

**اثر برنامج ارشادي نفسي لخفض مستوى قلق
المنافسة الرياضية للاعبى الريشة الطائرة بعمر)
١٤-١٦ سنه)**

**أ.م.د سناء جبار كاطع
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**م.ناسك باقر قادر
أد. ايمان بـم الدين عباس
جامعة السليمانية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**



اثر برنامج ارشادي نفسي لخفض مستوى قلق المنافسة

الرياضية للاعبى الريشة الطائرة بعمر (١٤-١٦ سنة)

أ.م.د سناء جبار كاطع

جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.ناسك باقر قادر

أ.د. ايمان ب.م الدين عباس

جامعة السليمانية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث :

الارشاد النفسي هو احد فروع علم النفس التطبيقي وقد تطور هذا الفرع تطورا سريعا في القرن الماضي ووضعت له نظريات شملت مجالاته جميعا التي تخدم حياة الانسان وحركته وحيويته مند الولاده حتى الشيخوخه مروراً بالمراحل الدراسيه كافه ومرحلة العمل والحياة الاجتماعيه والاسريه والمؤسساتيه ومنها المؤسسة الرياضيه ممثله في لاعبي الفعاليات الرياضيه الجماعيه والفرديه. تكمن مشكلة البحث في الوقوف على الحاجات الارشاديه لخفض قلق المنافسه الرياضيه وهل بامكان جلسات الارشاد النفسي خفض قلق المنافسه الرياضيه التي تعترض لاعبي الريشة الطائرة وهدفت الدراسة الى التعرف على مستوى القلق لدى اللاعبين عينة البحث وكذلك التعرف على تاثير الجلسات الارشاديه في خفض القلق لهم وافترضت الباحثات ان الجلسات الارشاديه لها تاثير ايجابي لخفض القلق المنافسه الرياضيه لدى عينة البحث المكونه من ٢٨ لاعب اجرى عليهم الدراسة من خلال توزيع استمارة اختبار القلق وكذلك عمل جلسات ارشاديه مكونه من ١٢ جلسه مدة الجلسة ٣٠ في اختبارين قبلي وبعدي وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا باستخدام الحقيبه الاحصائيه spss توصلت الباحثات الى ان اللاعبين يتمتعون بمستوى عالي من قلق المنافسه وان اللسات الارشاديه اثرت ايجابيا بخفض القلق لديهم وقد اوصت الباحثات بضرورة اخذ الجانب النفسي دوره في الاعداد الرياضي وعند عمل الوحدات التدريبيه بالإضافة الى جلسات ومحاضرات الارشاد النفسي للاعبين .

abstract

The effect of a psychological counseling program to reduce the level of sports competition anxiety for badminton players aged (1٤-1٦ years)

Teacher. Nasek Baqer
University of Sulaymaniyah,

dr. Iman Najmuddin Abbas
University of Sulaymaniyah/college of physical education and sports sciences

Dr. Sanaa Jabbar Kateh
Babylon niversity

Psychological counseling is one of the branches of applied psychology, and this branch developed rapidly in the last century and developed theories that covered all its fields that serve human life, movement and vitality from birth to old age through all stages of study, work, social, family and institutional life, including the sports institution represented in the players of the events Team and individual sports.

The problem of the research lies in identifying the indicative needs to reduce the anxiety of sports competition. Is it possible for psychological counseling sessions to reduce the anxiety of sports competition that confronts badminton players?

The study aimed to identify the level of anxiety among the players in the research sample, as well as to identify the effect of counseling sessions in reducing anxiety for them

The researchers assumed that the counseling sessions had a positive effect on reducing the anxiety of sports competition among the research sample consisting of 28 players. The study was conducted on them through distributing the anxiety test form, as well as conducting counseling sessions consisting of 12 sessions, the duration of the session is 30 in two tests, before and after, and after data collection and processing statistically using the bag. The spss statistic, the researchers concluded that the players enjoy a high level of competition anxiety, and that the guiding techniques had a positive effect in reducing their anxiety.

The researchers recommended that the psychological aspect should take its role in sports preparation and when working on training units, in addition to psychological counseling sessions and lectures for players

١ - مقدمه البحث واهميته

الارشاد النفسي هو احد فروع علم النفس التطبيقي وقد تطور هذا الفرع تطورا سريعا في القرن الماضي ووضعت له نظريات شملت مجالاته جميعا التي تخدم حياة الانسان وحركته وحيويته منذ الولادة حتى الشيخوخة مرورا بالمراحل الدراسيه كافة ومرحلة العمل والحياة الاجتماعيه والاسريه والمؤسساتيه ومنها المؤسسة الرياضيه ممثله في لاعبي الفعاليات الرياضيه الجماعيه والفرديه.

أن الإرشاد النفسي هو العلاقة المهنية والصلة الإنسانية المتبادلة التي يتم من خلالها التفاعل والتأثير والتأثر بين طرفين أحدهما متخصص وهو المرشد النفسي والآخر المسترشد، حيث يسعى المرشد النفسي إلى مساعدة المسترشد لحل المشكلة التي يعاني منها. الإرشاد النفسي عبارة عن عملية تؤدي إلى استشارة الفرد من أجل تحقيق عدد من الأهداف تتمثل في مساعدة الفرد على تقييم نفسه، وتقييم الفرص المتاحة أمامه، زيادة قدرة الفرد على القيام بالاختيار بما يناسب قدراته وإمكاناته المتاحة، تقبل الفرد لنتائج إختياراته وما يترتب عليها من التزامات ومسئوليات، التعرف على وسائل تحقيق الأختيارات موضع "١".

يمكن القول إن الإرشاد النفسي يهتم بالمجالات النفسية والتي تتمركز حول: تقييم وتقبل الذات، ومعرفة كوامنها، وتحمل المسؤولية، وكذلك التصرف بشكل واقعي، لان معرفة الفرد لإمكاناته وقدراته يعمل على وضعها بالمكان المناسب لتحقيق الأهداف المرجوة.

يعد الارشاد النفسي للرياضيين ميدانا مهما من ميادين علم النفس الرياضي فيما لوتم تطبيقه بالشكل الصحيح واعطاؤه الاهتمام الكافي في عملية الاعداد للرياضيين لانه قادر على التدخل في تطوير كثير الجوانب مثل تعزيز الاداء ومهارات التدخل

^١ ناظم شاكر الوتار: اثر برنامج ارشادي لادارة الضغوط النفسيه معرفيا لدى لاعبي كرة القدم، (مجلة الرافيدين للعلوم

الرياضيه، المجلد ١٤، العدد ٤٩، ٢٠٠٨، ص ٣٠

في الازمه كالتامل ومهارات الاتصال وادارة الضغوط ووضع الاهداف وغيرها كما ان هذا النوع من التوجه لا ينتظر حدوث الازمة ثم يبحث عن العلاج ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل ان تصل الى النقطة التي تتطلب التدخل..

ويعد الاهتمام بالناشئين هو حجر الزاوية في رياضة العاب المضرب فضلاً عن اعتبار هذه المرحلة من أهم مراحل التدريب لذا يتوجب علينا الاهتمام بهم وإعدادهم أعداداً صحيحاً مبنياً على الأسس العلمية .

وتعد الريشة الطائرة من الانشطة التي يظهر فيها قلق المنافسه بشكل كبير لما لها من طبيعة خاصة في المنافسه حيث يتنافس لاعبان في مساحه محدده وكل منهم يحاول الفوز على منافسه ,ويتحمل كل لاعب نتيجة المباراة بمفرده.ولعل القلق المصاحب للمنافسه الرياضيه يعتبر من اهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب ان يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعب والمنافسه الرياضيه. وتعتبر حالة قلق بداية المنافسه ما هي الا ظاهرة طبيعية يمر بها كل لاعب رياضي وتهدف اساسا الى العمل على انتقاله من حالة الانتظار السلبي الى حالة الاشتراك الفعلي وتسهم بدرجة كبيرة في اعداد الرياضي لما سيقوم به من جهد في المنافسه الرياضيه,الا انها في بعض الاحيان ترتبط ببعض المظاهر السلبيه غير السارة التي تؤدي الى هبوط مستوى قدرة اللاعب الرياضي على الاداء اثناء المنافسه الرياضيه كما ان كفاءة اللاعبين الرياضيين وانجازاتهم الرياضيه لا تتحدد بمقدار ما يمتلكون من مهارات ومبادئ واسس اللعب فقط.

ولكن بقدرتهم على التحكم في انفعالاتهم قبل الاشتراك في المنافسه وفي المواقف التنافسيه التي تتطلب ذلك وخاصة مستوى قلقهم لما له من تاثير في سلوك اللاعب

الرياضي بمظاهره النفسية والفسيوولوجيه المختلفه مما يؤثر في النهاية على مخرجات الاداء الرياضي سواء بالايجاب او بالسلب.

من خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث في تسخير الإرشاد التربوي النفسي التي لها الأثر الواضح في تعديل السلوك الإنساني، ولعدم وجود برنامج إرشادي لخفض قلق المنافسه للاعبى الريشة الطائرة الناشئين تحديدا الأمر الذي حفز الباحث على اعداد برنامج إرشادي لخفض قلق المنافسه

1-2 مشكلة البحث:

يعتبر القلق التنافسي احد مظاهر الانفعالات النفسية التي قد تحول دون حدوث استجابة عقلية وبدنية سريعة ، وما قد يترتب على ذلك من اخلال في تأذر الحركات الارادية ، مما يؤثر بدرجة واضحة على مستوى اداء الفرد اثناء المباراة او المنافسه الرياضية مهارياً وخططياً لذلك يعتبر القلق من اهم المشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين الرياضيين قبل المنافسه لما لها من اثار سلبية على عدم ادائهم مثل تبديد الطاقه البدنيه وضعف ثقة الرياضي بنفسه او عندما يمتلكه الاعتجاج--حد او التفكير بانه غير كفاء..

اهتم علم نفس الرياضة بدراسة الطرائق التي يتم من خلالها تعديل سلوك اللاعبين والجوانب النفسية تعد من الأمور الهامة جدا للاعب أثناء المباريات وتزداد أهميتها بصورة كبيرة كلما اشد التنافس نتيجة المواقف المتغيرة أثناء المباراة فكما كانت هذه الجوانب معدة إعداداً جيداً كلما كان من السهولة الفوز بالمباراة.

تكمن مشكلة البحث في الوقوف على الحاجات الارشاديه لخفض قلق المنافسه الرياضييه ويمكن تلخيص المشكله بالتساؤل الاتي:

-هل بإمكان جلسات الارشاد النفسي خفض قلق المنافسه الرياضييه التي تعترض لاعبي الريشة الطائرة

١-٣ أهداف البحث:

- التعرف على مستوى قلق المنافسه الرياضيه.
- اعداد برنامج ارشادي نفسي لخفض مستوى قلق المنافسة الرياضية, لدى ناشئي الريشة الطائرة.

١-٤ فروض البحث

- البرنامج الارشادي النفسي يوتر ايجابيا في خفض مستوى قلق المنافسه الرياضيه للاعبين لعينة البحث

١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي الريشة الطائرة لنادية ببشمركة / السلিমانيه / ناشئي / سيروان الرياضي باعمار ١٥-١٣ سنة

- ١-٥-٢ المجال الزمني: للمدة من ٧/٢ / ٢٠٢١ الى ٧/٥ / ٢٠٢١

- ١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة لنادية ببشمركة والسلیمانيه وسيروان

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

- ٢-١ منهج البحث: أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته

- اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الريشة الطائرة لنادى (السلیمانيه - ببشمركة - سيروان - ناشئي) باعمار (١٤-١٦ سنة) للموسم (٢٠٢٠-٢٠٢١) وبلغ عددهم (٢٥) لاعب، وهم يمثلون عينة البحث ومجمعه بالكامل وتم اجراء اختبار قلق المنافسه وتطبيق البرنامج الارشادي النفسي عليهم.

٣-٣ تجانس العينة

قام الباحثون بعمل بتجانس عينة البحث (الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي)

جدول (١)

يبين المعالم الإحصائية لتجانس عينة البحث بعامل الالتواء في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	س-	الوسيط	ع	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٧,٢	١٦٦	٢,٧٦٧	167	0.192
الوزن	كغم	٦٤,٦	٦٣	٣,٨٧	64	0.26
العمر الزمني	سنة	١٥,٣	١٥	٢,٨٦٥	١٤	0.28
العمر التدريبي	سنة	٢,٤ سنة	٢,١	١,٠٥٤	٢	٠,٢٢

٢-٤ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث

- الملاحظة والتجريب/الاستبانة/المقابلات/المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- حاسبة الالكترونية نوع (CLTON)/حاسبة شخصية نوع (DELL) عدد (١)
- ساعة توقيت يدوية نوع (KENKO) عدد (١). / ملعب ريشة الطائرة قانوني
- علبة ريشة طائرة عدد (١٠)
- ٢-٥ اجراءات البحث الميدانية
- ٢-٥-١ اختبار قائمة حالة قلق المنافسة^(١) :
- ٢-٥-٢ أدوات البحث

^١ هاله مصطفى ابراهيم: فسيولوجيه قلق المنافسه الرياضيه، ط ١ دار الوفاء للطباعة والنشر الاسكندريه، ٢٠٠٨ ص ٦٤

مقياس قلق المنافسة :وهو مقياس نوعي وضعه ماتنز وزملاؤه (١٩٩٠) وأعد صورته العربية اسامه كامل راتب (٢٠٠٠) ويتضمن ثلاث مكونات هي :

أ- القلق المعرفي

ب- القلق الجسمي

ج- الثقة في النفس

وكل مكون تمثل في (٩) عبارات وبذلك بلغ مجموع عبارات المقياس (٢٧) عباره لكل منها (٤) بدائل هي (كثيرا " جدا" ، بدرجة متوسطة ، أحيانا" ، نادرا") وتكون درجة الاجابه عليها (١،٢،٣،٤) على التوالي للعبارات الايجابيه وتكون درجة الاجابه على العبارات السلبيه معكوسه (١،٢،٣،٤) وبذلك تكون الدرجة الكليه للمقياس (١٠٨) درجة وأدنى درجه هي (٢٧) درجه اما الدرجة العليا لكل مكون فهي (٣٦) درجه وادنى درجه هي (٩) درجة وتكون الاجابه على المقياس في موقفين منفصلين الاول وقت هاديء قبل التمرين واللاعب (رئيس الفريق) في حالة أسترخاء (هدوء) والثاني في موقف المنافسة (تحت ضغط المنافسة) والاجابه تكون دون استغراق بالوقت بل هي وصف للمشاعر الحاليه (الآن) ومن اجل التأكد من صلاحية المقياس المذكور قام الباحث بأجراء المعاملات العلميه اللازمه وكما يلي:

وتتضمن القائمة ٢٧ عبارة وفيها يطلب من المفحوص وصف شعوره قبل المنافسة

١-الرياضية بمدة معينة يحددها الباحث (قبل المباراة بأسبوع أو بعدة أيام أو عدة ساعات مثلاً) على مقياس مدرج من أربعة تدريجات (أبدأً تقريباً ، أحياناً ، غالباً ، دائماً تقريباً) . وتشتمل القائمة على ٩ عبارات لكل بعد من الأبعاد الثلاثة كل على حدة. المعاملات العلميه:بلغ معامل الثبات ما بين ٠,٧٩-٠,٨٣ لبعء القلق المعرفي ,وما بين ٠,٨٢-٠,٨٣ لبعء القلق البدني وما بين ٠,٨٧-٠,٩٠ لبعء الثقة بالنفس .

وتم ايجاد الصدق عند طريق الصدق التلازمي لابعاد القائمه (مع مقياس روتر لوجه التحكم).

التصحيح:

ارقام عبارات بعد القلق المعرفي هي ١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-١٩-٢٢-٢٥

ارقام عبارات القلق البدني هي ٢-٥-٨-١١-١٤-١٧-٢٠-٢٣-٢٦

ارقام عبارات بعد الثقة بالنفس هي ٣-٦-٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٤-٢٧

وجميع العبارات القائمه في اتجاه كل بعد فيما عدا العباره رقم ١٤ في بعد القلق البدني

ابدا تقريبا =درجه واحده احيانا=درجتان غالبا=٣ درجات دائما
تقريبا = ٤ درجات ويتم جمع درجات كل بعد على حده وكلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد واقتربت من الدرجه العظمى للبعد وقدرها (٢٦) كلما تميز بالخاصيه التي يقيسها هذا البعد.

٢-٦ تخطيط البرنامج الإرشادي ١

اعتمد الباحثون على نظرية السلوكيه في تخطيط البرنامج و ستحدد الباحثات
أنموذج (التخطيط و البرمجة و الميزانية) نظاما لتخطيط البرنامج إذ يعد هذا النوع
من الأساليب الإدارية الفاعلة في التخطيط كونه يسعى للوصول إلى أقصى حد من
الفعالية والفائدة بأقل التكاليف وتتلخص خطواته بالاتي:

١-تحديد الاحتياجات.

٢-اختيار الأولويات.

٣-اختيار الأهداف وكتابتها.

٤-أيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف.

٥-تقويم البرنامج.

٢-٥-٣ التجربة الاستطلاعية

من أجل ان يتعرف الباحثون على المعوقات بشكل دقيق وواضح نم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٨-٣-٢٠٢١) على عينة مكونة من (٦) لاعب في مباراة التجربة بين النادى السليمانية و النادى ببشمركة وتم أستخدام استمارة مقياس قلق المنافسة الرياضية قبل (٣٠) دقيقة من المباراة وكان الهدف من التجربة.

- معرفة مدى ملائمة القائمة لواقع عينة البحث.
- معرفة الصعوبات و المشكلات التى تواجه الباحثات وفريق العمل.
- التعرف الى كيفية استخدام و توزيع أدوات القياس .

ثم قامت الباحثات بأجراء تجربة استطلاعية ثانية بتطبيق البرنامج الارشادي النفسي باختبار عدد من لاعبي ذو قلق المنافسة العالي وقد اظهرت التجربة الاستطلاعية الى امكانية التطبيق النهائى للبرنامج الارشادي.

٢-٦ الاختبارات القبليه:-

-قام الباحثون باختبار قلق المنافسه بتاريخ (١٠/٣/٢٠٢١) بالاتفاق مع اتحاد الريشة الطائرة فرع السليمانية باقامت البطولة لاندية محافظة السليمانية (السليمانية،سيروان،ببشمركه،نأشتي) وتم اختيار اللاعبين بالمستوى العالي من قلق المنافسه بعد اجابتهم على استمارة قلق المنافسة ليتم تطبيق البرنامج الارشادي عليهم بعد ذلك.

٢-٦-١ البرنامج الارشادي

باشر الباحثون بتطبيق ١٢ جلسه ارشاديه بواقع ٣ جلسات في الاسبوع ولمدة ٣٠ دقيقه تطبق بعد الاختبار القبلي وبتاريخ (١٢-٣-٢٠٢١ ولغاية ١٢-٤-٢٠٢١) على العينه التي حصلت على مستوى العالي من قلق المنافسه.

٢-٦-٢ الاختبارات البعديه

اجرت الباحثات الاختبارات بنفس المكان والظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبلية. وبتاريخ (٢٠٢١-٤-١٤)

٣-٧ الوسائل الإحصائية: سوف تستخدم الباحثات نظام spss لاجاد الوسائل الإحصائية التالية :

(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون ، اختبار t (test)

٣ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٣ - ١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لافراد لعينة البحث

جدول (٢)

يبين قيمة الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ت المحسوبة و الدلالة الاحصائية

لمحاور مقياس قلق المنافسة الرياضية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(t) المحسوبة	Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
القلق المعرفي	3,4	١٢,٧٠١	١٨,٢٢	٦,٠٠٢	١٦,٨	٠,٠٠١	معنوي	
القلق البدني		٨,٠٠٢	٢٠,٣٤	٦,٨٨٧	١٧,٣٠	٠,٠٠٣	معنوي	
الثقة بالنفس		٨,٠٧٧	١٦,٣٤٠	٤,٢٢٣	١٠,٩١	٠,٠٠١	معنوي	

معنوي عند نسبة الخطأ اقل او يساوي (٠.٠٥)

٣-٢ مناقشة النتائج

يتضح من الجدول رقم (٢) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية ولجميع محاور مقياس قلق المنافسة الرياضية ،ويدل ذلك على وجود قلق منافسة واضحة يمكن تاشيرها على افراد عينة البحث وقد يكون السبب في ذلك خصوصية عينة البحث التي تم انتقاها في البحث الحالي والتي تمثلت بلاعبين الريشة بعمر ١٣-١٥ سنة

، ويعزوا الباحثون هذه الفروق الى أهمل الأعداد النفسي (Psychological Preparation) الذي لم يأخذ نصيبه الوافر في منهاج الاعداد البدني والمهاري والخططي خلال مراحل التدريب " أن المسابقات المختلفه تؤثر تأثيراً كبيراً على اللاعبين بشكل عام والأحداث منهم بشكل خاص ،الفريق الذي لا يحقق لابعوه الانتصار تضعف معنوياتهم وتتسرب الى نفوسهم الشكوك في مقدرتهم الخاصة ، وبالذات عندما يكون الخصم أعلى مستوى وأكثر استعداداً^(١).

ويرجح ذلك ايضا الى ان قلق المنافسة الرياضية التي ظهرت في الاختبارات القبلية لدى العينة كانت في الاغلب ذات علاقة بالافكار غير المنطقية التي كان يتبناها اللاعب عن البطولة والمستمدة من البيئة التي يوجد فيها والتي تعتمد الى حد كبير على تبني افكار مشوهة وصور غير حقيقية عن المنافسات الرياضية وان ما قامت به الباحثات في البرنامج الحالي والتي شملت مواجهة المخاوف واستبدال الافكار السلبية باخرى ايجابية والتدريب على ايقاف التفكير السلبي و التفكير العقلاني و فنيات الاسترخاء والحديث الذاتي لدى اللاعبين فهذه النتائج تتفق مع (borders ١٩٩٢) في نجاح اسلوب الارشاد مع العينات الصغيرة اد ان ارشاد الجاميع الصغيرة والمنظمة بشكل خاص ضمن مدة زمنية محددة يعد ممارسة وتطبقا اميننا ودقيقا بالاستناد الى مبادئ ومفاهيم ديناميكية المجموعة وسير تقدمها وملاءمتها من الناحية التطورية سوف يؤدي الى تفاعلات وارتباطات قوية وثابتة مع التمرين يمكنهم من تعلم واكتساب المهارات والقدرات ذات العلاقة بالتخطيط والتنظيم (٢)

^١ محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، قاهرة، مركز كتاب للنشر، ٢٠٠٧، ص ٣٨١

^٢ فواد البهي السيد:الاسس النفسية من الطفولة الى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ١٩٧٤، ص ٧٥

وكذلك تعزو الباحثات النتيجة الحالية الى عوامل متعددة تثير قلق اللاعبين الناشئين(الخوف من الاصابة البدنية و الخوف من الفشل والخوف من وجود الاخرين والخوف من عدم التوافق

النفسي) ونظرا لتعدد هذه المخاوف وشمولها حيزا مهما من درجة تفكير اللاعب الذي يتوقع ان يواجه بعض المشكلات النفسية والمهارية والبدنية من خلال المشاركة في المنافسات فان تلك الاسباب بمجملها العام قد اثارت اللاعب وشاركت في تبنيه عدد من المخاوف وبالتالي قد عزز ذلك من درجة القلق لديهم وعندما يعيشون جو المباراة الرسمية يرتفع مستوى القلق لديهم ويتحول من قلق ميسر في وقت الراحة والأسترخاء الى قلق معوق تحت ضغط المنافسة ويفقدو التركيز على الهدف ،وهنا يأتي دور المدرب لمجابهة كافة الاحتمالات التي تحدث خلال المسابقات كالملاعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المضاد ، وأن الرؤيه المسبقة للمدرب أو قراءته لصورة المنافسه قبل خوضها ينعكس على سلوك اللاعبين أنفسهم وتقودهم الى الانجاز العالي ومن ثم تحقيق أفضل النتائج "لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب على هذه المؤثرات أثناء التدريب، وأن لايصبح هناك فجوه بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة (١)

في الاعداد الجيد للمنافسات يكسب الاستعداد النفسي اهمية كبيرة مما يزيد من عامل الثقة بالنفس و الذى يعد الايجابي و الذى يقابله البعد السلبي وهي القلق المعرفى و البدني و عكس صحيح الى حد كبير بمعنى ان الارتفاع درجة القلق المعرفى و البدني يقابله انخفاض درجة الثقة بالنفس و تتفق هذه نتيجة بدرجة كبيرة مع النظريات

^١ كامل طه لويس: علم النفس الرياضي - مطبعة جامعة بغداد. بغداد. ص ١١٥

المعرفية الحديثة الخاصة بالقلق و الثقة بالنفس و التى تتاولها كل ف (باندورا،
١٩٧٧) وين (١٩٧١)^(١)

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الأستنتاجات :

١- اثر منهج الارشاد النفسي ايجابيا في خفض قلق المنافسة الرياضي لدى
اللاعبين عينة البحث

٢- تفوق بعد الثقة بالنفس على بعدي القلق المعرفي و البدني لدى عينة البحث.

٥-٢ التوصيات :

١- استخدام المنهج الارشادى في الاعداد النفسي للاعبين و تكون موضوعها

مبنية على اساس العوامل النفسية المؤثرة في بعض السمات الشخصية

المؤثرة على قدرة اللاعب على الاداء المهارى و الخططى.

٢- الاهتمام بعملية الاعداد النفسي من خلال وجود الاخصائى النفسي في الفريق

الرياضى.

٣- اجراء بحوث و دراسات حول قلق المنافسة على مختلف الوان الانشطة الرياضية

للاعب لمواجهة المواقف الضاغطة التى يتعرض لها في المنافسات الرياضية.

المصادر

✚ أخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهى :طرق البحث العلمى والتحليل

الاحصائى في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،

٢٠٠٠.

^١ اسامة كامل راتب: قلق المنافسة (الضغوط التدريب- الحترق الرياضى)، ط١، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان،

القاهرة ، ٢٠١٩، ص ١٢٢

- ✚ هاله مصطفى ابراهيم: فسيولوجيه قلق المنافسه الرياضيه، ط ١ دار الوفاء للطباعة والنشر الاسكندريه، ٢٠٠٨
- ✚ ناظم شاكر الوتار: اثر برنامج ارشادي لادارة الضغوط النفسيه معرفيا لدى لاعبي كرة القدم، (مجلة الرافدين للعلوم الرياضيه، المجلد ١٤، العدد ٤٩، ٢٠٠٨).
- ✚ كامل طة لويس: علم النفس الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، ١٩٨٤.
- ✚ محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، قاهرة، مركز كتاب للنشر، ٢٠٠٧
- ✚ مصطفى عبدالسلام الهيبي، دراسات عن قلق والاغراض النفسيه شائعة، بغداد، مكتبه نهضة، ١٩٨٥.
- ✚ يوسف موسى مقداي- علي محمد العمارة، علم نفس الرياضي، عمان، مديرية مكتبة وطنية، ٢٠٠٣.

ملحق (١)

- الجلسة الاولى
عنوان الجلسة : التعريف بالبرنامج و بناء العلاقات الارشادية.
- أهداف الجلسة:
-يعرف المرشد نفسه لاعضاء المجموعة .
-التعارف بين اعضاء المجموعة الارشادية بعضهم ببعض

- تعريف اعضاء المجموعة الارشادية باهمية البرامج الارشادية النفسية و دورها في اكسابهم الاساليب الفعالة لمواجهة القلق التى يصابهم عند المنافسات.
- توضيح مفهوم القلق و تأثيرها على نتائج المباراة .

الفيئات المستخدمة	زمن الجلسة	محتوى الجلسة و اجراءتها
المحاضرة و المناقشة الجماعية و الواجبات المنزلية	٣٠ دقيقة	<p>-الترحيب باعضاء المجموعة الارشادية توضيح المبسط لبعض الجوانب الشخصية و العلمية و المهنية عن المرشد.</p> <p>-يقدم كل عضو من اعضاء المجموعة الارشادية نفسه امام المجموعة .</p> <p>-تشجيع الاعضاء على تعبير عن ارائهم بحرية تامة وما يشعرون به اثناء المباراة و قلق ويعرفه و عمل على احترام المتبادل الاراء بين اللاعبين في الجلسات الارشادية.</p> <p>-العمل عل تحقيق الانسجام و التوافق بين اعضاء المجموعة من اجل زيادة الثقة بانفسهم و بالآخرين.</p> <p>-بيان القاندة من حضور الجلسات الارشادية من قبل اللاعبين لغرض تحقيق القاندة العلمية و العملية من تطبيق محتوى الجلسات الارشادية.</p> <p>-الاتفاق مع اللاعبين على مواعد جلسات البرامج و اماكنها بما لا يتقاطع مع الاوقات المهمة للمجموعة كالدراسة و التدريب.</p> <p>-الالتزام بحضور جلسات البرنامج الارشادية كاملا دون تغيب و التعاون في الاداء الواجبات و المهام الارشادية المنزلية.</p> <p>-عدم تحدث فيما يدور في الجلسات و الحافظ على سرية الجلسات.</p> <p>-عدم السخرية و الاستخفاف بالغيرو الاحترام المتبادل للاراء بين اللاعبين.</p>

التسليم باهمية البرامج المقترح في تقديم المساعدة و خفض مستوى القلق المنافسه لدى للاعبين .

الجلسة الثانية

عنوان الجلسة : القلق اسبابه و علاجه في المجال الرياضى.

أهداف الجلسة:

- شرح معنى القلق قبل أثناء و بعد المباراة و التنافس .
- شرح الابعاد القلق (المعرفى البدنى الحالة الثقة بالنفس).
- مناقشة اسباب القلق في المجال الرياضى.

-تعريف اعضاء المجموعة الارشادية بسلبيات و ايجابيات

محتوى الجلسة و اجراءتها	زمن الجلسة	فنيات مستخدمة
<p>-الترحيب باعضاء المجموعة الارشادية وتقديم الشكر على التزامهم و حضورهم. -قيام المرشد باعطاء تعريف واضح لمفهوم القلق الذى يؤدى بدورها الى تأثير سىء او ايجابى . -قيام المرشد بتحديد ابعاد القلق فى المجال الرياضى. -قيام المرشد بالاشارة الى الاساليب التى تقف وراء القلق الرياضة من خلال المحورين الاتيين: ١-الطلبين كل عضو من اعضاء المجموعة الارشادية ان يذكر اسباب قلقه. ٢-قيام المرشد بتسليط الضوء على الاسباب التى قد تؤدى الى قلق فى المجال الرياضى. ● عدم قيام بالاحماء الجيد لعضلات الجسم كافة قبل الاداء مما يؤدى الى الاصابة البدنية ● عدم التدريب على المهارات الحركية بعد الغياب عن التدريب. ● التعود اداء المهارات الحركية فى الظروف وجود الاخرين. ● محاولة الاختلاط بالزملاء فى البيئة التنافسية للوصول الى حالة جيدة من التوافق النفسى مع الاخرين. - تبصير اللاعبين بان اثبات الذات تزيل القلق. -اعطاء الاعضاء واجبا منزليا يتمثل فى الموافقات التى تثير القلق الناتجة عن معرفية البدنية و النفسية لدى المسترشدين و المشاعر الناتجة عن تلك الموافقات.</p>	٣٠ دقيقة	اسلوب المحاضرة ، الحوار المناقشة الجماعية و الواجبات المنزلية

سير الجلسات

فى بداية الجلسة طلبت من الاعضاء ان يذكروا مادار فى جلسة السابقة ، فذكر الطلاب ما دار فى جلسة السابقة فقلت انا ايضا بتخليص ما دار فى جلسة السابقة ومن ثم قمتى بالتعليق على بعض النقاط التى وردت فى الواجب البيتى الذى استلمته فى الحصة السابقة حيث ذكر بعض الاعضاء كانت مشاركتهم قليلة جدا. وتم الحديث مع الاعضاء عن هذا الموضوع.عضو اخر قال ان عضو لم ياخذ الموضوع بصورة جدية و تم مناقشة هذا العضو بالموضوع فنفى ذلك وقال انما كان مع طلبة بعد ذلكبات بعرض خطوات الاسترخاء العضلى و قمت بتطبيق الاسترخاء على نفسى اولا/ وكان الطلاب يراقبون ما فعله و قاموا بتسجيله حتى يقوموا بعمل النفس الخطوات وقد قمت بذكر كل الخطوة كنت اقوم فيها اثناء الاسترخاء . وقد كانت

خطوات الاسترخاء كما يلي: بعد ان الجلوس على الكرسي بشكل مريح ن مع عدم التفكير بشيء الا الاسترخاء ،مع عدم وجود شيء ضاغط على الجسم .ولا بد من التميز بين احساس الشد و التوتر مقابل الاحساس بالاسترخاء و الراحة.

✚ خطوات التطبيق وهي:

✚ اغماض العينين و التنفس بعمق ثلاث مرات ثم الاسترخاء ١٠ ثوانى.

✚ اغلاق راحة اليد اليسرى بقوة و ملاحظة التوتر فيها ثم ملاحظة الاسترخاء فيها بعد ارخائها.

✚ عادة الخطوة السابقة.

✚ اغلاق راحة اليد اليمنى بقوة و ملاحظة التوتر فيها ثم ملاحظة الاسترخاء فيها بعد ارخائها.

✚ عادة الخطوة السابقة.

✚ اغلاق راحة اليد اليسرى ثم ثنى الذراع بقوة حتى التوتر ثم ارخاء اليد و نلاحظ الدفء.

✚ اغلاق راحة اليد اليمنى ثم ثنى الذراع بقوة حتى التوتر ثم ارخاء اليد و نلاحظ الدفء.

✚ اغلاق راحة اليد اليمنى و اليسرى ثم تثبيتهما وملاحظة التوتر ثم سترخاء وشعور الدفء.

✚ اغماض العينين بقوة و ملاحظة توتر مقدمة الراس ثم الاسترخاء.

✚ اطبق الفكين بقوة و رفع الذقن بقوة الى الاعلى حتى توتر عضلات الرقبة ثم الضغط للاسفل ثم الاسترخاء و اغلاق الشفتين.

✚ عادة الخطوة السابقة.

✚ دفع الكتفين الامام بقوة حتى تتوتر عضلات الظهر ثم الاسترخاء.

•+ عادة الخطوة السابقة.

•+ عادة الخطوة السابقة.

•+ اجراء مسح للعضلات السابقة ثم الاسترخاء .

•+ الضغط على الكعب الايسر الى الاسفل بقوة و رفع الاصابع للاعلى حتى تتوتر

ثم الاسترخاء

•+ عادة الخطوة السابقة.