

جلسات تنويم ايحائي وأثرها في التخفيف من قلق المنافسة

دراسة ميدانية على لاعبي كرة القدم من لقسم الثالث رابطة بشار للجنوب الغربي

THE EFFECT OF HYPNOSIS SESSIONS ON COMPETITION ANXIETY AMONG FOOTBALL PLAYERS

خديمي حسين^{1*}، العربي محمد²¹ مخبر أبحاث معاصرة في منظومة التدريب الرياضي والحركات الإنسانية،المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر،¹hkhedimi@cu-elbayadh.dz² مخبر أبحاث معاصرة في منظومة التدريب الرياضي والحركات الإنسانية،المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر،²m.larbi@cu.elbayadh.dz

تاريخ النشر: 2023/06/06

تاريخ القبول: 2023/06/04

تاريخ الإرسال: 2022/12/29

الملخص: هدفت الدراسة الى التعرف على أثر جلسات التنويم بالإيحاء على قلق المنافسة الرياضية لدى كرة القدم في دراسة ميدانية أجريت على فئة U-19 نادي وفاق البيض للاتحاد والتطوير، اين تم اختيار العينة بشكل عمدي وقد استخدم الباحثان مجموعة من جلسات التنويم الايحائي وتم تطبيق مقياس قلق المنافسة الرياضية من تصميم محمد حسن علاوي حيث استخدم الباحثان لهذا الغرض المنهج التجريبي بتطبيق التصميم التجريبي عينة ضابطة وعينة تجريبية والمقارنة بين نتائجها حيث خضعت المجموعة التجريبية لجلسات التنويم الإيحائي في حين واصلت العينة الضابطة برنامجها المعتاد مع المدرب وبعد التحليل الإحصائي أظهرت النتائج أنه لا توجد ذات دلالة إحصائية في النتائج القبلية لقلق المنافسة بين المجموعتين. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المنافسة بين النتائج القبلية والبعدية في المجموعتين لصالح النتائج البعدية ونقدم مقترحات تتمثل في ضرورة اهتمام المدربين بالجانب النفسي للاعبين وتعميم استخدام طرق التنويم للتخفيف من قلق اللاعبين في المنافسات.

الكلمات المفتاحية: التنويم الإيحائي، قلق المنافسة.

Abstract: The study aimed at identifying the impact of hypnosis sessions by suggesting the anxiety of football's sports competition in a field study of the U-19 of Wiffak El Bayadh-club Where the sample was deliberately selected. The researchers used a series of hypnosis sessions and applied a mathematical competition anxiety measure designed by Mohamed Hassan Allawi. For this purpose, the researchers used the experimental curriculum by applying a control sample, an experimental sample and comparison of its results. The experimental group underwent hypnosis sessions while the control sample continued its usual program with the trainer After statistical analysis, the results showed that there was no statistical significance in pre and post results of anxiety of competition between the two groups. There are statistically significant differences in competition anxiety between pre and post results in the two groups in favour of post results. We suggest that coaches should pay attention to the psychological aspect of players and generalize the use of hypnosis methods to alleviate player's anxiety in competitions.

1- مقدمة وإشكالية البحث:

قلق المنافسة في الحياة اليومية وفي مختلف المجالات يعد ظاهرة شائعة تؤثر على الأفراد والمجتمعات على حد سواء. إن البشر منذ الأزمان القديمة وجدوا أنفسهم في حالة من التنافس في مختلف جوانب الحياة، سواء كان ذلك في العمل، أو التعليم، أو الرياضة، أو حتى في العلاقات الشخصية. وتعد الرياضة من أبرز المجالات التي تثير قلق المنافسة لدى الأفراد، فالمنافسة الرياضية تتطلب جهداً بدنياً وعقلياً مكثفاً لتحقيق التفوق وتحقيق النجاح في مجال محدد أين يشعر الرياضيون بالحاجة الملحة للتفوق على الآخرين والتميز في مجالهم الرياضي، مما يؤدي إلى ظهور قلق المنافسة الرياضية. فهو ينبع من الرغبة الشديدة في الفوز والتفوق في المسابقات الرياضية. كونها العامل المشترك والهدف المنشود بين الرياضيين، ومن ثم فإن الضغط والتوتر يصبحان أمراً حتمياً. يمكن لقلق المنافسة أن يؤثر على الأداء الرياضي للفرد، حيث يزيد من حدة التوتر مما يعوق التركيز ويؤثر على الأداء البدني والعقلي للرياضي، كما تعد الضغوط النفسية المصاحبة لقلق المنافسة الرياضية من أهم التحديات التي يواجهها الرياضيون. فالتوقعات العالية المفروضة على الرياضيين، سواء من قبل الجمهور، المدربين أو حتى أنفسهم، تزيد من ضغط المنافسة وتخلق حاجة ملحة للتميز والتفوق. يمكن أن يتسبب هذا الضغط في تأثير سلبي على الصحة النفسية للرياضي، وقد ينتج عنه القلق المستمر، والاكتئاب، وفقدان الثقة بالنفس. ومع ذلك، ينبغي الإشارة إلى أن القلق المنافسة الرياضية ليس بالضرورة سلبياً بشكل مطلق. يمكن أن يكون حافزاً قوياً في العملية التدريبية التي تعتمد على إخضاع الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية إلى استجابة الرياضي لها بصورة تجعله قادراً على انجازها بالطريقة المناسبة أثناء المنافسات الرياضية. ويعرف التدريب الرياضي بأنه: «عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته، لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين، لبلوغ هدف محدد ولزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع». أو هو: رفع الكفاءة البدنية والفنية للاعب، باستعمال الوسائل والإمكانات المتاحة (الهيتي، 2011، صفحة 15).

ويقسم التدريب الرياضي في كرة القدم إلى ثلاث مراحل، مرحلة الإعداد العام، مرحلة المنافسات والمرحلة الانتقالية، وما يهمنا حالياً هي مرحلة المنافسات والتي تقتضي تدريباً خاصاً، بحيث يهدف المدرب إلى المحافظة على مستوى اللياقة البدنية المكتسبة من المرحلة الأولى، ويعد لاعبيه إلى المنافسات الأسبوعية، وحتى يستطيع المدرب القيام بهذا يجب عليه التحكم في الأسس

العلمية للتدريب (عودة، 2013، صفحة 11)، فهي تمتاز بالسرعة في اللعب والتنوع الكبير في الأداء المهاري والخططي والمزيج الممتع بين المهارات من الناحية البدنية والفنية، إضافة للتشويق القائم في اللعبة وصعوبة التنبؤ بالنتيجة والمواقف المتقلبة ما يرفع مستوى الإثارة لدى اللاعبين والمشاهدين لهذه الرياضة.

هاته العوامل ونظرا لكونها تقع خلال مدة زمنية قصيرة من المباراة فهي تضع اللاعبين تحت ضغط يمكن أن يكون عائقا أمام المردود المنتظر للاعبين ويحد من أدائهم حيث يرتبط التأثير الانفعالي ارتباطا وثيقا بميدان الرياضة عامة وكرة القدم بصفة أخص سواءا تعلق الامر بالجمهور، الرياضي المنافس أو الزملاء من الفريق وقد سجل تراجع لهاته الرياضة محليا نظرا للنتائج الهزيلة وتدني المستوى خلال السنوات الأخيرة رغم وجود طاقات كامنة للاعبين الناشطين، ولعل إهمال الجانب النفسي يعتبر من أهم الأسباب في ذلك، كونه يتعلق بضبط النفس وكيفية التغلب على العدوانية والقلق والخوف وتحويلهما الى طاقة إيجابية فاعلة، ويشمل ذلك كل طرق بناء الثقة ومواجهة الضغوط، وكيف يمكن أن يصل اللاعب الى الثبات الانفعالي وعدم الاهتزاز تحت ضغط الخصم أو الجماهير (محمد، 2011، صفحة 14).

وبالتالي فإن الإعداد النفسي عبارة عن عملية هادفة ترمي إلى إبداء التأثـر □ على أفكار ومشاعر وتصرفات الرياضي (الحفيظ، 2002، صفحة 36)، فقد اهتمت الدراسات الحديثة بالجانب النفسي وأولته الأهمية من أجل بلوغ نتائج أفضل في هذا المجال، إذ بينت دراسات علمية تقاربا كبيرا بين رياضيين من حيث المؤهلات البدنية والمهارية والتحضير الممنهج، لكن النتائج كانت تحسم في غالب الاحيان على العامل النفسي فكلما كان التحضير النفسي جيدا كانت النتائج المحققة أفضل ولذلك اهتم المختصون في مجال علم النفس بهذا الجانب (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 1998).

غير أن واقع الميدان يقول غير ذلك فقد استعملت تقنيات التحضير الذهني في أول الامر بطريقة حدسية من قبل بعض الرياضيين، ولم تصبح موضوعا للدراسات العلمية الا في وقت قريب إضافة الى نقص فهم الإطار النظري الذي يسمح بفهم وضبط العوامل النفسية التي تؤثر على الوضعيات التنافسية (توماس، ارثر، 1991، صفحة 74).

ويعد التنويم الإيحائي من الأدوات والتقنيات التي يُستخدمها الأفراد في مجال الرياضة للتغلب على قلق المنافسة الرياضية وتحسين الأداء الرياضي، وهنا يأتي دور التنويم الإيحائي كأداة مساعدة لتحقيق الاسترخاء والتحكم في القلق وتعزيز الثقة بالنفس في مجال المنافسة الرياضية

جلسات تنويم ايحائي وأثرها في التخفيف من قلق المنافسة

كونها تعتمد على القدرة الفريدة للتنويم الإيحائي للوصول إلى العقل الباطن وتحفيز التغيير وتعديل الاعتقادات السلبية والتوجهات غير المفيدة، ويتم استخدامها لتهذئة العقل وتخفيف التوتر، القلق وتغيير الصور السلبية والتصورات الخاطئة المتعلقة بالمنافسة الرياضية يتم تحقيق ذلك من خلال جلسات التنويم الإيحائي التي يقدمها معالجي التنويم المؤهلين، حيث يتم إرشاد الرياضي للدخول في حالة استرخاء عميقة والتركيز على الإحياءات الإيجابية والتوجيهات المفيدة. والآن نجد عديد الفرق قد أدمجت تقنيات التنويم الإيحائي ضمن برامجها للتحضير النفسي كباقي المجالات، فعن طريق التنويم يتدرب عدد كبير من الممارسين من غير الأطباء والأخصائيين النفسيين ليساعدوا الكثير من الناس على التخلص من العادات غير المرغوبة لدىهم كعادة التدخين، الإفراط في الأكل، القلق، التوتر والتقليل منها مع تدعيم صورة الذات والثقة بالنفس والتحفيز لتحقيق الأهداف. وبحسب الدراسات الأولية يمكن استخدام العلاج بالتنويم في تغيير السلوك السلبي أو التخفيف منه وكذا تغيير القناعات (معر، 2016).

وانطلاقاً من هذا المنظور ومن خلال هذه الدراسة نطرح التساؤل التالي :

- التساؤل العام :

- هل يمكن لتقنيات التنويم أن تساعد اللاعبين على تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج القبلية لقلق المنافسة بين المجموعة الاستطلاعية، الضابطة والتجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لقلق المنافسة الرياضية لدى العينة الضابطة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لقلق المنافسة الرياضية لدى العينة التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية لقلق المنافسة الرياضية لدى العينتين الضابطة والتجريبية؟

الفرضية العامة:

- يمكن لتقنيات التنويم أن تساعد اللاعبين على تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.

- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج القبلية لقلق المنافسة بين المجموعات الثلاثة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لقلق المنافسة الرياضية لدى العينة الضابطة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لقلق المنافسة الرياضية لدى العينة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية لقلق المنافسة الرياضية لدى العينتين الضابطة والتجريبية.

- الدراسات المشابهة والمرتبطة:

من الدراسات التي ركزت على فاعلية الاسترخاء و التصور العقلي على المنافسة الرياضية بشكل مباشر دراسة آمنة مرنيز (2010) جامعة المسيلة مجلة الابداع الرياضي بعنوان: أثر برنامج تدريب عقلي لمهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على السلوك العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضة كرة اليد، هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية ودور مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي في التحضير النفسي الرياضي، من خلال الإجابة على التساؤلات التالية: هل تدريب المهارات النفسية (التصور العقلي والاسترخاء) ينعكس ايجابيا في التأثير على السلوكيات العدوانية عند لاعبي الكرة اليد خلال المنافسات؟، التساؤلات الجزئية كانت : هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية بعديا في السلوك العدواني؟ ما هو رأي أفراد العينة التجريبية حول البرنامج التدريبي المبني على الاسترخاء والتصور العملي في خفض السلوك العدواني؟ وأجريت الدراسة على عينة تتكون من 14 لاعبا وتم الحصر الشامل للمجتمع الأصلي باستخدام المنهج التجريبي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) معتمدين على مقياس العدوان الرياضي واستبيان موجه اللاعبين كأداتين للدراسة. بعد جمع المعلومات والبيانات وتحليلها تم الوصول الى أن التدريب المنظم على مهارتي الاسترخاء، والتصور التي يعتبر من القواعد العامة في الاعداد النفسي كونها تساعد لاعب رياضة كرة اليد على الرزانة والهدوء المركز والمياه الأعداد النفسي السنة في البعد وأن تدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يساعد لاعبي رياضة كرة اليد على التحكم في انفعالاتهم.

- دراسة المبيضين محمد وعسيلة ماجد (2018) بعنوان واقع حالة قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد في البطولة الآسيوية للشباب الخامسة عشرة، الهدف الأساسي من الدراسة التعرف على واقع قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد في البطولة الآسيوية للشباب، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي .وقد

جلسات تنويم ايحائي وأثرها في التخفيف من قلق المنافسة

أدلت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين قلق المنافسة والضغط النفسي ويوصي الباحثان بضرورة الاهتمام بالتوجيه النفسي لتخفيف قلق المنافسة وبضرورة وجود مختص نفسي رياضي ضمن الأجهزة التقنية للفرق الرياضية للتعرف على مصدر القلق ومحاولة علاجه مستقبلاً.

2- الهدف العام من الدراسة:

- تحديد صلاحية تقنيات التنويم في التحضير النفسي الرياضي للفريق.
- الوصول الى نتائج تساعد على وضع توصيات قد يكون من شأنها الحد أو التخفيف على الأداء، المردود والتألق الرياضي.

- أهمية البحث:

- تتجلى أهمية البحث في عصرية الموضوع وجديته في مجال نشاط الباحث كمدرّب مساعد في الفريق الذي ينشط به، ومعالجة ضعف التحضير النفسي للفريق وتوفير وسائل تسمح بتقوية الرياضيين المنخرطين بذات الفريق من الناحية النفسية.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- **التنويم الايحائي:** يعرف على انه إدخال العقل في حالة من الهدوء والاسترخاء (إيديسون، 2010، صفحة 10)، وهو إدخال العقل في حالة هدوء واسترخاء يستقبل فيها اللاوعي احياءات معينة ويستجيب لها من قبل شخص ما (إيديسون، 2010، صفحة 12).

- ويستخلص الباحثان أن التنويم الايحائي هو تهيئة وتركيز العقل لتقبل الاحياءات وربطها بالعقل الباطن عن طريق اقتراحات وتعليمات بسيطة تركز على لتوجيه الانتباه، عزل المناطق المحيطة به زيادة تركيز الذهن، زيادة استرخاء الجسم، وزيادة القابلية على الإحياء (تعريفاً إجرائياً).

- **قلق المنافسة:** يعرف أنه الحالات التي تتناوب اللاعب من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة وما يرتبط بها من مثيرات وأحداث (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 1998، صفحة 98).

- ويعرفه الباحثان بأنه التوتر النفسي الذي يواجهه الرياضي بسبب التخوف من النتيجة، الأداء أو الإصابة والتفكير في تجنب الحتميات السلبية تبعاً لمقياس قلق المنافسة لراينر مارتنيز الذي تتراوح درجاته ما بين 10 و30 وكلما اقتربت درجة الرياضي من الدرجة 30 اتسم بسمة قلق المنافسة الرياضية العالي.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4 - 1 - الطريقة والأدوات:

المنهج المتبع: تم الإعتماد على المنهج التجريبي لمناسبته طبيعة الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية: قام الباحثان بتوزيع مقياس قلق المنافسة الرياضية على العينة الاستطلاعية عددها 12 لاعبا U19 ذكور بطريقة عمدية من نادي وفاق البيض للاتحاد والتطوير، الناشطة في القسم الجهوي الثالث رابطة بشار للجنوب الغربي ثم قاما بإجراء حصة واحدة على أفراد العينة بشكل فردي للرياضيين من أجل تعرفهم على التقنية و تعودهم على طريقة التنفس الإسترخائية و التمرن عليها بالمنزل ، ثم ثلاث حصص من جلسات التنويم على نفس العينة بشكل جماعي و موحد في قاعة تغيير الملابس قصد التعرف على الصعوبات التي قد يواجهانها لاحقا في الدراسة الرئيسية ومدى قابلية العينة للتنويم وفي الأخير وبعد أسبوع قام الباحثان بإعادة توزيع المقياس مرة أخرى وجمعه للتأكد من الأسس العلمية لهذا المقياس.

العينة وطرق اختيارها: تمثل المجتمع في دراستنا هاته في لاعبي كرة القدم بمدينة البيض الذكور صنف U-19 الناشطين بمدينة البيض، وتم اختيار 28 لاعبا كعينة للدراسة الأساسية

مجالات الدراسة:

جدول رقم (01) يوضح أفراد عينة البحث

المجموعة	الوصف	عدد العينة
العينة التجريبية	تخضع لبرنامج التنويم بالإيحاء	14
المجموعة الضابطة	لم تخضع للبرنامج	14
عينة استطلاعية	عينة الدراسة الإستطلاعية	14

المصدر: من إعداد الباحثين

جلسات تنويم ايجائي وأثرها في التخفيف من قلق المنافسة

المجال البشري: تتكون عينة البحث في دراستنا هاته في لاعبي كرة القدم بمدينة البيض الذكور صنف U-19.

المجال المكاني: تم عرض وتطبيق البرنامج بملعب زكريا المجدوب بمدينة البيض أين تم تطبيق المقاييس القبلية والبعدية أيضا.

المجال الزمني:

جدول رقم (02) يوضح التسلسل الزمني للبحث.

التاريخ	الحدث
2021/08/17—2021/08/10	الدراسة الاستطلاعية
2021/09/25—2021/08/25	تطبيق الجلسات
2021/10/04—2021/08/08	الدراسة الرئيسية

المصدر: من إعداد الباحثين تبعا للتقويم الزمني للبرنامج

من أجل التأكد من تجانس العينات يجب التأكد من الشروط اللازمة كالتالي:

أ- تساوي حجم العينات: كل من المجموعات متساوية في العدد (14)

ب- اعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات

جدول رقم (03) يوضح الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
قلق المنافسة	26,67	1,46	0,20	-0,64

المصدر: من إعداد الباحثين

جدول رقم (04) يوضح اختبارات التوزيع الطبيعي شابيرو-ويلك

الاختبار	قيمة اختبار Z	قيمة الدلالة المعنوية Sig
قلق المنافسة	0,20	0,2

المصدر: من إعداد الباحثين

من خلال الجداول أعلاه (03-04) يتضح أن:
 ✓ معامل الالتواء يساوي 0,2 أي يقترب من 0 وهذا يدل على اعتدالية التوزيع الطبيعي للقيم.
 ✓ قيم الدلالة المعنوية Sig لاختبار شابيرو-ويلك أكبر من 0,05 وهذا يثبت أن كل المتغيرات تتبع التوزيع الطبيعي.

ت - تجانس النتائج القبلية للمجموعات الثلاثة:

جدول رقم (05) يوضح نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية في المتغيرات محل الدراسة

المتغيرات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F	Sig	نوع
قلق المنافسة	مج 1	26,43	1,39	0,66	0,33	0,14	0,86	ع
	مج 2	26,71	1,79					
	مج 3	26,86	1,34					

المصدر: من إعداد الباحثين

من خلال الجدول اعلاه يتضح بأن:

- قلق المنافسة: ($F=0,14; Sig=0,86$) يتضح بأن Sig أكبر من 0.05 وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية بين المجموعات الثلاثة ونستنتج وجود تجانس بين المجموعات الثلاثة في النتائج القبلية لقلق المنافسة.

إجراءات الدراسة:

المتغير المستقل: جلسات التنويم الإيحائي.

المتغير التابع: قلق المنافسة.

أدوات الدراسة:

جلسات التنويم: وتمثلت في التنويم الإيحائي والتي كانت تجرى على اللاعبين بشكل موحد ضمن مجموعة واحدة بعد الحصص التدريبية مباشرة، وقبل جميع المباريات التنافسية بشكل موحد أيضا

جلسات تنويم ايحائي وأثرها في التخفيف من قلق المنافسة

تتضمن هذه الجلسات في ترسيخ توكيدات وتصورات ناجحة للأداء الرياضي، والتأكيد على الثقة بالنفس والتركيز، والتحكم في التنفس وتنشيط الطاقة الداخلية ومخاطبة العقل الواعي والباطن للرياضي و تعزيز الثقة بالنفس وتخفيف حدة التفكير السلبي و تعزيز التركيز ومن خلال الدراسة الاستطلاعية والمراجع المحصل عليها من الباحثين تم حصر المتغيرات التالية:

- **الألفة:** هي أحد الشروط الضرورية في عملية التنويم بالإيحاء وهي أن يشعر اللاعب بالثقة بالشخص القائم بعملية التنويم وقد حقق الباحثان ذلك باختيار عينة عمدية هي لاعبي نادي مولودية البيض والذي يقوم الباحث بالمشاركة في بتأطيرهم وتدريبهم منذ أكثر من سنة.

- **القابلية للتنويم:** هي قدرة الفرد على الاستجابة للتنويم أو الإيحاءات وهي تختلف من فرد لآخر وقد استطاع الباحثان ضبط ذلك عبر اجراء اختبارات للتعرف على قابلية العينة للتنويم.

الإختبار: بعد البحث في المراجع المختلفة وبعد مشورة مختصين في تخصص علم النفس والتنويم وبعد خضوع أحد الباحثين لدورة تكوينية في (تغيير القناعات وغرس القيم باستخدام التنويم الايحائي) بغية برمجة جلسات التنويم للمجموعة التجريبية اين تم تطبيق:

- **مقياس قلق المنافسة الرياضية:**

قام بتصميمه راينر مارتنيز Martens تحت عنوان (SCAT) Sport competition anxiety test بهدف توفير أداة قياس صادقة وثابتة لدراسة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة الرياضية وذلك بقياس ميل اللاعب الرياضي أو نزعته نحو إدراك المواقف التنافسية بمستويات متباينة من شدة حالة القلق.

ويتكون الاختبار من 15 عبارة، 10 منها لقياس سمة قلق المنافسة الرياضية و 5 عبارات تم وضعها لمحاولة إخفاء الصدق الظاهري للاختبار وبالتالي إمكانية الإقلال من تحيز إجابات اللاعب الرياضي على العبارات العشر الأساسية للاختبار.

ويقوم اللاعب بالإجابات على جميع العبارات طبقا لمقياس ثلاثي التدرج (نادرا، أحيانا، دائما).

تصحيح المقياس:

أرقام العبارات التي تقيس سنة قلق المنافسة هي: 2/3/5/6/8/9/11/12/14/15

وأرقام العبارات التي لا تحتسب لها درجات هي: 1/4/7/10/13

ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه سمة قلق المنافسة الرياضية بالشكل التالي:

نادراً - درجة واحدة، أحياناً - درجتان، غالباً = 3 درجات. كما يتم تصحيح العبارات التي في عكس اتجاه سمة قلق المنافسة الرياضية وارقامها 6، 11 فتحسب لها الدرجة طبقاً لما يلي:

نادراً = 3 درجات أحياناً =، درجتان، غالباً = درجة واحدة.

وبذلك يتراوح مدى الدرجات ما بين 10 إلى 30 درجة وكلما اقتربت درجة اللاعب الرياضي من الدرجة 30 كلما اتسم بسمة قلق المنافسة الرياضية العالي

وإذا ترك أحد اللاعبين عبارة واحدة من العبارات العشر الحقيقية دون إجابة فإنه يمكن الحصول على الدرجة الكلية لاستمارته وذلك بحساب المتوسط الحسابي بدرجات التسع عبارات التي أجاب عليها وضرب قيمة هذا المتوسط في 10 ثم تقرب ناتج الضرب إلى العدد الصحيح الذي يليه مباشرة فيكون هذا العدد الصحيح هو مقدار الدرجة الكلية للاختبار.

ويراعى استبعاد استمارة الاختبار عند عدم الإجابة على أكثر من عبارة واحدة عن العبارات الحقيقية للاختبار (علاوي، موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، 1998، صفحة 241).

- الأسس العلمية للأداة:

- ثبات المقياس:

تم حساب الثبات باستخدام المقياس في العديد من الدراسات وحساب معاملات ثبات الاختبار على عينات متعددة من الجنسين وبأعداد كبيرة نسبياً تراوحت بين 120-200 فرداً.

أين تم حساب معامل ثبات للمقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار وقد تراوحت قيمته بين 0,87 إلى 0,84. (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 241)

أما باستخدام معامل ألفا كرونباخ فقد تراوحت قيمة معامل الثبات بين 0,79 إلى 0,91.

أما في دراستنا هذه فقد تم حساب ثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (TEST- RETEST) على العينة الاستطلاعية باستخدام معامل ارتباط بيرسون حيث بلغت القيمة 0,79، وبلغت القيمة 0,87 بالنسبة للمقياس باستخدام معامل الثبات ألفا كرون باخ، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي وصالح للتطبيق.

جلسات تنويم ايحائي وأثرها في التخفيف من قلق المنافسة

- صدق المقياس:

تم حساب الصدق للصورة الأصلية من الاستبيان من طرف مارتنز باستخدام كل من طريقة صدق المحتوى والصدق التلازمي وطريقة صدق التكوين الفرضي.

فبالنسبة لطريقة صدق المحتوى تم اقتراح 75 عبارة من طرف مارتنز وعرضها على 6 محكمين المختصين وقد حددت العبارات العشر الحاصلة على أعلى الدرجات في صدق المحتوى والوضع اللغوي، وقد تم التأكد من صحة معامل الصدق الذاتي للمقياس من طرف الباحثين والذي بلغت قيمته 0,88 وهو ما يبين أن للمقياس درجة صدق عالية (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 242).

المعالجات الإحصائية:

تم الاعتماد في عملية جمع وتفريغ البيانات وحسابها على الحزمة الإحصائية SPSS نسخة 25

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط البسيط بيرسون.

- اختبار ت ستودنت الإحصائي لعينتين مرتبطتين.

- معامل الثبات ألفا كرون باخ.

4-2: عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

4-2-1: عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص على أن: "مستوى قلق المنافسة لدى العينة محل الدراسة مرتفع" وللتحقق من ذلك قام الباحثان بمقارنة بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة وبين المتوسط الفرضي لقلق المنافسة الرياضية والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (06) يمثل نتائج مستوى قلق المنافسة لدى العينة

عدد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
28	24,7	20	2,27	2,76	2,05	0,05	دال إحصائياً

المصدر: من إعداد الباحثين انطلاقاً من نتائج SPSS

من خلال الجدول أعلاه والذي يمثل نتائج اختبار ت الإحصائي لعينة واحدة بين المتوسطين الحسابي والفرضي والذي يمثل الدرجة الوسطية (10-30)، يتضح أن المتوسط الحسابي للعينة (24,7) أكبر من المتوسط الفرضي (20) هذه النتائج توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المنافسة بين المتوسطين الحسابي والفرضي في قلق المنافسة وللتأكد من دلالة الفروق تم إجراء اختبار ت الإحصائي أين كانت قيمة "ت" المحسوبة (2,76) أكبر من "ت" الجدولية (1,76) عند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05.

وحسب مفتاح التصحيح المرفق للمقياس فإن المتوسط الحسابي للعينة (24,7) يصنف كارتفاع في مستوى قلق المنافسة لدى العينة.

وعليه يمكننا تأكيد صحة الفرضية والتي نصت على أن " مستوى قلق المنافسة لدى العينة محل الدراسة مرتفع".

4-2-2: عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على أن: "عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لقلق المنافسة الرياضية لدى العينة الضابطة" للتحقق من صحة الفرضية قام بإجراء المقارنة بين المتوسطات باستخدام اختبار ت ستودنت الإحصائي لعينتين مرتبطتين وقد كانت النتائج كالتالي:

جلسات تنويم ايهائي وأثرها في التخفيف من قلق المنافسة

جدول رقم (07) يمثل نتائج اختبار ت الإحصائي بين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة

القياس القبلي	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
القياس القبلي	14	25	2,12	1,36	1,76	0,05	غير إحصائياً
القياس البعدي	14	24,3	2,57				

المصدر: من إعداد الباحثين انطلاقاً من نتائج SPSS

من خلال الجدول أعلاه والذي يمثل نتائج اختبار ت الإحصائي بين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة يتضح أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي (25) مع إنحراف معياري قدره (2,12) بينما متوسط القياس البعدي لنفس العينة يساوي (24,3) بانحراف معياري قدره (2,57) هذه النتائج توضح وجود فروق طفيفة في قلق المنافسة بين القياسين القبلي والبعدي وللتأكد من دلالة الفروق تم إجراء اختبار ت الإحصائي أين كانت قيمة "ت" المحسوبة (1,36) أقل من "ت" الجدولية (1,76) بينما مستوى الدلالة المعنوية (sig) = 0,13 أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 وهوما يؤكد على 'عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

4-2-3: عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أن: " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لقلق المنافسة الرياضية لدى العينة التجريبية".

للتحقق من صحة الفرضية قام بإجراء المقارنة بين المتوسطات باستخدام اختبار ت ستودنت الإحصائي لعينتين مرتبطتين وقد كانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (08) يمثل نتائج اختبارات الإحصائية بين النتائج القبلية والبعدية للعينة التجريبية

القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
القياس القبلي	14	24,4	2,43	1,98	1,76	0,05	دال إحصائياً
القياس البعدي	14	19,3	1,4				

المصدر: من إعداد الباحثين انطلاقاً من نتائج SPSS

من خلال الجدول أعلاه والذي يمثل نتائج اختبارات الإحصائية بين النتائج القبلية والبعدية للعينة التجريبية يتضح أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي (24,4) مع إنحراف معياري قدره (2,43) بينما متوسط القياس البعدي لنفس العينة يساوي (19,3) بانحراف معياري قدره (1,4) هذه النتائج توضح وجود فروق في قلق المنافسة بين القياسين القبلي والبعدي وللتأكد من دلالة الفروق تم إجراء اختبارات الإحصائية أين كانت قيمة "ت" المحسوبة (1,98) أقل من "ت" الجدولية (1,76) بينما مستوى الدلالة المعنوية (sig) = 0,01 أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 وهوما يؤكد على 'وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية'.

4-2-4: عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

والتي تنص على أن: " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية لقلق المنافسة الرياضية لدى العينتين الضابطة والتجريبية" للتحقق من صحة الفرضية قام الباحثان بإجراء المقارنة بين المتوسطات باستخدام اختبارات ستودنت الإحصائية لعينتين مرتبطتين وقد كانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (09) يمثل نتائج اختبارات الإحصائية بين النتائج القبلية والبعدية للعينتين

العينة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
العينة التجريبية	14	19,3	1,4	2,71	2,05	0,05	دال إحصائياً

جلسات تنويم ايحائي وأثرها في التخفيف من قلق المنافسة

				2,57	24,3	14	العينة الضابطة
--	--	--	--	------	------	----	-------------------

المصدر: من إعداد الباحثين انطلاقاً من نتائج SPSS

من خلال الجدول أعلاه والذي يمثل نتائج اختبار ت الإحصائي بين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة والتجريبية يتضح أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية (19,3) مع إنحراف معياري قدره (1,4) بينما متوسط القياس البعدي للعينة الضابطة يساوي (24,3) بانحراف معياري قدره (2,57) هذه النتائج توضح وجود فروق في قلق المنافسة بين العيّنتين الضابطة والتجريبية وللتأكد من دلالة الفروق تم إجراء اختبار ت الإحصائي أين كانت قيمة 'ت' المحسوبة (2,71) أكبر من 'ت' الجدولية (2,05) بينما مستوى الدلالة المعنوية (sig) = 0,01 أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 وهوما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعديّة للعينتين لصالح العينة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج وتفسيرها:

1-3-4: مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المحصلة للعينة محل الدراسة يتضح أن مستوى قلق المنافسة لدى العينة محل الدراسة مرتفع، ويعزي الباحثان هذه النتيجة لنقص اهتمام المدربين بالتحضير النفسي للاعبين خلال فترة المنافسة والتركيز على الجوانب المهارية والبدنية والتكتيكية وقد أكد شمعون إن المهارات النفسية تلعب دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية وأن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر اللاعب لدرجة كبيرة وأن استخدام هذه المهارات يجب أن يترافق مع تنمية عناصر اللياقة البدنية حتى يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية (شمعون، 1996، صفحة 62).

2-3-4: مناقشة الفرضية الثانية: والتي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة، وتوضح النتائج المحصل عليها ذلك في النتائج المحصلة لذات العينة، ويرى الباحثان أن عدم وجود الفروق يعود إلى ضبط الباحثين لمتغيرات البحث بشكل دقيق إذ تم اختيار عينة متجانسة في السن (17-19 سنة)، العمر التدريبي ($1 \pm$)، المجتمع (لاعب كرة القدم بمدينة البيض U19)، نفس المنافسة (القسم الوطني الثالث U19 رابطة الجنوب الغربي)، المنافسين والحكام في كل المباريات، نفس ظروف المنافسة والتدريب،

نتيجة لكل هذه المتغيرات والتي استطاع الباحثان عزلها والتحكم بها كانت نتائج مقياس قلق المنافسة الرياضية دقيقة ومتجانسة، مما سبق فإن الفرضية الأولى صحيحة وقد اثبتت صحتها.

3-4-3: مناقشة الفرضية الثالثة: تنص الفرضية الثانية على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية.

- وبعد تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية، اتضح وجود فرق دال إحصائي بين القياسين (القبلي والبعدي) ويفسر الباحثان ما خلصا اليه من نتائج بأن الطريقة المنتهجة في الاعداد النفسي للعينة جديدة وقد تلقت تقبلا واقبالا كبيرين من اللاعبين والمدرّب وقد أظهرت النتائج نجاعة هذه الجلسات في تخفيف قلق المنافسة من خلال النتائج المحصلة، وهذا ما يتماشى مع الدراسة السابقة لآمنة مرنيز (2010).

3-4-4: مناقشة الفرضية الرابعة: تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق دالة إحصائية في قلق المنافسة بين القياسات القبلية والبعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية.

وتتفق نتائج بحثنا هذا مع نتائج دراسة محمد المبيضين و ماجد عسيلة (2018) إذ أثبتنا من خلال دراستهما أن هناك تحسن دال إحصائي في المجموعات التي تدرّبت على الاسترخاء في ضبط القلق بينما لاحظا تراجع غير دال بالنسبة للمجموعة الشاهدة وقد ابانت آمنة مرنيز (2010) بأن التدريب المنتظم على مهارات الاسترخاء والتصور العقلي يساعد اللاعبين على التحكم في انفعالاتهم ومواجهة القلق مع ما يتناسب ومستوى المنافسة.

كما أظهرت دراسة "لويس فرننداز" (1971) أن باستخدام التدريب السوفولوجي الجماعي والفردى والذي يتعلق بتمارين التنفس والتركيز، وأدراك الأبعاد غير محدودة الوعي والطاقة النفسية البدنية كان هناك انخفاض كبير جدا في اعراض قلق المنافسة البدنية والنفسية ابتداء من 3 أشهر ونصف من الممارسة اليومية للسوفولوجيا.

وتتعارض نتائج بحثنا هذا مع نتائج دراسة كريستين لوسكونف (1990) والتي بينت أن الراحة بدون أي إحياء تعتبر أكثر فعالية لاستراحة الفرد وفي ذلك يرى الباحثان أن الدراسة تعتبر قديمة نوعا ما كما أن الباحثة اعتمدت على نتائج المتغيرات الفيزيولوجية لقياس ظاهرة نفسية.

5- التوصيات:

من خلال كل ما سبق قدم الباحثان توصيات تمثلت في:

جلسات تنويم ايحائي وأثرها في التخفيف من قلق المنافسة

- اهتمام المدربين بالجانب النفسي للمنافسات نظرا لدوره الكبير في أداء اللاعبين.
- تعلم طريقة التنفس الصحيح وتطبيقها قبل المنافسة.
- برمجة جلسات استرخائية للاعبين قبل المنافسات لتعزيز المهارات النفسية وخفض مستويات القلق المعيق للأداء وتعزيز القلق الدافع.
- اجراء المزيد من البحوث والدراسات في هذا المجال.
- إعادة موضوع الدراسة على رياضات أخرى ومعرفة أثر التقنية عليها.
- تجريب التقنية في مختلف المجالات الرياضية وإمكانية دمجها بها.
- تنظيم دورات وأيام تحسيسية حول تقنيات التنويم اياحائي وفعاليتها في المجال الرياضي.
- اعداد برامج ودورات تهدف الى تنمية إدارة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية وفوائدها واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.
- نشر الوعي حول فوائد الاسترخاء النفسي والجسدي

خاتمة:

اهتمام المدربين بالتحضير النفسي وتطور تقنياته ووسائله الحديثة لم ينطلق من عدم فقد اثبتت العديد من الدراسات فعالية التحضير النفسي في الرياضات المختلفة وخصوصا المنافسات ذات الطابع التنافسي اذ تم استخدام العديد من التقنيات كالتنويم المغناطيسي والتنويم بالإيحاء لتخفيف الضغوطات النفسية المرتبطة بالمنافسة خاصة قلق المنافسة في الرياضات الجماعية والتي تتدرج ضمنها كرة القدم كلعبة ذات مواقف متقلبة ومن خلال بحثنا هذا توصلنا ان استخدام تقنيات التنويم بالإيحاء والتنويم الذاتي قامتا بتخفيض قلق المنافسة لدى اللاعبين بنسبة كبيرة تطرقنا في هذه الدراسة الى فاعلية تقنية التنويم اياحائي في التخفيف من قلق المنافسة، اذ اثبتت النتائج المحصل عليها فاعلية التقنية ونجاعتها والتي يمكن اعتبارها مؤشرات إيجابية ومشجعة للفت الانتباه والاهتمام بهذا الموضوع نظرا لارتباطه المباشر بالجانب النفسي.

قائمة المصادر والمراجع:

الكتب:

آدم إيديسون. (2010). أسرار التنويم . الرياض، مصر: مؤسسة بداية للنشر والتوزيع.

- العلاوي محمد حسن . (1998). *موسوعة الاختبارات النفسية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- العلاوي، م . (1998). *مدخل لعلم النفس الرياضي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- الهيثي، م. ا . (2011). *أساسيات التدريب الرياضي*. بغداد: كلية بغداد.
- توماس، ارثر . (1991). *التحضير البسيكولوجي الرياضي*. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- شمعون، م. ا . (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد القادر طه فرج، ومصطفى راغب السيد . (2010). *مقياس الضغوط المهنية* (المجلد 01). القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- علاوي، م. ح . (1998). *مدخل في علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- علاوي، محمد حسن . (1998). *مدخل في علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- عودة، ع . (2013). *كرة القدم*. ابوظبي: دار كلمة ابوظبي.
- محمد حسن علاوي . (1998). *موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حسن علاوي . (1998). *موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين - ط 1*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- رسائل الماجستير والدكتوراه:**
- محمد، ن. ر . (2011). *الإعداد النفسي والعقلي للرياضيين*. القاهرة: جامعة السادات.
- مواقع الانترنت:**
- رمضان المعمر 2016/06/03. *استخدامات التنويم المغناطيسي للمشككين*. تم استرجاعها في تاريخ 2022/11/28 من الموقع الالكتروني pit.alwatanvoice.com