

أثر برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفياً لدى لاعبي كرة

القدم

ا.م.د. ناظم شاكر الوتار

كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٨/٤/١ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٨/٥/١٨

الملخص

هدف البحث الى بناء برنامج ارشادي نفسي لادارة الضغوط معرفيا لدى لاعبي كرة القدم و الكشف عن اثره في خفض الضغوط النفسية لدى اللاعبين وقد بلغت عين البحث (٢١) لاعبا من فريق الحرية وهو احد الفرق الشعبية المشاركة في بطولة الصداقة للموسم الكروي (٢٠٠٧) وقد تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين احدهما تجريبية وبواقع (١١) لاعبا في حين تالفت المجموعة الضابطة من (١٠) لاعبين وقد تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات العمر والعمر التدريبي والتحصيّل الدراسي وفي درجة القلق النفسي من خلال الاختبار القبلي ، وقد تطلبت إجراءات البحث استخدام قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية (CSAI_2) Competitive The state anxiety inventory فقد اشار (راتب ،٢٠٠٠)، الى إمكانية استخدام المقياس المذكور في قياس الضغوط في الرياضة وهو مقياس نوعي لحالة القلق وضعه مارتينز Martens وزملاؤه ١٩٩٠ واعد صورته للعربية أسامة كامل راتب وطبقه في البيئة الرياضية العراقية (سليمان ، ٢٠٠١) ويتضمن المقياس ثلاث مكونات هي القلق المعرفي Cognitive anxiety والقلق الجسمي Somatic anxiety والثقة بالنفس Self confidence وهو عامل اخر هام لاداة التحكم في الضغوط.وقد تم تصميم البرنامج على وفق المبادئ الخاصة ببناء البرامج النفسية وبما يتناسب مع خصوصية عملية ادارة الضغط النفسي كمهارة نفسية وبذلك استند الباحث على عدد من المصادر العلمية فضلا عن راي عدد من السادة الخبراء في وحدة علم النفس الرياضي في جامعة فيكتوريا في استراليا .وقد توصل الباحث الى وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات المعتمدة في البحث وهي القلق المعرفي والجسمي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة القلق المعرفي في المجموعة التجريبية بينما لم تظهر فروق معنوية في متغير الثقة بالنفس.

وفيما يخص نتائج الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع ابعاد المقياس وقد استنتج الباحث فاعلية البرنامج الذي تم بناؤه للتحكم في الضغوط النفسية فضلا عن التأكيد على اهمية استخدام التدريب على المهارات النفسية لنجاحها في التعامل مع ضغوط المنافسة بطريقة معرفية وعقلية ايجابياً للمساعدة في بتحقيق نتائج متميزة في الاداء والانجاز الرياضي واوصى الباحث بالتأكيد على دور الأخصائي النفسي الرياضية في معالجة المشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين ومنها الضغوط النفسية والقلق والتوتر والتي تؤثر سلباً على الأداء والانجاز الرياضي ولاسيما في فترة المنافسات لضمان مساعدة اللاعبين ودعمهم نفساً لمواجهة الضغوط النفسية ومسبباتها.

Abstract

The effect of psychological counseling program on cognitive stress management soccer players

Dr.Nadhim Al-Wattar

The research aims at constructing psychological counseling programme on cognitive stress management for soccer players and knowing the effect of reducing the cognitive stress of the players .

The sample of this research (21) players from Al-Huriala team which is one of the popular teams participated at friendship champion (2007) .

The sample was divided in two groups , experimental group included (11) players and the control group included (10) players , equivalence has been done in the variables (age , training age , academic achievement , anxiety state) as pretest .

The state anxiety inventory (CSAI_2) has been used as a tool to measure the anxiety state which is typical scale has been construct by (Martinez & et al , 1990) and translated to Arabic by (Allawee , 1998 and Ratib , 2000) and applied by (Suleiman , 2001) in Iraqi society , the scale itself included three components which are (Cognitive anxiety , Somatic anxiety , Self confidence) .The self confidence considered important instrument for controlling stress . The programme was designed according to the specific principal for construction the psychological programmes taking in the consideration its suitability for the specificity of stress management as psychological skill .

The researcher depend on many specific resource and experts opinions in sport psychology who they working at the sport psychology unite at Victoria university in Australia .

The research concluded the following results ; there are significant differences in Cognitive anxiety and Somatic anxiety between the two groups for the cognitive anxiety for the benefit of the experimental group , meanwhile there were no significant difference in all demands of the scale .The research conclusion is efficiency of the programme which has been constructed for counseling nevertheless to a certain on the rule of use training psychology skills when with competition stress in positive and mental and cognitive way for helping to get outstanding results in performance and achievement .The sport psychologist has an important role when treating psychological problems which encounter the players such as stress , anxiety , tension which have negative effect on the performance and achievement especially during the competition to support the players to surmount the stress and its causes .

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن فكرة الإرشاد النفسي الرياضي لم تكن وليدة الصدفة وإنما جاءت نتيجة لجهود علمية تاريخية ومتميزة قام بها العديد من العلماء والمتخصصين في الطب والطب النفسي في أمريكا وبعض دول العالم الأخرى والتي كانت بدايتها الأولى في عام ١٩٦٦ من قبل كل من " بروس اوجيليفي Bruce Ogilvie وتوماس تتكو Thmas Tutko الذين استخدموا أنواع متعددة من اختبارات الشخصية ، وقاما بمساعدة عدد من الباحثين في الكليات والجامعات المختلفة وضمنوا نتائج بحوثهم في كتاب بعنوان (مشكلات الرياضيين وكيفية التعامل معها) وهو يعد من المراجع الأولى في هذا المجال (راتب، ١٩٩٥، ٢٥) (علاوي، ١٩٩٨، ٤٣).

والحقيقة أن الإرشاد الرياضي لا يختلف عن مجالات الإرشاد الأخرى ، إذ يشير تاتلي Titley الى أن المدربين والرياضيين الذين ينشدون المساعدة النفسية يؤهلون بالحماية الكاملة للمبادئ النفسية والمعايير الأخلاقية و الدرجة نفسها من الحياة المضمونة لأي مسترشد آخر وهذه تضم جوانب مختلفة من حياة المدرب واللاعب. (Suinn,1994,357)، كما وتتجلى خصوصية الإرشاد من خلال معرفتنا بالكفاءات المقترحة لاجل إرشاد الرياضي

والتي تتلخص في مهارات تشتمل على تطوير الرياضيين ،وتسهيل تعزيز الاداء ،ومهارات التدخل في الازمة، مثل التأمل ومهارات الاتصال وإدارة الوقت ، وإدارة الضغوط ووضع الهدف ومع هذه المهارات يستطيع المرشد مساعدة الرياضيين في مواجهة مشاكلهم. (Petitpaset et al.,1995,213) و تعد البرامج الإرشادية هي احدى اهم الاستراتيجيات التدريبية والعلاجية ، إذ تهدف هذه البرامج لإحداث التغيير في اتجاهات الرياضيين وسلوكهم معرفياً وتساعدهم على اجتياز المعوقات التي تعترضهم في فترات اعداهم ولاسيما في فترة المنافسات وذلك من خلال اعتماد التدريب على المهارات النفسية للإشارة إلى العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية في إطار عملية التدريب العقلي Mental training والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي. (علاوي، ٢٠٠٢، ١٩٣)

و تستند طرائق الإرشاد والعلاج النفسي الى عدد كبير من الاسس التي تنظم العلاقة التفاعلية مابين المرشد والمسترشد سعياً لإحداث التغيير اللازم في السلوك لمواجهة الصعوبات والمشكلات النفسية التي تواجه الافراد بشكل عام والرياضيين خاصة.

وقد اشار (علاوي، ١٩٩٨) الى انه كما ان اللاعب الرياضي يجب ان يمتلك اقصى القدرات البدنية والمهارية فان وصوله الى اعلى المستويات الرياضية يتطلب ايضاً امتلاكه الى اقصى

درجات السواء النفسي الذي يساعده على تحمل الضغوط والاستثارة العالية خلال مواقف التدريب والمنافسات الحساسة وفي الوقت نفسه الاداء بافضل قدراته(علاوي، ١٩٩٨، ٣٥).

إن فلسفة بناء البرامج الارشادية تعتمد في مكوناتها الاساسية على تقديم المساعدة النفسية الضرورية للرياضي في مراحل الاعداد النفسي المختلفة ومن اهمها فترة المنافسات فان استخدام الارشاد الرياضي وبرامجه المختلفة هو وسيلة هامة في الحد من الكثير من الظواهر النفسية المعطلة للأداء وهي احد الوسائل الحقيقية الدافعة نحو التفوق الرياضي .

وبما ان الضغوط النفسية هي احدى اهم العضلات التي تواجه اللاعب وتؤثر في حياته الشخصية وفي مستوى أدائه الرياضي فهي تتباين حسب تأثيراتها على اللاعبين في كثير من المواقف الرياضية ولاسيما في فترة الاعداد للمنافسات.

وفي مواجهة هذه الضغوط يستخدم الرياضيين "مهارات تكيفيه مختلفة يقوم بعضها على خفض التوتر وبعضها على مواجهة المشكلة موضوع الضغط وبعضها الآخر يتعامل مع الجوانب المعرفية المرتبطة بتقويم مصدر الضغط او تقويم الموارد المتاحة لمواجهة".

وفي هذا المسار فان إدراك الضغوط النفسية هي من الامور الهامة التي اكد عليه الباحثون ، واعطي من الاهمية بمكان التي تجعله يتفوق بها على رد الفعل لذلك الضغط ، وبهذا الصدد فقد اكد لازاروس Lazarus على تأثير إدراك الأفراد للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة ، فهو يرى " ان اعتقاد الفرد بقابليته على مواجهة او تجنب التهديد في ذلك الموقف هو الجانب المهم ، وقد استخدمت استراتيجيات مختلفة في الإرشاد والتوجيه النفسي لتحقيق افضل مستوى من التوافق النفسي لدى الرياضيين ولعل من بين اهم تلك الاستراتيجيات هي التدخل المعرفي Cognitive intervention والتي تشير الى العمليات العقلية النشطة والمصممة لإحداث التغيير في انماط التفكير الموجودة لدى اللاعب والتأثير عليها بغرض إحداث التطور الايجابي لأداء المهارات الحركية (عنان، ١٩٩٥، ٣٤١) من خلال برامج التدريب للتحصين ضد الضغوط Stress inoculation training (SIT) أو التدريب على إدارة الضغوط معرفياً Cognitive stress management training (SMT) .

وعليه فان عملية التدريب على استخدام البرامج الإرشادية والنفسية المتقدمة لإدارة الضغوط النفسية معرفياً هي احد الخطوات العلمية الهامة التي يسعى فيها المدربون في التدريب على المهارات النفسية بما هو قيم ومفيد معتمدين في قناعاتهم التدريبية على الأساليب العلمية الحديثة في التعامل مع المشكلات النفسية للاعبين واعداهم بصورة جيدة لمواجهة الظروف الصعبة و سعياً نحو مستقبل أفضل و حياة إنسانية سوية وكريمة .

١-٢ مشكلة البحث:

تعد الضغوط النفسية هي احد المظاهر الهامة التي تواجه الرياضي وتؤثر في حياته الشخصية و الرياضية على حد سواء ومع التقدم العلمي الحديث في مجال التدريب الرياضي الذي استند في أصوله على البحث المستمر عن أساليب جديدة ومتنوعة وفاعلة في عملية الإعداد النفسي للرياضي لمواجهة المنافس بدرجة عالية من الاستعداد فقد أصبح لزاما على العاملين والمربين والمدرّبين ان يدركوا أهمية الحاجة الى هذا التغيير في أساليب التدريب وذلك من خلال وعيهم بحجم ونوع وطبيعة المشكلات التي تواجههم وفرقهم الرياضية على حد سواء ومن خلال تراكم عناصر الخبرة لديهم ومن بين تلك التحديات هي الضغوط النفسية التي يجب التعرف عليها وتشخيصها بدقة و العمل على إدارتها بنجاح تخلصا من آثارها السلبية على حياتهم اليومية والرياضية.

وفي واقع الحال فان البحوث المتعلقة بدراسة اثر البرامج الارشادية والنفسية في العراق مازالت

قليلة ولاسيما في مجال إستراتيجية التداخل المعرفي **Cognitive Stress Management Training (SMT)** ومن خلال اطلاع الباحث على عدد من المصادر العربية والأجنبية الحديثة ومنها دراسة (Johnson , Ekengren, Andersen, 2005) و (راتب ، ٢٠٠٠) و (شمعون وإسماعيل، ٢٠٠٢) و (علاوي ، ٢٠٠٢) وجد ان هناك حاجة فعلية و علمية ملحة لإنضاج العملية التدريبية وتكاملها بصورة علمية دقيقة للوصول إلى نتائج تتميز بالدقة والموضوعية في عملية التقويم للمشكلات النفسية المؤثرة في الانجاز الرياضي ومعالجتها والتعامل معها.

ومن خلال ما تقدم فانه من نافلة القول ان إدارة الضغوط النفسية معرفياً هي من الاستراتيجيات المعرفية الهامة التي لم يتم استخدامها وعلى حد علم الباحث من قبل المدرّبين العراقيين في مختلف الألعاب الرياضية وربما كان ذلك لأسباب خارجه عن إرادتهم ، منها ما يتعلق بقلّة المصادر العلمية التي تعينهم على تطوير معارفهم وخبراتهم في مجال ألهمه أو بسبب الحصار الاقتصادي والعلمي الذي فرض على العراق لسنوات طويلة أو لأسباب شخصية تتعلق بعدم رغبة البعض منهم في مواكبة التقدم العلمي في مجال التدريب الرياضي باستخدام مهارات سلوكية ومعرفية متعددة تؤدي إلى إدراك اللاعبين لتلك الضغوط وتقويمهم لها بشكل موضوعي وعلمي فضلا عن عدم وجود برامج علمية سابقة في العراق في هذا المجال تساعد المدرّبين لكي تعد نقطة انطلاق لعملية شاملة تستهدف استخدام الأساليب الجديدة في البحث العلمي ، إن الافتقار الملحوظ لبناء واستخدام البرامج الإرشادية و بيان مدى فاعليتها في العراق ولاسيما في مجال التحكم بالضغوط النفسية وإدارتها معرفياً من قبل المدرّبين والمربين في مختلف الألعاب الرياضية ومن بينها لعبة كرة القدم قد اكسب مشكلة البحث الأهمية الكبيرة لدورها في تقصي الحقائق العلمية

الهادفة إلى تطوير القدرات التدريبية والمهارية للفرق الرياضية و تقديم إضافة علمية متواضعة في ميدان البحث العلمي في مجال علم النفس الرياضي على وجه الخصوص.

٣-١ هدف البحث:

١-٣-١ بناء برنامج ارشادي نفسي لادارة الضغوط معرفيا لدى لاعبي كرة القدم
١-٣-٢ الكشف عن اثر البرنامج الإرشادي النفسي في ادارة الضغوط النفسية معرفيا على لاعبي كرة القدم.

٤-١ فرضية البحث:

يؤثر البرنامج الإرشادي النفسي في إدارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو فريق الحرية الرياضي المشارك ببطولة الفرق الشعبية في محافظة نينوى للموسم (٢٠٠٧) .

١-٥-٢ المجال الزمني: الفترة من ٥ / ٦ / ٢٠٠٧ ولغاية ٢١ / ٨ / ٢٠٠٧

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب نادي الموصل الرياضي الكائن في منطقة حي المالية بمدينة الموصل.

٦-١ تحديد المصطلحات:

الإرشاد النفسي الرياضي:

عرفه (راتب)

فرع تطبيقي من علم النفس يهتم بتشخيص المشكلات والاضطرابات السلوكية السطحية لدى الفرد ومساعدته في علاجها ،وكانه إرشاد وتوجيه للفرد حتى يعالج مشاكله معها بحكمه وكياسة. (راتب، ١٩٩٧، ٤٣٠).

وعرفه (علاوي)

الوسائل الفاعلة للإعداد النفسي للرياضي وطرائق وضع الأهداف وتنمية الإرادة والروح الرياضية والخلق الرياضي(علاوي، ١٩٩٨، ٢٥).

وعرفاه (شمعون وإسماعيل)

بأنه تلك العملية الواعية والمتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة اللاعب والتي يتم فيها التركيز على تطوير مستوى الأداء وتنمية الجوانب الشخصية للاعب وجميع المشاركين في العملية التدريبية وتدعيم العلاقة بينهما والعمل على تماسك الفريق والتعرف على أساليب الوقاية والتغلب

على الضغوط النفسية والتأهيل النفسي بعد الإصابة بهدف تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية.
(شمعون وإسماعيل، ٢٠٠٢، ١٧ - ٢٠).

البرنامج الإرشادي :

وعرفه (سيف)

مجموعة نشاطات مخططة ومنظمة على اسس علمية تقدم للأشخاص الاسوياء عبر وسائل وطرائق مختلفة بهدف زيادة قدراتهم على اتخاذ القرارات وتحمل مسؤولياتهم الاجتماعية وتسهيل توافقهم الشخصي والاجتماعي(سيف، ١٩٩٨، ١١).

الضغوط النفسية:

عرفها (علاوي)

هو حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الأداء عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد، كما انه تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه . (علاوي، ١٩٩٨، ٤٤٣)

وعرفها (راتب) :

بانها عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (البدنية أو النفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة.

(راتب، ٢٠٠٠، ١٩٦)

وعرفها (شمعون و إسماعيل):

بانها الارتباك في الأفكار التي تدخل الى العقل عند القيام بالواجبات الحركية وغالبا ما تحدث عند إعطاء الموقف أكثر مما يستحق وفي بعض الأحيان تتبع من قوى خارجة عن الإرادة.
(شمعون و إسماعيل، ٢٠٠٢، ١٩١).

ويعرفها (بدران):

بأنها الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب اللازمة والإمكانات المتوفرة ويصاحبها عدة مواقف فشل اذ يصبح الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط.
(بدران، ٢٠٠٥، ١٩٤).

٢- الإطار النظري والدراسات المشابهة:

٢-١ الإطار النظري

٢-١-١ الإرشاد النفسي Psychological Counseling

• النظريات الإرشادية Counseling Theories

النظريات الارشادية هي خلاصة جهود للمنظرين والباحثين في مجال دراسة طبيعة السلوك الانساني وضعت في اطر عامة لتبين الاسباب المتوقعة للمشكلات وافضل نظرية هي التي توفر دليلا لاستعمال اسلوب معين مع مسترشد معين، ولهذا السبب تعددت النظريات الارشادية التي تهدف الى فهم النفس البشرية وتعددت معها مدارس الارشاد والعلاج النفسي والتطبيقات العلاجية التي يمكن ان تساعد في التحكم ببعض الظاهر السلوكية لدى بعض الافراد والجماعات (حداد، ١٩٩٣، ٢٦٧).

• النظرية السلوكية :

تعد النظرية السلوكية من اوسع نظريات الارشاد والعلاج النفسي واكثرها شيوعا في وقتنا الحاضر، وهي في الواقع ليست نظرية واحدة ذات بناء متكامل وانما هي منهج او طريقة تقوم على اساس نظريات التعلم ومفاهيمه (الشناوي، ١٩٩٤، ٩١).

وتعرف هذه النظرية بعدد من التسميات منها المثير والاستجابة، والتعلم والسلوكية ويرتكز اهتمامها على سلوك الفرد بتعليمه وتعديله وتغييره وذلك ما تهتم به العملية الارشادية .

(سمارة، ١٩٩٠، ٥٦)

وكانت المحاولات لتطبيق مبادئ التعلم على الارشاد تتركز في ادخال ماهو قائم من نظريات الارشاد في اطار سلوكي واول من اهتم بهذا الجانب (دولارد وميللر) ١٩٥٦ اذ اعتقدا ان سبب الاضطراب السلوكي هو الصراع بين الدوافع النفسية والموقف البيئي.

(القاضي، ١٩٨١، ٢٠٠)

ويرى (هو سفورد) ان هناك ثلاثة اعتبارات خاصة تؤثر في الارشاد السلوكي وهي :

١. يجب ان يتأكد المرشد من ان التعزيز الذي استخدمه قوي جدا وملئم للحالة .
 ٢. ان يتم التعزيز على وفق اسلوب منظم .
 ٣. البداية هي اثبات الاستجابة المطلوبة المختارة من المرشد وهو يعطي حثا متنوعا للمسترشد.
- وتقوم النظرية السلوكية على مجموعة من المفاهيم وهي :
- معظم سلوك الانسان متعلم: فالفرد يتعلم السلوك السوي والسلوك غير السوي على حد سواء ويتضمن ذلك ان السلوك المتعلم يمكن تعديله.
 - المثير والاستجابة: كل سلوك (استجابة) له مثير، وإذا كانت العلاقة بين المثير والاستجابة سليمة كان السلوك سوياً ، أما إذا كانت العلاقة بينها مضطربة كان السلوك غير سوي.
 - الشخصية : حسب هذه النظرية هي التنظيمات والأساليب السلوكية الثابتة نسبياً التي تميز الفرد عن غيره.
 - الدافع: تركز هذه النظرية على الدافع والدافعية في عملية التعلم فلا تعلم بدون دافع، والدافع يكون إما أولي أو ثانوي ووظيفته في التعلم ثلاثية الأبعاد:

- أ- تحرير الطاقة الكامنة للفرد
- ب- يملئ على الفرد ان يستجيب ويهتم لموقف معين ويهمل المواقف الأخرى.
- ج- يوجه السلوك وجهة معينة ليشبع الحاجة عند الفرد.
- ٥- التعزيز: وهو التقوية والتدعيم والتثبيت بالإثابة، والسلوك يتعلم ويقوى ويدعم ويثبت إذا تم تعزيزه، والإثابة أما تكون أولية أو ثانوية.
- ٦- الانطفاء: وهو ضعف وتضاؤل وخمود واختفاء السلوك المتعلم إذا لم يمارس ويعزز أو إذا أرتبط بالعقاب بدل الثواب.
- ٧- العادة: وهي الرابط الوثيق بين المثير والاستجابة، وتتكون العادة عن طريق التعلم والممارسة .
- ٨- التعميم: وهو تعميم الاستجابة المتعلمة على استجابات أخرى تشبه الاستجابة المتعلمة، وتعميم الخبرة من موقف معين إلى مواقف أخرى.
- ٩- التعلم ومحو التعلم وإعادة التعلم: التعلم Learning وهو تغير السلوك نتيجة للخبرة والممارسة، ومحو التعلم De Learning يتم عن طريق الانطفاء، وإعادة التعلم (Relearning) ويحدث بعد الانطفاء بتعلم سلوك جديد (زهران، ١٩٨٢، ٩٠-٩٣).
- وعلى هذا فان انواع السلوك الشاذ أو غير المتكيف يتم تعلمها، ف شخصية الفرد تتكون من عادات ايجابية وسلبية، فالعادات السلبية يتم تعلمها بالأسلوب والطريقة نفسها التي يتم بها تعلم العادات والايجابية، أي عن طريق تعزيزها (القاضي، ١٩٨١، ٢١١) .
- وعلى ذلك فالمشكلات هي انماط من الاستجابات الخاطئة أو غير السوية التي ترتبط بمثيرات منفردة، ويحتفظ بها الفرد لفاعليتها في تجنب مواقف أو خبرات غير مرغوبة.
- (أبو حجلة، ١٩٩٨، ٤١)

وتهدف العملية الإرشادية على وفق هذه النظرية إلى:

- تعزيز السلوك السوي المتوافق.
 - مساعدة المسترشد في تعلم سلوك جديد.
 - التخلص من السلوك غير المرغوب فيه.
 - تعديل السلوك غير السوي أو غير المتوافق.
 - الحيلولة بين المسترشد وبين تعميم قلقه على مثيرات أخرى.
 - ضرب المثل الطيب والقوة الحسنة سلوكيا أمام المسترشد عله يتعلم انماط سلوكية جيدة
- (زهران، ١٩٨٢، ٩٣-٩٤).

وهناك مراحل مشتركة لجميع العلاجات السلوكية هي :

- دراسة السلوك، ويتم ذلك من خلال الفحص والتشخيص لتحديد مصدر المشكلة.

- إعداد الأهداف، والتي يجب ان تكون قابلة للقياس والملاحظة ويشترك في وضع الأهداف كل من المرشد والمسترشد.

- التنفيذ، ويتم ذلك باستعمال الأساليب الفنية لتحقيق الهدف لدى كل من المرشد والمسترشد.

- التقويم، وهي عملية مستمرة للتأكد من صحة سير تنفيذ الخطة العلاجية (الشناوي، ١٩٩٤، ٧٧) (أعلي، ١٩٩٨، ٣٩)

• نظرية المجال:

ترتبط هذه بنظرية الجشطات التي تعد وحدة السلوك وحدة كلية غير قابلة للتحليل وان مبدأ تحليل السلوك الى وحداته البسيطة يفقده معناه فالكل سابق الاجزاء والكل اكبر من اجزاءه ولذلك يرفض اصحاب النظرية المجالية وفي مقدمتهم (كورت ليفن) مبدأ تحليل السلوك الذي ياخذ به اصحاب النظرية السلوكية .

وتؤكد هذه النظرية على ان السلوك هو وظيفة المجال الذي يوجد في الوقت الذي يحدث فيه السلوك ونتيجة لقوة ديناميكية مركبة ويبدأ بتحليل الموقف ككل ومن الموقف الكلي تتمايز الاجزاء المكونه .

وهناك مجموعة من المفاهيم المتعددة التي ترتبط بهذه النظرية منها الشخص ، المجال النفسي ،حيز الحياة ،المجال الموضوعي ،المناطق ،الاتصال بين المناطق،الشخص في المجال ،الحركة والاتصال ،اعادة بناء حيز الحياة ،الواقع، الزمن وديناميات الشخصية .ومن اهم تطبيقات هذه النظرية في الارشاد النفسي هي :

١. عند التعرف على اسباب المشكلات النفسية يتم التركيز على:

- الشخصية وخصائصها المرتبطة بهذه المشكلات .
- خصائص حيز الحياة في زمن حدوث المشكلة .
- اسباب المشكلات .

٢. عند النظر الى اعراض المشكلات ،يتم ذلك في مجال له عدة مكونات منها :

- مجال الفرد عند بدء ردود الفعل للمشكلات .
- مجال البيئة المادي والثقافي والاقتصادي .
- مجال المرشد وتأثيره.
- مجال طريقة الارشاد نظريا وعمليا.

٣. التأكيد في عملية الارشاد النفسي على ما يأتي:

- اهمية تغيير الادراك

-المساعدة على لمرونة الشخصية .

- تغيير المفاهيم والاتجاهات

-التغيير خطوة خطوة في اعادة التعليم

-الاستبصار في التعلم.

(شمعون وإسماعيل، ٢٠٠٢، ١٢٩ - ١٣٠).

• نظرية العلاج النفسي العقلي الانفعالي:

تفترض هذه النظرية ان الانسان منطقي اساسا واذا توفرت الظروف المناسبة فان امكانيته القلية تمكنه من حل مشاكله بطريقة فاعلة كما تمكنه من اتخاذ القرارات المناسبة وتطوير امكانياته الكامنه (اوزييارو و والش ، ١٩٧٦ ، ٥) ، ان جوهر هذه النظرية يرتكز يصدر من مصدرين وهما الالم الذي يقع على اجسادنا من جوع ومرض (الالم الفيزيائي) اما الالم من النوع الثاني فهو يتأتى من التفكير الخاطيء اللاعقلاني (حجار ، ١٩٩٣ ، ١٥). والغرض الرئيسي من العلاج العقلاني الانفعالي هو ازالة او خفض النتائج غير المنطقية او الاضطرابات الانفعالية لدى المسترشد إذ يقوم المرشد بإقناع الفرد وتبصيره بالخبرات الخاطئة وماتتركه من اثار على طريقة التفكير وفهمه لنفسه ولما حوله (الإمام وآخرون ، ١٩٩٢ ، ٧٦) ويستعمل المرشد في العلاج العقلاني مجموعة من الطرائق المعرفية والانفعالية وأساليب العلاج السلوكي.

• النظرية السلوكية المعرفية:

وضع هذه النظرية دونالد هيربرت ميتشنيوم والذي كتب مجموعة من المراجع حول الارشاد والعلاج السلوكي المعرفي ، وكذلك الطريقة التي اشتهر بها وهي التحصين ضد الضغوط النفسية (Stress Inoculation) (الشناوي، ١٩٩٤ ، ١٢٣) و الفرضية الاساسية التي تقوم بها هذه النظرية هي ان الناس هم انفسهم الذين يوجدون المشكلات نتيجة للطريقة التي يفسرون بها الاحداث والمواقف التي تواجههم ، لذلك يقوم الارشاد السلوكي المعرفي بعملية اعادة للتنظيم المعرفي عند المسترشدين لينتج عنهم اعادة التنظيم السلوكي (الرشيدي والسهل ، ٢٠٠٠ ، ٤٧٩) وفي هذه النظرية عملية الإرشاد تشتمل على ثلاث مراحل أساسية هي:

*-الملاحظة الذاتية:

في هذه المرحلة يحاول المرشد ان يزيد من وعي المسترشد ويركز انتباهه على أفكاره ومشاعره وردود فعله الفسيولوجية والسلوكيات المتصلة بالعلاقات الشخصية.

*- الأفكار والسلوكيات غير المتلائمة:

وتتضمن هذه المرحلة ملاحظة تغييره فينبغي ان يكون ما يقوله لنفسه أو يتخيله يولد سلسلة سلوكية جديدة تتنافر مع سلوكياته غير المتوافقة ومن خلال الترجمة التي تشمل عليها عملية الإرشاد يؤثر هذا الحديث على أبنية المسترشد المعرفية مما يجعل المسترشد قادرا على تنظيم خبراته حول التصور الجديد بطريقة إلى مواجهة أو تعامل أكثر فاعلية.

*- تطوير المعرفة الخاصة بالتغيير:

في هذه المرحلة يقوم المسترشد بسلوكيات التعامل (المواجهة) على أساس يومي وكذلك الأحاديث الذاتية حول نتائج هذه التجارب السلوكية.

ان عملية الإرشاد الفاعلة تشتمل مهارات سلوكية جديدة وأحاديث داخلية جديدة وجوانب معرفية جديدة، وكل طرف الإرشاد تركز على جانب واحد أو أكثر من هذه الجوانب في حين ان الإرشاد والسلوكي المعرفي يركز عليها جميعا ويستخدم المرشد السلوكي المعرفي مجموعة من الأساليب والطرائق الفنية في الإرشاد وهي:

- طريقة التقدير السلوكي المعرفي.
- إدخال المعلومات المعرفية في أساليب الإرشاد السلوكي.
- طريقة التدريب على التحصين ضد الضغوط.
- أساليب إعادة البنية المعرفية. (الشناوي ، ١٩٩٤ ، ١٣٦-١٣٧)

• الإرشاد الرياضي :

يعد الارشاد والتوجيه الرياضي احد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي ، وهذا النوع من التوجيه لاينتظر حدوث الازمة او المشكلة ثم يبحث عن العلاج ،ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل ان تصل الى النقطة التي تتطلب التدخل .هذا فضلا عن حل المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث ،وكذلك التدخل في مواقف الازمات ونظرا للاهمية البالغة للارشاد الرياضي في الميدان التطبيقي في التربية الرياضية فقد حضى هذا الجانب من الاعداد النفسي الاهتمام الكبير من قبل المربين التربويين والعاملين في مجال التدريب الرياضي وتمتد الخلفية التاريخية لهذا الاهتمام الى المؤلفات التاريخية القديمة التي عنتت بالجوانب النفسية في كرة القدم والتي ظهرت في عام ١٨٩١ م .

٢-١-٣ أهمية التوجيه والارشاد النفسي:

يمكن تحديد اهمية التوجيه والارشاد النفسي في النقاط الاتية:

١. يمكن استخدامه معيارا للجودة إذ أن كفاءة المرشد النفسي الرياضي قد تساعد على زيادة فاعلية التدريب ،وتقديم خدمات ايجابية بصورة تساهم في تطوير المستوى الرياضي.
٢. يمثل القاعدة الاساسية للتدريب على اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية والتدريب على التغذية الراجعة الفورية بانواعها المتعددة.
٣. يمكن ان يكون بنكا للمعلومات في السلوك التنافسي والأخلاقي من خلال استخدام طريقة (ماذا لو) 'What If' والتي يمكن ان تمد اللاعب والمدرّب بالتدريب على حل المشكلات المتوقعة في التدريب والمنافسات وحياة اللاعب بشكل عام.

٤. يغطي مجالات متعددة من الاهتمامات :طرائق خفض التوتر ،العلاقة بين المدرب واللاعب ،التدخل في مواقف الازمات ،حل المشكلات ، تماسك الفريق ، التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية .

٥. يساهم في النمو المهني وخاصة عند تاهيل المرشدين الجدد لتطبيق طرائق علم النفس الرياضي في الارشاد والاستفادة من عملية التدريبات الميدانية .

٦. يحظى باهتمام الباحثين والعلماء وهذا يسهم في مزيد من النمو المهني وحل المشكلات وتطوير الخدمات . (شمعون وإسماعيل، ٢٠٠٢ ، ١٧-٢٣) .

• فلسفة بناء البرامج الإرشادية:

ان فلسفة بناء البرامج الإرشادية تقوم على أساس مبدأ مساعدة الأفراد لأنفسهم وتنمية التعبير عن ذاتهم وتوجههم نحو السلوك الأفضل والمرغوب اجتماعيا، ومن خصائص هذه البرامج ما يأتي :

١. أن تكون متكاملة الجوانب من خلال تناولها الواقع الاجتماعي والثقافي والعلمي.
٢. أن تكون متممة للبرنامج التدريبي ومتكاملة معه.
٣. أن تقدم خدمات لجميع الافراد لانها تهدف الى نموهم بشكل عام .
٤. أن تتضمن أنشطة وفعاليات وزيارات مدانية يتعرض من خلالها على البيئة المحلية لتنمية ميولهم وتقويم سلوكهم.
٥. أن يكون حيا متجددا .
٦. أن يعمل المرشد على تقويم البرنامج من خلال الوسائل المتعددة ومنها الاختبارات .
٧. أن يعمل البرنامج على تنمية الفرد بما يحقق له القدرة على تقويم ذاته ونقدها وتطويرها (سيف ، ١٩٩٨ ، ٣٧) .

٢-١-٥ مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين:

- هناك العديد من الأسس والمبادئ العامة للتوجيه و الإرشاد النفسي ومن أهمها ما يأتي :
١. مبدأ استعداد اللاعب للتوجيه : اذ انه لايمكن مساعدة اللاعب الذي لايشعر انه في حاجة للمساعدة وينبغي على المدرب او الأخصائي النفسي بخلق اتجاه ايجابي نحو الإرشاد.
 ٢. مبدأ حق اللاعب في تقرير مصيره بنفسه :ان القرار النهائي في عملية الإرشاد ينبغي ان يكون صادرا من اللاعب ونابعا منه وبناء على اختياره الحر ومسؤوليته الشخصية.
 ٣. مبدأ التقبل: والمقصود هنا هو التقبل المتبادل ،أي تقبل اللاعب للموجه وكذلك تقبل الموجه للاعب.

٤. مبدأ اعتبار التوجيه عملية تعلم :فباللاعب يتعلم من خلال التوجيه قيما وانماطا سلوكية جديدة ويغير من وجهة نظره نحو نفسه ونحو زملائه ونحو الجماعة التي ينتمي اليها ويتعلم طرائق جديدة لمعالجة ما يعترضه من مشكلات.

٥. مبدأ الاهتمام باللاعب كونه عضواً في جماعة : يتم توجيه اللاعب من كونه فرد يختلف عن غيره من اللاعبين في مميزاته الشخصية كما يهتم ايضا من اذ من اذ انعه عضو في جماعة .

٦. مبدأ استمرار التوجيه فالتوجيه عملية مستمرة وليست مقتصرة على خدمات تؤدي للاعب في اثناء فترة التدريب او في المنافسات فقط فهي تبدأ مع بداية ممارسة اللاعب للنشاط الرياضي وتستمر حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية (علاوي ، ١٩٧٨ ، ٢٨٦ - ٢٩٠)

٢-١-٢ إدارة الضغوط النفسية :

ان ادارة الضغوط هي إحدى المهارات النفسية الهامة في المجال الرياضي فقد أكد (علاوي، ٢٠٠٦) الى ان العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي قد أشاروا الى هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية (العقلية والمعرفية) المرتبطة بالرياضة ، الا ان هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد انواع هذه المهارات النفسية .

ومن بين لبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة النموذج الذي قدمه (راينر مارتينز ، ١٩٨٧) والذي اشار فيه الى ان البرنامج الأساسي لتدريب المهارات النفسية ينبغي ان يتضمن ما يأتي :

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| ١. مهارات التصور | Imager skills |
| ٢. إدارة الطاقة النفسي | Psychic energy management |
| ٣. إدارة الضغط | Stress management |
| ٤. مهارات الانتباه | Attention skills |
| ٥. مهارات وضع الأهداف | Goal setting |

وبلاحظ في نموذج (مارتينز) ان مهارة (إدارة الضغط) في كتاباته تنحصر فقط في تدريب الاسترخاء التدريجي وبعض انواع الاسترخاء الاخرى وذلك لادارة الضغوط البدنية كما تنحصر ايضا في تدريب التصور العقلي ومايرتبط به من الكلام الذاتي او ايقاف التفكير السلبي كمحاولة لادارة الضغوط المعرفية وهو الامر الذي يشير الى ان مهارة إدارة الضغط مهارة مركبة تجمع ما بين مهارتي الاسترخاء ومهارة التصور وبالرغم من تداخل هاتين المهارتين في بعض الجوانب الا انه من المفضل الفصل بينهما لان كل منهما له استخداماته وطرائق تدريبيه الخاص (علاوي ، ٢٠٠٢ ، ١٩٣-١٩٥).وقد أشار (راتب، ٢٠٠٠) الى انه يمكن تصنيف أساليب التحكم بالضغوط إلى أنواع ثلاثة على النحو الآتي :

التحكم في البيئة الرياضية

- زيادة التيقن.

- نقص الأهمية .

التحكم في الضغوط الجسمية

- الاسترخاء التصوري.

- الاسترخاء الذاتي.

- الاسترخاء التعاقبي (التقدمي - التدريجي) .

- استرخاء التغذية الراجعة الحيوية .

التحكم في الضغوط المعرفية :

- الوعي بالأفكار السلبية

- إيقاف الأفكار

- التفكير المنطقي (راتب ، ٢٠٠٠ ، ٢١٨)

- الحديث الذاتي

وبهذا الصدد فقد قسم (شمعون وإسماعيل) الضغوط النفسية الى نوعين انفعالية وعقلية ومن الأهمية التفرقة بينهما اذ ان طرائق المعالجة تسير في اتجاهات متضادة فالضغوط الانفعالية هي في الواقع استجابات للمثيرات الخارجية المرتبطة وغير المرتبطة ومعظمها يميل الى الجانب الفسيولوجي اما الضغوط العقلية فهي تبدأ من الداخل او من أعلى الى الاسفل والتي يمكن ان يطلق عليها ايضا القلق المعرفي وفي حالة استخدام طرائق الاسترخاء العضلي بكافة انواعها فانها لن تفيد او تجدي والواجب التدخل في طرائق المواجهه التي ترتبط بالتفكير الايجابي وإيقاف الأفكار السلبية وغيرها . (شمعون وإسماعيل ، ٢٠٠٢ ، ٢٣٨)

و تركز وجهة النظر المعرفية على أهمية الجانب المعرفي والعقلي في تحديد استجابة الضغوط أكثر من اهتمامها بالبيئة ومثيراتها المختلفة .
وترى أيضًا أنه يمكن التقليل من حدة الضغط الذي يعانيه الفرد، إذا استطعنا تغيير طريقة تفكيره بشأن المواقف المسببة للضغط، وبالتالي تغيير استجابته لهذا الموقف .
إن أساليب المواجهة المعرفية تساعد الفرد في تكوين استجابات توافقية جديدة بدلاً من الأفكار التي تتسم بالإحباط وعدم الثقة بالنفس .

٢- ١- ٣ الاسترخاء العقلي Mental Relaxation

يستخدم الاسترخاء العقلي غالبا بعد التدريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العقلي وعلى الرغم من ان هذا الترتيب يبدو منطقيا الا ان هناك بعض البرامج التي تبدأ

باجراءات التدريب على الاسترخاء العقلي اولا ويرى اصحاب هذا الاتجاه ان ذلك سوف يعمل على الاسترخاء العضلي ايضا ولان كلا الطريقتين تؤديان الى حالة الاسترخاء والاختلاف يقع في ترتيب التطبيق وينقسم الاسترخاء العقلي الى ثلاثة انواع هي (استجابة الاسترخاء والتحكم بالتنفس والاسترخاء المعرفي) (شمعون ، ١٩٩٦ ، ١٧٨ - ٣٦٣) .
وفيما يتعلق بالبحث الحالي فقد استخدم الباحث الأساليب الآتية الأكثر شيوعا لمواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بالأفكار السلبية التي تواجه الرياضيين وهي :

١. الوعي بالأفكار السلبية Awareness of negative self –talk :

ان مشكلة مواجهة التفكير الذاتي السلبى تزداد صعوبة عندما نحاول تغيير المواقف او الناس نجد ذلك شيئا صعبا ومستحيلا ولكن الشيء الذي يمكن السيطرة عليه والتعامل معه هو معرفة خصائص الأفكار السلبية التي يتوقع أن تحدث وتؤثر في قدرات الاداء للاعب وهنا يمكن التعرف على فئات خمس عامة للتفكير السلبى غابا ما تفوق قدرات اللاعبين على تحقيق الاداء الجيد ويمكن توضيحها على النحو الآتي :

- عدم المقدرة على اتخاذ القرار لان اللعب يفكر في عدة قرارات بديلة.
- الارق حول الاداء وخاصة عند مقاومة الاداء بالآخرين.
- القلق الناتج عن التأثير السلبى لبعض الاعراض الجسمية الناتجة عن الضغوط .
- التفكير في النتائج المحتملة للاداء الضعيف مثل عدم الاستحسان والقبول من الآخرين ، العقاب ، فقدان قيمة الذات ، الحرمان من فرص اللعب .
- التفكير في عدم الكفاية والتي قد تتضمن النقد الذاتي او لوم الذات.

(راتب ، ٢٠٠٠ ، ٢٤٤)

٢. إيقاف التفكير Thought stopping

قد تنتاب اللاعب قبل اشتراكه في المنافسة الرياضية بعض أنواع من التفكير السلبى بقدراته ومستوياته او بقدرات المنافسين ومستوياتهم او براء الآخرين او بالنسبة لنتيجة المنافسة او بالنسبة للمزايا او الفوائد التي قد يحصل عليها.

وهذا النوع من التفكير السلبى يؤثر بصورة واضحة على مستوى اللاعب الرياضى وبالتالي ينبغي استخدام مايعرف بطريقة (إيقاف التفكير Thought stopping) وبقصد بذلك إيقاف التفكير السلبى وتحويله الى تفكير ايجابي.

وعملية إيقاف التفكير السلبى مهارة ينبغي تعلمها والتدريب عليها وتتطلب التركيز على الأفعال غير المرغوبة ثم محاولة إيقافها فجأة وإبعادها عن تفكير اللاعب ويمكن استخدام الخطوات الآتية لإيقاف التفكير السلبى وتحويله الى تفكير ايجابي:

- مساعدة اللاعب على تحديد المثيرات التي يمكن ان تثير لديه الأفكار السلبية مثل (حالة اللاعب البدنية او المهارية او العقلية او الانفعالية او حالة المنافس او اتجاهات التدريب او الإداري او المتفرجين او بعض العوامل الخارجية.
- ضرورة تعريف اللاعب الرياضي بالاثار السلبية التي يمكن ان تنجم من وجود مثل هذا النوع من التفكير السلبي.
- ضرورة تدريب اللاعب الرياضي لمحاولة اكتساب القدرة على تحويل التفكير السلبي الى ايجابي عن طريق ذكر بعض انواع المثيرات او بعض انواع من الأفكار السلبية ومحاولة اللاعب التدريب علي تحويلها الى افكار ايجابية مع توجيه اللاعب الى انتقاء الأفكار الايجابية التي يمكن ان تبطل أثار الأفكار السلبية.
- تشجيع اللاعب على ممارسة التدريب الاسترخائي المختصر ومحاولة التصور العقلي في جوانب ايجابية متعددة في حالة شعور اللاعب بالتفكير السلبي. (علاوي ، ٢٠٠٢ ، ٣٢٨)

٣. التفكير المنطقي Rational thinking

- وهو طريقة فاعلة عندما يصعب التخلص من الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار ايجابية ففي هذه الطريقة تبدو الأفكار السلبية وكأنها حقيقة واقعة (شمعون ، ١٩٩٦ ، ٢١١) وتتضمن هذه الطريقة اساسا استبدال الأفكار غير المنطقية والسلبية باخرى منطقية وفعالة عن ذات الفرد .
- وهناك مجموعة من الخطوات يمكن اتباعها عند استخدام هذا الأسلوب وهي:
- تحديد الأفكار غير المنطقية.
 - مساعدة اللاعب في التعرف على الأفكار غير المنطقية .
 - المناقشة المنطقية للأفكار .
 - التخلص من الأفكار غير المنطقية.
 - استبدال الأفكار غير المنطقية باخرى ايجابية . (علاوي ، ١٩٩٨ ، ٤٣٦)

٤. الحديث الذاتي Self Talk

- ويقصد بالحديث الذاتي الكلام الصامت من اللاعب لنفسه اذ ان هذا الاسلوب يعد من الجوانب المهمة في تعزيز التعبئة النفسية للاعب عن طريق زيادة ثقته بنفسه وفي قدراته وتثير لديه الادراك بالتحكم في المواقف الرياضية المختلفة.
- ومن بين العمليات التي يمكن توجيه (الكلام الذاتي الرياضي) للاعب ما يعرف (بالتأكيدات الرياضية Self-affirmations) الايجابية والتي من خلالها يثبت اللاعب في شعوره افكار ايجابية مرتبطة بانتاج افضل اداء ممكن وافضل حالة معنوية مرتفعة.
- (علاوي ، ٢٠٠٢ ، ٣٢٦)

ويمكن استعمال الحديث الذاتي الايجابي لتغيير بعض المعتقدات المحددة وذلك من خلال ما يأتي :

- تحديد المجالات التي لاثوز رضا الفرد.
 - نقل التاكيدات التي تماثل مسار الاشياء التي يرغب الفرد فيه .
 - تأسيس صيغة الاقتراح الذاتي الجديدة وهي تأكيدات قصيرة ونقط بسيطة مفهومة تتخذ دوما شكلا ايجابيا وتكون محددة بالزمن الحاضر كأنها حدثت توأ.
- ويمكن استعمال العبارات الذاتية الايجابية في الحظات الحرجة والاقات الضاغطة او عندما يزداد التعب اثناء استمرار ضياع النقط او الدرجات (شمعون ، ١٩٩٩ ، ٢٤) .

٢- ١ - ٤ برنامج تدريب إدارة الضغوط معرفياً Cognitive stress management training (SMT)

وضع سميث (Smith) في عام ١٩٨٠ برنامجا لإدارة الضغوط النفسية معرفيا وانفعاليا Cognitive stress management training (SMT), ويضم البرنامج عدة طرائق مثل تدريب الاسترخاء والتصور العقلي وعمليات معرفية اخرى ويتالف هذا البرنامج من خمس مراحل متداخلة جزئيا فيما بينها وكالاتي :

١. مرحلة التقييم ما قبل العلاج : وفيها تبذل المحاولات لفهم طبيعة الاستجابة للضغط النفسي لدى الرياضي.

٢. مرحلة عرض مبادئ العلاج : وهي عبارة عن ممارسة ارشادية يتعلم من خلالها الرياضي نظريات استجابة للضغط والعناصر الذهنية والفسولوجية لهذه الاستجابة .

٣. مرحلة اكتساب المهارة : وتتضمن تنمية المهارات النفسية للتوافق مع الضغط وذلك بتعليم اللاعب فنون الاسترخاء مع تاكيد خاص على التنفس العميق لتيسير الاسترخاء واعادة البناء الذهني وقد ذكر سميث ان تغيير بيانات تعليم الذات والحالة السلبية الى الحالة الايجابية بإمكانه ان يسفر عن تخفيض الانفعال تحت وطأة الضغط ويعزز الاداء الفعلي .

٤. مرحلة تكرار المهارة : وفيها يمارس اللاعب مهارات التوافق مع الضغط في مواقف اللعب التنافسية والتي تتميز بالعبء النفسي وتمثل مواقف ضاغطة اذ تتم ممارسة العناصر البدنية (الاسترخاء العضلي) والذهنية (اعادة البناء الذهني) سوية كاستجابة لحالة خوف تصويرية (تخليية) وتقدم مواقف الضغط من خلال التصور العقلي والافلام والصدمة الكهربائية والمواقف الضاغطة .

٥. مرحلة التقويم : وفيها يقارن اداء الرياضي بعد التدريب مع مستواه قبل تدريبات SMT وبالإمكان توظيف قياسات اخرى مثل القلق مثلا لغرض توثيق أي تغيرات تطرا في مستوى القلق .(عنان ، ١٩٩٥ ، ٣٦١) (سليمان ، ١١٧ ، ٢٠٠١) .

دراسة : (Johnson, U., Ekengren, J., & Andersen, M. B. (2005))

"تجنب احتمالية الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في السويد"

هدفت الدراسة الى اختبار برنامج للتدخل السلوكي المعرفي لتقليل حوادث الإصابة لدى لاعبي كرة القدم في السويد ، استخدم الباحثون مقياس القلق الرياضي (Smith, Smoll, Schutz, 1990), ومقياس ضغوط الحياة لطلبة الجامعات (Petrie, 1992) وقد تم تحديد (٢٨) مهارة نفسية لاختيارها من ضمن العوامل العامة التي اقترحت من قبل كل من (Williams & Andersen, 1998) ضمن نموذج الإصابة الرياضية ، وقد تم اختيار (٣٢) حالة من اللاعبين الذين تعرضوا لاحتمالية الإصابة الرياضية تم تقسيمهم وبصورة عشوائية الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وقد تضمن البرنامج الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية استخدام (٦) مهارات نفسية بدنية وهي (الجسمية ، الاسترخاء المعرفي ، ادارة الضغوط ، التدريب على وضع الاهداف ، العزو ، تدريبات الثقة بالنفس) تم توزيعها على ٦ - ٨ جلسات ارشادية خلال (١٩) اسبوع في فترة المنافسات وقد اظهرت النتائج ان البرنامج الذي تم استخدامه في البحث الحالي قد ساهم في تخفيض عدد الاصابات الرياضية في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

مؤشر الإفادة من الدراسة المشابهة :

يمكن للباحث ان يؤشر من خلال الدراسة المشابهة ان الباحثون قد استخدموا برنامج للتدخل السلوكي المعرفي المستند على النظرية السلوكية المعرفية والتي قدمها ميتشنونوم (Meichenbam) وان اجراءات البحث اشارت الى ان من اهداف البحث الاساسية هي تدريب اللاعبين على التحصين ضد الضغوط النفسية من خلال استراتيجيات التدخل المعرفي والتي تشمل (التصور العقلي ، وضع الاهداف ، برامج التدخل المعرفي ، تدريب المهارات النفسية) وهي تستخدم في ادارة الضغط أيضا والتعامل معه لقربها من موضوع البحث الحالي ويجمع البرنامج المستخدم في الدراسة المشابهة نظام ازالة الحساسية ونظام النمذجة والتدريب التوجيهي ويمثل احدى التقنيات التي تقدم الدعم الاولي في المجال الرياضي والعنصر الاساسي في هذا البرنامج هو تعليم الرياضي على اكتساب مهارات التعامل مع المواقف الضاغطة.

في حين يركز البحث الحالي على استخدام برنامج لادارة الضغوط النفسية معرفيا من خلال استخدام بعض المهارات النفسية والمعرفية التي تفرق عن الدراسة المشابهة (مثل الحديث مع النفس وايقاف الأفكار السلبية و التفكير المنطقي) لمعالجة المشكلات التي تواجه اللاعبين والحقيقة ان الفرق الهام بين الدراستين هو في التحكم في الضغوط المعرفية او العقلية لايجاد

الوسائل اللازمة لتغيير الأفكار السلبية الى افكار ايجابية من خلال تحليل التفكير ايجابيا وليس إلغاءه كليا .

٣- إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث.

٣-٢ عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على لاعبي فريق الحرية في كرة القدم المشارك في بطولة الفرق الشعبية في محافظة نينوى للموسم الرياضي ٢٠٠٧ والذي تم اختياره بالطريقة العمدية لأسباب تتعلق بمستواه العالي مقارنة مع الفرق المشاركة ولكونه من فرق المقدمة في البطولة الحالية فضلا عن نتائجه المتميزة في البطولة المنصرمة.

وقد بلغت عينة البحث (٢٥) لاعبا وقد تم تقسيمها الى مجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة وبواقع (١٤) لاعبا للمجموعة التجريبية و (١٣) لاعبا للمجموعة الضابطة وقد تم استبعاد (٣) لاعبا من المجموعة التجريبية بسبب عدم التزامهم بالبرنامج التدريبي للفريق وانقطاعهم لأكثر من مرة عند الشروع بالتجربة و (٣) لاعبين من المجموعة الضابطة لأسباب ذاتها وبذلك أصبحت عينة البحث مكونة من (٢١) لاعبا وبواقع (١١) لاعبا للمجموعة التجريبية و (١٠) لاعبين للمجموعة الضابطة والجدول (١) يوضح تفاصيل عينة البحث.

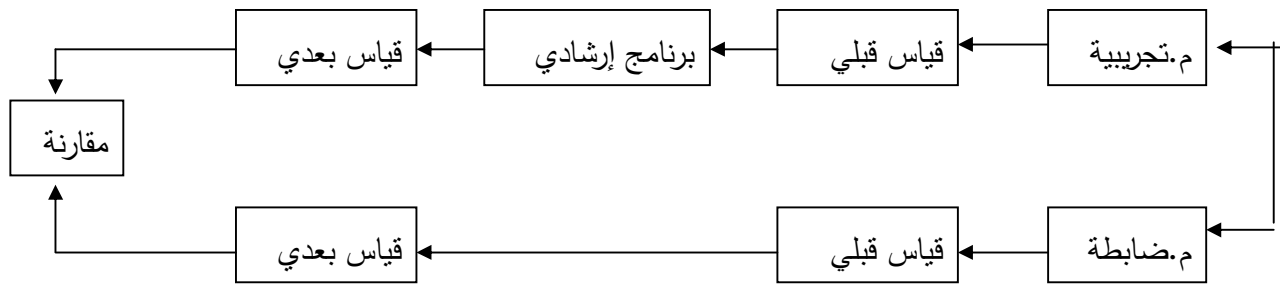
الجدول (١)

تفاصيل عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	عدد اللاعبين	المستبعدين	المتبقي
التجريبية	١٤	٣	١١
الضابطة	١٣	٣	١٠
المجموع	٢٥	٦	٢١

٣-٣ تصميم البحث :

استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو الضبط الجزئي غير العشوائي الاختيار والاختبار القبلي تم توزيع أفراد عينة البحث إلى مجموعتين (ضابطة، وتجريبية) والذي يعد بحق من أفضل التصاميم التجريبية (عودة، ١٩٨٧، ١٨٦)، ويتم في هذا التصميم إدخال المتغير المستقل على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها التقليدية والشكل (٢) يوضح التصميم التجريبي وتكافؤ وتجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل (٢)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

٣-٤ تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة :

بعد إطلاع الباحث على أدبيات البحث ومنها (شمعون، ١٩٩٦) و (راتب، ٢٠٠٠) و(علاوي، ٢٠٠٢) و دراسة (Johnson, U., Ekengren, J., & Andersen, M. B, 2005) وآراء بعض السادة الخبراء علم النفس الرياضي، قام الباحث بتحديد المتغيرات الدخيلة التي من الممكن ان تؤثر في متغيرات البحث وهي (العمر، العمر التدريبي ، التحصيل الدراسي ،القلق النفسي).

٣-٤-١ تكافؤ مجموعتي البحث :

من أجل إيجاد التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ، قام الباحث بإجراء مقارنة بين المجموعتين في المتغيرات (العمر ، العمر التدريبي ، التحصيل الدراسي ، القلق النفسي) وكما يلي :

تم حساب العمر الزمني للاعبين بالأشهر والعمر التدريبي بالسنوات و تم اعتماد متغير التحصيل الدراسي بديلا عن الذكاء واستخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المذكورة آنفا وللتأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اللاعبين في متغير الذكاء للمجموعتين التجريبية والضابطة تم إعطاء اللاعبين الذين لم ينهوا الدراسة المتوسطة درجة واحدة، ودرجتين للذين لم ينهوا الدراسة الإعدادية وللاعبين الذين لم ينهوا دراستهم الجامعية ثلاث درجات ، وأربع درجات للذين لم ينهوا الدراسة الجامعية ومن ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين واستخدم اختبار (ت) لغرض معرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعتين في جميع المتغيرات والجدول (٢) يوضح تفاصيل ذلك .

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث في متغير العمر الزمني والتدريبي والتحصيل الدراسي

المتغير	الضابطة		التجريبية		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية
	س	ع±	س	ع±		
العمر	٢٢٢.٢٠	١٢.٧٢٦	٢٢٩.٥٤	١٣.٥٥٢	١.٢٧٧	
	٠	١	٥	٥		
العمر التدريبي	٤.٣٠٠	١.٠٥٩٣	٤.٦٨١	١.٠٠٦٨	٠,٨٤٧	٢,٣١
التحصيل	٢,٥	١,٢٩١	٢,٧٥	٠,٥	١.٩٤٣	

٣-٤-٢ متغير القلق النفسي :

أشار كل من (Smith, 1989, 263) , (Hamilton ,1985 ,1)
(Johnson, Ekengren, & Andersen, 2005,35) و (راتب ، ٢٠٠٠ ، ٢٥٩) . الى إمكانية استخدام مقياس حالة قلق المنافسة الرياضي SCAI و مقياس حالة القلق SCAI-2 كأداة للتحكم بالضغوط النفسية وفي ضوء ذلك استخدم الباحث مقياس قلق المنافسة 2 في تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لتجربة البحث وكما هو موضح في الجدول (٣) .

الجدول (٣)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي في مقياس قلق المنافسة 2

المتغير	الاختبار	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	المعنوية
القلق المعرفي	القبلي	التجريبية	٣٠.٢٧٢	١.٩٥٤٠	١.٩٨٨		غير
		الضابطة	٢٨.٧٠٠	١.٦٣٦٣		٢,٠٩	معنوي

القلق الجسمي	القبلي	التجريبية	٢٦.٣٦٣	٠.٥٠٤٥	١.٦٩٥	غير معنوي
		الضابطة	٢٥.٩٠٠	٠.٧٣٧٨٦	٢.٠٩	
الثقة بالنفس	القبلي	التجريبية	٢٨.١٨١	١.١٦٧٧	٠.٢٣١	غير معنوي
		الضابطة	٢٨.٠٠٠	٢.٣٠٩٤	٢.٠٩	

يتضح من الجدول (٣) ان قيمة (ت) المحسوبة في الاختبار القبلي للقلق المعرفي والجسمي والثقة بالنفس للمجموعتين التجريبية والضابطة على التوالي (١.٩٨ و ١.٦٩٥ و ٢٣ ، ٠) وعند مقارنة قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٠٩) مع قيمة (ت) المحسوبة عند نسبة خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) مما يدل على ان مجموعتي البحث متكافئة في هذا المتغير.

٣-٥ أداة البحث :

تطلبت إجراءات البحث استخدام قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية (CSAI_2) The Competitive state anxiety inventory فقد اشار (راتب ، ٢٠٠٠) الى إمكانية استخدام المقياس المذكور في قياس الضغوط في الرياضة وهو مقياس نوعي لحالة القلق وضعه مارتنيز Martens وزملاؤه ١٩٩٠ واعد صورته للعربية اسامة كامل راتب وطبقه في البيئة الرياضية العراقية (سليمان ، ٢٠٠١) ويتضمن المقياس ثلاث مكونات هي القلق المعرفي Cognitive anxiety والقلق الجسمي Somatic anxiety والثقة بالنفس Self confidence الذي يعد مكونا مضادا للقلق المعرفي ، وهو عامل اخر هام لاداة التحكم في الضغوط (راتب ، ٢٠٠٠ ، ٢٥٩) انظر ملحق (١) .

وتتضمن هذه القائمة ٢٧ عبارة وبواقع ٩ عبارات لكل مقياس فرعي من المقاييس الفرعية الثلاث (حالة القلق المعرفي ، حالة القلق الجسمي ، حالة الثقة بالنفس) ويتراوح مدى الدرجات لكل مقياس فرعي بين ٩ و ٣٦ اذ تعني الدرجة ٩ اقل مستوى والدرجة ٣٦ أعلى مستوى ويعكس ارتفاع الدرجة زيادة حالة القلق المعرفي او الجسمي او حالة الثقة بالنفس ، و لاتحسب درجة كلية للقائمة .

ويقاس حالة القلق المعرفي العبارات (٣، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥) في حين يقيس حالة القلق الجسمي العبارات (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦) و أخيرا يقيس حالة الثقة بالنفس العبارات (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧). (راتب ، ١٩٩٧ ، ١٣٨) . ويذكر ان هذه القائمة قد ترجمت الى العربية اكثر من مرة فقد ترجمها ايضا محمد حسن علاوي (١٩٩٨) وصدقي نور الدين ومصطفى كاظم مختار (١٩٩٩) ويوصي (علاوي

(بان تعنون القائمة باسم (قائمة الاتجاهات نحو المباراة الرياضية) في حين يوصي (راتب) بتطبيقها تحت عنوان (استبانة تقييم الذات) .

(علاوي، ١٩٩٨، ٢٥١) (راتب، ١٩٩٧، ١٣٩)

- أسلوب التصحيح للقائمة:

تتم الاجابة عن كل عبارة على ميزان تقدير رباعي يميزه اربعة عناوين هي (نادرا ،احيانا، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة جدا) وجميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد باستثناء العبارة رقم ١٤ في مقياس القلق البدني فانها عكس اتجاه البعد ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يأتي : نادرا = ١ ،احيانا = ٢ ،بدرجة متوسطة = ٣ ، بدرجة كبيرة جدا = ٤ درجات في حين يتم تصحيح العبارات العكسية كما يأتي : نادرا = ٤ ،احيانا = ٣ ،بدرجة متوسطة = ٢، بدرجة كبيرة جدا = ١ درجة .

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما ارتفعت درجة المفحوص واقتربت من الدرجة العظمى للبعد وقدرها (٣٦) تميز بالخاصية التي يقيسها ذلك البعد (علاوي ، ١٩٩٨ ، ٢٥٢) .

٣ - ٦ المعاملات العلمية لقائمة حالة قلق المنافسة 2:

٣-٦-١ الصدق :

قام الباحث سليمان عباس سليمان (٢٠٠١) بايجاد معامل الصدق لقائمة حالة قلق المنافسة 2 على البيئة العراقية من خلال مجموعة من الاجراءات تضمنت عرض المقياس المذكور على عدد من السادة الخبراء الذين اكدوا صلاحيته لقياس الغرض الذي وضع من اجله وبنسبة اتفاق (٨٠ %) كما قام الباحث ايضا بايجاد الصدق المرتبط بمحك بالاعتماد على الصدق التلازمي مع اختبار قلق الانجاز المعدل للمنافسة والذي اعده كل من البرت وهابر (١٩٦٠) وترجم وقنن على البيئة العربية من قبل جابر عبد الحميد جابر (علاوي ، ١٩٧٩ ، ٢٨١) واستخدم في البيئة العراقية من قبل كل من (احمد، ١٩٨٤ ، ٧١) و(العبيدي، ١٩٨٥، ٥٨) و(عبد الواحد، ١٩٩٦ ، ٣٦) وقد وجد الباحث ان هناك معامل ارتباط دال إحصائيا بين المقياسين المذكورين وقدره (٨٩، ٠) وذلك يؤكد صلاحية تطبيق المقياس على عينة البحث الحالي ملحق (١) .

٣-٦-٢ الثبات:

يتمتع المقياس بمعامل ثبات عال إذ تم استخراج بطريقتة الاتساق الداخلي للمقياس من خلال استخدام معامل الفا كرونباخ ولكل مقياس فرعي للقائمة ، اذ اوجد (سليمان، ٢٠٠١) معامل

الثبت للمقاييس الفرعية الثلاثة اذ بلغت (٠.٦٩) للقلق المعرفي و (٠.٥٢) للقلق البدني و (٠.٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيا (سليمان ، ٢٠٠١ ، ١٦٣) .

٣-٧ البرنامج الإرشادي:

تعد ادارة الضغوط النفسية احدى المهارات النفسية التي يتحتم على الأخصائي النفسي الرياضي التعامل معها وتدريبها اذ تمر عملية تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية للاعبين الرياضيين بالمراحل الآتية :

١. مناقشة المدخل لتخطيط وتنفيذ المهارات الأساسية .
٢. تقييم الاحتياجات النفسية للاعبين.
٣. تحديد المهارات النفسية الضرورية للاعبين .
٤. تصميم وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية .
٥. تقييم برامج تدريب المهارات النفسية. (علاوي ، ٢٠٠٢ ، ٢٠٧ - ٢٠٨)

٣-٧-١ خطوات إعداد البرنامج الإرشادي:

بعد الاطلاع على عدد من الأدبيات المتعلقة بالموضوع ومنها (راتب ، ٢٠٠٠ ، ٢٤٣-٢٦٦ و (شمعون وإسماعيل، ٢٠٠٢ ، ٢١١-٢٣٨) و (علاوي ، ٢٠٠٢ ، ١٩٣ - ٢١٣) وأعمال كل من سوين (١٩٩٤)، وسمث (١٩٨٩)، وشمعون (١٩٩٦-١٩٩٩)، وراتب (١٩٩٧)، وسليمان (٢٠٠١) والدفاعي (٢٠٠٤) و (Johnson, Ekengren, & Andersen, 2005) وقد وجد الباحث ان وجهة النظر المعرفية تؤكد على أهمية الجانب المعرفي والعقلي في تحديد استجابة الضغوط وترى أيضاً أنه يمكن التقليل من حدة الضغط الذي يعانيه الفرد إذا استطعنا تغيير طريقة تفكيره بشأن المواقف المسببة للضغط، وبالتالي تغيير استجابته لهذا الموقف وقد تم اخذ ماتقدم بعين الاعتبار في خطوات الإعداد للبرنامج الإرشادي وكما يأتي:

١- **تحديد الاحتياجات:** وفي هذه الخطوة يتم التخطيط لتنفيذ البرامج الموضوعية وفقاً لاحتياجات اللاعب ونقاط القوة والضعف وتتضمن تحديد المشكلة و الاهداف ، ابعاد البرنامج ، الزمن الكلي ، عدد فترات التدريب الاسبوعية ، زمن الفترة التدريبية ، عدد الجلسات الفردية او الجماعية . (شمعون وإسماعيل، ٢٠٠٢ ، ١٧٨)

٢- **اختيار الأولويات:** اعتمد الباحث ترتيب الاحتياجات في الخطوة السابقة على ذكر أولويات العمل في البرنامج الإرشادي.

٣- **تحديد الأهداف:** قام الباحث بتحديد الأهداف العامة والخاصة للبرنامج على وفق الحاجات التي تم تشخيصها وهي كالآتي:

- الأهداف العامة: وتشمل مساعدة اللاعبين على تحقيق الأداء الأفضل من خلال التوافق النفسي والاجتماعي لديهم.
- الأهداف الخاصة: وهي تمكين اللاعبين من ادارة الضغوط النفسية معرفيا.
- ٤- إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الأهداف وتشمل:
 - التعرف على المستوى الأمثل للإثارة.
 - تحديد طرائق مواجهة الضغوط.
 - التدريب السلوكي: يشمل القيام بمجموعة من السلوكيات الخاصة بالضغوط المعرفية والتمرين عليها في مواقف مختلفة مثل (الوعي بالأفكار السلبية و إيقاف الأفكار ، التفكير المنطقي).
 - التعزيز الاجتماعي: ويتضمن الثناء على اللاعبين عند قيامهم بالسلوك المرغوب فيه.
 - التقويم: ويتم تقويم البرنامج من خلال المقارنة بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس قلق المنافسة 2.

٣- ٨ البرنامج بصيغته النهائية :

تضمن البرنامج بصيغته النهائية عدد من التمارين التي تم الحصول عليها من خلال الخطوات السابقة لإعداد البرنامج والمستندة أساساً الى المصادر والمراجع والدراسات ذات العلاقة والتي تم الاشارة اليها فيما تقدم وكما يلي:

١. يشير بعض الخبراء في علم النفس الرياضي الى ان التدريب الأولي على المهارات النفسية تتطلب فترات تدريبية تتراوح بين ١٥ - ٣٠ دقيقة لمدة ٣-٥ أيام اسبوعيا ولفترة تتراوح من ٣ و ٦ شهور حتى يتمكن اللاعب من اكتساب وإتقان المهارات النفسية ويختلفت توقيت المهارات النفسية طبقا لنوعية هذه المهارات فقد تؤدي بعضها قبل اداء التدريب البدني او الحركي وقد تؤدي بعضها بعد اداء التدريب الحركي او البدني (علاوي ، ٢٠٠٢ ، ٢٠٧).

وقد تم تحديد زمن فترة التدريب اليومية للبرنامج الحالي ب (٣٠) دقيقة ولمدة ثلاثة أيام اسبوعيا ولمدة (١٢) أسبوعا للبرنامج الإرشادي وقد تم تحديد فترة الأداء المهارات التي تضمنها البرنامج قبل اداء التمرين الحركي وطوال فترة اشتراك اللاعب في فترة المنافسات وبدون انقطاع وقد تم التنسيق مع مدرب الفريق * بخصوص تلك الإجراءات.

٢. الافادة من المصادر العلمية المتعلقة بالموضوع في تحديد التمرينات الواجب استخدامها ضمن فقرات البرنامج ومنها (Smith, 1980) (راتب ، ٢٠٠٠ ، ٢٤٣-٢٦٦) و

(شمعون وإسماعيل، ٢٠٠٢ ، ٢١١-٢٣٨) و (علاوي ، ٢٠٠٢ ، ١٩٣-٢١٣) ودراسة

(Johnson, Ekengren, & Andersen, 2005) .

٣. توضيح أهمية البرنامج الإرشادي والتعريف به بالنسبة للاعبين.

٤. مراعاة خصوصية البرنامج المعتمد في الدراسة الحالية والتي تتطلب مجموعة من الأساليب العلمية عند تطبيقه ومن أهمها استخدام الاسترخاء المعرفي .
٥. تعريف اللاعبين بأسلوب استخدام الحديث الداخلي Self talk لدوره المهم في خلق الدافعية في البرنامج وقدرته على مساعدة اللاعب على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بواجباته.
٦. الاستفادة من وجهة نظر (راتب، ٢٠٠٠) و(شمعون وإسماعيل، ٢٠٠٢) و(علاوي، ٢٠٠٢) في صياغة محتويات البرنامج والتي تشير إلى أن الحديث الداخلي السلبي يحدث كاستجابة للمثير من خلال النموذج الثاني للضغوط الذي يتضمن (المثيرات البيئية - الأفكار السلبية - الاستئارة - الضغط النفسي) .

***مدرّب الفريق : السيد خالد يونس عباس (مدرّب دولي سابق في كرة القدم)**

٧. توفير الفرصة للاعبين لاستدعاء خبرات نجاحهم للوصول الى المستوى الأمثل للإثارة من أجل إحداث التغيير السلوكي المطلوب.
٨. بعد بناء البرنامج بصيغته النهائية تم مناقشته من قبل الباحث مع عدد من السادة الخبراء* في وحدة علم النفس الرياضي Exercise Psychology unite في المدرسة العليا للتربية البدنية والحركة في جامعة فيكتوريا في استراليا من خلال البريد الالكتروني اذ سبق للباحث ان عمل مع المجموعة أدناه في إثناء زمالته البحثية في المدرسة المذكورة للفترة من ١ / ٩ / ٢٠٠٦ ولغاية ١ / ١٢ / ٢٠٠٦ وقد أكد السادة الخبراء صلاحية البرنامج الإرشادي النفسي الذي تم بنائه لإدارة الضغوط النفسية معرفياً وبموجب ذلك تم اعتماد عدد الجلسات والأسابيع وأسلوب التنفيذ والوارد في الفقرة (١) في أعلاه.

٣-٩ تطبيق البرنامج :

- بعد استكمال الاجراءات العلمية السابقة وتهيئة المستلزمات اللازمة لانجاح التجربة تم تطبيق البرنامج الارشادي النفسي لادارة الضوط النفسية معرفيا بتاريخ ٥ / ٦ / ٢٠٠٧ مبتدأً بالاختبار القبلي لمجوعتي البحث من خلال توزيع (مقياس قلق المنافسة 2) على اللاعبين بينما اجري الاختبار البعدي بتاريخ ٢١ / ٨ / ٢٠٠٧ في ملعب نادي الموصل الرياضي .
- وكما هو موضح في الجدول (٤) .

***الخبراء :**

1. Prof. Mark Andresen ,sport psychology unite .Victoria university. Australia.
2. Prof .Daryial Merchant . Victoria university. Australia.
3. Senior lecture . Harriet speed . Victoria university. Australia.

الجدول (٤)

محتويات البرنامج الإرشادي وتوقيته الأسبوعية

التسلسل	محتوى الجلسة الإرشادية	الأسبوع
----	تطبيق الاختبار القبلي	-----
١	التعريف بالبرنامج (إرشادات عامة)	الأول
٢	الضغوط النفسية أسبابها ومصادرها	الثاني
٣	استراتيجيات التفكير في المنافسة الرياضية	الثالث
٤	تحديد الأساليب المتخصصة لإدارة الضغوط النفسية معرفياً	الرابع
٥	التدريب على الاسترخاء التصوري	الخامس
٦	التدريب على إيقاف الأفكار السلبية	السادس
٧	التدريب على الحديث الذاتي	السابع
٨	الإيحاء الذاتي	الثامن
٩	التأمل والأفكار الهادئة	التاسع
١٠	التدريب على التفكير المنطقي	العاشر
١١	استدعاء الخبرات الناجحة	الحادي عشر
١٢	الاقتراحات الإيحائية	الثاني عشر
-----	تطبيق الاختبار البعدي	-----

٣-١١ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية.

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- اختبار (ت).

الحقيبة الإحصائية للعلوم التربوية SPSS

(عودة والملكاوي، ١٩٨٧) (التكريتي والعبدي، ١٩٩٩)

٤. عرض النتائج ومناقشتها :

٤-١ عرض النتائج :

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث .

الهدف الاول : بناء برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط معرفيا لدى لاعبي كرة القدم
تم تحقيق الهدف الأول من البحث باعتباره هدفا إجرائيا من خلال مجموعة الخطوات التي تم توضيحها في الفصل الثالث من البحث الحالي وسيتم تحقيق الهدف الثاني استنادا الى ما تقدم.

الهدف الثاني : الكشف عن اثر البرنامج الإرشادي النفسي في إدارة الضغوط النفسية معرفيا على لاعبي كرة القدم .

ومن اجل تحقيق الهدف الحالي تم اختبار فرضية البحث وهي (يؤثر البرنامج الإرشادي النفسي في إدارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم بعد استخدام البرنامج الإرشادي) وللتحقق من هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المنافسة 2 ، وبعد أن تم تطبيق مقياس قلق المنافسة 2 على المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين اجري الاختبار البعدي لغرض الكشف عن اثر استخدام البرنامج الإرشادي النفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم والجدول (٥) يوضح تفاصيل ذلك

الجدول (٥)

يوضح نتائج الاختبار التائي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للقلق المعرفي والجسمي والثقة بالنفس

المتغير	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	المعنوية
القلق المعرفي	التجريبية	١٩.٥٤٥	١.٨٠٩٠	١٠.٤٤	٢,٠٩	معنوي
	الضابطة	٢٨.٢٠٠	١.٩٨٨٨			
القلق الجسمي	التجريبية	٢٠.٩٠٩	١.٥١٣٥	٩.١٨	٢,٠٩	معنوي
	الضابطة	٢٦.١٠٠	٠,٩٩٤٤٣			
الثقة بالنفس	التجريبية	٢٦.٦٣٦	١.٢٠٦٠	٠,٨٨	٢,٠٩	غير معنوي
	الضابطة	٢٧.٣٠٠	٢.١٦٢٨			

يتضح من الجدول (٥) ان قيمة (ت) المحسوبة في الاختبار البعدي للقلق المعرفي والجسمي للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت تساوي على التوالي (١٠.٤٤) و (٩.١٨) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٠٩) عند نسبة خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) وذلك يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذا البعدين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة القلق المعرفي كما لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي للثقة بالنفس اذ وجد ان قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٠,٨٨) و هي اقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٠٩) عند نسبة خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) وذلك يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذا البعد بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

الجدول (٦)

يوضح نتائج الاختبار التائي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي للقلق المعرفي والجسمي والثقة بالنفس

المتغير	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	المعنوية
القلق المعرفي	القبلي	٣٠.٢٧٢	١.٩٥٤٠	١٣.٣٦	٢,٠٨٦	معنوي
	البعدي	١٩.٥٤٥	١.٨٠٩٠			
القلق الجسمي	القبلي	٢٦.٣٦٣	٠.٥٠٤٥	١١.٣٣	٢,٠٨٦	معنوي
	البعدي	٢٠.٩٠٩	١.٥١٣٥			
الثقة بالنفس	القبلي	٢٨.١٨١	١.١٦٧٧	٣.٠٥	٢,٠٨٦	معنوي
	البعدي	٢٦.٦٣٦	١.٢٠٦٠			

يتضح من الجدول (٦) ان قيمة (ت) المحسوبة في الاختبار البعدي للقلق المعرفي و القلق الجسمي و الثقة بالنفس في المجموعة التجريبية تساوي على التوالي (١٣,٣٦) و(١١.٣٣) و (٣.٠٥) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٠٨٦) عند نسبة خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٠) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية في كل من ابعاد مقياس قلق المنافسة 2 ولمصلحة الاختبار البعدي.

٢-٤ مناقشة النتائج :

أشار (سبيلبرجر ، ١٩٧١) ان القلق والضغوط ترتبطان مع بعضهما بعدة طرائق من بينها ان الافراد الذين يعانون من الضغوط النفسية ويقعون تحت تأثيرها قد يبدؤون بإظهار أعراض معينة تعكس مستويات مرتفعة بصورة عامة في القلق وكما هو معروف فقد صمم كل من مارتنيز Martens وبيرتون Burton وفيلي Vealey و بمب Bump وسمث Smith (١٩٩٠) مقياس قلق المنافسة 2 (CSAI-2) بإبعاده الثلاثة والتي شملت القلق المعرفي والجسمي والثقة بالنفس بطريقة يتم بموجبها تصحيح نتائج كل بعد في البحث الحالي بشكل مستقل و حسب الدرجة العظمى والبالغة (٣٦) للبعد الواحد (علاوي ، ١٩٩٨ ، ٢٥١) ، و من خلال ما تقدم وفي مجال تفسيرنا و بصورة أولية للنتائج الواردة في الجدولين (٥) و (٦) يلاحظ ان هناك ارتفاعاً ملحوظاً في المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس في كلا الجدولين والتي يمكن ان تعزى الى حجم الضغوط النفسية و البيئية الصعبة التي يعاني منها اللاعبون العراقيين لأسباب تتعلق بعدم قدرتهم على التكيف مع الظروف الحياتية التي يعيشونها حالياً فضلاً عن الأزمات النفسية التي يعانون منها بسبب اختلاف المواقف الضاغطة.

ويشير (علاوي) في هذا الاتجاه إلى أن مرحلة الاستجابة للضغط تتضمن الاستجابات البدنية والنفسية لإدراك المطالب البيئية المرتبطة بالمنافسة الرياضية ، فإذا كان الإدراك مهدداً للرياضي فان الاستجابة تكون حالة قلق مرتفع مصحوبا بمشاعر معرفية سلبية (أي حالة قلق معرفي) او تكون تنشيطاً فسيولوجياً (أي حالة قلق جسمي) او كليهما معاً فضلاً عن حدوث بعض التغيرات الأخرى مثل زيادة التوتر العضلي وعدم القدرة على الانتباه والتركيز وفقد الثقة بالنفس (علاوي ، ١٩٩٨ ، ١٦-١٨) وذلك ما يتفق مع النتائج الحالية للبحث.

ويؤكد الباحث تعليقاً على النتائج الواردة في الجدول (٥) والتي تظهر وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القلق المعرفي والقلق الجسمي ولمصلحة القلق

المعرفي مذهب اليه (راتب، ١٩٩٥) في أن ترجيح المفهوم الاستقلالي لكل من نوعي القلق الجسمي والمعرفي لا يتعارض مع إمكانية حدوثهما معاً وفي آن واحد وان كان ذلك يعتمد بدرجة كبيرة على طبيعة الاستثارة المتضمنة في الموقف أي أن هناك بعض المواقف التي يمكن ان تشمل عناصر الاستثارة في الموقف لكلا نوعي القلق وفي هذا المعنى يشير (بوركوفيك، ١٩٧٦، (الى امكانية استخدام احد انواع القلق كدالة شرطية تمييزية لنوع القلق الاخر (راتب، ٢٠٠٥، (١٧٨).

وتعزيزاً لذلك و فضلاً لما تقدم فان الباحث يشير إلى أن البرنامج الحالي يقترب بنتائجه أيضاً من النظرية السلوكية المعرفية في تفسيره للنتائج الواردة في الجدول (٥) بخصوص تأثير البرنامج في إدارة الضغوط النفسية باستخدام أساليب الاسترخاء المعرفي ومن بينها أهمية الحديث الذاتي إذ أن محور الإرشاد على وفق هذه النظرية يركز على تغيير الأشياء التي يقولها المسترشد لنفسه (أي التي يتحدث بها لنفسه) وذلك بشكل مباشر او ضمنى الامر الذي ينتج عنه سلوك وانفعالات متكيفة بدلا من السلوك والانفعالات غير المتكيفة، (الشناوي، ١٩٩٤، ١٢٤)

وتتطلب عملية الإرشاد هنا من الفرضية القائلة بان الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دورا في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها وان السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة وان الحديث الذاتي يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة (فتوح، ٢٠٠٧، ١٥١) وفي مجال آخر وفي المسار العلمي ذاته يؤكد (راتب، ٢٠٠٠) إلى أن الخطوة الهامة لمواجهة اللاعبين للضغوط الناتجة عن الأفكار السلبية هي تعلم الوعي بهذه الأفكار السلبية وانه من المستحيل التخلص منها حتى يتمكن اللاعب من التعرف عليها ويمكن ذلك من خلال النظر الى الأفكار التي تسبق الشعور بالضغوط (راتب، ٢٠٠٠، ٢٤٤).

وقد أشار (علاوي، ١٩٩٨) الى انه قد تتداخل الأفكار السلبية لدى اللاعب وعندئذ يجب عليه محاولة نسيانها بسرعة وابعادها عن تفكيره و ان لايردها الى نفسه ويحاول استدعاء الأفكار الايجابية ويردها الى نفسه وبهذه الطريقة يمكن للاعب ان يعد نفسه بنفسه ليكون بأحسن حالاته (علاوي، ١٩٩٨، ٤٣٦).

وفي ضوء النتائج الحالية يؤكد الباحث بهذا الصدد على أهمية إعادة التنظيم المعرفي للرياضي وفقاً للنظرية السلوكية المعرفية لمواجهة الضغوط والتعامل معها من خلال البرامج الإرشادية والنفسية التي يجب أن يتخللها الحديث الذاتي الايجابي و إزالة الأفكار السلبية وغير الواقعية من ذهن اللاعب فضلاً عن اعتماد التفكير المنطقي بطريقة مجدية وذلك ما تم فعلا في اجراءات البحث الحالي والتي تم إيضاحها في محتويات البرنامج في موضع سابق.

وفيما يخص النتائج الواردة في الجدول (٦) والتي تظهر وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية في كل ابعاد مقياس قلق المنافسة 2 ولمصلحة الاختبار البعدي فان الباحث يعزو تلك الفروق الى الاسلوب المستخدم في الارشاد الذي تم اعتماده مع المجموعة التجريبية وذلك من خلال ضبط المتغيرات الدخيلة التي كان من الممكن ان تؤثر على نتائج التطبيق فضلا عن وضوح الاهداف وخطة العمل ووجود الرغبة والرضا النفسي من قبل أعضاء المجموعة التجريبية وتعاونها مع الباحث في اثناء تطبيق البرنامج فقد اظهرت المجموعة التجريبية انخفاضا واضحا في درجة القلق المعرفي والجسمي مقارنة مع الثقة بالنفس.

وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة كل من (Murphy & WoolfoLik) والتي هدفت الى معرفة تاثيرات تداخلين معرفيين مختلفين على قلق المنافسة الرياضية والاداء وقد بينت تلك الدراسة ان مجموعة خفض الضغط السلوكي المعرفي اظهرت انخفاضات اكبر في القلق خلال الاداء عند مقارنتها مع المجموعتين الأخريين وهما مجموعة اثار الاستعداد النفسي والمجموعة الضابطة (Murphy & Woolfolik , 1984,10).

وفي مجال التعليق على النتائج الحالية في الجدول (٦) فان الباحث يجد انه من الالهمية بمكان عدم إغفال تأثير إدراك اللاعبين للضغوط النفسية التي يعانون منها وذلك من خلال التعامل مع الضغوط بصورة ايجابية معتمدين على قوة الذات وفاعليتها في المواجهة للمواقف الضاغطة وقد أكد (باندورا) على هذا الجانب اذ افترض ان الضغط قد يزول بإيمان الناس المتزايد بقوتهم الذاتية وحكمهم على قابلياتهم في التعامل مع المواقف الضاغطة وقد افترض (باندورا) ايضا ان الناس يتفاعلون مع تلك المواقف عندما يتعرضون لها ولكن المهم في عملية التفاعل هذه هي مدى تأثير قوتهم الذاتية في الضغط وهل باستطاعتهم السيطرة عليها ام لا (الحلو ، ١٩٨٩ ، ١٧) ويتفق الباحث مع هذا التفسير لتثبيت النتائج الأخيرة المتعلقة بالبحث الحالي لمساعدة الرياضيين في التصدي والمواجهة للمشكلات النفسية التي تعترضهم لتحسين الأداء والوصول الى مستوى عال من الانجاز.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

٥-١-١ فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي والذي قام ببنائه الباحث في التحكم بالضغوط النفسية معرفياً لدى لاعبي كرة القدم والذي تم إثباته بدلالة الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٥-١-٢ إن استخدام الأساليب المعرفية والسلوكية مثل الحديث الذاتي والتفكير المنطقي وإيقاف الأفكار السلبية والوعي بها يسهم في مواجهة التحكم بالضغوط النفسية والتحكم بها معرفياً

وذلك ما أثبتته نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

٥-٢ التوصيات :

٥-٢-١ التأكيد على دور الأخصائي النفسي الرياضية في معالجة المشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين ومنها الضغوط النفسية والقلق والتوتر والتي تؤثر سلباً على الأداء والانجاز الرياضي ولا سيما في فترة المنافسات.

٥-٢-٢ إمكانية الاستفادة من البرنامج الإرشادي النفسي في تسهيل مهمة الباحثين مستقبلاً لبناء برامج مشابهة خاصة في التحكم بالضغوط الجسمية وغيرها من البرامج التي تهتم بالأعداد النفسي للرياضيين.

٥-٢-٣ البحث في مسببات الضغوط ومصادرها بما يتلاءم مع البيئة الرياضية لعينة البحث للوصول لنتائج علمية دقيقة تأخذ بعين الاعتبار العوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية من حيث خصوصيتها في أثناء التخطيط لبناء البرامج الإرشادية وتحديد أولوياتها العلمية.

المصادر

١. الامام ،مصطفى محمود وآخرون (١٩٩٢) . الإرشاد النفسي والتقييم التربوي ،مطبعة دار الحكمة،البصرة.العراق.

٢. أبو حجلة، نظام (١٩٩٨). الطب النفسي الحديث، دار الزهران للنشر والتوزيع، عمان-الأردن.

٣. التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد (١٩٩٦). التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.العراق.

٤. احمد، حسن علي (١٩٨٤). العلاقة بين شدة المنافسة وقلق الحالة التنافسية عند متسابقى العاب القوى ، مؤتمر الرياضة للجميع ، العدد الثالث،جامعة حلوان، القاهرة،مصر.

٥. اوزيبارو ،صموئيل و والش ،بروس (١٩٧٦). استراتيجيات الارشاد النفسي لتعديل السلوك الانساني ترجمة :عباس محمود رياض ، الإسكندرية ،دار المطبوعات. مصر .
٦. . بدران ، عمرو حسن احمد (٢٠٠٥) علم النفس الرياضي، ط٢، مكتبة جزيرة الورد،المنصورة ،مصر .
٧. حجار ، محمد حمدي (١٩٩٣) . فن الارشاد النفسي السريري ،المركز الامني للدراسات الامنية والتدريب، الرياض. السعودية.
٨. حداد، عفاف (١٩٩٣): نظريات الارشاد النفسي-دورها وأهميتها، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد ٢٨، عمان-الاردن.
٩. الحلو ، بثينة منصور (١٩٨٩) . مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن رشد ،جامعة بغداد، العراق .
- ١٠.الدفاعي، انتصار مزهر (٢٠٠٤).أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
١١. راتب ، أسامة كامل . (١٩٩٥) . علم نفس الرياضة .، ط١ ، دار الفكر العربي، القاهرة.مصر .
- ١٢.-----.(١٩٩٧) . علم نفس الرياضة: المفاهيم التطبيقات ، ط٢ ،دار الفكر العربي، القاهرة . مصر .
- ١٣.-----.(٢٠٠٠) .تدريب المهارات النفسية : تطبيقات في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي ، القاهرة .مصر .
- ١٤.الرشيدي، بشر صالح والسهل، راشد علي (٢٠٠٠).مقدمة في الإرشاد النفسي، ط١، المؤسسة العربية للدراسات النشر، الكويت.
- ١٥.زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٢).التوجيه والارشاد التربوي، ط٢، عالم الكتب، القاهرة-مصر .

١٦. سليمان، سليمان عباس (٢٠٠١). أثر برنامج إرشادي نفسي لتخفيف قلق الرياضيين قبل

بدء المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد .

١٧. سمارة، عزيز والنمر، عصام (١٩٩٠). محاضرات في التوجيه والإرشاد، ط٢، دار الفكر،

عمان - الأردن.

١٨. سيف، أحمد (١٩٩٨). أثر برنامج إرشادي جمعي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى

طلبة جامعة صنعاء، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية،

بغداد.

١٩. شمعون، محمد العربي. (١٩٩٦). التدريب العقلي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٠. ----- (١٩٩٩). استراتيجيات التفكير في المنافسة

الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي ، علم النفس الرياضي بين النظرية

والتطبيق ، القاهرة، مصر.

----- . التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، ط١، القاهرة.

٢١. الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، دار الغريب

للطباعة والنشر، القاهرة.

٢٢. عبد الواحد ، اميرة (١٩٩٦) . القلق وعلاقته بالاداء الحركي في اداء الطوق

بالجمناستك الايقاعي ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد ١٣، جامعة بغداد، ٢٨-٤٢.

٢٣. العبيدي ، حسن محمد (١٩٨٥) . علاقة القلق بالانجاز الرياضي ، رسالة ماجستير غير

منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، العراق.

٢٤. علاوي، محمد حسن . (١٩٧٨) . سايكولوجية التدريب والمنافسات .، ط٤ ، دار

المعارف، القاهرة. مصر.

٢٥. ----- (١٩٧٩). علم النفس الرياضي ، ط٤ ، دار المعارف ، القاهرة

. مصر.

٢٦. ----- (١٩٩٨) . مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب

للنشر ، القاهرة .مصر .

٢٧. ----- (٢٠٠٢) . علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار

الفكر لعربي ، القاهرة .مصر .

٢٨. ----- (١٩٩٨) . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز

الكتاب للنشر القاهرة ، مصر .

٢٩. العلي ، ماجدة هليل شفيدل (١٩٩٨) . بناء برنامج إرشادي أكاديمي لطلبة الصفوف

الأولى في كلية العلوم جامعة البصرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ،

العراق .

٣٠. عنان ، محمود عبد الفتاح (١٩٩٥) . سيكولوجية التربية البدنية والرياضية: النظرية

والتطبيق والتجريب ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .مصر .

٣١. عودة ، احمد سليمان و الملكاوي ، فتحي حسن (١٩٨٧) . أساسيات البحث العلمي

في التربية والعلوم الإنسانية ، مكتبة المنار ، الزرقاء ، الاردن .

٣٢. فتوح ، فاتح ابلحد (٢٠٠٧) . النظرية السلوكية المعرفية ، محاضرات طلبة الدكتوراه

، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الموصل ، العراق .

٣٣. القاضي ، يوسف وآخرون (١٩٨١) . الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ط١ ، دار المريخ ،

السعودية .

34. Hamilton ,Sharan Ann,(1985). **Cognitive behavioral training of basketball players ; professional and peer training .**

35. Johnson, U., Ekengren, J., & Andersen, M. B. (2005). Injury Prevention in Sweden. Helping Soccer Players at Risk. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 1, 32-38.

36. Murphy , Shane & Woolfolk , Robert L.(1984) .**Effect of cognitive intervention on sports anxiety and performance.**

37. Petitpas Albert G.et al. (1995): Counseling athletes, A New specialty in counselor education, **Counselor Education and Supervision**, Vol. 34, No. 3, March.

38. Smith , Roland E, (1989) .Conceptual and statical issue in research involving multidimensional anxiety scales , **Journal of sport & Exercise Psychology** , 11.
- 39.Suinn, Richard M. (1994): **Psychology in sports, Methods & applications**, 3rd, Surjeet Publications. Delhi.

ملحق (٢)

محاوّر جلسات البرنامج الإرشادي

الأسبوع الأول

التعريف بالبرنامج (إرشادات عامة)

تضمنت جلسات هذا الأسبوع التعريف بالبرنامج وأهدافه وهي :

١. اعطاء فكرة عامة عن البرامج الارشادية والنفسية ودورها في مساعدة الرياضي لحل مشكلته الحياتية والرياضية بشكل علمي ودقيق مع توضيح للتفاصيل التي تم اعتمادها في بناء البرنامج المعتمد حاليا والتي وردت في اجراءات البحث تحت عنوان (البرنامج بصيغته النهائية) .
٢. توضيح معنى الضغوط النفسية وتأثيراتها على مستوى الاداء الرياضي وبيان العوامل المسببة لها ومصادرها واهمية التعرف على اساليب مواجهتها والايمان باهمية تطبيقه بصورة جديدة للفادة منها في تطوير مستوى قابلياتهم في مجال المنافسة الرياضية.
٣. اهمية معرفة كل لاعب المستوى الامثل للثارة الخاص به باعتباره احدى الخطوات الاساسية في مواجهة الضغوط والتعامل معها .

الأسبوع الثاني :

الضغوط النفسية أسبابها ومصادرها

تضمنت جلسات هذا الأسبوع التعريف بالضغوط النفسية من اذ أسبابها ومصادرها وكما يلي :

١. مفهوم الضغوط النفسية.
٢. الضغوط النفسية في المجال الرياضي اسبابها ومصادرها.
٣. مراحل عملية الضغط:
 - المطلب البيئي .
 - ادراك المطلب البيئي.
 - الاستجابة للضغوط .
 - النتائج السلوكية.
٤. أعراض الضغط النفسي وتشمل :
 - الأعراض النفسية .
 - الأعراض الفسيولوجية.
 - الأعراض السلوكية .
٥. تأثيرات الضغوط النفسية.

الأسبوع الثالث :

استراتيجيات التفكير في المنافسة الرياضية

تضمنت جلسات هذا الأسبوع التعريف باستراتيجيات التفكير في المنافسة الرياضية وكما يلي:

١. ان اهم استراتيجيات التفكير هي المساهمة في الوصول الى حالة الاداء المثالية عن طريق التفكير والتغلب على الضغوط ومن اهم الاسس الواجب مراعاتها عند تبني هذه الاستراتيجيات هي الفروق الفردية العقلية ومتطلبات النشاط الرياضي ونوع الأفكار المطلوبة.
٢. يمكن تقسيم هذه الاستراتيجيات الى (محتوى التفكير في الواجب المهاري وتجزئة الاداء والاستراتيجيات البديلة والتشديد النفسي) وكل واحدة من هذه الاستراتيجيات لها خطواتها واستخداماتها وهناك نماذج مقترحة يمكن ان تساعد اللاعب في تكوين محتوى التفكير الذي يستطيع من خلال مواجهة الضغوط وتحقيق الاداء الافضل. (سليمان ، ٢٠٠١ ، ١٧٤)

الأسبوع الرابع :

تحديد الأساليب المتخصصة لإدارة الضغوط النفسية معرفياً

تضمنت جلسات هذا الأسبوع تحديد الأساليب المتخصصة لإدارة الضغوط النفسية معرفياً والتي سوف يتضمنه البرنامج و اعطاء فكرة موجزة عن كيفية تطبيق كل منها من خلال مجموعة من الخطوات العلمية و التدريبية وكما يلي :

١. الاسترخاء التصوري .
٢. إيقاف الأفكار السلبية .
٣. الحديث الذاتي .
٤. الإيحاء الذاتي.
٥. التأمل والأفكار الهادئة .
٦. التفكير المنطقي .
٧. استدعاء الخبرات الناجحة .
٨. الاقتراحات الإيحائية .

الأسبوع الخامس :

التدريب على الاسترخاء التصوري

تضمنت جلسات هذا الأسبوع التدريب على الاسترخاء التصوري وكما يلي :

١. اختيار مكان واضح تماماً ف العقل يرتبط بالمصاحبة الكاملة للشعور بالاسترخاء.
٢. الوصول الى مستوى جيد في مهارة التصور العقلي حتى يمكن رؤية المكان بوضوح تام في العقل.
٣. اعطاء فرصة من الوقت للتخيل و الانتظام في التدريب على المكان.
٤. التوجيه للوصول الى اقصى درجة من الاسترخاء من خلال الشهيق العميق والزفير العميق.
٥. التاكيد على التصور العقلي في الاماكن التي تم اختيارها.
٦. المناقشة مع اللاعب في محتوى مشاهد الاسترخاء.
٧. ممارسة الطريقة كاملة في مواقف غير ضاغطة ثم التدرج الى مواقف اكثر صعوبة.

(شمعون وإسماعيل ، ٢٠٠٢ ، ٢٢٣)

الأسبوع السادس :

التدريب على إيقاف الأفكار السلبية

تضمنت جلسات هذا الأسبوع التدريب على إيقاف الأفكار السلبية وكما يلي :

- مساعدة اللاعب على التعرف على الأحداث التي تثير الأفكار السلبية .
- تعلم التصور العقلي بفاعلية وكفاءة.
- مساعدة اللاعب على معرفة الأفكار السلبية وتأثيرها السلبي على الاداء.
- التعرف على اشارات واضحة يمكن استخدامها في ايقاف التفكير .
- تحديد الأفكار السلبية النوعية.
- تاجيل النظر في الأفكار المشتتة مؤقتاً حتى يكون اللاعب مستعداً للتعامل معها بعد المنافسة .
- مساعدة اللاعب في التعرف على افكار بناءة واقعية تحل محل الأفكار السلبية.
- اقتراح قائمة بالتقريرات او العبارات الذاتية الواقعية الايجابية تستخدم كبديل للأفكار السلبية. (راتب ، ١٩٩٧ د ، ٢١٥) (راتب ، ٢٠٠٠ ، ٢٤٨) .

الأسبوع السابع :

التدريب على الحديث الذاتي

تضمنت جلسات هذا الأسبوع التدريب على الحديث الذاتي وكما يلي :

- ١ . يقوم اللاعب بتحديد من عشرة الى خمسة عشر موقفاً.
- ٢ . ترتيب هذه المواقف في شكل هرمي من الاقل استثارة الى الاعلى استثارة.
- ٣ . تحديد الأفكار السلبية التي تتتاب اللاعب عند مواجهة هذه المواقف.
- ٤ . دراسة هذه الأفكار السلبية.
- ٥ . اعداد عبارات ايجابية ذاتية في مقابل الأفكار السلبية .
- ٦ . يبدأ اللاعب بالمواقف الاقل استثارة عن طريق تصورها ومحاولة الشعور ببعض الاستثارات الجسمية او المعرفية.
- ٧ . ممارسة طرائق الاسترخاء وتبديل الأفكار السلبية بالأفكار الايجابية.
- ٨ . الاستمرار في الخطوة السابقة حتى انعدام الاستثارة عند صور هذا الموقف.

٩. تناول الموقف التالي في قائمة التنبيب الهرمي وتكرار نفس الاجراءات حتى نعدام الاستثارة عن تصور أي موقف من هذه المواقف .
وتعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرائق التي ساعدت في وضع مستويات للاستثارة والضغط العصبي.

الأسبوع الثامن :

التدريب على الإيحاء الذاتي

وهو ظاهرة ثنائية Two fold تتكون من تثبيت الانتباه والاسترخاء وفي اللحظة التي يجمع بينهما يصبح الفرد في حالة الإيحاء وهناك اربع خطوات أساسية للوصول الى الإيحاء الذاتي (التثبيت ، الاسترخاء ، القابلية للتأثر ، وتكرار الاقتراحات)

و تضمنت جلسات هذا الأسبوع التدريب على الإيحاء الذاتي وكما يلي :

١. الاسترخاء العقلي مع او بدون الاسترخاء العضلي .

٢. التدريب على العزل.

٣. تعليم التحكم في العمق والسرعة.

٤. الاقتران الشرطي بالموز.

٥. تعليم استخدام ادوات الحجرة العقلية.

٦. تعليم برمجة الاهداف بواسطة لتصور العقلي والاقتراحات.

تعليم خفض تاثيرات مابعد الايحاء.

التدريب على الفصل (طرائق الاستغراق - الجمود - التأمل)

الأسبوع التاسع :

التأمل والأفكار الهادئة

بدأ استخدام التدريب على التأمل منذ قديم الزمان وتختلف انواع التدريب بين التعرف على الوعي ، حالات الراحة، واليقظة والتركيز على التنفس ويعد الانتظام والصبر اكثر اهمية في تدريب الصبر.
و تضمنت جلسات هذا الأسبوع التدريب على التأمل والأفكار الهادئة على ما يلي :

١. التدريب على تركيز الانتباه من خلال مثيرات التأمل التالية:
 - التركيز البصري الثابت.
 - المانترا Mantra وهي استخدام بعض الكلمات السهلة والبسيطة ويمكن ان تكون كلمة واحدة او كلمتين غير مثيرة للانفعالات وليس لها معنى يتم تزويدها داخليا ببطء بهدف محاولة تركيز انتباه اللاعب على هذه الكلمات .
 - استخدام التنفس بعمق وببطء من خلال الانف بصورة طبيعية وبدون أي جهد يذكر ويقوم اللاعب بالتركيز على الهواء الداخل الى الانف مع الزفير.
٢. استخدام بعض التدريبات ومن بينها تركيز العقل على غرض بصري ثابت من بين الابعاد المتواجدة في المنافسة وتدريب الاقتران بين التصور العقلي وحالة الاسترخاء.
(شمعون وإسماعيل ، ٢٠٠٢ ، ٢٢٣ ، ٢٢٨ - ٢٢٨)

الأسبوع العاشر :

التدريب على التفكير المنطقي

- يعد اسلوب التفكير المنطقي مفيدا عندما يصعب على اللاعب التخلص من الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى ايجابية ففي هذه الحالة فان الأفكار السلبية تصبح واقعا وحقيقة والتخلص منه يتطلب التفكير المنطقي .
- ان التفكير المنطقي يتأسس على مسلمة هادئة هي ان العامل الهام في حدوث الضغوط لدى اللاعبين يأتي نتيجة ادراك او تفسير او اعتقد اللاعب في ذلك الموقف لذلك فنه من الالهمية ان تعدل من الادراك او المعتقدات لفهم الموقف على النحو الذي لا يؤدي الى التأثير السلبي نحو زيادة الضغوط .
- والخطوة الاولى في اسلوب التفكير المنطقي هي مساعدة اللاعب على ان يتعرف ويحدد الأفكار السلبية او غير المنطقية الاكثر تكرارا ثم تتم مناقشة اللاعب من المداخل الثلاثة التالية :
١. مناقشة الأفكار بغرض تحديد هل هي تحت السيطرة ام لا.
 ٢. مناقشة الأفكار من خلال حوار منطقي.
 ٣. اقتراح عبارات تقريرية ايجابية لمواجهة الأفكار السلبية .
 ٤. وعادة فان استخدام اسلوب التفكير المنطقي يحتاج الى ان يستخدم اللاعب مهارة التصور العقلي اذ يطلب منه تخيل موقف يشعر فيه بدرجة عالية من الضغوط وان يتعرف على

الأفكار السلبية ثم تقرر بعد ذلك كيف تتحاور معهللتوصل الى تقريرات شخصية بناءة لمواجهة الأفكار السلبية.

٥. مثال لتمرين يقدم فيه اللاعب وصفا لموقف ضاغط في المنافسة ويطلب منه مايلي:

- حدد وصفا كاملا لذلك الموقف؟
- ماهي الاسباب التي جعلتك تعاني من تلك الأفكار السلبية ؟
- ماهي التقريرات السلبية استخدمها مع نفسه؟
- مساعدة اللاعب على ان يتعرف على تلك التقريرات السلبية .
- ماهي التقريرات الذاتية الايجابية التي يمكن استخدامها مع اللاعب لمواجهة التقريرات الذاتية الايجابية. (راتب ، ٢٠٠٠ ، ٢٥٢ - ٢٥٧) .

الأسبوع الحادي عشر :

استدعاء الخبرات الناجحة

يمثل استدعاء الخبرات الناجحة او ما يطلق عليه الاحساس بالفوز Winning feeling اهم الطرائق المستخدمة لمواجهة الضغوط القلبية وخاصة في المنافسات الرياضية وتعتمد هذه الطريقة على استدعاء الانفعالات المصاحبة لمواقف الفوز والتي تعمل على زيادة الاستثارة والحماس للمنافسة .

و تضمنت جلسات هذا الأسبوع التدريب على استدعاء الخبرات الناجحة على ما يلي :

١. يطلب من اللاعب استدعاء موقف نجاح يشعر به بالفوز .
٢. تحديد هذا الموقف واختياره كرمز لاستدعاءه.
٣. مناقشة اللاعب في الجوانب الانفعالية المرتبطة بالموقف.
٤. التدريب على وضوح الصورة واستخدام التصور العقلي المتعدد الابعاد.
٥. تكرار التدريب على استدعاء الموقف.
٦. مع تكرار العمل على زيادة لوضوح والتحكم.

الأسبوع الثاني عشر :

الاقتراحات الإيحائية

- و تضمنت جلسات هذا الأسبوع التدريب على استدعاء الخبرات الناجحة على ما يلي :
- ١ . تحديد هدف من اختيار اللاعب او من المدرب على ان يكون واقعيًا وقابلًا للتحدي.
 - ٢ . اختيار مكان هاديء ومريح بعيدا عن الازعاجات.
 - ٣ . الاسترخاء عن طريق سلسلة قصيرة من الانقباضات الثابتة تبدأ من الاس وحتى المشطين للوصول الى استرخاء جميع اجزاء الجسم
 - ٤ . تكرار الاقتراحات الإيحائية مع اللاعب ضمن القواعد التالية:
- تركيب الجمل يكون قصيرا ومحددا.
 - استخدام الاسم الاول والفعل الحاضر.
 - تكوين جمل ايجابية.
 - اعادة الجمل بانتباه كامل ومن خلال المعنى.
 - تكلم برفق عن نفسك.
 - كرر الجمل دائما. (شمعون وإسماعيل ، ٢٠٠٢ ، ٢٢٨ - ٢٣٠)