

أهمية اقتراح برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف (18-20)

سنة دراسة ميدانية لفرق خميس مليانة

عزيزي براهيم، نافع سفيان

قسم التربية البدنية و الرياضية جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة.

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3

ملخص.

أراد الباحث من خلال هاته الدراسة التعرف على مدى تأثير برنامج إرشادي نفسي مقترح، للتخفيف من مستوى قلق المنافسة الرياضية، لدى لاعبي كرة القدم صنف الشباب (18 و 20 سنة). الدراسة ميدانية، أجريت ببلدية خميس مليانة و العطاف. فقلق المنافسة الرياضية إذن يعتبر من أهم المشكلات التي يواجهها الرياضي بصفة عامة، وللاعب كرة القدم بصفة خاصة. ولهذا الهدف، قام الباحث بتطبيق برنامجا إرشاديا على عينة من لاعبي كرة القدم بولاية "خميس مليانة"، والحاصلين على درجات عالية في مقياس قلق المنافسة الرياضية. العينة الإجمالية هي 100 لاعب، ممثلة في 25 لاعب لكل من فرق (صفاء الخميس، شباب العطاف، اتحاد مولودية الخميس) صنف 18-20 سنة. قام الباحث باختيار عينة تجريبية مكونة من 15 لاعب طبق عليها البرنامج الإرشادي. وعينة ضابطة مكونة من 15 لاعب حاصلين أيضا على أعلى درجات في مقياس قلق المنافسة الرياضية والتي لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي المقترح. بينت النتائج مدى تأثير البرنامج المقترح، في التخفيف من قلق المنافسة لدى أفراد العينة التجريبية. وخلصت لإبراز أهمية البرنامج الإرشادي النفسي المعتمد على مهارات المنافسة الرياضية في خفض مستوى قلق المنافسة، وتحسين مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسات، وأهميته في إكساب اللاعبين مهارات وخبرات في مواجهة قلق المنافسة الرياضية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، قلق المنافسة الرياضية، صنف 18-20 سنة في كرة القدم ..

Abstract

Researcher wanted through this study to identify the impact of the program proposed psychological Alaarzada in mitigating the level of athletic competition concern among footballers class young people aged between 18 and 20 years of field study Municipality KhemisMiliana and municipality Attaf, and is worried athletic competition of the most important problems facing the sport in general and football player, in particular, and to achieve this goal, the researcher experimenting with psychological counseling program on a sample of footballers KhemisMiliana people with higher levels of concern in the scale of competitive sports. The researcher applied on the total sample of 100 players and of 25 players per team (Safa Thursday, youth Attaf, Union and Mlodah Thursday) in the category of 18-20 years old and were selected by the experimental sample consisting of 51 players, which dish out Indicative Programme psychological and sample control group consisting of 51 players who got the highest grades in the scale of concern sports competition that have not applied indicative Programme psychological proposed to alleviate the concerns of competition, and the results have shown the impact of the indicative Programme psychological proposed to alleviate the anxiety of competition with the experimental sample members and the results had concluded any the importance of psychological counseling program based on competitive sports skills in reducing the level of competition concerns and improve the level of performance of the players during the competition and the importance of the program in the Acquisition players skills and expertise in the face of concern athletic competition.

Key-words: The program of psychological counseling، anxiety athletic competition، category 18-20 years in football.

1. مقدمة.

أصبح القلق من أهم المميزات التي يتميز بها هذا العصر ، نظرا للمتغيرات التي تحدث في العالم سياسيا و إقتصاديا و إجتماعيا. يعد القلق من المواضيع التي إهتم به علم النفس بفروعه المختلفة، و إزداد الإهتمام بدراسته في السنوات الأخيرة مع إزدياد الضغوطات التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر الحديث. و هو ما جعل الكثير يسمي هذا العصر الحديث بعصر القلق لما يشهده من ثورة تكنولوجية و ما يحتويه من الإحساس بالتوتر والقلق.... هذا الأخير ليس وليد هذا العصر فقط، وإنما هو قديم قدم إنفعال الإنسان القديم. ظهر القلق منذ القدم كرد فعل طبيعي، وكميكانيزم دفاع للتكيف مع المواقف التي يصادفها الإنسان، والتي تتسم بالخطر (علي شعيب،1987:296).

و يؤكد (عبد العزيز، س.2001) على أن حالة قلق بداية المنافسة، ماهي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل لاعب رياضي، وتهدف إلى العمل على إنقائه من حالة الإنتظار السلبي إلى حالة الإشتراك الفعلي. وتسهم بدرجة كبيرة في إعداد الرياضي، بما سيقوم به من جهد في المنافسة الرياضية. كما أن كفاءة اللاعبين وإنجازاتهم الرياضية، لا تتحدد بمقدار ما يملكون من مهارات، ومبادئ وأسس اللعب فقط، ولكن بقدرتهم على التحكم في إنفعالهم قبل الإشتراك في المنافسة، و في المواقف التنافسية التي تتطلب ذلك، خاصة مستوى قلقهم لماله من تأثير على سلوك اللاعب الرياضي، بمظاهره النفسية والفسولوجية المختلفة. مما يؤثر في النهاية على مخرجات الأداء الرياضي، سواء بالإيجاب أو بالسلب.

تؤكد (هالة، م. 2008)، أن القلق المصاحب للمنافسة الرياضية، هي أحد المتغيرات النفسية التي تواجه الرياضي بصفة عامة، ولاعبى المستوى العالي بصفة خاصة. ولعل الإستجابة الفسيولوجية والبيوكيميائية للقلق، تعد من المؤشرات الموضوعية للتعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية، ومدى تأثيرها على كفاءة اللاعبين التي لا تحدد بالمستوى البدني و المهاري فقط، ولكن بقدرتهم على التحكم في إنفعالهم، قبل الإشتراك في المنافسة وفي المواقف التنافسية التي تتطلب ذلك و خاصة إنفعال القلق. من خلال ما سبق، وما أكدته الدراسات يعتبر القلق مشكلة حقيقية تواجه الرياضيين و خاصة قلق المنافسة الرياضية، في مختلف مراحل التدريب التي يمر بها الرياضي، والتي تؤثر بصفة كبيرة على أدائه خلال المنافسة الرياضية. وتعد كرة القدم واحدة من النشاطات الرياضية الأكثر تنافسية، من خلال ما تحمله المباريات من الضغوط التي تؤدي إلى إستثارة حالة قلق المنافسة. ولاعب كرة القدم كإنسان يحس، يشعر، يتعامل مع هذه الحالة من خلال بذل مجهودات إضافية تمكنه من تحسين أدائه، إذا توافرت لديه دافعية الإنجاز القوية(بورنان،ش.2011). من هذا تبرز أهمية إعداد البرامج الإرشادية، التي تمثل أحد أساليب الإرشاد الوقائي والعلاجي، للتخفيف من حدة قلق المنافسة الرياضية، والذي أصبح موقفا ضاعطا لا يستطيع الرياضي الشاب تحمله، ويسبب له المعاناة ويشعره بالضجر. و يمكن التساؤل هل يمكن أن تكون البرامج الإرشادية، من الأساليب التي تساعد على التقليل من أثار قلق المنافسة الرياضية، للاعبى كرة القدم صنف الشباب (18-20سنة)؟

إن الدراسات التي إستخدمت البرامج الإرشادية في المجال التربوي لعلاج القلق الخاص بالامتحان كثيرة متنوعة من حيث الفنيات التي استخدمت فمنها من استخدمت الفنيات الإرشادية السلوكية، والفنيات الإرشادية المعرفية. كدراسة (سليمة سايجي. 2004) ، ودراسة (عبد الفتاح إسماعيل، س. 1994) اللذان إستخدما فنية تقليل الحساسية التدريجي المتضمن الإسترخاء العضلي. وفي بناء مقياس للقلق الرياضي أن القلق الاختبار حالة خاصة من القلق العام.

و يمثل الإرشاد النفسي الرياضي، إحدى أكثر الطرق العلاجية والوقائية التي يلجأ لها المختصون في المجال الرياضي، بحيث تساعد الرياضي من الوقاية وتجنب المشاكل النفسية التي تواجهه خلال مشواره الرياضي.

بناء على ما سبق ذكره، جاء هذا البحث للتعرف على مدى تأثير برنامج إرشادي في خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية، لدى اللاعبين في كرة القدم صنف الشباب (18-20سنة). وعليه صيغت التساؤلات التالية :

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

وللإجابة على التساؤل الرئيسي تم صياغة مجموعة من التساؤلات الفرعية كما يلي:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة، في القياس القبلي والبعدى على أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية ؟ .

2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية، في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية؟ .
3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، في القياس البعدي على أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية؟.

2. فرضيات البحث.

الفرضية العامة:

إن تطبيق برنامج إرشادي يعتمد على مهارات المنافسة، يؤدي إلى خفض مستوى قلق المنافسة و تحسين مستوى الأداء لدى اللاعبين في كرة القدم صنف الشباب (18-20 سنة).

الفرضيات الفرعية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية ، في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية ، في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية.
- 3 هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، في القياس البعدي على أبعاد مقياس المنافسة الرياضية لصالح المجموعة التجريبية.

3. أهداف البحث. يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- تخطيط و إعداد البرنامج الإرشادي وتطبيقه 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 ومحاولة تفسير استمرار قلق المنافسة الرياضية على حالة عدم تطبيق البرنامج الإرشادي.
- معرفة الفروق الموجودة بين المجموعة التجريبية والمجموعة 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.

4. أهمية البحث .

هذه الدراسة تناولت موضوع جدير بالإهتمام ألا وهو موضوع قلق المنافسة الرياضية. والذي ينظر إليه كمشكلة نفسية حقيقية تواجه الرياضيين أثناء المنافسة، ومتغيرا مهما وفعالا في المجال الرياضي، تواجه الكثير من اللاعبين الشباب.

تكمن أهمية هذه الدراسة في إمكانية التحقق من تأثير تطبيق برنامج إرشادي لمهارات المنافسة الرياضية ، في خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية، وكذا تحسين أداء لاعبين في كرة القدم صنف الشباب (18-20 سنة). ولا شك أن هذا الجانب له أهمية كبيرة من الناحية النظرية، والتطبيقية.

5. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

* **قلق المنافسة الرياضية** يعرفه (أسامة، ر. 1990)، بأنه أحد الإنفعالات الهامة، والذي ينذر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على الأداء، وأن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء.

- **البرنامج الإرشادي:** يعرف البرنامج الإرشادي: بأنه مجموعة من الخطوات المنظمة، التي ترمي إلى تحقيق أهداف معينة بحيث تمهد كل خطوة للخطوة الموالية، لتصبح في النهاية مرتبطة. وتؤدي إلى تعديل السلوكيات الخاطئة، والمعارف السلبية لدى الفرد أو إستبدالها. كما يعرف البرنامج الإرشادي بأنه برنامج علمي مخطط ومنظم، لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية، المباشرة وغير المباشرة فريدا وجماعيا، بهدف إلى مساعدتهم على تحقيق النمو السوي، والصحة النفسية، يقوم بإعداده مجموعة من المختصين (المرشد النفسي- الأخصائي النفسي-الموجه-الأساتذة).

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 سلوكات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر و متواصل، في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة، ومن أجل بلوغ حاجاته، وأغراضه المحددة ، سواء كان في المجال العلمي، أو المجال التعليمي، أو في المجال الرياضي.

7. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.7 دراسات مرتبطة بالبرنامج الإرشادي النفسي

دراسة أماتي وعبد المقصود عبد الوهاب (2006): هدف هذه الدراسة إلى تقنين مقياس القلق الاجتماعي يصلح للمراهقين والشباب من الجنسين. كما تهدف إلى التحقق من برنامج معرفي سلوكي جماعي للتغلب على القلق الاجتماعي، وتتكون عينة الدراسة من 64 طالبة ممن تتراوح أعمارهم ما بين 18-22 سنة، قسمت العينة إلى مجموعتين الأولى ضابطة 32 طالبة، والمجموعة الثانية تجريبية 32 طالبة. أدوات الدراسة مقياس القلق الاجتماعي إعداد **كاترين كونور** وآخرون (2000)، قامت الباحثة بترجمة المقياس بهدف تقنينه وإعداده للاستخدام في البيئة العربية، لتقدير درجة القلق الاجتماعي. ولتقنين الأداة، تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من 300 طالبا وطالبة من كلية التربية للبنات بالمملكة العربية السعودية، أعمارهم ما بين 18-22 سنة. وقد عملت الباحثة خلال البرنامج على تدريب الطالبات على المهارات الاجتماعية، والمناقشة والحوار، والتدريب على بعض فنيات الإسترخاء، والواجبات المنزلية التي تزيد من فعالية الطالبة في الإشتراك في البرنامج. أظهرت النتائج فاعلية البرنامج المستخدم، بأساليبه وفنياته المتعددة، في تخفيف درجة الشعور بالقلق الاجتماعي بالنسبة لطالبات المجموعة التجريبية

دراسة ناريمان محمد الرفاعي (2007): تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية التدريب التوكيدي، في علاج المرضى بالفوبيا الاجتماعية. تتكون عينة الدراسة من 10 طالبات ممن تتراوح أعمارهن من 15-18 سنة. وكانت فنيات البرنامج تركز على إثبات الذات وإكسابه الشعور بذاته من خلال المناقشة. و كان منهج الدراسة المنهج الإحصائي وأظهرت نتائج دراسة وجود فروق في درجات التوكيدي بين طالبات الثانوية وبين طالبات الجامعة لصالح الثانوية.

دراسة سميرة دهراب (2008): تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي باستخدام فنيات الإرشاد النفسي الجماعي لخفض حدة هذه الإضطرابات لدى طلاب جامعة الكويت وتتكون عينة الدراسة من 22 طالبة. وتهدف هذه الدراسة أيضا إلى التغلب على إضطراب القلق الاجتماعي، من خلال التغيير المنطقي للدوائر العصبية بالمخ، التي تشمل على المشاعر، والأفكار والإدراكات، والانفعالات والسلوكيات. تتكون عينة هذه الدراسة من عشرة أفراد أعمارهم بين 14-20 و 16-20 عاما. صمم الباحث بالتعاون مع معهد القلق الاجتماعي، برنامجا علاجيا يتكون من 6 جلسات أسبوعيا، من خلال تعليمهم كيف يمسكوا أفكارهم السلبية الآلية ثم يجعلونها محايدة، وتحولها بعد ذلك إلى أفكار إيجابية وقد أظهر برنامج فاعلي بعلاج القلق الاجتماعي.

2.7 دراسات مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية :

دراسة الباحثة حدة يوسفى (2011) : بعنوان فاعلية برنامج إرشادي (معرفي - سلوكي) في تنمية بعض المتغيرات الواقعية من الضغوطات النفسية. تهدف الدراسة للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى الضغوط النفسية، وكذا تنمية بعض المتغيرات الواقعية.

العينة: طلبة الجامعة 120 طالبا، تم إختيارهم بطريقة عرضية، وإختبار الحاصلين على درجات عالية. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في الإستراتيجيات بين القياس القبلي والبعدي. وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية.

* **دراسة رمزي جابر 2008:** تناولت دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين. هدف الدراسة هو التعرف على واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين. أجريت الدراسة على عينة قوامها 32 لاعبا، وإستخدم في ذلك المنهج الوصفي. وإختبار قلق المنافسة الرياضية من تصميم مارتنز أعد صورتها بالعربية (علاوي 1998). أظهرت النتائج أن واقع سمة القلق كانت قليلة جدا حيث وصلت النسبة المئوية إلى 44,7% . وقد أوصى الباحث بضرورة الإهتمام بالإعداد النفسي، وإستخدام الأساليب الحديثة، كالتغلب على زيادة قلق التدريب بالإسترخاء العقلي.

دراسة نور الدين طاجين (2007): بعنوان علاقة التركيز وحدة و الإنتباه بالقلق عند الرياضيين في المسافات القصيرة الهدف منها التعرف على العلاقة بين القلق كحالة والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة، و وحدة التركيز والمستوى. المنهج وصفي. النتائج: كلما زادت حدة القلق لدى العدائين كلما إنخفض المستوى الرقمي لأدائهم و يتأثر مذهب حدة الإنتباه سلبيا بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات.

8. المنهجية.

- **منهج البحث:** لدراسة هذا النوع من البحوث واختبار الفروض والتحقق من صحتها استخدم الباحث المنهج التجريبي، وهو يقوم على الوصف التشخيصي والتجريب.
- **مجتمع البحث:** تتكون عينة البحث من 100 لاعب، 25 لاعب من كل فريق.
- **عينة البحث:** تتكون عينة البحث من مجموعتين: مجموعة تجريبية تتكون من 15 لاعب، طبق عليها البرنامج الإرشادي ومجموعة ضابطة تتكون من 15 لاعب، التي لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي.
- **أدوات البحث:** استخدم الباحث في دراسته برنامج إرشادي نفسي بعد يعتمد على مهارات المنافسة الرياضية، ومقياس قلق المنافسة الرياضية من إعداد كل من "علاء كفاقي، ووفاء صلاح الدين، وأحمد سليمان روبي (1990).

9. المعالجة الإحصائية.

- بعد مرحلة التطبيق استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) وذلك اعتماداً على الصدق التمييزي، معاملات الارتباط، اختبار ألفا كرونباخ، التكرارات والنسب المئوية لقياس نسبة الفلق عند اللاعبين.
- **الإحصاء الوصفي التحليلي:** تضمن الإحصاء الوصفي ما يلي:
- اختبار كولوم جروف - سمرنوف لمعرفة نوع البيانات لتتبع هذه البيانات إلى التوزيع الطبيعي أم لا.
- **الإحصاء الاستدلالي:** ويشتمل اختبار التاء البارامترى (Test-T)، اختبار - Paired - Sample T Test للفروق بين الرتب في المجموعات المرتبطة.

10. عرض وتفسير النتائج ومناقشتها:

- * **النسبة للفرضية الأولى** والتي تنص علي مايلي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ في مستوي قلق المنافسة الرياضية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية." من خلال الجدول رقم (12): يبين اختبار Paired-Samples T Teste (للفروق في بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية،

البعدي	المجموعة التجريبية	العدد	متوسط الرتب	قيمة t	مستوى الدلالة
البعدي المعرفي	القياس القبلي	30	48.33	2.817	0.009
	القياس البعدي	30	43.06		
البعدي البدني	القياس القبلي	30	35.20	2.664	0.012
	القياس البعدي	30	31.13		
بعد الأحاسيس والانتعالات	القياس القبلي	30	44.86	2.884	0.007
	القياس البعدي	30	39.43		
الدرجة الكلية لأبعاد المقياس	القياس القبلي	30	128.40	2.849	0.008
	القياس البعدي	30	113.63		

** دال عند 0.001

- يبين K2 أن مستوى الدلالة لكل بعد من أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية، أقل من (0.05) مما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة. وعليه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ في مستوي قلق المنافسة الرياضية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية". بمعنى توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة (0.05) في مستوي قلق المنافسة الرياضية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس القبلي. وخلاصة هذه النتيجة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي قلق المنافسة الرياضية، يبين 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، والمستخدم في الدراسة الحالية يتضمن أهم الأساليب الإرشادية والعلاجية الفعالة في حالة الفلق (الإسترخاء العضلي، خفض الحساسية التدريجي، تأكيد الذات). فأسلوب الإسترخاء كان لها لأثر الفعال في إكساب الطلاب الراحة النفسية الكبيرة، والتي يستطيع اللاعب أن يوجد لها نفسه كلما إشتدت عليه حدة الفلق والتوتر. كما كان لأسلوب خفض الحساسية التدريجي الأثر الكبير فيخفض حدة الفلق عند اللاعبين، حيث تم إستعراض مواقف الفلق من البداية مروراً بأصعب المواقف المقلقة، كان بالتوازي مع حالة الإسترخاء التي تعود على اللاعب، حيث بدأ اللاعب في خفض حدة الفلق عند هو خصوصاً عند إقتراب المنافسة.

وكما يزور الباحث هذه النتيجة إلى استخدام الأساليب الترفيهية في برنامجه، حيث إعتد على إخراج اللاعب من الجو الضاغط والمقلق، وإيداله بجو من الهدوء والراحة لكي يساعده على خوض المنافسات. * بالنسبة للفرضية الثانية والتي تنص على 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." لإختبار هذه الفرضية تم استخدام إختبار Paired-Samples T Teste (لحساب الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة والبيانات مبينة فالجدول رقم (13): يبين إختبار- Paired) Samples T Test للفروق في بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة.

البيد	المجموعة الضابطة	العدد	متوسط الرتب	قيمة ^١	مستوى الدلالة
البيد المعرفي	القياس القبلي	30	45.13	0.000	1.000
	القياس البعدي	30	45.13		
بيد البدني	القياس القبلي	30	31.10	1.397	0.173
	القياس البعدي	30	31.80		
بيد الاحساس والانفعالات	القياس القبلي	30	40.60	1.375	0.180
	القياس البعدي	30	41.26		
الدرجة الكلية لأبعاد المقياس	القياس القبلي	30	116.83	1.346	0.189
	القياس البعدي	30	118.20		

**دال عند 0.001

الجدول رقم (13) يوضح 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 مستوي 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 إنخفض مستوي قلق المنافسة الرياضية، في مجموع درجات قلق المنافسة الرياضية، وفي جميع أبعاد المقياس. ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعني عدم حدوث تغيير دال إحصائياً في مستوي قلق المنافسة الرياضية لهذه الأبعاد. كما تؤكد هذه النتيجة إزدياد قلق المنافسة الرياضية في البيد البدني، وبيد الأحاسيس والانفعالات، وبقائه ثابتاً في البيد المعرفي، التي لم يطبق عليه البرنامج الإرشادي. وهو ما يمكن تفسيره بأن اللاعب ينفي المجموعة الضابطة، بقي لديهم الشعور بالخوف والإرتباك والعزلة، والإنطوائية وعدم الثقة في النفس ثابتاً، وذلك بعد مرور فترة زمنية محددة ومع الإقتراب من موعد المنافسة الرياضية، وبالتالي بقي قلق المنافسة الرياضية ثابتاً. أما بالنسبة للبيد البدني وبيد الأحاسيس والانفعالات، فيمكن تفسير هذه النتيجة، والتي تنص على عدم حدوث تغير دال إحصائياً في قلق المنافسة الرياضية، في البعدين المذكورين وهو أمر متوقع وذلك لعدم تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد هذه المجموعة الضابطة والتي يتضمن الأساليب الإرشادية، بجانب مهارات المنافسة الرياضية، والتي من شأنها خفض قلق المنافسة الرياضية.

* بالنسبة للفرضية الثالثة والتي تنص على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في مستوي قلق المنافسة الرياضية، في القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية" يتضح من الجدول (12) والجدول (13)، أن قيمة (t) ، دالة إحصائياً بالنسبة لمقياس قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة. وهو ما يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة في القياس البعدي، لصالح المجموعة التجريبية. حيث إنخفض مستوي قلق المنافسة الرياضية بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية، مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي بقيت مرتفعة ومساوية للقياس القبلي. يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء البرنامج الإرشادي المقترح في الدراسة الحالية، يتضمن أهم الأساليب الإرشادية والعلاجية الفعالة في حالة القلق، ساعد اللاعبين في المجموعة التجريبية في خفض القلق الذي تفرضه المنافسة الرياضية. وبالتالي فالتحسن الملحوظ الذي طرأ على المجموعة التجريبية يرجع إلى البرنامج الإرشادي المقترح الذي تعرضوا إليه، وهذا ما يؤكد تأثيره وفعاليتها في خفض والتقليل من مستوى قلق المنافسة الرياضية. ويبيّن من هذه النتيجة أنه وبالرغم من أن البرنامج الإرشادي المقترح لم يستغرق مدة طويلة وطبق في خمسة أسابيع فقط . إلا أنه أثبت مدى تأثيره في خفض أو التقليل من مستوى قلق المنافسة الرياضية،

بالنسبة للمجموعة التجريبية، بينما بقي مستوى القلق على ما كان عليه بالنسبة للمجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج الإرشادي المقترح.

خلاصة.

مثل هذه البحوث تهدف لعلاج بعض المشاكل التي يعيشها ويعاني منها الرياضي بصفة عامة، و لاعب كرة القدم بصفة خاصة. هذه المشكلة هي "قلق المنافسة الرياضية"، من خلال تطبيق برنامج إرشادي مقترح، ومعرفة مدى تأثيره في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف 18-20 سنة. هذا السن أو هذه المرحلة، تعد من أهم المراحل التي يمر بها لاعب كرة القدم. وباعتبار أن القلق يزداد في هذه المرحلة. أسفرت نتائج الدراسة على التحقق من الفرضيات، بحيث أظهرت هذه النتائج تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في هذا البحث في خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية، وتأثيره في تحسين الأداء أثناء المنافسات الرياضية. وبالتالي فيمكن اعتبار أن الفرضية العامة قد تحققت.

من هذا المنطلق يمكن القول أن نتائج هذا البحث تتفق مع مجموعة أو عدد من الدراسات العربية والأجنبية. ويعتبر هذا النوع من الدراسات من الأبحاث النادرة التي استعملت وطبقت برنامجاً إرشادياً من أجل معالجة مشكلة من المشاكل التي يتعرض إليها الرياضي بصفة عامة و لاعب كرة القدم بصفة خاصة. وقد أثبتت هذه الدراسة مدى تأثير وفعالية البرنامج الإرشادي المقترح في الخفض والتقليل من مستوى قلق المنافسة الرياضية، والذي إنعكس بدوره على تحسين الأداء الرياضي للاعبين الذين خضعوا للبرنامج الإرشادي (المجموعة التجريبية) خلال المباريات. لم يتم العثور على هذا النوع من الدراسات في مكتبتنا. ويعتبر هذا النوع من الدراسات في مجال الإرشاد النفسي الرياضي، كبادرة تحتاج إلى المزيد من البحوث والدراسات التي تتناول طرق وأساليب متنوعة تساعد في علاج المشكلات الرياضية التي يتعرض لها الرياضي بصفة عامة، و لاعب كرة القدم بصفة خاصة. في الأخير نرجوا من نتائج هذه الدراسة أن تساعد كل المهتمين بالمشكلات النفسية في المجال الرياضي، وبداية لدراسات مستقبلية أخرى في هذا المجال.

المصادر .

- أسامة كامل، ر. (1997)، علم لنفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر.
- بورنان شريف (2011)، قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر- دراسة ميدانية لفريق القسم الوطني الأول، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الدراسات الإنسانية، العدد7، جامعة شلف، الجزائر.
- سليمة سايحي (2004)، فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الامتحان لدى تلاميذ الثانية ثانوي، جامعة ورقلة، الجزائر.
- سميحة عبد الفتاح إسماعيل (1994)، أثر ممارسة أنماط من الأنشطة الرياضية على القلق كحالة وكسمة، المجلة المصرية للدراسات النفسية بالقاهرة، العدد 1.
- علي محمد شعيب (1987)، قلق الاختبار في علاقة بعض المتغيرات المرتبطة بطلاب الثانوية بمكة المكرمة، مجلة الدراسة التربوية، العدد 4، الجزء 8.
- علاء الدين، ك. ووفاء صلاح الدين، وأحمد عمر سليمان ر. (1990)، بناء مقياس القلق الرياضي، قسم التربية الرياضية، جامعة قطر.
- كارولن كار. (2010). حياة بلا قلق ونجاح بلا حدود، مراجعة أ. د، طلعت أسعد عبد الحميد، الرياض : مكتبة الشفري.
- محمد حسن، علاوي. (1998)، علم التدريب الرياضي، دار المعارف الطبعة 12، القاهرة، مصر.
- موسى رشاد علي عبد العزيز (2001)، أساليب العلاج النفسي في دور القرآن الكريم و السنة النفسية، مؤسسة المختار ط1. القاهرة.
- هالة مصطفى إبراهيم (2008)، فسيولوجية المنافسة الرياضية، ط1، دار الوفاء الدنيا للنشر والتوزيع، الإسكندرية مصر.