

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف
معهد التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات الحصول على شهادة ماجستير في نظرية و منهجية ت.ب.ر.
تخصص: الارشاد النفسي الرياضي

الموضوع

تأثير برنامج إرشادي مقترح لتخفيف قلق المنافسة الرياضية

دراسة تجريبية على لاعبي النادي الرياضي الهاوي لكرة القدم بخميس مليانة
(18 إلى 20 سنة)

إعداد الطالب:

عزيزي إبراهيم

تحت إشراف الدكتور

حفصاوي بن يوسف

السنة الدراسية: 2013/2012

الاهداء

إلى منبـع العطاء و الحنان، إلى من غمراني بدعائهما
و سهرا و تعبنا السنين الطوال:والذي أُمي و أبي رحمه الله.

إلى إخوتي و إلى كل الأُحبة و الأصدقاء كل باسمه
و إلى كل من قدموا لنا يد المساعدة. أهدي لكم جميعا
بحثنا كل من مد يد العون و السنـد، إلى الأساتذة الكرام
بجامعة شلف و كل العاملين بهإلى كل من ساعدنا
من قريب أو من بعيد إلى كل من هم في ذاكرتي
و إن نسيت و النسيان من الله أو أنساني الشيطان
فمعدرة....

شكر و تقدير

الحمد والشكر لله عز وجل لكل الذي أنعم علينا بنور العلم، وأهدانا بالصحة والعافية ووفقنا في إنجاز هذا العمل الذي نسأله سبحانه وتعالى أن يجعله في ميزان حسناتنا.

ونتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة جامعة شلف و على رأسهم المشرف الدكتور حفصاوي بن يوسف، من غير نسيان التوجيهات القيمة التي قدمها لنا الأستاذ المحاضر نجماوي خالد ، وأستاذنا القدير في التربية البدنية بالمتوسطة الجديدة سيدي لخضر السيد بدو امحمد، و مدير المؤسسة ذاتها السيد مسوس محمد الذي قدم لنا الكثير من المساعدات، كل هؤلاء غرسوا فينا حب طلب العلم وحملونا إياه أمانة نتداولها جيلا بعد جيل.

ونشكر مرة ثانية الأستاذ المشرف الذي لم يبخل علينا يوما في تقديم توجيهاته ونصائحه التي اعتمدنا عليها في جميع خطوات هذا العمل ونرجو من الله تعالى أن يعوضه عنا اجر ذلك بكل خير.

والشكر كذلك إلى كل من وضعه الله في طريقنا ومد لنا يد العون لإنجاز هذا العمل فكان سندا لنا في تخطي كل الصعوبات التي إعترضتنا. لهؤلاء جميعا نقول: جزاكم الله و دمتم ذخرا للأمة الجزائرية.

فهرس المحتويات

-الإهداء

-شكر و تقدير

-فهرس الجداول

-فهرس الأشكال

-فهرس الملاحق

الصفحة	العناوين
01	مقدمة.....
04	الفصل التمهيدي.....
05	1-الإشكالية.....
11	2-فروض البحث.....
11	3-أهميته البحث.....
12	4-أهداف البحث.....
13	5-حدود البحث.....
13	6-تحديد المصطلحات الاجرائية للبحث.....
	الباب الأول: الجانب النظري
	الفصل الأول: البرامج الإرشادية
20	تمهيد.....
28	1-1- مفهوم البرنامج الإرشادي.....
29	1-2- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.....
33	1-3- خطوات التخطيط للبرامج الإرشادية.....
38	1-4- طرق البرامج الإرشادية.....
70	1-5- الأساليب الإرشادية لخفض قلق المنافسة الرياضية.....
84	خلاصة الفصل.....
	الفصل الثاني: قلق المنافسة الرياضية
86	تمهيد.....
88	2-1- مفهوم المنافسة الرياضية.....

90	2-2- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية.....
91	2-3- مفهوم قلق المنافسة.....
94	2-4- تصنيف القلق.....
99	2-5- مكونات القلق.....
100	2-6- تصنيف قلق المنافسة الرياضية.....
104	2-7- مكونات قلق المنافسة الرياضية.....
108	2-8- سمات ذوي قلق المنافسة الرياضية المرتفع.....
111	2-9- نظريات قلق المنافسة الرياضية.....
122	خلاصة الفصل.....
	الفصل الثالث: الدراسات السابقة
124	3-1- الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية.....
132	3-2- الدراسات التي تناولت القلق في المنافسة الرياضية.....
136	- التعليق أو مناقشة الدراسات السابقة.....
138	- خلاصة الفصل.....
	الباب الثاني: الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع إجراءات البحث
141	تمهيد.....
141	4-1- منهج البحث.....
142	4-2- تصميم البحث.....
144	4-3- مجتمع البحث.....
145	4-4- أدوات البحث.....

145	1-4-4-مقياس قلق المنافسة الرياضية.....
146	2-4-4-البرنامج الإرشادي.....
146	1-2-4-4-اهمية البرنامج الإرشادي.....
147	2-2-4-4-اهداف البرنامج.....
148	3-2-4-4-اعداد البرنامج الإرشادي.....
149	4-2-4-4-محتوى البرنامج الإرشادي.....
155	5-2-4-4-تنفيذ البرنامج.....
156	6-2-4-4-تقييم البرنامج.....
156	7-2-4-4-الصعوبات التي واجهت اثناء تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح
157	3-4-4-الوسائل الإحصائية.....
الفصل الخامس	
عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة	
160	1-5-الدراسة الاستطلاعية للمقياس.....
166	2-5-الدراسة الأساسية.....
181	3-5-عرض نتائج الفرضية الأولى و تفسيرها و مناقشتها.....
184	4-5-عرض نتائج الفرضية الثانية و تفسيرها و مناقشتها.....
186	5-5-عرض نتائج الفرضية الثالثة و تفسيرها و مناقشتها.....
187	- الخاتمة العامة.....

190	- إقتراحات البحث.....
190	- إقتراحات الطالب الباحث.....
191	- المراجع.....
200	- الملاحق.....
217	- ملخص البحث.....

فهرس الجـداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
164	يبين معاملات الارتباط بين درجات فقرات البعد المعرفي مع الدرجة الكلية لهذا البعد	01
165	يبين معاملات الارتباط بين درجات فقرات البعد البدني مع الدرجة الكلية لهذا البعد	02
166	يبين معاملات الارتباط بين درجات فقرات بعد الأحاسيس والانفعالات مع الدرجة الكلية لهذا البعد	03
167	يبين معاملات الارتباط بين درجات فقرات بعد الانفعال مع الدرجة الكلية لهذا البعد	04
167	معاملات ثبات الاستبيان	05
168	معامل الثبات في حالة حذف فقرة وبقاء باقي الفقرات (الجدول رقم الأخرى)	06
170	اختبار التوزيع الطبيعي	07
171	النسبة وقيمة النسبي والوزن الحسابي والمتوسط المئوية	08
175	يبين النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والوزن النسبي وقيمة t من فقرات البعد الثاني	09

179	يبين النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والوزن النسبي وقيمة t من فقرات البعد الثالث	10
183	يبين مستوى الدلالة لكل بعد (t) و المتوسطات الحسابية و الاوزان النسبية وقيمة كل اختبار اكل ابعاد المقياس	11
185	يبين اختبار للفروق بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	12
187	يبين اختبار للفروق بين متوسط القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة	13

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
105	نموذج يشرح العلاقة بين القلق و الأداء في الموقف مثل المباراة أو الامتحان	01
146	التصميم التجريبي للدراسة	02

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
204	استمارة التحكيم للمقياس قلق المنافسة الرياضية	01
205	مقياس المنافسة الرياضية	02
211	استمارة تقييم البرنامج الإرشادي	03
212	الورقة التقييمية الأولى	04
213	الورقة التقييمية للجلسات	05
214	محتوى البرنامج الإرشادي المقترح	06
218	استمارة التحكيم للبرنامج الإرشادي	07
219	رخصة اجراء الدراسة	08

مقدمة

تشير الكثير من الأبحاث التي قام بها العلماء، أننا نعيش في عصر من سماته الصراع القوي و الموافق التي تفرضها الضغوطات و عصر محفوف بالتغيرات في كافة مظاهر الحياة سياسيا اقتصاديا و اجتماعيا حتى نفسيا ، وهذا ما يزيد من الضغوطات و كذلك هناك بعض العوائق البيئية و الشخصية المتداخلة التي تحول دون إشباع الحاجات المختلفة للفرد، كل هذا من شأنه أن يزيد من معدلات القلق و يجعلها تتفاقم يوما بعد يوم (هشام مخيمر، 1990:67).

يعد القلق من الموضوعات المهمة التي أفرزتها التغيرات الحادثة في العالم، و التي تعتبر من الحالات الأكثر دراسة في مجال علم النفس حتى الآن، و لا شك أن من الأوائل الذين درسوا و بحثوا في هذا المجال و ساهموا في تفسير و تحليل القلق و هو سيجموند فرويده رائد التحليل النفسي. فقد أشار إلى أن القلق يمثل نوعا من الانفعال يكسبه الفرد و يكونه خلال المواقف التي يصادفها (علي شعيب، 1987:260).

يعتبر القلق من أهم الحالات التي يتعرض إليها علم النفس الرياضي كون انه للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى من الأداء يتطلب توافر و تضافر جميع الشهود ، ورغم أن الإعداد للاعب أو الرياضي من الناحية البدنية و المهارية نال أهمية كبيرة من الدراسة و التطور حتى أصبح لاعبي المستوى العالي متساوين من الناحية البدنية و المهارية و أصبحت القلة للاعب الذي يتميز بالإعداد النفسي الجيد (هالة مصطفى، 2007: 207).

و يمثل قلق المنافسة الرياضية من أهم الموضوعات التي تطرق لها علم النفس الرياضي و ذلك لارتباطه المباشر باللاعب و المنافسة الرياضية و تعتبر حالة قلق المنافسة الرياضية فردية و تختلف من لاعب إلى آخر و من نشاط إلى آخر.

و يشير حسن علوي 2004 أن قلق المنافسة الرياضية هو القلق الناجم في مواقف المباراة الرياضية و هو نوع من القلق يحدث للاعب أو الرياضي لارتباطه بمواقف المباريات.

و يشير حسن علوي 2004، أن حالة القلق بداية المنافسة هي حالة القلق التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية و تحدث أحيانا أو عادة في الاتصال المباشر للاعب مع جو أو بيئة المنافسة و هنا تكمن المشكلة و هي أن كل لاعب قبل المنافسة الرياضية لديه مستوى ابتدائي معين من القلق و الاستثارة بصورة تختلف عن اللاعب الأخر و بالتالي يكون اللاعب في حاجة إلى تدخلات معينة لضبط أو تعديل مستوى قلقه و استثاره بصورة فردية

و من هنا بدأ التفكير في الإجراءات التي يمكن اتخاذها و الطرق التي يمكن استخدامها لعلاج مشكلة قلق المنافسة و الرفع بمستوى الأداء الرياضي و يعتبر الإرشاد النفسي الرياضي أحد هذه الطرق التي استخدمت من قبل الباحثين في دراسات كثيرة لعلاج هذه المشكلة خاصة في المجال التربوي و يعد الإرشاد السلوكي من أكثر الطرق الإرشادية و أفضلها لعلاج القلق بأنواعه المختلفة لاسيما قلق المنافسة الرياضية.

و هذا ما أكدته بعض الدراسات الخاصة في المجال التربوي أمثال سليمان الريحاني (1981) ودراسة شنينيك، (1998)، التي استخدمت بعض الفنيات الإرشاد السلوكي (الاسترخاء العضلي). و من هنا تبرز الحاجة إلى تصميم برنامج إرشادي يتضمن مهارات المنافسة الرياضية لاختبار مدى فعالية في خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبين كرة القدم صنف الشباب (18-20) بحيث أثبتت الدراسات أن المستوى العالي للقلق له تأثير سلبي على أداء اللاعبين خلال أو أثناء المنافسة (هالة مصطفى إبراهيم، 2007:25).

و على هذا الأساس تم تصميم الخطة المنهجية التالية:

الخطة: الفصل التمهيدي ويمثل الباب الأول الجانب النظري و فيه أربعة فصول حيث سيعرض في الفصل التمهيدي ، موضوع البحث-أهميته-فروضة-حدوده ثم التعريف الإجرائي للمفاهيم و مصطلحات البحث

أما في الفصل الأول فتم التعرض إلى مفهوم البرنامج الإرشادي -الأسس التي تقوم عليها البرامج الإرشادية مع توضيح التطورات و التخصصات و كيفية تخطيطها، وإبراز بعض الطرق المستخدمة في تقديم البرنامج الحالي-مدخل عن الإرشاد النفسي الرياضي-مفهومه-أهدافه -خدماته ثم التعرف بالبرنامج الإرشادي الحالي المتمثل في مهارات المنافسة الرياضية لخفض مستوى القلق الرياضي. أما فيما يخص الفصل الثاني تم عرض فيه قلق المنافسة الرياضية من حيث المفهوم-التصنيف-المكونات-إبراز السمات التي يتميز بها الأشخاص و كذا الرياضيين ذوي القلق المرتفع و التطرق إلى أهم العوامل التي تؤثر في قلق المنافسة الرياضية و على أساسها سيتم الضبط التجريبي لبعض المتغيرات البحث كما يتم التعرض للنظريات المفسرة للقلق ثم عرض أهم المقاييس التي أعدت لقياس قلق المنافسة الرياضية أما في الفصل الثالث تم التطرق إلى الدراسات السابقة التي تناولت البرامج الإرشادية و الدراسات و الدراسات التي تناولت القلق في المنافسة الرياضية.

أما الباب الثاني يشمل فصلين: الفصل الأول يتناول الجانب التطبيقي للبحث و فيه يتم التطرق إلى المنهج المستخدم ثم وصف أدوات البحث عن طريق عرض الدراسة الاستطلاعية و المتغيرات -عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في مجالات البيانات .

أما في الفصل الثاني سيتم عرض البيانات المتوصل إليها حسب كل فرضية و في الفصل الثالث سوف يتضمن تحليل و تفسير النتائج انطلاقاً من الإطار النظري و الدراسات السابقة. و في الأخير سيتم عرض خلاصة البحث و الخروج بمجموعة من التوصيات.

الفصل التمهيدي

الإشكالية:

أصبح القلق من أهم المميزات التي يتميز بها العصر الحديث و ذلك نظرا للمتغيرات التي تحدث في العالم سياسيا و اقتصاديا و اجتماعيا ، و يعد القلق من المواضيع التي اهتم بها علم النفس بفروعه المختلفة و ازداد الاهتمام بدراسته في السنوات الأخيرة مع ازدياد الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في العصر الحديث

و هذا ما جعل الكثير يسمي هذا العصر الحديث بعصر القلق لما يشهده من ثورة تكنولوجية و هو ما يحتويه الكثير من الإحساس بالتوتر و القلق

و القلق ليس وليد هذا العصر فقط و إنما هو قديم قدم انفعال الإنسان القديم و ظهر منذ القدم كرد فعل طبيعي و أيضا كميكانزم دفاع للتكيف مع المواقف التي يصادفها الإنسان و التي تنسم بالخطر (علي شعيب،1987:296).

و القلق هو خبرة وجدانية غير سارة يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر و الاضطراب و عدم الاستقرار و الخوف و توقع الخطر و ينشأ عن منبه يكون بمثابة نذير بفقدان التوازن بين الفرد و البيئة و يؤدي إلى سلوك يهدف إلى إعادة التوازن (سهير أحمد،1991:387).

و يشير احمد فائق 1960بانه مع تزايد أهمية القلق في الحياة المعاصرة تبدو النفس البشرية و كأنها قلق معدل و هذا ما نجده خلف كل سلوك إنساني في كل مرة يلتقي فيها الفرد مع واقعه (مصطفى الصفتي،1995:72).

و لهذا أصبح موضوع القلق يحتل مركزا مهما في علم النفس العام و علم النفس الرياضي بماله من آثار واضحة و مباشرة على احتمالات النفسية و الجسمية (علوي،2004:379).

و تعتبر المنافسة الرياضية هي محصلة كل المجهودات التي تبذل في أي نشاط رياضي ، والتي يحاول اللاعب الوصول إلى المستويات الممكنة و إحراز الفوز و لتحقيق ذلك لابد من أن يستخدم اللاعب أقصى قدراته و قواه النفسية و البدنية و المهارية (هالة مصطفى إبراهيم، 2007:25).

و يشير (حسن علوي1992) على أن المنافسة الرياضية ترتبط بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة التي تتميز بقوتها لارتباطها بكثير من مواقف الفوز و الهزيمة من لحظة لأخرى أثناء المنافسة الواحدة مما ينعكس على حالة قلق اللاعب الرياضي قبل اشتراكه في المنافسة (علوي، 2004:380).

و يؤكد محمد عبد العزيز سلامة (مفاهيم في سيكولوجية التنافس الرياضي2001) على أن حالة قلق بداية المنافسة ماهي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل اللاعب رياضي و تهدف إلى العمل على انتقاله من حالة الانتصار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي و تسهم بدرجة كبيرة في إعداد الرياضي بما سيقوم به من جهد في المنافسة الرياضية كما أن كفاءة اللاعبين و انجازاتهم الرياضية لا تتحدد بمقدار ما يملكون من مهارات و مبادئ و أسس اللعب فقط و لكن بقدرتهم على التحكم في انفعالاتهم قبل الاشتراك في المنافسة

و في المواقف التنافسية التي تتطلب ذلك و خاصة مستوى قلقهم بماله من تأثيره في سلوك اللاعب الرياضي بمظاهره النفسية و الفسيولوجية المختلفة مما يؤثر في النهاية على مخرجات الأداء الرياضي سواء بالإيجاب و بالسلب

لذلك يعتبر القلق من أهم المشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين الرياضيين قبل المنافسة لماله من آثار سلبية على أدائهم مثل تبيد الطاقة البدنية و ضعف ثقة الرياضي بنفسه و عندما يملكه من الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء (أسامة كامل، 2000:24).

و يشير العربي 1996 ان اللاعب إذا أصبح في درجة عالية من الاستثارة قبل المنافسة و بوقت طويل فيجب عليه الاستدراك بعض الأنشطة التي تسمح بالجانب البدني بالتخلص من هذا التوتر.

و أثبتت الدراسة التي قام بها أحمد مكاني (2000) بعنوان: (مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى اللاعبين كرة الطاولة في الأردن و علاقتها بالانجاز الرياضي).

إن اللاعبين أصحاب المستوى المنخفض في كل من سمة القلق و حالة القلق المعرفي و القلق الجسمي قد حققوا انجازاً أعلى من الانجاز الذي يحققه اللاعبين أصحاب المستوى المرتفع في كل من البعاد سالفه الذكر.

و يشير رحاب (1997) أن حالة قلق المنافسة هي الاستجابة التي تظهر نتيجة كموقف تنافسي معين و تشابه أعراضها حالة القلق العام إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضي.

و يؤكد بروتين (1998) أن حالة القلق التي يواجهها الرياضي لها أهمية كبيرة عند الاختصاصيين في علم النفس الرياضي و الرياضيين و يذكر الدكتور حسن علوي (2002) أن القلق من بين ابرز المظاهر التي تتناب اللاعب و الذي قد يظهر في صورة متغيرات فيسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية كسرعة أو سهولة الانفعال.

و يشير أيضاً حسن علوي (2004) أن قلق المنافسة الرياضية هو القلق الناجم في مواقف المباريات الرياضية و هو نوع من القلق بحيث اللاعب يحدث له و ذلك بارتباطه بمواقف المباريات.

وتؤكد الدكتورة هالة مصطفى في كتابها: فيسيولوجية قلق المنافسة الرياضية 2007 أن القلق المصاحب للمنافسة الرياضية احد المتغيرات النفسية التي تواجه الرياضي بصفة عامة و لاعبي المستوى العالي بصفة خاصة و لعل الاستجابة الفسيولوجية و البيوكيميائية للقلق تعد من المؤشرات الموضوعية للتعرف

على حالة قلق المنافسة الرياضية و مدى تأثيرها على كفاءة اللاعبين التي لا تحدد بالمستوى البدني و المهاري فقط و لكن بقدرتهم التحكم في انفعالاتهم قبل الاشتراك في المنافسة و في المواقف التنافسية التي تتطلب ذلك و خاصة انفعال القلق.

و من خلال ما سبق و ما أكدته الدراسات يعتبر القلق مشكلة حقيقة تواجه الرياضيين و خاصة قلق المنافسة الرياضية في مختلف مراحل التدريب التي يمر بها الرياضي و التي تؤثر بصفة كبير على أدائه خلال المنافسة الرياضية و تعد كرة القدم واحدة من النشاطات الرياضية الأكثر تنافسية من خلال ما تحمله المباريات من الضغوط التي تؤدي إلى استثارة حالة قلق المنافسة و لاعب كرة القدم كانسان يحس و يشعر و يتعامل مع هذه الحالة من خلال بذل مجهودات إضافية تمكنه من تحسين أدائه إذا توافرت لديه دافعية الانجاز القوية (جورج ريدموند، 1997:12).

و من هذا ما تبرز أهمية إعداد البرامج الإرشادية التي تمثل أحد أساليب الإرشاد الوقائي و العلاجي للتخفيف من حدة قلق المنافسة الرياضية و الذي أصبح موقفا ضاغطا لا يستطيع الرياضي الشاب تحمله و يسبب له المعاناة و يشعره بالضجر و يمكن التساؤل إلى مدى يمكن أن يكون للبرامج الإرشادية من الأساليب التي تساعد في التخفيف و التقليل من آثار مشكلة قلق المنافسة الرياضية خاصة عدد اللاعبين كرة القدم صنف الشباب (18-20 سنة).

و لمعرفة فعالية هذه البرامج أثبتت أن الدراسات التي استخدمت البرامج الإرشادية في المجال التربوي و ذلك لعلاج القلق الخاص بالامتحان كثيرة متنوعة من حيث الفنيات التي استخدمت فمنها من استخدمت فنيات الإرشادية السلوكي و فنيات الإرشاد المعرفي. و من هذه الدراسات:

دراسة هيفاء أبو غزالة 1978 و دراسة سميحة عبد الفتاح اسماعيل 1994الذان استخدمتا فنية تقليل الحساسية التدريجي، المتضمن الاسترخاء العضلي، و يؤكد كل من الدكتور علاء الدين كفاني د/وفاء

صلاح الدين .د/احمد عمر سليمان روبي(2008) في دراساتهم حول بناء مقياس للقلق الرياضي أن القلق الاختبار حالة خاصة من القلق العام و يذكر ساراسون في مؤلفه الضخم عن قلق الاختباران المفهوم يشير إلى تلك الاستجابة الفينومولوجية و الفسيولوجية و السلوكية التي تحدث مرتبطة بتوقع للفشل(سارسون1980)و خوف الفرد من احتمال الفشل و الهزيمة.

و سوء الأداء يخلق موقف نموذجيا لقلق الاختبار، يجعلنا نضع مواقف المباريات الرياضية الجماعية و منها الفردية، و أيا كان مستوى المباراة كموقف لقلق الاختبار لان الرياضي سواء كان يلعب ضمن فريق أو يلعب لعبة فردية حريص على انه ينجز انجازا طيبا و أن ينتصر على الآخرين

و أن يتفوق أدائه عليهم و الرياضي دائما في موقف تنافس، حتى وان لم يكن منافسين فعليين فالرياضي يتنافس مع نفسه و مع أدائه السابق ممثلا في الأرقام التي يسجلها و هو حريص على أن يكسر هذه الأرقام أو يسجل أرقاما جيدة.

و من خلال كل ما تم عرضه يمكن القول أن: القلق مشكلة حقيقية تواجه الرياضيين خلال المنافسة الرياضية، و التي تؤثر بصفة كبيرة على أدائهم و يعتبر الإرشاد النفسي الرياضي أحد التخصصات التي تستخدم من طرف المختصين في المجال علم النفس الرياضي للعلاج من هذه المشكلة عند الرياضيين،و كذا وقايتهم منها و ذلك لتأثيرها الكبير على أدائهم خلال المنافسة الرياضية.

و يمثل الإرشاد النفسي الرياضي من أكثر الطرق العلاجية و الوقائية، التي يلجأ لها المختصون في المجال الرياضي والتي تساعد الرياضي على الوقاية و تجنب المشاكل النفسية التي تواجهه خلال مشواره الرياضي

و يعتبر الإرشاد النفسي الرياضي من أكثر و أحسن الطرق للعلاج و الوقاية من قلق المنافسة الرياضية ،و بعد مراجعة الأبحاث السابقة في هذا المجال فان معظم الدراسات التي استخدمت البرامج الإرشادية

كعلاج ووقاية من مشكلة القلق، التي كانت تتحصر في قلق الامتحان و الذي استعملت فيه عدة طرق و برامج متنوعة، و التي أثبتت فعاليتها في خفض قلق الامتحان على الرغم من وجود فروق ذات دلالة بينها في تأثيرها على المستوى القلق.

و أكد بعضها بالإضافة إلى فعالية في خفض القلق أثرها الايجابي في تحسين مستوى التحصيل الدراسي و كون أنني وجدت نقصا في البرامج الإرشادية في المجال الرياضي التنافسي و نتيجة لهذا اقترحت هذا البحث للتعرف على مدى تأثير برنامج إرشادي في خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبين في كرة القدم صنف الشباب (18-20 سنة).

و عليه فان إشكالية الدراسة الحالية يتم صياغتها على النحو التالي:

هل يؤدي تطبيق برنامج إرشادي نفسي رياضي يعتمد على مهارات المنافسة الرياضية إلى خفض مستوى قلق المنافسة لدى اللاعبين في كرة القدم صنف الشباب (18-20 سنة).

و للإجابة على التساؤل الرئيسي تم صياغة مجموعة من التساؤلات الفرعية و هي:

1- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي و البعدي على أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية ؟ .

2- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية ؟ .

3 - هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي على أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية؟.

2-فروض البحث

في ضوء نتائج الدراسات السابقة والإشكالية المطروحة وتساؤلات البحث تم صياغة الفروض التالية:

الفرضية العامة:

يؤدي تطبيق برنامجا إرشادي يعتمد على مهارات المنافسة إلى خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية و

تحسين مستوى الأداء لدى اللاعبين في كرة القدم صنف الشباب(18-20سنة).

و لاختبار هذه الفرضية العامة تم صياغة مجموعة من الفرضيات و هي:

1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و

البعدي على أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و

البعدي على أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية .

3- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في

القياس البعدي على أبعاد مقاييس المنافسة الرياضية لصالح المجموعة التجريبية .

3-أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في التحقق من تأثير تطبيق برنامج إرشادي لمهارات المنافسة الرياضية في خفض

مستوى قلق المنافسة الرياضية و كذا تحسين الأداء لاعبين في كرة القدم صنف الشباب (18-20سنة)

ولا شك أن هذا الجانب له أهمية كبيرة من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية.

فمن الناحية النظرية تكمن أهمية البحث في تناول موضوع جديرا بالاهتمام و هو قلق المنافسة الرياضية و الذي ينظر إليه على انه مشكلة نفسية حقيقية تواجه الرياضيين أثناء المنافسة و يعتبر متغيرا مهما و فعالا في المجال الرياضي و هو مشكلة تواجه الكثير من اللاعبين الشباب.

وتتمثل الأهمية النظرية لهذا البحث في الكشف عن دور البرنامج الإرشادي في خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية و كذا دوره في تحسين الأداء لدى اللاعبين في كرة القدم صنف الشباب (18-20 سنة) و ما يمكن أن يلعبه البرنامج الإرشادي في التقليل من مستوى وحدة القلق الذي تفرضه المنافسة الرياضية على اللاعب و الرفع من مستوى الأداء الرياضي و تعد هذه المرحلة مهمة بالنسبة للاعبين في كرة القدم و تعتبر مرحلة انتقالية من صنف الشباب إلى صنف الأكاير و تعتبر كمرحلة مهمة في بداية مشوار لاعب كرة القدم.

أما من الناحية التطبيقية فان هذا البحث يفيد بمجال الإرشاد النفسي الرياضي و القائمين عليه بالتعرف على البرنامج الإرشادي و أساليب استخدامه في إرشاد اللاعبين في كرة القدم.

4- أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- تخطيط و إعداد البرنامج الإرشادي و تطبيقه على أفراد العينة.
- تحديد مدى تأثير برنامج إرشادي في خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى عينة من اللاعبين في كرة القدم، صنف 18 إلى 20 سنة و محاولة تفسير استمرار قلق المنافسة الرياضية على حالة عدم تطبيق البرنامج الإرشادي

- معرفة الفروق الموجودة بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مقدار قلق المنافسة الرياضية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي و بعده

- تحديد ما إذا كان التخفيف من شدة قلق المنافسة الرياضية يترتب عنه تغيرات في الأداء أثناء المنافسات

5- حدود البحث

يتحدد البحث الحالي على الطريقة التالية:

- بشريا: عينة البحث تتكون من: 30 لاعبا لكرة القدم صنف 18-20 سنة مأخوذة من العينة الكلية 100 لاعب و تم تقييم العينة إلى 15 لاعب في المجموعة التجريبية و 15 لاعبا في المجموعة الضابطة
- زمنيا: تم تحديد هذا البحث بالموسم الرياضي 2012/2013.

- مكان الإجراء: تم إجراء هذا البحث بالفرق لكرة القدم صنف 18-20 سنة لكل من مولودية خميس مليانة و صفاء الخميس و شباب العطاف و اتحاد الخميس.

6- تحديد المصطلحات الإجرائية للبحث:

- قلق المنافسة الرياضية:

لغويا:

لفظة القلق مكونة من مادة: ق/ل/ق، و هذه المادة في اللغة تدل على الانزعاج و الاضطراب و الحركة.

قال ابن منظور في لسان العرب: "قلق" القلق الانزعاج، يقال بات قلقا و أقلقته غير و قال مرتضى الزبيدي في تاج العروس: القلق محركة: الانزعاج

و القفلة: القلق، تقلقل الرجل، إذا تحرك من جزع أو فزع. وقلقل الحزن قلبه مثل ذلك.

اصطلاحاً

عرف القلق بعدة تعاريف منها:

حالة انفعالية مصحوبة بالخوف أو الفزع تحدث كرد فعل لخطر موجود أو متوقع أو: حالة نفسية مؤلمة

تنتج عن شعور الإنسان بالعجز في مواقف الإحباط و الصراع أو هو:

حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو احتمالي يصحبها خوف غامض و أعراض

جسمية و نفسية

كما يعرفه (أسامة راتب 1990) بأنه أحد الانفعالات الهامة و الذي يندر إليه على أساس انه من أهم

الظواهر النفسية التي تؤثر على الأداء و أن هذا التأثير قد يكون ايجابي يدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد

و أو بصورة سلبية تعوق الأداء

و يعرفه (أحمد عكاشة 1976) إنه شعور غامض غير سار بالتوقع و الخوف و التحفز و التوتر

مصحوب عادة ببعض الإحساسات يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد.

و يعرف الطالب الباحث إجرائياً بأنه استجابة أفراد عينة ابحت بالقبول لأي من الفقرات التي تتكون منها

مقاييس قلق المنافسة الرياضية و اقصد بالذكر اللاعبين في كرة القدم صنف الشباب التي تتراوح أعمارهم

ما بين 18 و 20 سنة باستجابتهم للمقياس و ذلك بالإجابة على جميع فقرات المقياس و التي تعبر بدورها

عن درجة قلق المنافسة الرياضية لديهم.

-البرنامج الإرشادي:

لغويًا

جمع برامج: منهج موضوع و خطة مرسومة لغرض ما (اعد برنامج انتخابي).

برنامج تطوير التعليم-برنامج الحفل: قائمة بوقائع العرض.و معلومات ذات صلة بالموضوع

المعروض.قدمت الجمعية برنامجا ثقافيا:خطة عمل ثقافية(معجم اللغة العربية المعاصرة).

اصطلاحا

يعرف البرنامج الإرشادي: بأنه مجموعة من الخطوات المنظمة، التي ترمي إلى تحقيق أهداف معينة بحيث تمهد كل خطوة للخطوة الموالية، لتصبح في النهاية مرتبطة و تؤدي إلى تعديل السلوكيات الخاطئة و المعارف السلبية لدى الفرد أو استبدالها كما يعرف البرنامج الإرشادي بأنه برنامج علمي مخطط و منظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة و غير المباشرة فرديا و جماعيا يهدف إلى مساعدتهم على تحقيق النمو السوي و الصحة النفسية و يقوم بإعداده مجموعة من المختصين (المرشد النفسي-الأخصائي النفسي-الموجه-الأساتذة).

كما يعرفه (حامد زهران1998) بأنه برنامج مخطط و منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة و غير المباشرة سواء فرديا أو جماعيا لجميع من تضمهم الدراسة يهدف مساعدتهم لتحقيق النمو السوي و القيام بالاختيار الواعي المتعقل.

و يعرفه تريك ريبانه: أي شيء أو كل شيء تمارسه الجماعة لتحقيق حاجاتها و رغباتها بمساعدة المرشد و يعرف إجرائيا بأنه هو مجموعة من الإجراءات التي سيتم تخطيطها على أسس علمية و التي تهدف إلى تقديم المساعدة لأفراد العينة و ذوي القلق المرتفع(قلق المنافسة الرياضية)بهدف تخفيف مستواه و

يتحقق ذلك من خلال التدريبات المنظمة و الأنشطة و كذا المهارات التي تقدم وفقا للبرنامج الإرشادي

المقترح

-الأداء الرياضي:

التعريف اللغوي

في تاج المذهب معناه الإتيان:أديت الشيء أي أتيته و أداءه تأدية أوصله و قضاءه. الأداء:عند الأصوليين فعل عين الواجب بالأمر في وقته و التصريف على قول من خصص.الأمر بالوجوب وأما على قول من جعله حقيقة في الندب فهو فعل ما طلب من العمل بعينه فيدخل فيه النفل.

ويستعمل الأداء مكان القضاء كقوله نويت أن أؤدي ظهر أمس و القضاء مكان الأداء كقوله

تعالى:(فإذا قضيت الصلاة فانتشروا في الأرض)أي أديت الصلاة لان المراد منها الجمعة و هي لا

تقضى حتى يجوز الأداء بنية القضاء

الأداء:هو درجة إكمال واجب مقاسا بأخر قياسي معروف الدقة الكمال الكلفة و السرعة

.Businessdictionary.com

التعريف الاصطلاحي:

هو درجة مهارة تنفيذ بعض الألعاب الرياضية كالغطس إلى الماء. (en.wikipedia.org) -الأداء

الرياضي: عملية القيام بتنفيذ حركة أو فعالية أو مهارة رياضية بصورتها الكاملة من قبل الرياضي.

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكا و نشاطات يقوم بها الفرد بشكل

مستمر و متواصل في كل أفعاله و أقواله لتحقيق أهداف معينة و من اجل بلوغ حاجاته و أغراضه

المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي.

كما يعرفه الدكتور عصام عبد الخالق بأنه هو إيصال الشيء إلى المرسل إليه و هو عبارة عن انعكاس لقدرات و دوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية و غالبا ما يؤدي بصورة فردية و هو نشاط يوصل إلى الغاية المنشودة.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

البرامج الإرشادية

تمهيد

يعد الإرشاد النفسي فارغا من فروع علم النفس التطبيقي، و يعتمد في وسائله على فروع متعددة من فروع علم النفس الاجتماعي و علم النفس التربوي و علم النفس الصناعي و علم النفس الارتقائي و غيرها من العلوم الأخرى، و هو من المجالات التي لاقت اهتماما كبيرا من قبل المختصين والعاملين في مختلف المجالات العلمية (سهير أحمد.2000: 7).

و قد عرف الإرشاد النفسي منذ وجد الإنسان على ظهر البسيطة، و اكتشف انه بحاجة ماسة لمن يهد به و يوجهه و يرشده السبيل القويم ليتمكن من التأقلم مع البيئة الطبيعية و يتحقق له القدر الكافي من الصحة النفسية فالإنسان الأول كان الكبير يرشد الصغير إلى سبيل الحماية من الضواري و الوحوش وكيف يتقي حر الشمس بأوراق الشجر و غير هامة الأمور التي تساعده على البقاء البيولوجي.

و هكذا نجد العملية الإرشادية كانت بدائية بسيطة في محتواها إدارتها ووسائلها وأهدافها تعتمد بشكل أساسي على الإرشاد المباشر و قد اخذ الإرشاد يتطور في مضمونه، ووسائله بتطور الحياة البشرية و تعقدتها. فبعث الله الأنبياء و المرسلين ليرشدوا الناس إلى الخير والاستقامة و القيم و الأخلاق (موسى، 2001 : 126).

و يقصد بالإرشاد النفسي بأنه "مجال واسع من الخدمات تقدم للآخرين لمساعدتهم في الوصول إلى أهدافهم الخاصة كما تساعدهم في التكيف مع أنفسهم و كذلك مع البيئة التي يعيشون فيها (عبد العزيز موسى و محمد يوسف محمد محمود،2000:24).

إصلاح الديني للأمراض النفسية و اثر الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيض بعض الاضطرابات السيكولوجية لدى عينة من طالبات الجامعة الملتزمة و غير الملتزمة دينيا.

يشير **كاملة الفرخ** و **ذهبية جبابرة** تشير إلى أنه هو عملية مساعدة للفرد في حقهم حاضره و إعداده لمستقبله بهدف وضعه في مكانه المنافس له، و للمجتمع و مساعدته في تحقيق التوافق الشخصي و التربوي و المهني و الاجتماعي حتى يتحقق له الصحة النفسية و السعادة مع نفسه و مع الآخرين في المجتمع المحيط به (كاملة الفرخ عبد الجابر تيم، 2000:45).

و يعتبر التوجيه و الإرشاد النفسي الرياضي احد المجالات التطبيقية لعلم النفسي الرياضي و هو ذا النوع من التوجيه لا ينتظر حدوث الأزمة أو المشكلة ثم يبحث عن العلاج و لكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة و يتعامل معها قبل أن تصل إلى النقطة التي تتطلب التدخل هذا بالإضافة إلى حل المشكلات القائمة و المحتملة الحدوث و كذلك التدخل في مواقف الأزمات (العربي شمعون، 2000:65).

و يشير أن التوجيه و الإرشاد في المجال الرياضي هو تلك العملية المخططة التي تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضي لكي يفهم نفسه على نحو أفضل و ذلك من خلال التعرف على شخصيته و اتجاهاته و استعداداته و قدراته و خبراته و ميوله و قيمه و عاداته و استجاباته السلوكية تجاه إمكاناته المختلفة و أيضا مساعدته على تحديد مشكلاته و تميمته و تزويده بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته في ضوء إمكاناته الشخصية و ظروفه البيئية مما يحقق له التوافق في مختلف المجالات (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2000:14).

أن الإرشاد نوع من أنواع العلوم الاجتماعية التطبيقية، التي تساهم في نموها **Gland** يرى وتطورها علوم مختلفة كعلم النفس و علم الاجتماع و الانثروبولوجية الثقافية و التربية الاقتصادية والفلسفة و في مجال التربية يشير **كوجون (1975)** أن هناك علاقة وثيقة بين التربية و التعليم و بين التوجيه والإرشاد في التربية تتضمن عناصر كبيرة من التوجيه كما أن علمية الإرشاد تتضمن التعلم و التعليم

كما استفاد الإرشاد من بعض المفاهيم الفلسفية كالحرية و الاختيار و المسؤولية و المثالية و الواقعية و النفعية و المنطق و اختيار فلسفة الحياة و هدف الحياة و مفهوم الأخلاق (زهران1980).

إن التوجيه و الإرشاد في المجال الرياضي هو تلك العملية المخططة التي تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضي لكي يفهم نفسه على نحو أفضل و ذلك من خلال التعرف على شخصيته و استجاباته السلوكية اتجاه المواقف المختلفة و أيضا مساعدته على تحديد مشكلاته و تنمية إمكاناته المختلفة الجسمية و العقلية و الاجتماعية و النفسية و الحركية و تزويده بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته في ضوء إمكاناته الشخصية و ظروفه البيئية مما يحقق له التوافق في مختلف المجالات (التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي).

و يقصد بالتوجيه و الإرشاد النفسي الرياضي تلك العملية الواعية و المتواصلة خلال المراحل المختلفة كحياة اللعب و التي يتم التركيز فيها على تطوير مستوى الأداء و تنمية الجوانب الشخصية كلاعب و المدرب و جميع المشتركين في العملية التدريبية و تدعيم العلاقة بينهما و العمل على تماسك الفريق و التعريف على أساليب الوقاية و التغلب على الضغوط و التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية تهدف تحقيق الذات

و يعتبر التوجيه و الإرشاد النفسي الرياضي احد المجالات التطبيقية لعم النفس الرياضي و هذا النوع من التوجيه لا ينتظر منه حدوث الأزمة أو المشكلة ثم يبحث عن العلاج و لكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة و يتعامل معها قبل أن تصل إلى النقطة التي تتطلب التدخل هذا بالإضافة إلى حل المشكلات القائمة و الحدوث و كذلك التدخل في مواقف الأزمات (التوجيه و الإرشاد النفسي الرياضي)

من أهداف التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي عديدة يمكن تحقيقها من خلال عملية التوجيه و الإرشاد و ممكن تلخيصها فيما يلي:

- تنمية المفهوم الايجابي للرياضي نحو ذاته

- مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء والبصيرة في حدود قدراته و إمكاناته.

- العمل على إشباع دوافع الرياضي تحقيق مطالبه و تلبية احتياجاته المختلفة الأمر الذي يحقق له التوافق

الشخصي

- مساعدة الفرد على الاختيار المناسب للرياضة التي تتناسب و قدراته و إمكاناته المختلفة.

- مساعدة الفرد على الالتزام بالخلق الرياضي الحميد و قواعد الضبط الاجتماعي و مسابرة المعايير

الاجتماعية و التفاعل الاجتماعي السليم

- إثارة دافعية أفراد و تشجيعهم على ممارسة و استخدام أساليب الثوابت و التعزيز.

- التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم.

- توجيه الرياضيين على أفضل الطرق والتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح.

- تزويد الرياضيين بقدر مناسب من المعلومات التخصصية و الاجتماعية مما يساهم في زيادة معرفتهم

لذاتهم و تحقيق التوافق النفسي و الصحة النفسية لديهم.

- مساعدة الرياضي على أن تتكامل شخصية بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله.

- مساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية و المهارية و استعداداته الشخصية وإمكانيات بيئته إلى

أقصى حد تؤهله هذه الإمكانيات ، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة توافقه مع نفسه و مع مجتمعه.

- مساعدة الرياضي في حل مشكلاته بنفسه عن طريق التعرف على أسباب المشكلات و أعراضها. -

مساعدة الرياضيين المصابين على مواجهة الآثار النفسية السلبية الناتجة عن الإصابة.

- العمل على التغيير التعديل في السلوك و البيئة الاجتماعية للرياضي المصاب حتى يحدث توازن بينه و بين بيئته(التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي).

و مما سبق يتضح أن الإرشاد التقني يتضمن مجموعة من العناصر تتمثل في كونه:

- عملية تعليمية و ليس نصيحة أو حلا جاهزا.

- مبني على العلاقة الإرشادية التي يتوقف عليها نجاح العملية الإرشادية.

- المرشد النفسي يكون مهنيا متديبا.

- إنه مساعدة الإرشاد النفسي،خطواته وكيفيته(نموذج إسلامي) (عبد العزيز النقيشي1991،:483).

-يستخدم وسائل تقنية كملاحظة و المقابلة و الاختبارات...الخ،وخدماته تقدم في إطار برنامج يشرف

عليه فريق من المسؤولين المؤهلين و المدربين بحيث يقدم لمسترشد واحد أو مجموعة من المسترشدين

(طارق رؤوف،2007:595).

الوسائل و أدوات القياس التي يستخدمها المرشد النفسي و الموجه التربوي في التعلم الجامعي

(مجلة آداب المستنصرة، بغداد).

و بالتالي أصبح الإرشاد النفسي في المجال الرياضي موجه و تحقيق أهدافه معينة هي التي تحدد جهد

- كل من المرشد و المسترشد و عملية الإرشاد نفسها.و أصبح له أهمية كبيرة و المتمثلة فيما يلي

تطوير مستوى الأداء الرياضي.

-اكتساب و تنمية المهارات النفسية.

-حل المشكلات المتوقعة في التدريب و المنافسة و حياة اللاعب.

-يغطي مجالات (طرق خفض التوتر -العلاقة بين المدرب و اللاعب -حل المشكلات-تماسك الفريق-

التأهيل النفسي بعد الإصابات-التدخل في مواقف الأزمات).

-تطوير الخدمات النفسية التي تقدم للاعب و هيئة التدريب.

-إعداد الأخصائي النفسي الرياضي.

و من خلال ما سبق فان اللاعب يحتاج خلال (مشوار حياته الرياضية-مارس من مستوى الناشئين و حتى تحقيق البطولات على المستوى المحلي و العربي و الإفريقي و الوصول إلى المنافسات العلمية و الاولمبية على التوجيه و الإرشاد حيث أن هذه الفترات الطويلة و ما يعترضها من مشكلات تطوير مستوى الأداء متابعة البرامج أثناء الانتقال من مرحلة إلى أخرى يتطلب المساعدة و تقديم الخدمات النفسية)(التوجيه و الإرشاد النفسي الرياضي..).

و لتحقيق أهداف الإرشاد النفسي في المجال الرياضي يجب أن تخطط و تنظم خدمات متنوعة تقدم في إطار برامج متكاملة و شاملة بحيث تقدم في إطار تنموي ووقائي و علاجية و أساليب فردية و جماعية و يقدم بحيث تتكامل فيها العناصر النفسية و تتمثل هذه الخدمات فيما يلي:

وتعتبر من أهم الخدمات التي تقدمها البرامج الإرشادية النفسية في المجال الرياضي وتتمثل فيما يلي:

-توجيه الرياضيين و اختيار القرار المناسب مع قدراتهم و ميولهم و كذا اهتماماتهم.

-مساعدة اللاعبين على رسم خططهم و تحفيز الرياضيين على العمل و الاجتهاد المستمر خلال التدريب كذا ضرورة الاعتماد على النفس.

-تشخيص المشكلات التي يعاني منها الرياضي خلال مشواره و مساعدته على كيفية مواجهة تلك

المشكلات (إخلاص محمد عبد الحفيظ،2002:26).

-اكتشاف القدرات و الميول و الاتجاهات و الاحتياجات و كذا الفروق الفردية خاصة في حصة التربية

البدنية و الرياضية (عبد الكريم سليمان، 1997 :176).

و الحاجة إلى هذه الخدمات ضرورية و هامة للرياضيين و تساعدهم على تحقيق النجاح و التفوق في المجال الرياضي و تساعدهم أيضا في مجالات الحياة الأخرى.

تعد الخدمات النفسية بالنسبة للبرامج الإرشادية النفسية في المجال الرياضي هي المحور الأساسي و تتمثل هذه الخدمات فيما يلي:

-تقديم الاستشارات النفسية للرياضيين التي تساعدهم في تطوير مستوى الأداء.

-إكساب الرياضيين المهارات النفسية المختلفة مثل:أساليب الاسترخاء التصور الذهني وتركيز الانتباه و الثقة بالنفس

-إكساب الرياضيين مهارات التعامل مع الضغوط النفسية و مواجهة قلق المنافسة الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات

-تساعد الرياضيين خاصة منهم المحترفون في مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها بسبب عروض الاحتراف التي تعرض عليهم، و غالبا ما نجد أن اللاعبين يصابون بحالة من القلق والارتباك و التي تحول دون اتخاذهم القرارات السليمة

-مساعدة اللاعبين على اختيار الأنشطة التي تتناسب مع قدراتهم و استعداداتهم.

-المساعدة على حل بعض المشكلات الخاصة باللاعب نفسه.

-مساعدة الرياضيين على حل مشاكلهم النفسية المرتبطة بعمليات التدريب الرياضي و المناسبات الرياضية.

-خفض القلق إلى أقصى حد ممكن و تخفيض العدوان أو الغضب إلى اقل ما يمكن:

-تزويد المسترشدين بطريقة تمكنهم من أن يكون لديهم أدنى مستوى من القلق أو الغضب و ذلك من

خلال التحليل النفسي. (محمد حسن علوي،2006:36).

- مساعدة الرياضيين على تعلم سلوك جديد و التخلص من السلوك غير سوي أو غير المرغوب فيه.
و من خلال فاسبق يمكن أن نلاحظ أن الخدمات النفسية التي تقدمها البرامج هي من أهم الخدمات التي تحقق الصحة النفسية داخل الفرق الرياضية و ذلك بتأكيدھا على الجانب الإنمائي و الوقائي و العلاجي

-الخدمات الاجتماعية:تتمثل هذه الخدمات التي يقدمها الإرشاد النفسي فيما يلي على:

-توفير المناخ الرياضي المناسب الذي تسوده العلاقات الإنسانية من اجل تكوين شخصية الرياضي الاجتماعية القدرة على التعامل و التعاون مع الآخرين.

-تعريف الرياضيين بحقوقهم وواجباتهم و مسؤولياتهم و تأصيل معنى الحرية و العدالة والسلام في نفوسهم (صالح أبو عبادة و عبد المجيد، 2001:107).

- التعرف على المشكلات الاجتماعية للرياضي أو العمل على مساعدتهم في حلها.

-تنظيم علاقات الاتصال بين الأسرة، النادي، المدرسة، و التعاون بينهم كي يصبح كل منهم مكمل و امتدادا للآخر لتهيئة الجو المناسب للرياضي لمواصلة قد مارسته و تحسين أدائه.

-تساعده الخدمات الاجتماعية التي يقدمها الإرشاد النفسي الرياضي للاعب في معرفة مطالب المحيط

الاجتماعي و تحقيقه المواقف معه. و هذا ما يمكنه أو يساعده في تحقيق النمو والتكامل في شخصيته و تعد هذه الخدمات الهامة في المجال الرياضي و ما تحققه من الفعالية و لهذا قامت الكثير من الفرق

المحترفة في العالم بإدخال الإرشاد النفسي الرياضي في الأندية و عملت على تطبيق خدماته بإتباع

المنهج الوقائي و الإنمائي و العلاجي للقضاء أو الحد من اثر المشكلات المختلفة و هذا ما لم نلاحظه

في أنديةنا الرياضية التي دخلت عالم الاحتراف بالرغم من وجود مشكلات كثير تواجه الرياضيين و كذا

رؤساء الأندية و المدربين

و هذا ما يهدف إليه لهذا البحث في محاولة التعرف على أهم الخطوات لبناء البرامج الإرشادية و في المجال الرياضي و كذلك التعرف على بعض الأساليب والطرق والمحتويات الإرشادية التي تساعده على إعداد برنامج إرشادي و تنفيذه في هذا البحث.

1-1- مفهوم البرنامج الإرشادي

يعرف البرنامج الإرشادي بأنه عبارة عن مجموعة من الأنشطة و الفعاليات و التجارب التي تمارسها المدرسة و الأجهزة التربوية و تخططها لتساعد على تحقيق أهدافها التربوية والاجتماعية لأنه لا يمكن تصور وجود جماعة دون أن يتضمن وجودها برنامج تخطط له و تنفذه و تتابعه و تقيم نتائجه مما يبرز دون البرنامج كجهاز تفاعل تربوي واجتماعي. (صباح باغرة، 2001:140)

و يعرف الخطيب (2000: 56) انه هو ذلك المخطط المنظم الذي يقوم الخدمات الإرشادية المباشرة و غير المباشرة بشكل فردي و جماعي للمسترشدين بهدف مساعدتهم في تحقيق نموهم الشامل و المتكامل في شتى المجالات (الخطيب، محمد جواد، 2001:87).

و يشير زهران (2002: 499) على أن البرنامج الإرشادي هو عبارة برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة و غير المباشرة فرديا و جماعيا لجميع ستظمهم المؤسسة كهدف مساعدتهم في تحقيق النمو.

أما حسين السبي (2004: 283) فقد عرفه على انه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أسسها على نظريات الإرشاد النفسي و فنياته و مبادئه، و تتضمن مجموعة من المعلومات و الخبرات و المهارات و الأنشطة المختلفة و التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي و تساعدهم في التغلب على مشكلاتهم الحياتية.

و يعرف **تريكة** البرنامج بأنه أي شيء و كل شيء تمارسه الجماعة لتحقيق حاجاتها و رغبتها في مساعدة المرشد (محمد فهمين، 1998: 112).

و من خلال التعاريف السابقة يتضح أن الفرق الرياضية تعتبر من أهم المراكز التي بحاجة إلى الإرشاد النفسي لتقديم الخدمات الإرشادية(النفسية و التربوية الاجتماعية، و المهنية...) و التي تعتبر ضرورية بالنسبة للاعب أو الرياضي في شكل برامج مخططة و منظمة و محددة المسؤوليات و المسؤولين و في هذا الإطار يعرف البرنامج الإرشادي المستخدم في هذا البحث بأنه:

برنامج مخططك على أسس و فنيات تتضمن عدد من النشاطات و المهارات تقدم بشكل مباشر بهدف توضيح و توعية أفراد البحث بمشاكلهم و تدريبهم على اكتساب مهارات المنافسة الرياضية لكي يستطيعوا التعامل مع مواقف المنافسة بطريقة أكثر فعالية و ايجابية.

كما يشهد تطوير بعض المهارات الايجابية لمساعدتهم لخفض قلق المنافسة من خلال استخدام الإرشاد الجماعي المصغر بأساليب المحاضرات ، المنافسات الجماعية و شريط الفيديو و النشاطات الرياضية

1-2- الأسس التي تقوم عليها البرامج الإرشادية

لتخطيط برامج إرشادية فعالة ينبغي أن يعتمد هذا التخطيط على أسس عامة و أسس فلسفية و أسس نفسية و تربوية و أسس اجتماعية و أسس عصبية و فسيولوجية.

ويفسر سلمان(2000:34) أن السلوك الذي تتصدى له البرامج الإرشادية يتضمن الأدوار و العلاقات الاجتماعية القائمة بين الفرد و الآخرين و مهام النمو و أساليب التوافق حيث يبرز مفهوم الدور باعتباره أساسا مهما لدراسة السلوك و التحكم فيه فالفرد في أية لحظة من لحظات حياته إنما يقوم بدورها سواء أكان واعيا بذلك أم غير واع و تتخلص في الأسس التي تقوم عليها البرامج الإرشادية فيما يلي

-الأسس العامة

- أ-تعني ثبات السلوك الإنساني نسبيا و إمكانية التنبؤ به و قابليته للتعديل و التوجيه و التعلم كما أن هذا السلوك فردي و اجتماعي ويتمثل فيما يلي:
- مراعاة ثبات و مرونة السلوك الإنساني و إمكانية التنبؤ به و قابليته للتعديل و التغيير.
- احترام حق الفرد في التوجيه و الإرشاد و في تقرير مصيره.
- مراعاة استعداد الفرد للتوجيه و الإرشاد.
- تقبل المسترشد كما هو و بدون شروط و بلا حدود.
- تشجيع استمرار المسترشد في عملية التوجيه و الإرشاد النفسي.
- الاهتمام بالسلوك الإنساني سواء كان فرديا أو جماعيا.

1-2-1- الأسس النفسية التربوية:

- يجب على المرشد أن يأخذ باعتباره أثناء وضع البرنامج الإرشادي الفروق الفردية بين المعاقين عقليا في النمو العقلي و الجسمي و الاجتماعي و استعداداته و رغبتهم في التدخل الإرشادي، وكذلك الفروق بين الأطفال الصغار والمراهقين والكبار مع مراعاة الفروق بين الجنسين. و تتعلق الأسس النفسية و التربوية التي تستند إليها البرامج الإرشادية و التي يكمن تلخيصها فيما يلي
- مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد و بين الجنسين فسيولوجيا و جسميا و اجتماعيا و عقليا و انفعاليا (مواهب عياد، 1998: 24).
- مراعاة خصائص النمو في كل مرحلة عمرية من حيث أهمية تحقيقها و خطورة عدم تحقيقها في مراحل النمو المتتالية (حامد زهران 1997: 304).
- إشباع الحاجات النفسية و الاجتماعية للفرد (رشاد موسى و محمد محمود، 2000: 58).

1-2-2- الأسس الاجتماعية:

تتمثل الأسس الاجتماعية التي تهتم بالفرد باعتباره عضو في جماعة و أن هذا المبدأ مكمل للمبدأ الذي سبق أن أشرنا إليه سابقا و هو: أن السلوك الإنساني فردي و اجتماعي أي أن الإنسان كائن اجتماعي و يعيش في واقع اجتماعي و له معايير و قيمه و يعيش مع جماعة في كيان اجتماعي يؤثر في الفرد . فلا يمكن أن ننظر للإنسان بحد ذاته دون أن يأخذ بالحسبان الجماعة التي ينتمي إليها و المجتمع الذي يعيش فيه. و من الأسس الاجتماعية تعريف الفرد (الرياضي) بالحياة الاجتماعية المحيطة به و كيف يتعامل معها من خلال إقامة علاقات اجتماعية مصغرة (حامد زهران، 1979:304).

و من الأسس الاجتماعية أيضا الاستفادة من كل مصادر المجتمع في الإرشاد النفسي ، أن وسائل الإعلام و التوجيه و التنقيف في المجتمع تسهم في صوغ شخصية الفرد كما أن هناك مؤسسات اجتماعية متخصصة لتقديم التوجيه و الإرشاد كدور العيادة و مكاتب الخدمة الاجتماعية ذو التأهيل المهني أو رعاية المعاقين هذا بالإضافة إلى أن المدرسة لها دور كبير و مهم يمكن أن تسهم فيه خلال تقديم عمليات الإرشاد النفسي الفردي و الجماعي لعدد كبير من أطفال المجتمع و شبابه سواء عن طريق المرشدين أو عن طريق المدرسين المرشدين.

1-2-3- الأسس الفلسفية

إن مفهوم المرشد عن طبيعة الإنسان بعد أحد الأسس الفلسفية التي يقوم عليها عمله لأنه يرى نفسه في ضوء هذا المفهوم و بالتالي فالعلاقة الإرشادية ستتأثر بصورة مباشرة بهذا المفهوم و تحاول كل نظرية من النظريات الفلسفية و النفسية و الاجتماعية تحديد طبيعة الإنسان ولكل منها وجهة نظر و تتمثل الأسس الفلسفية بطبيعة الإنسان و أخلاقيا بالرشاد النفسي و لقد لخصها لاكارالتون فيما يلي:

-الاهتمام بالفرد و احترام ذاتيته و التأكيد على كرامته و قيمته و الاهتمام بتحقيق أقصى ما يمكن من نمو لإمكاناته و تحقيق حاجاته و تحرير إرادته و تنمية خيالاته و اتجاهاته (صباح باقر، 1988:22).

-مراعاة أخلاقيات الإرشاد النفسي المتمثلة في العلم الخبرة الترخيص أمرية المعلومات العلاقات المهنية العمل المخلص العمل كفريق، احترام اختصاص الزملاء ، الاستشارة المتبادلة، كرامة المهنة (حامد زهران، 2000:89).

1-2-4- الأسس الفيزيولوجية :

يسلك الإنسان في محيطه البيئي باعتباره وحدة نفسية جسمية سلوكا يكون عبارة عن محصلة لنشاط جسمي و نفسي معا حيث تتأثر حالته النفسية بحالته الجسمية كما أن حالته الجسمية تتأثر بحالته النفسية

و على المرشد أن يدرك تمام الإدراك هذه العلاقة الوثيقة بين النفس و الجسد يأخذها بالإنسان حيثما يتعامل مع المسترشد و أن يدرك العلاقة القوية بين الانفعالات المزمنة التي يتعرض لها و بين مختلف أشكال الاضطرابات السلوكية و تتمثل هذه الأسس فيما يلي :

-مراعاة التأثير المتبادل بين الناحية الجسمية و الناحية النفسية عن طريق تأكد المرشد من قيام الجسم بجميع وظائفه و الخلو من الأمراض الجسمية العضوية التي تؤثر على الناحية النفسية.

(محمود فرج، 1998، ص:163:أثر الإرشاد النفسي في خفض بعض الاضطرابات السلوكية لدى

المراهقين ،رسالة دكتوراه كلية التربية جامعة عين شمس د/محمود إبراهيم عبد العزيز فرج).

-مراعاة تأثير التغيرات النفسية و الجسمية و الفسيولوجية التي تحدث في كل مرحلة عمرية (ر شاد

موسى و يوسف محمود ، 2000 :11).

-تأكد المرشد من سلامة الحواس وهي ترصد للجهاز العصبي (كاملة شعبان وعبد الجابر تيم،1999:46).

و على الرغم من ضرورة مراعاة الأسس السابقة عند وضع البرنامج التوجيه و الإرشاد، إلا انه يجب بالإضافة إلى ذلك ضرورة العمل على توفير كافة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج و إتباع الأسلوب السليم في تخطيطه و تنظيمه و تمويله و تنفيذه و تقييمه ،و كذلك يجب تحديد المسؤوليات كل من لهم صلة بالعملية الإرشادية سواء كانوا الأخصائيين المسؤولين عن تلك العملية أو الأفراد المستفيدين منها (إخلاص محمد عبد الحفيظ،2001:221).

1-3-3- خطوات التخطيط للبرامج الإرشادية:

تعتبر مرحلة تخصص بها البرنامج الإرشادي النفسي مرحلة مهمة، التي تولي عناية فائقة و اهتمام خاص. لذا فانه توجد العديد من الخطوات التي يجب على القائمين بالعملية الإرشادية إتباعها عند إعداد برنامج التوجيه و الإرشاد النفسي و يمكن تلخيص هذه الخطوات في المجال الرياضي فيما يلي:

1-3-1- تحديد الأهداف

إن الهدف الأساسي لعملية التوجيه و الإرشاد في المجال الرياضي هو مساعدة الرياضي على مواجهة مشكلاته و مساعدته على حلها و قهر ذاته على نحو جيد كذلك تحقيق التوافق النفسي و تحسين السلوك و التمتع بالصحة النفسية و يجب أن يكون كل من الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب و اللعب على علم تام بطبيعة الهدف و كيفية تحقيقه و دور كل منهم في تلك العملية الإرشادية (إخلاص محمد، محمد عبد الحفيظ،2000:20).

و يجب أن يتم تحديد أهداف البرنامج الإرشادي بما يتفق مع الفلسفة العامة و الظروف فعلى سبيل المثال إذا كان البرنامج خاص بطلاب الجامعات فيجب أن يراعي في تخطيطه أن يتماشى مع الأهداف

التربوية بالجامعة و أن يؤدي إلى إشباع حاجات الطلاب النفسية و الاجتماعية و الرياضية و الترويحية و الثقافية....الخ

و يجب أن تحدد الأهداف بطريقة إجرائية حتى يسهل قياسها كما يجب أن تشمل الناحية المعرفية و الناحية الوجدانية و الناحية السلوكية للمسترشد مثل أن يهدف البرنامج إلى خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية و تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبين كرة القدم و أن يهدف البرنامج إلى تنمية اتجاهات ايجابية نحو المنافسة الرياضية أن يهدف البرنامج إلى اكتساب مهارة الاستعداد للمنافسة الرياضية...الخ.

1-3-2- تخطيط البرنامج

لنجاح البرنامج الإرشاد يجب الاهتمام بتخطيطه،فالتخطيط الجيد المبني على أسس علمية سلبية يؤدي إلى نتائج ايجابية ملموسة و على قدر النجاح في تخطيط البرنامج على قبلما نصل إليه من تحقيق الأهداف و عند التخطيط للبرنامج الإرشادي في المجال الرياضي يجب مراعاة أن تكون الأهداف متمشية مع الأهداف الرياضية للفرق.و أن تتم عملية التخطيط بشكل تعاوني بحيث يتم التعاون مع مختلف المؤسسات التربوية و الرياضية التي تتعامل مع الشباب كذلك يجب أن يكون التخطيط واقعيًا في حدود الإمكانيات المتاحة و يقوم على الأسس النفسية و التربوية و يتم في ضوء احتياجات اللاعبين أو الرياضيين المستفيدين من البرنامج كما يجب أن يراعي في تخطيط أن يكون للطالب دورا ايجابيا في عملية تخطيط و تقييم البرنامج.

1-3-3- تحديد الإمكانيات:

يجب أن يراعي عند التخطيط البرنامج تحديد الإمكانيات المادية المطلوبة و العمل على توفير الإمكانيات الناقصة حتى يحقق البرنامج الأهداف المحددة له و لا يقتصر الأمر على الإمكانيات المادية فقط بل

يجب تحديد الإمكانيات البشرية و التي تتمثل في المسؤولين عن العملية الإرشادية و تحديد مسؤوليات كل منهم حتى يمكن تنفيذ البرنامج على نحو مرضي و استمارات التقييم.

و الجدير بالذكر أن الفرق الرياضية تفتقر لبرنامج إرشادية مخططة و منظمة على أسس علمية.

1-3-4- تحديد الميزانية:

إن البرنامج الإرشادي يتطلب القيام بدراسات مسحية و دراسات للتقييم و المتابعة لذلك فهو يتطلب توافر إمكانيات معينة من أجهزة و أدوات مختلفة كالسجلات والاختبارات و المقاييس و غيرها و لتوفير ذلك الإمكانيات يتطلب تحديد الميزانية اللازمة لإعداد و تجهيز تلك الإمكانيات مع أن الفرق الرياضية تفتقر لهذا النوع من البرامج الإرشادية المخططة و المنظمة و بالتالي فانه لا يمكن أن تخصص أي نسبة من الميزانية العامة للفريق لأي برنامج قد يطبق ولهذا يتحمل مطبق البرنامج تكاليف تنفيذ البرنامج.

1-3-5- تحديد الخدمات

إن الخدمات التي يقدمها البرنامج بحيث تكون مستمرة و شاملة لكل الأفراد متكاملة مع بعضها البعض و متنوعة (نفسية، تربوية، اجتماعية...).

و تقدم في إطار تنموي ووقائي و علاجي لتحقيق أهداف البرنامج.

إن البرنامج الإرشادي النفسي للرياضيين يتضمن العديد من الخدمات فهو يقدم للاعب الخدمات النفسية و التربوية و الاجتماعية و الصحية و الرياضية و غيرها مما يحتاجه هؤلاء الرياضيين أو اللاعبين في ضوء حالتهم.

1-3-6- تنفيذ البرنامج

بعد الانتهاء من تخطيط البرنامج و تحديد إمكاناته و ميزانيته و الخدمات التي يتضمنها يبدأ بتنفيذ البرنامج و يراعي في تلك الخطوة إن يتم تحديد موعد بدء التنفيذ بكل دقة حيث يتوقف عليه النجاح في الخطوات التالية، كذلك يجب الاهتمام بالتنسيق بين خطوات التنفيذ من حيث تعارض بينها مما يؤدي إلى إعاقة العملية الإرشادية

لهذا فالبرنامج الإرشادي للاعبين أو الرياضيين يتطلب التعاون التام بين جميع العاملين بالجهاز الإداري بالفريق حيث يشترك أعضاء هيئة التدريب و الأخصائيين. فالعملية الإرشادية ليست عملية فردية يقوم بها الأخصائي و هي عملية تعاونية تتطلب تكاتف جهود جميع العاملين و المتعاملين مع هؤلاء الطلاب من أجل العمل على تحقيقها لأهدافها كذلك يجب الاهتمام بمتابعة تنفيذ البرنامج للتأكد من تغطيتها لجميع الخدمات النفسية و التربوية و الاجتماعية و الرياضية و الإرشادية للاعب أو الرياضي و يحتاج للتنفيذ إلى تحديد الخطة الزمنية و المدة الفاصلة بين جلسة و أخرى و تحديد كيفية بدء عملية تنفيذ البرنامج و زمن البدء بدقة و ذلك من خلال الجلسة التمهيدية و يحتاج البرنامج الإرشادي إلى استخدامات الوسائل المتطورة و إتباع الطرق الحديثة و الاستفادة من إمكانات التطور العلمي الحديث في تنفيذ البرنامج كالدائرة التلفزيونية المغلقة، الحاسوب، كاميرات الفيديو، آلات التسجيل الهاتف المحمول، الانترنت.... الخ.

1-3-7- تقييم البرنامج

انه من المسلم به أن التقييم عملية ضرورية على مدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه و تحديد فعالية الطرق و الأساليب المستخدمة و لكي تتمكن من الحكم على مدى ما حققه البرنامج من أهداف فلا بد من إجراء عملية تقييم البرنامج من خلال أساليب موضوعية و في ضوء المعايير محددة و

يتضمن ذلك تحديد جميع إجراءات عملية التقييم و المتابعة مثل تحديد أهداف التقييم المتمثلة في التقييم و الإصلاح و التعيين في خدمات البرنامج ووسائله و طرقه و تحديده و وضع خطوات محددة لعملية التقييم و تحديد أدواته المتمثلة في الاستبيانات و الاختبارات و غيرها و معاييرها: تحديد معياره مثل انخفاض قلق المنافسة الرياضية و تحسين الأداء الرياضي و غيرها بهدف إظهار مدى فاعلية الوسائل و الطرق المتبعة و مدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه، و يجب أن تكون عملية التقييم مستمرة و تتم كل خطوة من خطوات البرنامج فاعلمية الإرشادية ديناميكية و تحتاج إلى تطوير مستمر في الوسائل و الإجراءات.

1-3-8- اتخاذ الاحتياطات:

يجب اتخاذ التدابير و الإجراءات اللازمة للتغلب على ما قدر يعترض البرنامج مثل: نقص التجهيزات المطلوبة من أماكن و أجهزة و وسائل نقص الوعي الإرشادي العام و وجود اتجاه يؤدي إلى إحجام بعض المسترشدين عن الاستفادة من خدمات الإرشاد النفسي... الخ (حامد زهران 1998: 503) .

1-3-9- تحديد المسترشدين:

يستخدم الإرشاد و الجماعي مع كل من:

-الأطفال و المراهقين و الراشدين و مع المدمنين و المعوقين و الرياضيين و غيرهم.

-كما يستخدم في اللعب على نطاق واسع مع الأطفال و مع الآباء و الأمهات الذين يتبعون أساليب

التربية الخاصة في تنشئة أولادهم

-كما يستخدم مع الكبار السن خاصة لمن تظهر لديهم مشكلات اجتماعية كإحالة بعضهم منهم

إلى التقاعد و الشعور بالعزلة و الوحدة

-مع الأفراد الذين يعانون من المخاوف الاجتماعية و الذين يفتقرون الثقة بالنفس.

-مع الرياضيين و العائدين من الإصابة

-يستخدم في علاج الكثير من المشكلات النفسية كالانطواء القلق الاكتئاب و الوحدة نفسية.

تعتبر هذه الخطوات التي جاء ذكرها مهمة في تخطيط أي برنامج إرشادي نفسي لهذا يجب أن تتبع هذه الخطوات بعناية فائقة و دقيقة لضمان تحقيق الفائدة منه.

1-4- طرق البرامج الإرشادية

تتعدد النظريات و المحاولات و طرق الإرشاد فمثلا لا ترتبط نظرية الإرشاد غير المباشر و ترتبط بالنظرية السلوكية طريق الإرشاد المباشر (الإرشاد السلوكي)، و تتعدد طرق الإرشاد كذلك حسب ارتباطها بنظريات أخرى من نظريات الشخصية من حيث ارتباطها بطريقة الإرشاد بنظريات اللعب. و تتعدد طرق الإرشاد و نجد بعض المرشدين يوفق بين طريقتين مثل: الإرشاد المباشر و الإرشاد غير المباشر و بين الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي و هناك الإرشاد الديني و الإرشاد الخياري (عبد الجابر تيم و كاملة الفرج، 1999:125) .

و سوف نركز على طريقتين لأهميتهما في البحث الخاص و مناسبتها لعلاج بعض المشكلات الرياضية و تتمثل هذه الطريقتين في طريقة الإرشاد الجماعي و طريقة الإرشاد المصغر.

1-4-1- الإرشاد الجماعي

يعد الإرشاد الجماعي من انصب الأساليب الإرشادية المستخدمة في البحث نظرا لارتكازه على التفاعل الاجتماعي للمجموعة الإرشادية من خلال العمل الجماعي و المشاركة الوجدانية و المواقف الاجتماعية

المنظمة و التي تقوم على أساس تعتبر المشاعر و تعديل السلوك و إحلال المفاهيم الصحيحة عن طريق اكتساب المهارات (أميمة عفيفي،1991: 76).

تعريفه: إن الفرد كائن اجتماعي بطبعه فهو لا يعيش بمعزل عن الجماعة بل يشترك مع الجماعة في كثير من الخصائص و الأنماط السلوكية فالفرد له أنماط معينة من السلوك تميزه عن غيره من الأفراد في حين إنه يتشابه مع الأفراد الآخرين في أنماط السلوك. (إخلاص محمد عبد الحفيظ،2001:87)

و سوف نركز على طريقتين لأهميتهما في البحث العلمي الخاص و مناسبتها لعلاج بعض المشكلات الرياضية و تتمثل هذه الطريقتين في طريقة الإرشاد الجماعي و طريقة الإرشاد المصغر.

يعرف **ماك جي (1963)** الإرشاد الجماعي بأنه إرشاد عدد من المسترشدين الذين تتشابه مشكلاتهم و اضطراباتهم معا في جماعة إرشادية صغيرة و يستغل اثر الجماعة في سلوك الأفراد من تفاعل و تأثير متبادل بين بعضهم البعض و بينهم و بين المرشد و يؤدي ذلك إلى تغيير سلوكهم المضطرب (إجلال مري،2000:133).

يعرفه حامد زهران بأنه إرشاد عدد من الأفراد الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم و اضطراباتهم بأنه علاقة ديناميكية مع عدد من الأفراد في نفس الوقت لتعديل اتجاهاتهم و ووعيهم.

و يعرفه أيضا على انه عبارة عن عملية مساعدة موجهة لمساعدة عدد من الأفراد على فهم سلوكهم و سلوك الآخرين و بشكل أفضل (حامد زهران،2000:25).

و يشير الدكتور **عبد العزيز الدالي** انه يعني تنفيذ الخدمة الإرشادية من خلال مجموعة أي أنها علاقة إرشادية بين المرشد و مجموعة من المسترشدين تتم من خلال جلسات جماعية في مكان واحد يتشابهون في نوع المشكلة التي يعانون منها و يعبرون عنها كلها حسب وجهة نظرة و طريقة تفكيره من واقع رويته لها و كيفية معالجته لها.

و يعرف **اجلسن** الإرشاد الجماعي بأنه: "أي جماعة يتواجد الفرد و إياها أو يقارن الفرد نفسه. و يتقمص الجماعة لدرجة انه يتبنى معاييرها و اتجاهاتها و أنماطها و سلوكها كما كانت معاييرها هو فتصبح هذه الجماعة هي جماعته المرجعية حيث يرى نفسه منتما إليها و ليس من الضروري أن تكون هذه العضوية حقيقية حيث يمكن أن يوجد لشخص واحد من جماعة (العيسوي، 1997: 97).

و يشير عبد الجابر تيم و كاملة الفرخ (1999: 130) أن: العميل الذي يأتي للإرشاد النفسي لا يأتي من فراغ انه يأتي من جماعات و يعود إلى جماعات.

و معظم خبرات و مشاكل العميل تحدث في مواقف اجتماعية، و مهما كانت أهمية الفروق الفردية فإن دراسة علم النفس الاجتماعي و سيكولوجية الفرد و الجماعة تعلمنا أن كل فرد يشترك سلوكيا مع غيره في بعض أنماط السلوك الأخرى و أشار كذلك أن الإرشاد الجماعي هو إرشاد عدد من العملاء الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم و اضطراباتهم معا في جماعات صغيرة و يعتبر الإرشاد الجماعي عملية تربية إذ انه يقوم أساسا على موقف تربوي.

و من خلال التعريف السابقة يتضح أن الإرشاد الجماعي طريقة المستقبل و من ثم تأتي أهميته و يمكن صياغة التعريف التالي: إنه إرشاد مجموعة من المسترشدين ممن تتشابه مشكلاتهم في جماعات صغيرة و في وقت واحد من طرف مرشد مؤهل و ممرن علميا لتقديم المساعدة لهؤلاء لفهم ذاتهم و التعرف على قدراتهم و إمكانياتهم و حل مشكلاتهم و يساعد التفاعل الذي يحدث بينهم من جهة و بينهم و بين المرشد من جهة أخرى على تحقيق ذلك.

1-4-1-2-أسس الإرشاد الجماعي:

يقوم الإرشاد الجماعي على أسس نفسية اجتماعية لا بد من إشباعها في إطار اجتماعي مثل الحاجة إلى الأمن و النجاح و الاعتراف و التقدير و المكانة و الشعور بالانتماء و الإحساس بالمسؤولية و الحب و المحبة و المسايرة و تجنب اللوم

-تتحكم المعايير الاجتماعية التي تحدد الأدوار الاجتماعية.

-تعتمد الحياة في العصر الحاضر على العميل في الجماعات و تتطلب ممارسة أساليب التفاعل

الاجتماعي السوي و اكتساب مهارات التعامل مع الجماعة.

-يعتبر تحقيق التوافق الاجتماعي هدفا من أهداف الإرشاد النفسي.

-تعتبر العزلة الاجتماعية سببا من أسباب المشكلات و الاضطرابات النفسية (عزمي، 2000:25).

-يعتبر الموقف الإرشادي الجماعي بمثابة الحافز للمسترشدين يستشيرهم للبحث عن تحليل لحالته و عن

حل لمشكلاته (أحمد الزغبى، 1999: 221).

-تعتمد الحياة في العصر الحاضر على العمل في الجماعات و تتطلب ممارسة أساليب التفاعل

الاجتماعي السوي و اكتساب مهارات التعامل مع الجماعة (حامد زهران، 2001:65).

و هذا يثبت أن الإرشاد الجماعي يعتبر المشاكل التي تواجه الفرد مشاكل اجتماعية و شخصية و لهذا

يعمل المرشد على مساعدة المسترشدين على فهم نفسه من خلال الاستفادة من التصحيحات و التصحيح

من أعضاء الجماعة

1-4-1-3-الجماعة الإرشادية:

تضم الجماعة الإرشادية عددا من الأفراد و هي تكون إما جماعة طبيعية قائمة تعد مثل جماعة طلاب أو فصل أو جماعة مصطنعة يكونها المرشد بهدف الإرشاد و تتم عملية الإرشاد مع الجماعة كوحدة و من ثم فلا بد أن يعرف جميع أفراد المجموعة الأهداف و أسلوب العمل الجماعي و مسؤولياتهم و يجب أن يعتني المرشد عناية خاصة بتكوين الجماعة الإرشادية و تنمية العلاقات و التفاعل الاجتماعي بين أعضائها و إنهاء التفاعل الاجتماعي عند انتهاء عملية الإرشاد الجماعي.

و تتحدد الجماعات الإرشادية حسب الهدف الإرشادي و طبيعة المشكلة الإرشادية كما تتطلب هذه الجماعات توفر عدة شروط يجب مراعاتها أثناء تكوينها لتحقيق الاستفادة من قواها الإرشادية و تتمثل هذه الشروط فيما يلي:

حجم الجماعة: ينبغي أن يكون عدد أفراد الجماعة الإرشادية لا يقل عن ثلاثة و لا يزيد عن خمسة عشر حتى لا تمثل عبئا ثقيلًا على كاهل الأخصائي النفسي و حتى تستفيد الجماعة من فوائد الإرشاد الجماعي (إيهاب النبلاوي و اشرف عبد الحميد، 2002: 134).

و تشير سهام أبو عطية 1997 انه عادة يتحدد عدد أفراد الجماعة من 3-15 مسترشدا في مناقشة تتعلق بالنواحي الشخصية و قد يصل العدد إلى 24 مسترشدا في حالة معالجة مشكلات دراسية أو يومية

- سن الجماعة

يؤكد جينوت و ماكلاي على أهمية العمر الزمني في تشكيل الجماعة بحيث و يستحسن أن يكون هناك تقارب بين الأعضاء و إلا يزيد الاختلاف عن سنة واحدة (كاميليا عبد الفتاح، 1998: 46).

يستخدم الإرشاد الجماعي في المدارس و الفرق الرياضية و طلاب الجامعات أطفالا و مرافقين، لهذا يفضل أن يكون تقارب في عمر الأعضاء، لاختلاف طبيعة كل مرحلة عمرية وخصائصها و المشكلات التي تميزها عن المرحلة العمرية الأخرى (البيلاوي و عبد الحميد، 2002: 134).

فلا يجوز أن نجمع في المجموعة الإرشادية الواحدة أفراد بأعمار متباينة كالأطفال مع المراهقين أو كبار السن نظراً لاختلاف الظروف البيئية التي مر كل واحد منها بها.

-جنس الجماعة

يشير لازاروس (1996) انه من خلال خبرته المكثفة في هذا المجال أن أفضل نتائج نصل إليها تأتي من جماعة متماثلة في الجنس (ذكور أو إناث) و لا يختلف اختلافات شديدة في مستوى التعليم المستوى الاقتصادي و الاجتماعي. (عبد الستار إبراهيم و عبد الله عسكر، 1998 : 34).

-الحالة الزوجية:يفضل المرشدون النفسانيون أن يكون أعضاء المجموعة الإرشادية متشابهون فيما بينهم خاصة فيما يخص حالاتهم الزوجية اعتقاد أنهم أن ذلك سوف يقلل من الاختلاف في نوع المشكلات التي جاؤوا من أجلها و يوجد نوعاً من التوافق فيما بينهم (برامر و آل، 1989: 54).

ووجود انسجام بين أعضاء يطور هوية مشتركة متألّفة بينهم بشكل أسرع مما لو كان غير متآلفين

-الذكاء:لابد من تجانس أعضاء الجماعة الإرشادية في القدرات العقلية فهذا التجانس يمثل عاملاً مهماً في تماسك أفراد الجماعة و في تفاعلهم. خاصة إذا كان المرشد النفسي يعتمد طريقة المناقشة و الحوار في جلساته الإرشادية

أعضاء مشكلات أعضاء الجماعة حتى يكون هناك تجانس بينهم الأمر الذي يمنع ظهور مشكلات جديدة ناشئة عن اختلاف نمط الشخصيات و أساليب التعبير خلال الجلسات الإرشادية.

يساعد التجانس في المشكلات إلى تمكن أعضاء الجماعة من إشباع حاجاتهم مثل الشعور بالانتماء و الإحساس بأن الآخرين يفهمونهم ومن العوامل التي تؤدي إلى فشل البرامج الإرشادية مايلي:

-وجود فروقات و اختلافات بين أعضاء الجماعة في الذكاء و المستويات الثقافية و الاجتماعية و الاقتصادية

-اختلاف دوافع و ميول أعضاء الجماعة
التفاوت في بين الأعضاء -

كبر عدد الجماعة لدرجة لا يمكن التحكم و مشاركة كل أعضائها في ممارسة نشاطات البرامج.-

-عدم وضوح الهدف من البرامج و الشعور بالملل سواء من حيث طول أو قصر البرنامج.
عدم تنوع و تجدد البرامج (محمد فهمي، 1998: 252).

-أنماط شخصية الأعضاء:

و من الضروري أيضا جعل المجموعة الإرشادية تضم عناصر مختلفة من حيث أنماط شخصيتهم لان ذلك يحقق التوازن داخل الجماعة نفسها، مما يعطي الجماعة الحيوية و النشاط إلا أن البعض يرى تجانس أنماط شخصية الأعضاء تحقيقها لأهداف العملية الإرشادية و زيادة في عملية التفاعل بين أعضاء الجماعة أنفسهم (الإرشاد النفسي، 2001: 28).

تساعد هذه الشروط المذكورة أعلاه لتحديد الجماعة الإرشادية و المرشد في التعامل مع الجماعة وتحقيق الهدف المراد و تسهيل عملية تنفيذ خطوات البرنامج المقترح.

1-4-1-4-القوى الاجتماعية الإرشادية:

للجماعة إرشادية هادفة يجب استغلالها في تعريف أعضاء الجماعة الإرشادية بهذه القوى حتى يمكن الاستفادة منها و هذه القوى تعطي فائدة للجماعة الإرشادية و فيما يلي أهم القوى الإرشادية للجماعة و المتمثلة في

-التفاعل الاجتماعي-

و يعني به الأخذ و العطاء و التأثير المتبادل بين أعضاء الجماعة الإرشادية فهو يجعل الأعضاء يندمجون في النشاط الاجتماعي و يصبح عناك تأثير إرشادي ملحوظ بين الجميع فلا يعتمد الإرشاد على المرشدين بل يصبح العملاء أنفسهم من مصادر الإرشاد (تيم و كاملة، 1999:130).

و يشير محمد فهمي 1998ص17 انه ما يحدث عندما يتصل فرد أن أكثر ليس بالضرورة اتصلا ماديا و يحدث نتيجة لذلك تعديل السلوك

-الخبرة الاجتماعية:

يقصد بها إتاحة الفرصة للجماعة تكوين علاقات اجتماعية جديدة و اكتساب خبرات و مهارات اجتماعية تفيد في تحقيق التوازن الاجتماعي (عبد الجبار تيم، 1992 : 132).

و يعرفها حامد زهران (1998 : 323) أن تتيح لأعضاء الجماعة فرصة اكتساب خبرات و مهارات اجتماعية تفيد في تحقيق فرصة التوافق الاجتماعي.

الأمن: يؤدي انتماء العمل إلى جماعة إرشادية بالتقبل و الإقناع بأنه ليس وحده الشاذ و الذي يوجد عنده مشاكل نفسية و سيتحدث عن مشكلة كما يتحدث غيره لان مشكلته مشتركة مثل غيره فيزداد أمله بالتحسن و سيجد في أعضاء الجماعة سندا انفعاليا (تيم و كاملة الفرخ، 1999:130).

و يشير احمد حافظ و مجدي فظا و مجدي محمود (1989 : 40) بان يشعر المسترشد بالأمن نتيجة انتمائه كنفس الجماعة التي تدعوه إلى التعبير التلقائي هذا الشعور و هذا الشعور بالأمن عامل من العوامل الأساسية التي تدخل على الجماعة قيمة إرشادية.

-الجاذبية:

الجاذبية للجماعة جاذبيتها الخاصة لأعضائها و إشعارهم بالأمن و تحقيق الأهداف.

شعور بالاتزان بانتمائهم على الجماعة وولائهم لها و تمسكهم بعضويتها و عملهم معا في سبيل هدف مشترك و استعدادهم لتحمل مسؤوليته عمل الجماعة و الدفاع عنها عندما تتكون استجابتك ايجابية بين الأعضاء الرد و التقبل و التفاؤل كلما كانت المجموعة متماسكة أكثر و كلما كانت آثارها أعظم في تعبير السلوك

و يرى كارت وريث أن جاذبية المجموعة تجدد بأهمية أهدافها و قدرة المجموعة على إشباع الحاجات المرغوبة من قبل الأعضاء و يرى كارت أيضا أن المجموعة تكون جذابة في الحالات التالية عندما يكون أعضاؤها قادرين و مقبولين عندما يكون أعضاؤها متشابهين عندما تكون المجموعة صغيرة لان تحقيق الصفات المطلوبة صعب في المجموعة الكبيرة.

و يرى محمد فهمي(1998:135)أن للجماعة جاذبيتها الخاصة لأعضائها و ذلك بتوفيرها لأنشطة جماعية تتيح إشباع حاجات أعضائها و إشعارهم بالأمن و التعاون في تحقيق الأهداف و اكتساب المكانة.

-التوقعات:

هو الاتجاه العقلي و الاستعداد لاستجابة لمؤثرها نحن نسلك اتجاه الآخرين مما نتوقع منهم و ما يتوقعون مني و بالنسبة للإرشاد الجماعي عندما يتوقع الفرد توقعات واضحة للاستفادة فانه ينجح و لذلك على المرشد أن يعطي الصورة الحسنة حتى لا يشعروا بتوقعات جيدة.

و يبين فرانك أهم التوقعات التي يجب أن يتوقعها المسترشد و يعمل على تحقيقها و هي:فرصة للتعبير عن مشاعره-فرصة للمناقشة-المشاكل العامة بروح التعاون (حامد زهران،1998).

-الالتزام:

هو أن يلتزم أفراد الجماعة بالتحدث عن مشاكلهم و أن يعتبروا سلوكهم في عضوية الجماعة.و يشير بيخت إلى ثلاث محطات يجب أن يلتزم بها الفرد:

-أن يلتزم بان يتقبل المساعدة من الآخرين.

-أن يلتزم بان يتخلى عن الدفاعات الشخصية.

-أن تعرف مشكلات المجموعة كمرشد.

المسؤولية:من مهام الإرشاد أن يهيئ لكل عضو فرصا أكثر زيادة الشعور بالمسؤولية داخل المجموعة و بالتالي إلى المجتمع ككل.يجب تعليم الفرد المشاركة في اتخاذ القرارات و المشاركة في النقاش و الابتعاد عن السلبية و العدوانية (حامد زهران، 1998).

-المسايرة

للجماعة معايير التي تحدد السلوك الاجتماعي المتوقع من مثل الحديث عن المشكلات في تعبير حر و يلتزم أعضاء الجماعة بمسايرة المعايير. (حامد زهران.1998: 223)

و في هذا الصدد يقول ليقنتون (1972)أن الجماعة توفر ما يلي:

-تقليل حدة القلق

-نشر المعلومات

-توفير مناخ الاختبار الحقيقي

-تطور المهارات

-ترسيخ الاتفاق الجماعي الصادق

-الدعم الانفعالي لمواجهة التهديد

(جاك استيووت.عبد الصمد التغيري و فريدة المشرف(1999: 132)

مما سبق يمكن أن نستنتج أن القوى الإرشادية في الجماعة تعبر عن الهدف من تكوين الجماعة و عائدتها في تحقيق الفعالية في العملية الإرشادية

1-4-1-5- حالات استخدام الإرشاد الجماعي:

يستخدم الإرشاد النفسي في الحالات التالية:

أ- إرشاد الأطفال و الشباب و الراشدين و الشيوخ.

ب- الإرشاد الأسري.

ج- الإرشاد الزواجي

د- الإرشاد المهني

هـ- المشكلات المشتركة و المتشابهة.

و- حالات التحويل.

ز- حالات التمركز حول الذات و الانطواء و الخجل (عبد الجبار تيم وكاملة الفرخ، 1999: 131).

1-4-1-6- الإعداد للإرشاد الجماعي:

تعتبر عملية الإعداد للإرشاد الجماعي عملية هامة و تتطلب من المرشد القيام و الاهتمام بعدد من

التفاصيل و التي تتمثل فيما يلي:

- استعداد المرشد:

المرشد هو المسؤول على القيام بالضبط ، التفسير ، التفاعل الاجتماعي، التشجيع، التعليق و تحويل

المناقشة إلى المشكلة المطروحة (عبد الجبار تيم وكاملة الفرخ، 1999: 134).

و يؤكد حامد زهران 1998ص325 ان المرشد يجب أن يكون مستعدا للقيام بدوره في عملية الإرشاد

الجماعي من حيث تهيئة الجو الإرشادي المناسب و الالتزام بمبادئه و تنفيذ خطوات الإرشاد .

-إعداد أعضاء الجماعة

أ- عدد الأعضاء من 3 إلى 15 ومن 2 إلى 08.

ب- يجب أن تتشابه المشكلات.

ج- أن يكون الأعضاء متجانسين عقليا واجتماعيا.

و يؤكد كل من د. عبد الجبار تيم و د/كاملة الفرخ انه يجب على المرشد أن يقوم بإجراء مقابلة شخصية فردية مع كل عميل تخصص لعملية الفحص و التشخيص و إعدادة قبل انضمامه للجماعة و تهيئته للإرشاد و بعدها يقوم المرشد بتعريف أعضاء المجموعة بعضهم ببعض و يطلب منهم المحافظة على السرية التامة

-تحديد عدد الجلسات:

يرى روس (1977) إن عدد الجلسات يتوقف على نوع المشكلة و الهدف من البرنامج الإرشادي الجماعي من ناحية و الطريقة في الإرشاد من ناحية أخرى و عادة تتم الجلسات بمعدل جلسة واحدة كل أسبوع و لو انه من الأفضل أن تكون الجلسات في البداية مرتين في الأسبوع للمساعدة على تيسير التفاعل بين أفراد الجماعة (عبد الستار إبراهيم و عبد الله عسكر :553).

-تحديد مدة الجلسة:

يشير عبد الستار إبراهيم و عبد الله عسكر انه تمتد الجلسة الإرشادية حوالي ساعة الى 3 ساعات مع إعطاء 10 دقائق كل ساعة استراحة و يتوقف زمن كل جلسة على حجم الجماعة. كما يؤكد النابلسي بضرورة أن لا تتخطى هذه الجلسة ساعتين و أن يتم احترام أوقات و تواريخ الجلسات (محمد النابلسي، 1991: 181).

و يؤكد حامد زهران أن الجلسات الجماعية تكون عادة أطول من الجلسات الفردية تعتمد على حوالي ساعة و نصف في المتوسط

يجب أن يراعى المعالج في اختيار أعضاء الجماعة أن يكون مستعدا و مهذبا للانخراط في الجماعة و إلا يكون هناك اعتبارات تجعل وجوده في الجماعة مثيرا للقلق و الضيق و الانزعاج للآخرين.

تشير رمضان القذافي 1992ص315 ان نمط الجماعة مبني على طبيعة المشكلة و هدف البرنامج

الإرشادي

يتوقف اختيار المكان على نوع المشكلة و البيئة التي يتواجد فيها المسترشدون و عادة يفضل تيم الإرشاد

في حجرة صغيرة سواء في المدرسة أو مركز إرشادي (عبد الرحمن عيسوي 1984: 218)

-المشكلات الإدارية التي قد تواجه المرشد في تنفيذ البرنامج الإرشادي الجماعي ،يجب عليه شرح الهدف

من تكوين الجماعة و الفائدة التي يجنيها من البرنامج و إقناع الأطراف المسؤولية بأهميته و السعي

للحصول على ترخيص يسمح بتطبيق البرنامج (أحمد الزغبى، 1994: 221).

- **1-4-1-7- دور المرشد في الإرشاد الجماعي**

تكوين المجموعة الإرشادية بحيث يقوم بتشكيلها المرشد.

-توفير المكان المناسب من حيث الهدوء و الاتساع و ترتيب جلوس أفراد المجموعة في وضع يسمح لهم

بالاتصال المباشر.

-إجراء جلسة تعارف لجميع أفراد المجموعة.

-الاتفاق على المكان و زمان الجلسات الإرشادية.

-التذكير بأهم مبادئ الإرشاد و هما :السرية و الثقة المتبادلة.

-تنبيه المجموعة إلى الهدف العام من الجلسة وما تسعى إلى تحقيقه.

-على المرشد أن يوجه اهتمامه على جميع الأفراد و لا يكون اهتمامه فقط على الشخص المتحدث

(أ.سعدة كحيل، 2003).

1-4-2- أساليب الإرشاد الجماعي:

الإرشاد الجماعي له عدة أساليب منها:

-التمثيل النفسي المسرحي(السيكولوجية)أو التمثيلية النفسية ، وقد ابتكر هذه الطريقة يعقوب مورينو و يرى أن أهم ما في التمثيل المسرحي و هو حرية السلوك لدى العملاء عند تمثيلهم لمسرحية نفسية (سالم محمد،2007: 134).

و أسلوب التمثيل النفسي الاجتماعي (السوسيودراما) يعالج هذا النوع مشكلة عامة لعدد من العملاء أو المشكلات الاجتماعية بصفة عامة و أسلوب النادي الإرشادي و أسلوب المحاضرات و المنافسات الجماعية و هو سوف نركز على هذا النوع من الأسلوب كونه المنبع في هذا البحث. و يشير (سالم محمد،2007: 134) إن هذا الأسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي التطبيقي حيث يغلب عليه الجو العلمي و يلعب فيه عنصر التعليم و إعادة التعليم دورا هاما حيث يقوم المرشد بإلقاء محاضرات سهلة على العملاء يتخللها و يليها مناقشات و تهدف إلى تعبير اتجاه العملاء و الموضوعات تكون عن الاضطرابات النفسية و العلاقات المتبادلة بين العقل و الجسم و تأخير الحالات الانفعالية على الجسم

يعد مكسويل جونر من رواد الأسلوب،استخدمه أثناء الحرب ع.2.(حامد زهران، 1998، 36). و بفضل أن يكون أعضاء الجماعة الإرشادية متجانسين بمعنى أن يكونوا يعانون من مشكلات متشابهة و يراعى أيضا أن تتضمن المحاضرة و المنافسة الصفات العالية لأعضاء الجماعة الإرشادية (رشاد موسى و محمد محمود،2000: 11).

و قد أجريت أبحاث كثيرة أكدت فعالية هذا الأسلوب منها:أبحاث كريت ليسن منليدن(1979)و كوش وفرنس و رسالتين ماجستير و الدكتوراه و غيرها (كاملة وتيم، 1999: 167).

و تتمثل طرق و أساليب الإرشاد الجماعي فيما يلي:

1-2-4-1- طريقة الإرشاد بالمحاضرة:

هو أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي حيث يغلب فيها الجو شبه العلمي و يلعب فيه عنصر التعليم و إعادة التعليم و دورات رئيسية حيث يعتمد أساسا على إلقاء محاضرات سهلة على العملاء يتخللها و يليها مناقشات و تهدف المحاضرات و المناقشات أساسا إلى تغيير الاتجاهات لدى العملاء.

يعرف **محمد سعفان 1997** أن أسلوب الإرشاد بالمحاضرات بأنه طريقة تعليمية تربية يتم من خلالها تقييم المزيد من المعارف و الأفكار المتصلة بالجوانب العقلية و الشخصية و الاجتماعي و الصحية المرتبطة بموضوع الجلسة مع بيان كيفية التعرف على المشكلة و آثارها و مواجهتها.

فالمحاضرات أسلوب تعليمي تربوي في طريقة الإرشاد النفسي الجماعي، حيث يتعلم المسترشدون مزيدا من المعارف و الأفكار فيما يتصل بحياتهم العملية و ما يتصل بها من علاقات و مواقف و كذلك في إطار المشكلة التي يعانونها، مع بيان لمراحل التوجيه لمواجهة المواقف و إدراك الذات.

والتعليم لكل ما يساعد على حل المشكلات ومواجهة الاضطرابات فالمرشد هو الذي يلقي المحاضرة و يكون ختامها أسئلة متبادلة و مناقشات متداولة مما يكسب المحاضرات حيوية و نشاط. يعد كل من **كلايمن و مكسويل جونز** أثناء الحرب العالمية الثانية من الرواد الذين استخدموا المحاضرات المكتوبة التي يقرأ عميل منها فقرة يلخصها و يعلق عليها و يناقشها الجميع مناقشة حرة.

و من رواد البحوث حول تأثير المحاضرات و المناقشات الجماعية في تغيير الاتجاهات **كريت ليفن** و **كوش و فرنسيس**

قد أدت تجاربهم إلى نتائج تدل على أن المنافسات و القرار الجماعي بين أعضاء الجماعة يؤدي إلى قرار جماعي أكثر صدقا و اتزان.

1-2-2-4-خطوات طريقة الإرشاد بالمحاضرة:

تتمثل خطوات الإرشاد بالمحاضرة فيما يلي:

أ-الإعداد للمحاضرة: بتحديد الزمن و كذا المادة العلمية التي سيقدمها(موضوع المحاضرة).

يجب على المرشد وضع الهدف الذي يريد تحقيقه من خلال المحاضرة (محي مسعد، 2000: 125).

ب-إعداد محتوى المحاضرة: مع مراعاة التسلسل المنطقي في تقديمها.

ج-إلقاء المحاضرة: مع الحرص على ترك فترة مناقشة و الاستماع لكل عضو و مواجهته بالتناقضات بين أقواله و أفعاله حتى يعرف ما هو ظاهر و غير ظاهر في سلوكه و كذا التعرف على جوانب القوة و

الضعف في شخصيته (محمد سغان، 1997: 263).

د-تقييم المحاضرة: عن طريق طرح مجموعة من الأسئلة و تكليف أعضاء الجماعة بواجب منزلي.
(سليمة سايجي، 2004).

هـ-التخطيط الجيد للمحاضرة: من طرف المرشد يساعده في التنفيذ الجيد و تساعده في توفير التغذية و معرفة مواطن القوة و الضعف للجماعة.

1-4-2-3-مزايا طريقة الإرشاد بالمحاضرة:

-يكسب المسترشد من خلال معارف جديدة حول موضوع المحاضرة (اسعد وورولد، 2001: 66).

-يستطيع المرشد من خلالها أن ينمي في المسترشد عادة حسب الاستماع.

-يمكن للمرشد من خلالها أن يتعرف على المسترشدين الشاردين و المنتبهين معه.

-أن طريقة المحاضرة طريقة سهلة كالمرور على رؤوس الموضوعات خاصة إذا كانت استرشادية.

-أنها طريقة جيدة للتلخيص و المراجعة فهي تقدم معلومات لكل أعضاء الجماعة في وقت واحد.

-يساعد المرشد على التعرف على مستويات المسترشدين و أهدافهم من خلال طرح الأسئلة و الإجابة

عليها

-تعتبر طريقة المحاضرة وسيلة مهمة لإيصال المعلومات إلى أعضاء الجماعة و يتم التأكد من ذلك في

مرحلة المناقشة. (محي مسعد، 2000: 126).

-المناقشة الجماعية:

تعتبر المناقشة الجماعية أو المحاضرة أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي التعليمي حيث يغلب عليه الجو شبه العلمي و يلعب فيه عنصر التعلم و إعادة التعلم دورا رئيسيا حيث يعتمد على إلقاء المحاضرات السهلة على العملاء و يتخللها و يليها مناقشات هدفها تغيير الاتجاهات لدى الأعضاء.

(حامد زهران، 1980: 305).

و في جميع الأحوال و الأطراف فان مواضيع المناقشات ينبغي أن تكون متصلة بجوهر الاضطرابات أو المشكلة و يكون محور المناقشات حالات افتراضية وهمية و لكنها تمس الواقع الذي يعاني منه أعضاء الجماعة و يكون المرشد هو محور المناقشات إذ هو يثير الأسئلة و يوزعها و يستمع لأسئلة الحاضرين و يتعاون معهم على الإجابات. (منى العمري، 1993: 69).

و يمكن استخدام المناقشة الجماعية إما بعد المحاضرة أو أثناءها أو بعد التدريب على مهارات معينة و يقوم المرشد عادة بإدارة المناقشة و هي مهمة جدا لان العميل يستمع إليها و هو أدري بما يحتاج إليه من معلومات يريد معرفتها أو مناقشتها و يلاحظ أسلوب المحاضرات المناقشات الجماعية يستخدم بنجاح و في نطاق واسع في الإرشاد الوقائي و خاصة في المدارس و المؤسسات.

كما أكدت العديد من الدراسات على أهمية المناقشة في فهم و تعديل السلوك و ذلك عن طريق رؤية واضحة النتائج و الأفعال و المفاهيم حيث استخدم **صموئيل عارويس** 1969 أسلوب المحاضرة و المنافسة الجماعية بدءا بالمشكلات الاجتماعية العامة ثم متدرجا إلى المشكلات الخاصة و كذلك استخدمت صفاء الاعسر 1970 و أحمد رأفت 1978 المحاضرة بالمناقشة (حامد زهران 1980: 38).

و المناقشة الجماعية هي نشاط جماعي يأخذ طابع الحوار الكلامي المنظم الذي يدور حول مشكلة أو موضوع تشعر الجماعة بحماس لمحاولة الخروج منه و يتم في المناقشة تحديد الجوانب المختلفة للمشكلة ثم يتم تحليلها و يشترك في المناقشة جميع أفراد الجماعة محاولين تبادل اكبر قدر من الحقائق و

المعلومات خلال وقت محدد في نهايتها يمكن لكل فرد أن يكون قد اكتسب أفكارا جديدة و حقق تجانسا أفضل داخل الجماعة (السيد عطية و سلمى جمعة، 2001: 271).

- مبادئ طريقة المناقشة الجماعية

هناك بعض المبادئ التي ينبغي أن تقوم عليها المناقشة الجماعية هي :

- أن يكون موضوع المناقشة واضحا لدى المرشد و المسترشد و مرتبط بمجال المسترشد و اهتماماته و قابلا لتبادل الآراء و المناقشة.

- أن يشترك جميع أفراد الجماعة في المناقشة و لا يسمح للبعض بالاستئثار بالمناقشة أو الانسحاب منها (خوالدة، 1975: 45).

- الإعداد الجيد من حيث الزمن أصول الزمن المناسبين و المناخ الاجتماعي المناسب.

- الالتزام بمقتضيات أصول المناقشة مثل عدم التدخل في الحديث و عدم مقاطعة حديث الآخرين (حليمة مياحي، 2004: 39).

- أن يشجع المرشد المسترشدين على البحث عن المعلومات من مصادر متنوعة يرشدهم إليها عند تحديد المشكلة

- أن يحترم المرشد آراء المسترشدين أثناء النقاش و يتقبل مشاعرهم و سيشجعهم على طرح أفكارهم و لا يسمح لنفسه أو لأي مسترشد في التقليل من أهمية ما يطرحه أي مسترشد آخر من معلومات أو استفسارات (الخوالدة، 1999: 262).

- التأكيد المسترشدون بان الخلاف في الرأي أمر طبيعي و لا يؤثر على العلاقات (زهران، 2000: 60).

- المناقشات تكون غير رسمية و على المرشد أن يشعر الأعضاء بان الاجتماع هو اجتماعهم و أن لهم الحرية في التعبير.

-مشاركة المرشد بطريقة فعالة و بأسلوب غير مباشر بحيث يكون دوره المسير و المشجع للأعضاء على

المشاركة

-التسجيل الوافي لكل ما يدور في المناقشة حتى يمكن استخدامه في مساعدة الأعضاء على النمو و

التكيف (محمد فهمي، 1998: 274).

-خطوات طريقة المناقشة الجماعية:

تتلخص خطوات المناقشة المنافسة الجماعية فيما يلي:

-إعداد و تخطيط المناقشة بتحديد الهدف من المناقشة بحيث يرتبط مع الأهداف التعليمية المقصود

تحقيقها، وإعداد الأسئلة الجيدة بحيث تدفع للتفكير لدى المسترشدين و تحفزهم على المشاركة الفعالة

الايجابية من المناقشة. (زيتون، 1996)

-تنفيذ المناقشة: على المرشد أن يطرح السؤال على المسترشدين و يجب أن يكون السؤال مناسباً و

متسقاً مع أهداف الجلسات و أن يكون متناسباً مع قدرات المسترشدين و مستواهم.

في حالة عدم الاستجابة من أي عضو في المجموعة يمكن للمرشد أن يتدخل قائلاً: في الظاهر أن

السكوت يخيم على كل عضو في المجموعة و انه لمن الصعب البدء بالكلام (الزغبى، 1999: 226).

-دور المرشد في المناقشة:

ينبغي للمرشد أن يكون موجهاً في المناقشة و أن يراعي ما يلي:

-إثارة اهتمام المسترشدين و تحفيزهم على التفكير و البحث.

-توجيه المناقشة نحو الأهداف المنشودة

-قيادة المناقشة و إثرائها بما لديه من معرفة علمية و خبرة كافية.

-تقبل المرشد وجهات النظر و الأفكار المطروحة

-توزيع المناقشة بالتساوي قدر الإمكان على المسترشدين و إشراكهم جميعا (زيتون، 1996: 208).

- الآثار الايجابية لطريقة المناقشة الجماعية :

من مزايا المناقشة الدور الايجابي لكل عضو من أعضاء المجموعة،و التدريب على طرق التفكير السليم و ثبات الآثار التعليمية و اكتساب روح التعاون و الديمقراطية و أساليب العمل الجماعي و التفاعل بين المرشد و المسترشدين و بين المسترشدين مع بعضهم البعض.

و تشمل كل النشاطات التي تؤدي إلى تبادل الآراء و الأفكار تقوم هذه الطريقة في جوهرها على الحوار فيها يتم استثارة النشاط العقلي الفعال للمسترشد و تنمية انتباههم و تأكيد تفكيرهم المستقل(عايش زيتون، 1995).

و يؤكد صفاء الأعسر 1976 ان الآثار الإرشادية للمناقشة الجماعية تتلخص فيما يلي:

-تحقيق المساندة و تحقيق التوتر الانفعالي عند طريقة المشاركة في الخيرات التي تهدف إلى التنفيس و التفريغ و التطهير الانفعالي و التحرر من اثر الخيرات المؤلمة.

-تركيز الانتباه على المشكلات على أنها مشكلات جماعية و مشكلات عامة مما يساعد على التخلص من الحساسية التي توجد لدى بعض الأفراد اتجاه الإرشاد الفردي.

-تنشيط التفاعل الاجتماعي و التأثير المتبادل بين أعضاء الجماعة الإرشادية.

-إتاحة فرص اجتماعية لاكتساب مهارات اجتماعية تفيد تحقيق التوافق.

-شعور الأفراد بالأمن و التقبل و أن المشكلات مشتركة و التخلص من الشعور بالاختلاف.

- تنمية مهارة التنظيم عمليا (محمد زهران، 2000: 61).

- تتضمن الأسئلة و الإجابات و التعليقات من جانب كل من المرشد و المسترشدين و التغذية الراجعة و

مشاركة المسترشدين (جورج براون، ترجمة محمد البغدادي، 1998: 53).

-تحقيق التقدم المأمول في عملية الإرشاد (الصحة النفسية و المرض النفسي)و تحقيق أهداف عملية

الإرشاد (سالم محمد ملحم، 2007: 265).

و من خلال الآثار الايجابية المذكورة تظهر أهمية المناقشة الجماعية في تقديم بعض البرامج الإرشادية

- طريقة الإرشاد بشرائط الفيديو:

تعتبر طريقة الإرشاد بالفيديو من الطرق التي أصبحت تستعمل بشكل واسع في مجال الإرشاد النفسي و

العلاج النفسي

و يعبر ألبرو هاجان(1966) عن هذا الأمر بالقول أن الوسائل التي تملك الصورة و الصوت يمكن أن

تكون مفيدة و غير مبالغ فيها و أن شريط الفيديو المسجل يعد أول مكسب تكنولوجي خاص في مجال

الإرشاد و العلاج المناسب

و يعرف الإرشاد بشرائط الفيديو باسم " الإرشاد المعان و شرائط الفيديو" و فيه تستخدم شرائط الفيديو

كوسائط تعليمية تمتاز بالجاذبية و استخدام أكثر من جاذبية و سهولة التسجيل و العرض مرة أخرى من

الضرورة في الإرشاد النفسي فردياً أو جماعياً. (محمد حامد زهران 2000: 59).

كما أشار كاجان و ريزنيكوف(1970) إلى التغذية الراجعة المتلفزة تثير: رؤية الذات و استرجاع الأفكار و

المشاعر و الحالات الداخلية الخاصة بالمسترشد.

أسلوب عرض الوسائل الإيضاحية السمعية و البصرية التي تصور مظاهر انفعالية سلوكية و ما يتصل بها من مشكلات و اضطرابات فهذه الأفلام الوثائقية التعليمية النفسية ذات اثر بعيد في نفسية أعضاء الجماعة المسترشدة و يشترط أن يكون موضوع الوسائل الإيضاحية متصلا بمراكز أعضاء الجماعة و أدوارهم في الحياة و مع مشكلاتهم المشتركة التي يعانون منها(منتديات الوزير التعليمية Vb1.alwazer.com/t44993.html) وأساليب الإرشاد الجماعي.

فنيات شريط الفيديو الإرشادي

تتمثل فنيات الإرشاد الجيد بشريط الفيديو و فيما يلي:

-وضع الأهداف التعليمية و الإرشادية و تحديدها إجرائيا.

-تخطيط و إعداد محتوى شريط الفيديو.

-مناسبة زمن العرض للقدرة على التركيز و الاستيعاب.

-جودة الصوت و الصورة.

-تهيئة المشاهدة و استعداده التام لمشاهدة الفيديو.

-استخدام الوسائط المتعددة الإضافية التي تنير الموقف التعليمي.

-التقييم المستمر للفائدة للشريط و تقويم مايلزم (محمد حامد زهران، 2000: 55).

-مراعاة هذه الفنيات تساعد على الأداء الجيد و السهل للعملية الإرشادية.

- مزايا طريقة الإرشاد الشريط الفيديو:

-تستطيع برامج الفيديو أن تنقل انطباعات الحياة الاجتماعية داخل الجلسة الإرشادية

(سفال و الينجتون، عبد العزيز العقيلي 1997: 75).

-تساعد على تقييم التفاعلات الحاصلة بين المرشد و المسترشد و دراسة أوجه الاتصال و اللفظي و

غير اللفظي بينهما و كذلك معرفة التقدم الحاصل لدى المسترشد (رياض نايلي، 1999: 259).

-أكثر فاعلية و فائدة كبيرة خصوصا إذا كان محتوى شريط الفيديو ذا أثر بصري عالي.

-يرى "بيرجر" إن له آثار ايجابية في توليد خبرة متكاملة و عميقة و تداعي عظيم لدى المسترشد و أن

الأسلوب مساعد للعلاج استخدم في سباقات أثناء جلسات الإرشاد و العلاج (نايلي، 1999: 262).

من خلال هذه المزايا المذكورة تظهر مدى أهمية شريط الفيديو في عملية الإرشاد و في تعميق الأهداف
من العملية

يؤكد رياض نايليس أن الأسلوب الأفضل في أساليب الإرشاد النفسي الجماعي هو ذلك الذي يستطيع

المزج بين الأساليب المذكورة سابقا بحيث تكون المحاضرة ذات طول معقول يعقبها و يتخللها نقاشات

بناءة مع عرض لبعض جوانب المشكلات فالهدف الأول والأخير المسترشد و الذي يسعى لتبني أساليب

سلوكية صحيحة اتجاه نفسه

-تسجيل جلسات الجماعة:

يستخدم المرشد الذي يعمل مع الجماعات أساليب مختلفة و متنوعة لتسجيل جلسات الجماعة وقد اقترح

توزلند و ريفزي 1998 نموذج لتسجيل الجماعة و يتمثل فيما يلي:

- اسم الجماعة..... رقم الجلسة.....
- اسم المرشد:..... تاريخ الجلسة:.....
- المكان:..... مدة الجلسة:.....
- الأعضاء الحاضرون:.....
- الأعضاء المتغيبون:.....
- الهدف العام للبرنامج.....
- الهدف من الجلسة.....
- النشاطات المقترحة لتحقيق الهدف:.....
- تحليل المرشد للجلسة.....
- مقترحات للجلسة..... (أبو عباد و نيازي، 2001: 243).

و يظهر هذا النموذج مجموعة من الخطوات التي يتبناها المرشد من خلال تسجيل الجلسات الإرشادية لتساعده في عملية التقييم و تساعده كذلك في عملية الحفظ لمحتويات الجلسات.

- مزايا الإرشاد الجماعي

- الاقتصاد في النفقات:

يتيح للفرد الشعور بتعدد الزوايا، التي يمكن النظر منها لموضوع ما يتحدد الأفراد منهم الجماعة الإرشادية (أحمد حافظ و مجدي محمود، 1989: 40).

- مقيد في الحياة ليومية.

- ينمي العلاقات الاجتماعية.

- يحل المشكلات بفاعلية أكبر و يعدل الاتجاهات

- يسمح بتحقيق بعض الحاجات النفسية كالشعور بالانتماء للجماعة (سهام أبو عطيّة، 1997: 290).

- يشعر العميل بالثقة بالنفس و انه ليس الوحيد الذي يعاني من المشكلات و يستفيد العملاء من أخطاء

غيرهم

- يتيح الفرصة للفرد أن يقيم نفسه و يصحح أخطائه حتى يحافظ على مكانته داخل الجماعة و جاذبيته

لدى الأفراد

يساعد أعضاء الجماعة الإرشادية في التنفيس عن مشاعرهم و انفعالاتهم .-

يساعد أفراد الجماعة على تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي (سامي محمد ملحم، 2007: 207).

من خلال التأثير المتبادل و التفاعل بين أفراد الجماعة يطرح الفرصة للتعلم القائم على الملاحظة و يقدم

نوعا غنيا بغرض عرض النماذج كما يتيح فرص الاستفادة من أخطاء الغير و الاتعاض مما يوفر نوع من

الوقاية (أرنوك لازاروش محمد الحجار، 2002ص234).

يوفر خبرات عملية وأوجه نشاط اجتماعي متنوعة مفيدة و يقلل من حدة تمرکز المسترشد حول ذاته.

من خلال استعراض أهم المزايا التي يقدمها هذا النوع من الإرشاد يتضح لنا أن الإرشاد الجماعي له

فائدة كبيرة في العملية الإرشادية و تساعده في التعامل مع الكثير من المشكلات لا سيما المشكلات التي

تواجه الرياضة (نبيل سفيان، 2004: 272).

1-4-3- الإرشاد المصغر:

الإرشاد المصغر نوع من الإرشاد النفسي المختصر المكثف قصير الأمد يهدف إلى حصول المسترشد

أكبر فائدة في أقل وقت ممكن أو أقل في وقت مختصر نسبيا و يستخدم فنيات التدريب المصغر و يقوم

على نموذج نفسي تربوي و يركز على مهارات سلوكية مطلوبة لتعلمها و إتقانها و تطبيقها الواحدة تلو الأخرى لمساعدة المسترشد ليصبح سلوكه فعالا (حامد زهران ،1983:391).

و يهدف إلى حصول المسترشد على اكبر فائدة إرشادية في كل وقت و يقتصر على حل المشكلات التي يساعد حلها في التوافق النفسي الشخصي المباشر عن طريق تسيير الإرشاد و العلاج لأكبر عدد من المسترشدين و اقل عدد من الأخصائيين

و يركز الإرشاد و العلاج المختصر على تحقيق الحاجات و حل الصراعات و المشكلات الشخصية و الأسرية و الاجتماعية حيث يقوم المرشد بتوضيح المشكلات و كشف دفاعات المسترشدين و طرق حل المشكلات و مساعدة المسترشدين حتى تمر الأزمة التي تعترض حياته. (رياض نايل،2007:305)

و يعرف حامد زهران (1997ص335) أن الإرشاد المصغر طريقة تقوم على التدريب المصغر لتعليم المهارات الإرشادية الأساسية و يقوم على أساس افتراض أن السلوك الإرشادي سلوك معقد و من ثم فالأفضل تجزئته إلى وحدات سلوكية

و من خلال التعاريف السابقة نقول أن الإرشاد المصغر يتميز بمحدودية الوقت و المحتوى.

و أشهر رواد الإرشاد المصغر هو ألين أيفي الذي بدا رحلته مع الإرشاد المصغر في أواخر الستينات حيث اشترك في جماعة مواجهة على طريقة كارل روجرز ووجدها خبرة مفيدة و جديرة بالاهتمام

و يصف ستيفن ويتراثش (1987:532) حركة الإرشاد المصغر بأنها حركة نشطة مليئة بالتغيرات

المتلاحقة ووجه الدعوة إلى المزيد من التطوير و التحديث.

1-3-4-1- استخدامات برنامج الإرشاد المصغر:

تستخدم برامج الإرشاد المصغر في عدة مجالات منها:

-الممارسة الآمنة لمهارات الإرشاد حيث يسير التدريب خبرة يتعلم فيها الفرد المهارات و يرى نفسه يتقدم و يتحسن فتزداد ثقته و يعرف أن التقدم يؤدي إلى إتمام المهمة و أن الإرشاد هو نمو طويل الأمد أكثر منه موجود موقف قصير الأمد

التعلم بالخبرة لمهارات محددة و يكون هذا من خلال وضع الفرد خبرة مبسطة وواضحة يندمج اندماجا حقيقيا نشطا

-تقديم نماذج إستراتيجية مختصرة في إرشاد الصحة النفسية (قاتر، 1991: 86).

-حل المشكلات المؤقتة التي تعترض المسترشدين و تعوق أدائهم و تقلقهم و من ذلك استخدام العلاج المختصر بالفن لتحقيق السلوك و تعديل مفهوم الذات و تحسن التفاعل الاجتماعي (باتريسيا و ميلر، 1993: 226).

-المساندة عند الأزمات النفسية حيث يركز على مواجهة المشكلات الأساسية اللازمة، النفسية و الانفعالية المرتبطة بها

-الإرشاد المصغر في المجال النفسي تربوي:

يؤكد محمد حامد زهران (2000: 24) إن الإرشاد المصغر هو النموذج الأساسي في المساعدة النفسية يتم على شكل نسق تعليم المعلم للمتعلم و ذلك في شكل تدريس معرفي مباشر حيث يتم تعليم مهارات حياتية نفسية اجتماعية للأشخاص الذين يحتاجون إليها و الذين يريدون تعلمها أو التدريب عليها بأسرع ما يمكن دون أي تمييز بين المسترشدين بالضبط

كما يحدث مع مجموعة من التلاميذ في حجرة دراسية مع وضع الفروق الفردية في القدرة على تعلم مهارات السلوك في الحسبان و إذا لم يتقن المدرب المهارة المحددة في نهاية المحاولة الأولى يمكن إعادة المحاولة مرة أخرى (محمد حامد زهران، 2000: 24).

و يلخص جيري أوثير و آخرون (1975)النموذج النفس التربوي على النحو التالي:

نقص رضا المسترشد -تحديد هدف تدريس مهارة-تحقيق هدف-رضا المسترشد.

و ينصح المرشدون النفسانيون الذين يستخدمون الإرشاد المصغر حسب النموذج النفس-تربوي بضرورة

التدرب على هذا النموذج (حامد زهران، 2000: 25).

1-4-3-2-خطوات عملية الإرشاد المصغر:

تتلخص خطوات عملية الإرشاد النفسي المصغر فيما يلي:

-تحديد الأهداف بحيث ترتبط مع الأهداف البرنامج الإرشادي و إشباع الحاجات النفسية و الاجتماعية و

الثقافية و المهنية

و يؤكد حامد زهران:(2003: 272) أنه يهدف الإرشاد المصغر إلى أحداث تغيير في سلوك المسترشد و

تنمية مهاراته و يجب أن يتم تحديد أهداف عملية الإرشاد المصغر و ذلك في ضوء حاجة المسترشد إلى

المساعدة في حل المشكلة المحددة تحديدا مباشرا بحيث يكون التركيز على المسترشد و على مشكلته.

و يتم تدريبه على المهارات المطلوبة في اقصر وقت ممكن و يتم تحديد الأهداف العامة و الأهداف

الخاصة و الأهداف الإجرائية حتى يمكن توجيه عملية الإرشاد لتحقيقها.

-تحديد خصائص المسترشدين المستهدفين الذين سيطبق عليهم البرنامج.

-تحديد القوى البشرية المسؤولة على تنفيذ البرنامج و الإشراف عليه.

-تحديد الإجراءات و الوسائل و الطرق لتحقيق الأهداف و يكون ذلك في ضوء الإمكانيات المتاحة و

من ذلك تحديد الوسائل المساعدة و الاختبارات و المقاييس.

-العلاقة الإرشادية:

يؤكد روبرت اليوت 1985 على أهمية العلاقات بين شخصية في عملية الإرشاد عامة و عملية الإرشاد المصغر بصفة خاصة (محمد حامد زهران، 2000: 27).

و يوضح أيضا دينتون أن قوة و متانة العلاقة الإرشادية تؤثر تأثيرا كبيرا في فعالية العملية الإرشادية و هي تغيير السلوك كما يؤكد جرانوف 1971 أن البوح و الانفتاح يحتاج إلى علاقة إرشادية متينة (حامد زهران، 2003: 321).

-جمع المعلومات عن طريق المقابلة المقننة بأسئلة و استبيان أو المقابلة الحرة.

-الاتفاق الشفوي أو المكتوب يتم بين الطرفين :المرشد و المسترشد أو يعرف ماله و ما عليه و ماهو متوقع منه و أن يلتزم بالخطة الإرشادية و يفضل أن يحرر هذا التعاقد بالاتفاق و يوقعه الطرفان و يكون ملزما لهما حسب البنود (مدحت أبو زيد، 2002: 199).

-جمع المعلومات:يأتي العميل إلى المرشد و كلاهما لا يعرف الآخر الكثير، لذلك يجب بعد التعارف جمع جميع المعلومات المرتبطة بالعميل و مشكلته و بيئته و يجب أن يعرف العميل أن من أهم مطالب عملية الإرشاد أن يكشف عن ذاته للمرشد.

-يتم جمع المعلومات عن طريق المقابلة المقننة بأسئلة و استبيان أو المقابلة الحرة.

و يؤكد حامد زهران 2003ص272انه على المرشد بسبب اختصار زمن الإرشاد أن يتقن بعض المهارات مثل السرعة في تقييم نقاط قوة و ضعف المسترشد و أن يكون ايجابيا في فقرة و تشجيعه على الكلام و استعمال بعض الإيحاءات اللفظية و الحركية.

-الجلسة الإرشادية-

يستغرق الإرشاد المصغر عددا محدودا من الجلسات و لذلك يجب أن تتوفر في هذه الجلسات كل المقومات الفاعلة و الناجحة التي تتميز بها جلسة الإرشاد النفسي التقليدي.

-إتقان مهارة الإصغاء للمسترشد.

-تشجيع المسترشد للكشف عن ذاته.

-الحصول على المعلومات و الحقائق اللازمة .

-مواجهة المسترشد لذاته و مشكلاته.

-احترام فردية المسترشد في الشعور بمشكلته و التعبير عنها.

-النظرة الايجابية لمشكلة المسترشد و التأكيد له بأنه ليس الوحيد يعاني من مثل مشكلته،و أن لها حال حسب إرادته و قوته و عزمته

-تفسير مشكلة المسترشد في حدود فهمه (محمد حامد زهران، 2000 : 28).

- التعلم:

هو الهدف الرئيسي من الإرشاد المصغر ويؤكد فاروق الرومان (2000 : 27) إن الإرشاد المصغر هو سبيل لاكتساب عادات و مهارات سلوكية جديدة و يرى البعض أن عملية الإرشاد كلها عملية تعلم و يقصد به تغيير في السلوك أو في الأداء يحدث تحت شروط الممارسة و التكرار و الخبرة

الاستبصار: يقصد بالاستبصار معرفة دوافع المسترشد و العوامل المؤثرة فيه و يمثل المرشد في عملية الاستبصار المرآة التي يرى فيها المسترشد نفسه و يتضمن الاستبصار أيضا تقبل المسترشد لنفسه و إعادة تنظيمها و فهم الواقع و تقبله و التوافق معه بطريقة بنائه (نايل، 2007: 246).

و يتضمن الاستبصار نمو إرادة المسترشد التي تساعد في حل مشكلاته و السيطرة عليها و تحويل خبراته من خبرات مؤلمة إلى خبرات معلمة و الاستفادة من الماضي و الحاضر في التخطيط للمستقبل و تحويل نقاط الضعف و السلبية إلى نقاط قوة ايجابية (حامد زهران، 2003: 274).

-تعديل السلوك:

الهدف من عملية الإرشاد المصغر تعديل السلوك الخاطيء و غير المتوافق إلى سلوك سوي و متوافق أو تعزيز السلوك السوي بحيث يصبح السلوك أكثر فعالية و كفاءة و لا يتطلب تعديل السلوك محو التعلم بالسلوك المرغوب فقط و إنما تعديل السلوك يتناول أيضا السلوك المرغوب فيه فيعمل على تثبيته لدى الفرد للمحافظة على استمراريته (فاروق الرومان، 2000: 48).

1-4-3- مزيا الإرشاد المصغر:

مزيا الإرشاد المصغر عديدة و تتلخص أهم مزياه فيما يلي:

-يقدم الكثرة من المسترشدين و يمكن أن يستخدم في مراكز الإرشاد أو مواقع العمل.

-يستغرق وقتا اصغر من طرق الإرشاد الأخرى المطلوبة سببا و هذا يؤدي إلى سرعة انتهاء عملية

الإرشاد.

-يبسط عملية الإرشاد حيث يركز على مهارة متعددة تعلمها و ممارستها بأمن و إتقان في كل مرة و

هذا يجعل المسترشد يلمس التحسن في تعلم المهارة مما يشجعه و يساعده في تعلم المهارة التالية:

-يتضمن التدريب على مهارات السلوك و يمس الخبرة المباشرة و السلوك العلمي للمسترشد و يوفر فرصة التعلم و الخبرة.

-مرن:حيث يمكن أن يكون فرديا أو جماعيا و يتم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة و يجمع بين المنهج التنموي و الوقائي و العلاجي و بين النظرية و التطبيق.

-يسهل استخدامه بواسطة الأخصائيين النفسانيين و العلاجين و مرشدي الصحة النفسية.

-يتيح فرصة التغذية المرتدة و المقيدة.

-يقوي الروح المعنوية لفريق الإرشاد.

-يعبر بصدق عن التكامل بين العلم و العمل و يؤكد أهمية التكامل بين البحث و التدريب وأسس التربية و الإرشاد (جنتينا، 1991: 68).

-يعتبر نموذجا لممارسة الإرشاد الخياري الذي يعتبر تركيبا من أساليب إرشادية مختلفة في إطار إرشاد الصحة النفسية فيما يمكنه أن ينظر إليه كإستراتيجية منسقة في منظومة واحدة.

-يعتبر نموذجا لممارسة الإرشاد الخياري الذي يعتبر تركيبا من أساليب إرشادية مختلفة في إطار الصحة النفسية فيما يمكن النظر إليه كإستراتيجية منسقة في منطقة واحدة.(حامد زهران، 1998: 358)

ما يمكن ملاحظته مما سبق ذكره أن الإرشاد المصغر له أهمية كبيرة للتعامل مع المشكلات خاصة في المجال الرياضي، و ذلك لأننا نعيش في عصر السرعة و القلق مما أدى إلى انعكاسات و تأثيرات تلزم إلى اللجوء إلى هذا النوع من أساليب الإرشاد، و ذلك باعتباره أسلوب فعال و من أنسب الطرق التي ظهرت مع تطور أساليب الإرشاد النفسي.

و أصبحت الحجة إلى هذا النوع من الإرشاد على وجه الخصوص في الوقت الحالي لا غنى عنه ذلك
للتعقيد و التغيرات المستمرة و التقنيات الحديثة و المتسارعة التي يفرضها العصر الحديث.

و نتيجة لذلك استخدمه الكثير من الدراسات و البحوث التي أثبتت فعاليته.

1-5- الأساليب الإرشادية لخفض قلق المنافسة الرياضية:

لكل نشاط رياضي خصائصه التي ينفرد و يتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواء
بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات
الخطئية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللعب من سمات نفسية معينة.

تحضى المنافسة الرياضية بالكثير من الثناء و التشجيع و العطف و الحماس.

و المشاركة الوجدانية تتميز المنافسات الرياضية سواء فردية منها أو جماعية دون سائر أنشطة الإنسان
الأخرى بوضوح تأثير الفوز و الهزيمة أو النجاح و الفشل.

و ما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية و بصورة واضحة مباشرة تنفرد المنافسة الرياضية بحدوثها في
حضور جمهور الأمر الذي لا يحدث في كثير من جوانب الحياة اليومية.

يعد القلق من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية حيث يلعب دورا هاما في

التأثير على أداء اللاعبين فقد يؤثر على أدائهم بصورة ايجابية تدفعهم لبذل الجهد و في هذه الحالة

يسمى "القلق الميسر" و يسعى الكثير من المدرسين للوصول باللعب لهذا النوع و هناك نوع آخر من القلق

يسمى "القلق القوي" ويؤثر سلبا على الانجاز الرياضي (جمال، موقع الطب الرياضي، 2012).

يقصد بالتوجيه و الإرشاد النفسي الرياضي تلك العملية الواعية و المتواصلة خلال المراحل المختلفة كحياة

اللعب و التي يتم التركيز فيها على تطوير مستوى الأداء و تنمية الجوانب الشخصية للاعب و المدرب

و جميع المشتركين في العملية التدريبية و التعريف على أساليب الوقاية و التغلب على الضغوط النفسية (محمد العربي شمعون، 2011).

التوجيه و الإرشاد في المجال الرياضي هو ذلك العملية المخططة التي تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضي لكي تقويم نفسه على نحو أفضل من خلال التعرف على شخصيته و اتجاهاتها و استعداداته و قدراته و خبراته و ميوله و قيمه و عاداته و استجاباته السلوكية اتجاه المواقف المختلفة.

و أيضا مساعدته على تحديد مشكلاته و تنمية إمكاناته المختلفة الجسمية و العقلية و الاجتماعية و النفسية و الحركية و تزويده بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته (إخلاص عبدالحفيظ، 2001:11).

و البرنامج المستخدم في البحث الحالي يتضمن مجموعة من المهارات يتم تدريب اللاعبين من اجل تنمية و اكتساب هذه المهارات لتساعد على مواجهة مشكلة القلق التي تصاحب المنافسة الرياضية و للتعرف على هذه المهارات يجب تحديد معناها.

1-5-1- تعريف المهارة

تعرف المهارة لغة: قدرة على أداء عمل بحذق و براعة (المعجم في اللغة العربية) و تعرف المهارة الفردية في معجم اللغة العربية المعاصرة قدرة لاعب الكرة على المحاورة و التمويه و المرور من المدافعين من اجل إحراز الأهداف

و يعرف كوتريل (1999: 21) المهارة بأنها القدرة على الأداء و التعلم الجيد وقتما نريد و المهارة نشاط متعلم يتم تطويره خلال ممارسة نشاط ما تدعمه التغذية الراجعة.

و يعرفها عبد الشافي رجاب (1997: 213) بأنها شيء يمكن تعلمه أو اكتسابه أو تكوينه لدى المتعلم عن طريق المحاكاة و التدريب و أن ما يتعلمه يختلف باختلاف نوع المادة و طبيعتها و خصائصها و الهدف من تعلمها

و يؤكد شحاتة بان المهارة هي:أداة يتم في سرعة و دقة و أن هذا الأداء يختلف باختلاف المادة و طبيعة المحتوى و خصائص الهدف من تعليمه (حمدان نصر، 1990ص16).

1-5-2-تعريف مهارات المنافسة الرياضية:

تعرف المهارات في المجال الرياضي بأنها حركات التي يتحتم على اللعب أداؤها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود(صبحي، 1997:159). و يرى أسامة راتب (2000، 81) أن المهارات النفسية هي برامج منظمة تربية تصميم لتقديم المساعدة لكل من اللعب و المدرب بغرض تحسين الأداء و إتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستماع (أحمد صلاح الدين خليل، 2007 :42).

و يعرفها البعض بأنها المهارات التي يمتلكها اللاعبين و مرتبطة بتحقيق الأداء البدني و المهاري الفائق و توجد في العقل و يستطيع اللاعب تبعا لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي. من خلال التعاريف السابقة أن المهارات المنافسة الرياضية عبارة عن خبرات نفسية و رياضية يكتسبها و ينميها اللاعب من خلال التدريب و التعلم قبل أو أثناء المنافسة الرياضية.

و يشير د/محمد العربي شمعون أن المهارات النفسية تلعب دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية و أن إغفال هذا الدور و عدم الاهتمام به يضر الأداء إلى درجة بعيدة لذا فاستخدام مثل هذه المهارات و تنسيقها يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية و أن ينظر إلى مثل هذه المهارات

النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطي إلى القوة والسرعة و الرشاقة...الخ،حيث أن كلاهما يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية (شمعون، 2010:25).

1-2-5-1-الاسترخاء

يمثل الاسترخاء بوجه عام احد المحاور الأساسية في إزالة التوتر و القلق كما يتميز بغياب النشاط والتوتر و هو فترة من السكون و إغفال الحواس.

و يعتبر الاسترخاء احد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات حيث ساهم في خفض حدة التوتر والاستثارة غير المطلوبة التي يمكن أن تنشأ في مثل هذه الظروف (العربي،2010:58).

يؤكد رايmond 1994 أن هذا الأسلوب يؤدي إلى الاسترخاء النفسي و الجسمي من خلال إجراء على (www.op.cit.thomas .h p.67.1994)توتر الجسم و التنفس.

-تعريف الاسترخاء

هو غياب أي انقباض أو توتر في العضلات و عدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفرة تقريبا في النشاط العضلي (محمد العربي شمعون، 2010).

عرفه الخولي 1976 في الموسوعة المختصرة لعلم النفس "الراحة الجسمية و الذهنية" و إرخاء و زوال توترها مع تمدد الجسم و استلقائه و هو انبساط العضلات و نقص توترها أو زواله و هو عكس الانقباض (محمد العربي شمعون، 1996: 167).

و عرفه بتروفسكي انه حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسمي (أسامة كامل راتب، 1997: 271).

و يمثل الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعدادات للمنافسات الرياضية حيث يسهم في خفض التوتر و القلق و الاستثارة غير المطلوبة الذي يمكنه أن ينشأ في مثل هذه الظروف و هناك العديد من المدارس و الآراء تؤكد أهمية الاسترخاء قبل المنافسة الرياضية (حميدي و السعدوي و الكريم،1996).

و يؤكد الدكتور محمد العربي شمعون(1996: 168) أن الاسترخاء له أهمية في تقليل و تفادي الاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط المنافسات الرياضية بالإضافة إلى الإقلال من التوتر الذي يجعل الاستجابة أكثر فعالية و سهولة و من ثم تحقيق الأهداف الموضوعية.

-أهمية الاسترخاء في المجال الرياضي-

للاسترخاء أهمية كبيرة في المجال الرياضي و تبرز أهميته في جعل الفعالية الرياضية اقل عرضة للاستثارة و لن تكون لديه مقدرة للتحكم والسيطرة على انفعالاته و مواجهة المواقف الصعبة و الهدوء كما يؤخر من ظهور علامات التعب.

و تظهر أهمية الاسترخاء في الحالات الآتية:

-خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية قبل المنافسة مباشرة كذلك بعد المنافسة

-تقديم المزيد من الوعي بالإحساس الحركي.

-الدخول في النوم في الأيام الأخيرة على الاشتراك في المنافسة الهامة.

-استخدام الاسترخاء في الفترات التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك .

-إزالة التوتر في مجموعة عضلية محدودة أثناء المنافسة (أسامة كامل راتب،1997: 28).

-أنواع الاسترخاء:

قسم الاسترخاء إلى نوعين هما:

-الاسترخاء العضلي:

يقصد به القدرة على خفض التوتر و الشد العضلي و يتضمن أنواعا متعددة تشترك جميعها في الهدف و هو العمل على الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء و تختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة (محمد العربي شمعون، 2010).

و من أنواع الاسترخاء العضلي نذكر:

-الاسترخاء التدريجي(التعاقبي):

توجد أساليب عديدة للاسترخاء التدريجي إلا أنها جميعها تستند إلى الطريقة التي قدمها إدموند جاكسون و تعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية نظرا لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلة إلى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية .

-النقاط الرئيسية التي تميز الاسترخاء التدريجي:

-أن لكل من التوتر و الاسترخاء شيئا متضادا فليس من الممكن أن يصبح الفرد متوترا أو مسترخيا في نفس الوقت

-تحقيق استرخاء الجسم من خلال التوتر العضلي يؤدي بدوره إلى نقص التوتر الذهني.

-يتحقق الاسترخاء التقدمي من خلال الاسترخاء و الانقباض المنتظم لجميع العضلات.

-شروط الاسترخاء التدريجي(التعاقبي):

على الرغم من وجود الكثير من الطرق المعدلة لأسلوب جاكبسون في الاسترخاء التعاقبي إلا أن هناك بعض الشروط التي يجب مراعاتها و إتباعها و هي:

-الوصول إلى وضع مريح و يفضل الرقود على الأرض مع وسادة صغيرة أسفل الرأس.

-مكان هادئ نسبيا بعيدا عن مصادر الإزعاج و درجة حرارة مناسبة.

-التخلص من الملابس الضيقة بما فيها الأحذية (غازي صالح محمود،2009).

-يفضل أن تكون الإضاءة خافتة و أن كان هذا الشرط ليس ضروريا.

-غلق العينين مع أخذ شهيق مرتين تستغرق الجلسات الأولى فترة زمنية حوالي30دقيقة

. (www.ahlamont ada.com)

-الاسترخاء التخيلي:

إن الأساس المنطقي الذي يعتمد عليه هذا الأسلوب مفاده كان من المعتذر على الرياضي تغيير البيئة الواقعية فانه يستطيع أن يغير البيئة من خلال التصور الذهني (سليمان الريحاني، 1982: 172).

إن استخدام العبارات الايجابية تشكل منظم كجزء من برنامج تدريب الاسترخاء التخيلي و يعد احد أفضل الطرائق لإضعاف قوة الخيال السلبي. و في هذا الحال لا تعتبر الاقتراحات الايجابية.

و يتفق كل من أسامة راتب و محمد عربي شمعون في أن هذا النوع من الاسترخاء يتطلب من الرياضي أن يتخيل نفسه في بيئته أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء و الراحة الكاملين و أن الأساس المنطقي

الذي يعتمد عليه هذا الأسلوب و مفتاح النجاح لاستخدام هذا الأسلوب يتلخص فيما يلي:

-تحديد مكان واضح في الذهن و يرتبط بقوة مشاعر المسترخي (أسامة كمال راتب، 1997: 281).

-التصور الذهني الجيد للمكان بما يحقق استخدام الحواس المختلفة(السمع،البصر،اللمس،التذوق)

-الاسترخاء الذاتي

يعد الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة لتدريب الاسترخاء التدريجي وهو أسلوب يتسم بالسهولة و يمكن تعلمه و يعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف الرياضي على مواضع التوتر للمجموعة العضلية بالجسم ثم استخدام التنفس البطيء السهل و أثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق و الزفير العميقين (أسامة كامل راتب،1996: 281).

و يهدف الاسترخاء الذاتي إلى إنقاص الفترة الزمنية المطلوبة للوصول إلى الاسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم و تهيئة المجموعات العضلية حتى يمكن الوصول إلى استرخاء كامل لجميع أجزاء الجسم في فترة وجيزة (محمد العربي شمعون،1999: 274).

-استرخاء التغذية الراجعة الحيوية

عندما يحقق الرياضيون تطورا في مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم فأنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب يرجع الاستجابة البيولوجية حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات و الحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإرادية مثل (www.ahlamont.com/t69.topic) ضغط الدم - معدل النبض - معدل التنفس.

و قد أثبتت البحوث العلمية أن هذه العمليات من أهم مزاياها يكمن في الدلالة النفسية التي تساعد الرياضي في الوعي بمقدرته على تطوير مهاراته في خفض التوتر و القلق و تحقيق الاسترخاء.

-الاسترخاء خلال الجهد-

قد يبدو من الوهلة الأولى أن الاسترخاء و الجهد مصطلحان متضاريان على الرغم من أن معظم الانجازات العالمية في المجال الرياضي تحدث عند الشعور بالاسترخاء في عملية الإطالة فعندما فاز لاريكين لاعب التجديف بالميدالية الذهبية في دورة لوس أنجلس الاولمبية1984كان هناك تحديد واضح لتعاقب الوصول إلى القوة و الاسترخاء و يلاحظ نفس التتابع بين القوة و الاسترخاء مصاحبا لكل خطوة من خطوات لاعبي العدوانى في المستوى الرقمي (غازي صالح محمود، 2009).

-الاسترخاء الموضعي-

يحتاج بعض اللاعبين إلى حالتين:الاسترخاء المباشر للتخلص من التوتر في المناطق محددة بين الجسم و تعتبر الرقبة من أكثر المناطق شيوعا في الإصابة بالتوتر العضلي و في حالة ما إذا قام اللاعب بأداء تدريبات الاسترخاء للكتفين و الرقبة و الفك من هذا التوتر.

و هناك اختلاف رئيسي واحد في إجراءات هذه الطريقة و عادة يكون ضرورة عند محاولة تحقيق التوتر الموضعي و هو تكرار التدريب ففي الإجراءات العادية للاسترخاء يتم أداء جميع التدريبات التي تتضمن المجموعات المختلفة في تتابع و حتى نهاية التدريب و لكن في هذه الطريقة قد يكون

من الضروري تكرار التدريبات أكثر. و في حالة استمرار وجود التوتر يجب الاستعانة بمساعدات خارجية مثل العلاج الطبيعي، المدرب،التدليك،و من المفضل أداء هذا النوع من التدريب مرة ثانية بعد الاستعانة بالمساعدات السابقة حتى يتم التخلص من التوتر تحت تحكم اللاعب.

(غازي صالح محمود، 2009).

-استرخاء النفس الواحد:

يرى أوليك أهمية الاستفادة من أي فرصة للتدريب حتى يصبح الاسترخاء استجابة طبيعية للضغوط في الجو المحيط باللاعب و يشير إلى أن النفس الواحد هو احد الإجراءات التي يمكن تطبيقها في الموقف الضاغط (محمد العربي شمعون 1997: 187).

-أهداف طريقة استرخاء الواحد:

- سرعة الوصول إلى حاجة الاسترخاء لمواجهة المواقف الضاغطة .
- الاسترخاء في مجموعات العضلية غير العاملة في الأداء.
- التحكم في التوتر خاصة في بداية المنافسة أو الأداء.
- الوصول إلى مرحلة الاسترخاء تساهم في سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية و تتميز ببذل الجهد الشديد مثل رفع الأثقال .

يستخدم هذا الأسلوب في:

-حالات الاستعداد أو وضع البداية.

-عند أداء المهارات و في حالات الاستشفاء.

-الاسترخاء العقلي:

يقصد به القدرة على خفض التوتر و التحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق و يأتي دوره بعد

الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي (محمد شمعون العربي، 1996: 187).

ينقسم الاسترخاء العقلي إلى:

-الاستجابة للاسترخاء.

-التحكم في التنفس.

-الاسترخاء المعرفي.

1-2-5-2- التصور العقلي:

هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل

بغرض الإعداد العقلي

و يؤكد د/محمد العربي شمعون بان التصور العقلي هو لب العملية التفكير الناجحة فالتصور وظيفة معرفية كالكائن الحي و هو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء و التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل و من الضروري أن يتضمن التدريب الوقت الكافي لاستخدام طرق تنمية التصور العقلي المختلفة كما انه من المهم إلا يعتمد التصور على حاسة البصر فقط بل يجب أن يشمل اكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور و حتى يمكن الوصول إلى التفوق الرياضي (محمد العربي شمعون 1996: 50).

-أهمية التصور العقلي

تكمن أهمية التصور العقلي في انه يساعد اللاعب على تصورالأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات كما يشير العديد من العلماء إلى أن أهمية التصور العقلي تظهر عند استخدام التصور العقلي لمهارة ما فان اللاعب يستخدم نفس الممارات العصبية التي تستخدم عند الأداء و بالطبع فان النشاط العقلي لن يكون متساويا في حالتي الواقع و التصور لان في حالة الأداء العقلي يكون كل من النشاط العضلي و العصبي في أقصى مداه

و لك في التصور العقلي يمكن أن تساعد الممرات العصبية في تقوية الأداء المهاري و ذلك لغياب النشاط العضلي (محمد العربي شمعون، 1996).

و يعرف التصور العقلي على انه استحضار اللاعب صورة في عقله لمهارات وخبرات سابقة أو أحداثا سابقة أو أحداثا لم يسبق حدوثها من قبل كما يمكنه أن يستحضر مع هذه الصورة مشاعره و انفعالاته إلى ترتبط بهذا الموقف المعين (محمد العربي شمعون، 1996 : 50).

-أنواع التصور العقلي:

-التصور الخارجي

و هو تصور اللاعب لنفسه كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا أو يشاهد نفسه على شريط فيديو. و تعتمد فكرة هذا التصور على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر متميز أو بطل رياضي فان اللاعب و هو يستحضر الصورة العقلية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني (أسامة راتب 2000 : 277).

-التصور الداخلي:

و هو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك إلى تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء (د.محمد العربي شمعون، 2010).

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن الطالب أو اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها فهي عادة نابعة من داخله و ليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية و في هذا النوع من التصور العقلي.

يلتقي الشخص الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة المغذية (أسامة راتب، 2000 : 119).

-تركيز الانتباه

يعتبر تركيز الانتباه احد المهارات العقلية الهامة و هو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبني عليه العمليات الأخرى كالإدراك و التفكير و التفكير والتوقع و يتمثل في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور (شمعون،1999:254).

و يعرف تركيز الانتباه بأنه العمليات أو النشاط النفسي الموجه نحو شيء أو نشاطا واحدا فقط (عبد الحميد احمد، 1989:291).

-مهارات الانتباه

تستعمل مهارات الانتباه على:

-انتقاء الانتباه:

القدرة على اختبار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجبة على اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة (محمد العربي شمعون، 1999).

-تحويل الانتباه:

عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختبار الاستجابات الصحيحة التي تعمل على تحقيق الأهداف و يمثل في المجال الرياضي الانتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقا لمتطلبات الموقف و يجب أن يتعامل مع المتغيرات الخارجية و الداخلية سواء في التدريب أو المنافسة. (محمد العربي شمعون، 1999)

-شدة الانتباه

و هي تمثل المهارة الثالثة من مهارات الانتباه حيث الأمر يتوقف عند اختيار المثير الصحيح و امتلاك القدرة على تحويل الانتباه، بل يجب على اللاعب أن يكون لديه القدرة على الانتباه بشدة عالية في أوقات

محددة

-ثبات الانتباه

يقصد بثبات الانتباه قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً.

(.محمد العربي شمعون، 1996)

-توزيع الانتباه

و هو قدرة اللاعب على توجيه الانتباه نحو أكثر من مثير في وقت واحد.

-تثبيت الانتباه

هو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة طويلة نسبياً و انتقال الانتباه

بين المثيرات المتعددة في نفس الوقت (محمد العربي شمعون، 1996).

خلاصة الفصل

لقد اتضح من خلال عرض عناصر هذا الفصل أن الخدمات الإرشادية لها دور كبير في علاج بعض المشكلات النفسية الرياضية غير أن فعاليتها تبرز عندما تنظم و توضع هذه الخدمات في شكل برامج إرشادية منظمة و مخططة و متكاملة و محددة المسؤوليات.

و عند تناول البرامج الإرشادية في المجال الرياضي تبين انه يجب إتباع مجموعة من الخطوات لتخطيط هذه البرامج و بنائها على أسس علمية تدعم و تعزز تحقيق الأهداف المرجوة منها.

و لتحقيق أهداف هذه البرامج تتطلب توافر مجموعة من الوسائل و التقنيات و الخصائص خاصة عند المرشد كامتلاكه على أسس نظرية و كذلك التدريب الجيد على بعض الأساليب و الطرق الإرشادية التي يمكن أن يستخدمها في تحقيق البرامج

و عند دراستنا للإرشاد النفسي في المجال الرياضي و تناولنا أساليب الإرشاد النفسي (الإرشاد الجماعي و المصغر) و أهميتها في تخطيط البرامج الإرشادية و خاصة مشكلة قلق المنافسة الرياضية عند اللاعبين الشباب التي أصبحت مشكلة تعيق الكثير من اللاعبين و تنعكس على مستوى أدائهم و انجازاتهم خلال المنافسات الرياضية.

و لهذا سيتم تناوله في الفصل القادم : "قلق المنافسة الرياضية " لتحليل هذا الجانب من حيث المفهوم التصنيف، المكونات، العوامل بالنظريات المفسرة و أساليب قياسه .

و هذا لتسهيل تشخيص المشكلة و التفكير في الأساليب المناسبة لعلاجها.

الفصل الثاني

قلق المنافسة الرياضية

تمهيد

يحتل موضوع القلق مركزا رئيسيا في علم النفس بشكل عام ، وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من آثار واضحة و مباشرة في احتلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما.

و قد أشار العديد من الباحثين على أن القلق يعد بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية و الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات و الحفاظ عليه كما يؤدي القلق إذا زاد عن حده إلى فقدان التوازن النفسي، الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي و استعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة (حسن علاوي، 1998: 379).

و يعد كذلك القاعدة الأساسية و المحور الديناميكي و المفهوم المركزي في علم الأمراض النفسية و العرض الجوهري المشترك في الاضطرابات النفسية، بل في أمراض عضوية شتى و يعد محور العصاب و ابرز خصائصه بل يعد أكثر فئاته تشيعا و انتشارا حيث يسهم في تكوين من 30 إلى 40. من الحالات التي تعاني من الاضطرابات العصبية تقريبا كما انه السمة المميزة للعديد من الاضطرابات السلوكية و مفهوم أساسي لتفسير معظم نظريات الشخصية (عطية، 2001: 189).

-القلق:

هو الحالة التي يشعر بها الفرد إذا تهدد امن هاو تعرض للخطر أو لقي إهانة أو أحبط مسعاه أو وجد نفسه في موقف صراعي حاد، و القلق أكثر المصطلحات الشائعة في علم النفس عموما والكتابات الخاصة بمجال الصحة النفسية خصوصا. و مع ذلك فان هذا المصطلح لم يكن شائعا حتى عقد الثلاثينيات مما هذا القرن و ربما يعود الفضل في إذاعته إلى فرويد حيث استخدمه مؤسس التحليل

النفسى في محاضراته التمهيدية الأولى (1916-1917) و في محاضراته التمهيدية الأخرى (1932-1933) وعنون أحد كتبه (القلق-1937).

و القلق بالدرجة الأولى خبرة انفعالية مكدره، أو سارة بل مؤلمة من الناحية الوجدانية يعانها الفرد في الموقف الذي يتعرض فيه من المؤثرات التي تثير القلق، و كثيرا ما يصحب هذه الحالة الانفعالية الشعورية بعض المظاهر الفيزيولوجية.

خاصة عندما تكون نوبة القلق حادة مثل ازدياد ضربات القلب وزيادة التنفس وارتفاع ضغط الدم و فقدان الشهية وزيادة افرازالعرق، و الارتعاش في الأيدي و الأرجل كما قد يتأثر إدراك الفرد للموضوعات المحيطة به في موقف القلق (كفافي،1987:242).

و القلق إجرائيا هو حالة أو ظاهرة نفسية تحمل إشارة خطرة أو شعورا عاما بالتهديد موجها نحو الذات، و هذه الحالة تكون استجابة إلى خطر خارجي و إلى الخبرات التي يمر بها الفرد و يتصف بشعور الفرد و إحساسه بالغموض و يستجيب الفرد لهذه الحالة بردود فعل و مظاهر بنفسه كالانقباض و الضيق و الانزعاج و عدم الثقة بالنفس و عدم التركيز و فيزيولوجية كزيادة ضربات القلب و التعرق والارتجاج و فقد الشهية (إبراهيم القيوني، ووائل مسعود،1999: 15).

و يعرفه (سيجموند فرويد،1962: 3) بأن القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان و يسبب له الكثير من الكدر و الضيق الألم و القلق يعني الانزعاج و الشخص القلق يتوقع الشر دائما و يبدو متشائما و متوتر الأعصاب و مضطربا كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه و يبدو مترددا و عاجزا عن البث في الأمور يفقد القدرة على التركيز.

و يشير عبد الرحمان العويسي(1987) أن القلق هو الم داخلي يسبب الشعور بالتوتر و يمثل قوة دافعة قد تكون بناءة أو مدمرة و يتوقف ذلك على درجة توقع الفرد بوقوع الشر على مدى حجم التهديد

و يفسر القلق في الاتجاه العقلاني الانفعالي الذي يمثله ألبرت أليس بأن التفكير و الانفعال و السلوك أضلاع مثلث واحد يصاحب بعضا تأثيرا و تأثيرا. و أن التفكير غير العقلاني أو غير العقلاني أو غير المنطقي هو الذي يولد القلق (محمد زهران، 2000: 72).

و يشير الطالب وألويس (2000) أن القلق حالة تمثل نوعا من التوتر و عدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقنية تثير الشعور بالقلق و يرى مصطفى فهمي (1976: 167) ان القلق هو إحساس المتاعب النفسية التي يعاني منها الإنسان و يدفعه إلى المواقف الحرجة أو يتصرف فيها بصورة تزعجه و تزعج غيره. (كريمة فياض سالم، 2004)

يعرف أيضا بأنه رد فعل مرتقب يتدرج من الارتباك و الاضطراب حتى يصل إلى الرعب التام و هو مسبق بشكل حقيقي أو رمزي بظروف من التهديد الذي يدركه الفرد سريعا يستجيب إليه بشدة. (سهير أحمد، 1991:388).

و يعتقد البعض أن القلق استجابة افعالية عامة للمشقة و لكن قد يكون القلق في ظل الظروف العادية مصدرا من مصادر الدافعية و يقود السلوك و يوجهه نحو الهدف و الهدف في حالة القلق هو خفض مستوى القلق الناتج عن عدم إشباع الدوافع

2-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة من الأمور البديهية إذ نجدها في الحياة اليومية و هي التي متواجدة أيضا في الحياة الاقتصادية الفنية و السياسية و بصفة عامة هي صراع الأشخاص أو بين مجموعة من الأشخاص للوصول إلى الهدف المنشود

و تستخدم كلمة المنافسة في المجال الرياضي عند المدربين والإداريين و المشجعون فضلا عن الرياضيين و قد عرفها مورثن دويتش 1969 بانها موقف تتنوع فيه المكافئات بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين فههدف كل منافس يختلف عن الآخر و يتعارض معه.

و يؤكد حسن علاوي أن المنافسة الرياضية هي عبارة عن موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين و لوائح و أنظمة معترف بها و فيها يحاول اللعب الرياضي إظهار و إبراز أقصى ما لديه من قدرات و مهارات و استعدادات كنتيجة التدريب المنتظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس أو منافسين آخرين (حسن علاوي، 2002: 29).

أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللعب أو من الفريق الرياضي.

تتطلب المنافسة ضرورة استخدام الفرد أقصى قواه و قدراته النفسية و البدنية كمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن و تعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر على شخصية الرياضي من الناحية التربوية و تساهم في تطوير و تنمية سماته النفسية (قلال، 2006،: 84).

ترتبط المنافسة الرياضية بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة التي تتميز بقوتها و شدتها و لهذه الناحية الانفعالية فائدتها، و ذلك لان المجهود القوي الذي يبذله الرياضي و التغيرات الفسيولوجية المصاحبة له تؤدي إلى تقوية النشاط الدوري التنفسي و الجهاز الهضمي و الجهاز العصبي كما تعتبر المنافسة مصدر لكثير من المواقف الانفعالية المتعددة و المتغيرات لكونها ترتبط بتعدد مواقف الفوز و الهزيمة من لحظة لأخرى (قلال عبد القادر 2003: 54-55).

و يضيف ماير أن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي و من خلال زيادة الدافعية أن الأفراد سوف يبذلون جهدا أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي. و قد تلعب الضغوط النفسية دورا

حيويا في تقدم المستوى و ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختياري ذو شدة عالية يظهر فيها اللعب جميع خبراته و قدراته و يتم من خلالها تقييم الأداء

2-2- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

و من بين أهم الخصائص النفسية كل منافسة رياضية النقاط التالية:

- تحضى المنافسة الرياضية بالكثير من الثناء و التشجيع و العطف و الحماس و المشاركة الوجدانية
- تتميز المنافسات الرياضية سواء فردية أو جماعية دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بوضوح تأثير الفوز و الهزيمة أو النجاح و الفشل و ما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية و بصورة و واضحة مباشرة
- تنفرد المنافسة الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من جوانب الحياة اليومية
- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن الأمر الذي يسهم في تطوير و تنمية السمات النفسية و بخاصة السمات الخلقية و الإرادية للرياضي

يرى بعض الرياضيين أن التنافس الرياضي بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز على الآخرين و تسجيل الأرقام و يتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية من نواحي التي يسعى إليها كل المجتمع

إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز و لا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضي فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية مثل:رفع شأن الفريق-سمعة النادي-الوطن.إذ أن ذلك يعد من أهم القوى التي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية

-تسهم المنافسة الرياضية في الارتقاء بشخصية الرياضي من خلال تنمية و تطوير مهاراته و قدراته و تشكيل سماته الخلقية و الإرادية و تؤثر في جميع الوظائف العقلية و النفسية، مثل: الإدراك-الانتباه-التفكير-التصور، و ذلك ما لم يتطلبه حتى يتم الأداء بصورة مقبولة مقرونا بالانجاز المطلوب أو المتوقع .

-و قد يكون للتنافس الرياضي بعض الجوانب السلبية حين يتسم بالعنف الزائد الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المتنافسين أو حينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافا كبيرا في قدراتهم و مهاراتهم مما يجعل الفوز قاصرا على فريق منهم أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني

تتطلب المنافسة الرياضية استخدام الرياضي لأقصى قدراته و عملياته العقلية و البدنية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن ، الأمر الذي يسهم في الارتقاء ب: الانتباه-الإدراك-التذكر-التصور-التخيل (نبراس يونس محمد، 2007).

2-3- مفهوم قلق المنافسة الرياضية:

يعتبر القلق من بين أبرز المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي و الذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني)أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي)أو متغيرات انفعالية كسرعة و سهولة الانفعال (حسن علاوي، 2002).

يقصد بقلق المنافسة الرياضية القلق الناجم في مواقف المنافسة(المباراة الرياضية)و هو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية و ذلك بالمقارنة بنوع القلق بوصفه سمة و حالة طبقا لمفهوم (سيل برجس)و الذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة

و يشير علاوي(2004)إلى أن قلق المنافسة الرياضية هو القلق الناجم في مواقف المباراة الرياضية و هو نوع من القلق يحدث للاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المباريات.

و يحدث القلق عادة عندما يشعر الفرد أو اللاعب الرياضي بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة على تحقيق أهدافه و ذلك عندما يواجه بأعمال و مسؤوليات يشعر إنها تفوق قدراته و استطاعته أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه انجازه (محمد حسن علاوي،1992: 379).

و في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف و التي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء في أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسة الرياضية و ما يرتبط بكل منها من مواقف و أحداث و مثيرات و قد يكون له آثار واضحة و مباشرة على سلوك اللاعب الرياضي و على مستوى قدراته و مهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين (أماني احمد، 1996: 379).

و يؤكد حسن علاوي(1981)إلى أن الحالة الانفعالية قبل المباراة قد تؤدي إلى رفع مستوى الأداء أو تؤدي إلى عكس ذلك.الأمر يتوقف على درجة انفعال اللاعب في فترة ما قبل المنافسة. و يعرف مارتيير "المنافسة الرياضية على أنها حالة يقوم خلالها شخصين، أو أكثر بالتنافس و العمل للحصول على الجائزة، و تحقيق مستواه النخبوي، و من ثم تتحقق المنافسة.

عندما يكافح اثنان أو أكثر لتحقيق شيء ما أو لتحقيق هدف. و على أنها هي كل شيء مزاحم تهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية (قلال عبد القادر، 2003: 50). و يرى محمد حسن علاوي (2002: 36)أن التنافس بطبعه ما هو إلا صراع يستهدف الفوز و التفوق على الآخرين و كثير ما يرى لمتنافس في منافسة خصوصا له الطابع النفسي الذي يتميز به الرياضي إذا ما أحسن استغلاله.

و إذا ما تم في حدود الأسس و القواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام و قبول الأحكام و التواضع و عدم الغرور عند الفرج

و يشير علاوي(1998)إلى أن موضوع القلق يعتبر احد المظاهر النفسية مركزا هاما في علم النفس العام و علم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة و مباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما ووثيقا بالقلق سواء أثناء التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية. و ما يرتبط بكل منهما من مواقف و أحداث و مثيرات وقد يكون له آثار واضحة و مباشرة على سلوك اللاعب الرياضي ومستوى قدراته و مهاراته و كذلك علاقته مع الآخرين.

أما خالدة إبراهيم فقد اعتبرت الرياضي القلق بأنه ليس لديه القدرة على اكتساب مهارة جديدة و يتأثر في الدقيقة الأخيرة من المباراة أكثر من الرياضي الذي يشعر بدرجة قليلة من القلق كما يحتوي شعور الرياضي القلق على محادثات ذاتية ربما تكون أكثر من الرياضي الذي لا يشعر بالقلق. و يسهم علم النفس الرياضي بقسط في دراسة الدوافع و الانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية و التي يتأسس عليها وصول اللاعب إلى مستويات الرياضية العالية و هو في حالة نفسية متزنة و بالتالي حالة نفسية جسمية تفيد في تحقيق التفوق و أحسن المستويات بعيدا عن القلق و التوتر والاستثارة. (المسيدي،1976).

و بالتالي ظهور بعض الأعراض النفس -جسمية (توتر-قلق -استثارة-ارتعاش عضلات-اضطراب في المعدة و الهضم و القلب و الدورة الدموية و التنفس). (خالدة إبراهيم، 1984 :47).

و هذه الأعراض تشير إلى مستوى حالة ما قبل البداية حيث يمر اللاعب قبل اشتراكه الفعلي في البطولة بحالة يعرفها علم النفس حالة ما قبل المنافسة و التي تتميز حالة ما قبل المنافسة بالمظاهر النفسية التي تؤثر على المستوى العام (بول ديسار،1980).

و قد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق بمثابة إنذار و إشارة لتعبئة كل القوى الفرد النفسية و الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات و الحفاظ عليه كما قد يؤدي القلق إذا زاد عن حده إلى فقدان التوازن النفسي الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي و استعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة (حسن علاوي، 1998: 379).

-و يعرف أسامة كامل راتب (1998: 157) قلق المنافسة الرياضية بأنه الميل لإدراك المواقف بمشاعر الخشية و التوتر.

لقد اهتم بعض الباحثين و منهم: الصباحة(2007) و هياجنة(2006)،مراد(1993) و سمرين و أبو حليلة(1996)و براسبر و فيكر بدراسة العلاقة بين مستوى القلق و الأداء الرياضي التنافسي. و أسفرت نتائج بحوثهم عن انه لا يوجد مستوى محمد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي و قد يؤدي مستوى معين من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع منه و هذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين مرجعه طبيعة الشخص الرياضي في تقديره الذاتي (رمزي رسمي جابر، 2008). و كذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه و يؤكد توفيق أحمد(1989ص77)أن القلق ينقسم إلى حالة وسمة حيث ميزا كاتل و شاير بين حالة القلق و سمة القلق و لاحظ سيلبجر(1966)أن هناك خلطا بين القلق كحالة و القلق كسمة.

2-4- تصنيف القلق:

-القلق كحالة و كسمة:

في إطار الدراسات العالمية لكل من "كاتل" و "شاير"في الستينات من القرن الحالي أمكن التوصل إلى بعدين رئيسيين للقلق بعد ثبات يختلف مستواه من فرد لآخر أي أن التباين و الفروق قد تكون جوهرية بين

الأفراد و هو ما أطلق عليه سمة ترايت و بعد متقلب يختلف أو يتغير مستواه لدى نفس الفرد من موقف لأخر أي أن التباين و الفروق تكون جوهرية بين المواقف و هو ما أطلق عليه الحالة.

و دعمت دراسة سليبجر المفااهيم السابقة و في ضوء ذلك تم تعريف "سمة القلق" بأنها الفروق الفردية الثابتة نسبيا في الاستعداد للقلق و التي يميز بين الأفراد في نزعتهم نحو الاستجابة للمواقف المدركة على أنها مهددة لهم بدرجات مرتفعة الشدة من حالة القلق (أسامة كامل راتب، 1998: 10).

و في إطار مفهوم القلق كحالة و كسمة قام سليبجر و أعوانه (1970) بتصميم قائمة لقياس قلق الحالة و السمة لمحاولة التمييز بينهم ، وقد استخدم هذه القائمة العديد من الباحثين في دراساتهم في مجال علم النفس الرياضي كالدكتور محمد حسن علاوي في مصر و بعض الدول العربية.

و من ثم انتشر استخدامها لدى العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي في جمهورية مصر العربية و في بعض البلدان العربية (حسن علاوي، 1992: 385).

-وكون قلق المنافسة الرياضية هو قلق ناجم في مواقف المنافسة(المباراة)الرياضية و هو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المباريات (المنافسات)الرياضية و ذلك بالمقارنة نوع القلق كسمة وكحالة طبقا لمفهوم سبيلجر، و الذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعتبره مهددا له

وقد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي و بصفة خاصة مارتنز1977إلى أهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي كما انه يمكن تصنيفه على انه"سمة" أو "حالة".

ويؤكد توفيق احمد (1989: 77)إن القلق ينقسم إلى حالة و سمة حيث مميزا كاتل وشاير(1958)بين حالة القلق و سمة القلق و لاحظ سبيلجر (1966)إن هناك خلطا بين القلق كحالة و القلق كسمة.

-قلق المنافسة كحالة

مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية يتشابه مع مفهوم "حالة القلق" لدى سبيلجر فيما عدا أن المثير الذي يبحث على استجابة القلق هو دائما موقف أو حالة المنافسة (المباراة) الرياضية وقد قدم "مارتنز" باقتباس مقياس حالة القلق لسبيلجر و ادخل عليه بعض التعديلات لتتناسب مع مواقف المنافسة الرياضية و أطلق عليه باسم قائمة حالة قلق المنافسة.

و تشير حالة القلق إلى وضع طارئ و شيء عند الفرد تحدث له إذا تعرض لأحد الموضوعات التي تثير هذا القلق و باختفاء هذا الموضوع بالقضاء عليه أو بالابتعاد عنه تنتهي حالة القلق. و تتفاوت شدة الحال حسب درجة التهديد أو الخطر التي يدركها الفرد متضمنة في الموقف و هي حالة اقرب إلى حالة الخوف التي يدركها الفرد متضمنة في الموقف (علاء الدين كفاي : 576).

و أشار مرسلاف غانك 1970 إلى وجود العديد من الحالات التي ترتبط بعضها البعض الأخر و تؤثر فيها و تتأثر بها و هذه في الحالات هي:

-حالة قلق ما قبل المنافسة

و هي الحالة التي تستغرق يوما أو يومين تقريبا قبل اشتراك اللاعب في المنافسة.

-حالة قلق بداية المنافسة

و هي الحالة التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة (بضع ساعات أو دقائق) قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية و تحدث عادة في حال الاتصال المباشر مع جو بيئة المنافسة (يدخل اللاعب ملعب المنافسة مثلا).

-حالة قلق المنافسة-

وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة و ما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية و ما يرتبط بها من مثيرات أو تغيرات أو أحداث.

-حالة قلق ما بعد المنافسة-

و هي الحالة التي تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة و ترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية و نتائجها، وخاصة حالات الهزيمة و عدم تحقيق المستوى المتوقع (حسن علاوي، 1992: 386).

-قلق المنافسة كسمة-

يعرف "مارتنز" سمة قلق المنافسة الرياضية على انه ميل اللاعب الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية ،على أنها مهددة له و الاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر و التوتر كما أشار إلى انه يمكن التنبؤ بان اللاعب الرياضي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك موقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له.

و بالتالي يشعر بدرجات أو مستويات عالية من القلق في موقف المنافسة الرياضية بالمقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية.

تشير سمة القلق إلى أساليب استجابة ثابتة نسبيا في شخصية الفرد و تميزها عن شخصيات الآخرين أي أن القلق المثار في هذه الحالة اقرب إلى أن يكون مرتبطا بشخصية الفرد منه إلى خصائص الموقف الذي يحدث فيه القلق (كاظمة أمينة، 1985: 85).

و يترتب على ذلك أن التفاوت في درجة هذا القلق يرتبط بمستوى القلق عند الفرد كسمة في الشخصية ، و على ذلك فان قلق السمة هو الأكثر ارتباطا بالصحة النفسية للفرد و هو الذي يتحدث عنه العالمان

كعرض للاضطرابات العصبية و لذا يمتد في نشأته و نموه إلى فترات الطفولة و المثيرات التي يتعرض لها الفرد أثناء التنشئة الاجتماعية وهذا يعني أن كل الناس يمرون بحالة القلق إذا عرض لهم ما يقلق و لكن بعضهم فقط هم الذين يتسمون بسمة القلق

-أبعاد القلق:

قام العديد من الباحثين في مجال علم النفس و علم النفس الرياضي بتكريس قدر كبير من اهتماماتهم لردود فعل القلق حيال مواقف الخطر و التهديد على النحو الذي تمثله الامتحانات النظرية و المنافسات الرياضية، وأكدت نتائج أبحاثهم أن القلق خلال المواقف.

النوعية و التنافسية:

هو عبارة عن بناء متعدد الأبعاد (طلحة حسام الدين، 1993).

وكانت أولى المحاولات في هذا المجال ذلك الدراسة التي قام بها كل من ساراسون و دافيدوس ولايثهال ووايت وروبش 1960و التي أشارت مع مكونين لقلق الامتحان و هما: القلق المعرفي و الاستشارة الانفعالية (حسن علاوي، 1992 : 252).

و بسبب الحداثة النسبية لعلم النفس الرياضي فقدموا الباحثون الأوائل إلى الاستعانة بشكل موسع من علم النفس العام. و قد اظهر الباحثون في مجال القلق التنافسي اهتماما خاصا بالتطورات المذهبية و المعرفية التي جرت في الأبحاث و جرى التقدير عنها في الكتابات عن القلق التنافسي و كيفية اختباره فعليا و إكلينيكيًا و قد حظي قلق المنافسة الرياضية باهتمام كبير من انتباه الباحثين في الكتابات الصادرة عن علم النفس الرياضي و أن المستوى العالي في الرياضة يتطلب أداء عالي المستوى في مواقف تحييط بها توترات شديدة غالبا ترتبط بمثير القلق و تمثل موقفا نوعيا في المجال الرياضي

و على الرغم من أن هذا المنظور المتعدد الأبعاد للقلق تأخر ظهوره بصورة و واضحة في معالجات و كتابات علم النفس الرياضي إلا أن هذا المفهوم زاد الاهتمام به من قبل الباحثين في المجال القلق التنافسي

و قد تبنى هذا المفهوم كل من "مارتنز" و "بيرتون" و "فيلي" و "بيمب" و "سميث" و قاموا بتصميم قائمة حالة قلق المباراة الرياضية (حسن علاوي، 1992: 400).

و قام محمد حسن علاوي (1994) في ضوء مفهوم القلق متعدد الأبعاد بتصميم مقياس قلق المباراة الرياضية لقياس الفروق في قلق المباراة الرياضية كسمة شخصية في موقف المباراة الرياضية يستخدم الباحث هذا الاختبار في البحث الحالي لقياس قلق المباراة الرياضية.

2-5- مكونات القلق:

و توصلت كل هذه الدراسات إلى مكونات للقلق و المتمثلة في:

-القلق المعرفي:

و يقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب و افتقاره للتركيز و تصور الفشل (علاوي، 1999: 400).

و يعرف بأنه الجانب العقلي للقلق و يحدث عادة نتيجة التوقع أن التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحو

مستوى أدائه و يظهر في ضعف قدرته على التركيز و الانتباه. (أسامة راتب، 1997: 10)

-القلق البدني:

و يمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة و زيادة ضربات القلب و التوتر الجسمي و زيادة إفرازات

العرق و عدم الراحة الجسمية (حسن علاوي، 1992: 400).

و يعرف بأنه يمثل كلا الجانبين الفسيولوجي و الوجداني و من المظاهر المميزة لهذا النوع من القلق ما يحدث للرياضي من زيادة سرعة نبضات القلب و زيادة سرعة التنفس و تعرق اليدين اضطرابات المعدة و توتر العضلات. (أسامة كامل راتب، 1997: 10)

-الانفعالية أو سرعة و سهولة الانفعال:

و يقصد بها سرعة و سهولة حالات التوتر و الاضطرابات النفسية العصبية و النرفزة. (علاوي، 1992: 400)

و تعتبر نظرية أبعاد القلق المتعدد نظرية حديثة نسبيا في مجال تطبيقاتها على اللاعبين الرياضيين إلا أن مؤشرات تطبيقها أظهرت ضرورة التمييز بين القلق المعرفي و القلق البدني و الانفعالية أو سهولة الانفعال من حيث أن لكل منها مظاهر و أعراض مختلفة أيضا كما أظهرت الدراسات وجود ارتباطات عالية نسبيا بين القلق المعرفي و القلق البدني و سهولة الانفعال.

2-6- تصنيف قلق المنافسة الرياضية

كان اثر القلق على أداء الفرد لمختلف الأعمال موضوعا لعدد من الدراسات المتنوعة في إطار أن القلق دافع بمعنى أن التخلص من القلق أو تخفيض درجته يعتبر من أقوى الدوافع و قد تمت كثير من تجارب التعلم بالاستفادة من دافع التخلص من القلق بإتاحة الفرصة لها بتجنب المثيرات المؤلمة كانت تتعلم أسرع من تلك التي لم يكن يسمح لها بذلك و لكن العلاقة بين القلق و الأداء ليست علاقة بسيطة أو مستقيمة بل إنها علاقة منحنية (علاء الدين كفاي، 1987: 351).

تؤكد سامية القطان (1981) إن معظم مدارس علم النفس أجمعت على أن القلق المرتفع هو العائق الأساسي لكل انجاز أو أداء في مختلف المجالات لاسيما مجال الامتحانات (الصفطي، 1995: 73).

و قد أوضح الباحثون منذ زمن طويل العلاقة المنحنية بين القلق و الأداء و منذ ما يقرب من ثمانين عاما أوضح كل من **بركس و دودسون** في عام 1908 ان إثارة القلق عندما تكون منخفضة أو عادية فان إدراك الفرد يكون ضعيفا أو غير كافي

كذلك فان الإثارة عندما تكون قوية جدا فان الأداء يتدهور (ميشال، 1981: 419). و هو أمر يسهل

ملاحظته جدا إلى أن نتيجة المباراة في صفة بسبب ثقته الزائدة أو بسبب ضعف المنافس فانه يستهين بالمنافس و بالتالي ينعدم مستوى القلق لديه أو يكاد

بل يتدنى أدائه عن مستواه المعروف و قد ينهزم، ونفس النتيجة قد تحدث للفريق أو اللاعب إذا بالغ في تقدير قوة و كفاءة المنافس، وقلل من ثقته بنفسه، وبالتالي فان مستوى القلق لديه سيرتفع إلى درجة كبيرة و ينخفض مستوى أدائه أيضا عن المستوى المعروف عنه أما إذا كان مستوى القلق متوسطا أو معتدلا فانه يجعل الفريق واللاعب يعبأ أقصى درجة ممكنة (كفافي، 581).

و بذلك يكون القلق تأثيرات متباينة على الأداء في المجال الرياضي و في غيره من المجالات :التأثير الميسر، والتأثير المعوق ، فإذا كانت درجة القلق متوسطة و في الحدود المعتدلة كان تأثيرها اقرب إلى التيسير و يحدث هذا في مجال المهارات الحركية كما يحدث في مجال الأنشطة الذهنية و قد أوضحت البحوث التي تناولت أداء الرياضيين أن أفضل الأداء ذلك الذي يرتبط بالدرجات المتوسطة من القلق.

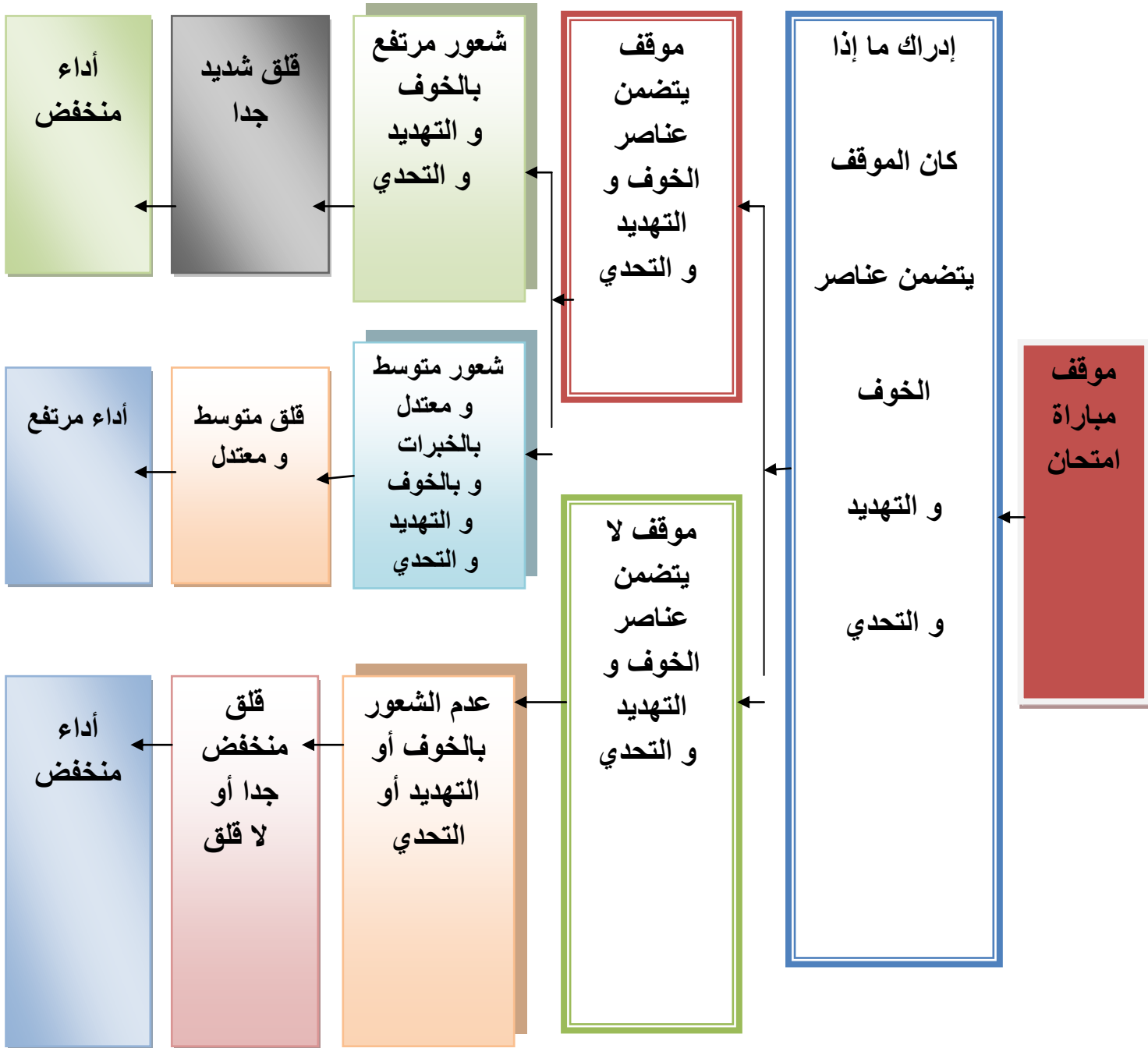
(حسن علي زيد و ليلى لبيب و ثناء عمارة، 1984)

ويمكن توضيح العلاقة بين القلق و الأداء في المجال الرياضي و في غير من المجالات (كفافي صلاح

الدين و روبي، 1990: 581).

شكل رقم (01)

نموذج يشرح العلاقة بين القلق و الأداء في الموقف مثل المباراة أو الامتحان



(كفافي صلاح الدين و روبي، 1990: 581).

-القلق الرياضي كقلق اختبار:

قلق الاختبار حالة خاصة من القلق العام و يذكر سارسون في مؤلفه الضخم عن قلق الاختبار أن هذا المفهوم يشير إلى تلك الاستجابات الفينومولوجية و الفسيولوجية و السلوكية التي تحدث مرتبطة بتوقع الفرد للفشل (سارسون،1980:17).

خوف الفرد من احتمال الفشل و الهزيمة و سوء الأداء يخلق موقفا نموذجيا لقلق الاختبار يجعلنا نضع مواقف المباريات الرياضية الجماعية منها و الفردية و أيا كان مستوى المباراة كمواقف لقلق الاختبار لان الرياضي سواء كان يلعب ضمن فريق أو يلعب في لعبة فردية حريص أن ينجز انجازا طيبا و أن ينتصر على الآخرين و أن يتفوق أداؤه عليهم (سارسون،1980:17).

و الرياضي دائما في موقف تنافس حتى و أن لم يكن هناك تنافسين فعلمين فالرياضي يتنافس مع نفسه و مع أدائه السابق فتملاً في الأرقام السابقة التي سجلها.

و على ذلك فان عامل القلق يلعب دورا هاما في أداء الرياضيين و يؤكد ذلك بما يذكره احد رواد البحث في علم النفس الرياضي في العالم العربي عن القلق و أهميته قياسية عند الرياضيين من أن للقلق دورا هاما لدى الرياضيين .

فقد يكون للقلق قوة دافعية ايجابية و يطلق عليه في هذه الحالة قلق ميسر إذ يؤثر بصورة ايجابية على أداء الفرد الرياضي و يدفعه لبذل المزيد من الجهد و تعبئة كل قواه و يؤدي إلى زيادة ثقة اللاعب في قراراته و من ناحية أخرى قد يكون للقلق قوة دافعة سلبية و يطلق عليه في هذه الحالة قلق معوق إذ يسهم في إعاقة أداء اللاعب و يقلل من ثقته في قدراته و مستواه (علاوي،1983:280).

2-7- مكونات قلق المنافسة الرياضية:

لقد أثبتت عدة دراسات منها دراسة موريس ثبرت (1967) و دراسة سيبلرجر (1966) و دراسة ساراسون و سيبلرجير (1978) و (1980) أن لقلق الامتحان و المواقف التنافسية مكونين أساسيين و هما الاضطرابية أو ما يسمى بالانشغالات أو الانزعاج و الانفعالية أو ما يسمى بالعاطفية

بالإضافة إلى هذين المكونين ظهرت بعض المكونات الأخرى لقلق الامتحان مثل المكون الفيسيولوجي (عبد المطلب القريطي، 1998: 121).

يمر الفرد قبل و أثناء اشتراكه الفعلي في الامتحان أو المباراة الرياضية بحالة من القلق قد يكون لها تأثيرها على مستوى أدائه و غالبا ما يصاحب هذا القلق مجموعة من الأعراض المعرفية و الفسيولوجية و أعراض سهولة الانفعال (علي شعيب، 1987: 298).

ومفهوم قلق الامتحان يقع بشكل عام في نفس النطاق الذي ذهبت إليه الكتابات الإكلينيكية و دراسات قياس حالة القلق و التي جرى منها فصل ردود أفعال القلق إلى ثلاث مكونات رئيسية هي:

-مكونات الانشغالية:

يعرفه سيبلرجر 1980 بأنه اهتمام معرفي بالخوف من الفشل و الانشغال المعرفي العقلي حول نتائج الإخفاق (الرسوب) (محمد الطيب، 1988: 12).

و يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الإدراك السليم للموقف الاختباري و التفكير الموضوعي و الانتباه و التركيز و التذكر و حل المشكلة فيستغرقه الانشغال بالذات و الشك في

مقدرته على الأداء الجيد و الشعور بالعجز و عدم الكفاءة و التفكير في عواقب الفشل مثل فقدان المكانة و التقدير (عبد اللطيف القريطي،1988: 121).

و تظهر على شكل صعوبة في التركيز و تشتت الانتباه ، و صعوبة اتخاذ القرارات السليمة و عدم تسلل الأفكار و منطقيتها و الحذر في وظيفة الانجاز العملي أو الدراسي و الاجتماعي و تداخل المعلومات بشكل واضح (سمور،2006: 293).

و نتيجة لبحوث ماندلر لروسارسون(1952) وواين (1971) و سارسون (1972)تم التوصل إلى التداخل الذي يحدث في موقف الامتحانات حيث ينظر إلى القلق على انه يولد استجابات غير مناسبة نحو الواجبات (مهام داخلية -موقف الامتحانات)مثل:

الانشغال بالنجاح أو التفكير في ترك الدراسة ، وهذا الانشغال بدوره يتداخل مع الاستجابات المناسبة للواجب (بشوش عليه)و الضرورية للأداء الجيد في الامتحان. (الهوري و الشناوي،1987: 175)

-مكون الانفعالية:

يعرفه سبيلرجر(1980)بأنه:"ردود الفعل التي تصدر عن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويمي". (ماهر الهواري ومحمد الشناوي،1987: 179)

فيشير مكون الانفعالية إلى الحالة الوجدانية و النفسية المصاحبة و الناتجة عن الإثارة التلقائية والتي هي عبارة عن الإحساس بالتوتر و الضيق التي يشعر بها الفرد في مواقف التقييم. (سيد الطواب،1992:299)

و توصل نعمان(1995)من خلال دراسته التي تهدف إلى ملاحظة تغيرات الحالة الانفعالية قبل و أثناء و بعد القيام باختبارات رياضية على لاعبي كرة اليد و أيضا معرفة العلاقة بين هذه الحالة الانفعالية و نتائج هذه الاختبارات

إلا أن وضعية الامتحان تؤثر في الجانب الانفعالي فلاعب و هذا يؤثر سلبا على أداء اللاعب في الامتحانات الرياضية (نسيمة حداد، 2001: 130).

و يرى حامد زهران أن هناك بعض الأعراض و منها الشك و الارتباك و التردد في اتخاذ القرارات و الهم و الاكتئاب العابر الانشغال بأخطاء الماضي و كوارث المستقبل و ضعف التركيز و شرود الذهن و اضطراب قوة الملاحظة و ضعف القدرة على العمل و الإنتاج و سوء التوافق الاجتماعي و سوء التوافق المهني (حامد زهران، 2001: 187).

و قد يصل إلى السلوك العشوائي غير المضبوط و القلق العام على الصحة و العمل و المستقبل . و يذكر أحمد عبادة و نبيل الزهار (1987) أن مكون الانفعالية يؤدي إلى زيادة الإثارة لتحقيق الأداء و يكون هذا الأداء مرتفعا إذا كان ملازما لإثارة مناسبة. إلا أن التطرف في الإثارة و الانفعال يتعارض مع الأداء (عبد الله الصافي، 2002: 74).

و هذا يعني أن الحالة الانفعالية التي يمر بها اللاعب تؤثر على الناحية المعرفية حيث تتدخل في تركيزهم فتشتت انتباه اللاعبين أثناء المنافسة و هذا ما ينعكس على أدائهم الرياضي خلال المنافسة -المكون الفسيولوجي:

يتمثل في الأعراض الجسمية التي ترتبت على حالة القلق من استثارة و تنشيط للجهاز العصبي للمستقبل (اللاإرادي) مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية عديدة منها: ارتفاع ضغط الدم، انقباض الشرايين الدموية و زيادة معدل ردود فعل جسدية مثل: (عبد المطلب القريطي، 1998: 122).
الارتعاش-الغثيان-آلام في الكتف-و الظهر و الرقبة -الإغماء-جفاف الفم-ارتباك المعدة...الخ.

و يضيف بعض الأخصائيين بعض الأعراض مثل اضطراب النوم و هو الأرق (و هو النوم المتقطع) و الصداع المتواصل و الكوابيس و الضعف و نقص الحيوية و النشاط و المثابرة و توتر العضلات و النشاط الحركي الزائد و الأزمات العصبية الحركية مثل قضم الأظافر، و رمش العينين و ارتفاع ضغط الدم (العناني، 1998: 108).

و يمكن تصنيف الأعراض الجسمية على النحو التالي:

أ- المؤشرات النفسية و القلبية و الأوعية الدموية:

و تتضمن في زيادة في معدل النبض و ارتفاع ضغط الدم و زيادة معدل التنفس.

ب- المؤشرات البيوكيماوية:

و تتضمن في التوتر الجسدي يكون مصحوبا بزيادة في مستويات الأدرينالين و التوتر العقلي يكون مصحوبا بزيادة في مستويات النورادرينال (نسبة الأدرينالين إلى النورادرينال هي مؤشر جيد)، و وجود الإجهاد الانفعالي (مارتن برتون 1983: 61/57).

و تغير في مستوى الأسى و الأس الهيدروجيني لللعاب PH و الذي يؤثر في زيادة حموضة اللعاب و نص قلوبته و زيادة في حمض الهيپوريك (أحماض البول). (غالي و رجا، 1977: 90)

ج- المؤشرات الكهروبيسيولوجية:

و تتضمن في زيادة نشاط الموجات المخية، و ارتفاع درجة حرارة الجسم، زيادة النشاط الكهربائي لسطح الجلد و انخفاض مقاومة الجسم للتيار الكهربائي والشعور بضغط في المعدة و إعاقة الحركة الدودية للأعضاء (مارتن برتون، 1983: 59).

و هذا يعني أن الحالة الفسيولوجية(الجسمية)للرياضي أو اللاعب تتأثر بقلق المنافسة الرياضية و التي تؤثر بدورها على أدائه الرياضي خلال المنافسة.

2-8- سمات ذوي قلق المنافسة الرياضية المرتفع:

يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات الضارة و غير الضارة و يرتبط بعدم القدرة على التركيز و الانتباه و سرعة التهيج و السلوك العشوائي. (الشاذلي،2001: 115)

و قد حاول ديبيرينو(1984)أن يحدد البروفيل المسير للتلاميذ المرتفعين في قلق الامتحان و توصل إلى أنهم يتصفون ب:

-ارتفاع القلق العام(قلق السمة)

-عدم الاستقرار العاطفي

-شديدي الحساسية

-كانوا أكثر انطوائية

-درجاتهم على كل مقاييس القلق عالية ماعدا مقاييس القلق الميسر.

-الإفراط في جانب الاضطرابية (الانشغالية).

-ضعف الثقة بالنفس و كثرة التردد (علي شعيب،1987: 302).

و يرى ساراسون(1980)أن الأفراد الذين يعانون من درجة عالية من القلق الامتحان يتصفون

بالخصائص و هي:

-يرى الفرد انه غير كفاء أو غير قادر على أن يقوم بما ينبغي أن يقوم به في الموقف أو أن أدائه ليس

على المستوى المطلوب.

-ينظر الفرد إلى الموقف الاختباري على انه موقف صعب و يتضمن عناصر التهديد له و التحدي

لقدراته.

-شعور الفرد القوي بعدم الرضا و هذا يؤثر تأثيرا سلبيا على أدائه و قيامه بمتطلبات الموقف.

-يتوقع الفرد الفشل كما يتوقع انخفاض تقدير الآخرين و احترامهم له (كفافي،1990: 583).

و قد بين ماندر(1968)أن مرتفعي القلق لهم ميكانزمات قليلة لمقاومة العجز أو التهديد و هم دائما في

مواجهة عالم لا يملكون فيه سلوكيات لكبت أو اجتناب التهديد و العجز و هذا يبين أن أساليب المقاومة

عندهم ضعيفة

إضافة إلى أنهم أثناء الاختبار إذا استعملوا أساليب المواجهة فإنها في اغلبها من النوع التعجيزي وتوصل

ساوسون(1975)إلى أن الأفراد ذوي القلق المرتفع يتميزون بنظام محدود لتحليل المعلومات. و أكثر

صلابة به و اقل عمقا مقارنة بمنخفضي القلق (سليمة سايح،2001: 87).

ووجد فاموز(1993)أن الأفراد ذوي القلق المرتفع يميلون إلى نسب الفشل و النجاح إلى عوامل خارجية

مما يجعلهم ذوي مركز تحكم خارجي (نسيمة حداد،1988: 70).

و يؤكد حسن علاوي(2000)أن اللاعب الرياضي تتنابه بعض المظاهر المعينة سواء قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية و التي يمكن أن تؤثر على مستوى أدائه بصورة واضحة .

و يعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تتناوب اللاعب الرياضي و الذي يظهر في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي)ومتغيرات انفعالية (كسرعة و سهولة الانفعال) (علاوي،2000 : 311).

و يمكن أن تظاهر على اللاعب الرياضي في حالة ما قبل بداية المنافسة و حالة بداية المنافسة بعض مظاهر الأنواع المختلفة للقلق (قلق بدني و قلق معرفي و سرعة و سهولة الانفعال).

و التي تتراوح في شدتها ما بين الشدة العالية(قلق مرتفع)أو شدة المتوسطة(قلق متوسط)أو الشدة المنخفضة (قلق منخفض)و شدة أبعاد القلق قد تؤثر على اللاعب الرياضي في بداية اشتراكه في المنافسة الرياضية أما إيجابا أو سلبا.

و ذلك طبقا للحالة المعينة من القلق المنافسة كاللاعب الرياضي لكي يظهر أحس ما عنده من أداء و التي يطلق عليها مصطلح (حالة القلق الأفضل للاعب)و هذا يعني أن ظهور درجات عالية نسبيا من حالة القلق لدى اللاعب قد تكون ظاهرة صحيحة أو ايجابية نظرا لان القلق الأفضل للاعب يتطلب ذلك في حين أن مثل هذه الدرجات من حالة القلق (شدة القلق)قد تكون بالنسبة للاعب لا يتناسب مع هذه الشدة من حالة القلق (حسن علاوي،2002 : 313).

و في ضوء ذلك يمكن للأخصائي النفسي الرياضي استخدام الوسائل المناسبة لتعديل حالة لدى اللاعب ارتفاعا حتى يمكن أن تصل إلى حالة القلق الأفضل لدى اللاعب الرياضي.

ومن خلال هذه السمات يمكن التعرف على اللاعبين الذين يعانون من مشكلة قلق المنافسة الرياضية و
من خلالها يمكن القيام بالتدخلات الإرشادية لمساعدة هؤلاء اللاعبين و بعد تشخيص المشكلة يمكن
وصف العلاج المناسب لها

2-9- نظريات قلق المنافسة الرياضية:

لقد تضاربت وجهة النظر المختلفة من ثراء المفهوم نفسه و تعقيده في نفس الوقت الدرجة أن العديد من
علماء اعتبروه المحرك الأساسي لكل سلوك سوي أو رض ينتج عن الإنسان و الحيوان على حد سواء
(حنان عبد الحميد العناني، 1998 : 110).

و لقد حاولت الكثير من النظريات الحديثة تفسير الانجاز السيء المرتبط بالقلق العالي في المواقف
التنافسية و الامتحانات و سأعرض في هذا البحث التفسيرات التي قدمتها الاتجاهات النظرية الأساسية
في علم النفس للقلق و تتمثل هذه النظريات فيما يلي:

-نظرية التحليل النفسي:

كان فرويد من أكثر علماء النفس استخداما لمصطلح القلق ، بل إن إشاعة المصطلح بين المشتغلين
بالعلم و بين عامة الناس يعود إلى "فرويد" كما ذكرنا (محمود حمودة، 1998 : 56).
و في المحاضرات التمهيدية الأولى ذهب فرويد إلى أن مشاعر القلق عند الفرد تعني أن دوافع الهوا و
الأفكار غير المقبولة و التي عملت الأنا بالتعاون مع الأنا الأعلى على كبتها تقترب من منطقة الشعور و
الوعي (كفافي علاء الدين، 1999 : 155).

و تقوم مشاعر القلق بدور الإنذار لتحشد مزيدا من القوى الخارجية كتحول دون وصول الأفكار و المكبوتات إلى لشعور بل إنها تدفعها إلى اللاشعور بعيدا عن منطقة الشعور والوعي.

و يرى أصحاب التحليل و منهم "هروني" و "قروم" أن القلق ينشا ما يصادفه الفرد في بيئته و المتمثل في المعاملة داخل الأسرة و ما يصادفه الطفل من الحنان و القسوة و عدم استحسان الآباء لأولادهم و نقد أعمالهم كل هذا يشكل لهم الكبت والكراهية التي تسبب بروز القلق.

و القلق الحقيقي هو الخوف من فقدان الأمن فالطفل يتعرض خلال نموه إلى مواقف تستثير فيه الخوف و تغرس فيه بذور القلق و شعوره بأنه ليس حرا في نفسه نتيجة حاجاته للتغيير ، فينمو الطفل مهددا بالعقاب الذي تفرضه عليه القيود و خوفه من العقاب يثير في القلق الذي أصبح دافعا لتحاشي هذا العقاب و كل هذه الأمور و تثير القلق كدافع (نعيم الرفاعي، 1975: 35).

ثم عاد فرويد بعد ذلك في كتابه عن القلق الذي كتبه قبل وفاته بعامين و ميز في القلق ثلاث صور تقابل المنضقات النفسية الفاعلة في الشخصية حسب ما افترض في نظرياته و هي الأنا و الهوا الأنا الأعلى و أنواع القلق التي تقابلها هي القلق الموضوعي و القلق العصابي و القلق الخلقي.

و يرى ادلر أن القلق ينشأ نتيجة كشعور الشخص بأنه ناقص في نظر نفسه فيزيد من شعور بعدم الأمن و من ثم ينشأ لديه القلق (عبد المنعم، عبد الله، 1996: 151).

تعرف هورني القلق بأنه مستنتج اجتماعي يسببه تعرض الطفل منذ صغره خلال كفاح النشأة الاجتماعية لخبرات من مشاعر العزلة و العجز في العالم عدائي (عبد الكريم رضوان، 2002: 235).

و يرى هورني أن القلق الأساسي منشأ من الصداق الذي ينتج نتيجة اعتماد الطفل على والديه و بين رغبته في التحرر منها كما يرى الشخص السوي الذي يتلاءم و يتكيف مع معايير و تقاليد المجتمع و هي تؤكد في ذلك على دور العوامل الاجتماعية الهامة بما فيها من اثر على قيم و سلوك الفرد. و ترجع هورني نشأة القلق إلى ثلاث عناصر و هي : الشعور بالعجز و الشعور بالعداوة و الشعور بالعزلة (حنان عبد الحميد الغافي،1983: 112).

و يشير فروم إلى أن الطفل قد يكون لديه من الإمكانيات و القدرات ما يتعارض مع رغبات المحيطين به مثل الوالدين الذين يقابلون قدرات الطفل بعدم الاستحسان و هذا يضطره إلى كبت الرغبات و الإمكانيات التي لا تلقي الاستحسان منها. و كلما حاولت هذه الرغبات الظهور في الشعور بالقلق لخوفه من يفقد حب والديه و عدم تقبلها

و هكذا يرى فروم أن القلق ينشأ عن الصراع بين الحاجة للتقرب من الوالدين و بين الحاجة إلى الاستقلال و يعتقد أن التوتر و القلق حينما يكونان موجودان لدى الأم تنعكس آثارها في الوليد لأنه يستمد القلق من خلال الارتباط العاطفي بينه و بين الأم (موزة عبيد الكعبي،1997: 84).

-نظرية المدرسة السلوكية:

أما النظرية السلوكية في علم النفس فإنها نظرية تعلم لأنها تنظر إلى القلق على انه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش وسطها الفرد تحت شروط التدعيم الايجابي و التدعيم السلبي. و هي وجه نظر متباينة تماما لوجهة نظر التحليل النفسي و تفسر السلوكية للقلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي و هو مثير جديد بالمثل الأصلي فيصبح هذا المثير الجديد قادرا على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير (علاء الدين كفاي،1990: 579).

و يرى السلوكيون أن القلق ينتج عن طريق تعرض الفرد لمواقف و ظروف معينة مثل تعرض الفرد لمواقف ليس فيها إشباع مثل التعرض لموقف خوف أو تهديد مع عدم التكيف الناجح فيترتب عليها اضطرابات انفعالية و من أهمها عدم الارتياح الانفعالي و الشعور بالتوتر.

-الضعف العام في الجهاز العصبي و الخطأ في التركيب العضوي من اختلال الأوعية الدموية.

-إسراف الوالدين في حماية الطفل فتكون النتيجة شعور الأطفال بالخطر عندما يتعرضون للمواقف

الخارجية البعيدة عند مجال الأسرة (عبد الرحمن العيسوي، 2001: 70).

و يرى **دولارد و ميللر** أن القلق ما هو إلا حالة غير سارة يعمل الفرد على تجنبها و القلق يعتبر دافعا مكتسبا أو قابلا للاكتساب و يحدث نتيجة الصراع، وهذا الصراع قد يأخذ الكثير من الأشكال مثل صراع الأقدام و الإحجام

إلا أن الصراع يولد حالة من عدم الاتزان تؤدي إلى القلق و لا يكون هناك مفر من هذا الصراع المستمر حتى يعود الاتزان مرة أخرى (عثمان السيد فاروق، 2001: 25).

و يرى كل من **شافرودروس** أن القلق استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف معينة ثم تعميم الاستجابة بعد ذلك و قد ذكر أمثلة للمواقف ليست فيها إشباع فقد يتعرض الفرد في طفولته لمواقف يحدث فيها خوف و تهديد و لا يصاحبها تكيف ناتج و يترتب على ذلك مثيرات انفعالية من أهمها: عدم الارتياح الانفعالي و ما يصاحبه من توتر و عدم الاستقرار (فهيمي، 1967: 190).

و يتضح من خلال عرض النظرية أن المدرسة السلوكية قد أهملت اللاشعور و ركزت اهتمامها على دراسة السلوك الإنساني الظاهر أو الخارج و اعتمدوا على المثير و الاستجابة في تفسيرهم للقلق.

و يتضح أيضا أن المدرسة السلوكية اتفقت مع مدرسة التحليل النفسي في أن كلا من المدرستين يرجعا القلق إلى خبرات مؤلمة في ماضي الفرد في حين إنهما يختلفان في تصورهما لتكوين القلق حيث تتحدث التحليل النفسي عن علاقة القلق باللهو والأنا و الأنا الأعلى أو الشعور و اللاشعور بينما يحلل السلوكيون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي (تبيل كامل دخان، 2008: 44).

-نظرية المدرسة الإنسانية:

يرى أصحاب المذهب الإنساني أن القلق هو الخوف من المستقبل و ما قد يحمله هذا المستقبل من إحداث قد تهدد الإنسان أو تهدد إنسانيته. فالقلق ينشأ مما يتوقع الإنسان من انه قد يحدث و ليس القلق ناتجا عن ماضي الفرد و بين أصحاب هذه المدرسة .

إن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية و أن الموت قد يحدث في أي لحظة. و أن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان (العناني، 1989: 113).

و تذهب المدرسة الإنسانية إلى أن كل إنسان يسعى لتحقيق وجوده عن طريق تحقيق إمكانياته و تمنيتها و الاستفادة منها إلى أقصى درجة ممكنة في تحقيق حياة إنسانية راقية و كان الدافع تحقيق الذات هو الدافع الأساسي عند الإنسان و هو الذي تنظم بقية الدوافع الأخرى و في إطاره .

و تتبلور عنده و يشعر الإنسان بالرضا و السعادة بنفس القدر الذي يستطيع ب هان يحقق ذاته و يشعر بالضيق و التوتر بنفس القدر الذي يفشل فيه في تحقيق ذاته و على ذلك فكل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق ذاته يثير قلقه (كفافي و اخرون، 1991: 579).

و هذا يعني أن مثيرات القلق عند المدرسة الإنسانية ترتبط بالحاضر و المستقبل.

يرى كل من ماسلو و روجرز أن القلق في مضمونه هو الخوف من المستقبل و ما يحمله هذا المستقبل من أحداث قد تهدد الإنسان و ينشأ ما لا يتوقع الإنسان حدوثه و ليس القلق ناتجا عن ماضي الفرد فحسب (أحمد محمد عبد الهادي، 2000: 217).

و تقوم المدرسة السلوكية في علم النفس على أسس تختلف عن تلك التي تقوم عليه النظريات التقليدية حيث تقدم نظرة عن الإنسان و حياته و مستقبله و ترى أن الإنسان كائن حي خير بطبعه و انه بشر يكون ضحية رد فعل لما يواجهه من صعوبات و تحديات و إحباطات.

فالفرد في نظر هذه المدرسة حر يختار من الحياة الأسلوب الذي يتناسب معه و الذي ينفرد به عن غيره. و حرية الإنسان محدودة فهناك مواقف لا يستطيع فيها الاختيار و الإنسان دائما في نمو و تطور و يدفعه إلى نشاطه الدافع إلى تحقيق الذات (عبد الغفار، 1990: 51).

و يتضح مما سبق أن المدرسة الإنسانية قد اختلفت في تفسيرها لنشأ القلق مع المدارس السابقة حيث اعتبرت أن الحاضر و المستقبل هما اللذان يثيران القلق لدى الفرد يعكس المدارس التي سبقت و التي اعتبرت أن الماضي هو الذي يسبب القلق لدى الأفراد (نبيل كامل دخان، 2008: 45).

- نظرية المدرسة العقلانية المعرفية:

تقوم النظرية المعرفية على افتراض يتمثل في أن الاضطرابات النفسية التي تصيب الإنسان مرتبطة بشكل رئيسي في عدم قدرته على معالجة المعلومات لديه كما تسيطر على الفرد أفكاره مصاحبة للاضطراب و ترى النظرية المعرفية الإنسان على انه لديه القدرة في تكوين واقعه الخاص به.

هو مدخل علاجي مباشر يستخدم فنيات لمساعدته العميل لتصحيح معتقداته الخاطئة و اللاعقلانية و تحويل هذه الأفكار و المعتقدات التي يصحبها خلل انفعالي و سلوكي إلى معتقدات يصحبها ضبط انفعالي سلوكي (المحارب، 2000 : 35).

و قد وجد أن القلق ينشأ من خلال الأفكار الخاطئة و الإدراك الخاطئ لدى العميل يعود إلى السلوك الخاطئ فوجود أفكار خاطئة لدى الفرد مما يترتب على ذلك القلق النفسي و قد يفسر القلق على انه رد فعل لعدم القدرة الفرد على تحقيق أهدافه أو شعوره بخيبة الأمل و الفشل و كما يفسر على إن القلق أسلوب لحياة الفرد الذي يختار لنفسه أهدافا غير اجتماعية أو غير ممكنة التطبيق و لا ترتبط بالواقع مما يؤدي إلى الفشل و من ثم القلق (الكعبي، 1997 : 105).

فالمعرفة من وجهة نظر النظرية المعرفية مصطلح يشير إلى العمليات العقلية كالإدراك و الانتباه و التذكر و تجهيز المعلومات. التي تساعد الإنسان على اكتساب المعلومات مما يترتب على ذلك إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات و التخطيط السليم للمستقبل لذا فان علماء المدرسة المعرفية يؤكدون على إن الإنسان ليس مجرد كائن حي فقط يقوم بعملية الاستقبال السلبي للمنبهات و إنما يملك العقل الذي يقوم بتجهيز المعلومات التي سيقبلها بطريقة فعالة و من تحويلها إلى سلوك ايجابي.

و يعتبر جان بياجيه 1958 المؤسس الحقيقي لنظرية النمو المعرفي حيثان مفهومه في هذه النظرية يقوم على أساس ما يسمى بالأبنية العقلية لاهتمامه بالعمليات العقلية المميزة للنمو من الطفولة حتى الرشد (غنيم، 1993 : 88/87).

و يتضح مما سبق بان النظرية المعرفية تركز على العمليات العقلية و الذهنية لدى الفرد حيث نفترض بأنه سلوك إنساني يرتبط بشكل مباشر مع قدراته العقلية و أن اعتقاداته أفكاره تستطيع أن تحدث التغيرات الايجابية و الجذرية على انفعالاته و سلوكياته متى ما استخدم العقل بشكل سليم .

- نظرية المدرسة البيولوجية

تركزت البحوث في مجال تحديد الأسباب البيولوجية إلى تسهم في تفسير القلق في اتجاهين هما اختبارات المقاومة البيولوجية و الأسباب الجينية و قد قام الباحثون يعمل اختبارات للمقاومة البيولوجية حيث يقدم الباحث عاملا بيولوجيا مثل ملح الصوديوم للأفراد الذين يعانون من نوبات الهلع و آخرين لا يعانون من نوبات الهلع ووجد أن الذين لديهم حساسية من الأملاح ينتج لديهم مشاعر الرهبة و الهلع و التوتر و القلق (الداهري، 2005: 330).

والدراسات الجينية تعتمد على النسبة المئوية للأفراد الذين لديهم أقارب يشاركونه نفس المرض. و يرى كانون أن مصاحبات القلق البيولوجي و النشاط العضلي الذي قد يستمر لمدة طويلة تؤهل الكائن للهروب أو القتال و يقوم الجهاز السيمبثاوي بإعداد الإنسان لهذا النوع من الطوارئ. و ذلك بتنشيط و إطلاق الأدرينالين في الدم و إعادة توزيع تدفق الدم من الجلد للعضلات و تخفيض زمن تخثر مستوى السكر بالدم و هذه التغيرات ترفع من قدرة الإنسان على الهروب أو القتال. و يتضح مما سبق أن هذه النظرية على الرغم من تركيزها على الجانب البيولوجي لدى الإنسان إلا أنها لم تهمل العوامل الخارجية المؤثرة و دورها في تأثير على الجهاز العصبي اللاإرادي لدى الفرد.

2-8- قياس قلق المنافسة الرياضي:

أقيمت العديد من البحوث التجريبية حول القلق منذ منتصف القرن العشرين و تعتبر تايلور من الأوائل بنشرها لمقياس القلق الصريح سنة 1951 (كاظم و اغا ، 1988).

و تركزت معظم الأبحاث و الدراسات في تلك الفترة على قياس القلق العام و خاصة في مرحلة الطفولة إلا أن نايزوندر (1971) أوضح انه بجانب الاهتمام النسبي بدراسة أنواع أخرى مثل: قلق الامتحان كشكل محمد من القلق المرتبط بمواقف التقويم و التقدير (علي شعيب، 1987: 297).

و يرى العديد من الباحثين في مجالات علم النفس الرياضي انه لا يمكن استخدام وسائل القياس التشخيصية في أبحاث القلق بوجه عام دون نقد و تطوير و يميل البعض إلى رفض الوسائل المستعملة في علم النفس العام و ينصح باستخدام أدوات خاصة محددة بدلا منها يتم تقنينها و تصميمها بما يتناسب مع مواضيع و ظواهر علم النفس (فيلي و مارتنز، 1990: 55).

غير أنه يوجد عدد من المنافسات و الآراء المختلفة التي تتحدث ضد هذه المنهجية و خصوصيتها إذ يرى البعض أن تطوير الوسائل الملائمة يستغرق وقتا طويلا في حين أن الباحثين يكونوا مهتمين بالتوصل إلى نتائج يمكن استعمالها في التطبيقات التعليمية التدريبية. و لهذا السبب تظهر أهمية مزج الأساليب التي تم تطويرها و تقييمها في تشخيص حالات القلق العام و بعدئذ تطويرها ليتم تطبيقها في مجالات علم النفس الرياضي المحددة أو النوعية (كما فعل مارتنز باقتباس فكرة القلق الامتحان المتعددة الأبعاد و إدخالها في المجال الرياضي).

و فيما يلي عرض للوسائل المختلفة الممكن استعمالها لقياس و تشخيص القلق و إحداث المناهج و الاكتشافات في المجال التشخيصي (القلق). و تطبيقاتها في المجال الرياضي و يمكن الاستغلال على مستوى القلق من خلال بعض الدلائل أو القياسات الفسيولوجية و كذلك من خلال التفسيرات المعرفية لشدة الاستجابة و اتجاه الانفعال (باستخدام الاستخبارات و القوائم).

-القياسات الفسيولوجية :

القياسات الفسيولوجية الشائعة لقياس القلق هي:

-القياسات التنفسية و القلبية:مقياس ضغط الدم ، معدل النبض و معدل التنفس.

-القياسات البيوكيماوية و فسيولوجية: لتحليل افرازات الهرمونات (الأدرينالين، والنورادرينالين)واس الهيدروجين.

-القياسات الكهروفيولوجية: مثل قياسات النشاط الكهربائي للجلد باستخدام جهاز استجابة الجلد

الجلفاني . G.S.R

و القياسات الفسيولوجية هذه يمكن أن تمدنا بنتائج مفيدة عن القلق و لكن مع مراعاة أن استخدام مقياس القلق واحد فقط.

و قد يعطي نتائج غير دقيقة لمستوى قلق الفرد.

-القياسات المعرفية السلوكية

و تتضمن اختبارات الورقة و القلق كالاختبارات أو القوائم التي تحدد الأعراض أو ردود أفعال القلق المختلفة (السلوكية)و التي مرت بالعديد مراحل التطوير و التنقيح حتى أصبحت بالصور التي هي عليها الآن و لم تكفي بتشخيص مستوى شدة أعراض القلق فقط كمقياس القلق و منها:

قائمة تايلور لقياس القلق(1953)أو مقياس القلق ليب لبرجر(1966)و مقياس سمة القلق التنافسي لمارتنز.

و هذا قد امتدت المقاييس الحديثة إلى قياس حالة القلق التنافسي كظاهرة متعددة الأبعاد أو كسمة شخصية في موقف خاص أصبحت تلك المقاييس الحديثة تقيس المكون المعرفي(العقلي)و المكون

الجسمي (الفسولوجي) و مكون سهولة الانفعال (الانفعالية). و قد مرت هذه المقاييس بالعديد من مراحل

التطور حتى أصبحت على ما هي عليه الآن (هبة محمد نديم لبيب، 2006: 44).

و قد أعدت مقاييس عديدة لقياس القلق، وقلق المنافسة الرياضية و من أهمها:

-مقياس سبيلرجر (1980) قائمة على الامتحان لقياس قلق الامتحان كسمة شخصية في موقف الامتحان

النظري، وتتضمن بعدين المعرفي و الانفعالي.

-قائمة قلق المنافسة الرياضية لمارتنز و آخرون (1983) لقياس حالة القلق التنافسي.

-مقياس قلق المباراة الرياضية لمحمد حسن علاوي (1994) لقياس الفروق في قلق المباراة الرياضية كسمة

شخصية في موقف المباراة الرياضية.

-مقياس القلق الرياضي من إعداد الدكتور علاء الدين كفاني و الدكتورة وفاء صلاح الدين و الدكتور

احمد عمر سليمان روبي ، جامعة قطر، 1990.

(SURAGUMI CURY / FAMOSE ET René 1999) -مقياس قلق المنافسة الرياضية (القلق كالحالة) -

و الملاحظ للمقاييس و الاختبارات التي أعدت لقياس قلق المنافسة الرياضية كثيرة و متنوعة ذو أبعاد

متعددة و هذا ما يؤكد مدى أهمية مشكلة القلق و تأثيرها الكبير على الأداء و الانجاز الرياضي خلال

مشواره.

خلاصة الفصل

من خلال عرض عناصر الفصل يمكن ملاحظة أن قلق المنافسة الرياضية يعد من أهم المشكلات التي تواجه الرياضي خلال مشواره و يعتبر القلق من أهم المشكلات في المجال الرياضي بصفة عامة و نستنتج أن القلق من اكبر الصعوبات التي يواجهها اللاعب قبل و أثناء و بعد المنافسة الرياضية و الذي يترك اثر كبير في نفسية و مردود اللاعب حيث أن القلق يتكون من عدة تغيرات جسمية نفسية و سيكولوجية مختلفة، و يعتبر قلق المنافسة عملية تفاعلية بين العوامل الشخصية للفرد و بين عوامل الموقف التنافسي و تجتمع هذه العوامل لتدعم المكونات المعرفية التي بدورها تحفز المكونات الانفعالية. و تظهر بعض المظاهر النفسية كنقص الثقة بالنفس و الارتباك و الخوف و العصبية الشديدة. عندما يفتنون القلق بالاستشارة فان زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلى ارتباك الأداء الرياضي و أعانته كما أن انخفاض مستوى القلق المطلوب يؤدي إلى اللامبالاة في مواجهة الموقف و في كلتا الحالتين (ارتفاع و انخفاض القلق) عند القدر المطلوب يكون عنصرا سلبيا في الموقف الذي يواجهه أو يتوقعه الرياضي كان ذلك مناسبا لإصدار السلوك المطلوب دون غيره. و يستطيع الرياضي به مواجهة المواقف المهددة له و التغلب على هذا التهديد و هنا يكون القلق عنصرا ايجابيا. و الجانب السلبي لقلق المنافسة يعيق الفرد لبلوغ أهدافه، وبهذا يصبح كعموق لسلوك الفرد و يثير استجابات غير مناسبة لموقف المنافسة

و يحتاج هذا النوع من القلق المعوق لسلوك الرياضي أو اللاعب إلى تدخل إرشادي متخصص للتعامل مع القلق و ترشيده و علاجه للتخفيف من أثاره السلبية على مستوى الأداء أو انجازه الرياضي خلال المنافسات الرياضية. و لهذا فان هذا النوع من القلق الذي يواجهه اللاعب يحتاج إلى تجريب بعض الأساليب الإرشادية للتخفيف منه و ذلك بإتباع عدة إجراءات.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

3-1- الدراسات السابقة التي تناولت البرامج الإرشادية:

-دراسة شاهين و حمدي:

تألفت الدراسة من جانبين :وصفي و تجريبي .

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير اللاعقلاني و ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من 249 طالبا و طالبة ، ومنهم 119 من الذكور و 130 من الإناث من طلبة رام الله و البيرة التعليمية في جامعة القدس المفتوحة تم اختيارهم بطريقة عشوائية و هدفت الدراسة التجريبية إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض مستوى ضغوط ما بعد الصدمة و تكونت عينة الدراسة التجريبية من 60 طالبا .

بصفتهم من الذكور و النصف الأخر من الإناث ممن كانت درجاتهم من بين اعلي الدرجات فوق درجة القطع على اختيار الأفكار العقلانية و اللاعقلانية و مقياس ضغوط ما بعد الصدمة من عينة الدراسة الوصفية .

و تمثلت أدوات الدراسة في المقياس التفكير اللاعقلاني و مقياس ضغوط ما بعد الصدمة و البرنامج الإرشادي المقترح لتعديل الأفكار اللاعقلانية و تخفيض ضغوط ما بعد الصدمة

وكانت الأدوات من تصميم الباحثين و أظهرت الدراسة وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين درجة التفكير اللاعقلاني و ضغوط ما بعد الصدمة لدى الذكور و الإناث كما أسفرت عن فعالية البرنامج الإرشادي على الذكور و الإناث و استمراريته .

-دراسة أماني و عبد المقصود عبد الوهاب(2006):

هدفت هذه الدراسة إلى تقنين مقياس القلق الاجتماعي يصلح للمراهقين و الشباب من الجنسين كما هدفت إلى التحقق من برنامج معرفي سلوكي جماعي للتغلب على القلق الاجتماعي و تكوين عينة الدراسة من 64 طالبة ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين 18-22 سنة و متوسط عمري قدره 19 سنة و قسمت العينة إلى مجموعتين الأولى ضابطة 32 طالبة و المجموعة الثانية تجريبية 32 طالبة .

و كانت أدوات الدراسة مقياس القلق الاجتماعي إعداد كاترين كونور و آخرون(2000) ثم قامت الباحثة بترجمة المقياس بهدف تقنيه و إعداده للاستخدام في البيئة العربية لتقدير درجة القلق الاجتماعي و لتقنين الأداة تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من 300 طالبا و طالبة من طالبات كلية التربية للبنات بحائل بالمملكة العربية السعودية ممن تتراوح أعمارهم ما بين 18-22 سنة أما البرنامج التدريبي فكانت من إعداد الباحثة

و قد عملت الباحثة خلال البرنامج على تدريب الطالبات على المهارات الاجتماعية و المناقشة و الحوار - التدريب على بعض فنيات الاسترخاء و الواجبات المنزلية التي تزيد من فعالية الطالبة في الاشتراك في البرنامج

و أظهرت النتائج فاعلية البرنامج المستخدم بأساليبه و فنياته المتعددة في تخفيف درجة الشعور بالقلق الاجتماعي بالنسبة لطالبات المجموعة التجريبية

-دراسة ناريمان محمد الرفاعي(2007):

هدفت هذه الدراسة حاليا إلى التعرف على فاعلية التدريب التوكيدي في علاج المرضى بالفوبيا الاجتماعية و تكونت عينة الدراسة من 10 طالبات من مدرسة الزراعة الثانوية بينها بمصدر ممن جعلن

على أعلى 10 درجات في مقياس التوكيدية للبيئة المصرية و تم التقسيمين عشوائيا أحدهما تجريبية و تحتوي على خمس طالبات ممن تتراوح أعمارهن من 15-18 سنة.

و كانت فنيات البرنامج تركز على إثبات الذات و إكسابه الشعور بذاته من خلال المناقشة

و كان منهج الدراسة المنهج الإحصائي و أظهرت نتائج دراسة وجود فروق في درجات التوكيدية بين طالبات الثانوية و بين طالبات الجامعة لصالح الثانوية.

-دراسة سميرة دهراب(2008):

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي باستخدام فنيات الإرشاد النفسي الجماعي

لخفض حدة هذه الاضطرابات لدى طلاب جامعة الكويت و تكونت عينة الدراسة من 22 طالبة.

هدفت الدراسة إلى التغلب على اضطراب القلق الاجتماعي من خلال التغيير و المنطقي للدوائر العصبية بالمخ التي تشتمل على المشاعر و الأفكار و الإدراكات و الانفعالات بالسلوكيات.

و قد تكونت عينة هذه الدراسة من عشرة أفراد أعمارهم بين 14-20 و 16-20 عاما و قد صمم الباحث بالتعاون مع معهد القلق الاجتماعي برنامج علاجي يتكون من 6 جلسات أسبوعيا من خلال تعليمهم كيف

يمسكوا أفكارهم السلبية الآلية ثم يجعلونها محايلة و تحويلها بعد ذلك إلى أفكار ايجابية و قد اظهر

برنامج فاعلي بعلاج القلق الاجتماعي

-دراسة راضية شمسان(2004):

عينة الدراسة من 20 طالبا من طلبة المستوى الأول في جامعة صنعاء باليمن تتراوح أعمارهم بين 19-

20 عاما و قد استخدم الباحث مقياس الرهاب الاجتماعي و البرنامج التدريبي الباحث و قد عملت بحث

خلال البرنامج على تدريب الطلاب على تغيير أفكارهم السلبية إلى أفكار ايجابية أكثر واقعية و التدريب

على الاسترخاء و مواجهة الآخرين من خلال المناقشة و الإقناع و بالتالي تنمية قدراتهم على مواجهة الآخرين و اندماج المجتمع و كشفت نتائج الدراسة أن:

للبرنامج المعرفي السلوكي اثر واضح في حدث الرهاب لدى عينة الدراسة كما أظهرت أن متوسطات كل من الذكور و الإناث في الدرجات الرهاب و تزيد قليلا لدى الإناث.

-دراسة ولاك(2004):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى فاعلية برنامج معرفي سلوكي جماعي لمعالجة اضطراب القلق الاجتماعي و ذلك على عينة من السباب من الجنسين مستخدما فنيات مختلفة في المناقشة الحوار الاسترخاء و التدريب على المهارات الاجتماعية و أوضحت نتائج الدراسة أن العلاج الطبي يعالج فقط الأعراض و يعطي تحسنا زائفا للأعراض دون أن يعالج أسس المشكلة.

-دراسة انطونيو ناردي و آخرون(2003):

هدف هذه الدراسة إلى العلاج الاضطرابات القلق من خلال تدريبات التحكم في عملية التنفس على عينة مكونة من 29 من مرضى اضطراب الهلع 18 سيدة/ 11 رجل متوسط أعمارهم 36 سنة و مجموعة مكونة من 27 من مرضى اضطراب القلق 15 سيدة/ 12 رجل متوسط أعمارهم 42 سنة و عينة مكونة من 21 من مرضى اضطراب القلق العام 14 سيدة / 7 رجال متوسط أعمارهم 35 سنة و أظهرت نتائج الدراسة فاعلية التدريب على كتم النفس و التحكم في عملية التنفس في علاج اضطرابات القلق.

-دراسة موسى و محمود(2000):

هدفت هذه الدراسة إلى اختبار مدى فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الديني المتمثل في أسلوب الدعائي تخفف حدة الاضطرابات السيكوسوماتية لدى الطالبات الملتزمات و غير الملتزمات دينيا و قد تكونت

عينة للدراسة من 400 طالبة طبق عليهم استبيان القيم و الاضطرابات السيكوسوماتية و اختار منهم 40 طالبة طبق عليهم برنامج الإرشاد الديني حيث قسم الطالبات الى 14 مجموعات . اثنتان تجريبيتان و اثنتان ضابطتان .

و قد قام الباحثان بتعميم استجابة الالتزام الديني المقياس الاضطرابات السيكوسوماتية و قد استخدمتا الأساليب الإحصائية التالية: طريقة المكونات الأساسية و معادلة الفاكرونباچ و اختبار ولكوسون كما قاما بتصميم برنامج إرشاد ديني مكون من 12 جلسة مدة كل جلسة ساعتان بمعدل جلستين أسبوعيا و بعد انقضاء المدة قدم تطبيقا .

و أظهرت الدراسة النتائج التالية:

توجد فاعلية كبرى للإرشاد الديني في خفض حدة الاضطرابات السيكوسوماتية للمجموعتين التجريبتين مقارنة بالمجموعة الضابطة

-دراسة العامري(1998)

هدفت الدراسة إلى تحديد طبيعة التركيب العامي لمفهوم المسؤولية الاجتماعية من واقع ظروف طبيعية دولة الإمارات العربية و التحقق من فاعلية عدد من الفنيات الإرشادية في تنمية معدلات المسؤولية الاجتماعية لدى مجموعة من طالبات المرحلة الثانوية ذوات المستويات المنخفضة في هذا الجانب و قد تكونت عينة الحراسة من 48 طالبة قسمت إلى مجموعتين 24 طالبة للمجموعة الضابطة و 24 طالبة للمجموعة التجريبية من طالبات الصف الأول الثانوي من مدرسة عائشة أم المؤمنين و كانت الأدوات المستخدمة كالتالي:

استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي و مقياس المسؤولية الاجتماعية لطلاب المرحلة الثانوية -برنامج تنمية المسؤولية الاجتماعية و استبيان الذات المسؤولية- و استمارة تقييم البرنامج الإرشادي.

و لتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية: التحليل العامي لتعميم مقياس المسؤولية الاجتماعية و تحليل التباين ثنائي الاتجاه 4X2 بالنسبة للدرجات التي حصلت عليها الطالبات المجموعتين التجريبية و الضابطة.

و كل من أبعاد مقياس المسؤولية الاجتماعية و الدرجة الكلية على هذا المقياس و اختبار

T.test لدراسة الفروق بين المتوسطات المجموعتين و كذلك الانحرافات لإبعاد مقياس (المسؤولية

و أظهرت الدراسة النتائج التالية:

توجد فروق دالة في متغير (المعالجة) للمجموعتين التجريبية و الضابطة و كذلك وجود دالة متغير (المقياس) القبلي البعدي التبعي الأول و الثاني لصالح المجموعة التجريبية في كل من أبعاد التفاعل و المشاركة و الحرص على تحقيق إمكانات الذات و الاهتمام الحياتي و المبادرة و التغيير المجتمعي البناء و الإقبال على الحياة و الضبط الداخلي و الانضباط السلوكي و المشاركة التعاونية الايجابية الدرجة الكلية لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في البعدين: الضبط الداخلي و الانضباط السلوكي في متغير (المقياس) القبلي البعدي التبعي الأول و الثاني.

دراسة الشيخ علي 2000:

بعنوان: "فالعينة برنامج إرشادي في الدراما النفسية في خفض التوتر و تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الصف السابع الأساسي".

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر هذا البرنامج في الدراما النفسية و تحسين الكفاءة الذاتية في خفض التوتر لطلاب الصف السابع حيث قام الباحث بتطبيق دراسته على مجموعتين الأولى تجريبية و عددها 20 طالبا و أخرى ضابطة و عددها 20 طالبا و استخدم برنامج إرشادي مكون من عدد 11 الجلسات استخدم أدوات منها مقياس الكفاءة الذاتية التوتر و أساليب إحصائية.

و قد أظهرت النتائج فروق بين المجموعتين في أبعاد الكفاءة الشخصية و في تحسين الكفاءة و أدى البرنامج إلى تخفيض التوتر و القلق لدى أفراد العينة

-دراسة الكعبي 1997 بعنوان:

ممارسة برنامج إسلامي مع حالات القلق النفسي هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج إسلامي مقترح في خدمة الفرد يهدف إلى علاج و التخفيف من حدة القلق و قد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، و هي مجموعة من مريضات القلق النفسي و اعتمد على مقياس الأداء الاجتماعي و المقابلة و تحليل محتوى القابلات المهنية كما استخدم الأسلوب الإحصائي، و اختبار وكوسن لاختبار فروض الدراسة و اختبار بيرسون للتحقق من صدق مقياس الأداء الاجتماعي و الوسط الحسابي المرجح و توصلت الدراسة إلى أن ممارسة البرنامج الإسلامي في خدمة الفرد إلى تحسين الأداء الاجتماعي لدى عينة الدراسة و كلما زادت درجة القلق انخفض مستوى الأداء الاجتماعي و إن تطبيق البرنامج الإسلامي يؤدي إلى انخفاض في أعراض القلق النفسي و تحسين الأداء الاجتماعي.

-دراسة صلاح

بعنوان: "مدى فاعلية الإرشاد السلوكي في خفض قلق الامتحان لدى الباقيين للإعادة في الثانوية العامة". هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج الإرشاد سلوكي في خفض قلق الامتحان و تحسين المستوى الأداء الدراسي تكونت العينة من 60 طالبا قسم على أربع مجموعات باستخدام قلق الاختبار النسب المئوية و اختبار تحليل التباين الأحادي لمعالجة الفروق و أظهرت الدراسة انه توجد فروق دالة بين متوسطي درجات الأفراد للمجموعة التجريبية لصالح الإرشاد الجمعي المباشر.

-دراسة عبود 1995:

بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي في تخفيض القلق الناتج عن حرمان الوالدين لدى الأطفال" هدف الدراسة: تحديد فاعلية برنامج إرشادي في خفض مستوى القلق لدى الأطفال المحرومين من احد الوالدين بسبب الطلاق

العينة مكونة من 40 طالبا و طالبة من مدارس ابن عفان تتراوح أعمارهم بين 9-11 سنة. قسموا إلى 4 مجموعات

تبينت الفروق و دور البرنامج في تخفيض شدة القلق بسبب الحرمان.

-دراسة لوسون 1991

بعنوان: "اثر البرنامج تدريسي مع استخدام شريط فيديو على التحصيل و خفض قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة".

هدف الدراسة: تحديد مدى فاعلية استخدام الفيديو لتخفيف قلق الامتحان ورفع مستوى التحصيل. العينة مكونة من 54 طالبا وجمعت البيانات باستخدام قائمة قلق الاختبار و اختبار تحصيلي في مقرر الأحياء. أوضحت النتائج أن قلق الامتحان يؤثر في التحصيل الدراسي تأثيرا سلبيا و الجمع بين الشريط الفيديو و المحاضرة العادية هي أفضل حيث يرتفع التحصيل و يخفض قلق الامتحان المعسر.

-دراسة الباحثة حدة يوسفى: 2011

بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي (معرفي-سلوكي) في تنمية بعض المتغيرات الواقعية من لضغوط النفسية. هدف الدراسة: الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى الضغوط النفسية و كذا تنمية بعض المتغيرات الواقعية.

العينة: طلبة الجامعة و عددهم 120 طالبا تم اختيارهم بطريقة عرضية و اختبار الحاصلين على درجات عالية

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في الاستراتيجيات بين القياس القبلي و البعدي

وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في المتغيرات بعد

- تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة الباحثة سليمة سايجي 2003-2004

بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى القلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي".

هدف الدراسة: التعرف على مدى فاعلية برنامج الإرشاد في خفض مستوى القلق الامتحان.

استخدم تصميم مجموعتين تجريبية و مجموعة ضابطة متكافئتين بتطبيق قياس قبلي و بعدي قبل إجراء

التجربة و قياس بعد إجراء التجربة.

توصلت الباحثة إلى تبيان أهمية البرنامج الإرشادي في علاج مشكلة قلق الامتحان لدى التلميذات

3-2- الدراسات التي تناولت موضوع القلق :

-دراسة رمزي جابر 2008 و تناولت:

"دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين".

هدف الدراسة: التعرف على واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين

، أجريت الدراسة على عينة قوامها 32 لاعبا و استخدم في ذلك المنهج الوصفي و اختبار قلق المنافسة

الرياضية من تصميم مارتنز اعد صورتها بالعربية علاوي 1998.

أظهرت النتائج أن واقع سمة القلق كانت قليلة جدا حيث وصلت النسبة المئوية الى 44,7% و قد أوصى

الباحث بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي و استخدام الأساليب الحديثة مثل التغلب على زيادة القلق

التدريب بالاسترخاء الاسترخاء العقلي

-دراسة احمد هياجنة 2006 و تناولت :

"مصادر القلق النفسي لدى لاعبي و لاعبات كرة اليد في الأردن". تكونت العينة من 90 لاعبا و لاعبة. أظهرت النتائج: مصدر الحكام -المرتبة الأخيرة/الذكور في مصدر إدارة المنتخب و اللاعبين/الفئات العمرية 20-25 في مصدر الحوافز/ و لصالح الفئة العمرية 26 سنة في مصدر الحوافز. بالنسبة لمتغير سنوات الخبرة جاءت الفروق لصالح ذوي الخبرة 6سنوات في مصدري الحكام. الإعلام الرياضي و لصالح ذوي الخبرة 2-6سنوات في مصدر جهاز التدريب و إدارة المنتخب الإمكانات بالنسبة لمتغير المؤهل العلمي جاءت الفرق لصالح ذوي المؤهل العلمي(البكالوريوس) و بالنسبة لمتغير الدخل الشهري يعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية ووجود فروق إحصائية و لصالح ذوي الدخل الشهري 400دينار فأكثر.

-دراسة هواش 2004:

تناولت:العلاقة بين دافعية الانجاز و قلق الامتحان و أثرها في التحصيل في مادة اللغة الانجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية و الثانوية في محافظة المقرة".

-هدف الدراسة

التعرف على العلاقة بين الدافعية الانجليزية و قلق الامتحان و أثرها في التحصيل و تألفت العينة من 180 طالبا /99 طالبا و 81طالبة

استخدم الباحث مقياس دافعية الانجاز و مقياس قلق الامتحان و مقياس التحصيل و تحليل النتائج و تحليل التباين الثلاثي و الأحادي

النتائج:يختلف مستوى التحصيل الطلبة في مبحث اللغة الانجليزية باختلاف مستوى دافعتيهم و في قلق الاختبار إلى اختلاف مستواهم الصفي .

-دراسة عبد الستار جاسم 2002:

تناولت: علاقة القلق بمستوى آداب الأجوبة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن "

بحث مسحي على طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد.

هدف الدراسة: التعرف على علاقة القلق بالمستوى آداب الدرجة بالطلوع على عارضة التوازن

استخدم الباحث المنهج المسحي و شملت العينة 10 طالبات بالطريقة العمودية و أدوات الاستمارة

الاستبيان-المقابلات الشخصية

أظهرت النتائج علاقة ارتباط معنوي سلبي بين عوامل القلق و مستوى الآداب بمهارة الطلوع بالدرجة

على عارضة التوازن.

-دراسة احمد مكناي 2000 تناولت:

"مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن و علاقتها بالانجاز

الرياضي"

الهدف: التعرف على مستوى القلق النفسي قبل المنافسة و علاقتها بالانجاز الرياضي.

اشتملت العينة على 30 لاعبا و استخدم اختبار قلق المنافسة لمارتنز.

النتائج: ارتفاع مستوى سمة القلق النفسي و حالة القلق المعرفي و الجسمي و أن أصحاب المستوى

المنخفض في كل من سمة القلق النفسي حققوا انجازا أعلى.

-دراسة ستراشن 1995 تناولت:

مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها اللاعبون في المنافسة". هدف الدراسة: معرفة أهم مصادر

الضغط النفسي و اشتملت الدراسة على 84 لاعبا من فرق المدرسة العليا في كرة الطاولة

-دراسة محمد قنديل1991:

العلاقة بين مستوى القلق و سرعة التعليم الأداء المهاري في رياضة الجمباز.

هدف الدراسة التعرف على مدى تأثير القلق على سرعة التعلم.

العينة عمودية من34 طالبا بجامعة قطر. استخدمت مقياس القلق المتوسط و لقلق المنخفض.

أظهرت النتائج أن هناك ارتباط سلبي قوي بين القلق و المستوى المهاري.

دراسة كمال و آخرون: بعنوان العلاقة بين القلق و بعض المتغيرات

الهدف التعرف على العلاقة بين القلق و بين سن الممارسة و عدد الساعات التدريب الأسبوعية.

العينة مكونة من30 سباحا استخدم فيه مقياس القلق لسبيلبرجر.

النتائج لا توجد فروق دالة إحصائية بين اللاعبين.

-دراسة هادلستون و جيل(1981):

تهدف إلى تحديد العلاقة بين درجات قلق المنافسة و المستوى الرقمي للاعبات و اشتملت العينة على

19 لاعبة قسمت إلى مجموعتين احدهما ذات مهارة عالية و الأخرى ذات مهارات متوسطة.

أشارت النتائج إلى وجود فروق معنوية بين متوسط درجات قلق الحالة للعينة كلها قبل اللقاء ب45دقيقة

-دراسة عروبي عبد الغفار و دحمان معمر(2010):

بعنوان: دور القلق و تأثيره على مردود اللاعبين كرة القدم صنف الأكاير .

هدف الدراسة: الحالة الانفعالية للاعب و تأثيرها و مصادر القلق لدى اللاعبين .

تم اختيار العينة عشوائيا و هي 125 لاعبا و تم توزيع الاستبيان و التوصل إلى تأثير القلق على مردود اللاعبين

-دراسة نور الدين طاجين (2007):

بعنوانك"علاقة التركيز و الحدة و الانتباه بالقلق عند الرياضيين في المسافات القصيرة".

الهدف: التعرف على العلاقة بين القلق كحالة و المستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة و حدة التركيز و المستوى المنهج الوصفي .

النتائج: كلما زادت حدة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم و يتأثر مذهب حدة الانتباه سلبيا بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات.

-التعليق او مناقشة الدراسات السابقة:

من حيث العينة:

لقد آثر الباحث أن توجه هذه الفئة من الدراسات في الأبحاث التي تناولت البرامج الإرشادية و كذا القلق كلها كانت حول تدور حول الطلبة الجامعيين و طلبة الثانوية مثل دراسة راضية شمسان 2004 و دراسة

سليمة سايجي 2004

و الملاحظ أن الدراسات كانت عيناتها من الذكور و الإناث خاصة الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية و فيما يخص الدراسات السابقة التي تناولت القلق في المنافسة الرياضية كلها قامت بدراسة لم تتناول هذا الصنف من العينة اي لاعبين في كرة قدم صنف 18-20 سنة.

أما من حيث المنهج فمعظم الدراسات السابقة قامت بإتباع المنهج الوصفي في الدراسة خاصة في الدراسات التي تناولت القلق ماعدا دراسة سميحة سايح (2004) و دراسة الشيخ علي (2000) و دراسة العامري(1998) و قام الباحث في هذه الدراسة باتباع المنهج التجريبي. أما فيما يخص أدوات البحث فإنها تعددت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة حسب موضوع الدراسة و هدفنا مثل قياس الامتحان مقياس المستوى الاقتصادي قائمة الضغوط النفسية للمعلمين مثلا في دراسة شالحين و حمدي (2008) استخدم فيها الباحث مقياس ضغوط ما بعد الصدمة زهران 2003 مقياس مشاعر الاغتراب

و في دراسة هواش (2004) استعمل مقياس دافعية الانجاز و مقياس التحصر و إضافة إلى المقاييس فان الدراسات السابقة التي تناولت البرامج الإرشادية فان كل دراسة لها برنامجها الإرشادي الخاص بها و الذي أعده بما يخدم و يتلاءم مع عيشه .

و في هذا البحث استعمل الباحث برنامج إرشادي خاص بالعينة في المجال الرياضي (لاعبين في كرة القدم صنف 18-20 سنة).

خلاصة الفصل

تطرق الباحث في هذا الجانب إلى نقد الدراسات السابقة، أي ما هو جديد دراستنا مقارنة بالدراسات التي تناولت إحدى متغيرات هذا الموضوع حيث نجد أن معظمها لم يتناول مرحلة الشباب و خاصة صنف 18-20 سنة في رياضة كرة القدم و تعتبر هذه المرحلة نقطة تحول بالنسبة للانتقال الى مرحلة الأكاير، فنجد أن كل من الدراسة تكلمت على البرامج الإرشادية والقلق في المنافسات الرياضية في الحياة العامة، وبناء على ما تطرقن إليه الباحث في هذا البحث هو معرفة مدى تأثير برنامج إرشادي مقترح في تخفيف قلق المنافسة الرياضية عند لاعبين في كرة القدم صنف 18-20 سنة المجال، واستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث خلصت الدراسة إلى تأثير البرنامج الإرشادي في تخفيف من قلق المنافسة الرياضية .

الكتاب الثاني
الثاني

الكتاب الثاني
التطبيقية

الفصل الرابع إجراءات البحث

تمهيد

يتناول هذا الفصل عرضاً مفصلاً لأهم الإجراءات التي اتبعت في دراسة مشكلة هذا البحث و المرجع الأول المتبع للاسترشاد خلال جميع مراحل هذا الفصل بما ورد عرضه في الفصول السابقة من دراسات نظرية و أفكار لها علاقة مباشرة و سيتم في هذا الفصل التعريف بأدوات التي استعملت و اتبعت خلال هذا البحث للتحقق من مدى صلاحيتها في التأكد من تحقيق فروض هذا البحث و في مايلي عرض لمحتويات هذا الفصل :

4-1 منهج البحث:

مما لا شك إن طبيعة المشكلة في أي بحث هي التي تحدد بالدرجة الأولى منهج البحث المناسب لمعالجتها. ولدراسة هذا البحث واختبار فروضه والتحقق من صحتها، فإنه تم استخدام المنهج التجريبي، وهو منهج متكامل يقوم على الوصف والتشخيص والتجريب والتطوير، حيث يلجأ إلى اختيار التصميم التجريبي الملائم لبحثه.

لإجراء هذا البحث تم اختيار التصميم التجريبي، إذ تهدف التجربة الأساسية في هذا البحث إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي كمتغير مستقل في خفض مستوى قلق المنافسة لدى الرياضيين كمتغير تابع لدى عينة من اللاعبين في كرة القدم صنف الشباب تتراوح أعمارهم بين 18 و 20 سنة. ولهذا فقد قمنا بتقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لتطبيق قياس قبلي قبل إجراء أو تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح وقياس بعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح.

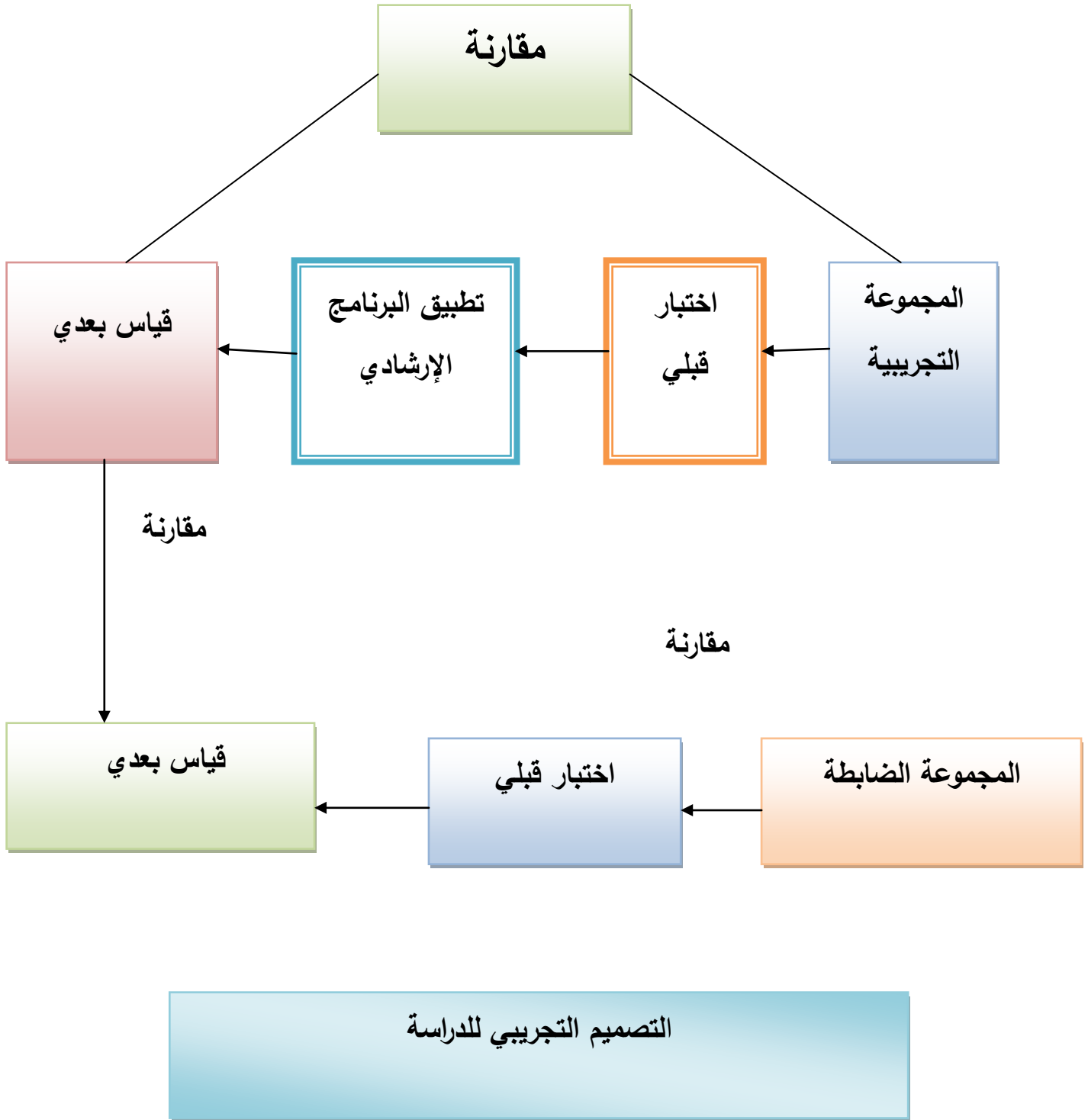
ولتطبيق أو تحقيق هذا سيتم اختيار أربع فرق لكرة القدم لصنف الشباب أو صنف الأقل من 20 سنة، ثم سيتم اختيار فريقين (صفاء و مولودية الخميس) لاختيار المجموعة التجريبية والفريقين الآخرين (فريق اتحاد الخميس وشباب العطاف) لاختيار المجموعة الضابطة.

ومن العوامل المهمة في الضبط التجريبي ' التحقق من تكافؤ بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة .

4-2- تصميم البحث:

استخدم الطالب الباحث التصميم التجريبي للدراسة (الشكل رقم 02) باستخدام مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية) عشوائية للاختبار إحداهما للاختبار القبلي والثانية للاختبار البعدي، ويتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي (المستقل) وهو البرنامج الإرشادي المقترح على المجموعة التجريبية 15 لاعبا وترك المجموعة الضابطة (15 لاعبا) في ظروفها الاعتيادية.

كما هو موضح في الشكل رقم (02)



الشكل 02 : من إعداد الطالب الباحث

3-4 مجتمع البحث:

استندت تجربة هذا البحث الحالي على عينة من اللاعبين في كرة القدم صنف الشباب يتراوح سنهم بين 18-20 سنة من أربع فرق لكرة القدم، ثلاث فرق في مدينة خميس مليانة وفريق مدينة العطاف وهم فريق مولودية واتحاد وسريع خميس مليانة وشباب العطاف، وتم تحديد هذا الصنف كون أنها مرحلة مهمة بالنسبة للاعب كرة القدم بحيث ينتقل من مرحلة التكوين إلى مرحلة المنافسة أي إلى مرحلة الأكبر. بحيث تتم هذه الطريقة على مرحلتين: أولاً على العينة الاستطلاعية وذلك لقياس ثبات المقياس وصدقه لما أعد له، وثانياً على العينة الفعلية كما سيأتي:

الدراسة الاستطلاعية:

-عينة الدراسة:

حيث قد تم اختيار عينة عشوائية من لاعبي الفرق الأربعة، حيث بلغ عددهم 30 لاعبا، حيث استخدمت العينة الاستطلاعية لتقنين أدوات الدراسة، والتحقق من الصدق والثبات، والجدول (رقم 1) يوضح توزيع العينة الاستطلاعية وهي كالآتي:

-العينة الحقيقية الفعلية:

وتتكون عينة البحث من 100 لاعب، 25 لاعب من كل فريق. والجدول (رقم 1) يوضح اختيار العينة الحقيقية الممثلة للمجتمع وكانت كالتالي:

-العينة الإرشادية:

و قد تم اختيار مجموعة من اللاعبين ذوي قلق المنافسة الرياضية المرتفع حسب مقياس قلق المنافسة الرياضية المعد، حيث بلغت المجموعة (30 لاعبا) وذلك لإمكانية تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم إذ سيكون من الصعب تطبيق البرنامج الإرشادي على اللاعبين لاعبي صنف الشباب يتراوح سنهم بين

18-20 سنة وذلك لصعوبة تجميع اللاعبين من فرق مختلفة، ولصعوبة تفريغ اللاعبين من حصصهم

اليومية. وكذلك قد تم تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي مع اللاعبين ذوي قلق المنافسة الرياضية المرتفع، و من ثم تطبيق مقياس قلق المنافسة الرياضية وهو بمثابة قياس بعدي، بعدها المقارنة بين إجابات اللاعبين في القياس القبلي (قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي)، و درجات اللاعبين في القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج الإرشادي)، لمعرفة مقدار التغير الحاصل عليهم.

4-4 أدوات البحث:

قد تم الاعتماد في هذا البحث على الأدوات التالية:

4-4-1 مقياس قلق المنافسة الرياضية:

بالنسبة لمقياس قلق المنافسة الرياضية من إعداد كل من د/ علاء كفاي و د/ وفاء صلاح الدين و د/ احمد سليمان روبي (1990) اعد هذا المقياس لقياس القلق الذي يصاحب و اثنا و ما يلي المنافسات الرياضية و يتكون من من أعد هذا المقياس لقياس القلق الذي يصاحب و اثنا و ما يلي المنافسات الرياضية و يتكون من من 35 عبارة أو فقرة تتعلق بقلق المنافسة الرياضية . بعد تحكيم المقياس المعد لقياس قلق المنافسة تم توزيعه على مرحلتين أولاً كمرحلة تجريبية على 30 لاعبا لقياس صدق وثبات الاستبيان وأنه صالح لما أعد له، وبعد التأكد من ذلك بواسطة بعض الأساليب الإحصائية، بعدها يتم توزيع المقياس في شكله النهائي على العينة الفعلية والمقدرة بـ 100 لاعب، ليتم في الأخير جمع الإجابات للقيام بعملية التحليل باستخدام ما يلي:

:النسب المئوية والتكرارات والمتوسط الحسابي والمتوسط الحسابي النسبي: يستخدم هذا الأمر بشكل

أساسي لأغراض معرفة تكرار فئات متغير ما ويفيد الباحث في وصف عينة الدراسة.

1-اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لمعرفة ثبات فقرات الاستبيان.

2-معامل ارتباط سبيرمان (Spearman Correlation Coefficient) لقياس درجة الارتباط. يستخدم

هذا الاختبار لدراسة العلاقة بين المتغيرات في حالة البيانات اللامعلمية.

3-اختبار الإشارة (Sign Test) لمعرفة ما إذا كانت متوسط درجة الاستجابة قد وصلت إلي درجة الحياد

وهي 2 أم لا.

4-اختبار مان - وتني (Mann-Whitney Test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية

بين مجموعتين من البيانات الترتيبية.

5- اختبار كروسكال - والاس (Kruskal - Wallis Test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة

إحصائية بين ثلاث مجموعات أو أكثر من البيانات الترتيبية.

4-4-2 البرنامج الإرشادي:

إن من بين الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها البحث الحالي هو تطبيق برنامج إرشادي مقترح لتجريبه

على عينة من لاعبين في كرة القدم صنف 18-20 سنة لمساعدتهم في الوصول بما لديهم من مهارات و

إكسابهم مهارات لتخفيف مستوى قلق المنافسة الرياضية لديهم. و قد تم التخطيط لهذا البرنامج و التأكيد

على أهمية محتواه بناء على نتائج البحوث و الدراسات السابقة.

4-4-2-1 أهمية البرنامج الإرشادي :

نظرا لوجود ارتباط بين قلق المنافسة و الأداء الرياضي كما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة فان

البرنامج يساعد اللاعبين في التخفيف من حدة القلق لرفع مستوى الأداء خلال المنافسات الرياضية.

يعتبر صنف 18-20 سنة من أهم المراحل التي يمر بها اللاعب في مشواره الرياضي كونها المرحلة

التي ينتقل من مرحلة التكوين إلى مرحلة الأكاير و مرحلة مهمة أيضا كون اللعب يكون في مرحلة

المراقبة و هذا ما يؤكد أن اللعب بحاجة إلى هذا البرنامج الإرشادي لمساعدته في التغلب على الصعاب

التي يمر بها في هذه المرحلة من الحياة .

الأسس التي تقوم عليها البرامج:

من الأهمية و الضروري أن يكون للبرنامج الإرشادي المقترح المستخدم خلال هذه الدراسة على أسس يرتكز عليها و هي :

1- إمكانية التخفيف أو التقليل من مستوى قلق المنافسة الرياضية بواسطة تطبيق البرنامج الإرشادي.
2- الإرشاد الجماعي يساعد في خلق التفاعل الاجتماعي و استثارت المسترشدين للبحث عن حلول مشاكلهم.

3- تطبيق البرنامج على شكل جلسات جماعية مغلقة مع أفراد العينة التجريبية.

4- أن تتناسب موضوعات البرنامج الإرشادي مع الخصائص العقلية و الانفعالية أفراد العينة حتى يتجاوبون خلال الجلسات.

5- يجب أن يشتمل البرنامج على أنشطة و تمارين تساعد اللاعب أو المسترشد على اكتساب مهارات التعامل مع المنافسة الرياضية.

6- يجب الاستمرار في تطبيق المهارات المكتسبة من خلال البرنامج الإرشادي و التمرن عليها لتميتها و تطويرها لان اكتساب أي مهارة أو تقنية لا يتم بسهولة و يتطلب الكثير من التدريب.

4-4-2 أهداف البرنامج :

إن من بين الأهداف التي يسعى أو يهدف إليها هذا البرنامج الإرشادي المقترح إلى تحقيقها هي:

-تجريب برنامج إرشادي لمساعدة لاعبي كرة القدم الشباب الذين تتراوح أعمارهم من 18-20 سنة على تطوير مالهم من مهارات و إكسابهم أخرى خلال المنافسة الرياضية.

-تعليم أفراد العينة التجريبية مهارات المنافسة الرياضية و إكسابهم إياها.

-المساهمة في تحقيق التوافق الرياضي و الصحة النفسية و معالجة مشكلة قلق المنافسة الرياضية المرتفع الذي تعاني منه العينة التجريبية.

-المساهمة في الإرشادي الوقائي و العلاجي لمواجهة مشكلة قلق المنافسة الرياضية .

4-4-2-3 إعداد البرنامج الإرشادي:

لإعداد البرنامج الإرشادي المقترح تم جمع المادة العلمية الخاصة بقلق المنافسة الرياضية و بالمهارات و التقنيات و كذا النشاطات التي تساعد في خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية من الكتب العلمية و الكتيبات و رسائل الماجستير المذكرات و الدوريات و المراجع الالكترونية التي قامت بدراسة حول الموضوع و بعد ذلك تم إعداد البرنامج في صورته المبدئية.

و بعد موافقة الأستاذ المشرف الدكتور حفصاوي بن يوسف تم توزيعه على 8 من المحكمين أساتذة متخصصين من معاهد التربية البدنية و الرياضية، و بعد التحكيم على مضمون البرنامج الإرشادي المقترح و اقتراح أي تغيير أو إضافة في البرنامج و بعد جمع جميع البيانات و الاقتراحات تم إعداده في صورته النهائية .

و بما ورد في السابق (الجانب النظرية) عن الإرشاد بالمحاضرة و المناقشة الجماعية و الإرشاد بشرائط الفيديو و الإرشاد المصغر و ما تم استنتاجه من الدراسات السابقة تم إعداد لهذا البرنامج الإرشادي المقترح علي النحو التالي:

-الاطلاع على عدد من الكتب و الرسائل التي تناولت مهارات تسير قلق المنافسة الرياضية وقد استمدت منها بعض الأفكار والنقاط المهمة التي تم إضافتها في محتوى البرنامج الإرشادي .

-الاعتماد على موديل مهارات الامتحان و موديل مهارات الدراسة في تحديد محاضرات مهارات المنافسة الرياضية .

-تحديد شكل الجلسات الإرشادية و خطوات تنفيذها كما هي موضحة في الملحق.

-الاعتماد على دليل المناقشة الجماعية الذي أعده محمد حامد زهران لعرضه أمام المجموعة التجريبية أثناء المناقشة .

-إعداد شريط فيديو عن المهارات و التقنيات المستخدمة في خفض القلق الرياضي .

4-4-2-4 محتوى البرنامج الإرشادي المقترح:

الفئة المستهدفة:

عينة من 15 لاعب في كرة القدم صنف 18-20 سنة لفريق صفاء الخميس الذي تحصلوا على أعلى

درجات في مقياس قلق المنافسة الرياضية.

عدد جلسات البرنامج الإرشادي المقترح :

تم تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح في الدراسة الحالية على مدى 5 أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع و

تم تخصيص جلستين الأولى و الأخير للقيام بالقياس القبلي في الأولى و القياس البعدي في الجلسة

الأخيرة .

المدة الزمنية للجلسة الواحدة:

استغرقت الجلسات مدة زمنية تراوحت بين 90 - 120 دقيقة .

عدد جلسات البرنامج الإرشادي المقترح :

تبلغ عدد جلسات البرنامج الإرشادي المقترح في هذه الدراسة 10 جلسات .

مكان اجراء الجلسات :

مكتب تابع للفريق و في الملعب البلدي لمدينة خميس مليانة .

جلسات البرنامج الارشادي المقترح :

قبل البدء في القيام بجلسات البرنامج الإرشادي تم تطبيق القياس القبلي لمقياس قلق المنافسة الرياضية

على العينة الكلية ثم بعد ذلك تم تصحيح المقياس في ضوء التعليمات الخاصة به بعده تم اختيار العينة

ممن تحصلوا على درجة عالية في مقياس قلق المنافسة الرياضية و تم تقسيمهم بعد ذلك الى مجموعتين

:المجموعة التجريبية و الضابطة ثم تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية .

الجلسة الأولى: بناء العلاقة الإرشادية

الهدف من الجلسة :

- تحطيم العائق النفسي بين المرشد و اللاعبين و مع بعضهم البعض .
- تحديد الأهداف المرجوة من البرنامج الإرشادي المقترح .
- التقديم للاعبين عدد الجلسات و حثهم على الجدية و الحضور لكل الحصص.
- التأكيد على احترام قوانين الجلسات (الانضباط الاحترام المتبادل و السرية التامة).

الخطوات العملية الجلسة :

في البداية استقبال اللاعبين و شكرهم على الحضور و على الاستجابة لمقياس قلق المنافسة المطبق من قبل ' التعارف مع اللاعبين و تحقيق الألفة معهم و كذلك بينهم ' تم تقديم البرنامج و الهدف منه و شرح مبسط حول طريقة سير البرنامج و مدى أهميته بالنسبة لمستقبلهم الرياضي و التأكيد على السرية التامة خلال كل مراحل البرنامج .

الجلسة الثانية: مفهوم قلق المنافسة الرياضية

- إعطاء صورة واضحة حول معنى القلق بصفة عامة (القلق العام) و قلق المنافسة الرياضية بصفة خاصة.

- التحدث حول مختلف أنواع و أشكال القلق و مصادره.
- التوقف عند الآثار الايجابية و السلبية لقلق المنافسة الرياضية .
- المناقشة الجماعية حول الآثار النفسية و الفسيولوجية و النفسية للقلق .

الخطوات العملية للجلسة :

تم القيام في بداية هذه الجلسة بعد الترحيب باللاعبين و شكرهم على الحضور بمراجعة سريعة لما تم تقديمه في الجلسة السابقة و الربط بين الجلسات.

تم تقديم مقدمه حول موضوع الجلسة و التوضيح للاعبين الخطوط العريضة و التذكير بقواعد و مبادئ العمل الإرشادي ثم تم طرح أسئلة لمعرفة ما ذا يفكر اللاعبون حول مفهوم القلق و أثره و بعد الحصول على الإجابات تم القيام بتغيير بعض المفاهيم الخاطئة عند اللاعبين .

الجلسة الثالثة: التدريب على أسلوب الاسترخاء الذهني

الهدف من الجلسة :

- تحضير اللاعبين نفسيا و جسديا و انفعاليا من اجل دخول المنافسة بكل قدراتهم (ثقة في النفس).
- تعلم التحكم في تقنية الاسترخاء و تحقيق التوافق العاطفي و الانفعالي في المستقبل.
- البحث عن الثقة في النفس و الإحساس بالأمان.
- إبعاد اللاعبين عن جو الضغوط و التوتر والقلق المفروض من طرف التدريبات و المنافسات.

الخطوات العملية للجلسة :

مراجعة سريعة للجلسة السابقة و ذلك للربط بين الجلسات ثم تم تقديم مقدمة حول الموضوع و هدف الجلسة.

التأكيد على اللاعبين حول التخيل و الاسترخاء الذهني و عضلات الجسم و الابتعاد عن مشاكل الحياة اليومية و بعد ذلك تم توجيه تركيز اللاعبين حول الأشياء المحببة لديهم و الإحساس بها جيدا خاصة من الناحية النفسية و الروحية.

ثم تم تطبيق أسلوب الاسترخاء الذهني من طرف احد اللاعبين كنموذج أمام الزملاء للتوضيح و بعد ذلك تم تدريب اللاعبين على تطبيق و أداء هذا الأسلوب و التعبير عن الأحاسيس قبل و بعد أداء أسلوب الاسترخاء الذهني و تسجيل كل الملاحظات.

الجلسة الرابعة: استعمال تاكتيك و طريقة التقليل التدريجي للإحساس

الهدف من الجلسة :

_ التقليل او التخفيف من القلق و التوتر عند اللاعبين .

_ تحقيق القدرة على مواجهة المشاكل و وضعيات الحياة اليومية (التوافق الذاتي) عند اللاعبين .

_ تحقيق الثقة في النفس .

الخطوات العملية للجلسة :

تم استقبال اللاعبين و شكرهم على مداومتهم في الحضور و الجدية خلال الجلسات و تذكيرهم لمدى أهمية هذا البرنامج و بعدها تم تقديم احد اللاعبين للقيام بملخص حول الجلسة السابقة بشكل سريع و مختصر.

تم تقديم المؤثرات المسببة في القلق بشكل تدريجي أي البدء بالمواقف الأقل قلقا إلى شديدة القلق و بعدها

تم تعريض احد اللاعبين إلى هذه المؤثرات بطريقة تدريجية التي تساعده إلى الرفع من الأحاسيس و

الانفعالات الايجابية و التقليل من الأحاسيس السلبية عن طريق الحوار المتبادل و التخيل

تم بعد ذلك مشاهدة شريط فيديو يوضح آليات و الطرق التي تساعد في خفض القلق و التوتر عند

الرياضيين أو اللاعبين ثم قام اللاعبين بتطبيق إحدى الطرق و التدرب عليها

الجلسة الخامسة: التدرب على تقنية حسن تسير الوقت

الهدف من الجلسة :

_ الحديث حول تنظيم الوقت و استعماله الجيد و الايجابي .

_ تدريب اللاعب على التحكم في تقنية تنظيم الوقت و الاستعمال الجيد لوقت الفراغ.

_ توضيح أهم الايجابيات في الاستعمال الجيد للوقت .

_ نماذج حول كيفية تنظيم الوقت .

الخطوات العملية للجلسة :

تم استقبال اللاعبين و شكرهم على جديتهم و حضورهم الدائم للجلسات ثم قدم احد اللاعبين ملخص حول الجلسة السابقة.

بعد ذلك تم تقديم نموذج حول كيفية تنظيم الوقت و فتح النقاش عل كيفية بناء جدول التوقيت في الأخير تم التأكيد للاعبين حول الاستثمار جيد في الوقت من اجل أن يكون فعال.

الجلسة السادسة: التدريب على مهارات و تقنيات المنافسة الرياضية

الهدف من الجلسة :

_ تدريب اللاعبين على بعض الأساليب و تقنيات التقليل من قلق المنافسة الرياضية .

_ الرفع من وعي اللاعبين بمدى أهمية أساليب و طرق التحضير النفسي قبل المنافسة الرياضية .

الخطوات العملية للجلسة :

بعد استقبال اللاعبين و شكرهم على الحضور قام احد اللاعب بتقديم ملخص حول الجلسة السابقة تم تم

التحدث مع اللاعبين حول المنافسة الرياضية قيمتها و كل ما يحدث من تغيرات نفسية انفعالية و

فسيولوجية قبل و اثنا المنافسة (الآثار) .

ثم فتح النقاش مع اللاعب للتحدث حول المناقشة الرياضية و بعد ذلك تم عرض شريط فيديو حول

الموضوع.

الجلسة السابعة: الثقة في النفس

الهدف من الجلسة :

_ تدريب اللاعبين على تحسين و تطوير الثقة في النفس.

_ إخراج اللاعبين من جو التدريبات إلى الترفيه.

_ تحسين و تغير بعض المفاهيم حول الثقة في النفس.

الخطوات العملية للجلسة :

بعد استقبال اللاعبين و شكرهم على الحضور تم تقديم احد اللاعبين لتقديم ملخص للحصة السابقة.

بعد ذلك تم تقديم استبيان حول الثقة في النفس و فتح النقاش مباشرة بعد الإجابة على الاستبيان.

ثم تم عرض شريط فيديو يظهر فيه نموذج عن شخص استطاع تحدي نفسه و المجتمع المحيط به من

اجل النجاح في حياته رغم المعوقات والمصاعب التي واجهها في حياته وبعد العرض فتح الحوار مع

اللاعبين.

في الأخير تم تقديم بعض الأعمال التطبيقية للاعبين حسب إمكانياتهم و قدراتهم

للقيام بها من اجل تحسن ورفع ثقتهم في النفس .

الجلسة الثامنة: الاسترخاء النفسي

الهدف من الجلسة :

_ إخراج اللاعبين من جو التوتر و قلق التدريبات و المنافسات الرياضية.

الخطوات العملية للجلسة :

تنظيم نزهة أو سفرة ترفيهية على الشاطئ لكسر جو و رتم التدريبات لكي يسترخي اللاعبون نفسياً.

الجلسة التاسعة: استعمال وسائل وتقنيات لتعديل و تحسين السلوك

الهدف من الجلسة :

_ إعطاء و تقديم القواعد و الأساليب الجيدة في التركيز للاعبين.

_ استعمال نموذج ايجابي لتحسين الثقة في النفس عند اللاعبين و لتخفيف من القلق.

_ تدريب اللاعبين على أسلوب التركيز.

_ إعطاء بعض النصائح التي تساعد اللاعبين في المنافسة الرياضية.

الخطوات العملية للجلسة :

بعد استقبال اللاعبين و تقديم احد اللاعبين لمخلص الجلسة السابقة تم فتح الحوار و بعدها النقاش حول

التركيز و أهميته و مدى معرفتهم له.

ثم تم تقديم نموذج تطبيقي من طرف احد اللاعبين حول التركيز و بعد ذلك يطبقه جميع اللاعبين.

الجلسة العاشرة: اختتام البرنامج و تقيمه

الهدف من الجلسة :

_ تقييم البرنامج الإرشادي المقترح .

_ التوقف عند نقاط القوة و نقاط الضعف في البرنامج الإرشادي المقترح.

_ توزيع مقياس قلق المنافسة الرياضية (القياس البعدي) .

_ التعرف على النتائج المتوصل إليها عند اللاعبين بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح عليهم عن

طريق الحوار .

_ إنهاء البرنامج الإرشادي.

الخطوات العملية للجلسة :

تم استقبال اللاعبين و شكرهم على جديتهم و حضورهم خلال كل الجلسات و اهتمامهم بتطبيق البرنامج

بعد ذلك تم مراجعة عامة حول كل جلسات البرنامج الإرشادي المقترح.

تم بعد ذلك تقديم ملخص حول أهم الأوقات و الكفاءات المكتسبة من خلال تطبيق البرنامج الإرشادي

المقترح.

4-2-4-5 تنفيذ البرنامج:

_ تم اخذ الإذن من رؤساء الفرق الأربعة و المدربين للسماح بتطبيق التجربة على اللاعبين (أفراد العينة) و ضمان الزمن المحدد لذلك.

_ تحضير الوسائل والأدوات التي استعملت في تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح المتمثلة في:

_ مقياس قلق المنافسة الرياضية للقياس القبلي و البعدي .

_ محاضرات الجلسات و دليل المناقشة الجماعية .

_ أشرطة الفيديو الخاصة بمهارات المنافسة الرياضية و الخاصة بالثقة بالنفس.

_ تحضير المكان المخصص لتنفيذ البرنامج الإرشادي المقترح .

_ تطبيق مقياس قلق المنافسة الرياضية على أفراد العينة .

_ تحضير النزهة الترفيهية نحو الشاطئ .

_ جهاز كمبيوتر وجهاز L.C.D.

_ المادة العلمية التي سوف توزع علي المشاركين.

4-2-4-6 تقييم البرنامج:

تم تقييم البرنامج الإرشادي المقترح على الشكل التالي:

_ تقديم استمارة تقييم البرنامج الإرشادي على أفراد العينة التجريبية لمعرفة رأيهم في مدى استفادتهم من

تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح و ما الكفاءات المكتسبة بعد انتهاء البرنامج.

_ القيام بالقياس البعدي للقلق المنافسة الرياضية للتأكد من انخفاض مستوى القلق لدى العينة التجريبية و

نجاح البرنامج الإرشادي المقترح.

_ ثم تم مقارنة النتائج القياس لقق المنافسة الرياضية قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح .

_ مقارنة الأداء الرياضي لأفراد العينة التجريبية أثناء المنافسات قبل تطبيق البرنامج و الأداء الرياضي بعد تطبيق البرنامج الرياضي و ذلك بالتنسيق مع مدرب الفريق.

4-4-2-7 الصعوبات التي واجهت أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح:

في بداية البرنامج تلقيت بعض المشكلات و الصعوبات مع اللاعبين خاصة من ناحية الاتصال بسبب عدم تعودهم على هذا النوع من البرامج و الحديث و هذا ماجعل اللاعبين يقاومون العملية الإرشادية بسبب الخوف و الخجل من التعبير و الحديث أمام الزملاء. مع مرور الجلسات و تعود اللاعبين بدأت هذه المشكلات تختفي و خاصة بعد تكوين العلاقة الإرشادية و الإحساس بالأمان و الثقة و أهمية البرنامج .

_ صعوبة اختيار المكان لضمان حضور اللاعبين كل الجلسات كونه داخل الملعب و مما ساعدني أكثر هو الترحيب الذي تلقيته من رئيس و مدرب الفريق.

_ نقص بعض الوسائل و خاصة الجانب المادي كان جد مكلف بتحضير أوراق المقياس على عدد كبير من اللاعبين و صعوبة إيجاد جهاز L.C.D و الوقت المناسب لتقديم المقياس على اللاعبين و الحصول على الإجابات و الوقت المناسب لإجراء الجلسات بدون عرقلة التدريبات و وقت اللاعبين.

4-4-3 الوسائل الإحصائية:

- سيتم استخدام الصدق التمييزي لقياس الصدق المقياس.
- معاملات الارتباط لقياس الاتساق الداخلي لفقرات المقياس.
- اختبار ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياس.
- استخدام التكرارات والنسب المئوية لقياس نسبة القلق عند اللاعبين.

-الإحصاء الوصفي التحليلي:

تضمن الإحصاء الوصفي الأدوات التي ابتكرت لتنظيم وعرض البيانات في نماذج سهلة الوصول ،
بمعنى آخر بطريقة ما لا تتجاوز الحدود المعرفية للعقل الإنساني, يتضمن قياسات الظواهر
المتكررة,خلاصة الإحصاءات المتنوعة,المتوسطات المحسوبة بشكل رئيسي, بيانات الأسطر
والإحصاءات تعرض باستعمال الجداول والرسوم البيانية. الوصف الإحصائي يعرض رؤيات مهمة
لحدوث الظواهر المفردة ويشير للمشاركة بينهم ،لكن هل يمكن ليزود النتائج التي تكون القوانين المعتمدة
في سياق علمي.

الإحصاءات وسائل تعامل مع الاختلافات في خصائص الأشياء المتميزة, الأشياء المفردة ليست عرض
بياني لمجتمع الأشياء, التي تمتلك الميزة القابلة للقياس موضع التحري, رغم تلك الاختلافات تكون نتيجة
اختلاف المتغيرات الأخرى(المسيطرة والعشوائية). علم الفيزياء على سبيل المثال ،مهمة بانتزاع والصياغة
الرياضية للعلاقات المضبوطة,لا نترك مجال للتقلبات العشوائية,في إحصاءات مثل هذه التقلبات العشوائية
مشكلة,العلاقات الإحصائية هكذا العلاقات التي تحدد النسبة المعينة للاختلاف الإحصائي ويشمل مقاييس
النزعة المركزية(المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتباين)

(<http://ar.wikibooks.org/wiki>)

-اختبار كولومجروف - سمرنوف لمعرفة نوع البيانات هل تتبع هذه البيانات إلي التوزيع الطبيعي أم لا.

-الإحصاء الاستدلالي: ويشتمل علي بعض الاختبارات مثل:

▪ اختبار التاء البارامتري (Test-T)

▪ اختبار Paired - Sample T -Test للفروق بين الرتب في المجموعات المرتبطة.

الفصل الخامس

مرض، تحاييل
و مناقشة نتائج الدراسة

5-1_ الدراسة الاستطلاعية للمقياس

إن من أهداف إجراء الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

-التحقق من ملائمة المقياس وفهم اللاعبين لفقراته ومصطلحاته.

-اكتشاف بعض جوانب القصور في إجراءات تطبيق المقياس.

-تحديد الوقت المستغرق في عملية تطبيق المقياس.

-التمرن على تطبيق المقياس.

إذ تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 لاعبا من فريق صفاء الخميس و فريق مولودية الخميس، وتراوحت أعمارهم بين 18-20 سنة. وقد تم تطبيق المقياس جماعيا، حيث تمت قراءة تعليمات المقياس، ثم

تفسير بعض البنود الغامضة وتسجيل كل الملاحظات والأسئلة التي طرحها اللاعبون.

وللتأكد من صدق المقياس اتبعنا الخطوات التالية: أولا تقديمه للأستاذ المشرف الدكتور حفصاوي بن

يوسف وحساب الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان، والتأكد من ثبات المقياس، كما سيأتي.

صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين تألفت من الأساتذة التالية أسمائهم:

الأستاذ الدكتور بن تومي عبد الناصر.

الأستاذ الدكتور بن صديق يحي .

الدكتور شناتي احمد .

الدكتور حريتي حكيم .

الدكتور بوطالبي بن جدو .

الدكتور يحيياوي محمد.

الدكتور فتحي بغلول.

الدكتور حفصاوي بن يوسف.

-الاتساق الداخلي:

لحساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس تم حساب معدل ارتباط درجة كل فقرة من فقرات الأبعاد الثلاث الذي تنتمي إليه، وبعدها قياس الاتساق الداخلي للأبعاد مع المقياس ككل وهذا ما يسمى الصدق البنائي، وقد تحصلنا على النتائج الملخصة في الجداول الآتية:

جدول (رقم 1): يبين معاملات الارتباط بين درجات فقرات البعد المعرفي مع الدرجة الكلية لهذا البعد

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	البعد الأول: البعد المعرفي
1	**0.636	18	**0.617	28	**0.712	
4	**0.506	22	**0.639	30	**0.669	
9	**0.634	24	**0.571			
15	**0.518	25	**0.633	35	**0.484	
17	**0.712	27	**0.635			

**دال إحصائيا عند 0.01

يتضح من خلال الجدول رقم 1 أن معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لجميع فقرات

البعد الخاص بالبعد المعرفي موجبة وتتراوح بين (0.712) في حدها الأعلى أمام العبارتين (17،28)

وبين (0.484) في حدها الأدنى أمام الفقرة رقم (35)، وأن جميع الفقرات كانت دالة إحصائيا عند مستوى

معنوية (0.01) لذا لا تستبعد أية فقرة من فقرات هذا البعد من التحليل.

جدول (رقم 2): يبين معاملات الارتباط بين درجات فقرات البعد البدني مع الدرجة الكلية لهذا البعد

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	البعد الثاني: بُعد البدني
**0.514	20	**0.602	3	
**0.583	23	**0.680	5	
**0.525	29	**0.606	6	
**0.749	32	**0.724	10	
**0.620	33	**0.618	12	

** دال إحصائياً عند 0.01

يتضح من خلال الجدول رقم 2 أن معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لجميع فقرات

البعد الخاص ببعد الذكاء موجبة وتتراوح بين (0.749) في حدها الأعلى أمام الفقرة (32) وبين (0.514)

في حدها الأدنى أمام الفقرة رقم (20)، وأن جميع الفقرات كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.01)

لذا لا تستبعد أية فقرة من فقرات هذا البعد من التحليل.

جدول (رقم 3): يبين معاملات الارتباط بين درجات فقرات بعد الأحاسيس والانفعالات مع الدرجة الكلية

لهذا البعد

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	البعد الثالث: بعد الأحاسيس والانفعالات
**0.537	21	**0.768	13	**0.711	2	
**0.676	26	**0.554	14	**0.539	7	
**0.629	31	**0.489	16	**0.881	8	
**0.545	34	**0.576	19	**0.614	11	

**دال إحصائيا عند 0.01

يتضح من خلال الجدول رقم 3 أن معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لجميع فقرات

البعد الخاص ببعد الانفعال موجبة وتتراوح بين (0.881) في حدها الأعلى أمام الفقرة (8) وبين

(0.539) في حدها الأدنى أمام الفقرة رقم (7)، وأن جميع الفقرات كانت دالة إحصائيا عند مستوى معنوية

(0.01) لذا لا تستبعد أية فقرة من فقرات هذا البعد من التحليل.

-الصدق البنائي لأبعاد المقياس:

وللتحقق من الصدق البنائي للأبعاد، قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد

المقياس، والمعدل الكلي لأبعاد المقياس، و جدول رقم (4) يبين مدى ارتباط كل بعد من أبعاد

المقياس بالدرجة الكلية لفقرات المقياس.

جدول (رقم 4): يبين معاملات الارتباط بين درجات فقرات بعد الانفعال مع الدرجة الكلية لهذا البعد

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول: البعد المعرفي	0.822 **	0.001
البعد الثاني: بعد البدني	0.820 **	0.001
البعد الثالث: بعد الاحاسيس الانفعال	0.854 **	0.001
المقياس ككل	0.832 **	0.001

** دال إحصائياً عند 0.01

يتضح من خلال الجدول أن رقم (رقم 4) أن محتوى كل بعد من أبعاد الاختبار له علاقة قوية بهدف الدراسة عند مستوى دلالة (0.01)، وبذلك تعتبر فقرات أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية صادقة لما وضعت لقياسه.

❖ **ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس بأبعادها الثلاثة و للمقياس ككل، وذلك بحساب قيمة "ألفا

كرونباخ" لقياس مدى ثباتها والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول (رقم 5): معاملات ثبات الاستبيان

الاستبيان	قيمة ألفا كرونباخ
البعد الأول (البعد المعرفي)	0.857
البعد الثاني (البعد البدني)	0.773
البعد الثالث (بعد الاحاسيس)	0.744
المقياس ككل (مجموع الأبعاد)	0.921

يوضح الجدول (رقم 5) قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس الثلاثة و المقياس ككل، ويتضح من قيمة ألفا كرونباخ للبعد الأول والمتعلق بالبعد المعرفي وهي (0.857) حيث أن قيمتها قيمة ممتازة تدل على ثبات جيد لهذا البعد وإمكانية الاعتماد على نتائجه والاستفادة منها في التفسير والمناقشة، كما تدل قيمة ألفا كرونباخ للبعد الثاني الخاص ببعء الذكاء وهي (0.773) بأنها قيمة جيدة أيضا مما يؤكد ثبات هذا البعد، كما يتضح من قيمة ألفا كرونباخ للبعد الثالث الخاص ببعء الانفعال وهي (0.744) بأنها قيمة جيدة وهذا يدل على ثبات هذا البعد أيضا.

كما يتضح من قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل وهي قيمة عالية تقدر بـ(0.921) أن المقياس ثابتة ويمكن الاعتماد على نتائج المقياس والاستفادة من نتائجها في التفسير.

والجدول الآتي يبين معامل ثبات الاستبيان في حالة حذف فقرة وبقاء باقي الفقرات الأخرى.

الجدول(رقم 6): معامل الثبات في حالة حذف فقرة وبقاء باقي الفقرات الأخرى

رقم الفقرات	الثبات	رقم الفقرات	الثبات	رقم الفقرات	الثبات	رقم الفقرات	الثبات	رقم الفقرات	الثبات
1	0.918	8	0.919	15	0.915	22	0.920	29	0.922
2	0.919	9	0.918	16	0.917	23	0.921	30	0.919
3	0.921	10	0.918	17	0.917	24	0.916	31	0.923
4	0.921	11	0.923	18	0.919	25	0.918	32	0.915
5	0.919	12	0.920	19	0.919	26	0.919	33	0.918
6	0.923	13	0.922	20	0.917	27	0.919	34	0.917
7	0.920	14	0.917	21	0.919	28	0.921	35	0.918

من خلال الجدول (رقم 6) نلاحظ أن قيم الثبات في حالة التخلي عن إحدى فقرات المقياس وبقاء باقي

الفقرات الأخرى تتراوح بين (0.923) كأعلى قيمة و(0.915) كأدنى قيمة، كما يلاحظ أن أغلب فقرات

المقياس مهمة ومؤثرة في قيمة معامل الثبات، فحذف أي منها يؤدي إلى انخفاض قيمته الإجمالية المقدرة

بـ(0.921)، كما نلاحظ وجود ما يقارب 4 فقرات (المسطرة في الجدول) يؤدي حذفها إلى زيادة معدل الثبات لكن ليس بالشكل الكبير، لذا فإننا نستطيع الاحتفاظ بكامل الفقرات وبناء التحليل على أساسها نظرا لكون معدل الثبات الإجمالي للدراسة مرتفع جدا. واعتمادا على النتائج السابقة والخاصة بقياس الاتساق الداخلي وثبات المقياس يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات أداة القياس لما أعد له مما يجعله على ثقة تامة بصحة المقياس وصلاحيته لتحليل النتائج والإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها، ولذلك يكون المقياس في صورتها النهائية كما هي في الملحق (رقم 02) قابلة للتوزيع.

2-5_ الدراسة الأساسية:

بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية والتأكد من صدق وثبات المقياس قمنا بتقديم المقياس إلى عينة الدراسة الفعلية والتي تكونت من 100 لاعبا من فرق صفاء و مولودية و اتحاد خميس مليانة و فريق شباب العطاف، وتراوح أعمارهم بين 18-20 سنة. بحيث تم استرداد 84 مقياس بحيث فقدت 16 مقياس وتم استبعاد 4 مقياس لأنها لم تستوف البيانات، وقد بلغت النسبة الإجمالية الصالحة للتحليل الإحصائي (100/80=80%) وهي نسبة مقبولة، بعدها تمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج (spss) كما سيأتي.

_ عرض نتائج الدراسة الأساسية:

بناء على المعالجات الإحصائية التي استخدمت علي ما تم جمعه، وتحليله من البيانات التي تم التوصل إليها من خلال تفريغ أدوات الدراسة وهو مقياس قلق المنافسة الرياضية، لقد استخدم الباحث اختبار التوزيع الطبيعي (اختبار كولمجروف - سمرنوف (Sample(K-S) لمعرفة هل البيانات تتبع التوزيع الطبيعي أم لا؟ وهو اختبار ضروري في حالة اختبار الفرضيات، لأن معظم الاختبارات المعلمية تشترط أن يكون توزيع البيانات طبيعيا. والجدول التالي يبين ذلك.

جدول رقم (7): يبين اختبار التوزيع الطبيعي (One Sample - Kolmogorov -Smirnov)

مستوى الدلالة	قيمة Z	
0.117	1.559	البعد الأول (البعد المعرفي)
0.016	0.690	البعد الثاني (بعد البدني)
0.728	1.246	البعد الثالث (بعد الاحاسيس والانفعالات)
0.090	1.192	المقياس ككل (مجموع الأبعاد)

يوضح الجدول رقم (7) نتائج الاختبار حيث أن قيمة Z قيمة صغيرة أي أصغر من القيمة الجدولية،

وكذلك مستوى الدلالة لكل بعد أكبر من 0.01 ($sig > 0.01$) وهذا يدل على أن البيانات تتبع التوزيع

الطبيعي ويجب استخدام الاختبارات المعلمية

-تحليل فقرات المقياس:

من أجل ذلك نستخدم اختبار (One Sample T test) للعينة الواحدة لتحليل فقرات الاستبيان بحسب

كل بعد. وتكون الفقرة إيجابية (يوجد قلق) بمعنى أن t الحسابي والوزن النسبي وقيمة الجدولية والتي تساوي

t المحسوبة أكبر من قيمة t أفراد العينة تنطبق عليهم الفقرة كليا إذا كانت قيمة مستوى المعنوية أقل من

0.05 والوزن النسبي أكبر من (60%) وتكون الفقرة سلبية (قلق ضعيف) بمعنى أن أفراد العينة تنطبق

عليهم ما جاء في الفقرة في حالات نادرة أو لا تنطبق كليا إذا كانت قيمة مستوى المعنوية أقل من 0.05

والوزن النسبي أقل من (60%)، وتكون آراء العينة في الفقرة محايدة (قلق متوسط) إذا كان مستوى

المعنوية أكبر 0.05 .

الجدول رقم (8): يبين النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والوزن النسبي وقيمة t من فقرات لهذا البعد

مستوى الدلالة	T قيمة	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	النسب المئوية					الفقرة	ترتيب
				تنطبق في كل الحالات	تنطبق في معظم الحالات	تنطبق في بعض الحالات	تنطبق في حالات قليلة	تنطبق في حالات نادرة أو لا تنطبق كليا		
0.623	0.494-	58.5	2.93	17.5	17.5	22.5	25	17.5		1
0.007	2.795	69.00	3.45	33.8	18.8	21.3	11.3	15		4
0.293	6.006-	42.25	2.11	8.8	6.3	21.3	15	48.8		9
0.559	1.163-	56.25	2.81	13.8	26.3	15	17.5	27.5		15
0.248	4.245-	47.00	2.35	10	12.5	18.8	20	38.8		17
0.622	4.583-	45.75	2.32	6.3	27.5	16.3	38.8	1.3		18
0.001	3.365	69.50	3.48	27.5	23.8	25	16.3	7.5		22
0.009	4.192	73.25	3.66	38.8	23.8	16.3	7.5	13.8		24
0.007	5.682	75.75	3.79	40	22.5	17.5	16.3	3.8		25
0.559	0.587-	58.25	2.91	13.8	23.8	21.3	22.5	18.8		27
0.089	1.723-	55.00	2.75	12.5	13.8	32.5	18.8	22.5		28
0.005	2.924	68.50	3.43	28.8	18.8	27.5	16.3	8.8		30
0.034	2.163-	53.25	2.66	15	13.8	20	25	26.3		35
0.671	0.426-	59.10	38.61							البعد المعرفي

يتضح من الجدول رقم(8) أن الوزن النسبي للقلق لجميع فقرات البعد المعرفي يساوي 59.10% وهو أقل من 60% ومستوى الدلالة يساوي (0.671) وهي أكبر من (0.05) مما يعني أن أفراد العينة يعانون من قلق متوسط في الجانب المنافسة الرياضية.

وانطلاقاً من النتائج الواردة فيه يمكن ترتيب فقرات البعد الخاص بالبعد المعرفي تنازلياً من الاتجاه الأقوى إلى الأقل وذلك بناءً على الوزن النسبي ومستوى الدلالة الخاص بإجابة اللاعبين في عينة الدراسة كما يلي:

(أ) جاءت الفقرة 25 التي تضمنت " أتمنى لو لم أكن قلقاً أثناء اللعب." في المرتبة الأولى من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (75.75%) بمستوى دلالة قدره (0.007)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم **قلق مرتفع** حول ما جاء في الفقرة.

(ب) جاءت الفقرة 24 التي تضمنت " أعتقد أن الأداء الجيد للاعب يعتمد على حالته النفسية أكثر مما يعتمد على مهارته في اللعب " في المرتبة الثانية من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (73.25%) بمستوى دلالة قدره (0.009)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم **قلق مرتفع** حول ما جاء في الفقرة.

(ج) جاءت الفقرة 22 التي تضمنت " أفكر أثناء المباريات فيما إذا كان المدرب سيعجب بأدائي أم لا." في المرتبة الثالثة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (69.5%) بمستوى دلالة قدره (0.001)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم **قلق مرتفع** حول ما جاء في الفقرة.

(د) جاءت الفقرة 4 التي تضمنت " أفكر أثناء المباريات في النتائج التي تترتب على الفوز أو الخسارة " في المرتبة الرابعة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (69%)

بمستوى دلالة قدره (0.007)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق مرتفع حول ما جاء في الفقرة.

هـ) جاءت الفقرة 30 التي تضمنت "أشعر أن الحكام بصفة عامة لا يراعون مشاعر اللاعبين وحالتهم النفسية" في المرتبة الخامسة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (68.50%) بمستوى دلالة قدره (0.005)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق مرتفع حول ما جاء في الفقرة.

و) جاءت الفقرة 1 التي تضمنت "عندما أكون مقبلاً على مباراة هامة أفكر في أداء الآخرين وهل سيكون أفضل من أدائي" في المرتبة السادسة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (58.5%) بمستوى دلالة قدره (0.625)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق متوسط حول ما جاء في الفقرة.

ز) جاءت الفقرة 27 التي تضمنت "أفكر في مستوى أدائي أثناء المباراة مما يؤثر على أدائي تأثيراً سلبياً" في المرتبة السابعة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (58.25%) بمستوى دلالة قدره (0.559)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق متوسط حول ما جاء في الفقرة.

ح) جاءت الفقرة 15 التي تضمنت "مشاعر العداوة من الجمهور تقلل من مستوى أدائي إلى حد كبير" في المرتبة الثامنة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (56.25%) بمستوى دلالة قدره (0.559)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق ضعيف حول ما جاء في الفقرة.

ط) جاءت الفقرة 28 التي تضمنت "هتافات الجمهور في المباريات تشتت انتباهي وتزيد من عصبيتي في الملعب" في المرتبة التاسعة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي

لها (55.00%) بمستوى دلالة قدره (0.089)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق متوسط حول ما جاء في الفقرة.

(ي) جاءت الفقرة 35 التي تضمنت " أخاف أن أصاب بنوبات مغص واضطراب في المعدة قبل المباراة أو أثنائها " في المرتبة العاشرة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (53.25%) بمستوى دلالة قدره (0.034)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق ضعيف حول ما جاء في الفقرة.

(ك) جاءت الفقرة 17 التي تضمنت " أنني لا أستعد للمباريات الهامة أكثر مما استعد للمباريات الأخرى " في المرتبة الحادي عشر من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (47.00%) بمستوى دلالة قدره (0.248)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق متوسط حول ما جاء في الفقرة.

جاءت الفقرة 18 التي تضمنت " أفكر قبيل المباريات في الاعتذار خشية ضعف أدائي " في المرتبة الثانية عشر من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (45.75%) بمستوى دلالة قدره (0.622)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق ضعيف حول ما جاء في الفقرة.

(ل) جاءت الفقرة 9 التي تضمنت " أثناء المباريات أفكر في أشياء لا علاقة لها باللعب " في المرتبة الثالثة عشر من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (42.25%) بمستوى دلالة قدره (0.293)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق ضعيف حول ما جاء في الفقرة.

الجدول رقم(9): يبين النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والوزن النسبي وقيمة t من فقرات البعد الثاني

مستوى الدلالة	T قيمة	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	النسب المئوية					الفقرة	رقم
				تنطبق في كل الحالات	تنطبق في معظم الحالات	تنطبق في بعض الحالات	تنطبق في حالات قليلة	تنطبق في حالات نادرة أو لا تنطبق كليا		
0.020	4.788-	44.75	2.24	10	12.5	13.8	18.8	45		3
0.019	5.055-	44.25	2.21	11.3	8.8	15	20	45		5
0.007	3.808	70.75	3.54	25	36.3	15	15	8.8		6
0.019	5.094-	45.00	2.25	6.3	13.8	22.5	13.8	43.8		10
0.019	2.398-	52.25	2.61	13.8	18.8	13.8	22.5	31.3		12
0.064	1.878-	54.75	2.74	6.3	27.5	21.3	23.8	21.3		20
0.053	1.968	66.00	3.30	26.3	20	23.8	17.5	12.5		23
0.006	6.912	79.75	3.93	50	21.3	13.8	7.5	7.5		29
0.548	0.604	62.00	3.10	22.5	23.8	17.5	13.8	22.5		32
0.874	0.159	60.50	3.03	16.3	26.3	25	8.8	23.8		33
0.245	1.172-	58.07	25.01							البعد البدني

يتضح من الجدول رقم (9) أن الوزن النسبي للقلق لجميع فقرات بعد الذكاء يساوي 58.07% وهو أقل من 60% ومستوى الدلالة يساوي (0.245) وهي أكبر من (0.05) مما يعني أن أفراد العينة يعانون من قلق متوسط في الجانب المنافسة الرياضية.

وانطلاقاً من النتائج الواردة فيه يمكن ترتيب فقرات البعد الخاص ببعء الذكاء تنازلياً من الاتجاه الأقوى إلى الأقل وذلك بناءً على الوزن النسبي ومستوى الدلالة الخاص بإجابة اللاعبين في عينة الدراسة كما يلي:

1. جاءت الفقرة 29 التي تضمنت " يزيد حماسي في المباريات الهامة ولذا يكون أدائي فيها أفضل " في المرتبة الأولى من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (79.75%) بمستوى دلالة قدره (0.006)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق مرتفع حول ما جاء في الفقرة.

2. جاءت الفقرة 6 التي تضمنت " عندما يسوء أدائي في بداية المباراة فإنني أستطيع أن أستعيد مستواي وأن أؤدي الأداء المتوقع مني " في المرتبة الثانية من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (70.75%) بمستوى دلالة قدره (0.007)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق مرتفع حول ما جاء في الفقرة.

3. جاءت الفقرة 23 التي تضمنت " أشعر بقلبي يدق بسرعة قبيل المباريات الهامة " في المرتبة الثالثة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (66.00%) بمستوى دلالة قدره (0.053)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق مرتفع حول ما جاء في الفقرة.

4. جاءت الفقرة 32 التي تضمنت " أفقد شهيتي للطعام قبيل المباريات " في المرتبة الرابعة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (62.00%) بمستوى دلالة

قدره(0.548)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق مرتفع حول ما جاء في الفقرة.

5. جاءت الفقرة 33 التي تضمنت " أشعر برغبة في يداي وقدماي قبيل المباريات الهامة " في المرتبة الخامسة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها(60.50%) بمستوى دلالة قدره(0.874)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق مرتفع حول ما جاء في الفقرة.

6. جاءت الفقرة 20 التي تضمنت " أدائي أثناء التدريب أفضل منه أثناء المباريات " في المرتبة السادسة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها(54.75%) بمستوى دلالة قدره(0.064)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق متوسط حول ما جاء في الفقرة.

7. جاءت الفقرة 12 التي تضمنت " أشعر بالرغبة في التبول كثيرا قبيل المباراة " في المرتبة السابعة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها(52.25%) بمستوى دلالة قدره(0.019)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق متوسط حول ما جاء في الفقرة.

8. جاءت الفقرة 10 التي تضمنت " كلما بذلت جهداً كبيراً في التدريب لإحدى المباريات انخفض مستوى أدائي فيها " في المرتبة الثامنة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها(45.00%) بمستوى دلالة قدره(0.019)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق ضعيف حول ما جاء في الفقرة.

9. جاءت الفقرة 3 التي تضمنت " أشعر بتصبب العرق قبيل الدخول إلى الملعب لأداء المباريات الهامة " في المرتبة التاسعة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي

لها (44.75%) بمستوى دلالة قدره (0.020)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق ضعيف حول ما جاء في الفقرة.

10. جاءت الفقرة 5 التي تضمنت " أشعر بحالة من الجمود والتبلد أثناء المباريات " في المرتبة

العاشرة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (44.25%)

بمستوى دلالة قدره (0.019)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق ضعيف حول ما جاء في الفقرة.

الجدول رقم (10): يبين النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والوزن النسبي وقيمة t من فقرات البعد الثالث

مستوى الدلالة	T قيمة	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	النسب المئوية					الفقرة	ترتيب
				تنطبق في كل الحالات	تنطبق في معظم الحالات	تنطبق في بعض الحالات	تنطبق في حالات قليلة	تنطبق في حالات نادرة أو لا تنطبق كليا		
0.000	5.992-	42.50	2.13	6.3	11.3	20	13.8	48.8		2
0.293	1.059-	56.75	2.84	16.3	17.5	20	26.3	20		7
0.001	3.589-	48.25	2.41	13.8	15	7.5	26.3	37.5		8
0.002	3.165-	51.00	2.55	8.8	16.3	21.3	28.8	25		11
0.006	4.536	71.50	3.58	27.5	22.5	33.8	12.5	3.8		13
0.810	0.241-	59.25	2.96	15	26.3	21.3	15	22.5		14
0.815	0.235-	59.25	2.96	17.5	22.5	22.5	13.8	23.8		16
0.063	1.889	65.75	3.29	22.5	28.8	17.5	17.5	13.8		19
0.007	2.745	68.50	3.43	28.8	25	20	12.5	13.8		21
0.623	0.494-	58.50	2.93	16.3	18.8	26.3	18.8	20		26
0.001	13.911	90.50	4.53	75.0	11.3	8.8	1.3	3.8		31
0.010	2.627	67.50	3.38	23.8	25	26.3	15.0	10.0		34
0.316	1.008	61.60	36.96	بعد الأحاسيس والانفعالات						

يتضح من الجدول رقم (10) أن الوزن النسبي للقلق لجميع فقرات بعد الانفعال يساوي 61.60% وهو

أكبر من 60% ومستوى الدلالة يساوي (0.316) وهي أكبر من (0.05)

مما يعني أن أفراد العينة يعانون من قلق مرتفع في الجانب المنافسة الرياضية.

وانطلاقاً من النتائج الواردة فيه يمكن ترتيب فقرات البعد الخاص ببعد الانفعال تنازلياً من الاتجاه الأقوى

إلى الأقل وذلك بناءً على الوزن النسبي ومستوى الدلالة الخاص بإجابة اللاعبين في عينة الدراسة كما

يلي:

1. جاءت الفقرة 31 التي تضمنت " مما يساعدني على الأداء الجيد في المباريات الهامة هو تركيز الانتباه

والروح المعنوية العالية " في المرتبة الأولى من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ

الوزن النسبي لها (90.50%) بمستوى دلالة قدره (0.001)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة

الدراسة لديهم قلق مرتفع حول ما جاء في الفقرة.

2. جاءت الفقرة 13 التي تضمنت " بعد أداء المباراة أشعر بأنه كان في إمكاني أن أؤدي أداء أفضل "

في المرتبة الثانية من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (71.50)

%) بمستوى دلالة قدره (0.006)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق مرتفع

حول ما جاء في الفقرة.

3. جاءت الفقرة 21 التي تضمنت " أثناء المباريات أصبح عصبياً بدرجة تقل مستوى أدائي " في المرتبة

الثالثة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (68.50%) بمستوى

دلالة قدره (0.007)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق مرتفع حول ما جاء

في الفقرة.

4. جاءت الفقرة 34 التي تضمنت " أشعر بأنني في حاجة إلى تدريب إضافي قبل أية مباراة خاصة لو كانت هامة " في المرتبة الرابعة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (67.50%) بمستوى دلالة قدره (0.010)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق مرتفع حول ما جاء في الفقرة.

5. جاءت الفقرة 19 التي تضمنت " أشعر أن المشرفين على الفريق لا يهتمون كثيراً بظروف اللاعب النفسية " في المرتبة الخامسة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (65.75%) بمستوى دلالة قدره (0.063)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق مرتفع حول ما جاء في الفقرة.

6. جاءت الفقرة 14 التي تضمنت " عندما ألعب في مباراة فإن انفعالاتي لا تؤثر في مستوى أدائي تأثير سلبياً " في المرتبة السادسة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (59.25%) بمستوى دلالة قدره (0.810)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق متوسط حول ما جاء في الفقرة.

7. جاءت الفقرة 16 التي تضمنت " أكون قلقاً ومتوتراً أثناء المباريات وأحاول التخلص من هذا القلق ولكني لا أستطيع " في المرتبة السابعة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (59.25%) بمستوى دلالة قدره (0.815)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق متوسط حول ما جاء في الفقرة.

8. جاءت الفقرة 26 التي تضمنت " وجود جمهور كبير في المباراة يجعلني متوتراً أثناء اللعب " في المرتبة الثامنة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (58.50%) بمستوى دلالة قدره (0.623)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق متوسط حول ما جاء في الفقرة.

9. جاءت الفقرة 7 التي تضمنت " حتى بعد المباريات أجد نفسي متوتراً بسبب مستوى أدائي " في المرتبة التاسعة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (56.75%) بمستوى دلالة قدره (0.293)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق متوسط حول ما جاء في الفقرة.

10. جاءت الفقرة 11 التي تضمنت "أثناء شعوري بذاتي (انتباهي إلى تصرفاتي) يقلل من مستوى أدائي في المباريات" في المرتبة العاشرة من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (51.00%) بمستوى دلالة قدره (0.002)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق ضعيف حول ما جاء في الفقرة.

11. جاءت الفقرة 8 التي تضمنت " قبل أن أبدأ المباراة فإنني أشعر بالخوف الشديد " في المرتبة الحادي عشر من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (48.25%) بمستوى دلالة قدره (0.001)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق ضعيف حول ما جاء في الفقرة.

12. جاءت الفقرة 2 التي تضمنت " لا أشعر بالثقة في نفسي قبيل اشتراكي في المباريات " في المرتبة الثانية عشر من حيث درجة الموافقة عليها لدى اللاعبين، حيث بلغ الوزن النسبي لها (42.50%) بمستوى دلالة قدره (0.000)، وهذا يدل على أن من وجهة نظر عينة الدراسة لديهم قلق ضعيف حول ما جاء في الفقرة.

-تقييم مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى اللاعبين:

وللحكم على مستوى القلق من المنافسة الرياضية لدى عينة الدراسة فقد استخدم الباحث المتوسطات الحسابية، والأوزان النسبية، وقيمة اختبار (One Sample T- test) ومستوى الدلالة لكل بعد من أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية، وجدول (...) يوضح ذلك:

جدول رقم(11): بين مستوى الدلالة لكل بعد (t) والمتوسطات الحسابية والأوزان النسبية وقيمة

اختبار لكل أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية

محتوى المجال	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	قيمة t	مستوى الدلالة
البعد المعرفي	38.61	59.40	-0.426	0.671
البعد البدني	29.04	58.08	-1.172	0.245
بعد الأحاسيس والانفعالات	36.96	61.60	1.008	0.316
الدرجة الكلية للمقياس	93.80	59.78	-0.157	0.875

يتضح من الجدول السابق، أن جميع المتوسطات الحسابية لكل بعد من أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية أكبر من الوزن النسبي لكل بعد من الأبعاد، والمتوسط النسبي للبعد الأول والثاني أقل من (60 %)، أما البعد الثالث أكبر من (60 %)، ومستوى الدلالة أكبر من (0.001) ، مما يدل على أن مستوى المتوسط الحسابي لأبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية هو إيجابي ويصل لدرجة مرتفع جدا للبعد الثالث ومستوى المتوسط الحسابي للبعد الأول والثاني هو إيجابي ويصل لدرجة قلق متوسط.

ويعزو الباحث أن السبب في وجود مستوي قلق متوسط للبعدين الأول والثاني ومرتفع للبعد الثالث عند اللاعبين إلي:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار لهذه القدرات على قوة دوافعه.

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من أجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر.

وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين. تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

3-5_ عرض نتائج الفرضية الاولى وتفسيرها ومناقشتها:

تنص الفرضية الاولى علي ما يلي " :توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في مستوي قلق المنافسة الرياضية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية."

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار Paired-Samples T Teste (لحساب الفروق بين القياس

القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية والبيانات مبينة في جدول رقم (12)

الجدول رقم (12): يبين اختبار Paired-Samples T Teste (للفروق في بين متوسط القياس القبلي

والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة t	متوسط الرتب	العدد	المجموعة التجريبية	البعد
0.009	2.817	48.33	30	القياس القبلي	البعد المعرفي
		43.06	30	القياس البعدي	
0.012	2.664	35.20	30	القياس القبلي	البعد البدني
		31.13	30	القياس البعدي	
0.007	2.884	44.86	30	القياس القبلي	بعد الأحاسيس والانفعالات
		39.43	30	القياس البعدي	
0.008	2.849	128.40	30	القياس القبلي	الدرجة الكلية
		113.63	30	القياس البعدي	لأبعاد المقياس

**دال عند 0.001

والذي يبين أن مستوى الدلالة لكل بعد من أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية أقل من (0.05) مما يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة وعليه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في مستوى قلق المنافسة الرياضية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية". بمعنى توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى قلق المنافسة الرياضية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس القبلي.

وخلصه هذه النتيجة أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المنافسة الرياضية، بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي المقترح ومتوسطات درجات نفس المجموعة بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي، وذلك لصالح القياس القبلي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن البرنامج الإرشادي المقترح المستخدم في الدراسة الحالية يتضمن أهم الأساليب الإرشادية والعلاجية الفعالة في حالة القلق (الاسترخاء العضلي، خفض الحساسية التدريجي، توكيد الذات، أسلوب الاسترخاء كان له الأثر الفعال علي إكساب الطلاب الراحة النفسية الكبيرة، والتي يستطيع اللاعب أن يوجد لها لنفسه كلما اشتدت عليه حدة القلق والتوتر، كما كان أسلوب خفض الحساسية التدريجي الأثر الكبير في خفض حدة القلق عند اللاعبين، حيث تم استعراض مواقف القلق من البداية مروراً بأصعب المواقف المقلقة، وكان ذلك بالتوازي مع حالة الاسترخاء التي تعود عليه اللاعب، حيث بدأ اللاعب في خفض حدة القلق عنده وخصوصاً عند اقتراب المنافسة.

وكما يغزو الباحث هذه النتيجة إلي استخدام الباحث الأساليب الترفيهية في برنامجه، حيث اعتمد علي إخراج اللاعب من الجو الضاغط والمقلق، وإبداله بجو من الهدوء والراحة لكي يساعده علي ترتيب أوراقه ومهامه استعداداً لخوض المنافسات.

4-5 _ عرض نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها ومناقشتها:

تنص الفرضية الثانية علي ما يلي " :لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$)

في مستوي قلق المنافسة الرياضية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة."

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار Paired-Samples T Teste (لحساب الفروق بين القياس

القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة والبيانات مبينة في جدول رقم (13)

جدول رقم (13): يبين اختبار Paired-Samples T Teste (للفروق في بين متوسط القياس القبلي

والقياس البعدي للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة t	متوسط الرتب	العدد	المجموعة الضابطة	البعد
1.000	0.000	45.13	30	القياس القبلي	البعد المعرفي
		45.13	30	القياس البعدي	
0.173	1.397	31.10	30	القياس القبلي	بعد البدني
		31.80	30	القياس البعدي	
0.180	1.375	40.60	30	القياس القبلي	بعد الاحاسيس والانفعالات
		41.26	30	القياس البعدي	
0.189	1.346	116.83	30	القياس القبلي	الدرجة الكلية لأبعاد المقياس
		118.20	30	القياس البعدي	

**دال عند 0.001

يبين الجدول رقم(13) أن مستوى الدلالة لجميع الأبعاد مجتمعة أكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المنافسة الرياضية في كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة مما يعني قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة وعليه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) في مستوى قلق المنافسة الرياضية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة.

ويتضح من خلال الجدول السابق أن جميع الفروق دالة عند مستوي (0.01) ، ولصالح القياس البعدي، حيث انخفض مستوي قلق المنافسة الرياضية في مجموع درجات قلق المنافسة الرياضية، وفي جميع أبعاد المقياس.

ويري الباحث أن هذه النتيجة تعني عدم حدوث تغيير دال في مستوي قلق المنافسة الرياضية في هذه الأبعاد، كما تؤكد هذه النتيجة ازدياد قلق المنافسة الرياضية في البعد البدني وبعد الأحاسيس و الانفعالات وبقائه ثابتا في البعد المعرفي التي لم تأخذ البرنامج الإرشادي.

بالنسبة لحدوث ثبات في مستوي القلق في البعد المعرفي فيفسره الباحث بأن اللاعبين في المجموعة الضابطة بقي لديهم الشعور بالخوف والارتباك والعزلة و الانطوائية عدم الثقة في النفس ثابتا، وذلك بعد مرور فترة زمنية محددة، ومع الاقتراب من موعد المنافسة الرياضية، وبالتالي بقي ثابتا قلق المنافسة الرياضية.

أما بالنسبة للبعد البدني وبعد الأحاسيس الانفعالات فيفسر الباحث هذه النتيجة والتي تنص على عدم حدوث تغيير دال في قلق المنافسة الرياضية في البعدين المذكورين وهو أمر متوقع، وذلك لعدم أخذ أفراد هذه المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي والتي يتضمن الأساليب الإرشادية، بجانب مهارات المنافسة الرياضية، والتي من شأنها خفض قلق المنافسة الرياضية.

5-5_ عرض نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها ومناقشتها:

تنص الفرضية الثالثة علي ما يلي " : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في مستوى قلق المنافسة الرياضية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية ."

و يتضح من الجدول (12) و الجدول (13) أن قيمة (t) دالة إحصائيا بالنسبة لمقياس قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة و هذا يثبت انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، حيث انخفض مستوى قلق المنافسة الرياضية بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي بقت مرتفعة و مساوية للقياس القبلي .

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن البرنامج الإرشادي المقترح المستخدم في الدراسة الحالية يتضمن أهم الأساليب الإرشادية والعلاجية الفعالة في حالة القلق ساعد اللاعبين في المجموعة التجريبية في خفض قلق الذي تفرضه المنافسة الرياضية و بالتالي فالتحسن الملحوظ الذي طرا على المجموعة التجريبية يرجع إلى البرنامج الإرشادي المقترح الذي تعرضوا إليه و هذا ما يؤكد تأثيره و فاعليته في خفض و التقليل من مستوى قلق المنافسة الرياضية .

ويتبين من هذه النتيجة انه رغم أن البرنامج الإرشادي المقترح لم يستغرق مدة طويلة و طبق في 5 أسابيع و تعتبر هذه المدة قصيرة إلا انه اثبت مدى تأثيره في خفض او التقليل في مستوى قلق المنافسة الرياضية بالنسبة للمجموعة التجريبية بينما بقي مستوى القلق ما هو عليه بالنسبة للمجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج الإرشادي المقترح.

_ الخاتمة العامة:

إن من احد أهداف إجراء البحث هو علاج بعض المشاكل التي يعيشها و يعاني منها الرياضي بصفة عامة و لاعب كرة القدم بصفة خاصة ألا وهي مشكلة قلق المنافسة الرياضية و ذلك بتجربة برنامج إرشادي مقترح و معرفة مدى تأثيره في تحسن الأداء الرياضي لدى لاعبة كرة القدم صنف 18-20 سنة يعتبر هذا السن أو المرحلة من أهم المراحل التي يمر بها لاعب كرة القدم و باعتبار أن القلق يزداد في هذه المرحلة .

وقد أسفرت نتائج البحث الحالي على تحقيق جميع الفرضيات ، حيث أظهرت هذه النتائج تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في هذا البحث في خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية و تأثيره في تحسين الأداء أثناء المنافسات الرياضية وبالتالي فيمكن القول انه قد تحققت الفرضية العامة .

من هذا المنطلق يمكن القول أن نتائج هذا البحث تتفق مع مجموعة أو عدد من الدراسات العربية و كذا الأجنبية و من هذه الدراسات: جيمس بروان (1991) ، أيمن محمود (1994) ، وأوستين وآخرون Austin & Al (1995) ، على ربحان و حمدي الجوهري (1997) ، نجلاء فتحي (1997) ، صلاح محسن (1997) ، محمد حامد زهران (1999) ، انطونيو ناردي (2003) ، ولاك (2004) ، هبة محمد نديم لبيب (2006) ، سميرة دهراب (2008) ، سليمة سايحي (2003) ، حدة يوسف (2012) .

يختلف هذا البحث او الدراسة عن بعض الدراسات كونه طبق البرنامج الإرشادي في المجال الرياضي و يعتبر هذا النوع من الدراسات من الأبحاث النادرة التي استعملت و طبقت برنامج إرشادي من اجل معالجة مشكلة من المشاكل التي يتعرض إليها الرياضي بصفة عامة و لاعب كرة القدم بصفة خاصة و أثبتت هذه الدراسة مدي تأثير و فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في خفض و التقليل من مستوى قلق المنافسة الرياضية و الذي انعكس بدوره على تحسن الأداء الرياضي للاعبين الذين خضعوا للبرنامج الإرشادي (المجموعة التجريبية) خلال المباريات و في محاولة التعرف على الدراسات التي تناولت

هذا النوع من الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية في المجال الرياضي لم يتم العثور على هذا النوع من الدراسات في بلادنا و تعتبر هذه النوع من الدراسات الأولى في مجال الإرشاد النفسي الرياضي ، وهذا راجع إلى أن الاهتمام بهذا النوع من الدراسات مازالت في بداياتها ، ويحتاج إلى مزيد من البحوث والدراسات التي تتناول طرق و أساليب متنوعة تساعد في علاج المشكلات الرياضية التي يتعرض لها الرياضي بصفة عامة و لاعب كرة القدم بصفة خاصة مثل الدراسة الحالية المتمثلة في قلق المنافسة الرياضية. في الأخير يمكن تلخيص نتائج هذه الدراسة في إلى دور البرنامج الإرشادي المقترح في هذا البحث في علاج مشكلة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبين في كرة القدم صنف 18-20 سنة و أتمنى أن تساعد نتائج هذه الدراسة في المستقبل كل الدراسات التي تهتم بعلاج المشكلات النفسية في المجال الرياضي و تكون بداية لدراسات مستقبلية أخرى في تخصص الإرشاد النفسي الرياضي.

_ إقتراحات البحث:

_ تفعيل دور المرشد النفسي في المجال الرياضي لمساعدة و إرشاد الرياضيين و خاصة فئة الشباب أي في مرحلة التكوين لمساعدتهم على مواجهة الصعوبات و الضغوطات و المشاكل التي يواجهها في مشواره الرياضي.

_ تعيين المرشدين الرياضيين في النوادي أو الفرق الرياضية الجزائرية و خاصة كرة القدم التي دخلت عالم الاحتراف و دعمهم بكل الوسائل المادية والمعنوية و تزودهم بكل الوسائل التي تساعد في القيام بهذا العمل.

_ ضرورة عمل برامج توجيهية وإرشادية في النوادي الرياضية لتوعية الرياضيين بكيفية توفير الجو النفسي المناسب حتى يستطيع الرياضي و خاصة فئة الشباب العمل علي خفض مستوي القلق ورفع التحصيل الرياضي.

_ تخصيص أماكن خاصة بالنوادي الرياضة وخاصة في فرق الجزائرية المحترفة مجهزة بالوسائل المتعددة ، حتى يمكن استخدامها في تنفيذ برامج الإرشاد النفسي.

- _ الاهتمام بالبرامج الإرشادية ، واعتبارها جزءا لا يتجزأ من البرامج التدريبية لمواجهة المشكلات الرياضية ، وتحقيق الأمن النفسي والاطمئنان.
- _ ضرورة الاستعانة بالمتخصصين في كل من المناهج وطرق التدريب ، وعلم النفس والإرشاد النفسي الرياضي في الجامعات من أجل إلقاء المحاضرات العامة على المدربين و حتى الرياضيين من اجل أن يوضحوا لهم الأساليب الفاعلة خلال الأزمات، ويردون علي استفساراتهم المعرفية، ومخاوفهم النفسية.
- _ تعميم البرامج الإرشادية لتقديم الخدمات الإنمائية والوقائية والعلاجية ، بهدف وقاية وعلاج الرياضيين من المشكلات الرياضية على أن يقوم بها المتخصصون في مجال الإرشاد النفسي الرياضي.
- _ ضرورة عمل برامج توجيهية إرشادية لتوعية أولياء أمور اللاعبين في كيفية توفير الجو النفسي المناسب والهدوء وتشجيع أبنائهم، وذلك بفهم شخصياتهم وطموحاتهم، وإتاحة الفرصة أمامهم لاتخاذ القرارات السليمة المتعلقة بمستقبلهم.
- _ إعداد برامج إرشادية تستخدم فنيات ذات فاعلية في علاج المشكلات الرياضية بصفة عامة ومشكلة قلق المنافسة الرياضية بصفة خاصة.
- _ الاهتمام بالمهارات العقلية الأساسية و المهارات العقلية و التخصصية لنوه النشاط الرياضي كطريقة نحو الاستفادة من التدريب العقلي في المجال الرياضي حيث انه احد الأبعاد الرئيسية في التدريب الرياضي الحديث.
- _ الاكتشاف المبكر والتدخل الإرشادي المبكر للحالات التي تشير إلى وجود مشكلات الرياضية في مراحلها الأولى ، لتقديم المساعدة الإرشادية في الوقت المناسب.
- _ ضرورة العمل على تزويد الرياضيين الشباب بأدلة ترشدهم إلى كيفية استثمار الوقت ، وتخطيطه ، والاستعداد للمنافسة الرياضية ، واتباع أساليب فعالة في التعامل معه.
- _ إعادة تطبيق البرنامج باستمرار على الرياضيين.

_ إجراء متابعة للتأكد من بقاء أثر البرنامج الإرشاد والتدريب مع الوقت ، وتطبيق المهارات المكتسبة في الحياة العملية.

إقتراحات الطالب الباحث:

في ما يلي بعض البحوث و الدراسات المقترحة :

_ القيام بدراسات مقارنة بين قلق المنافسة الرياضية والأداء الرياضيين لدى الرياضيين بصفة عامة و لاعبي كرة القدم بصفة خاصة.

_ دراسة عن فاعلية الإرشاد السلوكي المعرفي في خفض قلق المنافسة الرياضية لدى اللاعبين الشباب في كرة القدم.

_ إعداد برامج إرشادية على أشرطة الفيديو واستعمالها بطريقة الإرشاد الذاتي لترشيد قلق المنافسة الرياضية.

_ القيام بأبحاث ودراسات عن قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالدافعية نحو الإنجاز لدى اللاعبين أو الرياضيين الشباب.

_ القيام بإجراء سلسلة من الدراسات المختلفة حول قلق المنافسة الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات: سمات الشخصية ، أثر المستوى الاقتصادي الاجتماعي ، المستوى التعليمي والمهني للوالدين و مستوى الطموح.

_ دراسة برامج مهارات المنافسة الرياضية في علاج قلق المنافسة لدى عينات من الرياضيين في جميع الأعمار و الأصناف و مختلف التخصصات الرياضية.

_ إعداد برامج خاصة و متنوعة لمواجهة و علاج أهم المشاكل النفسية في المجال الرياضي بصفة عامة و برامج خاصة بمعالجة و الوقاية من قلق المنافسة الرياضية.

المراجع

المراجع العربية

أ-الكتب:

- 1-أسامة راتب(1998)، قلق المنافسة (ضغوط التدريب -التطبيقات)،دار الفكر العربي،الطبعة الأولى،القاهرة،مصر.
- 2-أسامة (1997)، علم لنفس الرياضي، دار الفكر العربي،ط2، القاهرة،مصر.
- 3-أميمة عفيفي(1991)، برنامج مقترح في الإرشاد النفسي لأطفال الرياضي المنعزلين اجتماعيا،رسالة ماجستير، كلية البنات ،جامعة عين الشمس.
- 4-أحمد محمد الزغبى (1994)، الإرشاد النفسي،الطبعة الأولى،دار الحكمة اليمنية،صنعاء، اليمن.
- 5-إخلاص محمد عبد الحفيظ(2000)، الإرشاد النفسي الرياضي،الجامعة الهولندية ، كلية التربية الرياضية.
- 6-أسامة راتب كامل(1995)، علم النفس الرياضة، دار الفكر ، القاهرة.
- 7-أسامة راتب كامل(2001)، الإعداد النفسي للناشئين دار الفكر، القاهرة.
- 8-أسامة راتب كامل(2000)، تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9-المحارب ناصر ابراهيم(2000)، المرشد في العلاج الاستعراضى السلوكي، دار الزهراء. الرياض
- 10-الخطيب محمد جوان(2000)، التوجيه و الإرشاد النظامية و التطبيق، مطبعة بغداد غزة.
- 11-العربي محمد(1996)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.

12- السيد عطية سلمى جمعة (2001)، العمل مع الجماعات الدراسية و العمليات، المكتب الجامعي

الحديث. الإسكندرية

13- الداھري صالح حسن (1998)، مبادئ الإرشاد النفسي و التربوي، دار الكتب و الوثائق بغداد.

14- الداھري صالح حسن (2005)، مبادئ الصحة النفسية، دار وائل، عمان، الأردن.

15- إجلال سري (2000)، المشكلات الإرشادية، مطبعة عالم الكتب، القاهرة.

16- إخلاص محمد عبد الحفيظ (2000)، الإرشاد النفسي الرياضي، الجامعة الهولندية، كلية التربية

الرياضية.

17- أسامة راتب كمال: النشاط البدني و الاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة، دار

الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة.

18- المحارب ناصر إبراهيم (2000)، المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي، الرياض، دار الزهراء.

19- عبد المطلب أمين القريطي (1998)، في الصحة النفسية، ط1، القاهرة.

20- عبد الرحمن عيسوي (1984)، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث (أساليبه و ميادين تطبيقية)

، دار الفجر للنشر و التوزيع ، القاهرة.

21- إيھاب البلاوي اشرف عبد الحميد (2002)، الإرشاد النفسي المدرسي (إستراتيجية عمل الأخصائي

النفسي المدرسي) ، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

22- أبو عطية (1997)، مبادئ الإرسال و التوجيه، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر، عمان الأردن

- 23- عبد الستار إبراهيم عبد الله عسكر (1998)، علم النفس الإكلينيكي مناهج التشخيص و العلاج النفسي، الطبعة 1، دار المريخ للنشر، الرياض، السعودية.
- 24- عبد اللطيف القريطي (1998)، في الصحة النفسية ، ط1، القاهرة.
- 25- عبد المنعم عبد الله (1996)، التوجيه و الإرشاد النفسي الاجتماعي و التربوي، الطبعة الأولى، غزة، فلسطين.
- 26- عبد الخالق (1987)، قلق الموت، الطبعة 1، الكويت.
- 27 - عبد الرحمان عيسوي (1984)، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث (أساليبه وميادين تطبيقه) ، دارالفجر للنشر و التوزيع، القاهرة .
- 28- علاء الدين كفاي ، وفاء صلاح الدين ، و أحمد عمر سليمان روبي (2007)، بناء مقياس القلق الرياضي ، قسم التربية الرياضية ، جامعة قطر.
- 29- محمد العربي شمعون: محاضرات علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر.
- 30- محمد حسن علوي (2006)، مدخل في علم النفس العام دراسات في مجال الإرشاد الرياضي مركز الإرشاد، الطبعة 5، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 31- محمد حسن علوي (1998)، علم التدريب الرياضي، دار المعارف الطبعة 12، القاهرة، مصر.
- 32- محمد حسن علوي (1983)، علم التدريب الرياضي، دار المعارف الطبعة 5، القاهرة، مصر.
- 33- كريمة فياض (2004)، أثر بعض الأساليب التدريسية على مستوى الأداء الفني و الانجاز الفعالية الرمي بالبندقية الهوائية ، جامعة ، بغداد.

34-كمال الفرخ عبد الجبارتميم(1998)، مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي، ط1، صفاء للنشر و التوزيع، عمان.

35-صباح باغرة(2001)، المشكلات الإرشادية ، مطبعة دار السلام.

36-قلال عبد القادر(2003)، عامل الضغط النفسي و مدى انعكاسه على الأداء الرياضي أثناء

المنافسة، موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر، ط1،القاهرة، مصر.

37-كاميليا عبد الفتاح(1998)، سيكولوجية العلاج الجماعي للأطفال، دار الطباعة للنشر و التوزيع ،

القاهرة.

38-رشاد موسى محمد محمود(2000)، العلاج الديني للأمراض النفسية و أثر الدعاء كأسلوب إرشادي

نفسى في تحقيق بعض الاضطرابات السيكلوجية لدى عينة من طالبات الجامعة الملتزمة و غير

الملتزمة، ط1 ، الفاروق الحديثة للطباعة و النشر، الرياض.

39-رياض نايل(2008)، أهمية برامج الإرشاد و النفسي في تحقيق تفاعل الأدوار و تكاملها بين

العاملين في معاهد الإعاقة العقلية و ذوي المعوقين، كلية التربية، دمشق.

40-صلاح العساف(1995)، مدخل البحث في العلوم السلوكية الرياضية، مكتبة العتيبان،

41-محمود حمودة (1998)، الطب النفسي (النفس و أسرارها و أمراضها) ،دار الفكر العربي ، عمان.

42-موزة عبيد الكعبي(1997)، ممارسة برنامج مع حالات القلق النفسي ، الطبعة الأولى مكتبة فهد

الوطنية ، الرياض ، السعودية.

43-نبيل كامل خان(2008)، فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ،كلية التربية، قسم علم النفس.

44-مواهب عياد(1988)، إرشاد الطفل و توجيهه في سنواته الأولى ،دار المعارف الإسكندرية.

45-عياش زيتون(1995)، أساليب التدريس الجماعي، دار الشروق ، عمان.

46-نعيم الرفاعي(1981)، الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف، الطبعة 5 ، مكتبة الجامعة ، دمشق ، سوريا.

47-رشاد موسى(2001)، الإرشاد النفسي في حياتنا اليومية في ضوء الوحي الإلهي و الهدي و النجوى، فاروق المدينة للطبع و النشر، القاهرة.

48-محمد سعفان (2003)، دليل إرشادي لتحسين الاستذكار(الطلاب الجامعة الخاصة)،دار الكتاب الحديث، القاهرة.

49-محمد إبراهيم سعفان(1997)، فعالية الإرشاد الفردي و الجماعي في تحسين عملية الاستذكار لدى طلاب الجامعة المؤتمر الدولي الرابع ، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس، مصر.

50-فوزي أحمد(2003)، مبادئ علم النفس الرياضي(المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة.

ب- البحوث و الرسائل الجامعية:

51-أماني احمد عبد المجيد (1996)، دراسة السمات الانفعالية لدى لاعبات بعض المنازلات

الفردية رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

52- اميمة عفيفي (1991)، برنامج مقترح في الارشاد النفسي لاطفال الرياض المنعزلين اجتماعيا،كلية

البنات،جامعة عين شمس.

53-الجوهري(1997)، تأثير برنامج التدريب العقلي على أداء بعض الحركات التقوس خلقا للمصارعين

الكبار لمحافظة الإسماعيلية كلية التربية للبنين القاهرة.بحث منشور المؤتمر العالمي الدولي الرياضة و

تحديات القرن 21.

54-سليمة سايحي(2004)، فاعلية برنامج ارشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ الثانية

ثانوي،جامعة رقلة ،الجزائر.

ج-مجلات و دوريات

55-أسماء عبد الله محمد العطية(2001)، فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض

اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بدولة قطر،مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد،جامعة

عين الشمس العدد14، السنة9.

56-إبراهيم القيرني،وائل مسعود(1999)،(دورية)، القلق و التحصيل الدراسي لدى الطلاب المعاقين

بصريا، مجلة الشؤون الاجتماعية،جمعية الاجتماعيين بالكويت، العدد62،السنة السادسة.

- 57- أحمد حافظ مجدي محمد (1990)، اثر العلاجى النفسى الجماعى فى ازدياد تأكيد الذات و تقديرها و انخفاض الشعور بالذنب و انعدام الطمأنينة مجلة علم النفس، مجلة فصلية، تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد14، السنة4.
- 58- الهوارى ماهر (1987)، مقياس الاتجاه نحو الاختبارات (قلق الامتحان)، رسالة الخليج العبي مكتب التربية العربى لدول الخليج ، الرياض ، السنة7 ، العدد22.
- 59- عبد العزيز النقيشى (1991)، الإرشاد النفسى خطواته و كفيته (نموذج إسلامى) ،مجلة جامعة الإمام بن سعود الإسلامية ، السعودية ، العدد4.
- 60- عبد العزيز العقيلى (1997)، دراسة ميدانية لفعالية نظام بديل للتعليم عند بعض لتدريس الطالبات فى المملكة العربية السعودية مجلة كلية التربية جامعة الإمارات، العدد14.
- 61- عبد الله بن طه الصافى (2002)، الفروق فى القابلية للتعلم الذاتى و قلق الاختبارات و مستوى الطموح بين الطلاب مرتفعى التحصيل الدراسى و منخفضة بالصف الأول ثانوى، مجلة العلوم الاجتماعية مجالس النشر العلمى، جامعة الكويت، العدد1(دورية).
- 62- مجلة آداب المستنصر، بغداد.
- 63- نبراس يونس محمد(2007)، أثر استخدام الألعاب الصغيرة فى تنمية التفكير الإبداعى لدى الأطفال ما قبل المدرسة، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد4، العدد1.
- 64- عبد الله بن طه الصانى(2002)، الفروق فى القابلية كالتعلم الذاتى و قلق الاختبارات العلوم الاجتماعية و مستوى الطموح، مجلة العلوم الاجتماعية مجلس النشر العلمى جامعة الكويت، مجلد20 ، العدد1(دورية).
- 65- سهير كامل(1991)، قلق الشباب ، مجلة الدراسات النفسية ، العدد01 ، القاهرة.

66-علي محمد شعيب(1987)، قلق الاختبار في علاقة بعض المتغيرات المرتبطة بطلاب الثانوية بمكة المكرمة، مجلة الدراسات تربوية، العدد 02 ، الجزء 08.

د-المواقع الإلكترونية:

67 - www.ahla.amontada.com/t69

68-محاضرات د/محمد العربي شمعون كلية التربية الرياضية.

69-الاستعداد لامتحان www.iss.steeomas.edu

70-كيف تتخلص من خوف الامتحان www.muzenna.net/social.studying.htm

هـ-المراجع باللغة الأجنبية

71-Marten Burton(1999). the développement of the compétitive state anxiety inventory : -2 c SAI-2 unpublished manscript university Illinois.

72-François Philippe Sarazin Céline here team –Pierre Famose (1999). mesurer l’anxiété du sportif en compétition la geration du stress dossier : e.p.s.43paris .e.d.s.revue .1999.

73-speils Berger c.d.et Alexi et Careens (2000). trends in theory and research 2academi: press new–York.

74-Christine le Scamff et jean-pierre (1999). la gestion du stress :e.p.s-revu.

75-Famos et j-p (1997). évaluation de l’état d’anxiété compétition (eac) : validation française du c.s.a.i1997.

الملاحق

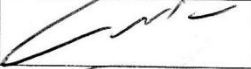



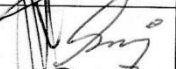
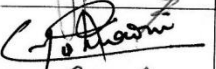


الملحق رقم 01:

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف
معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة التحكيم لمقياس قلق المنافسة الرياضية

أساتذتنا التحكيم الكرام نظراً لمستواكم العلمي وخبرتكم في مجال البحث العلمي يسرنني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة التحكيمية في إطار إنجاز مذكرة ماجستير تخصص إرشاد نفسي بعنوان

تأثير برنامج إرشادي مقترح لتخفيف قلق المنافسة لدى الرياضيين - دراسة تجريبية على لاعبين في كرة القدم لنادي الرياضي الهواوي بخميس مليانة صنف، 18- إلى 20 سنة

الإمضاء	الجامعة	الرتبة العلمية	الاسم واللقب
	جامعة الجزائر 1	استاذ محاضر الاسم: العال	1- د. محمد بوعلي الشلف
	جامعة الجزائر 3	استاذ محاضر	2- د. تشاري أcher
	جامعة الجزائر 3	استاذ محاضر الاسم: العال	3- د. محمد بوعلي الشلف
	جامعة الجزائر 3	أ.م.أ	4- د. محمد بوعلي الشلف
	جامعة الشلف	أ.م.أ	5- د. بوطالب بن بوعلي الشلف
	جامعة الشلف	أستاذ محاضر	6- د. بوعلي الشلف
	جامعة الشلف	أستاذ محاضر	7- د. بوعلي الشلف
	~	~	8- د. بوعلي الشلف

الملحق رقم 02:

مقياس قلق المنافسة الرياضية

.....: الاسم واللقب:: تاريخ اليوم:
.....: اسم الفريق:: السن:

التعليمات

- ❖ يتضمن هذا المقياس عدداً من العبارات التي تصف مشاعرك وإنفعلاتك عندما تكون مقبلاً على المباراة.
- ❖ يشتمل هذا المقياس على 35 عبارة تتعلق بمشكلة قلق المنافسة الرياضية.
- ❖ اقرأ كل العبارات بعناية وضع علامة (X) أمام العبارة التي تتناسب مع حالتك أنت شخصياً بصدق وصراحة.
- ❖ الرجاء الإجابة على كل العبارات
- ❖ علماً أن البيانات المستمدة من هذا المقياس لا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي.
- ❖ ليس هناك وقت محدد للإجابة ولكن يرجى أن لا تستخدم وقتاً طويلاً.

العبارات	تنطبق في كل الحالات	تنطبق في معظم الحالات	تنطبق في بعض الحالات	تنطبق في حالات قليلة	تنطبق في حالات نادرة أو لا تنطبق كلية
(1) عندما أكون مقبلاً على مباراة هامة أفكر في أداء الآخرين وهل سيكون أفضل من أدائي.					
(2) لا أشعر بالثقة في نفسي قبيل اشتراكي في المباريات.					
(3) أشعر بتصبب العرق قبيل الدخول إلى الملعب لأداء المباريات الهامة.					
(4) أفكر أثناء المباريات في النتائج التي تترتب على الفوز أو الخسارة.					
(5) أشعر بحالة من الجمود والتبلد أثناء المباريات.					
(6) عندما يسوء أدائي في بداية المباراة فإنني أستطيع أن أستعيد مستواي وأن أؤدي الأداء المتوقع مني*.					
(7) حتى بعد المباريات أجد نفسي متوتراً بسبب مستوى أدائي.					

العبارات	تنطبق في كل الحالات	تنطبق في معظم الحالات	تنطبق في بعض الحالات	تنطبق في حالات قليلة	تنطبق في حالات نادرة أو لا تنطبق كلية
(8) قبل أن أبدأ المباراة فإنني أشعر بالخوف الشديد.					
(9) أثناء المباريات أفكر في أشياء لا علاقة لها باللعب.					
(10) كلما بذلت جهداً كبيراً في التدريب لإحدى المباريات انخفض مستوى أدائي فيها.					
(11) أن شعوري بذاتي (انتباهي إلى تصرفاتي) يقلل من مستوى أدائي في المباريات .					
(12) أشعر بالرغبة في التبول كثيراً قبيل المباراة.					
(13) بعد أداء المباراة أشعر بأنه كان في إمكاني أن أؤدي أداء أفضل.					
(14) عندما أَلعب في مباراة فإن انفعالاتي لا تؤثر في مستوى أدائي تأثير سلبياً.					
(15) مشاعر العداء من الجمهور تقلل من مستوى أدائي إلى حد كبير.					

العبارات	تنطبق في كل الحالات	تنطبق في معظم الحالات	تنطبق في بعض الحالات	تنطبق في حالات قليلة	تنطبق في حالات نادرة أو لا تنطبق كلية
(16) أكون قلقاً ومتوتراً أثناء المباريات وأحاول التخلص من هذا القلق ولكني لا أستطيع.					
(17) أنني لا أستعد للمباريات الهامة أكثر مما استعد للمباريات الأخرى.					
(18) أفكر قبيل المباريات في الاعتذار خشية ضعف أدائي.					
(19) أشعر أن المشرفين على الفريق لا يهتمون كثيراً بظروف اللاعب النفسية.					
(20) أدائي أثناء التدريب أفضل منه أثناء المباريات.					
(21) أثناء المباريات أصبح عصبياً بدرجة تقلل مستوى أدائي .					
(22) أفكر أثناء المباريات فيما إذا كان المدرب سيعجب بأدائي أم لا.					
(23) أشعر بقلبي يدق بسرعة قبيل المباريات الهامة.					

العبارات	تنطبق في كل الحالات	تنطبق في معظم الحالات	تنطبق في بعض الحالات	تنطبق في حالات قليلة	تنطبق في حالات نادرة أو لا تنطبق كلية
(24) أعتقد أن الأداء الجيد للاعب يعتمد على حالته النفسية أكثر مما يعتمد على مهارته في اللعب.					
(25) أتمنى لو لم أكن قلقاً أثناء اللعب.					
(26) وجود جمهور كبير في المباراة يجعلني متوتراً أثناء اللعب.					
(27) أفكر في مستوى أدائي أثناء المباراة مما يؤثر على أدائي تأثيراً سلبياً.					
(28) هتافات الجمهور في المباريات تشتت انتباهي وتزيد من عصبيتي في الملعب.					
(29) يزيد حماسي في المباريات الهامة ولذا يكون أدائي فيها أفضل					
(30) أشعر أن الحكام بصفة عامة لا يراعون مشاعر اللاعبين وحالتهم النفسية.					

العبارات	تنطبق في كل الحالات	تنطبق في معظم الحالات	تنطبق في بعض الحالات	تنطبق في حالات قليلة	تنطبق في حالات نادرة أو لا تنطبق كلية
(31) مما يساعدني على الأداء الجيد في المباريات الهامة هو تركيز الانتباه والروح المعنوية العالية.					
32 أفقد شهيتي للطعام قبيل المباريات.					
أشعر برعشة في يدي (33) وقدماي قبيل المباريات الهامة.					
بأنني في حاجة إلى (أشعر34) تدريب إضافي قبل أية مباراة خاصة لو كانت هامة.					
أخاف أن أصاب بنوبات (35) مغص واضطراب في المعدة قبل المباراة أو أثنائها.					

الملحق رقم 03:

استمارة تقييم البرنامج الإرشادي

الرقم	الاسئلة	نعم	لا
01	هل كان البرنامج منظما من حيث الخطوات و المحتوى و التنفيذ؟		
02	هل كان الوقت كافيا في كل جلسة من الجلسات الإرشادية؟		
03	هل المكان مناسباً لتنفيذ البرنامج الإرشادي؟		
04	هل كان هناك تفاعل و انسجام بينك و بين باقي الزملاء المشاركين في البرنامج؟		
05	هل ساعدك هذا البرنامج على تنمية دافعية التدريب الجيد؟		
06	هل ساعدك هذا البرنامج على اكتساب مهارات جديدة؟		
07	هل اكتسبت من هذا البرنامج مهارات جديدة لمواجهة قلق المنافسة الرياضية؟		
08	هل ساعدك هذا البرنامج في تحقيق قلق المنافسة الرياضية؟		
09	هل توافق في المشاركة في برامج إرشادية أخرى؟		
10	هل ساعدك هذا البرنامج على تقديمك بعض الخدمات التي تهتمك؟ وما هي هذه الخدمات إذا كانت هناك؟		

الملحق رقم 04:

الورقة التقييمية الأولى

- ماهي أهم التغيرات التي حدثت في أدائك نتيجة للمشاركة في البرنامج الإرشادي؟

.....
.....

- اذكر أهم الأشياء التي اكتسبتها و أصبحت قادرا على القيام بها بعد مشاركتك في البرنامج الإرشادي؟ .

.....
.....

- ماهي الموضوعات التي ترى أنك تحتاج إلى المزيد من التدريب فيها في المجال النفسي؟

.....
.....

هل تود المشاركة في برنامج إرشادي نفسي آخر؟ استكمالا لما قد كان في البرنامج السابق؟ إذا كانت الإجابة بنعم أو لا؟ فلماذا؟

.....
.....

.....

الملحق رقم 05:

الورقة التقييمية للجلسات

-تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف 18-20 سنة:

الاسم:..... الفريق:.....

اليوم:..... التاريخ:.....

الجلسة:..... الساعة:.....

الأسئلة التقييمية:

1- ماهي أهم الموضوعات التي استفدت منها خلال الجلسة؟

.....

2- اذكر أهم الملاحظات التي شعرت بالراحة اتجاهها في الجلسة؟

.....

3- أذكر أهم الملاحظات التي لم تشعر بالراحة اتجاهها في الجلسة؟

.....

4- ماهي الأسئلة التي ترغب في طرحها؟

.....

5- ما رأيك في أداء المرشد خلال الجلسة؟

.....

الملحق رقم 06:

محتوى البرنامج الإرشادي المقترح

- ينفذ البرنامج بواقع جلستين في الأسبوع:

- مدة الجلسة: 90-120 دقيقة.

- المدة التي يستغرقها البرنامج: 5 أسابيع

الجلسات	محتويات الجلسات	الزمن
الأول	<ul style="list-style-type: none"> - تقديم البرنامج - التعارف مع اللاعبين - بناء العلاقة الإرشادية - التعرف على البرنامج الإرشادي - المناقشة الجماعية 	90 دقيقة
الثانية	<ul style="list-style-type: none"> - مفهوم قلق المنافسة الرياضية - إعطاء صورة واضحة حول معنى القلق بصفة عتمة (القلق العام) وقلق المنافسة بصفة خاصة. - التحدث حول مختلف أنواع وأشكال القلق ومصادره. - التوقف عند الآثار الإيجابية والسلبية لقلق المنافسة الرياضية. - المنافسة الجماعية حول الآثار النفسية والفيزيولوجية والنفسية للقلق. 	120 دقيقة
الثالثة	<ul style="list-style-type: none"> - التدريب على أسلوب الإسترخاء الذهني. - تحضير اللاعبين نفسياً وجسدياً وإنفعالياً من أجل دخول المنافسة بكل 	

120 دقيقة	<p>قدراتهم.</p> <p>- تعلم التحكم في تقنية الإسترخاء وتحقيق التوافق العاطفي والإنفعالي في المستقبل.</p> <p>- البحث عن الثقة في النفس والإحساس بالأمان.</p> <p>- إبعاد اللاعبين على جو الضغوط والتوتر والقلق المفروض من طرف المنافسة.</p> <p>- عرض سمعي بصري</p> <p>- الموسيقى الهادئة</p> <p>- نموذج لأسلوب الاسترخاء الذهني</p>	
90 دقيقة	<p>- استعمال تاكتيك أو خطة لتقليل التدريجي للإحساس.</p> <p>- التقليل والتخفيف من القلق والتوتر عن اللاعبين.</p> <p>- تحقيق الثقة في النفس</p> <p>- المناقشة الجماعية</p> <p>- النتيجة لطريقة التقليل التدريجي للأحاسيس.</p>	الرابعة
90 دقيقة	<p>- التدريب على تقنية حسن التسيير الوقت</p> <p>- الحديث حول الإستعمال الجيد للوقت والإيجابي</p> <p>- تدريب اللاعبين حول التحكم في تقنية تنظيم الوقت.</p> <p>- توضيح أهم الإيجابيات في الإستعمال الجيد للوقت.</p>	الخامسة

	- نماذج حول كيفية تنظيم الوقت.	
12 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - التدريب على مهارات وتقنيات المنافسة لرياضية. - تدريب اللاعبين على بعض أساليب وتقنيات التقليل من قلق المنافسة الرياضية. - الرفع من وعي اللاعبين بمدى أهمية أساليب وطرق التحضير النفسي قبل المنافسة الرياضية - المناقشة الجماعية - عرض أشرطة سمعية بصرية حول الموضوع 	السادسة
120 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - الثقة بالنفس - تدريب اللاعبين على تحسين الثقة في النفس - إخراج اللاعبين من جولة التدريبات إلى جو الترقية - الحوار والمناقشة الجماعية - تحسين وتغيير بعض المفاهيم حول الثقة في النفس - عرض بعض النماذج (أشرطة سمعية بطرية) 	السابعة
120 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - الاسترخاء النفسي - إخراج اللاعبين من جو التوتر وقلق التدريبات والمنافسات الرياضية. - تنظيم نزهة وسفرة ترفيهية على الشاطئ لكسر جو ورتم التدريبات. 	الثامنة
	<ul style="list-style-type: none"> - استعمال وسائل وتقنيات لتعديل وتحسين السلوك. - إعطاء القواعد والأساليب الجيدة في التركيز للاعبين. 	التاسعة

120 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - استعمال نموذج إيجابية لتحسين القة في النفس عند اللاعبين وللتخفيف من القلق. - تدريب اللاعبين على أسلوب التركيز. - إعطاء بعض النصائح التي تساعد في المنافسة الرياضية - المناقشة الجماعية 	
120 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - إختتام البرنامج وتقييمه - تقييم البرنامج - التوقف عند نقاط القوة ونقاط الضعف - توزيع مقياس قلق المنافسة الرياضية (القياس البعدي) - التعرف على النتائج المتوصل إليها عند اللاعبين بعد تطبيقه البرنامج عن طريق الحوار - إنهاء البرنامج 	العاشرة




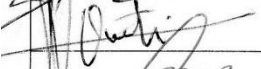

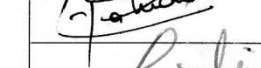


الملحق رقم 07:

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف
معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة التحكيم للبرنامج الإرشادي

أساتذتنا الكرام نظراً لمستواكم العلمي وخبرتكم في مجال البحث العلمي يسرني أن
أضع بين أيديكم هذه الاستمارة التحكيمية في إطار إنجاز مذكرة ماجستير تخصص إرشاد
نفسى بعنوان

تأثير برنامج إرشادي مقترح لتخفيف قلق المنافسة لدى الرياضيين - دراسة تجريبية
على لاعبين في كرة القدم لنادي الرياضي الهأوي بخميس مليانة صنف، 18- إلى
20 سنة

الإمضاء	الجامعة	الرتبة العلمية	الاسم واللقب
	جامعة الجزائر 3	استاذ محاضر العلم	1- دكتور محمد المر
	جامعة الجزائر 3	استاذ محاضر	2- شفاق آخير
	جامعة الجزائر 3	استاذ محاضر	3- دكتور بوعبدالله
	جامعة الجزائر 3	استاذ محاضر	4- دكتور ح. المر
	جامعة الشلف	استاذ محاضر	5- بوعبدالله بن المر
	جامعة الشلف	استاذ محاضر	6- دكتور بوعبدالله بن المر
	جامعة الشلف	استاذ محاضر	7- دكتور بوعبدالله بن المر
	~	~	8- دكتور بوعبدالله بن المر

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في تخفيف مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، و الذين تتراوح أعمارهم بين 18-20 سنة في خميس مليانة، و يعتبر قلق المنافسة الرياضية من أهم المشاكل التي يواجهها الرياضي بصفة عامة و لاعب كرة القدم بصفة خاصة.

و لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتجريب برنامج إرشادي نفسي على عينة من لاعبين في كرة القدم بخميس مليانة(صفاء الخميس)، المتحصلون على أعلى درجات في مقياس قلق المنافسة الرياضية الذي قام الباحث بتطبيقه على عينة إجمالية تتكون من 100 لاعب، و المتمثلة في 25 لاعبا لكل فريق والفرق تتمثل في فريق صفاء الخميس، شباب العطاف، اتحاد و مولودية الخميس في صنف 18-20 سنة. و قد تم اختيار العينة التجريبية المتكونة من 15 لاعبا التي طبق عليها البرنامج الإرشادي، و تم كذلك اختيار العينة الضابطة المتكونة من 15 لاعبا الحاصلين على أعلى درجات في مقياس قلق المنافسة التي لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي.

و قد حاولت الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية:

هل يؤدي تطبيق برنامج إرشادي رياضي يعتمد على مهارات المنافسة الرياضية إلى خفض مستوى

قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف 18-20 سنة؟

و تفرعت عن السؤال الرئيسي التساؤلات التالية:

1- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي و

البعدي على أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية؟.

2- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي على أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية؟.

3- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي على أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية؟

و قد قام البحث على الفرضيات التالية:

1- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي و البعدي على أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية.

3- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة و أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على أبعاد مقياس المنافسة الرياضية لصالح المجموعة التجريبية. و بعد

جمع و تحليل النتائج الإحصائية تم تفسيرها على ضوء الإطار النظري و نتائج الدراسات السابقة التي لها

علاقة بالموضوع، وقد أثبتت النتائج النهائية إلى تأثير و فعالية البرنامج الإرشادي النفسي المقترح في

خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى أفراد عينة البحث(المجموعة التجريبية). و قد خلصت النتائج

إلى أهمية البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي المعتمد على مهارات المنافسة الرياضية في خفض مستوى

قلق المنافسة ،وتحسين مستوى الأداء لدى اللاعبين خلال المباريات و على أهمية هذا البرنامج و أساليبه

و محتوياته في اكتساب اللاعبين مهارات و خبرات في خفض قلق المنافسة الرياضية