

**اثر برنامج ارشادي نفسي لخفض مستوى قلق
المنافسة الرياضية للاعبى الريشة الطائرة بعمر (14-16 سنه)**

أ.م.د سناء جبار كاطع
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.ناسك باقر قادر
أد .ايمان نجم الدين عباس
جامعة السليمانية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



اثر برنامج ارشادي نفسي لخفض مستوى قلق المنافسة

الرياضية للاعبين الريشة الطائرة بعمر (14-16 سنة)

أ.م.د سناء جبار كاطع
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.ناسك باقر قادر
أد. إيمان نجم الدين عباس
جامعة السليمانية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث :

الارشاد النفسي هو احد فروع علم النفس التطبيقي وقد تطور هذا الفرع تطورا سريعا في القرن الماضي ووضعت له نظريات شملت مجالاته جميعا التي تخدم حياة الانسان وحركته وحيويته منذ الولاده حتى الشيخوخه مروراً بالمراحل الدراسيه كافه ومرحلة العمل والحياة الاجتماعيه والاسريه والمؤسساتيه ومنها المؤسسة الرياضيه ممثله في لاعبي الفعاليات الرياضيه الجماعيه والفرديه.

تكمن مشكلة البحث في الوقوف على الحاجات الارشاديه لخفض قلق المنافسه الرياضيه وهل بإمكان جلسات الارشاد النفسي خفض قلق المنافسه الرياضيه التي تعترض لاعبي الريشة الطائرة وهدفت الدراسة الى التعرف على مستوى القلق لدى اللاعبين عينة البحث وكذلك التعرف على تاثير الجلسات الارشادية في خفض القلق لهم وافترضت الباحثات ان الجلسات الارشادية لها تاثير ايجابي لخفض القلق المنافسه الرياضيه لدى عينة البحث المكونه من 28 لاعب اجريت عليهم الدراسة من خلال توزيع استمارة اختبار القلق وكذلك عمل جلسات ارشادية مكونه من 12 جلسة مدة الجلسة 30 في اختبارين قبلي وبعدي وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا باستخدام الحقيبة الاحصائية spss توصلت الباحثات الى ان اللاعبين يتمتعون بمستوى عالي من قلق المنافسة وان اللسات الارشادية اثرت ايجابيا بخفض القلق

Teacher. Nasek Baqer
University of Sulaymaniyah,

Dr. Sanaa Jabbar Kateh
Babylon niversity

dr. Iman Najmuddin Abbas
University of Sulaymaniyah/college of physical education and sports
sciences

The researchers assumed that the counseling sessions had a positive effect on reducing the anxiety of sports competition among the research sample consisting of 28 players. The study was conducted on them through distributing the anxiety test form, as well as conducting counseling sessions consisting of 12 sessions, the duration of the session is 30 in two tests, before and after, and after data collection and processing statistically using the bag. The spss statistic, the researchers concluded that the players enjoy a high level of competition anxiety, and that the guiding techniques had a positive effect in reducing their anxiety.

The researchers recommended that the psychological aspect should take its role in sports preparation and when working on training units, in addition to psychological counseling sessions and lectures for players

1- مقدمه البحث واهميته

الارشاد النفسي هو احد فروع علم النفس التطبيقي وقد تطور هذا الفرع تطوراً سريعاً في القرن الماضي ووضعت له نظريات شملت مجالاته جميعاً التي تخدم حياة الانسان وحركته وحيويته منذ الولاده حتى الشيخوخه مروراً بالمراحل الدراسيه كافه ومرحلة العمل والحياة الاجتماعيه والاسريه والمؤسساتيه ومنها المؤسسة الرياضيه ممثله في لاعبي الفعاليات الرياضيه الجماعيه والفرديه.

أن الإرشاد النفسي هو العلاقة المهنية والصلة الإنسانية المتبادلة التي يتم من خلالها التفاعل والتأثير والتأثر بين طرفين أحدهما متخصص وهو المرشد النفسي والآخر المسترشد، حيث يسعى المرشد النفسي إلى مساعدة المسترشد لحل المشكلة التي يعاني منها. الإرشاد النفسي عبارة عن عملية تؤدي إلى استثارة الفرد من أجل تحقيق عدد من الأهداف تتمثل في مساعدة الفرد على تقييم نفسه، وتقييم الفرص المتاحة أمامه، زيادة قدرة الفرد على القيام بالاختيار بما يناسب قدراته وإمكاناته المتاحة، تقبل الفرد لنتائج إختياراته وما يترتب عليها من التزامات ومسئوليات، التعرف على وسائل تحقيق الأختيارات موضع ¹ " .

يمكن القول إن الإرشاد النفسي يهتم بالمجالات النفسية والتي تتمركز حول: تقييم وتقبل الذات، ومعرفة كوامنها، وتحمل المسؤولية، وكذلك التصرف بشكل واقعي، لان معرفة الفرد لإمكاناته وقدراته يعمل على وضعها بالمكان المناسب لتحقيق الأهداف المرجوة.

¹ ناظم شاكر الوتار: اثر برنامج ارشادي لادارة الضغوط النفسيه معرفياً لدى لاعبي كرة القدم، (مجلة الراافدين للعلوم

الرياضيه ، المجلد 14، العدد 49، 2008)، ص 30

يعد الارشاد النفسي للرياضيين ميدانا مهما من ميادين علم النفس الرياضي فيما لوتم تطبيقه بالشكل الصحيح واعطاؤه الاهتمام الكافي في عملية الاعداد للرياضيين لانه قادر على التدخل في تطوير كثير الجوانب مثل تعزيز الاداء ومهارات التدخل في الازمه كالتامل ومهارات الاتصال وادارة الضغوط ووضع الاهداف وغيرها كما ان هذا النوع من التوجه لا ينتظر حدوث الازمة ثم يبحث عن العلاج ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل ان تصل الى النقطة التي تتطلب التدخل..

ويعد الاهتمام بالناشئين هو حجر الزاوية في رياضة العاب المضرب فضلاً عن اعتبار هذه المرحلة من أهم مراحل التدريب لذا يتوجب علينا الاهتمام بهم وإعدادهم أعداداً صحيحاً مبنياً على الأسس العلمية .

وتعد الريشة الطائرة من الانشطة التي يظهر فيها قلق المنافسة بشكل كبير لما لها من طبيعة خاصه في المنافسه حيث يتنافس لاعبان في مساحه محدده وكل منهم يحاول الفوز على منافسه ،ويتحمل كل لاعب نتيجة المباراة بمفرده.ولعل القلق المصاحب للمنافسه الرياضيه يعتبر من اهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب ان يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعب والمنافسه الرياضيه.

وتعتبر حالة قلق بداية المنافسه ما هي الا ظاهرة طبيعيه يمر بها كل لاعب رياضي وتهدف اساسا الى العمل على انتقاله من حالة الانتظار السلبي الى حالة الاشتراك الفعلي وتسهم بدرجة كبيرة في اعداد الرياضي لما سيقوم به من جهد في المنافسه الرياضيه،الا انها في بعض الاحيان ترتبط ببعض المظاهر السلبيه غير السارة التي تؤدي الى هبوط مستوى قدرة اللاعب الرياضي على الاداء اثناء

ولكن بقدرتهم على التحكم في انفعالاتهم قبل الاشتراك في المنافسه وفي المواقف التنافسيه التي تتطلب ذلك وخاصة مستوى قلقهم لما له من تاثير في سلوك اللاعب الرياضي بمظاهره النفسيه والفسيوولوجيه المختلفه مما يؤثر في النهايه على مخرجات الاداء الرياضى سواء بالايجاب او بالسلب.

من خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث في تسخير الإرشاد التربوي النفسي التي لها الأثر الواضح في تعديل السلوك الإنساني، ولعدم وجود برنامج إرشادي لخفض قلق المنافسه للاعبين الريشة الطائرة الناشئين تحديدا الأمر الذي حفز الباحث على اعداد برنامج إرشادي لخفض قلق المنافسه

2-1 مشكلة البحث:

يعتبر القلق التنافسي احد مظاهر الانفعالات النفسية التي قد تحول دون حدوث استجابة عقلية وبدنية سريعة ، وما قد يترتب على ذلك من اخلال في تأثر الحركات الارادية ، مما يؤثر بدرجة واضحة على مستوى اداء الفرد اثناء المباراة او المنافسة الرياضية مهارياً وخططياً لذلك يعتبر القلق من اهم المشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين الرياضيين قبل المنافسة لما لها من اثار سلبية على عدم ادائهم مثل تبديد الطاقه البدنيه وضعف ثقة الرياضي بنفسه او عندما يمتلكه الاعتقاج--
حد او التفكير بانه غير كفاء..

اهتم علم نفس الرياضة بدراسة الطرائق التي يتم من خلالها تعديل سلوك اللاعبين والجوانب النفسية تعد من الأمور الهامة جدا للاعب أثناء المباريات وتزداد أهميتها بصورة كبيرة كلما اشتد التنافس نتيجة المواقف المتغيرة أثناء المباراة فكلما كانت هذه الجوانب معدة إعداداً جيداً كلما كان من السهولة الفوز بالمباراة.

-هل بإمكان جلسات الارشاد النفسي خفض قلق المنافسه الرياضيه التي تعترض لاعبي الريشة الطائرة

- التعرف على مستوى قلق المنافسه الرياضيه.

1-4فروض البحث

5-1 مجالات البحث

نأشتى/ سىروان الرياضى باعمار 13-15 سنة

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة لنادية بيشمركة والسليمانية

وسیروان

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

2-1 منهج البحث: أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة

البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينة

3-3 تجانس العينة

جدول (1)

المتغيرات	وحدة القياس	س-	الوسيط	ع	النوال	معامل الالتواء
الطول	سم	167.2	166	2.767	167	0.192
الوزن	كغم	64.6	63	3.87	64	0.26
العمر الزمني	سنة	15.3	15	2.865	14	0.28
العمر التدريبي	سنة	2.4 سنة	2.1	1.054	2	0.22

2-4 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث

- الملاحظة والتجريب/الاستبانة/المقابلات/المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- حاسبة الالكترونية نوع (CLTON)/حاسبة شخصية نوع (DELL) عدد (1)
- ساعة توقيت يدوية نوع (KENKO) عدد (1)./ ملعب ريشة الطائرة قانوني

- علبة ريشة طائرة عدد (10)

2-5 إجراءات البحث الميدانية

2-5-1 اختبار قائمة حالة قلق المنافسة⁽¹⁾:

2-5-2 أدوات البحث

مقياس قلق المنافسة :وهو مقياس نوعي وضعه ماتنز وزملاؤه (1990) وأعد صورته العربية اسامه كامل راتب (2000) ويتضمن ثلاث مكونات هي :

أ- القلق المعرفي

ب- القلق الجسمي

ج- الثقة في النفس

وكل مكون تمثل في (9) عبارات وبذلك بلغ مجموع عبارات المقياس (27) عبارة لكل منها (4) بدائل هي (كثيرا "جدا" ، بدرجة متوسطة ، أحيانا" ، نادرا") وتكون درجة الاجابه عليها (1،2،3،4) على التوالي للعبارات الايجابيه وتكون درجة الاجابه على العبارات السلبيه معكوسه (1،2،3،4) وبذلك تكون الدرجه الكليه للمقياس (108) درجه وأدنى درجه هي (27) درجه اما الدرجه العليا لكل مكون فهي (36) درجه وادنى درجه هي (9) درجة وتكون الاجابه على المقياس في موقفين منفصلين الاول وقت هاديء قبل التمرين واللاعب (رئيس الفريق) في حالة أسترخاء (هدوء) والثاني في موقف المنافسه (تحت ضغط المنافسه) والاجابه تكون دون استغراق بالوقت بل هي وصف للمشاعر الحاليه (الآن) ومن اجل التأكد من صلاحية المقياس المذكور قام الباحث بأجراء المعاملات العلميه اللازمه وكما يلي:

وتتضمن القائمة 27 عبارة وفيها يطلب من المفحوص وصف شعوره قبل المنافسه

¹ هاله مصطفى إبراهيم: فسيولوجيه قلق المنافسه الرياضيه، ط 1 دار الوفاء للطباعه والنشر الاسكندريه، 2008

التصحيح:

ابدا تقريبا =درجه واحده احيانا=درجتان غالبا= 3 درجات
دائما تقريبا = 4درجات ويتم جمع درجات كل بعد على حده وكلما ارتفعت درجة
المفحوص على البعد واقتربت من الدرجة العظمى للبعد وقدرها (26)كلما تميز
بالخاصيه التي يقيسها هذا البعد.

2-6 تخطيط البرنامج الإرشادي 1

اعتمد الباحثون على نظرية السلوكية في تخطيط البرنامج و ستحدد الباحثات
 أنموذج (التخطيط و البرمجة و الميزانية) نظاما لتخطيط البرنامج إذ يعد هذا النوع
 من الأساليب الإدارية الفاعلة في التخطيط كونه يسعى للوصول إلى أقصى حد من
 الفعالية والفائدة بأقل التكاليف وتتلخص خطواته بالاتي:

1-تحديد الاحتياجات.

2-اختيار الأولويات.

3-اختيار الأهداف وكتابتها.

4-أيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف.

5-تقويم البرنامج.

2-3-5 التجربة الاستطلاعية

من أجل ان يتعرف الباحثون على المعوقات بشكل دقيق وواضح نم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (8-3-2021) على عينة مكونة من (6) لاعب في مباراة التجربة بين النادي السليمانية و النادي ببشمركة وتم استخدام استمارة مقياس قلق المنافسة الرياضية قبل (30) دقيقة من المباراة وكان الهدف من التجربة.

- معرفة مدى ملائمة القائمة لواقع عينة البحث.

- معرفة الصعوبات و المشكلات التي تواجه الباحثات وفريق العمل.

- التعرف الى كيفية استخدام و توزيع أدوات القياس .

ثم قامت الباحثات بأجراء تجربة استطلاعية ثانية بتطبيق البرنامج الارشادي النفسي باختبار عدد من لاعبي ذو قلق المنافسة العالي وقد اظهرت التجربة الاستطلاعية الى امكانية التطبيق النهائي للبرنامج الارشادي.

2-6 الاختبارات القبليه:-

-قام الباحثون باختبار قلق المنافسه بتاريخ (10/3/2021) بالاتفاق مع اتحاد الريشة الطائرة فرع السليمانية باقامت البطولة لانديةمحافظة السليمانية (السليمانية،سيروان،ببشمركة،ناشتي)وتم اختيار اللاعبين بالمستوى العالي من قلق المنافسه بعد اجابتهم على استمارة قلق المنافسة ليتم تطبيق البرنامج الارشادي عليهم بعد ذلك.

2-6-1 البرنامج الارشادي

بأشر الباحثون بتطبيق 12 جلسه ارشاديه بواقع 3 جلسات في الاسبوع ولمدة 30 دقيقه تطبق بعد الاختبار القبلي وبتاريخ (12-3-2021 ولغاية 12-4-2021) على العينه التي حصلت على مستوى العالي من قلق المنافسه.

2-6-2 الاختبارات البعديه

اجرت الباحثات الاختبارات بنفس المكان والظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبليه. وبتاريخ (14-4-2021)

3-7 الوسائل الإحصائية: سوف تستخدم الباحثات نظام spss لايجاد الوسائل الإحصائية التالية :

(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون ، اختبار t (test)

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

3 - 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لافراد لعينة البحث

جدول (2)

يبين قيمة الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ت المحسوبة و الدلالة الاحصائية

لمحاور مقياس قلق المنافسة الرياضية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(t) المحسوبة	Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
1 القلق المعرفي	3.4	12.701	22.87	6.002	18.22	16.8	0.001	معنوي
2 القلق البدني		8.002	23.324	6.887	20.34	17.30	0.003	معنوي
3 الثقة بالنفس		8.077	25.678	4.223	16.340	10.91	0.001	معنوي

معنوي عند نسبة الخطأ اقل او يساوي (0.05)

3-2 مناقشة النتائج

يتضح من الجدول رقم (2) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية ولجميع محاور مقياس قلق المنافسة الرياضية ،ويدل ذلك على وجود قلق منافسة واضحة يمكن تاشيرها على افراد عينة البحث وقد يكون السبب في ذلك خصوصية عينة البحث التي تم انتقائها في البحث الحالي والتي تمثلت بلاعبين الريشة بعمر 13-15 سنة ، ويعزوا الباحثون هذه الفروق الى أهمال الأعداد النفسي (Psychological Preparation) الذي لم يأخذ نصيبه الوافر في منهاج الاعداد البدني والمهاري والخططي خلال مراحل التدريب " أن المسابقات المختلفه تؤثر تأثيراً كبيراً على اللاعبين بشكل عام والأحداث منهم بشكل خاص ،فالفريق الذي لا يحقق لاعبه الانتصار تضعف معنوياتهم وتتسرب الى نفوسهم الشكوك في قدرتهم الخاصة ، وبالذات عندما يكون الخصم أعلى مستوى وأكثر استعداداً⁽¹⁾.

ويرجح ذلك ايضا الى ان قلق المنافسة الرياضية التي ظهرت في الاختبارات القبلية لدى العينة كانت في الاغلب ذات علاقة بالافكار غير المنطقية التي كان يتبناها اللاعب عن البطولة والمستمدة من البيئة التي يوجد فيها والتي تعتمد الى حد كبير على تبني افكار مشوهة وصور غير حقيقية عن المنافسات الرياضية وان ما قامت به الباحثات في البرنامج الحالي والتي شملت مواجهة المخاوف واستبدال الافكار السلبية باخرى ايجابية والتدريب على ايقاف التفكير السلبي و التفكير العقلاني وفنيات الاسترخاء والحديث الذاتي لدى اللاعبين فهذه النتائج تتفق مع (1992borders) في نجاح اسلوب الارشاد مع العينات الصغيرة اد ان ارشاد المجاميع الصغيرة والمنظمة بشكل خاص ضمن مدة زمنية محددة يعد ممارسة

¹ محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، قاهرة، مركز كتاب للنشر، 2007، ص 381

(1) والتنظيم

الآخرين والخوف من عدم التوافق

فجوه بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة⁽²⁾

¹ فواد البهي السيد: الاسس النفسية من الطفولة الى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1974 ص75

² كامل طه لويس: علم النفس الرياضي - مطبعة جامعة بغداد، بغداد، ص 115

(باندورا، 1977) وین (1971)⁽¹⁾

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الأستنتاجات :

1- اثر منهج الارشاد النفسي ايجابيا في خفض قلق المنافسة الرياضي لدى

2-تفوق بعد الثقة بالنفس على بعدي القلق المعرفي و البدني لدى عينة

2-5 التوصيات :

1- استخدام المنهج الارشادي في الاعداد النفسي للاعبين و تكون موضوعها

2- الاهتمام بعملية الاعداد النفسي من خلال وجود الاختصاصي النفسي في

¹ اسامة كامل راتب: قلق المنافسة (الضغوط التدريب - الحترق الرياضي)، ط1، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان،

3- اجراء بحوث و دراسات حول قلق المنافسة على مختلف الوان الانشطة الرياضية للاعب لمواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في المنافسات الرياضية.

المصادر

✚ أخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي :طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 .

✚ هاله مصطفى ابراهيم: فسيولوجيه قلق المنافسة الرياضييه، ط 1 دار الوفاء للطباعة والنشر الاسكندريه، 2008

✚ ناظم شاكر الوتار: اثر برنامج ارشادي لادارة الضغوط النفسيه معرفيا لدى لاعبي كرة القدم، (مجلة الرافدين للعلوم الرياضييه ، المجلد 14، العدد 49، 2008.

✚ كامل طة لويس : علم النفس الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد، ابغداد ، 1984 .

✚ محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز كتاب للنشر، 2007

✚ مصطفى عبدالسلام الهييتي، دراسات عن قلق والاغراض النفسيه شائعة، بغداد، مكتبه نهضة، 1985.

✚ يوسف موسى مقدادي- علي محمد العمایرة، علم نفس الرياضي ، عمان، مديرية مكتبة

✚ وطنية، 2003.

ملحق (1)

عنوان الجلسة : التعريف بالبرنامج و بناء العلاقات

الجلسة الاولى

الارشاديه.

أهداف الجلسة:

-يعرف المرشد نفسه لأعضاء المجموعة .

-التعارف بين اعضاء المجموعة الارشادية بعضهم ببعض

-تعريف اعضاء المجموعة الارشادية باهمية البرامج الارشادية النفسية و دورها في

اكسابهم الاساليب الفعالة لمواجهة القلق التي يصابهم عند المنافسات.

-توضيح مفهوم القلق و تأثيرها على نتائج المباراة .

الفيئات المستخدمة	زمن الجلسة	محتوى الجلسة و اجراءتها
المحاضرة و المناقشة الجماعية و الواجبات المنزلية	30 دقيقة	-الترحيب باعضاء المجموعة الارشادية توضيح المبسط لبعض الجوانب الشخصية و العلمية و المهنية عن المرشد. -يقدم كل عضو من اعضاء المجموعة الارشادية نفسه امام المجموعة . -تشجيع الاعضاء على تعبير عن ارائهم بحرية تامة وما يشعروا به اثناء المباراة و قلق ويعرفه و عمل على احترام المتبادل الاراء بين اللاعبين في الجلسات الارشادية. -العمل عل تحقيق الانسجام و التوافق بين اعضاء المجموعة من اجل زيادة الثقة بانفسهم و بالآخرين. -بيان القاندة من حضور الجلسات الارشادية من قبل اللاعبين لغرض تحقيق القاندة العلمية و العملية من تطبيق محتوى الجلسات الارشادية. -الاتفاق مع اللاعبين على مواعد جلسات البرامج و امكانها بما لا يتقاطع مع الاوقات المهمة للمجموعة كالدراسة و التدريب. -الالتزام بحضور جلسات البرنامج الارشادية كاملا دون تغيب و التعاون في الاداء الواجبات و المهام الارشادية المنزلية. -عدم تحدث فيما يدور في الجلسات و الحافظ على سرية الجلسات. -عدم السخرية و الاستخفاف بالغير و الاحترام المتبادل للاراء بين اللاعبين.

التسليم باهمية البرامج المقترح في تقديم المساعدة و خفض مستوى القلق المنافسه لدى

الجلسة الثانية

عنوان الجلسة : القلق اسيابه و علاجه في المجال الرياضى.

أهداف الجلسة:

-شرح معنى القلق قبل أثناء و بعد المباراة و التنافس .

-شرح الابعاد القلق (المعرفى البدنى الحالة الثقة بالنفس).

-مناقشة اسباب القلق في المجال الرياضي.

-تعريف اعضاء المجموعة الارشادية بسلبيات و ايجابيات

الأنشطة	الوقت	محتوى الجلسة و إجراءاتها
الأنشطة المستخدمة	30 دقيقة	-الترحيب باعضاء المجموعة الارشادية وتقديم الشكر على التزامهم و حضورهم. -قيام المرشد باعطاء تعريف واضح لمفهوم القلق الذى يؤدى بدورها الى تأثير سىء او ايجابى . -قيام المرشد بتحديد ابعاد القلق في المجال الرياضى. -قيام المرشد بالاشارة الى الاساليب التى تقف وراء القلق الرياضية من خلال المحورين الاتيين: 1الطلبمن كل عضو من اعضاء المجموعة الارشادية ان يذكر اسباب قلقه. 2قيام المرشد بتسليط الضوء على الاسباب التى قد تؤدى الى قلق في المجال الرياضى. ● عدم قيام بالاحماء الجيد لعضلات الجسم كافة قبل الاداء مما يؤدى الى الاصابة البدنية ● عدم التدريب على المهارات الحركية بعد الغياب عن التدريب. ● التعود اداء المهارات الحركية في الظروف وجود الآخرين. ● محاولة الاختلاط بالزملاء في البيئة التنافسية للوصول الى حالة جيدة من التوافق النفسى مع الآخرين. - تبصير اللاعبين بان اثبات الذات تزيل القلق. -اعطاء الاعضاء واجبا منزليا يتمثل في الموافق التى تثير القلق الناتجة عن معرفية البدنية و النفسية لدى المسترشدين و المشاعر الناتجة عن تلك الموافق.

سير الجلسات

في بداية الجلسة طلبت من الاعضاء ان يذكروا مادار في جلسة السابقة ، فذكر

الطلاب ما دار في جلسة السابقة فقتم انا ايضا بتخليص ما دار في جلسة

اولاً/ وكان الطلاب يراقبون ما فعله و قاموا بتسجيله حتى يقوموا بعمل النفس الخطوات وقد قمت بذكر كل الخطوة كنت اقوم فيها اثناء الاسترخاء . وقد كانت خطوات الاسترخاء كما يلي:بعد ان الجلوس على الكرسي بشكل مريح ن مع عدم التفكير بشيء الا الاسترخاء ،مع عدم وجود شيء ضاغط على الجسم .ولابد من التمييز بين احساس الشد و التوتر مقابل الاحساس بالاسترخاء و الراحة.

✚ اغماض العينين و التنفس بعمق ثلاث مرات ثم الاسترخاء 10 ثواني.

عادة الخطوة السابقة.

عادة الخطوة السابقة.

🚩 اغلاق راحة اليد اليسرى ثم ثني الذراع بقوة حتى التوتر ثم ارخاء اليد و نلاحظ الدفء.

الدفىء

وشعور الدفء .

✚ اغماض العينين بقوة و ملاحظة توتر مقدمة الراس ثم الاسترخاء.

الضغط للأسفل ثم الاسترخاء و اغلاق الشفتين.

عادة الخطوة السابقة.

➡ دفع الكتفين الامام بقوة حتى تتوتر عضلات الظهر ثم الاسترخاء.

عادة الخطوة السابقة.

عادة الخطوة السابقة.

➡ اجراء مسح للعضلات السابقة ثم الاسترخاء.

ثم الاسترخاء

✚ عادة الخطوة السابقة.