

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الأمتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك

أ.م.د. عكلة سليمان أحموري^١ م.د. ثامر محمود ذنون^٢

(الاستلام ٩ تشرين الثاني ٢٠٠٩ القبول ١٤ كانون الثاني ٢٠١٠)

المخلص

هدف البحث إلى :

- إعداد برنامج تدريبي بالاسترخاء التعاقبي لطلاب المرحلة الثالثة في مادة الجمناستك في قسم التربية الرياضية بكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل .
- الكشف عن اثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الأمتحاني العملي في مادة الجمناستك لدى طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل .
- الكشف عن اثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على درجة التحصيل العملي في مادة الجمناستك لدى طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل التربوية الأساسية وقد تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على طلاب الصف (الثالث) في قسم التربية الرياضية بكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٠٨-٢٠٠٩)، والبالغ عددهم (٤٣) طالب وطالبة، أما عينة البحث فكانت هي نفسها مجتمع البحث بعد استبعاد الطالبات وعينة التجربة الاستطلاعية، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية وعدد أفرادها (١٤) طالب ونسبة (٣٣%) تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث، ومجموعة ضابطة وعدد أفرادها (١٤) طالب أيضاً وبنفس نسبة المجموعة التجريبية من مجتمع البحث، وتم اعتماد مقياس القلق الأمتحاني (العملي) المعد من قبل (الجناي ، ٢٠٠٨) كأداة للبحث بعد تطبيق المعاملات العلمية عليه، وقام الباحثان بتحديد مدة البرنامج (٨ أسابيع) وبواقع وحدتين تدريبيتين خلال الأسبوع، مدة الوحدة التدريبية الواحدة (١٥ د)، وتم استخدام المعالجات الإحصائية المتمثلة (بالوسط الحسابي، المنوال، معامل الالتواء، معادلة سبيرمان براون، الانحراف المعياري، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للفروق بين المجموعات، ومعامل (ألفا) لحساب الثبات .
وقد توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- إن برنامج تدريب الاسترخاء التعاقبي المعد من قبل الباحثان قد عمل على خفض درجة القلق من الامتحان العملي لدى المجموعة التجريبية وبفروقات معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- ٢- إن المجموعتين الضابطة والتجريبية كانا متكافئتين في القلق الأمتحاني العملي قبل إعطاء المتغير التجريبي للمجموعة التجريبية .
- ٣- إن درجة ومعدل القلق الأمتحاني العملي لدى المجموعة الضابطة بقي على حاله ولم ينخفض في الاختبار البعدي عند مقارنته بالاختبار القبلي .
- ٤- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في انخفاض معدل القلق الأمتحاني العملي لديها وبالتالي تحسن وتطور مستوى الأداء من خلال تحسن درجات التحصيل العملي في مادة الجمناستك .

The Effect of the consecutive relaxation's program on the of the Examinations anxiety and the degree of the scientific obtaining in gymnastic subject

^١ قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل/العراق
^٢ قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل/العراق

ABSTRACT

The research aimed at :

- 1- set up a training program of the consecutives relaxation to the students of the third class in gymnastic subject in the department of basic education in mosul university .
- 2- revelation of the consecutive relaxation program's effect on the examinations anxiety in gymnastic subject to the student's of the department of physical education in college of basic education in mosul university .
- 3- revelation of the consecutive relaxation program's effect on the degree of the practical obtaining in gymnastic subject to the studentes of the department of physical education in college of basic education in mosul university .

The experimental method has been used because it was compatible with the nature of the research , the community of the research included the students of the third –class in department of physical education in college of basic education in mosul university for the year (2008-2009) , their number are (43) students , the sample of research was the community research itself , their number are (28) students after elimination of Dilot study and reliability, sample of the research was divided in to two groups (experimental group their number are (14) students at the rate (%33) were selected randomly from the community of the research and controlling group their number are (14) students at the same rate of the experimental group of the community research , and the scale of examinations concern was the base made by (al- janabi – 2008) as atool of the research after the application of the scientific ways on it , for both were done it validity and reliability , and the tow research determined the period of the consecutive relaxation program in (8 weeks) in two training unites group in week , the period of the each training unit is (15) mints , and the statistical ways were used represented in (arithmetic mean , standard deviation ,spearman-brown formula, t-test for two independent sample for the differences among the groups and alfa for reliability .

The researchers arrived at the following conclusions :

- 1- the training program of the consecutive relaxation made by the researcher work on reduce the level of practical examination concern for the experimental group and in morale differences between the two test (before and after) .
- 2- the controlling and experimental group were equal in practical examinations concern level before giving the experimental variable to the experimental group .
- 3- the examinations anxiety for the controlling group remain the same and didn't reduce in the test after that when comparing with the previous test .
- 4- the superiority of the experimental group on the controlling group in the grade of the final scientific obtaining in gymnastic subject .

١-التعريف بالبحث :

١-١المقدمة وأهمية البحث :

يعد القلق من المتغيرات الرئيسة في علم النفس بصورة عامة وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من تأثير مباشر على اختلال الوظائف النفسية أو الجسمية أو كلاهما، وقد أشار الكثير من الباحثين إلى أن القلق يعد بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها (السيد ، ١٩٩٩ ، ١). ويعد قلق الاختبار (الامتحان العملي) من أهم الانفعالات المتصلة بالتحصيل الدراسي، وقد اتفق معظم علماء النفس على أن درجة مناسبة من القلق تدفع الطلاب نحو التعلم فإذا زاد معدل القلق عن تلك الدرجة أصبح عائقاً

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك

للتحصيل والتعلم فالقلق المعتدل يدفع الطلاب إلى الاستذكار والاجتهاد بينما القلق الزائد يؤدي إلى حالة التفكك المعرفي والارتباك كما أن انعدام القلق يؤدي إلى ضالة الانجاز، ويلعب الاسترخاء بوصفه احد المهارات النفسية المهمة في التأثير على أداء الطلاب دوراً مهماً في إمكانية تطوير الأداء وتهيئة وإعداد الطلاب قبل الامتحان العملي لذلك ينبغي الاهتمام به جنباً إلى جنب مع النواحي البدنية والمهارية والخططية وتكمن أهمية تدريبات الاسترخاء في الإسهام في خفض مستويات القلق لدى الطلاب والتحكم في انفعالاتهم قبل أو أثناء أو بعد الامتحان العملي والإسهام في تأخر ظهور التعب العضلي أو العقلي وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني والعقلي، والقدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية أو الانفعالية ولها أيضاً تأثيراً إيجابياً لأداء المهارات البدنية خاصة التي تتطلب نوعاً من التوافق والدقة والتركيز واقتصاداً في الجهد المبذول لأداء الحركات المتكررة، وتبرز أهمية البحث الحالي من خلال محاولة معرفة فاعلية أسلوب الاسترخاء التعاقبي المستخدم في البرنامج في إمكانية خفض درجة القلق الامتحاني العملي لدى الطلاب من جهة وزيادة قدرتهم على تحسين مستوى أدائهم العملي كنتيجة لخفض درجة القلق من جهة أخرى فضلاً عن مساعدة الطلبة في زيادة القدرة على التحكم في انفعالاتهم قبل وأثناء الامتحان العملي كنتيجة لتمارين الاسترخاء

١-٢ مشكلة البحث :

يعد القلق الامتحاني في الدروس العملية من الأسباب التي تؤدي إلى انخفاض المستوى الرياضي خاصة في مرحلة المبتدئين أو طلاب التربية الرياضية وقد يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وهو بلا شك انفعال مركب من التوتر والخوف وتوقع الخطر ويشعر به الرياضي بعدم الأمان، والاسترخاء هو انسحاب مؤقت من النشاط غايته إعادة الشحن، ودرس الجمناستك من الدروس العملية التي يعتمد فيها الجانب العملي لأداء مهارة حركية معينة أو سلسلة أو جملة حركية على أي جهاز من أجهزة الجمناستك الستة للرجال على الأداء الفردي متمثلاً بشخصية الطالب وقدراته النفسية والمهارية والبدنية لذلك ومن خلال تدريس هذه المادة لاحظ الباحثان انخفاض مستوى الأداء للطلاب خلال الامتحان (العملي) الفصلي أو النهائي عن مستواه الحقيقي خلال الدروس نتيجة القلق الذي يؤدي بدوره إلى زيادة التوتر والشعور بعدم الراحة والاضطراب وعدم القدرة على التركيز وعدم الاستقرار نتيجة لذلك تمثلت مشكلة البحث في محاولة لإيصال الطالب إلى مستواه الحقيقي من خلال التدريب على مهارة الاسترخاء التعاقبي .

١-٣ أهداف البحث :

- ١-٣-١ إعداد برنامج تدريبي بالاسترخاء التعاقبي لدى طلاب قسم التربية الرياضية في مادة الجمناستك .
- ١-٣-٢ الكشف عن أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على درجة القلق الامتحاني العملي لدى طلاب قسم التربية الرياضية في مادة الجمناستك .
- ١-٣-٣ الكشف عن أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على درجة التحصيل العملي لدى طلاب قسم التربية الرياضية في مادة الجمناستك .

١-٤ فرضا البحث :

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك

١-٤-١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة القلق لدى طلاب قسم التربية الرياضية في مادة الجمناستك .

١-٤-٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة التحصيل العملي لدى طلاب قسم التربية الرياضية في مادة الجمناستك .

١-٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الثالثة في قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية للعام الدراسي (٢٠٠٨-٢٠٠٩).

١-٥-٢ المجال المكاني : القاعة الرياضية الداخلية في قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل .

١-٥-٣ المجال الزمني : ابتداءً من ٢٠٠٩/٣/٥ ولغاية ٢٠٠٩/٥/٥ .

١-٦-١ تحديد المصطلحات :

١-٦-١-١ الاسترخاء :

- عرفه (شمعون) بأنه " انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية، ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإغفال الحواس (شمعون، ١٩٩٦، ١٦٨).

- عرفه (عبد الستار إبراهيم) بأنه " يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات والنقلات العضلية المصاحبة للتوتر " (علاوي ، ٢٠٠٢، ٢١٦) .

١-٦-٢ القلق :

- عرفه (علاوي) بأنه " انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله " (علاوي ، ١٩٩٨ ، ٣٧٩) .

- عرفته (المخزومي) بأنه " حالة من الصراع النفسي الذي يعتري الفرد من مصدر غامض، ولا يستطيع الفرد معرفة سبب ذلك في أكثر الأحيان " (www.bafree.net).

١-٦-٣ القلق الامتحاني :

- عرفه (الهواري والشناوي) بأنه " متغير من المتغيرات التي تؤثر في تحصيل الطلاب وفي سلوكهم الدراسي بصفة عامة " (الهواري والشناوي ، ١٩٨٧ ، ١٠٩).

١-٦-٤ التحصيل :

- عرفه (عاقل) بأنه " المستوى الذي يصل إليه المتعلم في التعلم المدرسي أو غيره مقررًا من قبل المدرس والاختبارات (عاقل ، ١٩٨٨ ، ١٢) .

١-٦-٥ التحصيل العملي :

- ويعرفه الباحثان إجرائياً بأنه "محصلة ما يتعلمه الطالب بعد مرور فترة زمنية محددة من التعلم والتدريب وهو وسيلة غايتها معرفة مدى نجاح العملية التعليمية والإستراتيجية المنفذة من قبل المدرس لتحقيق أهداف الدرس متمثلة بمقدار التعلم والمعرفة وترجمته إلى درجات "

٢- الإطار النظري والدراسات المشابهة

٢-١١ الإطار النظري:

٢-١-١ مفهوم الاسترخاء :

الاسترخاء كمفهوم يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقاً باستخدام العضلات، وهذا يعني إطلاق سراح أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماماً أو الوصول إلى درجة الصفرة تقريباً في النشاط العضلي، والاسترخاء هو مهارة نفسية أو عقلية لا بد أن تعلم وتكتسب شأنها في ذلك شأن المهارات الحركية (علاوي ، ٢٠٠٢ ، ٢١٦) . كما أن المقصود بالاسترخاء ليس في أعضاء الجسم فحسب بل في نفسية وتفكير الفرد حيث يجب أن يبذل إرادة وإصراراً على الإبقاء الذاتي والتتويج الباطني بحيث يصل الدماغ إلى حالة من السبات (الدباغ ، ١٩٨٢ ، ١٠٥) . ويرتبط بالاسترخاء مهارتين الأولى هي (التركيز) والثانية هي (التحكم بالتنفس)، وهما مهارتان مترابطتان مهمتان للفرد، فالاسترخاء هو انسحاب مؤقت ومتعمد عن النشاط الذي فيما إذا وقت بشكل صحيح ويسمح للفرد أن يعيد شحن طاقاته العقلية والعاطفية والفيزيائية ويستعملها بحيوية ونشاط، والتركيز هو انسحاب الانتباه من العوامل التي سبقت الأداء الآني للفرد وتوجهه إلى الأداء المتمثل بالاسترخاء (Syer, 1987, 33). والمهارة الأخرى المرتبطة بالاسترخاء هي (التحكم بالتنفس) فكثير من الناس يقرب الشهيق والزفير لديهم ما بين (١٦-٢٠) مرة في الدقيقة، ولكن أثناء التمرن بإطالة فترة الزفير تصبح دائرة التنفس تأخذ تقريباً (١٠) ثواني، أي استنشاق تقريباً (٦) مرات كل دقيقة والتنفس من أسهل وأكثر الطرق فاعلية في السيطرة على القلق والتوتر العضلي (Weinberg and Gould, 1999, 249).

٢-١-١-١ أهمية تدريب مهارات الاسترخاء:

تتم أهمية تدريب الاسترخاء في الجوانب الآتية:

- الإسهام في خفض مستويات الضغط والقلق لدى اللاعب سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة
- القدرة على خفض مستوى النشاط العضلي أو التوتر العضلي تحت أي ظرف من الظروف.
- القدرة على ضبط مستوى الاستثارة الانفعالية .
- المساعدة في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة .
- الوعي بالفروق الجوهرية ما بين الاسترخاء والانقباض أو التوتر العضلي .
- التخلص من بعض التوترات العضلية في بعض المجموعات العضلية المعينة طبقاً لرغبة اللاعب

(علاوي، ٢٠٠٢، ٢١٧)

- الإسهام في تأخر ظهور التعب العضلي أو العقلي وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني أو العقلي .
- اكتساب الانفعالات الايجابية السارة .
- اكتساب القدرة على التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل (معدل ضربات القلب، أو درجة حرارة الجسم أو النشاط الكهربائي لسطح الجلد أو غيرها من الاستجابات الحيوية) (علاوي ، ٢٠٠٢ ، ٢١٧)

٢-١-١-٢ أنواع الاسترخاء :

ينقسم الاسترخاء إلى نوعين هما :

أ- الاسترخاء العضلي

ب- الاسترخاء العقلي

أ- **الاسترخاء العضلي** : يتضمن الاسترخاء العضلي أنواعاً متعددة تشترك جميعها في الهدف وهو العمل على الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء وتختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة ونذكر منها :

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناسك

١- الاسترخاء التخيلي

٢- الاسترخاء الذاتي

٣- استرخاء التغذية الراجعة الحيوية

٤- الاسترخاء خلال الجهد

٥- الاسترخاء الموضوعي

٦- استرخاء النفس الواحدة (شمعون ، ١٩٩٦ ، ١٩٩١-٢٠٢) .

٧- **الاسترخاء التعاقبي:**

سيتم شرح هذا النوع من الاسترخاء بشكل مفصل نتيجة لاعتماده في البرنامج الذي قام بإعداده الباحثان في

البحث الحالي :

إن الاسترخاء التعاقبي له أساليب عديدة إلا أنها جميعاً تستند إلى الطريقة التي قدمها ادموند جاكبسون (Edmond Jacobson) والتي تعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء ، والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس بالاسترخاء العضلي " وسمي بالاسترخاء التعاقبي لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية (صقر ، ١٩٩٦ ، ١١٦)

* **أهداف الاسترخاء التعاقبي :**

- اكتساب القدرة على الاسترخاء التام خلال فترة قصيرة من الوقت .

- القدرة على الاستجابة للرموز (cues) للاسترخاء في المواقف الضاغطة .

- التخلص من التوتر العضلي .

- التدريب على الاسترخاء تحت ضغوط بسيطة ثم متوسطة حتى الوصول إلى ظروف المنافسات.

* **مبادئ الاسترخاء التعاقبي :**

- التبادل الكامل بين الانقباض والانبساط .

- الاسترخاء من خلال خفض التوتر العضلي يؤدي إلى خفض التوتر العقلي والقلق .

- الاسترخاء التعاقبي يتم من خلال تعاقب الانقباض والانبساط لجميع المجموعات العضلية في الجسم .

- يمكن تعلم مهارة الاختلاف بين التوتر العضلي والاسترخاء .

* **شروط الاسترخاء التعاقبي :**

- الوصول إلى وضع مريح ويفضل الرقود على الأرض مع وجود وسادة صغيرة أسفل الرأس .

- مكان هادئ نسبياً بعيداً عن مصادر الإزعاج وفي درجة حرارة مريحة .

- التخلص من الملابس الضيقة بما فيها الأحذية .

- يفضل أن تكون الإضاءة خافته وان كان هذا الشرط ليس ضرورياً .

- غلق العينين مع اخذ شهيق عميق مرتين . (شمعون ، ١٩٩٦ ، ١٩١)

ب- **الاسترخاء العقلي :** بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي يأتي دور الاسترخاء العقلي الذي يساعد

على خفض التوتر العضلي، ومن ثم يساهم في خفض التوتر العقلي، حيث أن مجرد التركيز على الاسترخاء يعزل

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناسك

الدماغ عن المؤثرات الأخرى، ويكون التركيز على العضلات وبالتالي سيكون هناك استرخاء عقلي، وهنا يحاول الفرد التركيز على نقطة معينة والتفكير بها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده الفرد (سلامي ، ٢٠٠٢ ، ٢١).

٢-١-٢ مفهوم القلق : يحتل موضوع القلق مركزاً رئيساً في علم النفس بصورة عامة وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما (علاوي ، ١٩٩٨ ، ٣٧٩)

وفي المجال الرياضي يحدث القلق حينما يشعر الرياضي بان المهام المطلوب القيام بها تفوق قدراته فيكون القلق بمثابة مؤشر لتعبئة قوى الفرد للدفاع عن الذات وحمايتها، وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها، وحينما تزداد شدة القلق يحدث فقدان التوازن مما يدفع الرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن (الحوري، ٢٠٠٨ ، ١٢٣).

٢-١-٢-٢ مظاهر القلق : للقلق مظهران أساسيان هما :

١- المظهر الدافعي الايجابي : الذي يتضمن دفع الرياضي إلى الفوز وتحقيق الهدف في المنافسات الرياضية.

٢- المظهر الإحباطي السلبي : الذي يتضمن إعاقة اللاعب عن الفوز وتحقيق الهدف، والذي ينبغي السيطرة عليه والتخلص منه، وتعد زيادة الاستجابة لهذا النوع من القلق حالة مرضية (الربيعي ، ٢٠٠٤ ، ١١)

٢-١-٢-٢ أنواع القلق :

أ- القلق الموضوعي والعصبي : للتمييز بين هذين النوعين أشار (فرويد) إلى أن القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف، أما العصبي فهو خوف غامض لا يمكن للفرد الشعور به أو معرفة أسبابه أي انه رد فعل غريزي ينبع من داخل الفرد .

ب- القلق كسمة وكحالة

يعد (كاتل) أول من أشار إليهما ووضع أساس نظري للتفريق بينهما حيث أن سمة القلق دائمة وهي " استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد يستجيب لها بمستويات مختلفة من حالة القلق " .

ويعرف (سبيلبيرجر) القلق كسمة شخصية بكونه " نزعة سلوكية مكتسبة تجعل لدى الفرد قابلية لإدراك سلسلة أحداث موضوعية كمهدد يستجاب له بردود أفعال قلق الحالة " ، أما حالة القلق فهي " حالة انفعالية ذاتية وشعورية بتوقع الخطر مع ارتباطها بالاستثارة للجهاز العصبي الأوتومي وتتغير من وقت لآخر وفق إدراك الفرد لموقف التهديد " (الحوري ، ٢٠٠٨ ، ١٢٤ - ١٢٥).

ج- قلق المنافسة الرياضية : يعرف قلق المنافسة بأنه " شعور شخصي بتهديد مدرك يكون مصحوباً باستثارة نفسية عالية " ، وقد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وخاصة (مارتنيز) إلى إمكانية تصنيف قلق المنافسة الرياضية على انه سمة وحالة، وعرف سمة قلق المنافسة الرياضية بأنها " نزعة (ميل) الرياضي إلى إدراك موقف المنافسة كمهدد والاستجابة لهذا الموقف بمشاعر توقع الخطر " ، أما حالة قلق المنافسة الرياضية فتعرف بأنها " حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية شعورية ترتبط بموقف المنافسة الرياضية " .

د. القلق متعدد الأبعاد : في مجال علم النفس الرياضي تبنى (مارتنيز) وآخرون مفهوم القلق المتعدد الأبعاد على أساس أن المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق وهي موقف نوعي في المجال الرياضي ويتضمن أبعاد القلق الثلاثة الآتية :

أولاً:القلق الجسمي : ويرتبط بادراك مظاهر الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي مثل زيادة معدل التنفس وضربات القلب وتصيب العرق والآم المعدة .

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك

ثانياً: **القلق المعرفي** : ويرتبط بالتوقع السلبي لمستوى الأداء في المنافسة وتصور الفشل وافتقار التركيز وتشنيت الانتباه وغير ذلك من الأفكار السلبية في موقف المنافسة الرياضية .

ثالثاً : **الثقة بالنفس** : وهي البعد الايجابي في مواجهة القلق ويتفق (سبيلبيرجر) مع (مارتينز) في مضمون البعد الأول والثاني بينما يرى أن البعد الثالث يسمى بالتغيرات السلوكية الظاهرة كمكونات لسلوك القلق مثل تعبيرات الوجه والتغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين (ألحوري ، ٢٠٠٨ ، ١٢٦ - ١٢٨) .

٢-١-٣ القلق الامتحاني والتحصيل الأكاديمي :

من المعلوم أن العملية التربوية عملية متكاملة لكل جوانب الشخصية الإنسانية المتمثلة بالجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية لذا يعد قلق الامتحان متغيراً من المتغيرات التي قد تؤثر في تحصيل الطلاب وسلوكهم الدراسي بصفة عامة (الهوري والشناوي، ١٩٨٧، ١٧٤)، وموقف الامتحان من المواقف التي يقابلها معظم الأفراد في الحياة وتختلف ردود الفعل تجاه هذا الموقف من فرد إلى آخر ويدرك هؤلاء الأفراد موقف الامتحان على انه هدف تقويمي ويشعرون انه من المهم أن يكونوا قد أحسنوا الأداء في المواقف، لان حياتهم تتأثر بما يحققونه في الامتحانات ومواقف التقويم المختلفة (عبد الكريم ، ٢٢٤، ٢٠٠٧)، ويعد القلق من الموضوعات ذات الأهمية في المجالات النفسية والتربوية وقد ازداد الاهتمام بدراسة القلق في السنوات الأخيرة مع ازدياد الضغوط البيئية التي يتعرض لها الإنسان المعاصر ولعلاقة القلق بالعديد من القضايا النفسية والتربوية التي تنعكس سلباً على أداء الإنسان على قضايا الانجاز والتحصيل الدراسي في مجال التربية (أغا ، ١٩٨٨ ، ١٨) ، إن حدة القلق تزداد إذا ما أدرك الطلبة أن مصيرهم في هذا الامتحان هو النجاح أو الفشل، مما يعني الشيء الكثير بالنسبة لإثبات وجودهم أو تحقيق ذاتهم، ناهيك عن خوف الكثير من الطلبة من المرض المفاجئ أو العجز وعدم الثقة بالنفس أو الأحداث العائلية المباغطة التي ستؤثر سلباً والرغبة في الهرب من الموقف (الجنابي ، ٢٠٠٨ ، ٤٣)، ويعد قلق الاختبار من أهم الانفعالات المتصلة بالتحصيل الدراسي ويضيف انه قد اتفق معظم علماء النفس على انه درجة مناسبة من القلق تدفع الطلاب نحو التعلم فإذا زاد معدل القلق عن تلك الدرجة أصبح عائقاً للتحصيل والتعلم فالقلق المعتدل يدفع الطلاب إلى الاستنكار والاجتهاد بينما القلق الزائد يؤدي إلى حالة التفكك المعرفي والارتباك كما أن انعدام القلق يؤدي إلى حالة الانجاز (Roclin ، 1995، 17)

٢-١-٤ **التحصيل** : هو احد المواضيع الخلافية التي أثارت جدلاً مستفيضاً بين الباحثين منذ بداية هذا القرن، وقد تركز الخلاف بين الباحثين حول أكثر العوامل تأثيراً في هذا الموضوع، منهم من عزاها إلى عوامل فردية لها علاقة بذكاء الفرد وقدراته وهي عوامل موروثية ومنهم من رده إلى عوامل بيئية تتضمن البيئة الاجتماعية والأسرية والطبقية للفرد والحالة المادية، وقد ظهر رأي ثالث اعتبر أن التحصيل عملية تكاملية أي حصلة تفاعل بين العوامل الفردية (الوراثية) والعوامل البيئية بأنواعها وتعد نظرية القدرات المكتسبة من أهم النظريات التي استقطبت اهتمام الباحثين (التل وآخرون ، ١٩٩٩ ، ٤) .

٢-١-٤-١ أنواع التحصيل :

- **التحصيل الحركي** : والذي عرفه (Good) بأنه " مدى إتقان الأداء في معارف ومهارات معينة يكتسبها الطالب من خلال المادة الدراسية عن طريق مقارنته بالطالب أو في ضوء معايير معينة (Good، 1973، 10) .

- **التحصيل المعرفي** : عرفه (good) بأنه " المعلومات التي اكتسبت أو مدى إتقان الأداء من معارف أو مهارات معينة ومحددة (Good، 1973، 10) .

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناسك

- التحصيل الأكاديمي : عرفه (المخلافي) بأنه " معدل الطالب بقسميه الدراسات النظرية والدراسات العملية في امتحانه للمواد التي درسها في كل عام دراسي في الكلية من التحاقه بها وحتى تخرجه منها(المخلافي ، ٢٠٠١ ، ٤)

٢-٢ الدراسات المشابهة :

- دراسة(السيد ، ١٩٩٩)

" تأثير برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق ومستوى الأداء للناشئين في سباحة الزحف على البطن "

هدف البحث إلى :

- التعرف على تأثير برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق لدى الناشئين في سباحة الزحف على البطن .
- التعرف على تأثير برنامج الاسترخاء التعاقبي على مستوى الأداء للناشئين في سباحة الزحف على البطن .
- مدى فاعلية برنامج الاسترخاء التعاقبي على مستوى القلق ومستوى الأداء لدى الناشئين في سباحة الزحف على البطن . واشتملت عينة البحث على (٢٤) سباح اختيروا بصورة عمدية من ناشئي السباحة بناديا الصيد الرياضي والزمالك الرياضي بالقاهرة في جمهورية مصر وبأعمار (١٢) سنة ، وتم تقسيمهم بصورة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (١٢) سباح، أما أدوات البحث فقد تم تقسيمها إلى :
- متغيرات وصفية وبدنية (الطول، الوزن، عدد سنوات الممارسة، طول الرجلين والذراعين(سم)، محيط الصدر، زمن كتم النفس داخل الماء(ملم)، السعة الحيوية، انبطاح مائل وثني الذراعين، الوثب العمودي (سم)، مرونة الكتفين (سم) .
- متغيرات نفسية (مقياس القدرة على الاسترخاء ، مقياس القلق المتعدد) .
- متغيرات مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن (مستوى أداء ضربات الرجلين، مستوى أداء ضربات الذراعين، مستوى أداء سباحة الزحف على البطن، زمن سباحة الزحف على البطن)، أما الوسائل الإحصائية فقد تضمنت (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (ت) للفروق بين المجموعات، معدل التغير .

واهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة :

- فاعلية البرنامج المقترح في خفض القلق الجسمي لدى ناشئي السباحة .
- فاعلية البرنامج المقترح في خفض القلق المعرفي لدى ناشئي السباحة .
- فاعلية البرنامج المقترح في رفع حالة الثقة بالنفس لدى السباحين الناشئين .
- فاعلية البرنامج المقترح في رفع مستوى الأداء المهاري لديهم في فترة المنافسات (السيد ، ١٩٩٩ ، ٤)

٣- إجراءات البحث :

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وأهداف البحث، إذ يعد من أكفاء المناهج لاختبار صدق الفروض وتحديد العلاقات بين المتغيرات وتهيئة الأساس المقنع والأرضية القوية لاستخلاص الاستنتاجات السببية (السماك ، ٢٠٠٨ ، ٦٠)، واستخدم الباحثان التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي، ويذكر (فان دالين) إن من الأمور التي ينبغي على الباحث القيام بها قبل إجراء بحثه اختيار تصميم تجريبي لاختبار صحة النتائج المستتبهة من فرضيات البحث (فان دالين، ١٩٨٤ ، ٣٩)، وقد تم التأكد من صدق التصميم التجريبي الذي يجب أن تتوفر فيه عاملين أساسيين هما السلامة الداخلية (الصدق الداخلي) والذي يتعلق بمدى صحة المعالجة التجريبية أو أنها معالجة حقيقية، وكذلك السلامة الخارجية (الصدق الخارجي)

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك

والذي يتعلق بمدى إمكانية تعميم نتائج التجريب، ويذكر (الزوبعي والغنام ، ١٩٨١) إن لكل تجربة لابد أن تتعرض إلى متغيرات دخيلة ولا بد من عزلها لكي يمكن إرجاع التغيير الحاصل في المتغير التابع إلى تأثير المتغير المستقل، ومن المتفق عليه إن سلامة التصميم التجريبي لها جانبان أحدهما داخلي والآخر خارجي (الزوبعي والغنام ، ١٩٨١ ، ٩٥) .

| المجموعة | اختبار بعدي | متغير تجريبي مستقل | اختبار قبلي |
|--------------------|-------------|--------------------|-------------|
| المجموعة التجريبية | T2 | X | T1 |
| المجموعة الضابطة | T2 | | T2 |

الشكل رقم (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

٣-٢-١ مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب السنة الدراسية الثالثة في قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية للعام الدراسي (٢٠٠٨-٢٠٠٩) والبالغ عددهم (٤٣) طالب وطالبة، تم اختيارهم بصورة عمدية بأسلوب الحصر الشامل .

٣-٢-٢ عينة البحث :

عينة البحث هي نفسها كانت مجتمع البحث، إذ اشتملت عينة البحث النهائية على (٢٨) طالباً تم تقسيمهم بصورة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (١٤) طالب بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والثبات والبالغ عددها (١٥) طالب وطالبة من عينة البحث النهائية .

الجدول رقم (١) يبين عينة البحث وعينتي التجربة الاستطلاعية والثبات

| العينات | عينة المجموعة التجريبية | عينة المجموعة الضابطة | عينة الثبات | العدد الكلي |
|----------------|-------------------------|-----------------------|-------------|-------------|
| عدد الطلاب | ١٤ | ١٤ | ١٠ | ٤٣ |
| النسبة المئوية | ٪٣٣ | ٪٣٣ | ٪٢٣ | ٪١٠٠ |

٣-٣ أدوات البحث :

٣-٣-١ برنامج الاسترخاء التعاقبي المعد من الباحثين : تم إعداد برنامج الاسترخاء التعاقبي المقترح من الباحثان بعد الرجوع للأدبيات العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث والتي حددت برامج لقياس مقدرة الفرد على تحقيق الاسترخاء وتنظيم التنفس منها طريقة (جاكسون Jacobson) و(وتكو Tuttko) (وتيرنر Turner) والتي اكتفى الباحثان بعرض واحدة منها مثل دراسة (صقر ، ١٩٩٦) (صقر ، ١٩٩٦ ، ١٢٦) ودراسة (منصور وشكيب ، ١٩٩٨) (منصور وشكيب ، ١٩٩٨ ، ٩٦) ودراسة (السيد ، ١٩٩٩) (السيد ، ١٩٩٩ ، ١٥٥) .

- وتم اقتراح أن تكون مدة البرنامج (٨) أسابيع، بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع ، زمن كل وحدة تدريبية (١٥) دقيقة، وتم تنفيذ الجلسات التدريبية في فترة الراحة بين المحاضرات والتي تبلغ ٣٠ دقيقة، وذلك في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الأساسية وعلى قاعة الجمناستك .

٣-٣-١-١ وصف البرنامج : يهدف برنامج الاسترخاء التعاقبي إلى (تحقيق الاسترخاء التعاقبي والمنتج للعضلات العاملة أثناء أداء المهارات الحركية في درس الجمناستك لكل من عضلات (القدمين،الساقين، الفخذين، البطن، الصدر، الظهر، الذراعين،الكفين،الرقبة،الوجه) .

- خطوات البرنامج : يطلب من الطالب القيام بعمل انقباضات عضلية محددة ثم يعقب ذلك الشد والانقباض العضلي استرخاء كامل لهذه المجموعة من العضلات على اعتبار أن استرخاء العضلات بعد عملية الشد العضلي يؤدي إلى

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناسك

حالة من الاسترخاء والراحة بشكل أفضل، وتساعد هذه التمرينات التي يتضمنها البرنامج على تعليم الطلاب التمييز والتفريق بين عمليتي الشد والانقباض العضلي والاسترخاء والانقباض العضلي، وتستمر حالة الشد العضلي لمدة (٥-٧) ثواني ويجب على الطلاب أن لا يشغلوا أنفسهم بعملية حساب الوقت ولكن عليهم أن يقوموا بشد العضلات حتى يشعروا بالانقباض العضلي الفعلي ثم يعقب ذلك استرخاء (٥) ثواني ويستمر على هذا النحو لمدة (٥) دقائق .

- يكرر كل تمرين لكل مجموعة عضلية قبل التحول إلى مجموعة أخرى .

- تعليم الطلاب التنفس العميق جداً ، العميق ، التنفس العادي، وذلك لجعلهم قادرين على

التمييز بين الانقباض والاسترخاء للعضلات العاملة خلال التنفس .

٣-٣-١-٢ صدق الخبراء :

تم عرض محتوى برنامج الاسترخاء التعاقبي المقترح من الباحثان على عدد من السادة الخبراء الملحق رقم

(٣)، وقد اتفق المحكمين على مناسبة محتوى البرنامج للهدف الذي وضع لأجله .

٣-٣-٢ مقياس القلق الامتحاني العملي المعد من قبل (الجنابي ، ٢٠٠٨) :

٣-٤ صدق المقياس : على الرغم من تمتع المقياس الحالي بدرجة عالية من الصدق والثبات من خلال الإجراءات

العلمية التي قام بها (الجنابي ، ٢٠٠٨) إلا أن الباحثان عمداً إلى القيام بعدد من المعاملات العلمية للمقياس والتي

منها الصدق الظاهري للمقياس، إذ تم عرض فقرات المقياس بصورته الأولية على عدد من السادة ذوي الخبرة

والاختصاص الملحق رقم (٤) في مجال العلوم التربوية والنفسية والرياضية والقياس والتقويم لغرض تقويمها والحكم على

مدى صلاحيتها وإجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة أو إضافة عدد من الفقرات) مع ذكر

صلاحية البدائل، إذ يعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق الاختبار، إذ يشير (الزيود وعليان ، ١٩٩٨) إلى

انه " يمكن أن نعد الاختبار صادقاً بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا

اقر الخبراء أن الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه ، يمكن للباحث الاعتماد على المقياس أو الاختبار " (الزيود

وعليان ، ١٩٩٨ ، ١٨٤) وبعد تحليل استجابات وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة

المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس ، إذ حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق أكثر من (٧٥%) إذ

يشير (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣) إلى انه " على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق للخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية

إجراء التعديلات بنسبة لا تقل عن (٧٥%) فأكثر من تقديرات الخبراء في هذا النوع من الصدق " (بلوم وآخرون ،

١٩٨٣ ، ١٢٦)

٣-٥ ثبات المقياس :

يعد الثبات من الخصائص السيكومترية المهمة للمقاييس النفسية " ويشير ثبات الاختبار إلى اتساق الدرجات

التي يحصل عليها نفس الأفراد في مرات الإجراء المختلفة " (باهي ، ١٩٩٩ ، ٥) ، ولغرض الحصول على ثبات

المقياس استخدم الباحثان الطرق الآتية :

٣-٥-١ طريقة التجزئة النصفية :

استخدمت طريقة التجزئة النصفية، بأسلوب الفقرات الفردية والزوجية، وفي هذه الطريقة " يمكن الحصول على

درجتين لكل فرد عن طريق تقسيم الاختبار إلى نصفين كأن يشمل النصف الأول على المحاولات الفردية، والنصف

الثاني على المحاولات الزوجية، وعلى ذلك نحصل على درجتين لكل فرد، والارتباط بين هاتين الدرجتين (درجات كل

من نصفي الاختبار) يعتبر بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس للاختبار ككل ، ولتقدير ثبات الاتساق

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الأمتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك

الداخلي للاختبار ككل يمكن استخدام معادلة (سبيرمان براون) " (علاوي ورضوان ، ٢٠٠٨ ، ٢٨٦) ، إذ تم تصحيح استمارات (١٠) طلاب يمثلون عينة الثبات اختيروا بصورة عشوائية من مجتمع البحث واستبعدوا من عينة البحث النهائية وتم معالجة استماراتهم إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط بين درجات نصفي المقياس، فظهرت قيمة (ر) المحسوبة تساوي(٠,٦٩)، ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لثبات الاختبار بكامله تم استخدام معادلة (سبيرمان براون)، إذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (٠,٨٤)، وهو دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس، " إن معامل الثبات إذا بلغ (٠,٧٥) فأعلى فإنه يعد ثبات عالي ". (سماره وآخرون ، ١٩٨٩ ، ١٢٠)

٣-٥-٢ طريقة معامل ألفا :

وهي الطريقة التي اقترحها (كرونباخ ألفا) لتقدير ثبات الاتساق الداخلي للاختبار عندما لا يتم تصحيح الفقرات بشكل ثنائي، وان هذه الطريقة " تتمتع بأهمية خاصة كونها تستخدم في حساب معامل ثبات الاختبارات المقالية والموضوعية " (النهان ، ٢٠٠٤ ، ٢٤٨)، وفقرات الاستبيانات التي تتطلب إجابتها الاختيار من بين بدائل متعددة ، وتكون درجاتها متدرجة من (١ - ٥) مثلاً (علام ، ٢٠٠٦ ، ١٠٠) ، إذ بلغت قيمة معامل الثبات ألفا (٠,٧٩) .

٣-٦ التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية لمقياس القلق الأمتحاني على عينة قوامها (٥) طلاب من السنة الدراسية الثالثة من قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية :

- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس .
- مدى وضوح الفقرات للطلبة ودرجة استجابتهم لها .
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تحصل أو تصاحب الباحث .
- الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات إن وجدت .
- احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه الطالب في الإجابة عن فقرات المقياس إذ تراوح الزمن ما بين (١٠ - ١٥) دقيقة (محجوب ، ٢٠٠١ ، ٨٢)

٣-٧ وصف المقياس وتصحيحه : تم استخدام مقياس القلق الأمتحاني العملي المعد من قبل (الجنابي ، ٢٠٠٨) ، الملحق رقم (٢)، إذ تالف المقياس بصورته النهائية من (٣٠) فقرة، منها (١١) فقرة ايجابية، و(١٩) فقرة سلبية، موزعة على (خمسة مجالات)، كما مبين في الجدول رقم (٢)، وتتم الإجابة عن فقرات المقياس من خلال (خمسة) بدائل هي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) تعطى لها الأوزان بين (١-٥) درجة للفقرة الايجابية، وبين (١-٥) للفقرات السلبية وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي(١٥٠) ، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (٣٠) درجة (الجنابي ، ٢٠٠٨ ، ١٤٥-١٤٧) .

الجدول رقم (٢) يبين توزيع الفقرات على مجالات مقياس القلق الأمتحاني العملي في مادة الجمناستك

| ت | المجالات | تسلسل الفقرات | المجموع |
|---|-----------------------------|----------------------------|---------|
| ١ | مجال الاضطرابات الفسيولوجية | ٣ ، ٨ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٣ ، ٢٨ | ٦ |
| ٢ | مجال الخوف والارتباك | ١ ، ٦ ، ١١ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٦ | ٦ |
| ٣ | مجال الضغط النفسي | ٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٥ ، ٣٠ | ٦ |

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناسك

| | | | |
|---|-------------------------|---------------------------|----|
| ٤ | مجال الاضطرابات النفسية | ٢٧ ، ٢٢ ، ١٧ ، ١٢ ، ٧ ، ٢ | ٦ |
| ٥ | مجال الاضطرابات العقلية | ٢٩ ، ٢٤ ، ١٩ ، ١٤ ، ٩ ، ٤ | ٦ |
| | المجموع الكلي للفقرات | | ٣٠ |

٣-٨ التطبيق النهائي لمقياس القلق الامتحاني العملي : تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغ عددها (٢٨) طالباً وبوقوع (١٤) طالباً يمثلون المجموعة التجريبية و (١٤) طالباً يمثلون المجموعة الضابطة، ودون تحديد وقت ثابت للإجابة عن المقياس تم شرح طريقة الإجابة عن المقياس، وذلك بوضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي يراه الطالب مناسباً، وتم التأكيد عليهم للإجابة عن جميع فقرات المقياس بكل أمانة، ثم تم جمع استمارات المقياس منهم، وبهذا تكون درجة الطالب على المقياس هي مجموع درجاته على فقرات المقياس جميعاً .

٣-٥ الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين متساويين بالعدد

- معادلة (سبيرمان - براون)

- معامل (ألفا) لحساب الثبات (علاوي ورضوان) (١١٩ - ٢٩١)

- النسبة المئوية (عمر وآخران ، ٢٠٠١ ، ٨٨-٩٠)

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض النتائج : سيتم عرض البيانات ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة

البحث على وفق المتغيرات الأساسية المعتمدة وبغية التحقق من صحة الفروض والأهداف التي وضعها الباحث إذ استخدمت وسائل إحصائية متنوعة لتحقيق أهداف البحث، إذ تم معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي المعروف ب (الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) والتي يرمز لها اختصاراً (Spss)، وكما يأتي :-

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس القلق الامتحاني العملي

الجدول رقم (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية في القلق الامتحاني القبلي

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) المحتسبة | الاختبار القبلي للقلق الامتحاني العملي | | المجموعات |
|---------------|-------------------|--|-----|-----------|
| | | س | ±ع | |
| غير دال | ١,١ | ١٠٣,٣ | ٢ | الضابطة |
| | | ١٠٦,٥ | ٦,٨ | التجريبية |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٦) وأمام نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥) = (٢,٠٣)$.

يتبين من خلال الجدول رقم (٣) ما يأتي :-

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للقلق الامتحاني العملي للمجموعة الضابطة (١٠٣,٣) وانحراف معياري (١٠,٢) بينما بلغ الوسط الحسابي لذات الاختبار للمجموعة التجريبية (١٠٦,٥) وانحراف معياري (٦,٨) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (١,١) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٣) عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (٣٦) ولما كانت قيمة (ت) المحتسبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك

إحصائية بين المجموعتين وهذا دليل على تكافؤ المجموعتين في هذا النوع من القلق قبل تطبيق برنامج الاسترخاء التعاقبي .

٤-١-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس القلق الامتحاني العملي

الجدول رقم (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس القلق الامتحاني العملي

| المجموعات | قبلي | | بعدي | | قيمة (ت) المحتسبة | مستوى الدلالة |
|-----------|-------|------|-------|-----|-------------------|---------------|
| | س | ع± | س | ع± | | |
| الضابطة | ١٠٣,٣ | ١٠,٢ | ١٠٥,١ | ٨,٩ | ٠,٩٤ | غير دال |
| التجريبية | ١٠٦,٥ | ٦,٨ | ٩٧,٢ | ٧,٥ | ٣,٠٧ | دال |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٦) وأمام نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥) = (٢,٠٣)$

يتبين من خلال الجدول رقم (٤) ما يلي :

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للقلق الامتحاني العملي للمجموعة الضابطة (١٠٣,٣) وانحراف معياري (١٠,٢) بينما بلغ الوسط الحسابي في ذات الاختبار ولنفس المجموعة في الاختبار البعدي (١٠٥,١) وانحراف معياري (٨,٩) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٦) وأمام نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥) = (٢,٠٣)$ ولما كانت قيمة (ت) المحتسبة (٠,٩٤) اصغر من قيمة (ت) الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين وهذا دليل على عدم انخفاض مستوى القلق عند المجموعة الضابطة بعد انتهاء فترة تطبيق برنامج الاسترخاء التعاقبي بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للقلق الامتحاني العملي للمجموعة التجريبية (١٠٦,٥) وانحراف معياري (٦,٨) ومن خلال مقارنة هذه النتيجة مع الوسط الحسابي للاختبار البعدي ولذات المجموعة والبالغ (٩٧,٢) وانحراف معياري (٧,٥) ظهر أن قيمة (ت) المحتسبة (٣,٠٧) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٣) ويعزو الباحثان ذلك إلى أن برنامج الاسترخاء التعاقبي قد اثر على المجموعة التجريبية إذ عمل على خفض درجة القلق عند الطلبة من خلال ممارسة الاسترخاء الذهني والبدني كونها أهم المهارات التي تمارس لإدارة الضغط النفسي وفي هذا المجال يؤكد (عنان ، ١٩٩٥) إلى أن تعلم استرخاء عضلات الجسم مهارة أساسية لكل أنواع استراتيجيات إدارة الضغط النفسي والتدخل فيه، فالقدرة على الاسترخاء الذهني والبدني تعد الخطوة الأولى والأساسية في تعلم كيفية ضبط القلق (عنان ، ١٩٩٥ ، ٦٠٥) .

ويلاحظ أن البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية ركز في مفرداته على التحكم بالتنفس الذي يعمل على تغييرات نفسية وفسولوجية ايجابية إذ أكد (الشبح ، ١٩٩٤) على أن التغييرات النفسية تكمن في إطلاق الانفعالات المكبوتة والشعور بالاسترخاء، واتزان انفعالي، وانخفاض التفكير السلبي، والثاني (الفسيولوجية) وتتضمن انطلاق الأدرينالين وخفض اثر الجهاز العصبي السمبثاوي المسئول عن زيادة حالة الانفعال والقلق، وإنتاج مادة اندورفين بيتا (beta-endorphin) المخفضة للألم ومصدر السرور والابتهاج (الشبح ، ١٩٩٤ ، ٢٠) . كما أن البرنامج التدريبي راعى في محتواه التنفس العميق الذي يعمل على استرخاء العضلات وتحسين عمل الرئتين والقلب ويؤكد (التميمي ، ٢٠٠٠) إن التنفس العميق وعلى وفق إتباع الاسترخاء (شهيق - زفير) يعمل على تنمية أجهزة الجسم، ويساعد الرئتين والقلب على القيام بدورهما بشكل أفضل ويزيد استرخاء العضلات وشفاء الذهن والذاكرة فضلاً عن الوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض الجسمية المختلفة (التميمي ، ٢٠٠٠ ، ٥٢-٥٣) .

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك

٤-١-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج القلق الامتحاني العملي والتحصيل العملي النهائي للاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول رقم (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس القلق الامتحاني العملي ونتائج التحصيل العملي النهائي

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) المحتسبة | التجريبية (الاختبار البعدي) | | الضابطة (الاختبار البعدي) | | الاختبارات |
|---------------|-------------------|----------------------------------|------|--------------------------------|-------|------------------------|
| | | ± | س | ± | س | |
| دال | ٢,٨٨ | ٧,٥ | ٩٧,٢ | ٨,٩ | ١٠٥,١ | القلق الامتحاني العملي |
| دال | ٢,٧٤ | ٣,١٣ | ١٩,٥ | ٢,٦ | ١٦,٩ | التحصيل العملي النهائي |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٦) وأمام نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥) = (٢,٠٣)$.

يتبين من خلال الجدول (٥) ما يأتي :

بلغ الوسط الحسابي في القلق الامتحاني العملي للمجموعة الضابطة (١٠٥,١) وانحراف معياري (٨,٩) بينما بلغ الوسط الحسابي في ذات الاختبار للمجموعة التجريبية (٩٧,٢) وانحراف معياري (٧,٥) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة عند درجة حرية (٣٦) وأمام نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥) = (٢,٨٨)$ وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٣) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان دلالة الفروق في القلق الامتحاني إلى أن المجموعة التجريبية قد استفادت من برنامج تدريب الاسترخاء التعاقبي وفي هذا الصدد يرى (الجنابي ، ٢٠٠٨) أن القلق الامتحاني متغير من المتغيرات الحياتية التي تتأثر بحالة الاسترخاء العضلي وتؤثر في سلوك الطالب بصفة عامة وتترك أثارها على التحصيل الأكاديمي للطالب الجامعي بصفة خاصة (الجنابي ، ٢٠٠٨ ، ٣١) ويرى فريق آخر من الباحثين أن في بعض الحالات يكون فيها القلق مفيداً كون التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية المصاحبة للقلق والتي تتطوي على جانب ايجابي يدفع الطلبة إلى أداء أكثر فاعلية وهو القلق الدافع (أغا ، ١٩٨٨ ، ١٣)، وفي بعض الأحيان يقدم الطالب على الامتحان متهيباً ويستنفذ كل قابلياته البدنية لتأديته خاصة إذا حصل على استرخاء تام أو تعود على الاسترخاء الذي يسبق الأداء العملي (الحوري والعزاوي ، ٢٠٠٩ ، ١٠٣) ، ويرى (Blankstein، 1990) إن قلق الطالب في هذه الحالة سببه الرغبة في تجنب الفشل الذي يؤدي إلى شعور سلبي مؤقت وبسيط تجاه الذات وان الرغبة في تجنب الفشل المصاحبة للقلق تعني تحقيق النجاح (Blankstein، 1990، 440) وقد اتفق معظم علماء النفس على أن درجة مناسبة من القلق تدفع الطلاب نحو أداء أفضل أما إذا زاد معدل القلق عن تلك الدرجة أصبح عائقاً للأداء فالقلق المعتدل الذي يحصل عليه الطالب بخبرة التدريب على الاسترخاء يدفع الطلاب إلى الاستذكار والاجتهاد في حين القلق الزائد يؤدي إلى حالة التفكك المعرفي والارتباك مثلما يؤدي انعدام القلق إلى تردي الانجاز (عبد الكريم ، ٢٠٠٧ ، ٢٢٤) . أما الوسط الحسابي في التحصيل العملي النهائي للمجموعة الضابطة فكان (١٦,٩) وانحراف معياري (٢,٦) بينما بلغ الوسط الحسابي في ذات الاختبار للمجموعة التجريبية (١٩,٥) وانحراف معياري (٣,١٣) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة عند درجة حرية (٣٦) وأمام نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥) = (٢,٧٤)$ وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٣) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان دلالة الفروق في التحصيل العملي النهائي في الجمناستك إلى أن المجموعة

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك

التجريبية قد استفادت فسيولوجياً وبدنياً ونفسياً من برنامج الاسترخاء التعاقبي في تحصيل درجات اكبر في درس الجمناستك العملي ويرى (الطائي، ٢٠٠٩) ان هذا ناتج من فوائد الاسترخاء ففي الجانب الفسيولوجي تسترخي العضلات وينخفض معدل حامض اللبنيك في الدم وينخفض معدل ضربات القلب ويكون هناك توافق أفضل بين موجات المخ، أما في فوائده البدنية فتتجلى في التخلص من الأرق وآثاره ويتأخر ظهور التعب وتتطور قابلية التوافق العضلي العصبي وتقل الأخطاء البدنية ومن ثم تزيد إمكانية الأداء الرياضي لفترة أطول وكفاءة فنية أعلى (الطائي ، ٢٠٠٩ ، ٣٨-٣٩) . أما الفوائد النفسية فينخفض القلق والتوتر ويشعر الرياضي بالهدوء والأمان ويتطور الانتباه والتركيز وفهم الذات ويتم الارتباط بالجهد بطريقة أكثر استرخاء " وهي عوامل مساعدة على الأداء التحصيلي والأداء في العمل " (شمعون ، ١٩٩٦ ، ١٧٣-١٧٤) .

ويرى الباحثان أن التحصيل الدراسي يرتبط بعدد من المتغيرات منها (متغيرات عقلية معرفية) ومنها متغيرات انفعالية وهناك أيضاً متغيرات دافعية والتي تلعب دوراً هاماً في دفع الفرد وتوجيهه إلى الحرص على التحصيل الدراسي ومحاولة الوصول إلى مستوى مرتفع، وفي هذا السياق يؤكد (عبد الغفار ، ١٩٨١) على أن مستوى التحصيل الذي يصل إليه الطالب هو محصلة لما يحدث من تفاعل بين المتغيرات العقلية والمعرفية والانفعالية والدافعية، وعلى الرغم من أهمية هذه المتغيرات إلا أن هناك احتمالاً كبيراً في تفاوتها من حيث الأهمية النسبية لكل منها، إذ أن الطلاب ذوي المستوى التحصيلي المرتفع أكثر فهماً لذواتهم من الطلاب ذوي المستوى التحصيلي المنخفض كما أن لديهم مفهوماً سليماً عن ذاتهم .(عبد الغفار، ٢٧، ١٩٨١-٢٨)

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- ١- في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود العمل مع عينة البحث والمنهج المستخدم معها واستناداً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي في هذه الدراسة استنتج الباحثان ما يأتي :
- ١- إن برنامج تدريب الاسترخاء التعاقبي المعد من قبل الباحثان قد عمل على خفض درجة القلق من الامتحان العملي لدى المجموعة التجريبية وبفروقات معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- ٢- إن المجموعتين الضابطة والتجريبية كانا متكافئتين في القلق الامتحاني العملي قبل إعطاء المتغير التجريبي للمجموعة التجريبية .
- ٣- إن درجة ومعدل القلق الامتحاني العملي لدى المجموعة الضابطة بقي على حاله ولم ينخفض في الاختبار البعدي عند مقارنته بالاختبار القبلي .
- ٤- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في انخفاض معدل القلق الامتحاني العملي لديها وبالتالي تحسن وتطور مستوى الأداء من خلال تحسن درجات التحصيل العملي في مادة الجمناستك .

٥-٢ التوصيات:

في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً مما أسفرت عنه نتائج واستنتاجات هذه الدراسة يوصي الباحثان ما يأتي :

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الأمتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناسك

- ١- التأكيد على استخدام برنامج تدريب الاسترخاء التعاقبي الحالي في الدروس العملية لمادة الجمناسك لما له من أهمية كبيرة في خفض مستوى القلق الأمتحاني من الدروس العملية من جانب وتحقيق نتائج أفضل في التحصيل العملي من جانب آخر .
- ٢- ضرورة تطوير إمكانية مدرسي المواد العملية بالقدرة على تدريب المهارات العقلية ومنها القدرة على الاسترخاء خاصة في الدروس العملية كالسباحة أو الفعاليات التي تستخدم فيها الأدوات والتجهيزات .
- ٣- نظراً لكون الحالة التدريسية العملية هي نتاج التكامل بين المهارات البدنية والمهارية والنفسية لذا يجب التأكيد على هذا المبدأ خلال فتح الدورات التدريبية لمدرسي الدروس العملية خلال الفصول الدراسية .
- ٤- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على بقية المواد الدراسية العملية للألعاب الفردية والجماعية للوقوف على أهمية تدريب المهارات العقلية على خفض مستوى القلق وزيادة التحصيل العملي .

المصادر العربية والأجنبية:

- أغا، كاظم ولي (١٩٨٨) : القلق والتحصيل ، دراسة تجريبية مقارنة لعلاقة القلق بالتحصيل الدراسي لدى الذكور والإناث من طلاب المرحلة الإعدادية في دولة الإمارات العربية المتحدة ، مجلة جامعة دمشق في العلوم الإنسانية ، ج١ ، مجلد ٤ ، العدد ، ١٤ .
- باهي ، مصطفى حسن (١٩٩٩): المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات ، الصدق ، الموضوعية ، المعايير ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- بلوم ، بنيامين وآخرون (١٩٨٣) : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، دار ماكروهيل ، القاهرة .
- التل ، سعيد وآخرون (١٩٩٩) : العوامل المؤثرة في تحصيل الطلبة الناجحين الحاصلين على أعلى المعدلات وأدناه في امتحان الدراسة الثانوية العامة الأردنية ، مجلة دراسات ، مجلد ٢٦ ، العدد ٢ ، الجامعة الأردنية .
- الجنابي ، سعد عباس عبد (٢٠٠٨) : القلق الأمتحاني وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لطلبة بعض كليات التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى .
- أحمري ، عكلة سليمان (٢٠٠٨) : مبادئ علم نفس التدريب الرياضي ، ط١ ، دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، الموصل .
- الربيعي، ألاء زهير مصطفى (٢٠٠٤) : سمة القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب في لعبة كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى .
- الزوبعي، عبد الجليل إبراهيم والغنام، محمد احمد (١٩٨١) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ج١ ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق .
- الزيود ، نادر وعليان، هاشم (١٩٩٨) : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- سلامي عبد الرحيم (٢٠٠٢) : اثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا لكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناسك

- سماره ، عزيز وآخرون (١٩٨٩) : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط٢ ، مكتبة دار الفكر للثقافة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- السماك ، محمد أزهر سعيد (٢٠٠٨) : طرق البحث العلمي (أسس وتطبيقات) ، ط١ ، دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- السيد ، رشا إبراهيم علي (١٩٩٩) : تأثير برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق ومستوى الأداء للناشئين في سباحة الزحف على البطن ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، مصر .
- الشبح ، نضال سعيد عبدالله (١٩٩٤) : فاعلية كل من برنامج إرشادي جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، الأردن .
- شمعون ، محمد العربي (١٩٩٦) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- صقر ، صباح على محمد (١٩٩٦) : تأثير برنامج تمارين للاسترخاء التدريجي على مستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، العدد (١١) .
- الطائي ، احمد سعيد رشيد (٢٠٠٩) : اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي في بعض المهارات النفسية والأداء المهاري للاعبين لكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الأساسية ، جامعة الموصل
- عاقل ، فاخر (١٩٨٨) : معجم العلوم النفسية ، ط١ ، دار الرائد العربي ، بيروت ، لبنان .
- عبد الغفار ، محمد عبد القادر (١٩٨١) : دراسة تحليلية للعوامل المهمة في التحصيل الدراسي ، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، العدد ٤ ، الجزء الأول .
- عبد الكريم ، أضواء (٢٠٠٧) : أسئلة التحضير في التحصيل وقلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية الأساسية في مادة التاريخ المعاصر ، بحث منشور ، مجلة التربية والعلم ، المجلد ١٤ ، العدد ٣ .
- علام ، صلاح الدين محمود (٢٠٠٦) : الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية ، ط١ ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- علاوي ، محمد حسن (١٩٩٨) : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- علاوي ، محمد حسن وراتب ، أسامة كامل (١٩٩٩) : البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- علاوي ، محمد حسن (٢٠٠٢) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٨) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة .
- ٢٦ . عنان ، محمود عبد الفتاح (١٩٩٥) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيقي والتجريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- فان دالين ، ديو بولد وآخرون (١٩٨٤) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط٣ ، مكتبة الانكلو المصرية ، القاهرة .

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناسك

- محجوب ، وجيه (٢٠٠١) : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط١ ، دار المناهج للتوزيع والنشر ، عمان ، الأردن .
- المخزومي ، أمل : القلق ، أسبابه ونتائجه (مقالة منشورة) www.bafree.net .
- المخلافي ، محمد سرحان (٢٠٠٣) : مجلة جامعة دمشق ، مجلد ١٧ ، العدد ٤ ، الجزء ١ .
- منصور ، سامية فرغلي ، و شكيب سلوى عبد الهادي (١٩٩٩) : برنامج مقترح لتنمية القدرة على الاسترخاء وتنظيم التنفس وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء في الجمناسك للناشئات ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، العدد (٧) .
- النبهان ، موسى (٢٠٠٤) : أساسيات القياس والتقويم في العلوم السلوكية ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- الهواري ، ماهر محمود ، والشناوي ، محمد محروس (١٩٨٧) : مقياس الاتجاه نحو الاختبارات (قلق الاختبارات) معايير ودراسات ارتباطيه ، رسالة الخليج العربي ، العدد ٢٧ .
- Blankstein , kirk R. and others . test anxiety and contents of consciousness, psychology abstracts , vol.77.no2. February. 1990 .
- Good , c.v. (1973) : " dictionary of education " (3rd ed) , New York ,MC Graw –hall .
- Rocklin. Thomas R. and Thompson . Joan . m (1995):" Interaction. Effects of twst anxiety. Test difficulty and feed back. journal of educational psychology. Vol.77.no 3, .
- .Wienberg , Robert S. and Gould , Daniel (1999) : " Foundations of Sport and Exercise Psychology " , Second Edition , Miami University .

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناسك

القلق الامتحاني (العملي) لطلاب قسم التربية الرياضية في صورته النهائية

| ت | الفقرة | دائماً | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|----|--|--------|-------|--------|-------|------|
| ١ | الامتحان العملي مع الزملاء متعة حقيقية . | | | | | |
| ٢ | قبل أن اشترك في الامتحان العملي أكون عصيباً . | | | | | |
| ٣ | ترتعش أطرافي قبل أدائي للامتحان . | | | | | |
| ٤ | اشعر بأنني مهيباً ذهنياً لأي حركة تدرت عليها سابقاً . | | | | | |
| ٥ | أكون متوتراً عند انتظار بدء الامتحان . | | | | | |
| ٦ | أخاف من عدم رضا مدرس المادة عن أدائي . | | | | | |
| ٧ | ليس مهما أن يكون لي هدف أثناء امتحان العملي | | | | | |
| ٨ | امتلك القدرة على تنظيم الجهد خلال أدائي للامتحان . | | | | | |
| ٩ | تفكيري في مستقبل المهني يشجعني على بذل أقصى جهد . | | | | | |
| ١٠ | أخشى سوء الأداء نتيجة الضغط العصبي قبل الامتحان . | | | | | |
| ١١ | تراودني فكرة عدم الاشتراك في الاختبار العملي . | | | | | |
| ١٢ | ينخفض أدائي عندما ينظر الزملاء إلي . | | | | | |
| ١٣ | ابكي فرحاً عندما أؤدي أفضل ما عندي . | | | | | |
| ١٤ | جلوسي على مقعد الانتظار طويلاً يؤثر على تركيزي في الأداء . | | | | | |
| ١٥ | لدي الثقة باني سأنتقل على ضغوط الأداء . | | | | | |
| ١٦ | تزداد حماستي كلما كان خصمي ضعيفاً . | | | | | |
| ١٧ | اشعر بأنني في أفضل حالاتي البدنية . | | | | | |
| ١٨ | أحس بالحاجة للنوم أثناء أدائي الامتحان . | | | | | |
| ١٩ | انفعال مدرس المادة على احد الزملاء يريك تفكيري. | | | | | |
| ٢٠ | روحي المعنوي منخفضة . | | | | | |
| ٢١ | اشتركي ضد خصم قوي بسبب لي المزيد من الخوف والارتباك . | | | | | |
| ٢٢ | خشيتي من الإصابة تجعلني لا ابذل قصارى جهدي . | | | | | |
| ٢٣ | أتردد كثيراً إلى المرافق الصحية وقت الامتحان . | | | | | |
| ٢٤ | تهريج الزملاء يفقدني التصور الذهني للحركة قبل الأداء . | | | | | |
| ٢٥ | القلق الذي اشعر به يساعدي على الأداء الجيد . | | | | | |
| ٢٦ | أفضل الحركات التي لا تتطلب القفز في الهواء . | | | | | |
| ٢٧ | تزداد ثقتي بنفسي كلما أجاد زملائي في الامتحان . | | | | | |
| ٢٨ | اشعر بالدوار (الدوخة) في أثناء الامتحان | | | | | |
| ٢٩ | نادرا ما يشرد ذهني عندما يبدأ الامتحان العملي . | | | | | |
| ٣٠ | يثيرني الزملاء بسرعة ولأتفه الأسباب . | | | | | |

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك

الملحق (٢) يبين بعض نماذج الوحدات التدريبية لبرنامج الاسترخاء التعاقبي في مادة الجمناستك محتوى الوحدة التدريبية

- اسم المادة الدراسية : الجمناستك
- المرحلة الدراسية : السنة الثالثة
- عدد الطلاب : ١٤ طالب
- المرحلة العمرية : ٢١ - ٢٦
- مكان تنفيذ البرنامج : قاعة الجمناستك في القاعة الرياضية المغلقة بكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل .
- اسم المادة الدراسية : الجمناستك
- المرحلة الدراسية : السنة الثالثة
- عدد الطلاب : ١٤ طالب
- المرحلة العمرية : ٢١ - ٢٦
- مكان تنفيذ البرنامج : قاعة الجمناستك في القاعة الرياضية المغلقة بكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل .

| التكرار | محتوى الوحدة | الزمن المقترح | مكونات الوحدة | أهداف الوحدة | الأسبوع |
|---------|--|----------------------|----------------|--|---------|
| | - اتخاذ الوضع الصحيح لبدء تمارين الاسترخاء ، -- تعريف الطلاب على مكونات الاسترخاء التعاقبي، - تعليم الطلاب التمييز بين الشد والارتخاء . | ٢,٥ دقيقة | الجزء التمهيدي | | الأول |
| | - حركات الرأس والرقبة ، شد عضلات جبهة الرأس مع بقاء العينين مضمومتين ، ثم استرخاء . - شد عضلات الوجه والرأس وجعل الجبهة مشدودة وضم العينين لأقصى درجة ممكنة ثم استرخاء . - استلقاء الضغط بالرأس على الأرض مع عدم تقوس الظهر ثم استرخاء . | ٥ دقائق شد عضلي | الجزء الرئيسي | تمارين استرخاء لمجموعة عضلات الرقبة والرأس | |
| | - فتل الرأس والرقبة ابتداءً بجهة اليمين ثم أمام ثم يسار ثم أمام ، يعقبها دوران الرأس من الرقبة بشكل دائري إلى جهة اليمين ثم إلى جهة اليسار . - جلوس طويل (ثني الرأس أماماً ، الحنك يلامس الصدر ، عودة للوضع الابتدائي ثم ثني الرأس خلفاً وعودة ، يعقبها ثني الرأس لجانب اليمين ثم لجانب اليسار . | ٥ دقائق استرخاء عضلي | | | |
| | - تدريبات استيقاظ ثم عودة للوضع الابتدائي أو الطبيعي . | ٢,٥ دقيقة | الجزء الختامي | | |

محتوى الوحدة التدريبية

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك

- اسم المادة الدراسية : الجمناستك
 - المرحلة الدراسية : السنة الثالثة
 - عدد الطلاب : ١٤ طالب
 - المرحلة العمرية : ٢١-٢٦
 - مكان تنفيذ البرنامج : قاعة الجمناستك في القاعة
 الأساسية في جامعة الموصل.
 الوحدة التدريسية : الرابعة
 مدة الوحدة التدريسية : ١٥ دقيقة
 هدف الوحدة التدريسية : خفض درجة ومستوى
 القلق والتوتر من الامتحان العملي ، تطوير
 وتحسين مستوى الأداء العملي في الرياضية المغلقة بكلية التربية
 الأساسية في جامعة الموصل. درس الجمناستك.

| الأسبوع | أهداف الوحدة | مكونات الوحدة | الزمن المقترح | محتوى الوحدة | التكرار |
|---------|---|----------------|---------------|---|---------|
| الرابع | تمارين استرخاء لمجموعة عضلات الكتفين والصدر | الجزء التمهيدي | ٢,٥ دقيقة | - اتخاذ الوضع الصحيح لبدء تمارين الاسترخاء ، - تعليم الطالب التحكم في عمل الجهاز العضلي لخفض حدة القلق والتوتر . - تعليم الطلاب تمارين التنفس العميق . | |
| | | الجزء الرئيسي | ١٠ دقائق | - (جلوس طويل) رفع الكتفين معاً للأعلى باتجاه الرقبة والثبات بالوضع ثم استرخاء . - (جلوس طويل) تحريك الكتفين للأسفل نحو القدمين بحيث تلامس الركبتين بشكل كبير والثبات بالوضع يعقبها استرخاء . - وقوف ذراعان جانباً رفع من منطقة الأكتاف مع شد للذراعين من الأكتاف والثبات بالوضع ثم استرخاء وعودة للوضع الاعتيادي . - انبطاح على البطن ، الذراعان تحت الصدر ، رفع الصدر عن الأرض لأعلى مدى ممكن والثبات ثم استرخاء وعودة للوضع الابتدائي . - (جلوس طويل) تحريك الأكتاف أماماً أسفل نحو القدمين إلى أقصى مدى ثم استرخاء . - يؤدي الطالب تمارين التنفس العميق من وضع الاستلقاء بأخذ شهيق عميق من الأنف والاحتفاظ بالهواء داخل الصدر لمدة (٥) ثواني ثم إخراج الزفير ببطء متدرج في (٥) ثواني ويكرر التمرين إلى حين الوصول إلى التنفس العميق الآلي . | |
| | | الجزء الختامي | ٢,٥ دقيقة | تمارين استيقاظ وعودة الجسم إلى وضعه الطبيعي . | |

محتوى الوحدة التدريسية الثامنة

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك

- اسم المادة الدراسية : الجمناستك
 - المرحلة الدراسية : السنة الثالثة
 - عدد الطلاب : ١٤ طالب
 - المرحلة العمرية : ٢١ - ٢٦
 - مكان تنفيذ البرنامج : قاعة الجمناستك في القاعة الرياضية المغلقة بكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل .
 الوحدة التدريبية : الثامنة
 مدة الوحدة التدريبية : ١٥ دقيقة
 هدف الوحدة التدريبية : خفض درجة ومستوى القلق الامتحاني العملي ، تطوير وتحسين مستوى الأداء العملي في درس الجمناستك

| التكرار | محتوى الوحدة | الزمن المقترح | مكونات الوحدة | أهداف الوحدة | الأسبوع |
|---------|---|----------------------|----------------|----------------------------------|----------------|
| | - اتخاذ الوضع الصحيح لبدء تمارين الاسترخاء ، التعاقبي . | ٢,٥ دقيقة | الجزء التمهيدي | | |
| | - (جلوس طويل) مد الذراعين أماماً ولمس أمشاط القدم والثبات - استرخاء . - حني الرأس والجذع أماماً أسفل ، الذراعين تمسك الساقين من الخلف والثبات ، يعقبها استرخاء . - استلقاء شد عضلات الفخذ أقصى مدى ثم استرخاء . - استلقاء شد عضلات الذراعين ، الرجلين ، الوجه ، الورك ، الكتفين تلامس الأرض والثبات - استرخاء . | ٥ دقائق شد عضلي | الجزء الرئيسي | تمارين استرخاء لجميع عضلات الجسم | الثامن والأخير |
| | - (جلوس طويل) ثني الركبتين وتحريك الرجلين حركة اهتزازية مع بعض ، مشي والذراعان جانباً وتحريكهما حركات اهتزازية خفيفة ، استلقاء على الظهر ، الذراعين ممدودة خلف الرأس وحركات اهتزازية خفيفة للجسم ككل . | ٥ دقائق استرخاء عضلي | | | |
| | - تمارين استيقاظ ثم عودة الجسم الطبيعي . | ٢,٥ دقيقة | الجزء الختامي | | |

ملحق (٣) يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين

أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك

| ت | اللقب العلمي والشهادة | الاسم | الاختصاص | الكلية |
|----|-----------------------|---------------------|-------------------|--------------------------------------|
| ١ | أ.د. | كامل طه الويس | علم النفس الرياضي | التربية الرياضية/ جامعة بغداد |
| ٢ | أ.د. | محمد جسام عرب | علم النفس الرياضي | التربية الرياضية/ جامعة بغداد |
| ٣ | أ.د. | حازم علوان منصور | علم النفس الرياضي | التربية الرياضية/ جامعة بغداد |
| ٤ | أ.د. | خالدة إبراهيم احمد | علم النفس الرياضي | التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد |
| ٥ | أ.د. | سامي مهدي العزاوي | علم النفس التربوي | التربية الأساسية/ جامعة ديالى |
| ٦ | أ.د. | ناظم كاظم جواد | قياس وتقويم | التربية الأساسية/ جامعة ديالى |
| ٧ | أ.د. | ناظم شاكر الوتار | علم النفس الرياضي | التربية الرياضية/ جامعة الموصل |
| ٨ | أ.م.د. | معيوف ذنون حنتوش | علم النفس الرياضي | التربية الأساسية / جامعة الموصل |
| ٩ | أ.م.د. | سعد فاضل عبد القادر | قياس وتقويم | التربية الأساسية / جامعة الموصل |
| ١٠ | أ.م.د. | زهير يحيى محمد | علم النفس الرياضي | التربية الرياضية/جامعة الموصل |
| ١١ | أ.م.د. | احمد رمضان احمد | علم النفس الرياضي | التربية الرياضية / جامعة ديالى |