

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

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

جامعة القادسية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
 جامعة القادسية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

١. مسلم هاتف محمد
 ٢. 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 للاعبين كرة الصالات. أما 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 الهدف 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 والبعدي)لملائمتها طبيعة 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 والأنشطة المدروسة بشكل علمي دقيق تهدف الى احداث التغيرات المطلوبة في الاداء. الاستنتاجات أن مقياس الاداء الفوضوي المستخدم في البحث صالح لقياس الاداء الفوضوي للاعبين كرة الصالات، وأثبت البرنامج المعد لللاعبين نجاحاً في خفض الاداء الفوضوي. التوصيات الاستفادة من مقياس الاداء الفوضوي واستخدام البرنامج المعرفي السلوكي المعد من قبل الباحث على بقية اللعب الجماعية. الوسائل الاحصائية الوسط الحسابي ،الوسيط، معمل الاتوء ،اختبار ،معامل بيرسون ،اختبار لفين ، معامل 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 وإنما جاء نتيجة لاستخدام المعرفة والعلوم الرياضية المختلفة ولا سيما مجال علم النفس الرياضي للوصول إلى المستويات العليا.

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

ويعود الاداء الفوضوي من اكبر التحديات التي تواجه المدرب ليس لأنه يحتوي على مشكلات متداخلة ولكن اثاره تنسحب على الاداء وبالتالي ينعكس على نتيجة المباراة ، ومن الامور التي تؤثر على اداء لاعبي الفريق وحالتهم النفسية هو تلقى الفريق عدد كبير من الاهداف في مرماه في وقت قصير جداً مما يؤدي إلى ظهور الفريق بمستوى غير لائق سواء من حيث الاداء الفني او في استجابات افعالية تتصف بالخروج عن قوانين وقواعد اللعبة او العداون او العنف ، وهناك ايضاً صعوبات تواجه الفريق اثناء المباراة وتسبب اضطراباً داخل صفوف الفريق ويترتب عليها ردة فعل سلبية هو خروج احد اللاعبين المميزين والمؤثرين في اداء الفريق او اصابته وهناك لاعب يمثل قوة ضاربة للفريق ووجوده يمثل ضرورة نفسية وغيابه لأي سبب يؤثر على ادائهم ونتيجة للإحساس الفريق بالنقص وعدم الثقة تظهر حالة من التوتر العام تؤثر على اداء الفريق .ويترتب على هذه المواقف حالة من الاحتقان التي تؤدي إلى عدم قدرة اللاعب على ضبط سلوكه وتحكم فيه وبالتالي ارتكاب اخطاء غير مدربه وظهور ردود افعال سلبية ومن بينها (العدوان ، العنف، كسر قوانين وقواعد اللعبة ،ضعف وتسرع في الاداء ،الاستثارة ،التوتر ، عدم القرابة على التركيز،.....) وتظهر حاله من الاداء غير الهدف (الفوضوي) مما يؤدي إلى خسارة المباراة وهذا يشكل عباء 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 تساعده في تحسين الاداء بشكل عام .

وتكمّن أهمية البحث في تقديم معلومات مهمة ومفيدة لمدربى كرة الصالات حول تأثير الاداء الفوضوي على اداء اللاعبين، وضرورة تصميم برنامج معرفية سلوكيه لخفض الاداء الفوضوي الامر الذي يؤدي الى تحسين مستوى اللاعبين وتقديم اداء جيد وتحقيق انجازات عالية .

٢- الغرض من الدراسة:

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

٣- الطريقة والإجراءات:**١-٣ 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.

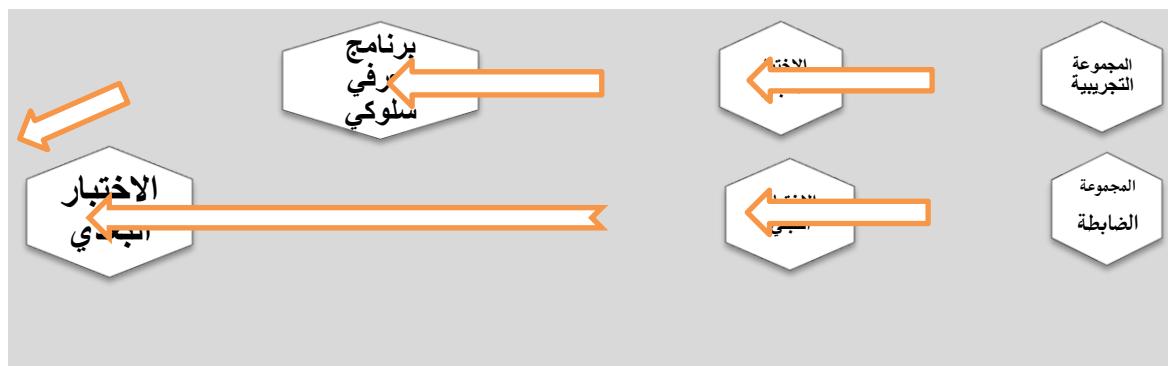
- اختار الباحث عينة استطلاعية للمقياس عددها (٣٥) لاعب .
- اختار الباحث عينة بناء المقياس (١٠٥) لاعب .
- تم اختيار (٢٠) لاعباً للتجربة الرئيسية بطريقة العمدية من ناديي (الديوانية ، الدغارة) في محافظة الديوانية تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبعد (١٠) لاعبين لكل مجموعة وتم تقسيم العينة بالطريقة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

جدول (١) يبين مجتمع وعينة البحث

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

٣-٢ تصميم البحث:

طبيعة المشكلة هي التي تحدد تصميم البحث المناسب، كونه يُعد الأكثر ملائمة لها، وهناك نماذج عدّة من التصاميم التجريبية، وما على الباحث إلا أن يختار التصميم المناسب، لاختبار صحة نتائجه المستنبطه من الفروض، ويتوقف اختيار التصميم بحسب طبيعة الدراسة وشروطها والظروف التي تجري فيها " (112: ١) . وعليه اعتمد الباحث تصميم التجاري (المجموعة الضابطة والتتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي) كونه مناسب لطبيعة المشكلة. والشكل (١) يوضح ذلك.



شكل (١) يوضح التصميم التجاري

٣-٣ المتغيرات المدرّسة:

تم تحديد متغير الاداء الفوضوي للاعبى كرة الصالات موضوعة بحثه.

٤- الاختبارات المستخدمة:

اولاً: الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث من خلال تطبيق مقياس الاداء الفرضي المُعد من قبل الباحث في يوم الاحد ٢٠٢١/١/١٧ في قاعة نادي الدغارة الرياضي وراغي 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 البدنية

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

٥- التجربة الرئيسية:

يتكون البرنامج المعرفي السلوكي الذي اعد من قبل الباحث من (١٨) وحدة 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 بتطوير البرنامج المعرفي السلوكي وعرضه على مجموعة من الخبراء والمحترفين في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي ملحق (١) لمعرفه مدى ملائمة على العينة. ويتضمن البرنامج وحدات عملية تجري في الميدان (الملعب) ووحدات نظرية في القاعات المغلقة وتستخدم فيها صور توضيحية وافلام فيديویه ودراسات تدریبية وفنيات وأساليب وتقنيات يقوم بلاقائها الباحث بالتعاون مع مدرب الفريق.

واما المكان الذي يتم تطبيق البرنامج فيه فانه يحتوي على تهويه صحیه واسعه جیده مناسبه مريحه واماكن 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 جلسة 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 الفلق	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

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

٤- النتائج:

٤- عرض نتائج قيم الاداء الفوضوي وتحليلها ومناقشتها :

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

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

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

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 .

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

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

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

مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	س	ع	س		
٠,٠٠٠	٦,٥٦٣	١١,٣٤	٣٥,٨٠	٥,١١٦	٣٦,٢٠٠	٨,٧٩٤	٧٢,٠٠٠	درجة	الاداء الفوضوي

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 .

ويعزز الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي الذي تم إعداده من قبل الباحث لخفض الاداء الفوضوي لدى لاعبي كرة القدم للصالات لأندية الفرات الأوسط الدرجة الأولى، 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 أستخدم الباحث العلاج المعرفي السلوكي ومن خلال أسلوب المناقشة الجماعية والنشاطات والاداء الفعلي والمنذجة وعرض مقاطع فيديوية وصور وغيرها.

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

الجدول(٥) يبين الفروق في الاختبار البعدى في قيم الاداء الفوضوى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة <i>t</i>	قيمة المحسوبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س					
٠,٠٠٢	٣,٦٢٦	٥,١١٦	٣٦,٢٠٠	١٢,٣٢٢	٥١,٥٠٠	درجة	اداء الفوضوي		١	

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

وهذا يؤكد أن هناك فرقاً معنواً في القياسيين 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 . ويعزز 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 أكدت البيانات المستخرجة الفروق بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية، ويرى الباحث الدور الايجابي للبرنامج المعرفي السلوكي المعد من قبله حيث تم تطبيقه وفق اسس علمية رصينة وتضمن (١٨) جلسة معرفية سلوكية شخصت الجوانب التي من شأنها ان تعزز الاداء الجيد وتساهم بشكل او اخر في خفض الاداء غير الاهداف (الاداء الفوضوي) وتتناولت 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 أهمية تطوير القرارات العقلية لارتفاع مستوى الاداء وخفض الاداء الفوضوي مما يؤدي الى استقرار عقلي لدى اللاعب وبالتالي عدم ظهور الاخطاء. وهذا ما اكده دراسة، (٢٠١٧:٢) " ان استراتيجيات التفكير تساعد اللاعب على تكوين محتوى التفكير الذي يستطيع من خلاله مواجهة الضغوط وتحقيق الاداء الأفضل "

وقد تتطرق 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 مبالين بأهمية هذه المباراة . (٣:٢٩٦).

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 والتأكد 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 العالى من اجل تحسين الاداء .

وتحضن البرنامج المعرفي السلوكي تربية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم للصلات وتوضيح أهميتها في المباراة من خلال اتخاذ القرارات الصحيحة في المواقف الصعبة من المباراة ،اضافة الى الدور الكبير الذي تلعبه الثقة بالنفس تحقيق الانجاز الرياضي وتحقيق الفوز وتجعل من اللاعب قادر على الاداء الواجبات المكلفت 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) أن الافتقار إلى الثقة بالنفس هو حالة من الافتقار إلى ثقة الاداء".

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

وتحتاج البرنامح 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 الاعبين فيكون العمل متماساك، وان طبيعة كرة القدم ما هي الا صراع ضمن مفهوم التماسك الحركي حيث تحاول الفرق المنافسة على الاحتفاظ بتماسكها الحركي، في الدفاع والهجوم وتفكيك تماسك الفريق المنافس .

حيث اشار (٧، ٩٠) "التماسك الحركي هو محصلة لجميع القوى التي تجذب الفريق الى توجيه ادائهم الحركي الى وجهه تلاكتيكية موحدة".

وللتوضيح نقول ان مستوى الاداء الفوضوي قد قلل لدى لاعبي المجموعة الضابطة و ايضا لدى لاعبي المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الا ان الفروق واضحة لصالح المجموعة التجريبية ويعود السبب هنا الى البرنامج المعرفي السلوكى الذى تم اعداده وفق اسس علمية مدرستة 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 منطقياً لأن البرنامج استهدف حفظ الاداء الفوضوي لدى لاعبي المجموعة التجريبية. كما اظهرت الدراسة الحالية اهمية البرامج المعرفية - السلوكية في معالجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم وتحفيز منها قدر المستطاع من خلال ما توفره هذه البرامج من أساليب وفنين وتقنيات وابتكارات وفتح الفرصة امام اللاعبين لمعالجه مشاكلهم وتعديل وتشذيب سلوكهم وتقليل من الاستثنارة الانفعالية التي تتولد نتيجة الاحباط وتنمية قدر اصحابهم العقلية ومواجهة الضغوط النفسية .

وتنتفق هذه الدراسة مع ما توصلت إليه 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 الأفراد هم أنفسهم الذين يواجهون مشكلات نتيجة للطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقوف التي تواجههم"(٨، ٤٨٠) لذلك يقوم البرنامج المعرفي - السلوكى بعملية إعادة للتنظيم المعرفى عند اللاعب بما ينتج عنه إعادة للتنظيم السلوكى.

٥- الاستنتاجات:

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

- ١- مقياس الاداء الفوضوي المستخدم في البحث صالح لقياس الاداء الفوضوي للاعبين ككرة القدم للصالات.
 ٢- أثبتت البرنامـج المعد للاعبين نجاحـاً في خفض الاداء الفوضوي مما يؤكـد على ضرورة الاستـعـانـة بمـثل هـذا النوع من البرـامـج خـفض الاداء الفوضـوي وتعـزيـز الاداء الحـدب.

- 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 التجريبية أداءً أظهرها فيه إمكانياتهم البدنية والمهارية والتي أدت إلى ظهور حاله من الاداء الهدف.
- ٥- اتضح للباحث ان الفنون 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 مقاييس الاداء الفوضوي الذي توصل إليه الباحث 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 أثناء التدريبات وفي المنافسات الرياضية.
 ٤. امكانية الاستفادة من البرنامج المعرفي السلوكي في تسهيل مهمة الباحثين مستقبلاً" لبناء برامج مشابه خاصة في تحسين وتطوير اداء اللاعبين.
 ٥. ضرورة ان يحتوي كل نادي شخص متخصص نفسي، يكون مسؤولاً ومشفراً 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 لتخفييف قلق الرياضيين قبل بدء المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن الرشد ،جامعة بغداد، ٢٠٠١.
- ٣- عامر سعيد الخيكاني: سيميولوجية كرة القدم ،دار الضياء للطباعة ،٢٠٠٨، ص ٢٩٦.
- ٤- اسماعيل كامل راتب: الثقة بالنفس الرياضية ،٢٠٠١، دار الفكر العربي ،١٩٩٧، ص ٣٣٨.
- ٥- محمد العربي، شمعون عبد النبي : التدريب العقلي في النفس ندار الفكر العربي ،١٩٩٦، ص ٥٩.
- ٦- محمد حسام عرب، حسين علي كاظم : علم النفس الرياضي ،دار الضياء للطباعة ،٢٠٠٩، ص ٨٣.
- ٧- امين فوزي وطارق محمد بدر الدين : سيميولوجية الفريق الرياضي ،القاهرة ،دار الفكر العربي ،٢٠٠١، ص ١٠٩.
- ٨- بشير صالح الرشيد و راشد علي السهل: مقدمة في الإرشاد النفسي ،١٦ ، الإمارات العربية ، مكتبة الفلاح ، ٢٠٠٠.
- ٩- محمد الصياغ: فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لخفض درجة الاحتراق ،اطروحة دكتوراه، منشورة، جامعة دمشق، كلية التربية، ٢٠١٤.

الملاحق

جلسة من جلسات البرنامج (المعرفى السلوكي)

الجلسة: الرابعة عشر

اليوم: السبت

زمن الجلسة: ٤٠ دقيقة

التاريخ: ٢٠٢١/٣/٦

الهدف من الجلسة: استدعاء خبرات النجاح

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

<p>يتمثل استدعاء خبرات النجاح او ما يسمى الاحساس بالفوز من اهم الطرق المستخدمة للمواجهة الضغوط النفسية في المنافسات الرياضية وتعتمد هذه الطريقة على استدعاء 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>*يطلب من اللاعب استدعاء موقف يشعر به بالفوز</p> <p>*تحديد هذا الموقف واختياره كرمز لللاعب</p> <p>*مناقشة اللاعب في الجوانب الانفعالية المرتبطة بالموقف</p> <p>*استخدم التصور العقلي في جوانبه المتعددة</p> <p>*تكرار التدريب على استدعاء هذه المواقف</p> <p>*عرض نماذج عالمية تتحدث عن النجاح ونشوه الفوز عن طريق مقاطع فيديو ومناقشتها</p> <p>س/ ما هي احساسك عندما تقفز في مباراة مهمة بين ذلك من خلال (٥) مواقف ؟</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 فريقه من الفوز في تلك المباراة</p>	<p>مفهوم استدعاء خبرات النجاح وأهميته في المجال الرياضي</p> <p>كيف يتم استدعاء خبرات النجاح</p> <p>السؤال من الواقع</p> <p>الفعالية والمرح</p>	<p>١٠ د</p> <p>١٥ د</p> <p>٤٥ د</p>
--	--	-------------------------------------

مقياس الاداء الفرضي بصورته النهائية

الفرات	ت	الافتراضات	الافتراضات	الافتراضات			
الافتراضات	الافتراضات	الافتراضات	الافتراضات	الافتراضات			
أ فقد أعصابي بسهولة	١.	عندما يخطئ الجمهور في حقي لا استطيع السيطرة على انفعالاتي	٣.	أغضب اذا تم تسجيل هدف من قبل الفريق المنافس	٢.	أ فقد أعصابي بسهولة	١.
أخالف القوانين والأنظمة في المباراة كرة الصالات	٤.	إذا استخدم المنافس العنف معي فإنني احاول تجنبه	٥.	أشعر باسترخاء تام اثناء المباراة كرة الصالات	٦.	أرفض التوجيهات والنقد من قبل المدرب	٧.
عندما يضايقني لاعب منافس فاني اندفع للاعتداء عليه	٨.	أقوم بالضغط على اسنانى عندما أفشل في اداء مهارة معينة	٩.	في المواقف الصعبة في المباراة كرة الصالات يظهر على الاضطراب والانفعال	١٠.	من السهولة استشارتي بواسطة الحكم	١١.
أتحدث بهدوء وثقة مع الحكم حتى عندما يتخذ قراراً خطأً ضدي	١٢.	أقوم باستفزاز الجمهور اثناء المباراة كرة الصالات	١٣.	أخالف تعليمات المدرب وأنقل من مركز لأخر اثناء المباراة كرة الصالات	١٤.	أسقط غضبي على زملائي عندما أخسر المباراة	١٥.
أغضب عندما اجد لاعباً أقوى مني في الفريق	١٦.	أستطيع استعادة هدوئي عند فشل أدائي اثناء المباراة كرة الصالات	١٧.	أفقد السيطرة والهدوء في ملعب الفريق المنافس	١٨.	يصب عرقى عندما أ تعرض إلى مواقف محرجة في المباراة كرة الصالات	١٩.
لا أستخدم العنف البدني أثناء اشتراكي في المباراة كرة الصالات	٢٠.	لا أستطيع السيطرة على انفعالي في بعض مواقف المباراة	٢١.	أ فقد أعصابي وأرتبك عندما يستفزني جمهور المنافس	٢٢.		

			عندما أشعر بالإحباط أثناء المباراة أميل إلى اللعب بخشونة وعنف	.٢٣.
			عندما أغضب فاني أكون مستعداً للاعتداء على اللاعب الذي أغضبني	.٢٤.
			تبعد عليه العصبية والترفرزه في المباراة كرة الصالات	.٢٥.
			أفقد القدرة على تركيز انتباхи كلما زاد عدد الجمهور	.٢٦.
			أعتراض وأسمع الحكم كلمات جارحة عندما يتخذ قرارات ضد فريقي	.٢٧.