماته الشخصية واستعداداته واتجاهات وقدرات الرياضي من حيث كيف يدرك ويفسر الموقف الموضوعي للمنافسة وهو ما يطلق عليه الموقف التناافسي الذاتي. The Subjective Situation.

(٢٠ - ٢٣ : ١٠)

ويذكر محمد العربي شمعون (١٩٩٩م) أن المنافسة الرياضية موقف اختبار وتقدير قدرات اللاعب سواء كانت هذه المنافسات ودية أو منافسات رسمية فهي تتميز بالشدة العالية ويدرك اللاعب أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحدد في ضوء مدى الفوز أو المكسب في المنافسة، كما تمثل المنافسة الرياضية المظهر الأساسي والذي تفرضه طبيعة المجال الرياضي وقد زاد الاهتمام نحو تقويم وقياس الأبعاد المرتبطة بها كوسائل لزيادة التحكم في العائد المرجو وتحقيق السبق في هذا المضمار.