

برنامج ارشادي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية وأثره في دقة التهديف لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم

م.د عبد الله حويل

م.د حبيب شاكر جبر

م.د أوراس نعمة حسن

كلية الهندسة - جامعة القادسية كلية التربية الرياضية - جامعة المثلى كلية التربية الرياضية - جامعة المثلى

استلام البحث : ٢٠١٤/٩/١٠

قبول النشر : ٢٠١٤/١١/٦

ملخص البحث

ان الضغوط النفسية من الحالات التي يمر فيها اللاعب ويتأثر بها في مستويات متفاوتة باختلاف درجاتها وتنعكس هذه التأثيرات على مستوى اداءه في المنافسات او المباريات باختلاف اهميتها وبما ان الفريق يعتمد على المجهودات الفردية والجماعية للاعبين في تحقيق الانجاز لذا تقع على عاتق اللاعب هذه المسؤولية ، يضاف الى ذلك الشد النفسي وضغط المباريات وزيادة حدة المنافسة تزيد من العوامل النفسية (الاستثارة الانفعالية، القلق ، التوتر) لذلك تكمن اهمية البحث في استخدام البرنامج الارشادي بأسلوب العلاج الواقعي للتعرف على تأثيره في تخفيف الضغوط النفسية ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي للمجموعتين المتكافئتين لملائمته في تطبيق اجراءاته ، اما عينة البحث فكان لاعبي نادي الاتفاق الرياضي للشباب (الديوانية) (٢٤) لاعباً ، تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (١٢) لاعبا لكل مجموعة ، وتم استخدام الادوات والأجهزة الضرورية في البحث وخطوات تنفيذ والذي تضمن اعداد البرنامج الارشادي والتجربة الاستطلاعية والتجربة الميدانية الرئيسية ، واستنتج الباحثون حاجة لاعبي كرة القدم الى الارشاد النفسي والبرامج الارشادية لمساعدتهم في التحكم بالضغوط النفسية لهم والتخفيف منها ويوصي الباحثون الاستفادة من البرنامج الارشادي وتفعيل دور الارشاد النفسي في كل الاندية الرياضية بجوانبه الوقائية والعلاجي واجراء دراسات مماثلة على لاعبي في فعاليات رياضية اخرى .

Abstract**Heuristic knowledge-based program to ease the psychological pressure and its impact on the scoring accuracy with young players in football**

Lecture Dr. Abdullah Huwail

Lecture Dr. Habib Shaker Jabir

Lecture Dr. Uris Naima Hassan

The psychological pressure of cases that passes where the player is affected in varying levels depending on the degree and reflected these influences on the level of his performance in competitions or games according to their importance and including that the team depends on the efforts of individual and collective players in achieving the feat so rests with the player this responsibility, in addition to this tensile and psychological pressure matches and increased competition increases from psychological factors (arousal emotional, anxiety, tension) so lies the importance of research in the use of the program indicative manner therapy realistic for identify its effects in relieving stress and accuracy of scoring with the football players, and the researchers used the experimental method for two Almtkavitin for suitability in the application of its procedures, either the research sample was Club players agree sports for young people (Diwaniya) (24) players, were divided randomly into two groups, experimental and control the rate of (12) players for each group, were used tools and Alajhzhaldharoria in the research and implementation steps, which included the preparation of indicative Programme and Altejrebalasttalaih Home and field experience, concluded researchers note a need for football players to psychological counseling and guidance programs to help them control their psychological pressures, mitigation and researchers recommend.

Take advantage of the program is indicative and activating the role of psychological counseling in all its aspects sports clubs preventive and therapeutic studies similar to players in other sporting events .

الضغوط النفسية ومن خلال متابعة الباحثون المستمرة لعدد من المباريات ومراقبتهم للاعبين وجد أن هناك مشكلة في دقة التهديد للاعب كرة القدم قد تكون نتيجة للضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب ، الأمر الذي دعا الباحثون الى اعداد برنامج ارشادي (معرفي) لمعرفة اثره في تخفيف الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم ومساهمة ذلك البرنامج على التغلب على كافة تلك الضغوط وعدم تأثيرها على دقة التهديد في كرة القدم .

١-٣ أهداف البحث :

- ١- اعداد برنامج ارشادي نفسي بأسلوب العلاج الواقعي للاعبين شباب نادي الاتفاق بكرة القدم .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج الارشادي بأسلوب العلاج الواقعي في تخفيف الضغوط النفسية للاعبين شباب نادي الاتفاق بكرة القدم .
- ٣- التعرف على اثر الضغوط النفسية بدقة التهديد للاعبين شباب نادي الاتفاق بكرة القدم .

١-٤ فروض البحث :

- ١- للبرنامج الارشادي بأسلوب العلاج الواقعي أثر ايجابي في تخفيف الضغوط النفسية للاعبين شباب نادي الاتفاق بكرة القدم .
- ٢- للضغوط النفسية اثر ايجابي بدقة التهديد للاعبين شباب نادي الاتفاق بكرة القدم .

١-٤ مجالات البحث :

- ١-٤-١ المجال البشري : لاعبو شباب نادي الاتفاق بكرة القدم
- ١-٤-٢ المجال الزمني : للفترة من ١٢ / ٢ / ٢٠١٤ ولغاية ١٦ / ٤ / ٢٠١٤ .
- ١-٤-٣ المجال المكاني : ملعب نادي الاتفاق بكرة القدم .

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

٢-١ منهج البحث :

أستعمل الباحثون المنهج التجريبي - ذات المجموعتين المتكافئتين - لملائمته طبيعة الدراسة وأهدافها

٢-٢ الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث :

٢-٢-١ أدوات البحث :

استعان الباحثون بالأدوات البحثية الآتية ، للوصول إلى النتائج وتحقيق الأهداف :

٢-٢-١-١ مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم الشباب ، المنتمين إلى نادي الاتفاق - العراق ، والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً . تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (١٢) لاعباً لكل مجموعة .

٢-٢-١-٢ تجانس وتكافؤ افراد مجتمع البحث :

اجرى الباحثون تجانس وتكافؤ افراد مجتمع البحث وكما مبين في الجدول (١)

جدول (١)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت	الدلالة
		الوسط	الانحراف	الالتواء	الوسط	الانحراف	الالتواء		
١	الضغوط النفسية	٤٥	١٠.٧٧	٠.٣٢١	٤٤.٥	١٣.٩٧	٠.٦٧٨	١.٠٢٣	عشوائي
٢	دقة التهديد	٣.٤٤	١.٤١	٠.٤٢٣	٣.٧٥	٠.٧٥	٠.٢٠١	٠.٩٨٧	عشوائي

١- الاستبيان (مقياس الضغوط النفسية) (١) :

٢- الملاحظة :

٢- الاختبار والقياس :

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

ان الارشاد التربوي النفسي اصبح مجالاً مستقلاً من مجالات علم النفس بعد ان اصبح له اطار علمي رصين واستقل بنظرياته المعرفية والسلوكية واساليبه إذ أن الفرد السوي يقبل على طلب النصح والارشاد من الآخرين سواء الوالدين أو المدرسين أو المدربين أو غيرهم من الراشدين بغية الاسترشاد بأرائهم حتى يحافظ على كيانهم ويوفر على نفسه المحاولات الفاشلة التي قد يرتكبها في مواجهة المشكلات التي يصادفها .

أن معظم الفرق الرياضية تبذل أقصى الجهود وتسخر الامكانيات الهائلة بغية الوصول الى المستويات العليا في المجال الرياضي ولاسيما كرة القدم لما لهذه اللعبة من اهتمام واسع اكتسبته من خلال الاثارة والحماس والتنافس الرجولي الذي تتصف به ، ومن ضمن هذه الجهود المسخرة للارتقاء بلعبة كرة القدم التخطيط العلمي المدروس من قبل جميع المسؤولين والعاملين في مجال كرة القدم .

وقد بدأت الانجازات الرياضية ترتفع شيئا فشيئاً واصبحت المنافسات عالية بين ممارسي لعبة كرة القدم ويرجع ذلك التطور للأساليب التدريبية التي قطعت اشواطاً كبيرة في التطور والابداع في الجوانب البدنية والمهارية والخطية وهي من متطلبات لاعبي كرة القدم .

كما ان للاتجاهات والضغوط النفسية يمكن تغييرها وتعديلها بالتخلص من بعضها واستبدالها باتجاهات جديدة تتماشى مع الانماط السلوكية ذلك ان اللاعب ينمو وتنمو طاقاته العقلية ويكتسب اتجاهات جديدة وقد يعدل من بعض اتجاهاته القديمة او يتخلص من بعضها وان عملية تخفيف الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم تتطلب زيادة المؤثرات المؤيدة للاتجاه الجديد وخفض المؤثرات المضادة او الامرين معاً .

ومن خلال ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في تسخير الارشاد التربوي في العملية التعليمية والتدريبية من أجل تحقيق أهدافها وهي الدقة التهديدية بكرة القدم ذلك من خلال برنامج ارشادي مبنياً على اسلوب العلاج الواقعي مستخدماً فيه مجموعة من الفنيات التي من شأنها تعديل أو تخفيف الضغوط المسببة على لاعبي كرة القدم لما له من أهمية كبيرة في المساعدة على دقة التهديد بالنسبة للاعبين وهذا ما يحاول الباحثون الوقوف عنده والتأكد من دراسته

٢-١ مشكلة البحث :

للأداء المهاري والخطي للاعبين كرة القدم له دور اساسي مهم في تنفيذ خطط اللعب والواجبات التي يكلف بها والتي يتطلب ان يمتلك اللاعب الدقة في تنفيذ تلك المهارات ومهارة دقة التهديد من المهارات المهمة التي ينبغي على اللاعب ان يتكيف مع كافة الظروف في الجانب الرياضي والفاعل في تقليل حدوث التأثيرات السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي . والبرنامج الارشادي أهم الوسائل التي يمكن استخدامها للوصول الى التأثيرات في النواحي النفسية المختلفة ومنها

٢-١-٢ وسائل جمع البيانات :

استلزم هذا البحث العديد من الوسائل اللازمة لجمع البيانات ،

وهي :

(١) محمد جاسم عرب ، حسين علي كاظم : علم النفس الرياضي ، ط ١ ، دار البيضاء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، ٢٠٠٩ ، ص ٣٠٧-٣٠٩ .

٢-٢-٢ الأجهزة والأدوات (العدد) ، المساعدة :

أستعمل الباحثون العديد من الأجهزة والأدوات المساعدة في عملية الحصول على البيانات المطلوبة منها :

١. شريط قياس .
٢. كرات قدم .
٣. جيس .
٤. أهداف صغيرة قياس (٠.٨١) ، عدد أربعة .
٥. ساحة كرة قدم .
٦. حاسبة يدوية .
٧. حاسوب شخصي (Lab Tub) .
٨. أدوات مكتبية (أوراق وأقلام) .
٩. استمارة تسجيل نتائج الاختبارات .

٣-٢-٢ الاختبارات المستخدمة بالبحث :

١-٣-٢ مقياس الضغوط النفسية :

تكون هذا المقياس من (٣) مجالات وهي (العبء التدريبي ، الضغوط العائلية ، السمات النفسية) .

٢-٣-٢ اختبار دقة التهديف بكرة القدم :

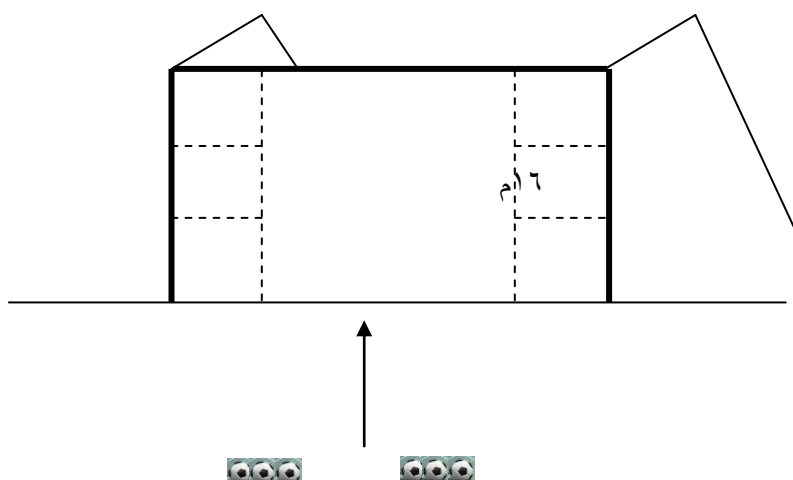
الهدف من الاختبار : دقة تصويب الكرة إلى المرمى .

الأدوات المستخدمة : كرات قدم مرمى مقسم .

الملعب : مرمى مقسم إلى مناطق وكل منطقة لها درجة معينة يحصل عليها اللاعب إذا ما نجح في تصويب الكرة إليها . ويرسم خط مواز لخط المرمى على بعد ستة عشر متر منه وتوضع عليه ٦ كرات والمسافة بين كل كرة وأخرى ١٠٠ سم .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف الكرة رقم (١) وعند ما تعطى له إشارة البدء يصوب الكرة إلى مرمى بوجه القدم الأمامي ثم يكرر التصويب بالكرة رقم (٢) وهكذا حتى ينتهي تصويب الكرة رقم (٦) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التصويب انظر الشكل (٢) .

القياس : تحتسب الدرجة مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من التصويب الكرات الستة بحيث يحصل التصويب كله الدرجة المحددة في كل منطقة تذهب إليها الكرة على أن تحتسب خطوط التقسيم ضمن المنطقة الأعلى درجة ويرى التصويب خارج حدود المرمى درجته صفراً ، (محمد عبدو الوحش ، مفتي إبراهيم حماد ١٩٩٤ ص ١٩٠) .



شكل (١)

يوضح اختبار التهديف

من مجموع آراء الخبراء للموافقة على تمثيل الاختبار للظاهرة التي يقيسها) .

وبعد جمع البيانات وتفرغها أستعمل الباحث اختبار (كا) ، فأظهرت النتائج قبول ترشيح الاختبارين لتحقيقهما قيمة أكبر من قيمة (كا) الجدولية البالغة (٣.٨٤) ، عند درجة حرية (١) ، ومستوى دلالة (٠.٠٥) . والجدول (٢) يبين صلاحية الاختبارين .

الجدول (٢)

يبين صلاحية الاختبارين المرشحين

الاختبار	عدد الإجابات		قيمة (كا)		دلالة الفرق
	تصلح	لا تصلح	المحسوبة	الجدولية	
دقة التصويب البعيد	٥	-	٥	٣.٨٤	معنوي

، بنتائج صورة ثانية لاختبار مكافئ له ، بمعنى استعمال طريقة (الصور المكافئة) .

وبعد حساب معامل الارتباط (سبيرمان) ، بين درجات الصورتين ، ظهر أن الارتباط معنوي ، نظراً لأن قيمة الاختبار التائي المحسوبة لدلالة معنوية الارتباط جاءت على بمقدار (٢.٧٧٨) ، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٨٦٠) ، عند درجة حرية (٤) ، ومستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يدل على تمتع الاختبار قيد البحث بدرجة عالية من الثبات ، ينظر جدول (٣) .

٣-٣-٢ الاسس العلمية للاختبارات :

أولاً: الصدق :

لقد أستخلص الباحثون صدق المحتوى (المضمون) ، الذي يقوم على أساس مدى تمثيل الاختبار للظاهرة التي يقيسها (دقة التصويب البعيد) ، من خلال الاستبيان الذي وزع على (٥) ، من المختصين ، والذين أشروا صلاحية الاختبار من خلال الآتي : (يعد الاختبار صالحاً إذا حقق نسبة (١٠٠ ٪) ،

ولتأكيد صلاحية الاختبار ، فقد تحقق الباحثون من الصدق (الظاهري) ، عن طريق تقويم المختصين الذين أشروا صلاحية الاختبارين من خلال : (علاقة الاختبار ظاهرياً بـ (دقة التصويب البعيد) ، طبيعة الاختبار ، تعليمات الاختبار وسياقات تطبيقه ، الزمن المخصص للاختبار) .

ثانياً: الثبات :

حاول الباحثون إيجاد معامل الثبات للاختبار قيد البحث (دقة التصويب البعيد) ، من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائجه

الجدول (٣)

يبين معامل الثبات لاختبار (دقة التصويب البعيد) ، المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية

معامل الثبات	قيمة (ت)		الدالة الإحصائية
	المحسوبة	الجدولية	
٠.٨١	٢.٧٧٨	١.٨٦٠	معنوي

ثالثاً : صلاحية مقياس الضغوط النفسية :

للكشف عن القدرة التمييزية لمقياس الضغوط النفسية قيد البحث ، أجرى الباحثون مقارنة لنتائج الاختبار لعينة التجربة الاستطلاعية ، لكل فقرة من فقرات المقياس وأستعمل اختبار (ت) ، لعينتين مستقلتين بعد تقسيمهم الى مجموعتين عليا ومجموعة دنيا (٥٠%) ، وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة والتي انحصرت بين (٤.٢٣ - ٧.٤٣٩) بالقيمة الجدولية البالغة (١.٨٦٠) ، عند درجة حرية (٢٢) ، ومستوى دلالة (٠.٠٥) ، عدت القيمة الناتجة الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز مقياس الضغوط النفسية .

اما ثبات مقياس الضغوط النفسية فقد استخدمت التجزئة النصفية واستخراج معامل الارتباط لثبات نصف الاختبار اذ بلغ (٠.٨٤) ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار قام الباحث بتطبيق معادلة سبيرمان براون ظهر بأن مقدار سبيرمان براون قد بلغ (٠.٩١) .

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية :

٢-٤-١ الاختبار القبلي :

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث (الضابطة والتجريبية) في الساعة الثالثة عصراً من يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٤/٢/١٢ في ملعب نادي الاتفاق الرياضي .

وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها او قريبة قدر الامكان من ظروف القياس البعدي .

٢-٤-٢ البرنامج الارشادي :

لتحقيق هدف البحث المتمثل في التعرف على اثر البرنامج الارشادي في تحقيق الضغوط النفسية لدى لاعبي شباب نادي الاتفاق الرياضي بكرة القدم لابد من بناء برنامج ارشادي يتلائم وطبيعة ذلك الهدف ، ولإعداد البرنامج الارشادي قام الباحثون بالإجراءات الآتية :

١. تحديد الفلسفة التي يقوم عليها البرنامج الارشادي .
٢. بهدف الوصول بالفرد الى ما يتطلع اليه المجتمع ومؤسساته.
٣. الأهداف العامة في تحقيق الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم من خلال البرنامج الارشادي
٤. اعداد قائمة بالمشكلات :

من خلال تحليل عبارات المقياس تم تحديد عدد من المشكلات وذلك لغرض تحديد ما يقابها من الحاجات الارشادية وفي ضوء ذلك تم تحديد المشكلات الآتية :

- ١-ضعف الثقة بالنفس .
- ٢-ضعف الارادة بالنفس .
- ٣-ضعف التفاعل الاجتماعي .
- ٤-ضعف تأكيد الذات .

ومن سلسلة اجراءات بناء البرنامج الارشادي التي اعتمدها الباحثون هي :

أولاً : المنهج الانمائي :

اعتمد الباحثون المنهج الانمائي في بناء البرنامج الارشادي حيث انه يقدم اساساً للعاديين من الأفراد لتحقيق زيادة في كفاءة الفرد ودعمه وكذلك يهدف الوصول بالفرد الى ما يتطلع اليه المجتمع ومؤسساته اضافة الى المنهج الانمائي يعمل على مساعدة الأفراد العاديين بهدف تطوير وصلل امكانياتهم واستعداداتهم .

ثانياً : النموذج (التخطيط والبرمجة والميزانية) :

اعتمد الباحثون انموذج في بناء برنامج ارشادي كونه يسعى الى اقصى حد من الفاعلية والفائدة باقل التكاليف .

ثالثاً : النظرية المعرفية والنظرية السلوكية :

اعتمد الباحثون النظرية المعرفية والنظرية السلوكية لعدد من الميزات وهي :

- ١-ان الاسلوب الارشادي وفقاً للنظرية المعرفية والسلوكية لا يتطلب وقتاً طويلاً مقارنة بالنظريات الأخرى (١) .
- ٢-تعتمد النظريات على اثر المرشدة لأهميته في أحداث التغير ،
- ٣-تتري كل من النظرية المعرفية والسلوكية ان السلوك غير المرغوب هو نتيجة تعلم خاطئ او تفكير خاطئ ، او نتيجة اكتساب الافكار السلبية خلال التنشئة الاجتماعية من خلال الوالدين اولاً ثم المجتمع (٢) ، وكذلك ترى النظرية المعرفية العمل على أحداث تغير في العمليات المعرفية وانماط التفكير الخاطئ (٣) .

رابعاً : الارشاد الجمعي :

اعتمد الباحثون في تخفيف الضغوط النفسية لدى لاعبي شباب نادي الاتفاق الرياضي على الارشاد الجمعي وذلك للأسباب :

١. انه اقتصادي في الوقت والجهد .
٢. ان الارشاد الجمعي يساعد الافراد في تنمية الميول والاتجاهات وتخفيف من القلق وفهم الذات وتنمية السلوك المرغوب اجتماعياً .
٣. انه من الاساليب المناسبة في تخفيف الضغوط النفسية وذلك من خلال تفاعل المشاركة بين المرشد والمسترشد .

تخطيط البرنامج :

من الطرائق المتبعة في التخطيط للبرنامج الارشادي هو نظام التخطيط والبرمجة والميزانية ، ويعد هذا النظام من الاساليب الارشادية الفعالة في التخطيط اذ يسعى للوصول الى اقصى في الفاعلية والفائدة وباقل التكاليف .

- ١-تحديد الاحتياجات .
- ٢-اختيار الاولويات .
- ٣-تحديد الاهداف .
- ٤-ايجاد برامج ونشاطات لتحقيق الاهداف الموضوعية .
- ٥-تقويم النتائج .

وفي ضوء ذلك اعد الباحثون البرنامج الارشادي النفسي متبعاً الخطوات المشار اليها اعلاه :

- ١-تحديد الاحتياجات :ان دراسة المرشد للحاجات الارشادية للمسترشد خطوة اساسية لفهم سلوك المسترشد وعامل مهم في اعداد برنامج الارشاد النفسي .وفي ضوء الخطوات السابقة حدد الباحثون مجموعة من الاحتياجات للاعبين كرة القدم وشملت هذه الحاجات :

١. الضغوط النفسية واسبابها ومصادرها - التحكم بالضغوط النفسية
٢. الآثار السلبية التي تتركها الضغوط النفسية .

(١) حامد عبد السلام زهران : التوعية والارشاد النفسي ، ط ٢ ، القاهرة ، عالم الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١ ، ص ٢٣١ .

(٢) سهام درويش او عطية : مبادئ الارشاد النفسي ، دار الفكر العربي والنشر والتوزيع ، ١٩٩٧ ، ص ١٢٣ .

(٣) بشير صالح الرشيد ، راشد علي السهيل : مقدمة في الارشاد النفسي ، ط ١ ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ٤٨٤ .

(ميكنوم) في تخفيف الضغوط النفسية وقد استعان الباحثون في اعداد البرنامج بالأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالحاجات والاهداف والأنشطة الملائمة للاعبين كرة القدم (الشباب) .
٥- التقييم :

يتم التقييم ثلاثة انواع هي :
١. التقييم الأولي : وتم اجراءه من قبل تنفيذ البرنامج الارشادي ويمثل في الاختبار القبلي .

٢. التقييم البنائي : ويتلخص باجراء عملية التقييم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه بعض الاسئلة للاعبين مع مناقشة الواجبات البيتية لهم .

٣. التقييم النهائي : ويتلخص في الاجراءات التي قام بها الباحثون بعد المباشرة بتنفيذ البرنامج الارشادي والمتمثلة بجراء الاختبار البعدي لتحديد التغير الحاصل من الضغوط النفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك من خلال المقارنة بين درجات القياسين القبلي والبعدي .

جدول (٤)

يبين الجلسات الارشادية وتاريخ انعقادها

ت	الجلسات	العنوان	تاريخ انعقادها
١	الجلسة الاولى	الافتتاحية	٢٠١٤ / ١٦ / ٢
٢	الجلسة الثانية	التعريف بالضغوط النفسية من حيث اسبابها ومصادرها وتأثيراتها	٢٠١٤ / ٢٣ / ٢
٣	الجلسة الثالثة	شرح وبيان معنى التوجه والارشاد النفسي	٢٠١٤ / ٣ / ٢
٤	الجلسة الرابعة	اهمية العامل النفسي للرياضيين	٢٠١٤ / ٣ / ٩
٥	الجلسة الخامسة	التفاعل الاجتماعي والمشاركة والمهرجانات الرياضية	٢٠١٤ / ٣ / ١٦
٦	الجلسة السادسة	التدريب على ايقاف الافكار السلبية	٢٠١٤ / ٣ / ٢٣
٧	الجلسة السابعة	التدريب على مهارة التصور العقلي	٢٠١٤ / ٣ / ٣٠
٨	الجلسة الثامنة	اهمية عامل الثقة بالنفس	٢٠١٤ / ٤ / ٦
٩	الجلسة التاسعة	القدرة على اتخاذ القرار	٢٠١٤ / ٤ / ١٣

ب- اكتساب مهارات وتجربتها : وهي مرحلة تهدف الى اكتساب المجموعة مهارات التعامل المختلفة (جسمية - معرفية) بهدف التغلب على آثار الضغوط النفسية وادارتها .

ج- التطبيق والمواصلة حتى الانجاز : هي مرحلة تهدف الى تشجيع افراد المجموعة على تطبيق مهارات التعامل المختلفة التي سبق ان تعلموها .

ويوضح المرشد لأفراد المجموعة الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم والآثار التي تسببها لهم من حيث ان الضغوط النفسية في لعبة كرة القدم ما هي الا حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية او البدنية او النفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني التعرض للاعبين الى ازمنة نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الابقاء بمتطلبات التدريب وقد اصبحت الضغوط النفسية من المشاكل التي تواجه المدربين واللاعبين والاداريين وتترك الآثار السلبية وبالتالي تضعف الثقة بالنفس عندما يمتلك الاعتقاد او التفكير بانه غير كفوء فضلا عن كونها تسبب بحدوث الصراع الداخلي او اصابة بدنية تكون سببها للفروق او الاعتزال المبكر والانسحاب من التدريب .

التقييم البنائي : توجيه سؤال الى افراد المجموعة هل بالإمكان معرفة مصادر واسباب الضغوط النفسية .
الواجب البيئي :

١- طلب من افراد المجموعة ذكر الآثار التي تتركها الضغوط النفسية على اللاعبين بشكل عام ولاعبين كرة القدم بشكل خاص .
٢- تحديد الضغوط النفسية التي تواجههم في حياتهم اليومية أثناء التدريب والمنافسة في لعبة كرة القدم ومناقشتها مناقشة علمية .

٢-٣- الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم الأحد المصادف ٢٠١٤/٤/١٦ بعد الانتهاء من مدة تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي والذي استغرقت (٩) أسابيع , وقد حرص الباحثون على توفير ظروف الاختبار القبلي وإجراءاته المتبعة للاختبار .

٣. ايقاف الافكار السلبية .

٢-اختيار الاولويات : أجرى الباحثون سلسلة من المقابلات مع بعض الخبراء في مجال العلوم التربوية والنفسية والارشاد النفسي لغرض ترتيب الحاجات حسب اولوياتها .

٣- تحديد الاهداف : قام الباحثون بتحديد الهدف العام والخاص للبرنامج على وفق الحاجات التي تم تشخيصها وهي :

١. الهدف العام كتنمية القيم الدينية او الاجتماعية او الاخلاقية او القومية وتعني هذه الاهداف بوصف النتائج النهائية لمجمل العملية التربوية.

٢. الهدف الخاص وتعني بوصف انماط السلوك او الاداء النهائي المتوقع صدوره من المسترشد بعد تعلمه السلوك المطلوب .

٤- ايجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الاهداف :

لتحقيق أهداف البرنامج الارشادي اعتمد الباحثون على استخدام الاستراتيجية السلوكية المعرفية المقترحة من قبل

الجلسة الثانية :

عنوان الجلسة : التعريف بالضغوط النفسية من حيث اسبابها ومصادرها وتأثيراتها .

زمن الجلسة : ٤٠ دقيقة .

تاريخ انعقادها : ٢٠١٤/٢/٢٣ .

مكان انعقادها : ملعب نادي الاتفاق الرياضي .
الهدف العام :

١- توضيح مفهوم الضغوط النفسية .

٢- توضيح مراحل تطوير الضغوط النفسية .

٣- توضيح مفهوم التحكم بالضغوط النفسية .

الهدف الخاص :

توضيح الآثار(النفسية - والفسيولوجية - والسلوكية) التي تتركها الضغوط النفسية على لاعبي كرة القدم (الشباب) .

الفنيات الارشادية المتبعة في الجلسة :

يبدأ المرشد الحديث عن الضغوط النفسية مستهلاً حديثه بتعريف الضغوط النفسية باعتبارها نوعاً من الانزعاج والألم أو الشعور بالاضطرابات ينبع من مصادر عاطفية - اجتماعية - جسمية - اسرية ، وينتج عن الحاجة الى التحرر او التخلص من الانزعاج او الضيق أو الألم ، وهي كذلك مواقف غير سارة تعيد اشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق او ضجر او توتر ، وهي عدم التوازن بين المتطلبات البدنية او النفسية او القدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات . وتم توضيح معنى التحكم بالضغوط النفسية حيث ان التحكم هو اسلوب شامل يقدم مهارات متعددة سلوكية ومعرفية تؤدي الى تحسين مستوى التكيف العام للفرد .

وفيها يتدرب الفرد على تقييم المواقف والاهداف الضاغطة التي يتعرض لها وفهم طبيعة استجابات التوتر الناتجة للضغوط النفسية من خلال :

أ-التصور العقلي : مرحلة تعليمية يزود فيها افراد المجموعة بطبيعة الضغوط النفسية والآثار التي تتركها ومراحلها ومصادرها .

٢-٥ الوسائل الاحصائية :

تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام الوسيلة الاحصائية التي تتلاءم مع اهداف الدراسة للتوصل الى معرفة النتائج من خلال استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للقياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٥)

يبين الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	الدلالة
			م	ع	م	ع		
١	الضغوط النفسية	درجة	٤٥	١٠.٧٧	٥٤.٣٣	١٠.٢٢	٢.٠٨	غير معنوي
٢	التهديف	درجة	٣.٤٤	١.٤١	٥.٥٤	٠.٨٨	٤.٥١	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث بين الجدول (٥) الفروق في قيم المتغيرات قيد الدراسة في القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ففي متغير الضغوط النفسية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت القيمة المحسوبة (٢.٠٨) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٢٠) عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عشوائية الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للضغوط النفسية وهذا يشير الى ان مستوى الضغوط النفسية للمجموعة الضابطة لم يحدث تغير بين القياس القبلي والقياس البعدي ويفسره الباحثون الى ان المناهج التدريبية لبعض المدربين لم تولي الاهتمام بالبرامج الارشادية التي تعالج العوامل النفسية ومنها الضغوط النفسية.

أما في دقة التهديف فان قيمة (t) المحسوبة كانت (٤.٥١) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٢٠) عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على معنوية الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وهذا يشير الى ان مستوى التهديف كان افضل في القياس البعدي منه في القياس القبلي ويفسره الباحثون بان هذه الفروق الحاصلة كانت نتيجة المنهج التقليدي المعد من قبل المدرب وذلك من خلال الاعداد والتكرار وأن التدريب الرياضي المحور الرئيس الذي عن طريقه يمكن تحقيق الأهداف المنشودة بالوصول بالفرد الرياضي إلى أفضل المستويات^(١). ولأن أي تمرين يكون ذا مردود ايجابي في مستوى الاداء المهاري إذا كانت طبيعة التمرين تميل الى تطوير الاداء.

٣-٢ - عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للقياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٦)

يبين الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	الدلالة
			م	ع	م	ع		
١	الضغوط النفسية	درجة	٤٤.٥	١٣.٩٧	٦٨.٢٥	٥.١٨	٥.١٦	معنوي
٢	التهديف	درجة	٣.٧٥	٠.٧٥	٧.٢٠	٠.١٥	١٧.٨٨	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث بين الجدول (٦) الفروق في القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للضغوط النفسية ودقة التهديف وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت القيمة المحسوبة (٥.١٦) على التوالي وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٢٠) عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على معنوية الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للضغوط النفسية ودقة التهديف وهذا يشير الى تخفيف مستوى الضغوط النفسية للمجموعة التجريبية ويفسره الباحثون الى ان انتظام العينة على التدريب المستمر خلال فترة البرنامج الارشادي وتهيئة الظروف المناسبة للتدريب مما يشير الى فاعلية البرنامج الارشادي في التحكم بالضغوط النفسية والتخفيف منها للاعب كرة القدم كونها تعتمد الاساليب العلمية والواقعية في التفاعل مع اللاعبين وتوظيف ما لديهم من امكانيات بشكل ملائم نحو هدف البرنامج الارشادي القائم على اساس الاستراتيجية السلوكية الصحيحة وهذا ما اكده (ابراهيم عبد الستار) اسلوب نفسي يحاول يعدل السلوك والتحكم في الاضطرابات النفسية من خلال تعديل اسلوب تفكير المسترشد وادراكاته لنفسه وبيئته^(٢). وهذا بالتالي انعكس على دقة التهديف لان اللاعب عندما يكون في وضع نفسي جيد سوف يوفر له وضع جيد في اداء الجانب المهاري والخططي وهذا ما اكده (محمود عبد الفتاح) " ان الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية اكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطرق مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج افضل "^(٣).

٣-٣ - عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للقياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٧)

يبين الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t	الدلالة
			م	ع	م	ع		
١	الضغوط النفسية	درجة	٥٤.٣٣	١٠.٢٢	٦٨.٢٥	٥.١٨	٤.٢٠	معنوي
٢	التهديف	درجة	٥.٥٤	٠.٨٨	٧.٢٠	٠.١٥	٦.٤٢	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٧

(١) محمد علي احمد القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة المركز العربي للنشر ج ٢، القاهرة ٢٠٠٢، ص ٨٣.
(٢) ابراهيم عبد الستار ، وآخرون : موجتان من التطور لحركة العلاج السلوكي ، مجلة علم النفس ، السنة السابعة ، القاهرة ، ١٩٩٣ ، ص ٣٤٢ .
(٣) محمود عبد الفتاح عثمان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٢٤٣ .

المصادر:

- أبراهيم عبد الستار ، وآخرون : موجتان من التطور لحركة العلاج السلوكي ، مجلة علم النفس ، السنة السابعة ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- بشير صالح الرشدي ، راشد علي السهيل : مقدمة في الارشاد النفسي ، ط ١ ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر ، ٢٠٠٠ .
- جمال الخطيب ، علي الحديدي : تعديل السلوك ، عمان ، ط ١ ، منشورات جامعة القدس المفتوحة ، ١٩٩٦ .
- حامد عبد السلام زهران : التوعية والارشاد النفسي ، ط ٢ ، القاهرة ، عالم الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١ .
- حسين مردان و محمد النعيمي : الإحصاء المتقدم في العلوم الرياضية والتربية البدنية ، عمان ، الوراق للطباعة ٢٠٠٦ .
- سهم درويش او عطية : مبادئ الارشاد النفسي ، دار الفكر العربي والنشر والتوزيع ، ١٩٩٧ .
- محمد جاسم عرب ، حسين علي كاظم : علم النفس الرياضي ، ط ١ ، دار البيضاء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، ٢٠٠٩ .
- محمد علي احمد القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، المركز العربي للنشر ، ج ٢ ، القاهرة ٢٠٠٢ .
- محمود عبد الفتاح عثمان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (٧) الفروق في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للضغوط النفسية ودقة التهديد وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت القيمة المحسوبة (٤.٢٠) (٦.٤٢) على التوالي وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٠٧) عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على معنوية الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وصالح المجموعة التجريبية للضغوط النفسية ودقة التهديد . مما سبق نستطيع القول بفاعلية البرنامج الارشادي في التحكم بتخفيف الضغوط النفسية منها للاعبين كرة القدم إذ ان هناك فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الارشادي ويعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة التجريبية الى عدة اسباب منها ان المهارات النفسية والاساليب المستخدمة في اطار الاستراتيجية السلوكية تقوم على اعادة البنية المعرفية وتقوم على افتراض ان الضغوط النفسية انما هي نتيجة لأنماط التفكير غير التكيفي وقد تم التوصل في البرنامج الارشادي المستخدم الى اعادة بناء هذه الجوانب المعرفية المتصلة بعدم التكيف وكذلك استخدام مهارة ايقاف التفكير السلبي في البرنامج الارشادي الاثر الكبير في تغيير المعتقدات الخاطئة التي يواجهها اللاعبون وكذلك بان الكثير من الاستجابات الوجدانية السلوكية والاضطرابات النفسية ومن ابرزها الضغوط النفسية " تعتمد الى حد كبير على وجود معتقدات خاطئة يبينها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به وهذا ما يسلم به العلاج النفسي السلوكي المعاصر " (١) ، ولهذا نلاحظ ان الاسلوب المستخدم في الجلسات الارشادية قد غير من تفكير اللاعبين باتجاه التفكير الايجابي وقد تم تعليمهم وتدريبهم على ان يفكروا ايجابياً . وقد اثبت البرنامج الارشادي فعالتيته لاسيما لاحتوائه على مهارات وفتيات احدثت حالة من التكيف والتوازن النفسي مع الضغوط النفسية والتحكم بها والتي قد يعاني منها اللاعبون وبالتالي انعكس هذا على مهارة دقة التهديد وهذا ما ساعد على الحصول على الفروق بشكل واضح في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية

٤-١ الاستنتاجات :

- ١- ان الفتيات والاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج الارشادي لها اثر فعال في تعديل او تخفيف الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم .
- ٢- وجد الباحثون ان هناك تفاعلا واضحا عند لاعبو كرة القدم مع البرنامج الارشادي كونها ظاهرة علمية جديدة .
- ٣- حاجة لاعبي كرة القدم الى الارشاد النفسي والبرامج الارشادية لمساعدتهم في التحكم بالضغوط النفسية لهم والتخفيف منها .
- ٤- التدريب المتواصل والتكرار المستمر وتخفيف الضغوط ساعد في تطوير دقة التهديد بكرة القدم .

٤-٢ التوصيات :

- ١- الاستفادة من البرنامج الارشادي للبحث الحالي لإجراء دراسات مماثلة على لاعبي في فعاليات رياضية اخرى .
- ٢- ضرورة اقامة محاضرات نوعية في تخفيف الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم من خلال اساتذة الارشاد النفسي وعلم النفس الرياضي .
- ٣- تفعيل دور الارشاد النفسي في كل الاندية الرياضية بجوانبه الوقائية والعلاجية .
- ٤- ضرورة الاعتماد على استخدام الوسائل التدريبية المساعدة التي تسهم في تطوير دقة التهديد .

(١) جمال الخطيب ، علي الحديدي : تعديل السلوك ، عمان ، ط ١ ، منشورات جامعة القدس المفتوحة ، ١٩٩٦ ، ص ٣٠٩ .

فقرات مجال العبء التدريبي

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي قليلاً	لا تتطبق علي
١	الاشتراك في المنافسات الكثيرة يؤثر في مستوى ادائي بشكل ايجابي				
٢	تركيز المدرب على الاحماء الزائد قبل المنافسة يؤدي الى هبوط ادائي فيها				
٣	عدم انتظام التدريب يقلل من التزامي في التدريب				
٤	اتدرب بمفردي على الحالات الهجومية من اجل تجاوز المنافس بسهولة				
٥	استطيع ان افي بمتطلبات التدريب كلها تحت اي ضغط يحدث في التدريب				
٦	تدريبي المستمر على الهجوم السريع يدفعني الى التغطية الناجحة للهجوم السريع في المنافسة				
٧	وجود حكام غير كفونين في المنافسات يشعرني بالارتباك في ادائي				
٨	عدم التزام المدرب بمواعيد التدريب يقلل من اهتمامي بالتدريب				
٩	عدم التزامي بمواعيد التدريب ناتج عن عدم توفر وسائل النقل				
١٠	لا يراعي مدربي الجانب النفسي اثناء التدريب				

الفقرات الايجابية (٦، ٤، ٢، ١)

الفقرات السلبية (١٠، ٩، ٨، ٧، ٥، ٣)

فقرات مجال الضغوط العائلية

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي قليلاً	لا تتطبق علي
١	تشجيع والي يساعدني على تطوير ادائي في التدريب والمنافسات				
٢	اشعر بالسعادة عندما تحفزني عائلتي على الاشتراك في التدريب والمنافسات				
٣	حضور عائلتي في ساحة اللعب يساعدني على تقديم اداء متميز				
٤	النقد الجارح من قبل عائلتي لمستوى ادائي يفقدني ثقتي بنفسي على الاستمرار بالتدريب والمنافسة				
٥	اشعر بالضعف عندما تجبرني عائلتي على عدم الالتزام بالتدريب اليومي				
٦	عدم تحقيق الفوز في المنافسات يرجع الى المخاوف العائلية المبالغة				
٧	كثرة المشاكل العائلية التي اعاني منها تقلل من تركيزي في التدريب اليومي				

الفقرات الايجابية (٣، ٢، ١)

الفقرات السلبية (٧، ٦، ٥، ٤)

فقرات مجال السمات النفسية

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي قليلاً	لا تتطبق علي
١	اشعر بالعصبية قبل المباراة				
٢	تزداد ثقتي بنفسي قبل المنافسة الهامة				
٣	اتحدث مع نفسي للانسحاب من المنافسة				
٤	اخشى الفشل وفقدان السيطرة على ادائي اثناء المباراة				
٥	اشعر بالاجهاد البدني والنفسي قبل المنافسة				
٦	تتمالكني الرغبة في تحقيق الفوز بالوقت الضائع				
٧	ارتبك عندما يكون ادائي في موضع تقييم الآخرين				