



بسم الله الرحمن الرحيم

∞∞∞∞

تم رفع هذه الرسالة بواسطة / مني مغربي أحمد

بقسم التوثيق الإلكتروني بمركز الشبكات وتكنولوجيا المعلومات دون أدنى

مسئولية عن محتوى هذه الرسالة.

ملاحظات: لا يوجد





جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس التعليمي

أثر فنيات التدريب العقلى فى خفض قلق المنافسة وتحسين مستوى الأداء الرياضى لدى منتخبات الفرق الرياضية الجامعية

رسالة مقدمة من الباحث

حسين عزت حلمي عبد المنعم

مدير رعاية شباب بجامعة سوهاج

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة فى التربية
(علم النفس التعليمي)

إشراف

الأستاذ الدكتور

أسامة كامل راتب

أستاذ علم النفس الرياضى
كلية التربية الرياضية- جامعة حلوان

الأستاذ الدكتور

شادية أحمد عبد الخالق

أستاذ علم النفس التعليمي
كلية البنات - جامعة عين شمس

١٤٤٢هـ - ٢٠٢٢م

جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
إدارة الدراسات العليا

تاريخ موافقه مجلس الكلية علي تشكيل لجنة الحكم والناقشة
فحص مناقشة في / / ٣، وتتكون من:

١. الأستاذ الدكتور/
٢. الأستاذ الدكتور/
٣. الأستاذ الدكتور/
٤. الأستاذ الدكتور/

تاريخ موافقه مجلس الكلية على التوصيه بمنع الطالب درجة
ماجستير في / / ٣.
دكتوراه

الوظف المختص مدير الادارة د.وكيلة الكلية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ
السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ
كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا



صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

سورة الإسراء- الآية (٣٦)



جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

إسم الباحث : حسين عزت حلمى عبد المنعم.

الدرجة العلمية : الدكتوراة فى التربية.

القسم التابع له : قسم علم النفس التعليمي.

إسم الكلية: كلية البنات.

الجامعة: عين شمس.

سنة التخرج: ٢٠٠٦.

سنة المنح : ٢٠٢٢.



جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

رسالة دكتوراة

إسم الباحث: حسين عزت حلمى عبد المنعم

عنوان الرسالة: أثر فنيات التدريب العقلى فى خفض قلق المنافسة وتحسين مستوى الأداء

الرياضى لدى منتخبات الفرق الرياضية الجامعية

الدرجة العلمية: الدكتوراة فى التربية (تخصص علم النفس التعليمى)

التوقيع	لجنة الحكم والمناقشة	
	أستاذ علم النفس كلية البنات - جامعة عين شمس	أ.د/ شادية أحمد عبد الخالق
	أستاذ علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان	أ.د/ أسامة كامل راتب
	أستاذ علم النفس كلية البنات - جامعة عين شمس	أ.د/ أسماء عبد المنعم إبراهيم
	أستاذ علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان	أ.د/ وائل رفاعى إبراهيم

تاريخ البحث: / / ٢٠

الدراسات العليا:

ختم الإجازة

أجيزت الرسالة بتاريخ

/ / ٢٠

/ / ٢٠

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠

/ / ٢٠

مستخلص الدراسة

عنوان الدراسة: أثر فنيات التدريب العقلى فى خفض قلق المنافسة وتحسين مستوى الأداء الرياضى لدى منتخبات الفرق الرياضية الجامعية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق فى قلق المنافسة الرياضية والأداء الرياضى بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، ومعرفة مدى إستمرار أثر البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية فيما يتعلق بقلق المنافسة الرياضية والأداء الرياضى بعد إنتهاء البرنامج، وبعد مرور فترة المتابعة (شهرين تقريباً)، والتعرف على العلاقة بين قلق المنافسة ومستوى الأداء الرياضى ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام برنامج تدريبى قائم على فنيات التدريب العقلى، (إعداد: الباحث)، وقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2 (إعداد رينيه مارتينز (1990) Rainer Martens، أعد صورته العربية/ أسامة راتب (١٩٩٧)، ومقياس مستوى الأداء الرياضى، (إعداد: الباحث)، حيث تم تطبيق الدراسة السيكمترية على عينة مكونة من (٣٠) لاعب، والدراسة الوصفية على عينة مكونة من (٥٠) لاعب، والدراسة التجريبية على عينة مكونة من (١٥) من لاعبي منتخبات جامعة سوهاج المشاركين فى كرة القدم وتتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٤) سنة، وذلك بعد التأكد من تكافؤ أفراد العينة باستخدام متغيرات كالسن والعمر التدريبى، والمستوى الاجتماعى وعدة مقاييس وصفية كالطول والوزن.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية برنامج التدريب العقلى فى خفض قلق المنافسة الرياضية وتحسين مستوى الأداء الرياضى لدى عينة الدراسة، كما أظهرت نتائج الدراسة ووجود علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائياً بين قلق المنافسة (المعرفى، الجسمى) ومستوى الأداء الرياضى للاعبى كرة القدم من الفرق الجامعية، ووجود علاقة إرتباطية طردية دالة إحصائياً بين الثقة بالنفس ومستوى الأداء الرياضى للاعبى كرة القدم من الفرق الجامعية.

الكلمات المفتاحية:

التدريب العقلى - قلق المنافسة - الأداء الرياضى - منتخبات الفرق الرياضية الجامعية

Abstract

Study Title: The Impact of Mental Training Techniques in Reducing Competition Anxiety and improving the level of Sports Performance for University Sports Teams.

The study aimed to identify the differences in sports competition anxiety and sports performance among the members of the experimental group before and after the application of the program, and to know the extent to which the program continues to affect the members of the experimental group with regard to sports competition anxiety and sports performance after the end of the program. The program, and after the follow-up period (approximately two months), identify the relationship between sports competition anxiety and the level of sports performance, to achieve the objectives of the study, the researcher used a training program based on the techniques of mental training, (prepared by the researcher), and a list of the state of sports competition anxiety CSAI-2. (Prepared by Martins, 1990 translate to Arabic by Osama Ratib, 1997), and a measure of the level of sports performance, (prepared by / researcher Where the study sample was applied to a sample (30) players, the descriptive study to a sample (50) players, and the study was an experimental sample (15) players Among the players of the Sohag University teams participating in football, their ages range between (18-24) years, after Conducting parity among the sample members using variables such as age, training age, social level, and several descriptive measures such as height and weight.

The results of the study showed the effectiveness mental training program in reducing sports competition anxiety and improving the level of sports performance among the study sample, There is a statistically significant negative correlation between competition anxiety (cognitive, physical) and the level of athletic performance, and there is a positive, statistically significant correlation between self-confidence and the level of athletic performance of university football players.

key words:

Mental training - Competition anxiety - Sports performance - University sports teams.

شكر وتقدير

فيا ربنا لك الحمد والشكر كما ينبغى لجلال وجهك وعظيم سلطانك، ولك الشكر والحمد أن يسرت لى السبل، ووفقتى لإتمام هذا العمل والصلاة والسلام على سيد المرسلين وخاتم النبيين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

فيقول الله عز وجل في كتابه العزيز "ولا تتسوا الفضل بينكم" سورة البقرة آية (٢٢٧) ويقول النبي (صلى الله عليه وسلم) (من أسدى إليكم معروفاً فكافئوه ، فإن لم تجدوا ما تكفئوه به فادعوا له)، وانطلاقاً من الآية القرآنية الكريمة والحديث النبوي الشريف يسعدنى فى هذا المقام أن أتقدم بالشكر والتقدير للأستاذة الدكتورة / شادية أحمد عبدالخالق أستاذ علم النفس التعليمى بكلية البنات جامعة عين شمس، التى تفضلت بقبولها الإشراف على البحث وكانت لها توجيهات علمية ملموسة فى سبيل إخراج هذا العمل بأفضل صورة ، فلسيادتها منى كل الإحترام والتقدير ، على صفاء قلبها، وعطائها الغير محدود وأسأل الله أن يجزيها عنى خير الجزاء وأن يبارك لها فى عمرها وعلمها وأسرتها وأن يحفظهم من كل هم وسوء ومكروه إنه على مايشاء قدير.

وأخص بالشكر العميق الأستاذ الفاضل والعالم الجليل الأستاذ الدكتور / أسامة كامل راتب أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان لتفضله بقبوله الإشراف على البحث، والذي كان عوناً لي وداعماً بإنتاجه العلمى الغزير وبنصحه وإرشاده، وآراء رشيدة، وعون صادق ، فلمست فيه حنان الأب، وعلم الأستاذ، وسعة الصدر، وسداد الرأي ، فكان له عظيم الأثر فى خروج هذه الدراسة إلى حيز الوجود ، فجزاه الله عنى خير الجزاء.

وأتوجه بأسمى آيات الشكر والامتنان، الأستاذة الجليلة الأستاذة الدكتور / أسماء عبد المنعم إبراهيم أستاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس لقبولها مناقشة البحث ليخرج فى أحسن صورة ، فلسيادتكم منا كل التقدير والاحترام، وكل عبارات الشكر لا يمكن أن تعبر عن مدى تقديرنا واحترامنا لشخصكم الكريم، وجزاكم الله عنى خير الجزاء.

وفى هذا المقام يطيب لى أن أتقدم بالشكر والتقدير للأستاذ الدكتور / وائل رفاعى إبراهيم أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان، لقبوله مناقشة هذا العمل، فلك أجمل

باقات الشكر المعطرة بالورود على مجهودك العظيم الذي بذلته، وعطاؤك القيم، ومجهودك الثمينة والقيمة، فى مسيرتى التعليمية منذ مرحلة الماجستير، وجزاكم الله على خير الجزاء.

وأفيض شكراً وحباً لوالدتي أعطاها الله موفور الصحة والعافية على ما قدمته لي من رعاية وحنان ودعاء ودعم أسهم فى حبي للعلم أعانني الله أن أرد ولو جزءاً من فضلها وجزاها الله على خير الجزاء ، ورحم الله والدي كان صديقاً وفيّاً مخلصاً وأباً رحيماً عطوفاً رحمة الله وأسكنه فسيح جناته ولولا فضل الله ثم فضلها ما كنت لأجلس أمامكم في هذا المقام الرفيع.

كما أخص بالشكر العميق شموع حياتي وقرة عيني أبنائي/ حمزة وريان بآرك الله فيهما وزوجتي الغالية/ أميرة عبد المنعم التي كانت لى نعم المعين ومازالت إلى جوارى نعم المشجع وداعماً لى على الطريق بآرك الله فيها وحفظها وجزاها الله خيراً عن طاعتها لزوجها.

وأخيراً أتقدم بالشكر والتقدير لكل من ساهم من أعضاء هيئة تدريس بكليات التربية والتربية الرياضية وأساتذة أفاضل وزملاء كرام ومؤسسات تعليمية ورياضية، على ما قدموه من مساعدات ودعم خلال مراحل الدراسة، فى النهاية لا أدعى أنى قد بلغت الكمال أو عصمت من الخطأ أو وقيت من الزلل ، فالكمال لله وحده، فهذا جهدي بين أيديكم، فإن نال القبول فالفضل يرجع لله عز وجل ثم لأساتذتي، وأن كانت الأخرى فحسبي أنى قد حاولت واجتهدت، وما توفيقي إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الباحث

حسين عزت

قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
د	مستخلص الدراسة
و	شكر وتقدير
ح	قائمة الموضوعات
ك	قائمة الجداول
م	قائمة الأشكال
ن	قائمة الملاحق
١٣-١	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
٢	المقدمة
٧	مشكلة الدراسة
٨	تساؤلات الدراسة
٩	أهداف الدراسة
١٠	أهمية الدراسة
١١	مصطلحات الدراسة
١٢	محددات الدراسة
٥٦-١٤	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
١٥	المحور الأول: التدريب العقلي
١٦	مفهوم التدريب العقلي
١٧	نظريات التدريب العقلي
١٨	مبادئ التدريب العقلي
١٩	أهمية التدريب العقلي
٢٠	أهداف التدريب العقلي

٢١	مراحل ومتطلبات التدريب العقلي
٢٢	أنواع التدريب العقلي
٢٣	المهارات العقلية
٢٤	الاسترخاء
٢٦	التصور العقلي
٢٧	تركيز الإنتباه
٣١	التدريب العقلي والأداء الرياضى
٣٢	طرق استخدام التدريب العقلي في تعليم المهارات الرياضية
٣٢	التدريب العقلي ومراحل التعليم الحركي
٣٤	المحور الثانى: قلق المنافسة
٣٤	المفاهيم المرتبطة بقلق المنافسة
٣٦	أنواع القلق
٣٧	نظريات قلق المنافسة
٤٣	العلاقة بين التدريب العقلي وقلق المنافسة الرياضية
٤٣	المحور الثانى: الأداء الرياضى
٤٤	مفهوم الأداء الرياضى
٤٤	الأداء المهاري وعلاقته بالنشاط الرياضى
٤٦	مفهوم الأداء المهارى
٤٧	أهمية الأداء فى رياضة كرة القدم
٤٧	فاعلية الأداء الرياضى
٤٨	قياس وتقويم مستوى الأداء المهاري
٤٩	طرق قياس وتقويم مستوى الأداء المهاري
٥٠	تقسيم وتصنيف المهارات الأساسية فى كرة القدم

٨٧-٥٧	الفصل الثالث: دراسات سابقة
٥٨	دراسات سابقة
٨٣	التعليق على الدراسات السابقة
٨٧	فروض الدراسة
١١٤-٨٨	الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءاتها
٨٩	منهج الدراسة
٩٠	مجتمع وعينة الدراسة
٩٣	إجراءات الدراسة
٩٧	أدوات الدراسة
١١٣	الاساليب الاحصائية
١٤٨-١١٥	الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها
١١٦	نتائج الدراسة
١٤٥	إستخلاصات النتائج
١٤٦	توصيات الدراسة
١٤٧	بحوث مقترحة
١٦٤-١٤٨	قائمة المراجع
١٤٩	المراجع العربية
١٥٨	المراجع الأجنبية

قائمة الجداول

م	الجدول	الصفحة
١	تصنيف المهارات الأساسية في كرة القدم	٥٢
٢	التصميم التجريبي للدراسة	٩٠
٣	التوصيف الاحصائي لعينة البحث الاستطلاعية	٩١
٤	التوصيف الاحصائي لعينة البحث الوصفية	٩٢
٥	التوصيف الاحصائي لعينة البحث التجريبية	٩٣
٦	نسبة الإتفاق لإجراء التعديلات المقترحة	١٠١
٧	وصف قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2	١٠٦
٨	معامل ألفا كرونباخ لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2	١٠٧
٩	معاملات الإتساق الداخلي لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2	١٠٨
١٠	درجة الاهمية للمهارات الأساسية في كرة القدم	١١٠
١١	معامل ألفا كرونباخ والصدق الذاتي لمقياس الاداء الرياضي	١١٢
١٢	معاملات الاتساق الداخلي لمقياس الأداء الرياضي	١١٣
١٣	قيم ارتباط بيرسون بين أبعاد قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2 ومهارات الأداء الرياضي	١١٦
١٤	قيم "Z" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على قائمة قلق المنافسة CSAI-2 باستخدام ولكوكسون	١١٩
١٥	معامل كوهين "د" ونسب حجم التأثير	١٢٠
١٦	قيمة كوهين "د" وحجم التأثير للفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لقائمة قلق المنافسة الرياضية	١٢١
١٧	نسبة التحسن للفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لقائمة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2	١٢١
١٨	نسبة التحسن للفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للاعب لقائمة قلق المنافسة الرياضية	١٢٣

١٩	قيم "Z" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعي على قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2 بإستخدام ولكوكسون	١٢٥
٢٠	قيمة كوهين "د" وحجم التأثير للفروق بين التطبيقين البعدى والتتبعي للمجموعة التجريبية لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية	١٢٦
٢١	نسبة التحسن للفروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لقائمة قلق المنافسة الرياضية CSAI-2	١٢٧
٢٢	نسبة التحسن للفروق بين التطبيقين البعدى والتتبعي للاعب لقائمة قلق المنافسة الرياضية	١٢٨
٢٣	قيم "Z" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأداء الرياضى بإستخدام ولكوكسون	١٣١
٢٤	قيمة كوهين "د" وحجم التأثير للفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس مستوى الأداء الرياضى	١٣٢
٢٥	نسبة التحسن للفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس الاداء الرياضى	١٣٣
٢٦	نسبة التحسن للفروق بين التطبيقين البعدى والتتبعي للاعب لمقياس الاداء الرياضى	١٣٥
٢٧	قيم "Z" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعي على مقياس الأداء الرياضى بإستخدام ولكوكسون	١٣٨
٢٨	قيمة كوهين "د" وحجم التأثير للفروق بين التطبيقين البعدى والتتبعي للمجموعة التجريبية لمقياس مستوى الأداء الرياضى	١٤٠
٢٩	نسبة التحسن للفروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لمقياس الاداء الرياضى	١٤١
٣٠	نسبة التحسن للفروق بين التطبيقين البعدى والتتبعي للاعب لمقياس الاداء الرياضى	١٤٢