

فاعلية استخدام برنامج إرشادى نفسى لمواجهة ضغوط وقلق المنافسة على المستوى الرقمتى لعدائى المسافات المتوسطة

أ.م.د. محمد السيد مصطفى عوض

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الميدان والمضمار

كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق

ملخص البحث

أستهدف البحث وضع برنامج إرشادى نفسى لعدائى المسافات المتوسطة، ومعرفة تأثيره على ما يلى مواجهة ضغوط المنافسة وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفى - القلق البدنى - الثقة بالنفس)، مستوى الإنجاز الرقمتى لعدائى المسافات المتوسطة (٨٠٠ متر - ١٥٠٠ متر)، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٨) عدائين للمسافات المتوسطة بمنطقة الشرقية لألعاب القوى، ومن أدوات البحث : برنامج الإرشاد النفسى - مقياس الضغوط النفسية - قائمة حالة قلق المنافسة - مقياس مستوى الإنجاز الرقمتى فى سباقى ٨٠٠ متر - ١٥٠٠ متر جري، ومن أهم المعالجات الإحصائية : المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط - إختبار "ت" - نسب التحسن، ومن أهم النتائج، فاعلية برنامج الإرشاد النفسى المقترح فى مواجهة ضغوط المنافسة وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفى - القلق البدنى - الثقة بالنفس) وتحسين مستوى الإنجاز الرقمتى لعدائى المسافات المتوسطة (٨٠٠ متر - ١٥٠٠ متر).

المقدمة ومشكلة البحث:

تتسابق كثير من الدول المتقدمة فى المجال الرياضى فى إتباع الأسلوب العلمى فى الدراسة والبحث، للوصول بالفرد الرياضى لأعلى المستويات، ولذا استعان خبراء علم التدريب الرياضى بالأسلوب العلمى فى معالجة مشكلاته، وخاصة فيما يتعلق بالإعداد النفسى للرياضيين، وذلك من أجل تنمية وتطوير الصفات والسمات النفسية وغيرها من الجوانب السيكولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضى، والمنافسة الرياضية التى تؤثر بدرجة واضحة على مستوى الأداء الفنى والرقمتى للرياضيين.

ويعد الإرشاد النفسى أحد فروع علم النفس التطبيقى حيث يحتل موقعاً مهماً، ومساحة كبيرة فى علم النفس متمثلاً فى علم النفس الإرشادى الذى يهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان وتطوره كما يعتبر الإرشاد النفسى من الخدمات الإنسانية التى تقدم للأفراد فى الوقت الحاضر، وذلك لمساعدتهم على فهم أنفسهم، وإدراك المشكلات التى يعانون منها، والإستفادة من قدراتهم،

وتتميتها بما يؤدي إلى تحقيق أهدافهم المطلوبة، كما يعد الإرشاد النفسي عملية إنسانية تستهدف تحقيق سعادة الفرد ومساعدته على التخلص مما لديه من مشكلات، وتحقيق أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية. (٢٥٥:٨)

ويشير **عثمان نجاتي (٢٠١٠)** إلى أن الإرشاد النفسي عُرف منذ وُجد الإنسان على ظهر البسيطة، فاكتشف أنه بحاجة ماسة لمن يهديه ويوجهه ويرشده السبيل القويم، ليتمكن من التأقلم مع البيئة الطبيعية، ويتحقق له القدر الكافي من الصحة النفسية، فالإنسان الأول كان الكبير يرشد الصغير إلى سبل الحماية من الخطر، وكيف يتقي حر الشمس بأوراق الشجر وغيرها من الأمور التي تساعده على البقاء البيولوجي والنفسي، وهكذا نجد العملية الإرشادية كانت بدائية بسيطة في محتواها وأدواتها ووسائلها وأهدافها، حيث كانت تعتمد بشكل أساسي على الإرشاد المباشر، وقد أخذ الإرشاد يتطور في مضمونه ووسائله بتطور الحياة البشرية وتعقدتها، فبعث الله الأنبياء والمرسلين ليرشدوا الناس إلى الخير والاستقامة والقيم والأخلاق. (١٢٧:١٧)

ومع توالي ضغوط الحياة على الناس، وتكاثرها صارت هناك حاجة ماسة ومنتزاة للإرشاد النفسي، وتتمثل الحاجة للإرشاد في أمور عديدة منها ما يتمثل في الفرد نفسه كفترات الانتقال من مرحلة نمائية إلى أخرى، ثم التغيرات الأسرية والاجتماعية وغيرها، فالكثير من فئات المجتمع تعاني من القلق والمشكلات التي تظهر الحاجة إلى خدمات الإرشاد العلاجي في مجال الشخصية ومشكلاتها. (٣٤:٩)

ويذكر **حامد زهران (٢٠٠٥)** أن الإرشاد النفسي عملية واعية مستمرة وبناءة ومخططة، تهدف إلى مساعدة الفرد وتشجيعه لكي يعرف نفسه، ويفهم ذاته، ويدرس شخصيته جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً، ويفهم خبرته، ويحدد مشكلاته وحاجاته، ويعرف الفرص المتاحة له، وأن يستخدم وينمي إمكاناته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع، وأن يحدد اختياراته، ويتخذ قراراته، ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه، بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص، الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين، في مراكز التوجيه والإرشاد وفي المدارس، وفي الأسرة لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته، وتحقيق الصحة النفسية، والسعادة مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع، والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنيماً وأسريراً. (١٢:٩)

وينظر للضغوط النفسية علي أنها إستجابة جسدية غير محددة لمطلب معين، لذا فهي تمثل أهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعنا الحالي، وفي مقدمة الموضوعات التي تناقش في مجالات كثيرة مثل الطب وعلم النفس وعلم وظائف الأعضاء والطبيعة والصحة العامة والتعليم وغيرها من المجالات التي تهتم الفرد. (٢٠٤:٢٧)

ويرى أسامة راتب (٢٠٠٠) أن من أهم أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي تتمثل في عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي وما هو مطلوب منه في البيئة، وبين ما يدركه هو من قدراته ، وكيفية ادراك الرياضي للأحداث (أي أن هناك إدراكاً إيجابياً للأحداث ، وهناك إدراكاً سلبياً للأحداث) إستجابة الرياضى للبيئة في شكل الاستثارة التي تعبر عن نوع من التنشيط للعقل والجسم. (٢١:٣)

ويتفق كل من : تريندال Trendall (١٩٩٥)، على عسكر (١٩٩٨) أن من مظاهر آثار الضغط الشديد مفهوم الاحتراق النفسى **Burnout** ، والذي يشير إلى حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدنى والانفعالى نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية، ويتمثل الاحتراق النفسى فى مجموعة من المظاهر السلبية مثل التعب والإرهاق والشعور بالعجز، وفقدان الاهتمام بالآخرين، وفقدان الاهتمام بالعمل، والسخرية من الآخرين، والكآبة والشك فى قيمة الحياة، والعلاقات الاجتماعية والسلبية فى مفهوم الذات. (٥٢:٣٧)، (١٨ : ١٠٢)

والقلق من الإنفعالات التى يمر بها اللاعب قبل وأثناء المنافسة الرياضية، وله وظيفته التنشيطية إلى جانب تأثيراته السلبية على الأداء، فإذا أحسن التحكم فيه وتوجيهه كان بمثابة القوة الدافعة الإيجابية للأداء، ويطلق عليه فى هذه الحالة القلق الميسر، أما إذا زادت شدته لدى اللاعب فإنه فى هذه الحالة يصبح قلقاً معسراً للأداء، ويسهم فى إعاقة أداء اللاعب وإنجازه.

(٢٨١:٢١)، (٢٧٢:٢٦)، (١٩٩:٢)

وقلق المنافسة هو شكل خاص من القلق كنتيجة للمواقف التنافسية، أو أنه القلق المتولد فى مواقف المنافسة الرياضية. (١٠٥:٣٤)

ويضيف رورى وآخرون **Roure, et., al** (٢٠٠٤) أن برامج التدريب العقلي والإرشاد والتوجيه النفسى المتبعة قبيل المنافسة الرياضية تساهم فى التغلب على الإستثارة الإنفعالية العالية والتخلص من التوتر والقلق وخفض حدة الإستثارة من خلال خلق نماذج تسمى بالإستجابات الآلية الذاتية ، إضافة إلى أنه يساهم فى بناء نظم معينة بغرض خدمة العملية التدريبية والممارسة الحقيقية، وكذلك الإرتفاع بمستوى الدافعية لدى الفرد الرياضى، مما يساهم فى الإرتفاع بمستوى الأداء الرياضى. (١٠٨:٣٥)

ويتفق كل من : بسطويسى أحمد (١٩٩٧) (٧)، عويس الجبالى (١٩٩٧) (١٩)، سمير عباس وآخرون (٢٠٠٢) (١٣) على أن سباقات المسافات المتوسطة تمثل حلقة الوصل بين سباقات العدو وسباقات جري المسافات الطويلة، إذ يجمع متسابقوا هذه السباقات بين خصائص لاعب السرعة ولاعب التحمل والتي لا تتوافر فى كثير من الرياضيين ، وتتمثل سباقات المسافات المتوسطة فى سباقى ٨٠٠ متر، ١٥٠٠ متر جري.

ومن خلال ملاحظة الباحث لمعظم البرامج النفسية (التدريب الإستراتيجي - التدريب العقلي - الإستراتيجيات العقلية) وجد أنها لم تعد قادرة على مواكبة الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي التطبيقي، والتي ركزت على ضرورة إستخدام برامج الإرشاد النفسي، وجعل الرياضي أكثر فعالية في التعرف على مشكلاته النفسية والإجتماعية ومواجهتها، والتصدي لها، وطلب المساعدة عندما يفشل في هذه المواجهة، وبالرغم من تعدد الدراسات العلمية في مجال الإرشاد النفسي مثل دراسة كل من: انتصار مزهر الدفاعي (٢٠٠٤) (٥) ، ناظم شاكر الوتار (٢٠٠٨) (٣١)، إيمان أحمد محمد (٢٠٠٩) (٦)، حامد محمد الكومي (٢٠١٣) (١٠)، إبراهيم يونس الراوي وكريم عطوي الكبيسي (٢٠١٤) (١)، محمد محمود محمد وحامد سليمان حمد (٢٠١٤) (٢٤)، محمد محمود محمد وحامد سليمان حمد (٢٠١٤) (٢٥) إلا أن هذه الدراسات على حد علم الباحث وقراءاته النظرية لم تتطرق أى دراسة علمية إلى إستخدام برامج الإرشاد النفسي في مواجهة ضغوط وقلق المنافسة وتأثيرهما على المستوى الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة.

ونظراً لندرة البحوث التجريبية في مجال إعداد الرياضيين نفسياً للمنافسة الرياضية بإستخدام برامج الإرشاد النفسي ، بالإضافة إلى عدم قدرة المدربين على إستخدام هذه البرامج (الإرشاد النفسي) في إعداد الرياضيين نفسياً، وحل مشكلاتهم النفسية والإجتماعية، وذلك نظراً لقلّة خبرتهم وضعف إطلاعهم على ما هو حديث في مجال إعداد الرياضيين نفسياً بسبب عدم توفر الفرص لهم للاحتكاك بالمتخصصين في علم النفس الرياضي التطبيقي، وإعتمادهم على التدريب التقليدي، لذا فقد رأى الباحث أن الحاجة أصبحت ملحة لتطوير العملية التدريبية، وتعديل مسارها من التدريب الرياضي التقليدي إلى التدريب الرياضي الحديث الذي يستخدم الأساليب التربوية والنفسية الحديثة بصورة علمية في مجال الإعداد النفسي للرياضيين.

كما أنه من خلال خبرة الباحث في تدريب مسابقات الميدان والمضمار لاحظ إنخفاض مستوى الإنجاز الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة (٨٠٠ متر - ١٥٠٠ متر) بمنطقة الشرقية لألعاب القوى للموسم التدريبي ٢٠١٤/٢٠١٥، وقد يرجع السبب وراء ذلك إلى عدم قدرة المتسابقين في مواجهة ضغوط المنافسة وزيادة حدة القلق والتوتر قبل السباق، ومن ثم حدوث التعب والإجهاد النفسي ، ومما سبق يتضح أهمية إستخدام برامج الإرشاد النفسي لكي يتم مواجهة ضغوط المنافسة وزيادة حدة القلق الذي يتعرض له عدائي المسافات المتوسطة خلال السباق، والتغلب عليه حتى يستطيع تحقيق أفضل أنجاز رقمي في السباق ، وفي هذا الصدد يشير رمزي رسمي جابر (٢٠٠٨) (١٢) إلى وجود حالة عالية من قلق المنافسة الرياضية لدى عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين يتأثر بها سلباً مستوى الإنجاز الرقمي.

ومن هنا تتبلور مشكلة البحث الحالي في محاولة وضع برنامج إرشادي نفسي لمواجهة ضغوط وقلق المنافسة لعدائي المسافات المتوسطة لجعلهم قادرين على مواجهة ضغوط عمليات التدريب والمنافسة الرياضية ، بالإضافة إلى التحقق من فاعلية برنامج الإرشاد النفسي في تحسين المستوى الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج إرشادي نفسي لعدائي المسافات المتوسطة، ومعرفة تأثيره على ما يلي:

١- مواجهة ضغوط المنافسة وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس).

٢- مستوى الإنجاز الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة (٨٠٠ متر - ١٥٠٠ متر).

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) في مواجهة ضغوط المنافسة وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) في مستوى الإنجاز الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة (٨٠٠ متر - ١٥٠٠ متر) لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

البرنامج الإرشادي النفسي :

هو " برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة و غير المباشرة فردياً أو جماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو". (٤٩٩:٩)

الضغوط النفسية Psychological Stress :

هي "تلك الظروف المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين الفرد وكل ما يحيط به وترتبطهم معه العديد من العلاقات في محيط العمل ، وما يرتبط بنوعية هذه العلاقات من عدم التقدير الكافي أو التشجيع والتحفيز المناسب". (٣٩:٢٠)

القلق كحالة State Anxiety :

هو " الاستجابة الانفعالية التي تحدث للفرد عند إدراكه لموقف معين على أنه مهدد له بصرف النظر عن وجود أو غياب تهديد حقيقي (موضوعي) ، ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر." (١١ : ١٦)

قلق المنافسة الرياضية **Competitive State Anxiety** :

هو " شكل خاص من القلق يحدث كنتيجة للمواقف التنافسية أو أنه القلق المتولد في مواقف المنافسة الرياضية ". (١٢٤:٣٢)

الدراسات السابقة :

١- دراسة انتصار مزهر الدفاعي (٢٠٠٤) (٥) أستهدفت التعرف على أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٢٠) لاعبا يمثلون المنتخب الوطني لفعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة بالعراق، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) لاعبين، ومن أدوات البحث : منهاج إرشادي نفسي (٦) أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع مدة الجلسة (٤٥) ق - مقياس الثقة بالنفس، ومن أهم النتائج : فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي في تنمية الثقة بالنفس وتحسين مستوى الانجاز الرقمي لمتسابقى عدو المسافات القصيرة وجرى المسافات المتوسطة والطويلة.

٢- دراسة ناظم شاكر الوتار (٢٠٠٨) (٣١) أستهدفت التعرف على أثر برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفياً لدى لاعبي كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢١) لاعب كرة قدم تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية قوامها (١١) لاعبا، ومجموعة ضابطة قوامها (١٠) لاعبين، ومن أدوات البحث: مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية - برنامج الإرشاد النفسي ، ومن أهم النتائج: فاعلية برنامج الإرشاد النفسي في خفض الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

٣- دراسة إيمان أحمد محمد (٢٠٠٩) (٦) أستهدفت التعرف على فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الإنفعالي في خفض الضغوط النفسية وعلاقته بتحقيق الذات لدى عينة من الشباب الجامعي، وأستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث (٤٠) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة عين شمس من القسم الأدبي (الفلسفة، الإجتماع، الجغرافيا، التاريخ) تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (٢٠) طالب وطالبة، ومن أدوات البحث: إستمارة المستوى الإجتماعي والإقتصادي للأسرة - مقياس الضغوط النفسية للشباب الجامعي - مقياس تحقيق الذات للشباب الجامعي - برنامج الإرشاد العقلاني الإنفعالي، ومن

أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في حدة الضغوط النفسية وتحقيق الذات لصالح المجموعة التجريبية.

٤- دراسة **حامد محمد الكومي (٢٠١٣)** (١٠) وأستهدفت التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية أبعاد الصلابة النفسية لدى الرياضيين، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (٨) لاعبين، وهؤلاء اللاعبون الذين لديهم مستوى منخفض من الصلابة النفسية ، ومن أدوات البحث : برنامج إرشادي معرفي سلوكي (٦) أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع مدة الجلسة (٣٠) ق - مقياس الصلابة النفسية، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي تأثيراً إيجابياً في تنمية أبعاد الصلابة النفسية لدى الرياضيين.

٥- دراسة **إبراهيم يونس الراوي وكريم عطوي الكبيسي (٢٠١٤)** (١) وأستهدفت التعرف على أثر برنامج إرشادي في السلوك الإجتماعي لتنمية الذات السلوكية والذات الشخصية لدى لاعبي الكرة الطائرة لأندية المنطقة الغربية المشاركة في الدوري الممتاز، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٣٠) لاعب كرة طائرة بنادي الحبانة وهيت بمدينة الأنبار العراق ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) لاعباً ، ومن أدوات البحث : منهاج إرشادي نفسي (٦) أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع مدة الجلسة (٤٥) ق - مقياس الذات السلوكية - مقياس الذات الشخصية، ومن أهم النتائج : برنامج إرشادي في السلوك الإجتماعي له تأثير إيجابي دال إحصائياً في تنمية الذات السلوكية والذات الشخصية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

٦- دراسة **محمد محمود محمد وحامد سليمان حمد (٢٠١٤)** (٢٤) وأستهدفت التعرف على تأثير منهاج إرشادي نفسي مقترح لتحسين أداء بعض المهارات الهجومية للاعبي كرة اليد الشباب ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على (١٦) لاعب كرة يد بنادي الفتوة الرياضي بمدينة الموصل العراق ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٨) لاعبين ، ومن أدوات البحث : منهاج إرشادي نفسي (٦) أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع مدة الجلسة (٤٥) ق - إختبارات مهارية، ومن أهم النتائج : يؤدي منهاج الإرشادي النفسي المقترح إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبي كرة اليد الشباب.

٧- دراسة **محمد محمود محمد وحامد سليمان حمد (٢٠١٤)** (٢٥) وأستهدفت التعرف على فاعلية منهاج إرشادي مقترح لتحسين التوافق النفسي للاعبي كرة اليد الشباب، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (١٦) لاعب كرة يد بنادي الفتوة

الرياضي بمدينة الموصل العراق، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٨) لاعبين، ومن أدوات البحث : منهاج إرشادي نفسى (٦) أسابيع بواقع جلستين فى الأسبوع مدة الجلسة (٤٥) ق - مقياس التوافق النفسى ، ومن أهم النتائج : فاعلية منهاج الإرشادى النفسى المقترح فى تحسين حالة التوافق النفسى للاعبى كرة اليد الشباب.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، بواسطة التصميم القبلى البعدى لمجموعة واحدة.
مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المسافات المتوسطة بمنطقة الشرقية لألعاب القوى للموسم التدريبي ٢٠١٤/٢٠١٥ والبالغ عددهم (١٤) لاعباً، حيث أشتملت عينة البحث الأساسية على عدد (٨) لاعبين، وهؤلاء اللاعبون الذين لديهم مستوى منخفض فى مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية، وأبعاد حالة قلق المنافسة وفقاً للقياس السيكومترى لمجتمع البحث البالغ قوامه (١٤) لاعباً، كما تم إختيار عدد (٦) لاعبين بطريقة عمدية كعينة إستطلاعية لتقنين المقاييس النفسية قيد البحث.

حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية :

قام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى بعض المتغيرات التى قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل: السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، والمتغيرات النفسية قيد البحث ، ومستوى الإنجاز الرقمة لعدائى المسافات المتوسطة، وجدولي (١)، (٢) يوضحان ذلك. جدول (١) إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية فى معدلات النمو ومستوى الإنجاز الرقمة فى المسافات

المتوسطة ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	٢٠.٢٢	٠.٩٨	١٩.٩٠	٠.٩٨
العمر التدريبي	سنة	٦.٦٥	١.١٤	٦.٣٠	٠.٩٢
الطول	سم	١٧٨.٦٣	٥.٥٧	١٧٧.٠٠	٠.٨٨
الوزن	كجم	٧٥.١٥	٤.٨٣	٧٤.٠٠	٠.٧١
المستوى الرقمة فى ٨٠٠ متر جرى	دقيقة	٢.٣٣	٠.٠٧	٢.٣١	٠.٨٦
المستوى الرقمة فى ١٥٠٠ متر جرى	دقيقة	٤.٣٧	٠.١٠	٤.٣٤	٠.٩٠

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو (السن، الطول، الوزن ، العمر التدريبي) ومستوى الإنجاز الرقمة فى المسافات المتوسطة، تراوحت ما بين

(٠.٧١ : ٠.٩٨) أى أنها تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٢) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات النفسية قيد البحث $n = 8$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
أبعاد الضغوط النفسية:					
ضغط الجمهور	درجة	٢٥.٧٥	٣.٩١	٢٤.٥٠	٠.٩٦
المشكلات الشخصية	درجة	١٤.٥٠	٢.٤٦	١٤.٠٠	٠.٦١
ضغط الإعلام	درجة	١٤.٦٣	٢.٨٥	١٤.٠٠	٠.٦٦
المكافآت والحوافز	درجة	٢٣.٨١	٣.٢٦	٢٣.٠٠	٠.٧٥
العلاقة بالمدرّب	درجة	١٦.٩٣	٢.٩٧	١٦.٠٠	٠.٩٤
ضغوط التحكم	درجة	١٨.٥٧	٣.٣١	١٧.٥٠	٠.٩٧
الإمكانات	درجة	١٩.٧٥	٣.١٨	١٩.٠٠	٠.٧١
ضغوط الإصابة	درجة	٢٢.٣٩	٣.٥٢	٢١.٥٠	٠.٧٦
ضغوط الإدارة	درجة	١٣.٥١	٢.٤١	١٣.٠٠	٠.٦٣
العلاقة مع الزملاء	درجة	١٢.٧٥	٢.٣٩	١٢.٠٠	٠.٩٤
المقياس ككل	درجة	١٨٢.٥٩	٢٧.٥١	١٧٤.٥٠	٠.٨٨
أبعاد القلق كحالة:					
القلق المعرفى	درجة	٣١.٢٧	٤.٥٢	٣٠.٠٠	٠.٨٤
القلق البدنى	درجة	٣٠.٥٠	٤.١٦	٢٩.٥٠	٠.٧٢
الثقة بالنفس	درجة	٢٠.٠٠	٣.٤١	١٩.٠٠	٠.٨٨

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء للمتغيرات النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٦١ : ٠.٩٧) أى أنها تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى علم النفس الرياضى (١٤)،

(٢٢) وذلك لتحديد أدوات جمع البيانات وقد أسفر ذلك عن ما يلى :

أولاً : مقياس الضغوط النفسية للرياضيين: (ملحق ١)

أعد هذا المقياس صبرى عمران (٢٠٠١) (١٤) لقياس الضغوط النفسية للرياضيين ،

ويتكون المقياس من (١٠) أبعاد تقيس مختلف الضغوط التى يتعرض لها الرياضى ، ويشمل

المقياس على (٦١) عبارة ، تمثل الأبعاد المختلفة للمقياس يستجيب لها الرياضى وفقاً لميزان

تقديرى رباعى هو :

- موافق بشدة ويقدر لها (٤) درجات.
 - موافق ويقدر لها (٣) درجات.
 - غير موافق ويقدر لها (٢) درجتان.
 - غير موافق بشدة ويقدر لها (١) درجة واحدة.
- مع مراعاة أن هناك بعض العبارات ذات الاتجاه الإيجابي فيتم عكس الدرجة لتصبح:
- موافق بشدة ويقدر لها (١) درجة واحدة .
 - موافق ويقدر لها (٢) درجتان .
 - غير موافق ويقدر لها (٣) درجات .
 - غير موافق بشدة ويقدر لها (٤) درجات .
- وتتحصر درجات المقياس ما بين (٦١) درجة كحد أدنى ، (٢٤٤) درجة كحد أقصى.

ثانياً : قائمة حالة قلق المنافسة : ملحق (٢)

- صمم مارتنز وآخرون **Martens,et.,al** قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية وقام محمد حسن علاوى بإعداد الصورة العربية لهذه القائمة، وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة وهي كما يلي :
- **القلق المعرفي** ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وإفتقاده التركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية.
 - **القلق البدني** وهو إدراك الإستثارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من إستجابات الجهاز العصبي.
 - **الثقة بالنفس** وهو البعد الإيجابي في مواجهة القلق.
- وتتضمن القائمة (٢٧) عبارة وفيها يطلب من المفحوص وصف شعوره قبل المنافسة بمدة معينة (قبل المباراة بأسبوع أو بعدة أيام أو بعدة ساعات) على مقياس مدرج من أربعة تدريجات (أبداً تقريباً - أحياناً - غالباً - دائماً تقريباً) وتشمل القائمة على عبارات لكل بعد من الأبعاد الثلاثة كل على حدة إذ أن القائمة ليست لها درجة كلية ويراعى عند التطبيق عنوان القائمة بإسم "قائمة الإتجاهات نحو المباراة الرياضية " ،حتى يمكن الحد من المرغوبية الإجتماعية وتحيز إستجابات المفحوصين لعبارات القائمة.(٢٢ : ٤٢٢ - ٤٢٥)
- ثالثاً: قياس مستوى الإنجاز الرقمي في سباقى ٨٠٠ متر ، ١٥٠٠ متر جرى.

رابعاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- مضمار قانوني.
- ساعة إيقاف.

الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وذلك في الفترة من ٢٠١٤/٧/١٠ وحتى ٢٠١٤/٧/٢١ وأستهدفت التعرف على ما يلي :

- التأكد من ملائمة الاختبارات النفسية المستخدمة لأفراد عينة البحث.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- تم التأكد من ملائمة الاختبارات النفسية لقدرات عينة البحث.
 - تم التحقق من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.
- المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:
- أولاً: معامل الصدق للاختبارات النفسية قيد البحث:

لحساب صدق الاختبارات النفسية (مقياس الضغوط النفسية - قائمة قلق المنافسة) قام الباحث بإستخدام الصدق المنطقي، وذلك عن طريق عرض الاختبارات النفسية قيد البحث على عدد (٣) من المتخصصين في علم النفس الرياضي (ملحق ٣) لإبداء الرأي في مدى مطابقة ومنطقية عبارات الاختبارات لما وضعت من أجله ، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (١٠٠%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي لهذه الاختبارات النفسية قيد البحث.

ثانياً : معامل الثبات:

ولحساب معامل الثبات قام الباحث بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات النفسية على عينة إستطلاعية قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (١٠) أيام، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) معامل الثبات للإختبارات النفسية قيد البحث ن = ٦

قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*.٠٨٣٥	٣.٢٩	٢٥.٠٠	٣.٣٣	٢٤.٥٠	درجة	أبعاد الضغوط النفسية: ضغط الجمهور
*.٠٨٩١	٢.٢٢	١٤.٣٣	٢.١٨	١٤.٢٧	درجة	المشكلات الشخصية
*.٠٩١٠	٢.٦٩	١٤.٢٥	٢.٦٤	١٤.١٥	درجة	ضغط الإعلام
*.٠٨٥٦	٣.٢٥	٢٣.٤٧	٣.١١	٢٣.٠٠	درجة	المكافآت والحوافز
*.٠٨٤١	٢.٩٧	١٦.٧٥	٢.٨٢	١٦.٥٠	درجة	العلاقة بالمدرّب
*.٠٨٧٥	٣.٣٢	١٨.٢١	٣.١٥	١٨.٠٠	درجة	ضغوط التحكم
*.٠٨٨٠	٣.١٨	١٩.٥٠	٣.٠١	١٩.٣٧	درجة	الإمكانات
*.٠٨٤٢	٣.٤٨	٢٢.٤١	٣.٣٦	٢٢.٠٠	درجة	ضغوط الإصابة
*.٠٨٩٩	٢.٣٣	١٣.٥٠	٢.٢٩	١٣.٢٥	درجة	ضغوط الإدارة
*.٠٩١٧	٢.٢٤	١٢.١٩	٢.١٧	١٢.١٥	درجة	العلاقة مع الزملاء
*.٠٨٤٢	٢٦.١٨	١٧٩.٦١	٢٤.٥٣	١٧٧.١٩	درجة	المقياس ككل
						أبعاد القلق كحالة:
*.٠٨٦١	٣.٧١	٣١.٤١	٣.٦٩	٣١.٠٠	درجة	القلق المعرفى
*.٠٨٤٩	٣.٥٩	٣٠.٥٠	٣.٨٥	٣٠.٠٠	درجة	القلق البدنى
*.٠٨٨٣	٣.٠١	١٩.٧٥	٣.١٢	١٩.٥٠	درجة	الثقة بالنفس

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثانى للمتغيرات النفسية قيد البحث ، مما يشير إلى ثبات الإختبارات النفسية عند التطبيق.

البرنامج الإرشادى النفسى المقترح :

أولاً : الهدف من البرنامج:

١- مواجهة ضغوط المنافسة وخفض أبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفى - القلق البدنى - الثقة بالنفس).

٢- تطوير مستوى الإنجاز الرقمى لعدائى المسافات المتوسطة (٨٠٠ متر - ١٥٠٠ متر).

ثانياً : محتوى البرنامج:

أعتمد الباحث على مجموعة من المصادر العلمية فى إعداد محتوى برنامج الإرشاد النفسى وذلك لتنمية القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة وخفض أبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفى - القلق البدنى - الثقة بالنفس) لدى عدائى المسافات المتوسطة كما يلى:

١- القراءات النظرية فى مجال الإرشاد النفسى ومواجهة الضغوط النفسية وخفض قلق المنافسة الرياضية.

٢- الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث والتي أمكن للباحث الحصول عليها مثل دراسة كل من : انتصار مزهر الدفاعي (٢٠٠٤)(٥) ، ناظم شاكر الوتار (٢٠٠٨)(٣١)، إيمان أحمد محمد (٢٠٠٩) (٦)، حامد محمد الكومى (٢٠١٣)(١٠)، إبراهيم يونس الراوى وكريم عطيوى الكبيسى (٢٠١٤)(١)، محمد محمود محمد وحامد سليمان حمد (٢٠١٤)(٢٤).

ومن خلال هذه المصادر العلمية تمكن الباحث من وضع محتوى البرنامج المقترح ، والذي تضمن على (١٦) جلسة موزعة على (٨) أسابيع بحيث يشتمل كل أسبوع على جلستين، ومدة الجلسة الواحدة (٣٥) دقيقة ، وقد تم عرض محتوى البرنامج على مجموعة من الخبراء فى الصحة النفسية وعلم النفس الرياضى (ملحق ٤) للوقوف على مدى ملائمة وصلاحيه البرنامج لهدف البحث والعينة ، وقد أشاروا ببعض الملاحظات تم تعديلها، والجدول (٤) يوضح ملخص جلسات برنامج الإرشاد النفسى المقترح لعنائى المسافات المتوسطة :

جدول (٤) محتوى جلسات برنامج الإرشاد النفسى

الجلسة	الهدف من الجلسة	فنيات الإرشاد	زمن الجلسة	عدد الجلسات
١	التعارف بين المرشد والمسترشدين	المناقشة والتعزيز	٣٥ ق	جلسة
٢	توضيح مفهوم وأهداف برنامج الإرشاد النفسى وكيفية تطبيقه	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٣٥ ق	جلسة
٣	عرض محتوى برنامج الإرشاد النفسى	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٣٥ ق	جلسة
٤	التأكيد على أهمية برنامج الإرشاد النفسى فى تنمية القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية وخفض قلق المنافسة	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٣٥ ق	جلسة
٥-٦	الكشف عن الأفكار اللاعقلانية عند عينة البحث	المحاضرة والمناقشات الجماعية ولعب الدور والتغذية الراجعة	٧٠ ق	جلستين
٧	تبصير المجموعة بمفهوم الحديث الذاتى الإيجابى وتشجيعهم على تعديل حديثهم السلبي إلى حديث إيجابى التدريب الإسترخائى وصفاء الذهن	المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء والواجبات المنزلية	٣٥ ق	جلسة
٨	الحد من الأفكار اللاعقلانية التى تؤدى إلى عدم الثقة بالنفس وإنخفاض القدرة على التحمل النفسى	المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء والواجبات المنزلية	٣٥ ق	جلسة

تابع جدول (٤) محتوى جلسات برنامج الإرشاد النفسي

الجلسة	الهدف من الجلسة	فنيات الإرشاد	زمن الجلسة	عدد الجلسات
٩	تعديل المشكلات الإنفعالية مثل (القلق - التوتر - الخوف من المنافسة والمنافس) نتيجة ضغوط المنافسة والتدريب أو خبرات الفشل	المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء والواجبات المنزلية	٣٥ق	جلسة
١١-١٠	مناقشة الأفكار اللاعقلانية المؤدية لضعف القدرة على مواجهة الضغوط وعدم التحمل النفسي وزيادة حدة القلق	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٧٠ق	جلستين
١٢	تبصير المجموعة بسلبيات الضغوط النفسية وقلق المنافسة	المحاضرة والمناقشات الجماعية	٣٥ق	جلسة
١٣	تعليم المجموعة أسلوب حل المشكلات وكيفية استخدامه في المواقف النفسية الضاغطة خلال التدريب والمنافسة الرياضية	المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء والتغذية الراجعة	٣٥ق	جلسة
١٤	تنمية العلاقات الإجتماعية للفرد داخل الأسرة والجماعة الرياضية والمؤسسة التعليمية	المناقشات ولعب الدور وأسلوب حل المشكلات	٣٥ق	جلسة
١٦-١٥	قيم أفكارك وأعرف نفسك والتأكيد على أنه لكى يطور الفرد نفسه فعليه أولاً معرفة ذاته وتقييمها	المناقشات الجماعية وأسلوب حل المشكلات والإسترخاء والواجبات المنزلية	٧٠ق	جلستين

الأسلوب الإرشادي المتبع فى تطبيق البرنامج:

من خلال إطلاع الباحث على بعض المراجع العلمية فى مجال الإرشاد النفسى مثل عبد الرحمن عيسوى (١٩٩٥) (١٥)، محمد حسن غانم (٢٠٠٦) (٢٣)، عبد العظيم حسين (٢٠٠٧) (١٦) وذلك لإختيار الأسلوب الإرشادى المناسب لعينة البحث فتوصل الباحث إلى أسلوب الإرشاد الجماعى فى تطبيق محتوى البرنامج المقترح، وفى هذا الصدد يشير حامد زهران (٢٠٠٥) إلى أن الإرشاد الجماعى يلعب دوراً هاماً فى التقليل من حدة تمرکز المسترشد حول ذاته، ويوفر الفرصة لتحقيق الذات، مما ينمى الثقة بالنفس والآخرين، ويقوى عاطفة إعتبار الذات والشعور بالقيمة، ويؤدى إلى تعديل مفهوم المسترشد عن ذاته وعن الآخرين. (٣٣٥:٩)

فنيات البرنامج الإرشادى:

أستخدم الباحث مجموعة من فنيات الإرشاد النفسى فى تطبيق البرنامج المقترح مثل : المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، الإسترخاء ، الواجبات المنزلية ، حل المشكلات ، التغذية الراجعة ، التبصير ، الحديث الذاتى الإيجابى ، لعب الدور .
القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية في الضغوط النفسية وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية ، ومستوى الإنجاز الرقمي في المسافات المتوسطة في الفترة من ٢٠١٤/٧/٢٤ وحتى ٢٠١٤/٧/٢٥.

تطبيق برنامج الإرشاد النفسى المقترح :

تم تطبيق محتوى برنامج الإرشاد النفسى المقترح (ملحق ٥) على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) على مدى (٨) أسابيع ، بواقع جلستين في الأسبوع، وزمن الجلسة الواحدة (٣٥) دقيقة، وذلك في الفترة من ٢٠١٤/٧/٢٧ وحتى ٢٠١٤/٩/٢٠.

القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) في الضغوط النفسية وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية ، ومستوى الإنجاز الرقمي في المسافات المتوسطة بنفس شروط وترتيب القياسات القبلية ، وذلك في الفترة من ٢٠١٤/٩/٢٢ وحتى ٢٠١٤/٩/٢٤.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- إختبار "ت".
- إختبار النسب والمعدلات.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية - حالة قلق المنافسة) $n = 8$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
أبعاد الضغوط النفسية:						
ضغط الجمهور	درجة	٢٥.٧٥	٣.٩١	٢١.٢٩	٣.١٧	*٣.٠٢
المشكلات الشخصية	درجة	١٤.٥٠	٢.٤٦	١٢.٠٠	٢.١٩	*٢.٦٤
ضغط الإعلام	درجة	١٤.٦٣	٢.٨٥	١٢.١٥	٢.٣٦	*٢.٩١
المكافآت والحوافز	درجة	٢٣.٨١	٣.٢٦	٢١.٠٠	٣.١٤	*٢.٩٦
العلاقة بالمدرّب	درجة	١٦.٩٣	٢.٩٧	١٤.٠٠	٢.٥٥	*٢.٨٤
ضغوط التحكم	درجة	١٨.٥٧	٣.٣١	١٥.٢٥	٢.٩٧	*٣.٠١
الإمكانات	درجة	١٩.٧٥	٣.١٨	١٧.٠٠	٣.٠١	*٢.٦٣
ضغوط الإصابة	درجة	٢٢.٣٩	٣.٥٢	١٩.٨٣	٣.٢٨	*٢.٤٨
ضغوط الإدارة	درجة	١٣.٥١	٢.٤١	١١.٠٠	٢.٢٤	*٢.٥٦
العلاقة مع الزملاء	درجة	١٢.٧٥	٢.٣٩	١٠.٦١	٢.١٨	*٢.٩٤
المقياس ككل	درجة	١٨٢.٥٩	٢٧.٥١	١٥٤.١٣	٢٥.٩٣	*٢.٥٢
أبعاد القلق كحالة:						
القلق المعرفي	درجة	٣١.٢٧	٤.٥٢	٢٧.١٥	٣.٤٦	*٢.٨١
القلق البدني	درجة	٣٠.٥٠	٤.١٦	٢٦.٠٠	٣.١٩	*٣.٢٤
الثقة بالنفس	درجة	٢٠.٠٠	٣.٤١	٢٤.٢٧	٣.١١	*٣.٣٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.365$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية - حالة قلق المنافسة) لصالح القياس البعدي.

جدول (٦) نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية - حالة قلق المنافسة)

المتغيرات	وحدة القياس	أفراد عينة البحث الأساسية		نسب التحسن
		قبلي	بعدي	
أبعاد الضغوط النفسية:				
ضغط الجمهور	درجة	٢٥.٧٥	٢١.٢٩	%٢٠.٩٥
المشكلات الشخصية	درجة	١٤.٥٠	١٢.٠٠	%٢٠.٨٣
ضغط الإعلام	درجة	١٤.٦٣	١٢.١٥	%٢٠.٤١
المكافآت والحوافز	درجة	٢٣.٨١	٢١.٠٠	%١٣.٣٨
العلاقة بالمدرّب	درجة	١٦.٩٣	١٤.٠٠	%٢٠.٩٣
ضغوط التحكم	درجة	١٨.٥٧	١٥.٢٥	%٢١.٧٧

تابع جدول (٦) نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية - حالة قلق المنافسة)

المتغيرات	وحدة القياس	أفراد عينة البحث الأساسية		ن = ٨
		قبلي	بعدي	
الإمكانات	درجة	١٩.٧٥	١٧.٠٠	%١٦.١٨
ضغوط الإصابة	درجة	٢٢.٣٩	١٩.٨٣	%١٢.٩١
ضغوط الإدارة	درجة	١٣.٥١	١١.٠٠	%٢٢.٨٢
العلاقة مع الزملاء	درجة	١٢.٧٥	١٠.٦١	%٢٠.١٧
المقياس ككل	درجة	١٨٢.٥٩	١٥٤.١٣	%١٨.٤٧
أبعاد القلق كحالة:				
القلق المعرفي	درجة	٣١.٢٧	٢٧.١٥	%١٥.١٧
القلق البدني	درجة	٣٠.٥٠	٢٦.٠٠	%١٧.٣١
الثقة بالنفس	درجة	٢٠.٠٠	٢٤.٢٧	%٢١.٣٥

يتضح من جدول (٦) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي في المتغيرات النفسية قيد البحث لأفراد عينة البحث الأساسية تراوحت ما بين (١٢.٩١% - ٢٢.٨٢%).

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الإنجاز الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
المستوى الرقمي في ٨٠٠ متر جرى	دقيقة	٠.٠٧	٢.٣٣	٠.٠٥	٢.٢٤	*٢.٩١
المستوى الرقمي في ١٥٠٠ متر جرى	دقيقة	٠.١٠	٤.٣٧	٠.٠٧	٤.٢٦	*٢.٥٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الإنجاز الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة لصالح القياس البعدي.

جدول (٨) نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الإنجاز الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة

المتغيرات	وحدة القياس	أفراد عينة البحث الأساسية		ن = ٨
		قبلي	بعدي	
المستوى الرقمي في ٨٠٠ متر جرى	دقيقة	٢.٣٣	٢.٢٤	%٤.٠٢
المستوى الرقمي في ١٥٠٠ متر جرى	دقيقة	٤.٣٧	٤.٢٦	%٢.٥٨

يتضح من جدول (٨) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي في مستوى الإنجاز الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة لأفراد عينة البحث الأساسية.

ثانياً : مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج فرض البحث الأول:

أسفرت نتائج جدول (٥) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية - حالة قلق المنافسة) لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن الذي طرأ على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) في أبعاد الضغوط النفسية وحالة قلق المنافسة الرياضية إلى فاعلية محتوى برنامج الإرشاد النفسي المقترح، حيث تضمن العديد من فنيات الإرشاد النفسي تمثلت في المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء والواجبات المنزلية والتبصير والتغذية الراجعة وأسلوب حل المشكلات، وتبصير العدائين بالعواقب الوخيمة للضغوط النفسية والقلق النفسي المتولد من التدريب والمنافسات الرياضية، وتعليمهم كيفية التخلص من حالة القلق وتعديله إلى حالة القلق الميسر، كل هذا أدى إلى إعادة البناء المعرفي لعدائي المسافات المتوسطة، وبالتالي تطورت لديهم القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة وخفض حالة قلق المنافسة وزيادة الثقة بالنفس.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **سلينتز وآخرون Slentz,et.,al** (٢٠٠٣)، **مصطفى الشرقاوى (٢٠٠٥)**، **مصطفى حجازي (٢٠٠٦)** أن برامج الإرشاد النفسي تقوم بحل المشكلات النفسية على المدى القصير، ويعد هذا النوع من الإرشاد أحد الأساليب الحديثة في علاج اضطرابات القلق والخوف ونقص التحمل النفسي (عدم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية) وغيرها من الاضطرابات النفسية حيث يهدف هذا النوع إلى تغيير نماذج الصور الذهنية والمعتقدات وأساليب التفكير بحيث يساعد المسترشد في التغلب على المشاكل الإنفعالية والسلوكية. (١٠:٣٦)، (١٨١:٣٠)، (١٩٥:٢٩)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : **انتصار مزهر الدفاعي (٢٠٠٤)** (٥) ، **ناظم شاكر الوتار (٢٠٠٨)** (٣١)، **إيمان أحمد محمد (٢٠٠٩)** (٦)، **حامد محمد الكومي (٢٠١٣)** (١٠)، **إبراهيم يونس الراوى وكريم عطوى الكبيسي (٢٠١٤)** (١)، **محمد محمود محمد وحامد سليمان حمد (٢٠١٤)** (٢٥) علي فاعلية برامج الإرشاد النفسي في تحسين الجوانب النفسية المختلفة للرياضيين.

وفى هذا الصدد يشير **مصطفى باهى وسمير عبد القادر (٢٠٠٣)** بأهمية برامج الإرشاد النفسي والتدريب العقلي في خفض ضغوط المنافسة الرياضية والتوترات والقلق التي تفرضها ظروف التنافس بالإضافة إلى أهمية العمل على الإستعداد للمواقف العصيبة خلال المنافسة. (٣٠:٢٨)

كما أظهرت نتائج جدول (٦) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي في المتغيرات النفسية قيد البحث لأفراد عينة البحث الأساسية تراوحت ما بين (١٢.٩١% - ٢٢.٨٢%). ويرجع الباحث تحسن أفراد عينة البحث الأساسية في القدرة على مواجهة ضغوط وقلق المنافسة الرياضية إلى إستخدامهم برنامج الإرشاد النفسى، وما تضمنه من أساليب وفنيات للإرشاد النفسى، أسهمت في تعرف العدائين على قدراتهم، وتحديد المشكلات، ووضع الحل المناسب لكل مشكلة دون التعرض للضغوط وزيادة حالة القلق.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه دريان و نينان Dryden & Neenan (٢٠٠٤) أن الإرشاد النفسى يعتبر نظاماً إرشادياً مصمماً أساساً لمساعدة الأفراد لتقليل الإضطرابات الإنفعالية، وسلوك إنهزام الذات وتشجيعهم على أن يعيشوا سعادة، وذلك من خلال مساعدة المسترشدين على أن يفكروا في طرق من خلالها يستطيعوا أن يمنعوا أنفسهم من التفكير فى المعتقدات غير العقلانية التى تشكل الدعامة الأساسية لعملية الإضطراب بينهم ، ولذا تهدف برامج الإرشاد النفسى إلى تشجيع المسترشدين على أن يفكروا بأكثر عقلانية (بشكل مرن ومنطقي وعملي)، وأن يشعروا بجو صحى وأن يتصرفوا بكفاءة لكى يحققوا أهدافهم. (٣٣:١٧)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى مواجهة ضغوط المنافسة وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفى - القلق البدنى - الثقة بالنفس) لصالح القياس البعدي ."

ب- مناقشة نتائج فرض البحث الثانى :

وبملاحظة نتائج جدول (٧) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الإنجاز الرقوى لعدائى المسافات المتوسطة لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى الدور الكبير والفعال لبرنامج الإرشاد النفسى والذى ساهم فى تعديل أسلوب ومحتوى معتقدات عدائى المسافات المتوسطة، وأفكارهم اللاعقلانية الخاطئة حول قدراتهم وتحملهم النفسى إلى معتقدات وأفكار عقلانية إيجابية ساعدتهم فى تحسين قدرتهم على مواجهة ضغوط وقلق المنافسة الرياضية من خلال تطوير إلتزامهم بتحقيق الأهداف، والتحكم فى إنفعالاتهم، والتحدى لمختلف المواقف الضاغطة أثناء المنافسة الرياضية، والتعامل مع الأحداث والمثيرات البيئية المتباينة بشكل فعال ، الأمر الذى أثر إيجابياً على مستوى الإنجاز الرقوى لعدائى المسافات المتوسطة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه علاوى وآخرون (٢٠٠٣) أن الإعداد البدنى والمهارى يتأسس على عملية الإعداد النفسى فهو يساعد فى تحسين عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية حيث الإرتباط الوثيق بين كل من الإعداد النفسى والإعداد المهارى، ويرجع ذلك إلى أن الفرد الرياضى وحدة نفسجسمية متكاملة. (٤١:٢٢)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : انتصار مزهر الدفاعي (٢٠٠٤) (٥) ، محمد محمود محمد وحامد سليمان حمد (٢٠١٤) (٢٤) علي فاعلية برامج الإرشاد النفسى فى تحسين مستوى الأداء الحركى والإنجاز الرقمة للرياضيين.

كما أشارت نتائج جدول (٨) وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى فى مستوى الإنجاز الرقمة لعدائى المسافات المتوسطة لأفراد عينة البحث الأساسية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أسامة راتب (٢٠٠٤) إلى أن سر التفوق فى المنافسات الرياضية يعتمد أساساً على مدى استفادة الرياضى من قدراته العقلية بجانب قدراته البدنية، وذلك لأن الأداء الرياضى الناجح هو نتاج للقوى البدنية والعقلية، وهما كوجهى العملة لا نستطيع أن نفصل بينهما. (١٣:٤)

ويضيف رورى وآخرون Roure, et., al (٢٠٠٤) أن برامج الإرشاد النفسى والتدريب العقلية المتبعة قبيل المنافسة تساهم فى التغلب على الإستثارة الإنفعالية العالية والتخلص من التوتر والقلق وخفض حدة الإستثارة من خلال خلق نماذج تسمى بالإستجابات الآلية الذاتية، إضافة إلى أنه يساهم فى بناء نظم معينة بغرض خدمة العملية التدريبية والممارسة الحقيقية، وكذلك الإرتفاع بمستوى الدافعية لدى الفرد الرياضى، مما يساهم فى الإرتفاع بمستوى الأداء الرياضى. (١٠٨:٣٥)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى مستوى الإنجاز الرقمة لعدائى المسافات المتوسطة (٨٠٠ متر - ١٥٠٠ متر) لصالح القياس البعدى".

الإستخلاصات:

فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والتحليل الإحصائى توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية :

١- فاعلية برنامج الإرشاد النفسى المقترح فى مواجهة ضغوط المنافسة وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفى - القلق البدنى - الثقة بالنفس) لعدائى المسافات المتوسطة (٨٠٠ متر - ١٥٠٠ متر).

- ٢- وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى فى المتغيرات النفسية قيد البحث لأفراد عينة البحث الأساسية تراوحت ما بين (١٢.٩١% - ٢٢.٨٢%).
- ٣- تحسن قدرة أفراد عينة البحث الأساسية فى مواجهة ضغوط المنافسة وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية أدى إلى تحسين مستوى الإنجاز الرقوى لعدائى المسافات المتوسطة (٨٠٠ متر - ١٥٠٠ متر).
- ٤- وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الإنجاز الرقوى لعدائى ٨٠٠ متر بلغ (٤.٠٢%)، ومستوى الإنجاز الرقوى فى ١٥٠٠ متر جرى بلغ (٢.٥٨%).

التوصيات:

- بناءً على ما أسفرت عنه نتائج البحث، وما ترتب عليها من إستخلاصات يوصى الباحث بما يلى:
- ١- إستخدام برنامج الإرشاد النفسى لمواجهة ضغوط المنافسة وأبعاد حالة قلق المنافسة الرياضية لفاعليته فى تحسين مستوى الإنجاز الرقوى لعدائى المسافات المتوسطة (٨٠٠ م - ١٥٠٠ م).
- ٢- القيام بدراسة مسحية لتحديد المشكلات النفسية والإجتماعية لدى عدائى المسافات المتوسطة، وتصنيفها بغرض وضع برامج خاصة بالإرشاد النفسى التى تعمل على تحقيق الصحة النفسية الجيدة لهم.
- ٣- عقد الدورات التدريبية الإرشادية لمدرربي ألعاب القوى لتعريفهم بكيفية عقد الجلسات الإرشادية مع العدائين لتعزيز التفاعل والإتصال بينهم.
- ٤- ضرورة إهتمام الأجهزة الفنية بالإعداد النفسى طويل وقصير المدى لعدائى المسافات المتوسطة.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- إبراهيم يونس الراوى ، كريم عطوي الكبيسي (٢٠١٤): " أثر برنامج إرشادي فى السلوك الإجتماعى لتنمية الذات السلوكية والذات الشخصية لدى لاعبي الكرة الطائرة لأندية المنطقة الغربية المشاركة فى الدورى الممتاز"، مجلة ZANCO For Humanity Sciences ، المجلد (١٨)، العدد (٦).
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٤) : دوافع التفوق فى النشاط الرياضى ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- انتصار مزهر الدفاعي (٢٠٠٤): " أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح فى تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضى"، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، العراق.
- ٦- إيمان أحمد محمد (٢٠٠٩) : " فاعلية برنامج للإرشاد العقلانى الإنفعالى فى خفض الضغوط النفسية وعلاقته بتحقيق الذات لدى عينة من الشباب الجامعى"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة بنى سويف.
- ٧- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٧): سباقات الميدان ومسابقات المضمار، تعليم - تكنيك - تدريب ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٨- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣): دراسات فى الصحة النفسية والإرشاد النفسى، ط٤، عالم الكتب ،القاهرة.
- ٩- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥): التوجيه والإرشاد النفسى، ط٤، عالم الكتب ،القاهرة.
- ١٠- حامد محمد الكومى (٢٠١٣): " فاعلية برنامج إرشادي معرفى سلوكى فى تنمية أبعاد الصلابة النفسية لدى الرياضيين"، مجلة علوم وفون الرياضة، المجلد (٤٦) ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

- ١١ - حمدي عويس على (١٩٩٩): "العلاقة بين قلق المباراة الرياضية وقلق الامتحان لدى الناشئين في بعض الأنشطة الرياضية المختارة" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- ١٢ - رمزي رسمي جابر (٢٠٠٨) : "دراسة واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين" ، مجلة جامعة الأزهر، سلسلة العلوم الإنسانية ، المجلد (١٠)، العدد (١).
- ١٣ - سمير عباس وسعد الدين الشرنوبى وعبد المنعم هريدى وأسامة أبو طبل (٢٠٠٢): نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ج١، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- ١٤ - صبرى إبراهيم عمران (٢٠٠١): "الضغوط النفسية للرياضيين في جمهورية مصر العربية ، دراسة مقارنة" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ١٥ - عبد الرحمن محمد عيسوى (١٩٩٥): العلاج النفسى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- ١٦ - عبد العظيم حسين (٢٠٠٧): العلاج النفسى المعرفى مفاهيم وتطبيقات، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٧ - عثمان نجاتي (٢٠١٠): القرآن وعلم النفس، ط ٨ ، دار الشروق ، القاهرة.
- ١٨ - علي عسكر (١٩٩٨) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ١٩ - عويس الجبالي (١٩٩٧): ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢٠ - محمد حسن علاوي (١٩٩٨) : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢١ - محمد حسن علاوى (١٩٩٨): مدخل فى علم نفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢ - محمد حسن علاوى، كمال الدين درويش، عماد الدين عباس (٢٠٠٣): الإعداد النفسى فى كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ٢٣- محمد حسن غانم (٢٠٠٦): الإضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- ٢٤- محمد محمود محمد ،حامد سليمان حمد (٢٠١٤): "تأثير منهاج إرشادي نفسى مقترح لتحسين أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى كرة اليد الشباب"، مجلة ZANCO For Humanity Sciences ، المجلد (١٨)، العدد (٥).
- ٢٥- محمد محمود محمد ،حامد سليمان حمد (٢٠١٤): "فاعلية منهاج إرشادي مقترح لتحسين التوافق النفسى للاعبى كرة اليد الشباب"، مجلة ZANCO For Humanity Sciences ، المجلد (١٨)، العدد (٦).
- ٢٦- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٧- مصطفى حسين باهي ، حسن أحمد حشمت ، نبيل السيد حسن (٢٠٠٢): علم النفس الفسيولوجي (نظريات - تحليلات - تطبيقات) ، مكتبة الإنجلو المصرية ، القاهرة.
- ٢٨- مصطفى باهى، سمير عبد القادر (٢٠٠٣): سيكولوجية التفوق الرياضى تنمية المهارات العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٢٩- مصطفى حجازى (٢٠٠٦) : الصحة النفسية " منظور دينامى تكاملى للنمو فى البيت والمدرسة " ، ط ٣، المركز الثقافى العربى،المغرب.
- ٣٠- مصطفى خليل الشرقاوى (٢٠٠٥): أسس الإرشاد والعلاج النفسى،دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٣١- ناظم شاكر الوتار (٢٠٠٨): " أثر برنامج إرشادى نفسى لإدارة الضغوط النفسية معرفياً لدى لاعبي كرة القدم"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (١٤)، العدد (٤٩)، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق.

ثانياً المراجع الأجنبية :

- 32-Cox,R.,(1999):*Training Programe Efficiency of sport Psychology of Compition Anixity ,Madison ,Brown,Benchmark.*
- 33-Dryden,et.,al.,(2004):*The Rational Emotive Behavioral Approach to Therapeutic change ,London : SAGE, Publications Ltd.*
- 34- Karthik C.,(2000): *Mental imagery and mind training in sport.*
- 35-Roure, R.,et.,al.(2004): *Imagery quality estimated by autonomic response is correlated to sporting performance enhancement (physiol Behav, 66 (1): 63-72, Mar 2004). Web site: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>.*
- 36-Slentz,K.,(2003):*Early Childhood Development and its Variations ,Laurence Elbaruns Associate Publishers, New York.*
- 37-Trendall,G.,(1995) : *Stress in Teaching and Teacher Effectivenss : Astudy of Teacher Acrossmain Stream , vol.31(1) , pp.52 – 58.*