

## مدى فاعلية برنامج إرشاد نفسي رياضي مقترح في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى الأواسط في كرة القدم

شيخ المهدي. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الاغواط.

ملخص.

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية مكون بيداغوجي مهم ومادة مكملة في المنظومة التربوية في محور الهدف الرئيسي من هذه الدراسة حول مدى فاعلية برنامج ارشاد نفسي مقترح في التقليل من قلق المنافسة الرياضية من خلال تطبيقه على العينة موضوع الدراسة وما تضمنه من اهداف وتقنيات ومحتوى، راع فيها الباحث شروط بناءها وتخطيطها وتنظيمها حسب ما جاء في الخلفية النظرية لبناء البرامج الارشادية التي بإمكانها ان تحقق الاهداف المرجوة وتعالج مشكلات نفسية معينة. وتوصلنا من خلال نتائج هذه الدراسة الى ان البرنامج المقترح ادى في النهاية الى تقليل حالة القلق لدى اللاعبين الرياضيين لفئة الاواسط في كرة القدم اثناء المنافسات المبرمجة خلال الموسم الرياضي بعد تنفيذه ميدانيا. وقد ركزنا في هذا البرنامج على عدة اساليب محددة لعلاج حالة قلق المنافسة الرياضية كتنمية بعض المهارات النفسية واسلوب التعزيز الموجب والتدريب على التصور والتعبئة النفسية وكذلك بناء الاهداف، كل هذه الاساليب التي اكد عليها الباحثون من شأنها ان تساعد الرياضي على مواجهة حالة قلق المنافسة الرياضية في مجال كرة القدم التي تتميز بالاثارة والتنافس واستقطاب للجمهور للمشاهد والاجادة في اللعب وخبرات الفشل والنجاح وعوامل اخرى كلها تضع اللاعب في ضغوط نفسية تؤثر على ادائه داخل الميدان وبالتالي على المردود والنتيجة المنتظرة منه بصفة خاصة.

**الكلمات الدالة:** الارشاد النفسي الرياضي، برنامج الارشاد النفسي الرياضي، القلق، قلق المنافسة الرياضية، المنافسة.

### Abstract.

Revolved main objective of this study on the effectiveness of psychological counseling proposal to reduce the anxiety athletic competition through its application to the sample under study and of its objectives and techniques and content, a shepherd in which the researcher conditions built and planned and organized according to the theoretical background to build a software program guideway that can achieve the desired goals and address certain psychological problems.

We came through the results of this study suggested that the program ultimately led to reduce anxiety among athletes category Alaoasit in football competitions during programmed during the sports season after Tnivhmadanie. We have focused in this program on several specific methods for the treatment of anxiety athletic competition Ktmih some psychological skills and style boosters positive and training boiling perception and psychological packaging, as well as build targets, all of these methods emphasized by the researchers that will help the athlete to cope with anxiety athletic competition in football, which is characterized by excitement and competition and attract the viewer and mastery of the audience in the play and the experience of failure and success, and all other factors put the player in the psychological pressure affect his performance in the field and thus the yield and the expected outcome of it in particular.

**Key-words:** Psychological counseling sports, sports program of psychological counseling, anxiety, worry athletic competition, competition.

### 1. مقدمة.

اصبح من المعروف ان التدريب الرياضي بأبعاده المختلفة، يساهم بشكل رئيسي في تكوين الرياضي واعداه خلال مراحل ومسيره حياته الرياضية ورفع مستوى ادائه الى مستويات عليا في الانجاز الرياضي، وقد اثبت التقدم العلمي اهمية كل من البعد البدني، والمهاري والتكتيكي، والنفسي، اثناء القيام بالعملية التدريبية للرياضيين بكافة فئاتهم وفي مختلف انواع الرياضات بغض النظر عن الامكانيات

المتاحة والوسائل المتوفرة في سبيل تنفيذ ذلك، ولأهمية هذه الأبعاد كان لزاما علينا التركيز على احد هذه الأبعاد في مجال رياضة كرة القدم الا وهو الارشاد النفسي الرياضي كأحد ركائز التدريب والتفوق الرياضي. وإذا ما رجعنا قليلا الى الوراء نجد اهمالا لهذا البعد نتيجة الى نقص المعرفة العلمية فيه وعدم اعطائه اهمية كافية من طرف هيئات التدريب الرياضية آنذاك، لكن من خلال الدراسات والتجارب العلمية التي اجراها الباحثون في الجانب النفسي للرياضيين عبر حقبة زمنية ليست ببعيدة انبتت عنها فكرة الارشاد النفسي الرياضي من خلال وضع برامج كبرنامج أوننتال(محمد العربي شمعون، 2001، 282) المشهور وغيره والتي توصلت الى نتائج ايجابية دعمت هذا المجال واعطت له شرعية في الممارسة بشكل فعال في الميدان من طرف المدربين والمختصين ومنذ ذلك الحين اصبح شغلهم الشاغل التكفل بالرياضي في هذا الجانب وتنفيذ برامج اعادت مسبقا على اساس علمية على غرار البرامج الاخرى لمتنمية او تحسين او تطوير كل من الجانب البدني والمهاري والتكتيكي ضمن مخططات تدريبية طويلة المدى كانت ام قصيرة تفرضاها المتطلبات النفسية لطبيعة ممارسة لعبة كرة القدم الحديثة بشقيها التدريب والمنافسة المستمرين، هذه الاخيرة لها خصائص ومميزات بالغة الاهمية (رمضان ياسين، 2007، 118) وعوامل اخرى تؤثر بشكل مباشر على اللاعب بصفة خاصة والفريق كجموعة، مثل القلق والتوتر والخوف من الفشل ومستوى الاداء، فالقلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل القيم النفسية والبدنية الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها وفي المقابل قد يؤدي القلق إلى فقدان التوازن عندما يزيد عن حده الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة.

في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يتعلق بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وهنا يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وعلاقته مع الآخرين. كما يعتبر القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الرياضي كشيء ينبعث من داخله. ويتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على أدائهم، فبينما يستطيع البعض منهم التحكم في السيطرة على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبا وخاصة أثناء المنافسة. فبرنامج الارشاد النفسي للمنافسة كأى برنامج اخر منظم في العملية التدريبية يخضع لقواعد التخطيط والتنظيم السليم للوصول الى تحقيق الاهداف المسطرة لفائدة الرياضي بالدرجة الاولى من خلال مساعده في التغلب على جميع المشاكل النفسية قبل واثناء وبعد المنافسة واحراز الفوز وكذلك الهيئات المشرفة والمستثمرة فيه بالدرجة الثانية.

يسعى الارشاد النفسي الرياضي الى تشكيل وتطوير السمات الشخصية لدى اللاعبين الرياضيين من حيث انها عوامل هامة ترتبط بمستوى قدراتهم وامكانياتهم. وقد اشارت الخبرات التطبيقية في المجال الرياضي صحة الراي الذي ينادي لضرورة التخطيط العلمي لعملية الاعداد والارشاد النفسي من حيث انها عملية تربوية نفسية تبد و مع الرياضي في سلك التدريب الرياضي المنظم – اي منذ ممارسة الناشئ للتدريب الرياضي المنظم- فكما ان التعليم والتدريب للنواحي البدنية والمهارية والخطبية كذلك يكون الحال للإرشادي النفسي الرياضي وان تسير هذه النواحي جنبا الى جنب في نفس الوقت. كما اثبتت عمليات التقويم الموضوعي للمنافسات الرياضية والبطولات المتعددة، الاهمية البالغة للدور الذي يقوم به الارشاد النفسي الرياضي من خلال البرامج المدمجة والقصيرة المدى والتي قد اشار اليها بعض الباحثين قبيل اشتراكهم في المنافسة الرياضية بوقت قصير تهدف الى التركيز على توجيههم وتهيئتهم واعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة في حين يرى بعض الباحثين الاخرون ان الارشاد النفسي الرياضي القصير المدى ينبغي ان لا ينحصر فقط في الفترة الوجيزة التي تسبق الاشتراك الفعلي في المنافسة بل ينبغي ان تتضمن فترة قبل واثناء وبعد المنافسة (محمد حسن علوي، 2002، 97). ونظرا لما تمثله المنافسة الرياضية من مصدر هام للتوتر النفسي وظهور حالة القلق لدى الرياضي بسبب متطلباتها وبسبب تراكم الضغوطات النفسية والفيزيولوجية وظهور حالات انفعالية تعيق الاداء الجيد مما تؤدي الى عدم التحكم في السلوك والتأثير السلبي على النتيجة والأداء لدى اللاعب.

ان للعوام النفسية اهمية بالغة مقارنة بالجوانب الاخرى البدنية والمهارية والخطبية حيث نجد الكثير من اللاعبين لهم نفس القدرات الرياضية والكفاءة العالية لكن يختلفون في شخصيتهم والحالة النفسية والاستقرار الانفعالي اثناء المنافسة، ويظل النصر حليف ذي الانفعال الجيد. وما نشاهده حاليا في الملاعب الوطنية لكرة القدم من الانفعالات والاضطرابات النفسية كالتوتر والقلق ونقص التركيز وغيرها

من الضغوطات النفسية التي تظهر على اللاعبين لآفته الاسباب يرجع الى ضعف ونقص في التحضير النفسي.

وقد اعتبر علماء النفس الرياضي ظاهرة القلق سلاحا ذو حدين فإما أن يكون يلعب دور المحفز المساعد للاعب وإما أن يلعب دور المعرقل من خلال تأثيره السلبي على نفسيته وبالتالي الضرر بمستوى الأداء والإنجاز في المنافسات. وقد اشار محمد حسن علاوي الى ان مرحلة قلق المنافسة تنقسم الى ثلاث مراحل وهي مرحلة ما قبل واثاء وما بعد المنافسة (محمد حسن علاوي، 2002، 312) ولذلك يجب على المدرب أن يخطط للإرشاد النفسي الجيد لكل مرحلة منها وأن يستخدم الوسائل والأساليب التي يستطيع بها أن يصل بدرجة انفعال اللاعب إلى المستوى الذي يمكنه من أن يقدم أفضل ما لديه، فضلا عن مساعدته في التغلب عن المشكلات النفسية التي تسببها المنافسة الرياضية من خلال البرامج المقترحة.

ويجدر بالإشارة هنا الى ان هذه البرامج تختلف من رياضة لأخرى ومن مدرب لأخر كل حسب امكانياته وقدراته العلمية والمعرفية التي يمتلكها وطريقة توظيفها في سبيل ذلك وكذلك وفقا للرياضي نفسه. وقد تناولنا في دراستنا هذه فئة من الناشئين ممثلة في فئة الاواسط لكرة القدم نظرا لأهمية هذه الأخيرة لأي نادي رياضي، في ما يخص تدعيم صفوف فريق فئة الاكابر في بعض الاحيان، أو التطلع لأخذ مكانه مستقبلا للمحافظة على استمرارية النادي في المنافسة وضمان بقائه على الساحة الكروية وإنطلاقا مما سبق تم صياغة مشكلة البحث كالتالي:

- الى اي مدى يمكن لبرنامج ارشاد نفسي رياضي مقترح ان ينعكس على التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟

يهدف هذا البحث التعرف إلى تسليط الضوء على الارشاد النفسي الرياضي من خلال برنامج ارشادي لمواجهة قلق المنافسة لدى فئة الاواسط في كرة القدم التي تعتبر الخزان المباشر لفئة الاكابر لتدعيم صفوفه في المستقبل القريب.

## 2. المصطلحات وتحديد المفاهيم.

- مفهوم الارشاد النفسي الرياضي: إنه شكل من أشكال المساعدة النفسية المتخصصة مهنيًا في حل المشكلات الإنسانية تتضمن عددا كبيرا من الإجراءات التربوية والتدريبية والرعاية والمساعدات... وتستند إلى معارف من علم النفس النمو ويمارس من طرف المتخصصين النفسانيين (سامر جميل رضوان، 2002، 498).

- مفهوم برنامج الارشاد النفسي الرياضي: هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء اسس علمية، لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة فردا او جماعة للرياضيين، الذين يتضمنهم الفريق الرياضي بهدف مساعدتهم في التغلب على المشكلات النفسية التي تقابلهم في المجال الرياضي والتوافق معها وتحقيق الاهداف في اقصر وقت وبأقل جهد وتكاليف ممكنة.

- مفهوم القلق: القلق يشير إلى حالة نفسية تحدث للفرد حين يشعر بوجود خطر يهدده، وهو ينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة (نعيمالرفاعي، 1969، 261).

- قلق المنافسة الرياضية: يعتبر القلق احد الانفعالات الهامة، وأكثرها ارتباطا بالأداء الرياضي، وكثيرا ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات والهموم، التي تنجم عن الاحباط الفعلي او المتوقع للجهود المبذولة من اجل ارضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحواجز، وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، بينما عند التحدث عن القلق وعلاقته بالأداء الرياضي نجده في نوعين اولها يرتبط بالاضطرابات الجسمية، والثاني بالعمليات المعرفية والعقلية (اسامة كامل راتب، 10، 1997).

- المنافسة: المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى (1997، 23). Matiev.

## 3. المنهجية.

- المنهج: مما لا شك فيه أن طبيعة المشكلة في أي بحث هي التي تحدد بالدرجة الأولى منهج البحث المناسب لمعالجتها. ولدراسة هذا البحث واختبار فروضه والتحقق من صحتها فانه تم استخدام منهج تجريبي لتصميم فان دالين VANDALINE إذ يعد هذا المنهج واحدا من المناهج التي تعتمد التغيير وضبط الملاحظات المحددة للواقع أو الظاهرة مع ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من ضبط لهذا الواقع أو الظاهرة"، والمنهج التجريبي الذي يعتمد على إجراء القياس القبلي والقياس البعدي باستخدام مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة.

**- مجتمع وعينة الدراسة:** استخدمت في هذا البحث عينة من لاعبي فئة الأواسط لكرة القدم من القسم الوطني ما بين الرابطة للمجموعة، 20 لاعب من نادي الاتحاد الرياضي لبلدية الأوغاط (IRBL) كعينة تجريبية و20 لاعب من نادي الرياضي للأوغاط (NRL) للموسم الرياضي 2016/2015 التابع لرابطة ورقلة. وقد تكون مجتمع البحث من 165 لاعب، ممثلين لـ 10 اندية وقد اخترنا 20 لاعب من نادي الاتحاد الرياضي لبلدية الأوغاط (IRBL) كعينة تجريبية و20 لاعب من نادي الرياضي للأوغاط (NRL) كعينة ضابطة وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية بنفس العدد وهذا لتجانس العينة من أجل غرض اجراء المقارنة. بعد الخطوات السابقة تم ضبط قائمة اسمية لإفراد العينة بغية تفادي الوقوع في الخطأ وعلى العموم فقد مثلت عينة دراستنا المجتمع تمثيلا محترما فقد قدر عدد أفرادها بـ 20 لاعبا أي بنسبة 12,12% من المجتمع الصالح للدراسة.

#### - ادوات جمع البيانات.

**\* مقياس قلق المنافسة الرياضية :** تتكون استمارة الاستبيان الموجهة إلى لاعبي فئة الأواسط لكرة القدم من اختبار لقياس حالة قلق المنافسة ويتضمن ثلاث ابعاد هي حالة القلق المعرفي، حالة القلق البدني، حالة الثقة بالنفس، وبالنسبة إلى أدوات الاختبار للقلق المرتبط بالثلاثة أبعاد يتضمن التالي. أرقام عبارات بعد حالة القلق المعرفي هي : 1. / 25/22/19/16/13/10/7/4. أرقام عبارات بعد حالة القلق البدني هي : 26/23/20/17/14/11/8/5/2. أرقام بعد حالة الثقة بالنفس هي : 27/24/21/18/15/12/9/6/3. و جميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم 14 في بعد القلق البدني فإنها في عكس اتجاه البعد. ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي: أبدا تقريبا = درجة واحدة، أحيانا = درجتان، غالبا = 3 درجات، دائما تقريبا 4 درجات. أما العبارة التي في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي: أبدا تقريبا = 4 درجات، أحيانا = 3 درجات، غالبا = درجتان، دائما تقريبا = درجة. ويتم جمع درجات كل بعد على حدة، وكلما ارتفعت درجة المفحوص على البعدواقتربت من الدرجة العظمى للبعد وقدرها (36) كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد (محمد حسن علاوي، 1998، 45).

#### \* الخصائص السيكومترية للمقياس :

استخدمت طريقتين لحساب صدق وثبات المقياس على عينة التقنين (ن = 40) المتمثلة في 20 لاعب من نادي الاتحاد الرياضي لبلدية الأوغاط (IRBL) كعينة تجريبية و20 لاعب من نادي الرياضي للأوغاط (NRL) للموسم الرياضي 2016/2015 وتتمثل النتائج في مايلي : أولا حساب صدق المقياس، وقد استخدمت طريقة الصدق التمييزي لحساب صدق المقياس، حيث استخدمت طريقة المقارنة الطرفية على عينة التقنين، وذلك بالنسبة للمقياس ككل وأبعاده الستة. وقد استخدمت النسبة التائية لحساب دلالة الفروق بين متوسطي الـ (27%) الأعلى والأدنى من الوسيط فتحصلنا على فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين (27%) الأعلى والأدنى من الوسيط على أبعاد مقياس قلق المنافسة والمقياس ككل، مما يؤكد القدرة التمييزية للمقياس وأبعاده. **ثانيا ثبات المقياس :** تم استخدام طريقة لحساب معامل الثبات على عينة التقنين وهي ثبات الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ، حيث اتضح أن المقياس يتمتع بمستوى مرتفع من الثبات الذي يمكن الاستدلال عليه من نتائج إعادة التطبيق، ومن خلال معاملات ألفا كرونباخ، حيث اتضح أن كلها دالة عند مستوى الدلالة (0,01).

#### 4. عرض تحليل ومناقشة النتائج.

لاختبار هذه الفرضيات، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" (T. Test) لحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والقياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة على مستوى كل من القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس وهذا ما يوضحه الجدولين 01 و02:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) الذي يوضح نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضيات الجزئية والجدول رقم (02) الذي يوضح نتائج اختبار (T. Test) لدلالة الفروق بين القياس البعدى والقبلي للمجموعة التجريبية والقياس البعدى والقبلي للمجموعة الضابطة على مستوى كل من القلق المعرفي، القلق البدني والثقة بالنفس ما يلي:

توضح لنا نتائج الجدول أدناه، أن متوسط القياس القبلي للمجموعة الضابطة اكبر من القياس القبلي للمجموعة التجريبية 350.74 = 500.74 وانحراف معياري قدره 2.560 للمجموعة التجريبية و4.4418 للمجموعة الضابطة وقيمة t للمجموعة الضابطة والتجريبية قد قدرت بـ 0.13 وهي أقل من المجولة والتي قدرت بـ 1.54 تحت درجة حرية 38 ومستوى دلالة 0.05، أي لا توجد فروق دالة بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس القبلي للمجموعة الضابطة على مستوى القلق المعرفي.

كما توضح لنا نتائج الجدول أدناه، أن متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية أكبر من القياس البعدي للمجموعة الضابطة 800،  $60 < 600$ ، 25 وبتحرف معياري قدره 4.88 للمجموعة التجريبية و 247.5 للمجموعة الضابطة قيمة T قد قدرت بـ 5.67 وهي أكبر من الجدولة والتي قدرت بـ 1.37 بينما قدرت قيمة T للمجموعة الضابطة بـ 1.09 تحت درجة حرية 38 ومستوى دلالة 0.05، أي توجد فروق دالة بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الفلق المعرفي.

كذلك توضح لنا نتائج الجدول أدناه أن متوسط القياس القبلي للمجموعة الضابطة يساوي من القياس القبلي للمجموعة التجريبية  $400 = 400$ ، 64 وبتحرف معياري قدره 5.215 للمجموعة التجريبية و 363 للمجموعة الضابطة وقيمة t للمجموعة الضابطة والتجريبية قد قدرت بـ 0.35 وهي أقل من الجدولة والتي قدرت قيمتها بـ 1.18 تحت درجة حرية 38 ومستوى دلالة 0.05، أي لا توجد فروق دالة بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس القبلي للمجموعة الضابطة على مستوى الفلق البدني.

وتوضح لنا نتائج الجدول أدناه، أن متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية أكبر من القياس البعدي للمجموعة الضابطة 800،  $66 < 100$ ، 26 وبتحرف معياري قدره 5.389 للمجموعة التجريبية و 162 للمجموعة الضابطة قيمة t قد قدرت بـ 3.10 وهي أكبر من الجدولة والتي قدرت بـ 2.48 كما أن قيمة T للمجموعة الضابطة بلغت 0.19 تحت درجة حرية 38 ومستوى دلالة 0.05، أي توجد فروق دالة بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الفلق البدني.

تشير لنا نتائج الجدول أدناه، أن متوسط القياس القبلي للمجموعة الضابطة يساوي متوسط القياس القبلي للمجموعة التجريبية  $050 = 050$ ، 59 وبتحرف معياري قدره 4.418 للمجموعة التجريبية و 686 للمجموعة الضابطة وقيمة t للمجموعتين الضابطة والتجريبية قد قدرت بـ 0.19 وهي أقل من الجدولة والتي بلغت قيمتها بـ 1.66 تحت درجة حرية 38 ومستوى دلالة 0.05، أي توجد فروق دالة بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس القبلي للمجموعة الضابطة على مستوى الثقة بالنفس. ومن خلال نتائج الجدول أعلاه اتضح أن متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة أكبر من القياس البعدي للمجموعة التجريبية 90،  $27 < 67$ ، 09 وبتحرف معياري قدره 3.237 للمجموعة التجريبية و 3.007 للمجموعة الضابطة قيمة t للمجموعة التجريبية قد قدرت بـ 3.27 وهي أكبر من قيمة T للجدولة والتي قدرت قيمتها بـ 1.91 تحت درجة حرية 38 ومستوى دلالة 0.05، أي توجد فروق دالة بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الثقة بالنفس.

جدول رقم 01: نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

الخطأ المعياري للوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
572،	560،2	350،74	التجريبية	فلي	الفلق المعرفي
988،	418،4	500،74	الضابطة		
091،1	881،4	600،25	التجريبية	بعدي	
173،1	247،5	800،60	الضابطة		
166،1	215،5	400،64	التجريبية	فلي	الفلق البدني
752،0	363،3	400،64	الضابطة		
205،1	389،5	100،26	التجريبية	بعدي	
930،	162،4	800،66	الضابطة		
933،	418،4	050،59	التجريبية	فلي	الثقة بالنفس
824،	686،3	050،59	الضابطة		
724،	237،3	67،09	التجريبية	بعدي	
672،	007،3	900،27	الضابطة		

## مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

جدول رقم 02: نتائج اختبار (T. Test) لدلالة الفروق بين القياس البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي والقبلي للمجموعة الضابطة على مستوى كل من القلق المعرفي، القلق البدني والثقة بالنفس.

فترة الثقة		الخطأ في الفرق	الفرق في الوسط	مستوى الدلالة	درجة الحرية df	ت المحدولة	قيمة T	sig			
L	u										
161.2	-461.2	141.1	-150	0.067	38	1.54	.131	.19	ت	القلق	قبلي
181.2	-481.2	141.1	-150	0.067		1.54	.131		ض		
144.5	-444.1	602.1	800.1	0.011	38	1.37	5.67	.58	ت	المعرفي	بعدي
144.5	-444.1	602.1	800.1	0.011	38	1.37	1.09		ض		
-841.1	-459.7	387.1	-650.4	.071	38	1.18	.351	.156	ت	القلق	قبلي
-825.1	-475.7	387.1	-650.4	.071	38	1.18	.351		ض		
382.3	-782.2	522.1	.300	0.039	38	2.48	3.10	.432	ت	البدني	بعدي
388.3	-788.2	522.1	.300	0.039	38	2.48	.197		ض		
359.2	-854.2	286.1	-250	.847	38	1.66	.194	.311	ت	الثقة	قبلي
357.2	-857.2	286.1	-250	.847	38	1.66	.194		ض		
.911	-111.3	.988	-100.1	.0273	38	1.91	3.27	.869	ت	بالنفس	بعدي
.911	-111.3	.988	-100.1	.0273	38	1.91	.113		ض		

### خلاصة

تمحور الهدف الرئيسي من هذه الدراسة حول مدى فاعلية برنامج ارشاد نفسي مقترح في التقليل من قلق المنافسة الرياضية من خلال تطبيقه على العينة موضوع الدراسة وما تضمنه من اهداف وتقنيات ومحتوى، راع فيها الباحث شروط بناءها وتخطيطها وتنظيمها والتي بإمكانها ان تحقق الاهداف المرجوة وتعالج مشكلات نفسية معينة. وقد توصلنا من خلال نتائج هذه الدراسة الى ان البرنامج المقترح ادى في النهاية الى تقليل من قلق المنافسة لدى اللاعبين الرياضيين لفئة الاواسط في كرة القدم اثناء المنافسات المبرمجة خلال الموسم الرياضي بعد تنفيذه ميدانياً.

### المراجع والمصادر

- محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي.  
 محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي.  
 سامر جميل رضوان. (2002). الصحة النفسية، ط 1، عمان: دار المسيرة.  
 اسامة كامل راتب. (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.  
 عامر ابراهيم. (1993). البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، بغداد: دار الشؤون الثقافية.  
 محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة.  
 محمد العربي شمعون. (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي.  
 رمضان ياسين. (2007). علم النفس الرياضي، عمان: دار اسامة.

Matviev. (1997). Psychologie sportive, Paris : VIGOT.