

اطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

تخصص: الارشاد النفسي الرياضي

فعالية برنامج إرشادي لمهارة الاسترخاء لمواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي الجمباز

إشراف:

د. بوضياف النذير

مشرف مساعد:

أ.د. بن رجم احمد

إعداد:

ديسي يحي الحبيب رضوان



كلمة شكر وعرفان

الحمد لله عز وجل على توفيقه لنا في اتمام واجاز هذه الدراسة ثم الصلاة والسلام

على اشرف خلقه وحبيبه محمد وعلى اله وصحبه ومن والاه ..

اتقدم بخزبل شكري وعرفاني وامثاني والنفديين والاحترام لمن كان سببا في اعداد

هذه الدراسة وكان لي النور الذي اضاء دربني في خطوات هذه الدراسة كل من

الدكاترة بوصول النذير وبن مرجم احمد لما ابدوه من نصائح وتوجيهات قيمة لغاية اتمام

واخراج هذه الاطروحة فكانوا لي بذلك نعم المرشد والموجه

كما لا تفوتني الفرصة ان اشكر السادة الاساتذة المحكمين

كما ننوجه بالشكر الى كل دكاترة واساتذة وعمال معهدي علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضة بجامعة المسيلة والجلفة

والى كل من مد لنا يد العون نقول لكم جزاكم الله كل خير عنا

ديسي تخي الحبيب رضوان

إهداء

الى الروح التي لاقت رزها رحمة الله عليه واسكنه فسيح جناته إلى ابي محمد ...
إلى امي الحبيبة رمز الحنان وعنوان الامل والتي ترعرت في احضانها والتي سهرت

الليالي على تربيتي اطل الله في عمرها ..

إلى كل اخوتي وأخواتي جاهدوا الله وراعاهم ..

إلى كل اصدقائي الذين لم يدخلوا علي بمساعدتهم بشئ الأشكال

وإلى كل من مد لنا يد العون والمساعدة في الجاز هذه الاطروحة

وإلى كل تلاميذي وطلابي الذين درسناهم

وإلى كل من تحمله ذاكرتي

وإليك أدت يا من تقرأ هذه الاطروحة

ديسي تلخي الحبيب رضوان

قائمة

المختويات

قائمة المحتويات

- كلمة شكر
- اهداء
- قائمة المحتويات
- قائمة الجداول
- قائمة الاشكال
- ملخص الدراسة

01مقدمة

الفصل التمهيدي: الاطار العام للدراسة

- 061- اشكالية الدراسة
- 092- فرضيات الدراسة
- 091-2 الفرضية العامة
- 092-2 الفرضيات الجزئية
- 103- أهمية الدراسة
- 101-3 الأهمية النظرية
- 102-3 الأهمية التطبيقية
- 114 أهداف الدراسة
- 125 تحديد المصطلحات والمفاهيم

14 6- الدراسات السابقة

23 7- التعقيب على الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: الارشاد النفسي والبرامج الارشادية

29 تمهيد

30 1- مفهوم الإرشاد النفسي

30 1-1 مفهوم الإرشاد لغة

30 2-1 مفهوم الارشاد اصطلاحا

32 2- أسس الإرشاد النفسي

33 1-2 الأسس العامة

33 1-1-2 الثبات النسبي للسلوك الإنساني وإمكان التنبؤ به

33 2-1-2 مرونة السلوك الإنساني

33 3-1-2 السلوك الإنساني فردي- جماعي

34 4-1-2 استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد

34 5-1-2 حق الفرد في التوجيه والإرشاد

34 6-1-2 حق الفرد في تقرير مصيره

35 7-1-2 التقبل

35 8-1-2 استمرار عملية الإرشاد

35 9-1-2 الدين ركن أساسي

36 2-2 الأسس النفسية التربوية
36 1-2-2 الفروق الفردية
36 1-1-2-2 الفروق بين الأفراد
36 2-1-2-2 الفروق في ذات الفرد
37 3-1-2-2 الفروق في المهن والأنشطة
37 4-1-2-2 الفروق بين الجماعات
37 2-2-2 الفروق بين الجنسين
37 3-2-2 مطالب النمو
38 3-2 الأسس الاجتماعية
39 1-3-2 الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة
39 2-3-2 الاستفادة من كل مصادر المجتمع
40 5-2 الأسس العصبية والفسولوجية
40 1-5-2 الناحية الجسمية والنفسية
40 2-5-2 الجهاز العصبي
41 6-2 الأسس الفلسفية
41 1-6-2 طبيعة الإنسان
42 2-6-2 أخلاقيات الإرشاد النفسي
45 3- مناهج الارشاد النفسي
45 1-3 المنهج النمائي (Developmental)

46(Preventive Method) المنهج الوقائي 2-3
47(Treatment Method) المنهج العلاجي 3-3
48 (Principles of the Counseling Process) مبادئ عملية الإرشاد النفسي 4-4
48 (Confidentiality) مبدأ السرية 1-4
49 (Acceptance of the Counselee) مبدأ تقبل المسترشد 2-4
49(Now & Here) مبدأ هنا والآن 3-4
49أهداف الإرشاد النفسي 4-4
50Seif – actualization تحقيق الذات 1-4
51 Adusment تحقيق التوافق 2-4
51التوافق البيولوجي 1-2-4
52التوافق الاجتماعي 2-2-4
52التوافق الشخصي 3-2-4
52تحقيق الصحة النفسية 3-4
53 Educational Improvement تحسين العملية التربوية 4-4
54 Counseling & Theories of Guidance نظريات الإرشاد النفسي 5-5
55 Psychoanalytic Theory نظرية التحليل النفسي 1-5
55 Behaviour Theory النظرية السلوكية 2-5
57 Rational - Emotive Theory النظرية العقلانية الانفعالية 3-5
57Self theory نظرية الذات 4-5

58	5-5 النظرية الوجودية Existential theory
58	6-5 نظرية السمات Trait theory
59	6- تعريف البرنامج الإرشادي
60	7- أهمية البرنامج الإرشادي
61	8- أهداف البرنامج الإرشادي
62	9- خدمات برامج الإرشاد النفسي
62	1-9 الإرشاد المهني
62	2-9 الخدمات الإرشادية و العلاجية
63	3-9 الخدمات الوقائية
63	3-9 الخدمات التربوية
63	4-9 الخدمات الاجتماعية
63	5-9 الخدمات الإنسانية
64	10- الإرشاد الجماعي
64	1-10 تعريف الإرشاد الجماعي
65	2-10 أسس الإرشاد الجماعي
65	3-10 أهداف الإرشاد الجماعي
66	11- العلاقة الإرشادية
67	1-11 شروط العلاقة الإرشادية
67	1-1-11 الفهم العاطفي من قبل المرشد

68.....	2-1-11 الأصالة
69.....	3-1-11 التقدير والاحترام الإيجابي
70.....	4-1-11 الثقة
71.....	2-11 مراحل بناء العلاقة الإرشادية
72.....	12- كيفية إعداد البرامج الإرشادية
72.....	1-12 تحديد الأهداف
72.....	2-12 تخطيط البرنامج
73.....	1-2-12 تحديد الإمكانيات
73.....	2-2-12 تحديد الميزانية
73.....	3-2-12 تحديد الخدمات
74.....	4-2-12 تحديد خصائص المسترشدين
74.....	3-12 تنفيذ البرنامج
74.....	4-12 تقييم البرنامج
75.....	13- حاجة الرياضي إلى التوجيه والإرشاد النفسي
76.....	خلاصة

الفصل الثاني: الاسترخاء

78.....	تمهيد
79.....	1- تعريف الاسترخاء
80.....	2- لمحة تاريخية

- 3- التفسير الفسيولوجي للضغط وللاسترخاء.....82
- 3-1 الجهاز العصبي الذاتي(اللاإرادي).....82
- 4- التفسير السيكولوجي للضغط و الاسترخاء.....84
- 4-1 النظرية المعرفية.....84
- 4-2 النظرية السلوكية.....85
- 4-3 النظرية المعرفية السلوكية.....85
- 5- فوائد الاسترخاء.....86
- 5-1 الفوائد الفسيولوجية.....86
- 5-2 الفوائد البدنية.....86
- 5-3 الفوائد النفسية.....86
- 6- ماهي مسببات الضغوط؟ للتعرف على الاسترخاء المناسب.....86
- 7- مجالات استعمال تقنيات الاسترخاء.....88
- 7-1 عند الإنسان السوي.....88
- 7-2 استعمال الاسترخاء في ميدان الصناعة.....89
- 7-3 استعمال تقنية الاسترخاء في مجال التربية.....89
- 8- أهمية الاسترخاء للمنافسات الرياضية.....90
- 9- تصنيف تقنيات الاسترخاء.....90
- 10- ما هي مواقف استخدام الاسترخاء ومتى يستخدم؟.....91
- 10-1 قبل الإحماء before warming up.....91

91	2-10 عند تعلم مهارة او خطة جديدة.....
91	3-10 في نهاية الإحماء.....
91	4-10 قبل التدريب العقلي.....
92	11- أنواع الاسترخاء.....
93	11-1 Muscular Relaxation الاسترخاء العضلي.....
93	11-1-1 الاسترخاء التخيلي.....
95	11-1-2 Progressive Relaxation الاسترخاء العضلي التدريجي.....
95	11-1-2-1 أهداف تدريب مهارة الاسترخاء التدريجي "لجاكسون".....
96	11.1.3 Self Directed Relaxation الاسترخاء الذاتي.....
98	11-2 Mental Relaxation الاسترخاء العقلي.....
98	11-2-1 الاستجابة للاسترخاء.....
99	11-2-2 Breath Control التحكم في النفس.....
100	11-2-3 cognitive relaxation الاسترخاء المعرفي.....
102	12- الاسترخاء في الميدان الرياضي.....
102	12-1 فنيات الاسترخاء في الميدان الرياضي.....
102	12-2 تقييم المقدرة على الاسترخاء.....
103	12-3 تحديد لتقنية استرخائية مكيمة حسب رغبات الرياضي.....
104	13- ضبط الاسترخاء نسبة لاحتياجات الرياضي.....
104	13-2 الاسترخاء و التحضير الذهني.....

105.....	3-13 التنفس والاسترخاء
105.....	4-13 الاسترخاء و العمل الفكري-الحركي
106.....	14- تأثيرات الاسترخاء
107.....	خلاصة

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

109.....	تمهيد
110.....	1- مفهوم الضغط
112.....	2- تعريف الضغط
113.....	3- نظريات المفسرة للضغوط النفسية
114.....	1-3 المثير- استجابة stimulus-réponse model
116.....	2-3 نموذج المثير- العضوية- الاستجابة model stimulus-organisme- réponse
116.....	3-3 النموذج التفاعلي Transactionnel approach
118.....	3-4 نظرية التقدير المعرفي Lazarus 1970
119.....	4- درجات الضغوط النفسية
119.....	1-4 الضغوط الخفيفة
120.....	2-4 الضغوط المتوسطة
120.....	3-4 الضغوط الشديدة
120.....	5- مصادر الضغوط النفسية

- 122....."Murry " حسب اهم الضغوط حسب 6- قائمة اهم الضغوط حسب
- 123.....التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية الشائعة عند الرياضي 7- التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية الشائعة عند الرياضي
- 124..... مؤشرات الضغوط النفسية 8- مؤشرات الضغوط النفسية
- 124..... 1-8 المؤشرات الجسمية 1-8 المؤشرات الجسمية
- 124..... 2-8 المؤشرات العقلية 2-8 المؤشرات العقلية
- 124..... 3-8 المؤشرات النفسية والعاطفية 3-8 المؤشرات النفسية والعاطفية
- 124..... 4-8 المؤشرات الاجتماعية 4-8 المؤشرات الاجتماعية
- 125..... 9- عناصر الضغوط النفسية 9- عناصر الضغوط النفسية
- 125..... 1-9 عنصر المثير 1-9 عنصر المثير
- 125..... 2-9 عنصر الاستجابة 2-9 عنصر الاستجابة
- 125..... 3-9 عنصر التفاعل 3-9 عنصر التفاعل
- 125..... 10- اعراض الضغوط النفسية 10- اعراض الضغوط النفسية
- 125..... 1-10 الاعراض الخاصة بالعلاقات 1-10 الاعراض الخاصة بالعلاقات
- 126..... 2-10 الاعراض الانفعالية 2-10 الاعراض الانفعالية
- 126..... 3-10 الاعراض الجسدية 3-10 الاعراض الجسدية
- 126..... 4.10 الاعراض السلوكية 4.10 الاعراض السلوكية
- 127..... 5-10 الاعراض الفكرية 5-10 الاعراض الفكرية
- 127..... 11 استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية 11 استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
- 127..... 1-11 مفهوم المواجهة 1-11 مفهوم المواجهة

128.....	2-11 تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية Coping
129.....	3-11 تصنيف إستراتيجيات المواجهة
129.....	1-3-11 المواجهة النشطة (المتمركزة حول المشكلة)
129.....	2-3-11 المواجهة السلبية (المتمركزة على الانفعال المصاحب للمشكلة)
130.....	12- أساليب التحكم في مختلف الضغوط
131.....	13- أنواع وأساليب مواجهة الضغوط النفسية
132.....	1-13 الأساليب الفيزيولوجية
132.....	1-1-13 تدريبات التنفس والاسترخاء
132.....	2-1-13 الاسترخاء التقدمي
133.....	3-1-13 التغذية الراجعة الحيوية
134.....	2-13 الأساليب المعرفية
134.....	1-2-13 أسلوب التأمل
136.....	2-2-13 أسلوب الإيحاء الذاتي (الانتباه والاسترخاء)
136.....	3-2-13 إيقاف الأفكار
137.....	3-13 الأساليب السلوكية
137.....	1-3-13 وضع الأهداف
137.....	2-3-13 التدريب على إدارة الوقت
138.....	3-3-13 تعديل أسلوب الحياة
139.....	14- التوجيه والإرشاد النفسي للرياضي

140.....خلاصة

الفصل الرابع: المنافسة الرياضية والجمباز

- 142.....تمهيد
- 143.....1- نبذة تاريخية عن الرياضة في العالم
- 143.....1-1 الرياضة 3000 سنة قبل الميلاد
- 144.....2-1 الرياضة في العصور الوسطى
- 144.....1-3 الرياضة في العصر الحديث
- 145.....2- مفهوم الرياضة
- 147.....3- أهداف الرياضة
- 148.....4- أنواع الرياضة
- 148.....1-4 الرياضة الفردية
- 149.....2-4 الرياضة الجماعية
- 150.....5- رياضة المنافسة
- 150.....1-5 تعريف المنافسة
- 150.....1-5 مفهوم المنافسة الرياضية
- 151.....3-5 أنواع المنافسة
- 151.....1-3-5 المنافسة غير المباشرة
- 151.....2-3-5 المنافسة المباشرة

152	4-5 الهدف من المنافسة الرياضية
152	5-5 أهمية المنافسة الرياضية
153	6- مفهوم الجمباز
154	7- تاريخ الجمباز
154	1-7 تطور الجمباز في العالم
155	2-7 تطور أجهزة الجمباز
156	3-7 الاتحاد الدولي للجمباز
157	8- أنواع الجمباز
157	1-8 جمباز الألعاب
157	1-1-8 مميزات جمباز الألعاب
158	2-8 جمباز الموانع
158	1-2-8 مميزات جمباز الموانع
158	3-8 جمباز الأجهزة
159	1-3-8 مميزات جمباز الأجهزة
159	4-8 جمباز البطولات
159	9- الأجهزة المساعدة في تعليم الجمباز الفني
160	10- تصنيف حركات الجمباز
162	11- الحركات الأرضية
162	11- 1 أهمية الحركات الأرضية

162	2-11 الأهمية التربوية للحركات الأرضية
163	3-11 طبيعة الأداء للحركات الأرضية
164	4-11 منطقة الحركات الأرضية
164	5-11 مواصفات جهاز الحركات الأرضية
165	6-11 بعض الحركات الأرضية في الجمباز
165	12- إجراءات الأمن والسلامة في الجمباز
166	13- القيم التربوية للجمباز
167	14- التدريب العقلي عند اللاعبين
169	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

172	تمهيد
173	1- الدراسة الاستطلاعية
173	1-1 ماهية الدراسة الاستطلاعية
173	2-1 فوائد الدراسة الاستطلاعية
174	3-1 أدوات الدراسة الاستطلاعية
175	4-1 نتيجة الدراسة الاستطلاعية
175	2- المنهج المتبع
177	3- متغيرات الدراسة

1771-3 المتغير المستقل
1782-3 المتغير التابع
1783-3 المتغير المشوش
1784- الخطوات التجريبية
1795- مجتمع وعينة الدراسة
1791-5- مجتمع الدراسة
1792-5- عينة الدراسة
1803-5- عملية التحقق من تجانس وتكافؤ المجموعتين
1846- أدوات الدراسة
1841-6- مقياس ضغط المنافسة
1841-1-6- وصف المقياس
1852-1-6- تعليمات المقياس
1853-1-6- مفتاح تصحيح المقياس
1874-1-6- التحقق من ثبات وصدق المقياس المستخدم
1871-4-1-6- ثبات المقياس
1882-4-1-6- صدق المقياس
1902-6- البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح
1911-2-6- إعداد البرنامج
1922-2-6- أهداف البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء

192 3-2-6 أهمية البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء
193 4-2-6 الأسلوب الإرشادي المتبع في تطبيق البرنامج
194 5-2-6 الوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج
194 6-2-6 فنيات البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء
194 7-2-6 شروط تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء
195 8-2-6 زمن وعدد جلسات البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء
195 9-2-6 الفئة المستهدفة والعينة التي طبق عليها البرنامج
196 10-2-6 اجراءات البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء
196 1-10-2-6 المرحلة الأولى
196 2-10-2-6 المرحلة الثانية
196 3-10-2-6 المرحلة الثالثة
196 1-3-10-2-6 تخطيط البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء
198 2-3-10-2-6 تنفيذ البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء
200 3-3-10-2-6 تقييم البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء
201 11-2-6 محتوى البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح
207 7- مجالات الدراسة
207 1-7 المجال المكاني
207 2-7 المجال الزماني
207 3-7 المجال البشري

206 8- الأساليب الإحصائية المستخدمة

209 خلاصة

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

211 تمهيد

211 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

211 1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

211 1-1-1 عرض النتائج

213 2-1-1 تحليل النتائج

214 2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

215 1-2-1 عرض النتائج

216 2-2-1 تحليل النتائج

218 3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

220 1-3-1 عرض النتائج

220 2-3-1 تحليل النتائج

221 4-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة

222 1-4-1 عرض النتائج

223 2-4-1 تحليل النتائج

225 2- تفسير ومناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات

2251-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
2262-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
2273-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
2284-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
2305-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة
2303- الاستنتاج العام
2324- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
235الخاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
122	التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية الشائعة عند زيادة الاستثارة الناتجة عن الضغط النفسي	01
180	دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمني	02
182	دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس ضغط المنافسة	03
187	نتائج معاملات ثبات مقياس ضغط المنافسة	04
188	معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية	05
199	جلسات وأنشطة البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح	06
210	درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس ضغط المنافسة والدرجة الكلية	07
211	قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس ضغط المنافسة والدرجة الكلية	08
213	درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على	09

	أبعاد مقياس ضغط المنافسة والدرجة الكلية	
214	قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس ضغط المنافسة والدرجة الكلية	10
217	درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على أبعاد قائمة الضغوط النفسية والدرجة الكلية	11
218	قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على أبعاد قائمة الضغوط النفسية والدرجة الكلية	12
220	درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية	13
221	قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية	14

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
78	أفضل درجات الاسترخاء	01
82	وظيفة الجهاز العصبي الذاتي	02
86	مسببات الضغوط ونوع الاسترخاء المناسب	03
86	الضغوط ونوع الاسترخاء المناسب	04
112	نموذج المثير- الاستجابة للضغط	05
118	نظرية التقدير المعرفي للضغوط	06
130	اساليب التحكم في مختلف الضغوط	07
160	مخطط يوضح تصنيف حركات الجمباز	08

فعالية برنامج إرشادي لمهارة الاسترخاء لمواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي الجمباز

اعداد:

اشراف:

ديسي يحي الحبيب رضوان

د. بوصلاح النذير

مشرف مساعد:

أ.د بن رجم احمد

أجري البحث الحالي على عينة من اللاعبين في رياضة الجمباز ونهدف من خلال هذا البحث لمعرفة هل هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء لدى اللاعبين، وقد استعملنا في بحثنا هذا مقياس قائمة حالة ضغط المنافسة تصميم وإعداد مارتنز وزملاءه (تعريب أسامة كامل راتب)، البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح (إعداد الباحث).

وقد اخترنا عينة متكونة من 28 لاعبا ممن تحصلوا على مستوى أعلى من الضغوط النفسية وقمنا بتقسيمهم الى عينيتين (ضابطة وتجريبية) وفق المنهج التجريبي. وبعد اجراءنا البحث الميداني والحصول على نتائج ادوات الدراسة، قمنا بتفريغها ضمن البرنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية والانسانية (spss) باستعمال الوسائل الإحصائية. ومن ثم قمنا بتحليل تلك النتائج والتعبير عنها احصائيا لنتوصل إلى جملة من النتائج:

* اللاعبون يتعرضون إلى مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية وذلك ما توصلنا اليه من نتائج المقياس الخاص قائمة حالة ضغط المنافسة.

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل و بعد تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح .

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح لصالح القياس البعدي.

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح.

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح لصالح المجموعة التجريبية.

* قبول الفرضية العامة وهي تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح له فعالية في مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي الجمباز.

The efficiency of a suggested counseling program for relaxation skill to cope with gymnasts' psychological stress

Prepare :

Dissi yahia elhabib redouane

Supervisor:

Bousslah enadir

Assistant Supervisor:

Benrjam ahemd

Abstract:

The current research was conducted on a sample of gymnastic players, and we aim through this research to find out whether there are differences in the levels of psychological stress before and after the application of the counselling programme for the skill of relaxation among players. In our research, we used the competition pressure status list scale designed and prepared by Martins and his colleagues (Osama Kamel Ratib's Arabization), the counselling programme for the proposed relaxation skill (researcher's preparation).

We selected a sample of 28 players who had a higher level of psychological pressure, and we divided them into two samples (control and experimental) according to the experimental approach. After conducting the field research and obtaining the results of the study tools, we unpacked them into the Statistical Programme for Social and Human Sciences (SPSS) using statistical means. Then, we analysed these results and presented them statistically to arrive at a set of results:

- Players are exposed to high levels of psychological pressure, and this is what we have reached from the results of the special scale list of the state of competition pressure.

- There are no statistically significant differences between the mean scores of the control group players in the level of psychological stress before and after the application of the counselling programme for the proposed relaxation skill.
- There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group players in the level of psychological stress before and after the application of the counselling programme for the proposed relaxation skill in favour of the post measurement.
- There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the control group players in the level of psychological stress before applying the counselling programme for the proposed relaxation skill.
- There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the control group players in the level of psychological stress after applying the suggested programme for the proposed relaxation skill in favour of the experimental group.
- Accepting the general hypothesis, which is the application of the counselling programme for the proposed relaxation skill, which is effective in facing the psychological pressures of gymnasts.

مقدمه

مقدمة:

يعتبر العالم جزء من المجتمع، باعتباره نتاجا للعلاقات الاجتماعية، فلكل تكوين اجتماعي طابعه الخاص من الإنتاج العلمي، ويكون هذا الإنتاج العلمي دورا وأهدافا تختلف نسبيا باختلاف المجتمعات، ولذلك نجد أن العلم يمثل ميدانا من ميادين المعرفة البشرية، والبحث العلمي، ما هو إلا فرع من فروع النشاط العلمي، الذي يساعد على حل مشاكل كل المجتمع، ويلعب دورا في التنمية الاقتصادية والاجتماعية والسياسية للبلاد، فلا جدوى من تهميشه لكونه السبيل الوحيد إلى التطور والتقدم والازدهار في شتى المجالات.

يقصد بالبحث بصفة عامة السعي إلى زيادة معرفة الفرد في موقف معين، وهو التقصي والدراسة المنسقة والشاملة والمكثفة عن طريق طرح الفرضيات والتجارب لاكتشاف ومعرفة الحقائق والوصول إلى نظريات وقوانين جديدة.

وكذلك فإن البحث هو استقصاء منظم يهدف إلى إضافة معارف جديدة يمكن توصيلها والتحقق من صحتها عن طريق الاختبار العلمي. (بن عمروش فريدة، 2020، ص51)

أن النشاط البدني الرياضي فرض نفسه كعامل من عوامل التربية العامة، وهو نصر قوي ووسيلة أساسية في إعداد الفرد وتطوير جوانب حياته الفكرية والنفسية كما تزوده بالخبرات والمهارات الواسعة التي تساعد في التكيف والتأقلم، وهذا ما راعا الساهرون عليه من مسؤولين ومدربين وتقنيين لشروط الموضوعية والعلمية التي تسهم في تدريب وتطوير هذا النوع من النشاط. ولكي يمكن إعداد اللاعب والمدرّب الرياضي إعدادا شاملا ومتزنا ومتكاملا في عملية التدريب الرياضي ويحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدرته واستعداداته، فمن الضروري أن يراعي في ذلك الإعداد لثلاثة جوانب ضرورية وهامة هي: الإعداد المهاري، الإعداد الخططي والإعداد التربوي النفسي، على اعتبار أن الشخصية عبارة عن ثلاثة أبعاد بدنية، انفعالية، معرفية. (حسن علاوي، 2002، ص24)

كما أنه بإمكان الرياضة أن تكون وسيلة من وسائل البناء وربط أوصل الأخوة عن طريق تبني سياسة واضحة المعالم من خلال التحضير الشامل والمتكامل السابق الذكر وإحداث التغيير على مستوى حياة الفرد النفسية والبدنية كتطوير دافعية إيجابية وضبط وتسيير الضغوط النفسية

والسلوك أو على المستوى الاجتماعي في استعمالها كأداة تسهم في إحداث التغيير الاجتماعي المطلوب لمواكبة التطور الجاري في هذا الميدان، و هذا يخضع كما ذكرنا سابقا للتحضير المتكامل بدنيا تقنيا و تكتيكيا و بإرشاد و توجيه نفسي ايجابي لأن هنالك توجيهات معينة تدمر الدافعية و تخلق الإحباط و التوتر المؤدي إلى سلوكيات و نتائج لا تحمد عقباها تمزق وحدة المجتمع الواحد و تقضي على تكامله.

و ترتبط عملية أدراك المواقف بكيفية التعبير الذي يتفاوت من التعبير الفيزيولوجي كالضغط في العضلات إلى التعبير النفسي كالضغط والشك والقلق. وكما تربط به نوعية التعبير من حيث الإيجابية كالاستعداد أو الضغوط النفسية و التوتر. و بجانب ذلك ينظر إلى حجم الاستثارة من حيث العمومية والخصوصية في رد الفعل المتمثل في سرعة ضربات القلب وزيادة العرق وغيرها ويمكن أن يكون الضغط سلبيا، عندما يشعر الفرد حينئذ أنه لم يعد قادرا على تحمل صعوبات الوضعية التي باتت تفوق طاقاته، وتسمى هذه الحالة بالاحتراق النفسي، كما يمكن أن يكون الضغط إيجابي الذي يعمل كحافز يساعد على مواجهة تحديات الوضعية.

الإرشاد النفسي الرياضي فرع هام من فروع علم النفس الرياضي التطبيقي وقد تطور هذا الفرع مزيدا من القرن العشرين ووضعت له النظريات و تشعبت مجالاته لتغطي حياة الإنسان في كافة مراحلها منذ الطفولة حتى الشيخوخة و من من الجانب الرياضي من الهواي الى المحترف، وفي كافة ظروفها في الصحة والمرض في كافة جوانبها من رياضة ودراسة و عمل ... الخ.

ظهور الإرشاد النفسي ليس جديدا كعلم وخدمة منظمة و رسمية و مهنة لها مكانتها كنتيجة حتمية لتطور الحياة اليومية، ولعل التغييرات الأسرية والتي تعتبر من أهم ملامح التغيير الاجتماعي إضافة إلى التقدم العلمي والتكنولوجي والتطور في مفهوم العلم ومناهجه، وزيادة أعداد اللاعبين والتغييرات التي حصلت في التحضير للمنافسة أدت إلى زيادة الاهتمام بالتوجيه والإرشاد، فالفردي عندما ينتقل من المنزل إلى النادي ومن الهواية إلى الاحتراف، يحتاج معها إلى نوع من التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي حتى يستطيع التوافق والتكيف مع الخبرات

الجديدة، وذلك بإمداده بالمعلومات الإرشادية و النصائح التوجيهية اللازمة و الكافية لتحسين سلوكه في الحياة اليومية.

ولقد اهتمت الدول المتقدمة رياضيا باستخدام فنيات الاسترخاء وقد تم إنشاء معهد خاص بتدريبات الاسترخاء للرياضيين الأولمبيين في الولايات المتحدة تحت إشراف اللجنة الفنية الأولمبية الأمريكية، والأبحاث لا تتوقف عن تطور اكتساب المهارة في الدول التي تهتم بشعوبها وتقوية الانتماء ورفع الروح المعنوية لهم بأسلوب موضوعي ملموس يتفوق أبنائهم عالميا في المجال الرياضي وفي التنافس الأولمبي الدولي.

ومن أهم فوائد تدريبات الاسترخاء تحسن عمليات التنفس وانخفاض توتر العضلات وزيادة التركيز العقلي وتنمية القدرة على التصور الايجابي للأداء، كما أنه يجب إيضاح الأساليب الفنية التدريبات الاسترخاء والتأمل من أجل الاسترخاء و كيفية شعور عضلات اللاعب بالاسترخاء تحت ضغوط الإثارة والاضطراب وفائدة الخيال الذهني من وضع الاسترخاء واستخدام الخيال العقلي و موضوعات تحسين الأداء والتحضير الإيجابي للأداء البارع. (درويش، 2007، ص 45)

يعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي، والمدخل الأساسي للاسترجاع النفسي، كما يمثل الاسترخاء إحدى الجوانب الأساسية في إجراء الاستعداد للمنافسة، حيث يساهم في خفض الضغط النفسي والتوتر والاستثارة الغير مطلوبة. إن المقصود من الاسترخاء هو مهارة القدرة على الارتخاء في مواجهة المنافسات الهامة أو مقابلة مستوى عال من الضغط النفسي والتغلب عليه، الشيء الذي يتطلب التدريب الشاق المتواصل قبل وأثناء المنافسات وفي المواقف الضاغطة الذي يسمح بتنمية الاتجاهات النفسية للرياضي، والتي تمثل تعميما لاتجاهات الفرد تعميما يدفع سلوكه بعيدا أو قريبا من مدرك معين، يجب ايجاد السبل لتحويل الاتجاهات السلبية إلى اتجاهات إيجابية أو العكس بالعكس تبعا للهدف. يتعلم اللاعب من خلال الاسترخاء كيفية كسر التبعية وأن يستمد قواه من أعماق نفسه مما يرفع لديه من قيمة الأداء نظرا لتمتعته بالاستقلالية الذاتية الشيء الذي يرفع من عزيمته كونه يملك وسائل القضاء على الضغط الظرفي.

ولقد قمنا بتحديد مسارات الدراسة انطلاقاً من تخطيط استراتيجية بحثية اتبعنا فيها الخطوات التالية:

قمنا بتقسيم دراستنا على فصل تمهيدي وجانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي فكان التقسيم على النحو التالي:

الفصل التمهيدي:

وهو الإطار العام للبحث ويتضمن الاشكالية والفرضيات والاهمية والاهداف وتحديد المصطلحات ومن ثم الدراسات السابقة وتليها التعقيب على الدراسات.

الجانب النظري:

ويتضمن اربع فصول الفصل الاول الارشاد النفسي والبرامج الارشادية والفصل الثاني الاسترخاء والفصل الثالث الضغوط النفسية والفصل الرابع المنافسة الرياضية والجمباز.

الجانب التطبيقي:

وتضمن فصلين، الفصل الخامس المنهجية المتبعة في الدراسة والفصل السادس عرض وتحليل مناقشة النتائج.

وقد اخترنا في بحثنا هذا عينة من لاعبي الجمباز من اجل توضيح انعكاس عمليات الارشاد النفسي الرياضي وذلك باعداد وتطبيق برنامج ارشادي لمهارة الاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية لديهم، وقد ركزنا في دراستنا على قياس مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون وبعدها تقسم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وباستخدام المنهج التجريبي، ومن ثم بناء وتطبيق البرنامج الارشادي المقترح و يأتي بعدها اعادة قياس للضغوط ومن ثم معالجة النتائج باستعمال برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية والانسانية spss، وتم عرض ومناقشة كل فرضية على حدة، وفي وضعنا مجموعة من الاقتراحات والفرضيات المستقبلية وخاتمة لموضوع الدراسة.

الفصل التمهيدية

الإطار العام للبحث

1- اشكالية الدراسة:

تعتبر الضغوط النفسية من طبيعة الوجود الإنساني، وليس ضروريا أن تكون ظاهرة سلبية يمكن الإحجام عنها حتى لا يكون هناك نقص في فعاليات الفرد وقصور في كفاءته، ومن ثم الإخفاق في الحياة التي بدون ضغوط تعني الموت، مع عدم إغفال أن الضغوط الشديدة والمتكررة تؤثر سلبا وتؤدي إلى الاختلال الوظيفي في حياة الإنسان. (عبد المجيد محمد، 2005، ص 17)

ويكشف مفهومها الكثير من الغموض شأنها في ذلك شأن الكثير من المفاهيم السيكولوجية التربوية، إلا أن مفهوم الضغط النفسي لا يعني نفسه لجميع المهتمين بالصحة النفسية والبدنية وذلك لوجود تباين في إدراك هذه الظاهرة.

كما كانت دراسة "كلاس بنجامين وديفيد 1997" حول مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية المرتبطة الأداء أثناء المنافسة، وجاءت دراسة " سيلفا 1990 Silva" حول الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين. (Tomas , 1991,65)

وكما نرى أن الدراسات السابقة تناولت موضوع الضغوط النفسية بأشكال مختلفة، إما لإبراز أهم مسببات الضغوط النفسية وحل اختلاف هذه المسببات والمصادر المؤدية إلى الشعور بالضغط النفسي سواء في أواسط التدريب أو عند أداء اللاعبين أثناء المنافسة وحتى الاحتراق النفسي الذي يحدث جراء التعرض المستمر للضغوط النفسية و كل هذه الدراسات الاقلية لم تتناول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لديهم كالاسترخاء هو استراتيجية مس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

ان الهدف الأساسي من عملية التخطيط للبرامج الارشادية على اختلاف الأساليب فيها والطرق المتبعة هو تحقيق التوازن النفسي للفرد والرياضي مما يكفل له التوافق السليم مع

نفسه والتكيف الملائم مع البيئة التي يعيش فيها، إذ يعتبر الإرشاد النفسي محورا أساسيا في العملية التدريبية فانه يؤثر فيها و يتأثر بها بحيث اجمع المختصون على أن برنامج التوجيه والإرشاد النفسي في النوادي يجب أن يخطط لها وفق الإطار العام والمنهج الشامل للفلسفة التدريبية والتحضيرية للمنافسة، فان كان المجتمع ينتهج المنهج العلمي في التخطيط وتنفيذ العملية التدريبية بمحاورها وأركانها الكلية والشاملة فإن ذلك يرسمه الخطوط العريضة التي تشكل ملامح الإرشاد النفسي الرياضي.

ولا يمكن لأحد أن ينكر الحاجة الماسة والملحة للإرشاد النفسي في جميع دول العالم بصفة عامة ولاسيما بعد أن شملتها مظاهر حضارية تكنولوجية وتغيرات سريعة في جميع جوانب حياة الفرد، فالإنسان يعيش في عصر التقدم التكنولوجي والتغيرات والتحديات المليئة بالمشكلات، فكل فرد يمر بمشكلات عادية و مشكلات يحتاج فيها إلى توجيه وإرشاد ومن هنا كان يلزمنا الإرشاد النفسي.

إن استخدام عمليات الإرشاد النفسي بمختلف مهاراته وتقنياته وخصوصا مهارة الاسترخاء في ميدان تكوين اللاعبين في رياضة الجمنازم والتحضير للمنافسات الرياضية بغية الوصول إلى أقصى درجة ممكنة من التحكم الانفعالي ومواجهة الضغوط التي تواجههم الميدان، تجربة لم تعني بأهمية كبرى بسبب اهتمام المدربين بالجوانب البدنية والتقنية والخطئية وإهمالهم للنواحي النفسية.

يعتبر الاسترخاء إحدى المقاربات العلاجية الأكثر استعمالا في الوقت الراهن فهو يحتل مكانة بين التقنيات النفسية العلاجية والتي تعتمد على وساطة علاجية بالتوفيق تتمثل فكرة الاسترخاء في إحداث إستراتيجية نفسية - جسدية من خلال التدخل على الشد العضلي الضغط الحشائي و عملية التنفس كما أن الاسترخاء ليس وسيلة علاجية فحسب بل أكثر من ذلك فهو وسيلة تربية وإعادة تربية، لذلك أخذ مكانة هامة في إطار التحضير النفسي الرياضي للمنافسة و في هذا الإطار بري " Tomas " نقلا عن " Bousingen " " أن أهمية الاسترخاء عند الرياضيين معروفة منذ وقت طويل خاصة عندما يتعلق الأمر

بالمنافسات السريعة والقصيرة نوعا ما " كما يقول " Bousingen " " نحن نعلم أهمية الاسترخاء البدني و النفسي قدر الإمكان عند الرياضيين المطالبين بأداء أمام الجمهور " .
(Tomas , 1991,67)

ونظرا لوجود فروق فردية بين الأفراد خاصة الرياضي في مختلف متطلبات الأداء الرياضي بدنيا فسيولوجي، اجتماعيا سيكولوجيا، وامكانية تحقيق الاسترخاء العضلي والعقلي بطرق متنوعة، فليس هنالك طريقة واحدة لاسترخاء تلائم كل الافراد و مهم الرياضيين فلكل طريقة افضلية في الاستخدام تعبا لقدراتهم و حالتهم ومتطلباتهم.

وتهدف جميع انواع الاسترخاء للوصول الى درجة الاسترخاء المستهدفة وان اختلفت اساليب تحقيق ذلك كالاسترخاء العضلي والعقلي.

و انطلاقا مما سبق ذكره يمكننا صياغة الإشكالية الرئيسية كالتالي:

هل للبرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح فعالية في مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي الجمباز؟

و من خلال هذا التساؤل يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية :

1-1 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح؟

2-1 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح؟

3-1 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح؟

4-1 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح؟

2- فرضيات الدراسة :

1-2 الفرضية العامة:

تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح له فعالية في مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي الجمباز.

2-2 الفرضيات الجزئية:

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح .

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح لصالح القياس البعدي.

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح لصالح المجموعة التجريبية.

3- أهمية الدراسة :

إن أهمية هذا البحث مزدوجة فله أهمية علمية نظرية وأهمية عملية تطبيقية، تتمثل في مايلي :

1-3 الأهمية النظرية:

تبرز أهمية هذه الدراسة في قلة و ندرة الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى اللاعبين في مثل هذه الرياضات، والتي قد تولد لدى البعض منهم اضطرابات نفسية مختلفة كالانفعالية ، الانزعاج و التوتر ..و و التي ينجر عنها الخوف و القلق و التي تؤثر على أداء اللاعب يوم المنافسة ..إلا أنه هناك الكثير من الدراسات قدمت برامج إرشادية في مواضيع عديدة، و لكنها لم تتناول هذا الموضوع بالتحديد، إلا من خلال بعض الدراسات الوصفية، لذلك تمثل هذه الدراسة إضافة لما ساهم به الباحثين في هذا المجال.

2-3 الأهمية التطبيقية:

تبرز من خلال الواقع الحالي للرياضة وما أصبحت تتصل به من علوم مختلفة كالطب الرياضي والاحصاء وعلم النفس...
إن واقع الرياضة في عمومها في الجزائر وواقع الجمباز خصوصا وما يلاحظ عليه ميدانيا هو ما فرض علينا أن نتناول موضوع الاسترخاء، ذلك أن تركيز المدربين و المرربين على النواحي النفسية والمهارية والقدرات الخطئية واهتمامهم بالجوانب البدنية، كل ذلك جعلهم من دون شك يهملون مرحلة تعد من أخطر المراحل في العملية الرياضية ألا وهي مرحلة الاسترخاء بما تحويه من أسس و وسائل... ومن هذا المنطق جاء بحثنا هذا كدراسة علمية تحسيسية تتناول الاسترخاء وتأثيره ،هذه العملية التي لا يخفى دورها الفعال في رفع وتحسين الكفاءة البدنية للاعب ومردوده...

كما قد تساعد نتائج الدراسة مستقبلا القائمين على قطاع الرياضة من اللاعبين و المدربين و المؤهلين الأخصائيين النفسانيين ..على إيجاد الطرق التوجيهية و الإرشادية

المناسبة لتحقيق التوافق النفسي و البدني للاعبين و الرياضيين قبل و أثناء و بعد المنافسات الرياضية، كما تفيد الدراسة كل العاملين في مجال الإرشاد و التوجيه، و كذا مراكز و مخابر الأبحاث و طلبة العلم.

4 أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق ما يلي :

1-4 إعداد برنامج إرشادي نفسي حركي مقترح لمواجهة الضغوط النفسية باستخدام مهارة الاسترخاء.

2-4 معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح.

3-4 معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح لصالح القياس البعدي.

4-4 معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح .

5-4 معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح لصالح المجموعة التجريبية.

5- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

● **الفعالية:**

الفاعلية لغة: « تستخدم لوصف فعل معين وتحدد أكثر الوسائل و القدرة غبي تحقيقي هدف كما تعرف بأنها القدرة على تحقيق النتيجة المقصودة طبقا لمعايير محدودة مسبقا» (أحمد زكي، 1977، ص127)

اصطلاحا: هي « القدرة على تحقيق النتيجة طبقا لمعايير محددة و تزداد الكفاية كلما أمكن تحقيق النتيجة تحقيقا كاملا». (أحمد زكي، 1977، ص127)

و تعرف **الفعالية** إجرائيا : على أنها قدرة البرنامج الإرشادي المقترح باستخدام مهارة الاسترخاء على مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي الجمباز.

● **البرنامج الإرشادي:**

لغة : « هو مجموعة من الخطوات والمراحل التي يسعى من خلالها المرشد النفسي إلى مساعدة الطرف الاخر وهو صاحب المشكلة (المسترشد) في موقف الارشاد ». (عبد القادر طه وآخرون، بدون سنة، ص41)

اصطلاحا: و هو « برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية يتكون من مجموعة من الخبرات البناءة المخطط لها و المصممة بطريقة مترابطة و منظمة، و تشمل هذه الخبرات في طياتها العديد من الأنشطة و الأساليب المتنوعة و ذلك من أجل تحقيق أهداف محددة في السابق ». (يوسف النجمة، 2008، ص7)

ويعرف **البرنامج الإرشادي المقترح لمهارة الاسترخاء** إجرائيا بأنه : « برنامج يحتوي على مجموعة جلسات إرشادية و استرخائية مخططة و منظمة، مبنية على أسس علمية لتقديم المساعدة لأفراد عينة الدراسة الذين يعانون من ارتفاع مستوى الضغوط النفسية».

● الاسترخاء:

لغة: « يعرف الاسترخاء في معجم علم النفس على انه طرق مختلفة في الارتخاء العضلي، وتستعمل لتحقيق الرفاهية السيكولوجية وتخفيض بع الاعراض السيكوباتولوجية كالقلق والضغط». (Doron,Parrot, 2005,p621)

اصطلاحا: « هي طرق الاسترخاء كتقنيات تدريب، تهدف الى الحصول او التحكم في نفس الوقت، في بعض العمليات العقلية، ويتعلق الامر بتقنية بسيطة جد سريعة اكثر وفي تناول المريض مقارنة بالتحليل النفسي والعلاجات النفسية الاخرى. (8) Brenot,1998,p0

ويعرف الاسترخاء اجرائيا على انه: « هو مجموعة من التمارين التي تؤدي الى الراحة التامة بدنيا وفكريا في جو هادئ حتى يتلاشى اثار التوتر العضلي والنفسي».

● مواجهة الضغوط النفسية :

لغة : « تعرف أساليب مواجهة الضغوط بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الافراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم، ويعرفها كل من "لازاروس ولونيار " Launier & 1978 LAzarus " بأنها مجموع المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو إدارة وتسيير المتطلبات الخارجية أو الداخلية الخاصة، والتي يدركها الفرد مهددة وتتجاوز الشخصية». نقلا عن (Coussonongelie,f, taylor,1998, p89)

اصطلاحا: لقد تباينت التعاريف باختلاف العلماء، ويعرف "الزاروس و فولكمان (1984) المواجهة بأنها الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف، والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته. (عبد العظيم حسين و سالمة،2006، ص77)

وتعرف مواجهة الضغوط النفسية إجرائيا بأنها: « استجابة أفراد عينة الدراسة على عبارات المقياس المستخدم قائمة حالة ضغط المنافسة، بما ينطبق وحالاتهم النفسية بالنسبة

لأعراض الضغوط النفسية، ويعبر عنه بالدرجات العالية التي يحصلها أفراد عينة الدراسة
«.

● لاعبي الجميز:

اصلاحاً: هو « تعتبر رياضة الجميز من انواع الرياضات الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب مهارات عالية واعداد بدني، مهاري ونفسي من اجل ممارستها، وتتطلب عنصر القوة العضلية، السرعة والرشاقة بالاضافة الى الجرأة، الشجاعة والتصميم من اجل الوصول الى مستويات متقدمة للوصول بالاعبين الى مستوى الاتقان المهاري العالي، فرياضة الجميز هي احدى انواع الرياضات الفردية التي تمتاز بالنواحي الفنية ويعتمد فيها اللاعب على قدراته في انجاز المهارة الحركية. (إبراهيم شحاتة ،2004، ص 12)

ويعرف لاعبي الجميز إجرائياً بأنهم: « لاعبي الجميز المنخرطين في المركب الرياضي الجواربي المجاهد شراك محمد بن عيسى بدائرة دار الشيوخ بالجلفة.

6- الدراسات السابقة:

6-1 الدراسة الأولى: " دراسة عبد العاطي محمد رسالة ماجستير (1998) " :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على "مصادر الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى الرياضيين"

واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية والاحترق النفسي الذي قام بإعداده وتصميمه، واشتملت عينة البحث على 216 لاعبا يمثلون أنشطة رياضية متنوعة وأظهرت نتائج التحليل العاملي ان هناك سبع عوامل رئيسية للضغوط النفسية والاحترق النفسي تواجه الرياضيين هي:

-الضغوط المرتبطة بأسلوب تعامل المدرب مع اللاعب.

-الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية من الاستجابة.

-الضغوط المرتبطة بنتائج المنافسة.

-الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفيزيولوجية والانفعالية.

-الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة.

-الضغوط المرتبطة بحمل التدريب.

-الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت.

2-6 الدراسة الثانية :: " دراسة اكيوان مراد رسالة ماجستير (2002) " :

وكانت حول "تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم".

فرضية البحث :لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم كونها تعمل على ضبط درجة الشد العضلي، تخفيف الانفعالات وتراجع حد اليقظة الأمثل وتكونت عينة البحث من 26 لاعبا في كرة القدم صنف الأمل.

قام الباحث بتدريبهم على التقنيات الاسترخائية ووزع عليهم استبيان أجابوا عليه، كما قام بتمرير شبكة تقييم ذاتي في شكل اختبار إسقاطي واستعمل مقياس نفسي (اختبار قائمة سلوك المنافسة)

تقد يم الاختبار:

-شبكة تقييم ذاتي: وهي في شكل اختبار إسقاط تقييم الدافعية والحالة البدنية العامة وكذا دراسة الطبع.(قياس الانفعالات)

-اختبار قائمة سلوك المنافسة: تكونت من 50 بندا يهدف إلى قياس الشعور الداخلى للاعبين وكذا سلوكياتهم أثناء المنافسة.

-الاستبيان: وتكون من 22 سؤال يهدف إلى إبراز أهمية التقنيات الاسترخائية بالنسبة

للاعبين من ناحية شعورهم وضبطهم لانفعالاتهم وتحكمهم في سلوكياتهم.

نتائج الاختبارات:

-إظهار نتائج شبكة التقييم الذاتي أن لتقنيات الاسترخاء تأثيرا إيجابيا على كل المركبات

الدافعية الحالة البدنية العامة، الطبع....

-نتائج اختبار قائمة سلوك المنافسة أشارت إلى أن التدريب المتواصل والمنضم على

تقنيات الاسترخاء أثرت إيجابا على حالة الشد العضلي، عملية التنفس، التحكم في الأفكار السلبية.

-نتائج الاستبيان:

الاستبيان المتكون من 22 سؤالا تمت معالجته من خلال اختبار

"k²" اين أظهرت النتائج فروقا ذات دلالة إحصائية فقد أكد جميع المفحوصين

الدور الإيجابي لهذه التقنية بالإجابة على كل البنود ب(غالبا.) (اكيوان مراد، 2002)

3-6 الدراسة الثالثة: " دراسة العطية رسالة رسالة ماجستير(2002) ":

وكانت بعنوان : " فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات

القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بدولة قطر " .

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض

اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بمرحلة الطفولة المتأخرة بدولة قطر .

و تكونت عينة الدراسة من (746) طفلة من بعض المدارس الابتدائية للبنات بمدينة

الدوحة بقطر، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (9-12) سنة ، و قد تم اختيار (40) طفلة

منهن ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس اضطرابات القلق المستخدمة في الدراسة ، حيث تم تقسيم العينة الكلية إلى مجموعتين الأولى المجموعة التجريبية و تكون من (20) طفلة طبق عليها البرنامج الإرشادي ، و المجموعة الثانية الضابطة و تكونت من (20) طفلة لم يطبق عليها البرنامج ، و من الأدوات التي تم استخدامها : استمارة البيانات الأولية (إعداد الباحثة) ، اختبار رسم الرجل (تقنين فؤاد أبو حطب و آخرون 1979) و مقياس اضطرابات القلق للأطفال (إعداد الباحثة) ، و اختبار الكات الإسقاطي لـ (بيلاك و بيلاك) ، و من الأساليب الإحصائية المستخدمة : التحليل العاملي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس اضطرابات القلق ، و معامل ثبات ألفا لكرونباخ لحساب ثبات المقياس ، اختبار ويلكوكسون ، اختبار مان ويتني ، و أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطرابات القلق لدى الأطفال عينة الدراسة، و استمرار أثر هذا البرنامج بعد تطبيقه لمدة شهر من المتابعة . (العطية أسماء محمد عبد الله، 2002)

4-6 الدراسة الرابعة: " دراسة الهمص رسالة ماجستير(2002) " :

بعنوان : "مدى فعالية العلاج الديني في تخفيض التوتر لدى الشباب الفلسطيني في محافظات غزة".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج العلاجي المقترح من خلال معرفة الفروق بين المجموعات التجريبية و الضابطة، و تكونت عينة الدراسة من (60) شاب و شابة كمجموعتين تجريبيتين و مجموعتين ضابطتين قسمت بالتساوي ، و قد استخدم الباحث في دراسته الأدوات التالية : اختبار المصفوفات المتتابعة لجون رافن ، و استمارة تقدير المستوى الاقتصادي و الاجتماعي إعداد د.نظمي أبو مصطفى ، مقياس القلق لتايلور ، كما أعد الباحث برنامج العلاج الديني ، و قد استخدم الباحث اختبار مان ويتني لمعالجة البيانات الإحصائية و قد أظهرت النتائج التالية :

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الذكور التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة الضابطة أي أن الضابطة كان قلقها أكبر، مما يوضح فعالية البرنامج العلاجي الديني.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الإناث التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة الضابطة أي أن الضابطة كان قلقها أكبر، و كل هذا يوضح مدى فعالية البرنامج العلاجي الديني المقترح. (الهمص، 2002)

5-6 الدراسة الخامسة " دراسة الحواجري رسالة ماجستير(2003) ":

بعنوان : " مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من آثار الصدمة النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في محافظة غزة " .

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الصدمة النفسية و مدى انتشارها و مدى علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى، كما وهدفت إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي اشتمل على بعض الأنشطة مثل السيكودراما و الألعاب للتخفيف من الآثار الناتجة عن الصدمة النفسية و إمكانية توظيفه لاحقا على مستوى واسع في البيئة الفلسطينية ، حيث اختار الباحث عينة الدراسة على النحو السيكوممري (194) طالبا و (194) طالبة من طلبة الصف السادس الأساسي من مدرستين ابتدائيتين بطريقة عشوائية ، تم اختيار أعلى (48) طالب و طالبة منهم تم توزيعهم على مجموعتين الأولى تجريبية و عددها (12) طالب و (12) طالبة ، و استخدم الباحث في دراسته الإحصائية التالية و هي :

التحليل العاملي والمتوسط الحسابي ومعامل ارتباط بيرسون و اختبار (ت) واختبار ويلكوكسون واختبار مان ويتني ، كما تناول الباحث الأدوات التالية في دراسته مثل : مقياس ردود أفعال الأطفال للصدمة النفسية و البرنامج الإرشادي من (إعداد الباحث) و مقياس العصاب لإيزنك ومقياس مؤشر الضغط النفسي عند الأطفال في مرحلة ما بعد الصدمة و استخدم الباحث مقياس المستوى الاجتماعي و الاقتصادي، ومن أهم النتائج التي ظهرت في الدراسة :

بأنه لا توجد فروق جوهرية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي في كل من مقياس ردة فعل الأطفال للخبرات الصادمة و مقياس أعراض ما بعد الصدمة و مقياس العصاب . (الحواجري، 2003)

6-6 الدراسة السادسة "دانية صفوان القدسي اطروحة دكتوراه (2005) "

بعنون "فعالية برنامج في تنمية أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المكفوفين"

حيث تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي العلاجي في تنمية أساليب التعامل الإيجابية مع الضغوط النفسية، وخفض استخدام أساليب التعامل السلبية مع الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المكفوفين، وأيضا الكشف عن فاعليته في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المكفوفين، وفي تلبية حاجة الامهات إلى الدعم المعلوماتي والاجتماعي.

وقد تكونت عينة الدراسة من العينة الأساسية وبلغت (100) أم، تم استخدامها في اختيار عينة الأمهات مرتفعات الضغط وبلغت (24) أما قسمت إلى مجموعتين وهما المجموعة التجريبية وقوامها (12) أما والمجموعة الضابطة وهي (12) أما.

وقد تضمنت الدراسة إعداد الأدوات التالية:

1- برنامج تنمية أساليب التعامل الإيجابية مع الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المكفوفين.

2- مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لأمهات الأطفال المكفوفين.

3- مقياس الضغوط النفسية لأمهات الأطفال المكفوفين.

وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

(1) أثبت البرنامج فاعليته في تنمية جميع الأساليب الإيجابية في التعامل مع الضغوط لدى أمهات الأطفال المكفوفين وهي: أسلوب طلب الدعم الاجتماعي، طلب الدعم المعلوماتي، إعادة تقييم الحدث بشكل إيجابي، أسلوب التعبير عن المشاعر، أسلوب الإسترخاء، أسلوب حل المشكلات.

(2) أثبت البرنامج فاعليته في خفض استخدام أربعة أساليب سلبية في التعامل مع الضغوط لدى أمهات الأطفال المكفوفين وهي: أسلوب العدوان، أسلوب التجنب، أسلوب العزلة، أسلوب لوم الذات.

(3) أثبت البرنامج فاعليته في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المكفوفين.

(4) أثبتت البرنامج فاعليته في تلبية حاجة أمهات الأطفال المكفوفين إلى الدعم الاجتماعي والمعلوماتي.

6-7 الدراسة السابعة : " دراسة للباحثين زاريسكي ، سو كول ، فيفان سنة (1992) " :

دراسة حول "مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة الرياضيين في المدارس العليا"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط التي تواجه الرياضيين من طلاب وطالبات المدارس العليا بالمجتمع الأمريكي واشتملت العينة على 1607 طالب رياضي واستخدم المقياس الخاص بالضغوط النفسية لذلك الغرض جاءت أهم مصادر الضغوط:

- عدم القدرة على إدارة الوقت .

- عدم التوفيق بين متطلبات الحياة التوعوية والدراسة الأكاديمية.

- الخوف من الفشل في المنافسات الرياضية أو الامتحانات الأكاديمية كما أظهرت الدراسة أن الطالبات لديهن ضغوط أكثر من الطلاب.

8-6 الدراسة الثامنة: " دراسة M.roy (1995) " :

وكانت بعنوان: " الضبط النفسي العضلي في التحضير النفسي الرياضي".

فرضية البحث : إن التدريب على تقنيات الضبط النفسي العضلي يساعد على التحضير النفسي الرياضي . عينة البحث : هناك ثلاثة مجموعات تتدرب على تقنية الاسترخاء ، بينما المجموعة الرابعة قامت فقط بالإجابة على الاستبيانات والاختبارات.

- مجموعة لاعبات كرة الطائرة . تتشكل من 13 لاعبة يتراوح سنهن من 15 إلى 17 سنة، دخلت إلى المعهد الوطني لعلوم التربية البدنية بفرنسا لتكون الفريق الفرنسي للأمال .
- مجموعة مختصة في القفز بالزانة تتشكل من مختصين في التجديف ، جمبازيين ، لاعبي كرة يد ، سباحين وكلهم رياضيين من المستوى الرفيع .
- المجموعة المشاهدة 7 لاعبين في كرة اليد بالمعهد الوطني لعلوم التربية ذ.

تقديم الاختبارات:

- التريمومتر Tremometre: استعمل أول مرة على رياضيين فرنسيين من طرف الدكتور " ديقو " سنة (1956) على مختصين في التزلج على الثلج، لقد تم استعمال التريمومتر الذي يمثل اختبار للانفعالية ب (٧٧.tr) لبيرون (pieron)، الذي يتكون من قسمين .

1 القسم الحركي.

2 القسم الثابت.

- اختبار ستروب stroop:

يتشكل من ثلاثة مراحل، أولا نقوم بتقديم مجموعة من أسماء الألوان موزعة على أوراق، إن أسماء الألوان مكتوبة بألوان مختلفة يتم ذكر الألوان المستعملة في الكتابة وليس الألوان

المكتوبة بعد دقيقتين نقوم باحتساب عدد الإجابات والأخطاء. ثانياً يقوم المفحوص بذكر أقصى عدد من الألوان المكتوبة خلال دقيقة واحدة. ثالثاً يقوم المفحوص بمعاودة المرحلة الأولى، يسمح لنا جميع المرحلة الأولى .

- والمرحلة الثالثة بمعرفة ما إذا كان المفحوص سريع ، يرى بوضوح ولا يفقد السيطرة في حالة الخطأ اختبار الشخصية (Q.P.s.de E. THILL) : يتشكل من 340 سؤال يعطي إمكانية وضع نموذج نفسي مرتبط بالأبعاد الرئيسية للشخصية . لقد اهتم الباحث أكثر بالثبات الاستقرار الانفعالي ، مقاومة التوتر والانتقادات ، أخيراً الرغبة في تقديم عرض جيد والحصول على التعزيز الاجتماعي .

- الاستبيان :

يتشكل الاستبيان الذي أعده من قبل الباحث من 27 بند، ويقاس الإحساس العصبي - الحشائي وأساليب ردود الأفعال أمام الصعوبات الخارجية . تتضمن المجموعة الأولى الأسئلة المرتبطة بالنوم ، الشهية في مختلف الظروف ، أما في المجموعة الثانية يحاول الباحث مراقبة تأثير هذه التقنية على التركيز ، التعامل مع الخصم والزملاء ... الخ . أخيراً وبعد الاسترخاء يقوم كل فرد من أفراد العينة بالإدلاء بوجهة نظره حول دور التقنية في تحضيره .

نتائج الاختبارات:

- الاستبيان المتكون من 27 بند، لقد تمت معالجة نتائج هذا الاستبيان من خلال اختبار بارسون (كا 2) . لم تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الشاهدة.

- استبيان تكميلي تم توزيعه بعد مرحلة التدريب على الاسترخاء، كان يتضمن أسئلة على شكل " اعتقد أن الاسترخاء وسيلة هامة للتعرف أكثر على الذات " ، " اعتقد أن الاسترخاء

يجعلك أكثر ارتخاءاً أثناء المنافسة؟ " ، " هل الاسترخاء يسهل لك عملية التركيز " ... الخ . لقد أكد جميع المفحوصين الدور الايجابي لهذه التقنية بالإجابة على كل بنود بنعم .

- التيرموتر لقد اتضح من خلال إجراء اختبار " T " انه هناك تحسن دال في المجموعات الأولى الثالثة التي تتدرب على الاسترخاء، سواء تتعلق الأمر بالقسم الحركي من الاختبار أو القسم الثابت. بينما لاحظ الباحث تراجع غير دال بالنسبة للمجموعة الشاهدة.

- اختبار ستروبس " stroops " . لقد سجل الباحث تحسن دال في المجموعات الثلاثة الأولى، بينما لم يسجل فرق دال بالنسبة للمجموعة الشاهدة.

7- التعقيب على الدراسات السابقة:

في ضوء استعراض الدراسات السابقة يمكن الإشارة إلى النقاط التالية :

- كانت الدراسات السابقة أغلبها في المجال الرياضي وبدرجة أقل في مجال علم النفس العيادي حيث تنوعت لتشمل كل من الرياضيين ولاعبين وطلبة و امهات ومدمنين على المخدرات .

- يتضح أن معظم هذه الدراسات قد حاولت التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين و علاقتها بالأداء الرياضي وبعض المتغيرات النفسية.

- استخدمت معظم هذه الدراسات المنهج الوصفي، حيث أن الدراسة تهدف إلى دراسة مهارة الاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية لدى اللاعبين، فسوف يستخدم المنهج الوصفي لملائمته طبيعة هذه الدراسة استخدمت الدراسات المقاييس النفسية المقننة كأداة أساسية في جمع البيانات إضافة إلى الاستبيان والمقابلات الشخصية وملاحظة السلوك و الاختبارات (البيوكيميائية الفيزيولوجية) لذلك وجهنا دراستنا لتقديم مقياس للضغوط النفسية للتعرف على مستوياتها كما قمنا ببناء برنامج ارشادي لمهارة الاسترخاء ومعرفة مدى نجاعة هذا البرنامج في خفض الضغوط لدى لاعبي الجمباز .

- وجاءت نتائج الدراسات السابقة على فعالية الاسترخاء في مختلف الظروف سواء التدريب على حل المشكلة أو في ما يتعلق بالخصائص الفيزيولوجية أو التحضير النفسي للمنافسات.
- اتفقت معظم نتائج الدراسات السابقة على مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين وعند الامهات اللاعبين الطلبة الخ.

وبالإضافة الى جملة من التعقيبات المشتركة وكانت من خلال:

- من خلال الهدف:

اختلفت الأساليب الإرشادية والعلاجية المستخدمة في الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية ، فهناك من استخدمت أسلوب السيكودراما والألعاب مثل : دراسة أحمد الحواجري وهناك من الدراسات التي استخدمت أسلوب الإرشاد النفسي بما فيه الإرشاد المعرفي السلوكي مثل : دراسة أسماء عبد الله محمد العطية ، وهناك من استخدم تقنيات الاسترخاء مثل دراسة اكيوان مراد، وهناك من الدراسات التي استخدمت الإرشاد النفسي الديني أو العلاج الديني او البرنامج العلاجي مثل: دراسة عبد الفتاح الهمص ودانية صفوان، وبالرغم من هذا التنوع في الأساليب المستخدمة في الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية، إلا أن جميعها أجريت بهدف التحقق من فعالية استخدام تلك البرامج الإرشادية والعلاجية في التخفيف من حدة المشكلات النفسية والسلوكية .

كما اختلفت الدراسات التي تناولت القلق النفسي وعلاقته بمتغيرات أخرى، فهناك من الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين مثل : للباحثين زاريسكي ، سوكول، فيفان، وهناك منها التي تناولت الضبط النفسي العضلي في التحضير النفسي الرياضي مثل : m.roy، وتناولت دراسة عبد العاطي محمد التعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحترق النفسي، بينما اكيوان مراد تناولت دراسته أثر تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.

ولقد تعددت وتنوعت أهداف هذه الدراسات فبالنسبة للتي تناولت البرامج الإرشادية بأساليبها المتنوعة ، فمنها من هدفت إلى التخفيف من آثار الصدمة النفسية مثل : دراسة أحمد الحواجري ومنها من هدفت إلى خفض اضطرابات القلق مثل : دراسة أسماء عبد الله العطية ، ومنها من هدفت إلى تخفيض التوتر مثل : دراسة عبد الفتاح الهمص، كما هدفت دراسة عبد العاطي محمد الى التعرف على مجموع مصادر الضغوط النفسية والاحترق النفسي ، ودراسة دانية صفوان اكدت على الاسترخاء وبعض الاساليب الخرى.

- من خلال العينة:

• حجم العينة:

وجود اختلاف في حجم العينات المستخدمة في هذه الدراسات ، فهناك العينات الكبيرة والتي يتراوح عددها من (40 مفحوص فأكثر) مثل : عبد العاطي محمد ،دراسة أحمد الحواجري ، ودراسة أسماء عبد الله العطية، ودراسة عبد الفتاح الهمص، واكيوان مراد استخدم 26 لاعب، ودانية 24 ام.

كما لمسنا اختلاف في تقسيم أفراد العينة، ويرجع ذلك إلى الاختلاف في المناهج والتصاميم المستخدمة، فنجد أنه في دراسة : أحمد الحواجري ، ودراسة أسماء عبد الله العطية تم اعتماد نظام المجموعتين، الأولى تجريبية والثانية ضابطة، وهذا هو النظام المتبع في الدراسة الحالية. بينما تم إتباع نظام المجموعتين التجريبيتين والمجموعتين الضابطين في دراسة عبد الفتاح همص ودانية صفوان ، ومن جهة أخرى فإن دراسات أخرى اعتمدت المنهج الوصفي الذي يعتمد نظام المجموعة الواحدة مثل دراسة عبد العاطي محمد و دراسة زاريسكي ، سو كول ، فيفان .

• جنس العينة:

بعد استعراض الدراسات السابقة تبين أن هناك دراسات اشتملت على عينات مكونة من الذكور والإناث معا مثل : عبد العاطي محمد ، أحمد الحواجري و عبد الفتاح الهمص ،

بينما هناك دراسات اقتصرت على فئة الذكور فقط وهي : دراسة اكيوان مراد، في حين أنه اقتصرت دراسة أسماء عبد الله محمد العطية ودراسة M.roy على الإناث فقط ودراسة دانية صفوان على الامهات فقط.

• سن العينة:

وجود اختلاف في عينة الدراسة التي استخدمت في الدراسات السابقة من حيث السن (المرحلة العمرية)، حيث ركزت بعض الدراسات على المرحلة الابتدائية أي من (سن 12 فأقل) وهي : أحمد الحواجري ، ودراسة أسماء عبد الله العطية ، بينما نجد أن دراسة M.roy ركزت على المرحلة الجماعية على الذين تتراوح أعمارهم ما بين (15 إلى 17)، بينما يمثل أفراد العينة الأكثر من (24 سنة ما نسبته 10% من العينة)، وكذلك بالنسبة لدراسة عبد الفتاح الهمص.

من خلال الأدوات:

تنوعت وتعددت الأدوات التي تم استخدامها في الدراسات السابقة حسب موضوع الدراسة والهدف منها، فبالإضافة إلى البرامج الإرشادية والعلاجية المستخدمة ، فقد استخدمت مقاييس واختبارات عديدة مثل :مقياس الضغوط النفسية والاحترق النفسي، ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي مقياس مؤشر الضغط النفسي، مقياس قائمة سلوك المنافسة، وبالإضافة إلى اعتماد بعض الدراسات الأخرى على استمارة الاستبيان والمقابلة وشبكة تقييم ذاتي .

من خلال الأساليب الإحصائية:

تعددت و تنوعت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة ، ومن بينها ما يلي: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، ومعامل ارتباط بيرسون واختبار ويلكوكسون، واختبار "ت"، واختبار مان ويتني، و معامل ثبات ألفا كرونباخ والتحليل العاملي، اختبار كاف تربيع.

من خلال النتائج :

الدراسات السابقة التي تناولت البرامج الإرشادية والعلاجية أكدت على فعالية هذه البرامج في التخفيف من حدة الضغوط والمشكلات النفسية التي تم التعامل معها كدراسة : مراد اكيوان اكدت فعالية تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة باستخدام تقنيات الاسترخاء أحمد الحواجري وأيضاً دراسة أسماء عبد الله العطية التي أثبتت فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطرابات القلق، بالإضافة إلى دراسة عبد الفتاح الهمص التي أكدت على فعالية البرنامج العلاجي الديني المقترح في تخفيض التوتر ودراسة دانية صفوان اثبتت فعالية البرنامج العلاجي في تنمية اساليب التعامل الايجابي مع الضغوط النفسية عند الامهات، بينما اكد عبد العاطي محمد على ان هناك عوامل رئيسية للضغوط النفسية منها : القلق ضغط المنافسة ونقص تقدير الذات وحمل التدريب، كما أظهرت دراسة أ و دراسة زاريسكي، سو كول، فيفان ان الطالبات لديهن ضغوط أكثر من الطلاب.

الجلال

المنظر

الفصل الأول

الإرشاد النفسي و البرامج

الإرشادية

تمهيد:

من المعروف أن مجال الإرشاد النفسي أصبح من التخصصات الهامة في حياة الإنسان في الوقت الحالي وذلك بسبب ازدياد حاجة الإنسان إلى من يأخذ بيده ويساعده على حل مشكلاته، حيث تزايدت حدة الضغوط النفسية والمشكلات النفسية والاجتماعية نظراً لتغير نمط الحياة وتباعد العلاقات بين الأفراد، وكذلك التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية والتطورات التي تحدث في ميدان التربية والتعليم ، حيث أصبح الفرد اليوم يعيش جملة من الصراعات النفسية الناجمة عن التغيرات الأسرية التي تحدث في مجتمعاتنا كل ذلك يؤكد على ضرورة توجيه الأفراد وإرشادهم نفسياً في عصرنا الحاضر وذلك بهدف الوقاية من الوقوع في الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية وكذلك تقوية ثقته بنفسه وشعوره بالأمن ومساعدته على حل مشكلاته في جميع المجالات التربوية والاجتماعية والأسرية مما يساعد الفرد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والتمتع بقدر عال من الصحة النفسية والتوافق النفسي والمهني. (الخطيب، 1998، ص 32)

مع ذلك فإن النجاح في العمل الإرشادي يتطلب من المرشد إضافة إلى التخصص الدراسي أن يتسلح بمجموعة من المهارات والتدريب عليها وتطبيقها وقد بينت الدراسات في الإرشاد بان هناك مهارات رئيسية وأخرى فرعية أتفق جميع خبراء الإرشاد على إتقانها سواء للمرشد المبتدئ أو الخبير حيث أدرجت المهارات بطريقة هرمية تتناسب مع مراحل العملية الإرشادية حيث شكلت المهارات في قاعدة الهرم تلك التي يحتاجها المرشد في بدء العمل مع المسترشد وتتدرج حسب مراحل العملية الإرشادية خطوة بخطوة آخذين بعين الاعتبار خاصية النفاذية والترابط بين هذه المهارات بغض النظر عن موقعها في هرم المهارات الارشادية. (اسماعيل صالح، 2020، ص09)

1- مفهوم الإرشاد النفسي:**1-1 مفهوم الإرشاد لغة:**

الإرشاد عملية فنية متخصصة مستمرة وهي علاقة بين طرفين أحدهم المسترشد الذي يواجه مشكلات وعوائق وصعوبات مختلفة ، والأخر المرشد الذي بحكم خبرته الفنية في مجال الإرشاد قادر على تقديم المساعدة للمسترشد ، ليفهم ذاته ونفسه و العالم من حوله وفهم دوافعه وميوله وقدراته ، وبالتالي فهي عملية إنسانية واعية وهادفة تستهدف تقديم المساعدة للمسترشد للاستفادة مما لديه من قدرات وإمكانيات والدفع بها لتحقيق أقصى قدر ممكن من النمو السوي في كافة المجالات العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية والانفعالية والمهنية (السفاسفة، 2003، 35).

وبشكل عام يمكن القول أن مفهوم الإرشاد مفهوم واسع يستخدمه الكثير من العاملين في مجال تقديم الخدمات النفسية مثل الأطباء والمحامين والعسكريين والاختصاصيين وذلك على اعتبار أن الخدمة الإرشادية التي يقدمها المرشد للمسترشدين في المؤسسات التربوية تقوم على علاقة تفاعلية بهدف التغلب على الصعوبات، فهي علاقة قائمة على الثقة والاحترام بهدف إحداث تغيير في قدرات الفرد ليتكيف مع محيطه الذي يعيش فيه (ابو حماد ، 2009 ، 44).

2-1 مفهوم الإرشاد اصطلاحاً:

بداية نقول أن تعريف الإرشاد في كلمات محددة ليس بالأمر السهل، لذلك فقد ظهرت تعريفات عديدة للإرشاد النفسي ، حيث ركزت بعض التعريفات على العلاقات الإرشادية ودور المرشد ، والبعض الآخر من التعريفات ركزت على عملية الإرشاد نفسها ، بينما اهتم آخرون عند تعرفهم للإرشاد بالنتائج التي نحصل عليها من الإرشاد، من هنا يحاول الباحث الإشارة إلى العديد من التعريفات على سبيل المثال لا الحصر ليكون المفهوم واضحاً وجلياً، ومن هذه التعريفات ما يلي:

- تعريف موسى : "يرى أن الإرشاد يقصد به إيجاد حلول للمشاكل الناجمة عن المحاور الثلاثة وهي البيت والمدرسة والمجتمع " (موسى، 2001 ، 126) .

ويرى موسى أن الإرشاد النفسي هو : " المساعدة المقدمة من فرد لآخر لحل مشكلة ورفع إمكانياته على حسن الاختيار والتوافق " ، (موسى، 2001 ، 99) .

- تعريف المحتسب: يرى بانه " علاقة وجها لوجه بين مرشد ومسترشد ، ويقوم المرشد بمساعدة المسترشد على مواجهة مشكلة أو تغيير وتطوير سلوكه وأساليبه في التعامل مع الظروف التي يواجهها وتحمل مسؤولية قراراته " (المحتسب، 2001 ، 17) .

- تعريف الداھري: يرى أن الإرشاد النفسي " ميدان يهتم بتكيف الفرد لمساعدته على حل المشكلات التي تصادفه ، التي لا يستطيع أن يتغلب عليها بمفرده ، ويركز اهتمامه على الفرد وليس على المشكلة التي يعاني منها " (الداھري، 2000 ، 18) .

- تعريف جبل : يرى أنه " عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته واستعداداته في حل المشكلات للوصول إلى الصحة النفسية التي تؤدي إلى توافقه وتتضمن عملية الإرشاد العلاجي التوصل إلى مشكلات العميل" (جبل، 2000 ، 252) .

- تعريف الزبادي وآخرون : " هو عملية تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم نفسه وقدراته وإمكاناته من خلال علاقة واعية مخططة للوصول به إلى السعادة وتجاوز المشكلات التي يعاني منها من خلال دراسته الشخصية ككل : جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا ، حتى يستطيع التوافق والتكيف مع نفسه ومجتمعه والآخرين " (الزبادي وآخرون ، 2001 ، 12) .

- ويعرفه كفاقي :بأنه : " هو أحد قنوات الخدمة النفسية التي تدوم فراد أو الجماعات يهدف التغلب على بعض الصعوبات التي تتعرض سبيلهم وتعوق توافقهم وإنتاجهم " (كفاقي ، 1999 ، 11) .

- ويعرفه زهران : بأنه : " هو مساعدة العميل ليساعد نفسه وذلك بفهم نفسه وتنمية شخصيته ليحقق التوافق مع بيئته ويستغل إمكانيه ليصبح أكثر قدرة على التوافق مستقبلا (زهران، 1998 ، 252).

- ويعرفه ملح : " أنه لا يزيد عن كونه مناقشة بين شخصين تربطهما علاقة إخلاص وثقة ولكنها بالنسبة للمشاهد الخبير أكثر من زيارة ودراسة ، والمرشد يجاهد ليساعد الطالب كي يبوح بقصة بطريقته الخاصة ، كما أنه يبذل جهده ليكشف عن أفكاره وأحاسيسه الحقيقية " (ملح، 2001، 37)

ويعرفه جماعة مينوسوتا بأنه " : عبارة عن خدمة مهنية إنسانية تربوية متخصصة هدفها مساعدة الفرد على القيام بالاختيار وعلى مواصلة النمو والتطور من أجل تحقيق أهداف شخصية إلى أقصى حد يمكن الوصول إليه وذلك عن طريق اختيار أسلوب حياة ترضيه وتوافق مركزه . " (القذافي ، 1997 ، 20) .

- وتعرفه تولبير **Tolbert** بأنه " : العلاقة الشخصية وجها لوجه بين شخصين أحدهما وهو المرشد من خلال مهاراته وباستخدام العلاقة الإرشادية ، يوفر موقفا تعليميا للشخص الثاني المسترشد ، حيث يساعده على فهم نفسه وظروفه الراهنة والمقبلة ، وعلى حل مشكلاته وتنمية إمكانياته بما يحقق رغباته وميوله وكذلك مصلحة المجتمع في الحاضر والمستقبل (الشناوي وآخرون، 1996، 11).

2- أسس الإرشاد النفسي:

يتأسس الإرشاد النفسي على مجموعة من الأسس العامة والأسس النفسية والتربوية والأسس الاجتماعية والأسس الدينية والأسس العصبية والفسولوجية والأسس الفلسفية ، وهي تتلخص فيما يلي :

1-2 الأسس العامة :

يرى حامد زهران (1998) ان تلك الاسس تتعلق بالسلوك الانساني والمسترشد والعملية الارشادية. (حامد زهران ،1998، ص303)

و هي تتمثل في عدة مسلمات ومبادئ، ويمكن تلخيصها فيما يلي :

1-1-2 الثبات النسبي للسلوك الإنساني وإمكان التنبؤ به:

إن السلوك عبارة عن أي نشاط يقوم به الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة به ، أي أن السلوك هو استجابة الفرد لمثيرات معينة في البيئة ، وقد يكون هذا السلوك عقليا أو جسميا أو اجتماعيا أو انفعاليا...الخ.

والسلوك الإنساني هو سلوك مكتسب ومتعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد وذلك من خلال عملية التنشئة الاجتماعية وأيضا من خلال العمليات التربوية التي يتعرض لها الفرد ، ويمكن القول أن السلوك الإنساني ثابت نسبيا وفي ضوء ذلك يمكننا التنبؤ به تحت الظروف والمتغيرات العادية.

2-1-2 مرونة السلوك الإنساني:

على الرغم من الثبات النسبي للسلوك الإنساني إلا أنه يمكن تعديله وتغييره من خلال عمليات التعليم والتدريب ، ولا يقصد بالمرونة التغيير في السلوك الظاهري فقط بل تشمل المرونة أيضا كل جوانب الشخصية الإنسانية الأمر الذي يؤثر في السلوك.

3-1-2 السلوك الإنساني فردي- جماعي:

إن السلوك الإنساني فردي - جماعي ، فسلوك الفرد وهو بمفرده يتضح فيه تأثير الجماعة كما أن سلوكه وهو مع الجماعة تتضح فيه آثار شخصيته وفرديته ، والمعايير الاجتماعية تعتبر مقياس السلوك الاجتماعي وهي التي تحدد سلوك الفرد والجماعة ، وأيضا تحدد السلوك المتوقع في المواقف الاجتماعية المختلفة.

2-1-4 استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد:

لكي تؤتي عملية التوجيه والإرشاد النتيجة المرجوة منها فلا بد أن يكون الفرد مستعداً للتوجيه والإرشاد ويشعر بالحاجة إليه ، ويقبل عليه ويثق في العملية الإرشادية ويتوقع الاستفادة منها وفي المجال الرياضي يجب على الأخصائي النفسي الرياضي العمل على استثارة دافعية اللاعبين نحو الاستفادة من الخدمات الإرشادية. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص24)

2-1-5 حق الفرد في التوجيه والإرشاد:

إن التوجيه والإرشاد حق لكل فرد وفقاً لحاجاته ، لذلك يجب على الدولة أن توفر للأفراد خدمات التوجيه والإرشاد في جميع مراحل حياتهم ، فهي حق لمن ينمو في تطوره العادي ولمن يمر بمراحل حرجة ، ولمن يتعرض لمشكلات شخصية أو تربوية أو مهنية... الخ. إن خدمات التوجيه والإرشاد يجب أن تتوفر لكل الأفراد بما فيهم الأفراد الرياضيين ، فالرياضيين في حاجة إلى هذه الخدمات حتى تتحقق لهم السعادة في ميادين حياتهم الشخصية والرياضية. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص25)

2-1-6 حق الفرد في تقرير مصيره:

إن عملية الإرشاد ليست عملية " إجبارية " ، ولكنها عملية " اختيارية " يلجأ إليها الفرد عندما يحتاج إليها ، فهي عملية الهدف منها مساعدة الفرد على تحقيق ذاته وتمتعه بالصحة النفسية وتحقيق التوافق له في جميع مجالات الحياة ، كما أنها تساعد الفرد أيضاً على حل مشكلاته بالطريقة التي يراها مناسبة ، ومن أهم أسس الإرشاد الثقة في الفرد المسترشد واحترامه وإتاحة الفرصة أمامه لكي ينمو ويستغل إمكانياته وإمكانيات بيئته لأقصى حد تؤهله له ، إن للفرد الحق في أن يدرس ما يشاء وأن يعمل في العمل الذي يفضله ، ويمارس النشاط الرياضي الذي يميل إليه ، إن الأخصائي النفسي لا يقدم للفرد حلولاً أو قرارات أو خططاً جاهزة ، ولكنه يساعده في اقتراح الحلول ورسم الخطط واتخاذ القرارات بنفسه. كذلك في المجال الرياضي يجب على المدرب إتاحة الفرصة للاعب

لاختيار الوسائل المساعدة على حل المشكلة التي يعاني منها ومعاونته في ذلك ، وعليه احترام إرادة اللاعب في تنفيذ الخطط التي يصنعها لنفسه مع قيامه بتوضيح الاحتمالات المختلفة ويترك للاعب حرية الاختيار فعملية الإرشاد ليست إجبارية ولكنها تقوم على رغبة اللاعب نفسه في التوجيه والإرشاد.

7-1-2-2-1-2-7: التقبل:

لتحقيق الثقة المتبادلة بين المرشد النفسي والفرد يجب أن يتقبله (المسترشد) كما هو وبدون شروط مهما كان سلوكه ، فعند لجوء الفرد للمرشد يلجأ طلباً للمساعدة منه ولكي يشعر بالاطمئنان النفسي والراحة وله حق التقبل وسعة الصدر والشعور بالأمن.

8-1-2-2-1-2-8: استمرار عملية الإرشاد:

إن الإرشاد عملية مستمرة مادام الفرد ينمو ، فهو عملية مستمرة طول عمر الإنسان ، أي أنها عملية من المهد إلى اللحد ، فالوالدين يرشدان الطفل في المرحلة الأولى من حياته ، وفي المرحلة التالية تشترك المدرسة والوالدين من خلال المدرسين ، وفي جميع المجالات نجد أن الفرد بحاجة للخدمات الإرشادية حتى يتمكن من التغلب على المشكلات التي تواجهه ، وفي المجال الرياضي نجد عديد الرياضيين الذين تتطلب حالاتهم خدمات الإرشاد النفسي كالرياضيين الذين يتعرضون للإصابة أو الضغوط النفسية بسبب تذبذب مستوى أدائهم أو نتائجهم السيئة... فيجب الاهتمام بهم ومتابعة تلك الخدمات الإرشادية بمعنى أن تكون الخدمات الإرشادية مستمرة.

9-1-2-2-1-2-9: الدين ركن أساسي:

إن المعتقدات الدينية تعتبر من ضوابط السلوك الإنساني ، لذلك فهي ركن هام وأساسي لكل من المرشد والمسترشد لأنها تعتبر معايير مقدسة محددة ، كما أنها تؤثر بشكل كبير في العلاقة الإرشادية. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص26)

2-2 الأسس النفسية التربوية:

هناك العديد من الأسس النفسية والتربوية التي يجي مراعاتها في البرامج الإرشادية ويمكن تلخيصها فيما يلي:

1-2-2 الفروق الفردية:

إن الأفراد يختلفون فيما بينهم في جميع مظاهر الشخصية ، ولذلك فليس من المنطقي أن يتم التعامل مع جميع الأفراد بنفس الأسلوب ، ولكن يجب مراعاة الفروق الفردية بينهم. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص28)

فلكل فرد شخصية فريدة لها عالمها الخاص ، أي أن الفرد يدرك ذاته بطريقة مختلفة عن إدراك الآخرين لها ، وكذلك إدراكه لما يحيط به يختلف عن إدراك الآخرين ، ويرجع ذلك لاختلاف مستوى النمو ومستوى التعلم واختلاف المجتمع الذي يعيش فيه كل منهم ، وفي ضوء الفروق الفردية بين المسترشدين تتعدد وتحدد طرق الإرشاد. (مواهب إبراهيم عياد، 1998، ص24)

و تتمثل الفروق الفردية فيما يلي:

1-1-2-2 الفروق بين الأفراد :

ويتضمن هذا النوع من الفروق الفردية مقارنة الشخص بغيره من الأشخاص يماثلونه في المستوى الاقتصادي أو الاجتماعي أو الصحي أو التحصيلي بهدف تحديد المركز النسبي لكل فرد أي نحدد مستوى الشخص مقارنة بأقرانه.

2-1-2-2 الفروق في ذات الفرد :

ويقصد به معرفة الفروق لدى الشخص في النواحي المختلفة للتعرف على التفاوت بين كل قدرة من قدراته ضعفا أو قوة ومعرفة الجوانب التي يتفوق فيها والجوانب التي يحتمل أن يخفق فيها.

2-2-1-3 الفروق في المهن والأنشطة :

إن إجراء الإرشاد على الأشخاص يفيد في تحديد نوع المهنة المناسبة عند رغبة الشخص في العمل وتحديد العمل الذي سيلتحق فيه في ضوء قدراته واستعداداته كما يمكن من خلاله تصنيف الأفراد على الأنشطة المناسبة لهم.

2-2-1-4 الفروق بين الجماعات :

من بين أغراض الإرشاد النفسي الكشف عن الفروق بين مجموعات الخصائص والمميزات المختلفة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) أو بين الأشخاص في مجتمع ومجتمع آخر يختلف بالثقافة ونمط المعيشة والمستوى الاقتصادي. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ،2011،ص68)

2-2-2 الفروق بين الجنسين:

من المتعارف عليه علمياً أن هناك فروق بين الذكور والإناث في النواحي الجسمية والفسولوجية والانفعالية والاجتماعية والحركية ، فنجد أن هناك فروق بين الجنسين في القدرات البدنية والمهارية والاتجاهات والميول وفي المعايير الاجتماعية المتعلقة بالملبس وتكوين العلاقات. لذلك يجب على المرشد النفسي مراعاة الفروق بين الجنسين عند وضع البرامج الإرشادية، لأنه لا يمكن أن تكون عملية الإرشاد واحدة لكل منهما نظراً للفروق الواضحة بينهما. (إخلاص محمد عبد الحفيظ،2002، ص29)

2-2-3 مطالب النمو:

إن مطالب النمو في جميع مراحلها يمكن تلخيصها في :

* تحقيق الصحة الجسمية بتحقيق التوافق التام بين الوظائف الجسمية ويكون ذلك عن طريق نمو واستغلال الإمكانيات الجسمية إلى أقصى حد ممكن.

* تحقيق الصحة العقلية والنفسية بتحقيق تكيف الفرد مع نفسه ، وكذلك مع العالم الخارجي
 تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة مع ضرورة إيقاظ القدرات العقلية
 الطبيعية لدى الفرد واستغلالها إلى أقصى حد مستطاع. (سهير كامل أحمد، 2000، ص45)
 * تحقيق النمو الاجتماعي بتنمية المهارات الاجتماعية المختلفة بما يحقق للفرد التوافق مع
 نفسه ومع الآخرين.

* تحقيق النمو الانفعالي بتحقيق دوافع الفرد للتفوق والتحصيل ، وإشباع الحاجة إلى الأمن
 والتقدير والحب والمكانة... الخ.

كذلك فإن مطالب النمو للفرد الرياضي في جميع مراحل الممارسة الرياضية تتلخص
 في النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي ، وأيضا نمو المهارات الحركية
 والقدرات البدنية وتحقيق دوافع الفرد للتفوق والوصول لأعلى مستويات الأداء ، وإشباع
 حاجة الرياضي إلى التقدير والمكانة. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص30)

2-3 الأسس الاجتماعية:

تؤثر الجماعة المرجعية على سلوك الفرد إضافة إلى ميوله واتجاهاته لأن الفرد يتأثر
 بالجماعة والسلوك فردي اجتماعي ، وتؤثر ثقافة المجتمع التي ينتمي إليها الفرد من عادات
 وتقاليد وأعراف في ذلك الفرد لأن أي شخص ينظر إلى جماعته المرجعية وثقافة مجتمعه
 علة أنها هي الأصح من بين كل الثقافات ، وعلى المرشد أن يراعي ذلك لكي يتمكن من فهم
 مسترشدته وفهم دوافع سلوكه. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2011، ص70)

تتعلق الأسس الاجتماعية بالفرد كعضو في الجماعة وبالجماعة ومصادر المجتمع،
 وبتعريف الفرد (التلميذ) بالحياة الاجتماعية المحيطة به ، وكيف يتعامل معها من خلال
 إقامة علاقات اجتماعية مصغرة داخل المدرسة. (حامد عبد السلام زهران
 ،1998، ص304)

ويمكن تلخيص الأسس الاجتماعية في النقاط التالية:

2-3-1 الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة:

إن الفرد كائن اجتماعي يعيش في مجتمع له قيمه ومعاييره المختلفة ، فهو لا يعيش منفردا بل يعيش وسط جماعة لها كيانها الاجتماعي الذي يؤثر في الفرد ، والفرد يقوم داخل الجماعة بدور اجتماعي ، وقد يشترك في جماعات كثيرة ، ويكون له فيها أدوارا اجتماعية ، ويتأثر سلوك الفرد بالجماعة التي ينتمي إليها وخاصة الجماعة المرجعية.(إخلاص محمد عبد الحفيظ،2002،ص30)

2-3-2 الاستفادة من كل مصادر المجتمع:

إن المسؤولين عن برنامج التوجيه والإرشاد النفسي يستفيدون من المساعدة الممكنة من سائر المؤسسات الاجتماعية ومنها المدرسة والمؤسسات الدينية ومؤسسات الخدمة الاجتماعية ومؤسسات التأهيل المهني ومؤسسات رعاية المعوقين ، وتعتبر المدرسة من أهم المؤسسات الاجتماعية من حيث قدرتها على تقديم الخدمات الإرشادية لأكبر عدد من أطفال المجتمع وشبابه. (كاملة الفرخ شعبان و تيم ،1997،ص44)

وفي المجال الرياضي يعيش الفرد الرياضي في بيئة رياضية وسط فريق رياضي ، وكل لاعب في الفريق له دور محدد داخل الفريق ، ويتأثر سلوك اللاعب بقيم ومعايير الجماعة الرياضية التي ينتمي إليها ، كما يشارك زملاء الفريق الدوافع والميول والطموحات الرياضية وعلى المرشد النفسي الرياضي مراعاة أن اللاعب كعضو في الجماعة الرياضية (الفريق الرياضي) لابد أن يتأثر بالبيئة الرياضية التي يوجد بها وما يحيط بها من متغيرات. كما يجب عليه الاستفادة من الخدمات التي يمكن أن تقدمها المؤسسات الرياضية المختلفة كالأندية والاتحادات الرياضية واللجنة الأولمبية ووزارة الشباب والرياضة وغير ذلك من المؤسسات التربوية حتى يمكن تقديم أفضل الخدمات الإرشادية للاعبين الذين يحتاجون إليها. (إخلاص محمد عبد الحفيظ ،2002،ص31)

5-2 الأسس العصبية والفسولوجية:

يمكن تلخيص الأسس العصبية والفسولوجية التي تستند عليها برامج الإرشاد كالتالي:

1-5-2 الناحية الجسمية والنفسية:

لكل فرد عدد من الأجهزة الحيوية مثل الجهاز التنفسي والجهاز الدوري والجهاز العصبي والجهاز الهضمي والجهاز التناسلي وجهاز الغدد وغير ذلك من الأجهزة ، وكل جهاز له وظيفة محددة ، والفرد عندما يسلك في محيطه البيئي فإنه يسلك كوحدة نفسية جسمية ، فالحالة النفسية تؤثر في الحالة الجسمية.(إخلاص محمد عبد الحفيظ ،2002،ص32)

ويعتبر الجسم وسيطا بين البيئة الخارجية وبين الذات ككيان نفسي ويؤدي الضغط للانفعال الشديد المزمّن إلى اختلال هذا التوازن، فلا بد من مراعاة العلاقة بين النفس والجسم .(كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم،1997،ص46)

وعلى المرشد أن يلم بقدر مناسب من الثقافة الطبية عن تكوين الجسم ووظائفه وعلاقة هذه الأجزاء بالسلوك. فالإنسان جسم ونفس وكل منهما يؤثر في الآخر (الحالة النفسية تؤثر على العمليات الفسيولوجية ، الغضب يؤدي إلى زيادة دقات القلب ، والحزن يؤدي إلى انسكاب الدمع كما أن الأمراض العضوية تؤدي إلى الحزن والقلق ونحو ذلك.(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ،2011،ص70)

2-5-2 الجهاز العصبي:

وهو الجهاز الرئيسي الذي يسيطر على أجهزة الجسم الأخرى من خلال الرسائل العصبية الخاصة التي تقوم بنقل المثيرات الداخلية والخارجية ويستجيب لها في شكل تعليمات إل أعضاء الجسم ، مما يؤدي إلى تكيف نشاط الجسم ومواءمته لوظائفه المختلفة الإرادية والارادية الضرورية للحياة.(إخلاص محمد عبد الحفيظ ،2002،ص32)

وبفضل الجهاز العصبي يتفاعل الجسم مع البيئة ويقوم الجهاز العصبي بوظيفة حسية ووظيفة حركية وتتم فيه العمليات العقلية العليا ، ويختص كل عصب من أعصاب المخ بوظيفته المحددة له ، وفوق هذا كله فإن الجهاز العصبي هو الذي يصدر عنه السلوك السوي واللاسوي. (كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم،1997،ص47)

كما أن درجة الانفعال إذا زادت تحولت عن طريق الجهاز العصبي المركزي (الإرادي) إلى اضطرابات وأعراض جسمية واضحة نتيجة خلل في أعصاب الحس فيحدث ما يسمى بالهستيريا العضوية (العمى الهستيريا ، الصمم ، الشلل ، التشنج الهستيريا ، الصرع الهستيريا الخرص ، فقدان حاسة الذوق ، فقدان الذاكرة الهستيريا... وغير ذلك). وعلى المرشد أن يتنبه لدوافع غضب المسترشد. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ،2011،ص71)

وبالتالي يجب مراعاة كل تأثير للتغيرات النفسية والجسمية والفسولوجية التي تحدث في كل مرحلة عمرية. (رشاد عبد العزيز موسى ومحمود،2000،ص110)

6-2 الأسس الفلسفية: يمكن تلخيص الأسس الفلسفية التي يستند عليها الإرشاد النفسي كالتالي:

1-6-2 طبيعة الإنسان:

إن معرفة طبيعة الإنسان تعتبر أحد الأسس الفلسفية الهامة التي يقوم عليها عمل الأخصائي النفسي ، لأنه يرى نفسه ويرى الفرد (المسترشد) في ضوء تلك المعرفة ، لذلك يجب أن تقوم العملية الإرشادية على أساس فهم كامل لطبيعة الإنسان ، ولقد تناولت العديد من النظريات الفلسفية والنفسية والاجتماعية الطبيعية الإنسانية ، ومن أمثلة تلك النظريات : التحليل النفسي والنظرية السلوكية ، ونظرية الذات ، ونظرية المجال وغيرها من النظريات ، ولقد كان لكل منها رؤيته المختلفة عن الطبيعة الإنسانية.(إخلاص محمد عبد الحفيظ،2002،ص27)

فالتحليلية الفرويدية ترى الإنسان عدواني تتحكم فيه غرائزه ، أما الإنسانية (كارل روجرز) فترى أنه خير بطبعه (إيجابي) ، في حين ترى السلوكية أنه محايد تحركه المثيرات فيستجيب لها ، وترى النظرية المعرفية والانفعالية أنه يؤثر ويتأثر في البيئة وأن أفكاره غير العقلانية هي السبب في اضطرابه ، إن فهم هذه الطبيعة يساعد المرشد على إنجاح عملية الإرشاد وفهم مسترشدته. (صباح باقر و آخرون ،1988،ص22)

2-6-2 أخلاقيات الإرشاد النفسي:

إن القيام بالعملية الإرشادية يستلزم توافر بعض الأخلاقيات التي يجب أن تتوفر في تلك العملية. (إخلاص محمد عبد الحفيظ ،2002،ص27)

ومن أهم أخلاقيات الإرشاد النفسي ما يلي:

- العلم والخبرة : الإرشاد النفسي خدمات متخصصة ، ومن ثم يجب أن يكون المرشد مؤهلاً ومزوداً بالعلم والمعرفة المتخصصة والخبرات والمهارات اللازمة لذلك ، وأن يكون دائماً حريصاً على التزود بالمعلومات الأكاديمية وعن دراية بالدراسات والبحوث في ميدان الإرشاد.

- الترخيص : هذا شرط أساسي لممارسة الإرشاد وتحمل مسؤولياته ، إذ يتوجب على المرشد أن يكون مؤهلاً علمياً وعملياً ومرخصاً رسمياً.

- سرية المعلومات : تحتل مكاناً هاماً بين أخلاقيات الإرشاد وهي واجب وأمانة للمرشد والمعلومات تكون سرية على الجميع حتى على الأهل ورجال القانون ولا يمكن أن يباح بأي سر إلا بتصريح من العميل ، ومن المستحسن أن يكون كتابياً.

- القسم : وقبل أن يحصل المرشد على الترخيص بممارسة الإرشاد أو العلاج لابد أن يقسم قسم المهنة الذي من أهم بنوده مراعاة الله في عمله ومراعاة أخلاقيات المهنة.

- العلاقة المهنية : لابد أن تكون العلاقة الإرشادية بين المرشد والعميل علاقة مهنية في إطار عدد من المعايير الاجتماعية والأخلاقية والقانونية المعروفة ، وينبغي أن لا تتطور

العلاقة المهنية إلى أي نوع آخر من العلاقات. (كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم، 1997، ص37)

• العمل المخلص : يجب أن يتصف المرشد بالإخلاص في العمل ، الذي يقتضي منه أن يقبل على عمله برغبة ورضا وحب في أن يساعد الآخرين ، حتى يشعر المرشد براحة عميقة وبالرضا والارتياح وراحة الضمير حيث يبتغي وجه الله سبحانه وتعالى. (سمية طه جميل، 2000، ص140)

• العمل كفريق : يجب أن يقوم بعملية الإرشاد النفسي فريق متكامل متعاون من الأخصائيين مثل المرشد النفسي والطبيب النفسي والأخصائي الاجتماعي ، بحيث يتيح ذلك فرصة تقديم الخدمات المتخصصة من كافة النواحي حتى يتحقق الهدف فمعظم الاضطرابات النفسية لها أسبابها الاجتماعية ومظاهره الجسمية وعناصرها النفسية وآثارها الاجتماعية (كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم، 1997، ص38)، ومن أهم مسؤوليات العمل كفريق هي العمل على تحقيق أهداف برنامج الإرشاد بحيث يعمل كل عضو في الفريق من زاوية تخصصه.

• احترام اختصاص الزملاء : يجب احترام أعضاء الفريق كل منهم لتخصص وقدرات زملائه والحرص على العلاقة المهنية السليمة معهم وتقديم المساعدات والمشورة المرتبطة بتخصصه إلى زملائه حرصا على تحقيق الأداء المتكامل. (سمية طه جميل، 2005، ص128)

• الاستشارة المتبادلة : يجب القيام بالاستشارة المتبادلة مع الزملاء والخبراء والاستعانة بالأخصائيين الآخرين ، فأحيانا يحتاج المرشد إلى مشورة الطبيب النفسي أو طبيب الأعصاب أو المحامي أو عالم الدين.

• الإحالة : ينبغي إحالة العميل إلى أخصائي آخر ، إذا تطلب الأمر ذلك كأن تكون الحالة ليست من اختصاصه أو ليست في حدود إمكاناته أو تحتاج إلى الاستعانة بأخصائي آخر خصوصا إذا كان الشك في وجود مرض عقلي أو عضوي.

• كرامة المهنة : لا يصح للمرشد أن يعرض أعماله على الناس في الأماكن العامة وفي الجلسات العامة وفي وسائل الإعلام ، وحتى في حالة الإعلان عليه المحافظة على كرامة المهنة إن الإرشاد النفسي مهنة لها مكانتها ومكانها ، كذلك يجب إتباع السلوك الشخصي والمهني الذي يتفق مع كرامة المهنة.

كل هذه الأخلاقيات وأخلاقيات أخرى في الإرشاد النفسي كالتكاليف، التغيير والمنطق... يجب توفرها في العملية الإرشادية لنجاحها وتحقيق الأهداف الإرشادية المرجوة منها. (كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم، 1997، ص39)

وبما اننا في المجال الرياضي يجب على الأخصائي النفسي الرياضي مراعاة الشروط التالية:

- * يجب أن يكون مؤهل من الناحيتين العلمية والعملية للقيام بهذا العمل.
- * يجب عليه أن يراعي الله في عمله ، ويراعي أخلاقيات المهنة.
- * يجب عليه المحافظة على أسرار اللاعبين.
- * يجب أن تكون علاقته باللاعبين علاقة ودية حتى تؤدي العملية الإرشادية النتائج المرجوة منها وأن تكون تلك العلاقة في حدود المعايير الأخلاقية والاجتماعية والدينية والقانونية.
- * يجب عليه العمل بإخلاص وبذل أقصى جهد، واستخدام أفضل الطرق الإرشادية التي تتفق مع مشكلة الرياضي.
- * يجب أن يتولى عملية الإرشاد فريق متكامل يضم كل من الأخصائي النفسي الرياضي والمدرّب ، وأخصائي العلاج الطبيعي.
- * يجب عليه احترام اختصاص زملاء من المدربين وأخصائي العلاج الطبيعي.
- * يجب عليه القيام بالاستشارة المتبادلة مع الزملاء من أجل العمل على راحة اللاعبين وحل مشكلاتهم.

* يجب عليه إتباع السلوك الشخصي والمهني الذي يتفق مع كرامة المهنة. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص27)

3- مناهج الإرشاد النفسي:

الإرشاد النفسي له دور بارز في جميع مجالات الحياة المختلفة ، وحتى يؤدي دوره على أكمل وجه ، لا بد من توفير مناهج علمية يتبناها كل من التوجيه والإرشاد النفسي وهذه المناهج تعتمد على ثلاث استراتيجيات وهي المنهج التنموي والمنهج الوقائي والمنهج العلاجي وما دام المنهج الأول (التنموي و الثاني (الوقائي) يحرصان على الجانب الوقائي في تجنب الأطفال الوقوع في المشاكل والتعرض للاضطرابات النفسية المختلفة والمنهج الثالث (العلاجي) يحاول علاج ما وقع في الخطر. (حواشين مفيد و زيدان، 2002، ص28)

على العموم توجد هناك ثلاث مناهج للإرشاد النفسي لتحقيق أهدافه وتطلعاته وهي كالتالي:

3-1 المنهج النمائي (Developmental) :

يعتبر هذا المنهج عملية الإرشاد عملية نمو ، وتقدم إلى الأفراد العاديين بهدف رعاية نموهم السليم والارتقاء بسلوكهم ورفع إمكانياتهم وقدراتهم واستعداداتهم وكفاءاتهم لن تعتمد توافقه النفسية والصحي والاجتماعي للتغلب على الصراعات والمشكلات التي تحيط بالفرد ، حيث يفيد هذا المنهج في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد النفسي في المدارس للأخذ بيد التلاميذ للوصول بهم إلى التوافق في جميع جوانبهم الشخصية والاجتماعية و الدراسية. (عبد المنعم، 1996، ص36)

يطلق عليها أحيانا (الإستراتيجية الإنشائية) وترجع أهمية المنهج التنموي إلى أن خدمات التوجيه والإرشاد تقدم أساسا إلى الأفراد العاديين لتحقيق زيادة كفاءة القرن الكفاء و إلى التدعيم الفرد المتوافق والمتكيف إلى أقصى حد ممكن ، ويتضمن المنهج التنموي

الإجراءات التي تؤدي إلى النمو السليم لدى الأسوياء والعاديين خلال مراحل العمر المختلفة وصولاً بهم إلى أعلى مستوي ممكن من النضج و الصحة النفسية ، حيث يتحقق ذلك عن طريق معرفة وفهم وتقبل الذات وتعو مفهوم موجب للذات وتحديد الأهداف السليمة لجوانب الحياة المختلفة من خلال رعاية مظاهر نمو الشخصية جسمياً و عقلياً واجتماعياً وانفعالياً. (الزبادي والخطيب،2000، ص21)

2-3 المنهج الوقائي (Preventive Method) :

يحتل الجانب الوقائي حيزاً كبيراً في برامج التوجيه والإرشاد إذ أن الوقاية خطوة سابقة العلاج ، وقد تؤدي إلى تقليل فرص الحاجة إليه فالوقاية هي محاولة لمنع حدوث المشكلة والاضطراب بإزالة الأسباب المؤدية إلى ذلك، كما أنها محاولة للكشف المبكر في مرحلته الأولى بقصد السيطرة عليه ومنع تطوره، ومن الإجراءات الوقائية التي يمكن القيام بها توفير الصحة النفسية في البيئة المدرسية من خلال التعرف على حاجات الطلبة والاهتمام بدراسة مشكلاتهم في بداية ظهورها وتوفير الجو الاجتماعي القائم على التقبل وإتاحة الفرص أمام الطلبة للتعبير عن مشاعرهم وشخصياتهم (عطوي جودت،2004 ، ص215)

يحتل المنهج الوقائي مكاناً في الإرشاد النفسي ويطلق عليه أحياناً منهج (التحصين النفسي) ضد المشكلات والاضطرابات النفسية حيث يهتم هذا المنهج بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم ضد حدوث المشكلات والاضطرابات النفسية . حيث يتدرج هذا المنهج إلى ثلاثة مستويات وهي كالتالي :

- الوقاية الأولية وهي محاولة منع حدوث المشكلة أو الاضطراب أو المرض وذلك بإزالة الأسباب حتى لا يقع المحذور

-الوقاية الثانوية ويتضمن محاولة الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلته الأولى بقدر الإمكان و السيطرة عليه ومنع تطوره وتفاقمه .

- الوقاية من الدرجة الثالثة : وتتضمن محاولة تقليل اثر إعاقة الاضطراب أو منع أزمان المرض والحيلولة دون إبقاء المريض داخل المستشفى . (سمارة والنمر، 1992، ص24)
ويشير حامد زهران إلى أن الخطوط العريضة للوقاية من الاضطرابات النفسية تتمحور في التالي :

* الإجراءات الوقائية الحيوية: وتتضمن الاهتمام بالصحة العامة ، والنواحي التناسلية والوظائف العقلية والحيوية للجسم.

* الإجراءات الوقائية النفسية: ويتضمن رعاية النمو النفسي السوي ، ونمو المهارات الأساسية ، والتوافق الزوجي والمهني، و التنشئة الاجتماعية الصحيحة والميول والاتجاهات والاستعدادات والقدرات .

* الإجراءات الوقائية الاجتماعية: وتتضمن إجراء البحوث والدراسات العلمية ، وعمليات التقويم والتخطيط العلمي للإجراءات الوقائية . ومن ثم تتبع الحالات بالتقويم المستمر والكشف عن الاضطرابات والمشكلات التي تواجه الفرد . (سغفان، 2006 ، ص47)

3-3 المنهج العلاجي (Treatment Method):

يهدف هذا المنهج إلى إعادة التوافق النفسي للمرضى الذين تعرضوا إلي اضطرابات نفسية ، فهو يعمل على التعرف على المرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وتقديم العلاج المناسب.

هذا المنهج يحتاج إلى تخصص دقيق في الإرشاد العلاجي ، كما أنه يحتاج إلى عيادات وإمكانات ويأخذ وقتاً وجهاً وتكاليف عالية إذا ما قورن بالمنهج النمائي و المنهج الوقائي وقد لا يعطي نتائج سريعة وجيدة إذا كانت حالة الاضطراب شديدة مزمنة. (ربيع هادي مشعان، 2003 ، ص33)

- ويرى الباحث مما سبق من خلال ما تقدم من استعراض المناهج واستراتيجيات التوجيه والإرشاد النفسي أن هذه المناهج متكاملة و متناسقة ومتدرجة حيث تبدأ بالجانب التنموي

مرورا بالجانب الوقائي وانتهاءً بالجانب العلاجي حيث تركز فيها على تنمية قدرات الفرد بتوفير كل الإمكانيات والظروف التي يستطيع العيش فيها ، ووقاية الفرد من الوقوع في المشكلات و علاج الفرد الذي يتعرض للمشكلات والحيلولة دون إزمان العرض لديه كما ينبغي على كل من يقوم بالعمل في الإرشاد النفسي ان يلم بالمناهج الثلاثة وان يكون على دراية كاملة بها حتى يستطيع أن يبني خطته و استراتيجياته في العمل الإرشادي بناء على هذه المناهج .

4- مبادئ عملية الإرشاد النفسي (Principles of the Counseling)

:Process

التوجيه والإرشاد النفسي علم و فن يقوم على أسس ومبادئ عامة يستطيع القائم بالعملية الإرشادية أن يلتزم بها ويعمل من خلالها لضمان نجاح عملية التوجيه والإرشاد النفسي ومن أهم هذه المبادئ ما يلي :

1-4 مبدأ السرية (Confidentiality) :

إن العلاقة الإنسانية بين المرشد النفسي والمسترشد تعتبر من أهم العناصر الأساسية والهامة في عملية الإرشاد النفسي ، وعليه يجب أن تتميز العلاقة بالثقة المتبادلة بين طرفي العملية الإرشادية حتى يستطيع المرشد أن يقدم الخدمة النفسية على أكمل وجه وهذا لا يتأتى إلا أن يقوم المرشد بحفظ أسرار المسترشد ويراعي مبدأ السرية التامة في علاقته الإرشادية كسيا في ثقتهم وحتى يثمر الإرشاد النفسي، وتعتبر السرية دعامة أساسية وواحدة من أهم أخلاقيات المرشد النفسي ، وهنا لابد أن نوضح إفشاء السرية إلا مع أهل المهنة وذلك بعد أخذ موافقة منه ، وأيضا إذا كانت هناك خطورة على حياة المسترشد هنا يجب إفشاء السرية ضمان حياة المسترشد .

2-4 مبدأ تقبل المستشار (Acceptance of the Counselee) :

يجب على المرشد النفسي أن يتقبل المستشار كما هو على علاقته و عيوبه دون نقد أو لوم، ودون ملاحظات أو إبداء رأي و دون استخدام المعاني حيث من أهم واجبات المرشد أن يتعرف على مواقف الفشل لدى المستشار أولاً ثم التعرف على مواقف ثانياً ويجد الإشارة هنا إلى ذكر توصيات روجرز 1951 بأنه يجب على المرشد النفسي أن يتقبل المستشار بانفعالاته المختلفة و على المرشد أن يتقبل المستشار يطيب الكلام وطلاقة الوجه ، كما ويجب أن ننوه هنا بان تقبل المستشار ككل يعني قبول كل سلوكياته أياً كان هذا السلوك حسناً أو سيئاً بل يجب تقبل المستشار كما هو أولاً ثم القيام بتعديل السلوكيات الخاطئة ضمن العملية الإرشادية. (عمر ماهر محمود، 1987، ص23)

3-4 مبدأ هنا والآن (Now & Here) :

يركز هذا المبدأ على الظروف والأحداث التي يعيشها المستشار الآن ، حيث انه يمر بكثير من المواقف والأحداث النشطة والتي من شأنها زيادة التوتر لديه والعمل على عدم القدرة على التكيف والتوازن ، كذلك يجب التأكيد على ما يحدث الآن ، أي المكان التي يتم فيه العملية الإرشادية بحيث يقوم المستشار بسرد الأفكار والأحداث والمعتقدات وما ي صاحبها من مشاعر وأحاسيس تابعة من المستشار ويقوم المرشد بتحويلها إلى الحاضر وينبغي على المرشد الماهر أن يكون ملماً بجميع جوانب العملية الإرشادية حتى يكون قادراً على فهم مشكلة العميل ومحاولة مساعدته ووضع الحلول المناسبة وذلك بمساعدة المستشار حيث لا بد أن تكون الحلول نابعة من المستشار وفق قدراته حتى يستطيع القيام بها من أجل التخلص من مشاكله المختلفة و إعادة التوافق والتكيف له. (حواشين مفيد و زيدان، 2002، ص34)

4- أهداف الإرشاد النفسي:

يذكر بعض الكتاب أهدافاً كثيرة ومتعددة للتوجيه والإرشاد النفسي لدرجة تصل أحياناً حسب حالته وتوقعاته ، ويتحدث البعض الآخر عنها كوحدة . كذلك يشير البعض الآخر إلي

أنه مهما تعددت أهداف التوجيه والإرشاد النفسي فإنها تندرج تحت ثلاث مستويات وهي كالتالي:

المستوى المعرفي Cognitive:

حيث تتناول التفكير والمدرجات والتصورات والمعارف والخبرات والمعتقدات .

المستوى الوجداني Affective:

حيث تتناول الوجدانيات والانفعالات والاتجاهات والقيم .

المستوى العملي (سلوكي) Doing :

حيث تتناول عملية تعديل السلوك وإكساب مهارات سلوكية عملية جديدة . (عبد الحميد مرسي، 1987 ، ص 40)

ويمكن إجمال أهداف التوجيه والإرشاد النفسي ضمن المستويات السابقة في النقاط التالية :

1-4 تحقيق الذات Seif - actualization:

ان كل فرد لديه دافع اساسي يوه سلوكه هم دافع ، فيؤكد روجرز أن الدافع إلى تحقيق الذات من أهم الدوافع التي تحفز للمرء صحته النفسية وكلما أمكن للفرد أن يحقق ذاته كلما أمكن تخليصه من القلق. و أن دور المرشد النفسي و مراكز الإرشاد النفسي هو أن تحاول مساعدة الفرد على تحقيق الذات دون صعوبات و يقتضي ذلك من المرشد النفسي أن يحاول مساعدة الفرد على تنمية مفهوم إيجابي للذات بحيث يتطابق فيه مفهوم الفرد الواقعي عن ذاته مع المفهوم المثالي للذات لأن أكثر ما يعوق تحقيق الذات لدى الفرد هو نمو مفهوم سلبي للذات بحيث لا يتطابق فيه مفهوم الفرد الواقعي عن ذاته مع المفهوم المثالي للذات الذي يتمنى الفرد أن يكون لديه. (سمية طه الجميل ،2005،ص33)

فهو يؤكد وجود دافع أساسي يوجه السلوك الإنساني و هو دافع تحقيق الذات و هو استعداد دائم لدى الفرد لفهم ذاته و استعداداته و إمكانياته و العمل على تحقيقها و بلوغ أقصى درجة من فهم الذات. (جاسم شاكر ، 1990، ص25)

2-4 تحقيق التوافق Adusment :

من أهم أهداف التوجيه والإرشاد النفسي تحقيق التوافق ، أي تناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته ، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد ومقابلة متطلبات البيئة، فالتوافق عملية مستمرة باستمرار الحياة لدى الفرد، حيث يحاول الفرد على الدوام تحقيق أكبر قدر من التوافق، و إن كان يختلف في ذلك من مرحلة إلى أخرى ومن بيئة إلى أخرى. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2011، ص33)

والإنسان أبدا لا يبقى متوافقا كلية، فالحاجات البيولوجية والاجتماعية عنيدة إلى حد بعيد ودائمة التغيير... بالإضافة إلى أننا محدودين في الوقت والقدرات ولا نستطيع إرضاء كل حاجتنا التي تظهر، إن التوافق عملية مستمرة... فالحياة صراع دائم (F.Mckianey, 1950, p660).

و يتضمن مفهوم التوافق بشكل عام عدة معان و منها:

1-2-4 التوافق البيولوجي:

يشير لورانس و شوبين في هذا المجال أن الكائنات الحية تميل إلى تغيير أوجه نشاطها في استجابتها للظروف المتغيرة في بيئاتها، كما يرى دارون أن الكائن الحي القادر على التلاؤم مع شروط البيئة الطبيعية المتغيرة يستطيع الاستمرار و البقاء أما الذي يفشل في التكيف فمصيره الفناء.

2-2-4 التوافق الاجتماعي:

يرى روش الشخص المتوافق هو الذي يسلك وفقا للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه فالتوافق هو عبارة عن عملية تغيرات في التنظيم الاجتماعي، فالجماعة تسهم في تحقيق البقاء و انجاز الهدف الذي يسعى إليه الكائن العضوي.

3-2-4 التوافق الشخصي:

هو تلك العملية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى تغيير سلوكه، أو بنائه النفسي، ليحدث علاقة أكثر إيجابية بينه و بين نفسه من جهة و بينه و بين بيئته من جهة أخرى.

و هناك أشكال أخرى متعددة من التوافق و من أهمها: التوافق الزوجي و الأسري، التوافق المهني، و التوافق التحصيلي التربوي. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2011، ص33) أي أن التوافق يبدو في قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفا سليما وأن يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو المادية أو المهنية أو مع نفسه... و التوافق عملية معقدة إلى حد كبير تتضمن عوامل جسمية ونفسية واجتماعية كثيرة. (أحمد عزت راجح، 1965، ص562)

والخلاصة إذا هي أن التوافق يتضمن خفض التوتر الذي تستثيره الحاجات، فإذا تحقق خفض توتر الفرد بدون توريطه في توتر ذي درجة معادلة أو أزيد من الخطر اعتبر التوافق مرضيا وجميع ما نقوم به من سلوك ما هو إلا محاولات ناجحة أو فاشلة لخفض التوتر وتحقيق التوافق المطلوب. (H.Lawshe, 1953, p29)

3-4 تحقيق الصحة النفسية:

إن المعاناة من هذا القلق الذي لا يقترن بالحلول الإيجابية للمشكلات قد يؤدي في كثير من الحالات إلى المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية كالاكتئاب و العزلة أو المخاوف المرضية أو أشكال من العصاب، و هذه تؤثر سلبيا على السلوك الفردي، و أن الإرشاد النفسي يرمي إلى تبصير الفرد بالمشكلات التي يواجهها و الإمكانيات المتوافرة لحلها، و

هذا يساعد الفرد على إيجاد الحل الملائم الذي يساعد الفرد على التمتع بالصحة النفسية. (سمية طه الجميل، 2005، ص34)

حيث يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ويشعر بالسعادة ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته، وقادرا على مواجهة مطالب الحياة، و لكي تتوافر لدى الفرد الصحة النفسية وما تتضمنه من سعادة و أمن، فإن من أهداف عملية الإرشاد النفسي تحقيق الصحة النفسية. (سامي محمد ملحم، 2001، ص43)

4-4 تحسين العملية التربوية Educational Improvement :

إن أكثر المؤسسات التي تهتم بالتوجيه والإرشاد النفسي هي المدرسة وكما ذكر فإن تحقيق التوافق التربوي والنجاح في المدرسة والتكيف مع الحياة فيها ومع العملية التربوية لذلك فإن مساعدة الفرد في التوافق المختلفة وتعريفه بطرق الدراسة الصحيحة وتجنبية للعوامل التي تعيق نجاحه ، كل ذلك ينفر دافعيته ويشجعه على الدراسة ويشعره بالرضا والسعادة في المدرسة ويهيئ جوا سليما للعملية التربوية ويعمل على تحسينها (عبد المنعم ، 1996 ، ص 17)

من أهم أهداف علم النفس الإرشادي تحسين العملية التربوية و يكون ذلك من خلال:

- إثارة الدافعية و تشجيع الرغبة في التحصيل و استخدام الثواب و التعزيز.
- عمل حساب الفروق الفردية.
- إعطاء كم مناسب من المعلومات الأكاديمية والمهنية والاجتماعية تفيد في معرفة الطالب لذاته.
- تعليم الطلبة مهارة المذاكرة و التحصيل السليم. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2011، ص39)

ويرى الباحث أن الذي يعمل في مجال الإرشاد النفسي إذا أراد أن يحقق أهدافه بطريقة علمية وصحيحة فعليه أن يهتم ويتعامل مع جميع المستويات (المستوى المعرفي - المستوى الوجداني - المستوى السلوكي) عند الفئة المستهدفة التي يتعامل معها، لأنه حسب وجهة نظر الباحث لا تخلو مشكلة أو قضية من هذه المستويات الثلاث، ولأن هذه المستويات مرتبطة ببعضها البعض ولا يمكن فصلها. لذلك على المرشد أو الأخصائي النفسي أن يأخذ بعين الاعتبار هذه المستويات الثلاثة أثناء إعدادة لخطة التدخل، لكي يستطيع تصحيح وتعديل الخلل الموجود فيها، وفي النهاية يصل إلى حل مناسب للمشكلات الموجودة .

5- نظريات الإرشاد النفسي & Theories of Guidance :Counseling

عرفنا أن الإرشاد النفسي علم يقوم على نظريات علمية ، ونحن نعرف أن البحث العلمي يبدأ من دراسة الظواهر النفسية والفروض مرورا بالدراسات التجريبية التي تعطي نتائج وحقاني و قوانين تلخصها نظرية . ولا شك أن المرشد النفس يجب أن يعمل في ضوء نظرية ، والنظرية النفسية إطار عام يضم مجموعة منظمة متكاملة من الحقائق والقوانين التي تفسر الظواهر النفسية .

والإرشاد النفسي يهتم بدراسة والهم وتفسير وتقييم السلوك والتنبؤ به وتعديله وتغييره ، ومن ثم فلا بد من دراسة النظريات التي تفسر السلوك وكيفية تعديله ، وتقيد دراسة نظريات الإرشاد النفسي في فهم العملية الإرشادية نفسها، وفهم أوجه الشبه والاختلاف بين طرق الإرشاد .

وتتعدد نظريات التوجيه والإرشاد النفسي النفسي، وهذا التعدد يفيد في مواجهة تمدد المشكلات التي يتناولها الإرشاد النفسي في شخصيات المسترشدين والمرشدين أنفسهم (حامد زهران ، 1998 ، ص91) وفيما يلي سنتعرض الى عينة من نظريات التوجيه والإرشاد النفسي الهامة والتي ترتبط ارتباطا مباشرا بطرق الإرشاد النفسي :

1-5 نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory :

يفترض فرويد - وهو مؤسس هذه النظرية - ثلاث مكونات وقوى تحرك سلوك الإنسان وتوجهه وهي (الهو) مكنم الغرائز والشهوات و (الأنا) مركز التوازن والأثا الأعلى (مركز المثاليات ، وتحدد نظرية التحليل النفسي إستراتيجيتها في أنها تعتمد على العلاقة الدينامية بين المرشد والمسترشد مما يدفع المسترشد على تفريغ انفعالاته المكبوتة وهذا يؤدي إلى التخفيف منها ، وتركز على التداعي الحر وسبر أغوار الشخصية من أجل البوح بالذكريات المؤلمة ، ومحاولة تخفيف التوتر والصراع عند المسترشد ومن ثم غرس الثقة والأمل في نفس المسترشد. (ربيع، 2003، ص111)

وتبدو أهمية هذه النظرية من خلال الهدف الذي تسعى إليه وهو مساعدة المسترشد للوصول إلى فهم ثابت وواضح لقدراته وإمكانياته ليتكيف مع المواقف المحيطة به وحل المشكلات التي يعاني منها ، وتكون طريقة الإرشاد من خلال قيام المرشد النفسي بتوضيح الغموض الذي يكتنف المسترشد وتبيان سلوكه ونظرته العامة للحياة، ويتبع خطوات معينة من التداعي الحر، حيث يعبر المسترشد عما مر به من خبرات سابقة بكل حرية ، ثم يأتي التفسير من قبل المرشد وتحليل الأحلام والتحويل الانفعالي من خلال إعادة الأشياء التي حدثت للمسترشد في الماضي، وعكس المشاعر الانفعالية للمسترشد والاستبصار من خلال رؤية المسترشد لمراعاته مكشوفة أمامه للفهم الصحيح لذاته، وإعادة التعليم وبناء العادات الصحيحة تدريجيا.(الزعيبي، 1994، ص50)

2-5 النظرية السلوكية Behaviour Theory :

يرى أصحاب هذه النظرية ومنهم : واطسون ، وبافلوف ، وسكنر ، أن دراسة السلوك علم تجريبي ، وتهتم النظرية السلوكية بدراسة سلوك الإنسان وأسبابه وطرق تعديله أو تغييره من خلال برنامج تعديل السلوك ، وتهتم بالسلوك الظاهري والخارجي أكثر من اهتمامها بالأسباب الحقيقية الكامنة وراء السلوك الصادر من الإنسان. (الزبادي والخطيب، 2001، ص53)

وتمثل النظرية السلوكية مكانة هامة في علم النفس القديم والحديث ، ولكن تطبيقها في مجال الإرشاد النفسي أمر حديث نسبيا ، وجوهر الاهتمام في النظرية السلوكية هو السلوك الإنساني كيف يتعلم ؟ وكيف يتغير ؟ وكيف يتعدل ؟ ويقابله اهتمام العملية الإرشادية بعملية التعلم ومحو التعلم وإعادة التعلم فيما بعد ، لذا فالنظرية السلوكية تفسر المشكلات لدى الأفراد على أنها أنماط من الاستجابات الخاطئة غير المناسبة (حمدي شاكر محمود ، 1998، ص45)

وتستند النظرية السلوكية في معالجتها لموضوع الإرشاد النفسي إلى الفرضية القائلة أن معظم مشاكل المسترشدين هي مشاكل سلوكية في أساليب التعلم لديهم " وبالتالي فالسلوكيين يرون أن مهمة المرشد تتركز في تقديم أفضل وأنسب أساليب التعلم للمسترشد للمساعدة على التوافق والتكيف في مواقف جديدة ومتنوعة . (الخطيب، 1998، ص54)

من هنا نجد أن النظرية السلوكية تقوم على مجموعة من المبادئ والأسس التي تشير إلى أن معظم سلوك الإنسان متعلم سواء كان سوي او غير سوي، وتكون وظيفة المرشد النفسي مساعدة المسترشد على تعلم أساليب سلوكية جديدة أكثر توافقا، وتحلل هذه النظرية السلوك الإنساني إلى مثير واستجابة، حيث يتوقف السلوك على نوع العلاقة بين المثير والاستجابة ، فإذا كانت العلاقة إيجابية كان السلوك سوي، وإذا كانت العلاقة مضطربة يكون السلوك غير سوي ، وترى أن الشخصية هي مجموع الأساليب السلوكية المتعلمة والثابتة نسبيا، وترجع عملية التعلم إلى الدافعية ، والتعزيز ، والانطفاء ، والتعميم ، وإعادة التعميم. (الزعيبي، 1994، ص75)

ويرى البعض، أن السلوك عبارة عن مجموعة من الأنشطة التي تنقسم إلى أنشطة عقلية وأنشطة وجدانية وأنشطة حركية، وتعديل السلوك هو المساعدة في حل المشكلات النفسية والسلوكية والتربوية ، كما يرون أن تعديل السلوك هو بمثابة عملية تربوية يتم خلالها إحداث تغيير في سلوك المتعلمين كالنمذجة السلوكيات سوية جديدة ، أو الابتعاد عن سلوكيات غير مرغوبة ، أو تدعيم سلوكيات قائمة. (مختار عزة ، 1992 ، ص37)

5-3 النظرية العقلانية الانفعالية Rational - Emotive Theory :

تعد النظرية المعرفية من النظريات الحديثة في ميدان تفسير وتعديل السلوك الإنساني ، ويرى أصحاب الاتجاه العقلاني الانفعالي أن سبب معاناة الفرد لا تعود إلى الأحداث التي يواجهها في حياته ، وإنما تعود معاناته إلى كيفية النظر إليها والتعامل معها ، لأن ذلك هو الذي يقود إلى ردود الأفعال الانفعالية لذلك فإن الاضطراب النفسي ينشأ نتيجة اضطراب التفكير . (الخطيب الجواد ، 2002 ، ص274)

5-4 نظرية الذات Self theory :

أن صاحب هذه النظرية هو كارل روجرز ، و هو يعتقد أن الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية و أن مفهوم الذات هو حجر الزاوية الذي ينظم السلوك الإنساني .

وقد عرف الذات بأنها التنظيم المعرف لمفاهيم الفرد و قيمه و أهدافه و مثله و هي الصورة المضطربة لدى الفرد عن نفسه .

وقد كانت بدايات هذه النظرية في عام 1942 و لكن روجرز شرح أبعاد هذا المذهب في كتابه (العلاج النفسي الممركز حول العميل) في عام 1951 .

ويتأثر مفهوم الذات بخبرات الفرد المباشرة و قيم الآباء و أهدافهم و فكرة المرء عن نفسه متعلمة وهي ارتقائية تبدأ منذ الميلاد وتتمايز بالتدرج خلال مرحلتي الطفولة و المراهقة و هناك ثلاثة مصادر لتكون صورة الفرد عن نفسه :

- قيم الآباء و أهدافهم و التصورات التي يواجهها الفرد للمجتمع المحيط به.
- خبرات الفرد المباشرة.
- التصورات التي تكون الصورة المثالية التي ترغب أن تكون عليها.(سمية طه الجميل ،2005،ص45).

5-5 النظرية الوجودية: Existential theory:

يؤكد صاحب هذه النظرية (فرانكل) على الخبرة كظاهرة أساسية في دراسة الطبيعة الإنسانية وأن كلا من التغيرات النظرية والسلوك الظاهر يكون ثانويا مقابل الخبرة نفسها و مقابل معناها للفرد أيضا (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2011، ص152)، و تنظر النظرية الوجودية إلى الإنسان كما هو و ما سيكون عليه، و ترى أن هناك فرقا بين الكائن وذاته، حيث أن الذات هي انعكاس للعالم الخارجي، فقد تتال الاستحسان من الآخرين، أو لا تتال الاستحسان ذاته و أنه خارج إرادة الفرد، و إحساس الفرد بأنه كائن يتوقف على فهمه لذاته، و وعيه لنفسه و خبراته الشخصية. (محمد محروس الشناوي، 1996، ص45)

6-5 نظرية السمات Trait theory:

تهتم هذه النظرية بالعوامل المحددة التي تفسر السلوك البشري و التي تمكن من تحديد سمات الشخصية، و تفترض أن سلوك الإنسان يمكن تنظيمه بطريق مباشر، و أنه يمكن قياس السمات و العوامل المحددة لهذا السلوك باستخدام الاختبارات و المقاييس للوقوف على الفروق و السمات المميزة للشخصية، كذلك ترى أن نمو السلوك يتقدم من الطفولة إلى الرشد من خلال نضج السمات و العوامل (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص48)، و من أهم المفاهيم ما يلي:

1-6-5 مفاهيم نظرية السمات:

1-1-6-5 السلوك:

هو أي نشاط حيوي هادف سواء كان جسميا أو عقليا أو اجتماعيا أو انفعاليا، يصدر من الكائن الحي نتيجة لعلاقة دينامية و تفاعل بينه و بين البيئة المحيطة به، و السلوك عبارة عن استجابة أو استجابات لمثيرات معينة. (كاملة الفرخ شعبان و تيم، 1997، ص33).

5-6-1-2 الشخصية:

في ضوء هذه النظرية هو عبارة عن نظام يتكون من مجموعة سمات أو عوامل مستقلة تمثل مجموع أجزائها، أي أنها عبارة عن نظام دينامي لمختلف سمات الشخص (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص49) ، أو هي حسب تعريف ألبورت : التنظيم الدينامي في الفرد لتلك الأجهزة الجسمية النفسية التي تحدد طابعه الفريد في التوافق مع بيئته. (سهير كامل أحمد، 2000، ص101)

5-6-1-3 السمات:

هي الصفة الفطرية أو المكتسبة و التي يتميز بها الشخص سواء كانت جسمية أو عقلية أو انفعالية أو اجتماعية كما أنها تعبر عن استعداد ثابت نسبيا لنوع معين من السلوك. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص49)

6- تعريف البرنامج الإرشادي:

هو برنامج يعمل وفق نظريات الإرشاد النفسي على مساعدة و نصير الأفراد في فهم مشكلاتهم، والتي تؤدي إلى عموم التوافق ، ويعمل البرنامج على حل هذه المشكلات، بما يحقق سعادة العميل مع الآخرين بحيث يصل به في الأخير إلى أفضل مستوى من التوافق والرضا والصحة النفسية . (الضامن، 2003، ص 24)

يعرف زهران البرنامج الإرشادي على أنه : هو مجموعة من الإجراءات المنظمة والمخطط لها، في ضوء أسس علمية وتربوية تستند إلى مبادئ وفنيات معينة، تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل مشكلاته التي يصادفها في حياته. (زهران، 1998، ص 410)

ويعرفه الدايري 2005 بأنه : « تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية ، ويحتوي على مجموعة من الخدمات تساعد على حل المشكلات التي تواجه الأفراد في مجالات التوافق والتكيف والانسجام والتغلب على الاضطرابات النفسية والاجتماعية وفق أهداف الإرشاد

والتوجيه ، الأمر الذي يؤدي إلى توافق الفرد والتحصين ضد المشكلات والتغلب عليها مستقبلا فالبرنامج الإرشادي ، يعتمد بالدرجة الأولى على الجانب الوقائي، أي وقاية الأفراد من الوقوع في بعض المشكلات الاجتماعية وتخفيف نسبة تأثيرها إلى أكبر حد ممكن « ، والبرنامج الإرشادي عبارة عن عملية أو علاقة تساعد الناس في عملية الاختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة وهي عملية تعلم ونمو ، ومعلومات ذاتية من الممكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان والسلوك بفاعلية إيجابية. (الداهري، 2005، ص468)

ويعرفه **حمدي عبد الله عبد العظيم 2012** بأنه: « مجموعة من الخطوات المنظمة ، والقائمة على أسس علمية، تهدف إلى تقديم الخدمات المساعدة الفرد، أو الجماعات لفهم مشاكلهم، والتوصل إلى حلول بشأنها، وتنمية مهاراتهم، وقدراتهم؛ لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار من علاقة متبادلة متفهمة بين المرشد، والمسترشد». (عبد الله عبد العظيم، 2012، ص15)

ويعرف البرنامج الإرشادي إجرائيا بأنه : « برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية يتكون من مجموعة من الخبرات البناءة المخطط لها والمصممة بطريقة مترابطة ومنظمة وتشمل هذه الخبرات في طياتها العديد من الأنشطة والأساليب المتنوعة وذلك من أجل تحقيق أهداف محددة في السابق». (النجمة، 2008، ص07)

7- أهمية البرنامج الإرشادي:

- 1- العدول عن الارتجالية في العمل حيث يهتم البرنامج بدراسة ما يتخذ من إجراءات ارشادية.
- 2- إتاحة الفرصة لوجود بيان مكتوب يحدد الهدف والوسيلة البلوعة وتقييمه .
- 3- تغيير الحدود التي تعمل في إطارها التوعية الإرشادية.
- 4- وجود الإطار الذي يمكن على أساسه الحكم على التغييرات الجديدة وقياس النجاح أو الفشل.
- 5- ضمان عدم انتكاس البرامج عن تغيير القائمين بالعمل وبالتالي إكسابه صفة الاستمرار.

6- وجود الدليل الذي يفسر اعتمادات مالية لتنفيذ البرنامج الإرشادي.

7- وجود دليل مكتوب استعمال كافة الناس. (حواشين، 2002، ص ص 149، 150)

8- أهداف البرنامج الإرشادي:

ان كل برنامج إرشادي يعد مناسبة لمشكلة معينة أو وظيفة محددة يراد معالجتها من خلال تخطيط، تنفيذ ثم تقييم برنامج إرشادي خاص بهذه المشكلة أو الوظيفة مثل: تخفيف أعراض القلق، السلوك الانفعالي، معالجة السلوكيات العدوانية، تخفيف حدة الغضب، العنف المدرسي، الخجل... أو تنمية المهارات الاجتماعية، تنمية المسؤولية الاجتماعية... فكل برنامج قد يكون له أهدافه الخاصة بما يتناسب والوظيفة التي يراد التعامل معها ومن الأهداف الخاصة والمحددة للبرنامج و يمكن تحديد جملة من الأهداف التالية للبرنامج الإرشادي:

- التخلص من الأعراض المرضية دون اللجوء إلى استعمال الأدوية النفسية.
- التعود على الحث والإيجابية داخل المجموعة وبالتالي في المجتمع.
- تسهيل التعرف على صداقات وزمالات جديدة.
- الاستمتاع باللقاءات والجلسات الجماعية.
- التعبير عن الأفكار و المشاعر بسهولة وصدق وأمانة في جو من السماح والتقبل.
- التحكم في مختلف الضغوط التي يمكن أن تثار عند التفاعل بالآخرين كالتوتر وما قد يتضمنه من قلق نفسي.

أما حامد عبد السلام زهران فقد حدد الأهداف التالية :

* تحقيق الذات بوصول الفرد إلى درجة يستطيع فيها أن ينظر إلى نفسه فيرضى عما ينظر إليه.

* تحقيق التوافق بإحداث التوازن بين الفرد وبيئته في مجالات التوافق الشخصي والاجتماعي والتربوي والمهني.

* تحقيق الصحة النفسية بحيث يكون الفرد متوافقا نفسيا ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته وإمكانياته. (زهران، 1998، ص 500)

9- خدمات برامج الإرشاد النفسي:

9-1 الارشاد المهني:

تتركز خدمات الإرشاد المهني على توفير الجو المناسب للعمل والراحة النفسية للعامل ومن بين هذه الخدمات الهامة:

أ- التربية المهنية: وتتضمن تعريف العامل بعمله ، والنظام الذي يسير عليه النادي من أجور وترفع وإجازات وحقوق .

ب- تحليل شخصية العاملة: ويقصد به تحليل شخصية العامل ودراسة ميوله المهنية .

ت- تحليل طبيعة العمل: وذلك لتحديد المهارات الجسمية والعقلية والأجهزة اللازمة للعمل

ث- الاختيار المهني: بعد دراسة الشخص الطبيعة العمل، وقدراته الخاصة واستعداداته وميوله المهني يختار المهنة التي يرغب العمل بها و المناسبة لمستقبله.

ج- التأهيل والتدريب المهني ويهدف إلى إكساب المهارات الضرورية اللازمة للنجاح في المهنة. (احمد الزبادي، إبراهيم الخطيب، 2001، ص 134)

9-2 الخدمات الإرشادية و العلاجية:

تتمثل في خدمات مباشرة و خدمات غير مباشرة ، فالخدمات المباشرة تتمثل في مساعدة الأطفال على خفض بعض الاضطرابات لديهم، أما الخدمات غير المباشرة التي تتضمن مساعدة وتوجيه وارشاد الوالدين في كيفية تعامل مع أطفالهم، وأيضا إرشادهم ومساعدتهم

على الحصول على بعمل الخدمات الإرشادية والنفسية الهم ولأخوة أطفالهم خاصة في بعض حالات التفكك الأسري.

3-9 الخدمات الوقائية:

يقدم البرنامج خدمات وقائية هامة حيث يتم التدريب الأفراد على استخدام فنية التحكم الذاتي وأسلوب حل المشاكل والاسترخاء في المواقف التي تواجههم في الحاضر وكيفية التغلب على الاضطرابات في المستقبل.

3-9 الخدمات التربوية:

وتمثلت في تحسين الأداء بشكل عام وبطريقة مباشرة ، وذلك باستخدام الأفراد فيما يتعلموه في الجلسات أثناء فترة أداء الأنشطة كالتحكم الذاتي والاسترخاء لما لهذه القياسات من فعاليات في خفض مستوى الاضطرابات لديهم.

4-9 الخدمات الاجتماعية: وتتمثل في تدعيم العلاقات بين الأطفال خلال الجلسات الأولى أثناء تدريبهم على فنيات البرنامج، وذلك خلال التفاعل الاجتماعي المثمر بينهم خلال كل جلسة وتعليم العلاقات بين المرشد والوالدين والاهتمام بالمناسبات الخاصة بالوالدين والأطفال.

5-9 الخدمات الإنسانية:

وتتمثل في الاهتمام باهتمامات الأطفال ومشاركتهم في كيفية الأنشطة التي يحبونها وتقبل الأطفال في جميع الحالات النفسية وحل المشكلات التي توجبهم كل ما أمكن. (سعفان، 2005، ص88).

10- الإرشاد الجماعي:

يعد الإرشاد الجماعي من الأساليب الإرشادية المناسبة للدراسة المراد القيام بها نظرا لارتكازه على التفاعل الاجتماعي لجماعة المسترشدين من خلال العمل الجماعي لتغيير المشاعر وتعديل السلوك وعقلنة التفكير اللاعقلاني.

10-1 تعريف الإرشاد الجماعي:

يعتبر العمل الجماعي أحد مناهج التدخل الأساسية في مهن المساعدة الإنسانية وقد شاع استخدام هذا المنهج في السنوات الأخيرة و اعتمد عليه كثير من الممارسين لتحقيق أهداف عملية المساعدة ، و ثبت من خلال الدراسات الميدانية نجاح هذا المنهج في التعامل مع كثير من القضايا والمشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجه أفراد المجتمع ، ولعل أهمية الإرشاد الجماعي نابع من أهمية الجماعة في حياة الإنسان وذلك في إشباع حاجاته ورغباته وميوله ، وفي تنمية مهاراته و خبراته ، وتحقيق أهدافه الشخصية ونموه النفسي والاجتماعي، وفي تحسين ادائه الاجتماعي ، وفي تشكيل اتجاهاته وقيمه ومبادئه، وفي ضبط سلوكياته وتغييرها.

يعرف أنجلش وأنجلش الإرشاد الجماعي بأنه: « أي جماعة يتوحد الفرد وإياها ، أو يقارن الفرد نفسه بها ويتقمص الجماعة لدرجة أنه يتبنى معاييرها واتجاهاتها وأنماط سلوكها كما لو كانت معاييرها هو ، فتصبح هذه الجماعة لدرجة أنها تكون هي جماعته المرجعية ، حيث يرى نفسه منتميا إليها ، وليس من الضروري أن تكون هذه العضوية ، عضوية حقيقية ، حيث يمكن أن يوجد لشخص واحد أكثر من جماعة.(عيسوي، 1997، ص97)

وبما أن الفرد كائن اجتماعي بطبعه، فهو لا يعيش بمعزل عن الجماعة، بل يشترك مع الجماعة في كثير من الخصائص والأنماط السلوكية. وهذا ما يؤكد من أحد شروط الإرشاد الجماعي تشابه المشكلات لتأكيد تجانس جماعة المسترشدين حتى يسهل العمل معها.(إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص112).

10-2 أسس الإرشاد الجماعي:

إن أي أسلوب أو طريقة إرشادية يجب أن تركز على أسس توضح فائدتها ، ويقوم الإرشاد الجماعي على مجموعة أسس أهمها:

• تعتمد الحياة في العصر الحالي على العمل في جماعات ، وتتطلب ممارسة أساليب التفاعل الاجتماعي السوي ، واكتساب مهارات التعامل مع الجماعة. (حامد زهران ، 1998، ص322)

• الإنسان كائن اجتماعي لديه حاجات نفسية واجتماعية لا بد من إشباعها في إطار اجتماعي مثل: الحاجة إلى الحب ، والأمن ، التقدير ، الانتماء ، النجاح ، التكيف ، المسايرة ... الخ.

• سلوك الفرد تتحكم فيه المعايير والقيم الاجتماعية السائدة وتخضعه للضغوط الاجتماعية.

• يعتبر تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي هدفا هاما من أهداف الإرشاد النفسي.

• تعتبر العزلة الاجتماعية سببا من المشكلات و الاضطرابات النفسية. (الزراد، 1988، ص123)

• يعتبر الموقف الإرشادي الجماعي بمثابة الحافز للمسترشد يستثيره للبحث عن تحليل لحالته وعن حل لمشكلاته. (الزعيبي، 1994، ص221)

10-3 أهداف الإرشاد الجماعي:

للإرشاد الجماعي أهداف كثيرة يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

* مساعدة المسترشد في اكتشاف ذاته وتحديد ما الذي يريده فعلا من حياته.

* تطوير قبول الفرد لذاته بأن لا يكون مشاعر لاحتقار الذات.

* مساعدة المسترشد في تطوير الإستراتيجية (الأساليب) في التكيف وامتلاك فلسفة واضحة في حياته.

- * تطوير قدرة المسترشد في حل المشكلات واتخاذ القرارات.
- * أن يصبح الفرد أكثر فعالية في المواقف الاجتماعية ويتم من خلال برامج التدريب وتوكيد الذات ومعالجة الخوف الاجتماعي.
- * مساعدة المسترشد في أن يصبح مسؤولاً بشكل أكبر عن سلوكه.
- * مساعدة المسترشد في التخلص من دفاعياته في أن يقلل من استخدام وسائل الدفاع التي تؤثر سلباً في تكيفه.
- * التغلب على مشاعر الوحدة والتخلص من الشعور بالنقص.(عبد اللطيف ابو سعد، 2011، ص216)
- * يساعد الفرد على فهمه لنفسه وميوله وقدراته واستعداداته ويعرفه على نواحي القوة والضعف عنده.
- * الحصول على معلومات كافية في مجالات الاختبارات المتاحة لطموحاته المستقبلية فيما يتعلق بالدراسة والمهن.
- * تزويد الفرد بالثقة حتى يستطيع مواجهة مشاكله ومشاكل الآخرين في حلها.(عبد الرحيم زيادة، 2009، ص 141)

11- العلاقة الارشادية:

إن بناء العلاقة الإرشادية بين المرشد و المسترشد من النقاط المهمة جدا والحاسمة في نجاح العملية الإرشادية وتسهيل اجراءاتها، وبدون تكوين علاقة إرشادية دافئة فإن عملية الإرشاد تكون عبارة عن إجراءات عقيمة وجافة لا تأتي ثمارها، لذلك من الضروري أن تكون العلاقة الإرشادية جيدة وتنمي الثقة لدى المسترشد في المرشد، ليقول له أو يخبره بما يجري معه في حياته ، وبطرقه في التعامل مشكلاته التي تواجهه .

إن العمل الإرشادي عمل يتسم بوجود جوانب خصا وشخصية فالمسترشد يأتي إلى المرشد بأفكاره ومشاعره وخبراته ومشكلاته، ولكي يقدم المرشد له المساعدة، فإنه قد يحتاج إلى معلومات قد يتحرج المسترشد من ذكرها ، خوفا من أن يقولها المرشد إلى آخر، أو لأحد أقارب أو معارف المسترشد . (اسماعيل صالح، 2020، ص67)

إن كل ما يدلي به المسترشد ينبغي أن يبقى سره وأن لا يبوح به المرشد للآخرين ، مالم يكن هناك موافقة مكتوبة من المسترشد نفسه ، أو إن يتسبب المسترشد في إيذاء نفسه أو إيذاء الآخرين.

1-11 شروط العلاقة الإرشادية:

تقوم العلاقة الإرشادية الناجحة على مجموعة من الشروط أهمها ما يلي

1-1-11 الفهم العاطفي من قبل المرشد:

إن التعاطف هو الطريق الأساسي لفهم المسترشد أو أشعاره بأنه مفهوم، فالتعاطف يتطلب من المرشد أن يرى عالم المسترشد كما يراه المسترشد نفسه، ويتطلب ذلك منه فهم الإطار المرجعي له، ووضع نفسه كمرشد في الإطار هذا الإطار ، الإدراكي الداخلي للمسترشد، دون أن يفقد نفسه أو موضوعيته في هذا كما أن الفهم العاطفي يتطلب من المرشد أن يفكر مع المسترشد لا أن يفكر عنه .

إنه لمن الضروري أن ينقل المرشد النفسي الفهم العاطفي للمسترشد عن طريق الرسائل اللفظية العاكسة والإضافية ، وغير اللفظية ، وباستخدام كلمات يختارها جيدا. وهناك طرق معينة يمكن أن يصل المرشد إلى الإطار المرجعي للمسترشد ، تأتي في مقدمها مهارة الإصغاء الفعال، ومن خلال الأسئلة التي يطرحها المرشد على نفسه من مثل :

- ماذا يفكر المسترشد الآن ؟

- ماذا يشعر ؟

- كيف يرى المشكلة ؟

- ماذا يرى في عالمه؟ (اسماعيل صالح، 2020، ص67)

2-1-11-11 الأصالة:

تشير الأصالة إلى أن يكون المرشد أميناً مع نفسه ظاهره كباطنه وسره كعلانيته، وأن يكون عمله مصدقاً لقوله ونواياه، وهي شرط مهم في العمل الإرشادي، فالمسترشد ينظر إلى تصرفات المرشد بقدر ما يصغي إلى كلامه، حيث يراه ويلاحظه وهو يتكلم وينصرف ويتحرك، فإن كان أصي " وصادقاً، فإن ذلك سيزيد من ثقة المسترشد به، أما إذا كانت أقواله تخالف أفعاله، أو العكس، فإنه سيكون مزيفة في نظر المسترشد، و تؤدي الأصالة بذلك إلى زيادة فاعلية العلاقة الإرشادية عن طريق :

- تقليل المسافة العاطفية بين المرشد والمسترشد.

- مساعدة المسترشد على التوحد مع المرشد.

- مساعدة المسترشد على إدراك المرشد على أنه شخص مشابه له، قريب منه. وهناك مكونات أساسية للأصالة هي :

أ- السلوكات غير اللفظية: وهي تلك التي تتضمن الاتصال بالبصر وأيماءات الوجه كالابتسام، والميل نحو المسترشد، ولا بد أن يستخدمها المرشد بشكل مدروس وليس عشوائية. كما يجب أن يستخدمها بدقة ولطف، فالإتصال البصري المستمر يفسر من قبل المسترشد على أنه تحديق، في حين أن الإتصال البصري المباشر والمتقطع يعبر عن الأصالة، كذلك التبسم المستمر، والميل المبالغ به نحو المسترشد يفسر على أنه سلوك متصنع و غير حقيقي. (اسماعيل صالح، 2020، ص69)

ب- سلوك الدور: يجب أن لا يؤكد المرشد على دوره وسلطته ونفوذه ، فذلك يخلق نوع من التباعد الانفعالي ، ويؤدي إلى شعور المسترشد بالتهديد والاستياء الشديد، والمرشد الأصليل يشعر بالراحة مع ذاته ومع الآخرين، وهو لست بحاجة إلى صياغة أدوار جديدة لشعر

بالراحة. ج- الانسجام والتوافق : وهذا يعني ببساطة أن تكون أقوال وافعال المرشد منسجمة مع بعضها فمثلا عندما يصبح غير مرتاح بسبب عدائية المسترشد، فلا بد أن يعترف بمشاعر عدم الراحة ويعبر عنها، ولا يحاول إظهار الراحة وتغطية هذه المشاعر. (اسماعيل صالح، 2020، ص70)

د- العفوية والتلقائية: ويقصد بها تعبير المرشد عن نفسه بشكل طبيعي وتلقائي دون تخطيط منسق، أو سلوكات مصطنعة، وأن يكون لبقة وحسن التصرف، دون تعمد في أي شيء يقوله أو يفعله، كما تضمن التلقائية عدم التحدث والتصريح بأي فكرة أو شعور تخطر ببال المرشد نحو المسترشد لا سيما المشاعر السلبية ، وقد يضطر المرشد المثل هذا النوع من التعبير في حالتين : - إذا كانت هذه الأفكار والمشاعر ملحة ومتواصلة.

ب- إذا تعارضت وتداخلت قدرته على إيصال الفهم العاطفي والتقدير الإيجابي للمسترشد.

هـ - الانفتاح وكشف الذات: مع وهي مهارة معقدة تتضمن أن يفتح المرشد ويشارك المسترشد بخبراته وليكشف ذاته ، ويجب عدم إستخدامها بعشوائية.

11-1-3 التقدير والاحترام الإيجابي:

يشير الاحترام الإيجابي إلى القدرة على تقييم المسترشد كشخص له قيمته واحترامه وكرامته ، وللتقدير الإيجابي أهمية بالغة في بناء العلاقة الإرشادية الفعالة والمؤثرة، إضافة إلى إيصال الرغبة في العمل مع المسترشد والاهتمام به وتقبله ، فقد حدد (Rousu & Bowd، 1984) اربع مكونات للتقدير أو الاحترام الإيجابي هي:

1 الإحساس بالإنزمام مع المسترشد: ويتضمن ذلك الرغبة والقدرة للعمل مع المسترشد ، ويمكن إيصال هذه الرغبة بسلوكات مثل :

- الحضور في وقت معين ، وتخصيص الوقت للتعامل مع مشكلات المسترشد.
- التأكيد على السرية وخلق الثقة .

• استخدام المعلومات والمهارات المختلفة .

2 الفهم: ويشير إلى فهم المسترشد والتعامل مع قضاياها ومشاكله باستخدام استجابات الإصغاء، وأقوال وأفعال وتعليقات المرشد. وهذا يؤدي إلى شعور المسترشد بالاحترام.

3 التوجه لعدم إصدار الأحكام التقييمية: وهو أهم مكون، ويتضمن استبعاد إصدار الأحكام على سلوكيات المسترشد، أو دوافعه، وتجنب النقمة عليه، أو تجاهل أفكاره ومشاعره وسلوكياته وهذا لا يعني أن يوافق المرشد المسترشد في كل شيء يقوله أو يفعله .

4 الدفاء: إن الدفاء يولد الدفاء وهو مفيد في التعامل مع المسترشدين العدوانيين، وضعيفي الثقة بأنفسهم، حيث يقلل من حدة المشاعر العدائية .

وهناك طرف متعددة للتعبير عن الدفاء أهمها

* دعم وتشجيع السلوكيات غير اللفظية (نبرة الصوت، الإتصال البصري، تعابير الوجه، اللمس والمصافحة).

* استخدام استجابات لفظية منتقاة مثل، عبارات التعظيم والإنماء التي تصف الأعمال الإيجابية والمميزة، وهي تمثل تعزيز إيجابي للمسترشد، ويجب أن تكون صادرة بصدق وإخلاص وتركز على سلوك محدد، لكي يصل للغاية المنشودة

مثال : انت حقا طالب جيد في طريقة تعاملك بعض مع زملائك . (اسماعيل صالح، 2020، ص72).

4-1-11 الثقة:

وهي ثقة المسترشد بما يقول ويفعل المرشد، فإذا وثق به فإنه سيستقبل المساعدة منه. ويشعر بأنه مقبول و محترم وله قيمة، ويشعر بالأمن. وهناك مجموعة عوامل تساعد بناء الثقة هي :

• سلوكيات معينة يقوم بها المرشد مثل السلوكيات غير اللفظية، وطريقة الكلام والانتباه.

- الانفتاح وكشف الذات من قبل المرشد.
- الاهتمام بحياة المسترشد وعمله والتعامل معه بسرية تامة، والابتعاد عن تضخيم الذات (كمرشد). (اسماعيل صالح، 2020، ص72)

2-11 مراحل بناء العلاقة الإرشادية:

تسير عملية بناء العلاقة الإرشادية ضمن أربع خطوات متسلسلة. ينبغي أن يبدأ بها المرشد النفسي بطريقة متسلسلة ومنطقية، بحيث لا يقدم خطوة على أخرى. وهي:

- المرحلة الأولى: الدخول في العلاقة .
 - المرحلة الثانية: التوضيح (معرفة شيء عن المشكلة).
 - المرحلة الثالثة: بناء عقد رسمي بين المرشد والمسترشد.
 - المرحلة الرابعة : بناء العلاقة الإرشادية الايجابية.
- ويلاحظ أن هناك نقاط أساسية، وإجراءات لا بد أن يدركها المرشد، ويمارسها حتى تقوم العلاقة الإرشادية على أساس من الفهم وتسهل عمل المرشد وفيما يلي توضيح لكل مرحلة:

أ- التحضير الاستعداد للعلاقة.

ب- البيئة المادية للإرشاد.

ت- افتتاح الجلسة الأولى.

ث- المقاومة. (اسماعيل صالح، 2020، ص75).

12- كيفية إعداد البرامج الإرشادية:

قبل البدء في توضيح كيفية إعداد برنامج للتربية النفسية يجب أن نضع في أذهان الأخصائيين النفسيين، أن تطبيق البرامج بأنواعها المختلفة: إرشادية، تنموية وتعديل سلوك... هي من أعماله في المدرسة.

وذلك بجانب دوره في الاستشارات النفسية والرد على البريد النفسي والحالات الفردية .

تصميم البرامج وتطبيقها في العمل المميز والبارز لعمل الأخصائي النفسي والذي يساعده في تحقيق أهدافه . (عبد الله عبد العظيم 2012، ص13)

1-12 تحديد الأهداف:

لما كان الهدف الأساسي لعملية الإرشاد في المجال الرياضي هو مساعدة الرياضي على مواجهة مشكلاته ، ومساعدته على حلها ، وفهم ذاته على نحو جيد ، كذلك تحقيق التوافق النفسي وتحسين السلوك والتمتع بالصحة النفسية ، فيجب أن يتم تحديد الأهداف بما يتفق مع الفلسفة العامة والظروف الخاصة بالمؤسسة أو المكان الذي ينفذ فيه البرنامج الإرشادي ، فإذا كان البرنامج خاص بتلاميذ الثانوية فيجب مراعاة في تخطيطه أن يتماشى مع الأهداف التربوية بالثانوية فيجب مراعاة في تخطيطه أن يتماشى مع الأهداف التربوية بالثانوية ، وأن يؤدي إلى إشباع حاجات التلاميذ النفسية والاجتماعية والرياضية مثل أن يهدف البرنامج إلى خفض مستوى قلق اختبار التربية البدنية لدى التلاميذ .

2-12 تخطيط البرنامج :

لنجاح البرنامج الإرشادي يجب الاهتمام بتخطيطه ، فالتخطيط الجيد المبني على أسس علمية سليمة يؤدي إلى نتائج ملموسة ، وعلى قدر النجاح في تخطيط البرنامج على قدر ما نصل إليه من تحقيق للأهداف ، وعند التخطيط للبرنامج الإرشادي الرياضي لتلاميذ الثانوية يجب مراعاة أن تكون الأهداف متمشية مع الأهداف التربوية بالثانوية ، وأن تتم عملية

التخطيط بشكل تعاوني كذلك يجب أن يكون التخطيط واقعيًا وفي حدود الإمكانيات المتاحة ،
ويقوم على الأسس النفسية والتربوية . (العزازي، 2019، ص156)

1-2-12 تحديد الإمكانيات :

يجب أن يراعى عند تخطيط البرنامج تحديد الإمكانيات المادية المطلوبة والعمل على توفير الإمكانيات الناقصة حتى يحقق البرنامج الأهداف المحددة له ، ولا يقتصر الأمر على الإمكانيات المادية فقط ، بل يجب تحديد الإمكانيات البشرية ، والتي تتمثل في المسؤولين عن العملية الإرشادية ، وتحديد مسؤوليات كل من لهم صلة بالعملية الإرشادية ، والمقاييس واستمارات التقييم.

2-2-12 تحديد الميزانية :

إن البرنامج الإرشادي يتطلب القيام بدراسات مسحية ودراسات للتقييم والمتابعة ، لذلك فهو يتطلب توافر إمكانيات معينة من أجهزة وأدوات مختلفة كالسجلات والاختبارات والمقاييس وغيرها ، وتوفير تلك الإمكانيات يتطلب تحديد الميزانية اللازمة لإعداد وتجهيز تلك الإمكانيات.

3-2-12 تحديد الخدمات :

إن البرنامج الإرشادي لتلاميذ الثانوية يتضمن العديد من الخدمات، فهو يقدم للاعبين الخدمات النفسية والتربوية والاجتماعية والصحية والرياضية وغيرها مما يحتاجه هؤلاء اللاعبين في ضوء حالتهم، ويجب مراعاة أن تكون تلك الخدمات مستمرة ومتكاملة مع بعضها حتى تحقق الأهداف المنشودة. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص122 125).

4-2-12 تحديد خصائص المسترشدين:

وهم المستفيدين والذين يطبق عليهم البرنامج لتخطيط البرنامج وفقا لهذه الخصائص. (حامد زهران، 1998، ص38)

3-12 تنفيذ البرنامج:

بعد الانتهاء من تخطيط البرنامج وتحديد إمكاناته وميزانيته والخدمات التي يتضمنها يبدأ تنفيذ البرنامج ، ويراعي في تلك الخطوة أن يتم تحديد موعد التنفيذ بكل دقة حيث يتوقف عليه النجاح في الخطوات التالية ، بالإضافة إلى المدى الزمني للتنفيذ ، ومكان تنفيذ البرنامج وتحديد خطوات التنفيذ وعدد الجلسات ومدتها ومحتوياتها والأشياء المهمة للبدء فيها ، كذلك يجب الاهتمام بالتنسيق بين خطوات التنفيذ حتى لا تتعارض بينها مما يؤدي إلى إعاقة العملية الإرشادية.

4-12 تقييم البرنامج :

إنه من المسلم به أن التقييم عملية ضرورية للتعرف على مدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه ، وتحديد فعالية الطرق والأساليب المستخدمة ولكي نتمكن من الحكم على مدى ما حققه البرنامج من أهداف فلا بد من إجراء عملية تقييم للبرنامج من خلال أساليب موضوعية مقننة وفي ضوء معايير محددة ، لذلك يجب وضع خطة منظمة للتقييم تعتمد على الأسلوب العلمي حتى يمكن من خلالها التعرف على نقاط الضعف في الخدمات التي يتضمنها البرنامج وأساليبه وطرقه وبذلك يمكن تقويم البرنامج في ضوء نتائج التقييم ، وذلك عن طريق تحديد عناصر البرنامج التي تحتاج إلى تدعيم أو تعديل أو تغيير مما يساهم في تحقيق أقصى استفادة من البرنامج. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص125)

يجب أن تكون عالية التقييم مستمرة وتتم في كل خطوة من خطوات البرنامج حيث تبدأ منذ التخطيط وتستمر أثناء التنفيذ وبعد المتابعة. (حامد زهران، 1998، ص 503)

فالعملية الإرشادية دينامية وتحتاج إلى تطوير مستمر في الوسائل والإجراءات ، وعند تقييم البرنامج الإرشادي يجب مراعاة عدم إغفال رأي التلاميذ بالنسبة لمدى استفادتهم من البرنامج. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص126)

13- حاجة الرياضي إلى التوجيه والإرشاد النفسي:

ينظر اللاعب الى التوجيه والإرشاد النفسي كحاجة أساسية التعامل مع كثير من متطلبات عمله الرياضي والممارسين للنشاط الرياضي وأيضا كضرورة في حل بعض المشكلات التي قد تعترض تطوير أدائهم، وطاقتهم النفسية، وشخصياتهم كما يحتاج اللاعب إلى ما يلي

1- يريد زيادة قدرته على التعامل مع العملية التدريبية بمعرفة المزيد عن نظريات التعلم ، فهم يعلمون المهارات الرياضية عن طريق المحاولة والخطأ ، ولكنهم يريدون معرفة طرق والجزئية 2- هم في حاجة : أساليب التعامل مع الجماعات مثل الفرق الرياضية، وكيفية بناء الأهداف ومستوياتها الفعالة .

3- الحاجة إلى معرفة المزيد عن أبعاد الدافعية ونظرياتها ، وكيفية المحافظة على دافعية الرياضيين لفترة طويلة من الوقت ، وأيضا كيف يمكن زيادة دافعية المشاركة الرياضية

4- الحاجة لكيفية توجيه انفسهم للتعامل مع الضغوط النفسية مثل قلق المنافسة الرياضية، الذي يؤثر على أدائهم ، وكيف يمكن إكسابهم مهارة الثقة بالنفس لمواجهة مثل هذا الضغط .

6- الحاجة لمعرفة الاختبارات النفسية النوعية المناسبة للظواهر التقنية في المجال الرياضي وكيفية توظيفها وتولت التوظيف، وما هي التوجيهات والارشادات التي تساعدهم على الاستفادة من تفاحها لفائدتهم والمحافظة على صحتهم العقلية والنفسية .(نورالدين محمد، 2004، ص24-25).

خلاصة:

بعد تناولنا لمختلف جوانب وعناصر هذا الفصل وجدنا ان الإرشاد النفسي هو أحد الوسائل المساعدة للأفراد على رفع درجة الصحة النفسية وبالتالي إجادة صناعة السعادة. فالإرشاد عملية تقدم العون لمن يحتاج المساعدة على فهم نفسه وتكيفه مع بيئته وكيفية حل المشكلات واتخاذ القرار، وهو عملية واعية مستمرة بناءة ومخططة، وتكمن أهمية الإرشاد أنه ضرورة من ضرورات الحياة العصرية، وواحدة من مترتبات الحياة الإنسانية المتجددة على مر العصور، وذلك للأسباب التالية :

التغيرات المصاحبة لنمو الفرد والتغيرات التربوية، والأسرية، والاجتماعية والتكنولوجية السريعة. والإرشاد يساعد الفرد واللاعبين على أن يسلك بفاعلية وعقلانية، ويصبح أكثر استقلالاً، وأن يكون مسؤولاً عن نفسه ، وعلى إحداث تغير إيجابي في سلوكه عن طريق فهمه لذاته وتحقيق الذات بالتحكم بالعواطف السلبية المخيبة للذات مثل الضغوط والقلق والشعور بالذنب .

كذلك مساعدته في تغيير عاداته وسلوكه غير الفعال، ومساعدته على اكتساب مهارات التواصل الشخصي الفعال الآخرين وتعلم استعمالها.

أيضا يساعد الإرشاد النفسي اللاعبين على تحقيق الصحة النفسية، والمقصود هنا بالصحة النفسية أن يكون الفرد متوافقا ومنسجما نفسيا، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين بحيث يكون قادرا على استغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن، وقادرا على التعامل مع مطالب الحياة ومشكلاتها بسلوك فعال سوي .. واختصارا لكل ما قيل: إذا كانت السعادة صناعة فإن مهمة الإرشاد النفسي إكساب الفرد فنيات صناعتها .

والإرشاد النفسي يدخل جميع مجالات الحياة النفسية والاجتماعية، ولالإرشاد النفسي دور نمائي وقائي ودورى علاجي، وأهمية الإرشاد النفسي كأهمية جميع البرامج التي تسطر للاعبين في العصر الحديث.

الفصل الثاني

الإستزادة

تمهيد:

احتل الاسترخاء مكانة مهمة في الوعي الجماعي للعالم المتحضر، ذلك انه يعارض الاعتداءات بمختلف أنواعها، كالتعب، الإرهاق، والاضطراب النفسي، وهي مجموعة عوامل يتعرض لها اغلبية الأفراد في أيامنا هذه.

وتمت الإشارة في المجال الطبي، إلى الاسترخاء العلاجي، ولكن لا تنتمي هذه العبارة إلى الطب أو مجال معين آخر، بحيث يمكن تطبيقه في الرياضة، في الموسيقى، بصفة منفردة أو جماعية، ف العلاج الحركي، وذلك لما يحدثه الاسترخاء من خفض التوتر العضلي. (Baillard،2001p13)

يعتبر الاسترخاء إحدى المقاربات العلاجية الأكثر استعمالا في الوقت الراهن فهو يحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية والتي تعتمد على وساطة علاجية بالتوفيق تتمثل فكرة الاسترخاء في إحداث استراتيجيات نفسية - جسدية من خلال التدخل على الشد العضلي الضغط الحشائي وعملية التنفس كما أن الاسترخاء ليس وسيلة علاجية فحسب بل أكثر من ذلك فهو وسيلة تربوية وإعادة تربية ، لذلك أخذ مكانة هامة في إطار التحضير النفسي الرياضي للمنافسة. (Tomas.r,1991,p67)

وتعتبر تقنيات الاسترخاء متعددة، وتشارك في الهدف المراد تحقيقه، والمتمثل في الهدوء النفسي الجسدي، بواسطة نشاط يمارس على الجسم والأحشاء، والاسترخاء هو تحقيق الإحساس بالرفاهية والطمأنينة، في الجسم والروح والمعاني المجسدة لكل ما يتعلق بحياة الفرد. (Edmond,2005,p55)

ترتبط مهارة القدرة على الاسترخاء بالعديد من المهارات النفسية لكل من الرياضي والمدرب والإداري والحكم وكل من يعمل ف المجال الرياضي، و يعد الاسترخاء من الوسائل المنتظمة لإحداث تغييرات فسيولوجية في الجسم، وهذه التغييرات شكل مقابل لاستجابة التوتر والضغوط ويحقق الاسترخاء العضلي والعقلي.(عبد المجيد محمد،2005،ص 109)

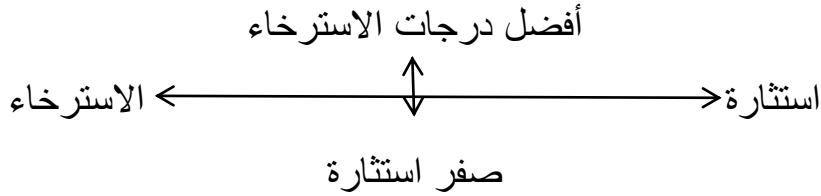
1- تعريف الاسترخاء:

تستعمل عبارة الاسترخاء كثيرا لدى عامة الناس، والوسائل الإعلامية، للإشارة إلى حالة من الاستراحة، و يعتبر الاسترخاء مرادف الراحة، الارتخاء، استراحة، حرية الحركة، الهروب، استنشاق الهواء، التوقف عن العمل، توقف النشاط، ارتخاء العضلات، السلبية، الهدوء ، عدم التفكير، وراحة العقل.... الخ. (Brenot, 1998,p06)

و يعرف الاسترخاء بأنه " انسحاب مؤقت متعمد -في وقت معين- ومدروس، يسمح للرياضي بفرصة لإعادة تعبئة الطاقة البدنية، العقلية، والانفعالية، مما يمكنه من التحكم والسيطرة على أعضاء الجسم لمنع حدوث توتر أو التخفيف منه."

و يعرف بأنه " فترة من السكون وإغفال الحواس"، " صفر استثارة."

والشكل التال عُبِّر عن متصل كم من الدرجات الت كُون الاسترخاء والاستثارة قطب المتصل، وب نُهما درجات متواصلة تعبر عن أفضل حالات الاسترخاء. (عبد المجيد محمد، 2005 ص110)



شكل رقم (01) يبين أفضل درجات الاسترخاء

الاسترخاء (relaxation) قُصد به عدم أداء أي شيئاً مطلقاً باستخدام العضلات وهذا يعني "فك أسر " أو " إطلاق سراح " أي انقضااض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضل تماماً أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي وهذا حسب محمد حسن علاوي. (حسن علاوي، 2002، ص108)

كما أن الاسترخاء يندرج ضمن المهارات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك وحسب

"بوزنغن" (1996) { تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها } كما ارتبطت عملية الاسترخاء بالتغذية الرجعية (relaxation par biofeedback) إن العلاقة بين الراحة العضلية والراحة النفسية (Bousingen,1996,p124).

وحسب توماس وكول (1991) يمثل الاسترخاء التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري حيث تنعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية الإرادية . (Thomas.r, 1991,p259)

وحسب "بوزنغن" (1996) فإن الاسترخاء يمثل تقنية تسمح للوصول إلى التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي فهو يساعد على تنمية القدرة على التركيز، الحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة والتنشيط، مما يسهل التحكم في التوتر والقلق والتسيير الأمثل للحياة الانفعالية فالاسترخاء يمثل أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن التحكم في الجسم والتي يصعب تحقيقها في الوضعيات الصعبة.(bousingen,1996,p125).

2- لمحة تاريخية:

عبر التاريخ استعمل الإنسان تقنيات بإمكانها إحداث راحة نفسية و حسية، ولكن لا تهدف إلى الاسترخاء، بل إلى تحقيق أهداف أخرى مرتبطة بالجانب السحري أو الديني. عرفت طرق سحرية دينية، كانت تمارس من قبل الكهنة في الصين و الهند، وعلى الساحل المتوسط كمصر واليونان و ايطاليا، كانوا يستعملون طرقا تحقق نوعا من التنويم و هي متعددة و مختلفة (baillard,2001,p17).

عرف الاسترخاء الروحي في ديانات مختلفة لدى الهندوسيين والمسيحيين والمشاركة واليابان، ولعل أحسن مثال عن ذلك هو ممارسة اليوقا عن الهندوسيين، والذي يعتبر أساس طريقة التأمل المععمق Médiation transandentale المعروفة و التي لا تزال تمارس إلى يومنا هذا، وهي طرق تحث على الكف عن حركة الجسد و التحكم في التنفس، وتكرار عبارات داخلية(brenot,1998,p08).وهي تهدف إلى البحث عن الراحة أو

الانسجام الداخلي، منها اليوقا والذي ظهر في القرن الثاني قبل الميلاد، و البوذية التي ظهرت في القرن الخامس قبل الميلاد، في منطقة المشرق ثم انتقل استعمالها إلى الغرب عن طريق العرب (baillard,2001,p17).

تعتبر الممارسات الدينية القديمة القاعدة التي مهدت الطريق للدراسات التي ظهرت في القرن الماضي، تعتبر اليوغا وتقنيات التايشي شوان في رياضة الكونغ-فوا من أشهر التجارب النفسية-الفيزيولوجية القربة من الاسترخاء حيث تعود هذه التقنيات إلى حوالي 4000 سنة قبل الميلاد كما يمكننا ذكر التجربة النفسية للصوفييين بإيران الذين توصلوا إلى نوع من الصدمة الذهنية عن طريق الممارسة المنتقنة للإغماء، أما الرهبان المسيح فكانوا يستعملون التركيز الذهني.

لقد تحدث "أوسكار فوقت" (1900-1993) حسب "شولتر" (1974) عن الاسترخاء "تقنية إرادية للتنويم المغناطيسي الذاتي عند بعض الأشخاص المثقفين والتمتيزة بالتفكير النقدي تسمح هذه التقنية لهؤلاء الأفراد بالتوصل إلى هدوء في حالة أزمة نفسية أو بدنية، تفاديا بذلك للانفعال المرضي ..."(Schultz, 1974,p10).

لقد قام "شولتر" بتطوير تقنية التنويم المغناطيسي الذاتي تحت اسم التدريب الذاتي ابتداء من 1908 ولقد كان لإنجازه هذا أثر كبير على تركيز على تطور الاسترخاء ومن بين الذين استوحوا من أعماله نجد "ستوكوفيس"، "بوزنقن"، "ساير"، "قيتور".

إن تاريخ الدراسات العلمية حول الاسترخاء ترجع إلى الفترة المتمتيزة بالتنويم المغناطيسي: "شاركو" (1978) باريس و "بيرنهيم" بينانسي وهذا حسب رأي توماس (1961) حيث تولد التحليل النفسي من جهة والاسترخاء من جهة أخرى وسرعان ما تم الكشف عن حدود التنويم المغناطيسي من قبل النفسانيين العلاجيين من بينهم "فرويد" الذي لجأ إلى استعمال تقنيات أخرى للمرضى المقاومين للتنويم المغناطيسي ومن بين هذه التقنيات يمكن ذكر تقنيات إزالة التركيز، الاختبارات الإسقاطية.

بالرغم من تزامن أعمال "شولتر" بألمانيا و "جاكسون" بأمريكا، إلا أن هذا الأخير اختار اتجاه آخر حيث تتميز تقنيته بدراسة فيزيولوجية لحالات الضغط، فقد ارتكز في أبحاثه على معطيات علم النفس التجريبي، إضافة إلى أعمال "قلهورن" حول الحيوانات من

أجل تدعيم فرضياته "ر.توماس" (1991)، لقد كان لأعماله فضلا في إعطاء قاعدة فيزيولوجية للاسترخاء (Thomas,1991,p74).

أخيرا يمكن ذكر دراسات "ج.أجيراقيرا" ومدرسته التي تهتم بدراسة مختلف عوامل الشد العضلي، ليس فقط من الناحية الفيزيولوجية إنما بالخد في الحسبان الحياة العلائقية للفرد "بوزنقن" (1996) تركز هذه العمال على العلاقة الموجودة بين التغيرات العضلية الانفعالية والعاطفية منذ الولادة.

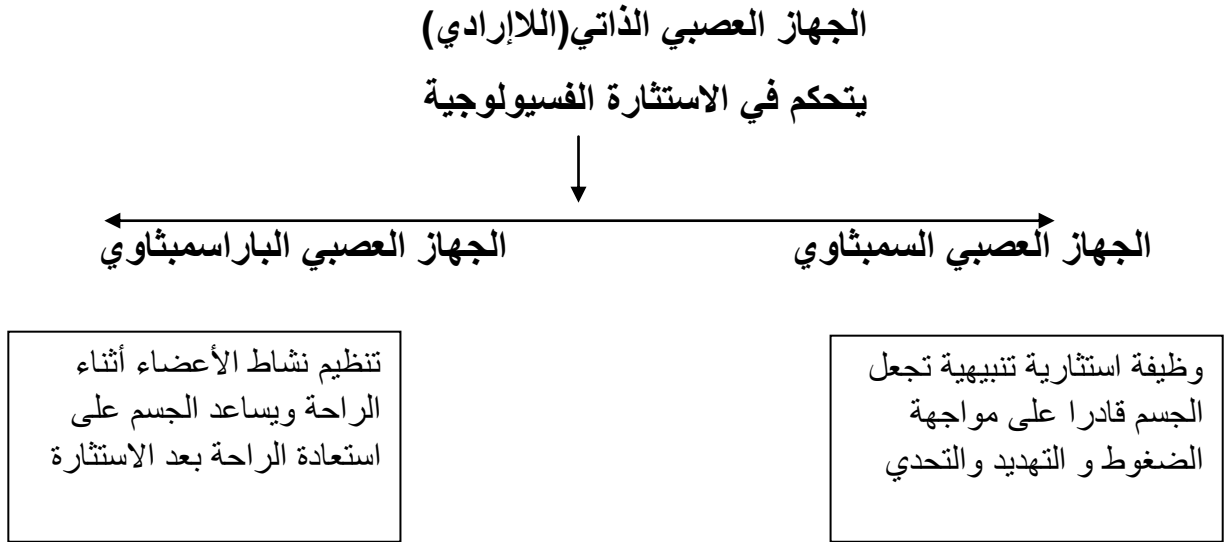
لقد كان لهذه الأعمال الفضل الكبير في تطوير التقنيات الحديثة للاسترخاء ووضع تقنيات إعادة التربية النفسية-العضلية (Bousingen, 1996,p46).

3- التفسير الفسيولوجي للضغط والاسترخاء:

هناك العديد من أجهزة الجسم لها تأثير على حالة الضغط أو الاسترخاء من الجهاز العصبي الذاتي(اللاإرادي)، والغدد الصماء والهرمونات والعضلات الهيكلية... ونحاول ان نقلي الضوء بالمزيد من التفصيل على وظيفة ودور هذه الأجهزة.

3-1 الجهاز العصبي الذاتي(اللاإرادي):

يعتبر الجهاز العصبي الذاتي أحد فروع الجهاز العصبي الطرفي له مجموعة من الوظائف الآلية مثل الهضم والتنفس وتنظيم دقات القلب وإفراز الغدد، وينقسم الجهاز العصبي الذاتي من حيث عمله إلى مجموعتين يقوم كل منهما بعمل مضاد للآخر هي العصبي السمبثاوي، والجهاز العصبي الباراسمبثاوي، ورغم أن الجهازين متضادان في عملهما، ولكنهما يحققان المحافظة على توازن جيد... بينما يقوم الجهاز السمبثاوي بالدفاع ضد أي مسببات للضغط أو الخطر وذلك برفع استثارة الجسم من أجل القيام باستجابة القتال أو الهروب فإن عمل الجهاز الباراسمبثاوي هو تنظيم نشاط الأعضاء أثناء الراحة ومساعدة الجسم على الاحتفاظ بطاقته والعودة إلى الراحة بعد استجابة الاستثارة التي يقوم بها الجهاز السمبثاوي.



شكل رقم 02 وظيفة الجهاز العصبي الذاتي

يتكون الجهاز العصب السمبثاوي من مجموعة من أعصاب النخاع الشوكي (الأعصاب الشوكية) الواقعة بين الفقرة الصدرية و الفقرة القطنية الثانية، وتمر هذه الأعصاب إلى خارج النخاع الشوكي حيث تكون سلسلة من العقد تقع على جانبي العمود الفقري. ثم تخرج من هذه العقد مجموعة ثانية من الأعصاب السمبثاوية تغذي أعضاء الجسم، وأعضاء الأوعية الدموية للجمجمة، والعين والغدد و الشعب الهوائية والمعدة والكبد والبنكرياس والغدة الفوق كلوية والأمعاء و الجزء الأخير من القولون، و المثانة و الأعضاء الجنسية... الخ(كامل راتب، 2004 ط1، ص126).

وتعتبر وظيفة الجهاز السمبثاوي استثارية تنبيهية تقوم بإثارة الجسم و أعضائه المختلفة في حالات مسببات الضغط أو التهديد أو الانفعال، وذلك عن طريق تنشيط إفراز هرمون الاندريينالين الذي يقوم بإعلان حالة الطوارئ بالجسم و يحدث نتيجة لذلك فيما يلي:

- معدل نبض القلب - ضغط الدم - تجلط الدم - انسياب الدم في العضلات.

- كمية الغلوكوز في الدم - معدل التنفس - حدة الحواس - نشاط غدة العرق.

أما الجهاز العصبي الباراسمبثاوي فيتكون من بعض الأعصاب الدماغية التي تنشأ من المخ الأوسط والنخاع المستطيل، وكذلك من الأعصاب العجزية الناشئة من الحبل الشوكي وهي العصب الثاني والثالث وربما الرابع، لذلك يطلق على هذه المجموعة الأعصاب

المخية العجزية، وهذه الأعصاب تتجه مباشرة إلى الأعضاء التي تغذيها، و تشمل العين والغدة الدرقية والحلق والغدة اللعابية و القلب و الرئتين و الجهاز الهضمي والمثانة والأعصاب التناسلية.

وتعتبر وظيفة الجهاز الباراسمبثاوي مهدئة وكافة تعمل يتناسق كامل من الوظيفة التنبيهية للجهاز السمبثاوي، ولكن في اتجاه مضاد و بكف الاستثارة الزائدة لوظيفة ما، ومن هنا تتضح أهمية الوظيفة الباراسمبثاوية في محاولة التقليل من الانفعال الزائد ومن ثم تحافظ على الأعضاء الحيوية من التلف السريع نتيجة للانفعال الشديد.

هذا، والجهازان (السمبثاوي والباراسمبثاوي) على النحو السابق ضروريان وليس في مجال تفضيل وظيفة أحدهما على الآخر، نحن نحتاج لنشاط الوظيفة الباراسمبثاوية حتى لا تزداد الضغوط والانفعالات مؤثرة على وظائف الجسم ومؤدية في بعض الأحيان إلى الأمراض النفسجمية. (كامل راتب، 2004 ط1، ص127).

4- التفسير السيكولوجي للضغط و الاسترخاء:

هناك العديد من المحاولات هدفت للتفسير السيكولوجي للاسترخاء من أهمها النظرية المعرفية والسلوكية والمعرفية السلوكية.

4-1 النظرية المعرفية:

هناك قول مأثور "إن أفكارنا تحدد عالمنا" فالطريقة التي نرى بها ما يحدث لنا تحدد كيف نشعر نحوها. هذه الفكرة تلخص المدخل المعرفي الذي يرى المشاعر وظيفة للفكر، فالتفسيرات والادراكات والاقتراحات تقود إلى مشاعر معينة و التي تتحول بدورها لتوجيه سلوكنا. إن خبرتنا مع الضغوط و القلق ترتبط -إلى درجة كبيرة- بالطريقة التي تفسر بها الأحداث في حياتنا... فعلى سبيل المثال قد نقيم مواقف تبدو غير هامة على أنها مهددة لنا. إنه في كثير من الأحيان يمكن تفسير القلق في ضوء استجابات غير منطقية يقدمها الأشخاص... فعلى سبيل المثال إن عدم توجيه التحية لشخص ما قد يفسر من قبله انه نوع من عدم التقدير لشخصه وأنه شخص غير جدير بالحب. أي أنه فسر تقييم نفسه في ضوء اعتبارات غير موضوعية، كما قد يميل إلى التفكير في ضوء اعتبارات مطلقة وتعميمات عامة مثل {يجب أن أكون محبوبا بواسطة كل شخص وإلا شعر أنه لا قيمة له}. والشخص

الذي يفكر بهذه الطريقة يكون أكثر عرضة للإحباط والقلق نظرا لأنه وضع مستويات غير واقعية أو منطقية لنفسه، والخطوة الأولى والهامة لمواجهة مثل هذه المواقف أن يعترف الشخص على معتقداته غير منطقية واستبدالها بتفسيرات منطقية موضوعية صحيحة. (كامل راتب، 2004، ط1، ص130).

2-4 النظرية السلوكية:

مقابل النظرية المعرفية هناك نظريات أخرى مثل: النظرية السلوكية التي تركز السلوك القابلة للملاحظة، وترى أن السلوك مشروط بحدوث البيئة، وأن هذه الحوادث تقود الفرد أن يتصرف بطريقة يمكن التنبؤ بها، ويتميز السلوك القابل للملاحظة بعلاقتين رئيسيتين هما: المثير - الاستجابة، حيث يمكن التنبؤ بالاستجابة على أساس المثير، كما يمكن التنبؤ بالمثير على أساس الاستجابة... ويمكن تفسير ذلك وفق ما يلي:

- إن السلوك مكون من عناصر الاستجابة.
- إن هناك استجابة فورية تتحدد على أساس المثير.
- إن السلوك مكون من إفرازات غددية وحركات عضلية حيث تخضع للعمليات الفسيولوجية و الكيماوية.

و يمثل هذا التركيز على دراسة أو متابعة السلوك القابلة للملاحظة فائدة كبيرة مقارنة بالسلوك الذي يستدل عليه أو يستنتج مثل العمليات العقلية.

3-4 النظرية المعرفية السلوكية:

نظرا لوجود التداخل بين الأساليب المعرفية السلوكية ظهرت الحاجة إلى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية Cognitive behavior theory هدفها الارتقاء بالتغير السلوكي خلال إعادة بناء الأفكار الشعورية، إن سلوكنا يوجه بدرجة كبيرة من خلال حديث الذات Self talk الذي يحدث داخل عقولنا، إنه حوار داخل بين أنفسنا بغرض تفسير العالم الذي نعيشه، الحديث الذات سلبيا فإن توجه السلوك يكون بشكل سلبي، ويتوقع أن الحديث مع الذات الايجابي يقود إلى إنجاز الهدف ويزيد الثقة، بينما الحديث مع الذات السلبي يقود إلى مشاعر الضعف والوهن والإحباط. (كامل راتب، 2004، ط1، ص131.132).

5- فوائد الاسترخاء:**1-5 الفوائد الفسيولوجية:**

- عمق وبطء التنفس .
- احتياج واستخدام أقل للأكسجين.
- خفض معدل ضربات القلب.
- استرخاء العضلات.
- خفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم.
- تحقيق توافق أفضل بين موجات المخ.(العزازي، 2019، ص111)

2-5 الفوائد البدنية:

- زيادة طبيعية لضغط الدم وتقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب.
- معدل طبيعي للوزن.
- التخلص من الأرق.
- تأخير ظهور التعب.
- الاكتشاف المبكر للتوتر العضلي وتحقيق القدرة على الاسترخاء.

3-5 الفوائد النفسية:

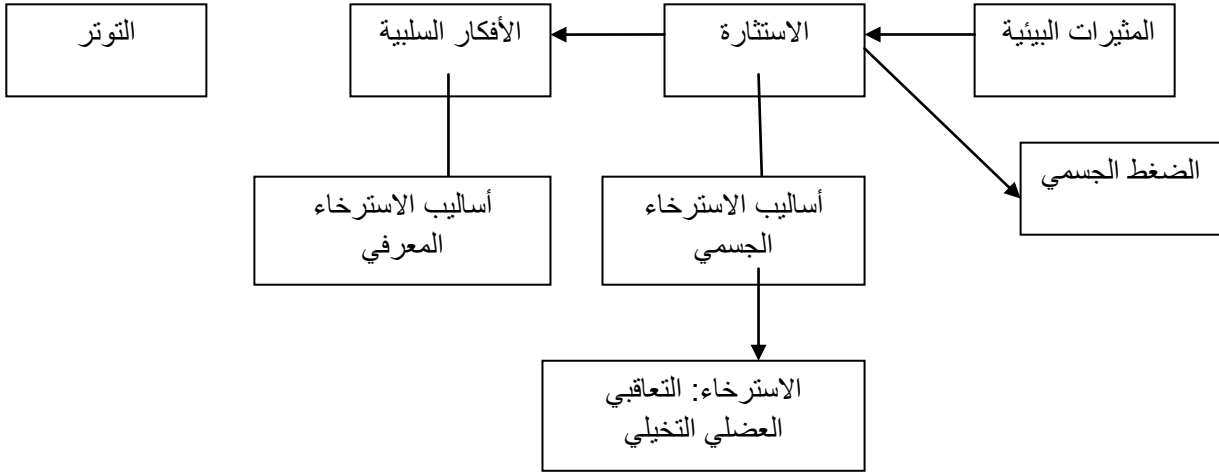
- الشعور بالهدوء وتطوير الصحة العقلية.
- تطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات والتوافق بين العقل والجسم.
- عدم الاستجابة للاستثارات السلبية وإدراك أفضل للقدرة الدافعية.
- تطوير الانتباه، التركيز والذاكرة.
- خفض القلق والتوتر والسلوك السلبي (عبد المجيد محمد، 2005، ص113.114).

6- ماهي مسببات الضغوط؟ للتعرف على الاسترخاء المناسب:

1. المثيرات البيئية وتعني مسببات الضغوط في الموقف.
2. الادراكات و تعني إدراك اللاعب لأهم هذه المسببات.
3. الاستجابات وتعني استجابة لضغوط الموقف بالتوتر.

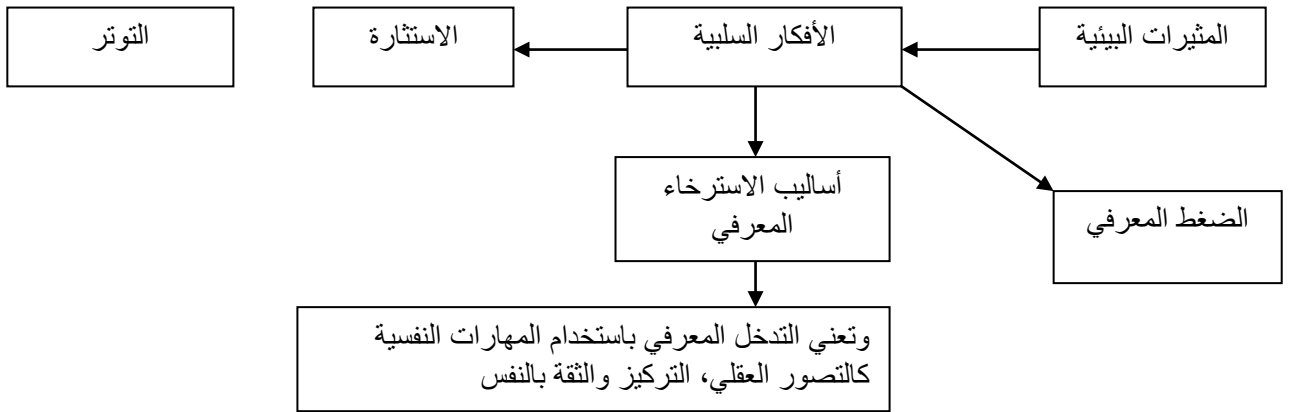
وقد اتخذت هذه الأسباب شكلين:

الشكل الأول:



شكل رقم 03 يبين مسببات الضغوط ونوع الاسترخاء المناسب

الشكل الثاني:



شكل رقم 04 يبين الضغوط ونوع الاسترخاء المناسب (عبد المجيد محمد،

2005، ص 115.114).

و نستخلص من هذه الأسباب:

1. يمكن استخدام كل من الاسترخاء الجسمي والمعرفي ويعتبر الجسمي هو الأساس لتحقيق درجة مثالية التوتر والأداء.
2. يجب اختيار أسلوب التدخل المناسب للمدرب والرياضي لمواجهة ضغوط المنافسات الرياضية من خلال:

- أ- الحديث الذاتي self talk مع المدرب أو الرياضي لمعرفة تفكيره عن الضغوط التي تواجهه، ونظرته لنفسه هل ايجابية أم سلبية.
- ب- إجراء بعض القياسات الفسيولوجية والنفسية لمعرفة العلاقة بين تفكيره واستجابته.
- ت- يمكن استخدام أدوات التقييم المقننة عند إجراء المقابلة معه.
3. تستخدم أساليب مواجهة الضغوط ليس للتغلب عليها فقط ولكن لتحسين اكتساب وأداء المهارات الحركية. (عبد المجيد محمد، 2005، ص115).

7- مجالات استعمال تقنيات الاسترخاء:

يشمل استعمال تقنيات الاسترخاء مجالات عديدة فهو يعتبر بمثابة التدريب يرمي إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية للجسم ومن ثمة بعض الآليات الذهنية. لا يمكن تعلم أن تقنية عصبية-عضلية أو نفسية – فيزيولوجية إلا في إطار قواعد واضحة نظمتها لنا مختلف المدارس المختصة في هذا المجال إذ ينبغي على الفرد ضمان إمكانية التدريب المنظم للشخص المعالج لأن التدرج المنظم ضروري كون أن التغيرات العصبية الحشائية العنيفة تسبب حوادث ذات خطورة متفاوت ولا يمكن التوصل إلى التوصل إلى نتيجة إلا بعد مدة معينة من التدريب والتي تمتد 4 أسابيع على الأقل.

1-7 عند الإنسان السوي:

يمكن استعمال تقنية الاسترخاء عند ظهور أغلبية الأعراض المرضية أين تحدث تغيرات على مستوى الشد العضلي وخلل في أنظمة ضبط اليقظة كما يمكن استعمالها كوسيلة وقائية عند الأشخاص لأنها تساعد على مايلي:

*التخفيف من الصدى الانفعالي:

حسب "بوزنقن" (1996) "يمكن للتفاعلات الشديدة والممتدة ان تسبب اضطرابات عميقة للجسم، فالانفعال يتميز بتغيرات نفسية وفزيولوجية عامة تهتم فيزيولوجية الانفعالات بالأجهزة الدورية التنفسية الغدية حيث يمكننا أن نسجل اضطرابات في إيقاع التنفس وتراكم الأندرينالين، تغيرات على المستوى العضلي...". تعمل هذه التغيرات المختلفة على المحافظة على الانفعال وتعطيه صدى جسميا، ويمكن اجتناب التذبذبات العنيفة للأجهزة عن طريق تقنيات الاسترخاء إمكانية التوصل الى الراحة من خلال عملية التركيز مما يسمح

بالغاء الصدى الجسمي للانفعال وبالتالي القضاء على التفاعلات العاطفية المثيرة للاضطرابات.

*التوصل إلى الراحة:

ترتبط نوعية الراحة بدرجة الارتخاء النفسي-الفيزيولوجي، بسبب النشاط المواصل في الارتفاع المستمر للضغط والذي يمكن أن يصبح مرضيا لذا فإنه ينبغي خفض مستوى الضغط باستعمال تقنيات الاسترخاء حتى يتسنى مواصلة العمل في المستويات ضغط عادية مما يساعد في رفع المردود.

تساعد تقنيات الاسترخاء على اجتناب التعب الحاد في آخر اليوم خاصة بالنسبة للأشخاص الذين لا يمكنهم النوم والاستراحة خلال النهار، هنا يتعلق بتقنية تعلم الاستراحة. (bousingen, 1996, p62).

2-7 استعمال الاسترخاء في ميدان الصناعة:

يتمثل الهدف الرئيسي للاسترخاء في الميدان الصناعي في الوقاية، لهذا الغرض أقترح كل من "أجارو" و "كولنز" إنشاء مراكز للاسترخاء داخل المؤسسات الصناعية تتضمن قاعة هادئة تحتوي على أسرة وكراسي يشرف عليها الطاقم الطبي للمؤسسة ويسمح الاسترخاء في الوسط الصناعي بتعزيز توازن الطبع، التخفيف من قابلية التعب ومقاومة الضجيج، الشيء الذي يؤدي الى رفع المردود ويسمح تعميم المراكز الاسترخائية في القطاع الصناعي بتحقيق اقتصاد جوهري من خلال الوقاية من الأمراض وتقليل نسبة الغيابات وكذا حوادث العمل.

3-7 استعمال تقنية الاسترخاء في مجال التربية:

استعمل في بداية الأمر كوسيلة وقائية من مختلف المشاكل التي يمكن أن تظهر في مرحلة من مراحل التعليم وفي معالجة التلاميذ المصابين باضطرابات سلوكية مختلفة مما أدى للاختفاء النهائي لها مباشرة بعد التحكم في هذه التقنيات وهذا من خلال البحوث التي قام بها كل من "رية" و "تيل" (1983).

إن لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في مختلف الميادين بشرط أن يستعمل بصفة صحيحة ومستمرة. (Rioux.G et coll, 1990, p233)

8- أهمية الاسترخاء للمنافسات الرياضية:

1. خفض مستوى التوتر العالي لمستوى السيطرة بصورة ايجابية قبل وأثناء المنافسة الرياضية.
2. تحقيق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
3. التغلب على حالات القلق.
4. مساعدة الرياضي في الدخول للنوم أيام ما قبل المنافسة.
5. الاستفادة من الفوائد الاسترخاء في الفترات البينية حسب ما تسمح به الظروف التدريبية أو المنافسة.
6. يعتبر الاسترخاء مدخل للاسترجاع العقلي لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الايجابي(عبد المجيد محمد،2005،ص113).

9- تصنيف تقنيات الاسترخاء:

لقد اقترح "بوزنغن" (1996) تصنيف تقنيات الاسترخاء إلى

-التقنيات التحليلية: ويمثل الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون النموذج في التقنيات التحليلية والتي تسعى إلى تحقيق الشعور المركز بحالة الارتخاء العضلي من خلال التربية التدريجية لسلسلة تقلص- إرخاء.

-التقنيات الكلية: من أهمها تقنية التدريب الذاتي لشولتر وترتكز هذه التقنيات ذات المنطلق النفسي العلاجي على تقنية شولتر وتستهدف أساس الجانب الفكري والنشاط الذهني والتصويري فهي تستعمل التصور الذهني للاسترخاء بغية الوصول إلى الاسترخاء بحد ذاته كما تركز على تصور الاسترخاء وعلى كيفية تفسير المجال العضلي والانفعالي لجانب الشخصية.

ملاحظة:

ينبغي التنويه بالتكامل القائم بين التقنيات التحليلية و التقنيات الكلية في تصور آلية مهارة الاسترخاء وهذا من أجل تفعيل الاستراحة وكذا محاولة تعلم اقتصاد الطاقة العصبية والفيزيولوجية المتداخلة في مختلف النشاطات (Bousingen,1996,p65).

10- ما هي مواقف استخدام الاسترخاء ومتى يستخدم؟:

فيما يتعلق بتوقيت استخدام الاسترخاء... فلم تصل الأبحاث لتوقيت معين يحقق أفضل النتائج للرياضيين لأن مثالية هذا التوقيت تتوقف على العديد من الاعتبارات ليرتبط هذا التوقيت ايجابيا بالأداء:

- 1- حالة اللاعب البدنية، النفسية والمهارية... الخ.
 - 2- طبيعة المهارات الحركية.
 - 3- مستوى وأهمية موقف المنافسة.
 - 4- قدرات المنافس.
 - 5- متغيرات موقف المنافسة (مكان اللعب، والجمهور... الخ).
- و يستخدم الاسترخاء في المواقف التالية:

10-1 قبل الإحماء before warming up:

حيث يستخدم الاسترخاء لمساعدة اللاعب في الاستعداد للمتطلبات البدنية، العقلية والانفعالية التي يتطلبها الأداء الرياضي، ويختلف مقدار هذا الوقت من لاعب إلى آخر، ويزداد طالما زادت حالة التوتر والقلق لدى اللاعب وتقل جياة الخبرة السابقة ويجب أن يكون توقيت الاسترخاء أقرب ما يكون لبداية المنافسة.

10-2 عند تعلم مهارة او خطة جديدة:

أثبتت الأبحاث خفض كفاءة وفعالية الأفراد بعد فترات معينة من تعلم مهارات حركية وخطط جديدة للأداء مما يجعل استخدام تمارين الاسترخاء ضرورة للتغلب على السلبيات المؤثرة في الأداء نتيجة للممارسة للمعلومات التي يحصل عليها المتعلم.

10-3 في نهاية الإحماء:

حيث تساعد تمارين الاسترخاء في هذا التوقيت في الوصول إلى مستوى من التهدئة يحقق حالة الاتزان ويقلل فرص الإصابة في حالة التوتر.

10-4 قبل التدريب العقلي:

إن ممارسة التمارين الاسترخاء الخطوة الأولى في تطوير المهارات العقلية قبل وأثناء المنافسة، مما يجعل المهارات أكثر عمقا.

كما يستخدم الاسترخاء في المواقف الحياتية فيما يلي:

1. تحقيق الراحة.
2. لسرعة استعادة الشفاء بعد النشاط البدني أو العقلي.
3. سرعة العودة بعد المشاكل النفسية وخفض تلقائي لدرجة التوتر من خلال ما يعرف بمهارات المواجهة *coppng skills*.
4. الاسترخاء العميق للوصول قريبا من حالة اللاوعي – النظرة الداخلية- self insight (عبد المجيد محمد، 2005، ص117).

11- أنواع الاسترخاء:

يحدث الاسترخاء في الحالة البدنية، الانفعالية والعقلية، و تختلف مستويات الاسترخاء فيها مع وجود علاقة قوية فيما بينها بحيث يؤدي حدوث يؤدي حدوث استثارة في احدها إلى تغيير في مستوى الاستثارة في الآخر، ويختلف الاسترخاء في مواقف الحياة المعتادة عنه في مواقف التدريب والمنافسة الرياضية بضغطها المختلفة التي تتطلب تدريب شاق ومتواصل يبدأ بمواقف غير ضاغطة ثم يكون في المواقف الضاغطة حتى يمكن التحكم في الاستثارة.

ونظرا لوجود فروق بين الأفراد _ خاصة الرياضيين _ في مختلف متطلبات الأداة الرياضي _ بدنيا _ فسيولوجيا _ اجتماعيا _ سيكولوجيا وإمكانية تحقيق الاسترخاء العضلي والعقلي بطرق متعددة، فليس هناك طريقة واحدة للاسترخاء تلاؤم كل من الأفراد ومنهم الرياضيين فكل طريقته أفضلية في الاستخدام تبعا لقدرات الرياضي وحالته ومتطلبات الأداء الرياضي و حينئذ يكون العامل الهام هو اختبار نوع الاسترخاء الأكثر ملائمة والعمل على إتقانه، ومن أكثر هذه الأنواع استخداما في المجال الرياضي طريقة الاسترخاء العضلي التدريجي لجاكيسون بجانب الاسترخاء التخيلي والاسترخاء العقلي الذي يفضل استخدامه بعد الاسترخاء العضلي.

ونهدف أساليب الاسترخاء المتعددة لانتزاع استجابة الاسترخاء *Relaxation reponse* التي يعبر عنها بنقص النشاط الأليكتروموجلاف الذي بين معدل ضربات القلب، ضغط الدم، معدل النفس واستهلاك الاكسجين كما يمكن استخدام التوافق بين المدخل

البدني Physical approach والمدخل العقلي Mental approach لتحقيق استجابة الاسترخاء باستخدام أساليب Thechniques مختلفة. (عبد المجيد محمد، 2005، ص118)

1-11 الاسترخاء العضلي Muscular Relaxation:

تهدف جميع أنواع الاسترخاء للوصول إلى درجة الاسترخاء المستهدفة وان اختلفت أساليب تحقيق ذلك، ومن هذه الأساليب:

- الاسترخاء التخيلي Imagery relaxation
- الاسترخاء التعاقبي Progressive Relaxation
- الاسترخاء الذاتي Self Directed Relaxation

1-1-11 الاسترخاء التخيلي:

ويعرف بالتخيل الاسترخائي كما عرف ديفيد كايوس للاسترخاء، في هذا الأسلوب يتخيل اللاعب انه في مكان هادئ يرتبط به الشعور بالراحة والاسترخاء ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق أهدافه وفق مبادئ محددة.

أهداف الاسترخاء التخيلي:

1. تغير المكان داخل العقل حينما لا يمكن تغيير البيئة المحيطة باللاعب.
2. استخدام قدرة العقل البشري على التخيل للأحداث الماضية أو المتوقعة.

مبادئ الاسترخاء التخيلي:

- اختيار المكان الذي يصاحبه الشعور بالاسترخاء.
- القدرة على تحقيق مستوى من التصور العقلي يضمن تصور واضح للمكان.
- استمرارية التدريب على التخيل.
- ممارسة الاسترخاء في مواقف غير ضاغطة ثم في مواقف أكثر صعوبة.

خطوات الاسترخاء وفق هذا الأسلوب:

- إيجاد مكان هادئ.
- اتخاذ وضع مريح، اليقظة، وعدم التأثر بالأحداث السابقة.
- تكوين اتجاه ايجابي وصريح نحو الاسترخاء.

- غلق العينين، والتفكير في تخيل أفضل مكان للاسترخاء، من خلال اعطاء الوقت الكافي و الشهيق العميق والزفير البطيء.
 - تركيز الانتباه على الإحساس الجسمي مع إبعاد الأفكار السلبية عن الذهن.
 - تستمر هذه الممارسة لمدة 5-10 ثواني.
 - يصاحب ذلك تكرار اللاعب لكلمات أو جمل قصيرة يكون لها مغزى في الشعور أعضاء الجسم بالاسترخاء.
 - يتابع اللاعب تخيل المكان الهادئ، التدريب على الاسترخاء في مواقف الحياة اليومية، ثم في المواقف الضاغطة قبل الإحماء في مواقف التدريب والمنافسة في حالة زيادة توتر اللاعب.
 - يستغرق أداء التمرين على الاسترخاء وفق هذه الطريقة فترة تتراوح ما بين 15-20 دقيقة.
 - و مما يجب ملاحظته أن الاستجابات المصاحبة لحالات الاستثارة والقلق تحدث دون وعي من الفرد بينما الاسترخاء يحدث بإتباع الفرد إجراءات محددة بوعي كامل.
- كذلك: حينما يدرك المدرب أو اللاعب مواقف المنافسة كمواقف تهديد يصاحب ذلك ردود فعل معرفية، فسيولوجية وسيكولوجية، وأكثرها ظهورا التغيرات الفسيولوجية. ومن أهمها في حالات الاستثارة والقلق:
1. استهلاك عالي للأكسجين وطررد ثاني أكسيد الكربون.
 2. ارتفاع معدل نبضات القلب وسرعة التنفس.
 3. انخفاض مقاومة الجلد.
 4. انخفاض موجات ألفا في الدماغ.
- ويظهر عكس ذلك غب حالات الاسترخاء:
1. انخفاض استهلاك الأكسجين وطررد ثاني أكسيد الكربون.
 2. انخفاض معدل نبضات القلب و بطؤ التنفس.
 3. زيادة مقاومة الجلد.

4. ارتفاع موجات ألفا في الدماغ.(عبد المجيد محمد.2005.ص117).

11-1-2 الاسترخاء العضلي التدريجي Progressive Relaxation:

يعرف هذا الأسلوب بطريقة جاك تيرنز، وأول من استخدمه جاكسون و سمي كذلك لتعاقب الانقباض والاسترخاء من مجموعة عضلية لمجموعة أخرى و يهدف لمساعدة الفرد من اكتشاف التقلص العضلي بأي جزء من الجسم.

حيث يرتبط هذا الأسلوب ب "ادموند جاكسون" الذي يلقب بـ"أب الاسترخاء"، ويعتمد الأسلوب على النظرية القائلة بأنك إذا تمكنت من إرخاء العضلات فإن الذهن سيصل إلى حالة من الهدوء والراحة من خلال خفض نشاط الجهاز العصبي الذاتي وكما يوحي الاسم فإنه عبارة عن الاسترخاء تدريجي للمجموعات العضلية بالجسم: اليدين، الذراعين، والعضلة ذات الرأسين في أعلى الذراع، الرأس، الوجه، والقبة، الصدر، البطن، والجزء السفلي من الظهر، الفخذ والأرداف و الساق و القدمين.(علي عسكر،2003،ص190).

11-1-2-1 أهداف تدريب مهارة الاسترخاء التدريجي "لجاكسون":

تهدف طريقة هذه التقنية حسب علاوي(2202) إلى ما يلي:

- جعل الفرد يعلم أن لديه توترات عضلية زائدة.
- مساعدة الفرد على أن يتبين ويدرك المستويات المختلفة ممن التوتر العضلي.
- مساعدة الفرد على أن يقلل من مستويات التوترات العضلية المتزايدة التي لا يحتاج إليها في أنشطة حياته اليومية.
- يشمل الارتخاء التدريجي على التقلص والارتخاء الترتيبي لأهم المجموعات العضلية.
- يؤدي ارتخاء الجسم إلى تخفيف الضغط العضلي الذي يؤدي بدوره إلى انخفاض الضغط الذهني.(حسن علاوي،2002،ص222).

مبادئ الاسترخاء التعاقبي:

1. تبادل الانقباض والاسترخاء كاملاً.
2. الاسترخاء يحقق خفض التوتر العضلي وهذا يؤدي لخفض التوتر العقلي.(عبد المجيد محمد، 2005،ص112).

خطوات الاسترخاء التعاقبي:

- بعد إيضاح الهدف من الاسترخاء (للنوم لخفض التوتر والقلق) يتخذ الفرد وضعا مريحا -رقود على الظهر- في مكان هادئ من البعد عن مصادر الإزعاج والتخلص من الملابس الضيقة.. ويكون الضوء خافت.. وتكرار التنفس العميق... وإخراج زفير بطيء لعدد 06 مرات.
- القيام بأقصى انقباض للمجموعات العضلية الرئيسية لمدة 4-5 ثوان يعقبها الاسترخاء الكامل حتى يشعر اللاعب بحالة الاسترخاء التي تعقب الانقباض لأبعد مدى ممكن Further & further.
- يكرر الداء السابق لمختلف أجزاء الجسم .. وأخذ شهيق عميق قبل الانقباض... وإخراج الزفير ببطء أثناء استرخاء المجموعات العضلية.
- يمكن مصاحبة ذلك بسماع موسيقى نوعية... أو استخدام كلمة مثل استرخي... اهدأ ... مع محاولة تعميق العلاقة بين هذا الاستخدام والوصول لحالة الاسترخاء التام.
- تحدد فترة التدريب اليومي ... وعدد مرات التدريب أسبوعيا.
- يتم مراعاة ممارسة التدريب على الاسترخاء بعيدا عن مواقف الضغوط ليتمكن إتمام ذلك في مواقف المنافسة حيث شدة الاستشارة وقلق المنافسة مع مراعاة تدرج الشدة في مواقف تنافسية متدرجة بالنسبة للضغوط.
- إذا لم يتحقق الاسترخاء ويتمكن اللاعب من الإحساس بالفارق بين حالتي الانقباض والانبساط العضلي... يعاد التدريب بالنسبة للمجموعات العضلية التي يشعر اللاعب بأنها متوترة ... وينتظم في التدريب حتى يستطيع استدعاء الشعور بالاسترخاء في اوقات المنافسات الرياضية بأقل جهد.(عبد المجيد،2005،ص123.122).

3.1.11 الاسترخاء الذاتي Self Directed Relaxation:

يشبه التدريب الاسترخائي التدريجي إلى أن وجه الاختلاف الأساسي بينهما يكمن في أن التدريب الاسترخائي التدريجي مركز على الاسترخاء، في حين التدريب الذاتي يرتبط

بالمشاعر الناجمة عن حالة الاسترخاء مثل دفي وثقل العضلات كما يتطلب بعض أنواع الإيحاء الذاتي إذ يستطيع اللاعب بمفرده وبدون مساعدة من الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أداء عملية الاسترخاء و الانقباض (Schultz,1974,p12).

أهداف الاسترخاء الذاتي:

1. تقليل الفترة الزمنية للاسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم.
2. الوصول لمراحل الاسترخاء.
3. تقليل التعليمات الذاتية لاسترخاء كل مجموعة عضلية. (عبد المجيد محمد، 2005، ص123).

مبادئ الاسترخاء الذاتي:

- يفيد التدريب الذاتي في تعلم الجسم والعقل الاسترخاء ... ويتأسس على ثلاثة مبادئ هي:
- خفض المثيرات الخارجية مثل الضوضاء والإضاءة.
 - التدريب الذاتي أسلوب استرخاء يأتي من داخل الشخص وليس مفروضاً أو مجبراً عليه ... اسمح للأمور أن تسير ولا تقاوم بأدائها.
 - تكرار الاسترخاء يتأسس على مراحل سبع أساسية:
 1. الثقل في الذراعين والرجلين.
 2. الدفع في الذراعين والرجلين .
 3. الهدوء وانتظام ضربات القلب.
 4. التنفس الهادئ.
 5. الدفع في البطن.
 6. هدوء في جبه الرأس.
 7. الاتصال بين العقل والجسم يتم من خلال معنى الجملة أو العبارة(كامل راتب، 2004 ،ص588).

2-11 الاسترخاء العقلي Mental Relaxation:

يكون بعد الاسترخاء العضلي، الذي يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ضم التوتر العقلي... ويرى البعض إمكانية أن يكون الاسترخاء العقلي قبل العضلي وأن الاختلاف هو اختلاف في الترتيب فقط.

وينقسم الاسترخاء العقلي إلى:

1. الاستجابة للاسترخاء relaxation response

2. التحكم في التنفس breath control

3. الاسترخاء المعرفي cognitive relaxation

1-2-11 الاستجابة للاسترخاء:

من خلال أسلوب الاسترخاء التدريجي أو أي أسلوب يحقق الغرض ألا وهو الوصول إلى حالة يغيب فيها الشد العضلي، تذكر العناصر المطلوبة:

-مكان هادئ _ اغلاق العينين – ترديد عبارة محايدة ولكن محببة- تنفس عميق- والاستمرار في التمرين لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة (علي عسكر، 2003، ص196).

وضع هذه الطريقة هيريرت بنسون، واستمد مبادئها من المبادئ الأساسية للتأمل Mediation الذي يعد وسيلة الإعداد العقلي للمنافسات ويتحدد دورها في تطوير القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه.

أهداف طريقة الاستجابة للاسترخاء:

1. الوصول إلى حالة عقلية تتميز بالوعي، عدم الجهد، الاسترخاء، تركيز الانتباه.

2. الإعداد العقلي قبل الدخول في المنافسات.

شروط طريقة الاستجابة للاسترخاء:

1. بيئة هادئة Quit environment.

2. وضع مريح Conformabel Position .

3. الرغبة العقلية.

4. السلبية و التكرار التلقائي: أي على اللاعب أن يتعلم السماح للأفكار والصور التي

تظهر في العقل أن تذهب بعيدا من خلال عدم الإصغاء إليها، وهذه مهارة نفسية

صعبة يجب التدريب لتحقيقها حوالي 20 دقيقة يوميا، حيث الصعوبة في تهدئة العقل مع التركيز على فكرة واحدة، وتقليل التوتر في الجسم. و بدأ يتضح إن الاسترخاء يتحقق من خلال استخدام العقل كمدخل للاسترخاء، حيث يحقق تجاوز الحد في التأمل العقلي إفراط لعمليات التمثيل في الجسم Hypo Metabolie يصاحبها خفض استهلاك الأكسجين ليصل من 10-20 % ويقل معدل ضربات القلب 3 ضربات في الدقيقة، ويزداد نشاط العقل وهذا الأسلوب يحقق الاسترخاء من خلال تكرار كلمة أو جملة معينة (عبدالمجيد محمد، 2005، ص126).

2-2-11 التحكم في النفس Breath Control:

التنفس مفتاح كل طرق الاسترخاء وأكثرها تأثيرا في التحكم في التوتر والقلق... حيث يختلف التنفس في حالتي الراحة والقلق، حيث يكون في حالات التوتر والقلق غير عميق، غير منظم وقصير.

وتظهر هذه المشكلة بصفة خاصة في الرياضيات التي تتطلب التصويب على هدف دقيق نظرا لصعوبة تحقيق التوافق في التنفس مع الأداء، وإن كتم النفس يزيد من التوتر، ويخفض الزفير هذا التوتر (عبدالمجيد محمد، 2005، ص126).

هناك مميزات عديدة لاستخدام التنفس كطريقة للاسترخاء أهمها ما يلي:

- ترتبط تمارين التنفس بالجهاز العصبي اللاإرادي الذي يسيطر على الإثارة الفسيولوجية.
- تعتبر أساليب الاسترخاء بالتنفس الأسهل في تعلمها.
- يعتبر تمارين التنفس مفيدا بصفة خاصة للأشخاص الذين يجدون صعوبة التصور أو استحضار الصورة العقلية.
- معظم تمارين التنفس يمكن أداؤها في أي مكان.

شروط التحكم في النفس:

التمارين المتضمنة في هذا الجزء تهتم بإدراك الوعي بالتنفس ومعرفة آليات التنفس. يحدث أثناء مرحلة التنفس تكدد واتساع للصدر في جميع أبعاده، ويمكن التأكد من ذلك بأداء التمارين التالية (يجب أن تؤدي مرات عديدة).

الرقود أو الجلوس:

ضع اليدين على الطرف السفلي للقفص الصدري ... تباعد قمة الأصابع قليلا... أشعر أن اليدين ترتفعان وتتباعدان عند أخذ الشهيق، ثم تهبطان وتتقاربان عند اخراج الزفير.
الجلوس و الذراعان مستندة على المنضدة:
تستطيع أن تشعر بامتداد الصدر للخلف.
الرقود أو الجلوس:

ضع يدك اليمنى أعلى المنطقة بين القفص الصدري والسرة... وضع اليد اليسرى أعلى أمام صدرك أسفل الترقوة... لاحظ ماذا يحدث أسفل اليدين عندما تتنفس... عندما يدخل الهواء (الزفير)، أشعر بزيادة الاتساع، أولا أسفل يدك اليمنى، ثم الارتفاع خلال الصدر لتصل إلى المنطقة أسفل يدك اليسرى.(كامل راتب، 2004، ص615).

3-2-11 الاسترخاء المعرفي cognitive relaxation :

أ- إيقاف الأفكار Thought Sopping:

ويكون هذا التوقف مطلوباً حينما تتواجد أفكار سلبية، لتشتيت تدفق الدافع السلبي، وإحلال التفكير البناء مكانها لتلاقي التأثير السلبي في الأداء وان كان هذا ليس سهلاً التحقيق.

خطوات طريقة إيقاف الأفكار:

1. مساعدة اللاعب في التعرف على ما يثير الأفكار السلبية، لتلاقي ضررها البالغ.
2. التعرف على علاقة كلمة "قف" بإيقاف الأفكار السلبية.
3. بعد فترة تأجيل للنظر في الأفكار السلبية، يتم محاولة التعرف على أفكار ايجابية تحل محلها.
4. ممارسة إيقاف الأفكار من خلال استخدام التصور لإعادة تكوين الأحداث، وإيقاف الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار ايجابية.
5. استخدام هذه الطريقة في المنافسات.

ب- التفكير المنطقي rational thinking:

يعتبر التفكير المنطقي طريقة فعالة عند صعوبة التخلص من الأفكار السلبية واستبدالها بالاجيائية، وقد وضع "البرت اليس" طريقة التفكير المنطقي عام 1977 من خلال معرفة السلبية ومناقشتها كأسلوب تعليم.

خطوات طريقة التدريب المنطقي:

1. تحديد الفكر المنطقية.
2. مساعدة اللاعب في التعرف على هذه الأفكار.
3. المناقشة المنطقية للأفكار.
4. استبدالها بأفكار منطقية ايجابية.

ج- الحديث الذاتي الايجابي Smart Talking:

في هذه الطريقة تحدد مواقف تؤدي لاستشارة الفرد، ويكتشف الحديث الذاتي غير المنطقي ويحل محله أفكار بناءة ذكية.

خطوات التدريب:

1. اختيار مواقف تؤدي للاستشارة وترتب هرميا من الأقل للأكثر استثارة.
2. تحدد الأفكار السلبية المصاحبة لكل موقف استثارة.
3. دراسة هذه الأفكار.
4. إعداد عبارات ايجابية تقابل هذه الأفكار.
5. يبدأ اللاعب بالمواقف الأقل استثارة.
6. ممارسة الاسترخاء الجسمي وتبديل الأفكار السلبية بأخرى ايجابية.
7. يتم تناول المواقف التالية وفق الترتيب الهرمي لها. (عبدالمجيد محمد، 2005، ص128).

12- الاسترخاء في الميدان الرياضي:**1-12 فنيات الاسترخاء في الميدان الرياضي:**

لقد اهتمت الدول المتقدمة رياضيا باستخدام وقد تم إنشاء معهد خاص بتدريبات الاسترخاء للرياضيين الأولمبيين في الولايات المتحدة الأمريكية تحت إشراف U.S.O.C اللجنة الفنية الأولمبية الأمريكية، والأبحاث لا تتوقف عن التطور اكتساب تلك المهارة في الدول التي تهتم بشعبها وتقوية الانتماء ورفع الروح المعنوية لهم بأسلوب موضوعي ملموس بتفوق أبنائهم عالميا في المجال الرياضي في التنافس الأولمبي والدولي. ومن أهم الفوائد تدريبات الاسترخاء، تحسن عمليات التنفس وانخفاض التوتر العضلات وزيادة التركيز العقلي وتنمية القدرة على التصور الايجابي للأداء.

وفي مقال لمجلة Sports coaching and training psychology تحت عنوان Why we need sport psychology in sport ؟ حيث أوضحت الأساليب الفنية لتدريبات الاسترخاء والتأمل من أجل الاسترخاء وكيفية شعور عضلات اللاعب بالاسترخاء تحت ضغوط الإثارة والاضطراب وفائدة الخيال الذهني من وضع الاسترخاء العقلي وموضوعات تحسين الداء والتحفيز الايجابي للأداء البارع(وفاء درويش، 2007، ص46).

12-2 تقييم المقدرة على الاسترخاء:

يحتاج الرياضي إلى معرفة مدى تأثير استعمال مختلف التقنيات النفسية وتقنيات الاسترخاء على الخصوص على خفض التوتر عند المدرب والرياضي، وكذا مدى تحسن قدرته على الاسترخاء. يتطلب التحضير النفسي على سبيل المثال يتطلب ممارسة مركزة ومستمرة من 4 إلى 6 أسابيع على الأقل تتمكن من ملاحظة التحسن في الأداء من هنا تتجلى أهمية استخدام الوسائل التي تعكس التحسن الذي حققه المدرب أو الرياضي عموماً. يستعمل النفساني الرياضي أدوات قياس كثيرة بإمكانها إرشاد المدرب أو الرياضي إلى معرفة التحسن الذي حققه في مهارة الاسترخاء، وهذا من خلال مراقبة انخفاض درجة على سلم مختلف الاختبارات والمقاييس التي تستعمل في قياس التوتر النفسي حيث يمكن لنا أن نذكر في هذا المجال(قائمة سلوك المنافسة الذي أعده كل من "دورتي" و "هاريس"

"بيبل. هاريس" والمنقول من طرف (كامل راتب، 1997، ص304) اختبار قلق المنافسة الذي اعده "مارتينز" والمنقول من طرف "وينبورق" و "قولد" (1997) إضافة إلى مجموعة أخرى من الاختبارات والمقاييس مثل قائمة مؤشرات القلق والتوتر...، كما يمكن استخدام الوسائل الفيزيولوجية كقياس الضغط الدموي، درجة ناقلية الجلد، نشاط الموجات المخية... تركز المتابعة النفسية للرياضي على أساس المعرفة الواسعة في مجال علم النفس الرياضي تساعدونا على تفادي الظهور القوي والمفاجئ للانفعالات التي تفسد الجهود الكبيرة للتحضير البدني التقني والتكتيكي. لا جدوى إذا من مراقبة اللياقة البدنية دون الأخذ بعين الاعتبار اللياقة النفسية من أجل مساعدة الرياضي على مواجهة مختلف الضغوطات التي يفرضها عليها المحيط الرياضي (Weinberg s et Gould d, 1997, p93).

3-12 تحديد لتقنية استرخائية كيفية حسب رغبات الرياضي:

يعرف الرياضي أثناء التدريبات والمنافسات الإحساس بالشك والخوف والعجز وكل الأشياء التي ينبغي التخفيف من حدتها خلال التحضير الجيد، لا يمكن وصف السلوك الرياضي بالزومي أو التسلطي إلا عند انتهاء الرغبة التي تحركه واختفاء النشاطات التي ترأس الحياة الفكرية، الحشائية، العاطفية، والاجتماعية إن المدرب أو الرياضي واعي بالصعوبات التي تفرضها عليه الممارسة الرياضية الشيء الذي يتطلب منه إذا الكثير من التبصر والاستقلالية في الحركة فلقد تبين من خلال الملاحظة أن بعض الرياضيين الذين يسجلون نتائج معتبرة يملكون قدرات إضافية ليست بالضرورة ناتجة عن حمولة التدريب ولا تقنية أكثر تكييفا بل أنا تظهر من خلال:

- القدرة على التركيز لمدة طويلة.
- القدرة على الحشد الأمثل والسريع للطاقة السهلة في الاسترجاع بعد بذل مجهود.
- السهولة في الاسترجاع بعد بذل مجهود.
- الثقة والتعامل بإيجابية مع الوضعيات.

تمثل القدرات البدنية و التقنية العناصر الأساسية للتألق الرياضي لكن النجاح يبلغ ديناميكية داخلية تحافظ على المستوى الأمثل لليقظة، مما يجعل المدرب أو الرياضي أقل

عرضة للشك والتشاؤم وأكثر تحكماً في التغيرات الانفعالية وفي هذا الإطار يرى "رودريك" حسب ما جاء به "ريو" (1983) أنه " لا يمكن التوصل إلى اللياقة الرياضية المثلى عن طريق التدريب الرياضي، إلا إذا تتبع التحضير البدني والتقني بالتحضير الذهني المتين على المدى الطويل إن تعلم الرياضي لتقنية الاسترخاء يسهل له تحقيق التركيز بمعنى أنه يساعده على مراقبة حياته الانفعالية وتوجيه الطاقة الضرورية نحو الهدف الشيء يمثل الخطوط العريضة للتحضير المهني الجيد (Rioux.G et coll,1990,p194).

13- ضبط الاسترخاء نسبة لاحتياجات الرياضي:

1-13 الاسترخاء و النوم:

تعتبر تقنيات الاسترخاء إحدى تقنيات ضبط التنشيط وتخفيفه بفعل عملية الإرخاء. يسبب التخفيف من عمل الجهاز التنشيطي في ظهور حالة مشابهة للنعاس حيث يسجل انخفاض في الإيقاع القلبي الوعائي، نقص الضغط الدموي، انخفاض الإيقاع التنفسي. كما نسج أيضاً نقص في النشاط الموجات المخية مما يساعد على النوم، حسب "بيرو-بيير" (1997) "إن التدريب على الاسترخاء يحسن نوعية النوم بصفة تدريجية". لقد استعملت تقنية الاسترخاء من قبل أخصائيي علم النفس العلاجي من أجل مواجهة الأرق واضطراب النوم بكل فعالية من هنا تتجلى أهمية استرخاء خاصة إذا ما عرضنا أنه بإمكان المدرب و الرياضي أن يعاني من اضطرابات النوم قبل أو بعد المنافسة من خلال زيادة التوتر النفسي، الذي يؤدي إلى الزيادة في افراز الاندريالين (Perrot-Pierre,1997,p55).

2-13 الاسترخاء و التحضير الذهني:

يعتبر الاسترخاء بمثابة القاعدة الأساسية للتحضير الذهني كونه ينمي القوة على الارتخاء من خلال الضبط والتحكم في درجة التقلص العضلي وضبط التنشيط النفسي والفيزيولوجي مما يساعد الرياضي على تجميع قدراته الذهنية نحو الأداء. عن "ونبرق" و"قولد" (1997) أن "ليندرز" و "فولتز" فلا أنه "بإمكان الرياضيين الذين يتابعون برامج التحضير الذهن من التفكير في حلول ممكنة، تحديد نتائج وانعكاسات كل حركة من خلال التجارب المشابهة كما يمكنهم أيضاً استبعاد الحلول غير المكيفة مع الوضعية". (Weinberg s et .(Gould d ;1997,p293).

3-13 التنفس والاسترخاء:

إن التنفس مهم جدا بالنسبة للاسترخاء كونه يمثل إحدى الوسائل السهلة و الناجعة للتحكم في التوتر والضغط العضلي، تكون عملية التنفس هادئة عميقة وإيقاعية عندما يشعر الفرد بالهدوء والثقة، بينما تكون سطحية وغير منتظمة عند الشعور بالانقضااض، إن كتم النفس يزيد من الضغط بينما يؤدي الزفير إلى تخفيفه تستلزم عملية التنفس مثلها مثل كل قدرات أخرى الكثير من التكرار من أجل وصول إلى التحكم فيها.

لقد بين العالم الأمريكي "نيدر فير" من خلال أبحاثه حسب "وينبرق" و " قولد" (1997) "أن تقنية التنفس بعضلة الحجاب الحاجز، يدلا من العضلة الصدرية توفر الشعور بالاسترخاء و الذي ينجم على حول خفض ورفع عضلة الحجاب الحاجز". إن الانشغال بالتنفس يحمينا من التركيز حول المعلومات التافهة مما يوفر لنا الشعور بالارتياح. الشيء الذي يساعد على تجديد الطاقة النفسية، يؤدي استرخاء العقل إلى ارتخاء الجسم إن استعمال كل من التقنيات الفيزيولوجية والنفسية يسبب ظهور الارتياح بطرق مختلفة، تساعد تقنيات الاسترخاء على تفعيل التنفس والتدريب على التحكم فيه في الوقت الذي تذكرنا فيه هذه التقنيات بأهمية العقل فإنها توفر لنا فرصة التدخل على الجانب الجسمي بطرق مختلفة وخاصة تسمح بالتوصل إلى التحكم بالقدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي.(Weinberg s et Gould d,1997,p277).

4-13 الاسترخاء و العمل الفكري-الحركي:

يرتكز العمل الفطري الحركي الذي يساعد عملية التركيز على البحوث القديمة أثبت أنه بإمكان تسجيل طاقة تتطابق مع الحركات المصورة ذهنيا عند أشخاص ثابت، يعتبر مرور السائلة بمثابة استثارة عضلية-عصبية قادرة على تسهيل انجاز الحركات والتأقلم مع خطط تكتيكية في الوضعيات الحقيقية. حسب "وينبرق" و "قولد" (1997) فإن "ماركس" (1977) قال: "إن لكل المثيرات المصورة والمثيرات الحقيقية المدركة مكانة نوعية مماثلة في الحياة الذهنية الشعورية إن الفرق حسب نفس الباحث يكمن في الكمية فقط أي في شدة المثير. كثيرا ما يلجأ الرياضي عندما يتصور الحركات إلى إرسال سيالات عصبية تجاه مناطق

الجسم المسؤولة علة انجاز الحركة من أجل تحسين أدائه". (Weinbreg s et Gould, 1997, p293).

14- تأثيرات الاسترخاء:

مهما كانت تقنيات الاسترخاء المستعملة، فهي تحدث تغيرات في الوعي، ومستوى اليقظة وفي التوازن الفسيولوجي النفسي. ومنذ البداية، أكدت دراسات عديدة (patyetal, 1978). (auriol, 1979)، توحد الحالة في الاسترخاء وبطبيعة الحال توجد اختلافات فردية أكثر منه اختلافات في الطرق الاسترخائية، وبشكل عام يحدث الاسترخاء، تغيرات على ثلاث مستويات:

- مستوى الوظيفة المخية العصبية.

- المستوى الاستقبالي الجسدي.

- المعاش الذاتي السيكولوجي.

أشار Lambert (1988) إلى تغيرات على مستوى القشرة المخية، من المعروف أنه عندما تكون هذه الخيرة نشطة، كما يظهره النشاط الكهربائي للدماغ في حالة اليقظة والعينان مفتحتان، يكون نشاطها سريع (من 15 إلى 18 دورة/الثانية)، وهو ما يعرف بنظام Beta، ولكن بمجرد غلق العينين والاسترخاء، يأخذ هذا النشاط شكلا آخر، يفسح المجال لنظام alpha وهو يدل على بطأ في النظام القشري، وقد يصل في حالات الاسترخاء العميق إلى نشاط Thete (من 4 إلى 8 د/ثا). و Delta (من 1 إلى 8 د/ثا)، وفي حالات الاسترخاء العميق، قد يغيب استجابة توقف نظام Alpha عند فتح العينين، ويدل ذلك الارتخاء النفسي الحسي، نقلا عن (bernot, 1998 ; p16)

خلاصة:

إن الهدف من تناول هذا الموضوع في ضوء مواقف الضغط والاستثارة والقلق التي تعيشها هو الاهتمام بالتحكم والسيطرة على هذه العوامل مع تعلم الاسترخاء وكيفية الوصول إليه وأن يصبح جزءاً من حياتنا اليومية لتحسين الصحة، من خلال مكونات برامج الاسترخاء والاستمرار في ممارسة هذه المكونات لتكون استجابة الاسترخاء مقابل استجابة التوتر.

يستخدم التراخي العضلي لإحداث راحة نفسية وخفض الأعراض النفسو- مرضية أو النفسو- جسدية مثل القلق لقد عرفت التقنيات الاسترخائية انتشاراً واسعاً في مختلف الميادين نظراً لما توفره للإنسان، فهي لا تمثل وسيلة علاجية فحسب وإنما وسيلة تدريب تساعد على التوصل إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية مما يؤدي إلى التحكم بعض الآليات الذهنية وهذا من خلال تدريب صارم ف ضل احترام المبادئ الأساسية لكل تقنية.

الاسترخاء بسيط ولكن ليس سهل، أي أن أساليب الاسترخاء سهلة الأداء و لكن استثارة الفرد لدفاعيته للاسترخاء يومياً ليس مهمة سهلة.

الفصل الثالث

الخطوط النفسية

تمهيد:

يتفق الكثير على أن ممارسة النشاط يعتبر احد العوامل الهامة التي لها إسهام إيجابي في تحسين كل من الصحة البدنية والصحة النفسية، أن الدلائل تشير إلى أن رياضي المستوى العالي يمارسون الرياضة من أجل مستوى الأداء العالي وليس بالضرورة من أجل الصحة المثلى.. ان نتائج الدراسات الحديثة تظهر أن ممارسة النشاط البدني لفترة طويلة بشدة عالية لا يؤدي بالضرورة إلى الصحة المثلى، بل ان الكثير من رياضي المستوى العالي يعانون العديد من المشكلات مثل التعب المزمن، الإصابة والمرض، ضغوط المنافسة... الخ.(كامل رتب، 2004، ص209)

تعتبر الضغوط النفسية من طبيعة الوجود الانساني، وليس ضروريا ان تكون ظاهرة سلبية يمكن الاحجام عنها حتى لا يكون هناك نقص في فعاليات الفرد وقصور في كفاءته، ومن ثم الاخفاق في الحياة التي بدون ضغوط تعني الموت، مع عدم اغفال ان الضغوط الشديدة والمتكررة تؤثر سلبا الى الاختلال الوظيفي في حياه الانسان. (عبد المجيد محمد، 2005، ص17)

ويكشف مفهومها الكثير من الغموض افي ذلك شان الكثير من المفاهيم السيكولوجية التربوية، الا ان عبارته او مفهوم الضغوط النفسية لا تعني نفسها لجميع المهتمين بالصحة النفسية والبدنية وذلك لوجود تباين في ادراك هذه الظاهرة.

يعتبر «باركسون وكولمان" (1995) انه من الصعب ايجاد تعريف ادت للضغوط في انه تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح معالم من السهل قياسه، فغالبا من يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكيه معينه كما هو الحال في التعرف على الذكاء، او مفهوم الذات يه او نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات التي يستخدمها المختصون في العلوم السلوكية.(على عسكر، 2000، ص25)

1- مفهوم الضغط:

حسب "Allan coxn"، كلمة ضغط اصلها من اللاتينية "stringere" والتي تعني "جعل متيبس"، "ضيق"، وكان ذلك قبل استعمالها بكلمات مختلفة في اللغة الإنجليزية (Choob, 1999, p7)

وفي الواقع، كانت توجد تغيرات ونظريات تشير الى الضغط كان قبل ظهوره عبارته (الضغط) كما نعرفه في الوقت الحالي.

في البداية أشار الفيلسوف "Heracite" (480-550) قبل الميلاد، الى ان المادة المتكونة من عناصر وصفات متعرضة في علاقة ديناميكية مع بعضها البعض، تسمح بالتبادلات، ويعتبر هذا التوازن تغير كضرورة لحياة الفرد .

وتعتبر الصحة والمرض استنادا "hippocrate" (377-460 قبل الميلاد)، نتيجة لتوازن اختلال التوازن الداخلي، وتناول "thomas sydenhom" (1624-1689) ، فكرة المرض مرة ثانية، ويعتبر ناتجة عن اختلال التوازن، ويمكن للاستجابات التكيفية أن تحدث نتائج مرضيه، نقل عن (Graziani & swendsen, 2004, p11)

وفي القرن السابع عشر، كانت كلمة "ضغط" تعني "حالة ضيق شديد" وتشير فكرة "الضغط" على "صعوبة الحياة" والحرمان والتعب، وبصفة عامة الى فكرة "المحنة"، ولم تأخذ الكلمة معناها الحاضر إلا في القرن الثامن عشر، وهو يشير للقوة والضغط والتأثير، تعمل على شيء مادي أو على اشخص (Choob, 1999, p7)

وقد انتقل استعمال مفهوم الضغط الى القرن التاسع عشر، في مجال الفيزيولوجيا، وظهر في أعمال "clude bernard" (1965) الذي أشار إلى أهمية توازن الفرد كمواجهة أحداث الحياة اليومية، ف جاء بمفهوم الالتزام Harmonie، ومفهوم الوسط الداخلي، نقلا عن (servant parquet, 1995)، يقصد بالتوازن " قدرة الإنسان للحفاظ على ثبات توازنه الداخلي، مهما كانت الشروط الخارجية او اعتداءات المحيط) الجو بارد

وانا احتفظ بحرارتي)، وحين يفقد الانسان توازنه، يواجه مخاطر كبيره، تنجم عنها اضطرابات مختلفة والموت لا محال، نقلا عن(cholvin,1991).

يعتبر الباحث الامريكي "wilarcanon 1945-1871" من الاوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد فعل الناتج عن حاله الطوارئ، وهذا بسبب ارتباطه بانفعال القتال او المواجهة.

كم استعمل مفهوم الضغط في اوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات المشقة والضيق والحزن. (ارزوق، 1997، ص30)

وكانت هذه الكلمة مستعملة في القرن السابع عشر من طرف الانجليز للدلالة على الشؤم، الصعوبات، الالم العميق(Paulhan et autre,1995,p08).

وكشفت أبحاث "wilarcanon" وجود ميكانيزم يساهم في احتفاظ الجسم بحالة من الاتزان الحيوي homoeostasie اي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع لحالة التوازن العضوي والكيميائي بإنهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات، ومن ثمة أي مطلب خارجي بإمكانه ان يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه، حيث اعتبره "cannon" ضغطا يواجهه الفرد وقد يؤدي الى مشكلات عضوية اذا اخل بدرجة عالية بتوازن الطبيعي للجسم. (علي عسكر، 2000، ص13)

وقد دأبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي، واهتموا بدراستها في اطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة في مجال بعض الوظائف والمهن الاخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية والتي ينظر اليها على انها مهن ضاغطة على الفرد، وتؤدي الى انخفاض مستوى انجازاته وعدم رضاه عن عمله أو مهنته او نشاطه، وتؤدي في النهاية الى تقاعده أو تركه لمهنته سواء بإرادته او بدون ارادته في حال عدم قدرته على مقاومة او مواجهه الضغوط ومحاولة التكيف الايجابي معها (حسن علاوي، 1998، ص03).

2- تعريف الضغط:

اشتقت كلمة stress من الفعل اللاتيني (steinger) الذي يعني: ضيق على، ضغط، شد، أوثق (stora,1997,p04) لم يظهر هذا المصطلح في اللغة الفرنسية قبل القرن العشرين غير أنه استعمل مدى قرون في اللغة الانجليزية ، حيث كان يستخدم للتعبير عن العذاب، الحرمان والضجر والمصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة يعبر عنها بكلمة واحدة (stora,1997,p04).

يعتبر "selte" عالم الغدد بجامعة مونتريال الكندية أول من قدم ترجمة للإحساس بمفهوم الضغط الى الحياة العلمية، ويشير هذا المصطلح -ضغوط- الى العبئ والمحنة، كما انه يشير الى الشد والتوتر الذي تصل إليه النفس البشرية ، كل ما يسبب الاجهاد، كما يعني أن النفس البشرية للإنسان قد بلغ درجة من الشد تزيد عن الاحتمال (عبد المجيد محمد،2005، ص18).

ويعرف "fontana" الضغوط بأنها" حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانيات الشخصية للكائن الحي"، وفي هذا السياق يعرف بأنه" استجاب انفعاليه لموقف معين"، وهذا يعني ان الضغط متغير سيء مثل ضغوط الجمهور على اللاعبين ومن ثم تعرف الضغوط بأنها" توافق ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها" (عبد المجيد محمد،2005، ص18).

ويعرف "Gurnberg 1984" الضغوط بأنها" رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الفرد او الافراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة".

كما يعرفها "mondler 1984" بانها" الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشد الناتجة عن المتطلبات والمتغيرات التي تستلزم نوع من إعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من اثار جسميه او نفسيه. (عبد المجيد محمد، 2005، ص18)

ويؤكد "مليز 1982" ان الضغوط هي "رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه. (كامل راتب، 1997، ص71)

ووصفها "Petersonet Marte" بانها "إدراك الفرد لعدم وجود توازن بين ما هو انجازه وبين قدراته على الاستجابة بنجاح لتحقيق المطالب" (عبد المجيد محمد، 2005، ص19).

ويعرف معجم علم النفس الضغط على انه "توتر وصراع وحاله من التوتر النفسي الشديد. (فاخر عاقل، 1985، ص121)

فالضغط لم يعد ظاهرة مجردة وإنما هو حقيقة بيولوجية وعضوية قابلة للتشخيص والفحص وهي ضرورية للتكيف.

عرف "fokman 1984 & lazarus" الضغط النفسي على انه علاقة خاصة بين الفرد والمحيط الذي يقيمه الفرد على أنه يفوق مصادره الشخصية ويعرض رفايته للخطر.

يركز هذا التعريف على الإدراك، يتعلق الأمر بالأخذ بعين الاعتبار التقييمات التي تؤثر على حكمه ولا ينفي هؤلاء الباحثون الاستجابة الفيزيولوجية للضغط ولكن قد تظهر هذه الأخيرة أو تختفي من شخص لآخر حسب تقييمه للوضعية الضاغطة، ومن ثم تبرز أهمية الفروق الفردي في الاستجابة للضغط، ط ونشير الى التعريف الإجرائي الى الضغط الذي يصدر من المعاملة الخاصة بين الفرد والعوامل الضاغطة والتي يقيمه الفرد على انها تفوق قدراته ومصادره الشخصية.

3- نظريات المفسرة للضغوط النفسية:

حظي موضوع الضغط بدراسات عديدة في مجالات كثيرة، الطب وعلم النفس الإكلينيكي.... ويشير الضغط في العلوم الإنسانية وعلم النفس بصفة خاصة، الى العوامل التي تؤثر على الفرد، تؤدي الى تغيرات نفسية ضارة، كالحصرة والاكنتاب والقلق وتعاطي المخدرات وقد يصاحب ذلك، التأثيرات العضوية والفيزيولوجية، وتعرض الضغط

كغيره من الظواهر النفسية الى الكثير من المشكلات أثناء تحديده، وأشار "Monat & Lazarus 1977" الى وجود خلط بين وجهات النظر التي حاولت تفسير الضغط النفسي، حيث اعتبره البعض مثيراً، بينما تناوله البعض الاخر في استجابة، ونظر اليه فريق آخر عمليه تفاعليه بين مثير واستجابة، ه في حيث تناوله البعض بصورة شاملة تجمع بين مختلف وجهات النظر السابقة. (Monat & Lazarus, 1991, p71)

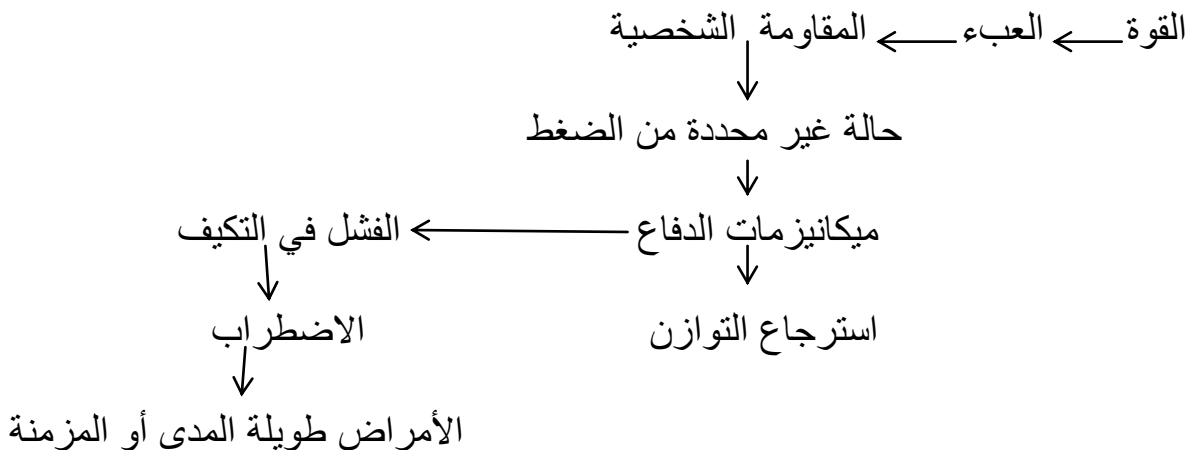
قدم في ما يلي ثلاثة اتجاهات عامة التي وضعت لتفسير الضغط وهي:

- نموذج المثير- استجابة stimulus-réponse model
- نموذج المثير- العضوية- الاستجابة stimulus- organsine- réponse model
- التناول التعاملي transactionnel approach .

1-3 المثير- استجابة stimulus-réponse model :

كان هذا النموذج المسيطر منذ سنوات عديدة، وهو ممثل بوجهه النظر بسيطة، منبه استجابة (s-r)، والتي تركز على اعتبار الفرد سلبياً في استجابته للمنبهات المحيطة به، واستناداً الى هذا النموذج العام، عرف الباحثون الضغط كمنبه خارجي، بينما عرفه الآخرون كاستجابة. (D'zurilla & nezu, 1982, p85)

و يعكس هذا نموذج الفكر السائد في الثلاثينيات والأربعينيات، بأن الضغط يمكن فهمه بنموذج المثير- استجابة كما يوضحه الشكل التالي:



شكل رقم(05): نموذج المثير- الاستجابة للضغط (Cooper,1981, p7)

فانطلاقاً من تجربته الرائدة، وصف "selye 1936" مجموعة من الاستجابات الغير خاصة، تسببها عوامل مختلفة كيميائية او جسديه وهي بمثابة استجابة غير محددة ثابتة، ونمطية، مهمة كان العامل (اي الضاغط) يغلب فيها افراط نشاط الغده الكظرية، وتسمى "التناذر العام للتكيف"، نقلا عن (Servant & Paquet,1995,p140).

واكتشف "selye" مفهوم الضغط في تجربة للبحث عن هرمون مبيضي، بحيث حققه خلاصات مبيضية للأبقار على فئران، لملاحظة التغيرات الفيزيولوجية، فلاحظ تغيرات في الغدد الكظرية والجهاز السمباتي، وحدثت قرحة في المعدة والجزء العلوي من الامعاء وفي نفس التغيرات على الأجهزة العضوية، ويحدثها البرد، التعفن والصدمة والاضطراب والمؤثرات الأخرى نقلا عن(Cholvin,1991,p98).

يرتبط التناذر العام للتكيف بإفراز glucocorticoide من القشرة الكظرية، ويعتبرك استجابة مضادة تسمح باسترجاع التوازن المهدد من جراء الاعتداء الخارجي، ونظرا للضغط قوي او مستمر، يؤدي ارهاق هذه القدرة إلى المرض أو ما اسماه selye "مرض التكيف" نقلا عن (Servant & Paquet,1995,p142).

هكذا حسب وجهة نظر "selye" على شكل مثير واستجابة، والتي يتدخل فيها جهازان محيطان: الجهاز السمباتي والغدة الكظرية.

ويتطور التناذر العام على ثلاث مراحل أشار إليها "selye" وتمثل في مرحلة انذار، مرحلة مقاومة، مرحلة الإرهاق.

يمكن تفصيلها كما اشار اليه "Gasianni & swends 2004":

أ. **مرحلة الانذار:** يجند فيها الجسم، كل مصادره لمواجهة الاعتداءات في مرحله الاولى، (مرحلة الصدمة)، يكون فيها الاعتداء الفجائي وتظهر اعراض اختلال التوازن، تمشط امكانيه الدفاع في مرحله الثانية، فتزيد الغده الكظرية من حجم قشرتها وتظهر نشاط زائد.

ب. **مرحلة المقاومة:** تبدأ في 48 ساعة ه بعد الاعتداء، فتختفي علامات الانذار، لتعوض بعلامات مضادة وترجع الأنسجة الى حجمها الطبيعي.

ج. **مرحلة الارهاق:** تظهر حسب خطورة شدة الاعتداء، يدخل الجسم مرحلة الارهاق، بعد اسابيع او اشهر من بداية الاعتداء، ومنه يختفي التكي ف ا ذا استمر اذا العامل الضاغط في ممارسه نش اطه.

2-3 نموذج المثير-العضوية-الاستجابة- model stimulus-organisme- : réponse

ادت نقائص التعاريف الضغط بواسطة النموذج المثير- الاستجابة الى تطوير نموذج المثير- العضوية- الاستجابة (s-o-r) الذي ادرج المتغيرات العضوية الوسيطة، تتضمن الادراك، التقييمات، ومختلف " وسائط شخصيه" وتشير هذه الأخيرة الى المميزات الاجتماعية النفسية الثابتة نسبيا (الاتجاهات، الالتزامات، الانماط السلوكية) والتي يظهر انها تزيد او تخفض احتمال التأثيرات الضاغطة السلبية (D'zurilla & nezu, 1982,) (p89)

ولعل احسن الامثلة المعروفة حول الضغط أو ارتباطه بوسائط الشخصية نجد النمط السلوكي (أ) الذي يعرف سلوكيا كالتالي: نجد في هذه الفئة افراد يتميزون بميل واضح للمنافسة، والعدوانية وعدم الصبر والسرعة في الكلام والاشارات والاجتهاد القهري للإنجاز، بينما يشير نمط (س) الى الانفعال بشكل خاص، ويدخل ضمن هذه الفئة افراد يجدون صعوبة في التعبير عن انفعالاتهم، ولديهم ميولا قمعية، هكذا يعتبر نمط (ا) عاملا خطرا بالنسبة للأمراض القلبية، بينما نمط (س) يعتبر خطر بالنسبة لمرض السرطان. (Dantzer & gdall ; 1994 ; p32)

3-3 النموذج التفاعلي Transactionnel approach :

طور "Lazarus" واتباعه النظرية المعرفية للضغط والتعامل التي سردت رؤية جديدة لمفهوم الضغط في إطار النموذج التفاعلي .

ولا يمكن الضغط، استنادا لمنتظري هذا النموذج، في الفرد ولا في الحدث نفسه، ولكن في المعاملة فرد - محيط.

وتركز النظرية المعرفية الضغط والتعامل على الميزات العلائقية والأساليب الموجهة، وتبدو الميزة العلائقية في تعريف الضغط كعلاقة بين الفرد والمحيط الذي يقيمه الفرد كمراهق أو يفوق مراده، وكخطر على رفاهيته (Folkman, 1984, p55)

ويعتبر هذا التعريف للضغط الذي يبرز الجانب العلائقي ميزة في هذه النظرية مقارنة بالنازلات الأخرى، التي عرفت الضغط كثيرا أو كضاغط، كإجراء امتحان أو التعرض للصدمة، وتلك التي عرفت كنتيجة لصراع نفسي داخليا مركز على حاجات الفرد ودوافعه واندفاعاته أو معتقداته، أو تلك التي عرفت كاستجابة كالتأثير الفيزيولوجي أو الضيق الذاتي، في التعريف الذي اقترحه "Lazarus" وزملاؤه في نظريتهم الضغط النفسي لا يعتبر الضغط خاصة الفرد أو المحيط ولا منبه ولا الاستجابة، وإنما هو علاقة خاصة بين الفرد والمحيط.

ويحمل الأسلوب الموجه، استنادا "Folkman" "1984" اثنين من المعاني حسب النظرية المعرفية للضغط والتعامل:

أولاً: إن الفرد والمحيط هما في علاقة ديناميكية تتغير باستمرار.

ثانياً: أن هذه العلاقة هي ذات اتجاه ثنائي مع الفرد والمحيط، كل عنصر يعمل مع الآخر.

وتكمن أهمية هذه الخصائص العلائقية واسلوب الموجه في مساهمتها لمعرفة طريقة الاعتقاد وتقييمات التحكم الذاتي، ويشير البعد العلائقي إلى إمكانية معاينة وإثبات التحكم في العلاقة الخاصة بين الفرد والمحيط، بينما يعني الأسلوب الموجه أنه من المحتمل أن تتغير تقييمات التحكم الذاتية طوال الصدام الضاغط كنتيجة للتغيرات في العلاقة فرد-محيط.

وتظهر استجابة الضغط حين تقييم الوضعية كوضعية تفوق الموارد الفردية وبإمكانها ان تشكل خطرا للرفاهية، وتعتبر هذه الاستجابة نتيجة لفقدان التوازن بين متطلبات وضعية كثيرة وموارد الفرد لمواجهتها. (Paulhan, 1994, p85)

هذا يمكن الفرد من يدرك على سبيل المثال تغيرا وظيفيا، كمثل يستحيل تجاوزه ، بينما يعتبره فرا اخر كفرصة لتحقيق منفعة ذاتية وكمغامرة مثيرة وبالتالي لا تشير خصائص العامل الضاغط لحقيقة ما يشعر به الفرد.

وتعتبر الضواغط استنادا الى هذا النموذج التعاملي مجموعة مصفاة تلعب دور تغيير الحدث الضاغط، ومنه تضخيم او تخفيف استجابة الضغط وتعمل هذه المصفاة المتنوعة كوسيلة في العلاقة حدث ضاغط- ضيق انفعالي، وبعد التعامل كواحدة من هذه المصفاة. (Paulhan, 1994, p86)

3-4 نظرية التقدير المعرفي Lazarus 1970:

يلعب التقدير المعرفي من قبل الفرد بحجم الضغط الواقع في تحديد الاثار الانفعالية والفيزيولوجية التي يسببها الحدث الضاغط، وهو يفسر لنا تباين استجابة الافراد لحدث ضاغط واحد، وعادة ما يتم تقدير الحدث المثير وفقا لثلاث اتجاهات هي الضرر او الاذى ويتضمن وجود القلق او خسارة وقعت بالفعل، والتهديد ويتضمن نتائج متوقعة او مستقبلية ، والتحدي المتضمن احداث مستقبلية ربما تتضمن فوائد شخصية، وليس من الضروري ان يكون التقدير المعرفي عقلاني او شعوري ولكن ربما يكون الي وغير عقلاني ولا شعوري. (جمعة السيد، 2000، ص 312)

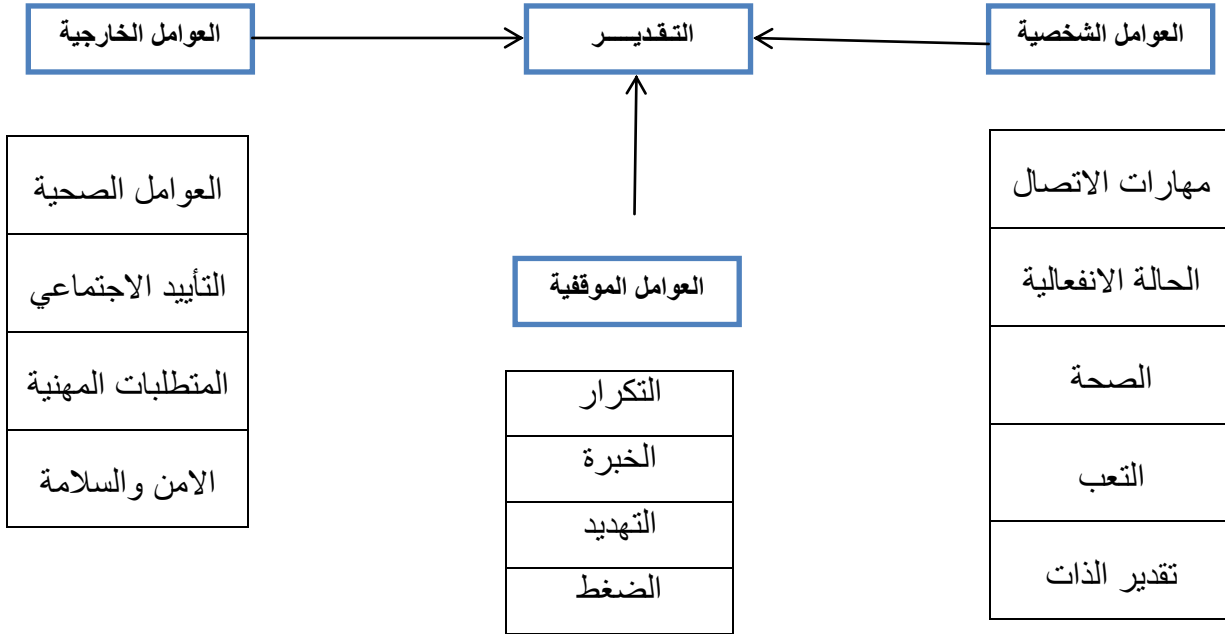
قدم "لازاروس" هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الادراك الحس حركي، حيث يعتمد التقدير المعرفي على طبيعة الفرد بينما يكون ادراك كم التهديد ليس لإدراك مصدر الضغوط فقط بل للعلاقة بين الضغوط البيئية المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية ، حيث يعتمد تقدير الموقف على العديد من العوامل الشخصية وعلى عوامل اخرى خارجية بيئية اجتماعية. (عبد المجيد محمد، 2005، ص ص 36 37)

وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، يؤدي ذلك الى تقييم التحديد وادراكه في مرحلتين :

المرحلة الاولى: تحديد معرفة ان بعض الاحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف. (السيد عثمان، 2001، ص 100)

ويمكن رصد نظرية التقدير المعرفي للضغوط في الشكل التالي. (عبد المجيد محمد، 2005، ص 37):



شكل رقم (06) نظرية التقدير المعرفي للضغوط

4- درجات الضغوط النفسية:

لقد قسم المختصون الضغوط النفسية الى ثلاثة اقسام وهي:

4-1 الضغوط الخفيفة:

يستمر تأثير هذه الضغوط من ثواني الى ساعات، ومثال على ذلك التعرض للمضايقات من قبل بعض الأشخاص او الوقوف امام جمهور كبير وغيرها من المواقف التي يمر بها في حياتنا اليومية.

4-2 الضغوط المتوسطة:

ويستمر تأثيرها من ساعات الى ايام كزيارة ضيف غير مرغوب فيه او غياب غير متوقع لشخص عزيز، او فترة عمل اضافي، وقد تؤدي هذه الضغوط الى اضطرابات المعدة او الم في الرأس..... الخ.

4-3 الضغوط الشديدة:

ويستمر تأثير هذا النوع من الضغوط الى اسابيع او اشهر او حتى لسنوات ، كموت شخص عزيز او خسارة مالية كبير او العمليات الجراحية ، وهذه الضغوط تؤدي الى مشكلات يصعب علاجها الاصابة بقرحة المعدة او الكآبة.(مجيد خدا بخش و فاتن، 2017، ص75)

5- مصادر الضغوط النفسية:

يعتبر النشاط الرياضي (التدريب) من الاكثر الانشطة المرتبطة بالضغوط مع اختلاف انواعها وشدتها، ونقصد بها عدم ادراك المدرب مقدرته على الوفاء بالمتطلبات بين ما هو مطلوب منه وانجازه وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المطالب وانجازه.

يمر الفرد خلال حياته اليومية بالعديد من الموقف الضاغطة التي تتطلب منه التلاؤم والتكيف معها، وهذه المواقف لها مصادر متنوعة ومتعددة، تعمل في ان واحد لتجعل الفرد العامل عرضة وضحية للضغط.

ومن هذه العوامل ما يعود لشخصية الفرد، ومنها ما يرتبط بالمتغيرات التي تحدث في حياته العامة ومنها ما يعود الى محيط العمل. (كامل راتب، 1997، ص 25)

ولقد قسم العبيد من العلماء والباحثين، ومن بينهم "سيبلي" العوامل الضاغطة او مصادر الضغط الى ثلاثة اقسام:

1. عوامل الضغط النفسي الجسدي: مثل الاصوات المزعجة، الالام الجسدية، الاصابات، الجروح والحوادث.....الخ.

2. عوامل الضغط النفسية: مثل القلق، الانهاك، المخاوف، الاخطار المهددة للحياة، الوحدة، الارهاق الفكري....الخ.

3. عوامل الضغط الاجتماعية: مثل الصراعات المهنية، الظروف الحياتية والمعيشية الصعبة، الخلافات العائلية، صعوبة العلاقات الاجتماعية الشخصية وكذا العزلة الاجتماعية. (الناقلي وآخرون، 1991، ص257)

ويصنف "محمد مجيد الصبوة" (1997) مصادر الضغوط الى اربع مجموعات هي:

1. الضغوط الفيزيائية: وهي عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بجسم الإنسان بحيث إذا تعرض لها تسبب له أضرار أو أذى محدد مثل الحرارة والبرودة الشديدة وتلوث الهواء، وأشعة الشمس الحارقة والضوضاء والرطوبة.

2. الضغوط الطارئة: ويقصد بها الاحداث الشاذة التي تحدث بشكل طارئ، وفجائي وليست لها صفة الدوام في الحدوث والتأثير، ومثال ذلك حوادث السيارات والطائرات والقطارات وكل وسائل المواصلات أو فقدان شخص عزيز بموته أو سفره وكذلك الطلاق والسرقه وتدمير المنازل والكوارث الطبيعية كالبراكين.

3. الضغوط الاجتماعية: وتشمل المكانة الاجتماعية، المكانة الاقتصادية والفقير وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة.

4. الضغوط الشخصية: وهي التي تنشأ داخل الفرد ذاته مثل ضغوط اسلوب الحياة الذي يتبعه والضغوط الجسمية والعصبية والتنفسية التي تنتج عن تعاطي لعص الاطعمة والمشروبات عن طيب خار والادوية والمسكرات التي يتعاطاها الشخص بكامل ارادته. (طه وسلامة عبيد العظيم حسين، 2006، ص 38)

وترى "خيري مرسلاب" (2020) مصادر الضغوط النفسية عند الرياضي هي:

- بداية التدريب والمنافسة في سن مبكرة.
- الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب (التدريب لأكثر من مرتين في اليوم)
- الاهتمام الزائد للمكسب اكثر من الاهتمام بالرياضي.
- الخوف من الفشل وعدم الكفاءة.
- وضع اهداف طموحة اكثر من قدرات الرياضي.
- ضعف الاتصال بين المدرب واللاعب.
- اسلوب الاتصال السلبي للمدرب مع الرياضي.
- عدم كفاية وقت الاسترجاع بعد المنافسات وتجاوز ضغوطاتها.
- واجبات الرياضي تجاه متطلبات حياته اليومية الخاصة.
- المشاكل اليومية من مشاكل عائلية او اجتماعية او اقتصادية.
- وبصفة عامة فإن التضارب في الواجبات والقدرات مع عاملي التكرار والاستمرارية تؤدي الى الضغط النفسي.(خيرة مرسلاب، 2020، ص ص 88 89)

6- قائمة اهم الضغوط حسب "Murry " :

قدم Murry قائمة للضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتشمل ما يلي:

- ضغط نقص التأييد الاسري، ويشمل التنافر الاسري، والتأديب المتقلب، وانفصال الوالدين او غياب احدهما، ومرض احد الوالدين وعدم الاستقرار المنزلي وهذا كله يمثل ضغوطا على الفرد.
- ضغط الاخطار والكوارث منها الكوارث الطبيعية والحريق.
- ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار، كالشعور بالصداع وعدم الرضا الناتج عن وجود اشخاص تظهر عدم الاهتمام وقلة تقديرهم للفرد والتأنيب والنقد والصد.
- ضغط الخصوم والاقتران بالمنافسين ، كالشعور بالتوتر والقلق والاحباط الناتج عن وجود ظروف بيئية واشخاص لا يسرون للفرد بالنجاح والمنافسة بين الاقران في مجالات الحياة مما يزيد لديهم الشعور بعدم الثقة.

- ضغط ولادة الاشقاء، كالشعور بالإحباط والقلق نتيجة شعور الشخص بالغيرة ننتجه اهتمام الوالدين بالأشقاء الاخرين.
- ضغط الانتماء والصدقات، كالشعور بالإحباط والصراع والتوتر الناتج عن عدم اشباع الحاجة الى التواد.
- ضعف الجنس، كالإحباط والتوتر والفشل في عدم اشباع الحاجة الى الجنس، الاتصال الجنسي. (هارون توفيق، 1999، ص ص 66 67)

7- التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية الشائعة عند الرياضي:

لقد عرفنا الضغوط بأنها تحدث عندما يكون هناك عدم التوازن الواضح بين ما يدرك الرياضي انه مطلوب منه من البيئة الرياضية وبين ما يدركه نحو قدراته، اذ ان الضغوط تتضمن ثلاثة عناصر وهي: البيئة والادراك واستجابة الرياضي لذلك في شكل الاستثارة التي تعتبر نوع من تنشيط العقل والجسم، وفي ما يلي جدول يبين اهم التغيرات التي يمكن ان تحدث للرياضي وهي ناتجة عن الضغط النفسي:

جدول رقم (01) التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية الشائعة عند زيادة الاستثارة الناتجة عن الضغط النفسي(كامل راتب،2004، ص 224)

التغيرات السلوكية	التغيرات النفسية	التغيرات الفيزيولوجية
التحدث بسرعة	الانزعاج (الهم)	زيادة نبضات القلب
قضم الاظافر	الشعور بالاكتئاب	زيادة ضغط الدم
النقر بالقدم	عدم القدرة على اتخاذ القرار	زيادة افراز العرق
انتفاض العضلات	الشعور بالاضطراب	زيادة نشاط الموجات المخية
الحركات المفاجئة غير الارادية	عدم القدرة على التركيز	زيادة تمدد بؤبؤ العين
عبوس الوجه	عدم القدرة على توجيه الانتباه	زيادة معدل التنفس
فتح العينين و اغماضهما	فقدان السيطرة والتحكم	نقص انسياب الدم للجلد
على نحو لا ارادي	الشعور بالاغتراب	زيادة التوتر العضلي
		زيادة استهلاك الاكسجين

التثاؤب الارتجاف (الارتعاش) تقطع الصوت	ضيق مجال الانتباه	زيادة سكر الدم جفاف الحلق تكرار التبول زيادة افراز الادرينالين
--	-------------------	---

8- مؤشرات الضغوط النفسية:

يرى بعض علماء النفس إن للضغوط النفسية بعض المؤشرات التي يمكن إيجازها على النحو التالي:

1-8 المؤشرات الجسمية: هي عبارة عن الشعور بالتعب والإجهاد وتشنج العضلات والشعور بالألام الجسمية وارتفاع ضغط الدم مع زيادة تناول الأدوية والمهدئات.

2-8 المؤشرات العقلية: وهي عباره عن بعض القدرة على التركيز والنسيان وصعوبة اتخاذ القرار.

3-8 المؤشرات النفسية والعاطفية: وهي عبارة عن الغضب والاكتئاب واللامبالاة، النظرة السلبية للذات مع كثره التبرير والانكار.

4-8 المؤشرات الاجتماعية: وهي عبارة عن العزلة الاجتماعية واضطراب العلاقات الأسرية نتيجة الاهتمام بالعمل على حساب الذات والأسرة. (الطواب، 2008، ص108)

- نرى بأن هذه المؤشرات تعتبر علامات لتعرض الفرد لعدة ضغوطات جسمية منها وعقلية واجتماعية وكذلك نفسيه وهذا ما يشعره بالتشاؤم ورفضه للحياه فيشعر بسوء التوافق مع نفسه ومحيطه.

9- عناصر الضغوط النفسية:

يرى سيزلاجي و لاوس أن خبرة الضغوط النفسية لدى الفرد في مجال العمل تنشأ عن حالة عدم اتزان نفسي او فيزيولوجي أو اجتماعي وتحدث هذه الحالة خلال ثلاث عمال للضغوط النفسية وهي:

9-1 عنصر المثير: ويتمثل في القوى المسببة للضغط والتي تؤدي الى الشعور بالضغط النفسي وقد يأتي من البيئة او منظمه العمل او الفرد ذاته.

9-2 عنصر الاستجابة: ويضمن عامل الاستجابة ردود افعال النفسية او الجسمية السلوكية اتجاه المواقف الضاغطة وهناك على الاقل استجابات للضغط تلاحظان كثير هما:
-الاحباط: الذي يحدث لوجود عائق بين السلوك والهدف الموجه.

-القلق (الحصر النفسي): وهو يمثل الاحساس بعدم الاستعداد للاستجابة بصوره ملائمه فبعض المواقف مثل حاله الطالب الذي يشك انه ذاك بقدر كاف للامتحان.

9-3 عنصر التفاعل: من العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له وهذا التفاعل مركب من تفاعل عوامل البيئية والعوامل التنظيمية بالمؤسسة والمشاعر الشخصية وما يترتب عليها من استجابات وانفعالات. (عكاشة، 1999، ص ص 86 87)

10- اعراض الضغوط النفسية:

هناك اعراض متنوعه تظهر نتيجة التعرض للضغوط النفسية وهي كالتالي:

10-1 الاعراض الخاصه بالعلاقات:

-عدم اصدقاء غير المبررة بالآخرين.

- لوم الاخرين ونسيان المواعيد بعد فتره وجيزه.

- تجاهل الاخرين.

- التفاعل بشكل الي (غياب الاهتمام الشخصي، تفاعل بارد)

2-10 الاعراف الانفعالية:

- قلق وغم وكذلك الذعر المرضي من شيء معين.
- نوبات الهلع والاحساس بالتعرض للاضطهاد.
- العدائية وتقلب المزاج، نوبات البكاء والكوابيس والشعور بالوحدة.
- القلق المفرط وفقدان الحس بالكفاءة. (عبيد، 2008، ص55)

3-10 الاعراض الجسدية:

- صداع وشعور بالآلام(الم في الظهر، الم في الرقبة، انفاست مت قطعه)
- خفقان في القلب .
- اضطرابات في الحياه الجنسية.
- حركات عصبية لا اراديه.
- جفاء الفم والصوت المرتفع.
- العرق وبروده القدمين واليدين.
- تشنج وانقباض في الحلق والصدر والمعدة والخدين.
- الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري). (عبدوش، 2002، ص81)

4.10 الاعراض السلوكية:

- الافراط في الاكل.
- فقدان الشهية المؤقت المرضي.

- اهمال الشكل الخارجي او الهندام.

- تصرفات مشوشه (كالتأكد عده مرات من اقفال الابواب). (عبدوش، 2002، ص 80)

10-5 الاعراض الفكرية:

- تراجع في القدرة والتركيز والتعليم.

- ضعف في الذاكرة وعجز عن التذكر والاستيعاب.

- تردد سلوكات غريبه وعدم الاصغاء. (الرشيدي، 1999، ص35)

11 استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

1-11 مفهوم المواجهة:

لقد تباينت التعاريف باختلاف العلماء، ويعرف " لازاروس و فولكمان (1984) المواجهة بأنها الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف، والتي تم تقديرها من جانب الفرد على انها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته، حيث اشار "لازاروس وفولكمان" إلى أن الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد ان المصادر الداخلية والخارجية لديه تكون غير كافية للتوافق او التعامل مع مطالب البيئة، ولذلك يشعر بالتهديد، وعلى ذلك تنتج الضغوط بعد أن يقوم الفرد بنوعين من عمليات التقييم المعرفي في عملية التقييم الأولى، وتحدث عندما يقيم الفرد الموقف على انه ضاغط ومهدد له في حين أن التقييم الثاني يحددها إذا كانت مصادر المواجهة المتاحة لدى الفرد سوف تخفف الموقف الضاغط اولا، وكذلك تعمل على خفض الانفعالات السلبية التي يحدثها الموقف الضاغط ثانيا، وعلى هذا فالمواجهة طبقا للنموذج التفاعلي عن الضغوط عند "لازاروس و فولكمان " هي عملية وليست سمة، وهي ايضا عملية أكثر من كونها نتيجة. (طه وسلامة عبد العظيم حسين، 2006 ، ص 77)

2-11 تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية Coping:

تعرف أساليب التعامل مع الضغوط بانها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم، ويعرفها كل من لازاروس ولونيار " & Launier " Lazarus (1978) " بأنها مجموع المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو إدارة وتسيير المتطلبات الخارجية أو الداخلية الخاصة، والتي يدركها الفرد مهددة وتتجاوز الشخصية. (Coussonlongelie , f , taylor , 1998 , p89)

كما أثبتت دراسة (بوزازوة مصطفى) سنة (2000) بعنوان النشاط البدني كاستراتيجية للتعامل مع المواقف الضاغطة، وكان هدفها:

- النشاط البدني الرياضي وسيلة في التوسط الآثار تلك الضغوط.

- ممارسة النشاط البدني المنتظم له فوائد كثيرة تساهم في رعاية وتحقيق الصحة النفسية والبدنية.

- إن اختيار نوع ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد الأفراد على التفاعل في ما بينهم واندماجهم في الحياة اليومية والاستمرار في ممارسته لتجنب على الأقل بعض المواقف الضاغطة. (بوزازوة، 2001، ص81)

جذور مصطلح الكوبين Coping :

تعود أصل كلمة "الكوبين" coping "إلى الاشتقاق من الكلمة الإنجليزية To cope والتي تعني كل انواع النشاط الإيجابي كالتحدي والمقاومة والكفاح والصراع والتغلب على المشكلات والمصاعب، أما في اللغة الفرنسية فتعني المواجهة Faire face كما يترجم البعض الآخر هذه الكلمة " Coping " باستراتيجيات المواجهة، أو أساليب أو طرق المواجهة، وقد تشير إلى التوافق أو التعامل مع المشكلات والتغلب على الضغوط أو معاشية الضغوط. (جمعة سيد، 2000، ص 69)

3-11 تصنيف إستراتيجيات المواجهة:

حسب "لازاروس" فإنه صنف تصنيفين عريضين لمواجهة الضغط النفسي، هما المواجهة النشيطة والمتمركزة حول المشكل والمواجهة السلبية والمتمركزة على الانفعال المصاحب للمشكل، وهذا بالإسناد إلى وظيفتين رئيسيتين لإستراتيجيات الاستجابة للضغط، وهي ضبط التوتر والضييق الانفعالي أو تغيير المشكل الذي يسبب الانزعاج والضييق وسنعرضها فيما يلي :

1-3-11 المواجهة النشيطة (المتمركزة حول المشكلة) :

وفيما يتم السعي لتغيير المواقف مباشرة لاستيعاب أو استبعاد مصادر الضغوط والتعامل مع آثار المشكلة ومن أساليب هذا النوع:

- البحث عن معلومات، الحصول على نصيحة من شخص ما، للوصول إلى حلول الموقف.

- اتخاذ إجراءات لحل المشكلة من خلال إعداد خطة بديلة وتعلم مهارات جديدة للتعامل مع الموقف والتغلب على المشكلة. (عبد المجيد محمد، 2005، ص 46)

2-3-11 المواجهة السلبية (المتمركزة على الانفعال المصاحب للمشكلة) :

تعتمد المواجهة في هذه الحالة على الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعاله عن طريق ضبط أو تعديل الأهمية العاطفية للأحداث الضاغطة، أي التنظيم الانفعالي المركز على التعامل مع الخوف، والغضب أو الشعور بالذنب، وتتضمن المواجهة التي تركز على الانفعال مواجهة سلوكية وفعالية، ومواجهة معرفية انفعالية. (كامل راتب، 1997، ص 68)

ومن أساليب هذا النوع :

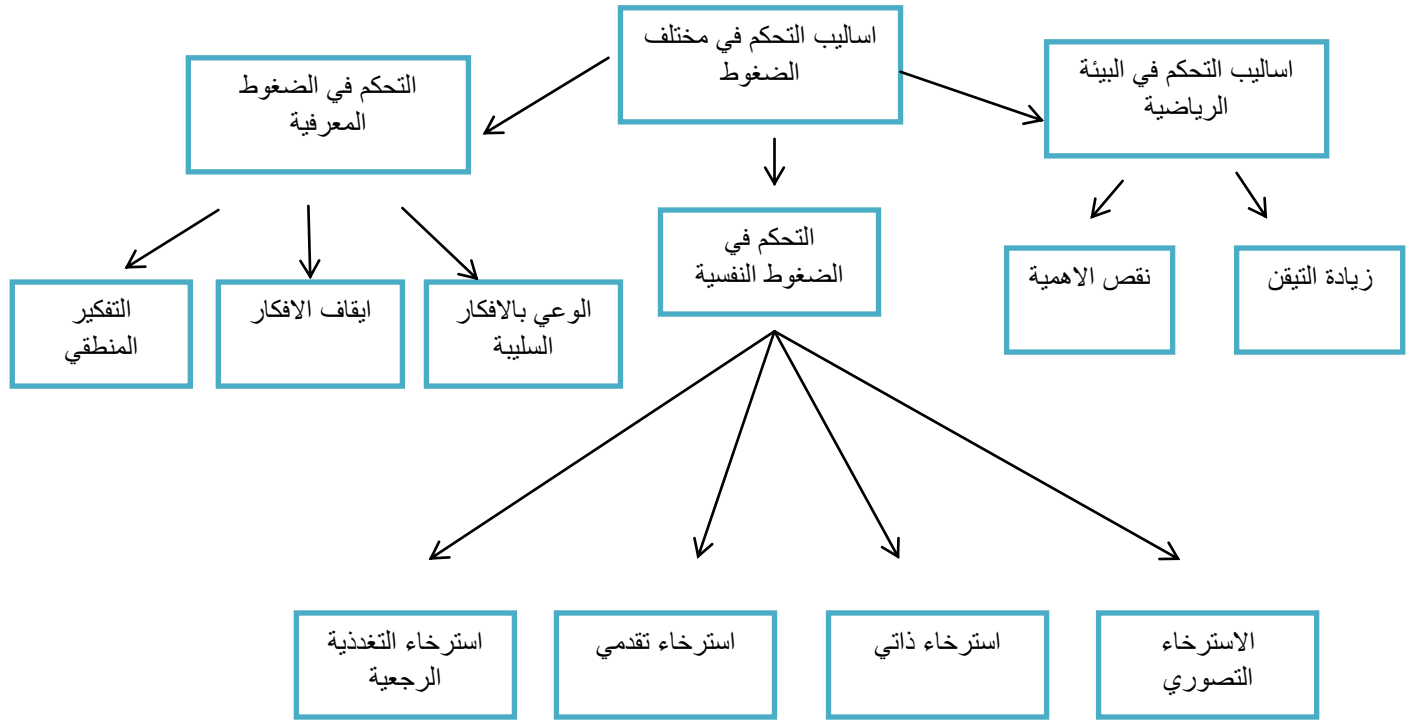
- التنظيم الوجداني من خلال معايشة الانفعالات وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة والتحكم الانفعالي.
- التقبل المذعن، ويتمثل في الانتظار لبعض الوقت ومحاولة التغلب على المشكلة مع توقع الأسوأ أو الإقرار بعدم إمكانية عمل شيء.
- التفريغ الانفعالي بالتغيرات الكلامية، البكاء، التدخين، وزيادة الكل(عبد المجيد محمد 2005، ص ص 46 47)

12- أساليب التحكم في مختلف الضغوط:

حسب "وفاء درويش" (2007) انه يوجد العديد من الطرق والأساليب التي تستخدم للتحكم في الضغوط ومن ذلك على سبيل المثال التدليك، الاستماع إلى اشرطة موسيقية معينة، الرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ، التأمل، التدريب الذاتي، التصور العقلي.

ويمكن تصنيف أساليب التحكم في الضغوط إلى الأنواع التالية:

- التحكم في البيئة الرياضية وذلك من خلال: زيادة التيقن - نقص الأهمية
- التحكم في الضغوط النفسية وذلك من خلال : الاسترخاء التصوري، الاسترخاء الذاتي، الاسترخاء التقدمي، استرخاء التغذية المراجعة.
- التحكم في الضغوط المعرفية وذلك من خلال: الوعي بالأفكار السلبية، إيقاف الأفكار التفكير المنطقي.(وفاء درويش، 2007، ص 45)



شكل رقم(07) اساليب التحكم في مختلف الضغوط (وفاء درويش، 2007، ص 45)

13- أنواع وأساليب مواجهة الضغوط النفسية:

تدخل أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ضمن الاعتقاد الشخصي من جانب الفرد بأنه المسؤول الأول والأخير عن سلامته وصحته النفسية والبدنية، ويترتب على ذلك بالدرجة الأولى إدراك دوره في الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات والمثيرات التي تصاحبها ردود فعل مختلفة تتفاوت بين السلبية والإيجابية.

ويتضمن التعامل الجيد والذي ربما يتطور إلى التحكم وتبني أفكار واستجابات سلوكية هدفها تحديد مصادر الضغوط أو مساعدة الفرد على التمكن من المقاومة واكتساب مناعة ضد هذه المصادر وضد ما يترتب عليها من حالة الفشل. (عسكر، 2003، ص 177)

وهناك بعض الأساليب التي يمكن استخدامها للتعامل مع الضغط والتي بواسطتها يمكن أن نأخذ أو نتخلص من العوامل والمؤثرات على الأداء والحياة بصفة عامة، وتحقق هذه الأساليب أفضل مواجهة للضغوط اعتماداً على الطريقة التي تؤثر بها الضغوط في خيارنا فسيولوجياً معرفياً ، وسلوكياً.

1-13 الأساليب الفيزيولوجية:**1-1-13 تدريبات التنفس والاسترخاء:**

تعد هذه الأساليب من أفضل أساليب إدارة الضغوط من خلال استخدام تدريبات التنفس والاسترخاء، حيث يسهل مركز التنفس في المخ العلاقة الوظيفية مع مراكز الاستثارة، ولهذا يعتقد ثبات واستقرار وراحة التنفس الذي يؤدي لتحسين الاسترخاء وتقليل التوتر، ويتطلب أسلوب التنفس العميق ما يلي:

- الجلوس في مكان هادئ وخلق العينين.
- أخذ شهيق عميق مرتين وإخراج الزفير ببطء.
- الاستنشاق بعمق قدر الإمكان، إمساك النفس ثانية بطريقة بطيئة متحكم فيها، يخرج الزفير.
- يكرر ذلك حينما يشعر الفرد بأحد أعراض الضغوط ويؤدي الأسلوب قبل النوم في العمل وفي المنزل أو أي مكان آخر. (عبد المجيد محمد، 2005، ص ص 47 48)

2-1-13 الاسترخاء التقدمي:

تقوم فكرة الاسترخاء التقدمي على أهمية أن يتعرف الرياضي على الفرق بين الإحساس بالتوتر عند الانقباض العضلي والإحساس بالاسترخاء عند انبساط عضلات الجسم، ويطلق عليه الاسترخاء التعاقبي أو التدريجي، لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يشمل المجموعات العضلية الرئيسية للجسم ككل. (كامل راتب، 2004، ص 654)

ويتحدد هدف هذا الأسلوب إيجاد وعي وإدراك بانقباض العضلات ومن ثم تعلم استرخاء تلك المجموعات العضلية مع التحكم في انقباضها واسترخائها ولممارسة هذا الأسلوب الاسترخائي نتبع الخطوات التالية :

- يحدد مكان هادي مظلم ويحسن الممارسة قبل النوم.
- استلق وأغمض عينيك وتصور شيء يحقق لك الاسترخاء، خذ نفس عميق مرات عديدة

- احدث انقباضا لمجموعة عضلية بادئ بأصابع القدمين ثم اتجه إلى الراس.
- يكرر الانقباض ثم الاسترخاء لكل المجموعات العضلية بالجسم، مع الاحتفاظ باسترخاء المجموعة العضلية التي تم انقباضها و استرخائها.
- بعد اكتمال الاسترخاء لكل المجموعات العضلية بالجسم يكون الوقت مناسباً لإدخال التصور المحاولة رسم صورة الموقف يكون الفرد فيه معرضاً للضغوط.
- بعد اكتمال الاسترخاء والتصور وجود بداية الحماس والحيوية في كل الجسم ثم يعاد شحن المجموعة العضلية بالطاقة.
- يتم ممارسة هذا الأسلوب في كل وقت تشعر فيه يتوتر المجموعات العضلية.(عبد المجيد محمد، 2005، ص 49)

3-1-13 التغذية الراجعة الحيوية:

يستخدم أسلوب التغذية الراجعة بغرض مساعدة الرياضي على السيطرة والتحكم في الاستجابة الفيزيولوجية أو اللاإرادية للجسم، وتزداد أهمية هذا الأسلوب وخاصة مع الرياضيين الذين يفتقرون مقدرة الإحساس والوعي بما يدور بداخلهم دون مساعدة خارجية وتبدو فائدة استخدام التغذية الراجعة الحيوية باعتبارها أنها رسائل خارجية تستخدم لمساعدة الرياضي على معرفة استجابات الوظائف الحيوية للجسم مثل معدل نبض القلب أو معدل التنفس.(كامل راتب، 2004، ص ص 657 658)

إضافة إلى ما سبق فإن " عبد المجيد محمد " (2005) يشير إلى أن هناك خمس أنواع من التغذية الراجعة الحيوية:

1 - التغذية الراجعة الحيوية الحرارية: حيث تثير درجة حرارة الجسم مؤشر للتوتر العام والتعرض للضغوط.

2 - التغذية الراجعة الحيوية الكهربائية: حيث ينتقل التيار الكهربائي من منطقة إلى أخرى بسرعة عند وجود رطوبة على سطح الجلد نتيجة لزيادة إفراز العرق عند التعرض للضغوط النفسية.

3 - التغذية الراجعة الحيوية للدورة الدموية: حيث يقاس معدل ضربات القلب وتدفق الدم لإعطاء الرياضي معلومات عن ضغط الدم في حالتي الانقباض والانبساط قبل الأداء وخلال الأداء للاستفادة بها في تعلم الاسترخاء.

4 - التغذية الراجعة الحيوية للعضلات: وفيها يتم قياس النشاط الكهربائي للعضلة، لم تعطى للرياضي لاستخدامها في خفض التوتر العضلي.

5 - التغذية الراجعة الحيوية للمخ: حيث يقاس نشاط المخ في كل ثانية لاستخدام هذه المعلومات في التدريب على الاسترخاء. (عبد المجيد محمد، 2005، ص ص 49 - 50)

2-13 الأساليب المعرفية:

إن الاكتشافات العلمية لعقل الإنسان تبدو مذهلة، ومن ذلك أن الإنسان يفكر حوالي 45000-60000 ألف فكرة في اليوم، ونوعية الأفكار تزداد أهميتها في الرياضة حيث يتأثر الأداء بجزء من المائة في الثانية، وإن الأفكار التي تسيطر عليك (5 - 10 دقائق) قبل المسابقة يمكن أن تؤثر بدرجة كبيرة في مستوى أدائك إذا كانت جميع الأفكار سلبية قبل المنافسة فإن النتيجة المتوقعة للأداء تكون سلبية كذلك.

إن مثل الحديث السلبي مع نفسك بصوت مسموع أو صوت خافت، أو مجرد افكار دون تعبير لفظي يسبب نوعا من الضغوط النفسية السلبية نتيجتها زيادة درجة القلق والتوتر النفسي. (كامل راتب، 2004، ص 663)

1-2-13 أسلوب التأمل:

التأمل له جذور ممتدة في الثقافات الشرقية مثل الهند والصين، ولكن أصبح أكثر شيوعا وانتشارا في الثقافات الغربية، ويهدف التأمل إلى مساعدة الشخص في تحقيق السيطرة على انتباهه حيث يستطيع أن يختار الأشياء التي يريد التركيز عليها بدلا من التشتت بين مثيرات البيئة العديدة، إنه بمثابة محاولة إخلاء العقل من التفكير أو التخلص من الأفكار المشتتة. (كامل راتب، 2004، ص 599)

ويمارس الفرد التأمل من خلال التركيز على موضوع واحد بهدف التحكم في التفكير الذي غالبا ما ينتقل من فكرة إلى أخرى، ويتم ذلك من خلال التركيز على إيقاع التنفس وبعيدا عن الأمور الشخصية أو الذاتية. وكما يمكن للفرد أن يمارس التأمل من خلال ترديد كلمة أو مقطع يلقي القبول عنده، ويفضل اختيار كلمة محايدة لا ترتبط بأي حدث، وبالإمكان الاستعانة بأشرطة تعليمية مع خلفية صوتية متنوعة - صوت أمواج البحر، تغريد الطيور، أصوات الرياح، وغيرها من المؤثرات الصوتية التي تساعد الفرد على الوصول إلى حالة من الاسترخاء الذهني، وبصورة عامة، تعمل هذه الأصوات على حجب المثيرات الخارجية وعلى إيجاد لدى الفرد، ما سبق يساهم في إيجاد ما يشبه غرفة عزل عن العالم الخارجي ويساعد على فعالية التأمل. (علي عسكر، 2003، ص 187)

تلخص خطوات التدريب على الكامل لمواجهة الضغوط العقلية في ما يلي:

1 - غلق العينين في وضع الجلوس والتأمل لمدة لا تتجاوز 20 دقيقة.

2 - بعد فتح العينين بفترة حوالي 15 دقيقة يتم أداء انقباض عضلي لليد اليسرى.

3- تؤدي تدريبات التأمل من الحركة.

4- إعادة التركيز وملاحظة الأفكار.

ويمكن زيادة فعالية هذا الأسلوب بالتدريب على تركيز الانتباه على مثيرات مثل:

- التركيز البصري على هدف ثابت.

- استخدام كلمة أو كلمتان سهلة لا تثير انفعالات التركيز الانتباه و هذا ما يعرف بالمانترا.

- استخدام التنفس من الأنف بعمق والتركيز على هواء الشهيق والزفير. (عبد المجيد محمد،

2005، ص ص 52 53).

2-2-13 أسلوب الإيحاء الذاتي (الانتباه والاسترخاء):

يعتبر هذا الأسلوب ظاهرة ثنائية تتكون من تثبيت الانتباه والاسترخاء في نفس لحظة حالة الإيحاء الذاتي الذي يتم في 04 خطوات هي: التثبيت، الاسترخاء، القابلية للتأثير وتكرار الاقتراحات.

وللتدريب مع الإيحاءات تتبع الخطوات التالية:

- 1 - الاسترخاء العقلي مع أو بدون الاسترخاء العضلي.
- 2 - التدريب على العزل.
- 3 - تعليم التحكم في العمق والسرعة.
- 4 - الاقتران الشرطي بالرموز.
- 5 - تقديم الحجرة العقلية وتعليم استخدامها.
- 6 - تعليم برمجة الأهداف.
- 7 - تعليم خفض تأثيرات ما بعد الإيحاء. (عبد المجيد محمد، 2005، ص ص 53 54)

3-2-13 إيقاف الأفكار:

وتستخدم في التخلص من الأفكار والاعتقادات السلبية لدى الفرد وتقوم على مسلمة مفادها أنه ما دام بإمكان الفرد أن يفكر بصورة إرادية في موضوع معين في لحظة ما إذا كان بمقدوره أيضا استبعاد الأفكار في موضوع ما في لحظة بعينها، أي أن الفرد يستطيع التحكم في افكاره، ومن ثم فلا بد من وقف الأفكار والاعتقادات اللاعقلانية واستبعادها على أن يحل محلها أفكار أكثر عقلانية حتى يستطيع الفرد يسلك بطريقة ملائمة، وقد أقرح "باين BAIN" هذا الأسلوب عام (1928) وطوره "تايلور TAYLOR" عام (1963)، وفيه يطلب من الشخص أن يسترخي ويغمض عينيه وأن يفكر مليا في الأفكار السلبية و غير المرغوبة التي تزعجه وتسبب له الإحساس بالضغط، وبعد فترة قصيرة يصرخ

المرشد قائلاً قف أو أوقف هذه الأفكار ثم يطلب من الفرد أن يقوم بذلك بنفسه بصوت عال وأن يكرر ذلك في المنزل أولاً بصوت عال ثم بالتدرج بصوت منخفض وغير ظاهر، وسرعان ما يتعلم الفرد أن يكون قادراً على وقف الأفكار السلبية وتصبح العملية آلية مع مرور الوقت. (طه وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 162)

3-13 الأساليب السلوكية:

يمكن استخدام الاستراتيجيات السلوكية لصد المواقف الضاغطة التي نتعرض لها بسبب إدراك الكثير من المسؤوليات وعدم كفاية الوقت وتتضمن هذه الأساليب:

1-3-13 وضع الأهداف:

- حدد أهداف سلوكية خاصة تشمل اليوم، الوقت، الموقف.
- هل هذه الأحداث السلوكية واقعية وتشكل تحدي؟
- هل هذه الأهداف ممكنة القياس لتحديدها وتحديد مدى التقدم فيها؟
- يمكن التفكير في الأسباب المقبلة التي يمكن أن تدمر هذا الهدف.
- حدد كيفية مكافأة الذات على إنجاز هدف تغيير السلوك. (عبد المجيد محمد، 2005، ص 55)

2-3-13 التدريب على إدارة الوقت:

ويهدف هذا الأسلوب إلى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره في كل ما هو مفيد وبالتالي يتم الحفاظ على الوقت حيث أن الأفراد الذين يعانون مستوى مرتفع من الضغط لا تكون لديهم الكفاءة في إدارة الوقت وتوظيفه وخصوصاً فيما يتعلق بالضغوط المرتبطة بالعمل فالوقت يعد فضيلة من الفضائل وهناك الكثير من الأمثال والحكم التي تؤكد على قيمة الوقت مثل الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك والوقت كالذهب، وإن إضاعة الوقت رذيلة من الرذائل ولقد اهتم الإسلام بالوقت وحث على استثماره وتوظيفه

إلى أقصى حد ممكن ويتضح ذلك جليا من خلال الآيات القرآنية والأحاديث النبوية فلقد أقسم الله تعالى في مقدمة سور عديدة من القرآن بأجزاء معينة من الوقت مثل "والفجر وليال عشر"، "والضحى والليل إذا سجى"، "والعصر إن الإنسان لفي خسر"، "والليل إذا يغشى والنهار إذا تجلى"، وهذه إشارة إلى أهمية الوقت، نقلا عن (طه و سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 158).

ويمكن إدارة الوقت بالعمل على الملاحظات التالية:

- عمل قائمة بالمسؤوليات اليومية على مدى أسبوع ثم على مدى شهر واخيرا عام.
- يجب مراجعة هذه القائمة وترتيبها وفق أهمية كل موضوع.
- يحدد وقت لكل مهمة ويجب أن يكون هذا الوقت أطول قليلا من الوقت المتوقع لإكمالها.
- يجب عمل مفكرة يومية وسجل ما تم إنجازه دون شغل كل وقت اليوم. (عبد المجيد محمد، 2005، ص 55)

13-3-3 تعديل أسلوب الحياة:

ويمثل أسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيقها كما يشمل أيضا قدراته ودوافعه وباختصار، فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد، واسلوب حياة الفرد ليس ثابتا تماما بل هو مفهوم دينامي يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، وعلى هذا فإن بعض الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدراته على مقاومتها، وعندما يسعى الفرد إلى تعديا أسلوب حياته والتخلص من العادات السيئة مع محاولة تكوين عادات صحية سليمة كالإقلاع عن التدخين والتقليل من شرب المنبهات من شاي وقهوة ومحاولة تخفيف الوزن خاصة أن زيادة الوزن مرتبط بضغط الدم المرتفع وأمراض القلب فقد يجد أن النوم قد تحسن لديه وبالتالي انخفاض القلق والتوتر. (طه و سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 152)

ويمكن تطوير وتحسين النظام اليومي المعتاد بما يلي:

- يفضل تكوين دورة مسبقة للأحداث ولتكن خاصة وتتميز بالمرونة لإعداد العقل او الجسم، ليتمكن الاختيار عند إعداد قائمة الأعمال اليومية لتحقيق الاستمتاع بها، من خلال تجنب الإفراط في الأعمال ليصبح إنسانا اليا يؤدي مهام متعددة ووقت قليل لإدراكها.
- أن بروفيلك للضغوط يزودك بمعلومات تغذية راجعة هامة عن العوامل التي يمكن أن تؤثر على قدرتك لمواجهة هذه الضغوط وتحقيق الالتزام والتطوير لحظة الأداء الإدارية هذه الضغوط.(عبد المجيد محمد، 2005، ص 56).

14- التوجيه والإرشاد النفسي للرياضي:

يرتبط كل من التوجيه والإرشاد والرياضي ارتباطا وثيقا ويحتاج إلى من يوجهه ويسايره ويرشد الرياضي في عملياته التدريبية، وهناك العديد من التعريفات للتوجيه والإرشاد النفسي، وبالنظر إلى هذه التعريفات نجد انها جميعا تتفق على تحقيق أهداف واحدة.

التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي هو تلك العملية المخططة التي تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضي او المدرب الرياضي لكي يفهم نفسه على نحو أفضل وذلك من خلال التعرف على شخصيته واتجاهاته واستعداداته وقدراته وخبراته وميوله وقيمه وعاداته واستجاباته السلوكية تجاه المواقف المختلفة، وايضا مساعدته على تحديد مشكلاته وتنمية إمكاناته المختلفة الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية والحركية، وتزويده بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته في ضوء إمكاناته الشخصية وظروفه البيئية مما يحقق له التوافق في مختلف المجالات.(محمد عبد الحفيظ، 2002، ص ص 13 14)

خلاصة:

من خلال ما تم استعراضه ترى أنه تم التطرق إلى مفهوم الضغوط النفسية ومختلف النظريات المفسرة له فالضغوط تعرف بأنها تمثل مطالب وظروف غير معتادة تعمل جميعا على خلق نوع من عدم التوازن بين إمكانيات وحاجات الرياضي بين طبيعة الوظيفة التي يقوم بها وحاجات البيئة الرياضية مما يجعل الرياضي يقوم برد فعل لإعادة التوازن والتكيف مع مجريات الأمور ويستوجب القائمين والباحثين القيام بتشخيص دقيق باستخدام طرق وأساليب مختلفة كالاسترخاء، بهدف التخفيف من مسببات الضغوط والآثار المترتبة عنها.

وتم إبراز دور المشرفين على الرعاية النفسية للرياضيين من أجل وضع آليات واستراتيجيات لإدارة الضغوط النفسية في حالة حدوثها، ومعالجة نتائجها السلبية أو الوقاية منها وذلك بتجنب المسببات. ولقد قمنا بتعريف استراتيجيات المواجهة و عرض أهمها وكذا الأساليب التي يمكن استخدامها للتعامل مع الضغط النفسي، وأخيرا دور الإرشاد النفسي في توفير احتياجات الرياضي وتقديم البرامج من أجل المساعدة على فهم الضغوط النفسية و ابعادها المختلفة واساليب التعامل معها وكيفية إدارتها.

الفصل الرابع

المنافسة الرياضية

والاجباز

تمهيد:

إن الفكرة التي بنيت عليها الرياضة التنافسية في وقتنا الحالي هي الوصول إلى النتيجة الإيجابية مهما كانت الظروف، وباستعمال كل الوسائل و الطرق سواء كانت رياضية أو غير رياضية بدون النظر إلى روح الرياضة التنافسية و بواسطتها يمكن مسح الحدود و التخلص من التمييز العنصري و الاختلاف الموجود في الدين والعرق ... الخ

وقد تطلب ذلك وجود الشخصية التربوية التي تستطيع أن تخرج هذا العمل وتديره بكفاءة عالية إذا ما إليها هذه الوظيفة. الا و هي المدرب، الشخص الوحيد المسؤول مسؤلية كاملة عن الفريق والعمل على دعم روح اللعب الجماعي السليم، وذلك من خلال تطبيقه لفنون ومهاراتها كما أنه أيضا الشخص الذي يستطيع أن يحسم كثيرا من المواقف الفنية التي تتعلق بالفريق، فهو شخصية فريدة تمارس سلطاتها بطريقة لا تسمح إطلاقا بأي إخلال بين صفوف فريقه كما أنه الشخصية العلمية والعملية التي عليها أن تظهر جمال الأداء مع الإثارة سواء عند تدريب الفريق أو عند منافسته كاملة عن كما أصبح تطبيق التمارين البدنية نشاطا كاملا، و المنافسة تبحث عن النتيجة الإيجابية بالاعتماد على التحضير بطريقة علمية .

ان الفنون الادائية تختلف عند الناس وخصوصا الرياضيين الممارسين للمنافسة، رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية التي يمارسها كل الرياضيين في مختلف الرياضات إذ يعتبرونها جزءا أساسيا من التحضير، لما تتميز به من مستوى عالي في الأداء الذهني و المهاري الحركي ولأنها تهتم بجميع جوانب اللياقة البدنية، حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى إعطاء لمحة عن مفهوم وبعدها تاريخ الجمباز وتطوره وأجهزته، وفوائد الجمباز ثم القيم التربوية له، ثم سنتطرق إلى الاتحاد الدولي للجمباز وأنواع الجمباز، وفي الأخير لمحة عن تصنيف حركات الجمباز وإجراءات الأمن والسلامة في الجمباز.

1- نبذة تاريخية عن الرياضة في العالم:**1-1 الرياضة 3000 سنة قبل الميلاد:**

كان الإنسان يعتمد أولاً على قوته والتي كانت من أهم الوسائل التي يعتمد عليها في صراعاته من أجل البقاء على حياته.

دلت الآثار المكتشفة من رسوم ونقوش والتي خلفها المصريون القدماء والتي يعود تاريخها إلى سنة 3000 قبل الميلاد على مدى اهتمام شعوب الرق القديم بالرياضة فهذه مقابر "بن حسن" في مصر ومعابد "وادي الملوك" و "سقارة" وكذلك المعابد المكتشفة بجوار بغداد تقدم دليلاً واضحاً على العناية الفائقة التي كانوا يولونها لعمر انهم وسجلوا للعالم بأنهم أول من علموا أبناءهم المصارعة والمبارزة ورفع الأثقال والهوكي والتجديف و الملاكمة والصيد والرمية والألعاب البهلوانية و ألعاب القوى و ألعاب الكراتي باختلافها (فايز مهنا، 1985، ص 09-12)

وقد أعتني بالجيش كثيراً وقدمت له الأولوية في التدريب من أجل توسيع رقعة البلاد وضمانها مما اضطرهم الأمر إلى كس صفات القوة ، السرعة ، التحمل الميارة.

أما عند الصينيين القدماء يرجع تاريخ الرياضة إلى عهد الملك "هيانغ سي hiang" عام 2698 قبل الميلاد فكان ما يعرف بالرياضة الطبية و التي وضعها الكهنة البوذيين تحت اسم - كونغ فو - التي لا تزال تشهد تطورات عديدة إلى يومنا هذا، و كانت علاجاً للإجهاد وبعض الآلام الأخرى وهذه الرياضة عبارة عن مجموعة حركات و جلسات مختلفة تساعد الجسم على المرونة بالإضافة إلى اعتنائهم بطرق التنفس.

وقد اهتم الفرس والهند بالتدريب الخلفي واكتساب المهارات البدنية التي تتعلق بالفروسية وفي القتال واختص الهنود بأعمال الجسم وتغذيته والسمو بالروح وكان الوجه القدر دلالة على التقوى.

أما عند الإغريق يرى أرسطو طاليس (384 سنة قبل الميلاد) أن الجهود البدنية يجب أن تكون أهميتها في مظاهر نفسية وضبط الغرائز والشهوات وتنظيم المظاهر الخارجية للجسم وليس مجرد قوة جسمانية يتباهى بها في المنافسات والمهرجانات. (فايز مهنا ، 1987، ص14-15)

وقد لعبت الظروف الطبيعية والسياسية عند اليونان دورا في إعداد الفرد بدنيا ورياضيا وكان الهدف حماية الدولة من أي عدوان أما - إسبرطة - وهي أقوى دويلات الإغريق فقد أولت لنواحي التدريب البدني عناية فائقة و على ذلك أبى الاسبرطيين على الطفل الضعيف الحياة وكان يقاس الرجل بمدى قوته وشجاعته ووضعت برامج للتدريب ضمت الفتيان والأطفال وتميزت التربية الإسبرطية بجماعيتها أي بما يعرف بالتربية الرياضية لعدة أفراد وكان الإغريق يجتمعون في مساحات خاصة بإشراف مدربين لمزاولة مختلف ألوان النشاط البدني.

2-1 الرياضة في العصور الوسطى:

لم تكن الرياضة في تلك الفترة أقل أهمية من أي وقت مضى بل تعددت أشكالها وميادينها وأولى لها الحكم عناية خاصة حتى أصبحت عند المسلمين تمارس داخل المساجد كميدان للتدريب وأعطيت للفروسية والسباحة والرماية والمصارعة والعدو أهمية قصوى حتى أصبحت إجبارية لأجل الوقاية وإرهاب الأعداء من جهة، ومن جهة أخرى لتدعيم الجيش بعناصر نشطة مدربة على مختلف المهارات ومختلف الوسائل.

3-1 الرياضة في العصر الحديث:

في القرن الثامن عشر قام " جوث موت " (1759 - 1839) بتأليف كتاب بعنوان "التمارين البدنية للأولاد الصغار" حيث أعطى فيه مبررات لممارسة الأطفال للرياضة والتي في رأيه في نشأتها أن تعطيه دفعا قويا في حياته ومعاملاته اليومية كما جاء بعده عالم التربية السويسري بستالونزي (1764 - 1847) الذي قدم بعض المناهج في أسس الممارسة الرياضية فكانت سبيلا للممارسين والمربين ليظهر بعد ذلك الألماني فريديك (

1778 - 1852) والدانماركى فاتسنغال (1771 1847) هولاء جميعا ساهموا في وضع الأسس العامة للتمرينات الرياضية و التي قسمها لينغ الى :

- تمرينات تربوية.

- تمرينات جمالية.

- تمرينات علاجية.

- تمرينات عسكرية.

واستطاع تأسيس اول معهد وهو " معهد التمارينات الملكي " بستوكهولم.

واتجه كثير من النقاد الى تأسيس مناطق عالمية للتربية البدنية و الرياضية وقد عقدت ندوات عالمية مثل التي عقدت في هلسينكي عام 1952 و أول مؤتمر دولي للتربية البدنية والرياضية. (العبادي ، 1971 ، ص 98)

2- مفهوم الرياضة:

الرياضة كلمة مشتقة من الكلمة الإنجليزية " sport " وهي ترجع إلى الكلمة الفرنسية "oesport" من فعل " des porter " والذي يرجع ظهوره إلى القرن الثالث عشر حيث كانت تعني الاسترخاء والتسلية.

ابتداء من القرن السادس عشر أصبحت الرياضة تعني التمرين البدني حيث أصبح كل نشاط بدني يطلق عليه اسم رياضة " sport " ، كما يجب التنويه بالخلط الذي أصبح يمس الرياضة والتربية البدنية والرياضية حيث أصبح شائعا بين المختصين أن كلمة " sport " تشمل كل أنواع اللعب منظما كان أو غير منظم يمارسه الصغار والكبار رسمية أو غير رسمية كما المدربين أن الرياضة جزء من التربية البدنية والرياضية. (أنور الخولي ، 1996 ، ص 31)

وهي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب، وهي الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة وفي الأصل الإيتمولوجي لها هو disport ومعناها التحويل والتغيير ولقد حملت معناها ومضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم و إهتماماتهم بالعمل إلى التسلية والترويح من خلال الرياضة.

يعرف " ماتيفيف " " matveyev " الرياضة بأنها نشاط ذو شكل خاص و جوهرية المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها.

ويعرف " كوسولا " " kosola " الرياضة بأنها التدريب الرياضي بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وأنها من أجل الرياضة في حد ذاتها.

ويشير " لوشن ويسج " إلى أن الرياضة يمكن أن تعرف بأنها نشاط مفعم باللعب تنافسي داخلي و خارجي المرود أو العائد يتضمن أفراداً أو فرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط .

أما " ميشال بوك " " michel bouck " فيرى أن الرياضة هي نشاط نشأ من الهوايات بمشاركة الجسم الجوهريه وبهيات مخصصة بدقة تمرنه على الطريقة التنفسية بهدف الوصول إلى مستويات عالية.

ويرى " جورج مانياو يرس " " George magnawers " أنها نشاط خاص بأوقات الفراغ يتغلب عليه الجهد البدني بمشاركة العمل واللعب مرة واحدة و بطريقة تنافسية تتضمن قواعد معينة.

أما "شارل بودال " " charle podale " يري الرياضة مثل أعلى والذي يتطلب التخلي وإرادة الفوز تجعل من اللعب عمل و امتحان.

فالرياضية في تلك المجموعة من التمرينات والمباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد بقصد تنمية قدراته البدنية والعقلية وبقصد التسلية والترفيه عن جسمه وعقله حتى تكيفه جسمانيا وعقليا واجتماعيا باعتبارها منظار للجميع .

- هي تقنية باعتبارها تكون التحكم.

- هي تجارة تباع وتباع.

- هي سياسة باعتبارها صورة التقدم المحيط الاجتماعي.

- هي علة و علاج باعتبارها تعمل على تنشيط أعضاء الجسم.

- هي عقيدة حثت عليها الديانات السماوية (أنور الخولي ، 1996 ، ص 32).

ويشير " لوشن وسيج " إلى أن النشاط الرياضي لا يحدث فقط إلا في سياقه الثقافي الاجتماعي ذلك لأنه بعد الطبيعة يدخل أيضا في الرياضة بمعنى أن المسابقة الرياضية قد لا تكون بالضرورة ضد أفراد أو جماعات ولكن ضد عوامل طبيعية فقي تسلق الجبال والروديو وركوب الأمواج يتم استبدال المتنافس كاملا بشيء طبيعي كجمل أو الحصان البري أو موجة بحرية (أنور الخولي، 1996، ص 33).

3- أهداف الرياضة:

إن الهدف الأول هو العناية بالكفاءة البدنية أي بصحة الجسم ونشاطه ورشاقته وقوته كما تهتم بنمو الجسم لكي يتمكن من القيام بوظائفه واكتساب مختلف المهارات الحركية كما أن للرياضة أثر كبير في تكوين شخصية الإنسان وتحسين أفكاره وخبرته وخلقه ونموه الاجتماعي ويمكن تحديد أهداف الرياضة بالصفة التي وصفها لجنة التربية الرياضية في المجلس الأعلى لرعاية الشباب بالقاهرة كما يلي:

- تنمية الكفاءة العقلية والذهنية.

- تنمية المهارات الناجعة وصيانتها.

- تنمية الفرد اجتماعيا.

- تنمية المهارات النافعة للحياة.

. التمتع بالنشاط البدني والترويحي وشغل أوقات الفراغ.

- ممارسة الحياة الصحية السليمة.

- تنمية صفات القيادة الصالحة والتعبئة الكريمة بين المواطنين.

- إتاحة الفرص للناشئين للوصول للبطولة.

- تنمية الكفاءات والمواهب الخاصة أي كتب الجيل الثاني للعادات والمهارات التي تؤثر

في قوامة وتناسب جسمه عضلاته ومفاصله.

كما أنها تعتني بصحته في كل مرحلة من مراحل نموه، وعلى هذا يمكننا فهم الرياضة بأنها جزء بل فن من فنون التربية العامة التي تهدف إلى اعداد المواطن الصالح جسميا و عقليا وخلفيا. (فايز مهنا، 1983، ص 44 - 47)

ويعتقد المفكر "هربرت ريد" أن الرياضة تمدنا بتهذيب الإرادة ويضيف أنه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا بل أنه على العكس الوقت الوحيد الذي يمضي بأحسن وجه. (أنور الخولي و الحمامي، 1993، ص 105)

4- أنواع الرياضة:

تقسم الرياضة إلى قسمين: رياضة فردية ، رياضة جماعية.

4-1 الرياضة الفردية:

ونذكر منها ألعاب القوى الجمباز الجيدو السباحة ... فالرياضة الفردية هي تلك الرياضة التي يواجه فيها اللاعب خصما واحدا في ميادين الرياضة، وهي الميادين التي تعود اللاعب

الشجاعة والصبر، وبذل الجهد واستخدام الفكر وحسن التعرف وتجنب اليأس في ساعة الهزيمة.

2-4 الرياضة الجماعية:

لقد اختلف آراء المختصين في إعطاء مفهوم للرياضة حسب اختلاف نظرة كل واحد منهم لها، فهناك من يرى أن الرياضات الجماعية ما هي إلا نشاط لشغل الفراغ وهناك من يرى أنها نشاط رياضي هادف ورغم هذا الاختلاف إلا أن الأغلبية منهم يتفقون على أن الرياضات الجماعية تعتبر نشاط جماعي كبقية النشاطات في المجتمع يشترك فيها عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك و هي وسيلة تربوية مهمة تساهم في التطوير الإيجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت جسدية أو نفسية أو اجتماعية أو تربوية تذوب فيه شخصية الفرد ضل فريق متماسك ونزول فيها أنانية اللاعب الفردية أمام مصلحة الجماعة وهي نتيجة مجهودات فردية متكاملة ومتناسقة بتوقف نجاحها على التعاون المستمر بين أعضاء الفريق وتظهر مدى فعاليتها في الاتقان الجيد و الصحيح للمهارات الخاصة بها وطرق تنظيمها وكل هذا يجعلها تكتسي طابع الإثارة و التشويق عند ممارستها ومنتبعيها. (فهيم زيدان، بدون سنة، ص ص38 40)

الرياضات الجماعية تعتبر نشاط جماعي كبقية النشاطات في المجتمع يشترك فيها عادة أكثر من شخص في جو تنافسي ولتحقيق هدف جماعي مشترك يمثل هذا النشاط نشاط اجتماعي ثقافي وكذلك ترفيهي وهي وسيلة تربوية مهمة تساهم في تطوير القدرات النفسية والجسدية والاجتماعية عند الفرد ويتوقف نجاحها على إتقان المهارات الخاصة بها وطرق تنظيمها. (leon theorxo , 1988 , p09).

5- رياضة المنافسة:**5-1 تعريف المنافسة:**

تعني كلمة المنافسة المبحث المتواصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب ونفس المنفعة، وحسب كتاب " روايات الرياضة " الذي يعرف الرياضة على أنها على شكل مزاحمة تبحث للبحث عن النصر في المقابلة الرياضية.

ويأتي " ماتيف " ليتم هذا التعريف إذ يقول بأنها : النشاط الذي يحصل داخل إطار أو نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة سمع الدقة القصوى.

وحسب " الدرمان " فالمنافسة هي صراع بين عدة أشخاص للوصول إلى هدف منشود أو نتيجة ما.

5-1 مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء أو المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في المواجهة وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين و غير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية و هنا العديد من التعاريف الكثيرة لمفهوم المنافسة التعريف الذي قدمه " مروين دويتش 1997" و الذي أشار فيه إلى أن المنافسة بصفة عامة هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين و هذا يعني أن مكافئة الفائز المنافسة تختلف عن مكافئة غير الفائز أو المهزوم.

كما أشار " دويتش " إلى أن هدف كل متنافس يختلف من المتنافس الآخر ويتعارض معه. وقد عارض بعض الباحثين في علم النفس الرياضي " رديانا جل 1990 " التعريف السابق على أساس أنه لا يساعد كثيرا في فهم المنافسة الرياضية التي تتطلب في نفس الوقت التعاون بجانب التنافس.(حسن علاوي ، 2002 ، ص 31)

ويرى الباحث أنه يمكن تعريف المنافسة الرياضية بأنها موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة المحاولة تحقيق النجاح.

3-5 أنواع المنافسة:

يرى " نولدين هيق " أن المنافسة تنقسم إلى نوعين: منافسة مباشرة و منافسة غير مباشرة ففي هذا الأخير يتنافس الرياضي من أجل الوصول إلى نمط موضوعي أي من أجل تجاوز اوقات او مستويات في اطار مستوى من الاستعدادات.

ومن خلال المنافسة يتصارع الرياضي مع أفراد أو مجموعة أفراد، كما يؤكد أن الرياضة هي نشاط غير ثابت والتي تخلق عناصر الفعالية مؤثرة لا يعرفها الرياضي أثناء سيرورة التدريب إذ يؤثر في تطور الطبع الرياضي.

1-3-5 المنافسة غير المباشرة:

وفيها يتنافس الرياضي من أجل تحقيق هدف موضوعي يتمثل في تجاوز مستواه النخبوي وهذا في إطار استعداداته.

ولعل هذا التعريف يشمل مجموعة من النشاطات التنافسية المختلفة والواسعة ومن هنا يمكن اعتبار أغلبية الرياضات كأنماط أو نماذج خاصة بالمنافسة غير المباشرة، خاصة الرياضات ذات الممارسة الفردية التي تعمل على إظهار عنصر التنافس.

2-3-5 المنافسة المباشرة:

في المنافسة المباشرة يتنافس المشاركون فيما بينهم بتوجيه واضح جدا وخاص فكل فرد يأمل في كل مرة في الحصول على النجاح، و تتمثل هذه المنافسات في الرياضات الجماعية والتنس والمصارعة ... الخ. (أنور الخولي ، 1996 ، ص 125)

4-5 الهدف من المنافسة الرياضية:

إن الهدف من المنافسة هو الحصول على أداء جيد وتحديد الفائز كذلك جعل حوصلة إعداد الرياضيين حول الاستجابة و التحكيم الرياضي.

إن المنافسة تكون شرط أساسي وضروريا لكل عمل تدريسي، إن ترتيب المنافسة لا يمكنه أن يتحقق عفويا ولكن بتنظيم و تحضير الرياضي للمنافسة، بشكل متسابق يمكنه الماركة بتفوق اذا كان يعرف المنافسة و هدفه تنمية القدرات البدنية للرياضيين المتنافسين.

تحقيق الذات والإنتاج للفرد فيتحرر من كل مكبوت إلى إشباع الميول العدوانية والعنف لدى بعض اللاعبين تلمس كل الجوانب العقلية فهي تفيد الناحية البدنية والعقلية وحتى بتحقيق تفكير واكتساب المعارف مختلف الدالات بطبيعة المنافسة كتاريخ الألعاب التي تمارس فوائدها وطرق التدريب، بالإضافة إلى تتجه من فرص لاكتساب الخبرات والمعلومات تتعلق بالبيئة المحلية و البيئة الخارجية. (عادل خاطب، 1995، ص 67)

5-5 أهمية المنافسة الرياضية:

إن المنافسة الرياضية تعمل على إخراج أحسن ما نملك وبدونها ينعدم الإنتاج، وبذلك فالمنافسة في السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة.

كثير من الأفراد من يعمل على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير أو تقاسمها، لذلك يلجأ العديد من الرياضيين إلى طرق غير قانونية من أجل الفوز.

ولا يخفى ما للمنافسة من دور كبير في التحضير إذ أن هناك العديد من الرياضيين الذين يستعملون المنافسة كدافعية من أجل الاستمرار في التطوير وتجديد الاستعدادات. (أنور الخولي، 1996، ص 204)

ومن هنا يرى الباحث ان المسابقة والتباري سواء عند لاعبي الجمباز في الرياضات الفردي او الجماعية لها مضامين تدرج تحت مفهوم التنافس رغم أن مشاعر الناس كثيرا ما يعمدون إلى اخفائها و عدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة لكن الرياضية تبرر هذه

المشاعر وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح بل وتعمل على تهذيبها وربطها بالقيم الاجتماعية التي تعمل على تدريب اللاعبين وحتى الأطفال والشباب على عمليات التنافس.

6- مفهوم الجمباز:

يعتبر الجمباز من الرياضات القديمة والتي ترجع إلى العصر اليوناني، حيث أطلق مصطلح الجمباز آنذاك على التمرينات البدنية التي كانت تؤدي والجسم عاري، فقد اشتق هذا المصطلح من كلمة *gymnes* والتي تعني عاري وهي أيضا مشتقة من كلمة *gymnastio* والتي تعني الفن العاري، بعد مرور السنين جاء جوتس موتس في العصر الحديث وأستبدل هذه الكلمة *gymnes* بكلمة ألمانية *turnen* والتي تعني الجمباز.

أما في مصر فقد أصطلح على التسمية (الجمباز) لتعني ممارسة الفرد نشاطا رياضيا على أجهزة محددة لأداء مهارات ذات طبيعة خاصة لكل جهاز مما يؤدي إلى تنمية بدنية ونفسية للفرد. (ابراهيم شحاتة، 2004، ص11)

إلا أن الجمباز أكثر شمولاً من هذا التعريف نظراً لما شهدته هذه الرياضة من تطور، حيث أصبحت رياضة قائمة بذاتها تمارس وتنظم على شكل بطولات دولية وأولمبية عالمية، بالإضافة إلى أدواتها وأجهزتها المتنوعة وكذلك أنشطتها المتعددة.

وعليه فالجمباز يعني ممارسة الفرد نوعاً من أنشطة الجمباز باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها ومنها النشاط الفردي أو الزوجي أو الجماعي وتحت متصلة القانون الدولي للجمباز بهدف التنمية الشاملة للفرد.

ويعتبر الجمباز واحد من تلك الأنشطة الرياضية الأساسية وهو مجموعة الحركات الموضوعية على أسس تشريحية، فنية، ميكانيكية، وتؤدي بغرض تنمية مختلف قدرات الفرد في مختلف المراحل السنوية من أجل الوصول به إلى مرتبة المواطن الصالح. (محمّد، 1995، ص7).

7- تاريخ الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز قديمة جدا مثلها مثل الرياضات الأخرى التي مارسها الإنسان البدائي دون أن يشعر أنه يمارس هذه الأنواع من الرياضات، فكان البحث عن الطعام والرغبة في الحماية من الأعداء من الدوافع الأساسية التي جعلته يقدم على التعلق والتسلق والقفز والجري لمسافات بعيدة من أجل أن يعيش وسط هذه الظروف البيئية الصعبة، فكان لابد من استخدام جسمه حيث كان يصيب ويخطئ حتى اكتسب مهارات تمكنه من العيش، وعليه فطبيعة الحياة كانت تتماشى دون قصد فيما يطلق عليه اليوم جمباز الموانع، أي حياة الإنسان البدائي كانت في حد ذاتها جمباز شاء أم أبى .

كما أن الإنسان البدائي كان يخاف على أبنائه من قسوة الطبيعة وظروف العيش فيها، فكان لايزج بهم مباشرة إلى البيئة، بل كان يعوّدهم ويمرّنهم على اجتياز مختلف الصعاب ويساعدهم في اجتياز مختلف العقبات وهو ما يطلق عليه اليوم جمباز الألعاب.

وعليه فإن الجمباز قديما كان طريقا لحياة الرجل البدائي، أما اليوم فأصبح ضرورة لقضاء وقت الفراغ واكتساب الصحة وكذا التنمية الشاملة بصفة عامة ويرى البعض أن الصينيين أول من مارس بعض المهارات الشبيهة برياضة الجمباز، إلا أنه من الأرجح أن المصريين القدماء تركوا لنا البديل القوي منذ ما يقارب 3000 سنة ق.م أو يزيد؛ بعض الحركات مثل الوقوف على الرأس والدرجة. (صبحي حسن، 2003، ص10)

7-1 تطور الجمباز في العالم:

تعتبر مصر القديمة من أول الحضارات التي عرفت رياضة الجمباز وكان ذلك بحوالي 3000 سنة ق.م، حيث وجدت آثارا تبين رسومات ونقوش لحركات تمثل بعض مهارات الجمباز المعروفة في الوقت الحالي كالوقوف على الرأس والدرجة الأمامية.

كما يدل التاريخ على أن حضارة الصين هي الأخرى عرفت الجمباز وذلك قبل 2600 عام ق.م، وعند ظهور حضارة الإغريق لقي الجمباز بعض العناية وكان يسمى الفن

العاري ،وأصبح يندرج ضمن أنشطة التدريب ليظهر بعد ذلك الرومانيون الذين اهتموا بتعديل برامج التدريب البدني ،وكانوا أول من استخدم الحصان الخشبي الذي يشبه الحصان الحقيقي وذلك بغرض التدريب على الفروسية.

إلا أنه في عصرنا الحالي تغيرت أغراض ممارسة الجمباز حيث أصبحت ممارسته لا تقتصر على الجانب البدني فقط بل شملت حتى الجانب النفسي والعقلي والاجتماعي أي أنها تعمل على التنمية الشاملة والمثلى للإنسان.

ففي أوروبا ظهر الجمباز على يد يوهان ياسدو الألماني ،فكانت مبادرته بداية جديدة لاستمرار رياضة الجمباز ،حيث كان يمارس خارج الصالات أي في الخلاء ،إلا أن الفضل في تقدم مستوى الجمباز إلى البحوث العلمية المستمرة من قبل الاتحاد السوفياتي وذلك منذ قيام أول بطولة بموسكو عام 1885م ثم عام 1903م ومنذ ذلك صنعت الأجهزة وأنشئت القاعات وفتحت معاهد التربية لإعداد مدرس الجمباز.(ابراهيم شحاتة، 2004، ص27)

2-7 تطور أجهزة الجمباز:

بالنسبة للحركات الأرضية يعتبر المصريون أول من مارسها سواء بصورة فردية أو زوجية أو جماعية بحركات مختلفة.

أما بالنسبة للأجهزة فقد ابتكر الرومانيون أول جهاز والذي تمثل في حصان القفز ثم تطور بعد ذلك إلى أن أصبح بمقاييسه وشكله الجديد اليوم.

وأما باقي الأجهزة فيعود الفضل للألمانيين في ابتكارها ،حيث ابتكروا العقلة والمتوازيين من جذوع وسيقان الأشجار ،ثم طوروها مع بداية البطولات المختلفة .

كما أنّ الإيطاليون دور في ابتكار أجهزة الجمباز والذي تمثل في جهاز الحلق والذي كان عبارة عن مثلث وتؤدي عليه مهارات بأرجحة الحلق وقد تطوّر هذا الجهاز وأصبح ذو حلقات مستديرة.

أما الحصان الخشبي ففي بداية ابتكاره كان اللاعب يؤدي مهارات ثابتة عليه مثل القفز للوقوف على الذراعين وككل الأجهزة التي تطورت كذلك هذا الجهاز تمّ تطويره وأصبح يستعمل لأداء مهارات محددة عليه وأصبح يعرف بجهاز الحلق .

ونظرا لاهتمام الدول برياضة الجمباز والاشتراك في الدورات الأولمبية وخاصة الدور الأولى والتي أقيمت بأثينا اليونانية فقد شهدت أجهزة الجمباز تطورا كبيرا خاصة الدول المبتكرة مثل ألمانيا والتي أصبحت تستعين بأسس ومقاييس لتطوير هذه الأجهزة وهو مساهم في إنجاز أجهزة بمواصفات دقيقة تتكيف وتتناسب مع مختلف الأعمار والأحجام البشرية. (صبحي حسن، 2003، ص 41)

3-7 الاتحاد الدولي للجمباز:

تأسس الاتحاد الدولي للجمباز بعد مضي حوالي نصف قرن عن تأسيس بعض اتحادات الجمباز الأوروبية فقد أسست عام 1832 أما اتحاد الجمباز السويسري فقد تأسس عام 1860 واتحاد الجمباز الألماني عام 1863 واتحاد الجمباز أسلافي (جزء من يوغسلافيا) عام 1865 والبلجيكي عام 1867 واتحاد الجمباز البولوني ثم الهولندي عام 1868 ثم الفرنسي عام 1870

بعد عام 1881 تأسست على التوالي اتحادات الجمباز في كل من المجر عام 1885 وإيطاليا عام 1887 وبريطانيا عام 1888 وتشيكوسلوفاكيا عام 1889 وبلغاريا عام 1897 والنرويج عام 1898 ولوكسمبورغ والدنمارك عام 1899.

بعد ذلك بدأت اتحادات الجمباز بالدول الأوروبية تنظم إلى الاتحاد الأوربي ففي عام 1897 انضمت تشيكوسلوفاكيا وفي عام 1898 انضمت المجر وكندا انضمت من خارج الدول الأوروبية عام 1899، ثم انضمت لوكسمبورغ عام 1900، وانضمت كل من رومانيا ويوغسلافيا عام 1907 ثم انضمت مصر عام 1910، وكانت أول دولة عربية وإفريقية وآسيوية، وفي المؤتمر الحادي عشر عام 1921 وبحضور 16 عضو أصبح اسم الإتحاد الأوربي للجمباز بالإتحاد الدولي للجمباز ثم انضمت 1947 إيران وهي أول دولة

آسيوية وفي عام 1948 انضمت كل من كولومبيا، الأرجنتين، كوبا، وفي عام 1956 انضمت سوريا وفي عام 1959 انضمت تونس وفي عام 1960 انضمت المغرب وفي عام 1963 انضمت لبنان والجزائر والكويت، وفي سنة 1968 انضمت ليبيا، وفي عام 1975 انضمت العراق، وفي عام 1981 انضمت السعودية والأردن.

8- أنواع الجمباز:

يعتبر الجمباز من الرياضات التي يسهل ممارستها مهما كان السن والقدرة والميول ، وباختلاف الفروقات الفردية بين الأفراد، تختلف أنواع الجمباز وعلى العموم هناك 04 أنواع هي:

8-1 جمباز الألعاب:

تبدأ مراحل تعلم جمباز الألعاب في سن مبكرة من حوالي ثلاث سنوات إلى ست سنوات، حيث تتميز التمرينات بالسهولة والبساطة والتدرج الى جانب استخدام الأجهزة السهلة ويهدف هذا النوع من الجمباز إلى مايلي:

- تعويد الناشئ على الأجهزة وذلك تدريجيا .

- تعويد الناشئ على العناية بجسمه .

8-1-1 مميزات جمباز الألعاب :

- إعداد الناشئ بدنيا ونفسيا لتقبل الجمباز .

- تعويد الطفل على أجهزة مرتبطة بالجمباز .

- اكساب قامة معتدلة.

- بث روح المنافسة الشريفة .

- التغلب على الخوف و رفع الشجاعة .

- توسيع مدارك الطفل لطبيعة اللعب على أجهزة الجمباز .(صباحي حسن، 2003، ص70

2-8 جمباز الموانع:

اتى هذا النوع وهو الموانع انطلاقا من وجود جهاز على شكل مانع يحاول اللاعب بتفكيره في تخطيه ،حيث يتناسب هذا النوع مع مختلف المراحل السنّية سواء صغار أو كبار، ويعتبر الموانع من أقوى الأنواع في إعداد وتشكيل الشباب وتدريبهم .(ابراهيم شحاتة، 2003، ص71)

1-2-8 مميزات جمباز الموانع:

- تنمية الإحساس الحركي للناشئ.
- إكساب الناشئ الثقة والاعتماد على النفس.
- تنمية الجرأة وقوة الإرادة والعزيمة والتصميم.
- التنمية البدنية الشاملة للناشئ .
- اكتشاف الطريقة التي تصلح له وبهذا يتعود على التفكير الذاتي. (ابراهيم شحاتة،2003، ص71)

3-8 جمباز الأجهزة:

هو الجمباز الذي يؤدي على الأجهزة القانونية وعلى خطته تتناسب مع مختلف المراحل النسبية ويعتبر أساسيا لإعداد البطولات وكذلك تحقيق مستوى عالي في تأدية الحركات المتنوعة عليها .

ويهدف هذا النوع إلى (التنمية المنتظمة المتدرجة و العمل على إعداد الرياضيين برفع مستواهم الإنجازي في كل الدرجات والمراحل النسبية. (ابراهيم شحاتة، 2003، ص72)

1-3-8 مميزات جمباز الأجهزة:

1. التعود على ممارسة التمارين المختلفة .
2. العمل على تطوير وتنمية النواحي البدنية والعقلية .
3. تنمية الصفات النفسية كالشجاعة وغيرها.
4. تنمية الإحساس بالتوازن.
5. اكتساب الثقة والاعتماد على النفس.

4-8 جمباز البطولات:

يطلق عليه كذلك جمباز الأجهزة للمستويات العالية حيث يهدف إلى إعداد الرياضي لأعلى المستويات مما يسمح له بالمشاركة في المنافسات و التنافس على الألقاب والميداليات. (ابراهيم شحاتة، 2003، ص75)

9- الأجهزة المساعدة في تعليم الجمباز الفني:

تعتبر ممارسة رياضة الجمباز من أصعب الممارسات الرياضية وذلك نظرا لتعدد ممارساتها وتعقد تركيبها وتطور أجهزتها مما استوجب استعمال أجهزة مساعدة متنوعة تنوع أجهزته المختلفة وذلك بهدف توفير وضمان الأمن والسلامة للرياضي أو اللاعب ،ولقد تعددت أنواع الأجهزة المساعدة واختلفت أشكالها وتصميماتها حسب المتطلبات وطبيعة الأداء على كل جهاز حتى يمكن الوصول بالمتعلم إلى المستوى العالي ،وتتمثل الأجهزة المساعدة في:

- أجهزة مساعدة لمجموعة المرجحات.
- أجهزة مساعدة لمجموعة التلويحات.
- أجهزة مساعدة لمجموعة الدورات.

- أجهزة مساعدة لمجموعة الدفع.

- أجهزة مساعدة للقوة والثبات.

1- أجهزة مساعدة لمجموعة المرحجات: - جهاز الارتداد - الأحزمة المعلقة - واقي الكتفين - شرائط رسغ اليدين - جهاز تعليم الدوائر الكبرى.

2- أجهزة مساعدة لمجموعة التلويحات: - عش الغراب بأنواعه - حصان الحلق بأنواعه - حصان حلق مزود باللونجة.

3- أجهزة مساعدة لمجموعة الدورات: - مشاية الترومبلين - السلالم بأنواعها - الترامبولين بأنواعه - باللونجة اليدوية.

4- أجهزة مساعدة لمجموعة الدفع: - سلم القفز - الغطاء الأسطواني لحصان القفز - الترومبلين بأنواعه - الوسائل الأسفنجية.

5- أجهزة مساعدة للقوة والثبات: - جهاز معلق على عقل الحائط - جهاز الأمان المتعدد الاتجاهات - جهاز التحكم في الذراع الرافعة.

بالإضافة إلى الأجهزة السابقة توجد أجهزة أخرى تسمى الأجهزة المنخفضة وهي مشابهة للأجهزة القانونية وبنفس المواصفات تسمح بإعطاء الثقة بالنفس، وكذلك عدم الخوف من السقوط، هذا بالإضافة إلى الحقل الأسفنجي التي تجهز بها صالات التدريب من أجل توفير الأمان والسلامة لجميع أنواع السقوط.

10- تصنيف حركات الجمباز:

رغم تشابك حركات الجمباز وصعوبتها إلا أنه أمكن التوصل إلى تصنيف هذه الحركات إلى مجموعات، حيث تشتمل كل واحدة على مجموعة من الحركات المتشابهة مما يساعد على تنظيم هذه الحركات وكذا المعرفة السهلة والسريعة لكل حركة، وفيما يلي مخطط لتصنيف حركات الجمباز:

تتكون حركات الجمباز على الأجهزة من عناصر:
١٩٦٦، ١٩٧١، ١٩٧٤

حركات المرجحات
مميزاتها:
1- قوة مميزة بالسرعة في استخدام العضلات وتوافق وسرعة رد الفعل
2- تبادل العمل العضلي الثابت والمتحرك
3- استخدام جيد للفسيولوجية والتشريحية والميكانيكية
4- الاحتفاظ بالاتزان الحركي
5- تبادل وتعاون بين القوانين الداخلية والخارجية

حركات القوة
مميزاتها:
1- جهد عضلي كبير عند سحب الجسم ببطء أو أثناء أوضاع الثبات
2- استخدام طاقة حركية بسيطة 3- تحمل كبير على الذراعين والحزام الكتفي
4- المحافظة على الاتزان
5- صعوبة التنفس

تقسيم حركات المرجحات

تقسيم حركات القوة

حركات القفز	حركات مرجحة الرجلين	حركات	حركات الدرجة	حركات المرجحات الكبيرة	حركات الرفع	حركات دوائر	حركات الكاب
-------------	---------------------	-------	--------------	------------------------	-------------	-------------	-------------

حركات الخفض	حركات الرفع	اوضاع الثبات
باستخدام الرجلين الى الخلف	في وضع عمودي	باستخدام الرجلين الى الامام
باستخدام الرجلين الى الخلف	في وضع عمودي	باستخدام الرجلين للامام
باستخدام الرجلين الى الخلف	في وضع عمودي	من الازتكاز
باستخدام الرجلين الى الخلف	في وضع عمودي	من التعلق

جانبيه	خلفية	امامية	امامية جانبية-داثرية	مستقيمة للخلف	مستقيمة للامام	جانبيه	خلفية	امامية	اجانبية	خلفية	امامية	خلفية	امامية	خلفية	امامية	بالمرجحة اماما	بالمرجحة الخلف	من الثبات
--------	-------	--------	----------------------	---------------	----------------	--------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	----------------	----------------	-----------

شكل رقم(08):مخطط يوضح تصنيف حركات الجمباز (حسين بيومي، 1998، ص27)

11- الحركات الأرضية:**11-1 أهمية الحركات الأرضية:**

✓ تعتبر الحركات الأرضية هي المدخل التعليمي التربوي لجمباز الأجهزة وجمباز البطولات

✓ تحتوي الحركات الأرضية على عدد كبير من المجموعات الفنية التي تتشابه مع المجموعات الفنية المتواجدة في أجهزة الجمباز الأخرى.

✓ تساهم الحركات الأرضية من خلال تعلمها في تنمية السمات الإرادية والتي تعتبر أساسا هاما في الأعداد النفسي الطويل المدى للاعبين المستويات الرياضية العالية.

✓ تنمي الحركات الأرضية القدرة على استخدام أجزاء الجسم سواء على الأرض أو في الفراغ، وهذه القدرات تساهم بشكل فعال في ارتقاء مستوى اللاعب في باقي أجهزة الجمباز.

✓ يساهم الأداء المهاري المتباين من خلال تعليم مختلف مجموعات الجمباز في الحركات الأرضية على تنمية العديد من السمات السيكولوجية مثل "الشجاعة والثقة بالنفس والقوة الإرادية". (حسين بيومي، 1998، ص36)

11-2 الأهمية التربوية للحركات الأرضية:

ممارسة رياضة الجمباز تكسب وتنمي اللاعبين كثيرا من القيم التربوية وذلك عن طريق تنمية النواحي النفسية والعقلية والشجاعة واليقظة والدقة، إلى جانب ذلك هناك العديد من القيم التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسة الحركات الأرضية نذكر منها:

أ- ممارسة اللاعب للحركات الأرضية تعلمه التحكم والسيطرة على أجزاء جسمه سواء على الأرض أو أثناء الأداء في الهواء وذلك من خلال:

*إعطاء الثقة بالنفس أثناء الطيران.

*الحفاظ توازن الجسم أثناء الأداء.

*إزالة الخوف عند الطيران في الهواء.

ب- تسهم ممارسة الحركات الأرضية في تنمية ملكة الإحساس بالجمال لدى الممارسين وذلك عن طريق أداء حركات في تناسق وانسيابية، وكذلك توافق الموسيقى مع الجملة المؤداة.

ت- تساعد ممارسة الحركات الأرضية

ث- في القدرة على الخلق والابتكار من خلال القيام بتنفيذ التكوينات المستطاعة من الحركات وكذلك تنمية قدرة الفرد على التوافق والاتزان والاستمرار في الأداء .

ج- تعمل الحركات الأرضية على تنمية وتطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية خاصة تنمية عضلات الرجلين والرشاقة والتوافق العضلي العصبي. (حسين بيومي، 1998، ص50)

3-11 طبيعة الأداء للحركات الأرضية:

- ◆ ينمي ويهيئ جهاز الحركات الأرضية فرصة الابتكار والتنوع أثناء الأداء.
- ◆ يتسم التمرين على جهاز الحركات الأرضية بأنه مشوق وملء بالحركات الأكروباتية ذات درجة عالية من الصعوبة والخطورة.
- ◆ يساعد هذا الجهاز على إعداد اللاعبين على أجهزة الجمباز الأخرى حيث يتم تعلم معظم المهارات عليه وذلك لتوفير عامل الأمان وسهولة السند عليه.
- ◆ تؤدي بالموسيقية .
- ◆ يدخل في أداء الجملة الحركية بعض حركات الرقص الحديث والكلاسيكي في رتم إيقاعي مناسب مع ربط المهارات الحركية بعضها ببعض.

- ◆ عند أداء الجملة الحركية يجب استخدام كل المساحة المسموح بها قانونياً وكذلك استخدام كل الاتجاهات المختلفة للأرضي.
- ◆ يعتبر جهاز الحركات الأرضية من الأجهزة المحببة بالنسبة للاعبين حيث يعطي لياقة بدنية عالية لباقي أجهزة الجمباز الأخرى.
- ◆ يتميز اللاعب أثناء أداء الجملة الحركية بالرشاقة والمرونة والسرعة والتسلسل والتوافق العضلي العصبي والاستمرار.

4-11 منطقة الحركات الأرضية:

تحدد منطقة الحركات الأرضية بمربع مساحته 12×12 م سواء بالنسبة للرجال أو السيدات، من الخشب المعشق ثم طبقة الأسفنج ثم سجاد لمساعدة اللاعبين على الارتداد. وفي بعض الأحيان تحدد المساحة السابقة بمربع آخر مساحته 14×14 م وهذا الفاصل يكون من جميع الجهات كمنطقة أمان. (حسين بيومي، 1998، ص53)

5-11 مواصفات جهاز الحركات الأرضية:

يتكون بساط الحركات الأرضية من منطقة محددة بخطوط معلمة داخل مربع مغطى بالسجاد ومن الأسفل قطع خشبية موضوعة على قطع بلاستيكية للمساعدة على القفز وامتصاص هبوط الرياضي.

كما يجب عمل الأرضية من الخشب المتقاطع الباركية وذلك لمميزات هذا النوع ومنها:

1. يعطي ارتداداً أفضل .
2. كاتم للصوت.
3. سهل التنظيف ولا يحدث انزلاق.
4. يحفظ الحرارة ولا يمتص الرطوبة.

5. يدوم لمدة طويلة ولا يتلف. (حسين بيومي، 1998، ص54)

6-11 بعض الحركات الأرضية في الجمباز:

- الدرجة الأمامية المتكورة.
- الدرجة الأمامية بمستوى مائل.
- الدرجة الأمامية فوق البساط.
- أداء الحركة على البساط.
- الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين.
- الوقوف على اليدين.
- السقوط لفوق بساط هش لتقوية الجسم و لمعرفة كيفية شد الجسم.
- الوقوف على اليدين بجانب الحائط.
- العجلة.
- العجلة في الاتجاهين.
- الوقوف على اليدين برجل و الهبوط بالرجل الأخرى. (ابراهيم شحاتة، 2003، ص234)

12- إجراءات الأمن والسلامة في الجمباز:

يعتبر ممارسي رياضة الجمباز من الرياضيين الأكثر عرضة للإصابات أثناء ممارستهم لهذه الرياضة وذلك لصعوبة الأداء على وسائل هذه الرياضة ولذلك يجب على المدرب أو الرياضي نفسه أخذ كافة الاحتياطات التي من خلالها يمكن تجنب وقوع هذه الحوادث، ويرجع وقوع هذه الحوادث أساساً إلى:

- ✓ التقويم الخاص للحركة
 - ✓ الخبرة غير المكتملة للمساعد أو للمدرب
 - ✓ التنظيم غير الوافي للتدريب
 - ✓ التتابع غير المتدرج للتمرينات
 - ✓ السن غير الصحيح
 - ✓ الإحماء غير الكافي
- ولتفادي وقوع هذه الحوادث يجب مراعاة مايلي:
- ✓ مراعاة كافة مسؤوليات الإشراف.
 - ✓ الحالة الجيدة لقاعة الجمباز.
 - ✓ الملابس الرياضية المناسبة.
 - ✓ العناية الصحية بالأجهزة .
 - ✓ تأمين اللاعب.(صبحي حسن،2003، 46)

13- القيم التربوية للجمباز:

1. هو من الأنشطة التي تعطي الفرد الفرصة لتعلم التحكم والسيطرة على جسمه على الأرض أو في الهواء من خلال:
 - الثقة بالنفس أثناء الطيران.
 - إزالة عامل الخوف عند ترك القدمين للأرض أو أثناء الطيران في الهواء.
2. يسهم الجمباز إسهاما فعالا في خلق الاحساس بالجمال لدى ممارسيه وذلك من حيث:
 - تعلم حركات جميلة ومتناسقة.

- تناسق وانسيابية جسم اللاعب.
- توافق الموسيقى مع الحركات الانسيابية أثناء الأداء الحركي.
- 3. تعتبر المقدرة على الابتكار فرصة غير محدودة في رياضة الجمباز.
- 4. يعمل الجمباز على تحسين كفاءة جميع أجهزة الجسم الحيوية والعضلية.
- 5. تنمية وتطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية بصفة خاصة كالسرعة والتوافق والمرونة.
- 6. ينمي الجمباز القدرة على التفكير حيث أنه هناك علاقة بالعمل العقلي والجسماني.
- 7. يساهم الجمباز في تحسين القوام حيث تتناسب مع مختلف المراحل السنية.
- 8. يساعد الجمباز على تنمية بعض الصفات الخلقية كالشجاعة والعزيمة والنظام. (محمود سالم، 1994، ص 43)

14- التدريب العقلي عند اللاعبين:

يجب أن يكون من منظور المدرب عملية مطلوب من خلالها أن يصبح أكثر وعياً بالحالة العقلية المرغوبة لدى اللاعبين، ويأخذ الخطوات الضرورية للتأكد أنهم يدخلون فيها عندما يريدون.

نقطة أخرى أكثر أهمية وجب علينا إبرازها هنا في هذا الوقت الذي تطرقنا فيه إلى موضوع علم النفس الرياضي التطبيقي، أن ليس سحراً ولا يضمن النجاح في كل الأوقات مثل تدريبات القوة العضلية والتي يظهر تأثيرها واضحا عقب إعطاء مجموعة من التدريبات منظمة، بل هو العلم الذي يزيد من فرص الشخص وفي الارتقاء بأفضليات هذا الشخص كما أنه يعطي فرصة عظيمة للنجاح بالتحكم في المتغيرات المجهولة والتدريب العقلي أيضا ليس طريقة إصلاح سريعة في جلسة ثم يلغى، بمعنى مثلا عند تنمية الثقة، أو تحسين القدرة الذاتية للتركيز تحت الضغط والحفاظ انتباه الفرد في الحاضر، ما هي في حقيقة الأمر إلا مهارات تتطور بالممارسة والمتابعة، كذلك أوقات التدريب فالتدريب العقلي

يلاحظ أن عامل الوقت هنا قد حجب عن المدربين وذلك يختص بالتدريبات العقلية بمعنى آخر أن المدربين لا يجدون الوقت الكافي لممارسة تدريبات الاسترخاء Relaxation وتدريبات التركي concentration ، إضافة إلى المهارات العقلية الأخرى و عموما نجد أن علم النفس ليس هو الحل الأخير للمدر بين أو الفرق التي ترغب في الوصول إلى أسمى آيات البطولة بنجاح، فهذا العلم مركب أساسا للمساهمة بفعالية في النمو الكامل للمدرب أو الرياضي، بالرغم ما أنه حدث في هذا الوقت، لذلك يجب أن يصبح جزء معتادا عليه في الحياة التدريبية، مثله مثل المهارات الفنية، وتدريبات القوة العضلية والجهاز التنفسي ، وبالرغم من هذه الحقيقة أن الإعداد العقلي للمدربين كان يقترب من هذا العلم ولكن بصورة عشوائية في الماضي نظرا لعدم الخلفية الكافية بأهمية الإعداد العقلي أو حتى عدم الاقتناع به. (محمد حسن، 2009 ، ص107- 108)

خلاصة:

أن تنمية الشخصية المتكاملة لها أحد المهام الرئيسية للاعب، وممارسة الرياضة إحدى الوسائل العديدة للتدريب و التعلم المتكامل في مجال الرياضة لا يقتصر على التدريب لاكتساب المهارة الرياضية أو الحركية فهناك المظهر العقلي (المعارف والمعلومات) والمظهر الانفعالي الاتجاهات والتقدير والضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين في الميدان وفي حياته اليومية، أي أن مع العناية باكتساب المهارة الرياضية يوجد تثقيف في مجالات الأخلاقيات والتقدير الإجمالي والترويح الصحي و الحياة الصحية المتزنة والسلوك الإيجابي وضبط النفس والحد من الانبهار أو الحسرة واليأس والمسألة في هذا النطاق ليست مجرد محاولة إيجاد اتصال مفتعل للتدريب الرياضي وباقي المظاهر ومختلف الضغوط التي تواجههم، فجوهر الموضوع لا بد وان يكون وظيفي أي مترابط لإعطاء معنى ووحدة وتشويق أصيل لمعنى التدريب الرياضي ومفهومه .

كما نقول أن رياضة الجمباز رياضة قديمة جدا مارسها الإنسان البدائي قديما حتى وإن كان لا يشعر بها كرياضة وإنما كطريقة لكسب القوت، إلا أن التطور الذي شهدته حياة الإنسانية صاحب معه تطور رياضة الجمباز حتى أصبحت كما نراها اليوم رياضة عالمية تهدف إلى التنمية الشاملة، تقام لها بطولات ومنافسات وفقا لقوانين ومقاييس دولية متعارف عليها.

الجزء

التطبيقية

الفصل الخامس

منهجية البحث

تمهيد :

إن أهمية أي دراسة ويقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه يتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات الموضوع، هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها في ما بعد، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها، هذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية، تساهم كلها في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة، وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة .

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

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في الدراسة الميدانية لابد من التطلع على الظروف والإجراءات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث الميداني لهذا جاءت الدراسة الاستطلاعية التي مهدت للبحث ، والتي اعتبرت مرتكز للبحث الميداني وذلك نظرا لأهميتها في مساعدة الباحث خاصة في حسن تطبيق أدوات البحث .

1-1 ماهية الدراسة الاستطلاعية:

استخدم البحوث الاستطلاعية في المراحل الأولى للبحث في التخصصات المختلفة وتمثل اللبنة الأولى للدراسة الميدانية ، كما تعتبر من الدراسات الهامة التمهيدية للبحث العلمي وتعريفها للظروف التي سيتم فيها ، تسمى الدراسات الاستطلاعية بالدراسات الكشفية أو التمهيدية ، وتعتبر أول خطوة في سلسلة البحث الاجتماعي ، ويتوقف العمل في مراحل البحث الأخرى التي تلي الدراسة الاستطلاعية على البداية الصحيحة والملائمة التي تخطوها هذه الدراسة . (عبد الباسط محمد، 1963، ص 204)

تسمى أيضا بالبحث الكشفي أو الصياغي وفيه يلجأ الباحث لإجراء دراسة استطلاعية عندما يكون مقدار ما يعرفه عن الموضوع قليلا جدا لا يؤهله لتصميم دراسة تجريبية وذلك عن طريق إجراء منهجية محددة تتكافل لتحقيق أهداف الدراسة الاستطلاعية وتمثل هذه الدراسات أو الأبحاث في الغالب نقطة البداية في البحث العلمي بشقيه النظري والتطبيقي.

2-1 فوائد الدراسة الاستطلاعية:

- إحصاء المشكلات التي قد ينظر إليها المشتغلون بأحد الميادين الاجتماعية باعتبارها مشكلات محلية تحتاج إلى بحث فوري.

- تحديد الأولويات من الموضوعات التي تحتاج إلى بحوث مستقبلية.

- جمع معلومات تتعلق بالإمكانات الفعلية اللازمة لإجراء بحوث على مواقف الحياة الواقعية

بالنسبة للمشكلة التي اختارها الباحث للدراسة:

- استطلاع الظروف المحيطة بالمشكلة التي يزمع الباحث دراستها.

- إيجاد مركز وقدر من المعرفة تمكن الباحث من التعرف من خلالها على الجوانب المختلفة لموضوع البحث الأساسي ، وخاصة بعد الاطلاع على جهود الباحثين السابقين، والوقوف على الجوانب النظرية والمنهجية والمفاهيم والفروض المتضمنة في الدراسات السابقة، والمقصود هنا بالفروض أنها تعمل على بلورة فروض دون محاولة اختبار هذه الفروض أو حتى التدلil على صحتها، بحيث يسمح كل ذلك للباحث ببلورة موضوع البحث وصياغته بصورة محكمة لدراسته فيما بعد بصورة أعمق.

- تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق منهج وأدوات جمع بيانات البحث بحيث يمكن تعديل تعليماتها في ضوء ما تفسر عليه الدراسة الاستطلاعية.

- تدريب الباحث على تطبيق الاختبارات والبرامج التي ينوي استخدامها في الدراسة التي يزمع القيم بها، بحيث يتمكن من تطبيقها بمهارة أكبر على مجموعات الدراسة الأساسية وكذلك تعريفه ببعض النقاط الهامة التي قد يلاحظها عند تطبيقه للبرامج على العينات الاستطلاعية، وأخذها في الاعتبار عند القيام بالدراسة الأساسية، وكذلك التأكد من مدى صلاحية هذه البرامج للتطبيق.

- التعرف على الصعوبات التي أن تواجه الباحث في الدراسة المستقبلية وكيفية حلها.

- تقدير ما يمكن أن تستغرقه الدراسة الميدانية من وقت. (عبد الرزاق جبلي، 1999، ص

(150)

3-1 أدوات الدراسة الاستطلاعية:

استخدم الباحث في دراسته الحالية الأدوات التالية للتحقق من صحة فروض الدراسة:

-مقياس قائمة حالة ضغط المنافسة، صممها مارتنز بمساعدة بعض أعوانه عام 1990 كمقياس للتقرير الذاتي لقياس الفروق الفردية في ضغط المنافسة كحالة في موقف نوعي ، وأعد صورتها العربية أسامة كامل راتب عام 2004 والذي طبق على عينة من اللاعبين.

- المقابلة مع المدرب واللاعبين وتقديم بعض الاسئلة حول كيفية الاستعداد للمنافسات والوقوف على مدى تطبيق البرامج الارشادية واستخدام الاسترخاء، ومن ثم تسجيل الملاحظات حول الموضوع وهذا ما يساعد على كيفية بناء البرنامج الذي سيستخدم في الدراسة.

1-4 نتيجة الدراسة الاستطلاعية:

بما ان الدراسة الاستطلاعية تهدف الى التعرف على البيئة التي سيجري فيها الباحث دراسته فإنه من الضروري ان يعتمد على الملاحظة الدقيقة لهذه البيئة وما تحويه من ظروف قد تؤثر على اجابات افراد العينة، كذلك بعد اعتماد الباحث على المقابلة توصل الباحث الى اجراء هذا البحث على هذه العينة المتمثلة في تسعة من لاعبي الجمباز والمنخرطين في نادي المركب الرياضي الجوارى للمجاهد شراك محمد بن عيسى بدار الشيوخ بولاية الجلفة، وذلك بعد استشارة بعض الخبراء من اساتذة في المجال التربوي وايضا في مجال البحث العلمي وهذا ما ساعد الباحث في الاسراع في تطبيق البرنامج على العينة كاملة.

2- المنهج المتبع:

المنهج هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الافكار او الاجراءات، من اجل الكشف عن الحقيقة التي نجهلها، او البرهنة عليها لمن لا يعرفها من الاخرين، او هو مجموعة من الاسس والقواعد التي تحدد سير الباحث، ابتداء من جمع بيانات البحث إلى غاية تحقيق اهداف البحث. (مبروك بن عيسى، 2019، ص06)

ولا يمكن أن يقوم البحث العلمي بدون منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص المشكلة موضوع البحث لمعرفة جوانبها وتحليل أبعادها ومسبباتها، والكشف عن حركة تأثيراتها (حسن عثمان، 1998، ص26) وذلك بهدف التوصل لحلول ونتائج محددة يمكن تطبيقها وتعميمها، وبدون المنهج لا يكون البحث إلا مجرد تجميع للمعلومات لا علاقة له بالواقع العلمي . ومناهج البحث متعددة ومتغيرة، ولا توجد طريقة معينة واحدة للبحث العلمي، وإنما هناك عدة طرق وأساليب علمية يمكن استخدامها على ضوء واقع موضوع البحث. (صلاح الدين شروخ، 2003، ص91)

ولدراسة هذا البحث واختبار فروضه والتحقق من صحتها، فإنه تم استخدام المنهج التجريبي، الذي يعتبر من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ، من خلال دراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة ، وإحداث تغيير مقصود في بعض والتحكم في المتغيرات الأخرى ، وذلك حتى يتم التوصل إلى العلاقات السببية بين هذه المتغيرات. (بوداود ،عطاء الله، 2009، ص136)

ويمكن تعريف المنهج التجريبي في المجال الرياضي أي في مجال دراسة الظواهر المرتبطة بالتربية البدنية والرياضية بأنه : « الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ، ويتضمن متغيرا واحدا أو أكثر بينما تثبت المتغيرات الأخرى ». (حسن علاوي، 1999، ص217)

كما يعرفه " مبروك بن عيسى" على انه المنهج الذي يقوم على اجراء ما يسمى ب: التجربة العلمية، لاختبار عامل او متغير تجريبي معين، يراد قياسه عن طريق التجربة العلمية على المستوى الجزئي، لمعرفة اثره قبل التعميم الكلي. ومن خصائص المنهج التجريبي هي التجربة خاصته الاساسية المميزة، ويقوم بها وفق القواعد التي يعمل بها في تصميم واجراء التجارب المختلفة، وتفسير النتائج المحصل عنها، فهو منهج يحتكم إلى الوقائع الخاصة.(مبروك بن عيسى، 2019، ص 77)

والفكرة الأساسية التي يقوم عليها هذا المنهج، في أبسط صورة ترتبط بقانون المتغير الوحيد وموجزه إذا كان هناك موقفان متشابهان تماما من جميع النواحي ، ثم أضيف عنصر معين إلى أحد الموقفين دون الآخر ، فإن أي اختلاف يظهر بعد ذلك بين الموقفين يعزى إلى وجود هذا العنصر المضاف (صلاح الدين شروخ، 2003، ص215)، أو بعبارة أخرى إذا كان هناك مجموعتان من الأفراد متشابهتان في جميع الخصائص والعوامل ثم أضفنا عنصرا معينا إلى إحدى المجموعتين دون الأخرى ، فإن أي تغير أو اختلاف بعد ذلك بين المجموعتين يرجع إلى وجود هذا العنصر المضاف.(بوداود ،عطاء الله، 2009، ص137)

مما يستدعي تثبيت لكل الظروف التجريبية المحيطة بالموقف المراد دراسته باستثناء المتغير الذي يهتم الباحث بدراسته ويريد معرفة تأثيره على ذلك الموقف المعين ، ويتضمن ذلك توضيح مفهوم المتغير المستقل والمتغير التابع والمتغير المشوش (المتداخل) ثم إجراءات الضبط التجريبي أو التحكم.(حسن علاوي، 1999، ص218)

3- متغيرات الدراسة:

تنقسم إلى : المتغير المستقل ، المتغير التابع ، المتغيرات المشوشة :

3-1 المتغير المستقل:

يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات ، ماعدا متغير واحد (بوداود ،عطاء الله، 2009، ص139)، أو هو المتغير الذي يفترض أنه السبب ، أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (حسن علاوي، 1999، ص219)

والمتغير المستقل في بحثنا الحالي هو البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح والذي نتوقع تأثيره على المتغير التابع.

2-3 المتغير التابع:

وهو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه. (بوداود، عطاء الله، 2009، ص141)

والمتغير التابع في بحثنا الحالي هو الضغوط النفسية والذي نتوقع تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح) عليه.

3-3 المتغير المشوش:

وهي جميع المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على المتغير المستقل حتى تغير النتيجة ألا وهي المتغير التابع ، وهي مرتبطة بعملية الضبط فيجب ضبطها وتثبيتها. (بوداود، عطاء الله، 2009، ص142)

والمتغيرات المشوشة في بحثنا الحالي هي : الجنس ، العمر الزمني (السن) ، والمستوى الرياضي والتخصص الرياضي ومستوى الضغوطات النفسية، وهي متغيرات غير تجريبية يجب ضبطها بتثبيتها .

4- الخطوات التجريبية:

ولتطبيق هذا البحث تم اختيار الخطوات التالية :

تم الاستعانة بالمنهج التجريبي وهو تصميم تجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وهذا التصميم يتطلب الخطوات التجريبية التالية :

- القيام بتطبيق قياس قبلي اي قبل تطبيق المتغير المستقل (البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح) للتأكد من تكافؤ المجموعتين من حيث المتغير التابع (الضغوط النفسية).

- إدخال المتغير المستقل التجريبي (البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح) على المجموعة التجريبية، ويكون ذلك بعد القيام بعملية التحقق من تجانس وتكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة).

- إجراء القياس البعدي على المجموعتين (التجريبية والضابطة).

- إجراء المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لمعرفة وتحديد أثر البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح على الضغوط النفسية لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

5- مجتمع وعينة الدراسة :

5-1- مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة هم ثمانية وثلاثون (38) لاعبا من لاعبي الجمبار، والمنخرطين في نادي المركب الرياضي الجوارى للمجاهد شراك محمد بن عيسى بدار الشيوخ بولاية الجلفة لعام 2019 من دائرة دار الشيوخ بولاية الجلفة.

5-2 عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من لاعبي الجمبار والمنخرطين بنادي نادي المركب الرياضي الجوارى للمجاهد شراك محمد بن عيسى بدائرة دار الشيوخ بالجلفة ، والبالغ عددهم (28) لاعبا، حيث طبق عليهم مقياس قائمة حالة ضغط المنافسة لمارتنز وزملائه ، وتم اختيار هذه العينة تحديدا من لاعبي الجمبار فئة أوسط، لعوامل هي أنه يصعب التجريب والتطبيق على عدة مجموعات تجريبية (فئات أخرى) نظرا لعدم توفر الظروف الملائمة لعملية التجريب وتطبيق البرنامج الإرشادي عليها.

وقد تم اختيار 29 لاعبا ممن حصلوا على درجات مرتفعة على قائمة حالة ضغط المنافسة، ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين 14 و 18 سنة، وبعد ذلك تم تقسيم العينة إلى مجموعتين هما:

- مجموعة تجريبية طبق عليها البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح وعددها 15 لاعبا.

- ومجموعة ضابطة لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح وعددها 14 لاعبا.

وأصبحت العينة الفعلية النهائية تتكون من 14 لاعبا في المجموعة التجريبية بعد استبعاد لاعبا واحدا لعدم حضوره في الجلسات الإرشادية لظروفه الخاصة، ونفس الشيء بالنسبة للمجموعة الضابطة فأصبحت تتكون من 14 لاعبا.

وقد تمت بين أفراد المجموعتين المجانسة بتثبيت جميع المتغيرات المشوشة (غير التجريبية) المذكورة سابقا، والتي سنتعرض لها بالتفصيل في عملية التحقق من تجانس وتكافؤ المجموعتين.

- شروط اختيار عينة الدراسة :

عند اختيار عينة الدراسة الحالية تم مراعاة مجموعة من الشروط وهي :

- خلو أفراد العينة التجريبية والضابطة من لاعبين لهم خبرة سابقة بالمنافسات الرياضية .
- ألا يقل عمر أفراد العينة عن 14 سنة وأن لا يزيد عن 18 سنة.
- التأكد من عدم تلقي أي من لاعبي العينة لأي برامج إرشادية بمهارات الاسترخاء مسبقا.
- التأكد من تجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح.

3-5 عملية التحقق من تجانس وتكافؤ المجموعتين:

يقصد بها المحاولات المبذولة لإزالة تأثير أي متغير (عدا المتغير المستقل) الذي يمكن أن تؤثر على المتغير التابع، وعملية التحقق من تجانس وتكافؤ المجموعتين هي نوع من التثبيت أو العزل للمتغيرات التي يرى الباحث أنها قد تؤثر على نتائج التجريب، وبدون ذلك

يصعب التعرف على المسببات الحقيقية للنتائج، وتوجد متغيرات لا يمكن عزلها تماما عن الموقف التجريبي وإنما يمكن تثبيتها (حسن علاوي وأسامة ، 1999 ص 221) وهي في بحثنا هذا :

الجنس:

حيث تكونت المجموعتين التجريبية والضابطة من الذكور فقط ، نظرا لأن العديد من الدراسات السابقة أثبتت أن هناك اختلاف في مستوى الضغوط النفسية بين الذكور والإناث يعانون أكثر، كما لاحظنا أيضا حرصهم على الحضور واهتمامهم على عكس غالبية الإناث، وهذا يخدم بحثنا نظرا لما تعرفها فترة ما قبل موعد المنافسة من كثرة الغيابات.

السن:

اختيرت العينة من سن 14- 18 سنة حيث تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار "ت"، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك :

جدول رقم (02) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمني :

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
		2ع	2م	ن	1ع	1م	ن
غير دالة	0.11	1.33	15.91	14	1.51	15.85	14

$$2.058 = (0.05)$$

$$2.779 = (0.01) \text{ عند مستوى الدلالة}$$

اتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح على متغير العمر الزمني (السن).

- المستوى الرياضي:

تم اختيار أفراد العينة من لاعبي نفس المستوى الرياضي، نظرا لطبيعة المشكلة المراد دراستها وتأثيراتها على مردود وأداء اللاعبين في مواقف الأداء في المنافسات الرياضية، وقد تم استبعاد اللاعبين القدامى نظرا لتكوينهم خبرة ميدانية مسبقة في مثل هذه المواقف مما يؤثر على نتائج الدراسة بوجه عام، وتكافؤ وتجانس المجموعتين على وجه الخصوص.

- التخصص الرياضي:

اختير كل أفراد العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة من لاعبي الجمباز مع مراعاة اختصاص كل لاعب لأن هناك اختلاف في مستويات الأداء بين لاعبي التخصصات المختلفة وهذا ما أشارت إليه بعض الدراسات، حيث ترى أن التخصص الرياضي يعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى الضغط النفسي، لذلك أكدنا على اختيار أفراد المجموعتين من لاعبي التخصص لمنع تأثير ذلك على نتائج الدراسة وتجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

- مستوى الضغوط النفسية:

تمت المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قائمة حالة ضغط المنافسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح باستخدام اختبار "ت"، والجدول رقم (03) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين في القياس القبلي على مقياس ضغط المنافسة المستخدم.

جدول (03) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياس القبلي على مقياس ضغط المنافسة.

القرار الإحصائي	الدلالة المعنوية	دح	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية (ن=14)		المجموعة الضابطة (ن=14)		أبعاد المقياس
				2ع	2م	1ع	1م	
غير دال	0.528	26	-0.64	1.63	29.71	2.42	29.21	القلق المعرفي
غير دال	0.190	26	1.346	1.86	28.64	1.78	29.57	القلق الجسمي
غير دال	0.351	26	-0.949	2.23	28.35	2.13	27.57	الثقة في النفس
غير دال	0.798	26	-0.258	3.60	86.71	3.71	86.35	الدرجة الكلية

مستوى الدلالة عند (0.01) = 2.779 (0.05) = 2.058

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة، قبل تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح على أبعاد مقياس ضغط المنافسة والدرجة الكلية للمقياس، وهذا ما تبينه قيم "ت" المحسوبة (0.64 و 1.346 و 0.949 و 0.258) فكلها أقل من قيم "ت" الجدولية، وبالتالي لم ترتقي الفروق لمستوى الدلالة الإحصائية مما يؤكد تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى ضغط المنافسة.

6- أدوات الدراسة :

لاختبار والتحقق من صحة فرضيات الدراسة تم استخدام الأدوات التالية :

1-6 قائمة حالة ضغط المنافسة تصميم وإعداد مارتنز وزملاءه (تعريب أسامة كامل راتب).

2-6 البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح (إعداد الباحث).

1-6 مقياس ضغط المنافسة:**1-1-6 وصف المقياس:**

قائمة حالة ضغط المنافسة ، صممها مارتنز بمساعدة بعض أعوانه عام 1990 كـمقياس للتقرير الذاتي لقياس الفروق الفردية في ضغط المنافسة كحالة في موقف نوعي ، وأعد صورتها العربية أسامة كامل راتب عام 2004.

وتتضمن القائمة 27 عبارة ويطلب من المفحوص الاستجابة لكل عبارة طبقا للدرجة التي تتناسب مع حالته بالنسبة لشعوره قبل المنافسة وتحديد نمط الضغوط التي يشعر بها.

وللقائمة ثلاثة ابعاد أساسية هي :

البعد الأول : البعد المعرفي ، ويقيس القلق المعرفي.

البعد الثاني : البعد البدني ، ويقيس القلق الجسمي.

البعد الثالث : البعد النفسي ، ويقيس الثقة في النفس.

من حيث أن القلق المعرفي والجسمي كمكونين رئيسيين لضغط المنافسة، بينما الثقة بالنفس تعد مكونا مضادا للقلق المعرفي وهو عامل آخر هام لأداة التحكم في الضغوط.(كامل راتب، 2004، ص273)

والأفراد الذين يسجلون درجات عالية على قائمة حالة ضغط المنافسة يميلون إلى إدراك المواقف التقييمية على أنها تهديد شخصي لهم، وفي مواقف المنافسة يشعرون غالبا بالتوتر والقلق والعصبية (النرفزة) ونقص الثقة بالنفس (الاستثارة الانفعالية) ، والتي يشعرون بها قد تشتت انتباههم وتعوق تركيزهم أثناء المنافسة.

2-1-6 تعليمات المقياس:

في ما يلي مجموعة من العبارات يعتاد اللاعبون استخدامها بوصف مشاعرهم قبل المنافسة:

- اقرء كل عبارة من العبارات القائمة وضع دائرة حول أي رقم امام العبارة والتي توضح شعورك قبل المنافسة.

- لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة.

- لا تستغرق وقتا طويلا اما اي عبارة ولكن اختر الاجابة التي تصف مشاعرك.

- الرجاء الإجابة على كل العبارات.

3-1-6 مفتاح تصحيح المقياس:

الاجابة على القائمة على مقياس مدرج من أربعة تدريجات لتسجيل مدى تكرار الشعور

بأعراض معينة من الضغط في المنافسة والتدريجات الأربعة هي :

(1) نادرا ، (2) أحيانا ، (3) بدرجة متوسطة، (4) كثيرا جدا .

ووزن العبارة رقم 1، 2، 4، 5، 7، 8، 10، 11، 13، 16، 17، 19، 20، 22،

23، 25، 26 هو من (1) إلى (4) كالتالي:

- نادرا: التي تدل على انخفاض ضغط المنافسة تأخذ 1 درجة واحدة.

- أحيانا: التي تدل على انخفاض طفيف في ضغط المنافسة تأخذ 2 درجة.

- بدرجة متوسطة: التي تدل على ارتفاع طفيف في ضغط المنافسة تأخذ 3 درجات.

- كثيرا جدا: التي تدل على ارتفاع ضغط المنافسة تأخذ 4 درجات.
- وكل هذه العبارات توزن بهذا المقياس ما عدا العبارة رقم 14 و 3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27 فإن الدرجات تكون عكسية أي أن :
- نادرا تأخذ 4 درجات.
- أحيانا تأخذ 3 درجات.
- بدرجة متوسطة تأخذ 2 درجة.
- كثيرا جدا تأخذ 1 درجة. (كامل راتب، 2004، ص273)
- لأن العبارة رقم 14 عكس الاتجاه المراد قياسه فهي عبارة سالبة بالنسبة للمقياس موضوع الدراسة.

و جميع العبارات تستخدم لتحديد الدرجة الكلية لقائمة ضغط المنافسة.

والدرجة العظمى للمقياس هي 108 درجة (4×27).

والدرجة الدنيا للمقياس هي 27 درجة (1×27).

أما بالنسبة للمكونات الثلاثة الرئيسية للقائمة فيتضمن كل منهما 09 عبارات فتكون الدرجة القصوى لكل بعد هي 36 درجة والدرجة الصغرى هي 09 درجات.

وعبارات البعد المعرفي (القلق المعرفي) هي العبارات رقم :

- 01 / 04 / 07 / 10 / 13 / 16 / 19 / 22 / 25.

وعبارات البعد البدني (القلق الجسمي) هي العبارات رقم :

- 02 / 05 / 08 / 11 / 14 / 17 / 20 / 23 / 26 .

وعبارات البعد النفسي (الثقة في النفس) هي العبارات رقم :

- 03 / 06 / 09 / 12 / 15 / 18 / 21 / 24 / 27 .

وقد استخدم معد المقياس عدة أساليب في دراسة خصائصه السيكومترية منها : الصدق التلازمي ، وصدق التكوين الفرضي لقائمة ضغط المنافسة ككل وكأبعاد، وتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق، كما استخدم طريقة ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس ، وكان معامل الثبات 0.92 للقائمة ككل ، كما بلغ معامل الثبات بالنسبة لبعدهم القلق المعرفي 0.88 ولبعد القلق البدني 0.90 ، بينما بالنسبة لبعدهم الثقة في النفس 0.89 مما يؤكد ثبات المقياس قائمة ضغط المنافسة. (كامل راتب، 2004، ص274)

6-1-4 التحقق من ثبات وصدق المقياس المستخدم:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها تسعة لاعبين من لاعبي الجمباز، من نادي المركب الرياضي المجاهد شراك محمد بن عيسى بمدينة دار الشيوخ الجلفة وقد تم التمييز بين العبارات السالبة والموجبة، وقد كانت الإجابة على العبارة الواحدة هي : نادرا وأعطيت لها درجة واحدة ، وأحيانا وأعطيت لها درجتان ، ودرجة متوسطة وأعطيت لها ثلاث درجات ، وكثيرا جدا وأعطيت لها أربع درجات في العبارات الموجبة. أما في العبارات السالبة فقد كانت الإجابة على العبارة الواحدة هي : كثيرا جدا وأعطيت لها أربع درجات و بدرجة متوسطة وأعطيت لها ثلاث درجات ، وأحيانا وأعطيت لها درجتان، ونادرا أعطيت لها درجة واحدة.

6-1-4-1 ثبات المقياس:

الثبات سمة أساسية من السمات التي يجب أن تتوفر في أي أداة للقياس ويقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وفي نفس الظروف.

وقد تم استخدام طريقتان لحساب معامل الثبات لمقياس ضغط المنافسة وهما : ثبات الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ، وإعادة التطبيق بعد مرور أسبوع.

وتعتبر طريقة الاختبار و إعادة الاختبار، من أحسن وأكثر الطرق صلاحية في حساب الثبات بالنسبة للاختبارات في المجال الرياضي.(صبحي حسنين، 1987، ص107)

والجدول التالي يوضح نتائجهما :

جدول رقم (04) يوضح نتائج معاملات ثبات مقياس ضغط المنافسة

الإعادة	ألفا كرونباخ	البعد
**0.77	**0.83	القلق المعرفي
**0.79	**0.81	القلق الجسدي
**0.81	**0.82	الثقة في النفس
**0.84	**0.80	الدرجة الكلية

* مستوى الدلالة عند (0.05) = 0.25

** مستوى الدلالة عند (0.01) = 0.33

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بمستوى مرتفع من الثبات الذي أمكن الاستدلال عليه من نتائج إعادة التطبيق ومن خلال معاملات ألفا كرونباخ، حيث اتضح أن كلها معاملات دالة عند مستوى (0.01)، كذلك فإن ألفا كرونباخ كانت مرتفعة بشكل يمكن أن يطمئن إليه ويجعلنا نثق في ثبات المقياس.

6-1-4-2 صدق المقياس:

وهو ان يقيس المقياس ما وضع لقياسه، أي مدى استطاعة أداة القياس قياس ما هو مطلوب قياسه أي قياس ما وضع من أجله. فلكي يكون الاختبار صادقاً يجب أن يقيس ما وضع لقياسه.

وللتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق المنطقي ويتمثل في صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي.

- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين من أساتذة جامعيين متخصصين في الإرشاد النفسي الرياضي والاختبارات والمقاييس والتدريب ، من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - الجلفة - وقد تفضلوا علينا بتحكيم المقياس من حيث انتماء العبارات والأبعاد للمجال الذي تريد قياسه ومدى أهميتها. ومن نتائج تحكيم المقياس أنه لم يتم استبعاد أي عبارة من عبارات القائمة (مقياس ضغط المنافسة).

- الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، وذلك لمعرفة مدى ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (05) يوضح النتائج:

جدول رقم (05) يوضح معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	**0.659	0.01	10	**0.725	0.01	19	**0.525	0.01
02	**0.434	0.01	11	**0.628	0.01	20	**0.533	0.01
03	*0.317	0.05	12	**0.477	0.01	21	*0.311	0.05
04	**0.452	0.01	13	**0.658	0.01	22	**0.615	0.01
05	**0.626	0.01	14	*0.323	0.05	23	**0.522	0.01
06	*0.329	0.05	15	**0.361	0.01	24	**0.487	0.01
07	**0.741	0.01	16	**0.687	0.01	25	**0.351	0.01
08	**0.538	0.01	17	**0.411	0.01	26	**0.721	0.01

0.01	**0.381	27	0.01	**0.716	18	0.01	**0.490	09
------	---------	----	------	---------	----	------	---------	----

* مستوى الدلالة عند (0.05) = 0.250 ، ** (0.01) = 0.336

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بصدق الاتساق الداخلي والذي يمكن الاستدلال عليه من نتائج معاملات الارتباط القوية بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية حيث وجد أن قيم معاملات الارتباط كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، ما عدا اربع عبارات فهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، أي أن هناك اتساق داخلي بين جميع العبارات والدرجة الكلية للمقياس، وبذلك تعتبر عبارات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه وبالتالي فالمقياس يتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

2-6 البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح:

ويمكن القول انه هو : "برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية يتكون من مجموعة من الخبرات البناءة المخطط لها والمصممة بطريقة مترابطة ومنظمة، تشمل هذه الخبرات في طياتها العديد من الأنشطة الاسترخائية والجلسات الإرشادية، لتقديم خدمات إرشادية جماعية التي تستهدف تقديم المساعدة للاعبين الذين يعانون من ارتفاع ضغط المنافسة، باستخدام فنيات إرشادية متنوعة".

1-2-6 إعداد البرنامج :

اعتمد الطالب في إعداد البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح لمواجهة ضغوط المنافسة على عدة مصادر :

- الإطار النظري للدراسة والذي تم عرضه في الجانب النظري.

- الدراسات السابقة والتي أمكن للطالب الباحث الوصول إليها ومراجعتها ، والتي تناولت فعالية البرامج الإرشادية والتدريبية لهذه الفئة من اللاعبين والتي حاولت قدر الإمكان التخفيف من حدة الضغوط النفسية المختلفة. على سبيل المثال : دراسة العظية أسماء عبد الله : فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بدولة قطر ... وغيرها من الدراسات التي تناولت برنامج إرشادي،

ودراسة الحواجري احمد : مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من آثار الصدمة النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في محافظة غزة.

- الخبرة في التربص الميداني : من حيث اكتساب خبرة ميدانية في الإرشاد النفسي الرياضي من خلال الربط بين الجانب النظري والتطبيقي ، وتقديم برنامج إرشادي نفسي حركي مقترح لمواجهة الضغوط النفسية بالنسبة للاعبين المقبلين على المنافسات الرياضية.

- تحكيم البرنامج : فقد تم إعداد البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح في صورته الأولية وتوزيعه على خمسة محكمين من أساتذة جامعيين متخصصين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة زيان عاشور بالجلفة، وقد تكرموا علينا بتحكيم البرنامج الإرشادي المقترح من حيث صدق مضمونه واقتراح أي تغيير أو إضافة إليه، وتم الأخذ بملاحظاتهم لإعداده في صورته النهائية. ومن نتائج تحكيم البرنامج الإرشادي المقترح الحكم على صدق مضمونه مع طلب التركيز على العملية الإرشادية أكثر، وتحديد المقاربة التي يتم الاعتماد عليها في عملية الإرشاد.

2-2-6 أهداف البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء:

يهدف هذا البرنامج خفض مستوى الضغط النفسي لدى لاعبي الجمباز الذين يعانون منه ، وهذا وتتعدد أهداف البرنامج سواء من حيث تخفيض القلق المعرفي والقلق الجسمي وزيادة الثقة بالنفس، والتنفيس الانفعالي لهم من خلال التفاعل المتبادل والأخذ والعطاء في شكل حوار، تشعر اللاعب المسترشد بمشاركته وفعاليته مع مختلف الأعضاء المسترشدين في إيجاد حلول لمشاكلهم المعرفية، السلوكية والبدنية، مما يشعرهم بالثقة في النفس وزيادة فعاليتهم الأدائية الرياضية، وتبديد وإضعاف الخوف والتوتر من الأداء في المنافسة.

تنمية المهارات الأدائية الرياضية لديهم وزيادة ثقتهم بأنفسهم، مما يساعد في تحسين قدراتهم البدنية واستعداداتهم الحركية وإمكاناتهم وقدراتهم العقلية المعرفية يجعل منهم متوافقين نفسيا وبدنيا، ويكون ذلك من خلال تقديم بعض التمرينات الاسترخائية التي تساعد على تحقيق الأهداف الفرعية التالية :

- إتاحة الفرصة للمسترشدين للتفاعل الاجتماعي فيما بينهم، واستغلال القوة الإرشادية في الجماعة وجاذبيتها وتأثيرها على الفرد.
- التعاون والتفاعل بين اللاعبين المسترشدين يوفر السند الانفعالي المرغوب في الإرشاد النفسي ويتيح فرصة التنفيس الانفعالي .
- التعزيز الإيجابي للمسترشدين عند الأداءات الجيدة تؤدي إلى تحسن الأداء الجيد للمنافسة ويزيد من الثقة بالنفس وذلك يؤدي إلى تبديد أو تخفيض الضغط عند الأداء الرياضي.
- التشجيع الدائم للاعبين المسترشدين وتقديم الحوافز يؤدي إلى تحسن قدراتهم العقلية وإمكاناتهم الحركية واستعداداتهم البدنية.

3-2-6 أهمية البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء:

- ان لضغوط المنافسة مجموعة من التوترات النفسية كالتوتر والقلق المعرفي والجسمي ونقص الثقة بالنفس... الخ التي تحتاج إلى توجيه وإرشاد خاصة فاللاعب الذي يعاني من كثرة الضغوطات النفسية مما يستوجب تزويده بمجموعة من المهارات النفسية والخصائص الرياضية اللازمة لزرع الثقة في النفس وتحقيق التوازن النفسي والبدني لدى اللاعبين الممارسين لكي يكون أداءهم في المنافسة الرياضية جيدا دون خوف أو توتر.
- بالإضافة الى بعض النقاط التي تدخل في أهميته في الجانب التطبيقي من خلال عدة جوانب على الوجه التالي :

- توفير نموذج لبرنامج إرشادي لمهارة الاسترخاء مقترح للتخفيف من الضغوط النفسية.
- تقديم خلفية علمية للإرشاد النفسي في المجال الرياضي والتدريب الإرشادي تتلاءم وتطلعات عينة الدراسة.
- تنمية معلومات اللاعبين الممارسين للرياضة الفردية وزيادة مهاراتهم الحركية وقدراتهم البدنية و أدائهم الرياضي.

- هذا وقد أكدت بعض البحوث والدراسات السابقة على فعالية البرامج الإرشادية والتدريبية لتلك الفئة من اللاعبين المسترشدين.

4-2-6 الأسلوب الإرشادي المتبع في تطبيق البرنامج:

من خلال الإطلاع على العديد من المراجع والدراسات والنماذج المستخدمة للبرامج الإرشادية، وذلك لاختيار الأسلوب الإرشادي المناسب للبرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح.

تم اتباع أسلوب الإرشاد الجماعي في تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح الحالي، حيث يلعب الإرشاد الجماعي دورا هاما في التقليل من حدة التمرکز للعميل حول ذاته، ويوفر الفرصة لتحقيق الذات وإحراز المكانة والتقدير، مما ينمي الثقة في النفس وفي الآخرين ، ويقوي عاطفة اعتبار الذات والشعور والقيمة ، ويكفل تصحيح وتعديل مفهوم العميل عن ذاته والتحقق من قدراته.(حامد زهران، 1994، ص 335)

5-2-6 الوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج:

يتم الاستعانة بالأدوات التالية :

- كراسي، قاعة هادئة، ميفاتي،
- لافتات ارشادية تحفز اللاعب قبل الشروع في الحصة الاسترخائية .
- بطاقة تقييم البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح.

6-2-6 فنيات البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء:

من خلال الفنيات الارشادية التالية:

- الايحاء: يمكن القول انه منبعا مهما للتحكم في التصرفات الغير سوية عن طريق الجهاز العقلي، وذلك ما يجعل بعض الأشخاص يتأثرون يؤثرون على غيرهم ويمكن استخدام

الإيحاء للتأثير الإيجابي على الجسم والحالة النفسية للاعبين من خلال المرشد او اللاعبين في ما بينهم.

- تعلم الاسترخاء بالنموذج: يقدم النموذج في هذا البرنامج بواسطة اللاعب والمشاركين في التمرينات الاسترخائية وقت تحديد هذه الفنية، بناء على نتائج الدراسات السابقة ومحاولات تقديم النموذج الجيد بمشاركة بعض اللاعبين المشاركين وعرض النموذج بطريقة مرئية فردية أو جماعية.

6-2-7 شروط تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء:

- أن يكون ميدان الذي تنظم فيه الجلسات الإرشادية مناسباً للعمل الإرشادي.
- أن تكون القاعة الرياضية للمركب الرياضي الجوّاري مهيئة ومناسبة لممارسة التمرينات الاسترخائية من حيث كونها :

- متوفرة على جو ملائم للعمل الإرشادي.

- متوفرة على الهدوء والسكينة المطلوبة لعملية الاسترخاء للاعبين المسترشدين.

- تحديد التمرينات الاسترخائية المتضمنة في البرنامج حيث تحضر التمرينات مسبقاً قبل البدء في الجلسات، واختيار الجزء المراد تطبيق الاسترخاء عليه الملائمة لقدرات كل المسترشدين، وذلك من خلال:

- تصميم جلسات البرنامج بحيث تكون سهلة ومختصرة وواضحة قدر الإمكان.

- العمل على توافر عناصر النجاح في التمرينات الاسترخائية المقررة في كل جلسة ذلك لأنه من أهم مزايا نجاح العملية الإرشادية مع المسترشدين.

- أن تحظى التمرينات الاسترخائية المقدمة باهتمام اللاعبين المسترشدين وأن تجذب انتباههم أثناء الممارسة.

- تنوع التمرينات بالنسبة للاعبين المسترشدين حتى لا يحدث لديهم ملل.

- يراعي البرنامج كسر حاجز التوتر والقلق والضغط.

6-2-8 زمن وعدد جلسات البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء:

تكون البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح من (8) جلسات، لمدة (4) أسابيع، بمعدل جلستين في الأسبوع الواحد، وكل جلسة مدتها (90) دقيقة، في شهر أبريل 2019.

6-2-9 الفئة المستهدفة والعينة التي طبق عليها البرنامج:

الفئة المستهدفة هم لاعبي الجمباز والمنخرطين بنادي المركب الرياضي الجوارى للمجاهد شراك محمد بن عيسى بدائرة دار الشيوخ بالجلفة والبالغ عددهم (28) لاعبا، وتم تطبيق البرنامج على مجموعة من اللاعبين عددهم 14 لاعبا كعينة تجريبية، ممن تحصلوا على درجات عالية على مقياس الضغوط النفسية المستخدم.

6-2-10 اجراءات البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء:

6-2-10-1 المرحلة الأولى:

بعد الاتصال بمسؤولي المركب الرياضي الجوارى للمجاهد شراك محمد بن عيسى بدائرة دار الشيوخ بالجلفة ، وأخذ موافقته بالسماح بتطبيق التجربة على عينة الدراسة من اللاعبين، وضمن الزمن المحدد لذلك.

6-2-10-2 المرحلة الثانية:

القيام بجولة ميدانية عبر الميدان والقاعة والمحيط الخارجي للقاعة، وتسجيل الملاحظات والاقتراحات التي أفادتنا بها مدربة الفريق الرياضي للجمباز بالمؤسسة.

6-2-10-3 المرحلة الثالثة:

بناء البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح: مر بناء البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح على مراحل وتأسس على مجموعة من الأسس.

وقد مر بناء البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح بثلاث مراحل أساسية:

- تخطيط البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح.
- تنفيذ البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح.
- تقييم البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح.

6-2-10-3-1 تخطيط البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء:

أثناء عملية التخطيط للبرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح تم مراعاة النقاط التالية:

****** تحديد الهدف العام من العمل الإرشادي المجسد في البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح وهو محاولة خفض مستوى الضغط النفسي لدى لاعبي العينة التجريبية كما يحدده مقياس الضغط النفسي.

****** تحديد المجالات العامة: وقد تم تحديد ثلاث مجالات عامة هي:

- القلق المعرفي.
- القلق الجسدي.
- الثقة بالنفس.

باعتبار أن القلق المعرفي، القلق الجسدي والثقة بالنفس كأبعاد أساسية لحالة ضغط المنافسة.

****** ترجمة الأهداف العامة إلى أهداف خاصة تتعلق بالمجالات التي تم تحديدها، وكانت الأهداف الخاصة للبرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح هي:

- تخفيض مستوى الضغط على الذراعين لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
- تخفيض مستوى الضغط على الرجلين لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

- تخفيض مستوى الضغط على الجذع لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
- تخفيض مستوى الضغط على منطقة العينين لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
- تخفيض مستوى الضغط بالتصور البصري لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
- تخفيض مستوى الضغط على مستوى الفك والصوت والسمع والتصور لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

**** تحديد الوسائل والإمكانيات المتاحة.**

- تحديد المكان الذي تنظم فيه الجلسات الإرشادية وهو القاعة الرياضية.
- تحديد ملائمة ميدان المركب من حيث كونه مهياً ومناسباً لممارسة التمرينات الاسترخائية المقررة والمبرمجة في البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح.
- ** تحديد الفئة المستهدفة وهم لاعبي الجمباز، المنخرطين في النادي والمقبلين على المنافسة، والمحصلين على درجات عالية على مقياس ضغط المنافسة لمارتينز ، والذي يقيس شدة القلق المعرفي والجسمي والثقة بالنفس.**

**** وضع معايير لتقييم البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح : وتحدد فيما يلي:**

- التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح.
- تقييم البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح اعتماداً على نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية.

2-3-10-2-6 تنفيذ البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء:

بعد توزيع أهداف البرنامج على الجلسات، تم تنفيذ البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح خلال 8 جلسات لمدة 4 أسابيع بمعدل جلستين في الأسبوع، إضافة إلى الجلسة التمهيدية التي تم فيها تطبيق القياس القبلي لمقياس الضغوط النفسية المستخدم

والذي على ضوءه تم اختيار لاعبي العينة ممن حصلوا على درجات عليا، ثم تم تقسيمهم إلى المجموعتين الضابطة والتي لم يطبق عليها البرنامج وتركت كشاهدة، والتجريبية التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح عليها بما يحتويه من جلسات إرشادية وتمارين استرخائية، تم فيها استخدام الإرشاد الجماعي كإستراتيجية أساسية، أين تم استخدام مجموعة من الفنيات الإرشادية مثل الإيحاء وتغيير الأفكار وتقديم المزيد من المعارف المتصلة بموضوع الجلسة، مع بيان كيفية التعرف على المشكلة ومواجهتها لتعديل بعض السلوكيات غير المرغوبة وتصحيح بعض الأفكار الخاطئة لدى اللاعبين اعتمادا على النظرية السلوكية كخلفية نظرية ونظرية التعلم الاجتماعي من خلال أسلوب النمذجة أو التعلم بملاحظة النموذج وتقليده في تمرين الاسترخاء، للتخفيف من التوتر والخوف من المنافسة، وكان نوع التمرينات الاسترخائية المدرجة. فضلا عن كون ممارسة هذه التمرينات تعمل على خفض القلق المعرفي الجسمي ورفع الثقة بالنفس من مقارنة حركية، فتعود اللاعبين المسترشدين على أدائها وتكرارها في حد ذاته يعتبر فنية إرشادية لمواجهة الضغوط. والتعزيز الإيجابي وعبارات الاستحسان تزيد من الثقة في النفس والتقبل وتخفيف التوتر الانفعالي وتأكيد الذات وزيادة التنفيس الانفعالي من مقارنة نفسية، هذا وقد تم التركيز على التفاعل بين لاعبي المجموعة الإرشادية كقوة هامة من القوى الإرشادية في الإرشاد الجماعي، لما لها من تأثير متبادل بين أعضاء الجماعة، وإتاحة فرصة التفاعل والتعاون توفر السند الانفعالي المطلوب في الإرشاد النفسي في المجال الرياضي، وتقبل اللاعبين للحلول الجماعية يشعروهم بالثقة في النفس كون هذه الحلول صدرت عنهم جميعا، مما يسمح لهم بتحقيق بعض الحاجات النفسية كالشعور بالانتماء للجماعة، كون كل لاعب ليس الوحيد الذي يعاني من مشكلة ارتفاع ضغط المنافسة وزيادة حالة القلق المعرفي والجسمي للضغوط ويزيد من الثقة، ونظام المجموعة الإرشادية وتطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح المتفق على تنفيذه، ويمر تنفيذ البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح بمجموعة مراحل نلخصها في النقاط التالية:

فيما كانت مراحل تنفيذ البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح: وهي أربعة

مراحل:

• **مرحلة مرحلة التحضير:** وهي المرحلة التي يتم فيها من خلالها التعارف مع اللاعبين المسترشدين والتقرب منهم لبناء العلاقة الإرشادية وكسب الثقة المتبادلة، والحديث عن أهداف البرنامج وماهيته، ويكون ذلك في الجلسة التمهيديّة ومن ثمّ التحضير للدخول لعمق الجلسات الإرشادية للبرنامج.

• **مرحلة تسليط الضوء على المشكل:** ويتم في هذه المرحلة إلقاء الضوء على المشكلة الرئيسية وهي ارتفاع مستوى حالة ضغط المنافسة وتوضيح أسبابها وآثارها السلبية على الأداء الرياضي يوم المنافسة، لتكوين صورة جيدة لدى اللاعبين حول البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح، وشحن دافعيتهم أكثر للاستفادة من العمل الإرشادي.

• **مرحلة التطبيق:** وهي المرحلة التي يتم من خلالها تقديم الإرشادات والتوجيهات اللازمة لزيادة وعي اللاعبين المسترشدين بالعمليات المعرفية لديهم لخفض القلق المعرفي نتيجة نقص معرفتهم لبعض الأساسيات المتعلقة بنوع المنافسة المقررة كضعف إدراكهم لبعض القوانين أو عدم توجيههم للطرق التي تناسب أدائهم... هذا من جهة، والأداءات الحركية لمختلف التمرينات الاسترخائية المقررة في البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح للتخفيف من أعراض القلق الجسدي المصاحبة للأداء الحركي اعتماداً على المقاربة الحركية فيه، مما يحسن الثقة.

• **مرحلة التقييم:** وهي المرحلة التي تهدف إلى الوقوف على الأهداف التي حققها البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح، ويتم من خلالها تقييم البرنامج بأخذ رأي اللاعبين المطبق عليهم عن طريق إجاباتهم، ثم إعادة تطبيق مقياس الضغوط النفسية (القياس البعدي) لمعرفة مدى تأثير البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح في خفض من مستوى الضغط أثناء المنافسة لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

3-3-10-2-6 تقييم البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء:

تقييم البرنامج الإرشادي المقترح وفقاً للمعايير التالية :

- التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح من خلال اجابات اللاعبين وتحديد مدى نجاح البرنامج.

- القياس البعدي عن طريق إعادة تطبيق مقياس الضغوط النفسية، للتأكد من مدى انخفاض مستوى القلق المعرفي، الجسمي والثقة بالنفس لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

6-2-11 محتوى البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح:

جدول رقم (06) يوضح جلسات وأنشطة البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح

الجلسة	لافتة الجلسة	المدة الزمنية	موضوع الجلسة	المحتوى
الجلسة 01	اهلا وسهلا ايها الابطال	120 د	تقديم البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء. - قياس قبلي لنتائج مقياس الضغوط النفسية.	- التقرب من اللاعبين والتعرف عليهم اكثر من خلال فتح باب الحوار مع التعريف بنفسي ثم التكلم عنهم. - تعريف اللاعبين على البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء والغاية من تطبيقه عليهم، والفائدة من عملية الارشاد النفسي بصفة عامة ودورها في المجال الرياضي. - إجراء قياس قبلي على مستوى الضغوط النفسية من خلال تقديم لهم قائمة حالة ضغط المنافسة لتسجيل استجاباتهم عن عباراتها، وفقا لشعورهم التي تتوافق مع الموقف ، بعد شرح لتعليمات المقياس

<p>تمارين 01 امتداد الرسغ (ثني اليد للخلف): يتم ثني الرسغ للخلف والثبات لكلتي اليدين لمدة 01 د و ثم يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمارين 02 ثني الرسغ (ثني اليد للأمام): يتم ثني الرسغ للأمام لكلتي اليدين والثبات لمدة 01 د و ثم يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمارين 03 الاسترخاء فقط: تكون اليدين والذراعين ممدودتين وفي حالة استرخاء تام مع التنفس العميق لمدة 03 د. تمارين 04 ثني المرفق : يتم ثني المرفق وقبض اليد إلى الصدر، مع الاستمرار في القبض لكلتي اليدين والثبات لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمارين 05 امتداد المرفق: امتداد المرفق مع بسط راحة اليد لكلتي اليدين، اسمح لليد أن تسقط بوزنها (اكتشاف الإحساسات المرتبطة بالعضلات) لمدة 01 د مع التنفس، ثم يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمارين 06 الاسترخاء فقط: تكون اليدين والذراعين ممدودتين وفي حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية لمدة 03 د. تمارين 07 الشد (توتر الذراع كله): مد اليدين والذراعين إلى الأمام مع شد العضلات لكلتي اليدين، حتى درجة الاحساس بالتوتر لمدة 01 د مع التنفس، ثم يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمارين 08 الاسترخاء فقط: تكون اليدين والذراعين ممدودتين وفي حالة استرخاء تام مع التنفس العميق لمدة 03 د.</p>	<p><u>تمارين استرخاء للذراعين:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - امتداد الرسغ - ثني الرسغ - الاسترخاء فقط - ثني المرفق - امتداد المرفق - الاسترخاء فقط - الشد (توتر الذراع كله) - الاسترخاء فقط 	<p>90 د</p>	<p>النجاح لا يتطلب عذرا</p>	<p>الجلسة 02</p>
<p>تمارين 01 ثني القدم للأعلى من مفصل الكعب : - يتم ثني القدمين إلى الأعلى من مفصل الكعب حتى الشعور بتشنج بسيط لا يتبالغ في حركة الثني لمدة 1 د، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمارين 02 ثني القدم للأسفل من مفصل الكعب : - يتم ثني القدمين إلى الأسفل من مفصل الكعب لمدة 1د، د مع جميع التوترات تغادر جسمك ، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمارين 03 امتداد الركبة من وضع الثني : يتم مد الركبة إلى الأمام مع شد عضلات الفخذ ، مع الاستمرار في الشد لكلتي الرجلين والثبات لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من الشد مع التنفس وبعدها الاسترخاء</p>	<p><u>تمارين استرخاء للرجلين:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ثني القدم للأعلى من مفصل الكعب. - ثني القدم للأسفل من مفصل الكعب. - امتداد الركبة من 	<p>90 د</p>	<p>فجر طاقتك الكامنة في الاوقات الصعبة</p>	<p>الجلسة 03</p>

<p>لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 04 الاسترخاء فقط: تكون القدمين والرجلين ممدودتين وفي حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية لمدة 03 د. تمرين 05 ثني الركبة مع جذب القدم: يتم ثني الركبة إلى الأمام مع جذب القدم ، مع الاستمرار في الشد لكلتي الرجلين والثبات لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 06 ثني المقعدة (رفع الركبة المثنية نحو الصدر): يتم رفع الركبتين المثنيتين وجذبهما نحو الصدر والامساك بكلتا اليدين، مع الاستمرار في الجذب لكلتي الرجلين والثبات لمدة 01 د، و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع تكرار التمرين. تمرين 07 الشد (توتر الذراع كله): مد القدمين والرجلين إلى الأمام مع شد العضلات لكلتي الرجلين حتى درجة الشعور بالتوتر لمدة 01 د ، مع التنفس، ثم يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د وتكرار التمرين. تمرين 08 الاسترخاء فقط: تكون اليدين والذراعين ممدودتين وفي حالة استرخاء تام مع التنفس العميق لمدة 03 د.</p>	<p>وضع الثني. - الاسترخاء فقط. - ثني الركبة جذب القدم. - ثني المقعدة (رفع الركبة المثنية نحو الصدر). - الشد (توتر الرجل كله). - الاسترخاء فقط.</p>			
<p>تمرين 01 انقباض البطن (شد البطن للداخل) : - يتم شد البطن للداخل و قبض العضلات للشعور بتوتر اسفل ضلوع القفص الصدر لمدة 01 د، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 02 امتداد العمود الفقري (تقوس الظهر قليلا): يتم مد العمود الفقري وجذبهما للخلف حتى يحدث تقوس قليل في الظهر ويرتفع الصدر للأعلى اشعر بالتوتر ثم تخلص من التوتر لمدة 1د، ، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 03 محاولة انزال الرأس للأسفل ومتابعة التنفس : يتم انزال الرأس بكلتي اليدين للأسفل بدون ضغط كبير والتنفس عميقا ويجاد التوتر ومن ثم التخلص منه لمدة 01 د مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 04 الاسترخاء فقط: ترك الجذع في حالة راحة تامة ومد الذراعين للأسفل وحالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية وباستعمال الايحاء لمدة 03 د. تمرين 05 ضغط الكتفين للخلف: يتم ضغط لوح الكتفين نحو بعضيهما للخلف والثبات على ذلك والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 06 ثني مفصل الكتف للذراع اليمنى اما الصدر:</p>	<p><u>تمارين استرخاء لمنطقة الجذع:</u> - انقباض البطن (شد البطن للداخل). - امتداد العمود الفقري (تقوس الظهر قليلا). - محاولة انزال الراس للأسفل ومتابعة اداء التنفس. - الاسترخاء فقط. - ضغط الكتفين للخلف.</p>	<p>90 د</p>	<p>الشخص الاكثر مرونة يمكنه التحكم في الامور</p>	<p>الجلسة 04</p>

<p>يتم ثني مفصل الكتف للذراع الايمن وامساكه اما الصدر للأمام والثبات على ذلك والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 07 ثني مفصل الكتف للذراع اليسرى اما الصدر: يتم ثني مفصل الكتف للذراع الايسر وامساكه اما الصدر للأمام والثبات على ذلك والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.تمرين 08 الاسترخاء فقط:</p> <p>جعل الكتفين والذراعين في حالة راحة و حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية وباستعمال الايحاء لمدة 03 د.</p>	<p>- ثني مفصل الكتف للذراع اليمنى امام الصدر.</p> <p>- ثني مفصل الذراع اليسرى امام الصدر.</p> <p>- الاسترخاء فقط</p>			
<p>تمرين 01 رفع حواجب العينين : - يتم رفع الحواجب معا للأعلى والنظر الى الامام للشعور بتوتر اعلى منطقة الراس لمدة 1 د، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 02 تكشير الوجه : يتم تكشير الوجه اشعر بالتوتر ثم تخلص من التوتر لمدة 1د، دمع جميع التوترات تغادر جسمك ، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 03 غلق العينين بإحكام : يتم غلق العينين معا ومحاولة الضغط عليهم قليلا بواسطة الجفون ويجاد التوتر ومن ثم التخلص منه لمدة 01 د مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 04 الاسترخاء فقط: يكون الوجه بأكمله في حالة راحة و حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية وباستعمال الايحاء لمدة 03 د.</p> <p>تمرين 05 النظر لليمين واليمين مغلقتان: يتم غلق العينين والنظر لليمين والثبات على ذلك والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 06النظر لشمال واليمين مغلقتان: يتم غلق العينين والنظر للشمال والثبات على ذلك والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 07النظر للأعلى واليمين مغلقتان: يتم النظر للأعلى واليمين مغلقتان حتى درجة الشعور بالتوتر لمدة 01 د، مع التنفس، ثم يعقب ذلك التخلص</p>	<p><u>تمارين استرخاء لمنطقة العينين :</u></p> <p>- رفع حواجب العينين.</p> <p>- تكشير الوجه.</p> <p>- غلق العينين بإحكام.</p> <p>- الاسترخاء فقط.</p> <p>- النظر لليمين واليمين مغلقتان.</p> <p>- النظر للشمال واليمين مغلقتان.</p> <p>- النظر للأعلى</p>	<p>90 د</p>	<p>عقلي مرتاح وجسمي مسترخي</p>	<p>الجلسة 05</p>

<p>من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د وتكرار التمرين. تمرين 08 الاسترخاء فقط: يكون الوجه بأكمله في حالة راحة و حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية وباستعمال الايحاء لمدة 03 د.</p>	<p>والعينين مغلقتان. - الاسترخاء فقط</p>			
<p>تمرين 01 تصور قلما يتحرك ببطء ثم بسرعة : - يتم تصور قلما يتحرك وكأنه يكتب ببطء ثم بسرعة مع غلق العينين حتى الشعور بتوتر لمدة 1 د، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 02 تصور قطارا يمر بسرعة وشخص يمشي بجواره: يتم تصور قطار يمر سريعا وشخص يمشي ببطء مع غلق العينين، اشعر بالتوتر ثم تخلص من التوتر لمدة 1د، دع جميع التوترات تغادر جسمك ، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 03 تصور طائرا يطير ويقف: يتم غلق العينين ومن ثم يتصور طائرا يطير ويتوقف فوق شجرة ،محاولة ايجاد التوتر ومن ثم التخلص منه لمدة 01 د مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 04 الاسترخاء فقط: يتم غلق العينين وترك الوجه بأكمله في حالة راحة و حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية وباستعمال الايحاء لمدة 03 د. تمرين 05 تصور كرة تتدحرج: يتم غلق العينين وتصور كرة تتدحرج ببطء والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 06 تصور خيلا في المرعى: يتم غلق العينين وتصور خيلا يدرى في المرعى ببطء والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 07 تصور احد الاشخاص يهملك:</p>	<p><u>تمارين استرخاء تصور بصري:</u> - تصور قلما يتحرك ببطء ثم بسرعة. - تصور قطارا يمر بسرعة وشخص يمشي بجواره - تصور طائرا يطير ويقف . - استرخاء العينين. - تصور كرة تتدحرج. - تصور خيلا في المرعى. - تصور احد</p>	<p>90 د</p>	<p>القوة الخفية للعقل الباطن تجعلك قويا</p>	<p>الجلسة 06</p>

<p>يتم تصور شخص يهكم ويشعرك بالراحة والعينين مغلقتان حتى درجة الشعور بالتوتر لمدة 01 د، مع التنفس، ثم يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د وتكرار التمرين. تمرين 08 الاسترخاء فقط: يتم غلق العينين وترك الوجه بأكمله في حالة راحة و حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية وباستعمال الايحاء لمدة 03 د.</p>	<p>الاشخاص يهكم. - استرخاء العينين.</p>			
<p>تمرين 01 غلق الفكين بقوة : - يتم غلق الفكين بقوة باحكام كأنك تعض حتى الشعور بتوتر في الفكين لمدة 1 د، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 02 فتح الفكين : يتم فتح الفكين والرأس مستقيم ، اشعر بالتوتر في الفكين ثم تخلص من التوتر لمدة 1د، دع جميع التوترات تغادر جسمك ، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 03 ضغط اللسان على الاسنان: يتم غلق الفم والضغط على سقم الفم مرة ومرة على الاسنان، محاولة ايجاد التوتر في اللسان ومن ثم التخلص منه لمدة 01 د مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 04 الاسترخاء فقط: يتم غلق العينين وترك الوجه بأكمله في حالة راحة و حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية وباستعمال الايحاء لمدة 03 د. تمرين 05 العد بصوت عال حتى(10): يتم غلق العينين والعد بصوت عال حتى عشرة والتكرار حتى نهاية الوقت والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 06 العد بصوت منخفض حتى (10): يتم غلق العينين والعد بصوت منخفض حتى عشرة والتكرار حتى نهاية الوقت والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين تمرين 07 ترديد اسم شخص يهكم بصوت منخفض عشر مرات: يتم تصور شخص يهكم ويشعرك بالراحة والعينين مغلقتان وترديد اسمه بصوت منخفض عشر مرات حتى درجة الشعور بالتوتر لمدة 01 د، مع التنفس، ثم يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د وتكرار التمرين. تمرين 08 الاسترخاء فقط:</p>	<p><u>تمارين استرخاء الفك،</u> <u>تصور، الصوت:</u> - غلق الفكين بقوة. - فتح الفكين. - ضغط اللسان على الاسنان. - الاسترخاء فقط - العد بصوت عال حتى(10). - العد بصوت منخفض حتى (10). - ترديد اسم شخص يهكم بصوت منخفض عشر مرات. - الاسترخاء فقط.</p>	<p>90 د</p>	<p>لا يمكننا الا ان نصل الى هدفنا</p>	<p>الجلسة 07</p>

<p>يتم غلق العينين وترك الوجه بأكمله في حالة راحة و حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية وباستعمال الايحاء لمدة 03 د.</p>				
<p>- تقييم البرنامج بعد تقديم للاعبين المسترشدين لبعض الاسئلة تقيم البرنامج الإرشادي والرد على تساؤلات واستفسارات اللاعبين . - إجراء قياس قبلي على مستوى الضغوط النفسية من خلال تقديم لهم قائمة حالة ضغط المنافسة لتسجيل استجاباتهم عن عباراتها، وفقا لشعورهم التي تتوافق مع الموقف، ومعرفة هل تم تحقيق الأهداف المدرجة في البرنامج الإرشادي لمهارة المقترح. - شكر اللاعبين على الجهود التي بذلوا في هذا البرنامج.</p>	<p>- تقييم البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء. - قياس بعدي لنتائج مقياس الضغوط النفسية.</p>	<p>120 د</p>	<p>ان اختار خير من ان لا اختار (انا بطل)</p>	<p>الجلسة 08</p>

7- مجالات الدراسة:

7-1 المجال المكاني: جرت الدراسة على عينة ممثلة من لاعبي الجمناز، وتحديدًا من نادي المركب الرياضي الجوارى للمجاهد شراك محمد بن عيسى بمدينة دار الشيوخ بولاية الجلفة - الجزائر.

7-2 المجال الزماني: تمثل المجال الزماني لهذه الدراسة ابتداء من أوائل شهر نوفمبر من سنة 2014 عن طريق البحث في الجانب النظري وإعداده والخاص بالإرشاد النفسي والبرامج الإرشادية والاسترخاء و الضغوط النفسية و المنافسة الرياضية ولجمناز، بينما الجانب التطبيقي من خلال تصميم برنامج إرشادي لمهارة الاسترخاء مقترح وفقا للإطار النظري وبعض الدراسات السابقة التي تم الإطلاع عليها ليشتمل البرنامج على 8 جلسات متنوعة الأهداف وإجراءات التنفيذ، ثم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين لإبداء ملاحظاتهم واقتراحاتهم التي عملنا بها، تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح على المجموعة التجريبية فقط لمدة شهر بواقع جلستين كل أسبوع في أفريل 2019، ومن ثم القيام بالمعالجة الاحصائية وتفسير ومناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري إلى غاية نهاية ديسمبر 2019.

3-7 المجال البشري: اقتصرَت الدراسة على عينة تتكون من 28 لاعب حيث قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS لتفريغ البيانات ومعالجتها، وتم استخدام الاختبارات الإحصائية التالية :

1-8 المتوسط الحسابي: وهو مقياس من مقاييس النزعة المركزية وهو أكثرها اتساقا، وتم استخدامه لتحديد متوسطات درجات لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبلي والبعدي.

2-8 الانحراف المعياري: وهو مقياس من مقاييس التشتت وهو أكثرها استخداما، وتم استخدامه لإيجاد انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي.

3-8 معامل ارتباط بيرسون: وهو مقياس من مقاييس العلاقة وهو طريقة ثانية تم استخدامها لقياس صدق مقياس الضغوط النفسية المستخدم .

4-8 اختبار ألفا كرونباخ: وتم استخدامه لمعرفة ثبات عبارات المقياس للتعرف على ثبات إجابات لاعبي عينة الدراسة على عبارات مقياس الضغوط النفسية المستخدم.

5-8 اختبار "ت": وتم استخدامه لقياس دلالة الفروق بين متوسطات درجات لاعبي المجموعات المرتبطة والمجموعات المستقلة المتساوية وتم استعماله بالشكل التالي :

• تم استخدام "ت" للمجموعة الواحدة لقياس الفروق بين متوسطات درجات المجموعة الواحدة في القياسين القبلي والبعدي .

• واستخدمت "ت" للمجموعتين غير المترابطتين المتساويتين ($n_1 = n_2$) لقياس الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء ثم بعده .

خلاصة:

بعد أن تم تحديد الإطار العام للدراسة من خلال الإشكالية والأهداف والدراسات السابقة والفرضية العامة، وتبيان الدراسة النظرية عبر الفصول الأربعة، انتقلنا إلى الدراسة التطبيقية بعدما أصبح لدينا رصيد نظرياً كافياً للخوض في الميدان، حيث عرفنا بمنهجية الدراسة واستعرضنا فيها ما قمنا به في الدراسة الاستطلاعية، التي ساعدت على توجيهنا والتقليل من احتمالات الوقوع في الخطأ خلال التي تضمن تحديد منهج البحث ثم الأدوات المستخدمة فيه بعدها تحديد المجتمع والمكان أي الحيز الذي جرت في الفعاليات الميدانية كما ذكرت فيها عينة البحث وطريقة اختبارها إلى جانب اجراءات الميدانية للبرنامج الإرشادي وأخير الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة فكان ذلك ممهداً لعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الفصل الموالي.

الفصل السادس

عروض وتعليق ومناقشة

النتائج

تمهيد :

يتناول الباحث في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها يبدأ بكتابة فرضيات البحث ثم عرض النتائج وتقديم النتائج الإحصائية لاختبار الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة على كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وذلك في استجاباتهم على مقياس الضغوط النفسية المتمثل في قائمة حالة ضغط المنافسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح لمهارة الاسترخاء وبعده، في القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى ضغط المنافسة عند عينة التجريب.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:**1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:** والتي تنص على أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح . وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق قائمة حالة ضغط المنافسة على لاعبي المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح لمهارة الاسترخاء وبعده، ثم تم حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي.

1-1-1 عرض النتائج:

ويوضح الجدول رقم (07) درجات لاعبي المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس ضغط المنافسة والدرجة الكلية، أما الجدول رقم (08) فيوضح قيمة (ت) ودلالاتها.

جدول رقم (07) درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس ضغط المنافسة والدرجة الكلية.

نتائج القياس البعدي				نتائج القياس القبلي				الرقم
الدرجة الكلية	الثقة بالنفس	القلق الجسدي	القلق المعرفي	الدرجة الكلية	الثقة بالنفس	القلق الجسدي	القلق المعرفي	
88	29	30	29	87	26	31	30	01
87	28	29	30	89	30	27	32	02
88	29	31	28	90	31	32	27	03
91	30	31	30	88	29	30	29	04
90	29	29	32	87	28	29	30	05
84	26	24	24	83	25	30	28	06
82	27	29	26	81	26	27	28	07
89	28	30	31	87	25	32	30	08
88	27	31	30	86	24	30	32	09
86	28	28	30	88	30	29	29	10
89	31	30	28	91	28	31	32	11
82	29	27	26	80	27	28	25	12
83	29	28	26	81	29	27	25	13
89	28	30	31	92	29	31	32	14

أما الجدول رقم (08) يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس ضغط المنافسة والدرجة الكلية.

القرار الإحصائي	الدلالة المعنوية Sig	د ح	قيمة (t)	ح ف	قيمة (م ف)	المجموعة الضابطة (ن=14)		أبعاد المقياس
						م ق ب	م ق ق	
غير دال	0.302	13	1.075	1.98	0.57	28.64	29.21	قلق معرفي
غير دال	0.373	13	0.922	2.02	0.50	29.07	29.57	قلق جسدي
غير دال	0.151	13	-1.524	1.92	-0.78	28.42	27.64	ثقة بالنفس
غير دال	0.467	13	-0.750	2.13	-0.42	86.85	86.42	الدرجة الكلية

2-1-1 تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن متوسط درجات القلق المعرفي في المجموعة ضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي 29.21 ، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره 28.64 وجاء متوسط الفروق 0.57 بانحراف معياري لفروق المتوسطات قدره 1.98، وتشير قيمة اختبار T الى 1.075 بقيمة معنوية تقدر بـ 0.302 وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة $\alpha \leq 0.05$ ومنه فإن الفروق غير دالة.

• وبالنسبة لمتوسط درجات القلق الجسدي في المجموعة ضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي 29.57 ، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره 29.07 وجاء متوسط الفروق 0.50 بانحراف معياري لفروق المتوسطات قدره 2.02،

وتشير قيمة اختبار T الى 0.922 بقيمة معنوية تقدر بـ 0.373 وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة $\alpha \leq 0.05$ ومنه فإن الفروق غير دالة.

• بالنسبة لمتوسط درجات الثقة بالنفس في المجموعة ضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي 27.64، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره 28.42 وجاء متوسط الفروق -0.78 بانحراف معياري لفروق المتوسطات قدره 1.92، وتشير قيمة اختبار T الى -1.524 بقيمة معنوية تقدر بـ 0.151 وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة $\alpha \leq 0.05$ ومنه فإن الفروق غير دالة.

• وبالنسبة لمتوسط درجات الضغوط النفسية في المجموعة ضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي 86.42، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره 86.85 وجاء متوسط الفروق -0.42 بانحراف معياري لفروق المتوسطات قدره 2.13، وتشير قيمة اختبار T الى -0.750 بقيمة معنوية تقدر بـ 0.467 وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة $\alpha \leq 0.05$ ومنه فإن الفروق غير دالة.

ومن خلال النتائج السابقة يتبين لنا تحقق الفرضية التي نصها " لا توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح".

2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: والتي تنص على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية قبل و بعد تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق مقياس ضغط المنافسة على لاعبي المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء وبعده، ثم تم حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.

1-2-1 عرض النتائج:

يوضح الجدول رقم (09) درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس ضغط المنافسة والمقياس ككل، أما الجدول رقم (10) فيوضح قيمة (ت) ودالاتها.

جدول رقم (09) يوضح درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس ضغط المنافسة والدرجة الكلية.

نتائج القياس البعدي				نتائج القياس القبلي				الرقم
الدرجة الكلية	الثقة بالنفس	القلق الجسمي	القلق المعرفي	الدرجة الكلية	الثقة بالنفس	القلق الجسمي	القلق المعرفي	
73	22	25	26	90	31	29	30	01
71	27	21	23	91	32	28	31	02
70	24	21	25	86	30	27	29	03
66	22	23	21	87	29	30	28	04
68	21	24	23	82	27	29	26	05
67	23	23	21	88	28	31	29	06
62	18	18	26	89	29	27	33	07
70	20	24	26	85	25	29	31	08
69	21	25	23	84	26	28	30	09
73	20	28	25	90	29	31	30	10
65	21	20	24	83	28	26	29	11

66	23	18	25	85	29	26	30	12
78	27	26	25	93	30	32	31	13
63	24	19	20	81	24	28	29	14

أما الجدول رقم (10) يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس ضغط المنافسة والدرجة الكلية.

القرار الإحصائي	الدلالة المعنوية Sig	د ح	قيمة (t)	ح ف	قيمة (م ف)	المجموعة التجريبية (ن=14)		أبعاد المقياس
						م ق ب	م ق ق	
دال	0.00	13	12.502	1.77	5.92	23.78	29.71	قلق معرفي
دال	0.00	13	11.524	1.99	6.14	22.50	28.64	قلق جسدي
دال	0.00	13	8.349	2.68	6.00	22.35	28.35	ثقة بالنفس
دال	0.00	13	19.714	3.42	18.07	68.64	86.71	الدرجة الكلية

2-2-1 تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن متوسط درجات القلق المعرفي في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي 29.71 ، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية متوسط الحسابي قدره 23.78 وجاء متوسط الفروق 5.92 بانحراف معياري لفروق المتوسطات قدره 1.77، وتشير قيمة اختبار T الى 12.502 بقيمة معنوية تقدر بـ

0.000 وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة $\alpha \leq 0.05$ ومنه فإن الفروق دالة.

• بالنسبة لمتوسط درجات القلق الجسدي في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي 28.64، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية متوسط الحسابي قدره 22.50 وجاء متوسط الفروق 6.14 بانحراف معياري لفروق المتوسطات قدره 1.99، وتشير قيمة اختبار T الى 11.524 بقيمة معنوية تقدر بـ 0.000 وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة $\alpha \leq 0.05$ ومنه فإن الفروق دالة.

• بالنسبة لمتوسط درجات الثقة بالنفس في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي 28.35، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية متوسط الحسابي قدره 22.35 وجاء متوسط الفروق 6.00 بانحراف معياري لفروق المتوسطات قدره 2.68، وتشير قيمة اختبار T الى 8.349 بقيمة معنوية تقدر بـ 0.000 وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة $\alpha \leq 0.05$ ومنه فإن الفروق دالة.

• بالنسبة لمتوسط درجات الضغوط النفسية ككل في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي 86.71، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية متوسط الحسابي قدره 68.64 وجاء متوسط الفروق 18.07 بانحراف معياري لفروق المتوسطات قدره 3.42، وتشير قيمة اختبار T الى 19.71 بقيمة معنوية تقدر بـ 0.000 وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة $\alpha \leq 0.05$ ومنه فإن الفروق دالة.

ومن خلال النتائج السابقة يتبين لنا تحقق الفرضية التي نصها " توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح لصالح القياس البعدي".

3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: والتي تنص على أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق مقياس ضغط المنافسة على لاعبي المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء (القياس القبلي) (أنظر الجدول (07))، كما تم تطبيق مقياس ضغط المنافسة على لاعبي المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء (القياس القبلي) (أنظر الجدول(09)) والنتائج المحصل عليها ملخصة في الجدول رقم(11).

ثم تم حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي، والنتائج ملخصة في الجدول رقم (12).

1-3-1 عرض النتائج:

يوضح الجدول رقم (11) درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على أبعاد مقياس قائمة الضغوط النفسية والدرجة الكلية.

أما الجدول رقم (12) فيوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي.

جدول رقم (11) يوضح درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على أبعاد قائمة الضغوط النفسية والدرجة الكلية.

نتائج القياس القبلي للمجموعة التجريبية				الرقم	نتائج القياس القبلي للمجموعة الضابطة				الرقم
الدرجة الكلية	الثقة بالنفس	القلق الجسدي	القلق المعرفي		الدرجة الكلية	الثقة بالنفس	القلق الجسدي	القلق المعرفي	
90	31	29	30	01	87	26	31	30	01
91	32	28	31	02	89	30	27	32	02
86	30	27	29	03	90	31	32	27	03
87	29	30	28	04	88	29	30	29	04
82	27	29	26	05	87	28	29	30	05
88	28	31	29	06	83	25	30	28	06
89	29	27	33	07	81	26	27	28	07
85	25	29	31	08	87	25	32	30	08
84	26	28	30	09	86	24	30	32	09
90	29	31	30	10	88	30	29	29	10
83	28	26	29	11	91	28	31	32	11
85	29	26	30	12	80	27	28	25	12
93	30	32	31	13	81	29	27	25	13
81	24	28	29	14	92	29	31	32	14

أما الجدول رقم (12) يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على أبعاد قائمة الضغوط النفسية والدرجة الكلية.

الفروق	الدلالة المعنوية Sig	قيمة (t)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
			S	X	S	X	
غير دالة	0.528	0.640-	1.63	29.71	2.42	29.21	القلق المعرفي
غير دالة	0.190	1.346	1.86	28.64	1.78	29.57	القلق الجسمي
غير دالة	0.351	0.949-	2.23	28.35	2.13	27.57	الثقة بالنفس
غير دالة	0.798	0.258-	3.60	86.71	3.71	86.35	الدرجة الكلية للضغوط النفسية

1-3-2 تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس القبلي بالنسبة للقلق المعرفي يساوي 29.21 بانحراف معياري قدره 2.42، بينما العينة التجريبية كان متوسطها الحسابي يساوي 29.71 بانحراف معياري قدره 1.63، وتشير قيمة اختبار T الى -0.640 بمستوى معنوية قدره 0.528، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة $\alpha \leq 0.05$ ومنه فإن الفروق غير دالة.

• والمتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس القبلي بالنسبة للقلق الجسمي يساوي 29.57 بانحراف معياري قدره 1.78، بينما العينة التجريبية كان متوسطها الحسابي يساوي 28.64 بانحراف معياري قدره 1.86، وتشير قيمة اختبار T الى 1.346 بمستوى معنوية قدره 0.190، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة $\alpha \leq 0.05$ ومنه فإن الفروق غير دالة.

• والمتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس القبلي بالنسبة للثقة بالنفس يساوي 27.57 بانحراف معياري قدره 2.13، بينما العينة التجريبية كان متوسطها الحسابي يساوي 28.35 بانحراف معياري قدره 2.23، وتشير قيمة اختبار T الى -0.949 بمستوى معنوية قدره 0.351، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة $\alpha \leq 0.05$ ومنه فإن الفرق غير دالة.

• والمتوسط الحسابي للعينة الضابطة في القياس القبلي بالنسبة للضغوط النفسية يساوي 86.35 بانحراف معياري قدره 3.71، بينما العينة التجريبية كان متوسطها الحسابي يساوي 86.71 بانحراف معياري قدره 3.60، وتشير قيمة اختبار T الى -0.258 بمستوى معنوية قدره 0.798، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة $\alpha \leq 0.05$ ومنه فإن الفرق غير دالة.

ومن خلال النتائج السابقة يتبين لنا تحقق الفرضية التي نصها "لا توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح".

4-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة: والتي تنص على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على لاعبي المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء (القياس البعدي) (أنظر الجدول (09))، كما تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على لاعبي المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء (القياس البعدي) (أنظر الجدول(07)) والنتائج المحصل عليها ملخصة في الجدول رقم(13).

1-4-1 عرض النتائج:

يوضح الجدول رقم (13) درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية، أما الجدول رقم (14) فيوضح قيم (ت) و دلالتها.

جدول رقم (13) يوضح درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية.

نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية				الرقم	نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة				الرقم
الدرجة الكلية	الثقة بالنفس	القلق الجسمي	القلق المعرفي		الدرجة الكلية	الثقة بالنفس	القلق الجسمي	القلق المعرفي	
73	22	25	26	01	88	29	30	29	01
71	27	21	23	02	87	28	29	30	02
70	24	21	25	03	88	29	31	28	03
66	22	23	21	04	91	30	31	30	04
68	21	24	23	05	90	29	29	32	05
67	23	23	21	06	84	26	24	24	06
62	18	18	26	07	82	27	29	26	07
70	20	24	26	08	89	28	30	31	08
69	21	25	23	09	88	27	31	30	09
73	20	28	25	10	86	28	28	30	10

65	21	20	24	11	89	31	30	28	11
66	23	18	25	12	82	29	27	26	12
78	27	26	25	13	83	29	28	26	13
63	24	19	20	14	89	28	30	31	14

أما الجدول رقم (14) يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية.

الفروق	الدلالة المعنوية Sig	قيمة (t)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
			S	X	S	X	
دالة	0.000	5.848	2.00	23.78	2.37	28.64	القلق المعرفي
دالة	0.000	6.791	3.08	22.50	1.89	29.07	القلق الجسدي
دالة	0.000	8.022	2.56	22.35	1.28	28.50	الثقة بالنفس
دالة	0.000	10.46	4.30	68.64	4.57	86.21	الدرجة الكلية للضغوط النفسية

2-4-1 تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس البعدي بالنسبة للقلق المعرفي يساوي 28.64 بانحراف معياري قدره 2.37، بينما المتوسط الحسابي للعينة التجريبية يساوي 23.78 بانحراف معياري قدره 2، وتشير قيمة T الى 5.848 بقيمة معنوية تساوي 0.000، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في

الدراسة $\alpha \leq 0.05$ ومنه فإن الفروق دالة. وبالرجوع الى المتوسط الحسابي نجد أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي تطبق على البرنامج الارشادي المقترح.

• والمتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس البعدي **بالنسبة للقلق الجسمي** يساوي 29.07 بانحراف معياري قدره 1.89، بينما المتوسط الحسابي للعينة التجريبية يساوي 22.50 بانحراف معياري قدره 3.08، وتشير قيمة T الى 6.791 بقيمة معنوية تساوي 0.000، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة $\alpha \leq 0.05$ ومنه فإن الفروق دالة. وبالرجوع الى المتوسط الحسابي نجد أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي تطبق على البرنامج الارشادي المقترح.

• المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس البعدي **بالنسبة للثقة بالنفس** يساوي 28.50 بانحراف معياري قدره 1.28، بينما المتوسط الحسابي للعينة التجريبية يساوي 22.35 بانحراف معياري قدره 2.56، وتشير قيمة T الى 8.022 بقيمة معنوية تساوي 0.000، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة $\alpha \leq 0.05$ ومنه فإن الفروق دالة. وبالرجوع الى المتوسط الحسابي نجد أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي تطبق على البرنامج الارشادي المقترح.

• المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس البعدي **بالنسبة للضغوط النفسية ككل** يساوي 86.21 بانحراف معياري قدره 4.57، بينما المتوسط الحسابي للعينة التجريبية يساوي 68.64 بانحراف معياري قدره 4.30، وتشير قيمة T الى 10.46 بقيمة معنوية تساوي 0.000، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة $\alpha \leq 0.05$ ومنه فإن الفروق دالة. وبالرجوع الى المتوسط الحسابي نجد أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي تطبق على البرنامج الارشادي المقترح.

ومن خلال النتائج السابقة يتبين لنا تحقق الفرضية التي نصها " توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح لصالح المجموعة التجريبية ".

2- تفسير ومناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

يتم تفسير ومناقشة نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها حسب فرضيات البحث، من خلال مقارنة النتائج المتوصل إليها من هذه الدراسة بعد المعالجة الإحصائية والتحليل ومطابقتها لفرضيات الدراسة وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والخلفية النظرية للدراسة.

1-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تتعلق الفرضية الأولى بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح .

وقد اتضح من خلال نتائج الجدول رقم (08) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً بالنسبة لمقياس الضغوط النفسية .

أي أنه لم توجد أي فروق ترتقي لمستوى الدلالة بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي، وحيث أن المجموعة الضابطة لم تتعرض للبرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح، بمعنى لم تتعرض لأي نوع من محاولات خفض مستوى الضغوط، فبقيت في ظروفها الرياضية والتنافسية وما تعكسه عليها من مواقف وضغوطات نفسية، فإن مستوى الضغط بقي كما هو مثل حالة اللاعب رقم (05) وحالة اللاعب رقم (13)، وارتفع في بعض الحالات نتيجة لزيادة هذه الضغوط التنافسية والرياضية المنشطة لحالات الضغط النفسي عند بعض اللاعبين نظراً لمواجهةهم المستمرة لهذه الظروف، والتي تستثير مشاعر التوتر والانزعاج والاضطراب من المنافسة، والذي تبين بوضوح من الدرجات المرتفعة لدى لاعبي المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط النفسية.

وهذا ما يرجع لعدم تعرض لاعبي المجموعة الضابطة لأي برامج ارشادية وبعض محاولات لخفض الضغط النفسي، وبالتالي ظلت النتائج تقريبا نفسها قبل وبعد، رغم بعض الفروقات التي لم ترقى لمستوى الدلالة، مما يؤدي بها الى بقاء مستوى الضغط على حاله.

وقد يرجع الارتفاع الخفيف في مستوى ضغط المنافسة عند بعض لاعبي المجموعة الضابطة وانخفاضه عند البعض الآخر، إلى تمايز الضغط بين اللاعبين تبعاً لنظرية الفروق الفردية، كما قد تعود إلى ما يمر به الفرد أو اللعب خلال حياته اليومية بالعديد من المواقف الضاغطة التي تتطلب منه التلاؤم والتكيف معها، وهذه المواقف لها مصادر متنوعة ومتعددة، تعمل في آن واحد لجعل الفرد عرضة للضغط النفسي، ومن هذه ما يعود لشخصية الفرد ومنها ما يعود للبيئة الرياضية كما اشار اليها اسامة كامل راتب. (كامل راتب، 1997، ص25)

2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية قبل و بعد تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح لصالح القياس البعدي.

وقد اتضح من خلال نتائج الجدول رقم (10) أن قيمة (ت) دالة إحصائياً بالنسبة لمقياس الضغوط النفسية، أي أنه توجد فروق دالة ارتقت الى مستوى الدلالة بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لمهارة الاسترخاء اي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وهذه الفروق يمكن أن تعزى إلى البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح، الذي تضمن جلسات إرشادية قدمت فيها حصص استرخائية، لتبديد الضغط والتوتر وتخفيف الاضطراب والانزعاج من المنافسة، وكانت التمرينات الاسترخائية المطبقة ذات فعالية في خفض القلق الجسمي والمعرفي وزيادة الثقة بالنفس، وهذا ما أكدته دراسات الحواجري (2003)، وكذلك ما يؤكد **bousingen** < في كتبه : ان دراسة ج.أجيراقيرا" ومدرسته التي تهتم بدراسة مختلف

عوامل الشد العضلي، ليس فقط من الناحية الفيزيولوجية إنما بالأخذ في الحسبان الحياة العلائقية للفرد "بوزنقن" (1996) تركز هذه الاعمال على العلاقة الموجودة بين التغيرات العضلية الانفعالية والعاطفية منذ الولادة.

لقد كان لهذه الأعمال الفضل الكبير في تطوير التقنيات الحديثة للاسترخاء ووضع تقنيات إعادة التربية النفسية-العضلية (Bousingen, 1996, p46).

كما ساعد هذا اللاعبين على خفض مستوى الضغوط النفسية حيث كان الوقت المستغرق في الجلسات (90د لكل جلسة) كافياً، كما كانت قاعة الرياضة مكاناً مناسباً لأداء كل التمرينات الاسترخائية، بالإضافة إلى التفاعل الذي ميز اللاعبين المشاركين في البرنامج فيما بينهم، والذي يعد من أهم القوى الإرشادية المؤثرة في الإرشاد النفسي، والذي ساعدهم على خفض القلق الجسمي والمعرفي وزيادة الثقة بالنفس، مما مكنتهم من خفض من مستوى الضغط لديهم، مما يثبت فعالية البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح وتأثيره الإيجابي.

3-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح.

وقد اتضح من خلال نتائج الجدول (12) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً بالنسبة لمقياس الضغوط النفسية، أي أنه لم توجد فروق ترتقي لمستوى الدلالة بين متوسطي درجات لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي، وهذا راجع لأن المجموعة الضابطة لم تتعرض لأي نوع من أنواع المحاولات للتخفيف من الضغط النفسي، وما أوضحت نتائج القياس القبلي المرتفعة على مستويات الضغوط النفسية بالنسبة لدى لاعبي المجموعة الضابطة، ونفس الشيء بالنسبة للمجموعة التجريبية فلم يكن لاعبيها قد طبق عليهم البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح بعد، وكانت نتائج قياسهم القبلي

مرتفعة أيضا على مستوى ضغط المنافسة، كونهم لم يتعرضوا إلى مؤثرات أو برامج إرشادية رياضية مسبقا من شأنها تخفيف الضغط النفسي هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية والذين لم يتعرضوا لأي برامج إرشادية رياضية مسبقا مما يؤكد تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة، وهذا ما أوضحتته نتائج الجدول رقم (11) الذي يبين بوضوح تقارب نتائج القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة بالنسبة لمقياس الضغوط النفسية ككل، وارتفاع الخفيف في الدرجات الكلية لدى لاعبي المجموعتين يفسر كون اللاعبين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط المنافسة، باعتباره موقف يثير لديهم التوتر والاضطراب منه ، مما يؤدي إلى زيادة مستوى الضغط النفسي.

وما قد يجعل اللاعبين ككل في المجموعتين الضابطة والتجريبية في نوع من التحفيز للأداء الجيد للمنافسة، بمعنى أن مستوى الضغط عندما يكون منخفض أو غائب فإن أداء اللاعب يكون ضعيفا، اما اذا كان مستوى الضغط قوي جدا فإن الأداء يتدهور، وهذا ما أكده عبد المجيد على أن « الضغوط النفسية من طبيعة الوجود الانساني، وليس ضروريا ان تكون ظاهرة سلبية يمكن الاحجام عنها، حتى لا يكون هناك نقص في فعاليات الفرد وقصور في كفاءته، ومن ثم الاخفاق في الحياة التي بدون ضغوط تعني الموت، مع عدم اغفال ان الضغوط الشديدة والمتكررة تؤثر سلبا الى الاختلال الوظيفي في حياه الانسان » (عبد المجيد محمد، 2005، ص17).

4-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

إن الفرضية تتعلق بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في مستوى الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح (القياس البعدي)، لصالح المجموعة التجريبية.

وقد تبين من خلال نتائج الجدول (13) أن قيمة (ت) دالة إحصائياً بالنسبة لمقياس قائمة حالة ضغط المنافسة، أي أنه توجد فروق جوهرية كبيرة ارتقت لمستوى الدلالة بين متوسطي درجات لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، لصالح لاعبي المجموعة التجريبية حيث انخفض مستوى الضغط لديهم، مقارنة بدرجات لاعبي المجموعة الضابطة.

وهذه الفروق تعزى للبرنامج الإرشادي المقترح لمهارة الاسترخاء، والذي أثبت فعاليته الكبيرة في مواجهة الضغوط النفسية، وهذه النتائج تدل على أنه بالرغم من كون البرنامج قصيراً واستغرق تطبيقه مدة قصيرة، إلا أنه أثبت فعاليته في مواجهة ضغط المنافسة لدى لاعبي المجموعة التجريبية، وتفسر هذه النتائج كون البرنامج الإرشادي المقترح لمهارة الاسترخاء يعمل على تنمية المهارات النفسية المطلوبة للاستعداد المستمر للمنافسات الرياضية، وكل ذلك من شأنه أن يقلل من القلق المعرفي والجسمي وزيادة الثقة بالنفس.

كما أن البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح استخدم طريقة الإرشاد الجماعي من بين مختلف أنواع الطرق الأخرى، للاستفادة أكثر من مجال الإرشاد النفسي في معالجة المشكلات النفسية لدى الأفراد كنقص مستوى الثقة بالنفس وهذا ما تؤكد دراسة العطية والتي كانت نتائج دراسته تقول ان فعالية لبرنامج الارشادي في خفض اضطرابات قلق لدى الاطفال، وكذلك ما اكدته بن نجمة نور الدين واكدت على نجاعة البرنامج الإرشادي في الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى عينة من تلاميذ الطور المتوسط. (دراسة بن نجمة نور الدين 2019، ص211)

ويرى الباحث ان تطبيق البرامج الارشادية التي تخص الاسترخاء والمنظمة والمبنية على اسس علمية لها فعالية في معالجة وخفض الضغوط النفسية عامة، ومواجهتها عند المنافسة الرياضية خاصة.

فبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح، و الذي تضمن في طياته مجموعة من الجلسات الإرشادية والاسترخائية قدمت فيها خدمات إرشادية وتوجيهية، ساعدت في خفض مستوى الضغط النفسي وزيادة الثقة بالنفس، وقد استطاع مارتنز

(1967) التمييز بين كل من القلق المعرفي والجسمي والثقة بالنفس كأبعاد أساسية لحالة ضغط المنافسة، مما أدى بدوره لمواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

5-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

والتي جاء نصها على ان تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح له فعالية في مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي الجمباز

وقد تبين من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة انه بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح على عينة اللاعبين تبين ان للبرنامج فعالية في خفض الضغوط النفسية لديهم وكلما زادت الثقة بالنفس قل الضغط لديهم، وهذا ما يساعدهم على مواجهة الضغوط النفسية مستقبلا، وكذلك الاسترخاء يسمح لهم بفهم مختلف التغيرات التي تحدث لهم مما يساعدهم على التعامل مع المواقف الصعبة بكل حكمة، كما يسمح الاسترخاء بتطوير القدرات الإدراكية لديهم ، وهذا ما يجعلنا نقبل الفرضية العامة للبحث والتي اكدت على فعالية البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح ، وهذا بتأكيد كل من دراسة اكيوان مراد (2002) ودراسة العطية (2002) ودراسة الحواجري (2003) والذين يؤكدون على فاعلية الاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية.

3- الاستنتاج العام:

انطلقت هذه الدراسة في اشكالية متعلقة بمدى فعالية البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية عند لاعبي الجمباز، وكذلك معرفة مستوى الضغوط لديهم والذي تعلق لديهم بالقلق المعرفي والقلق الجسمي وبالثقة بالنفس، وبما هذه الدراسة تدخل في مجال الارشاد النفسي الرياضي فقد اكدنا تسليط الضوء على مهارة الاسترخاء واعطائها المكانة اللازمة كغيرها من الجوانب الاخرى كالتدريب البدني والمهاري والفني والتكتيكي على اعتبار ان اللاعب ليس بالمركبة الثنائية (بدني-معرفي) بل هو شخصية بثلاثة ابعاد (بدنية- معرفية - نفسي) وعلى اعتبار ان بلادنا في امس الحاجة الى هذه البحوث العلمية لأنها تسلط الضوء على خفايا الميدان الواسع وكذا الحركية الداخلية للتألق

الرياضي، والتي تسمح لنا بالخروج من التقهقر وتدني مستوى الاداء التقني والتكتيكي والضبط النفسي، هذا في الوقت الذي اجري فيه المختصون في علم النفس الرياضي دراسات وبحوث علمية هامة سمحت بتوفير كم هائل من المعارف والمعلومات في هذا المجال لفائدة المدربين واللاعبين، وفي هذا الجزء الاخير من الفصل وانطلاقا من نتائج الدراسة وفي ضوء ما تم عرضه من خلفية نظرية وكل ما تعلق بالبرنامج الارشادي وانطلاقا من الهدف الرئيسي للبحث وهو التأكد من فعالية هذا البرنامج ومن خلال بحثنا توصلنا الى النتائج التالية:

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل و بعد تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح .

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية قبل و بعد تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح لصالح القياس البعدي.

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح.

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح لصالح المجموعة التجريبية.

*قبول الفرضية العامة وهي تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح له فعالية في مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي الجمباز.

4- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

** العمل على اعداد البرامج الارشادية التي تعمل على خفض الضغوط النفسية عند اللاعبين والرياضيين بصفة عامة.

** الاهتمام بتطبيق البرامج الارشادية واستخدامها في مختلف النوادي الرياضية وكذلك المؤسسات التعليمية.

** ضرورة مراقبة الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر والضغط وكذلك مراقبة تصرفات اللاعبين وسلوكياتهم وقياسها قبل المنافسة وبعدها.

** العمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين من اجل الوصول الى السلوك السوي لديه وتدعيم الثقة عنده وتنمية روح المسؤولية.

** تشجيع وتحفيز قدرات اللاعبين وتنمية قدراتهم.

** اعداد برامج ودورات تكوينية للمدربين في كيفية مواجهة الضغوط النفسية وذلك بالطرق والاساليب العلمية للتغلب عليها.

** تعليم تقنية الاسترخاء وتقنيات اخرى حول الضغوط النفسية وتخفيض لتوتر واعادة البناء المعرفي في ما يخص تعلم التقنيات والمهارات النفسية، واعادة ابرازها وتشجيعهم على ممارستها قبل الدخول في المنافسة وبعدها وحتى في حالة تدني مستوى الضغط.

** تسهيل مهمة الباحثين في تقديم البرامج الارادية وهذا لصالح العام والخاص.

ومن الفرضيات المستقبلية يمكن اقتراح:

** الاعداد النفسي للتقليل من مصادر الاحتراق النفسي.

** مهارة التصور العقلي ودورها في تلافي الاحتراق النفسي.

** الطلاقة النفسية وعلاقتها في التخفيف من الضغوط النفسية.

* وكذلك بعض المواضيع التي تدخل ضمن عمل اخصائي الارشاد النفسي كتركيز الانتباه والصلابة النفسية.

الكتابة

الخاتمة:

إن إهمال الجانب النفسي وبالأخص الإرشاد النفسي للمدربين واللاعبين يجعلهم يعانون من عدة اضطرابات نفسية مرتبطة بالمنافسة كقلق والضغط والتوتر وكذا ظهور السلوك العدواني وذلك نتيجة ارتفاع التحضير الذهني الشاق والمتواصل والمتنوع وقلة وسائل الاسترجاع، وقد اكتشفنا من خلال دراستنا هذه أن المدربين واللاعبين لا يركزون على النواحي النفسية إن لم نقل أن البعض يجهلونها إذا أنهم يعتبرون أن التحضير من الناحية النفسية فطري في الشخصية وذلك يؤثر على مردوده ومدى تألقه ونتائج فريقيه.

تأتي هذه الدراسة التي ترتبط بميدان الضغوط النفسية عند اللاعب الجزائري من أجل البحث عن الكيفية التي تتدخل من خلالها التقنيات الاسترخائية للتخفيف ومواجهة الضغوط النفسية وضبط الانفعالات التنافسية، الشيء الذي يسمح بالتحكم والامتياز في الأداء وتحقيق سعادة الفرد لقد تمت صياغة فرضيات البحث من ثلاث أفكار أساسية و جهت هذا العمل من البداية الى النهاية استمدت من معطيات نظرية تتمثل الفكرة الأولى مدى تعرض لاعبي الجمناز لمستويات مرتفعة من الضغط النفسي، والفكرة الثانية في اختيار الاسترخاء المناسب لمهارة الاسترخاء للاعب الجمناز، والفكرة الثالثة معرفة الفروق قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي حول مهارة الاسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية، وكان هناك فروق اثبتت نجاعة وفعالية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية عند اللاعبين المقبلين على المنافسة.

ولقد انطلق اشكالية هذه الدراسة و فرضياتها من ارضية واقع الإرشاد النفسي الرياضي في نظامنا الرياضي وتوجهات الرياضة الجزائرية، وخاصة الصيغات التي يضعها اللاعب للتحضير للمنافسة والرجوع للحالة الطبيعية بعد المنافسة ومدى استعمال المدربين للبرامج الإرشادية للاعبيه، وبعد ان استدلينا بالاطار النظري تحددت معالم بحثنا من شتى النواحي وفي الاخير تحققت جميع فرضيات البحث.

قائمة

المراجع

قائمة المراجع

الكتب بالعربية:

- (01) أحمد العبادي، في التاريخ الفاطمي والعباسي، دار النهضة العربية ، بيروت لبنان، 1971.
- (02) أمين انور الخولي، الرياضة والمجتمع، ط01، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
- (03) أحمد رشيد عبد الرحيم زيادة، دليل الإرشاد النفسي التربوي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2009.
- (04) أحمد عزت راجح، علم النفس الصناعي، الدار القومية للطباعة و النشر، القاهرة، مصر، 1965.
- (05) أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، علم النفس الإرشادي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان الأردن، 2011.
- (06) أسامة كامل راتب، النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي ط01، القاهرة 2004.
- (07) أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، درا الفكر العربي، القاهرة مصر 2004.
- (08) أسامة كامل راتب، قلق المنافسة ضغوط التدريب- احتراق رياضي ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
- (09) ابو حماد ناصر الدين، دليل المرشد التربوي ، ط1، الناشر عالم الكتاب الحديث، جدار للكتاب العالمي، عمان الاردن، 2009.

- (10) بدوي أحمد زكي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، بيروت، 1977.
- (11) بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 2009.
- (12) بن عمروش فريدة، البحث العلمي في عصر الانترنت، ط01، دار الايام للنشر والتوزيع، عمان الاردن، 2020.
- (13) جاسم شاكر، نظم التوجيه المهني و الإرشاد التربوي المقارن، جامعة البصرة ، 1990.
- (14) جبل فوزي محمد، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الاسكندرية، مصر، 2000.
- (15) الداھري صلاح حسين، مبادئ التوجيه والارشاد النفسي التربوي، ط1، درا الكتاب الحديث، القاهرة مصر، 2000.
- (16) هارون توفيق الرشيدى، الضغوط النفسية – طبيعتها- نظريتها – برامج لمساعدة الذات – تربية، كفر الشيخ، 1999.
- (17) هشام صبحي حسن، إسلام محمد سالم، محمد إبراهيم شحاتة مبادئ الجمباز الحديث، عوض ذهب للطباعة والنشر ، 2003.
- (18) وفاء درويش، اسهامات علم النفس الرياضي في الانشطة الرياضية، ط01، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية مصر، 2007.
- (19) الزبادي احمد، الخطيب هشام، التوجيه والارشاد التربوي والمهني، ط1، معهد تدريب المدربين، رام الله ، فلسطين، 2001.
- (20) الزبادي احمد، الخطيب هشام، مبادئ التوجيه والارشاد النفسي ، ط01، الاهلية للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2001.

- (21) الزعبي احمد، الارشاد النفسي، ط01، دار الحكمة اليمنية، صنعاء ايمن، 1994.
- (22) زكي محمد محمد حسن، مدرب الكرة الطائرة ج01 اسس ومفاهيم واءاء، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية مصرن 2009.
- (23) حواشين مفيد، حواشين زيدان، ارشاد الطفل وتوجيهه، درا الفكر للطباعة والنشر، عمان الاردن، 2002.
- (24) حسن عبد الباسط محمد، اصول البحث الاجتماعي، لجنة البيان العربي، القاهرة مصر، 1963.
- (25) حمدي عبد الله عبد العظيم، البرامج الارشادية للاخصائيين النفسيين وطرق تصميمها، ط01، مكتبة اولاد الشيخ للتراث، الجيزة مصر، 2012.
- (26) حمدي عبد الله عبد العظيم، برامج تعديل السلوك (مجموعة برامج عملية ونماذج تطبيقية)، ط01، مكتبة اولاد الشيخ للتراث، الجيزة مصر، 2012.
- (27) حمدي شاكر محمود، التوجيه والارشاد الطلابي، ط01، دار الاندلس للنشر، السعودية، 1998.
- (28) طه عبد العظيم حسين و سالمة عبد العظيم حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر ط01، عمان الاردن 2006.
- (29) الطواب محمود السيد، الصحة النفسية والارشاد النفسي، مركز الاسكندرية للكتاب، الاسكندرية مصر 2008.
- (30) يوسف جمعة السيد، دراسات في علم النفس الاكلينيكي ، درا الغريب لطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000.
- (31) محمد احمد النابلسي وآخرون، الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت لبنان، 1991.

- (32) مبروك بن عيسى ، مناهج البحث العلمي في العلوم الانسانية، دار الخلدونية، القبة الجزائر، 2019.
- (33) مجيد خدا بخش، فاتن علي اكبر، الظواهر النفسية في المجال الرياضي، الطبعة الاولى، دار المنهجية للنشر والتوزيع ،عمان الاردن،2017.
- (35) مواهب إبراهيم عياد، إرشاد الطفل وتوجيهه في سنواته الأولى، دار المعارف، الإسكندرية، مصر ، 1998.
- (37) موسى رشاد، الارشاد النفسي في حياتنا اليومية، ط1، الفاروق الحديثة، القاهرة، 2001.
- (39) محمد إبراهيم شحاتة ،أسس تعليم الجمباز، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة مصر، 2003.
- (40) محمد إبراهيم شحاتة ، التحليل الحركي لرياضة الجمباز، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع الإسكندرية 2004 .
- (41) محمد ابراهيم شحاتة، تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 2003.
- (42) محمد جواد الخطيب، التوجيه والارشاد النفسي بين النظرية والتطبيق، ط01، مطابع المنصور، غزة، 1998.
- (43) محمد محروس الشناوي، العملية الإرشادية و العلاجية، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة مصر، 1996.
- (44) محمد صبحي حسانين، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1987.
- (45) محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر، 1999 .

- (47) محمد حسن علاوي، ط01، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر، 1998.
- (48) محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربية، القاهرة، 2002.
- (49) محمد عبد الحفيظ إخلص، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة، مصر، 2002.
- (50) محمد صبحي حسنين، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1987.
- (51) المحتسب سمية، التوجيه والإرشاد التربوي والمهني، ط1، معهد تدريب المدربين، رام الله، فلسطين، 2001.
- (52) ملحم سامي محمد، الإرشاد والعلاج النفسي (الأسس النظرية والتطبيقية)، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2001.
- (53) منذر الضامن، الإرشاد النفسي أسسه الفنية والنظرية، ط01، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع الكويت، 2003.
- (54) مرسي سيد عبد الحميد، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني، ط2، دار التوفيق النموذجية، القاهرة، مصر، 1987.
- (55) مختار عزة، تعليم الاطفال بطئ التعلم، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان الاردن، 1992.
- (56) سامي محمد ملحم، الإرشاد و العلاج النفسي (الأسس النظرية و التطبيقية)، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان الأردن، 2001.
- (57) سهير كامل أحمد، التوجيه و الإرشاد النفسي، مركز الاسكندرية للكتاب، مصر، 2000.

- (58) سيد عبد الحميد مرسي، الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني، ط2، دار التوفيق النموذجية، القاهرة مصر، 1987.
- (59) السيد فاروق عثمان، القلق وادارة الضغوط النفسية، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- (60) سمارة عزيز، النمر عصام، محاضرات في التوجيه والارشاد، ط02، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان الاردن، 1992.
- (61) سمية طه الجميل، الإرشاد النفسي ، عالم الكتب ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 2005 .
- (62) سعفان محمد، الارشاد النفسي الجماعي، ط01، دار الكتاب الحديث ، القاهرة مصر، 2006.
- (63) السفاسفة محمد ابراهيم، الارشاد والتوجيه النفسي والتربوي، ط1، مكتبة الفلاح للنشر، الكويت، 2003.
- (64) عادل محمد خاطب، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- (65) عدلي حسين بيومي، المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- (66) عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2005.
- (67) عبد الرحمن اسماعيل صالح، المهارات الاساسية في الارشاد النفسي، دار الراية للنشر والتوزيع، عمان الاردن، 2020.
- (68) عبد المنعم عبد الله، التوجيه والارشاد النفسي والاجتماعي والتربوي، ط01، غزة فلسطين، 1996.

- (69) عبد الرحمان عيسوي، العلاج السلوكي ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان ، 1997.
- (70) عبد السلام حامد زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1998.
- (71) عبدوش فادية، كيف تواجه الهموم والضغوط اليومية، دار الفراشة ، بيروت 2002.
- عبيد ماجدة بهاء الدين ، الضغط النفسي، دار صفاء للنشر والتوزيع ،عمان ،2008.
- (72) عزيزة محمود سالم، رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر- القاهرة مصر ،1994.
- (73) عطوي جودت ،التوجيه المدرسي مفاهيمه النظرية اساليبه الفنية تطبيقاته العملية، ط01، مكتبة دار الثقافة للنشر ، عمان الاردن،2004.
- (74) عكاشة محمد فتحي، علم النفس اصناعي، مطبعة الجمهورية الاسكندرية،1999.
- (75) علاء الدين كفاي ،مايسة احمد النيال ، المقياس العربي للغضب ، معهد الدراسات والبحوث، جامعة القاهرة ، مصر ،2000.
- (76) علي عبد الرزاق جبلي، تصميم البحث الاجتماعي، ط03، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية مصر،1999.
- (77) علي عسكر، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2003.
- (78) عمر ماهر محمود، المقابلة في الرشاد والعلاج النفسي، ط02، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية مصر،1987.
- (79) عثمان حسن عثمان، المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية ، سلسلة الطالب ، منشورات الشهاب ، الجزائر ، 1998.

- (80) فهمي محمد زيدان، علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، بدون سنة.
- (82) فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بيروت لبنان ، 1985.
- (83) فيصل محمد خير الزراد، علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية ، ط2 ، دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان ، 1988.
- (84) فرج عبد القادر طه وآخرون، معجم علم النفس والتحليل النفسي، ط01، درا النهضة العربية لطباعة والنشر، بيروت لبنان، بدون سنة.
- (85) صالح حسن أحمد الداھري، مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي ، ط1 ، دار الكندي ومؤسسة حمادة، إربد ، الأردن، 2005.
- (86) صباح باقر و آخرون، المشكلات الإرشادية، مطبعة دار السلام، بغداد ، العراق ، 1988.
- (87) صدقي نور الدين محمد، علم النفس الرياضية، (المفاهيم ، التوجيه والإرشاد القياس، المكتب الجامعي الحديث، ط1 ، الإسكندرية 2004.
- (88) صلاح الدين شروخ، منهجية البحث العلمي للجامعيين ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، عنابة، الجزائر ، 2003 .
- (89) فايز مهنا، التربية البدنية الحديثة، ط01، دار اوستراد المزة، دمشق سوريا، 1985.
- (90) ربيع هادي مشعان، الارشاد التربوي مبادئه وادواره الاساسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، لبنان، 2003.
- (91) رمضان محمد القذافي، التوجيه والارشاد النفسي، المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية، مصر، 1997.

92) رشاد عبد العزيز موسى ويوسف محمد محمود، العلاج الديني للأمراض النفسية و أثر الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من طالبات الجامعة الملتمزمات وغير الملتمزمات دينيا، ط1 ، الفاروق الحديثة للطباعة والنشر، القاهرة ، مصر ، 2000 .

93) الرشيدى هارون توفيق، الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها، مكتبة الانجلو المصرية، ط2 مصر، 1999.

94) الشناوي محمد محروس، الدماطي عبد الغفار عبد الحكيم، مقياس الغضب المتعدد الابعاد(دراسة علمية)،دار الخريجي ،الرياض، 1993.

95) العزازي منير، العلاج المعرفي السلوكي واساليب مواجهة الضغوط النفسية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان الاردن، 2019.

96) شعبان الفرخ كاملة وتيم عبد الجابر، مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي ، ط1 ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ، 1997.

97) خيرة مرسلاب، مقياس علم النفس الرياضي والتدريب ، الطبعة الاولى ، دار الايام للنشر والتوزيع ، عمان الاردن، 2020.

المراجع باللغة الاجنبية:

98) Baillard, la relaxation psychothérapique, Méthodes et stratégies, paris, harmattan 2001

99) Brenot, p , la relaxation, paris, puf , 1998.

100) BOUSINGEN RD : La relaxation . ED. Dahlab .Alger .1996.

101) Coussonongelie,f, taylor,1998,A et quinata l'évaluation des stratégies de coping chez les patiznts Asthmatiques, revue Européenne de psychologie, 2 eme trimestre, vol 48 n 02 1998.

102) Cholvin , faire face au Stress de la quotidienne, collection de formation permanente en science hamaine , 4eme édition, 1991.

103) Choob, M ,LE Stress France , flammariion, 1999.

104) Cooper, cl, the Stress chack, coping with the Stress of life and work, prentice-hall, ine, Englewood clifs,usa 1981.

105) D'zurilla & nezu, social problem solving in adults, in pc kedall(ed), advance in cognitive behavioural research and therpy,vol1 New York, academic press 1982.

106) Dantzer & Gdall, Psychologie de Stress, in m bruchon – schweitzer & r. Dantzer, introduction a la Psychologiede la santé, puf paris 1994.

107) Doron, Parrot, dictionnaire de psychologie, paris,2005

108) Edmond m, le guide pratique des nouvelles thérapies , paris,2005.

109) Folkman, personnel control and Stress coping process atheoretieal analysis in journal of personality and social psychology , vol46 1984.

- 110) F.Mckianey , The Bychology of personal Adjustment , John Wily and Sons , inc , New york , 1950 .
- 111) Graziani & swendsen, LE Stress, émotion et stratégies d'adaptation France ,nathan, 2110.
- 112) leon tleorxo – contribution au concet de jeux collectif N°70 12 december 1988.
- 113) H.Lawshe : Psychology of Industrial Relations , Me graw ...Hill , New York , 1953.
- 114) Monat.a & lazarus r.s Stress and coping, a anthology. New York, Colombia, university press 1991.
- 115) Paulhan et autre, Stress coping les stratégies d'ajustement a l'adversité, 2eme édition, presses universitaires de France paris 1995.
- 116) Paulhan, les strategies d'ajustement ou coping, in bruchon – schwetizer ,m.dandtzer (ed), intoduction a la psychologyde la santé puf, paris 1994
- 117) PERROT-PIERRE E :Sophrologie et performance sportive .ED .Amphora. paris. 1997 .
- 118) RIOUX. G Et coll : Compétition sportive et Psychologie . ED.chiron . Paris. 1990.
- 119) SCHULTZ JH:Le training autougéne .Ed PUF.Paris .1974.

120) Servant & Paquet , Stress, anxiété et pathologiesmédicals, masson, paris 1995.

121) Stora j, le Stress 1er édition, puf, paris1991.

122) Tomas.r, preparation psychologique du sportif, ED, vigot, paris,1991.

123) WEINBERG S et GOULD D ,Psychologie du sport ET DE L activité physique . Ed .Vigot .Paris .1997 .

المذكرات والرسائل والاطروحات:

124) اكيوان مراد، تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، قسم التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2002.

125) علاء الدين إبراهيم يوسف النجمة، مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين، 2008.

126) هدى محمد، تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبات الجمباز(8-10 سنوات)رسالة ماجستير، مصر 1995.

127) الهمص عبد الفتاح، مدى فعالية العلاج الديني في تخفيض القلق لدى الشباب الفلسطيني في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين، 2002.

128) الحواجري أحمد، مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من آثار الصدمة النفسية لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2003.

129) العطية أسماء محمد عبد الله، فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بدولة قطر، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد 21، جامعة قطر، 2002.

130) دانية صفوان القدسي، فعالية برنامج في تنمية أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المكفوفين"، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة عين شمس، 2005 .

المجلات:

131) بوزازوة مصطفى، النشاط البدني كإستراتيجية للتعامل مع المواقف الضاغطة، مجلة العلوم الانسانية، الجزائر، 2001.

132) بن نجمة نور الدين، أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط، مجلة الابداع الرياضي، مجلد 10 العدد 01، المسيلة الجزائر، 2019.

133) عبد السلام حامد زهران، التوجيه والإرشاد النفسي (نظرة شاملة)، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ، العدد 2 ، 1994 .

ملاحق

ملحق رقم (01)

محتوى البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح

يوضح جلسات وأنشطة البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح

المحتوى	موضوع الجلسة	المدة الزمنية	لافتة الجلسة	الجلسة
<p>- التقرب من اللاعبين والتعرف عليهم أكثر من خلال فتح باب الحوار مع التعريف بنفسي ثم التكلم عنهم.</p> <p>- تعريف اللاعبين على البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء والغاية من تطبيقه عليهم، والفائدة من عملية الإرشاد النفسي بصفة عامة ودورها في المجال الرياضي.</p> <p>- إجراء قياس قبلي على مستوى الضغوط النفسية من خلال تقديم لهم قائمة حالة ضغط المنافسة لتسجيل استجاباتهم عن عباراتها، وفقا لشعورهم التي تتوافق مع الموقف ، بعد شرح لتعليمات المقياس</p>	<p>تقديم البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء.</p> <p>- قياس قبلي لنتائج مقياس الضغوط النفسية.</p>	120 د	اهلا وسهلا ايها الابطال	الجلسة 01
<p>تمرين 01 امتداد الرسغ (ثني اليد للخلف):</p> <p>يتم ثني الرسغ للخلف والثبات لكلتي اليدين لمدة 01 د و ثم يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 02 ثني الرسغ (ثني اليد للأمام):</p> <p>يتم ثني الرسغ للأمام</p>	<p>تمارين استرخاء للذراعين:</p> <p>- امتداد الرسغ</p> <p>- ثني الرسغ</p> <p>- الاسترخاء فقط</p> <p>- ثني المرفق</p>	90 د	النجاح لا يتطلب عذرا	الجلسة 02

<p>لكلتي اليدين والثبات لمدة 01 د وثم يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 03 الاسترخاء فقط:</p> <p>تكون اليدين والذراعين ممدودتين وفي حالة استرخاء تام مع التنفس العميق لمدة 03 د.</p> <p>تمرين 04 ثني المرفق :</p> <p>يتم ثني المرفق وقبض اليد إلى الصدر، مع الاستمرار في القبض لكلتي اليدين والثبات لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 05 امتداد المرفق:</p> <p>امتداد المرفق مع بسط راحة اليد لكلتي اليدين، اسمح لليد أن تسقط بوزنها (اكتشاف الإحساسات المرتبطة بالعضلات) لمدة 01 د مع التنفس، ثم يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 06 الاسترخاء فقط:</p> <p>تكون اليدين والذراعين ممدودتين وفي حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحساسيس السلبية لمدة</p>	<p>امتداد المرفق -</p> <p>الاسترخاء فقط -</p> <p>الشد (توتر) -</p> <p>الذراع كله (الاسترخاء فقط) -</p>			
---	--	--	--	--

<p>03 د.</p> <p>تمرين 07 الشد (توتر الذراع كله):</p> <p>مد اليدين والذراعين إلى الأمام مع شد العضلات لكليتي اليدين، حتى درجة الاحساس بالتوتر لمدة 01 د مع التنفس، ثم يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 08 الاسترخاء فقط:</p> <p>تكون اليدين والذراعين ممدودتين وفي حالة استرخاء تام مع التنفس العميق لمدة 03 د.</p>				
<p>تمرين 01 ثني القدم للأعلى من مفصل الكعب :</p> <p>- يتم ثني القدمين إلى الأعلى من مفصل الكعب حتى الشعور بتشنج بسيط لا يتألف في حركة الثني لمدة 1 د، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 02 ثني القدم للأسفل من مفصل الكعب :</p> <p>- يتم ثني القدمين إلى الأسفل من مفصل الكعب لمدة 1 د، د مع جميع التوترات تغادر جسمك ، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 03 امتداد الركبة من وضع الثني :</p>	<p><u>تمارين استرخاء للرجلين:</u></p> <p>- ثني القدم للأعلى من مفصل الكعب.</p> <p>- ثني القدم للأسفل من مفصل الكعب.</p> <p>- امتداد الركبة من وضع الثني.</p> <p>- الاسترخاء فقط.</p> <p>- ثني الركبة جذب القدم.</p> <p>- ثني المقعدة (رفع الركبة المثنية نحو الصدر).</p>	<p>90 د</p>	<p>فجر طاقتك الكامنة في الاوقات الصعبة</p>	<p>الجلسة 03</p>

<p>يتم مد الركبة إلى الأمام مع شد عضلات الفخذ ، مع الاستمرار في الشد لكنتي الرجلين والثبات لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من الشد مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 04 الاسترخاء فقط:</p> <p>تكون القدمين والرجلين ممدودتين وفي حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية لمدة 03 د.</p> <p>تمرين 05 ثني الركبة مع جذب القدم:</p> <p>يتم ثني الركبة إلى الأمام مع جذب القدم ، مع الاستمرار في الشد لكنتي الرجلين والثبات لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 06 ثني المقعدة (رفع الركبة المثنية نحو الصدر):</p> <p>يتم رفع الركبتين المثنيتين وجذبهما نحو الصدر والامساك بكلتا اليدين، مع الاستمرار في الجذب لكنتي الرجلين والثبات لمدة 01 د، و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع تكرار التمرين.</p> <p>تمرين 07 الشد (توتر</p>	<p>الشد (توتر</p> <p>الاسترخاء فقط.</p>	<p>-</p> <p>-</p>		
--	---	-------------------	--	--

<p>الذراع كله): مد القدمين والرجلين إلى الأمام مع شد العضلات لكلتي الرجلين حتى درجة الشعور بالتوتر لمدة 01 د ، مع التنفس، ثم يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د وتكرار التمرين. تمرين 08 الاسترخاء فقط: تكون اليدين والذراعين ممدودتين وفي حالة استرخاء تام مع التنفس العميق لمدة 03 د.</p>				
<p>تمرين 01 انقباض البطن (شد البطن للداخل) : - يتم شد البطن للداخل وقبض العضلات للشعور بتوتر اسفل ضلوع القفص الصدر لمدة 01 د، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 02 امتداد العمود الفقري (تقوس الظهر قليلا): يتم مد العمود الفقري وجذبهما للخلف حتى يحدث تقوس قليل في الظهر ويرتفع الصدر للأعلى اشعر بالتوتر ثم تخلص من التوتر لمدة 1د ، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p>	<p><u>تمارين استرخاء لمنطقة الجذع:</u> انقباض البطن - (شد البطن للداخل). امتداد العمود - الفقري (تقوس الظهر قليلا). محاولة انزال الراس للأسفل ومتابعة اداء التنفس. الاسترخاء فقط. ضغط الكتفين للخلف. ثني مفصل الكتف للذراع اليمنى امام الصدر.</p>	<p>90 د</p>	<p>الشخص الأكثر مرونة يمكنه التحكم في الامور</p>	<p>الجلسة 04</p>

<p>تمارين 03 محاولة انزال الرأس للأسفل ومتابعة التنفس :</p> <p>يتم انزال الرأس بكلتي اليدين للأسفل بدون ضغط كبير والتنفس عميقا وايجاد التوتر ومن ثم التخلص منه لمدة 01 د مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 04 الاسترخاء فقط:</p> <p>ترك الجذع في حالة راحة تامة ومد الذراعين للأسفل وحالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية وباستعمال الايحاء لمدة 03 د.</p> <p>تمرين 05 ضغط الكتفين للخلف:</p> <p>يتم ضغط لوح الكتفين نحو بعضيهما للخف والثبات على ذلك والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 06 ثني مفصل الكتف للذراع اليمنى اما الصدر:</p> <p>يتم ثني مفصل الكتف للذراع الايمن وامساكه اما الصدر للأمام والثبات على ذلك والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع</p>	<p>ثني مفصل</p> <p>الاسترخاء فقط</p>	<p>-</p> <p>-</p>	<p>الذراع اليسرى امام الصدر.</p>	
---	--------------------------------------	-------------------	----------------------------------	--

<p>التنفس وتكرار التمرين. تمرين 07 ثني مفصل الكتف للذراع اليسرى اما الصدر: يتم ثني مفصل الكتف للذراع الايسر وامساكه اما الصدر للأمام والثبات على ذلك والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 08 الاسترخاء فقط: جعل الكتفين والذراعين في حالة راحة و حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية وباستعمال الايحاء لمدة 03 د.</p>				
<p>تمرين 01 رفع حواجب العينين : - يتم رفع الحواجب معا للأعلى والنظر الى الامام للشعور بتوتر اعلى منطقة الراس لمدة 1 د، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 02 تكشير الوجه : يتم تكشير الوجه اشعر بالتوتر ثم تخلص من التوتر لمدة 1د، دع جميع التوترات تغادر جسمك ، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين. تمرين 03 غلق العينين</p>	<p><u>تمارين استرخاء لمنطقة العينين :</u> - رفع حواجب العينين. - تكشير الوجه. - غلق العينين بإحكام. - الاسترخاء فقط. - النظر لليمين والعينين مغلقتان.</p>	<p>90 د</p>	<p>عقلي مرتاح وجسمي مسترخي</p>	<p>الجلسة 05</p>

<p>بإحكام :</p> <p>يتم غلق العينين معا ومحاولة الضغط عليهم قليلا بواسطة الجفون وايجاد التوتر ومن ثم التخلص منه لمدة 01 د مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 04 الاسترخاء فقط:</p> <p>يكون الوجه بأكمله في حالة راحة و حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية وباستعمال الايحاء لمدة 03 د.</p> <p>تمرين 05 النظر لليمين والعينين مغلقتان:</p> <p>يتم غلق العينين والنظر لليمين والثبات على ذلك والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 06 النظر لشمال والعينين مغلقتان:</p> <p>يتم غلق العينين والنظر للشمال والثبات على ذلك والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 07 النظر للأعلى والعينين مغلقتان:</p> <p>يتم النظر للأعلى</p>	<p>النظر للشمال</p> <p>-</p> <p>والعينين مغلقتان.</p> <p>النظر للأعلى</p> <p>-</p> <p>والعينين مغلقتان.</p> <p>الاسترخاء فقط</p> <p>-</p>		
--	---	--	--

<p>والعينين مغلقتان حتى درجة الشعور بالتوتر لمدة 01 د، مع التنفس، ثم يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 08 الاسترخاء فقط:</p> <p>يكون الوجه بأكمله في حالة راحة و حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية وباستعمال الايحاء لمدة 03 د.</p>				
<p>تمرين 01 تصور قلما يتحرك ببطء ثم بسرعة :</p> <p>- يتم تصور قلما يتحرك وكأنه يكتب ببطء ثم بسرعة مع غلق العينين حتى الشعور بتوتر لمدة 1 د، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 02 تصور قطارا يمر بسرعة وشخص يمشي بجواره:</p> <p>يتم تصور قطار يمر سريعا وشخص يمشي ببطء مع غلق العينين، اشعر بالتوتر ثم تخلص من التوتر لمدة 1د، دع جميع التوترات تغادر جسمك ، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 03 تصور طائرا يطير ويقف:</p> <p>يتم غلق العينين ومن ثم يتصور طائرا يطير ويتوقف فوق شجرة</p>	<p><u>تمارين استرخاء تصور بصرى:</u></p> <p>- تصور قلما يتحرك ببطء ثم بسرعة.</p> <p>- تصور قطارا يمر بسرعة وشخص يمشي بجواره</p> <p>- تصور طائرا يطير ويقف .</p> <p>- استرخاء العينين.</p> <p>- تصور كرة تتدحرج.</p> <p>- تصور خيلا في المرعى.</p> <p>- تصور احد</p>	<p>90 د</p>	<p>القوة الخفية للعقل الباطن تجعلك قويا</p>	<p>الجلسة 06</p>

<p>،محاولة ايجاد التوتر ومن ثم التخلص منه لمدة 01 د مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 04 الاسترخاء فقط:</p> <p>يتم غلق العينين وترك الوجه بأكمله في حالة راحة و حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية وباستعمال الايحاء لمدة 03 د.</p> <p>تمرين 05 تصور كرة تتدرج:</p> <p>يتم غلق العينين وتصور كرة تتدرج ببطء والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 06 تصور خيلا في المرعى:</p> <p>يتم غلق العينين وتصور خيلا يدري في المرعى ببطء والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 07 تصور احد الاشخاص يهكم:</p> <p>يتم تصور شخص يهكم ويشعرك بالراحة والعينين مغلقتان حتى درجة الشعور بالتوتر لمدة 01 د، مع التنفس،</p>	<p>الاشخاص يهكم.</p> <p>استرخاء</p> <p>-</p> <p>العينين.</p>		
--	--	--	--

<p>ثم يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 08 الاسترخاء فقط:</p> <p>يتم غلق العينين وترك الوجه بأكمله في حالة راحة و حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية وباستعمال الايحاء لمدة 03 د.</p>				
<p>تمرين 01 غلق الفكين بقوة :</p> <p>- يتم غلق الفكين بقوة بإحكام كأنك تعض حتى الشعور بتوتر في الفكين لمدة 1 د، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 02 فتح الفكين :</p> <p>يتم فتح الفكين والرأس مستقيم ، اشعر بالتوتر في الفكين ثم تخلص من التوتر لمدة 1د، دع جميع التوترات تغادر جسمك ، وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 03 ضغط اللسان على الاسنان:</p> <p>يتم غلق الفم والضغط على سقم الفم مرة ومرة على الاسنان، محاولة ايجاد التوتر في اللسان ومن ثم التخلص منه لمدة 01 د مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p>	<p><u>تمارين استرخاء الفك، تصور، الصوت:</u></p> <p>غلق الفكين -</p> <p>فتح الفكين. - بقوة.</p> <p>ضغط اللسان -</p> <p>على الاسنان.</p> <p>الاسترخاء فقط -</p> <p>العد بصوت -</p> <p>عال حتى(10).</p> <p>العد بصوت -</p> <p>منخفض حتى (10).</p> <p>ترديد اسم -</p> <p>شخص يهيمك بصوت منخفض عشر مرات.</p> <p>الاسترخاء فقط -</p>	<p>90 د</p>	<p>لا يمكننا الا ان نصل الى هدفنا</p>	<p>الجلسة 07</p>

<p>تمارين 04 الاسترخاء فقط:</p> <p>يتم غلق العينين وترك الوجه بأكمله في حالة راحة و حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية وباستعمال الإيحاء لمدة 03 د.</p> <p>تمارين 05 العد بصوت عال حتى(10):</p> <p>يتم غلق العينين والعد بصوت عال حتى عشرة والتكرار حتى نهاية الوقت والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين.</p> <p>تمارين 06 العد بصوت منخفض حتى (10):</p> <p>يتم غلق العينين والعد بصوت منخفض حتى عشرة والتكرار حتى نهاية الوقت والشعور بالتوتر لمدة 01 د و يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها الاسترخاء لمدة 03 د مع التنفس وتكرار التمرين</p> <p>تمارين تمرين 07 ترديد اسم شخص يهمك بصوت منخفض عشر مرات:</p> <p>يتم تصور شخص يهمك ويشعرك بالراحة والعيون مغلقتان وترديد اسمه بصوت منخفض عشر مرات حتى درجة الشعور بالتوتر لمدة 01 د، مع التنفس، ثم يعقب ذلك التخلص من التوتر مع التنفس وبعدها</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>الاسترخاء لمدة 03 د وتكرار التمرين.</p> <p>تمرين 08 الاسترخاء فقط:</p> <p>يتم غلق العينين وترك الوجه بأكمله في حالة راحة و حالة استرخاء تام مع التنفس العميق، مع طرد الاحاسيس السلبية وباستعمال الايحاء لمدة 03 د.</p>				
<p>- تقييم البرنامج بعد تقديم للاعبين المسترشدين لبعض الاسئلة تقيم البرنامج الإرشادي والرد على تساؤلات واستفسارات اللاعبين .</p> <p>- إجراء قياس قبلي على مستوى الضغوط النفسية من خلال تقديم لهم قائمة حالة ضغط المنافسة لتسجيل استجاباتهم عن عباراتها، وفقا لشعورهم التي تتوافق مع الموقف، ومعرفة هل تم تحقيق الأهداف المدرجة في البرنامج الإرشادي لمهارة المقترح.</p> <p>- شكر اللاعبين على المجهودات التي بذلوها في هذا البرنامج.</p>	<p>تقييم البرنامج</p> <p>-</p> <p>الإرشادي لمهارة الاسترخاء.</p> <p>-</p> <p>قياس بعدي</p> <p>لنتائج مقياس الضغوط النفسية.</p>	<p>120 د</p>	<p>ان اختار خير من ان لا اختار (انا بطل)</p>	<p>الجلسة 08</p>

ملحق رقم (2)

مقياس الضغوط النفسية (قائمة حالة ضغط المنافسة)

مقياس نوعي لقياس الضغوط النفسية.

تصميم : راينر مارتينز و زملاؤه (1990).

اعد صورته للعربية: اسامة كامل راتب (2004).

معلومات عامة:

الاسم واللقب :

تاريخ اليوم :

تاريخ الميلاد :

الاختصاص :

السن :

التعليمات

في ما يلي مجموعة من العبارات يعتاد اللاعبون استخدامها بوصف مشاعرهم قبل المنافسة الرياضية والمطلوب منك:

- اقرأ كل عبارة من العبارات القائمة وضع دائرة حول أي رقم امام العبارة والتي توضح شعورك قبل المنافسة.

- لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة.

- لا تستغرق وقتا طويلا اما اي عبارة ولكن اختر الاجابة التي تصف مشاعرك .

- الرجاء الاجابة على كل العبارات.

رقم العبارة	العبارات	نادرا	أحيانا	بدرجة متوسطة	كثيرا جدا
01	أنا مشغول بهذه المنافسة .				
02	أشعر بالعصبية .				
03	أشعر بالهدوء .				
04	أشك في قدراتي .				
05	أشعر بالنرفزة .				
06	أشعر بالراحة .				
07	أخشى عدم استطاعتي الأداء الجيد في هذه المنافسة .				
08	أشعر أن جسمي متوتر .				
09	أشعر بالثقة بالنفس .				
10	أخشى الخسارة (الهزيمة) .				
11	أشعر بتقلص في معدتي .				
12	أشعر بالاطمئنان .				
13	أخشى الهزيمة .				
14	أشعر أن جسمي مسترخ .				

				أثق في مقدرتي على مواجهة التحدي.	15
				أخشى ضعف أدائي.	16
				قلبي ينبض (يدق) بسرعة.	17
				أثق في أدائي الجيد.	18
				لدي أرق نحو تحقيق هدفي.	19
				أشعر بهبوط في معدتي.	20
				أشعر بالاسترخاء العقلي.	21
				أخشى عدم رضا الآخرين عن أدائي.	22
				أشعر ببرودة اليدين.	23
				أشعر بالثقة لأنني أتصور عقليا تحقيق هدفي.	24
				أخشى عدم مقدرتي على التركيز.	25
				أشعر أن جسمي مشدود.	26
				أثق في مقدرتي على المنافسة تحت الضغوط	27

الملحق رقم 03

قائمة المحكمين مقياس الضغوط النفسية

الامضاء	الجامعة	رتبة الاستاذ	اسم ولقب الاستاذ
	جامعة زيان عاشور الجلفة	استاذ التعليم العالي	حناط عبد القادر
	جامعة زيان عاشور الجلفة	استاذ التعليم العالي	شاربي بلقاسم
	جامعة زيان عاشور الجلفة	استاذ التعليم العالي	بن عبد السلام محمد
	جامعة زيان عاشور الجلفة	استاذ التعليم العالي	الهادي عيسى
	جامعة زيان عاشور الجلفة	استاذ محاضر " أ "	عمر اوي محمد

الملحق رقم 04

قائمة المحكمين للبرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء
المقترح

الامضاء	الجامعة	رتبة الاستاذ	اسم ولقب الاستاذ
	جامعة زيان عاشور الجلفة	استاذ التعليم العالي	حناط عبد القادر
	جامعة زيان عاشور الجلفة	استاذ التعليم العالي	شاربي بلقاسم
	جامعة زيان عاشور الجلفة	استاذ التعليم العالي	بن عبد السلام محمد
	جامعة زيان عاشور الجلفة	استاذ التعليم العالي	الهادي عيسى
	جامعة زيان عاشور الجلفة	استاذ محاضر " أ "	عمرابي محمد
	جامعة زيان عاشور الجلفة	استاذ محاضر " أ "	طش عبد القادر

ملحق رقم (05)

استمارة تقييم البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح

1- ما هي الفائدة التي تحصلت عليها من هذا البرنامج ؟

.....

2- ما هي الفائدة التي لم تشعر باستفادتك منها في هذا البرنامج ؟

.....

3- ماهي الدرجة التي استفدت من البرنامج: كبيرة ، متوسطة ، قليلة ؟

.....

4- ما الشيء الذي أعجبك في هذا البرنامج ؟

.....

5- ما الشيء الذي لم يعجبك في هذا البرنامج ؟

.....

6- ما هي الأهداف التي كنت تتوقع تحقيقها من هذا البرنامج ؟ وهل تم تحقيقها ؟

.....

7- هل ساعدك البرنامج على تنمية معارفك ومختلف المهارات النفسية ؟

.....

8- هل ساعدك البرنامج على التخفيف من الضغط النفسي ؟

.....

9- هل ساعدك البرنامج على الرفع في الثقة بالنفس لديك ؟

.....

10- هل لديك اقتراحات حول البرنامج أو ملاحظات ترغب في تسجيلها ؟ ما هي ؟

.....

ملحق رقم (06)

مخرجات Spss

ضابطة Test T

Sortie obtenue		06-JUN-2019 16:48:48
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	14
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST PAIRS=قلق_قبلي_جسمي_قلق_قبلي_معرفي_قلق_قبلي_بعض WITH قلق_قبلي_ضغوط بعددي_جسمي_قلق_بعددي_معرفي_قلق_قبلي_بعض (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلي_معرفي_قلق	29,2143	14	2,42356	,64772
بعدي_معرفي_قلق	28,6429	14	2,37316	,63425
Paire 2 قبلي_جسمي_قلق	29,5714	14	1,78516	,47711
بعدي_جسمي_قلق	29,0714	14	1,89997	,50779
Paire 3 قبلي_بالنفس_ثقة	27,6429	14	2,16997	,57995
بعدي_بالنفس_ثقة	28,4286	14	1,28388	,34313
Paire 4 قبلي_ضغوط	86,4286	14	3,81725	1,02020
بعدي_ضغوط	86,8571	14	2,98347	,79737

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 & قبلي_معرفي_قلق بعدي_معرفي_قلق	14	,656	,011
Paire 2 & قبلي_جسمي_قلق بعدي_جسمي_قلق	14	,395	,162
Paire 3 قبلي_بالنفس_ثقة & بعدي_بالنفس_ثقة	14	,473	,087
Paire 4 قبلي_ضغوط & بعدي_ضغوط	14	,830	,000

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 - قبلي_معرفي_قلق بعدي_معرفي_قلق	,57143	1,98898	,53158	-,57697	1,71983	1,075	13	,302

ملاحق

Paire 2	- قبلي_جسمي_قلق بعدي_جسمي_قلق	,50000	2,02864	,54218	-,67130	1,67130	,922	13	,373
Paire 3	- قبلي_بالنفس_ثقة بعدي_بالنفس_ثقة	-,78571	1,92867	,51546	-,189930	,32787	-,1524	13	,151
Paire 4	- قبلي_ضغوط بعدي_ضغوط	-,42857	2,13809	,57143	-,166307	,80592	-,750	13	,467

تجريبية Test T

Remarques

Sortie obtenue		06-JUN-2019 16:58:28
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	14
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST PAIRS=قبلي_معرفي_قلق قبلي_ضغوط_قبلي_ثقةبالنفس_قبلي_جسمي_قلق بعدي_جسمي_قلق_بعدي_معرفي_قلق (PAIRED) بعدي_ضغوط_بعدي_ثقةبالنفس /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلي_معرفي_قلق	29,7143	14	1,63747	,43763
بعدي_معرفي_قلق	23,7857	14	2,00686	,53635
Paire 2 قبلي_جسمي_قلق	28,6429	14	1,86495	,49843
بعدي_جسمي_قلق	22,5000	14	3,08221	,82375
Paire 3 قبلي_ثقةبالنفس	28,3571	14	2,23975	,59860
بعدي_ثقةبالنفس	22,3571	14	2,56026	,68426
Paire 4 قبلي_ضغوط	86,7143	14	3,60403	,96322
بعدي_ضغوط	68,6429	14	4,30755	1,15124

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 & قبلي_معرفي_قلق بعدي_معرفي_قلق	14	,542	,045
Paire 2 & قبلي_جسمي_قلق بعدي_جسمي_قلق	14	,783	,001
Paire 3 قبلي_ثقةبالنفس & بعدي_ثقةبالنفس	14	,378	,182
Paire 4 قبلي_ضغوط & بعدي_ضغوط	14	,637	,014

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				
Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		ddl	Sig. (bilatéral)
			Inférieur	Supérieur		

Paire 1	- قبلي_معرفي_قلق بعدي_معرفي_قلق	5,92857	1,77436	,47422	4,90409	6,95306	12,502	13	,000
Paire 2	- قبلي_جسمي_قلق بعدي_جسمي_قلق	6,14286	1,99450	,53305	4,99127	7,29445	11,524	13	,000
Paire 3	- قبلي_ثقة_بالنفس بعدي_ثقة_بالنفس	6,00000	2,68901	,71867	4,44741	7,55259	8,349	13	,000
Paire 4	- قبلي_ضغوط بعدي_ضغوط	18,0714 3	3,42983	,91666	16,09110	20,05175	19,714	13	,000

ضابطة تجريبية قبلي Test T

Statistiques de groupe

	المجموعة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
ضابطة قلق_معرفي_قبلي		14	29,2143	2,42356	,64772
تجريبية		14	29,7143	1,63747	,43763
ضابطة قلق_جسمي_قبلي		14	29,5714	1,78516	,47711
تجريبية		14	28,6429	1,86495	,49843
ضابطة ثقة_بالنفس_قبلي		14	27,5714	2,13809	,57143
تجريبية		14	28,3571	2,23975	,59860
ضابطة ضغوط_قبلي		14	86,3571	3,71291	,99232
تجريبية		14	86,7143	3,60403	,96322

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
قلق_معر في_قبلي Hypothèse de variances égales	2,555	,122	-,640	26	,528	-,50000	,78171	-2,10682	1,10682
			-,640	22,822	,529	-,50000	,78171	-2,11778	1,11778
قلق_جسم ي_قبلي Hypothèse de variances égales	,001	,978	1,346	26	,190	,92857	,68997	-,48968	2,34683
			1,346	25,950	,190	,92857	,68997	-,48982	2,34696
ثقة_بالنفس_قبلي Hypothèse de variances égales	,008	,930	-,949	26	,351	-,78571	,82756	-2,48678	,91535
			-,949	25,944	,351	-,78571	,82756	-2,48696	,91553
ضغوط_قبل لي Hypothèse de variances égales	,002	,967	-,258	26	,798	-,35714	1,38292	-3,19979	2,48550
			-,258	25,977	,798	-,35714	1,38292	-3,19991	2,48562

ضابطة تجريبية بعدى Test T

Statistiques de groupe

	المجموعة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
--	----------	---	---------	------------	-------------------------

ضابطة قلق معرفي بعدي	14	28,6429	2,37316	,63425
تجريبية	14	23,7857	2,00686	,53635
ضابطة قلق جسمي بعدي	14	29,0714	1,89997	,50779
تجريبية	14	22,5000	3,08221	,82375
ضابطة ثقة بالنفس بعدي	14	28,5000	1,28602	,34370
تجريبية	14	22,3571	2,56026	,68426
ضابطة ضغوط بعدي	14	86,2143	4,57718	1,22330
تجريبية	14	68,6429	4,30755	1,15124

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
قلق معرفي بعدي Hypothèse de variances égales	,541	,468	5,848	26	,000	4,85714	,83063	3,149754	6,56454
			5,848	25,302	,000	4,85714	,83063	3,147453	6,56683
قلق جسمي بعدي Hypothèse de variances égales	5,154	,032	6,791	26	,000	6,57143	,96769	4,582324	8,56054
			6,791	21,633	,000	6,57143	,96769	4,562597	8,58027
ثقة بالنفس بعدي Hypothèse de variances égales	4,614	,041	8,022	26	,000	6,14286	,76573	4,568884	7,71684

Hypothèse de variances inégales			8,02 2	19,1 67	,000	6,14286	7,76573	4,54111	7,7446 0
ضغوط_بعدي Hypothèse de variances égales	,006	,937	10,4 60	26	,000	17,5714 3	1,67983	14,1184 9	21,024 36
Hypothèse de variances inégales			10,4 60	25,9 05	,000	17,5714 3	1,67983	14,1178 8	21,024 98