

The effectiveness of a counseling program to reduce the manifestations of fear associated with sports among junior swimming

Haytham Mohammed Ahmed

Hassan Yousef Abdullah

Ibrahim Sami Ibrahim

Hussein Ahmed Al-Sayed Mohamed

The research aims to reduce the manifestations of fear associated with sports competition among beginners swimming through The current research community is determined from the 125 beginners swimming in the Sun Club for the sports season (2019-2020).The researcher selected the research sample by intentional method and consisted of (40) swimmers from the sun players, they were divided into 20 junior experimental group and 20 junior group control, the exploratory study was conducted on a sample of (30) young men from the sun club from the same research community and outside the basic sample:.

- 1- Paying attention to educational and training courses for players and specialists to inform them of psychological research, for training in teaching coaches how to face and face the surrounding conditions.
- 2- Seeking help from specialists on the psychological side of the players to solve the psychological problems that players face while working.
- 3- Conducting similar scientific research to develop the psychological side of players.

alkalimat almuftahia

'iirshadaa – alkhawf – alriyadia

فاعلية برنامج إرشادي للحد من مظاهر الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى ناشئى السباحة

د/ هيثم محمد أحمد حسنين

د/ حسن يوسف عبد الله

د/ إبراهيم سامي إبراهيم

د/ حسين أحمد السيد محمد

يهدف البحث إلى الحد من مظاهر الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى ناشئى السباحة ، طبقاً لأهداف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية والآخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث. قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٤٠) ناشئى سباحة من لاعبي الشمس تم تقسيمهم إلى ٢٠ ناشئى مجموعة تجريبية و ٢٠ ناشئى مجموعة ضابطة ، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٣٠) ناشئى بنادي الشمس من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

١- الاهتمام بالدورات التنقيفية والتدريبية للاعبين والمختصين لاطلاعهم على البحوث النفسية وذلك للتدريب على تعليم المدربين كيفية مواجهة الظروف المحيطة ومواجهتها.

٢- الاستعانة بالمختصين فى الجانب النفسي للاعبين لحل المشكلات النفسية التي يواجهها للاعبين أثناء العمل.

٣- إجراء أبحاث علمية مشابهة لتطوير الجانب النفسي للاعبين .

الكلمات المفتاحية

إرشادى - الخوف - الرياضية

فاعلية برنامج إرشادي للحد من مظاهر الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى ناشئى السباحة

د/ هيثم محمد أحمد حسنين

د/ حسن يوسف عبد الله

د/ إبراهيم سامي إبراهيم

د/ حسين أحمد السيد محمد

مقدمة ومشكلة البحث

إن علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظيمة في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماماً كبيراً من العاملين في الحقل الرياضي، وذلك للكشف عن الإيجابيات والسلبيات النفسية لدى الرياضي في المنافسات الرياضية ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من أهم الموضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللعب والمنافسة. (٢ : ٤٥)

من بين الانفعالات التي يعيشها الإنسان في حياته يعتبر الخوف واحداً من أكثرها شيوعاً وتثيره مواقف عديدة لا حصر لها، والتي تتباين تبايناً كبيراً في حياة مختلف الأفراد، كما تتنوع شدته من مجرد الحذر إلى الهلع والرعب، ويعتبر الخوف إحدى القوى التي قد تعمل على البناء أو على الهدم في تكوين الشخصية ونموها. (٥ : ١٤١)

وقد كان العلماء يعتقدون أن الطفل يولد مزوداً بغريزة الخوف، لكن الدراسات الحديثة تشير إلى أن الخوف عند الطفل لا يبدأ قبل الشهر السادس، ولا يكون في هذه السن واضحاً أو محدداً، وأكثر ما يبدو ذلك بتأثير الأصوات العالية، وإضاعة التوازن. (٩ : ٨٩)

وتعتبر السنوات الأولى في حياة الفرد من أهم الفترات، بل هي الدعامة الأساسية التي تقوم عليها حياته النفسية والاجتماعية، وفي خلالها يتقرر ما إذا كان سينشأ على درجة معقولة من الأمن والطمأنينة، أو سيعاني من القلق النفسي والخوف، ذلك لأن أية خبرة نفسية وجدانية مخيفة يصادفها الإنسان في طفولته تسجل في نفسه وتظل هائمة فيها، وقد يستعيد لها شعوراً في كبره فيشعر بالخوف، ويسقط مشاعرها على المواقف والخبرات المشابهة فيخاف. (١٦ : ٨)

والمخاوف المعقولة جزء طبيعي من الحياة، وكل طفل يتعلم طائفة معينة من المخاوف، وبعض هذه المخاوف تساعد على حفظ الذات مما يدفع الطفل إلى تجنب الأخطار المرتبطة بها، وقد تكون هذه المخاوف أساساً لتعلم أمور جديدة (كالخوف من السيارة المسرعة أو الخوف من بعض الحيوانات المؤذية).

إلا أن المخاوف الشديدة والكثيرة الانتشار والتكرار والتي ترتبط بأنماط سلوكية معينة (كالبكاء والانسحاب والتماس المساعدة...) لا تتفق ولا تتناسق مع السلوك المتزن الفعال، وقد تكون بعض مخاوف الأطفال من هذا النوع، وبذلك يمكن أن تكون أكبر عائق يقف في سبيل نموهم الصحي. (٦ : ٣٥٧)

لذا تزداد عملية التريب تعقيدا إذا إعتبرنا أنها لا ترتبط فقط بجاهزية اللاعبين وقدرت المدرب بل تتعدى ذلك ليصبح توفر مطلب الجاهزية البدنية والنفسية والعقلية يكون حاضر أثناء المنافسة وهو ما يزيد من حجم الضغط وما ينتج عنه حالة من القلق الذي هو عبارة عن "إحساس بتوقع الخطر يؤدي إلى الشد والضغط النفسي إضافة إلى إثارة الجهاز العصبي "السمشايوي"؛ ويتمركز القلق في الرياضة في خشية الرياضي من نتيجة السباق؛ أو المباراة أو الخوف من عدم قدرته على إنجاز الواجب مكلف به. (٤ : ٣٤)

مما تقدم نستطيع القول أن الخوف هو حالة انفعالية طبيعية تظهر في أشكال متعددة وبدرجات مختلفة عند الافراد، وهناك بعض المخاوف التي تفيد النشء وتساعده على حفظ بقائه وتكيفه. وبالمقابل توجد مخاوف تلحق أشد الضرر بالنشء ويمكن أن تستمر معه مدى الحياة، وباعتبار أن سنوات الطفولة هي الأهم في حياة الفرد والتي تقوم عليها حياته النفسية والاجتماعية فإنه من الضروري الاهتمام بمشكلة الخوف اثناء المنافسات عند الأطفال لما يترتب عليها من آثار سلبية قد تكون عنصراً هداماً لشخصية الطفل فيخرج من مرحلة الطفولة شخصاً مضطرباً وقلقاً يعاني من سوء التكيف مما ينعكس على الفرد والمجتمع معاً.

لذلك من الواجب علينا أن نولي اهتماماً أكبر لمخاوف النشء والتعرف إليها وإلى أسبابها والعمل على الوقاية منها وعلاجها لنحصل في النهاية على فردٍ سوي وفعال في المجتمع، فبرزت مشكلة الدراسة الحالية كمحاولة لبناء برنامج إرشادي للحد من مظاهر الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى ناشئى السباحة .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى الحد من مظاهر الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى ناشئى السباحة من خلال :

١- بناء مقياس مظاهر الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى ناشئى السباحة

٢- بناء برنامج إرشادي

فروض البحث :

١. توجد فروق دلالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية ونسب التحسن لصالح القياس البعدى
 ٢. توجد فروق دلالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية ونسب التحسن لصالح القياس البعدى
 ٣. توجد فروق دلالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية لصالح المجموعة التجريبية
- تعريفات البحث:**

التوجيه والإرشاد النفسي: هو عملية واعية ومتواصلة وخدمات مخططة ترمى إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي وتنمية الجوانب الشخصية لدى اللاعب والمدرّب ، والعمل على تدعيم العلاقة بينهما ، والمساهمة في تماسك الفريق الرياضي ، والتغلب على مواجهة الضغوط النفسية ، والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الانجازات الرياضية وتحقيق الذات ، والتوافق والصحة النفسية . (٨ : ٢١)

البرنامج الإرشادي: هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء اسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية للأفراد في صورة جلسات إرشادية جماعية او فرديه . (١٣ : ١١) (١٧ : ٧)

الخوف: حالة انفعالية طبيعية تشعر بها كل الكائنات الحية في بعض المواقف، فيظهر في أشكال متعددة وبدرجات تتراوح بين مجرد الحذر والهلع والرعب (١٦ : ٨)

المنافسة الرياضية: 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 للتدريب المنظمة - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي. (١٢ : ٤٨)

يقصد به القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية؛ وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي لإرتباطه بمواقف المنافسة الرياضية وذلك بالمقارنة بوصفه سمة وحالة طبقا لمفهوم "برجز" والذي يمكن أن يحدث للفرد؛ في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعده الفرد مهددا له. (١٥ : ٢٤٢)

إجراءات البحث

منهج البحث:

طبقاً لأهداف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية والآخرى ضابطة وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يحدد مجتمع البحث الحالي من ناشئي السباحة بنادي الشمس والبالغ عددهم (١٢٥) ناشئاً للموسم الرياضي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) .

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٤٠) ناشئاً سباحة من لاعبي الشمس تم تقسيمهم إلى ٢٠ ناشئاً مجموعة تجريبية و ٢٠ ناشئاً مجموعة ضابطة ، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٣٠) ناشئاً بنادي الشمس من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

الدراسة الأساسية		الدراسة الاستطلاعية
٢٠ تجريبية	٢٠ ضابطة	٣٠ سباح
العدد الكلي (٤٠)		العدد الكلي (٣٠)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في السن والطول والوزن

ن=٧٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	12.34	12	1.1	0.9272
الطول	سم	158.5	158	1.55	0.967
الوزن	كجم	53.02	52	1.85	1.654
الخوف من المنافسة	درجة	212.2	212	3.4	0.1764

يتضح من جدول (٢) أن قيم المتوسطات الحسابية فاقت قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء قد إنحصرت ما بين $3-3+$ ، مما يشير إلى تجانس عينة البحث وإعتدالية توزيعهم في المتغيرات ومقياس.

شروط اختيار العينة :

- أن يكون كل أفراد عينة البحث في المرحلة السنية .
- موافقة أفراد عينة البحث علي الإشتراك في إجراء الدراسة والإنتظام في جميع مراحلها .

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات :

- مقياس الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية لناشئي السباحة "اعداد الباحث".

خطوات بناء مقياس الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية لناشئي السباحة "اعداد الباحث":

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالخوف ومراجعة قوائم ومقاييس الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها ثلاثة محاور وهي:

- المشاعر الداخلية
- الأعراض السلوكية الظاهرية
- الأعراض الفسيولوجية

عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم ٣ محاور وذلك لعرضها على الخبراء.

جدول (٣)

رأى السادة الخبراء في مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس

الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية لناشئي السباحة

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	المشاعر الداخلية	١٠	١٠٠%
٢	الأعراض السلوكية الظاهرية	٨	٨٠%
٣	الأعراض الفسيولوجية	١٠٠	١٠٠%

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء الاول) (٧)

يتضح من جدول (٣) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية لناشئي السباحة تراوحت (٨٠%، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠%.

اقترح عبارات لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور.

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع ناشئي السباحة، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٨٩) عبارة.

حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي : صدق المحتوي:

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول المشاعر الداخلية

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أشعر بالخوف من الإصابة بمرض ليس له علاج	٩	٩٠%
٢	أشعر بالخوف من الإصابة بإعاقة دائمة	٧	٧٠%
٣	أشعر بالخوف من الإصابة بمرض ليس له علاج	٨	٨٠%
٤	أشعر بالخوف من الافتراق عن الوالدين	٥	٨٠%
٥	أشعر بالخوف عند سماع صوت الانفجارات والقنابل	٧	٥٠%
٦	أشعر بالخوف من رؤية الدم	٨	٨٠%
٧	أشعر بأنني سأسقط وأنا في مكان عال	٣	٨٠%
٨	أشعر بالخوف من الأماكن المظلمة	١٠	١٠٠%
٩	أشعر بالخوف من الأماكن الفارغة	١٠	١٠٠%
١٠	أشعر بالضيق في الأماكن المزدحمة كالأسواق أو القاعات	١٠	١٠٠%
١١	أشعر بالخوف من الفئران والصراصير	١٠	١٠٠%
١٢	أشعر بالخوف عند سماع صوت الرعد	١٠	١٠٠%
١٣	أشعر بالخوف عند رؤية صورة ثعبان	١٠	١٠٠%
١٤	أشعر بالخوف من الإغماء في الأماكن العامة	١٠	١٠٠%
١٥	أشعر بالخوف الشديد عند سماع صوت الإسعاف	١٠	١٠٠%
١٦	أخشى الخسارة	١٠	١٠٠%
١٧	أعاني أثناء نومي من كوابيس مزعجة	١٠	١٠٠%
١٨	عادة لا أكون هادئاً، وأي شيء يستثيرني	١٠	١٠٠%
١٩	دائماً أشعر بالقلق دون مبرر	١٠	١٠٠%
٢٠	أنا أخاف من المجهول	١٠	١٠٠%

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء الاول) (٨)



م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
٢١	أشعر بالخوف من الخروج بمفردي	١٠	%١٠٠
٢٢	أشعر بالخوف من حلول الظلام	٣	%٣٠
٢٣	أشعر بالخوف من الأصوات العالية	٤	%٤٠
٢٤	أشعر بالخوف من الدخول إلى مكان فيه ناس مجتمعون ويتكلمون	٨	%٨٠
٢٥	أشعر بالخوف من السفر بالسيارات أو الباصات	٣	%٣٠
٢٦	أشعر بالخوف من الأمطار والسيول	٨	%٨٠
٢٧	أشعر بوجود أفكار مقلقة لا تفارقني	٨	%٨٠
٢٨	أفكر في الانتحار	٣	%٣٠
٢٩	أشعر بأن لدي أفكاراً أو معتقدات لا يشاركني الآخرون فيها	٣	%٣٠
٣٠	أشعر بأن كل شيء عناء بعناء	٤	%٤٠
٣١	أشعر بأنني عديم الأهمية	٨	%٨٠
٣٢	أشعر بأن الأشياء المألوفة تبدو غريبة أو غير حقيقية بالنسبة لي	١٠	%١٠٠
٣٣	أشعر بالخوف من الإغماء في الأماكن العامة	١٠	%١٠٠
٣٤	أشعر باضطراب في فهم الأمور وإدراكها	١٠	%١٠٠
٣٥	أشعر بتدني القدرة عن التعلم	٣	%٣٠
٣٦	أشعر في وجود خطر يداهمني	١٠	%١٠٠
٣٧	أشعر بصعوبة في اتخاذ القرارات المناسبة	١٠	%١٠٠
٣٨	أحس بالحيرة واليأس من الحياة	٣	%٣٠
٣٩	أحس بالرغبة بتجنب الناس والمواقف المختلفة	١٠	%١٠٠
٤٠	أشعر بأن المستقبل لا أمن فيه وأن الأمور لا يمكن أن تصبح أفضل	٣	%٣٠
٤١	أشعر بالحزن الشديد	١٠	%١٠٠
٤٢	أشعر بالحساسية تجاه الآخرين	٣	%٣٠
٤٣	أشعر بالرعب المفاجئ بلا سبب	١٠	%١٠٠
٤٤	أشعر بعدم القدرة على الاحتفاظ بمشاعر الحب أو الإحساس بها	١٠	%١٠٠
٤٥	أشعر بعدم الرغبة بالكلام	١٠	%١٠٠
٤٦	أميل إلى الكذب	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ٣٥ عبارة.

جدول (٥)

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء الاول) (٩)



النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني الأعراض السلوكية الظاهرية

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	ألوم نفسي على الأحداث التي تمر بي	١٠	%١٠٠
٢	أشعر بوجود أفكار مقلقة لا تفارقني	١٠	%١٠٠
٣	أشعر بالرغبة في البكاء بسهولة	١٠	%١٠٠
٤	ألجأ إلى شخص آخر طلباً للمساعدة	٧	%٧٠
٥	أقوم بقضم الأظافر أو عض الشفة أو شد الشعر	٩	%٩٠
٦	أشعر بالارتباك , فيبدو كأنني أسئء استخدام الأشياء	٧	%٧٠
٧	أشعر بالتوتر دائماً	١٠	%١٠٠
٨	أشعر بدافع ملح لتكسير الأشياء وتخريبها	١٠	%١٠٠
٩	أشعر بالرغبة بالصراخ اللاردي	١٠	%١٠٠
١٠	اخشى من الاداء السيئ تحت ضغط المنافسة	١٠	%١٠٠
١١	أهمية المنافسة تشتت تفكيري	١٠	%١٠٠
١٢	كلما فكرت فى المنافسة كلما زاد ارتبائي	١٠	%١٠٠
١٣	تراودني أفكار بعدم الاشتراك	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني

قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١٣ عبارة.

جدول (٦)

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء الاول) (١٠)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث الأعراض الفسيولوجية

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أشعر بالإعياء أو الإغماء أو الدوخة	١٠	١٠٠%
٢	أشعر بالآلام في القلب أو الصدر	٩	٩٠%
٣	أشعر بالخمول وقلة النشاط	١٠	١٠٠%
٤	أشعر بضعف الشهية للطعام	١٠	١٠٠%
٥	أشعر بالآلام في العضلات	٨	٨٠%
٦	أشعر بدرجات متفاوتة من السخونة والبرودة في جسمي	١٠	١٠٠%
٧	أشعر بزيادة ضربات القلب وسرعتها	٧	٧٠%
٨	أشعر بالغثيان أو اضطرابات في المعدة	٤	٤٠%
٩	يشعرني الآخرون بشحوب لون وجهي أو احمرار فوري فيه	٤	٤٠%
١٠	أشعر بارتعاش في الجسم	٨	٨٠%
١١	أشعر بجفاف في الفم وعدم القدرة على الكلام	١٠	١٠٠%
١٢	أشعر بتعرق الوجه	٧	٧٠%
١٣	أشعر بالقشعريرة ووقوف شعر الجسم	٨	٨٠%
١٤	أشعر بتغيير في نبرة الصوت	١٠	١٠٠%
١٥	أشعر بالحاجة إلى التبول بصورة مفاجئة	٧	٧٠%
١٦	أشعر بالإرهاق من أداء أي مهمة	٨	٨٠%
١٧	أحس بمغص أو توتر بمعدتي	١٠	١٠٠%
١٨	أشعر بأنني بأسوأ حالاتي البدنية	٤	٤٠%
١٩	أشعر بان ريقني ناشف	٤	٤٠%
٢٠	أحس بالارتباك	٤	٤٠%
٢١	أشعر بصداع بسيط في رأسي	٨	٨٠%
٢٢	أشعر ببعض الضيق في التنفس	١٠	١٠٠%
٢٣	أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي	٤	٤٠%
٢٤	أشعر بالضغط العصبي	٨	٨٠%
٢٥	أعاني الكثير من الإسهال	١٠	١٠٠%
٢٦	أخشى أن يحمر وجهي خجلاً	٤	٤٠%
٢٧	دائماً أشعر بالجوع	٨	٨٠%
٢٨	أتعب بسهولة	٤	٤٠%
٢٩	أعرق كثيراً وبسهولة حتى في الأيام الباردة	٤	٤٠%
٣٠	أتنفس بصعوبة عندما يضايقني شيء ما	٤	٤٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث قد

تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ٢١ عبارة.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠) سباح من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء الاول) (١١)

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية لمحور المشاعر الداخلية

ن=٣٠

م	العِبارة	معامل الارتباط
١	أشعر بالخوف من الإصابة بمرض ليس له علاج	*.٨٠٢
٢	أشعر بالخوف من الإصابة بإعاقة دائمة	*.٥٢٠
٣	أشعر بالخوف من الإصابة بمرض ليس له علاج	*.٤٢٠
٤	أشعر بالخوف من الافتراق عن الوالدين	*.٥٠٩
٥	أشعر بالخوف من رؤية الدم	*.٤٥٠
٦	أشعر بأنني سأسقط وأنا في مكان عال	*.٥٠٩
٧	أشعر بالخوف من الأماكن المظلمة	*.٣٩٩
٨	أشعر بالخوف من الأماكن الفارغة	*.٣٩٩
٩	أشعر بالضيق في الأماكن المزدحمة كالأسواق أو القاعات	*.٥٠٦
١٠	أشعر بالخوف من الفئران والصراصير	*.٤٧١
١١	أشعر بالخوف عند سماع صوت الرعد	*.٥١٩
١٢	أشعر بالخوف عند رؤية صورة ثعبان	*.٤٩١
١٣	أشعر بالخوف من الإغماء في الأماكن العامة	*.٤٧٩
١٤	أشعر بالخوف الشديد عند سماع صوت الإسعاف	*.٤٠٣
١٥	أخشى الخسارة	*.٨٣٢
١٦	أعاني أثناء نومي من كوابيس مزعجة	*.٥٣٠
١٧	عادةً لا أكون هادئاً، وأي شئ يستثيرني	*.٧٣٨
١٨	دائماً أشعر بالقلق دون مبرر	*.٥٢٩
١٩	أنا أخاف من المجهول	*.٤٥٨
٢٠	أشعر بالخوف من الخروج بمفردي	*.٥٣٩
٢١	أشعر بالخوف من الدخول إلى مكان فيه ناس مجتمعون ويتكلمون	*.٦٣٩
٢٢	أشعر بالخوف من الأمطار والسيول	*.٤٧٩
٢٣	أشعر بوجود أفكار مقلقة لا تفارقني	*.٥٦٦
٢٤	أشعر بأنني عديم الأهمية	*.٨٠٢
٢٥	أشعر بأن الأشياء المألوفة تبدو غريبة أو غير حقيقية بالنسبة لي	*.٥٧٠
٢٦	أشعر بالخوف من الإغماء في الأماكن العامة	*.٦٢٨
٢٧	أشعر باضطراب في فهم الأمور وإدراكها	*.٥٢٩
٢٨	أشعر في وجود خطر يداهمني	*.٦٥٨
٢٩	أشعر بصعوبة في اتخاذ القرارات المناسبة	*.٥٣٩
٣٠	أحس بالرغبة بتجنب الناس والمواقف المختلفة	*.٦٣٩
٣١	أشعر بالحزن الشديد	*.٥٧٩

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء الاول) (١٢)

*.٥٦٦	أشعر بالرعب المفاجئ بلا سبب	٣٢
*.٨٢٢	أشعر بعدم القدرة على الاحتفاظ بمشاعر الحب أو الإحساس بها	٣٣
*.٥٢٠	أشعر بعدم الرغبة بالكلام	٣٤
*.٧٢٨	أميل إلى الكذب	٣٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية لمحور
الأعراض السلوكية الظاهرية

ن=٣٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	ألوم نفسي على الأحداث التي تمر بي	*.٦٥٥
٢	أشعر بوجود أفكار مقلقة لا تفارقني	*.٨٥٧
٣	أشعر بالرغبة في البكاء بسهولة	*.٦٦٥
٤	ألجأ إلى شخص آخر طلباً للمساعدة	*.٧٥٩
٥	أقوم بقضم الأظافر أو عض الشفة أو شد الشعر	*.٤٠٦
٦	أشعر بالارتباك , فيبدو كأنني أسوء استخدام الأشياء	*.٤٦٦
٧	أشعر بالتوتر دائماً	*.٦٠٤
٨	أشعر بدافع ملح لتكسير الأشياء وتخريبها	*.٨٦٧
٩	أشعر بالرغبة بالصراخ اللارادي	*.٦٨٨
١٠	أخشى من الاداء السيئ تحت ضغط المنافسة	*.٥٥٩
١١	أهمية المنافسة تشتت تفكيري	*.٨٨٨
١٢	كلما فكرت في المنافسة كلما زاد ارتبائي	*.٦٥٠
١٣	تراودني أفكار بعدم الاشتراك	*.٥٠٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (الأعراض السلوكية الظاهرية) والمحور التي تنتمي إليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني (الأعراض السلوكية الظاهرية)

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور الأعراض الفسيولوجية

ن=٣٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	أشعر بالإعياء أو الإغماء أو الدوخة	*.٥٠٠
٢	أشعر بآلام في القلب أو الصدر	*.٧٠١
٣	أشعر بالخمول وقلة النشاط	*.٥٥٨
٤	أشعر بضعف الشهية للطعام	*.٦٠٥
٥	أشعر بآلام في العضلات	*.٨٥٨
٦	أشعر بدرجات متفاوتة من السخونة والبرودة في جسمي	*.٥٠١
٧	أشعر بزيادة ضربات القلب وسرعتها	*.٥١٨
٨	يشعرني الآخرون بشحوب لون وجهي أو احمرار فوري فيه	*.٧٨٠
٩	أشعر يارتعاش في الجسم	*.٥٠٨
١٠	أشعر بجفاف في الفم وعدم القدرة على الكلام	*.٦٥٥
١١	أشعر بتعرق الوجه	*.٤٥٨
١٢	أشعر بالقشعريرة ووقوف شعر الجسم	*.٤٥١
١٣	أشعر بتغيير في نبرة الصوت	*.٥٤٥
١٤	أشعر بالحاجة إلى التبول بصورة مفاجئة	*.٥٤٨
١٥	أشعر بالإرهاق من أداء أي مهمة	*.٦٥٥
١٦	أحس بمغص أو توتر بمعدتي	*.٨٥٨
١٧	أشعر بصداخ بسيط في راسي	*.٥٥١
١٨	أشعر ببعض الضيق في التنفس	*.٥٥٥
١٩	أشعر بالضغط العصبي	*.٤٤٤
٢٠	أعاني الكثير من الإسهال	*.٤٠١
٢١	دائماً أشعر بالجوع	*.٥٩٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (الأعراض الفسيولوجية) والمحور التي تنتمي إليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (الأعراض الفسيولوجية).

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٢٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	المشاعر الداخلية	*٠.٤٠٢
٢	الأعراض السلوكية الظاهرية	*٠.٦١١
٣	الأعراض الفسيولوجية	*٠.٥٤٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,349$

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

الاتساق الداخلي بين محاور المقياس:

تم حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل محور على حده بكل محور على عينة قوامها (٣٠) ناشئ السباحة وهي فئة عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

جدول (١١)

مصفوفة الارتباط الداخلي لمحاور المقياس

ن = ٣٠

م	المحور	٢	٣
١	المشاعر الداخلية	٠.٨٣٢	٠.٤٩٩
٢	الأعراض السلوكية الظاهرية		٠.٤٧٣
٣	الأعراض الفسيولوجية		

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = (0,3494)$

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط قوي بين كل محور من محاور المقياس وبين المحاور الأخرى للمقياس حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠.٣٩٥ : ٠.٨٠٥) وكانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق أبعاد المقياس.

ثبات المقياس:

جدول (١٢)

ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا

ن=٣٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٥٥٤
معامل جتمان	٠.٤٦٣
معامل ألفا للجزء الأول	٠.٣٩٤
معامل ألفا للجزء الثاني	٠.٦١١

يتضح من جدول (١٩) أن معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٥٥٤) ومعامل ألفا للجزء الأول (٠.٣٩٤) ومعامل ألفا للجزء الثاني (٠.٦١١) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس. ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية:

جدول (١٣)

ثبات التجزئة النصفية لعبارات المقياس

ن=٣٠

معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المقياس
	ع	س	ع	س	
٠.٦٢٥	٧.٠٩	٢١٠.٧٠	٤.٥٥	٢١٢.٠٨	المقياس

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٣٤٩٤)

يتضح من الجدول (١٣) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين عبارات المقياس ككل مما يدل على ثبات المقياس.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٠٢٠/٨/١) الي الفترة (٢٠٢٠/٨/١٥) على عينة عشوائية من ناشئي السباحة بنادي الشمس وقوامها (٢٠) ناشئ خارج عينة البحث الأساسية
الدراسة الاساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس البحث قام بالتطبيق من خلال الفترة (٢٠٢٠/٨/١٦) الي الفترة (٢٠٢٠/١٠/١٥) على عينة اساسية وقوامها (٤٠) سباح.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في محاور الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية والدرجة الكلية

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
		ع	س	ع	س			
المشاعر الداخلية	درجة	٨٣.٥	٢.١	٥٦.٨	١.٦٤	26.7	٤.٢	31.97 6
الأعراض السلوكية الظاهرية	درجة	٣٠.١	١.٦٥	١٨.١	١.٢٢	12	٣.٨٨	39.86 7
الأعراض الفسيولوجية	درجة	٥٢.٨	١.٢٢	٢٣.٣٤	١.٩٢	29.46	٣.٧٣	55.79 5
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١٦٦.٤	٤.٥٥	٩٨.٢٤	٣.٩٧	68.16	٤.٦٣	40.96 1

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى فى مقياس الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى حيث تراوحت نسب التحسن بين (٣١.٩٧٦ - ٥٥.٧٩٥)

ويعرف محمد حسن علاوى (٢٠٠٩م) التوجيه والإرشاد النفسى بأنه مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة اللاعب على أن يفهم نفسه ومشاكله وان يستثمر إمكانات بيئته فيحدد أهدافا تتفق وإمكاناته من ناحية وإمكانات بيئته من ناحية أخرى نتيجة لفهمه لنفسه وليبيئته ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في الشخصية . (١١ : ١٠٦)

ويشير محمد جاسم ولي (٢٠٠٧) أنه ليس من شك في أن وظيفة التربية الوجدانية السلبية هي توظيف الخوف في حياة الفرد بحيث يكون الشعور بالخوف مساعداً له على تحقيق التوافق السليم للبيئة الطبيعية والبيئة الاجتماعية بل وللحفاظ على نفسه جسماً ومعنوياً. وتعبير آخر فإن المربي الذي يجعل غاية في تربيته يحاول تحقيقها في حياة الأطفال إنما يشكل بذلك من نفسه معول هدم للسلامة النفسية وللصحة الوجدانية للأطفال الذين يقوم برعايتهم. (١٠ : ٣) وتتفق تلك النتائج مع (Johan son, ٢٠٠٣) دراسة سوسن شاكر مجيد (٢٠٠٧) عرض ومناقشه نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في محاور الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية والدرجة الكلية

ن=٢٠

نسب التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطي ن	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
8.119	٣.٠١	6.82	١.٨٨	٧٧.١٨	١.٠١	٨٤	درجة	المشاعر الداخلية
14.56	٣.٠٨	4.45	١.٤٧	٢٦.١	١.٢	٣٠.٥٥	درجة	الأعراض السلوكية الظاهرية
6.462	٤.٣٧	3.42	١.٠٨	٤٩.٥	١.٨٣	٥٢.٩٢	درجة	الأعراض الفسيولوجية
8.771	٤.٩	14.69	٣.٠٩	١٥٢.٧	٤.٠٠	١٦٧.٤	درجة	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مقياس الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلى والقياس البعدى حيث تراوحت نسب التحسن بين (٦.٤٦٢ - ١٤.٥٦).

ويؤكد عباس محمود عوض (٢٠٠٣م) بأن القلق الفعال شعور مؤلم مركب من الخوف من المستقبل وتوقع الخطر ، أى أنه يتضمن تهديدا داخليا وخارجيا للشخصية . (٣٨٢:٧)

ولقد أستطاع علماء النفس الرياضي حصر مصادر القلق في الرياضة والتي منها الخوف فيما يلي:

- **الخوف من الفشل :** ويتمثل هذا الخوف من أداء ضعيف أثناء التدريب أو الخوف من خسارة المباراة أو الخوف من مستوى الأداء بالنسبة للمنافس ، وكل هذه المخاوف وغيرها هي غالبا ماتكون نتيجة لعدم التقدير الموضوعي للموقف
 - **الخوف من عدم القدرة :** ويتمثل هذا الخوف فى شعور الرياضي بنقص أستعداده لمواجهة الموقف ، سواء كان هذا الناتج عن أسباب شخصية تتمثل فى تهاونة فى التدريب أو عدم أنظمامة فية ، أو لأسباب تتعلق بطريقة التدريب أو الامكانات المتاحة لعداده أو عدم استعداد زملائه فى الفريق
 - فقد السيطرة على الموقف
 - التفسير الخاطئ للقلق الطبيعي (٢٤:٢٥:١)
- ان ظهور سلوك اللاعب ومشاعره المرتبطة بالخوف تؤدي الى سلوك هادف ايجابي او العكس من ذلك ، فاللاعب الخائف قبل المنافسة قد يشعر بالامتعاض وعدم التوازن النفسي وفقدان السيطرة على النفس ناهيك عن التغيرات الفسيولوجية والنفسية المصاحبة في التغيير التعبيري الفضي والمعرفي، مثال ذلك انسحاب الملاكم من موقع المنافسة ورفضه المشاركة فيها لانه يشعر أنه سيصاب بالنزلال او السقوط بالقاضية وبالأخص في نهائيات البطولة لأنه شده الخوف من المنافسة تتناسب واهميته، اما الجانب الايجابي للخوف تجعل من حاله دفاع عن النفس والشعور بالعدوانية او السلوك الجازم (اذا كانت درجة الخوف منخفضة)، وان الخوف في رياضه المنافسات يحوي على المظاهر الفسيولوجية والانفعالية والنفسية . (١٤ : ٢٢)
- وتتفق تلك النتائج مع دراسة ايمان محمد الطائي(٢٠٠٦)، أسماء رمضان عبد المحسن عبد العال (٢٠٢٠)
- عرض ومناقشه نتائج الفرض الثالث:

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه والضابطه
في محاور الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية والدرجة الكلية

ن=١ ن=٢=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطي	قيمة ت
		ع	س	ع	س		
المشاعر الداخلية	درجة	٥٦.٨	١.٦٤	٧٧.١٨	١.٨٨	20.38	٣.٧١
الأعراض السلوكية الظاهرية	درجة	١٨.١	١.٢٢	٢٦.١	١.٤٧	8	٥.٥٥
الأعراض الفسيولوجية	درجة	٢٣.٣٤	١.٩٢	٤٩.٥	١.٠٨	26.16	٤.٨٤
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٩٨.٢٤	٣.٩٧	١٥٢.٧ ٨	٣.٠٩	54.54	٨.١٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

نتضح من خلال النتائج إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على التحصيل المهاري بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، فقد حصل أفراد المجموعة التجريبية على متوسط مرتفع بعكس أفراد المجموعة الضابطة ، ويمكن أن يعزى الباحث هذا الفرق بين متوسط الدرجات للمجموعتين إلى الأثر الذي أحدثه البرنامج الإرشادي في أفراد المجموعة التجريبية

ولقد تم العمل بالبرمج الإرشادية بشكل واسع للوصول الى الاغراض المختلفه والتعدده حسب الاهداف التي يسعى اليها والتي شملت (تقديم النصائح - اعطاء المعلومات - تفسير وتوضيح بعض الاختبارات - والتحليلات التي بموجبها يتعين على المسترشد ان يكون على علم كاف بانواع هذه الفحوص وطريقه دراستها وتحليلها وحتى يكون المرشد والمسترشد كلاهما بقدره ومقدره المسترشد وعندها يستعمل الرشد الاسلوب الصحيح في ارشاده

ولقد استخدم الارشاد في العديد من الاغراض وبالعديد من المعاني وذلك لتوضيح الافكار او الاعمال التي يقومون بها ومن ثم استخدم كمصدر لاعطاء النصائح وتبادل الاراء مع الاخرين

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء الاول) (٢٠)

حيث ان كلمه ارشاد فى اللغة العربيه تعنى الابتعاد عن الضلال وتضمن معنى التوعيه والتوجيه وتقديم الخدمات الى الاخرين. (١٨ : ١٧) : (٣ : ٧)

وتتفق تلك النتائج مع الدراسات التالية:

دراسة سارة جمال محمد إبراهيم (٢٠١٩)، أسماء رمضان عبد المحسن عبد العال (٢٠٢٠) الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى فى مقياس الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية حيث بلغت نسبة التحسن (٣١.٩٧٦ - ٥٥.٧٩٥) للمجموعة التجريبية ويرجع نسبة التحسن إلى تطبيق البرنامج الإرشادى النفسى وهى اعلى من الضابطة .
٢. يؤثر البرنامج الإرشادى النفسى تأثيراً ايجابياً على خفض الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية.
٣. إمكانية التوصل إلى مقياس الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية يتضمن ٣ محاور أساسية هما :

١. المشاعر الداخلية (٣٥ عبارة)

٢. المشاعر الداخلية (١٣ عبارة)

٣. الأعراض الفسيولوجية (٢١ عبارة)

٤. إمكانية التوصل إلى برنامج إرشادى نفسى لخفض مستويات الخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية مكون من (٢٤) جلسة إرشادية.

التوصيات :

استنادا على أشارت إليه النتائج وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى الباحث بما يلي:

- ٤- الاهتمام بالدورات التثقيفية والتدريبية للاعبين والمختصين لاطلاعهم على البحوث النفسية وذلك للتدريب على تعليم المدربين كيفية مواجهة الظروف المحيطة ومواجهتها.
- ٥- الاستعانة بالمتخصصين فى الجانب النفسى للاعبين لحل المشكلات النفسية التي يواجهها للاعبين أثناء العمل.
- ٦- إجراء أبحاث علمية مشابهة لتطوير الجانب النفسى للاعبين .
- ٧- التركيز على أن يفهم الشخص المستفيد من عملية الإرشاد والذي يطلق عليه المسترشد ما عنده من إمكانات وقدرات، ويعمل على تمهيتها إلى أقصى حد ممكن.

المراجع:

- ١- أحمد محمد عبدالقادر (٢٠٠٤م) : قلق المنافسة الرياضية (كشدة واتجاه) وعلاقتها بتركيز الانتباه ومستوى الاداء المهارى ومستوى فى رياضة الكاراتية ،بحث منشور مجله علوم وفنون الرياضة ، المجلد العشرون العدد الاول ،كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه حلوان ، القاهرة .
- ٢- أسامة كامل راتب ٢٠٠٥ : الإعداد النفسي للناشئين (دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- اسامه مصطفى رياض(٢٠٠٥م): الطب الرياضى واصابات الملاعب ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤- بن مريول مختار (٢٠١٧): أثر سمة القلق على أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية برج بوعرييج، ماجستير، معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، الجزائر
- ٥- دوغلاس توم ، ترجمة اسحق رمزي (١٩٩٣): مشكلات الأطفال اليومية، دمشق.
- ٦- صباح حنا هرمز، يوسف حنا إبراهيم (٢٠٠٠): علم النفس التكويني، دمشق.
- ٧- عباس محمود عوض ورشاد صالح دمنهوري (٢٠٠٣م) : علم النفس الاجتماعي نظريات وتطبيقاته ، دار المعرف الجامعية
- ٨- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٢م) : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٩- محمد أيوب الشحيمي (١٩٩٤): مشاكل الأطفال كيف نفهمها، دمشق.
- ١٠- محمد جاسم ولي (٢٠٠٧) : الخوف ومفهومه السيكولوجي وأنواعه ودور الأسرة والثقافة في إنشائه، مركز البحوث التربوية والنفسية -جامعة بغداد، المؤتمر الدولي الحادي عشر عن الامن والديمقراطية
- ١١- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٢- محمد حسن علاوي (٢٠٠٤): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الرابعة، القاهرة، مصر .
- ١٣- محمد خليفه محمد شحاته (٢٠١٤م): برنامج ارشاد مقترح للوقايه والحد من بعض الانحرافات القواميه الشائعه لدى ناشئ المبارزه ،رساله ماجستير غير منشوره : جامعة بنها .



- ١٤- مريم حسن اليماني ، احمد محمد عبد الخالق ٢٠٠٤: التمييز بين مرضى القلق ومرضى الاكتئاب بوساطة الاعراض الجسمية ، مجلة دراسات نفسية المجلد الرابع عشر العدد الاول يناير ٢٠٠٤ رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية .
- ١٥- مفتي إبراهيم حمادة (٢٠٠٥): التدريب الرياضي مفتي إبراهيم حمادة الحديث(تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط ٨، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- ملاك جرجس (١٩٩٣): مخاوف الطفل وعدم ثقته بنفسه
- ١٧- هانى احمد على جادو (٢٠١٣م): برنامج ارشادى للحد والوقايه من الانحرافات القواميه لمستخدمى الحاسب الاليتلاميذ الحلقة الثانيه من التعليم الاساسى بمحافظة اسيوط ، رساله ماجستير غير منشوره . كلية التربية الرياضيه جامعة اسيوط.
- 18- **Campbe, mecdonald (1995) : the school health service in fife**
department of puplic health fife board: enginad .