

فاعلية برنامج (معرفي سلوكي) لخفض الاداء الفوضوي لدى لاعبي كرة الصالات

muslimhatif@gmail.comDr.ali.alzamili@yahoo.com

جامعة القادسية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة القادسية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مسلم هاتف محمد

د علي حسين هاشم

قبول البحث: ٢٠٢١/٩/١٦

استلام البحث: ٢٠٢١/٧/٢٤

ملخص

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الاداء الفوضوي لدى لاعبي كرة الصالات من خلال بناء مقياس الاداء الفوضوي الذي يتمتع بالثبات والصدق والتميز، واعداد برنامج معرفي سلوكي لخفض الاداء الفوضوي للاعبي كرة الصالات. اما مشكلة البحث تتلخص بأن الباحث لاحظ وجود اداء فوضوي لدى لاعبي كرة الصالات نتيجة للضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب أثناء المباراة من (حكم، جمهور، ..) مما يؤدي ظهور حالة من الاداء غير الهادف وهذا يشكل عبء على المدربين. حدد الباحث مجتمع وعينة بحثه بأسلوب الحصر الشامل على اندية الدرجة الاولى في منطقة الفرات الاوسط من لاعبي كرة الصالات، وقد كان عدد اللاعبين الذين اختيروا (١٦٠) لاعباً. استخدم الباحث المنهج التجريبي (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدى) لملائمته لطبيعة البحث. استغرق تطبيق التجربة (٩) اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع وبذلك بلغ عدد الوحدات (١٨) وحدة وتضمن البرنامج دمج اساليب وتقنيات من خلال عدد من جلسات والانشطة المدروسة بشكل علمي دقيق تهدف الى احداث التغيرات المطلوبة في الاداء. الاستنتاجات أن مقياس الاداء الفوضوي المستخدم في البحث صالح لقياس الاداء الفوضوي للاعبي كرة الصالات، وأثبت البرنامج المعد للاعبين نجاحاً في خفض الاداء الفوضوي. التوصيات الاستفادة من مقياس الاداء الفوضوي واستخدام البرنامج المعرفي السلوكي المعد من قبل الباحث على بقية اللاعب الجماعية. الوسائل الاحصائية الوسط الحسابي، الوسيط، معمل الالتواء، اختبار t، معمل بيرسون، اختبار لفين، معمل كرونباخ، معامل الاختلاف.

الكلمات المفتاحية (برنامج معرفي سلوكي- الاداء الفوضوي)

The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Program to Reduce the Chaotic Performance of Futsal Players

The research aims to identify the level of chaotic performance of futsal players by building a measure of chaotic performance that enjoys stability, honesty and excellence, and preparing a cognitive behavioral program to reduce the chaotic performance of futsal players. As for the research problem, it is noticed that a chaotic performance of futsal players can be a result of the psychological pressures that the player is exposed to during the match (referee, audience). The community and sample of the research are identified by a comprehensive inventory method on the first-class clubs in the middle Euphrates region of futsal players, consisting of (160) players selected for this purpose. The experimental method is used because it greatly fits the nature of the study. The application of the experiment has taken (9) weeks with two units per week, and that the number of units becomes (18) units. The program includes integrating methods and techniques through a number of sessions and activities studied in an accurate scientific manner aiming at bringing about the required changes in performance. It is concluded that the chaotic performance scale used in the research is valid for measuring the chaotic performance of the futsal players, and the program prepared for the players proves being successful in reducing the chaotic performance. It is highly recommended to take advantage of the chaotic performance scale and use the cognitive-behavioral program prepared by the researcher on the rest of the collective games

key words : (Cognitive-Behavioural Program, Chaotic Performance)

١ - المقدمة:

يشهد العالم تطوراً كبيراً في جميع المجالات ومنها المجال الرياضي واصبح التقدم الرياضي مؤشراً للتقدم العلمي، لما له من دلالة في استخدام الاسس العلمية لخدمة الرياضة في المجالات المختلفة، وان تحقيق النتائج الرياضية الجيدة اصبح الطابع المميز لعصرنا الحاضر وهذا لم يأت من فراغ وانما جاء نتيجة لاستخدام المعرفة والعلوم الرياضية المختلفة ولا سيما مجال علم النفس الرياضي للوصول الى المستويات العليا.

علم النفس واحد من العلوم الذي احتل مكانه علمية بين سائر العلوم لكونه يشمل كم هائل من ويعد المعلومات والاسس العلمية التي تساعد الرياضي للوصول الى الانجاز من خلال بناء البرامج المعرفية السلوكية لخلق لاعبين موهوبين في جميع المجالات وخاصة في كره القدم للصالات، وان عملية بناء البرامج المعرفية السلوكية هو محاولة لتنمية الثقة بالنفس ولتحقيق مستوى افضل من الاداء وتهيئة اللاعبين لمواجهة المراحل المقبلة، فقد اشارت العديد من الدراسات والادبيات الى ادخال البرامج المعرفية السلوكية ذات الاهداف الواضحة لها اثر في تعديل السلوك وعلاج الكثير من المشكلات .

ويُعد الاداء الفوضوي من اكبر التحديات التي تواجه المدرب ليس لأنه يحتوي على مشكلات متداخله ولكن اثاره تنسحب على الاداء وبالتالي ينعكس على نتيجة المباراة، ومن الامور التي تؤثر على اداء لاعبي الفريق وحالتهم النفسية هو تلقي الفريق عدد كبير من الاهداف في مرماه في وقت قصير جداً مما يؤدي الى ظهور الفريق بمستوى غير لائق سواء من حيث الاداء الفني او في استجابات انفعالية تنصف بالخروج عن قوانين وقواعد اللعبة او العدوان او العنف، وهناك ايضاً صعوبات تواجه الفريق اثناء المباراة وتسبب اضطراباً داخل صفوف الفريق ويترتب عليها ردود افعال سلبية هو خروج احد اللاعبين المميزين والمؤثرين في اداء الفريق او اصابته فهناك لاعب يمثل قوة ضاربة للفريق ووجوده يمثل ضرورة نفسية وغيابة لأي سبب يؤثر على ادائهم ونتيجة للإحساس الفريق بالنقص وعدم الثقة تظهر حاله من التوتر العام تؤثر على اداء الفريق. ويترتب على هذه المواقف حاله من الاحباط التي تؤدي الى عدم قدرة اللاعب على ضبط سلوكه وتحكم فيه وبالتالي ارتكاب اخطاء غير مدركه وظهور ردود افعال سلبية ومن بينها (العدوان، العنف، كسر قوانين وقواعد اللعبة، ضعف وتسرع في الاداء، الاستثارة، التوتر، عدم القدرة على التركيز،.....) وتظهر حاله من الاداء غير الهادف (الفوضوي) مما يؤدي الى خسارة المباراة وهذا يشكل عبء على المدربين .

ورغم التطور الحاصل في طرائق اللعب وخططه ورفع قدرات اللاعبين على الاداء هناك بعض الجوانب لم تلق الاهتمام المطلوب ومنها الجوانب المعرفية السلوكية التي تساعد في تحسين الاداء بشكل عام .

وتكمن اهمية البحث في تقديم معلومات مهمة ومفيدة لمدربي كرة الصالات حول تأثير الاداء الفوضوي على اداء اللاعبين، وضرورة تصميم برامج معرفية سلوكية لخفض الاداء الفوضوي الامر الذي يؤدي الى تحسين مستوى اللاعبين وتقديم اداء جيد وتحقيق انجازات عالية .

٢ - الغرض من الدراسة:

تجلت اهمية البحث في اعداد برنامج معرفي سلوكي لخفض الاداء الفوضوي لدى لاعبي كرة الصالات مما يساهم في تقديم معلومات مهمة لمدربي كرة الصالات الامر الذي يؤدي الى تحسين مستوى اللاعبين وتقديم اداء جيد. علماً ان الباحث استخدم اسلوب الحصر الشامل للمجتمع .

٣ - الطريقة والإجراءات:

٣-١ مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحث مجتمع بحثه بطريقة الحصر الشامل على اندية الدرجة الاولى في منطقة الفرات الاوسط بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم (١٠) اندية ليكون عدد اللاعبين (١٦٠) لاعباً.

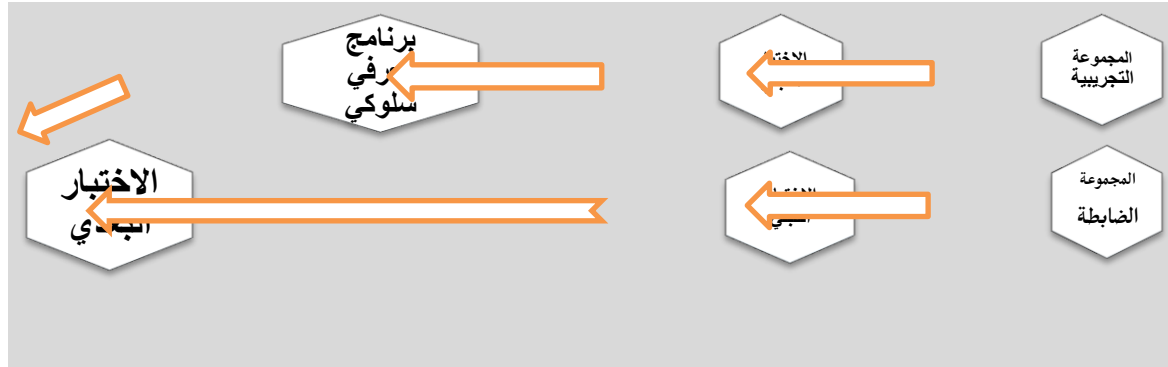
- اختار الباحث عينة استطلاعية للمقياس عددها (٣٥) لاعب .
- اختار الباحث عينة بناء المقياس (١٠٥) لاعب .
- تم اختيار (٢٠) لاعباً للتجربة الرئيسية بطريقة العمدية من نادي (الديوانية، الدغارة) في محافظة الديوانية تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبعدها (١٠) لاعبين لكل مجموعة وتم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وكما في الجدول (١)

جدول (١) يبين مجتمع وعينة البحث

ت	التفاصيل	العدد
١.	عينة التجربة الاستطلاعية للمقياس	٣٥
٢.	عينة المجموعة الضابطة	١٠
٣.	عينة المجموعة التجريبية	١٠

٣-٢ تصميم البحث:

" طبيعة المشكلة هي التي تُحدد تصميم البحث المناسب , كونه يُعد الأكثر ملاءمة لها , وهناك نماذج عدة من التصميم التجريبية , وما على الباحث إلا أن يختار التصميم المناسب , لاختبار صحة نتائج المستنبطة من الفروض , ويتوقف اختيار التصميم بحسب طبيعة الدراسة وشروطها والظروف التي تجري فيها " (١ : ١١٢) . وعليه اعتمد الباحث التصميم التجريبي (المجموعة الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي) كونه مناسب لطبيعة المشكلة. والشكل (١) يوضح ذلك.



شكل (١) يوضح التصميم التجريبي

٣-٣ المتغيرات المدروسة:

تم تحديد متغير الاداء الفوضوي للاعبين كرة الصالات موضوعة بحثه.

٣-٤ الاختبارات المستخدمة:

أولاً: الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث من خلال تطبيق مقياس الاداء الفوضوي المُعد من قبل الباحث في يوم الاحد ٢٠٢١/١/١٧ في قاعة نادي الدغارة الرياضي وراعى الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات والمتمثلة بالمكان والزمان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد ، وذلك بهدف ايجاد نفس الظروف في الاختبارات البعيدة قدر المستطاع.

ثانياً: الاختبارات البعيدة

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي على عينة البحث تم اجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث من خلال تطبيق مقياس الاداء الفوضوي في يوم الثلاثاء ٢٠٢١/٣/٢٣ في تمام الساعة الثالثة ظهراً في قاعة نادي الدغارة الرياضي.

٣-٥ التجربة الرئيسية:

يتكون البرنامج المعرفي السلوكي الذي اعد من قبل الباحث من (١٨) وحده تدريبية معرفية- سلوكية ولمده (٩) اسابيع حيث يكون عدد الوحدات في الاسبوع (٢) وحدة وزمن كل وحدة تدريبية تبلغ (٤٠) دقيقة ليومي السبت والثلاثاء وبذلك اصبح الزمن الكلي للمنهج التدريبي النفسي بالدقائق (٧٢٠) دقيقة موزعة على (١٨) وحدة تدريبية نفسية .

قبل البدء بتطبيق البرنامج على اللاعبين قام الباحث بتقويم البرنامج المعرفي السلوكي وعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي ملحق (١) لمعرفة مدى ملائمة على العينة. ويتضمن البرنامج وحدات عملية تجري في الميدان (الملعب) ووحدات نظرية في القاعات المغلقة وتستخدم فيها صور توضيحية وافلام فيديو وكراسات تدريبية وفنيات وأساليب وتقنيات يقوم بألقائها الباحث بالتعاون مع مدرب الفريق.

واما المكان الذي يتم تطبيق البرنامج فيه فانه يحتوي على تهويه صحيه واضاءه جيده مناسبة مريحه وامكن للجلوس بحيث تتوفر للعينه جو مناسب .

الاعتبارات التي تراعى في البرنامج المعرفي السلوكي:

حدد الباحث مجموعة من الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج وهي :

- ١- اتباع اسلوب الحوار المناسب الاستماع الى اراء اللاعبين .
- ٢- استخدام اللغة السهلة التي تلائم ادراك لاعبي كرة القدم للصالات .
- ٣- تحديد اجراء تطبيق جلسات البرنامج النفسي من حيث عدد الجلسات واهدافها والمدى الزمني لكل جلسته بشكل يمكن ان يحدث تأثير ايجابيا على اللاعبين .

جدول (٢) يبين مواعيد وأوقات تطبيق جلسات البرنامج المعرفي - السلوكي

تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة	اليوم	التاريخ	الزمن
الجلسة الاولى	الجلسة الافتتاحية	الثلاثاء	٢٠٢١/١/١٩	٤٠ د
الجلسة الثانية	استراتيجيات التفكير في المنافسات الرياضية	السبت	٢٠٢١/١/٢٣	٤٠ د
الجلسة الثالثة	التدريب على اسلوب الاسترخاء النفسي والذهني	الثلاثاء	٢٠٢١/١/٢٦	٤٠ د
الجلسة الرابعة	تنمية الثقة بالنفس	السبت	٢٠٢١/١/٣٠	٤٠ د
الجلسة الخامسة	تقنيات التصور العقلي والتكرار العقلي	الثلاثاء	٢٠٢١/٢/٢	٤٠ د
الجلسة السادسة	السيطرة على حالة القلق	السبت	٢٠٢١/٢/٦	٤٠ د
الجلسة السابعة	التغلب على حاجز الخوف	الثلاثاء	٢٠٢١/٢/٩	٤٠ د
الجلسة الثامنة	تنمية التفكير الابداعي	السبت	٢٠٢١/٢/١٣	٤٠ د
الجلسة التاسعة	القدرة على تركيز الانتباه	الثلاثاء	٢٠٢١/٢/١٦	٤٠ د
الجلسة العاشرة	القدرة على مواجهه الضغوط النفسية	السبت	٢٠٢١/٢/٢٠	٤٠ د
الجلسة الحادية عشر	التدريب على الحديث الذاتي	الثلاثاء	٢٠٢١/٢/٢٣	٤٠ د
الجلسة الثانية عشر	التدريب على ايقاف الافكار السلبية	السبت	٢٠٢١/٢/٢٧	٤٠ د
الجلسة الثالثة عشر	التردد النفسي	الثلاثاء	٢٠٢١/٣/٢	٤٠ د
الجلسة الرابعة عشر	القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة	السبت	٢٠٢١/٣/٦	٤٠ د
الجلسة الخامسة عشر	استدعاء خبرات النجاح	الثلاثاء	٢٠٢١/٣/٩	٤٠ د

الجلسة السادسة عشر	تنمية النضج الانفعالي	السبت	٢٠٢١/٣/١٣	٤٠ د
الجلسة السابعة عشر	تنمية التماسك الحركي	الثلاثاء	٢٠٢١/٣/١٦	٤٠ د
الجلسة الثامنة عشر	الختامية	السبت	٢٠٢١/٣/٢٠	٤٠ د

٤- النتائج:

٤-١ عرض نتائج قيم الاداء الفوضوي وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-١ عرض نتائج قيم الاداء الفوضوي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (٣) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في قيم الاداء الفوضوي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
الاداء الفوضوي	درجة	٦٨,٥٠٠	٧,٠٤٤	٥١,٥٠٠	١٢,٣٢٢	١٧,٠٠٠	١٠,١١١	٤,٢٤٩	٠,٠٠٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٣) الفروق في قيم الاداء الفوضوي في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة . وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق اظهرت فروقاً معنوية ، إذ بلغت قيمتها المحسوبة (٤,٢٤٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ودرجة حرية (٩) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

نلاحظ انخفاض مستوى الاداء الفوضوي للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث ذلك الى وجود دور لمدرّب الفريق من خلال المناهج التدريبية التي يتم تنفيذها من قبله حيث لا يخفى على الجميع ان هنالك اهداف يتم تحقيقها من خلال البرامج التدريبية.

٤-١-٢ عرض نتائج قيم الاداء الفوضوي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٤) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في قيم الاداء الفوضوي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
الاداء الفوضوي	درجة	٧٢,٠٠٠	٨,٧٩٤	٣٦,٢٠٠	٥,١١٦	٣٥,٨٠٠	١١,٣٤١	٦,٥٦٣	٠,٠٠٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٤) الفروق في قيم الاداء الفوضوي في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية . وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق اظهرت فروقاً معنوية ، إذ بلغت قيمتها المحسوبة (٦,٥٦٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ودرجة حرية (٩) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي الذي تم اعداده من قبل الباحث لخفض الاداء الفوضوي لدى لاعبي كرة القدم للصالات للأندية الفرات الاوسط الدرجة الاولى، حيث كانت هنالك جلسات معرفية سلوكية عدة وفعاليات متنوعة تم تنفيذها وفقاً لجدول زمني معد بشكل سليم وصحيح كان الهدف منه خفض الاداء الفوضوي لدى لاعبي كرة القدم للصالات ، وقد استخدم الباحث العلاج المعرفي السلوكي ومن خلال أسلوب المناقشة الجماعية والنشاطات والاداء الفعلي والنمذجة وعرض مقاطع فيديو وصور وغيرها.

٤-١-٣ عرض نتائج قيم الاداء الفوضوي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٥) يبين الفروق في الاختبار البعدي في قيم الاداء الفوضوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	الاداء الفوضوي	درجة	٥١,٥٠٠	١٢,٣٢٢	٣٦,٢٠٠	٥,١١٦	٣,٦٢٦	٠,٠٠٢

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (٥) الفروق قيم الاداء الفوضوي في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروقا بين المجموعتين في الاختبار البعدي ، وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق أظهرت فروقا معنوية إذ بلغت قيمتها المحسوبة (٣,٦٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٢) ودرجة حرية (١٨) بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

وهذا يؤكد أن هناك فرقا معنويا في القياسين البعدين بين أفراد المجموعتين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في خفض الاداء الفوضوي لدى لاعبي كرة القدم للصالات خاصة إذا ما علمنا أنه تم تطبيق جلسات البرنامج المعرفي السلوكي عليهم بشكل متواصل . ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أن البرنامج المعرفي السلوكي قد ساهم في خفض الاداء الفوضوي لدى لاعبي كرة القدم للصالات ، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي المطبق من قبل الباحث على أفراد المجموعة التجريبية لما اشتمل عليه من استراتيجيات ونشاطات ومناقشات ساعدت على تهيئة الجو المناسب لتحقيق اهداف البحث.

أن الانخفاض الواضح لمستوى الاداء الفوضوي في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ، كما وقد اكدت البيانات المستخرجة الفروق بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية، ويرى الباحث الدور الايجابي للبرنامج المعرفي السلوكي المُعد من قبله حيث تم تطبيقه وفق اسس علمية رصينة وتضمن (١٨) جلسة معرفية سلوكية شخّصت الجوانب التي من شأنها ان تعزز الاداء الجيد وتساهم بشكل او اخر في خفض الاداء غير الهادف (الاداء الفوضوي) وتناولت الجلسات (استراتيجيات التفكير في المنافسات الرياضية) التي تساهم في وصول اللاعب الى حالة الاداء المثالي والتغلب على الضغوط النفسية من (جمهور ، فريق منافس، الحكم،الخ) وتحقيق الاداء الأفضل حيث يتطلب التفوق الرياضي التكامل التام بين العقل والجسد ومن هنا نلاحظ اهمية تطوير القدرات العقلية لارتقاء بمستوى الاداء وخفض الاداء الفوضوي مما يؤدي الى استقرار عقلي لدى اللاعب وبالتالي عدم ظهور الاخطاء. وهذا ما اكده دراسة (١٧٤:٢) " ان استراتيجيات التفكير تساعد اللاعب على تكوين محتوى التفكير الذي يستطيع من خلاله مواجهة الضغوط وتحقيق الاداء الافضل "

وقد تنطرق الباحث في برنامجه الى اسلوب الاسترخاء النفسي والذهني ، حيث يوجد هناك حالتين سلبيتين يمر بها لاعبين كرة القدم للصالات اثناء المباراة وحتى اثناء الوحدات التدريبية اما نجدهم يعانون من توتر عالي او نجدهم غير مباليين بأهمية هذه المباراة . (٢٩٦:٣)

ومن هنا وضع الباحث أساليب وطرق للتدريب على الاسترخاء النفسي والذهني عن طريق اداء مجموعة من تمارين الاسترخاء داخل الملعب تضمنت استرخاء كل اجزاء جسم اللاعب والتأكيد على استخدام هذه التمارين قبل الوحدات التدريبية وقبل المباراة ، كما وتم توضيح مفهوم الاسترخاء وأهميته في المجال الرياضي وخاصة في كرة القدم للصالات حيث تم عرض نماذج وصور حول استراتيجيات واساليب الاسترخاء النفسي والذهني ، ان اللاعب المتوتر او اللاعب غير المبالي في كلتا الحالتين يؤديان الى عدم ظهور اللاعب بمستوى المطلوب وظهور حالة من الاداء الفوضوي لذلك عمل الباحث على اراحة اعصاب اللاعبين والحد من التوتر العالي من اجل تحسين الاداء .

وتضمن البرنامج المعرفي السلوكي تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم للصالات وتوضيح اهميتها في المباراة من خلال اتخاذ القرارات الصحيحة في المواقف الصعبة من المباراة ،اضافة الى الدور الكبير الذي تلعبه الثقة بالنفس بتحقيق الانجاز الرياضي وتحقيق الفوز وتجعل من اللاعب قادر على الاداء الواجبات المكلف بها من قبل المدرب وتنفيذها بشكل المطلوب سواء كانت واجبات مهارية او خططية او بدنية .كما تم التعرف على الاثار السلبية الناتجة من انعدام الثقة بالنفس وتأثيرها على اداء اللاعب .

واخيرا ان "الثقة بالنفس تمنح اللاعب كفاءة التعامل مع الاخطار" (٤ : ٣٣٨)

واكدت دراسة(٥٩:٥) " ان الافتقار الى الثقة بالنفس هو حالة من الافتقار الى ثقة الاداء" .

وتضمن البرنامج المعرفي السلوكي ايضا تنمية النضج الانفعالي لدى لاعبي المجموعة التجريبية لما لهو من اهمية في قدرة اللاعب على ضبط انفعالاته والقدرة على ضبط النفس والابتعاد عن التهور والتصرفات الفوضوية في المواقف الضاغطة . حيث اكد(٦:٨٣) النضج الانفعالي :ان كفاءة اللاعب تحدد من خلال الضبط بين العقل والانفعال والموازنة بينهما فحين يرتفع احدهما فان الثاني ينخفض.

وتضمن البرنامج من خلال جلساته المتواصلة تنمية التماسك الحركي لعينة البحث باعتباره من الركائز المهمة لفريق كرة القدم حيث لا يستطيع فريق كرة القدم تحقيق النتائج الا من خلال اللعب الجماعي المنظم المعد له مسبقا ، وفق معايير حركية تعمل على تنسيق جهود اللاعبين فيكون العمل متماسكاً، وان طبيعة كرة القدم ماهي الا صراع ضمن مفهوم التماسك الحركي حيث تحاول الفرق المتنافسة على الاحتفاظ بتماسكها الحركي في الدفاع والهجوم وتفكيك تماسك الفريق المنافس .

حيث اشار (٧:١٠٩) "التماسك الحركي هو محصلة لجميع القوى التي تجذب الفريق الى توجيه ادائهم الحركي الى وجهه تكتيكية موحدة" .

ولتوضيح نقول ان مستوى الاداء الفوضوي قد قل لدى لاعبي المجموعة الضابطة وايضا لدى لاعبي المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الا ان الفروق واضحة لصالح المجموعة التجريبية ويعود السبب هنا الى البرنامج المعرفي السلوكي الذي تم اعداده وفق اسس علمية مدروسة وتم عرضة على مجموعة من الخبراء ملحق (١) في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي وذلك لخفض الاداء الفوضوي لدى لاعبي كرة القدم للصالات وبذلك اعتبر البرنامج اضافة مهمة لخفض الاداء الفوضوي لدى لاعبي كرة القدم للصالات

ويعتبر الامر منطقيا لان البرنامج استهدف خفض الاداء الفوضوي لدى لاعبي المجموعة التجريبية . كما اظهرت الدراسة الحالية اهمية البرامج المعرفية - السلوكية في معالجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم وتخفيف منها قدر المستطاع من خلال ما توفره هذه البرامج من أساليب وفنيات وتقنيات وتتيح الفرصة امام اللاعبين لمعالجة مشاكلهم وتعديل وتشذيب سلوكهم وتقليل من الاستثارة الانفعالية التي تتولد نتيجة الاحباط وتنمية قدراتهم العقلية ومواجهة الضغوط النفسية .

وتتفق هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة (٩ : ١٣٠)

حيث احدث البرنامج المعرفي السلوكي تغيرات ايجابية وتحسن لدى افراد المجموعة التجريبية وهذا يرجع الى الاسلوب المعتمد في تحقيق الاهداف .

إن الفرضية الأساسية التي تقوم عليها النظرية المعرفية السلوكية هي "إن الافراد هم أنفسهم الذين يوجدون مشكلات نتيجة للطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف التي تواجههم"(٨:٤٨٠) لذلك يقوم البرنامج المعرفي - السلوكي بعملية إعادة للتنظيم المعرفي عند اللاعب بما ينتج عنه إعادة للتنظيم السلوكي.

٥- الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج ومناقشتها واستعمال الباحث للوسائل الاحصائية توصل الى الاستنتاجات الاتية :

- ١- مقياس الاداء الفوضوي المستخدم في البحث صالح لمقياس الاداء الفوضوي للاعبين كرة القدم للصالات.
- ٢- أثبت البرنامج المعد للاعبين نجاحاً في خفض الاداء الفوضوي مما يؤكد على ضرورة الاستعانة بمثل هذا النوع من البرامج لخفض الاداء الفوضوي وتعزيز الاداء الجيد.

- ٣- أعطى البرنامج للاعبين دعماً نفسياً ومعنوياً ساهم بشكل كبير في القدرة على مواجهة الضغوط النفسية وتعديل وتشذيب السلوك في المنافسات الرياضية.
- ٤- قدم لاعبي المجموعة التدريبية أداءً أظهرُوا فيه إمكانياتهم البدنية والمهارية والتي أدت إلى ظهور حاله من الاداء الهادف.
- ٥- اتضح للباحث ان الفنيات وتقنيات والاستراتيجيات المستخدمة في برنامجه المعرفي - السلوكي كان لها اثر كبير في تعديل اداء اللاعبين في المنافسات الرياضية.
- ٦- التوصيات:

بعد الاطلاع على نتائج البحث ومعطياته يمكن تقديم التوصيات الآتية :

١. الاستفادة من مقياس الاداء الفوضوي الذي توصل إليه البحث الحالي في خفض الاداء الفوضوي لدى لاعبي كرة القدم للصالات فضلاً عن إمكانية استثماره في الالعاب الجماعية الأخرى.
 ٢. استخدام البرنامج المعرفي السلوكي المعد من قبل الباحث في دراسته على بقية الالعاب الجماعية .
 ٣. الاستعانة بخبرات الاختصاص النفسي اثناء التدريبات وفي المنافسات الرياضية.
 ٤. إمكانية الاستفادة من البرنامج المعرفي السلوكي في تسهيل مهمة الباحثين مستقبلاً لبناء برامج مشابهة خاصة في تحسين وتطوير اداء اللاعبين.
 ٥. ضرورة ان يحتوي كل نادي شخص متخصص نفسي، يكون مسؤولاً ومشرفاً على تطبيق المناهج النفسية.
- المصادر :

- ١- عبد الحفيظ، اخلاص وباجي مصطفى : طرق البحث العلمي وتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠.
- ٢- سليمان عباس : أثر برنامج ارشادي نفسي لتخفيف قلق الرياضيين قبل بدء المباريات ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد، ٢٠٠١.
- ٣- عامر سعيد الخيكاني : سيكولوجية كرة القدم ، دار الضياء للطباعة ، ٢٠٠٨، ص٢٩٦.
- ٤- اسامه كامل راتب : الثقة بالنفس الرياضية ، ط٢، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧، ص٣٣٨.
- ٥- محمد العربي ، شمعون عبد النبي : التدريب العقلي في النفس نادر الفكر العربي ، ١٩٩٦، ص٥٩.
- ٦- محمد حسام عرب ، حسين علي كاظم : علم النفس الرياضي ، دار الضياء للطباعة ، ٢٠٠٩، ص٨٣.
- ٧- امين فوزي وطارق محمد بدر الدين : سيكولوجية الفريق الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١، ص١٠٩.
- ٨- بشير صالح الرشدي و راشد علي السهل : مقدمة في الإرشاد النفسي ، ط١ ، الإمارات العربية ، مكتبة الفلاح ، (٢٠٠٠).
- ٩- محمد الصباح:فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لخفض درجة الاحتراق ، اطروحة دكتوراه، منشورة، جامعة دمشق، كلية التربية، ٢٠١٤.

الملاحق

جلسة من جلسات البرنامج (المعرفي السلوكي)

اليوم: السبت

الجلسة: الرابعة عشر

التاريخ: ٢٠٢١/٣/٦

زمن الجلسة: ٤٠ دقيقة

الهدف من الجلسة: استدعاء خبرات النجاح

الزمن	المحور	الخطوات الاجرائية المتبعة في الجلسة
٥٥ د	قام الباحث بالربط بين جلسات البرنامج	قام الباحث باستعراض ما تم مناقشته والتدريب عليه في الجلسة السابقة كما وقد تم التأكيد على تطبيق ما تعلموه في التدريب الراضي والمباراة وتم الاجابة عن جميع الاسئلة التي طرحت من قبل اللاعبين

<p>يمثل استعداد خبرات النجاح او ما يسمى الاحساس بالفوز من اهم الطرق المستخدمة لمواجهة الضغوط النفسية في المنافسات الرياضية وتعتمد هذه الطريقة على استعداد المواقف المصاحبة للفوز وهذه المواقف تعمل على زيادة الاستثارة والحماس والدافعية لدى اللاعبين اثناء المباراة وبذلك تساهم هذه الخبرات السابقة على مساعدة اللاعب على مواجهة الضغوط النفسية اثناء المباراة وبالتالي تحسين الاداء وهو المطلوب .</p>	<p>مفهوم استعداد خبرات النجاح وأهميته في المجال الرياضي</p>	<p>١٠ د</p>
<p>*يطلب من اللاعب استعداد موقف يشعر به بالفوز</p> <p>*تحديد هذا المواقف واختياره كرمز للاعب</p> <p>*مناقشة اللاعب في الجوانب الانفعالية المرتبطة بالموقف</p> <p>*استخدم التصور العقلي في جوانبه المتعددة</p> <p>*تكرار التدريب على استعداد هذه المواقف</p> <p>*عرض نماذج عالمية تتحدث عن النجاح ونشوه الفوز عن طريق مقاطع فيديو ومناقشتها</p> <p>س/ ماهي احساسك عندما تفوز في مباراة مهمة بين ذلك من خلال (٥) مواقف ؟</p>	<p>كيف يتم استعداد خبرات النجاح</p>	<p>١٥ د</p>
<p>تم تعزيز الاجابات الايجابية ومناقشة تلك المواقف والاجابة على اسئلة اللاعبين طلب الباحث من كل لاعب ان يروي موقف ظريف حدث اثناء مباراة وتمكن فريقة من الفوز في تلك المباراة</p>	<p>السؤال من الواقع</p> <p>الفعالية والمرح</p>	<p>٥ د</p>

مقياس الاداء الفوضوي بصورته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	احياناً	ابداً
١.	أفقد أعصابي بسهولة			
٢.	أغضب اذا تم تسجيل هدف من قبل الفريق المنافس			
٣.	عندما يخطئ الجمهور في حقي لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي			
٤.	أخالف القوانين والانظمة في المباراة كرة الصالات			
٥.	اذا استخدم المنافس العنف معي فإنني احاول تجنبه			
٦.	أشعر باسترخاء تام اثناء المباراة كرة الصالات			
٧.	أرفض التوجيهات والنقد من قبل المدرب			
٨.	عندما يضايقني لاعب منافس فاني اندفع للاعتداء عليه			
٩.	أقوم بالضغط على اسناني عندما أفشل في اداء مهارة معينة			
١٠.	في المواقف الصعبة في المباراة كرة الصالات يظهر علي الاضطراب والانفعال			
١١.	من السهولة استثارتي بواسطة الحكم			
١٢.	أحدثت بهدوء وثقة مع الحكم حتى عندما يتخذ قراراً خاطئاً ضدي			
١٣.	أقوم باستفزاز الجمهور اثناء المباراة كرة الصالات			
١٤.	أخالف تعليمات المدرب وانتقل من مركز لأخر اثناء المباراة كرة الصالات			
١٥.	أسقط غضبي على زملائي عندما أخسر المباراة			
١٦.	أغضب عندما اجد لاعباً أقوى مني في الفريق			
١٧.	أستطيع استعادة هدوئي عند فشل أدائي اثناء المباراة كرة الصالات			
١٨.	أفقد السيطرة والهدوء في ملعب الفريق المنافس			
١٩.	يصب عرقي عندما أتعرض الى مواقف محرجة في المباراة كرة الصالات			
٢٠.	لا أستخدام العنف البدني أثناء اشتراكي في المباراة كرة الصالات			
٢١.	لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف المباراة			
٢٢.	أفقد أعصابي وأرتبك عندما يستفزني جمهور المنافس			

٢٣.	عندما أشعر بالإحباط اثناء المباراة اميل الى اللعب بخشونة وعنف		
٢٤.	عندما اغضب فاني اكون مستعداً للاعتداء على اللاعب الذي اغضبني		
٢٥.	تبدو عليه العصبية والنرفزه في المباراة كرة الصالات		
٢٦.	أفقد القدرة على تركيز انتباهي كلما زاد عدد الجمهور		
٢٧.	أعترض وأسمع الحكم كلمات جارحة عنما يتخذ قرارات ضد فريقتي		