

اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على خفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

أ/ زروق نايل | جامعة المسيلة

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام التدريب العقلي في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بإستعمال المهارات العقلية المتمثلة في الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الإنتباه وتضمنت العينة (15) لاعبا من فريق نور المسيلة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك لمجموعة واحدة مقصودة، ثم طبق البرنامج التدريبي العقلي في قياسه القبلي والبعدي، وتم جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T.test لدراسة الفروق، وتم حساب معامل الثبات لمقياس حالة قلق المنافسة بـ: "الفا كرومباخ".

واستنتج الباحث ان التدريب العقلي يؤثر تأثيرا ايجابيا في التقليل وخفض قلق المنافسة المتمثل في القلق المعرفي والقلق البدني وزيادة الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي العقلي، قلق المنافسة، لاعبي كرة السلة على الكراسي.

1. مقدمة واشكالية الدراسة:

يعد التطور العلمي الذي يشهده عصرنا اليوم في مختلف المجالات بصفة عامة ومجال التدريب الرياضي بصفة خاصة، قد ساهم بشكل كبير في وصول الرياضيين الى أعلى المستويات وتحطيمهم للأرقام العالمية التي صمدت لعقود من الزمن سواء في الالعاب الجماعية او الفردية، وذلك من خلال تحديث طرق التدريب واعداد البرامج التدريبية المختلفة بربطها بمختلف الحقائق العلمية التي تقدمها العلوم الاخرى في مجال التدريب الرياضي الحديث، الذي يعتمد على الاسس العلمية التي من شأنها ان تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر التحضير البدنية والمهارية والعقلية.

حيث يعتبر التدريب العقلي من الاساليب الحديثة المستخدمة في مجال علم النفس الرياضي والتي اهتم بها العلماء والباحثون في مجال التدريب للربط او المزج في عمليات التحضير العام بين التدريب البدني والعقلي للاعبين، ولقد اثبتت العديد من الدراسات والبحوث في هذا المجال العلاقة المتبادلة بين مستوى العمليات العقلية والتفوق الرياضي، إذ يشير "العربي شمعون" ان التدريب العقلي هو تدريب المهارات الحركية عقلياً بدون حركة ظاهرة من الأطراف والجسم لتطوير الاداء. (العربي شمعون، 1996، ص: 28)

ويضيف "حسن علاوي" ان التدريب الاساسي لمهارات التصور العقلي تشبه التدريب الاساسي للقدرات البدنية أو المهارات الحركية وخاصة التصور العقلي الحركي الذي يساعد اللاعب على الاستفادة من خلال مواقف الاداء الفعلي للمهارة. (حسن علاوي، 2002، ص: 301)

ان التدريب على بعض المهارات العقلية التي من بينها مهارة الاسترخاء، مهارة التصور العقلي ومهارة تركيز الانتباه، يجب ان تسير جنباً الى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية وان الاهمال وعدم العمل بالمهارات السابقة في مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول الى الاداء الامثل للاعبين، وتعد الانفعالات التي تواجه الرياضيين سواء في حياتهم اليومية او في مواقف المنافسة الرياضية ذو اثر سلبي من حيث التصرفات التي يقوم بها اللاعب والتي من شأنها ان تنقص في تركيزه وانتباهه في المباراة ويتعرض لحالة من الإحباط والفشل نتيجة تعرضه للقلق الذي يوصف بأنه حالة انفعالية غير سارة من التوتر يصاحبها اعراض نفسية وجسمية بسبب توقع خطر معين او التعرض لموقف مهدد.

ويقصد بقلق المنافسة الرياضية القلق الناجم في مواقف المنافسات سواء المحلية او الدولية، وتحدث للاعب مجموعة من التغيرات او الاعراض النفسية التي من الممكن ان تؤثر عليه بشكل سلبي وذلك بالمقارنة بنوع القلق بوصفه سمة او حالة، وتلك الاخيرة نقصد بها الحالة الموجودة لدى الرياضي اي وصف حالته قبل بدأ المنافسة الرياضية لكي يعرف مدى مستوى حالة القلق لديه مرتفع او متوسط او منخفض من حيث القلق المعرفي والجسمي (البدني) وزيادة الثقة بالنفس.

ويوضح "حسن علاوي" الى ان حالة قلق المنافسة تستغرق يوماً او يومين تقريباً قبل اشتراك اللاعب في المنافسة الرياضية، فكرة السلة على الكراسي المتحركة تتميز بايقاعها السريع ومناوراتها المستمرة والمتواصلة بين الدفاع والهجوم طيلة اشواط المباراة لتحقيق النتيجة المرجوة في ظل ظروف اللعب المتباينة ومسايرة التغيير الذي يحدث في المواقف المختلفة، وتحقق ممارسة كرة السلة الفائدة الوظيفية والنفسية، ويشارك في جهودها اجهزة الجسم جميعا خاصة الجهاز العضلي العصبي والجهاز الدوري التنفسي، كما تساهم رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة في تقبل اللاعب المعاق اعاقته واندماجه في الوسط الاجتماعي والمهني وغيره.

وتعد لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة ذات اهمية واثر على نفسية اللاعبين من خلال تنمية كفاءاتهم وتحسين مردودهم الوظيفي بالتخفيف من حدة المشاكل النفسية التي من بينها: القلق النفسي في المنافسات الرياضية، ومن خلال ماسبق يمكن ان نطرح التساؤل الرئيسي التالي:

ما مدى فاعلية البرنامج العقلي على خفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

ومن هذا التساؤل العام نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى خفض القلق المعرفي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى خفض القلق البدني لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج للتدريب العقلي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى زيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

2. فرضيات البحث:

أ/الفرضية العامة:

- للبرنامج المقترح للتدريب العقلي فاعلية على خفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

ب/الفرضيات الجزئية:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى خفض القلق المعرفي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى خفض القلق البدني لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج للتدريب العقلي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى زيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

3. أهمية الدراسة:

أ- الاستفادة من الجانب العلمي لهذه الدراسة والمتمثلة في دعم الطلبة بالمعارف العلمية الخاصة بالنشاط البدني الرياضي التنافسي لكرة السلة.

ب- إعطاء فكرة حول دور برامج التدريب العقلي البدني الرياضي من خلال اتقان المهارات العقلية في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى المعاقين حركيا حتى يتم الإهتمام أكثر بالناحية العقلية والتحضير الذهني للاعب.

ج- الاستفادة من الجانب العملي لهذا البحث والمتمثل في إفادة أهل الإختصاص والجهات الوصية أو المعنية بهذه الشريحة أي المعاقين حركيا، وذلك من خلال الكشف عن الأسس والأساليب الحديثة في عملية التدريب.

د- تبيان دور البرامج التحضير العقلية المستخدمة من طرف المختصين ومدى مساهمتها في التقليل من مختلف المشاكل التي من بينها قلق المنافسة.

4. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.4 البرنامج: هو تلك الخبرات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه يشمل الزمن، المدرس، الطريقة، الإمكانيات، المحتوى، التنظيم، طرق التقويم. (كمال درويش، محمد الحماحي، 2004، ص54).

2.4 التدريب العقلي: هو الإستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء ، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب ،وهو تدريب منتظم طويل المدى للمهارات

الأساسية يتضمن بعدين أساسيين هما الوصول إلى المستويات الرياضية وتطوير الإرادة.(العربي شمعون وماجدة السيد عبيد،2001،ص:78)

3.4. الاسترخاء: انساب مؤقت ومتعمد من النشاط، يسمح باعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية.(العربي شمعون،1996،ص:168)

4.4. التصور العقلي: هو جميع الخبرات شبه الحسية الإدراكية التي تشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي يستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية.(العربي شمعون،1996،ص:221)

5.4. الانتباه: هو القدرة على تثبيت الذهن على مثير محدد لفترة من الزمن، وهو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة.(حسن علاوي،2002،ص:274)

6.4. تركيز الانتباه: تضيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز).

(أسامة كامل راتب،2000،ص:269)

7.4. القلق: شعور من التوجس والخوف أو من التوتر الذي ربما يرتبط بشئ،أو يكون عاما لارتبط بشئ معين،فالفرد القلق يحمل فكارا مزعجة حول مخاطر لايعرف مصدرها وعادة ماتكون مزيجا من الاعراض كضربات القلب السريعة،ضيق في التنفس،ارق،صعوبة في التركيز،شعور بالتعب والتوتر.(علي عسكر،2003،ص:169)

8.4. قلق المنافسة: هو شعور شخصي بتهديد مدرك مصحوبا بإستثارة نفسية عالية.(عبد المجيد محمد،2005،ص:61)

9.4. الإعاقة : الإعاقة هي عدم قدرة الفرد على تأدية عمل يستطيع غيرهم من الناس تأديته ويصبح العجز إعاقة عندما يجد من قدرة الفرد على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة والإعاقة هي حالة من الضرر البدني أو العجز. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002 ،ص:49).

10.4. الإعاقة الحركية: يعرف "أسامة رياض" المعوق حركيا بأنه الشخص الذي يعاني من درجة العجز البدني أو سبب يعيق حركته و نشاطه نتيجة لخلل أو عاهة أو مرض أصاب عضلاته أو مفاصله أو عظامه بطريقة تحد من وظيفته العادية، وبالتالي تؤثر على العملية التعليمية وممارسة حياته بصفة عادية. (أسامة رياض، 2000 ،ص:40).

11.4. النشاط البدني الرياضي التنافسي: يستخدم تعبير المنافسة إستخداما واسعا في الأوساط الرياضية ويعتبر المنافس والمنتافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة الرياضي، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها وتتحقق عندما يكافح إثنان أو أكثر في سبيل شئ ما أو لتحقيق هدف معين وعلى الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه إلا أنه يحرر بعض الأهداف إذا كافح وبذل الجهد وهكذا تشتد المنافسة كلما اقتربت من باب النهاية للمباريات ولقد قدم chu نقلا عن "روس"

و"هاج" تصنيفا للمنافسات على النحو التالي : -منافسة بين فردين - منافسة بين فريقين - منافسة بين أكثر من فرد ضد بعض عناصر الطبيعة. (أمين أنور الخولي 1996،ص:190).

12.4. كرة السلة على الكراسي المتحركة: لا تختلف كرة السلة على الكراسي المتحركة كثيرا عن الأصحاء، إذ تطبق فيها جميع قواعد القانون الدولي لكرة السلة باستثناء بعض التعديلات الخاصة، وإبتكار نقل الحركة بالسلاسل (باي دار) لنتيح للمعوق حركيا حركة أسهل وإستقلالية أكثر وفي هذه الحالة يكون اللاعب المعوق في وضعية أقل خطورة مقارنة بغيره من اللذين لا يستعملون الكرسي المتحرك، و اللذين ليس لديهم القدرة على المشي ولا يستطيعون الإعتماد على أنفسهم دائما بالرغم من كون الطرف العلوي سليم. (رواب عمار، 2001،ص:12).

5.الدراسات السابقة

1.5.الدراسات العربية :

* دراسة قامت بها مرينيز امنة (2011م) عنوانها: " اثر برنامج تدريب عقلي لمهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدوانى في رياضة كرة اليد.

هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية ودور مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي في التحضير النفسي الرياضي. وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها(14) لاعبا مقسمة الى مجموعتين تجريبية وضابطة. ومن أهم نتائج الدراسة:

- أن التدريب المنتظم و المقتن على مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي يعتبر من القواعد العامة في الإعداد النفسي، كونها تساعد لاعب رياضة كرة اليد على الرزانة و الهدوء و تنمية التركيز و الانتباه و الثقة في النفس. - أن تدريب على مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي يساعد لاعبي رياضة كرة اليد على التحكم في انفعالاتهم، و كذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب و مستوى المنافسة وكذا تسيير السلوك العدوانى أثناء المنافسة.

*دراسة قامت بها ميرفت عاهد حسن (2007م) عنوانها: " تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الأداء لدى لاعب تنس الطاولة"، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها(22) لاعبا ولاعبه، ومن أهم نتائج البحث البرنامج التدريبي المقترح لة تأثيرا إيجابيا على تطور المهارات النفسية كمواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه.

*دراسة عبد العزيز الوصابي (2005م) بجامعة الجزائر، بعنوان" تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه قتال فعلي كوميتيه". طبق الباحث برنامج للتدريب العقلي على عينة 20 لاعب كاراتيه مقسمة الى مجموعتين تجريبية وضابطة.

ومن أهم نتائج الدراسة:

- أثبتت الدراسة أن تدريب المهارات النفسية العقلية لها تأثير بشكل إيجابي على التحكم

بنسبة القلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه في منافسة قتال فعلي " كوميثيه"، وأن نوع القلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه ذو الخبرة الكثيرة والمستمرة هو حال القلق المعرفي، والقلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه ذو خبرة قليلة ومنقطعة هو حالة القلق الجسمي.

كما أوضحت الدراسة أن الرياضيين الذين يتناهم حالة القلق المعرفي عليهم تكثيف مهارة التصور العقلي فعندما يستحضر اللاعب في عقله صورة أداء المهارات الحركية والخطوية يتمكن واقتدار ودقة، فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراتهم المعنوية وتحسين الثقة بالنفس الشيء الذي يساعد الرياضي من خفض مستوى القلق في المنافسة.

2.5. التعليل على الدراسات السابقة :

* غالبية الدراسات أكدت على أهمية تطبيق المهارات العقلية المختلفة في تعديل الاستجابات الحركية للمتعلمين على مختلف مراحل الأداء.

* أكدت بعض الدراسات فاعلية التدريب العقلي في تعلم وتحسين مستوى الاداء المهاري للمهارات الاساسية.

* استغرق تطبيق البرنامج المقترح في الدراسات السابقة فترة تراوحت 12 أسبوعا (3 أشهر) بواقع 3 حصص أسبوعياً.

* اشتملت الدراسات على دراسة حالة قلق المنافسة لبعد القلق المعرفي والبدني والثقة بالنفس وتأثيرهم على الاداء الرياضي.

* اتفقت جميع الدراسات على إستخدام المنهج التجريبي لمناسبة وطبيعة الدراسات السابقة.

* تم الاستفادة من عرض الدراسات السابقة في اختيار العينة والمنهج وأدوات جمع البيانات ومدة تنفيذ البرنامج المقترح.

6. المنهج المتبع:

نظرا لطبيعة موضوعنا، الذي سنتطرق فيه إلى قلق المنافسة الرياضية، ونظرا لطبيعة موضوعنا (اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي لخفض قلق المنافسة)، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع أهداف الدراسة، ويعرف المنهج التجريبي بأنه: "تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع والظاهرة التي تكون موضوع للدراسة، وملاحظة ما ينتج عن هذا التغير من آثار هذه الظاهرة". (عبيدات وآخرون، 1998: 280)

7. الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (محي الدين مختار، 1995، ص: 47) فالدراسة الإستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة

الإستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية (مقياس حالة قلق المنافسة والبرنامج) الذي يساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

8. مجتمع الدراسة:

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، فالباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي إختيار مجتمع البحث حسب الموضوع او الظاهرة او المشكلة التي يختارها. (ذوقان عبيدات واخرون، 2001، ص99). ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. لنادي نور المسيلة العينة التجريبية و نادي امل بوسعادة العينة الاستطلاعية الاولى.

9. عينة البحث

العينة هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم إختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (كمال محمد المغربي، 2002، ص139).

وعلى هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من مجموعة من اللاعبين الممارسين لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ، تم إختيار عينة مقصودة من حيث النوع وطبيعة الإعاقة (المعاقين حركيا إعاقه حركية سفلى) وقد تم تطبيق أداة الدراسة مع خصائص العينة الممارسة لرياضة كرة السلة بإستخدام الكراسي المتحركة والذي قدر عددهم بـ 15 لاعب لنادي نور المسيلة.

10. مجالات البحث

1.10. المجال المكاني: يتحدد الإطار المكاني لهذا في هذه الدراسة في ولاية المسيلة.

2.10. المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة في الفترة الممتدة من 15 أكتوبر 2012 إلى غاية فيفري 2016.

11. أدوات جمع البيانات

1.11. مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية

صمم "مارتنز واخرون" (1990) قائمة لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد، القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس، وقام حسن علاوي (1998) باعداد الصورة العربية لهذا المقياس وتم استخدامه في العديد من الدراسات والبحوث في البيئات العربية على عينات متعددة من الرياضيين. (حسن علاوي، 1998، ص:250).

يتضمن هذا المقياس قائمة بـ 27 عبارة وفيها يطلب من اللاعب وصف شعوره قبل المنافسة الرياضية بمدة معينة يحددها الباحث.

قبل المباراة بأسبوع او بعدة ايام او عدة ساعات مثلا. على مقياس حالة قلق المنافسة مدرج من اربعة تدريجات او بدائل:

- أبداً تقريبا.

- أحيانا.

- غالباً.

- دائماً تقريباً.

وتشتمل القائمة على 9 عبارات لكل بعد من الابعاد الثلاثة كل على حدة.

البعد الاول: القلق المعرفي

البعد الثاني: القلق البدني

البعد الثالث: الثقة بالنفس

الثبات: بلغ معامل الفا عند تطبيق على 3 عينات من اللاعبين الرياضيين ما بين 0.79

و 0.83 لبُعد القلق المعرفي.

وما بين 0.82 و 0.83 لبُعد القلق البدني.

وما بين 0.87 و 0.90 لبُعد الثقة بالنفس.

الصدق: تم ايجاد الصدق المرتبط بالمدك عن طريق تطبيق القائمة بالتلازم مع مجموعة من المقاييس التي

تقيس ابعاد متشابهة لابعاد القائمة مثل اختبار قلق المنافسة الرياضية.

بعض الاختبارات التي تقيس سمة وحالة القلق في المجال العام ومقياس "روتر" لوجهة التحكم وقائمة تسكرمان

لصفات الانفعالية واختبار قلق التحصيل الذي صممه كل من "البرت" و "هابر" واسفرت نتائج التطبيق عن

تدعيم الصدق التلازمي لابعاد القائمة.

التصحيح:

* ارقام عبارات بُعد القلق المعرفي: 25/22/19/16/13/10/7/4/1

* ارقام عبارات بُعد القلق البدني: 26/23/20/17/14/11/8/5/2

* ارقام عبارات بُعد الثقة بالنفس: 27/24/21/18/15/12/9/6/3

وجميع عبارات القائمة في اتجاه كل بُعد فيما عدا العبارة رقم 14 في بُعد القلق البدني فانها في عكس اتجاه

البُعد.

ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البُعد كما يلي:

أبداً تقريباً = 1 درجة واحدة.

احياناً = 2 درجات.

غالباً = 3 درجات.

دائماً تقريباً = 4 درجات.

اما العبارة التي في عكس اتجاه البُعد فيتم تصحيحها كمايلي:

أبداً تقريباً = 4 درجات.

احياناً = 3 درجات.

غالباً = 2 درجات.

دائماً تقريباً = 1 درجة واحدة.

ويتم جمع درجات كل بُعد على حدة.

وكلما ارتفعت درجة المفحوص على البُعد واقتربت من الدرجة العظمى للبُعد وقدرها 36 درجة كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البُعد.

2.11. توزيع العبارات حسب ابعاد مقياس الدراسة :

تتوزع عبارات المقياس إلى أبعاد، و يحتوي كل بعد على جملة من الفقرات و الجدول التالي يوضح ذلك :

- الجدول رقم: (1): يوضح عبارات المقياس حسب الأبعاد :

أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة	بعد القلق المعرفي	بعد القلق البدني	بعد الثقة بالنفس
رقم العبارة	13/10/7/4/1 /22/19/16/ 25	/14/11/8/5/2 26/23/20/17	/15/12/9/6/3 27/24/21/18
المجموع	09	09	09

3.11. ثبات وصدق المقياس:

الثبات: قام الباحث بحساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني أسبوعان على عينة (15) لاعب وبطريقة التجزئة النصفية وهذا بحساب معامل الارتباط بين درجات على الأسئلة الفردية والدرجات الزوجية للاستمارات المطبقة في الدراسة الاستطلاعية وقد قمنا بحساب معامل الارتباط باعتماد على برنامج SPSS وقد أظهرت نتائج معامل الارتباط يساوي 0.73.

الصدق: تم تقدير صدق المقياس عن طريق الصدق الذاتي والذي يقوم على القاعدة التالية:

الصدق الذاتي: الجذر التربيعي للثبات، وبالتالي فالصدق الذاتي لمقياس حالة قلق المنافسة الرياضية: بلغ 0.85 وهو معامل صدق عالي.

لقد تم التأكد من ثبات وصدق مقياس حالة قلق المنافسة.

* **الثبات:**

يعتبر ثبات الإختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الإختبار الجيد، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ (1993) بأنه مدى الدقة و الإتساق، وإستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.

الجدول رقم: (2) يبين معامل ثبات مقياس حالة قلق المنافسة.

مستوى الدلالة	معامل الثبات α كرومباخ	مقياس حالة قلق المنافسة
0.05	0.73	

* الصدق:

يعد الاختبار صادقاً إذا كان يقيس فعلاً ما أعدّ لقياسه، أما إذا أعدّ لقياس سلوك وقاس غيره لا تنطبق عليه صفة الصدق، وللصدق أنواع عديدة منها: الصدق الفرضي، صدق المحتوى والصدق الذاتي. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص152).

حساب معامل الصدق:

لقد تم إستنتاج معامل صدق المقياس إنطلاقاً من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوب للعينة الكلية وفق المعادلة التالية: معامل الصدق تساوي جذر معامل الثبات أي: معامل الصدق الذاتي $= \sqrt{\infty} = 0.85$ وهذه القيمة أقل من 1 وبالتالي معامل ثبات مقياس حالة قلق المنافسة صادقة.

12. محتوى الجلسات والحصص التطبيقية للبرنامج

الجدول رقم: (03) يمثل محتوى الجلسات والحصص التطبيقية للبرنامج.

محتوى الجلسات	
رقم الجلسة	موضوعها
الجلسة الأولى	- تأسيس العلاقة بين أفراد العينة - مفهوم القلق وقلق المنافسة الرياضية - التعرف على البعد المعرفي والبدني للقلق. والثقة بالنفس. - الطرق والوسائل المستعملة (برامج التدريب العقلي، وذلك باتقان وتطوير المهارات العقلية للاعبين). دورها في خفض القلق للاعبين.
الجلسة الثانية	- اختتام البرنامج - تقييم كلي حول البرنامج - قياس بعدي - انتهاء البرنامج.

الجدول رقم: (04) محتوى البرنامج التدريبي العقلي

الحصص	ابعاد البرنامج	هدف الحصّة	زمن الحصّة	فترة الحصّة في الاسبوع	من مسببات حالة قلق المنافسة
+11+10+9+8+7+6+5+4+3+2+1 +19+18+17+16+15+14+13+12 .24+23+22+21+20	- الاسترخاء - التصور العقلي -تركيز الانتباه	خفض حالة قلق المنافسة الرياضية	21 دقيقة	حصتين في الاسبوع	ضعف في القلق المعرفي والقلق البدني ونقص الثقة بالنفس لدى اللاعبين

13. الاساليب الاحصائية المستعملة

لا يمكن لاي باحث ان يستغني عن الطرق والاساليب الاحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية او اقتصادية تم بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الاحصاء الذي يقود الباحث الى الاسلوب الصحيح والنتائج السليمة. (محمد السيد، 1970، ص 74).

وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الاحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية، الإختبار التائي (ت)، معامل الثبات:

(α كرومباخ)، حساب معامل ارتباط بيرسون ، لدراسة الارتباطات بين عبارات محاور المقياس وبالتالي صدق الأداة. تم استخدام الوسائل التالية باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية المعروفة ب نظام (SPSS) الإحصائي.

14. عرض النتائج وتحليلها:

1.14. عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى:

- عرض و تحليل نتائج اختبار " ت " لمحور " القلق المعرفي " في القياسين: القياس القبلي و البعدي
جدول رقم (05): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمحور القلق المعرفي لدى اللاعبين.

التصنيف	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		
						العدد	القياس	المحور
مرتفع	0.00	14	11,30	3,99	25,26	15	القبلي	القلق
متوسط				3,75	14,86	15	البعدي	المعرفي

يتضح من خلال الجدول رقم (05): أن قيمة (ت) تساوي 11,30 عند درجة الحرية 14، وعند مستوى دلالة مساو لـ 0.00 و هو أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي في القلق المعرفي لأفراد العينة، و هذا لصالح القياس القبلي، أي أن قيم القلق المعرفي تناقصت في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي مساو لـ 25,26 وبتصنيف مرتفع و تناقص إلى 14,86 بتصنيف متوسط، مما يدل على أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي كان له تأثير ايجابي على مستوى القلق المعرفي لدى عينة البحث.

حيث انخفضت قيمه المسجلة في القياس القبلي بعد إتمام البرنامج، كما تغير التصنيف من مرتفع في القياس القبلي إلى متوسط في القياس البعدي.

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي بين القياس القبلي و البعدي في مستوى خفض القلق المعرفي لدى اللاعبين "، و هذا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فإن الفرضية تحققت.

2.14. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

- عرض و تحليل نتائج اختبار " ت " لمحور " القلق البدني " في القياسين: القياس القبلي و البعدي: جدول رقم (06): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمحور القلق البدني لدى اللاعبين.

التصنيف	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		
						المحور	القياس	العدد
مرتفع	0.00	14	13,64	4,16	25,33	القلق البدني	القبلي	15
متوسط				4,88	15,46			15

يتضح من خلال الجدول رقم (06): أن قيمة (ت) تساوي 13.64 عند درجة الحرية 14، وعند مستوى دلالة مساو لـ 0.00 و هو أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائية، و هذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي في مستوى القلق البدني لأفراد العينة، و هذا لصالح القياس القبلي، وهذا لأن قيم القلق البدني تناقصت في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي مساو لـ 25,33 وبتصنيف مرتفع، و تناقص إلى 15,46 بتصنيف متوسط، مما يدل على أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي كان له تأثير ايجابي على مستوى القلق البدني لدى عينة البحث. حيث انخفضت قيمه المسجلة في القياس القبلي بعد إتمام البرنامج، كما تغير التصنيف من مرتفع في القياس القبلي إلى متوسط في القياس البعدي.

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي بين القياس القبلي و البعدي في مستوى خفض القلق البدني لدى اللاعبين "، و هذا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فإن الفرضية تحققت.

3.14. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

- عرض و تحليل نتائج اختبار " ت " لمحور " الثقة بالنفس " في القياسين: القياس القبلي و البعدي: جدول رقم (07): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمحور الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

التصنيف	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		
						العدد	القياس	المحور
متوسط	0.00	14	5,925-	7,49	17,06	15	القبلي	الثقة
مرتفع				3,86	23,33	15	البعدي	بالنفس

يتضح من خلال الجدول رقم (07): أن قيمة (ت) تساوي -5,925 عند درجة الحرية 14، وعند مستوى دلالة مساو لـ 0.00 و هو أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، و هذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي في مستوى الثقة بالنفس لأفراد العينة، و هذا لصالح القياس البعدي، وهذا لأن قيم الثقة بالنفس زادت في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي مساو لـ 17,06 وبتصنيف متوسط، و زادت قيمته إلى 23,33 بتصنيف مرتفع، مما يدل على أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي كان له تأثير ايجابي على مستوى الثقة بالنفس لدى عينة البحث. حيث زادت قيمها المسجلة في القياس القبلي بعد إتمام البرنامج، كما تغير التصنيف من متوسط في القياس القبلي إلى مرتفع في القياس البعدي.

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين"، و هذا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فإن الفرضية تحققت.

4.14. عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

- عرض وتحليل نتائج اختبار " ت " لمقياس حالة قلق المنافسة في القياسين: القياس القبلي والبعدي.

جدول رقم (08): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمقياس حالة قلق المنافسة لدى اللاعبين.

التصنيف	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		
						العدد	القياس	المقياس
مرتفع	0.00	14	6,22	15,43	67,66	15	القبلي	حالة قلق
متوسط				11,42	53,66	15	البعدي	المنافسة

يتضح من خلال الجدول رقم (08): أن قيمة (ت) تساوي 6,22 عند درجة الحرية 14، وعند مستوى دلالة مساو لـ 0.00 و هو أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى قلق المنافسة لأفراد العينة، و هذا

لصالح القياس القبلي، وهذا لأن قيم القلق تناقصت في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي مساو لـ 67,66 وتصنيف مرتفع، وتناقص إلى 53,66 بتصنيف متوسط، مما يدل على أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي كان له تأثير إيجابي على مستوى القلق لدى عينة البحث. حيث انخفضت قيمه المسجلة في القياس القبلي بعد إتمام البرنامج، كما تغير التصنيف من مرتفع في القياس القبلي إلى متوسط في القياس البعدي.

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه: " للبرنامج المقترح للتدريب العقلي فاعلية على خفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة"، وهذا عند مستوى الدلالة 0,05، وعليه فإن الفرضية العامة تحققت.

الاستنتاج العام :

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا، وما أسفرت عنه من استنتاجات من خلال تبيان أن للبرنامج المقترح للتدريب العقلي له دور كبير وفعال في خفض حالة قلق المنافسة الرياضية وذلك من خلال البرنامج المطبق في الدراسة والذي يحتوي على مجموعة من المهارات العقلية مهارة الاسترخاء، التصور العقلي وتركيز الانتباه للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

اذ يعد القلق المعرفي والبدني ونقص الثقة بالنفس من ابعاد حالة القلق فهو توقع سلبي لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز وتصوره للفشل في المنافسة الرياضية، لهذا حاول الكثير من العلماء لايجاد حل لتجاوز هذه المرحلة المتمثلة في القلق والارتقاء باللاعب بالمستوى المطلوب، ونتيجة لذلك ظهرت البرامج العقلية التي تحاول التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية وبالتالي منح اللاعب طاقة ايجابية لتجاوز الافكار السلبية التي تدور في ذهنه بمساعدة المهارات العقلية المطبقة في برنامجنا هذا، للوصول باللاعب الى ان يكون جاهزا من جميع النواحي البدنية، المهارية و العقلية.

الخاتمة:

ختاما لهذه الدراسة والتي كان الهدف منها معرفة اثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي على خفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة السلة مع تطبيق مقياس حالة القلق المتعدد الابعاد يمكننا أن نستنتج بأن للبرنامج العقلي دورا كبيرا في التقليل وخفض من حالة القلق المنافسة الرياضية من خلال تطبيق للمهارات العقلية المطبقة في البرنامج العقلي، وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة الميدانية التي اعتمدنا فيها على مقياس حالة قلق المنافسة، وعلى أساس هذه المعطيات تم صياغة ثلاثة (03) فرضيات جزئية وضعت كحلول مبدئية مؤقتة وكانت على النحو التالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى خفض القلق المعرفي لدى اللاعبين.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى خفض القلق البدني لدى اللاعبين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين.
- وقد كانت النتائج كلها عند مستوى الدلالة (0.05) مما يثبت لنا صحة الفرضيات التي اعتمدنا عليها في البحث كحلول مؤقتة.

قائمة المراجع

1. أسامة رياض، رياضة المعاقين الأسس الطبية والرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 2000م.
2. أسامة كامل راتب، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000م.
3. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، عدد 216، الكويت، 1996م.
4. مروان عبد المجيد إبراهيم، الألعاب الرياضية للمعاقين، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن 2002م.
5. محمد السيد، الاحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970.
6. محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998م.
7. محمد حسن علاوي، علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، مصر 2002م.
8. محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 1996م.
9. محمد العربي شمعون ماجدة السيد عبيد، اللاعب والتدريب العقلي، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001م.
10. محمد عبد العزيز عبد المجيد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2005م.
11. علي عساكر، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ط3، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2003م.
12. نوقان عبيدات وآخرون، البحث العلمي، مفهومه، أدواته، أساليبه، دار الفكر، عمان، 2001م.
13. محي الدين مختار، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1995م.
14. كمال محمد المغربي، أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2001 م.
15. عبد الحفيظ مقدم، المديرين، مركز البحث العلمي والتقني، الجزائر 1993م.
16. كمال درويش ومحمد الحماحمي، الترويج الرياضي في المجتمع المعاصر، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2004م.
17. رواب عمار، تحليل العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي المكيف و تقبل الإعاقة، رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2001م.

18. عبد العزيز الوصابي، تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه قتال فعلي أوميتيه، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2005 م.
19. مرنيذ امنة، اثر برنامج تدريب عقلي لمهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2011 م.
20. ميرفت عاهد حسن، تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأردن، عمان الأردن، 2007 م.