



The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program to reduce psychological stress and raise the level of performance of some basic skills among a sample of some Diyala football club players for applicants.

Lec. Dr. Abdul Ghafour Raddam Kitan * 

Ministry of Education. General Directorate of Education in Diyala, Iraq.

*Corresponding author: abdalkafoor1964@gmail.com

Received: 22-01-2025

Publication: 28-02-2025

Abstract

The research aimed to prepare a cognitive-behavioral counseling program to reduce psychological pressures and raise the level of skill performance of basic football skills (dribbling - passing - shooting) among a sample of Martyr Arkan Club players in the advanced football category. Identifying the degree of psychological stress among members of the research sample of football players for Diyala clubs, identifying the effect of the counseling program in alleviating psychological pressure and raising the level of skill performance of the researched football skills among members of the experimental group. To determine the rate of decrease in psychological stress and the improvement of the performance of basic skills, the researcher used the experimental method to suit the nature of the problem. The research sample included the players of the Martyr Arkan Club in the applicant category (2024-2025 season), and their number was (20) players, who were divided into two groups (10) experimental and (10) control. The exploratory sample was from outside the research sample and numbered (5) players. The variables of the study were the counseling program and basic football skills (driving, handling and scoring), and the psychological stress scale was used. (The researcher concluded that the counseling program has a clear impact on members of the research sample, and the researcher recommends the necessity of paying attention to counseling programs and activating the role of the psychological counselor, whether with clubs and national teams, and generalizing the program to all sports).

Keywords: Guidance Programme, Psychological Pressures, Football Skills.

فعالية برنامج أرشادي سلوكي معرفي لتخفييف الضغوط النفسية ورفع مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى عينة من بعض لاعبي أندية ديالى بكرة القدم للمتقدمين

م.د. عبد الغفور ردام كيطان

العراق. وزارة التربية. المديرية العامة للتربية ديالى

abdalkafoor1964@gmail.com

تاریخ استلام البحث 2025/1/22 تاریخ نشر البحث 2025/2/28

الملخص

هدفت البحث إلى أعداد برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتخفييف الضغوط النفسية ورفع مستوى الأداء المهاري لمهارات كرة القدم الأساسية (الدرجة - المناولة - التهديف) لدى عينة من لاعبي نادي الشهيد اركان فئة المتقدمين بكرة القدم ، التعرف على درجة الضغوط النفسية لدى افراد عينة البحث من لاعبي كرة القدم لأندية ديالى، التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي في تخفييف الضغوط النفسية ورفع مستوى الأداء المهاري للمهارات المبحوثة بكرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية ، التعرف على نسبة انخفاض الضغوط النفسية وتطور أداء المهارات الأساسية ، أستخدم الباحث المنهج التجاريي لملائمة طبيعة المشكلة، وشملت عينة البحث لاعبي نادي الشهيد اركان لفئة المتقدمين (موسم 2024-2025) و عددهم (20) لاعب ، قسموا إلى مجموعتين (10) تجريبية و (10) ضابطة ، و العينة الاستطلاعية من خارج عينة البحث و عددهم (5) لاعبين ، ومتغيرات الدراسة وهي البرنامج الإرشادي، ومهارات كرة القدم الأساسية (الدرجة و المناولة و التهديف) وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية لـ (المكدمي وأخرون 2022)، للجانب الرياضي، (حديث البناء) و عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها فضلاً على المعالجات الإحصائية باستخدام الوسيلة الإحصائية (spss) (واستنتاج الباحث ان للبرنامج الإرشادي تأثير واضح لدى افراد عينة البحث، ويوصي الباحث ضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية وتفعيل دور المرشد النفسي سواء مع الاندية والمنتخبات وتعليم البرنامج على جميع الألعاب الرياضية.

الكلمات المفتاحية: برنامج أرشادي، الضغوط النفسية، مهارات كرة القدم.

١- المقدمة

ان علم النفس الرياضي له أثر مهم في إعداد استشاريين نفسيين، ودراسة التطور المستقبلي لھؤلاء الاستشاريين لرفع كفاءتهم، وذلك لأهمية دورهم في دعم الأنشطة الرياضية المختلفة من خلال تقديم الخدمات للرياضيين كافة، وبطريقة تضمن التوافق النفسي الرياضي والروح الرياضية التي غايتها النهائية الوصول إلى أفضل أداء ممكن في المهارات الأساسية الهجومية في أثناء المنافسة الرياضية ضمن القدرات والاستعدادات المختلفة للرياضي" (Zgang Ling. Wang bin . 2010)

وان الخدمات الإرشادية لا تتم إلا من خلال وضع منهج للإرشاد وبصورة مقننة ومنظمة مراعيا في ذلك الأهداف والوسائل المعنية لتحقيقها، فالهدف من المناهج الإرشادية هو تغيير اتجاهات الأفراد وسلوكهم، إذ "أن السلوك الإنساني يتصرف بالمرونة والقابلية للتعديل من خلال استخدام أساليب متعددة من المناهج الإرشادية التي تعمل على اكتساب الأفراد مهارات ومفاهيم ومعلومات واتجاهات وقيم جديدة تساعدهم على تغيير وتعديل السلوك". (الحياني، 1989)

والبرنامج النفسي هو مجموعة من المواقف، والمثيرات، والأنشطة، والمهام، والخبرات المخاططة والمنظمة والمعدة لتحقيق أهداف معينة وإحداث تغيير مقصود في سلوك المشاركين.

(صحي، 2000)

إذ إن التطور الذي شمل المجال الرياضي كان أحد أسبابه الرئيسية هو الاهتمام بعلم النفس الرياضي بشكل عام وتطبيقاته الميدانية في مجال الإرشاد النفسي بشكل خاص (Zgang Ling, Wang Bin)، ويرى الباحث أن خصوصية الإرشاد تتضح عن طريق التعرف على الكفاءات من أجل تقديم برامج إرشادية مثل للرياضيين لتطويرهم نفسياً من أجل رفع مستوى الاداء وإدارة الضغوط وحل المشكلات ووضع الأهداف والوقت، ومنها يمكن المرشد النفسي تقديم المساعدة الإرشادية للرياضيين في مواجهة مشاكلهم ، ومن خلال ذلك فإن الإرشاد الرياضي يعد عملية شاملة ومستمرة لا يحددها زمان سواء كان طويلاً أو قصيراً كما هو الحال في الإعداد النفسي ، وخدماتها تقدم لجميع الفئات من الرياضيين من دون استثناء ولكنها بنفس الوقت تعد عملية مكملة لجوانب الإعداد النفسي ومتداخلة معه، وتهدف إلى اكتساب الرياضيين المهارات النفسية ، الذي يستطيعون التعامل مع المواقف الرياضية المختلفة (الضغط وغير الضاغطة) لذا أصبح الضغط النفسي من أهم المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية ومنها كرة القدم. ومن خلال هذا الطرح لهذا المتغير النفسي ولعدم الاهتمام بالجانب النفسي وغياب المرشد النفسي الرياضي الذي يعد وجوده ضرورياً لمعالجة المشكلات الذي تواجه اللاعبين خلال التدريب والمنافسات وتدريبهم على المهارات النفسية من هنا

تكمّن أهمية البحث الحالي أن للبرامج الإرشادية دور فعال في تخفيف الضغوط النفسية ورفع مستوى الاداء المهارى للمهارات الأساسية وبما أن الضغوط النفسية لها محورين فيما يخص النشاط الرياضي وتأثيره على الرياضيين احدهما ايجابي وهو اللعب تحت الضغوط وهذا يتطلب عامل الخبرة وكثرة المنافسات القوية والمحور الثاني هو السلبي يكون تأثيره واضح اذا ما تمت مواجهته من خلال الاساليب التدريبية والتدریب على المهارات النفسية وتواجد المرشد النفسي في الفريق وتدريب اللاعبين على المهارات النفسية من خلال الجلسات الإرشادية التي تتضمن فعاليات البرنامج الإرشادي ويعتبر البناء النفسي المعرفي لدى اللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية عموماً ولاعببي كرة القدم خصوصاً وفي جميع المفاصل الرياضية والاجتماعية امر مهم وضروري بجميع جوانبه ويعتبر من اهم المراحل للاعبين ، حيث التدريب على المهارات النفسية والتي يكون لها تأثير ايجابي لدى اللاعبين اذ انها المرحلة التي يكتسب فيها الاعبين مهاراتهم بصورة عامة والمهارات النفسية بصورة خاصة، حيث تساهم في تطور مستواهم المهارى وحل المشكلات وتخفيف الضغوط النفسية التي تواجههم ، التي تواجههم اثناء التدريب والمنافسات، لذا يعتبر الاهتمام بالإعداد النفسي امر مهم ، حيث سيكون له دور في تحسين ورفع مستوى الاداء المهارى للمهارات الأساسية لجميع الرياضات خصوصاً لعبه كرة القدم ، اذ انه يعتبر الجانب الفعال والمهم في تحسين ورفع مستوى أداء اللاعبين ، إضافة الى تمعتهم بسمات شخصية وقدرتهم على تحمل الصعاب والمسؤولية ومواجهة العقبات والضغط النفسي ، ومن خلال اطلاع الباحث على الوضع العام والسائل للأندية والمنتخبات الوطنية ولجميع المراحل السنوية لاحظ عدم الاهتمام بالجانب النفسي وبالبرامج الإرشادية وهذا سببه عدم وجود مرشد نفسي للفريق للقيام بمعالجة المشاكل وتخفيف الضغوط النفسية التي يتعرض لها الاعبين في حياتهم الاجتماعية وفي التدريب وقبل اثناء البطولات ، ويتولى المرشد معالجتهم من خلال الارشاد والعلاج النفسي السلوكي المعرفي، لذا ارتب الباحث الخوض في غمار هذه المشكلة عن طريق اعداد برنامج ارشادي سلوكي معرفي في تخفيف الضغوط النفسية ورفع مستوى الاداء المهارى لبعض المهارات الأساسية على عينة من لاعبي نادي الشهيد اركان الرياضي لفئة المتقدمين.

ويهدف البحث الى:

- 1- أعداد برنامج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية ورفع مستوى الاداء المهارى لمهارات كرة القدم الأساسية لدى عينة من بعض لاعبي كرة القدم فئة المتقدمين من اندية ديالى للساحات المكشوفة.
- 2- التعرف على درجة الضغوط النفسية من خلال استخدام مقاييس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم لأندية ديالى المتقدمين.
- 3- التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي في تخفيف الضغوط النفسية ورفع مستوى الاداء المهارى للمهارات المبحوثة بكرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- 4- التعرف نسبة انخفاض الضغوط النفسية وتطوّر أداء المهارات الأساسية.

2- إجراءات البحث:

- 1- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجاريي بالعلاقات الارتباطية لملايئته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

شملت عينة البحث على عينة من لاعبي نادي الشهيد اركان بكرة القدم للساحات المكشوفة (متقدمين) لموسم (2024 - 2025) ، وعدهم (20) لاعب، تم تقسيمهم عشوائيا وبطريقة القرعة الى مجموعتين تجريبية وعدها (10) لاعبين وضابطة وعدها (10) لاعب ، وهم جزء من مجتمع البحث لأندية محافظة ديالى وعدهم (375) لاعب من (15) نادي وهم اندية (الشهيد اركان - المنصورية - هبهب- جديدة الشط - مندلي - خانبني سعد- بلدروز - قزانية - الرافدين - جلواء - بعقوبة - خانقين - الخالص - المقدادية- شهربان) ، ونسبتهم الى مجتمع البحث 5.3 % ، واختيرت العينة الاستطلاعية من خارج عينة البحث وعدهم (5) لاعبين كما في الشكل (1).

-التصميم التجاريي:

اعتمد الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لمعرفة تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع من خلال مقارنة النتائج للاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ جرى تطبيق المتغير المستقل (البرنامج النفسي) على المجموعة التجريبية في حين ترك المجموعة الضابطة لتأخذ منهاجها الاعتيادية السابقة من دون البرنامج النفسي كما في الشكل (1).

الخطوة 5	الخطوة 3	الخطوة 2	الخطوة 1	المتغيرات
موازنة بين الاختبارات البعدية	قياس بعدى للمقياس والمهارات	برنامج أرشادى سلوكي معرفي	قياس قبلى للمقياس والمهارات	المجموعة التجريبية
	قياس بعدى للمقياس والمهارات	المنهج الاعتيادى للمدرب	قياس قبلى للمقياس والمهارات	المجموعة الضابطة

شكل (1) يوضح التصميم التجاربي

- تجانس العينة:

ومن أجل التأكد من تجانس أفراد المجموعتين قام الباحث بإيجاد معامل الالتواء للطول، والوزن، والعمر التدريسي كما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين المعالم الإحصائية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والواسط، ومعامل التواء)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الواسط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية
					المتغيرات
0.68	5.66	1.70	1.70	سم	الطول
-0.35	4.24	67.50	67	كغم	الوزن
-1.13	0.87	4	4	عام	العمر التدريسي

- تكافؤ العينة:

ولكي يتتجنب الباحث العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة وللعمل على خط شروع واحد لجميع أفراد العينة عمد الباحث إلى اجراء تكافؤ العينة "من أجل إرجاع الفروق إلى العامل التجاربي لابد أن تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متكافئتين تماماً من جميع الظروف عدا المتغير التجاربي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية" (عبدات وأخرون ، 1988 ، 252) كما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين تكافؤ عينة البحث في متغيرات (الضغوط النفسية ومهارات المناولة والدرجة والتهديف بكرة القدم)

الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة (t) المحتسبة	الضابطة		التجريبية		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س	
عشوائي	0.41	0.30	10.23	114.70	7.40	115.90	الضغط النفسي
عشوائي	0.61	0.87	0.73	4.10	0.78	3.80	المناولة / درجة
عشوائي	0.89	0.01	0.43	9.71	0.41	9.71	الدراجة / زمن
عشوائي	0.33	1.55	0.52	5.50	0.70	4.50	التهديف / درجة

2-3 الاجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت)
- الاختبارات والمقياس.
- فريق العمل المساعد
- الخبراء
- شريط قياس نسيجي(كتان)
- ساعة توقيت نوع (Sony) عدد (4)
- حبال لتقسيم المرمى لإجراء الاختبارات
- كرات قدم قانونية من حيث الوزن والمحيط عدد (10) حجم (5)
- أقلام ملونة (12)
- صافرة عدد (4) نوع (فوكس)
- شواخص بلاستيكية عدد (10) كاميرا تصوير وحاسبة لابتوب نوع (DELL).

٤-٢ متغيرات البحث:

- مقياس الضغوط النفسية.
- البرنامج الإرشادي.

٤-١-١ وصف المقياس وتصحّيحه: لـ(المكدي وأخرون ،2022)

بعد الاطلاع على المصادر والادبيات والدراسات السابقة ومنها دراسة (د. مؤيد عبدالرزاق حسو،2008) ودراسة (التميمي وصالح، 2022) ودراسة (موسى) ودراسة (المكدي وأخرون، 2022) أستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية الذي قام ببنائه (المكدي وأخرون، 2022) وهو من المقاييس الحديثة ، وطبق على لاعبي المدارس التخصصية بكرة السلة ، وتكون المقياس بصورته النهائية من (31) فقرة والتي تم تحديدها في ضوء نتائج تحديد الفقرات وكل فقرة لها خمسة بدائل ، وأعلى درجة يمكن ان يحصل عليها اللاعب هي (155) ، وأدنى درجة هي (31) وحساب درجة موضوعية الاستجابة لتعيين الافراد الذين لا يعطون صورة واقعية عن أنفسهم وللفرقات الاصلية هي (16,10,5) ، والفرقات المكررة وفقا للسلسل هي (31,18, 20) ، ثم تم حساب الفروق المطلقة بين استجابات أفراد عينة البحث على الفقرات الأصلية والفرقات المكررة في كل استماراة من استمارات البحث البالغة (54) استماراة، ثم استخرج قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الفروق حيث بلغت درجة المتوسط الحسابي لفرق العام (1.064) وقيمة الانحراف المعياري (8.621) ، وقد تراوحت درجات اللاعبين في المقياس (132.79) درجة وبمتوسط حسابي قدره (105.740) وانحراف معياري قدره (9.191) ثم تم استخراج قيمة (كا2) بلغت (16.3) وهي أقل من الجدولية وهذا يدل على أن الفرق عشوائي وان توزيع العينة طبيعي، كما موضح في الجدول (3) الذي يبين التوزيع التكراري لعينة التقنيين، علما ان فقرات البعد الأول (المجال الفسيولوجي) تحمل الأرقام(22,24,26,27,20,13,12,5,3,2)، وفقرات البعد الثاني (المجال العقلي) تحمل الأرقام (6, 2, 11, 14, 16, 21, 23, 31)، وفقرات البعد الثالث (المجال الانفعالي) تحمل الأرقام (1, 4, 7, 10, 17, 18, 19, 22, 25, 28, 30)، أما بالنسبة للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجالات الثلاثة فهي المجال الفسيولوجي كان الوسط الحسابي (34.78) والانحراف المعياري (4.342) وفي المجال العقلي كان الوسط الحسابي (27.33) والانحراف المعياري (3.320) وفي المجال الانفعالي كان الوسط الحسابي (40.55) والانحراف المعياري (4.952) ويصحح المقياس من خلال خمسة بدائل وكل فقرة لها وزن جدول (1)، رغم ذلك تم عرض المقياس على ذوي الخبرة والاختصاص*** ليبيان آرائهم حول مدى صلاحيته المقياس وحصل على نسبة اتفاق 90 %. والجدول(4) يبين بدائل الإجابة والوزن.

جدول (3) يبين بدائل الاجابة واوزان الفقرات

استطيع اتخاذ قراراً حاسماً في المواقف المفاجئة					بدائل الاجابة
لا تطبق اطلاقاً	تطبق بدرجة قليلة	تطبق بدرجة متوسطة	تطبق بدرجة كبيرة	تطبق بدرجة كبيرة جداً	
0	1	2	3	4	وزن الفقرة

2-5 تحديد المهارات الأساسية واختباراتها بكرة القدم:

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات والمصادر والدراسات السابقة الخاصة بلعبة كرة القدم، إضافة إلى المقابلات الشخصية والاستئناس بآراء الخبراء والمختصون في مجال كرة القدم فيما يتعلق بلعبة كرة القدم بخصوص المهارات الأساسية واختباراتها وعلى وفق أهميتها التي تتناسب مع موضوع الدراسة الحالية، حيث جرى تحديد المهارات واختباراتها وهي مقدمة وسبق استخدامها في الدراسات السابقة والمهارات هي مهارة (التهديف، والمناولة، والدحرجة). أما الاختبارات فهي اختبار (الدحرجة المستقيمة والمترعرعة ذهاباً وإياباً). (الخشاب وأخرون، 1999) واختبار الاستلام والمناولة لقياس دقة المناولة.

(الخشاب وأخرون، 1999)

2-6 التجربة الاستطلاعية للمقياس والاختبارات:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس والاختبارات في يوم (الاثنين) الموافق 2024/8/5 على عينة مكونة من (5) لاعبين من نادي الشهيد اركان الرياضي ومن خارج العينة التجريبية، وكان الهدف منها معرفة مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة. ومعرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث. معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات. صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث. تدريب فريق العمل المساعد على طريقة إجراء الاختبارات. الأخطاء التي تحدث في أثناء تطبيق الاختبارات. إيجاد الأسس العلمية للاختبارات (صدق، والثبات، والموضوعية).

2-7 الأسس العلمية للاختبارات:

- الصدق الظاهري للاختبارات:

لجأ الباحث إلى استعمال الصدق الظاهري في تحديد مكونات الاختبار جميعها من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم التدريب وكرة القدم، وحصل الباحث على اختبارات صادقة.

- ثبات الاختبارات:

يعني ثبات الاختبار " مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الأفراد "، (الياسري، 2010) وقد استعمل الباحث لإيجاد معامل الثبات طريقة الاختبار وإعادته، لأنها من أنساب الطرائق المتبعة في ثبات الاختبار، إذ تم إجراء الاختبار الأول بالنسبة للمهارات في يوم الاثنين الموافق 2024/8/12، وأعيد الاختبار نفسه مرة أخرى بعد مرور (7 أيام) في يوم الاثنين الموافق 2024/8/19 على العينة نفسها بالاستطلاع وتتألف من (10) لاعبين من نادي بعقوبة الرياضي، وكانت درجة الثبات لمهارة الدحرجة (0.89) ولمهارة المناولة (0.79) ولمهارة التهديف (0.88) أما بالنسبة إلى المقياس فقد جرى إجراء تطبيق المقياس في يوم الجمعة الموافق 2016/1/8، وجرى استخراج معامل ثبات الاختبار من خلال استعمال طريقة التجزئة النصفية للإجابات أفراد عينة البحث، إذ عمل الباحث على تقسيم أجوبية المختبرين بالمقياس أزواج فردية وزوجية، وبذلك حصل الباحث على معامل الثبات بين الاختبارين من خلال إيجاد معامل ثبات بين الأزواج الفردية والزوجية وكانت درجة الثبات (0.91) .

- موضوعية الاختبارات:

الموضوعية هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين (حسين، 1999) على الرغم من أن الاختبارات المستعملة تستلزم أجهزة وساعة توقيت وكذلك تسجيل درجات وهي سهلة وواضحة فضلاً عن أن فريق العمل يتتألف من ذوي الاختصاص في التربية الرياضية، فقد قام الباحث بالتحقق منها، وذلك بتسجيل نتائج الاختبارات من لدن محكمين * في آن واحد، وأظهرت نتائج معامل الارتباط لمهارة الدحرجة (0.92) ولمهارة المناولة (0.90) ولمهارة التهديف (0.94) وللضغط النفسي (0.92) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية عالية، مما يؤكد موضوعية الاختبارات.

2- البرنامج الارشادي:

لجا الباحث الى مجموعة من الخطوات في بناء برنامجه الارشادي :

- تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة من اللاعبين لأجل اعداد البرنامج الارشادي، ومن خلال النتائج تم تحديد المشكلات ودرجة حدتها حيث احتسبت الفقرة الحائزة على أكثر من (3 درجات) مشكلة، وفي ضوء ذلك يمكن تحديد الحاجات.
- استخدام النموذج (Borders & Sandra) إذ يرى أن الخطوات المتعاقبة في التخطيط للبرامج الإرشادية تستند إلى (تقدير وتحديد حاجات المسترشدين وكتابه وإعداد أهداف البرنامج وغاياته تحديد الأولويات واختبار نشاطات البرنامج وتنفيذها وتقويم وتقدير مدى كفاءة البرنامج (Borders. I.D & Sandra(1992 ,vol)
- عرض البرنامج على الخبراء والمتخصصين في التربية الرياضية والإرشاد التربوي ملحق (1) للتأكد من مدى مناسبة الأهداف والأنشطة والوسائل المستخدمة والزمن الذي تحتاجه لتحقيق أهداف البرنامج وأي تعديلات مقترحة. والخطوات المتعاقبة في التخطيط للبرامج الإرشادية سيتم التطرق لها وكما يلي :
- تقدير وتحديد حاجات المسترشدين: الخطوة الأولى التي اتبعها الباحث هي الوقوف عند حاجات المسترشدين فيما يخص الضغوط النفسية وقد حصل ذلك من خلال تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة مكونة من (200) لاعب وتم حساب الوسط الوضي المرجح والوزن المئوي للفقرات جدول (4)

جدول (4) يبين الوسط المرجح والوزن المئوي وتقديرات مستوى الضغوط النفسية على كل فقره من فقرات المقياس وترتيبها تنازليا

الوزن المئوي	الوسط المرجح	الفقرات	رتبتها	رقم الفقره
60.8	2.92	أشعر في يوم المباراة بتعب شديد	1	5
60.6	2.90	يحصل لدى اضطراب في النوم قبل المباراة	2	18
60.4	2.88	أشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون	3	12
60	2.85	كثير ما أعاني من تقطّع في النوم قبل المباراة	4	10
59	2.83	يتصب عرقى عندما ا تعرض لمواقف محرجه في المباراة	5	3
57.4	2.82	يخفق قلبي بشدة عندما أدخل الى الملعب وفيه جمهور كبير	6	2
56	2.80	أقوم بالضغط على أسنانى عندما لا أحظى عدم اهتمام زملائي بالمباراة	7	7
54	2.70	أشعر بالحاجة الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة	8	13

50.8	2.54	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور	9	21
49	2.45	يضايقني التمييز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب	10	22
46.6	2.35	ارتفاع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكلي مسؤولية معينة	11	24
45	2.30	أميل إلى انتزاع الشعر (الرأس ، الشارب ، الحاجبين ... الخ) أو امرر لمساتي عليه بقوة عندما أفكر بموضوع مهم .	12	25
40.3	2.26	حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي الما في المعدة .	13	26
39	2.21	قبل المباراة أشعر بإلام العضلات المفاجئ (التشنجات ، التقلصات ...)	14	27
36.5	2.17	أشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما أرتكب خطأ ما .	15	29
33	2.13	أشعر بأنني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات الطارئة .	16	30
31	2.10	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في المباراة .	17	31
69	3.48	أستطيع تذكر أحداث في المباراة بشكل جيد	18	9
68.8	3.46	أستطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط	19	16
68.6	3.45	أستطيع اتخاذ قرارا حاسما بسرعة في المواقف المفاجئة	20	6
68.4	3.42	أشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرب في شؤوني الخاصة	21	4
68.2	3.40	اسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محجا او مفاجئا	22	19
67.6	3.38	أشعر باسترخاء تام قبل المباراة	23	1
67	3.35	أشعر بقدري على إنجاز الواجب المطلوب بمستوى عال	24	14
66.6	3.33	تبقي شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة	25	8
66.6	3.33	أشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو زملائي إلى أخطائي بصراحة	26	15
66.1	3.30	أشعر ابني أمتلك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب	27	20
66	3.29	أتحدث بهدوء وبثقة مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قرارا خاطئا	28	17
65.7	3.27	يسهل علي تمييز دقائق الأمور	29	23
65.1	3.25	أشعر بالسيطرة و الهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس	30	28
65	3.22	أستطيع تصور ما يمكن أن يحدث في المباراة قبل بدايتها	31	11

2-اهداف البرنامج الارشادي:

تم صياغة الهدف العام للبرنامج الارشادي وهو خفض الضغوط النفسية، وتم تحديد الاهداف الفرعية الأخرى حسب الحاجات التي تم تشخيصها.

2-تحديد الاولويات:

رتبت الدرجات التي حصل عليها الباحث من الفقرات في المقياس والتي لم تجتاز الوسط المرجح (3) وبذلك تم تحديد (17) فقرة تعبر عن حاجات المسترشدين بحسب أهميتها وأولويتها وجميعها سلبية وجميع هذه الفقرات تمثل مشكلة يجب مواجهتها، والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5) الحاجات التي شخصت على مقياس الضغوط النفسية وقد رتب ترتيبا تنازليا حسب أولويتها المرجحة وأوزانها المؤدية

الرتبة	الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المؤدي
1	أشعر في يوم المباراة بتعب شديد	2.92	60.8
2	يحصل لدى اضطراب في النوم قبل المباراة	2.90	60.6
3	أشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون	2.88	60.4
4	كثير ما اعاني من تقطيع في النوم قبل المباراة	2.85	60
5	يتصب عرقى عندما ا تعرض لمواقف محrage في المباراة	2.83	59
6	يخفق قلبي بشدة عندما أدخل الى الملعب وفيه جمهور كبير	2.82	57.4
7	أقوم بالضغط على أسنانى عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة	2.80	56
8	أشعر بالحاجة الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة	2.70	54
9	افقد القرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور	2.54	50.8
10	يضايقني التمييز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب	2.45	49
11	ارتفاع حرارة جسمى بشكل غير اعتيادي عندما توكل الي مسؤولية معينة	2.35	46.6
12	اميل الى انتزاع الشعر (الراس ، الشارب ، الحاجبين ... الخ) أو امر لمساتي عليه بقوة عندما أفكرا بموضوع مهم .	2.30	45
13	حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي الما في المعدة .	2.26	40.3
14	قبل المباراة اشعر بإلام العضلات المفاجئ (التشنجات ، التقلصات .	2.21	39
15	أشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما أرتكب خطأ ما	2.17	36.5
16	أشعر بأنني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات الطارئة .	2.13	33
17	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في المباراة .	2.10	31

2-11 اختيار نشاطات البرنامج وتنفيذها: استعمل الباحث في هذا البرنامج عدد من النشاطات هي:

- عرض مقاطع متلفزة مع البرامج المحسوبة وترتبط بموضوعات الجلسات الإرشادية
- التغذية الراجعة وقد استعمل الباحث التغذية الراجعة مع المسترشدين.
- تقويم البرنامج: سيتم تقويم البرنامج الإرشادي من خلال:
 - التقويم التمهيدي للإجراءات قبل تنفيذ البرنامج في صدق البرنامج وتكافؤ العينة وتحديد الحاجات.
 - التقويم البنائي: ويتم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه الأسئلة للمترشدين ومتابعة التدريبات
 - التقويم النهائي: من خلال القياس البعدى للمقياس للعينة لتحديد مستوى التغير الحاصل في السمة

2-12 الصدق الظاهري للبرنامج:

عرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس الرياضي، والارشاد النفسي والتربوي وعلم التدريب وكرة القدم ملحق (1) لمعرفة مدى مناسبة الأنشطة والفعاليات المستخدمة لتحقيق الأهداف وقد حصل البرنامج على نسبة عالية من الاتفاق بلغت (93%) وأخذ الباحث باللاحظات والتعديلات التي قدمها الخبراء من أجل الوصول إلى المستوى المطلوب للبرنامج.

2-13 الفنيات المستخدمة في البرنامج: استخدم الباحث الفنيات الآتية:

- طرائق الاتصال في الجلسات: وتشمل الطرق والأساليب التي يتم ما بين المرشد والمترشدين.
- التعزيز الاجتماعي: هو التشجيع اللغوي المعنوي مثل الثناء على سلوك الفرد ومدحه بكلمات مثل (أحسنت، وبارك الله فيك، وعظيم) أو الربت على الكتف، هز الرأس كعلامة للقبول والموافقة الخ.
- التغذية الراجعة: استخدم الباحث التغذية الراجعة التصحيحية لتعديل الاستجابة الخاطئة وإضافة مقتراحات مباشرة للحصول على استجابات مرغوبة. والتغذية الإيجابية لتعزيز الاستجابة الصحيحة.
- التدريب البيئي: تكليف إفراد المجموعة التجريبية بنشاطات ينجزونها خارج الجلسة ويقدم الدعم لهم.

2-14 الاختبار القبلي: لجأ الباحث في إلى مايلي:

بتاريخ 2024/9/19 المصادف لـ يوم (الخميس) قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البحث للمجموعتين على لاعبي نادي الشهيد اركان وبعد (10) لاعب تجريبية و(10) لاعب بعد اخذ راحة لمدة (15) دقيقة قام الباحث بتطبيق الاختبارات المهارية ومعه فريق العمل المساعد.

- 2-15** بعد ان اختار الباحث عينة بحثه وتحديد التصميم التجريبي وإعداده للأدوات والفنين والاستراتيجيات التي سيعتمد عليها قام الباحث بالإجراءات الآتية:
- أجرى لقاء مع افراد المجموعة التجريبية (المسترشدين) من الذين حصلوا على اعلى درجات على مقياس الضغوط النفسية لأجل التعارف وتوضيح الية وطبيعة العمل الإرشادي وأخلاقياته، وتم تحديد مكان وزمان الجلسات الارشادية والحضور في المكان والزمان المعينين دون تأخير
- تم تحديد (12) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، واكد الباحث الحفاظ على سرية ما يدور خلال الجلسات
- تحديد مكان الجلسات، وهو ملعب نادي الشهيد اركان الساعة الثانية بعد الظهر من أيام السبت والخميس من كل أسبوع. على ان يكون موعد الجلسة الأولى يوم (السبت) 21 / 9 / 2024.
- تحويل فقرات المقياس التي حولت لحاجات الى مواضيع ضمن البرنامج الارشادي جدول (6).
- وضع الباحث جدولًا لأيام تطبيق البرنامج كما في الجدول (7).
- قام الباحث بوضع أنموذج لجسدة ارشادية وتم تحديدها وهي الجسدة الارشادية الثانية، الجدول (6).

جدول (6) يبين فقرات مقياس الضغوط النفسية التي حولت الى مواضيع ضمن البرنامج الارشادي

عنوان الجلسة	ال الفقرات	تسلسل الفقرات حسب المقياس	ت
الضغط النفسي	أشعر في يوم المباراة بتعب شديد	5	1
قلق المنافسة	يحصل لدى اضطراب في النوم قبل المباراة	18	2
قلق الأداء	أشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون	12	3
قلق المنافسة	كثير ما اعاني من تقطيع في النوم قبل المباراة	10	4
القلق الاجتماعي - قلق الأداء	يتصب عرقى عندما ا تعرض لمواقف محرجه في المباراة	3	5
الثقة بالنفس	يخفق قلبي بشدة عندما أدخل الى الملعب وفيه جمهور كبير	2	6
التوتر	أقوم بالضغط على أسنانى عندما لا لاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة	7	7
الاستجابة الجسدية للضغط	أشعر بالحاجة الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة	13	8
التركيز والانتباه	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور	21	9
تحمل المسؤولية	يضايقني التمييز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب	22	10
استراتيجيات التكيف	ارتفاع حرارة جسمى بشكل غير اعتيادى عندما توكل الي مسؤولية معينة	24	11
الأجهاد النفسي و الاجتماعي	اميل الى انتزاع الشعر (الراس ، الشارب ، الحاجبين ... الخ) أو امرر لمساتي عليه بقوة عندما أفكّر بموضوع مهم .	25	12
الأجهاد النفسي و التحضير النفسي	حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي الما في المعدة .	26	13
القلق، التوتر النفسي ، الاجهاد	قبل المباراة اشعر بإلام العضلات المفاجئ (التشنجات ، التقلصات (...)	27	14
القلق، التوتر ، معالجة المواقف ، الخوف من المجهول ، الاجهاد العاطفي	أشعر بالضغط في رأسى وكأنه سينفجر عندما أرتكب خطأ ما .	29	15
تركيز الانتباه	أشعر بأنني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات الطارئة .	30	16

ثم قام الباحث بتحويل المواقعي إلى عناوين جلسات ارشادية وتم تحديد يوم وتاريخ الجلسة والوقت المخصص للجلسة كما في الجدول (7)

جدول (7) يبين عناوين وأوقات تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي

الزمن المستغرق	التاريخ	اليوم	عنوان الجلسة	مسلسل الجلسة
30 دقيقة	2024 / 9 / 21	السبت	الجلسة الافتتاحية (التعريف بالبرنامج الإرشادي)	الجلسة الأولى
45 دقيقة	2024 / 9 / 26	الخميس	الضغوط النفسية	الجلسة الثانية
45 دقيقة	2024 / 9 / 28	السبت	قلق المنافسة و الاداء	الجلسة الثالثة
45 دقيقة	2024 / 10 / 3	الخميس	الثقة بالنفس	الجلسة الرابعة
45 دقيقة	2024 / 10 / 5	السبت	التوتر	الجلسة الخامسة
45 دقيقة	2024 / 10 / 10	الخميس	التركيز و الانتباه	الجلسة السادسة
45 دقيقة	2024 / 10 / 12	السبت	تحمل المسؤولية	الجلسة السابعة
45 دقيقة	2024 / 10 / 17	الخميس	التكيف	الجلسة الثامنة
45 دقيقة	2024 / 10 / 19	السبت	الاجهاد النفسي و الاجتماعي	الجلسة التاسعة
45 دقيقة	2024 / 10 / 24	الخميس	معالجة المواقف	الجلسة العاشرة
45 دقيقة	2024 / 10 / 26	السبت	الخوف من المجهول	الجلسة الحادية عشر
30 دقيقة	2024 / 10 / 31	الخميس	الختامية	الجلسة الثانية عشر

2- الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ 7 / 11 / 2024 وبنفس ضروف وآلية الاختبار القبلي. فيما يخص اختبار الضغوط النفسية وختبار المهارات الأساسية.

2-7 نماذج جلسة ارشادية: ولجا الباحث الى وضع أنموذج لجلسات ارشادية وهي ما يلي:

التاريخ: 3 / 10 / 2024

الزمن / 45 دقيقة

الجلسة/ الرابعة

التدريب أبitti	التقويم	النشاط المقدم	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات	الموضوع
طلب المرشدة من الطالبات الكتابة في ورقة رأيهن حول أهمية الثقة بالنفس في لعبة كرة اليد.	1- تطرح المرشدة سؤالاً على الطالبات وهو: - ماذا يعني ويرفعها بأنها (أيمان الفرد بإمكاناته وقدراته والاعتماد على نفسه في تسيير أموره في الحياة) ويكتبه على السبورة. 2- تلخيص ما دار في الجلسة 0	<p>1- الاستفسار عن التدريب أبitti وتقديم الشكر والثناء للمستشارين الذين انجزوا واجباتهم بشكل أفضل.</p> <p>2- يبدأ المرشد بموضوع الجلسة وهو (الثقة بالنفس) ويعرفها بأنها (أيمان الفرد بإمكاناته وقدراته والاعتماد على نفسه في تسيير أموره في الحياة) ويكتبه على السبورة.</p> <p>3- يناقش المرشد المستشارين في ذلك ويقدم الشكر والثناء لهم</p> <p>4- يوضح المرشد للمستشارين أهمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم اذا انها تمثل بالاداء الجيد الذي يقدمه اللاعبين في المباراة بغض النظر عن النتيجة فعندها يتمتع اللاعب بالثقة بالنفس فإن ذلك يساعدها على تطوير أدائه الرياضي خلال طرق مختلفة من أهمها:- أ- الثقة تثير الانفعالات الإيجابية ب- الثقة تساعد على تركيز الانتباه ج- الثقة تؤثر في بناء الأهداف د- الثقة تزيد المثابرة وبدل الجهد ه- الثقة لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية</p> <p>5- مناقشة المستشارين في تلك الخطوات وتقديم التعزيز للمستشارين الذين يحسنون المناقشة.</p> <p>6- يقدم المرشد برنامجاً محوسباً عن الثقة بالنفس.</p> <p>7- مناقشة المستشارين في محاور البرنامج وتقديم الشكر والثناء لهم</p>	<p>1- أن يتعرف المستشارين على معنى الثقة بالنفس.</p> <p>2- أن يتعرف المستشارين على أهمية الثقة بالنفس وأن يتحلى بالثقة بأنفسهن.</p>	يعرف المستشارين على معنى الثقة بالنفس.	تعريف المسترشد بالنفس	الثقة بالنفس

الجلسة: السابعة

الزمن / 45 دقيقة

التاريخ: 2024 / 12 / 10

الموضوع	ال حاجات	الهدف العام	الأهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب الأبيتي	
تحمل المسؤولية	تنمية قدرة المسترشدين على تحمل المسؤولية.	تعريف المسترشدين بمعنى تحمل المسؤولية.	-1 تعريف المسترشد على معنى تحمل المسؤولية -2 استطاعة المسترشدين من تحمل المسؤولية	1- الاستفسار عن التدريب الأبيتي وتقديم الشكر والثناء للذين أكملوا واجباتهم بأحسن صورة 2- يبدأ المرشد بالموضوع (هو تحمل المسؤولية) والذي يعني به (قدرة الفرد على اداء العمل المكلف به) ونكتبه على السبورة . 3- مناقشة التعريف مع المسترشدين وتقديم الشكر والثناء للمشاركين في موضوع الجلسة. 4- يقدم المرشد خطوات تساعد على تحمل المسؤولية وهي: - تعرف على الواجبات التي لابد أن تشارك الآخرين فيها ، وهى نفسك لكي يكون مستعد لتولى المسؤوليات الأكبر في أي لحظة. *قوم بإعداد نفسك ذهنياً ونفسياً وجسدياً لتحمل المسؤوليات الجسمية تماماً ، كما تتحمل المسؤوليات الصغرى والبساطة. *ابحثي دائماً عن المهام الجادة المتشعبة حتى تكتسب خبرة واسعة في تحمل المسؤوليات المتعددة. *قم بتأنيد ما يطلب منك من عمل جاد سواء كان صغيراً أو كبيراً بكل ما لديك من جهد وقوة. *تقبل النقد الموضوعي المخلص وامتناك شجاعة الالتزام بمبادئك. *لقراراتك وتصرفاتك وتوجيهاتك للآخرين الذين تحمل مسؤوليتهم علي كتفيك. 4- عرض برنامجاً موسعاً عن تحمل المسؤولية. 5- يناقش المرشد المسترشدات على ما دار في الفلم ويقدم الشكر والثناء لهم	1- توجيه المنشدة سؤالاً على الطالبات: - ماذا يعني بـ تحمل المسؤولية؟ 2- سوتجه سؤالاً آخر هو ما هي خطوات تحمل المسؤولية؟ - 3- تخيص ما دار في الجلسة 4- تحديد الايجابيات و السلبيات	1- تسجيل كل طالبه على ورقه مكتوبه موقفين تظهران تحمل المسؤولية 2- سؤال هو ما هي خطوات تحمل المسؤولية	

2-18 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الحقيقة الاحصائية المعروفة ب (SPSS-Vertion 12) للحصول على النتائج.

3-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-3 عرض نتائج الضغوط النفسية لعينة البحث:

تحقيقاً للهدف الذي يهدف إلى التعرف على درجة الضغوط النفسية لدى افراد عينة البحث، وتم حساب الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث وقد بلغ (68,650) وانحراف معياري (17,190) وهو أكثر من الوسط الفرضي البالغ (66)، وباستخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة لم تظهر النتائج توافر فروق ذات دلالة إحصائية إذ كانت القيمة الثانية المحسوبة (0,156) وهي أقل من القيمة الثانية الجدولية (1,645) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (199) . والجدول (8) يبين ذلك.

جدول (8) يبين الاختبار الثاني في الضغوط النفسية لإفراد عينة البحث

مستوى الدلة	القيمة الثانية		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي للضغط النفسية	عدد أفراد العينة
	الجدولية	المحسوبة					
0,05	1,645	0,156	199	66	17,190	68,650	200

جدول (8) يبين ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى الاعبين، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى عدم الاهتمام بالجانب النفسي وخاصة البرامج الارشادية والتي لها دور ايجابي في تخفيف الضغوط النفسية، وتحسين الاداء المهارى للمهارات المبحوثة ، حيث تلعب الضغوط النفسية عامل سلبي على الاداء المهاوى وسلوك اللاعب عندما لا يستطيع مواجهتها ، وايجابيا عند اللعب تحت الضغط .

1-1-3 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المهاريه وقيمة (t) المحسوبة للضغط النفسية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (9) يبين الأوساط الحسابية وانحرافات المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الضغوط النفسية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية.

نسبة التطور	دلالة الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة t المحسوبة	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	س	ع	س		
%6.12	معنوي	0.02	2.71	7.40	115.90	4.21	123.00	درجة	الضغط النفسية
%47.36	معنوي	0.00	5.01	1.34	5.60	0.78	3.80	درجة	المناولة
%4.02	معنوي	0.00	3.42	0.13	9.32	0.41	9.71	ثانية	الدحرجة
%48.88	معنوي	0.00	8.82	0.48	6.70	0.70	4.50	درجة	التهذيف

3-1-2 تحليل النتائج:

يتبيّن من الجدول (9) أنَّ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للضغط النفسي بلغ (123.00) وبانحراف معياري (4.21)، أمّا في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (115.90) وبانحراف معياري (7.40)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (2.71) وبنسبة خطأ (0.02)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ، وفي اختبار المناولة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.80) وبانحراف معياري (0.78)، وأمّا في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (5.60) وبانحراف معياري (1.34)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.01) وبنسبة خطأ (0.00)، وهذا يدل على معنوية الفروق، وفي اختبار الدرجة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (9.71) وبانحراف معياري (0.41)، وأمّا في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (9.32) وبانحراف معياري (0.13)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3.42) وبنسبة خطأ (0.00) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ، وفي اختبار مهارة التهديف فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.50) وبانحراف معياري (0.70)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (6.70) وبانحراف معياري (0.48)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8.82) وبنسبة خطأ (0.00) ويدل على وجود فروق معنوية .

3-1-2 مناقشة النتائج للمجموعة التجريبية:

ويتبّين من الجدول (9) هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير الضغوط ولصالح الاختبار البعدي ،ويعزّز الباحث ذلك إلى دور البرنامج الإرشادي الایجابي وفاعليته في تخفيف الضغوط النفسية ، والذي اعده الباحث على وفق الاسس العلمية والتخطيط للبرنامج ، ومتضمنه من فنيات واستراتيجيات ولعب الادوار ويتصحّر أثر المناهج الإرشادية والبرامج النفسية في الحد والخفض من الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين في الحياة اليومية التي يعيشها اللاعب ، (احمد، 2000) ويعكّد

(عكلة وكامل،2011) أنَّ التوافق الجيد الذي لا تتحققه إلّا البرامج النفسية والإرشادية المرافقه للتدريب البدني والمهارى والخططي تعمل باتجاهين مهمين هما الأول التوافق الذاتي من خلال وضع أهداف مناسبة... (الحوري والعزاوى، 2011) يتبيّن ايضاً من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المهاريه، ويعزّز الباحث سبب ذلك الفروق والتطور في المهارات المبحوثة الى فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي ، والمدعى على ضوء الاسس العلمية والتخطيط السليم والذي تضمن جلسات احتوت على فنيات ولعب ادوار وساهمت في تطوير المهارات

المبحوثة ، ويرى الباحث ان للإرشاد النفسي دور ايجابي في لدى اللاعبين من خلال التعلم والتدريب على المهارات النفسية ، ويرى ان تكرار المهارة واستخدام التغذية الراجعة من خلال مواقف اللعب المشابهة والتدريب العقلي على المهارة خارج التدريب يساهم في تطويرها .

3-1-3 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المهارية وقيمة (t) المحسوبة للضغط النفسي والمهارات المبحوثة للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (10) يبين الأوساط الحسابية وانحرافات المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغير الضغوط النفسية والمهارات المبحوثة للمجموعة الضابطة

دلاله الفروق	المعنوية الحقيقية	قيمة t المحسوبة	البعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
عشوائي	0.08	1.96	10.23	114.70	9.98	115.00	درجة	الضغط النفسي
عشوائي	0.16	1.50	0.82	4.30	0.73	4.10	درجة	المناولة
عشوائي	0.06	2.06	0.42	9.69	0.43	9.71	ثانية	الدحرجة
عشوائي	0.16	1.50	0.82	5.70	0.52	5.50	درجة	التهديف

3-1-3-1 تحليل نتائج المجموعة الضابطة:

الجدول (10) يبين أنَّ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للضغط النفسي بلغ (114.70) وبانحراف معياري (10.23)، وفي الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (115.00) وبانحراف معياري (9.98)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (1.96) وبنسبة خطأ (0.08)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية، وفي مهارة المناولة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.10) وبانحراف معياري (0.73)، وفي الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (4.30) وبانحراف معياري (0.82) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (1.50) وبنسبة خطأ (0.16)، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية، وفي اختبار مهارة الدحرجة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (9.71) وبانحراف معياري (0.43)، وأمّا في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (9.69) وبانحراف معياري (0.42)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (2.06) وبنسبة خطأ (0.06)، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية ، وفي اختبار مهارة التهديف بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.50) وبانحراف معياري (0.70) وفي الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (5.70) وبانحراف معياري (0.82)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (1.50) وبنسبة خطأ (0.16)، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية.

3-1-3-2 مناقشة النتائج المجموعة الضابطة:

من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة عشوائية في درجة الضغوط النفسية لعينة البحث للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحث ان عدم اعطاء العامل النفسي مساحة وحيز ضمن المنهاج التدريبي وغياب المرشد او الاخصائي النفسي في الاندية وكذلك المنتخبات ، ويرى الباحث ان اهمال الجانب النفسي والاهتمام بالجانب البدني والمهاري فقط اثر سلبا لان المنظومة التدريبية يجب ان تكون متكاملة ومنها المفصل النفسي إذ إن الخبر أو المرشد النفسي يضيف خبرات ومهارات تساعد المسترشد في تنمية سلوكيات مرغوبة لديه وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (حميد, 2008) والتي توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة الضابطة في البحث.(محمد : 2008) ، وفي اختبار المهارات الجدول (10) يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة بالمهارات الأساسية المبحوثة ويعزو الباحث سبب ذلك هو الاعتماد على المنهج الاعتيادي والذي لم يتم الاعتماد على الاسس العلمية في بعض جوانب المنهج واهمال الجانب النفسي الذي يعد احد المركبات والمفاصل المهمة في العملية التدريبية ، والاعتماد على الجوانب البدنية و المهارية .

3-1-4 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المهارية وقيمة (t) المحسوبة للضغط النفسي
والمهارات المبحوثة للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها.
جدول (11) يبيان الأوساط الحسابية وانحرافات المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغير الضغوط النفسية والمهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة (البعدي-البعدي).

دلالة الفروق	المعنوية الحقيقية	قيمة t المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.04	2.33	7.4	115.90	9.98	115.00	درجة	الضغط النفسية
معنوي	0.01	2.60	1.34	5.60	0.82	4.30	درجة	المناولة
معنوي	0.03	2.57	0.13	9.32	0.42	9.69	ثانية	الدحرة
معنوي	0.04	3.31	0.48	6.70	0.82	5.70	درجة	التهديف

3-4-1-3 تحليل النتائج:

الجدول (11) يبين أنَّ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية للضغوط النفسية بلغ (123.00) وبانحراف معياري (4.21)، وبالنسبة للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي (115.00) وبانحراف معياري (9.98)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (2.33) وبنسبة خطأ (0.04)، وهذا يدل على معنوية الفروق، وبلغ الوسط الحسابي لمهارة التهديف في الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية (5.60) وبانحراف معياري (1.34)، وفي الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (4.30) وبانحراف معياري (0.82)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (2.60) وبنسبة خطأ (0.01) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية، وفي الدرجة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية (9.32) وبانحراف معياري (0.13)، وفي الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (9.69) وبانحراف معياري (0.43)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (2.57) وبنسبة خطأ (0.03) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ، وبلغ الوسط الحسابي لمهارة المناولة في الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية (6.70) وبانحراف معياري (0.48)، وفي الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة قد بلغ الوسط الحسابي (5.70) وبانحراف معياري (0.82)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3.31) وبنسبة خطأ (0.04) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية

3-4-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

من الجدول (11) هناك فروقاً بمستوى الضغوط النفسية، ويعزو الباحث ذلك إلى انخفاض في مستوى الضغوط النفسية لدى افراد المجموعة التجريبية ، والسبب يعود إلى تأثير البرنامج الارشادي ايجابياً من خلال الجلسات الارشادية والذي احتوت على مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات والاساليب والذي قدمت من خلال عملية العرض ولعب الادوار والتغذية الراجعة والتدريب الذهني في التمرین البيئي وكذلك وضوح الاهداف التي كان لها دور في تطوير اداء الافراد ، ناهيك عن الانسجام والتواصل بين افراد المجموعة والمرشد وبينهم والتعزيز والتشجيع والحضور والحوارات والمناقشة اضافة الى طرد الافكار السلبية واتباع الايجابية وتقديم الشكر والمدح لهم عند الاداء الافضل ، وتوکد دراسة (علاء، 2013) أنَّ اللحظة الإرشادية وإعداد البرنامج النفسي الذي يساعد في التخفيف من المشكلات الاجتماعية والأزمات النفسية لدى اللاعبين وممارسة النشاط الرياضي جعلت اللاعبين يشعرون بأنَّهم أكثر فاعلية، وسعادة، وكفاءة في مجال النشاط الرياضي.. وفي اختبار المهارات وجود فروقٍ معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية البرنامج الارشادي والمعد من قبل الباحث على وفق اسس علمية واحتواه على

العديد من الفنون ولعب الأدوار والتلويع من والتي اضافة جو من المتعة والتشويق ، وساهم في تطوير ورفع الاداء المهارى للمهارات المبحوثة ، والاسلوب السهل في تقديم الجلسات "إذ قدمت جلسات البرنامج الإرشادي على ضوء استعداداتهم وقدراتهم إذ إنها تسعى إلى جعل المسترشد قادرٍ على توجيه ذاته وحياته بنفسه وتحديد أهدافه بالحياة وتحقيق مطالبه في ضوء معايير المجتمع بعيداً عن الضغوط والمشكلات.

4-الأستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-ل البرنامج الإرشادي تأثيراً إيجابياً في تخفيف الضغوط النفسية وتطوير المهارات الأساسية المبحوثة.
- 2-يتبيّن ان هناك وجود فروق في نتائج الاختبارات البعديّة لأفراد المجموعة التجريبية لمقياس الضغوط النفسيّة في الاختبار البعدي لتفعيل الضغوط النفسيّة وهذا يتفق مع فرضية البحث الأولى.
- 3-الأداء المهاري الأمثل يتطلّب من اللاعب ان يكون على مستوى عالٍ من تطوير المهارات النفسيّة
- 4-الاهتمام بالجانب النفسي لللاعب كان له دور ر في تكيف الاعبين خلال اندفاعهم نحو التدريب بشغف نتيجة تجاوز الضغوط النفسية وبث عامل التعاون والحماس والمنافسة فيما بينهم.

4-التوصيات:

- 1-ضرورة استقادة المدربين والمعنيين على الاندية والمنتخبات الوطنية من البرنامج الإرشادي لما له من أثر في تطور المهارات الأساسية لدوره الإيجابي في تطوير المهارات الأساسية
- 2-يجب تواجد المرشد النفسي مع الاندية والمنتخبات الوطنية خصوصاً ليؤخذ دوره في تطبيق البرامج الإرشادية ومعالجة الحالات التي يتعرض لها الاعبين من خلال الإرشاد السلوكي المعرفي.
- 3-لابد ان يكون هناك دور للأندية والمنتخبات بالمشكلات النفسية وايجاد الحلول المناسبة لمواجهتها.
- 4-الاهتمام بالمهارات النفسية وتطويرها لما لها من دور ايجابي في تطوير المهارات الأساسية بكلمة القدم.
- 5-إجراء بحوث مشابهة تتضمن تطبيق البرنامج الإرشادي التربوي على عينات أخرى وألعاب مختلفة.

المصادر

- باهي مصطفى حسين؛ المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، ط1: (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999).
- سامي الصفار وثامر محسن؛ أصول التدريب في كرة القدم: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة وللنشر، 1988).
- سهير كامل أحمد؛ التوجيه والإرشاد النفسي: (القاهرة، مركز الإسكندرية للكتاب، 2000).
- سامي حميد محمد، تأثير منهج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة للأداء التناصفي للاعبين فئة المتقدمين في التنس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صلاح الدين / كلية التربية الرياضية، 2008.
- عكلة سليمان الحوري، وكامل عبود العزاوي؛ الإعداد النفسي للرياضيين، ط1: (الأردن، دار الكتاب الثقافي، 2011).
- علاء سعيد حارث، أثر برنامج ارشادي في تنمية ادارة الازمات لدى طلاب المرحلة الاعدادية: رسالة ماجستير منشورة: جامعة ديالى؛ كلية التربية للعلوم الانسانية، قسم الارشاد والتوجيه التربوي: (2013).
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي؛ دليل الباحث لكتابه الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ب. م. 2004).
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية: القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- حمدي شاكر محمود، التوجيه والإرشاد الطلابي للمرشدين والمعلمين، ط1، دار الأنجلوس للنشر والتوزيع، السعودية، 1998.
- محمد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية: (النحو، دار اليماء للطباعة والتصميم، 2010).
- ذوقان عبيادات وآخرون: البحث العلمي مفهومه: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1988).
- شيفر وميلمان؛ مشكلات اطفال المراهقين واساليب المساعدة فيها : ترجمة نسيمه داود ونزيه حمدي ، مطبوعات الجامعة الأردنية، الأردن ، 1996.
- المكدمي، ياسر محمود وآخرون: بناء مقاييس الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة تحت (15) سنة، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الأول لبحوث طلبة الدراسات العليا - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية: من (6-7 آذار 2022): رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق - بغداد: 503 لسنة 2022.

- شذى عبد القادر العجيلي؛ دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين في العراق ونظرائهم في الأردن: رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد ، 2005.
- أحمد إسماعيل صبحي؛ إدارة الأزمة التعليمية منظور علمي: (الإسكندرية، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، 2000).
- عاصم محمود ذي الحيانى؛ارشاد التربوى والنفسى: (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1989).
- Zgang ling, Wang; Bin, Comparative study on competence models of sports psychology consultants: (Journal international conference on computer, 6, provider IEEE, 2010) .
- Borders. I.D & Sandra, M ,D:Comprehensive School counseling programs . Arevieew for Policy Markers and Derlopment,1992 ,vol (70) .
- Shaw M: previously mentioned source.