



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس- مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر اكايمي

في علوم و تقنيات الانشطة البدنية و الرياضية

التخصص تحضير نفسي رياضي

تحت عنوان :

الحاجة الى الارشاد النفسي الرياضي للتخفيف من القلق المنافسة
الرياضية لدى عدائي العاب القوى

بحث وصفي بالأسلوب المسحي اجري على عدائي العاب القوى لنادي وهران
ووادي رهيو

● تحت اشراف:
أ.د/ أحمد بن قلاوزتواتي

● من اعداد الطالبة :
مبرك ايمان

السنة الجامعية : 2025/ 2024

ملخص الدراسة:

الحاجة الى الارشاد النفسي الرياضي للتخفيف من القلق المنافسة الرياضية لدى عدائي ألعاب القوى

هدفت الدراسة الحالية إلى الحاجة عدائي ألعاب القوى لناديي وهران ونادي وادي رهيو الى الارشاد النفسي الرياضي للتقليل من قلق المنافسة الرياضية، حيث تكونت عائلة البحث من 40 عداء لناديي وهران ونادي وادي رهيو لألعاب القوى ن لتحقيق هذه الأهداف استخدمت الطالبة الباحث مقياس لقياس الارشاد النفسي الرياضي ومقياس قلق المنافسة الرياضية.

كما استخدمت الطالبة الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وبعد الانتهاء من الدراسة الأساسية وأستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة، توصلت الطالبة الباحثة الى النتائج الآتية:

- أن مستوى الارشاد النفسي الرياضي لدى عدائي ألعاب القوى منخفض.
- أن عدائي ألعاب القوى المختبرين يتميزون بقلق المنافسة الرياضية مرتفع.
- نقص الارشاد النفسي الرياضي أثر سلبا وأدى الى ارتفاع قلق المنافسة الرياضية.

الكلمات المفتاحية:

الارشاد النفسي الرياضي - القلق المنافسة الرياضية - ألعاب القوى

Study Summary:

~The Need for Sports Psychology Counseling to Reduce Sports Competition Anxiety Among Athletics Athletes~

The current study aimed to identify the need for athletics runners from the Oran and Wadi Rhiou clubs to receive sports psychological counseling to reduce sports competition anxiety. The research family consisted of 40 runners from the Oran and Wadi Arhiou Athletics Clubs. To achieve these goals, the student researcher used a scale to measure sports psychological counseling and a scale for sports competition anxiety.

Using appropriate statistical methods, the researcher reached the following conclusions:

- The level of sports psychological counseling among track and field runners is low.
- The track and field runners tested are characterized by high sports competition anxiety.
- The lack of sports psychological counseling negatively impacted and led to increased sports competition anxiety.

Keywords:

Sports psychological counseling - anxiety - sports competition - athletics

الإهداء

إلى والدي العزيزين، اللذين كانا دائماً مصدر
إلهامي وقوتي، شكراً لكما على كل لحظة من
الدعم والمساندة. إلى أستاذي الكريم (د- بن
قلاوز التواتي)، لولا توجيهاتك الحكيمة ونصائحك
القيمة لما تمكنت من الوصول إلى هذا الإنجاز.
إلى كل اخوتي و أصدقائي الأعزاء، ، شكراً لكم
على كل لحظة قضيناها معاً، وعلى كل كلمة دعم
وتشجيع".

ميرك ايمن

الشكر و التقدير

بسم الله الرحمن الرحيم...

قال الله تعالى " لَنْ شَكَرْتُمْ لِأَزِيدَنَّكُمْ "

الشكر الجزيل و الحمد الكثير لله العلي التقدير
الذي أمانني ووفقني لإتمام هذا العمل المتواضع.
كما يسعدني أن أتقدم جزيل الشكر و التقدير
للأستاذ المشرف الذي ساعدني بتوجيهاته و
نصائحه القيمة فكان نعم المشرف كما أتقدم بجزيل
الشكر الى كل من ساعدني على إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد.

قائمة المحتويات

الاهداء

الشكروالتقدير

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

الصفحة	المحتوى	الرقم
01	مقدمة	01
04	المشكلة	02
05	الفرضيات	03
05	أهداف الدراسة	04
06	أهمية البحث	05
06	أسباب اختيار الموضوع	06
07	تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة	07
09	الدراسات السابقة و المشابهة	08
14	التعليق على الدراسات السابقة	09
15	نقد الدراسات خلاصة	10

الباب الاول: الدراسة النظرية للبحث

الفصل الاول : الارشاد النفسي الرياضي

الصفحة	المحتوى	الرقم
20	تمهيد	01
21	1-1 مفهوم الإرشاد النفسي	02
21	2-1 مفهوم الارشاد النفسي الرياضي	03
22	3-1 الحاجة إلى الإرشاد النفسي	04
23	4-1 نشأة الإرشاد النفسي ومراحل تطوره	05
25	5-1 الأسس التي يقوم عليها الإرشاد النفسي الرياضي	06
25	1-5-1 الاسس الفلسفية	07

26	2-5-1 الاسس النفسية التربوية	08
27	3-5-1 الاسس الاجتماعية	09
27	4-5-1 الاسس العصبية و الفيزيولوجية	10
28	6-1 مجالات الارشاد النفسي	11
28	7-1 مناهج الارشاد النفسي	12
28	1-7-1 منهج النمائي	13
28	2-7-1 المنهج الوقائي	14
29	3-7-1 المنهج العلاجي	15
29	8-1 نظريات الإرشاد النفسي	16
29	1-8-1 نظرية التحليل النفسي	17
30	2-8-1 النظرية السلوكية	18
31	3-8-1 النظرية العقلانية الانفعالية	19
31	4-8-1 نظرية الذات	20
32	5-8-1 نظرية السمات والعوامل	21
33	6-8-1 النظرية الوجودية	22
34	7-8-1 النظرية الانتقالية	23
34	8-8-1 أوجه الشبه والاختلاف بين نظريات الإرشاد النفسي	24
34	1-8-8-1 أوجه الشبه بين نظريات الإرشاد النفسي	25
35	2-8-8-1 أوجه الاختلاف بين نظريات الإرشاد النفسي	26
35	9-1 مكانة الارشاد النفسي في المجال الرياضي	27
36	10-1 اهداف الارشاد النفسي في المجال الرياضي	28
37	11-1 طرق الارشاد النفسي الرياضي	29
37	1-11-1 الارشاد الفردي	30
37	2-11-1 الارشاد الجماعي	31
38	3-11-1 الارشاد الموجه	32
39	4-12-1 الارشاد الغير الموجه	33
39	5-11-1 الارشاد السلوكي	34
39	6-11-1 الارشاد بالواقع	35
40	7-11-1 الارشاد باللعب	36
40	8-11-1 الارشاد لوقت الفراغ	37
41	9-11-1 الارشاد الذاتي	38
41	10-11-1 الارشاد الديني	39
42	12-1 خطوات الارشاد النفسي الرياضي	40
43	خلاصة	41

الفصل الثاني : قلق المنافسة الرياضية

الصفحة	المحتوى	الرقم
45	تمهيد	01
46	1-2 مفهوم القلق	02
46	2-2 مفهوم القلق في المجال الرياضي	03
47	3-2 مفهوم قلق المنافسة الرياضية	04
47	4-2 تأثير القلق في المجال الرياضي	05
48	5-2 انواع القلق الرياضي	06
49	6-2 مستويات القلق	07
49	1-6-2 المستوى المنخفض	08
49	2-6-2 المستوى المتوسط	09
49	3-6-2 المستوى العالي	10
50	7-2 مكونات قلق المنافسة الرياضية	11
50	1-7-2 مكونات انفعالية	12
50	2-7-2 مكون معرفي	13
50	3-7-2 مكون فيزيولوجي	14
50	8-2 اسباب القلق	15
50	1-8-2 اسباب وراثية	16
51	2-8-2 اسباب فيزيولوجية	17
51	3-8-2 نزع غرائز قوية	18
51	4-8-2 تبني معتقدات فاسدة	19
51	5-8-2 افكار و مشاعر مكبوتة	20
52	6-8-2 عامل السن	21
52	7-8-2 حالات قلق الشعور بالذنب	22
52	8-8-2 حالات قلق مركب نقص	23
52	9-2 اعراض القلق	24
52	1-9-2 الاعراض الجسمانية و الفيزيولوجية	25
52	2-9-2 الاعراض النفسية	26
53	10-2 تصنيف حالات قلق المنافسة الرياضية	27
53	1-10-2 حالة قلق ما قبل المنافسة	28
53	2-10-2 حالة القلق بداية المنافسة	29
53	3-10-2 حالة القلق أثناء المنافسة	30
53	4-10-2 حالة القلق ما بعد المنافسة	31
53	11-2 اساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين	32
54	1-11-2 التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي	33

54	التعرف على مستوى القلق الملائم الرياضي	2-11-2	34
55	دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية	12-2	35
56	نموذج حالة قلق الافضل في المنافسات الرياضية	13-2	36
57	علاج القلق	14-2	37
57	العلاج النفسي	1-14-2	38
57	العلاج الاجتماعي	2-14-2	39
57	العلاج الكيميائي	3-14-2	40
57	العلاج السلوكي	4-14-2	41
58	العلاج الكهربائي	5-14-2	42
58	العلاج الجراحي	6-14-2	43
58	اساليب ارشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضي	15-2	44
59	الخريطة المعرفية للقلق	16-2	45
60	خلاصة		46

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث

الصفحة	المحتوى	الرقم
65	تمهيد	01
66	منهج البحث	02
66	مجتمع البحث	03
67	عينة البحث	04
67	متغيرات البحث	05
67	مجالات البحث	06
68	ادوات البحث	07
72	الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث	08
72	التجربة الاستطلاعية	09
75	الاسس العلمية للاختبارات المستعملة	10
78	خلاصة	11

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الصفحة	المحتوى	الرقم
82	عرض و تحليل النتائج	01
94	مناقشة النتائج بالفرضيات	02
96	الاستنتاجات	03
97	الخاتمة	04
98	المقترحات	05
100	المراجع	06
108	الملاحق	07

قائمة الجداول

الجدول طرق البحث

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
38	يوضح الفرق بين الارشاد الفردي والارشاد الجماعي	01
70	يوضح درجات العبارات لمقياس قلق المنافسة الرياضية	02
71	يمثل درجات العبارات لمقياس الارشاد النفسي الرياضي	03
73	يوضح نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة لمقياس الارشاد النفسي الرياضي لدى عينة الدراسة الاستطلاعية	04
74	يوضح نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة للدراسة الإستطلاعية لمقياس قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة	05
75	يوضح معامل الثبات لمقياس الارشاد النفسي	06
76	يوضح معامل الثبات لمقياس قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة	07
76	يوضح معامل الصدق لمقياس الارشاد النفسي الرياضي	08
77	يوضح معامل الصدق لمقياس الارشاد النفسي الرياضي	09
85	يوضح معامل الصدق لمقياس قلق المنافسة بأبعاده الثلاثة	10
82	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء و النسبة المئوية لمقياس الارشاد النفسي لدى عدائي العاب القوى	11
85	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء و النسبة المئوية لمقياس القلق لدى عدائي العاب القوى البعد المعرفي	12
88	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء و النسبة المئوية لمقياس القلق لدى عدائي العاب القوى البعد البدني	13
90	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء و النسبة المئوية لمقياس القلق لدى عدائي العاب القوى بعد الاحاسيس	14
92	يبين نتائج الدرجة الكلية لمقياس قلق المنافسة الرياضية لابعاده الثلاثة	15

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
59	يمثل الخريطة المعرفية للقلق	01
84	المدرج التكراري يبين المتوسط الحسابي و النسب المئوية لمقياس الارشاد النفسي الرياضي	02
87	المدرج التكراري يبين المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لعبارات البعد المعرفي	03
89	المدرج التكراري يبين المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لعبارات البعد البدني	04
91	المدرج التكراري يبين المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لعبارات البعد الاحاسيس	05
93	المدرج التكراري يبين النسب المئوية والمتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية	06

مقدمة

1. مقدمة :

لقد حظيت جميع الظواهر و الاعمال في المجتمعات البشرية خلال هذا القرن للبحث العلمي الدقيق و الدراسة الهادفة و لقد كانت العلوم الرياضية جانبا كبيرا من هذه النهضة العلمية للتعرف على امكانية الانسان و قدراته عند ادائه الحركات الرياضية .

و يتميز العصر الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية و القلق الامر الذي يتطلب منا الاهتمام بمواجهة العوامل المسببة لها و التصدي لها لمساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذي نعيش فيه ووصولاً به الى الصحة النفسية السليمة .

تزداد أهمية علم النفس بازدياد تعقد الحياة وتشابكها وظهور مواضيع ومستجدات على الساحة لم تكن من قبل أو كانت وتلاشت ثم ظهرت من جديد ، ومع مرور الزمن وتقدم العلم السريع وتطور التكنولوجيا، بشكل يجعل العديد من الآثار السلبية تبرز وتظهر بين الناس ، صار على علم النفس أن يتعدى طور الوصف والتحليل إلى ما بعده من التدخل بكل مستوياته، سواء المستوى العلاجي أو المستوى الوقائي أو المستوى النمائي ، وتتعدد أشكال هذا التدخل من الجلسات الطويلة إلى الاستشارات السريعة، الإرشاد الفردي إلى الإرشاد الجماعي في إطار برامج الارشادية (موسوعة علم النفس، 2001، ص 57).

يعتبر التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي وهذا النوع من الإرشاد لا ينتظر حدوث الأزمة أو المشكلة ثم يبحث عن العلاج، ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل أن تصل إلى النقطة التي تتطلب التدخل، هذا بالإضافة إلى حل المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث وكذلك التدخل في مواقف الأزمات .

وتشير اخلاص عبد الحفيظ (2002م) أن كثيرا ما نلاحظ في المجال الرياضي هبوط مستوى أداء بعض الرياضيين ، أو عدم استقرار مستواهم أو اعتزال البعض الآخر، وكذلك ظهور بعض الرياضيين بشكل مغاير لطبيعتهم ، كذلك تعرض الرياضيين لدرجات عالية من الانفعال وشدة الاستثارة وظهور على ملامحهم التوتر والقلق مما يؤثر على صحتهم النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية الأمر الذي دعا الى الحاجة الى الارشاد النفسي الرياضي . (اخلاص محمد عبد الحفيظ ، 2002م، ص19)

اذ يعد القلق من الموضوعات المهمة التي أفرزتها التغيرات الحادثة في العالم، والتي تعتبر من الحالات الأكثر دراسة في مجال علم النفس حتى الان ، و لا شك من الاوائل الذين درسوا و بحثوا في هذا المجال

و ساهموا في تفسير و تحليل القلق و سيجموند فرويد رائد التحليل النفسي . فقد أشار الى ان القلق يمثل نوعا من الانفعال يكسبه الفرد و يكونه خلال المواقف التي يصادفها (علي شعيب ، 1987 ص 260)

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 تبدو مع الرياضي في سلك التدريب الرياضي المنظم – اي منذ ممارسة الناشئ للتدريب الرياضي المنظم- فكما ان التعليم والتدريب للنواحي البدنية والمهارية والخطية كذلك يكون الحال للارشاد 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 وطاقاتهم لامكانية استثمارها لاقصى 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 علاوي ، 2002 ، ص97)

لذلك يجب على المدرب أن يخطط الارشاد النفسي الجيد لكل مرحلة منها وأن يستخدم الوسائل والاساليب التي يستطيع بها أن يصل بدرجة انفعال العداء 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.

ومن خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع و المتمثل في الحاجة الى الارشاد النفسي الرياضي للتخفيف من القلق المنافسة الرياضية لدى عدائي العاب القوى .

اتبعت الطالبة طريقة البابين الباب الاول مخصص لجانب النظري و الباب الثاني مخصص للجانب التطبيقي .

➤ الجانب التمهيدي :

خصص هذا الجانب لمدخل الدراسة وتضمن تحديد اشكالية الدراسة بتساؤلاتها ثم الاهداف المرجوة من الدراسة ، فرضياتها ،اهمية الدراسة ، حدوده ثم التعريف الاجرائي للمفاهيم ومصطلحات الدراسة ، وكذلك تم التطرق إلى الدراسات السابقة التي تناولت البرامج الإرشادية و الدراسات التي تناولت قلق المنافسة الرياضية.

➤ الباب الاول الجانب النظري : خصص هذا الجانب وتضمن:

الفصل الاول : الارشاد النفسي الرياضي .

الفصل الثاني : قلق المنافسة الرياضية.

الباب الثاني: خاص بالجانب التطبيقي، ويتكون هو الآخر من فصلين.

الفصل الاول :

تطرقت الطالبة الباحثة في هذا الفصل الى المنهجية البحث و اجراءاته الميدانية بادئين بمنهج البحث و عينته ثم ادوات البحث و المجالات و بعد ذلك القيام بالدراسة الاستطلاعية اين تم اختبار الاس العلمية المتمثلة في الصدق و الثبات و الموضوعية ثم الخروج ببعض الوسائل الاحصائية التي سوف تستخدم في الدراسة الاساسية .

الفصل الثاني :

ويشمل هذا الفصل عرض و تحليل ، ومناقشتها على ضوء الفرضيات، ثم تمثيلها بيانيا بواسطة المدرجات التكرارية و الخروج ببعض الاستنتاجات الاحصائية ثم مناقشة الفرضيات و مقابلتها مع النتائج و مع الدراسات السابقة و موقعها مع الجانب النظري ثم الخروج بمجموعة من الاستنتاجات و الاقتراحات و التوصيات.

2- المشكلة :

إن العاب القوى من أقدم أنواع الرياضات التي مارسها الإنسان والتي لها وزنها على الساحة العالمية والمحلية، لذا فإن إعداد الرياضي في العاب القوى يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب و العداء، حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه.

ولأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملا هاما وضروري لأي نشاط رياضي خاصة العاب القوى ، إذ يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواته وقدراته النفسية والبدنية، فالقلق أحد الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل المنافسة، حيث هذا الأخير يؤثر على فعالية العدائين ومردودهم

يعد القلق من المواضيع ذات الأهمية في علم النفس عامة، و في علم النفس الرياضي خاصة، فالقلق هو أكثر الانفعالات ارتباطا بالأداء الرياضي، و كثيرا ما يحدث هذا الشعور نتيجة للمخاوف والصراعات التي تنجم عن الاحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة، من أجل إرضاء الحاجات و ما يتصل بها من دوافع

لقد تركزت الابحاث و الدراسات التي تدور حول القلق على القلق العام، الا أنه ظهر اهتمام بدراسة أنواع و أشكال أخرى من القلق المرتبط بمواقف أخرى، و نتيجة لذلك اهتم علماء النفس بدراسته من حيث علاقته بمختلف المتغيرات النفسية ، وبالتالي أصبح قلق المنافسة الرياضية مشكلة حقيقة تواجه الكثير من العدائين ، و تزداد نسبة انتشاره بين العدائين في مختلف مراحلهم التدريبية ، مما استدعى لمواجهة هذه المشكلة و الحد من أثارها و التفكير في الأساليب و الفنيات المناسبة لعلاجها و القيام على الوقاية من أثارها و عواقبها على العدائين .

وتعتبر المنافسة الرياضية هي محصلة كل المجهودات التي تبذل في أي نشاط رياضي ، التي يحاول اللاعب الوصول إلى المستويات الممكنة و إحراز الفوز و لتحقيق ذلك لابد من أن يستخدم اللاعب أقصى قدراته و قواه النفسية و البدنية و المهارية (هالة مصطفى إبراهيم، 2005،ص 25).

ويشير محمد حسن العلاوي 1992 على أن المنافسة الرياضية ترتبط بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة التي تتميز بقوتها لارتباطها بكثير من مواقف الفوز و الهزيمة من لحظة لاخرى أثناء المنافسة الواحدة مما ينعكس على حالة قلق اللاعب الرياضي قبل اشتراكه في المنافسة (علاوي، 2004،ص 380).

و على هذا الاساس اوجب على المدربين الاهتمام بالارشاد النفسي الرياضي لما له اهمية بالغة على الجانب النفسي لدى العدائين و يتجلى ذلك من خلال الزيارات الميدانية التي اجرتها الطالبة على نوادي

العاب القوى . سواء من التدريبات اليومية او المنافسات الرياضية المبرمجة له . حيث لاحظت الطالبة ان عدائي العاب القوى يتميزون بقلق مرتفع و خاصة اثناء المنافسة الرياضية . لذا استوجب على المدربين القيام ببرامج ارشادية و يتجلى ذلك في نتائج الدراسة الاستطلاعية .

وهذا مادفعنا الى طرح التساؤل العام التالي :

هل عدائي العاب القوى في حاجة الى الارشاد النفسي الرياضي وما هو مستوى قلق المنافسة الرياضية لديهم ؟

و تتفرع منه التساؤلات الفرعية الاتية :

- ما مستوى الارشاد النفسي الرياضي لدى عدائي العاب القوى ؟

- ما مستوى قلق المنافسة لدى عدائي العاب القوى ؟

3-الفرضيات:

■ الفرضية العامة :

ان مستوى الارشاد النفسي لدى عدائي العاب القوى لنادي وهران ووادي رهيو منخفض ومستوى قلق المنافسة الرياضية مرتفع .

■ الفرضيات الجزئية :

تم تقسيم الفرضية الرئيسية الى فرضيتين جزئيتين:

■ الفرضية الجزئية الأولى:

ان مستوى الارشاد النفسي الرياضي لدى عدائي نادي العاب القوى لوهران ووادي رهيو منخفض .

■ الفرضية الجزئية الثانية :

ان مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى عدائي العاب القوى لنادي وهران ووادي رهيو مرتفع .

4-اهداف الدراسة:

هي إحدى الخطوات المهمة في سبيل إعداد الأبحاث العلمية، وهي تعبر عن الغاية من البحث، أو ما يصبو ويتطلع إليه الباحث، وأحداث بحثنا هي كما يلي

■ الهدف العام:

يهدف الى معرفة مستوى الارشاد النفسي الرياضي و مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى عدائي العاب القوى لنادي وادي رهيو و وهران .

■ **الاهداف الجزئية:**

- معرفة مستوى الارشاد النفسي الرياضي لدى عدائي العاب القوى لنادي وادي رهيو و وهران .
- معرفة مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى عدائي العاب القوى لنادي وادي رهيو و وهران .

5- أهمية البحث:

هذه الدراسة تناولت موضوع جدير بالاهتمام ألا وهو موضوع الارشاد النفسي الرياضي و قلق المنافسة الرياضية. والذي ينظر إليه كمشكلة نفسية حقيقية تواجه العدائين أثناء المنافسة، ومتغيرا مهما وفعال في المجال الرياضي، تواجه الكثير من العدائين .

6- أسباب اختيار الموضوع:

لكل بحث أكاديمي أو موضوع قابل للدراسة أو أطروحة يعدها الباحث أسباب تدفعه بالباحث للقيام بالبحث في ميدان معين أوفي هذا الموضوع، واختياره من بين شتى الميادين والمواضيع ، ومن بين الأسباب العديدة التي دفعتني لاختيار موضوعي هذا نذكر ما يلي:

- نظرا لطبيعة تخصصنا ألا وهو التحضير النفسي الرياضي ، والذي يندرج ضمن ميدان التدريب الرياضي .
- لأهمية الإرشاد النفسي الرياضي في التدريب الرياضي الحديث.
- الرغبة لزيادة المعرفة المتعمقة بالإرشاد النفسي الرياضي
- التعمق في البحث لاكتساب أكبر عدد ممكن من المعلومات.
- إثراء البحث العلمي و هذا لفتح المجال لمواصلة البحث.
- إبراز دور المرشد النفسي الرياضي.

7- تحديد المصطلحات الإجرائية للدراسة :

1-7 الإرشاد النفسي الرياضي:

الإرشاد لغة :

الهداية والدلالة ، وأرشده الله، وأرشده إلى الأمر. وارشده: هداه، وإرشاد الضال هدايته الطريق وتعريفه (ابن منظور، 1999)

الإرشاد اصطلاحاً:

الإرشاد هو العلاقة المهنية والصلة الإنسانية المتبادلة التي يتم من خلالها التفاعل والتأثير بين طرفين، أحدهما متخصص وهو المرشد والآخر العميل(المسترشد)، حيث يسعى المرشد النفسي إلى مساعدة العميل لحل المشكلة التي يعاني منها (ضياء حربي العرنوسي، 2013).

الإرشاد هو عملية مساعدة الناس على تغيير السموك غير المنتج وغير التكييفي إلى أنماط أكثر فعالية من السموك خلال المرحلة الثانية من العملية الإرشادية ، ألا وهي مرحلة الاستبصار (نصيرة لمين، 2017 ص 129.130)

الإرشاد إجرائياً : هي العلاقة التي من خلالها يتم التفاعل والتأثير بين عدائي العاب القوى والمرشد النفسي الرياضي

الإرشاد النفسي الرياضي: هو عملية واعية ومتواصلة وخدمات مواجهة الضغوط النفسية، والتأويل النفسي بعد الاصابات الرياضية بهدف تحقيق الانجازات الرياضية، وتحقيق الذات والتوافق النفسي والصحة النفسية (ماجدة محمد إسماعيل، 2002) .

هو عملية تعليمية تقوم على نظريات ومبادئ التعلم ليصبح الشخص متوافق مع المتطلبات الاجتماعية الحالية والمستقبلية من خلال عالقة تتألف بين المرشد وهو الشخص الذي تم إعداده وتدريبه على الطرائق وأساليب الإرشاد النفسي والمسترشد وهو الشخص أو العميل الذي يتلقى عملية الإرشاد" (محمد ابراهيم عيد، 2005 ص 25)

2-7 قلق المنافسة الرياضية

القلق لغة : لفظة القلق مكونة من مادة: ق/ل/ق، وهذه المادة في اللغة تدل على الانزعاج والاضطراب والحركة

اصطلاحاً: هو خوف منتشر وشعور من انعدام الأمن و توقع حدوث كارثة أو ممكن أن يتضاعف إلى جد الذعر. (سامة كامل راتب، 1997 ص 10)

إجرائياً: هو حالة نفسية تتميز بالخوف و الارتباك و التضايق و الذعر نتيجة حدوث خطر ما

القلق في المجال الرياضي : هو أحد الانفعالات الهامة و بالنظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وقد يكون هذا التأثير ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق أدائهم. (فرديريك معتوق ، ص40)

قلق المنافسة الرياضية : يعتبر القلق احد الافعالات الهامة، واكثرها 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 اولهنا يرتبط بالاضطرابات الجسمية، والثاني بالعمليات المعرفية والعقلية (سامة كامل راتب، 1997 ص 10)

3-7 ألعاب القوى :

بالمفهوم العصري فإن ألعاب القوى تشمل المشي ، الجري لمسافات مختلفة والقفز بأنواعه (الطويل، العالي، الثلاثي، الزانة)، كذلك فعاليات الرمي ، (الجلّة ، المطرقة القرص، الرمح) بالإضافة إلى مسابقات التنافس المتعددة العشارية للرجال والسباعية للنساء. (كمال جميل، 2005 ص 13)

عرفها أمين أنور الخولي وأشار " أنها رياضة يتنافس فيها الرياضيون في مسابقات الجري والمشي و الرمي ،وتتكون مسابقات المضمار من سباقات في الجري والمشي لمختلف المسافات ،والمسابقات الميدانية و مباريات في الوثب أو الرمي ،ويمكن أن يقام المضمار والميدان في صالات مغلقة أو في الهواء الطلق ويتنافس فيها للرجال والنساء بشكل منفصل في اللقاءات (أمين أنور الخولي 2007 ص

(10

التعريف الاجرائي : تعرف العاب القوى بأم الرياضات والتي تشمل العديد من الاختصاصات كالركض والمشي وكذا الفلز والوثب الطويل والعالي ورمي الأدوات منيا المطرقة ، الجلة ، الرمح ، القرص ، هي احد أنواع الرياضة الأساسية والأكثر شيوعا في الالعاب الاولمبية.

8- الدارسات السابقة و المشابهة:

• الدارسات التي تناولت موضوع الارشاد النفسي:

- الدراسة الاولى :

تحت عنوان "المدرّب في دور المرشد النفسي ومدى تحقيقه للأهداف العملية في المجال الرياضي"

من تقديم : الطالب عبيد فاطح وهي أطروحة لنيل شهادة الماجستير من معهد التربية البدنية والرياضة

تحت إشراف الدكتور بن تومي عبد الناصر السنة الدراسية 2005

خلاصة البحث مفادها الإجابة عن التساؤل:

هل قيام المدرّب بدور المرشد النفسي الرياضي يساهم في تحقيق الأهداف العملية في الميدان الرياضي؟
وحاول الباحث في هذا الإطار التركيز على صعوبة الدور إذا افترق المدرّب لأهم خصائص وصفات المرشد المتخصص.

- الدراسة الثانية :

تحت عنوان " الإرشاد النفسي الرياضي بين النظرية و التطبيق في الممارسة التعليمية"

من تقديم : (شرفي عامر)

وهي أطروحة لنيل شهادة الماجستير من معهد التربية البدنية والرياضية تحت إشراف الأستاذ(الدكتور بن

عكي محند) في السنة الدراسية 2005/2006

وهي دراسة ميدانية لأساتذة التربية البدنية والرياضية خلاصتها هي الإجابة عن التساؤل المحوري:

هل تلقي دروس عن مفاهيم وتقنيات الإرشاد النفسي الرياضي في مرحلة التدرج ؟ يؤدي بالضرورة الى تطبيقها تطبيق عمليا في الممارسة التعليمية، وقد جاءت نتائج هذه الدراسة بالسلب فأغلب عينة الدراسة لم توفق لتطبيق مهارات الإرشاد تطبيقا إجرائيا.

- الدراسة الثالثة :

تحت عنوان "فاعلية برنامج ارشادي لخفض مستويات قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئء السباحة"

من تقديم: (محمد أبو عوف)

يهدف البحث إلى خفض مستويات قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئء السباحة من خلال بناء مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئء السباحة, و بناء برنامج إرشادي, واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية والأخرى ضابطة, قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها 40 ناشئء سباحة من لاعبي الغابة الرياضي تام تقسيمهم الى 20 ناشئء مجموعة تجريبية و 20 ناشئء مجموعة ضابطة, تام إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها 20 ناشئء بنادي الغابة الرياضي من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقد أظهرت نتائج البحث أن :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مقياس قلق المنافسة الرياضية يؤثر البرنامج الإرشادي النفسي
- يؤثر البرنامج الإرشادي النفسي تأثيراً إيجابياً على خفض مستويات قلق المنافسة الرياضية.
- إمكانية التواصل الى برنامج إرشادي نفسي لخفض مستويات قلق المنافسة الرياضية مكون من 24 جلسة إرشادية.

- الدراسة الرابعة :

تحت عنوان: "فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى القلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي"

من تقديم : سليمة سايجي 2003-2004

هدف الدراسة: التعرف على مدل فاعلية برنامج الإرشاد في خفض مستوى قلق الامتحان استخدم تصميم مجموعتين تجريبية و مجموعة ضابطة متكافئتين بتطبيق قياس قبلي و بعدي قبل إجراء التجربة و قياس بعد إجراء التجربة .

توصلت الباحثة إلى تبيان أهمية البرنامج الإرشادي في علاج مشكلة قلق الامتحان لدى التلميذات

- الدراسة الخامسة :

تحت عنوان: تأثير برنامج إرشادي مقترح لتخفيف قلق المنافسة الرياضية

من تقديم : الطالب عزيزي إبراهيم سنة 2012- 2013

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدل تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في تخفيف مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ، و الذين تتراوح أعمارهم بين 18- 20 سنة في خميس مليانة ، و يعتبر قلق المنافسة الرياضية من أهم المشاكل التي يواجهها الرياضي بصفة عامة و لاعب كرة القدم بصفة خاصة .

و لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتجريب برنامج إرشادي نفسي على عينة من لاعبين في كرة القدم بخميس مليانة صفاء الخميس ، المتحصلون على أعلى درجات في مقياس قلق المنافسة الرياضية الذا قام الباحث بتطبيقه على عينة إجمالية تتكون من 100 لاعب ، و المتمثلة في 25 لاعب لكل فريق و الفرق تتمثل في فريق صفاء الخميس،شباب العطف ،اتحاد و مولودية الخميس في صنف 18- 20 سنة . و قد تم اختيار العينة التجريبية المتكونة من 15 لاعبا التي طبق عليها البرنامج الإرشادي، و تم كذلك اختيار العينة الضابطة المتكونة من 15 لاعبا الحاصلين على أعلى درجات في مقياس قلق المنافسة التي لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي .

و قد خلصت النتائج إلى أهمية البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي المعتمد على مهارات المنافسة الرياضية في خفض مستوى قلق المنافسة ،لتحسين مستوى الاداء لدى اللاعبين خلال المباريات و على أهمية هذا البرنامج و أساليبه محتوياته في اكتساب اللاعبين مهارات وخبرات في خفض قلق المنافسة الرياضية .

• الدراسات التي تناولت موضوع القلق:

- الدراسة الاولى:

تحت عنوان "مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدل العبي كرة الطاولة في الأردن و علاقتها بالانجاز الرياضي" من تقديم احمد مكناي 2000

الهدف : التعرف على مستوى القلق النفسي قبل المنافسة و علاقه بالانجاز الرياضي .اشتملت العينة على 30 لاعبا و استخدم اختبار قلق المنافسة لمارتنز .

النتائج: ارتفاع مستوى سمة القلق النفسي و حالة القلق المعرفي و الجسمي و أن أصحاب المستوى المنخفض في كل من سمة القلق النفسي حققها انجازا أعلى

- الدراسة الثانية:

تحت عنوان: "تأثير القلق والضغط النفسي على فعالية اللعب في كرة اليد عند لاعبات فرق النخبة لولاية الجزائر . " **من تقديم:** عيسوي رضا، أدري وهيبة

هدف الدراسة:

- معرفة إذا كان القلق والضغط مقاسان في المنافسة أو لا.

- معرفة ما إذا كان القلق الحاد يؤثر على التوازن البسيكولوجي .

- مدى تأثير القلق والضغط على فعالية المردود واضطراب في سلوكيات اللاعبات.

نتائج الدراسة :تأكيد الفردية العامة والمتمثلة في القلق والضغط النفسي يعملان على تخفيض مردود اللاعب، ويؤثر على فعاليته، كما تمكنوا من إثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى من إظهار العلاقة بين الضغط النفسي ومردود اللاعب، أما الفرضية الجزئية الثانية تؤكد لنا وجود علاقة بين القلق كحالة ومردود اللاعب ، كما هو الحال في الفرضية الجزئية الثالثة، حيث تم إثبات العلاقة بين القلق كسمة ومردود اللاعب، وفيما يخص الفرضية الرابعة والأخيرة، تؤكد لنا إثبات وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات ذات المردود الجيد وذو المردود المنخفض، هذا فيما يخص درجة القلق والضغط .

- الدراسة الثالثة :

بعنوان "القلق و علاقته بمستوى الأداء للرياضات الفردية لدى طلبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في الجامعة الهاشمية" من تقديم خيرى محمود الصبابة 2007

هدفت الدراسة إلى التعرف على القلق و علاقته بمستوى الأداء لدى طلبة الألعاب الفردية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة بالجامعة الهاشمية، قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكونت عينة الدراسة و آخرون،و قد أصهرت النتائج وجود علاقة بين القلق و الأداء بشكل عام حيث كانت هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية في رياضة السباحة و قريبة من المعنوية في رياضة الجمباز و بعيدة عن المعنوية في رياضة ألعاب القوى

- الدراسة الرابعة :

بعنوان "تأثير قلق المنافسة الرياضية على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم – أشبال (14 -17 سنة)"

أجريت الدراسة على فرق ولاية البويرة للموسم الكروي 2015 - 2014 ، من تقديم شرفوح سليمان

هدفت الدراسة إلى معرفة أسباب القلق و ما نوع تأثيره على دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم و معرفة الأسباب و العوامل المؤدية إلى حالة القلق و كيفية معالجتها، وتمثلت عينة الدراسة في 65 لاعبا يمثلون الفرق التي شاركت في بطولة القسم الشرفي للموسم الرياضي 2014 - 2015 ، وهم أولمبيك مدينة البويرة، الجباحية القادرية

أسفرت الدراسة على ظهور تأثير سلبي على دافعية الانجاز للاعبي كرة القدم و ذلك راجع لأهمية المنافسة أو طبيعتها و قرارات الحكم و سوء التحكيم يؤثر بصورة واضحة على دافعية الإنجاز لدي اللاعبين، عدم فعالية التحضير النفسي ينعكس على دافعية الإنجاز سلبيا أثناء المنافسة الرياضية

- الدراسة الخامسة :

بعنوان " قلق المنافسة الرياضية في لعبة كرة السلة عند طلبة فرق المدارس الثانوية " دراسة ميدانية لبطولة المدارس الثانوية بالأردن لسنة 2011 ، من تقديم أميرة أبدة

هدفت الدراسة إلى استقصاء التغيرات في مستوى واتجاه قلق المنافسة مع اقتراب موعد المباراة النهائية للفرق في البطولة، أجريت الدراسة على 88 لاعبا ولاعبة في كرة السلة (41 ذكرا، 47 انثى) تنافسوا في التصنيفات النهائية لبطولة المدارس الثانوية في الأردن، أظهرت نتائج التحليل الإحصائي ارتفاع في مستوى اتجاه القلق (غير دال إحصائيا) كلما اقترب موعد المباراة النهائية، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه مستوى قلق حالة المنافسة في حين أشارت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المنافسة عند الإناث، وذلك أن الأكثر خبرة هن الأقل مستوى في ارتفاع قلق الحالة المنافسة.

- الدراسة السادسة:

بعنوان " دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين" لسنة 2008 ، من تقديم رمزي جابر

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع سمة المنافسة الرياضية لعدائي المسافات المتوسطة في فلسطين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 32 لاعبا تم استخدام اختبار قلق المنافسة الرياضية من تصميم "راينر مارتنز" و أعاد صورا بالعربية محمد حسن علاوي 1998، أظهرت النتائج أن واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي المسافات المتوسطة في فلسطين كانت قليلة جدا لدى عينة البحث حيث وصلت النسبة المؤوية للاستجابة لديهم 44.7 %

وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي واستخدام الأساليب الحديثة في التغلب على زيادة القلق مثل التدريب على الاسترخاء والاسترخاء العقلي و التي تعمل على عزل اللاعب و تركيز على الاسترخاء.

9-التعليق على الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة الركائز الاساسية التي يركز عليها الباحث لدراسة موضوعه و بالاحص الدراسات المشابهة و ذلك في بناء و صياغة المقدمة ثم تاسيس و تثمين مشكلة البحث و في طرح التساؤلات المناسبة و افتراض فرضيات لها

- من حيث المنهج :

هناك بعض الدراسات استخدمت المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي و البعض استخدم المنهج التجريبي. واكدت الطالبة على الدراسات المشابهة التي تناولت المتغيرين الارشاد النفسي الرياضي و قلق المنافسة الرياضية التي استخدمت المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي

- من حيث العينة :

تنوعت عينة الدراسة السابقة و البحوث المشابهة منها عينة من الرياضيين سواء الرياضات الجماعية او الرياضات الفردية. ومنها عينة من الطلبة منها عينة الاطفال و ركزت الطالبة على العينة من الرياضيين

- من حيث ادوات البحث :

تنوعت الادوات المستخدمة سواء في المتغير الارشاد النفسي الرياضي او متغير قلق المنافسة الرياضية و منه من استخدم قلق العام ومنه من استخدم قلق المنافسة الرياضية بابعاده الثلاثة البعد المعرفي و البعد البدني و بعد الاحاسيس

- من حيث الوسائل الاحصائية المستخدمة :

تنوعت الوسائل الاحصائية المستخدمة و كلها تصب في معالجة درجة الخام سواء كان للارشاد النفسي الرياضي و قلق المنافسة الرياضية.

10-نقد الدراسات:

يتضح من خلال عملية المسح للدراسات السابقة لموضوع البحث مايلي :

اتفقت جل الدراسات خاصة دراسة على مدى اهمية المتغير المستقل و فاعليته في تحقيق الاهداف المنشودة لعدائي العاب القوى حيث اكدوا على ضرورة تنظيم جلسات الارشاد النفسي اثناء المنافسة الرياضية

في حين تجلى وجه التميز للدراسة الحالية على الاهتمام بالارشاد قبل و اثناء و بعد المنافسة منم خلال تخطيط مسبق بناء على خصوصيات مسابقات العاب القوى و هذا ما يمثل الفجوة العلمية لهذا البحث .

خلاصة

خلاصة :

يهدف هذا البحث إلى تسليط الضوء على أهمية الإرشاد النفسي الرياضي كأداة فعّالة في التخفيف من قلق المنافسة لدى عدائي ألعاب القوى. يُعد القلق الرياضي من أبرز التحديات النفسية التي تواجه الرياضيين، خاصة في اللحظات الحاسمة قبل وأثناء المنافسات، حيث يؤثر سلبًا على الأداء البدني والذهني. ومن هنا المنطلق، جاءت الحاجة إلى توظيف الأساليب الإرشادية النفسية لمساعدة العدائين على التحكم في انفعالاتهم، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتحسين تركيزهم وأدائهم العام. يتناول البحث مدى انتشار القلق بين عدائي ألعاب القوى، والعوامل المساهمة فيه، ودور البرامج الإرشادية النفسية في التخفيف من حدته. ويستند البحث إلى دراسات نظرية وميدانية تؤكد فعالية الإرشاد النفسي في دعم الاستقرار الانفعالي وتعزيز الأداء الرياضي.

الباب الأول:

الدراسة النظرية للبحث

الفصل الأول:

الفصل الأول:

الإرشاد النفسي الرياضي

تمهيد

يحتاج اللاعب خلال مشوار حياته الرياضية بداية من مستوى الناشئين وحتى تحقيق البطولات على المستوى المحلي والعربي والإفريقي و الوصول إلى المنافسات العالمية والأولمبية إلى التوجيه والإرشاد حيث أن هذه الفترات الطويلة وما يعترضها من مشكلات في المردود الرياضي ، متابعة البرامج أثناء الانتقال من مرحلة إلى أخرى يتطلب المساندة وتقديم الخدمات النفسية .

وعلمية الإرشاد النفسي الرياضي هي مساعدة اللاعب على أن يفيد نفسه وتنمية شخصيته لتحقيق افضل مستوى ممكن من تطوير الاداء وتدعيم العلاقة بين اللاعب والمدرّب و العمل على تماسك الفريق عن طريق وضع تعمل على تنمية المهارات النفسية والعقلية، وتطوير الجوانب الشخصية والمساهمة في حل المشكلات وخاصة تلك المرتبطة بضغوط المنافسات الرياضية، ومعالجة مشاكل الاجتماعية للاعبين و التعاطف الاجتماعي ، و التدخل في مواقف الأزمات بهدف تحقيق الذات و التوافق والصحة النفسية.

1-1 مفهوم الإرشاد النفسي :

الإرشاد لغة: كلمة « أرشد » تعني: " هدى أو دل على الطريق، أو وجه" (المنجد في اللغة العربية، 2000)

اصطلاحاً: هي عملية مساعدة الفرد في فهم حاضره وعياده لمستقبله بهدف وضعه في مكانه المناسب له في المجتمع ومساعدته في تحقيق التوافق الشخصي والتربوي والاجتماعي حتى يحقق الصحة النفسية (كامل الفرخ شعبان، 1999 ص 13)

يعرفه الدكتور منذر الضامن على انه "عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد كي يفهم شخصيته، ويعرف خبراته ويحدد مشاكله وكذلك قدراته، ويحل ما يواجهه من المشكلات في ضوء معرفته ورغبته وتدريبه، كي يصل إلى تحديد وتحقيق الصحة النفسية والتوافق الشخصي " (منذر الضامن، 2003 ص 17)

هي عملية تعلم اجتماعي تقوم على أساس علاقة مباشرة بين اثنين أحدهما المستفيد من العملية و الثاني هو المرشد المتخصص الذي يمتلك المعلومات و الحقائق " و التي أول ما تهدف إليه هو مساعدة الفرد على فهم و معرفة إمكاناته و دوافع نشاطه. (أديب الخالدي، 2000 ص 196)

ويقول حمدي أن: "الإرشاد النفسي عملية يشجع فيها المرشد المسترشد ويوقظ عنده الدوافع والقدرة على لن يعمل شيئاً لنفسه بنفسه و علم النفس الإرشادي ليس خدمة يعملها المرشد ويقدمها للمسترشد" (العظيم، 2013، صفحة 74)

1-2 مفهوم الإرشاد النفسي الرياضي :

" هو تلك العملية المخططة التي تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضي لكي يفهم نفسه على نحو أفضل وذلك من خلال التعرف على شخصيته السلوكية اتجاه المواقف المختلفة، وأيضا مساعدته على تحديد مشكلاته وتنمية إمكانياته المختلفة الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية والحركية، وتزويده بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته في ضوء إمكانياته الشخصية وظروفه البيئية مما يحقق له توافق في مختلف المجالات" (اخلاص ، 2002، صفحة 14)

الباب الأول

الإرشاد النفسي و الرياضي

الفصل الأول :

يعرفه محمد حسن علاوي كما يلي: "الإرشاد النفسي الرياضي هو معاونة اللاعب على حل مشكلاته النفسية البسيطة، والتي يعجز عن حلها بنفسه، التي لا تصل إلى حد المرض النفسي أو العقلي أو غير ذلك من الاضطرابات الشخصية الحادة و التي قد تصيب أحيانا عددا من اللاعبين الرياضيين الاسوياء" (علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، 2002ص107)

"تلك العملية الواعية والمتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة اللاعب والتي يتم التركيز فيها على تطوير مستوى الأداء، وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرّب وجميع المشاركين في العملية التدريبية، وتدعيم العلاقة بينهما، والعمل على تماسك الفريق، والتعرف على أساليب الوقاية والتغلب على الضغوط النفسية، والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية". (عبدالله و غندير، صفحة 2)

يرى أسامة كامل راتب أن الارشاد النفسي الرياضي هو تقديم بعض الخدمات النفسية التي تساعد اللاعبين وجماعة الفريق و تطوير مستوى أدائهم (اسامة كامل راتب، 2002ص72)

1-3 الحاجة إلى الإرشاد النفسي:

إن الحاجة الأساسية إلى الإرشاد لكل فرد سواء كان سويا أو يعاني من اضطرابات نفسية أو عقلية فالفرد حينما يواجه مشكلة ما، يلجأ إلى الآخرين قصد التعبير عن معاناته ومشكلته، وطلب الاستشارة أو الإرشاد، ذلك بأن الإرشاد وهو حق من حقوق الأفراد وفقا لحاجتهم واستعداداتهم وطبّعة مشاكلهم، لذا يجب أن يتوفر قدر من الثقة وعلاقة الاحترام المتبادل بالنظر إلى أهمية الإرشاد ، وبالنظر إلى دوره الفعال في التغلب على معاناة الحياة اليومية، وفي تدبير صعوبات الحياة المهنية والتربوية والأسرية، إنه مطلب يجب توفيره لكل فرد يحتاج إلى الدعم والتوجيه والمرافقة النفسية فالإنسان في جميع مراحل نموه وفي أماكن تواجهه معرض للعُدّد من المشكلات الشخصية والتربوية والمهنية والزوجية والأسرية... التي تستلزم تدخل طرف ثالث للمساعدة على حلها أو تجاوزها، إن ما سبق من صميم الخدمات التي يوفرها الإرشاد التربوي والأسري والمهني والتي تتمثل فيما يلي (زغوش بن عيسى و إسماعيل علاوي، 2011، ص 79-80).

- فتح المجال للآخرين قصد التعبير عن معاناتهم ومشكلاتهم والإفصاح عنها
- مساعدة الأفراد على التفكير الايجابي والعقلاني و التغلب على الأفكار و المعتقدات الغير العقلانية أو المشوهة تجاه الذات والآخرين والعالم (المحيط الخارجي والوسط الاجتماعي).

الباب الأول

الإرشاد النفسي و الرياضي

الفصل الأول :

- مساعدة الأفراد على الاختيارات السليمة وعلى اتخاذ القرارات المناسبة.
- جعل الأفراد يتغلبون على مخاوفهم وقلقهم وإحساسهم بالذنب والتقدير السلبي لذواتهم.
- جعل الأفراد يكتشفون قوتهم الكامنة وطاقتهم وكفاءتهم قصد الإحساس بالثقة والتقدير الايجابي لذواتهم.
- مساعدة الأفراد على التفكير بصوت مسموع وتوجيههم في حل الخلافات بين الفردية والصراعات الثنائية والجماعية. (زغبوش بن عيسى وإسماعيل علاوي، مرجع سابق ص80)

1- 4 نشأة الإرشاد النفسي و مراحل تطوره :

ترجع بداية عملية التوجيه والإرشاد النفسي حينما انفصل علم النفس الحديث عن الفلسفة، منذ أنشأ فولت سنة 1879 أول معلم لعلم النفس التجريبي بألمانيا، وبدأ الدراسات العلمية و ظهر علم النفس التطبيقي و يبدو أن مصطلح الإرشاد النفسي الذي يستخدم اليوم لم يذكر في الكتب العلمية إلا في عام 1931 و قبل ذلك كانت الخدمات تقدم تحت مسمى التوجيه المهني، و لقد مرت عملية الارشاد النفسي في نشأتها وتطورها بعدة مراحل مختلفة وهي على النحو التالي:

1-4-1 مرحلة التركيز على التوجيه المهني :

بدأ الارشاد أول ما بدأ بالتوجيه المهني و كان يهدف إلى مساعدة الفرد على اختيار المهنة التي تتلاءم مع ما لديه من إمكانيات، وقدرات و استعدادات فض عن التغلب على المشكلات المهنية التي تواجهه في مجال العمل أو المهنة، و يعتبر بارسنوز الاب الروحي للإرشاد المهني بحيث أنشأ في عام 1908 مكتبا مهنيا في مدينة بوسطن بأمريكا و كان يهدف إلى مساعدة الافراد على اختيار المهنة التي تتلاءم مع إمكانياتهم.

1-4-2 مرحلة التركيز على الإرشاد التربوي :

تستهدف هذه المرحلة و مساعدة الطالب على اختيار نوع التعليم الذي يتسق مع ما لديهم من قدرات واستعدادات، و التغلب على المشكلات التربوية التي تواجههم في المجال المدرسي و يعتبر ترومان كيلى 1941 أول من وصف الارشاد التربوي بأنه نشاط تربوي يهدف إلى مساعدة التلاميذ على اختيار المقررات الدراسية، و التكيف مع مشكلاتها .

1-4-3 مرحلة التركيز على حركة القياس النفسي :

لقد بدأ القياس منذ أيام " فونت " ثم بعد ذلك في الدراسات الخاصة بعلم النفس الفارق على نحو ما يظهر من دراسات " جيمس كاتيل " في الفروق الفردية الذي يعتبر أول من أستخدم مصطلح الاختبارات العقلية عام 1980، و في عام 1950 أعد بينيه أول مقياس لقياس الذكاء، و لظهور هذه الاختبارات النفسية أثر بالغ في نموه وتطور عملية الإرشاد النفسي و ذلك لما لها من أهمية للمرشد النفسي في دراسة شخصية العميل وسلوكه و تقديم الخدمات الإرشادية الملائمة.

1-4-5 مرحلة التركيز على التوافق والصحة النفسية :

لقد تميزت هذه المرحلة بدراسة الجوانب المرضية في سلوك الفرد و الاهتمام بالمرضى النفسيين و الاهتمام بمشكلات التوافق النفسي، و لقد ركزت حركة الصحة النفسية على مفهوم التوافق حيث أعتبر الشخص المتوافق نفسيا يتمتع بقدر كبير من الصحة النفسية، و هكذا أصبح الإرشاد وسيلة لمساعدة الناس على التوافق مع البيئة أو المجتمع (طه عبد العظيم حسين، 2004 ص 42)

1-4-6 مرحلة علم النفس الإرشادي :

أخذ الإرشاد في الثلاثينيات يركز على المشكلات الشخصية للفرد بحيث وضع "كارل روجرز" كتاب الإرشاد والعلاج النفسي في عام 1942، ووضع نظرية في الإرشاد الممرکز حول الشخص، و في عام 1951 ظهر مصطلح علم النفس الإرشادي و المرشد النفسي في مؤتمر " مينوتا " قبل انعقاد المؤتمر السنوي للرابطة الأمريكية.

1-4-7 مرحلة التركيز على النمو النفسي:

ساهمت في تطور الإرشاد النفسي، حيث الاهتمام بدراسة الأطفال، و نموهم ومشكلاتهم النفسية و يرجع الفضل في ذلك إلى "ستانلي هول" و تلى ذلك الاهتمام بدراسة خصائص الطفل النفسية والاجتماعية والمعرفية و من النظريات الهامة التي اهتمت بدراسة النمو نظرية "أريكسون" في النمو النفسي الاجتماعي، ونظرية "هافجست" في مطالب النمو التي تشير إلى أن هناك مطالب وواجبات لكل مرحلة نمائية تميزها عن المراحل الأخرى (طه عبد العظيم حسين، 2004 ص 42).

1- 5 الأسس التي تقوم عليها عملية الإرشاد النفسي الرياضي :

يقوم التوجيه والإرشاد النفسي على أسس فلسفية تتعلق بطبيعة الانسان وأخلاقيات الإرشاد وعلى أسس نفسية وتربوية تتعلق بالفروق الفردية و الفروق بين الجنسين ومطالب النمو، وعلى أسس اجتماعية تتعلق بالفرد والجماعة ومصادر المجتمع، وعلى أسس عصبية وفسولوجية تتعلق بالجهاز العصبي والحواس وأجهزة الجسم الأخرى.

1-5-1 الأسس الفلسفية :

✓ محاولة فهم طبيعة الإنسان :

حيث أن هذا المفهوم قد تخطت فيه النظريات المختلفة، فالتحليلية الفرويدية ترى أنو عدواني تتحكم في غرائزه، والإنسانية (كارل روجرز) ترى أنه خير بطبعه، والسلوكية ترى أنه محايد (سلبى) تحركه المثيرات فيستجيب لها، والنظرية المعرفية الانفعالية ترى أنو يؤثر ويتأثر وأن أفكاره غير العقلانية السبب في اضطرابه .

والمفهوم الصحيح هو ما جاء به الدين الاسلامي حيث ميز الله سبحانه وتعالى الانسان بالعقل والتفكير وعلمه وكرمه على سائر المخلوقات، فهو مفضل على الخير ولديه شهوات، وهو محاسب على استخدام ذلك العقل ، وفي هذه الطبيعة يساعد المرشد النفساني رياضي على نجاح عملية الإرشاد وفي المسترشد .
(محمد عودة الريموي ، السنة 2003 ص25) .

✓ الكينونة والصورورة :

الكينونة تعني ما هو كائن وموجود والصورورة تعني ما سيصير (تغير) ، والصورورة والكينونة متكاملان لا تلغى أحدهما الأخرى، فمثلا الشخص الذي أصبح راشدا كان طفلا، ويبقى ذلك الشخص رغم التغير الذي جرى عليه أي ان هناك أمورا في الشخص تبقى كما هي بينما تتغير فيه أشياء أخرى.مثلا :لاعب ناشئ يصبح في يومئذ لاعب محترف .

والعالم دائم التغير، لذا الصورورة مفهوم دائم التغير ، و حياة الانسان مليئة بالتغيرات الجديرة بالملاحظة والتأمل ، والإرشاد ينظر إلى شخص تبقى ككائن يتغير سلوكه رغم بقائه بنفس الشخص .

الباب الأول

الإرشاد النفسي و الرياضي

الفصل الأول :

✓ علم الجمال :

يهتم المرشد بالجمال وبالنظرة إلى الحياة بتفاؤل و جمال وتطمع إيجابي لذا يساعد المرشد المسترشد على أن يتذكر الأشياء الجميلة في حياته دائما ويساعده على نسيان الذكريات المؤلمة.

✓ علم المنطق :

يحتاج المرشد إلى الاسلوب المنطقي في مناقشته مع المسترشد أثناء المقابلة الإرشادية لتعديل السلوك، لذا يعتبر الاقناع المنطقي من أهم وأرقى الأساليب حيث يحدد المرشد مع المسترشد أسباب السلوك المضطرب عادته إلى مع أفكار ومعتقدات غير منطقية وغير عقلانية والتخلص منها بالاقلاع المنطقي للمسترشد واعدته الى التفكير المنطقي، إذ أن كثيرا من الاضطرابات منشأها الانقياد لأفكار الخاطئة والغير عقلانية .

1- 5-2 الأسس النفسية والتربوية :

يعتمد الإرشاد النفسي على مجموعة من الأسس النفسية والتربوية التي يمكن تلخيصها كما يلي:

✓ الفروق الفردية :

يتشابه الأفراد بعضهم البعض الآخر في جوانب كثيرة، إلا أن هناك فروقا واضحة بين الأفراد في مظاهر الشخصية كافة (جسديا وتعليميا واجتماعيا وانفعاليا) حيث لا يوجد اثنان في صورة واحدة طبق الاصل ، حتى التوأم المماثلة تختلف عن بعضنا البعض جزئيا.

✓ الفروق بين الجنسين :

ان الفروقات بين الجنسين واضحة في الجوانب الفيزيولوجية والجنسية والاجتماعية والعقلية والانفعالية، هذه الفروقات التي تعود إلى عوامل بيولوجية أصيلا الى عوامل التنشئة .

✓ مطالب النمو :

يتطلب النمو السوي لمفرد في مرحلة من مراحل نموه أن يحقق مطالب النمو التي تبين مدى تحقيق الفرد لذاته واشباع حاجاته وفقا لمستوى نضجه وتطور خب ارتو التي تتناسب مع مراحل النمو، ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد، كما أن عدم تحقيق مطالب النمو يؤدي إلى شقاء الفرد وفشله.

✓ الفروق في الفرد الواحد:

ليست قدرات الفرد واستعداداته وميوله واحدة من حيث درجة قوتها أو ضعفها هي تختلف من خاصية إلى أخرى، فالخصائص الجسدية قد لا تتوافق مع الخصائص الانفعالية أو العقلية، فقد يتقدم النضج العقلي على النضج الاجتماعي

1-5-3 الأسس الاجتماعية:

تؤثر الجماعة المرجعية على سلوك الفرد إضافة إلى ميوله واتجاهاته، لان الفرد يتأثر بالجماعة و السلوك فردي اجتماعي كما تؤثر ثقافة المجتمع التي ينتمي إليها الفرد من عادات وتقاليد و اعراف في ذلك الفرد وبالتالي على المرشد أن يراعي ذلك لكي يتمكن من فهم - المسترشد (اللاعب) وفيه دوافع سلوكه تعاطف اجتماعي معه.

1-5-4 الأسس العصبية والفيزيولوجية :

على المرشد أن يلم بقدر مناسب من الثقافة الصحية عن تكوين الجسم ووظائفه و علاقته بالسلوك وخاصة الجهاز الرئيسي الذي يسيطر على أجهزة الجسم الأخرى ويتحكم في السلوك الإرادي الانساني من خلال الرسائل العصبية الخاصة التي تنقل له الإحساسات الداخلية والخارجية ويستجيب بإصدار تعليماته إلى أعضاء الجسم.

فالإنسان جسم ونفس كل منهما يؤثر في الآخر فالحالة النفسية تؤثر على العمليات الفيزيولوجية الغضب يؤدي إلى زيادة عدد دقات القلب، والحزن يؤدي إلى انسكاب الدمع، كما أن الأمراض العضوية تؤدي إلى الحزن والى القلق، وعند زيادة انفعال الغضب

واستمراره يتأثر الجهاز العصبي بشكل لا إرادي فتظهر اضطرابات النفس جسمية (السيكوسوماتية) كاحتجاج لاشعوري مثل ضغط الدم والقولون العصبي والصداع النفسي وقرحة المعدة والسكري والربو وبعض الالام الهيكلية أو بعض الاضطرابات الجمدية والجيوب الانفية، والمرشد الحاذق ينتبو دائما إلى شكوى المسترشد (اللاعب) و يتعرف على مصادر انفعالاته .

كما أن درجة الانفعالات إذا زادت وأزمنت تحولت عن طريق الجهاز العصبي المركزي إلى اضطرابات وأعراض جسمية واضحة نتيجة خلل في أعصاب الحس فيحدث ما يسمى بالهستيريا العضوية مثل العمى الهستيرى، الصم، الشلل، التشنج الهستيرى الصراع. (محمد عودة الريماوي، السنة 2003 ص69)

1-6 مجالات الإرشاد النفسي الرياضي :

من أهم هذه المجالات:

- 1- مجال التوجيه والإرشاد الديني.
- 2- مجال التوجيه والإرشاد الاجتماعي.
- 3- مجال التوجيه والإرشاد النفسي.
- 4- مجال التوجيه والإرشاد الاقتصادي.
- 5- مجال التوجيه والإرشاد التربوي (الحوري، 2018، صفحة 172)

1-7-7 مناهج الإرشاد النفسي :

لكي يحقق الإرشاد الأهداف المرجوة فإنه يستخدم مجموعة من المناهج و هي:

1-7-1-1 المنهج النمائي :

يطلق على هذا المنهج الاستراتيجي الانشائي وذلك لكونه يهتم بتعزيز الجوانب الايجابية للفرد وتنميتها ويعتبر هذا المنهج عملية الإرشاد عملية نمو تقدم إلى الأفراد العاديين بهدف رعاية نموهم الصحي والاجتماعي والتربوي والمهني إلى أقصى درجة ممكنة وتوهمهم للتغلب على الصراعات والمشكلات غير السوية التي تواجههم في حياتهم اليومية ويفيد هذا المنهج في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد المدرسي للأخذ بيد الوصول بهم إلى جوانبهم الشخصية الاجتماعية والدراسية (المحتسب سمية، 2001، ص31).

1-7-1-2 المنهج الوقائي :

وتقوم عملية الإرشاد في هذا المنهج على وقاية سلوك الفرد من الاضطرابات ومشكلات عدم التوافق وتعتمد إستراتيجية المنهج الوقائي في الإرشاد على الأمور التالية:

- المحافظة على الصحة النفسية
- العمل على تحقق التوافق.
- القيام بالدراسات العملية يفهم الأفراد، استعدادهم وميولهم واتجاهاتهم للكشف عن أي اضطراب للعمل على مواجهته قبل أن يقوي ويصعب التغلب عليه

1-7-3 المنهج العلاجي :

يهدف إلى إعادة التوافق النفسي والصحة النفسية للفرد عندما لا يتوفر لديه توجيه وإرشاد للنمو السليم أو لا تتوفر الوقاية الكافية لمنع من الوقوع في الاضطرابات أو عندما تفشل في الكشف المبكر عن الاضطرابات والمشكلات عند بعض الأفراد، و يحتاج هذا المنهج إلى تخصص دقيق في الإرشاد العلاجي . (المحتسب سمية ، مرجع سابق، ص43)

1-8 نظريات الإرشاد النفسي:

يهتم الإرشاد النفسي بدراسة وفهم وتفسير وتقييم السلوك والتنبؤ به وتعديله ومن ثم فلا بد من دراسة نظريات الإرشاد النفسي التي تفسر السلوك وكيفية تعديله وتفيد دراسة نظريات الإرشاد النفسي في فهم العملية الإرشادية نفسها وفهم أوجه الشبه و الاختلاف بين طرق الإرشاد وتعدد نظريات الإرشاد النفسي، وهذا التعدد يفيد في مواجهة تعدد المشكلات التي تناولها الإرشاد النفسي في شخصيات المسترشدين والمرشدين أنفسهم. (حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق، ص91)

وفيما يلي نستعرض أهم هذه النظريات التي ترتبط ارتباط مباشر بطرق الإرشاد النفسي.

1-8-1 نظرية التحليل النفسي:

يفترض فرويد وهو مؤسس هذه النظرية ثلاث مكونات وقوى تحرك سلوك الإنسان وتوجهه وهي **الهو** مكنم الغرائز والشهوات و**الانا** مركز التوازن و**الانا الأعلى** مركز المثاليات وتحدد نظرية التحليل النفسي إستراتيجيتها في أنها تعتمد في المقام الأول على العلاقة الديناميكية بين المرشد والمسترشد مما

يدفع المسترشد على تفريغ انفعالاته المكبوتة وهذا يؤدي إلى التخفيف منها وتركز على التداعي الحر و سير اغوار الشخصية من أجل البوح بالذكريات المؤلمة ومحاولة تخفيف التوتر والصراع عند المسترشد ومن ثم غرس الثقة والأمل في نفس المسترشد. (ربيع هادي المشعان، 2003، ص 111)

وتبدو أهمية هذه النظرية من خلال الهدف الذي تسعى إليه وهو مساعدة المسترشد للوصول إلى فهم ثابت وواضح لقدراته وإمكانياته ليتكيف مع المواقف المحيطة به وحل المشكلات التي يعاني منها، وتكون طريقة الإرشاد من خلال قيام المرشد النفسي بتوضيح الغموض الذي يكتنف المسترشد وتبيان سلوكه ونظرته العامة للحياة ويتبع خطوات معينة من التداعي الحر، حيث يعبر المسترشد عما مر به من خبرات

سابقة بكل حرية ثم يأتي التفسير من قبل المرشد وتحليل الاحلام والتحويل الانفعالي ومن خلال إعادة الاشياء التي حدثت للمسترشد في الماضي، وعكس المشاعر الانفعالية للمسترشدين والاستبصار من خلال رؤية المسترشد لصراعاته مكتشفة أمامه للفهم الصحيح لذاته وإعادة التعليم وبناء العادات الصحيحة تدريجيا (الزغبي أحمد، 1994، ص50)

1-8-2 النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية ومنهم واطسون وبافلوفوسكنر أن دراسة السلوك علم تجريبي وتهتم النظرية السلوكية بدراسة سلوك الإنسان وأسبابه وطرق تعديله أو تغييره من خلال برنامج تعديل السلوك، وتهتم بالسلوك الظاهري والخارجي أكثر من اهتمامها بالأسباب الحقيقية الكامنة وراء السلوك الصادر من الإنسان.

وتمثل النظرية السلوكية مكانة هامة في علم النفس القديم والحديث ولكن تطبيقها في مجال الإرشاد النفسي أمر حديث نسبيا وجوهر الاهتمام في النظرية السلوكية هو السلوك الإنساني كيف يتعلم؟ وكيف يتغير؟ وكيف يتعدل؟ ويقابله اهتمام العملية الإرشادية بعملية التعلم ومحو التعلم وإعادة التعلم فيما بعد، لذا فالنظرية السلوكية تفسر المشكلات لدى الأفراد على أنها أنماط من الاستجابات الخاطئة غير المناسبة (محمود حمدي شاكر ، 1998 ، ص 45)

وتسند النظرية السلوكية في معالجتها لموضوع الإرشاد النفسي إلى الفرضية القابلة أن معظم مشاكل المسترشدين هي مشاكل سلوكية في أساليب التعلم لديهم، وبالتالي فالسلوكيين يرون أن مهمة المرشد تتركز في تقديم أفضل وانسب أساليب التعلم للمسترشد لمساعدته على التوافق و التكيف في مواقف جديدة ومتنوعة (الخطيب محمد جواد ، 1988 ، ص 225)

من هذا نجد أن النظرية السلوكية تقوم على مجموعة من المبادئ والأسس التي تشير إلى أن معظم سلوك الإنسان متعلم سواء كان سوي او غير سوي وتكون وظيفة المرشد النفسي مساعدة المسترشد على تعلم أساليب سلوكية جديدة أكثر توافقا وتحلل هذه النظرية السلوك الإنساني إلى مثير واستجابة، حيث يتوقف السلوك على نوع العلاقة بين المثير والاستجابة فإذا كانت العلاقة إيجابية كان السلوك سوي وإذا كانت العلاقة مضطربة يكون السلوك غير سوي وترى أن الشخصية هي مجموعة الاساليب السلوكية المتعلمة والثابتة نسبيا وترجع عملية التعلم إلى الدافعية والتعزيز والانطفاء والتعليم، وإعادة التعليم (الزغبي أحمد، مرجع سابق، ص 75)

الباب الأول

الإرشاد النفسي و الرياضي

الفصل الأول :

ويرى البعض أن السلوك عبارة عن مجموعة من الأنشطة التي تنقسم إلى أنشطة عقلية ووجدانية وحركية وتعديل السلوك هو المساعدة في حل المشكلات النفسية والسلوكية والتربوية، كما يرون أن تعديل السلوك هو بمثابة عملية تربوية يتم خلالها إحداث تغيير في سلوك المتعلمين كالنمذجة لسلوكيات سوية جديدة أو الابتعاد عن سلوكيات غير مرغوبة ، أو تدعيم سلوكيات قائمة (مختار عزة، 1992، ص 37)

1-8-3 النظرية العقلانية الانفعالية :

تعد من النظريات الحديثة في ميدان تفسير وتعديل السلوك الإنساني ويرى أصحاب الاتجاه العقلاني الانفعالي أن سبب معاناة الفرد لا تعود إلى الأحداث التي يواجهها في حياته ، وإنما تعود معاناته إلى كيفية النظر إليها والتعامل معها، لان ذلك هو الذي يقود إلى ردود الأفعال الانفعالية لذلك فإن الاضطراب النفسي ينشأ نتيجة اضطراب التفكير. (الخطيب محمد جواد ، 2000 ، ص 274)

ويرى ألبرت أليس أن ما يعانيه الفرد من انفعالات مكدره كالقلق والحزن لا تنتج عما وقع له من أحداث قريبة تبدو في الظاهر وكأنها أسباب هذه الانفعالات إنما هو نتيجة لأفكار خاطبة موجودة لدى هذا الشخص حول الأحداث التي وقعت، ويرى ألبرت أليس أن العلاج هو التعرف على الجانب غير العقلاني في التفكير ثم مهاجمته وتوضيح عدم عقلانيته يلي ذلك إحلال الأفكار الصحيحة العقلانية مكانه ثم يكون بعد ذلك ما قد يكون من أساليب تعديل السلوك (الشناوي محمد محروس، 1998 ، ص 98)

ويرى رائد هذه النظرية أن الهدف الرئيسي حسب النظرية هو التقليل من التفكير غير العقلاني أو المريض على استبدال الأفكار و الاتجاهات غير المعقولة واستبدالها بأفكار واتجاهات منطقية معقولة، ومع هذا فإن النظرية تعرضت لانتقادات عديدة من أهمها أنها تعتمد على الأسلوب المباشر وهذا يجعل المسترشد سلبيا في العملية الإرشادية كما أنها لا تصلح لعلاج حالات الاضطرابات الشديدة التي لا يكفيها مجرد تغيير الافكار والمعتقدات (طه عبد العظيم حسني ، مرجع سابق، ص 85 - 97)

1-8-4 نظرية الذات :

تعتبر نظرية الذات لـ كارل روجرز من أحدث وأشمل نظريات الذات حيث تسمى في ميدان الإرشاد النفسي (الإرشاد المتمركز حول العميل)، حيث تهتم هذه النظرية بدراسة مفهوم الذات وتركز على خلق مناخ نفسي يستطيع الشخص أن يحقق أفضل نمو نفسي، ويرى أنصار هذه النظرية أن المشكلات والصراعات تنتج نتيجة تكوين مفهوم أقل من الواقع أو تكوين مفهوم للذات أكبر من الواقع وبالتالي هدف

الباب الأول

الإرشاد النفسي و الرياضي

الفصل الأول :

الإرشاد هنا هو تكوين مفهوم واقعي عن الذات، ويركز هنا المرشد على أن يوازن بين الذات الواقعية والذات المثالية من أجل ضمان سعادة الفرد وإبعاده عن بؤرة المشكل ومواطن القلق والتوتر.

ويرى الأخصائيون في هذا المجال أن مفهوم الإنسان عن ذاته له أثر في سلوكه، لذا فإن فهم ذات المرشد عنصر أساسي في نجاح عملية الإرشاد حيث تهدف عملية الإرشاد النفسي إلى تحقيق فهم واقعي للذات ، وزيادة التطابق بين مفهوم الذات المدرك و مفهوم الذات المثالي ، فإن استطاع المرشد معرفة ذاته يمكنه التحرر من السلوك المتعلم والذي لا يتفق مع ذاته ومع المجتمع الأمر الذي يؤدي إلى إعاقة ميوله الفطرية عن تحقيق الذات. (الزغبي أحمد، مرجع سابق، ص71).

وقد أكد روجرز على مجموعة من الخطوات الإرشادية أثناء العملية الإرشادية أهمها :توجيه المرشد اهتمامه نحو المرشد كفرد أكثر من انه مشكلة ويحاول فهم اتجاهاته وأثرها على مشكلاته، وإتباع مرحلة الاستكشاف والاستطلاع للتعرف على الجوانب الايجابية والسلبية للمرشد و توعيته وزيادة فهمه وإدراكه للقيم الحقيقية، ثم تعزيز الاستجابات الايجابية ومراعاة شروط العملية الإرشادية المتمثلة في الاتصال والتواصل الجيد، ومدى وعي وإدراك المرشد لتصرفاته واحترام وتقدير المرشد و الفهم و التعاطف مع المرشد. (أبو عطية سهام ، ص 145)

ويرى روجرز أن هذا الأمر لا يتم الا من خلال امتلاك المرشد النفسي لمجموعة من المهارات الإرشادية التي يجب أن يقوم بها المرشد النفسي وهي مهارة الاصغاء والانتباه، والاستماع الفعال و التعاطف و الاحترام غير المشروط، النظر عن نوعية المشكلات التي يعاني منها المرشد وعد إصدار الأحكام على المرشد والاهم من هذا كله لا بد من توافر علاقة مهنية قائمة على الثقة والاحترام المتبادل وعكس المشاعر، ويستخدم المرشد النفسي فن المهارات أثناء الجلسة الإرشادية بهدف التعرف على طبيعة المشكلات التي يعاني منها المرشد وإيجاد الحلول المناسبة لها من خلال المرشد بمساعدة المرشد النفسي (العزة سعيد وحسني عبد الهادي ، 1999 ، ص36).

1-8-5 نظرية السمات والعوامل :

ترجع أصول هذه النظرية إلى علم النفس الفارق وقياس الفروق الفردية، حيث تركز هذه النظرية على تحديد سمات الشخصية وتحليل عواملها سعياً لتصنيف الناس والتعرف على السمات والعوامل التي تحدد السلوك والتي يمكن قياسها وتمكن من التنبؤ بالسلوك من خلاله، وتدور الفكرة الرئيسية في أنها تحاول أن تفسر السلوك الظاهري عن طريق افتراض وجود استعدادات موجودة لدى الفرد، وهي المسؤولة عن سلوكه فنظرية السمات تقوم على فكرتين أساسيتين الأولى هي فكرة وجود استعدادات مستقلة عن

الباب الأول

الإرشاد النفسي و الرياضي

الفصل الأول :

الظروف الخارجية والثانية فكرة العمومية أو الثبات في السلوك الفردي . (العزة سعيد حسني ، 2004 ، ص97)

- وتعتبر نظرية السمات هي الأساس النظري الذي يقوم عليه طريقة الإرشاد المباشر ويعد العالم وليامسون رائد طريقة الإرشاد المباشر ومن تطبيقات النظرية في المجال النفسي مايلي
- عملية الإرشاد النفسي هي عملية عقلية معرفية.
- سوء التوافق لدى الأفراد يترك جزءا كبيرا من العقل قادرا على استخدامه في التعلم.
- المرشد مسؤول عن تحديد المعلومات المطلوبة وجمعها وتحليلها وتقديمها إلى المسترشد .
- المرشد قادر على تقديم النصح وحل المشكلات بطريقة الإرشاد المباشر بناء على الخبرة والقدرة الكافية الموجودة لديه (الخطيب محمد جواد، مرجع سابق، ص285).

1-8-6 النظرية الوجودية :

تتنظر النظرية الوجودية إلى الإنسان كما هو وما سيكون عليه، وترى أن هناك فرقا بين الكائن وذاته، حيث أن الذات هو انعكاس للعالم الخارجي، فقد تنال الاستحسان من الآخرين أو لا تنال الاستحسان ذاته، وأنه خارج إرادة الفرد، وإحساس الفرد بأنه كائن يتوقف على فهمه لذاته، ووعيه لنفسه وخبراته الشخصية، وتقبله للواقع يعطي معنى لوجوده. (الشناوي محمد محروس، 1996 ، ص45)

وتعتبر النظرية الوجودية عن رؤاها في الطبيعة الإنسانية في مجموعة افتراضات منها :

كل إنسان قادر مسؤول عن أعماله وعلى كل إنسان تقديم المساعدة للآخرين للمحافظة على الجنس البشري والإنسان يخلق طبيعته الخاصة، وأن كل إنسان يتعامل مع الآخرين بنفس تعاملهم وان تتصف القرارات بالموضوعية، والاختيار هو حقيقة الوجود الإنساني، ويحتاج الإنسان إلى المساعدة، عندما لا يستطيع مواجهة مشكلاته بمفرده، وعلى المسترشد طلب المساعدة من المرشد دون انتظار والإرشاد يساعد المسترشد على تنمية قدراته وامكانياته وتحقيق الذات والاستفادة من خبرات وتجارب الآخرين وعدم الإساءة لآخرين (أبو عطية سهام، مرجع سابق، ص180).

والإرشاد الوجودي له مجموعة من الاهداف أهمها جعل المسترشد أكثر وعيا وإدراكا لوجوده وتوضيح وتوعية المسترشد وتقدير حريته و تحسين مواجهة الفرد مع الآخرين وتعزيز الشعور بالمسؤولية لدى المسترشد ومساعدته في تثبيت إرادته وتقويتها، ومن المأخذ على النظرية الوجودية أنها تتعامل مع البعد الروحي، والمشكلات الروحية والفلسفية للإنسان، ولأس البعد السيكولوجي، وتركز النظرية الوجودية على

الباب الأول

الإرشاد النفسي و الرياضي

الفصل الأول :

المعاني عند الانسان، ذات الطبيعة الروحية والفلسفية المتمثلة في عدة مجالات منها الموت والمعانات (الزيود نادر فهمي، مرجع سابق، ص 304).

1-8-7 النظرية الانتقالية:

مؤسس هذه النظرية (فردريك ثورن) باستخدام أساليب متنوعة لعلاج الناس حسب الحاجة الشخصية لكل منهم، وان العاملين بهذه النظرية يجب أن كونوا مقتعين بأنه لا توجد نظرية واحدة فقط في الارشاد النفسي مناسبة للارشاد في كل المواقف ويجب أن يكونوا أيضا متطوعين ولديهم كل المهارات الارشادية المختلفة، ومن وجهة نظر الاختيارين أن ما نقوم به كمرشدين يعتمد على أشياء كثيرة منها مستوى المهارة التي تملكها المرشد، ضبط العمل وعوامل أخرى كثيرة وتستخدم هذه النظرية عند الارشاد اليومي، التعامل مع المرشد الذي لم يستجيب لنظرية معينة، والتعامل مع المرشد الذي لديه أنواع مختلفة من المشاكل الحياتية (الزيود نادر فهمي، مرجع سابق، ص317).

1-8-8 أوجه الشبه والاختلاف بين نظريات الارشاد النفسي:

يوجد بين نظريات التوجيه والارشاد النفسي أوجه شبه وأوجه اختلاف يحسن الاحاطة بها ولحسن الحظ فإن أوجه الشبه أكثر من أوجه الاختلاف ، ويرى البعض أن نظريات الارشاد النفسي تختلف مع بعضها البعض ولكن بدون تعارض، فالاسس واحدة خاصة فيما يتعلق بالعلاقة بين المرشد والمرشد وعلى العموم فإن سبب أوجه الاختلاف أساسا هو أن كل نظرية تقوم على بالمحظات ودراسات تجريبية وممارسات اكلينيكية تختلف عن الاخرى ولكن المهم هو أن معرفة أوجه الشبه و الاختلاف بين النظريات تفيد في أن هذه النظريات مجتمعة تعلمنا الكثير وأن كلا منها منفردة تعلمنا شيئا.

1-8-8-1 أوجه الشبه بين نظريات الارشاد النفسي:

- كل النظريات تسعى نحو شيء واحد في الواقع وهو تحقيق الذات.
- كل النظريات تحاول فهم كيف ينشأ القلق وكيف تهب وسائل الدفاع النفسي، وكيف يمكن تعديل السلوك
- الفرد لديه دوافع وحاجات وقوى حيوية تتحكم في سلوكه.
- البيئة أو المجال النفسي أو عالم الخبرة الشخصية مهم بجانب البيئة الاجتماعية وعالم الواقع.
- الماضي يؤثر في الحاضر ويشير إلى المستقبل

الباب الأول

الفصل الأول : الإرشاد النفسي و الرياضي

- التعلم خطوة أساسية من أجل تحقيق التوافق النفسي عن طريق تغيير السلوك
- أهم ما في عملية الإرشاد هو العلاقة الإرشادية التي تتسم بالجو النفسي المتقبل الخالي من التهديد الذي يحرر قوى النمو والتوافق لدى الفرد لتحقيق الصحة النفسية.

1-8-8-2 أوجه الاختلاف بين نظريات الإرشاد النفسي :

بعض النظريات نمت في حجرات المعالجين وبعضها خرج من معامل علم النفس وبعضها نتج عن الدراسات الاحصائية.

- توجد اختلافات حول الاهمية النسبية للمحددات الشعورية واللاشعورية للسلوك
- تختلف النظريات حول أهمية الدور الذي يلعبه التعزيز وعضوية الجماعة وخبرات الحياة الماضية الخاصة في الطفولة قصد تحديد السلوك .
- تتفاوت النظرة إلى أهمية الخبرات الخاصة والذاتية، فالبعض يؤكد أهمية الموضوعية والسلوك الملاحظ، والبعض يؤكد أهمية الخبرات الداخلية.
- بعض النظريات تحترم الاختبارات النفسية وتعظمها بينما بعضها مثل نظرية الذات تؤكد أن الأساس الأهم هو مفهوم الفرد عن ذاته الذي يحدد سلوكه بصرف النظر في درجات الاختبارات (حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق، ص139)

1- 9 مكانة الإرشاد النفسي في المجال الرياضي :

يفتقد الرياضي في الفريق أو النادي الرياضي من بداية تكوينه إلى غاية تحقيقه نتائج رياضية ايجابية بداية عمى مستوى الوطني أو المحلي وعلى مستوى منافسات أخرى كالقارية والعالمية .. الخ، فالإرشاد النفسي في الميدان الرياضي يرى أن هذه المراحل لها ما يعيقها لتحول تحقيق أداء ومستوى جيد أثناء التدريبات وقبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية، والمراقبة الجدية من خلال تقديم يد المساعدة من خلال التدرج في ما يسمى بالتطور لفئات وهذا يتحقق الا بعامل الإرشاد النفسي الرياضي، وعندما نتأمل في الحصص التدريبية والمنافسات الرياضية بدوم ومع حصص إرشادية نجد أن هناك فارق شاسع وهذا يدل على أن الحاجة ماسة وضرورية الإرشاد النفسي الرياضي، لكن هذا لا يتم إلا عن طريق إتباع خطوات ومراحل يراها المرشد الرياضي "الاحصائي النفسي" جد مهمة لتحقيق مستوى الاداء عند الرياضي وقد يتحدث المرشد الرياضي حتى عمى القوانين التي تتبناها مختلف الرياضات والألعاب، وهذا إلحاحا من الإرشاد على العمل مع الرياضي لتحقيق مستوى رياضي عال من خلال مراحل التدرج في التدريب والتحضير

الباب الأول

الإرشاد النفسي و الرياضي

الفصل الأول :

الجيد سواء من الناحية البدنية أو الخطئية أو النفسية، وكذلك العمل على حل المشاكل ونبد كل الخلافات بين مختلف الافراد والمجتمع المكون للنادي الرياضي كلاعبين ومدربين و اداريين ، كما ان مستوى التدريب الرياضي لو عامله في ابرز مكانة الإرشاد النفسي الرياضي، كما أن نجد أن الإرشاد الرياضي فرض ذاته في الميدان الرياضي من خلال المنتمين إليه، هذا لما له من تأثير وأهمية بالغة في تحقيق نتائج جيدة - سواء كانت رياضية أو فيما يخص حياة ومشوار الرياضي بوجه الخصوص - من شأنها أن تفرض الرياضي بمستواه على من يقومون بالاصطفاء والانتقاء - كالناخب الوطني والمنجرة - أثناء المنافسات الرياضية. (يوسف، 2020-2021، الصفحات 52-53).

1- 10 أهداف الإرشاد النفسي الرياضي :

نرى أن الاهداف التي يفرضها الإرشاد النفسي الرياضي في الفرق والنادي الرياضية قد لا تختلف كثيرا عن بعض الميادين الأخرى، ولذلك سنقوم بحصرها كالآتي :

- يعمل الإرشاد النفسي الرياضي على الرفع من القدرات النفسية والاجتماعية والإعلامية وهذا ما ينعكس إيجابا على مستوى الاداء الرياضي عند اللاعبين في المنافسات والبطولات والدورات الرياضية
- يسعى الحريصين على الإرشاد النفسي في الميدان الرياضي على الاهتمام من خلال تحسين المجالات والظروف التي تحيط بشخصية الرياضي والتي يمكن أن تؤدي إلى زعزعتها وعدم استقراره في الفريق أو حتى في العائلة والمجتمع.
- العمل على خلق جو وعلاقة وطيدة وصلبة بين المدرب والرياضي من خلال تبادل المهام وتأدية كل لدوره وواجبه مع عامل نفسي جيد وما له من انعكاس ايجابي على الاداء الرياضي.
- محاربة الصعوبات والعوائق التي من شأنها أن تغرس الإحباط والقلق وعدم التركيز والانتباه لدى اللاعب، وكل ما له من عامل سلبي يؤثر على الهدف الأساسي من وراء التدريبات والتحضير النفسي الجيد والذهاب إلى المنافسات الرياضية.
- زرع صفات ومميزات من شأنها أن تولد التضامن والتماسك والتعاون داخل الفريق الرياضي وبين اللاعبين، ومحاربة كل من الفرقة والنقد الذي يؤدي إلى حدوث الأزمات والمشاكل داخل الفريق .
- مراجعة الجانب النفسي خلال وأثناء وبعد المنافسات الرياضية، وخاصة عند الهزائم والإصابات التي تحدث من حين لآخر -لان هذه الظروف تعد قاسية لدى اللاعبين - ويجب العمل فيها على الجانب النفسي بصفة كبيرة.

1- 11 طرق الارشاد النفسي الرياضي :

يرى (زهران، 1998) أن هناك العديد من الطرق التي تستخدم في الارشاد النفسي وهي (حامد زهران، 1998)

1-11-1 الإرشاد الفردي :

وهو الذي يتم لفرد واحد فقط وجها لوجه، وهو عبارة عن علاقة مخططة بين الاخصائيين النفسانيين والفرد، ويتوقف نجاحه على نوع العلاقة الارشادية التي تنشأ بينهما، وفي هذا النوع من الارشاد يتم تبادل المعلومات، ويقوم الاخصائي بإثارة دافعية الفرد، ووضع خطط العمل المناسبة، وتفسير المشكلات التي يعاني منها الفرد ويستخدم الارشاد الفردي في الحالات التي تتميز بالطابع الفردي والتي لا يمكن بحثها في شكل جماعي.

1-11-2 الإرشاد الجماعي

إن الفرد كائن اجتماعي بطبعه فيه لا يعيش بمعزل عن الجماعة بل يشترك مع الجماعة في الكثير من الخصائص والانماط السلوكية، فالفرد له أنماط معينة من السلوك تميزه عن غيره من الافراد (الحفيظ، 2002، صفحة 111 ،)

في حين انه يتشابه مع الافراد الاخرين في أنماط سلوكية أخرى، وفي هذا النوع من الارشاد يتم اختيار الافراد ذوي المشكلات المتشابهة مما يكون عامل مشتركاً بينهم يؤدي إلى تماسكهم ويتم تقسيمهم إلى جماعات صغيرة العدد، وتتم عملية الارشاد مع الجماعة كوحدة، لذلك يجب أن يعرف كل فرد في الجماعة أهداف العملية الارشادية وأسلوب العمل ومسئوليات كل منهم (الحفيظ، 2002، صفحة 112)، ويجب على الاخصائي النفسي تهيئة المجال للتفاعل الاجتماعي بين أعضاء الجماعة، وعليه مراعاة عدم احتكار المناقشة، بل يجب عليه تشجيع الاعضاء على النشاط والمشاركة الايجابية، وان يكون على علم ودراية بسيكولوجية الجماعة وديناميكيته.

الباب الأول

الإرشاد النفسي و الرياضي

الفصل الأول :

جدول : يوضح الفرق بين الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي

الإرشاد الفردي	الإرشاد الجماعي
جلسة قصيرة حوالي 45 دقيقة	الجلسة طويلة حوالي ساعة و نصف
يتركز الانتماء على المسترشد	يتركز الانتماء على كل عضو في الجماعة الارشادية
يتركز الانتماء على المشكلات الخاصة	يتركز الانتماء على المشكلات العامة
أكثر فاعلية في حالة المشكلات الخاصة	أكثر فاعلية في حالة المشكلات العامة والمشاركة
يتيح فرصة الخصوصية	يستغل القوى الارشادية في الجماعة وتأثيرها على الفرد
العلاقة الارشادية قوية بين المرشد و المسترشد	يتيح الفرصة للتفاعل الاجتماعي مع الآخرين
دور المرشد اسهل و اقل تعقيدا	دور المرشد أصعب وأكثر تعقيد

(النعيم 2008،ص 38)

1-11-3 الإرشاد الموجه:

وهو عبارة عن الإرشاد الممرکز حول الاخصائي النفسي أو الممرکز حول الحقيقة ويستخدم هذا النوع من الإرشاد مع الافراد الذين تتقهم المعلومات ويطلبونها لاحتياجهم إليها، ويقوم الاخصائي النفسي في الإرشاد الموجه بتحمل جانب كبير من المسؤولية الارشادية على أساس افتراض أن لديه خبرة واسعة ومعلومات وافية وقدرة على كشف الصراعات وتفسير السلوك. ويقوم الاخصائي بدور ايجابي في تلك العملية فهو يقدم لمفرد المعلومات التي يحتاج إليها، كما انه يستشير حاجاته ودوافعه ويقدم له الحلول والنصائح المباشرة، ويضع له الخطط ويناقشه في القرارات الخاصة به، وهو يقوم بذلك مستخدماً خبراته وعمله

الباب الأول

الإرشاد النفسي و الرياضي

الفصل الأول :

1-11-4 الإرشاد غير الموجه :

ويطلق عليه "الإرشاد الممرز حول العميل" أو الإرشاد الممرز حول الذات ويرجع الفضل لهذه الطريقة في الإرشاد إلى "كارل روجرز" صاحب نظرية الذات حيث يرى أن هدف الطريقة هو مساعدة الفرد على النمو النفسي السليم، وذلك عن طريق مساعدته على فهم نفسه على نحو أفضل، والعمل على تغيير مفهومه عن ذاته بحيث يتطابق مع الواقع وكذلك تغيير المفهوم السلبي لمفرد نحو ذاته إلى مفهوم ايجابي (الحفيظ، 2002، صفحة 113)، ويتطلب هذا النوع من الإرشاد أن يكون الفرد على درجة عالية من النضج وتكامل الشخصية بحيث يتمكن من الالمام الجيد بمشكلاته ويتحمل مسؤولية حلها وذلك تحت إشراف الاخصائي غير مباشر حيث يعمل على تهيئة كل ما يتيح لمفرد القيام بدوره الايجابي النشط في العملية الارشادية، فالإخصائي النفسي الذي يوجه كل اهتمامه لمفرد ويشجعه ويتقبله كما هو ويفهم وجهات نظره، ويقدم له بعض النصائح في مناخ إرشادي صادق تسود فيه العلاقات الودية والتسامح يكون كالمرآة التي يستطيع الفرد أن يعكس عليها مشاعره واتجاهاته وانفعالاته وهذا يؤدي بدوره إلى وضوح الرؤية لدى الفرد ويزداد استبصاره لها.

1-11-5 الإرشاد السلوكي :

يهدف الإرشاد السلوكي إلى تغيير وتعديل وضبط سموك الفرد ويتم هذا النوع من الإرشاد على أسس ومبادئ ونظريات التعميم بوجه عام والتعليم الشرطي بوجه خاص، ويطلق عليه أحيانا "إرشاد التعلم" ويرى "أزنك" أن الإرشاد السلوكي يتضمن إعادة التعليم والتعلم إن سلوك المتعلم يمكن تعديمه، فالفرد يوجد لديه العديد من الدوافع منها: ما هي أولي، ومنها ما هو ثانوي يكتسب عن طريق التعلم وقد يكون تعلم الفرد لتلك الدوافع غير سليم ويرتبط بأساليب غير توافقية في إشباعها، وفي هذه الحالة يحتاج إلى تعمم جديد أكثر توافقا.

1-11-6 الإرشاد بالواقع :

وفي هذا النوع من الإرشاد يقوم الفرد بتحمل المسؤولية لتغيير سموكه الخاطيء، ليحل بدلا منه السلوك الصحيح والذي يحقق له الاشباع في ضوء الواقع، ويشير (وليام لجاشر، 1965) إلى أن الفرد يستطيع تحسين واقعه وذلك عن طريق ضبط تصرفاته ضبطا داخليا فعلا يكون مسؤول عنه.

1-11-7 الإرشاد باللعب :

ويستخدم هذا النوع من الإرشاد مع الاطفال نظرا لانه يفيد في تعلم الطفل، وتشخيص مشكلته، وفي علاج اضطرابه السلوكي، أي انه يستخدم لضبط وتوجيه وتصحيح سموك الطفل، فاللعب يعتبر من الوسائل الهامة التي يعبر بها الطفل عن نفسه، ومن خلال اللعب يستطيع الطفل أن يفهم العالم من حوله، كذلك فان اللعب لنشاط ضروري وهام لكل المراحل السنية فيو حاجة نفسية اجتماعية لابد من إشباعها، ويختلف اللعب من مرحلة لاخرى فنجد أن اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة يغلب عليه الطابع الفردي ويتميز ببساطة ثم يتجه بعد ذلك إلى المشاركة الجماعية مع أصدقاء المعب وفي مرحلة الطفولة المتأخرة يبدأ ظهور ميل الطفل إلى الارتباط بالجماعة وتظير الالعاب الجماعية وتتضح الميول والاهتمامات، وفي مرحلة المراهقة المبكرة تتضح روح الجماعة، والميل للعب الاجتماعي والاشتراك في المباريات، وكذلك نجد في المراهقة المتأخرة التمسك بقواعد اللعبة وقانونها، ويستخدم اللعب لإشباع حاجات الطفل المختلفة مثل الحاجة إلى الحركة والنشاط، والحاجة إلى السيطرة والحاجة إلى التملك، والحاجة إلى الاستقبال، والحاجة إلى التفوق، والحاجة إلى المكانة... الخ، كذلك فان اللعب يتيح الفرصة للتفرغ لدى الطفل، أي أن اللعب يعتبر نشاط هادف يساعد على التنفيس الانفعالي عن القلق والتوتر الذي ينشا نتيجة للصراع والاحباط الذي يتعرض له الطفل (الحفيظ، 2002، صفحة 116)

1-11-8 الإرشاد لوقت الفراغ :

إن من أكثر المشكلات التي تواجهنا في العصر الحالي هي كيفية التخطيط لشغل وقت الفراغ بأنشطة هادفة بناءة، ولقد ازداد وقت الفراغ نتيجة التقدم التكنولوجي والعلمي الامر الذي يستلزم التخطيط بدقة وعناية لكيفية استغلاله على نحو سليم ومرضي، والإرشاد لوقت الفراغ يعني استخدام ذلك الوقت في عملية الإرشاد وذلك باستغلاله في نشاط ايجابي بناء، فإذا ما أحسن تنظيم هذا الوقت وتم شغله بالأنشطة التي يميل إليها الفرد فان ذلك سيؤدي بطبيعة الحال إلى راحة الفرد وسعادته ويحقق له التوافق والتوازن المطلوب ويزيد من إنتاجيته وكفاءته في العمل، ويقوم الاخصائي النفسي بدور هام في ترشيد وقت الفراغ، أي استغلال وقت الفراغ في عملية الإرشاد، فيه يشترك في النشاط بهدف العمل على تكامل نشاط وقت الفراغ مع أنشطة الحياة بصفة عامة، كما يجب أن يهتم بتوجيه النشاط بحيث يكون بناء يحقق الاهداف للعملية الارشادية (الحفيظ، 2002، ص 117.118).

9-11-1 الإرشاد الذاتي :

وهو عبارة عن قيام الفرد بإرشاد ذاته، أي عبارة عن عملية توجيه ذاتي للسلوك يقوم به الفرد بنفسه بشكل ايجابي وفعال دون الحاجة إلى اللجوء المباشر، أو المستمر إلى الاخصائي وليس معنى ذلك أن الاخصائي ليس له دور في ذلك النوع من الارشاد، بل يلجا إليه الفرد عند الضرورة وفي الحالات التي تستدعي ذلك (سعد، صفحة62 ، 2018).

10-11-1 الإرشاد الديني :

يعتبر الدين ركن أساسي في التوجيه والارشاد، فالعملية الارشادية هدفها الاساسي تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي للفرد أو ما يطلق عليه البعض "التحصين النفسي"، والارشاد النفسي الديني يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ روحية وأخلاقية؛ وكما يعرف المبدأ الذي يقول الوقاية خير من العلاج، كما يهتم بتكوين حالة نفسية متكاملة بحيث يكون سلوك الفرد متماشيا مع المعتقدات الدينية الامر الذي يؤدي إلى توافقه وتمتعته بالصحة النفسية، ويهدف الارشاد النفسي الديني إلى تحرير الفرد من الشعور بالاثم الخطيئة التي تهدد أمنه النفسي ومساعدته على تقبل ذاته و اشباع حاجاته إلى الشعور بالامن والسلام النفسي، وتتكون شخصية المسلم من خطين رئيسين يندمجان مع بعضهما ليوجها معا سلوكه وهما: العقيدة والشريعة (عربيات، 2009 ،صفحة 412) ، يقول تعالى: "بلى من اسلم وجهه لله وهو محسن فله أجره عند ربه ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون" (البقرة: 112) ، وهذا النوع من الارشاد يقوم على مساعدة الفرد على فهم نفسه على نحو أفضل ومعرفة القيم والمبادئ الدينية والاخلاقية .

12-1 خطوات الارشاد النفسي الرياضي:

توجد العديد من الخطوات التي يجب على القائمين بالعملية الإرشادية اتباعها عند اعداد برنامج التوجيه والإرشاد، ويمكن تحديد تلك الخطوات في النقاط الآتية:

- 1- تحديد الأهداف.
- 2- تخطيط البرنامج.
- 3- تحديد الإمكانيات.
- 4- تحديد الميزانية.
- 5- تحديد الخدمات.
- 6- تنفيذ البرنامج.
- 7- تقييم البرنامج (الحوري ، 2018،صفحة 154)

خلاصة:

يدخل الإرشاد النفسي جميع مجالات الحياة النفسية والاجتماعية، حيث له دور نمائي ودور وقائي ودور علاجي، وأهمية الإرشاد كأهمية الماء والهواء في العصر الحديث، نظرا لتأثر الإنسان بظغوط الحياة اليومية ومتاعبها ، حيث يساعد الإرشاد النفسي الفرد أو الرياضي على تحقيق الصحة النفسية الايجابية (لمين، 2017 ،صفحة 147).

ومن هنا بناء على ما سبق اهتم الباحثون والمدربون بهذا الجانب وأدرجوا بعض العلوم المهمة والمختصة في هذا المجال، كعلم النفس الرياضي الميداني الذي دخل إلى هذا المجال عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة كيفية تحسين الجانب النفسي والعمل عليه للوصول باللعب إلى أعلى المراتب والمستويات الرياضية.

الفصل الثاني: قلق المنافسة الرياضية

تمهيد :

ويحدث القلق عادة عندما يشعر اللاعب الرياضي بالضعف أو عدم الامان أو عدم القدرة عندما يواجه بأعمال ومسؤوليات يشعر أنها تفوق قدرته واستطاعته أو في أي حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الاداء المطلوب منه انجازه، و للقلق أعراض متعددة لعل من بين أهمها هي التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح والتهيج و النرفزة و كذلك ضعف القدرة على التركيز و الانتباه و شرود الزمن كما له استجابة فسيولوجية مثل سرعة النبض وخفقان القلب وكثرة العرق وفقد الشهية للطعام والأرق وارتفاع ضغط الدم و التحدث عن أفكار منزعة أو الانشغال لها ، وهذه الأعراض السابق ذكرها ال تظهر جميعا لدى اللاعب الرياضي عندما ينتابه القلق بل تظهر عليه بعض من هذه الأعراض وكلما زادت حدة القلق كلما ارتبط ذلك بالمزيد من الأعراض والمزيد من شدة هذه الأعراض.

فكأن استجابات القلق يمكن تصورها على خط متصل يتراوح ما بين الخوف البسيط إلى الرعب الحاد، ومن ناحية أخرى يمكن النظر إلى الأعراض المصاحبة للقلق على أنها إنذار بالخطر و تهدف إلى تعبئة كل موارد الجسم إما للكفاح و إما للهروب - المقاومة أو الانسحاب - أي محاولة الفرد الدفاع عن نفسه في مواجهة القلق أو الاستسلام له" .

1-2 مفهوم القلق :

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيرات م كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، ص 281)

يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر (محمد عبد الطاهر الطيب، المرجع نفسه، ص 282)

أما الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية . (كاستانيدا، ماك كاندريس والآخرين، مرجع سابق، ص 05)

ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد

2-2 مفهوم القلق في المجال الرياضي :

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والالام (فرويد، بدون سنة نشر، ص 13).

كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين قد يكون هذا التأثير ايجابيا يدفعهم لبذل مزيد من الجهد أو بصورة سلبية تفوق الاداء كما يستعمل مصطلح القلق في وصف مكون من سدة السلوك اتجاه الانفعال وللقلق أنواع :

- **حالة القلق:** صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.

- **سمة القلق:** هي ثابتة وتشترك في تشكيل شخصية الفرد.

ليس بالضرورة أن كل مظاهر القلق هي حالته سلبية تؤثر علينا سلبيا يف حياتنا اليومية والعملية كما هو شائع ومعروف ؛ بل على العكس يمكن أن يكون القلق عاملا ميسرا للاداء ووجوده ضروري حنت حيقق اللاعب انجازا متميزا، ويسمى في هذه الحالة بالقلق الميسر ويسعى الكثري من المدربين الى إثارة اللاعبين للوصول بهم الى مثل هذا .

الباب الأول:

قلق المنافسة الرياضية

الفصل الثاني :

2-3 مفهوم قلق المنافسة الرياضية :

يشير قلق المنافسة الرياضية إلى الشعور بالتوتر والقلق الذي يشعر به الرياضيون عند المنافسة في المباريات الرياضية، وعند مواجهة منافسيهم. يمكن أن يكون قلق المنافسة الرياضية مرتبطاً بالضغط النفسي والعاطفي الذي يتعرضون له من قبل المنافسين أو الجماهير، أو نتيجة الشكوك حول قدرتهم على الفوز أو تحقيق الاداء الرياضي الجيد.

ومن المهم الإشارة إلى أن قلق المنافسة الرياضية يعد جزءاً من القلق الرياضي بشكل عام. فالقلق الرياضي هو شعور عام يشمل العديد من العوامل النفسية والعاطفية المتعلقة بالاداء الرياضي، وقد يتضمن قلق المنافسة الرياضية أيضاً.

ومن الممكن أن يكون قلق المنافسة الرياضية مفيداً إذا تم التعامل معه بشكل صحيح. فبعض الرياضيين يعتبرون قلق المنافسة الرياضية مصدرًا للتحفيز والحماسة لتحسين أدائهم الرياضي. ومع ذلك قد يؤثر القلق المفرط على أداء الرياضي ويؤثر سلباً على ثقتهم بأنفسهم ومهاراتهم الرياضية.

لذلك، يوصى بأن يتعامل الرياضيون بشكل فعال مع قلق المنافسة الرياضية، وذلك من خلال تطبيق تقنيات الاسترخاء والتركيز والتحدث مع المدرب أو المستشار النفسي لمساعدتهم على التغلب على هذه الاحاسيس السلبية.

2-4 تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الانجازات بما فيها الانفعالات والسلوكيات فالانجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط بل تتأثر أيضاً بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، و القلق، الخ (نزار المجيد الكامل طه الويس، 1980، ص 14) .

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

النوع الاول: عندما يكون القلق ميسراً يلعب دور المحفز والمساعد الرياضي في معرفته ادركه لمصدر القلق .

والنوع الثاني: عندما يكون القلق معرقال ويؤثر سلباً على نفسه .

الباب الأول:

قلق المنافسة الرياضية

الفصل الثاني :

2-5 أنواع القلق :

يميز فرويد بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

2-5-1 القلق الموضوعي:

يرى فرويد: "أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي (محمد حسن العلاوي، 1992، ص 278)

2-5-2 القلق العصابي :

وهو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية . (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، ص 281.)

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

- **القلق الهائم (الطلق):** هو الذي يرتبط بالأفكار الخارجية مع توقع النتائج السلبية .
- **القلق المرضي (المخاوف الشاذة):** وهذه المخاوف ترتبط بشيء خارجي ولا يمكن تفسيرها وليس لها مبرر
- **قلق الهستيريا:** يرى فرويد أن هذا النوع يبدو واضحا في بعض الأحيان، وغير واضح في أحيانا أخرى، كما أن أعراض الهستيريا مثل الرعدة والاعياء، وصعوبة التنفس، إنما تحل محل القلق، وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح، ومن هنا نجد أن أعراض القلق الهستيريا نوعان أحدهما نفسي و الآخر بدني

2-5-3 القلق الذاتي العادي :

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ (محمد عبد الطاهر الطيب ، مرجع سابق، ص 391)

الباب الأول:

قلق المنافسة الرياضية

الفصل الثاني :

2-5-4 قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الانسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي . (محمد السيد عبد الرحمان، 1985، ص 389)

2-5-5 قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات ت بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق . (محمد السيد عبد الرحمان، المرجع نفسه، ص 389).

2-6-6 مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

2-6-1 المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

2-6-2 المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

2-6-3 المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة.

الباب الأول:

قلق المنافسة الرياضية

الفصل الثاني :

لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي. (محمد حسن العلاوي، 1992 ص 280)

7-2 مكونات القلق

1-7-2 مكونات انفعالية :

يتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

2-7-2 مكون معرفي :

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير .

3-7-2 مكون فيزيولوجي :

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (محمد حسن العلاوي ، مرجع سابق، ص 280)

8-2 أسباب القلق:

2- 8-1 أسباب وراثية :

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام ا علماء النفس على التوائم و على العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شليلر وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، و ذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى. (مصطفى غالب، 1980 ،ص 80)

2-8-2 أسباب فيزيولوجية :

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهيرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريلين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات (محمد حسن العلاوي ، مرجع سابق، ص 280)

2-8-3 نزع غرائز قوية :

عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتجدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمتها مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة (فخري الدباغ ، 1983 ، ص 97)

2-8-3 تبني معتقدات فاسدة :

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق . (حامد عبد السلام زهران، 1979 ، ص 397)

2-8-4 أفكار ومشاعر مكبوتة :

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكاراً مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهداً ويحول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه

الباب الأول:

قلق المنافسة الرياضية

الفصل الثاني :

2-8-5 عامل السن :

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابله للجنس الآخر. (نوري حافظ، 1995، ص 190)

2-8-6 حالات قلق الشعور بالذنب :

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا (بهج شعبان، ص 24)

2-8-7 حالات قلق مركب نقص :

إن الحياة خصم، وبما ان كذلك فهي تثير غرائز معادية توقف الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعاها مع الوعي .

2-9-9 أعراض القلق :

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية:

2-9-1 الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية :

تظهر الأعراض الجسمانية في تصيب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية (محمد عبد الطاهر الطيب، مرجع سابق، ص 386)

2-9-2 الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة (محمد عبد الرحمان ، 1991، ص 263).

2-10 تصنيف حالات القلق في المنافسة الرياضية :

في إطار حالات قلق المنافسة الرياضية قدم محمد علاوي التصنيف التالي الذي يوضح الارتباط الوثيق بين حالات قلق المنافسة الرياضية بعضها ببعض الآخر.

2-10-1 حالة قلق ما قبل المنافسة :

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمن قصير نسبيا (عدة أسابيع إلى يومين تقريبا)

2-10-2 حالة القلق بداية المنافسة :

هي حالة تستغرق فترة قصيرة (من يوم إلى بضع دقائق) قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية، كما أنها تبدو أكثر وضوحا في حالة الاتصال المباشر اللاعب الرياضي مع جو أو بداية المنافسة كما هو الحال عند توجه اللاعب الرياضي إلى مكان المنافسة الرياضية.

2-10-3 حالة القلق أثناء المنافسة :

هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية وما قد يحدث فيها من أحداث، وما قد يرتبط بها من تغيرات أو متغيرات، وتسري هذه الحالة على كل اللاعبين

2-10-4 حالة القلق ما بعد المنافسة :

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة ما بعد المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات النجاح أو فشل أو فوز أو هزيمة أو أداء سيئ واستعداده للاشتراك في المنافسة القريبة التالية (محمد حسن علاوي، 2002 ص 311)

2-11 أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين :

من ملاحظة المدرب للسلوكات أثناء الأداء، يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في ألعاب القوى مثلا وخاصة في المنافسات

ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي .

الباب الأول:

قلق المنافسة الرياضية

الفصل الثاني :

ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق.

د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية

2-11-1 التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي :

تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما:

- القلق الجسمي *ausciety somatic* :

- القلق المعرفي *ausciety cognitive* :

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية (أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 299)

2-11-2 التعرف على مستوى القلق الملانم للرياضي :

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي : كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟

يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

-طبيعة الشخصية الرياضية.

- طبيعة الموقف.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.

فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية . (فاروق السيد عثمان ، مرجع سابق، ص 199)

2-12 دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية :

يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام الاساليب المناسبة التي تساهم في تخفيض القلق والتوتر لدى الرياضيين (فاروق السيد عثمان، المرجع سابق، ص 201)

نظرا للاختلاف الرياضييين في أسلوب استجاباتهم فمن اهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم .

أ- نظرا لاختلاف الرياضييين في أسلوب استجاباتهم فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم.

ب- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق، كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظته لمظاهر القلق

ج- عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر، يجب أن يسعى إلى معرفة الأسباب بجمع معلومات وافية عن حالة الرياضي وتاريخه الرياضي في ممارسة اللعبة .

د- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضييين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تنخفض شدا أثناء المنافسة.

هـ- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة.

مثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما. (فاروق السيد عثمان، مرجع نفسه، ص 203)

و- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي، بحيث الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متمثلا مع كل المنافسات .

الباب الأول:

الفصل الثاني :

قلق المنافسة الرياضية

ي- نظرا لتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأهداف التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذا يجب على المدرب استخدام بعض الوسائل منها:

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.

- معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.

- استخدام الأدوات والأجهزة المستعملة في المنافسة.

ك- يجب على المدرب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه على اللاعبين الآخرين، الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

ل- التعاون التام مع الجهاز الطبي، حيث على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب، أو وصف بعض الأدوية والعقاقير، بل يجب أن يتولى تلك المهمة طبيب أخصائي.

م- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافسا له، بل مساعدا ومعاون له في عملية إرشاد وتوجيه اللاعبين.

ن- الاهتمام والحرص الزائد للتعرف عن المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال و المشاكل الخاصة باللاعبين.

ص- الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة ان يقوم بتلك العملية اخصائي العلاج الطبيعي (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2001، ص 149)

2-13 نموذج حالة القلق الافضل في المنافسة الرياضية :

أشار بعض الباحثين منهم " مرسالف فانك" 1970 إلى أن العبي المستويات الرياضية العالية في مراحل التي تسبق اشتراكهم الفعلي في المنافسات الرياضية تتنابهم درجات معينة من حالة القلق لكل اللعب، وهذه الحالة تعتبر مناسبة لكي يظهر أحسن ما عنده من أداء، ولكي يحقق أقصى ما يستطيع من مستوى، وأطلق على هذه الدرجة من القلق مصطلح " حالة القلق الافضل" فكان حالة القلق الافضل ناحية فردية لا بعد مدى نظر الخبرات التطبيقية أوضحت أن هناك القلق الالعبين يحتاجون لدرجة عالية نسبيا من القلق في حين يتطلبون درجة اقل من القلق حتى يمكنهم إظهار أفضل ما لديهم من قدرة ومهارات

الباب الأول:

قلق المنافسة الرياضية

الفصل الثاني :

وهذا يعني أن ظهور درجات عالية نسبيا من حالة القلق لدى اللاعب فقدي كون ظاهرة صحية أو ايجابية نظر الن القلق الافضل للاعب يتطلب ذلك في حين أن مثل هذه الدرجات من حالة القلق - شدة القلق- قد تكون بالنسبة للاعب أخر ظاهرة غير صحية أو ظاهرة سلبية لان القلق الافضل لهذا اللاعب التناسب مع هذه الشدة من حالة القلق.

وفي ضوء ذلك يمكن الاخصائي النفسي الرياضي استخدام الوسائل المناسبة لتعديل حالة القلق لدى اللاعب ارتفاعا أو انخفاضاً حتى يمكن أن تصل إلى حالة القلق لالعب الرياضي.

وفي ضوء ذلك يتطلب الارتباط من شدة- حالة القلق بعامل حالة القلق و عما إذا كان القلق يعض النظر عن شدته مساعداً أو معوقاً (د- صولة طارق).

14-2 علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق، وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق بـ:

1-14-2 العلاج النفسي:

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك يبيث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعده على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يعتمد على التشجيع بقبليته للشفاء.

2-14-2 العلاج الاجتماعي:

إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي وعن المؤثرات المسببة للألم و الانفعالات.

3-14-2 العلاج الكيميائي:

تولي أهمية بالغة وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي وذلك للتقليل من التوتر العصبي.

4-14-2 العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال (فيصل محمد الزراد، 2000، ص 76)

2-14-5 العلاج الكهربائي:

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية أصبحت لا تفيد في علاج القلق النفسي، إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، و هنا سيختفي الاكتئاب.

2-14-6 العلاج الجراحي:

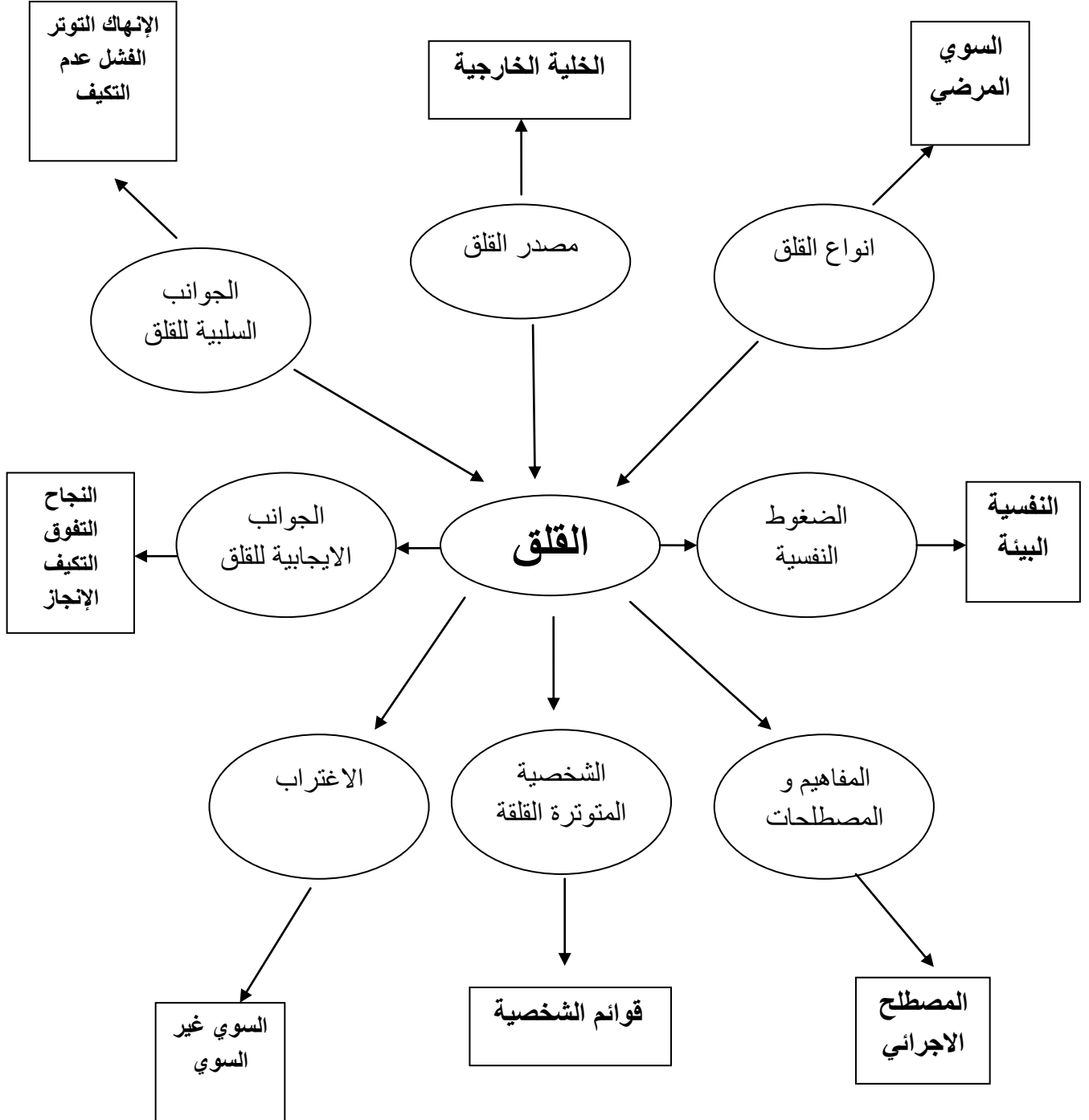
يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، و تكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات.

2-15 أساليب إرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية: (امين فوزي ، 2003 ص 197)

- تنمية المهارات النفسية.
- الارشاد الجماعي بمناقشة اللاعبين بالمشكلات المرتبطة بقلق المنافسة.
- التدريب على التصور العقلي.
- العمل على تخفيف رهبة المنافسة الرياضية.
- الابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة.
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي.
- أسلوب التعزيز الموجب .
- العلاج الذهني – معرفي – لسلوكي - .
- وضع أهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابر .

16-2 الخريطة المعرفية للقلق: (فاروق السيد عثمان، مرجع سابق، ص 17)

إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، القلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، أن نتصوره من خلال الخريطة المعرفية التي يمكن رصدها في:



الشكل رقم (01): يمثل الخريطة المعرفية للقلق

خلاصة:

نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي قبل وأثناء المنافسة والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب حيث أنه يحدث عدة تغيرات جسمية ونفسية وسيكولوجية مختلفة ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها .

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظرات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي لذا يجب على المدربين والأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول :

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد :

إن إخضاع الظواهر الرياضية إلى القياس والتجريب، واعتماد الأساليب الإحصائية سعياً إلى الوصول لقدر كبير من الدقة في النتائج المتوصل إليها في البحوث، وكذلك إضفاء الموضوعية العلمية من حيث طرح المواضيع وكذلك معالجتها، كل هذا منح الميدان الرياضي في جانبه التنافسي وغير التنافسي الصفة العلمية، ولذلك يتم التركيز كثيراً على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع محل الدراسة، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحميل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات .

وفي هذا الفصل سنحاول توضيح أهم الإجراءات الميدانية التي اتخذناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا ال يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1. منهج البحث :

المنهج في البحث العلمي هو مجموع القواعد و الأسس التي يتم وصفها من أجل الوصول إلى الحقيقة و عبر عنه عمار بحوش و آخرون على أنه "الخريطة التي يتبعها الباحثون في دراسة المشكلة للوصول إلى الحقيقة" (عمار بحوش، محمد الدنبيات، 1996 ص 89).

حسب سليمان الشحاتة "فالمنهج يتجلى في مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليل محتواها لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعليمات عن الظواهر أو الموضوع الذي هو محل البحث (ربيع، 2005 ، صفحة 337).

وباعتبار أن المنهج يختلف باختلاف المواضيع العلمية فإن دراسة الإشكال المطروح في دراستنا، اقتضى علينا اختيار المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، لأن الطالبة الباحثة تحاول معرفة الحاجة الى الارشاد النفسي الرياضي للتخفيف من القلق المنافسة الرياضية لدى عدائي العاب القوى للموسم الرياضي 2024 / 2025 لكل من نادي وهران ووادي رهيو

المنهج الوصفي: وهو "دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الافراد أو مجموعة من الاحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع" (رشوان، 2003 ،صفحة 66)

2- مجتمع البحث :

من الناحية الاصطلاحية "هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، رياضيين، سكان، أو أي وحدات أخرى (رضوان م.، 2003، صفحة 14) وكذلك يعني مجتمع البحث "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها البحث، فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما، فإنه يحدد جمهور بحثه أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها (عبيدات و آخرون، 2001، صفحة 99).

ويتكون مجتمع البحث الحالي من عدائي العاب القوى التابعين لولاية وهران و ولاية غليزان

3- عينة البحث :

هي الجزء الذي يمثل المجتمع الأصل أو التوزيع الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه (محبوب، 1993، صفحة 18)

مجموعة من الأفراد يبني الباحث عليها عمله وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة تمثيلاً صادقاً" (محمد رومان، بدون سنة، ص 116)

استخدمت الطالبة عينة من عدائي العاب القوى وعددهم 55 عداً مقسمة إلى مجموعتين، عينة للدراسة الأساسية وعددها 40 عداً، وعينة للدراسة الاستطلاعية وعددها 15 عداً

4- متغيرات البحث :

- **المتغير المستقل:** يسمى أحياناً بالمتغير التجريبي وهو "عبارة عن المتغير الذي يفترض أنو السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسنو قد تؤدي إلى معرفة تأثيره عمى متغير آخر" (ثابت، صفحة 58، 1984)

- وهو المتغير الذي يبحث أثره في متغير آخر، وللباحث القدرة في التحكم فيه للكشف عن اختلاف هذا الأثر باختلاف قيمته" (أحمد سعد جلال ، 2008 ، ص 20)

من خلال هذه التعريفات المتغير المستقل في هذه الدراسة يتمثل في : **الارشاد النفسي الرياضي .**

- **المتغير التابع :** "متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنو كما أحدثت تعديلات عمى قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع" (علاوي، 1999، صفحة 220)

من خلال هذه التعريفات المتغير التابع في هذه الدراسة يتمثل في : **قلق المنافسة الرياضية**

5- مجالات البحث :

يطلق عليها كذلك بحدود الدراسة، وهو أن يحدد الباحث مجالات البحث ويعين الجوانب التي سيتضمنها البحث، فيعين الباحث العينة التي سوف تجرى عليها البحث، ويحدد الباحث المجال الذي سوف يبحث فيه لجمع بياناته، كذلك يحدد المدة الزمنية التي سوف يعمل بها، بهذا سيختصر الجهد والوقت وتحديد مكان العمل، وتنقسم مجالات الدراسة إلى ثلاثة مجالات هي : **المكاني الزماني ، البشري .** (وجيه محبوب ، 2005 ، ص 45)

تمثلت مجالات هذه الدراسة في :

✓ **المجال الزمني :**

قامت الطالبة في الشروع في الدراسة النظرية في بداية شهر نوفمبر إلى غاية نهاية شهر ديسمبر من السنة الدراسية 2024 / 2025 ، أما بالنسبة للدراسة الإستطلاعية فكانت خلال شهر فيفري دامت حوالي أقل من شهر والدراسة التطبيقية إنتهت إلى غاية شهر افريل .

✓ **المجال المكاني :**

تمثل المجال المكاني لدراستنا هو المكان التي تم فيه توزيع الاستبيانات على عدائي العاب القوى و تتمثل في مدرجات ملاعب و مضمار العاب القوى في مدينة وهران و مدينة وادي رهيو .

– **المجال البشري :**

تمثلت في عينة التي اجريت عليها الدراسة الاستطلاعية و الاساسية لنادي وهران و غليزان (واد رهيو) عدائي العاب القوى صنف (13-15) سنة

6- الأدوات البحث:

بالرجوع إلى فرضيات هذه الدراسة التي تنقسم إلى فرضيتين جزئية، حيث كان هدف الدراسة الوصول إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا على تحميل وتفسير مدى صحة هذه الفرضيات، وعليه تم تفرغ جميع البيانات المحصل عليها من خلال تطبيق أدوات البحث، تمهيدا لإدخالها إلى الحاسوب الآلي لإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة بتوظيف برنامج معالج الجداول Excel .

وعليه اعتمد الطالب في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية:

✓ **الإحصاء الوصفي:** المتوسط الحسابي . الانحراف الوسيط . معامل الالتواء . النسبة المئوية اتجاه

اجابات العينة

قد تم الاعتماد في هذا البحث على الادوات التالية:

- مقياس قلق المنافسة الرياضية :

بالنسبة لمقياس قلق المنافسة الرياضية من إعداد كل من دكتور علاء كفاي و دكتورة وفاء صلاح الدين و دكتور احمد سليمان ركبي (1990) اعد هذا المقياس لقياس القلق الذي يصاحب و اثناء و ما يلي المنافسات الرياضية و يتكون من 35 عبارة أو فقرة تتعلق بقلق المنافسة الرياضية.

كما استخدمه الباحث عزيزي ابراهيم في بحثه لنيل شهادة ماجستير بعنوان " تأثير برنامج ارشادي مقترح لتخفيف قلق المنافسة الرياضية "

معهد التربية البدنية والرياضة حسيبة بن بو علي - الشلف - 2013/2012.

المقياس عبارة عن استبيان مغلق خماسي تدرج على مقياس ليكرت يحتوي على 35 عبارة مقسمة على ثلاثة محاور التالية :

○ **المحور الاول : البعد المعرفي**

يتعلق بالبعد المعرفي و يتكون من 13 عبارة موزعة في المقياس على النحو التالي:

35-30-28-27-25-24-22-18-17-15-9-4-1

○ **المحور الثاني: البعد البدني**

يتعلق بالبعد البدني و يحتوي على 10 عبارات موزعة في المقياس على النحو التالي :

33-32-29-23-20-12-10-6-5-3

○ **المحور الثالث: بعد الاحاسيس و الانفعالات**

يتعلق ببعد الاحاسيس و الانفعالات و يحتوي على 12 عبارة موزعة في المقياس على النحو التالي:

34-31-26-21-19-16-14-13-11-8-7-2

الباب الثاني

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

الفصل الأول :

جدول رقم (02) : يوضح درجات العبارات لمقياس قلق المنافسة الرياضية

الإجابة	تنطبق كل الحالات	تنطبق في معظم الحالات	تنطبق في بعض الحالات	تنطبق في حالات قليلة	تنطبق في حالات نادرة او لا تنطبق كلية
الدرجات	5	4	3	2	1

- تحديد اتجاه الاجابات العينة لمقياس قلق المنافسة الرياضية :

1- اتجاه الاجابات العينة للعبارة الواحدة :

$$0.80 = \frac{4}{5} = \frac{1-5}{5} = \frac{\text{اكبر درجة - اقل درجة}}{\text{عدد البدائل}}$$

الاتجاه	تنطبق في كل الحالات	معظم الحالات	بعض الحالات	حالات قليلة	حالات نادرة
الفئة	4.21-5	3.41-4.20	2.61-3.4	1.81 - 2.60	1 -1,80

2- اتجاه الاجابات العينة للمقياس ككل:

$$0.80 = \frac{4}{5} = \frac{1-5}{5} = \frac{\text{اكبر درجة - اقل درجة}}{\text{عدد البدائل}}$$

الاتجاه	تنطبق في كل الحالات	معظم الحالات	بعض الحالات	حالات قليلة	حالات نادرة
الفئة	172 -175	136 -171	100 -135	64 -99	35 - 63

- مقياس الارشاد النفسي الرياضي :

الذي إستخدمه الطالب الباحث ميلودي عبد السلام في بحثه لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي

بعنوان " دراسة مستوى الارشاد النفسي و علاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد " معهد التربية البدنية والرياضة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم - 2024/2023 .

- تم تعديل كل العبارات و جعلها تتماشى مع اختصاص العاب القوى

- تم نزع العبارة رقم 11

- يحتوي مقياس الارشاد النفسي الرياضي على 17 سؤال او عبارة و ذلك بعد عرضه على مجموعة من المحكمين بحيث تم تكيفه على عدائي اختصاص العاب القوى و اصبح مقياس الارشاد النفسي على النحو التالي:

5 ← 5 2 ← 4 2 ← 3 3 ← 2 3 ← 1

1 ← 10 1 ← 9 1 ← 8 1 ← 7 1 ← 6

4 ← 15 3 ← 14 2 ← 13 5 ← 12 4 ← 11

3 ← 17 1 ← 16

42 عبارة حيث تكون حالات الاجابة

جدول رقم (03) :يمثل درجات العبارات لمقياس الارشاد النفسي الرياضي:

بدون رأي	ابدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	الإجابة
1	2	3	4	5	6	الدرجات

مقياس الارشاد النفسي الرياضي سداسي التدرج

المتوسط الفرضي للعبارة اعلى درجة تساوي 1+6 أي المجموع $3 \cdot 5 = 2/7$

المتوسط الفرضي للمقياس ككل $3 \cdot 5 \times$ عدد العبارات أي $59 \cdot 5 = 3 \cdot 5 \times 17$

الباب الثاني

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

- تحديد اتجاه العينة لمقياس قلق المنافسة الرياضية:

$$\text{اكبر درجة} - \text{اقل درجة} = \frac{1-6}{6} = \frac{5}{6} = 0,83$$

عدد البدائل

الاتجاه	دائما	كثيرا	احيانا	نادرا	ابدا	بدون رأي
الفئة	5.20 -6	4.36 -5.19	4.35 -3.52	2.68-3.51	1.84 -2.67	1 -1.83

7- الأساليب الإحصائية :

إستعملت الطالبة برنامج إكسل على الحاسوب من أجل تحليل البيانات وعرضها كما إعتد على تقنيات للمعالجة الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف الوسيط
- معامل الالتواء
- النسبة المئوية
- اتجاه اجابات العينة

8- التجربة الإستطلاعية :

وهي إطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تسنّ التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة أنها بحوث تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها الباحث من قبل ولا تتوفر عنها معلومات أو بيانات أو يجهل الباحث الكشف من جوانبها وأبعادها وهي تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الانساني لما ساعد على التحليل والربط و التفسير العلمي فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة. (مروان عبد المجيد إبراهيم،2000،ص83)

تمحورت الدراسة حول معرفة الحاجة الى الارشاد النفسي الرياضي للتخفيف من قلق المنافسة الرياضية لدى عدائي العاب القوى لنادي وهران ووادي رهيو،قامت الطالبة الباحثة باستخدام مقياس الارشاد

الباب الثاني

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

النفسي الرياضي ومقياس قلق المنافسة الرياضية موجهين للعدائين من أجل الكشف عن مستوى الارشاد النفسي الرياضي ودرجة قلق المنافسة الرياضية لديهم.

بعد عرض أدوات البحث (مقياس الارشاد النفسي ، مقياس قلق المنافسة) على مجموعة من الأساتذة المختصين في مجال التدريب الرياضي ، علم النفس الرياضي ، علم النفس ، منهجية البحث العلمي قام الطالب الباحث بتوزيع الاستمارات على عينة استطلاعية تنتمي إلى مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الرئيسية ، حيث تكونت العينة الاستطلاعية من 15 عداء ناشط في نادي العباب القوى بواد رهيو و نادي العباب القوى بوهران لغرض معرفة مدى وضوح عبارات الاستبيان والمقياس وملائمة العينة للدراسة ، وللتحقق كذلك من صدق وثبات الإختبار.

بحيث تم الإعتماد على طريقة إعادة الإختبار ودامت الفترة بين الإختبارات القبلية والبعدية أسبوعين

(15 يوما)

قامت الطالبة الباحثة بتوزيع الاستمارات على عينة الدراسة الإستطلاعية بغرض جمع البيانات ثم بعد أسبوعين تم إعادة توزيع الإستمارات على نفس العينة حيث تم التوصل إلى النتائج التالية :

• عرض نتائج الدراسة الإستطلاعية :

بالنسبة لمقياس الارشاد النفسي الرياضي :

جدول رقم (04) : يوضح نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمقياس الارشاد النفسي الرياضي لدى عينة الدراسة الاستطلاعية .

الإختبارات البعدية		الإختبارات القبلية		مقياس
الانحراف المعياري ع	المتوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع	المتوسط الحسابي س	
2,86523	45,7333	3,62268	44,8667	الارشاد النفسي

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه والتي تكشف عن مستوى الارشاد النفسي لدى عينة الدراسة الاستطلاعية في مقياس الارشاد النفسي الرياضي حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي

الباب الثاني

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

44,8667 و بانحراف معياري 3,62 اما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 45,73 و الانحراف المعياري 2,86

و مما سبق تستنتج الطالبة ان مستوى الارشاد النفسي الرياضي لدى عينة الدراسة الاستطلاعية مستوى منخفض بالمقارنة مع المتوسط الفرضي للمقياس الذي بلغ 59,5 هذا ما ثمن مشكلة بحثنا ومن الدواعي التي دفعتنا الى دراسة هذا الموضوع و المتمثل في الحاجة الى الارشاد النفسي الرياضي لدى عدائي العاب القوى.

بالنسبة لمقياس قلق المنافسة الرياضية :

جدول رقم (05) : يوضح نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة للدراسة الإستطلاعية لمقياس

قلق المنافسة الرياضية بأبعادها الثلاثة .

الإختبارات البعديّة		الإختبارات القبليّة		مقياس قلق المنافسة الرياضية
الانحراف المعياري ع	المتوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع	المتوسط الحسابي س	
3,390	44,733	3,958	45,333	البعد المعرفي
3,518	37,666	3,731	37,733	البعد البدني
4,07	43,066	4,431	43,066	بعد الاحاسيس
6,988	125,466	7,385	126,133	الدرجة الكلية

من خلال نتائج المدونة في الجدول أعلاه والتي تكشف عن درجة قلق المنافسة الرياضية بأبعادها الثلاثة للعدائين المختارين في الدراسة الاستطلاعية جاءت النتائج على النحو التالي :

بلغت قيمة الدرجة الكلية المتوسط الحسابي لمقياس قلق المنافسة للاختبار القبلي ب 126,13 و الانحراف المعياري ب 7,38 اما قيمة الدرجة الكلية للمتوسط الحسابي لاختبار البعدي لمقياس قلق المنافسة الرياضية بلغ 125,46 و الانحراف المعياري 6,98.

الباب الثاني

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

استنادا إلى هذه النتائج نستطيع القول أن مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى عينة الدراسة الاستطلاعية مرتفع هذا ما يثمن مشكلة بحثنا و من دواعي التطرق لهذا الموضوع بصدد البحث.

9- الأسس العلمية:

• الثبات :

من الشروط الأساسية في تقنين الاختبار نجد ميزة ثباته ونعني به أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان فيما وضع لقياسه ، ويقصد بثبات الاختبار " هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة . " (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1995، ص 193)

ويؤكد باحث آخر " الثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد ونفس الظروف . " (محمد صبحي حسنين 1987، ص 107)

بإتباع طريقة اجراء الاختبار و إعادته وذلك بحساب معامل الارتباط بين المتوسط الحسابي للإختبارات القبلية والإختبارات البعدية .

- مقياس الإرشاد النفسي الرياضي:

جدول رقم (06) : يوضح معامل الثبات لمقياس الارشاد النفسي. -

مقياس	العينة	درجة الحرية (ن-1)	معامل الثبات	"ر" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الارشاد النفسي الرياضي	15	14	0,822	0,64	0,01	دال

بحساب معامل الارتباط بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمقياس الارشاد النفسي الرياضي وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون حيث بلغت قيمته 0,822 وهي اكبر من قيمة ر الجدولية التي بلغت 0,64 عند مستوى الدلالة 0,01

ومنه تستنتج الطالبة ان مقياس الارشاد النفسي الرياضي يتميز بدرجة عالية من الثبات

الباب الثاني

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

الفصل الأول :

- مقياس قلق المنافسة الرياضية :

جدول رقم (07) : يوضح معامل الثبات لمقياس قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة

المقياس	العينة	درجة الحرية (ن-1)	معامل الثبات	"ر" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس قلق المنافسة	15	14	0,878	0,64	0,01	دال

بحساب معامل الارتباط بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمقياس قلق المنافسة الرياضية وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون حيث بلغت قيمته 0,878 هي اكبر من قيمة ر الجدولية التي بلغت 0,64 عند مستوى الدلالة 0,01

ومنه تستنتج الطالبة الباحثة ان مقياس قلق المنافسة الرياضية يتميز بدرجة عالية من الثبات

• الصدق:

يقصد بالصدق "شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه." (فاطمة عوض صابر، 2002، ص 119)

جدول رقم (08) : يوضح معامل الصدق لمقياس الارشاد النفسي الرياضي

المقياس	العينة	درجة الحرية (ن-1)	معامل الصدق	"ر" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الارشاد النفسي الرياضي	15	14	0,906	0,64	0,01	دال

الباب الثاني

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

بعد حساب معامل الارتباط بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للدراسة الاستطلاعية تم حساب معامل الصدق وذلك باستخدام الصدق الذاتي والذي هو عبارة عن الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الصدق بلغت 0,906 أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 0,64

ومنه تستنتج الطالبة ان مقياس الارشاد النفسي الرياضي يتميز بدرجة عالية من الصدق

- مقياس قلق المنافسة الرياضية :

جدول رقم (09) : يوضح معامل الصدق لمقياس قلق المنافسة بأبعاده الثلاثة.

المقياس	العينة	درجة الحرية (ن-1)	معامل الصدق \sqrt{r}	"ر" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس قلق المنافسة الرياضية	15	14	0,937	0,64	0,01	دال

من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه و ذلك بحساب معامل الصدق الذاتي حيث بلغت قيمته 0,937 وهو اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 0,64 .

ومنه تستنتج الطالبة أن مقياس قلق المنافسة الرياضية يتميز بدرجة عالية من الصدق

● الموضوعية:

بعد الاطلاع على فحوى مقياس الارشاد النفسي الرياضي وقلق المنافسة الرياضية من طرف مجموعة من الأساتذة المحكمين لإبداء رأيهم فيهما ، تم قبوليهما بالإجماع على أن الأدوات صمما لقياس ما مراد قياسه في بحثنا بدرجة عالية من الموضوعية بعيدا عن التحيز.

إضافة إلى ذلك أن كلتا الأدوات صمما واستخدما في بيئة جزائرية من طرف طلبة باحثين في المجال الرياضي وبالأخص في بعض الرياضات الفردية.

خلاصة :

يمكن إعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية و طرق البحث، من بين أهم الفصول التي تناولتها الدراسة لانه يحتوي على أهم العناصر الاساسية التي قادتنا إلى إحتواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة .

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل و المرشد الذي ساعدنا على تخطي الصعوبات، و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، وفي هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تقيد الدراسة بشكل مباشر منها :

المنهج المتبع، متغيرات البحث، الاطار المكاني و الزماني، الدراسة الاستطلاعية ، مجتمع الدراسة، أدوات البحث، العمليات الاحصائية.

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد :

بعد تطرقنا في الفصل السابق إلى منهج الدراسة وحدودها, وعينة الدراسة ومواصفاتها وتناول أدوات جمع البيانات وبعد إجراء الدراسة الأساسية وجمع المعلومات و تفرغها و تطبيق التقنيات الإحصائية المناسبة لمعالجة موضوع قيد الدراسة والتعلق بالحاجة الى الارشاد النفسي الرياضي للتخفيف من قلق المنافسة الرياضية لدى عدائي العاب القوى.

وسنتناول في هذا الفصل عرض و تحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة و مناقشتها في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة.

1- عرض نتائج مقياس الارشاد النفسي الرياضي لدى عدائي العاب القوى:

الجدول رقم (10): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء و النسبة المئوية لمقياس الارشاد النفسي لدى عدائي العاب القوى.

الترتيب	الاتجاه	النسبة المئوية	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	رقم
17	ابدا	35,714	0,502	2	0,853	2,142	هل يتوفر فريقكم على برنامج الإرشاد النفسي الرياضي	01
12	ابدا	42,857	1,528	2	1,121	2,571	ماذا يمثل لكم تغيير المدرب في الفريق	02
6	نادرا	45,231	-0,896	3	0,956	2,714	هل برنامج الإرشاد النفسي الرياضي المطبق في الفريق يتميز ب: التركيز على المنافسات المهمة	03
2	نادرا	47,619	-0,335	3	1,276	2,857	عندما يقوم المدرب بعملية الإرشاد النفسي فهل يأخذ في الحسبان: انسجام الأهداف الموضوعية للنادي مع الأهداف الشخصية للعدائين	04
16	ابدا	40,476	1,388	2	0,925	2,428	هل تشعر بالأعراض التالية في المنافسة الخوف من عدم الأداء الجيد	05
13	ابدا	42,857	1,471	2	1,164	2,571	هل عدم المشاركة في المنافسة الرياضية هو أحد المخاوف بالنسبة لك	06
1	ابدا	43,650	1,543	2	1,203	2,619	هل تعتقد بأن إشراككم في المنافسة وأنت في حالة نفسية غير مستقرة يزيد من احتمالات الإصابة	07
3	نادرا	47,619	-0,346	3	1,236	2,857	هل تعتقد بأن عدم وجود هدف واضح للمنافسة تحده إدارة الفريق يؤثر سلبا على أدائك	08
15	ابدا	42,063	1,346	2	1,167	2,523	هل حالتك النفسية في منافسة الغير الرسمية هي نفسها في منافسة الرسمية الأخرى:	09
11	ابدا	43,650	1,446	2	1,283	2,619	هل تعتقد بأن أهمية المنافسة هي أحد الضغوط الواقعة عليك	10

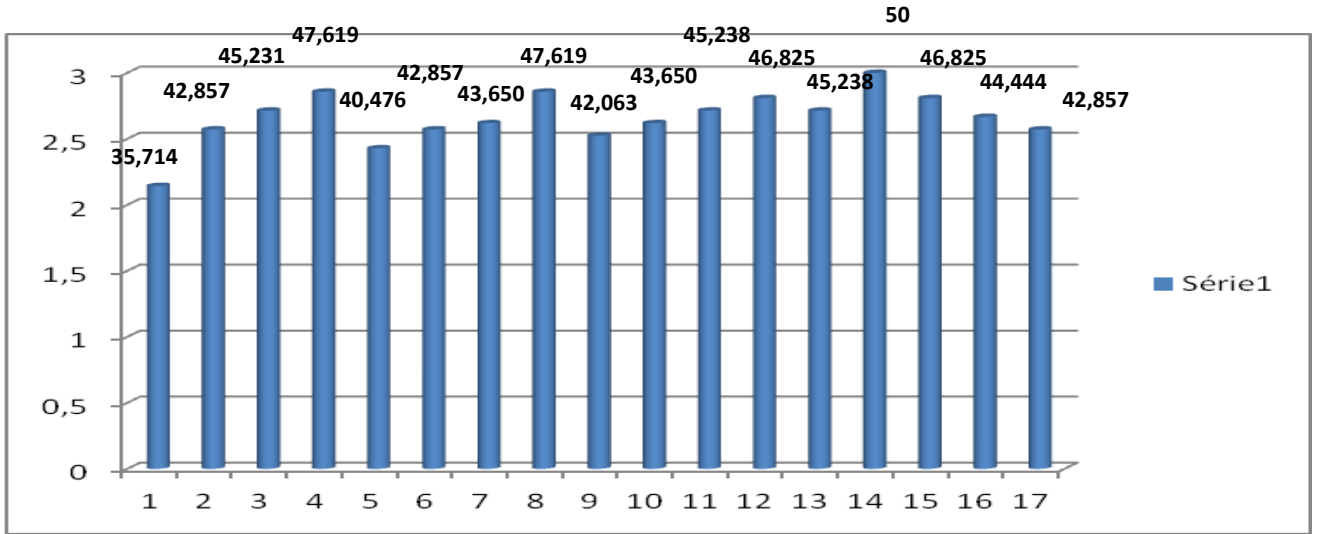
الباب الثاني

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

الفصل الثاني :

7	نادرا	45,238	-0,812	3	1,055	2,714	عندما يتعداك متسابق في الوقت الحرج للسباق فهل هذا	11
4	نادرا	46,825	-0,472	3	1,209	2,809	هل سلوكات المشاهدين تؤثر على أدائك	12
8	ابدا	45,238	1,741	2	1,230	2,714	إذا كان هناك صراع بين رئيس ناديك ورئيس نادي آخر عليك فهل هذا يمثل إليك :	13
1	نادرا	50	0	3	1,183	3	هل تمثل هذه العوامل مخاوف بالنسبة إليك :	14
5	نادرا	46,825	-0,443	3	1,289	2,809	هل تساعدكم الإدارة الرياضية بما في ذلك المدرب على :	15
9	نادرا	44,444	-0,900	3	1,110	2,666	هل تعتقد أن المدرب يستطيع لعب دور المرشد النفسي الرياضي :	16
14	ابدا	42,857	1,528	2	1,121	2,571	17- هل تعتقد إن إدارة فريقك تفهم التحضير النفسي بهذه الطريقة :	17
/	ابدا	%44.3	2.816	45	0.195	45,184	الدرجة الكلية للارشاد النفسي الرياضي	

المدرج التكراري رقم (01) : يبين المتوسط الحسابي و النسب المئوية لمقياس الارشاد النفسي الرياضي.



بعد اجراء التجربة الاساسية وفق اهداف البحث باستخدام ادوات البحث المناسبة و لحل تساؤلات البحث افترضت الطالبة الباحثة فروض توصلنا الى درجة الخام و بعد استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة تم التوصل الى النتائج التالية.

من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه و الذي يبين نتائج مقياس الارشاد النفسي الرياضي على عدائي العاب القوى لنادي وهران و نادي وادي ارهيو لالعاب القوى وتمثيلها ببيانيا بواسطة المدرجات التكرارية، حيث تراوح المتوسط الحسابي كأعلى قيمة في عبارات المقياس 3 و ادنى قيمة 2.14 بانحراف معياري يتراوح ما بين ادنى قيمة (0.85 , 1.28) و هذا ما يبين ان القيم متمحورة حول متوسطها الحسابي و بحساب معامل الالتواء الذي تراوح قيمته ما بين (1.741 , -0.346) و هذه القيم محصورة ما بين 3- , 3 و هذا ما يبين ان النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا و ان العينة متجانسة

و بحساب النسبة المئوية لكل عبارة تراوحت النسب ما بين (35.7150% - 50%) و بحساب المتوسط الحسابي الكلي للعبارات بلغ 2.658 و بانحراف معياري 1.14 و معامل الالتواء 0.50 و بحساب النسبة المئوية الكلية لمقياس الارشاد النفسي الرياضي لعدائي ألعاب القوى التي بلغت 44.3% و هذا ما يبين ان مستوى الارشاد النفسي الرياضي لدى عدائي العاب القوى منخفض و الدليل على ذلك ان الاتجاه الكلي للاجابات جاءت ابدأ و هي تنتمي الى مستوى منخفض .

الباب الثاني

الفصل الثاني :

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

و منه استنتجت الطالبة ان مستوى الارشاد النفسي الرياضي لدى عدائي العاب القوى منخفض و عليه هم في حاجة ماسة الى مختص نفسي لتقديم لهم الارشادات النفسية اثناء التدريبات و المنافسات الرياضية و منه يمكن للطالبة ان تقول ان الفرضية قد تحققت احصائيا

2- عرض نتائج مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عدائي العاب القوى:

الجدول رقم (11) : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء و النسبة المئوية لمقياس القلق لدى عدائي العاب القوى

1-2 عرض نتائج البعد المعرفي:

رقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة	الاتجاه	الترتيب
01	عندما اكون مقبلا على مباريات افكر في اداء الاخرين و هل سيكون افضل من ادائي	4	0,960	4	0	80	معظم الحالات	02
02	لا اشعر بالثقة في نفسي قبيل اشتراكي في المباريات	4,025	0,891	4	0,084	80,5	معظم الحالات	01
03	اشعر بتصبب العرق قبل الدخول الى الملعب لأداء المباريات الهامة	3,95	0,959	4	- 0,156	79	معظم الحالات	05
04	افكر اثناء المباريات في النتائج التي تترتب على الفوز او الخسارة	3,975	0,919	4	- 0,081	79,5	معظم الحالات	03
05	اشعر بحالة من الجمود و التبلد اثناء المباريات	3,85	0,948	4	- 0,474	77	معظم الحالات	11
06	عندما يسوء ادائي في بداية المباريات فأنتي استطيع ان استعيد	3,8	0,966	4	- 0,621	76	معظم الحالات	

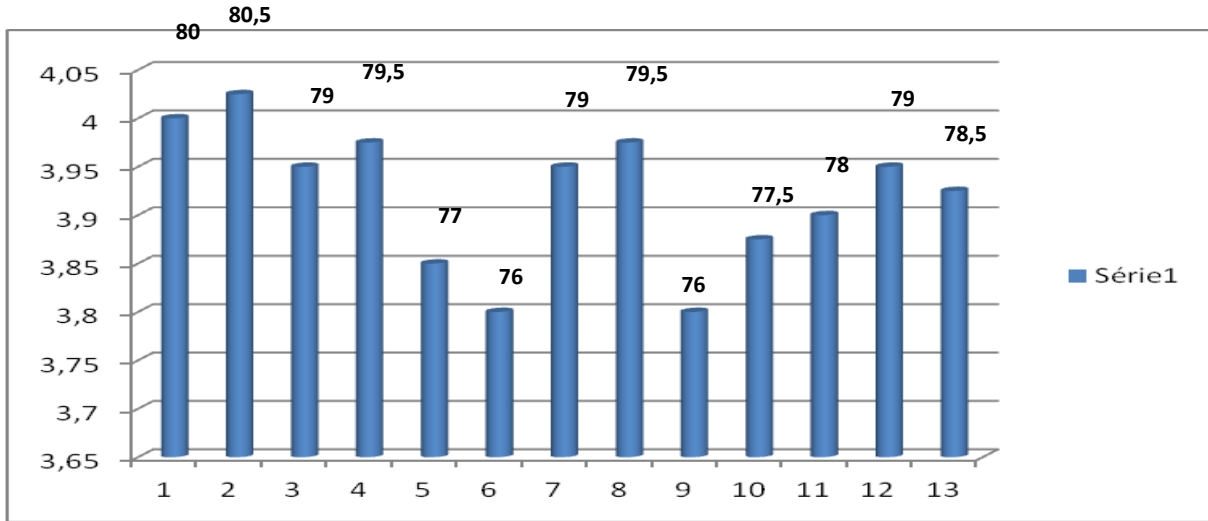
الباب الثاني

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

الفصل الثاني :

13							مستواي وان اؤدي الاداء المتوقع مني	
07	معظم الحالات	79	-0,156	4	0,959	3,95	حتى بعد المباريات اجد نفسي اجد نفسي متوترا بسبب مستوى ادائي	07
04	معظم الحالات	79,5	-0,087	4	0,861	3,975	قبل ان ابدا المباريات فإنتني اشعر بالخوف الشديد	08
12	معظم الحالات	76	-0,604	4	0,992	3,8	اثناء المباريات افكر في اشياء لا علاقة لها باللعب	09
10	معظم الحالات	77,5	-0,399	4	0,938	3,875	كلما بذلت جهدا كبيرا في التدريب لإحدى المباريات انخفض مستوى ادائي فيها	10
09	معظم الحالات	78	-0,297	4	1,007	3,9	ان شعوري بذاتي انتباهي في تصرفاتي يقلل من مستوى ادائي في المبارات	11
06	معظم الحالات	79	-0,171	4	0,875	3,95	اشعر رغبة في التبول كثيرا قبل المبارات	12
08	معظم الحالات	78,5	-0,238	4	0,944	3,925	بعد اداء المبارات اشعر بأنه كان في امكاني ان اؤدي اداء افضل	13
/	معظم الحالات	%60	-0.022	51	3.285	50,975	الدرجة الكلية لبعد المعرفي	/

المدرج التكراري رقم (02): يبين المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لعبارات البعد المعرفي



من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه و الممثلة بواسطة المدرج التكراري و الذي يبين نتائج البعد المعرفي لمقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عدائي العاب القوى حيث تراوح المتوسط الحسابي للعبارات كأعلى قيمة 4.025 و ادنى قيمة 3.80 بانحراف معياري يتراوح ما بين (0,84 , 1,049) و هذا ما يبين ان القيم متمحورة حول متوسطها الحسابي و بحساب معامل الالتواء جاءت كلها ما بين

3- , 3 و هذا ما يبين ان النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا و ان العينة متجانسة % و بحساب النسبة المئوية لكل عبارة تراوحت النسب ما بين 76% كادنى قيمة و 80.5% كأعلى قيمة و بحساب الدرجة الكلية لبعد المعرفي لمقياس لقلق التي بلغت 50.975 و بنسبة مئوية التي بلغت 78.42% و هذا ما يبين مستوى البعد المعرفي المنافسة الرياضية لدى عدائي العاب القوى عالي

و منه استنتجت الطالبة ان عدائي العاب القوى المختبرين لنادي وهران و نادي وادي الرهيو يتميزون بدرجة عالية في البعد المعرفي.

و عليه يمكن ان تقول الطالبة ان الفرضية قد تحققت احصائيا جزئيا في بعد المعرفي لمقياس القلق.

الباب الثاني

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

الفصل الثاني :

2-2 عرض نتائج البعد البدني:

رقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة	الاتجاه	الترتيب
01	عندما لعب في مباريات فان انفعالاتي لا تؤثر في مستوى ادائي الى حد كبير	4	0,960	4	0	80	معظم الحالات	03
02	مشاعر العداة في الجمهور تقلل من مستوى ادائي الى حد كبير	3,925	0,944	4	-0,238	78,5	معظم الحالات	06
03	اكون قلقا و متوترا اثناء المباريات و احاول التخلص من هذا القلق و لكنني لا استطيع	3,725	1,012	4	-0,814	74,5	معظم الحالات	10
04	انني لا استعد للمباريات الهامة اكثر مما استعد للمباريات الاخرى	4,025	0,919	4	0,081	80,5	معظم الحالات	01
05	افكر قبيل المباريات في الاعتذار خشية ضعف ادائي	3,925	0,916	4	-0,245	78,5	معظم الحالات	05
06	اشعر ان المشرفين على الفريق لا يهتمون كثيرا بظروف اللاعب النفسية	3,85	0,948	4	-0,474	77	معظم الحالات	07
07	ادائي اثناء التدريب افضل منه اثناء المباريات	3,925	0,944	4	-0,238	78,5	معظم الحالات	02
08	اثناء المباريات اصبح عصبيا بدرجة تقلل مستوى ادائي	4	0,84732	4	0	80	معظم الحالات	04

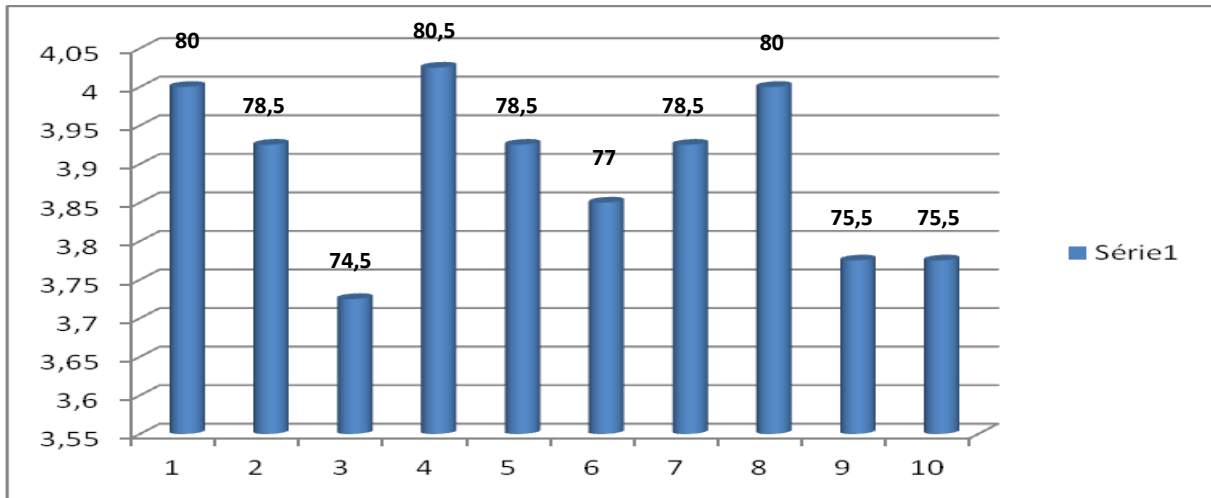
الباب الثاني

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

الفصل الثاني :

09	معظم الحالات	75,5	-0,643	4	1,049	3,775	افكر اثناء المباريات فيما اذا كان المدرب سيعجب بأدائي ام لا	09
08	معظم الحالات	75,5	-0,757	4	0,891	3,775	اشعر بقلبي يدق بسرعة قبل المباريات الهامة	10
/	معظم الحالات	%77.90	-0,083	39	2.683	38.925	الدرجة الكلية لبعد البدني	/

المدرج التكراري رقم (02) يبين المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لعبارات البعد البدني



من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه والممثلة بيانيا بالمدرج التكراري الذي يبين نتائج البعد البدني لمقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عدائي العاب القوى حيث تراوح المتوسط الحسابي للعبارات كأعلى قيمة 4.025 و ادنى قيمة 3.725 بانحراف معياري يتراوح ما بين (0.847، 1.049) وهذا ما يبين ال القيم متمركزة حول متوسطها الحسابي، أما نتائج معامل الالتواء فتمحورت ما بين (-0.814، 0)، وهذا ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا طبيعيا (اعتداليا)، وبحساب النسبة المئوية للعبارات فجاءت تتمحور ما بين (74.5، 80.5)، وهذه تنتمي الى التقييم العالي، وبحساب الدرجة الكلية لبعد البدني لمقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عدائي نادي وهران ونادي واد ارهيو لألعاب القوى حيث بلغ المتوسط الحسابي 50.975،

الباب الثاني

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

الفصل الثاني :

بنسبة مئوية 78.45% وهذا ما يبين ان عدائي العاب القوى يتميزون بمستوى عالي في بعد البدني لمقياس قلق المنافسة الرياضية.

ومنه تستنتج الطالبة أن الفرضية قد تحققت احصائيا جزئيا في بعد البدني.

3-2 عرض نتائج بعد الأحاسيس :

رقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة	الاتجاه	الترتيب
01	اعتقد ان الاداء الجيد للاعب يعتمد على حالته النفسية اكثر مما يعتمد على مهارته في اللعب	4	0,960	4	0	80	معظم الحالات	05
02	اتمنى لو لم اكن قلقا اثناء اللعب	4,025	0,891	4	0,084	80,5	معظم الحالات	04
03	وجود جمهور كبير في المبارات يجعلني متوترا اثناء اللعب	4,05	0,904	4	0,165	81	معظم الحالات	03
04	افكر في مستوى ادائي اثناء المبارات مما يؤثر على ادائي تأثيرا سلبيا	4	0,905	4	0	80	معظم الحالات	06
05	هتافات الجمهور في المباريات تشتت انتباهي و تزيد في عصبيتي في الملعب	3,975	0,919	4	-0,081	79,5	معظم الحالات	07
06	يزيد حماسي في المباريات الهامة و لذا يكون ادائي فيها افضل	3,85	1,001	4	-0,449	77	معظم الحالات	10
07	اشعر ان الحكام بصفة عامة لا يراعون مشاعر اللاعبين و حالتهم النفسية	4,125	0,822	4	0,456	82,5	معظم الحالات	01
08	مما يساعدني على الاداء الجيد في المبارات الهامة هو تركيز الانتباه و الروح المعنوية العالية	4,05	0,904	4	0,165	81	معظم الحالات	02

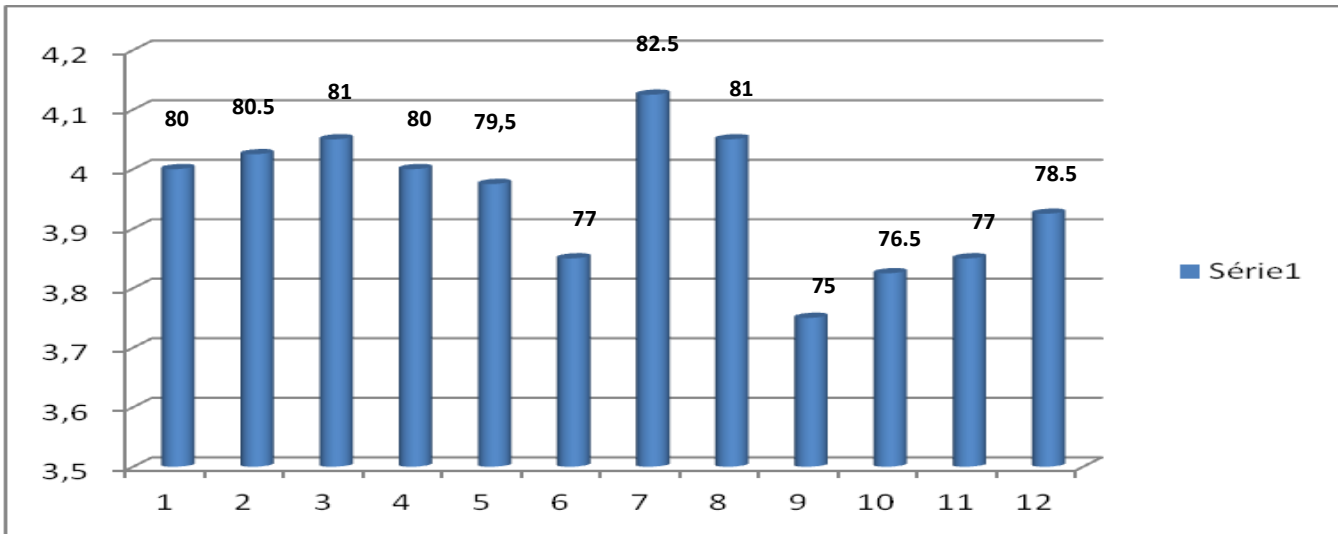
الباب الثاني

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

الفصل الثاني :

12	معظم الحالات	75	-0,710	4	1,056	3,75	افقد شهيتي للطعام قبيل المباريات	09
11	معظم الحالات	76,5	-0,533	4	0,984	3,825	اشعر برعشة في يداي و قدمي قبل المباريات الهامة	10
09	معظم الحالات	77	-0,474	4	0,948	3,85	اشعر بأنني في حاجة الى تدريب اضافي قبل لي مباراة خاصة لو كانت هامة	11
08	معظم الحالات	78,5	-0,231	4	0,971	3,925	اخاف ان اصاب بنوبات مغص و اضطراب في المعدة قبل المباريات و اثنائها	12
	معظم الحالات	79.04	0.391	47	3.257	47,425	الدرجة الكلية لبعده الأحاسيس	/

المدرج التكراري رقم (03) يبين المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لعبارات البعده الاحاسيس



الباب الثاني

الفصل الثاني : عرض و تحليل ومناقشة النتائج

من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه و الذي يبين نتائج البعد الاحاسيس لمقياس قلق المنافسة الرياضية لدى عدائي العاب القوى حيث تراوح المتوسط الحسابي كأعلى قيمة 4,125 و ادنى قيمة 3,75 بانحراف معياري يتراوح ما بين (1,056 , 0,822) و هذا ما يبين ان القيم متمحورة حول متوسطها الحسابي و بحساب معامل الالتواء جاءت كلها ما بين -3 , 3 و هذا ما يبين ان النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا و ان العينة متجانسة . بحساب النب المئوية لكل العبارات فتمحورت ما بين 75% كأدنى نسبو و 82.5 % كأعلى نسبة ومنه يمكن القول أن معظم العبارات تنتمي الى مستوى عالي.

بحساب المتوسط الحسابي ككل لبعد الأحاسيس التي تمحورت قيمه ما بين 47.425 بالنسبة المئوية التي بلغت 79.04% وهذا ما يبين مستوى التقييم في بعد الأحاسيس عالي لدى عدائي العاب القوى لنادي وهران و وادي الرهيو لألعاب القوى.

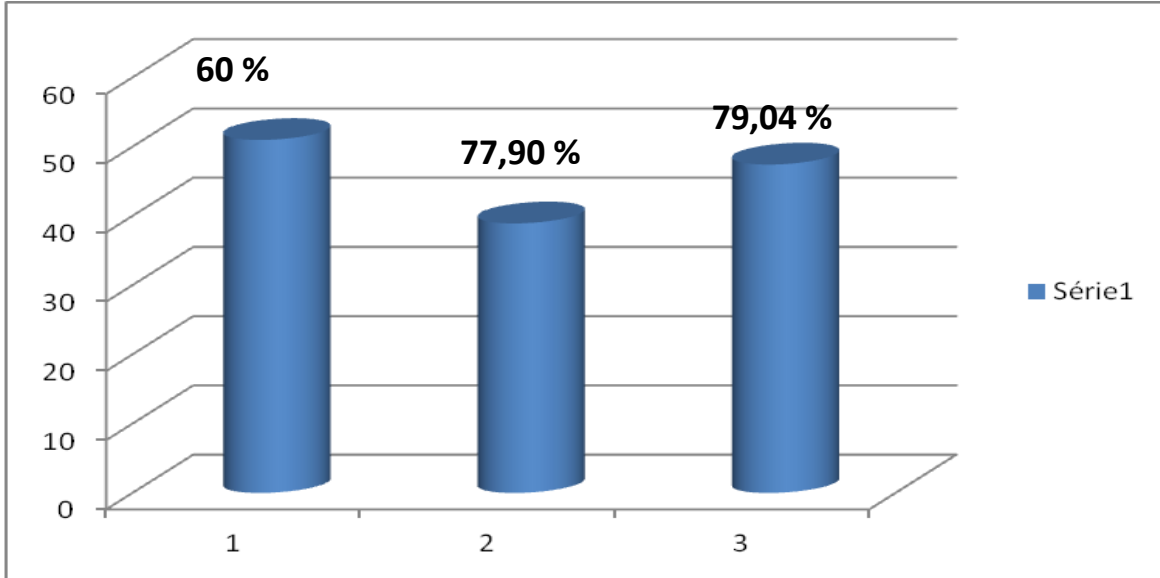
و منه استنتجت الطالبة ان عدائي العاب القوى المختبرين لنادي وهران و نادي وادي الرهيو يتميزون بدرجة عالية في بعد الأحاسيس لمقياس قلق المنافسة الرياضية و عليه يمكن ان تقول الطالبة ان الفرضية قد تحققت احصائيا في بعد الأحاسيس.

3- عرض نتائج الدرجة الكلية لمقياس قلق المنافسة الرياضية:

الجدول رقم (12): يبين نتائج الدرجة الكلية لمقياس قلق المنافسة الرياضية لابعاة الثلاثة

المقياس	أبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة %	الاتجاه	الترتيب
البعد المعرفي		50,975	3.285	51	-0.022	60%	معظم الحالات	/
البعد البدني		38.925	2.683	39	-0,083	77.90%	معظم الحالات	/
بعد الأحاسيس		47,425	3.257	47	0.391	79.04%	معظم الحالات	/
الدرجة الكلية لمقياس قلق المنافسة الرياضية		137.32	2.29	137	0.42	77.55%	معظم الحالات	/

المدرج التكراري رقم (04): يبين النسب المئوية والمتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية



من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه والممثلة بيانيا في المدرج التكراري الذي يبين الدرجة الكلية لأبعاد المقياس قلق المنافسة الرياضية و الدرجة الكلية له،

حيث بلغ المتوسط الحسابي 137.25 و بانحراف معياري 2.29 وهذا مايبين تمركز النتائج حول متوسطها الحسابي و بحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته 0.42 حيث جاءت هذه القيمة محصورو ما بين (-3،+3) و هذا مايبين ان هناك اعتدالية في توزيع النتائج و ان العينة متجانسة . و بحساب النسبة المئوية التي بلغت 77.55 % و هذه النسبة تنتمي الى التقييم العالي في مقياس قلق المنافسة الرياضية ، و منه تستنتج الطالبة ان عدائي العاب القوى المختبرين يتميزون بمستوى عالي من القلق في مقياس قلق المنافسة الرياضية.

و عليه يمكن للطالبة ان تقول ان الفرضية قد تحققت احصائيا كليا .

1- مناقشة النتائج بالفرضيات:

بعد اجراء التجربة الاساسية و تحصلنا على درجات الخام تم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة و ذلك طبقا لأهداف المسطرة و الفرضيات المقترحة كحلول مقترحة لمشكلة البحث يمكن مناقشة فرضيات البحث على النحو التالي:

4-1 مناقشة الفرضية الفرعية الأولى القائلة "ان مستوى الارشاد النفسي الرياضي لدى عدائي العاب القوى منخفض"

بعد المعالجة الاحصائية للدرجات الخام المتحصلة عليها و ذلك بحساب المتوسطات الحسابية لكل عبارة لمقياس الارشاد النفسي الرياضي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء و النسبة المئوية الى جانب ترتيب العبارات

بالرجوع الى النتائج المدونة في الجدول رقم ص يتجلى للطالبة الباحثة ان معظم المتوسطات الحسابية جاءت اقل من المتوسط الوزني الذي يبلغ 3 حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي للعبارات ما بين اعلى درجة 3 و ادنى درجة 2.142 بنسبة مئوية اعلى 50% و ادنى 35.71%

و بحساب الدرجة الكلية للارشاد النفسي الرياضي التي بلغت 45.190 بنسبة مئوية 44.3% اما الاتجاه العام لاجابة افراد العينة فكان ابدا و هذا يعني ان عدائي العاب القوى لا يوجد في انديتهم اخصائي نفسي و محضر نفسي رياضي و تتجلى من خلال النسبة المئوية التي بلغت قيمتها اقل من 50% و هذه الدراسة تؤكد ما قاله زهران حامد عبد السلام في كتابه الذي يحمل عنوان التوجيه و الارشاد النفسي حيث يؤكد على اهمية الارشاد النفسي في الجانب النفسي للفرد لما له من اهمية بالغة لمعرفة المسترشد مشكلاته و قدراته للوصول الى حل هذه المشكلات بصفة عامة (زهران حامد عبدالسلام، 1998)

أما محمد حسن علاوي يؤكد كذلك في كتابه الاعداد النفسي للناشئين لما له من اهمية في التخفيف من بعض المشاكل النفسية و القلق و التوتر (محمد حسن علاوي، 2001)

و النتائج المتحصلة عليها في هذه الدراسة تتماشى مع نتائج التي توصل اليها الباحث لبوز عبد الله في دراسته التي تحمل عنوان دور الارشاد النفسي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية للتلاميذ في المؤسسة التربوية حيث توصل الى اهمية الارشاد النفسي الرياضي في التخفيف من بعض الضغوط النفسية القلق و التوتر (لبوز عبدالله، و نورالدين غندير، (بلا تاريخ).

و منه تستنتج الطالبة ان للارشاد النفسي الرياضي دور كبير و اهمية بالغة في نفسية اللاعبين بصفة عامة و عدائي العاب القوى بصفة خاصة و عليه ان عدائي العاب القوى في حاجة ماسة في الارشاد النفسي

الرياضي و الى مرشد او محضر نفسي داخل الاندية للرفع من معنوياتهم و معرفة قدراتهم البدنية و المهارية و النفسية و منه يمكن للطالبة القول بان الفرضية الفرعية الاولى القائلة ان مستوى الإرشاد النفسي الرياضي لدى عدائي العاب القوى منخفض قد تحققت.

2-4 مناقشة الفرضية الفرعية الثانية القائلة ان مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى عدائي العاب القوى مرتفع :

بالرجوع الى النتائج لمقياس القلق المنافسة الرياضية الذي اجري على عدائي العاب القوى بوهان و وادي الرهيو حيث بلغ المتوسط الحسابي للقلق بصفة عامة 137.32 بنسبة مئوية 77.55% و هذه النتيجة تبين ان عدائي العاب القوى يتميزون بمستوى مرتفع من القلق و ذلك الناتج لعدم اكتسابهم مهارات ارشادية و هم في اوج الحاجة الى الارشاد النفسي الرياضي

و منه تستنتج الطالبة ان قلق المنافسة تستنتج أن أغلب العدائين يكونون في قلق و يفقدون تركيزهم تحت ضغط المنافسة و طبيعتها و أهميتها ومنه نجد أن لأهمية المنافسة انعكاس كبير على أداء العدائين و معظمهم تنعكس عليهم أهمية المنافسة بشكل سلبي كما يتفق أغلبيتهم بشعورهم بدرجات عالية من القلق تنعكس على مستوى أدائهم سلبيا، بينما يستطيع البعض التحكم في القلق و السيطرة عليه وهذا ما يساهم في التعرف علي مصادره وأسبابه وهذا ما ينعكس ايجابيا على الأداء. وكما يرى أسامة كامل راتب " هناك رياضيين يتحكمون و يسيطرون على القلق و البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة أثناء المنافسة. (أسامة كامل راتب ، سنة 2000 ص 75)

ومنه يمكن للطالبة القول أن الفرضية الفرعية الثانية القائلة أن مستوى القلق لدى عدائي العاب القوى مرتفع تحققت.

الاستنتاجات:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة التطبيقية اتضح لنا أن الإرشاد النفسي الرياضي له دور في التخفيف من قلق المنافسة الرياضية لدى عدائي العاب ، وذلك للضغط النفسي الذي يتعرض له العدائين خلال موسم المنافسات من قلق وتوتر ... الخ، فامتلاك الخبرة و الكفاءة في ميدان التدريب الرياضي ترفع في مسؤوليته في إعداد العداء من الناحية النفسية .

وفي هذه الدراسة توصلنا إلى بعض النتائج وهي كالأتي:

- ان عدائي العاب القوي في حاجة ماسة الى ارشاد نفسي رياضي و على هذا الاساس جاء مستوى قياس الارشاد النفسي الرياضي منخفض
- ان مستوى قلق المنافسة الرياضية منخفض لدى عدائي العاب القوي لنادي وهران و وادي رهيو
- الارشاد النفسي الرياضي يقلل من قلق المنافسة الذي يصاحب عدائي العاب القوي
- ارتباط الارشاد النفسي الرياضي بقلق المنافسة الرياضية .

خاتمة:

تعد الصفات النفسية من بين اهم مقومات النجاح الرياضي ،فاتباع الارشاد النفسي الرياضي الامثل غدت ميزة اساسية لكل نشاط رياضي تخصصي، و عليه فقد طرحنا في بحثنا اشكالا يتعلق بالحاجة الى الارشاد النفسي الرياضي للتخفيف من قلق المنافسة الرياضية لدى عدائي العاب القوى

يعد القلق من الموضوعات المهمة التي افرزتها التغيرات الحادثة في العالم ، و التي تعتبر من الحالات الاكثر دراسة في مجال علم النفس حتى الان ، و لا شك ان من الاوائل الذين درسوا و بحثو في هذا المجال و ساهموا في تفسير و تحليل القلق و هو سيجموند فرويد رائد التحليل النفسي، فقد اشار الى ان القلق يمثل نوعا من الانفعال يكسبه الفرد و يكونه خلال المواقف التي يصادفها (علي شعيب ، 1987 ص 260)

وبعد عرض التسلسلي لاهمية لارشاد نفسي الرياضي على الجانب النفسي لدى الرياضيين و بالاخص قلق المنافسة الرياضية على عدائي العاب القوى رتنت الطالبة الى استخدام ادوات البحث المناسبة و المتمثلة في مقياس الارشاد النفسي الرياضي و قلق المنافسة الرياضي ، وبعد التحقق من الاسس العلمية للاختبار في الدراسة الاستطلاعية و بعض المعالجة الاحصائية للدرجة الخام المتحصل عليها من الدراسة الاساسية عد عرضها في الجداول و تمثيلها بيانيا في مدرجات تكرارية جاءت اهم النتائج على النحو التالي :

إن مستوى الارشاد النفسي منخفض لدى عدائي العاب القوى اما مستوى قلق المنافسة لدى عدائي العاب القوى مرتفع ، و عليه استوجب على الطالبة الخروج بمجموعة من الاقتراحات و التوصيات و اهمها لا بد الاهتمام بالجانب النفسي و بالاخص قلق المنافسة الرياضية و عليه لا بد من ادراج مختصين في الجانب النفسي حتى يتسنى لهم تقديم ارشادات نفسية لعدائي العاب القوى .

و في الاخير وأرجو أن أكون قد وفقت في العرض، مع اعتذاري في حالة وجود أخطاء، وأتمنى أن يسير الباحثون في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي على النهج نفسه، فالإرشاد النفسي الرياضي ثري بالنماذج التي تستحق منا الدراسة، ولا يسعني إلا أن أختتم تدويني بآية من الذكر الحكيم:

بسم الله الرحمن الرحيم: (وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَاذْكُرُوا اللَّهَ عَلَيْهِمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُم مِّنْهَا ۚ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ) صدق الله العظيم آل عمران[103]

الاقتراحات و التوصيات :

- تسليط الضوء على الإرشاد النفسي الرياضي في المنافسات الرياضية للتخفيف من القلق
- تفعيل دور المرشد النفسي في المجال الرياضي لمساعدة و إرشاد العدائين و خاصة فئة الشباب أي في مرحلة التكوين لمساعدتهم على مواجهة الصعوبات و الضغوطات و المشاكل التي يواجهها في مشواره الرياضي.
- إثراء هذا الميدان من خلال القيام بدراسات ميدانية وبحوث علمية حول الجانب النفسي لعدائي ألعاب القوى.
- إجراء تكوينات خاصة للمدربين في ميدان الإرشاد النفسي .
- إقحام الإرشاد النفسي المبني على أسس علمية وبشكل ضروري لإكمال العملية الإرشادية في النوادي الرياضية لألعاب القوى.
- يقترح الباحث تقدم بروتوكولات وبرامج إرشادية ووقائية من الاعراض النفسية التي قد يتعرض لها اللاعبين خاصة في مختلف مراحل المنافسة الرياضية.
- إعداد برامج خاصة و متنوعة لمواجهة و علاج أهم المشاكل النفسية في المجال الرياضي بصفة عامة و برامج خاصة بمعالجة و الوقاية من قلق المنافسة الرياضية.
- إن نجاح عملية الإرشاد النفسي مسؤولية مشتركة بين المدرب و العدائين.
- يمثل الإرشاد النفسي القاعدة الأساسية للتدريب على إكساب و تنمية المهارات النفسية.

المصادر والمراجع

1. اخلاص محمد عبد الحفيظ. 2000م ص 19 التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، الطبعة 1. القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
2. علي شعيب 1987 ص 260 قلق الاختبار في علاقة بعض المتغيرات المرتبطة بطلاب الثانوية بمكة المكرمة :مجلة الدراسات التربوية ، العدد 02، الجزء . 08
3. هالة مصطفى إبراهيم، 2005، ص 25
4. إبن منظور. (1999). لسان العرب، ج2. دار إحياء التراث العربي، بيروت.
5. ضياء حربي العرنوسي. (2013). الارشاد النفسي. جامعة بابل العراق :كلية التربية الاساسية، قسم اللغة العربية .
6. نصيرة لمين. مبادئ الصحة النفسية والارشاد. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية. (2017) ص (129.130).
7. ماجدة محمد إسماعيل. (2002). التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي ، ط1. دار الفكر العربي: القاهرة.
8. محمد ابراهيم عيد. (2005 ص 25). مقدمة في الارشاد النفسي. مكتبة الانجلو مصرية: القاهرة .
9. سامة كامل راتب. (1997 ص 10). الاعداد النفسية لتدريب الناشئين ط1. دار الفكر العربي: القاهرة.
10. المنجد في اللغة العربية. (2000). دار المشرق : بيروت.
11. كامل الفرخ شعبان. (1999 ص 13). مبادئ التوجيه و الارشاد النفسي. دار الصفا للنشر و التوزيع: الاردن.
12. منذر الضامن. (2003 ص 17). الارشاد النفسي أسس و النظرية. مكتبة الفلاح : الكويت.
13. زغوش بن عيسى و إسماعيل علاوي 2011، ص (80- 79) الإرشاد النفسي المعرفي والوساطة التربوية عامل الكتب الحديث، ط1 الأردن.
14. زغوش بن عيسى وإسماعيل علاوي. مرجع سابق ص. (80) الارشاد النفسي المعرفي والوساطة التربوية .
15. طه عبد العظيم حسين. (2004 ص 42). الإرشاد النفسي، النظرية، التطبيق، التكنولوجيا. دار الفكر: الاردن.
16. محمد عودة الريماوي. السنة 2003 ص (69) علم النفس المراهق. دار الشروق ،الطبعة الاولى.
17. محمد عودة الريماوي. السنة 2003 ص (25) علم النفس المراهق. دار الشروق ،الطبعة الاولى.

18. الحوري 2018 ، صفحة (172) مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي سلبيات ومعالجات ، .
19. المحتسب سمية 2001 ، ص.(31) التوجيه والارشاد النفسي والمهني .معهد تدريب المدربين ، ط 1.
20. حامد عبد السلام زهران .مرجع سابق، ص (91) التوجيه والارشاد النفسي .
- 21.ربيع هادي المشعان 2003 ،ص (111)الارشاد التربوي وأدواره الاساسية .عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع.
22. الزغبي أحمد 1994،ص (50) الارشاد النفسي .دار الحكمة اليمنية ، صنعاء، ط. 1
23. الخطيب محمد جواد 1988،ص (225) التوجيه بين الارشاد النفسي بني النظرية والتطبيق . غزة :مطلع المنصورة، ط. 1
24. مختار عزة 1992 ،ص (37) تعليم الطفل بطئ التعليم .عمان :دار الفكر للنشر والتوزيع، ط.2
25. الخطيب محمد جواد 2000 ،ص (274) التوجيه والارشاد بين النظرية والتطبيق . غزة : مطبعة مقداد.
26. طه عبد العظيم حسني مرجع سابق، ص (97 - 85) الارشاد النفسي النظرية، التطبيق، التكنولوجيا .
27. أبو عطية سهام ص (145) مبادئ الارشاد النفسي .
28. العزة سعيد وحسني عبد الهادي 1999،ص (36) نظريات الارشاد والعلاج النفسي .عمان : مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط. 1
29. الخطيب محمد جواد .مرجع سابق، ص (285) التوجيه والارشاد بين النظرية والتطبيق .
30. الشناوي محمد محروس 1996 ،ص (45) العملية الارشادية والعلاجية .القاهرة :دار غريب للطباعة والنشر، ط. 1
31. أبو عطية سهام .مرجع سابق، ص (180) مبادئ الارشاد النفسي .
32. الزيود نادر فهمي .مرجع سابق، ص (304) نظريات الارشاد والعلاج النفسي .
33. حامد عبد السلام زهران .مرجع سابق، ص (139) التوجيه والارشاد النفسي .
34. حفيظ 2002 ،،صفحة (113) التوجيه الارشاد النفسي في المجال الرياضي .
35. الحفيظ 2002 ،،صفحة (112) التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي .
36. الحفيظ 2002 ،،صفحة (116) التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي.

37. سعد صفحة 62، (2018) مدى تأثير عملية الارشاد النفسي على الاداء الرياضي و التحصيل الدراسي معا .
38. الحوري 2018. صفحة (154) مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي سلبيات ومعالجات .-
39. محمد عبد الطاهر الطيب 1994 ص (281) مبادئ الصحة النفسية . الاسكندرية : دار المعرفة، ط.8
40. محمد عبد الطاهر الطيب . المرجع نفسه، ص (282) مبادئ الصحة النفسية .
41. كاستانيدا، ماك كاندرس والآخرين . مرجع سابق، ص (05) مقياس القلق للأطفال .
42. فرويد بدون سنة نشر، ص (13) ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، الكف والعرض والقلق . الجزائر.
43. نزار المجيد الكامل طه الويس 1980 ص (14) علم النفس الرياضي، ط 1. جامعة بغداد.
44. محمد حسن العلاوي . (1992 ص278) . علم النفس الرياضي. دار المعارف: ط1: القاهرة .
45. محمد عبد الطاهر الطيب 1994، ص (281) مبادئ الصحة النفسية . الإسكندرية : دار المعرفة، ط.8
46. محمد عبد الطاهر الطيب. (1994 ص 391). مبادئ الصحة النفسية. دار المعرفة: ط1. الاسكندرية.
47. محمد السيد عبد الرحمان 1985، ص (389) دراسات في الصحة النفسية . القاهرة : دار قباء، ط. 1
48. محمد حسن العلاوي 1992 ص (280) علم النفس الرياضي . القاهرة : دار المعارف، ط، 8
49. مصطفى غالب 1980. ص (80) الإسلام والقلق والخجل . منشورات دار الهلال.
50. فخري الدباغ 1983. ص (97) أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط 3 بيروت.
51. حامد عبد السلام زهران 1979، ص (397) الصحة النفسية والعلاج النفسي . القاهرة : عالم الكتب، ط2
52. نوري حافظ 1995، ص (190) المراهق . مؤسسة للدراسات والنشر، ط 2
53. بهج شعبان ص (24) التغلب على الخوف : الموسوعة النفسية، بدون طبعة. بيروت
54. محمد عبد الرحمان 1991، ص (263) . الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج . مركز الطب النفسي العصبي، بدون طبعة.
55. فاروق السيد عثمان . مرجع نفسه، ص (20) القلق وإدارة الضغوط النفسية .

56. إخلاص محمد عبد الحفيظ 2001 ص (149) التوجيه والإرشاد النفسي، ط، 1.
57. فيصل محمد 2000 ص (76) القدرات العصبية. دار الفكر العربي، ط، 2 القاهرة.
58. فاروق السيد عثمان مرجع سابق، ص (17) القلق وإدارة الضغوط النفسية .
59. الدكتور اميل بديع يعقوب. (1999.ص15). موسوعة كنوز المعرفة الرياضية ،ط2. دار نهير عبود.
60. بروفييسور كارل هايبلر اوسفلا . (1989ص10). أسس ألعاب القوى. دار النشر: برلين .
61. قاسم حسن حسين. (1998. ص 20). الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والعلوم الرياضية. دار الفكر للطباعة: بغداد.
62. *Athlétisme 'Fédération Agérienne d.* (p-09 2005).
63. ازلين ماكروف (, سنة 1976, ص (74) ألعاب القوى لمعاهد التربية البدنية و الرياضية ,ترجمة قصي محمود موسكو.
64. ازلين ماكروف (سنة 1976 ص (76) نفس مرجع ..
65. بسام سعد . 1999 ص (16-17) الألعاب الرياضية الموسوعة الثقافية العامة ط . I، دار الجبل :بيروت، لبنان.
66. بسام سعد . 1999 ص (27) مرجع سابق .
67. بسام سعد . 1999 ص (29-30) مرجع سابق .
68. بسام سعد. (1999 . ص 32). مرجع سابق.
69. بسام سعد (1999). ص (31) 16-17 الألعاب الرياضية الموسوعة الثقافية العامة ط . I دار الجبل:بيروت : لبنان.
70. بسام سعد). مرجع سابق، . 1999 ص (18)
71. جميل ناصف (1993). ص (27) 20-21 موسوعة الألعاب المفضلة ط . I دار الكتب العلمية : بيروت.
72. بسام سعد ب. (1999). ص (51) مرجع سابق، .
73. قي أندريق و آخرون. (ص42). نفس المرجع،.
74. قي أندريق وآخرون). سنة 1985، ص (42-41) ألعاب القوى لمعاهد التربية الرياضية، ترجمة قصي محمود القسي، .
75. نزار الزين. 1989. ص 22، (24 20) الموسوعة الرياضية ط . I دار الفكر العربي :بيروت.

76. نزار الزين . . (s.d.). مرجع سابق، 1989 ص 23.

77. نها حنا، رشيد فرحات. (1999 ص 20 33). موسوعة كنوز المعرفة ط 2. دار نظير عبود: لبنان.

78. بوز عبدالله، و نور الدين غندير . ((بلا تاريخ)) بور الارشاد النفسي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية للتلاميذ بالمؤسسات التربوية) صفحة 2 ورقلة :جامعة قاصدي مرباح.

79. أسامة كامل راتب .سنة 2000.ص 75 علم النفس الرياضي المفاهيم _التطبيقات _ القاهرة : دار الفكر العربي

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة التحكيم

لمقياس قلق المنافسة الرياضية و الارشاد النفسي الرياضي

التحكيم الكرام نظرا لمستواكم العلمي و خبرتكم في مجال البحث العلمي يسرني ان اضع بين ايديكم هذه الاستمارة التحكيمية في اطار انجاز مذكرة ماستر تخصص تحضير نفسي رياضي بعنوان

الحاجة الى الارشاد النفسي الرياضي للتخفيف من قلق المنافسة الرياضية لدى عدائي العاب القوى

وعليه تم العمل بنصائح وتعليمات السادة المحكمين :

الرقم	اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة/الكلية	الامضاء
01	أ.د/ بكسين قادة	الدكتوراه	عبد الحميد بن باديس مستغانم	
02	أ.د/ كوئشور سيبكي	دكتوراه	جامعة مستغانم	
03	أ.د/ منعمات الحام	دكتوراه	جامعة مستغانم	
04	أ.د/ فرحات بن بوعبد	دكتوراه	جامعة مستغانم	
05				
06				
07				

الأستاذ المشرف :

أ.د: بن قلاوز تواتي أحمد

الطالبة الباحثة:

مبارك ايمان

السنة الجامعية : 2025/2024



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 09/02/2025
Ref :006/ S.T / 2025

مستغانم في: 2025/02/09
الرقم: 006 / ت.ر / 2025

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس الرابطة الولائية لألعاب القوى لواد رهيو .

- ولاية غليزان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبة:

- مبرك إيمان .

المسجلة في السنة الثانية ماستر تحضير نفسي رياضي للسنة الجامعية 2024 / 2025 .

و هذا قصد إجراء إختبارات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
إمضاء: د. شاشو سداوي

موافقة الرئيس

بوشلاغم باب
رئيس النادي



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 09/02/2025
Ref :006/ S.T / 2025

مستغانم في: 2025/02/09
الرقم: 006 / ت.ر. / 2025

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس الرابطة الولائية لألعاب القوى .

- ولاية وهران -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبة:

- مبرك إيمان .

المسجلة في السنة الثانية ماستر تحضير نفسي رياضي للسنة الجامعية 2025 / 2024 .

و هذا قصد إجراء إختبارات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
إمضاء: د. شاشو سداوي

موافقة الرئيس

CHERIF Habib
Président
L.O.A

جامعة عبد الحميد بن باديس –بمستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير نفسي رياضي

مقياس الارشاد النفسي الرياضي

أخي العداء:

تدخل هذه الاستمارة في إطار دراسة الحاجة للإرشاد النفسي الرياضي لتخفيف قلق المنافسة الرياضية لدى عدائي العاب القوى . وذلك بتصنيف معلومات أولية لدراسة هذه الحاجة ، ومن هذا المنطلق فليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بل كل الإجابات تعتبر ذات مصداقية

أرجوا أن تنال هذه الاستمارة عنايتكم وأن تكون إجابتكم دقيقة حتى تكون النتائج النهائية لهذه الدراسة جيدة .

مع العلم أن كل المعلومات التي تقدموها لنا ستحظى بالسرية التامة ولكم منا كل الشكر والعرفان

ملاحظة: الإجابة تكون بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة .

السنة الجامعية : 2025 / 2024

السن:

عدد سنوات الممارسة :

1- هل يتوفر فريقكم على :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						أخصائي الإرشاد النفسي الرياضي

2- ماذا يمثل لكم تغيير المدرب في الفريق:

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						يؤثر على أدائك
						لا تبالي بذلك
						صعوبة في التأقلم مع المدرب الجديد

3- هل برنامج الإرشاد النفسي الرياضي المطبق في الفريق يتميز بـ :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						التركيز على المنافسات المهمة
						الاستمرارية

4- عندما يقوم المدرب بعملية الإرشاد النفسي فهل يأخذ في الحسبان :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						انسجام الأهداف الموضوعية للنادي مع الأهداف الشخصية للعدائين
						طريقة الإرشاد تختلف من عداء الى عداء لآخر

5- هل تشعر بالأعراض التالية في المنافسة :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						الخوف من عدم الأداء الجيد
						الضيق والتوتر المستمر في انتظار بدء المنافسة
						الخوف من تقييم الآخرين لمستوى أدائك
						الخوف من لوم رئيس الفريق في حال حدوث هزيمة
						الخوف من لوم المدرب في حال حدوث الهزيمة

6- هل عدم المشاركة في المنافسة الرياضية هو أحد المخاوف بالنسبة لك :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	

7- هل تعتقد بأن إشراككم في المنافسة وأنت في حالة نفسية غير مستقرة يزيد من احتمالات الإصابة :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	

8- هل تعتقد بأن عدم وجود هدف واضح للمنافسة تحدده إدارة الفريق يؤثر سلبا على أدائك:

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	

9- هل حالتك النفسية في منافسة الغير الرسمية هي نفسها في منافسة الرسمية الأخرى:

دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا	بدون رأي

10- هل تعتقد بأن أهمية المنافسة هي أحد الضغوط الواقعة عليك:

دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا	بدون رأي

11- عندما يتعداك متسابق في الوقت الحرج للسباق فهل هذا :

دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا	بدون رأي
					يزيد من إصراركم على الفوز
					يجعلك تغير هدفك من الفوز إلى التعادل
					يعرقلك على بذل أقصى قدراتك
					تفقد الأمل مطلقا في التعديل

12- هل سلوكيات المشاهدين التالية تؤثر على أدائك :

دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا	بدون رأي
					تعليق جمهور المناصرين على أدائك
					اعتداء جمهور المناصرين لفظيا وبدنيا
					تعليق جمهور المنافس على أدائك
					تشويش جمهور المنافس على أدائك
					إعتداء جمهور المنافس على أدائك

13- إذا كان هناك صراع بين رئيس ناديك ورئيس نادي آخر عليك فهل هذا يمثل إليك :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						عامل فوز
						عامل هزيمة

14- هل تمثل هذه العوامل مخاوف بالنسبة إليك :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						التسريح من الفريق
						تأخر وتأجيل المباريات
						التغيير المستمر لبنية الفريق

15- هل تساعدكم الإدارة الرياضية بما في ذلك المدرب على :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						تحديد أهدافكم في ضوء إمكاناتكم الرياضية المختلفة
						تحديد الإستراتيجية لتحقيق هذه الأهداف
						معرفةكم بإمكانياتكم وقدراتكم وميولكم واتجاهاتكم
						حل مشاكلكم الفردية من خلال الإرشاد والتوجيه

16- هل تعتقد أن المدرب يستطيع لعب دور المرشد النفسي الرياضي :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	

17- هل تعتقد إن إدارة فريقك تفهم التحضير النفسي بهذه الطريقة :

بدون رأي	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	
						الراحة البدنية الجيدة قبل السباقات
						تفادي الكلام في السباقات لمدة معتبرة قبل بدء المنافسة
						الخروج للتنزه والاستجمام قبل المباراة

مقياس قلق المنافسة الرياضية

الاسم واللقب: تاريخ اليوم:
اسم الفريق: السن:

التعليمات

- ❖ يتضمن هذا المقياس عدداً من العبارات التي تصف مشاعرك وإنفعلاتك عندما تكون مقبلاً على المباراة.
- ❖ يشتمل هذا المقياس على 35 عبارة تتعلق بمشكلة قلق المنافسة الرياضية.
- ❖ اقرأ كل العبارات بعناية وضع علامة (X) أمام العبارة التي تتناسب مع حالتك أنت شخصاً بصدق وصراحة.
- ❖ الرجاء الإجابة على كل العبارات
- ❖ علماً أن البيانات المستمدة من هذا المقياس ال تستخدم فغراً أغراض البحث العلمي
- ❖ ليس هناك وقت محدد لإجابة ولكن يرجى أن لا تستخدم وقتاً طويلاً .

العبارات	تنطبق في كل الحالات	تنطبق في معظم الحالات	تنطبق في بعض الحالات	تنطبق في حالات قليلة	تنطبق في حالات نادرة او لا تنطبق كلية
1. عندما اكون مقبلا على مباريات افكر في اداء الاخرين و هل سيكون افضل من ادائي					
2. لا اشعر بالثقة في نفسي قبيل اشتراكي في المباريات					
3. اشعر بتصبب العرق قبل الدخول الى الملعب لأداء المباريات الهامة					
4. افكر اثناء المباريات في النتائج التي تترتب على الفوز او الخسارة					
5. اشعر بحالة من الجمود و التبلد اثناء المباريات					
6. عندما يسوء ادائي في بداية المباراة فأنني استطيع ان استعيد مستواي وان اؤدي الاداء المتوقع مني					
7. حتى بعد المباريات اجد نفسي اجد نفسي متوترا بسبب مستوى ادائي					
8. قبل ان ابدا المباراة فإنني اشعر بالخوف الشديد					
9. اثناء المباريات افكر في اشياء لا علاقة لها باللعب					
10. كلما بذلت جهدا كبيرا في التدريب لاحدى المباريات انخفض مستوى ادائي فيها					

					11. ان شعوري بذاتي انتباهي في تصرفاتي يقلل من مستوى ادائي في المبارات
					12. اشعر رغبة في التبول كثيرا قبل المبارات
					13. بعد اداء المبارات اشعر بانه كان في امكاني ان اؤدي اداء افضل
					14. عندما لعب في مبارات فان انفعالاتي لا تؤثر في مستوى ادائي الى حد كبير
					15. مشاعر العداة في الجمهور تقلل من مستوى ادائي الى حد كبير
					16. اكون قلقا و متوترا اثناء المباريات و احاول التخلص من هذا القلق و لكنني لا استطيع
					17. انني لا استعد للمباريات الهامة اكثر مما استعد للمباريات الاخرى
					18. افكر قبيل المباريات في الاعتذار خشية ضعف ادائي
					19. اشعر ان المشرفين على الفريق لا يهتمون كثيرا بظروف اللاعب النفسية
					20. ادائي اثناء التدريب افضل منه اثناء المباريات
					21. اثناء المباريات اصبح عصبيا بدرجة تقلل مستوى ادائي

					22. افكر اثناء المباريات فيما اذا كان المدرب سيعجب بادائي ام لا
					23. اشعر بقلبي يدق بسرعة قبل المباريات الهامة
					24. اعتقد ان الاداء الجيد للاعب يعتمد على حالته النفسية اكثر مما يعتمد على مهارته في اللعب
					25. اتمنى لو لم اكن قلقا اثناء اللعب
					26. وجود جمهور كبير في المبارات يجعلني متوترا اثناء اللعب
					27. افكر في مستوى ادائي اثناء المبارات مما يؤثر على ادائي تأثيرا سلبيا
					28. هتافات الجمهور في المباريات تشتت انتباهي و تزيد في عصبيتي في الملعب
					29. يزيد حماسي في المباريات الهامة و لذا يكون ادائي فيها افضل
					30. اشعر ان الحكام بصفة عامة لا يراعون مشاعر اللاعبين و حالتهم النفسية
					31. مما يساعدني على الاداء الجيد في المبارات الهامة هو تركيز الانتباه و الروح المعنوية العالية
					32. افقد شهيتي للطعام قبيل المباريات

					33. اشعر برعشة في يداي و قدماي قبل المباريات الهامة
					34. اشعر بأثني في حاجة الى تدريب اضافي قبل لي مباراة خاصة لو كانت هامة
					35. اخاف ان اصاب بنوبات مغص و اضطراب في المعدة قبل المباريات و اثنائها

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية
لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

الطالب(ة): مبرك إيمان

رقم التسجيل الجامعي: 37030151

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 414751648 والصادرة بتاريخ: 2025/04/10 م

عند بلدية فرناكة - مستغانم -

المسجل ب علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية / قسم تدريب رياضي

التخصص تحضير نفسي رياضي

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

الحاجة إلى الارشاد النفسي الرياضي للتخفيف من القلق المنافسة الرياضية لدى عدائي ألعاب القوى
أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات العلمية والنزاهة الأكاديمية
المطلوبة في إنجاز البحث ، وأتحمل المسؤولية الشخصية عن كل المحتوى المتضمن في البحث المذكور أعلاه .

التاريخ: 25 جوان 2025 م

إمضاء المعني

* ملحق القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في 28 جويلية 2016 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها.