

أثر برنامج ارشادي نفسي في تخفيف قلق المنافسة الرياضية للاعبى كرة القدم

بحث تقدم به

م.م. عمر نذير ذنون

م.م. علي عبد العزيز نجم

aliazizeee1985@gmail.com

المديرية العامة لتربية نينوى

الكلمات المفتاحية : برنامج ارشادي نفسي ، قلق المنافسة الرياضية .

مستخلص البحث

هدف البحث الى بناء برنامج ارشادي نفسي للاعبى منتخب تربية نينوى لكرة القدم للمرحلة الاعدادي، والتعرف على مستوى قلق المنافسة للاعبين، وعلى أثر البرنامج على المجموعة التجريبية، والفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في قلق المنافسة الرياضية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث، حيث تكون مجتمع البحث وعينته من لاعبي منتخب تربية نينوى للمرحلة الإعدادية ، والبالغ عددهم ٤٠ لاعب، اما عينة البحث فتكونت من ٣٠ لاعب يمثلون نسبة ٧٥ % من المجتمع الأصلي تم اختيارهم بالطريقة العمدية لأسباب تخدم إجراءات البحث، وتم توزيعهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع ١٢ لاعب لكل مجموعة، بعد استبعاد ٦ لاعبين لأغراض الثبات المجموعة الضابطة تتسم بمستوى اعلى من القلق المعرفي والقلق الجسمي وانخفاض الثقة بالنفس، لعدم تعرضها للبرنامج الارشادي، اما المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الارشادي فقد انخفض مستوى القلق المعرفي والقلق الجسمي وارتفاع مستوى الثقة بالنفس، واستنتج الباحثان على ضوء مقياس قلق المنافسة تبين ان لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة القدم يعاني من ارتفاع مستوى القلق المعرفي والجسمي، بينما تعاني من انخفاض ببعده الثقة بالنفس، و ان الخطة ليومية المعدة من قبل مدرب الفريق لا تطور الجانب النفسي، وللبرنامج الارشادي تأثير على المجموعة التجريبية في قلق المنافسة الرياضية، مع تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في قلق المنافسة الرياضية ولجميع ابعاد المقياس (القلق المعرفي، القلق الجسمي، الثقة بالنفس) ، وأوصى الاستفاد من البرنامج الارشادي للدراسة الحالية واعتماده من قبل النشاط الرياضي، وفتح دورات لمدرسي التربية الرياضية للإعداد النفسي في وحدة الاعداد والتدريب التابعة لتربية نينوى، مع اعتماد الاختبارات النفسية ضمن اختبارات اختيار اللاعبين، ودراسة العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية مع الأداء المهاري للاعبى كرة القدم.



The effect of a psychological advising program in relieving the anxiety of sports competition for football players

The two researchers

Ali Abd Azeez Najm Assistant Lecturer
Assistant Lecturer Omar Natheer Thanoon
Nineveh Education Directorate
aliazizeee1985@gmail.com

Abstract

The aim of the research is to build a psychological counseling program for the players of the Nineveh football team for the preparatory stage, and to identify the level of competition anxiety for the players, and the effect of the program on the experimental group, and the difference between the experimental and control group in sports competition anxiety. The research community and its sample from the Nineveh educational team players for the preparatory stage, which numbered 40 players, and the research sample consisted of 30 players representing 75% of the original community, they were chosen in a deliberate way for reasons that serve the research procedures, and they were randomly distributed into two experimental and control groups of 12 players For each group, after excluding 6 players for the purposes of stability, the control group is characterized by a higher level of cognitive anxiety, physical anxiety and low self-confidence, because it was not exposed to the counseling program. The light of the competition anxiety scale shows that the players of the Nineveh Education Football Team suffer from a high level of cognitive anxiety and The physical, while suffering from a decrease in the dimension of self-confidence, and that the daily plan prepared by the team coach does not develop the psychological aspect, and the indicative program has an effect on the experimental group in sports competition anxiety, with the experimental group outperforming the control in sports competition anxiety and for all dimensions of the scale (anxiety Cognitive, physical anxiety, self-confidence), and recommended taking advantage of the indicative program for the current study and its adoption by sports activity, and opening courses for physical education teachers for psychological preparation in the preparation and training unit of Nineveh Education, with the adoption of psychological tests within the tests of player selection, and studying the relationship between anxiety Sports competition with the skill performance of football players.

Keywords: advising program, competition anxiety:

الفصل الأول

١- التعريف بالبحث:

١. مقدمة البحث وأهميته:

ان الاهتمام بالنظريات والأساليب التي تنبثق من علم النفس الرياضي والتي تسهم بشكل فعال في تحقيق النجاح والمستوى الجيد في المجال الرياضي اصبح واضحا، ومدى تأثير الجانب الرياضي بالمتغيرات النفسية وهذا، وان الهدف من دراسة سلوكيات الشخصية الرياضية هو إمكانية التوصل النتائج تمكن الباحثين من تفسير سلوك الشخصية الرياضية، وان القلق باعتباره احدى الانفعالات المؤثرة والمهمة، ينظر اليه على انه اهم الظواهر النفسية التي تؤثر في الأداء الرياضي بشكل إيجابي او السلبي^(١) ان الرياضي دائما ما تدور في رأسه الأفكار حول أدائه وكفاءته وامكانيات الخصم وتفسير بعض الاحداث بشكل سلبي مما يؤثر على مستوى الأداء بشكل سلبي، حيث ان عملية الاعداد النفسي تمكنه من تقدير ذاته وفهم الجانب النفسي له وميوله وقدراته بشكل واعي وواقعي بعيدا عن التفكير الغير عقلاني والتفسير السلبي للأحداث ولقد اثبتت كثير من الدراسات ان الحركة التي تصدر من أعضاء جسم الرياضي ليس نتيجة عمل بدني منفرد لكن هناك تداخل مع مجموعة من العمليات العقلية والانفعالية والدافعية قرر على اثرها هذا النوع من الحركة والأداء سبقه انتباه وتصور واحساس وادراك كيفية التعامل مع هذا الموقف المختلفة، كذلك استحضار خبرات النجاح والفشل المرتبطة بطبيعة الأداء الحركي، أيضا يسبق الأداء الحماس والتحدي والإصرار، الخوف والقلق والتفكير السلبي إضافة لكثير من وعندما تكون العملية متكافئة بين إمكانيات اللاعب ومهاراته البدنية والقدرات الحركية للمهارات النفسية وقدراته العقلية عندها يتمكن الرياضي من تحقيق افضل المستويات الرياضية.

٢-١ مشكلة البحث:

تبلورت مشكلة البحث من خلال متابعة الباحثان لدروس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية تم تشخيص الكثير من السلوكيات النفسية السلبية التي دائما ما تظهر على اللاعبين قبل و اثناء المشاركة في السباقات المدرسية وكذلك على نطاق خارج المدرسة، ومن هذه السلوكيات (القلق، حالات انفعالية، الخوف والانسحاب، اعراض فسلجيه، عدم تقبل الخصم، أفكار سلبية، افكار غير واقعية) ويعزو الباحثان ظهور هذه السلوكيات السلبية لدى الطالب الى انعدام الجانب النفسي الذي تكاد تخلو برامج الاعداد منه مما أدى الى ظهور أفكار لدى اللاعبين عن الممارسة الرياضية غير واقعية ومبينة على أفكار مغلوبة وغير حقيقية مستمدة من معتقده وافكاره ومن خلال الاطلاع على اراء بعض مدرسي التربية الرياضية تبين وجود مشكلة حقيقية تتعلق بانعدام الاعداد النفسي في البرامج التدريبية وانعدام الدراية والاطلاع الكامل فيما يتعلق في هذا الجانب، حيث تم رصد عدد كبير من السلوكيات والاعراض كانت بعيدة عن انظار المدرس وكذلك اللاعبين أنفسهم من هنا ارتأى الباحثان قياس قلق المنافسة لأفضل مستوى من اللاعبين وهم يتمثلون بمنتخب تربية نينوى لكرة القدم وتبين هناك ارتفاع بمستوى قلق المنافسة لديهم، من هنا نسلط الضوء على أهمية القلق الذي يعد أحد الظواهر التي تؤثر بشكل مباشر على سلوك اللاعبين اذا كان ميسر او معوق، لذا تم اعداد برنامج ارشادي نفسي لمعرفة أثره في خفض قلق المنافسة لدى لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة القدم.

٣-١ أهداف البحث:

١. إعداد برنامج ارشادي نفسي لمنتخب تربية نينوى لكرة القدم.
٢. التعرف على مستوى قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي، القلق الجسمي، الثقة بالنفس) للاعبي كرة القدم.

(١) اسامة كامل راتب (١٩٩٧): (علم نفس الرياضة)، ط٢، دار الفكر العربي، جامعة حلوان، القاهرة، ص١٥٧.

٣. التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي على قلق المنافسة بأبعاده (المعرفي، الجسمي، الثقة بالنفس).

٤. التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

٥. التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

٦. التعرف على الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

٤-١ فرضية البحث:

١. لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي في قلق المنافسة.

٥-١ مجالات البحث:

١-١-٥ المجال البشري: لاعبي كرة القدم لمنتخب تربية نينوى، للعام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠.

١-٢-٥ المجال الزماني: للمدة من 2019/11/3 الى 20/1/٢٠٢٠.

١-٣-٥ المجال المكاني: ملعب نادي الموصل الرياضي.

١-٦-٦ تحديد المصطلحات

١-٦-١ البرنامج الارشادي: هو لقاء بين المرشد والمسترشد في محدد وخاص، يصغي فيها المرشد للمسترشد ومعرفة كيف يستطيع التغيير في سلوكه.^(١)

١-٦-٢ القلق: شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات، يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد^(٢)

١-٦-٣ حالة قلق المنافسة: هو شكل من اشكال التوتر وعدم الاستقرار وبشكل مؤقت يحدث نتيجة ظروف مبهمه ولحضيه تثير الشعور بالقلق.^(٣)

١-٦-٤ القلق المعرفي: هو التقدير بشكل سيئ للأداء، ويظهر ذلك من خلال عدم القدرة على التركيز والتفكير وتصور الاخفاق في المنافسة.^(٤)

١-٦-٥ القلق الجسمي: يكون مرتبط بالاستثارة الفسيولوجية للجسم تكون ناتجة عن التقييم التغيرات البدنية للجسم بشكل سلبي مثل (جفاف الفم، سرعة النبض عدم انتظامه، كثرة التعرق الذي يؤدي الى التعب البدني).^(٥)

١-٦-٦ الثقة في النفس: هي تقدير الإيجابي بتوقع النجاح وامكانية التحسن في الاداء اللاحق بدافعيه أكبر لبذل الجهد من اجل التفوق.^(٦)

(١) حسين الدوري (٢٠٠٦): إعداد وتدريب القوة البشرية لأهم الأحوال العامة في التنمية الإدارية، الجامعة المستنصرية، بغداد ص ٤٣.

(٢) أحمد عكاشة (١٩٧٦): الطب النفسي المعاصر، مكتبة أنجلو مصرية، القاهرة، ص ٣٨.

(٣) نزار مجيد الطالب وكامل الويس (١٩٩٣): علم النفس الرياضي، ط ١، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، ص ٢١٠.

(٤) آلاء زهير مصطفى (٢٠٠٤): سمة القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ص ٢٥.

(٥) (الاء، زهير) المصدر السابق ص ٢٨.

(٦) عكله سليمان الحوري (٢٠٠٦): تدريب الثقة بالنفس وبناء الأهداف، محاضرات الدراسات العليا (الماجستير) كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ص ١١.

الفصل الثاني

٢- منهجية البحث واجراءته الميدانية:

٢-١ منهج البحث:

المنهج: الطريقة التي يتبعها الباحث لتحقيق الوصول إلى نتيجة محددة. (١) وتم استخدام المنهج التجريبي كونه يلائم طبيعة البحث ، اذ يعد من افضل المناهج لاختبار الفروض ومدى صدقها وتحديد العلاقة بين متغيرات محددة فهو المنهج الذي يحتوي على منهج يتبين فيه معالم الأسلوب العلمي في التفكير (٢) ويعد من افضل المناهج المتبعة لتحصيل نتائج دقيقة. (٣)

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث وعينته من لاعبي منتخب تربية نينوى للمرحلة الإعدادية، والبالغ عددهم ٤٠ لاعب، اما عينة البحث فتكونت من ٣٠ لاعب يمثلون نسبة ٧٥ % من المجتمع الأصلي تم اختيارهم بالطريقة العمدية لأسباب تخدم إجراءات البحث "يمكن للباحث اختيار العينة التي تتلاءم مع بحثه وحاجته إلى المعلومات التي تحقق غرضه" (٤)، وتم توزيعهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين تجريبييه وضابطة بواقع ١٢ لاعب لكل مجموعة، بعد استبعاد ٦ لاعبين لأغراض الثبات.

٢-٣ تكافؤ العينة في ابعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية:

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لقلق المنافسة

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	(t) المحتسبة	الاختبار القبلي				وحدة القياس	ابعاد المقياس
			التجريبية		الضابطة			
			ع±	س-	ع±	س-		
غير معنوي	0.250	0.649	1.42	27.35	0.96	27.10	درجة	القلق المعرفي
غير معنوي	0.079	1.804	1.57	27.05	1.20	26.25		القلق الجسمي
غير معنوي	0.396	0.859	1.46	19.05	1.08	18.70		الثقة بالنفس

عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية ٣٨ بلغت الأوساط الحسابية لأبعاد المقياس المعرفي والجسمي والثقة بالنفس للمجموعة الضابطة في القياس القبلي ٢٧،١٠ ، ٢٦،٢٥ ، ١٨،٧٠ ، وانحرافات معيارية بلغت ٠،٩٦ ، ١،٢٠ ، ١،٠٨ ، بينما بلغت الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية 27.35 ، 27.05 ، ١٩،٠٥ ، وانحرافات معيارية بلغت 1.42 ، ١،٥٧ ، ١،٤٦ ، بينما بلغت قيمة (t) المحتسبة 0.649 ، 1.804 ، ٠،٨٥٩ ، وبلغت مستوى الدلالة 0.079 ، 0.250 ، ٠،٣٩٦ ، وبما ان قيمة مستوى الدلالة أكبر من قيمة الدلالة المعتمدة ، فلا يوجد فروق معنوية بين المجموعتين ويعد دليل على تكافؤ العينة في ابعاد المقياس الثلاث.

٢ ٢ وسائل جمع البيانات:

١. مقياس قلق المنافسة الرياضية متعدد الابعاد (قلق معرفي، قلق جسمي، ثقة بالنفس).

(١) عمار محمود، محمد بوحوش (١٩٨٩): *مناهج البحث العلمي أسس وأساليب*، مكتبة المنا، الأردن، ص ١٩٢ .
(٢) محمد أزهر سعيد السماك: (٢٠٠٨): *طرق البحث العلمي (أسس وتطبيقات)*، ط١، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ص ٦٠.
(٣) محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب: (١٩٩٩): *البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي*، دار الفكر العربي، بالقاهرة.
(٤) عبد الرحمن عدس وآخرون: (١٩٨٨): *دليل معلم في بناء الاختبارات التحصيلية*، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس، ص ١١٦ .

٢. الملاحظة.

٣. الاستبيان.

٢-٤ مقياس قلق المنافسة:

وهو مقياس نوعي وضعه مارتنز وزملاؤه ١٩٩٠ تعريب اسامه كامل راتب^(١) ويتضمن ثلاث ابعاد الفلق المعرفي و الفلق الجسمي و الثقة بالنفس، وكل مكون تمثل في ٩ فقرات وبذلك بلغ مجموع فقرات المقياس ٢٧ فقرة لكل بعد منها، ومكون من ٤ بدائل " كثيرا جدا ، بدرجة متوسطة ، أحيانا ، نادرا " وتكون درجة الإجابة عليها بدرجات ١،٢،٣،٤ على التوالي للعبارات الإيجابية والعكس صحيح بالنسبة للعبارات السلبية ١،٢،٣،٤، وبذلك تكون اعلى درجة لكل مكون ٣٦ درجه وأدنى درجه هي ٩ درجة ملحق (٢) وتكون الإجابة أنية، أي وصف لمشاعر اللحظة، وتم تطبيق المعاملات العلمية للتأكد من صلاحية المقياس.

٢-٥ صدق المقياس:

الصدق امكانية قياس الاختبار للظاهرة المطلوب قياسها يكون الاختبار صادقا حينما يقيس ما وضع من اجله^(٢) وتم تصميم استبيان لغرض التعرف على صدق المقياس وعرضه على الخبراء ملحق (١) لغرض بيان مدى قدرة وصلاحية المقياس لقياس ما وضع من اجله، وتم اتفاق الخبراء بنسبة %١٠٠ وهذا يدل على صدق المقياس.

٢-٦ ثبات المقياس:

الثبات يعتبر من المفاهيم الأساسية التي يجب ان تتوفر في المقياس لكي يكون صالحا للاستخدام^(٣) وهو مؤشر على دقة المقياس ومدى اتساق فقراته^(٤) يشير الثبات إلى اتساق لدرجات فقرات المقياس التي يجب ان تقيس ما وضعت لأجل قياسه، وتم التوصل الى حساب معامل الثبات للمقياس بطريقة تطبيق الاختبار وإعادةه على عينة الثبات والبالغ عددهم ٦ لاعبين، للفترة من 2019/11/3 المصادف الاحد، لغاية 2019/11/19 من يوم الثلاثاء، حيث بلغت قيمة الثبات (٠,٨٦).

٢-٧ البرنامج الإرشادي:

تقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا وجماعيا، لجميع افراد المجموعة على أسس علمية، بهدف تحقيق التوافق النفسي لإكساب الفرد سلوكيات عقلانية تمكنه التفكير الواعي والمتعل^(٥) وتم انجاز البرنامج الإرشادي بعد الاطلاع على الأبحاث والدراسات العلمية ذات العلاقة والتي تأخذ نفس السياق، وتم تصميم استبيان ملحق (٣) لغرض التعرف على رأي الخبراء والاستفادة من خبرتهم لتحديد صلاحية الجلسات، وتم تحديد فترة جلسات البرنامج بـ ٦ أسابيع للفترة من 2019/11/٢٤ المصادف الاحد، لغاية 2019/١٢/٦ من يوم الاثنين و بمعدل جلستين أسبوعيا.

(١) أسامه كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية، ط١، دار الفكر العربي القاهرة، ص ١٨١-١٨٢.

(٢) محمد حسن علاوي ورضوان محمد نصر الدين (٢٠٠٠): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ص ٢٧٨.

(٣) مصطفى محمود الامام وآخرون (١٩٩٠): التقويم والقياس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، ص ١٤٣.

(٤) Cracker, L. & Algiam, J. (1986): Introduction to Classical and Modern test Theory ، New York:(BS) College Publishing ، p 125.

(٥) حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥-ب): الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط٤). القاهرة، عالم الكتب، ص ٤٩٩.

الفنيات المستخدمة: (المحاضرة، المناقشة، الارشاد الجمعي، التعزيز، الارشاد بالقراءة، الواجبات المنزلية، التغذية الراجعة، التقويم، النمذجة)

زمن الجلسة: لكل جلسة ٦٠ دقيقة.

الجلسة الأولى: التعارف والتمهيد :
اهداف الجلسة :

١. الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الالتزام بالحضور.
٢. تعريف الباحث بنفسه وايضاح دوره وما يمكن أن يقدمه لإفراد المجموعة من خدمات إرشادية خلال سير الجلسات.
٣. تعريف افراد المجموعة بالبرنامج الارشادي وأهدافه وما يحتويه من ابعاد.
٤. الاتفاق ومناقشة المجموعة حول مواعيد الجلسات الإرشادية وعددها بحيث تكون جلستين كل أسبوع.
٥. التأكيد على أهمية التفاعل والعمل الجماعي وسرية المعلومات بين أفراد المجموعة.

محتوى الجلسة:

التعارف وإبراز الهدف من الجلسات الإرشادية وما يمكن ان يحققه البرنامج وانه تم إعداده على أساس حاجات، وإمكانية نجاح هذا البرنامج إذا ما تم التعاون بين الجميع، وكذلك إبراز أهمية تطبيق الواجبات من قبل المجموعة لأنها مفتاح النجاح والوصول إلى هدف البرنامج، وإظهار مفهوم وأهمية قلق المنافسة للاعبين لكي تكون لديهم فكرة عن الموضوع ، وبناء علاقة مهنية بين مع المجموعة وتقوية العلاقات الفردية مع اللاعبين لكي تهل عملية الاندماج معهم ، وتدعيم تلك العلاقات من خلال الأحاديث ونقل بعض التجارب والخبرات و بناء ثقة وتقوية المشاركة الوجدانية بحيث يشعر الطالب بتقدير أفكاره ومشاعره ويقدر وضعه والظروف المحيطة به ، والتأكيد على اللقاءات الفردية لكي يتمكن الطالب من التعبير عن ما يدور في راسه ونقل خبراته ومشكلاته والإدلاء بكل ما لديه من مشاعر أو أفكار ، مع أهمية التركيز على السرية التامة لكل ما يدور أثناء الجلسات ، وبعد سماع افراد المجموعة لا يتم إصدار أي أحكام على سلوك الطلبة بينما يظهر مع اظهار التقدير الايجابي غير المشروط لكل الطلبة ، وان كل طالب له قيمته وكرامته بصرف النظر عن المشكلة التي يعاني منها ويتم جمع المعلومات عن كل طالب لكي يتعامل معه بشكل مناسب من خلال البيانات التي تم الحصول عليها وطريقة إيصال المستوى المناسب من ابعاد قلق المنافسة، وفي الختام التأكيد على الالتزام بالحضور وأهمية التعاون مع للوصول إلى هدف البرنامج .

الواجب المنزلي: القراءة عن الجانب النفسي وأثره على الجانب الرياضي.

الجلسة الثانية: التدريب الذهني :

أهداف الجلسة:

١. تعريف افراد المجموعة بمفهوم التدريب الذهني.
٢. عرض نموذج للمهارة عن طريق النمذجة.
٣. تدريب افراد المجموعة على كيفية ممارسة التدريب الذهني.

محتوى الجلسة:

مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، توضيح عنوان الجلسة الرئيسي لأفراد المجموعة وعلاقة التدريب الذهني بالأداء الرياضي حيث ان الفكرة التي يكونها الرياضي عن المهارة وطريقة اداءها وتعزيزها بصورة إيجابية داخل العقل عن طريق تصور لأداء رياضي محترف للحركة ومن ثم تصور الحركة وتطبيقها بكامل تفاصيلها لعدة مرات حتى اتقانها، ولكن لا يمكن تثبيت صورة الأداء المثالي بعد ادائها في الواقع الا مع إمكانية الرياضي في ضبط انفعالاته وتهيئة استئارة مناسبة للأداء.

١. الاسترخاء عن طريق اخذ شهيق عميق وزفير بطيء (٦) مرات.

٢. استرخاء تنابعي يبدأ من الراس وحتى أسفل القدم.
 ٣. اغماض العينين وتصفية الذهن بالكامل والانقطاع عن العالم الخارجي وبالبدء بالعد العكسي من ٥٠ الى ١.
 ٤. تصور الأداء المسبق بشكل كامل، والتأكيد على وضوح الصورة.
 ٥. تخيل نفسك وانت تطبق نفس المهارة وحاول ان تصحح الأخطاء على ضوء الأداء الذي تم مشاهدته.
 ٦. الرجوع المتدرج، ومناقشة التجربة مع افراد المجموعة.
 ٧. التأكيد على استحضار الصور الإيجابية والمرتبطة بالأداء الجيد.
- الواجب المنزلي** إعادة التمرين في المنزل مع اختيار نماذج وخبرات ناجحة حدثت في السابق والاستفادة منها لتقويم الأداء في داخل العقل.
- الجلسة الثالثة: التدريب على عملية تغيير التركيز:**
- أهداف الجلسة:**
١. تغيير تركيز اللاعبين نحو حل المشكلة لا الى تعقيدها.
- محتوى الجلسة:**
- مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، تهدف هذه الجلسة الى مساعدة أعضاء المجموعة على استخدام عملية تغيير التركيز والتي هي عبارة عن اسئلة مختلفة يستخدمها الفرد في حالة من اللامعنى عندما تواجهه بعض الصعوبات او التحديات وهذا يعتمد على تقييمه لتجارب الحياة وعندما يكون هذا التقييم سلبي يتصرف بطريقة سلبية وعندما يكون ايجابيا يتصرف بطريقة ايجابية وبالتالي فان النتائج تكون ايجابية ايضا ويتم استخدام هذه الطريقة بتحقيق الاهداف او الخطوات التالية:
١. التفكير في تجربة سلبية تستحوذ على تفكيرك.
 ٢. اطرح على نفسك الاسئلة التالية واكتب الاجابة عن كل سؤال قبل الانتقال الى السؤال الذي يليه.
 ٣. ماهي الفكرة بالضبط؟
 ٤. منذ متى تعاني من هذه الفكرة؟
 ٥. ما هو سبب هذه التفكير بهذه الفكرة السلبية والتركيز عليها؟
 ٦. من كان السبب في تسببها لك؟
 ٧. كيف تقف كعائق بينك وبين ما تريد ان تحققه؟
 ٨. ما هو أسوأ وقت عشت فيه هذه المشكلة؟
- بعد الاجابة على هذه الاسئلة يصف الفرد شعوره، وعندها سوف يكون شعوره سلبي لان هذه الاسئلة تجعل التركيز على المشكلة وسلبياتها، بعدها نعمل استخدام التركيز الايجابي ونطلب منه ان يفكر في نفس المشكلة ويجب عن الاسئلة الاتية:
٣. ماذا تريد انت؟
 ٤. لماذا تريده؟
 ٥. متى تريده؟
 ٦. كيف يمكن ان تحصل عليه؟ وكيف سيؤثر في حياتك؟
 ٧. ماهي التحديات التي من الممكن ان تواجهك؟
 ٨. ما الذي يمكن ان تفعله الان لتحقيق ما تريد؟
- بعد الاجابة عن هذه الاسئلة سوف يستشعر كل فرد في المجموعة الفرق بين النماذج الأولى والثانية، حيث يتم تعزيز وتدعيم التركيز على الأمور التي تخدم الرياضي وتوضيح أثرها على تحقيق النجاح والابتعاد عن القلق.

الواجب المنزلي: تدوين بعض المواقف الصعبة التي واجهت الفرد مسبقا وطريقة تركيزه عليها قبل وبعد المحاضرة ومناقشتها في الجلسة القادمة.
الجلسة الرابعة: التدريب على التحول بطريقة التفكير :
أهداف الجلسة:

١. توضيح أهمية طريقة التفكير وانعكاسها على الرياضي.
 ٢. تحديد الأفكار السلبية التي تنتاب الرياضي.
 ٣. مساعدة اللاعبين على التحول بتفكيرهم بشكل إيجابي عن طريق استخدام إشارة معينة او حركة معينة أو كلمة تستخدم كشفرة خاصة باللاعب للمباشرة في إيقاف هذا النوع من التفكير.
- محتوى الجلسة:**

مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، توضيح مفهوم التفكير وان هذه العمليات تؤثر بشكل مباشر على مشاعره واحاسيسه وتعمل على تكوين معتقدات تؤثر على طريقة اداءه، حيث ان العقل يأخذ وينجزها مثل ما يريد تفكيرك ، والتأكيد على ان اللاعب عندما يأخذ فكرة ويربطها بالألم والتقصير والفشل سوف تتحقق والعكس صحيح ، فلا بد من إعادة صياغة التفكير في المواقف بشكل يضمن الطريقة الصحيحة للتفكير ، العمل على تحديد الأفكار السلبية التي تنتاب كل لاعب، وما هو مصدرها وبماذا ترتبط (قدراته البدنية او المهارية، مكان اللعب، الجمهور، المنافس، طاقم التحكيم، أي عوامل اخرى) وان التفكير بهذه الطريقة يؤثر بشكل واضح على مستوى اداء الرياضي وقدراته.

١. اشعر أنني لست في مستوى جيد.
٢. أخشى ان يشاهد ادائي اشخاص مهمون.
٣. اشعر بأن منافسي أقوى مني.
٤. أتوقع أن مدربي لا يثق في قدراتي.
٥. أخشى أن ينحاز التحكيم لمنافسي.

بعدها يستخدم طريقة إيقاف التفكير السلبي وتحويله إلى تفكير ايجابي من خلال استخدام قاعدة (الخمس ثواني) عند الشعور بدء التفكير بشكل سلبي، تستخدم كشفرة خاصة باللاعب للبدء في إيقاف هذا النوع من التفكير واستبداله بالتفكير الايجابي الذي تدرب عليه.

١. انا مستعد للمنافسة.
٢. سوف ابذل جهدي لكي اظهر بشكل جيد امام المشاهد.
٣. أستطيع مواجهة منافسي واتحده بكل قوة.
٤. على الرغم قوة منافسي إلا اني اعرف جيداً نقاط ضعفه وسوف اوظفها لصالحه.
٥. سوف اثبت لمدربي ولزملائي اني امتلك قدرات كامنة عالية وسوف أظهرها في المنافسة.
٦. أنا واثق من إمكانيات الحكام وعدم انحيازهم.

الواجب المنزلي: تحديد بعض المواقف التي واجهتم وتثير التفكير السلبي في التجارب السابقة وكتابتها على ورقة وعدم كتابة اسم عليها ومناقشتها في الجلسة اللاحقة.
الجلسة الخامسة: التدريب على الاسترخاء :

اهداف الجلسة:

١. توضيح مفهوم الاسترخاء الجسمي.
٢. التعرف على صيغة التوتر.
٣. التدريب على الاسترخاء الجسمي.
٤. الوعي بالفرق بين الاسترخاء والتوتر.

محتوى الجلسة:

مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، توضيح مفهوم الاسترخاء الجسمي والعضلي ، وكيف يؤثر التوتر في الجسم والعضلات من جراء القلق ، وانه بالتالي يؤثر بشكل مباشر على الأداء في المنافسة بشكل سلبي وذلك بإحداثه تقلص تام لعضلات الجسم بدلا من التقلص للعضلات المطلوبة ،

وبذلك يحص تبديد لطاقة الجسم البدنية ، وتوضيح طريقة إزالة هذا التوتر الحاصل في الجسم لكي يحافظ الرياضي على استثارة انفعالية مثالية تمكنه من تحقيق الأداء الجيد في المنافسة ، ويتم التعرف على صيغة التوتر بانها تحدث قبل التفكير السلبي وانها بالتالي تقود الى هذا التفكير ، تمرينات الاسترخاء.

١. اخذ وضع الرقود بشكل مناسب ومريح بالراحة لأفراد المجموعة.
٢. الإحساس بمنطقة الرأس والفكين، احداث تقلصات ثم استرخاء لهذه المجاميع العضلية مع شهيق عميق وزفير بطيء.
٣. الإحساس بالذراعين، احداث تقلصات ثم استرخاء لهذه المجاميع العضلية مع شهيق عميق وزفير بطيء.
٤. الإحساس بمنطقة الصدر والبطن، احداث تقلصات ثم استرخاء لهذه المجاميع العضلية مع شهيق عميق وزفير بطيء.
٥. الإحساس بالرجلين، احداث تقلصات ثم استرخاء لهذه المجاميع العضلية مع شهيق عميق وزفير بطيء.
٦. الشعور بالاسترخاء التام للمجاميع العضلية للجسم، ثم العودة الى مناقشة شعور اللاعبين.

الواجب المنزلي: إعادة التمرين السابق كواجب منزلي ومناقشته في الجلسة اللاحقة.
الجلسة السادسة: السيطرة على الاستثارة :
أهداف الجلسة:

١. التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.
 ٢. ضبط الحالة الانفعالية لدى كل أعضاء المجموعة.
 ٣. العمل على تحقيق انفعالات ذات طابع إيجابي.
- محتوى الجلسة:**

مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، يتم التعامل مع كل عضو في المجموعة بأسلوب يراعي فيه الفروق الفردية وتخصيص مستوى مناسب من الاستثارة ليتمكن الرياضي من السيطرة والتحكم في الانفعالات السلبية المرتبطة بالمواقف المختلفة أثناء المنافسة واثناء تطبيق المهارات و استخدام إجراءات خاصة بكل فرد من المجموعة من حيث العبارات الايجابية المستخدمة والتأكيدات الذاتية والعمل على تعزيزها و تنشيط كل لاعب ورفع مستوى حالته النفسية ومساعدته على تحقيق القلق الميسر والتوازن بين التوتر والاستثارة حتى يستطيع الرياضي تحقيق أداء افضل، وتوضيح مدى أهمية الانفعالات الايجابية باعتبارها من العوامل المهمة لتحقيق مستوى افضل، وتحديد الانفعالات السلبية واستبدالها بنماذج انفعالية ايجابية التي تأتي قبل أو خلال مواقف المباراة مثل ضعف الأداء و الهزيمة التي تؤدي إلى إثارة الحالة الانفعالية ، الإحباط والخوف من الفشل وزيادة الضغط النفسي بسبب الجمهور ، وعدم القدرة على ضبط النفس في المواقف الصعبة والحرجة ، وتدريب افراد المجموعة على طرق و أساليب التكيف مع المواقف المسببة لحدوث الحالات الانفعالية وكيفية التخلص منها .

١. اشعر بأنني متوتر ومرتبك قبل الاداء.
٢. التنافس مع خصم قوي يثيرني.
٣. يثيرني الجمهور وبشكل استفزازي.
٤. الأخطاء التي ارتكبتها في الملعب تجعلني عصبيا.
٥. في بعض الأحيان قرارات الحكام تثيرني.
٦. أشك كوني قادرا على النجاح.

استبدال هذه النماذج الانفعالية بنماذج ايجابية أكثر واقعية وإظهار دور الحالة الانفعالية الإيجابية داخل الملعب، وان القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية يساعد في التغلب على المعوقات التي

تواجه الرياضي اثناء الأداء وان التفكير وإيجاد مواقف ايجابية مرتبطة بالأداء تعمل على اثارة الحالة الانفعالية الايجابية، ومن النماذج الانفعالية الايجابية.

١. أكون أكثر هدوءاً قبل اشتراكي في المنافسة.
٢. التنافس مع الخصم يزيدني تحدي وهو متعة اجتماعية.
٣. امتلاك القدرة على التغلب على أي ضغوط قد تواجهني في المنافسة.
٤. عندما ارتكابي لخطا ما اعمل على بذل جهد مضاعف لتصحيحه.
٥. أنا هادئ وأحترم قرارات الحكام مهما كانت ظروف المباراة.
٦. امتلاك القدرة على النجاح.
٧. التأكيد على مفهوم " الاستثارة المعتدلة تلبى متطلبات اللعبة".

الواجب المنزلي تحديد الحالات الانفعالية التي تعرضوا لها مسبقا وكيف يتم السيطرة عليها من خلال تطبيق العبارات الايجابية التي تم طرحها.

الجلسة السابعة: الاستثارة الفسيولوجية (إعادة تأطير)

اهداف الجلسة:

١. تدريب أعضاء المجموعة على التفسير الاستثارة الفسيولوجية بشكل ايجابي.

محتوى الجلسة:

مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة ، عرض عدد الاستجابات الفسيولوجية التي يمكن ان تظهر على الرياضي قبل اشتراكه في المنافسة (ارتفاع عدد ضربات القلب ، التوتر ، الارتعاش ، زيادة التعرق، الجفاف) وغيرها من الاستجابات التي يمكن ان يفسرها الرياضي على أنها علامات توتر وقلق واستثارة وضغط ، اي أنها تتسم بالطابع السلبي ، هنا يتم العمل على تغيير النظرة السلبية الى هذه الاستجابات الفسيولوجية بشكل ايجابي، حيث يفسر الرياضي هذه الاستجابات على أنها حالة استعداد بدني ونفسي للاشتراك في المنافسة وتحقيق أفضل أداء داخل الملعب وإيضاح مفهوم أن كل الرياضي ربما يشعر بهذه الأعراض قبل المباراة او الأداء، وهي عامل مساعد على الأداء الجيد والظهور بمستوى أفضل بدلاً من الشعور بالتوتر والقلق والضغط والاستثارة العالية ، ومساندة أعضاء المجموعة وحثهم على عدم التفكير بأنهم غير قادرين على الظهور بمستوى عالي وفاعلية جيدة وإذا ما حصل هذا التفكير فإنه يعمل على تنمية التفكير السلبي لهذه الأعراض الفسيولوجية.

- ٩ تحديد الأعراض الفسيولوجية التي يتعرض لها كل عضو من أعضاء المجموعة:
- ١٠ أعاني من التعرق قبل الأداء والمشاركة في المنافسة.
- ١١ تظهر رعشة في أطرافي قبل بداية المنافسة.
- ١٢ تسارع ضربات قلبي في المواقف الصعبة والتي يكون فيها تحدي.
- ١٣ الاحساس بالضعف في الأطراف السفلية من الجسم.
- ١٤ ضيق بالتنفس.
- ١٥ اشعر بأن رجلي قد نشفت.
- ١٦ صداع بسيط في الرأس.
- ١٧ الحاجة الماسة والمتكررة للتبول.
- ١٨ تفسير هذه الأعراض بشكل ايجابي والاستفادة منها على أنها علامات استعداد وتعبئه نفسيه وبدنيه.
- ١٩ تعضيد فكرة أن هذه الأعراض ما هي الا بداية لعمليات ايجابية تؤدي إلى التحدي والكفاح والمثابرة لتحقيق النجاح.

٢٠ التأكيد على مبدأ تشخيص الأعراض الفسيولوجية لتوظيفها ايجابيا لصالح الرياضي.

الواجب المنزلي مراجعة الأعراض التي تم حصرها لكل لاعب وكيف تعتبر حالة ايجابية للاعب.

الجلسة الثامنة: الوعي بأهمية الثقة بالنفس

اهداف الجلسة:

٢١ توضيح مفهوم الثقة بالنفس لأفراد المجموعة.

٢٢ الوعي بالفرق بين الثقة بالنفس وانعدامها.

٢٣ توضيح مستويات الثقة بالنفس (انخفاض الثقة، المستوى الأمثل للثقة، الثقة الزائفة).

محتوى الجلسة:

مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، توعية افراد المجموعة على ان الثقة بالنفس من العناصر المهمة والضرورية لدى الرياضي باعتبارها من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر بشكل مباشر في أداء اللاعبين بشكل إيجابي و تعمل على زيادة الدافعية لبذل المزيد من الجهد من اجل مواجهة المواقف التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي لتأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح ، وهي مكتسبة من البيئة المحيطة وتعتبر عنصر الأمان لكل رياضي يكافح في سبيل تحقيق هدفه ، وإبراز خط العلاقة بين ثقة الرياضي بنفسه وبين القدرات المهارية التي يمتلكها، كون الثقة بالنفس تعمل على كشف القدرات والطاقة الكامنة ، وان ثقة الرياضي بقدراته ومواهبه وتقبل التحديات التي تختبر حدود قدرته هي الطريق لتحقيق الأداء الأفضل، وكذلك توضيح مفهوم انعدام الثقة بالنفس وما يمكن ان يسببه في إعاقه الأداء وذلك لعدم تأكدهم من قدراتهم على تحقيق النجاح في المجال الرياضي، مع أهمية ان تكون هذه الثقة واقعية ومن ضمن إمكانات الرياضي حتى يتحقق المستوى المناسب للثقة بالنفس. اعطاء عبارات ايجابية واقعية مرتبطة بتحقيق ثقة عالية بالنفس لتحقيق فاعلية للأداء:

٢٤ امتلاك القدرة على أداء المهارات الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة.

٢٥ امتلاك القدرة على اتخاذ قرارات حاسمه ودقيقة في المواقف الحرجة من المنافسة.

٢٦ امتلاك القدرة على القيام بأداء ناجح بعد اخفاقي بأداء اثناء سير المنافسة.

٢٧ انا قادر على التحدي مهما كانت قدرة الخصم.

٢٨ أستطيع الأداء بشكل جيد تحت الضغوط العصبية.

الواجب المنزلي: تدوين بعض العبارات التي تعزز الثقة بالنفس وتكون واقعية وضمن الإمكانيات ومتصلة بالنشاط الرياضي.

الجلسة التاسعة: الدافعية

أهداف الجلسة:

١. مساعدة اللاعبين على تنمية دافع إنجاز النجاح.

٢. تحديد دوافع الفشل الغير مرغوب فيها وتغييرها إلى دوافع مرغوبة لدى لتحقيق فاعلية الأداء المهاري في المباراة.

محتوى الجلسة:

مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة ، توضيح مفهوم الدافعية كونها المحرك والباعث للرياضي في تحقيق أهدافه وانه لا بد ان تكون هذه الدوافع ايجابية ودافع نجاح مع التذكير واستعراض قيمة تحقيق الإنجاز وما ينتج عنها من الشعور بالرضا والسعادة ، ومحاولة تعزيز و تنمية هذا النوع من الدوافع لدى افراد المجموعة ، ثم يتم استعراض دوافع الفشل وما تسببه للرياضي وما ينتج عنها كونها تعمل على التأثير على مستوى الرياضي وبالتالي إعاقه تحقيق الإنجاز ، بعدها يقوم افراد المجموعة بتدوين الدوافع الغير مرغوب بها على ورقة وتسليمها للباحث لمناقشتها ، وبدون ذكر الأسماء للمحافظة على السرية ، وطرح نماذج للدافعية ايجابية و اكثر واقعية .

٢٩ أفكر باعتزال الرياضة.

٣٠ لست جاهزا من الناحية البدنية.

٣١ لدي الرغبة بالفوز ولا أتقبل الخسارة.

٣٢ التدريبات الشاقة ترهقني وتشعرنني بالملل.

٣٣ الامتياز في اللعبة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.

٣٤ لدي الرغبة في السلوك العدواني.
التأكيد على ان كل رياضي لديه قناعة تامة فان النتيجة هذا الاعتقاد حتما ستكون الفشل، ولا بد من التفكير بطريقة أكثر عقلانية وواقعية لإفساح المجال لدوافع أخرى إيجابية تعمل على تحقيق الإنجاز للرياضي.

٣٥ لدي الرغبة بان أكون لاعب مشهور في المستقبل.

٣٦ المنافسة الرياضية متعة بالنسبة لي.

٣٧ أتنافس بأقصى جهدي سواء كنت فائز أو مهزوم بفارق كبير.

٣٨ التدريبات الشاقة هي مفتاح التميز وتحقيق النجاح.

٣٩ لدي رغبة عالية جدا لكي أكون متفوقا في رياضتي.

٤٠ المنافسة الرياضية تحتل الفوز والخسارة.

الواجب المنزلي: تحديد دوافع النجاح التي تمكن الرياضي من تحقيق الإنجاز.

الجلسة العاشرة: الصلابة النفسية

أهداف الجلسة:

٤١ تعريف اعضاء المجموعة مفهوم الصلابة النفسية.

٤٢ تنمية الشعور بالتحدي واستخدامه كاستجابة سلوكية لأفراد المجموعة.

محتوى الجلسة:

مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة ، توضيح مفهوم الصلابة النفسية لأفراد المجموعة وانعكاسها الإيجابي على الأداء ، في هذه الجلسة يتم استعراض الخبرات والمواقف الصعبة والمعقدة التي تعرض لها افراد المجموعة في السابق ولا زات عالقة وتؤثر على ثقتهم بنفسهم ،مثل أداء فاشل ، خسارة مباراة ، تأثير جمهور ، وغيرها من المواقف الحرجة والصعبة ، ومساعدة افراد المجموعة في مواجهة هذه التجربة السلبية عن طريق تحدي مواجهتها وتحديها بإرادة صلبة وعدم اليأس واعتبارها اول خطوة للتغير والنجاح ، وان التجارب الصعبة هي موجودة ولا فرار منها، ويجب مواجهتها لتصبح درس نتعلم منه ، والتأكيد على استبدال هذه التفسيرات السلبية للمواقف التي يتعرض لها اللاعبين بشكل إيجابي

يقوم كل فرد بكتابة المواقف على قصاصة بدون ذكر اسم الفرد لضمان السرية ومناقشتها.

٤٣ تتخفص دافعتي بعد كل أداء فاشل.

٤٤ دائما ما اتوقع الخسارة في المواجهات الصعبة.

٤٥ اشعر بالخوف عند أداء المهارات الصعبة.

٤٦ ينتابني الاحباط بعد الخسارة.

٤٧ لا امتلك القدرة على النجاح.

٤٨ لا امتلك الرغبة في المتابعة بعد توبيخ المدرب لي.

٤٩ لا ارغب في التدريب عند توبيخ المدرب لي.

٥٠ اشعر بانني ضعيف عند الخسارة.

التأكيد على ان هذه المواقف بداية لعمليات ايجابية تؤدي إلى الكفاح والمثابرة لتحقيق النجاح.

الواجب المنزلي: كل فرد يقوم بكتابة موقف يجد فيه صعوبة وكيفية تحويله الى استجابة حسية يمكن الاستفادة منها ايجابيا.

الجلسة الحادية عشر: تحقيق التكامل المعرفي بين محتوى الجلسات

أهداف الجلسة:

٥١ إعادة سريعة ومختصرة للجلسات السابقة.

٥٢ تكامل وترابط ابعاد الجلسات الارشادية (القلق المعرفي، القلق الجسمي، الثقة بالنفس)

محتوى الجلسة:

مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة ، استعراض سريع ومختصر لخلاصة الجلسات السابقة والتذكير بانها تصب في مصلحة الهدف الرئيسي للبرنامج وهو قلق المنافسة بأبعاده الثلاث (القلق المعرفي ، والقلق الجسمي ، والثقة بالنفس) وان الاستفادة تكمن في ترابط هذه الجوانب لأنها بالتالي تشكل وحدة متكاملة تعبر عن سلوك وشخصية الرياضي وتصب في مصلحة ان يتمتع الرياضي بمستوى مثالي من قلق المنافسة الذي يساعد على الأداء الأمثل وتحقيق النجاح، واعادة شحن استعدادات كل فرد في المجموعة عن طريق التذكير بالنماذج الايجابية التي تم عرضها ضمن الجلسات السابقة ، وإعطاء اللاعبين بعض العبارات الايجابية التي تزيد من ثقتهم بأنفسهم وتعزيز دوافع النجاح لديهم .

- ٥٣ الاسترخاء الذهني ودوره على الأداء الرياضي.
- ٥٤ التأكيد على استحضار الصور الإيجابية والمرتبطة بالأداء الجيد.
- ٥٥ التركيز الايجابي على الصعوبات التي تواجه الفرد باعتبارها وسيله لتخطي العقبات.
- ٥٦ التحول بطريقة التفكير هو بداية لعمليات عقلية إيجابية تدفع الى النجاح.
- ٥٧ ضبط الحالة الانفعالية والعمل على تحقيق انفعالات ذات طابع إيجابي.
- ٥٨ الاعراض الفسيولوجية قبل او في بداية الاداء ما هي الا بداية لعمليات ايجابية تؤدي إلى التحدي والكفاح والمثابرة لتحقيق النجاح.
- ٥٩ الثقة بالنفس مهمة جدا للرياضي وتعد من العوامل الأساسية في تحقيق النجاح.
- ٦٠ التأكيدات الإيجابية لا بد ان تكون حاضرة لأنها تؤدي الى استجابات حسية تدفع الرياضي لتحقيق النجاح.

٦١ مواجه هذه التجارب السلبية عن طريق تحديها مواجهتها بإرادة صلبة وعدم اليأس واعتبارها اول خطوة للتغيير والنجاح
الواجب المنزلي: إعادة التفكير بالعناوين الرئيسية للجوانب الثلاث وإعطاء امثلة على اهمية تكاملها.

الجلسة الثانية عشر: الجلسة الختامية

أهداف الجلسة:

- شكر وامتنان لأعضاء المجموعة على التعاون والجدية والالتزام على طول سير جلسات البرنامج الارشادي.
- إجراء مناقشة مفتوحة ومختصرة فيما يتعلق بالبرنامج ككل.

محتوى الجلسة:

مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، تقديم الشكر لأفراد المجموعة على التزامهم وجديتهم في الحضور واجابتهم على المقياس، ابلاغهم ان هذه الجلسة هي الختامية وفتح الحوار والمناقشة على انطباعهم عن البرنامج ومدى الإفادة منه سواء على المستوى النفسي او الرياضي او العلمي او الاجتماعي وكانت الأجوبة كالتالي:

- ٦٢ تجربة جديدة وشيقة تم التعرف من خلالها على مفاهيم وامور مهمة فيما يتعلق بالجاني النفسي ومدى تأثيره على الأداء الرياضي.
- ٦٣ المعلومات التي طرحت اثناء الجلسات كانت قيمة ومفيدة.
- ٦٤ عمل البرنامج على زيادة ثقتنا بأنفسنا وطريقة التعامل مع أي من المواقف التي تصاحب الأداء الرياضي سواء بالتمرين او اثناء المنافسة.
- ٦٥ التأكيد على تطبيق كل ما طرح اثناء سير الجلسات على ارض الواقع.
- ٦٦ ابلاغ المجموعة بانتهاء الجلسة والبرنامج ككل، والاتفاق على موعد القياس البعدي لقلق المنافسة ثم والتوديع.

٢-٨ الوسائل الإحصائية

استخدام الباحثان الوسائل الإحصائية حيث تم معالجتها عن طريق الحاسوب (الحقيبة الإحصائية) الـ (SPSS).
(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) لعينة واحدة، اختبار (t) لعينتين مستقلتين، النسبة المئوية).

الفصل الثالث

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج ومناقشتها في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها وللتحقق من صحة الفروض والأهداف الذي تم وضعها تم استخدام عدة وسائل إحصائية لتحقيق أهداف البحث.
٣-١ التعرف على مستوى قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي، القلق الجسمي، الثقة بالنفس) للاعبين كرة القدم.

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط الفرضي وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق لمقياس قلق المنافسة الرياضي للاعبين كرة القدم

البعد في المقياس	س-	ع±	المتوسط الفرضي	(t) المحتسبة	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
القلق المعرفي	٢٧,٢٢	١,٢٠	٢٢,٥	٢٤,٧٢٤	٠,٠٠٠	معنوي
القلق الجسمي	٢٦,٦٥	١,٤٤		١٨,٢٠١	٠,٠٠٠	معنوي
الثقة بالنفس	١٨,٨٧	١,٢٨		١٧,٨٤٥	٠,٠٠٠	معنوي

عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية ٣٩ بلغت الأوساط الحسابية لأبعاد المقياس (القلق المعرفي، القلق الجسمي، الثقة بالنفس) على التوالي ٢٧,٢٢، ٢٦,٦٥، ١٨,٨٧ بانحرافات المعيارية ١,٢٠، ١,٤٤، ١,٢٨ وعند المقارنة مع الوسط الفرضي البالغ ٢٢,٥ ظهرت قيمة (t) المحتسبة ٢٤,٧٢٤، ١٨,٢٠١، ١٧,٨٤٥ وبلغ مستوى الدلالة ٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠ وبما ان قيمة مستوى الدلالة أصغر من قيمة الدلالة المعتمدة، فهو دلالة على وجود فرق ذات دلالة معنوية ولصالح المتوسط الحسابي للبعد المعرفي والجسمي، مما يدل على ارتفاع قلق المنافسة للبعدين، اما بعد الثقة بالنفس فهناك فروق ذات دلالة معنوية سالبة ولصالح المتوسط الفرضي مما يدل على انخفاض الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

٣-٢ التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي على قلق المنافسة الرياضية.

٣-٢-١ التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لمقياس قلق المنافسة الرياضية

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	(t) المحتسبة	الضابطة				وحدة القياس	ابعاد المقياس
			بعدي		قبلي			
			ع±	س-	ع±	س-		
غير معنوي	0.397	٠,٩٠٠	1.50	٢٦,٨٠	0.96	27.10	درجة	
غير معنوي	١,٠٠٠	٠,٠٠١	1.48	26.27	1.20	26.25		

عند نسبة خطأ ≥ 0.05 ودرجة حرية ٣٨ بلغت الأوساط الحسابية لأبعاد المقياس المعرفي والجسمي والثقة بالنفس للقياس البعدي للمجموعة الضابطة ٢٦,٨٠، ٢٦,٢٧، ١٩,٥٠، و بانحرافات معيارية بلغت ١,٥٠، ١,٤٨، ١,٤٣ بينما بلغت الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية ٢١,٧٠، ٢٢,١٥، ٢٤,٧٥، و بانحرافات معيارية بلغت ١,٩٢، ١,٤٦، ١,٢٠، بينما بلغت قيمة (t) المحتسبة ٩,٣٣٦، ٨,٨١٠، ١٢,٥٢٦ بلغت مستوى الدلالة ٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠، وبما ان قيمة مستوى الدلالة اصغر من قيمة الدلالة المعتمدة ، فهذا يشير الى وجود فروق ذات دلالة معنوية في القياس البعدي للأبعاد الثلاثة ، ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثان هذا التطور للمجموعة التجريبية إلى البرنامج الإرشادي كما تبين من خلال نتائج المجموعة التجريبية ، إن تطبيق البرنامج المعد أثر على ابعاد مقياس قلق المنافسة، بالنسبة للبعد المعرفي للقلق انخفض الى مستوى اقل، اما البعد الجسمي للقلق أيضا انخفض الى مستوى اقل، بينما الثقة بالنفس ارتفع الى مستوى اعلى، وهذا مؤشر إيجابي على ان البرنامج احدث تغيرا بأبعاد المقياس بشكل إيجابي اسهم إلى في تعزيز السلوكيات والأفكار الايجابية المنطقية والتخلص من الأفكار والمعتقدات السلبية وبالتالي أدى الى انخفاض قلق المنافسة الرياضية لدى اللاعبين "أن مبادئ الاعداد النفسي تركز على ان السلوك الإنساني قابل للتعديل والتغيير، وان الفرد قادر على ان يعدل من سلوكه دائما بناء على الخبرات التي تمر به ، فهو يغير ويعدل من سلوكه حسب ما تعلمه من الخبرات ،فكل تجربة يمر بها تزيده خبرات جديدة، الامر الذي يجعله قادراً على مواجهة المواقف المختلفة" (١)

الفصل الرابع

٤ - الاستنتاجات والتوصيات :

٤.١ الاستنتاجات:

- ١ . على ضوء مقياس قلق المنافسة تبين ان لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة القدم يعاني من ارتفاع مستوى القلق المعرفي والجسمي، بينما تعاني من انخفاض ببعده الثقة بالنفس.
- ٢ . ان الخطة اليومية المعدة من قبل مدرب الفريق لا تطور الجانب النفسي.
- ٣ . للبرنامج الإرشادي تأثير على المجموعة التجريبية في قلق المنافسة الرياضية.
- ٤ . تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في قلق المنافسة الرياضية ولجميع ابعاد المقياس (القلق المعرفي، القلق الجسمي، الثقة بالنفس).

٤.٢ التوصيات :

- ١ . الاستفادة من البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية واعتماده من قبل النشاط الرياضي.
- ٢ . فتح دورات لمدرسي التربية الرياضية للإعداد النفسي في وحدة الاعداد والتدريب التابعة لتربية نينوى.
- ٣ . اعتماد الاختبارات النفسية ضمن اختبارات اختيار اللاعبين.
- ٤ . دراسة العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية مع الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

المصادر

- ١ . أبراهيم حماد المفتي (١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تدريب، قياده)، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢ . احمد عبد الرحمن الحراملة: (٢٠١١)، تأثير بعض أساليب الإعداد النفسي على فاعلية الأداء لناشئي كرة القدم في الأندية الرياضية بالمملكة العربية السعودية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٣ . أحمد عكاشة (١٩٧٦): الطب النفسي المعاصر، مكتبة أنجلو مصرية، القاهرة.

(١) علاء الدين كفاقي (٢٠٠٣): الصحة النفسية والإرشاد النفسي، دار النشر الدولي، الرياض، ص٢٥.

٤. اسامة كامل راتب (١٩٩٧): (علم نفس الرياضة)، ط٢، دار الفكر العربي، جامعة حلوان، القاهرة.
٥. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. أسامة كامل راتب (٢٠٠٧): علم نفس الرياضة، المفاهيم _ التطبيقات، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
٧. آلاء زهير مصطفى (٢٠٠٤): سمة القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
٨. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥-ب): الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط٤). القاهرة، عالم الكتب.
٩. حسين الدوري (٢٠٠٦)، إعداد وتدريب القوة البشرية لأهم الأحوال العامة في التنمية الإدارية، الجامعة المستنصرية، بغداد.
١٠. طلال عبد الغني الخياط: (٢٠٠٦): الطاقة غذاء النفس، ط٢، مكتبة الملك فهد الوطنية. www.saudireiki.net/b2.pdf
١١. عبد الرحمن عدس وآخرون (١٩٨٨): دليل معلم في بناء الاختبارات التحصيلية، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس.
١٢. عكله سليمان الحوري (٢٠٠٦): تدريب الثقة بالنفس وبناء الأهداف، محاضرات الدراسات العليا (الماجستير) كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
١٣. علاء الدين الكفافي (٢٠٠٣): الصحة النفسية والإرشاد النفسي، دار النشر الدولي، الرياض.
١٤. عمار محمود، محمد بوحوش (١٩٨٩): مناهج البحث العلمي أسس وأساليب، مكتبة المنار، الأردن.
١٥. محمد أزهر سعيد السماك: (٢٠٠٨): طرق البحث العلمي (أسس وتطبيقات)، ط١، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
١٦. محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة.
١٧. محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٠): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٨. محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب: (١٩٩٩): البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، بالقاهرة.
١٩. محمد، محمود بني يونس (٢٠٠٢): علم النفس الفسيولوجي، ط١، دار وائل للطباعة والنشر، عمان.
٢٠. مصطفى حسين باهي وجاد، سمير (٢٠٠٤): المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، جمهورية مصر العربية.
٢١. مصطفى محمود الامام وآخرون (١٩٩٠): التقويم والقياس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.
٢٢. موفق اسعد محمود الهيتي (٢٠١٠): الإعداد المتكامل لحارس المرمى، ط١، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة والطباعة، دمشق – سوريا.
٢٣. نزار مجيد الطالب وكامل الويس (١٩٩٣): علم النفس الرياضي، ط١، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.

٢٤. Cracker, L. & Algiam, J. (1986): Introduction to Classical and Modern Test Theory, New York:(BS) College Publishing.
٢٥. John Bowman (2003): on sport psychologist. Tips for psyching up, p1-3.
٢٦. Martens 1991 coaching guide to sport psychology, k, p215.
٢٧. Technical Model, Asies tiger company, Huntington Beach, U.S.A. martens, Q, (1987): sing Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation, Journal of Sport and Exercise psychology.



الصفحات من ص (219) إلى (238) ISSN:2074 – 9465 (P-)

E-ISSN:2706-7718

مجلة جامعة البلقاء للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الخامس – العدد الثالث والعشرين (٢٠٢١/١٢/٣٠)