



The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program to reduce psychological stress and raise the level of performance of some basic 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.



فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتخفيف 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 لتربية ديالى

abdalkafoor1964@gmail.com

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

الملخص

هدفت البحث إلى أعداد برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية ورفع مستوى الاداء المهارى لمهارات كرة القدم الاساسية (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 تخفيف الضغوط النفسية ورفع مستوى الاداء المهارى للمهارات المبحوثة بكرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية ، التعرف نسبة انخفاض الضغوط النفسية وتطو أداء المهارات الاساسية ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة، وشملت عينة البحث لاعبي نادي الشهيد اركان لفئة المتقدمين (موسم 2024- 2025) و عددهم (20) لاعب ، قسموا الى مجموعتين (10) تجريبية و (10) ضابطة ، و العينة الاستطلاعية من خارج عينة البحث وعددهم (5) لاعبين ، ومتغيرات الدراسة وهي البرنامج الإرشادي، ومهارات كرة القدم الاساسية (الدرجة و المناولة والتهديف) وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية لـ (المكدي وآخرون 2022)، للجانب الرياضي، (حديث البناء) و عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها فضلا على المعالجات الإحصائية باستخدام الوسيلة الإحصائية (spss) واستنتج الباحث ان للبرنامج الارشادي تأثير واضح لدى افراد عينة البحث، ويوصي الباحث ضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية وتفعيل دور المرشد النفسي سواء مع الاندية والمنتخبات وتعميم البرنامج على جميع الألعاب الرياضية.

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

1- المقدمة

ان علم النفس الرياضي له أثر مهم في إعداد استشاريين نفسيين، ودراسة التطور المستقبلي لهؤلاء 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 مراعيًا في ذلك الأهداف والوسائل المعنية لتحقيقها، فالهدف من المناهج الإرشادية هو تغيير اتجاهات الأفراد وسلوكهم، إذ "أن السلوك الإنساني يتصف بالمرونة والقابلية للتعديل من خلال استخدام اساليب متنوعة من المناهج الارشادية التي تعمل على اكساب الافراد مهارات ومفاهيم ومعلومات واتجاهات وقيم جديدة تساعد على تغيير وتعديل السلوك. (الحياي، 1989)

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

(صبحي، 2000)

إذ إنّ 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 ان خصوصية الارشاد تتضح عن طريق التعرف على الكفاءات من اجل تقديم برامج ارشادية مثلى للرياضيين لتطويرهم نفسيا من اجل رفع مستوى الاداء وإدارة الضغوط وحل المشكلات ووضع الاهداف والوقت ،ومنها يتمكن المرشد النفسي تقديم المساعدة الارشادية للرياضيين في مواجهة مشاكلهم ، ومن خلال ذلك فإن الإرشاد الرياضي يعد عملية شاملة ومستمرة لا يحددها زمن سواء كان طويلا او قصيرا كما هو الحال في الإعداد النفسي ، وخدماتها تقدم لجميع الفئات من الرياضيين من دون استثناء ولكنها بنفس الوقت تعد عملية مكملية لجوانب الإعداد النفسي ومتداخلة معه، وتهدف الى اكتساب الرياضيين المهارات النفسية ، الذي يستطيعون التعامل مع المواقف الرياضية المختلفة (الضاغطة 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 ضروريا لمعالجة المشكلات الذي تواجه اللاعبين خلال التدريب والمنافسات وتدريبهم على المهارات النفسية من هنا

تكمُن أهمية البحث الحالي أن للبرامج الإرشادية دور فعال في تخفيف الضغوط النفسية ورفع مستوى الاداء المهارى للمهارات الاساسية وبما أن الضغوط النفسية لها محورين فيما يخص النشاط الرياضي و تأثيره 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 والتدريب على المهارات النفسية وتواجد المرشد النفسي في الفريق وتدريب اللاعبين على المهارات النفسية من خلال الجلسات الإرشادية التي تنطوي ضمن فعاليات البرنامج الإرشادي و يعتبر البناء النفسي المعرفي لدى اللاعبين في مختلف الالعاب الرياضية عموما ولاعبي كرة القدم خصوصا 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 اللاعبون مهاراتهم بصورة عامة والمهارات النفسية بصورة خاصة، حيث تساهم في تطور مستواهم المهارى وحل المشكلات وتخفيف الضغوط النفسية التي تواجههم ، التي تواجههم أثناء التدريب والمنافسات، لذا يعتبر الاهتمام بالإعداد النفسي امر مهم ، حيث سيكون له دور في تحسين ورفع مستوى الاداء المهارى للمهارات الاساسية لجميع الرياضات خصوصا لعبة كرة القدم ، اذ انه يعتبر الجانب الفعال والمهم في تحسين ورفع مستوى أداء اللاعبين ، إضافة الى تمتعهم بسمات شخصية وقدرتهم على تحمل الصعاب والمسؤولية ومواجهة العقبات والضغوط النفسية ، ومن خلال اطلاع الباحث على الوضع العام والسائد للأندية والمنتخبات الوطنية ولجميع المراحل السنية لاحظ عدم الاهتمام بالجانب النفسي وبالبرامج الإرشادية وهذا سببه عدم وجود مرشد نفسي للفريق للقيام بمعالجة المشاكل وتخفيف الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون في حياتهم الاجتماعية وفي التدريب وقبل واثناء البطولات ، ويتولى المرشد معالجتهم من خلال الارشاد والعلاج النفسي السلوكي المعرفي، لذا ارتى 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 الاساسية لدى عينة من بعض لاعبي كرة القدم فئة المتقدمين من اندية دىالى للساحات المكشوفة.
- 2- التعرف على درجة الضغوط النفسية من خلال استخدام مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم لأندية دىالى 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 وتطو أداء المهارات الاساسية.

2-إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بالعلاقات الارتباطية لملائته 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) ، وعددهم (20) لاعب، تم تقسيمهم عشوائيا وبطريقة القرعة الى مجموعتين تجريبية وعددها (10) لاعبين وضابطة وعددها (10) لاعب ، وهم جزء من مجتمع البحث لأندية محافظة دىالى وعددهم (375) لاعب من (15) نادي وهم اندية (الشهيد اركان - المنصورية - ههب - جديدة الشط - مندلي - خان بني سعد - بلدروز - قزانية - الرافدين - جلولاء - بعقوبة - خائين - الخالص - المقدادية - شهربان) ، ونسبتهم الى مجتمع البحث 5.3% ، واختيرت العينة الاستطلاعية من خارج عينة البحث وعددهم (5) لاعبين كما في الشكل (1) .

-التصميم التجريبي:

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 تترك المجموعة الضابطة لتأخذ مناهجها الاعتيادية السابقة من دون البرنامج النفسي كما في الشكل (1).

المتغيرات	الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 3	الخطوة 5
المجموعة التجريبية	قياس قبلي للمقياس والمهارات	برنامج إرشادي سلوكي معرفي	قياس بعدي للمقياس والمهارات	موازنة بين الاختبارات البعدية
المجموعة الضابطة	قياس قبلي للمقياس والمهارات	المنهج الاعتيادي للمدرب	قياس بعدي للمقياس والمهارات	

شكل (1) يوضح التصميم التجريبي

- تجانس العينة:

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

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

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

- تكافؤ العينة:

ولكي يتجنب الباحث العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة وللعمل على خط شروع واحد لجميع أفراد العينة عمد الباحث الى اجراء تكافؤ العينة "من أجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي لا بد أن تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متكافئتين تمامًا من جميع الظروف عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية" (عبيدات وآخرون، 1988، 252) كما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين تكافؤ عينة البحث في متغيرات (الضغوط النفسية ومهارات المناولة والدرجة والتهديد 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	الضغوط النفسية
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	الدرجة / زمن
عشوائي	0.33	1.55	0.52	5.50	0.70	4.50	التهديد / درجة

2-3 الأجهزة 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).

2-4 متغيرات البحث:

- مقياس الضغوط النفسية.

- البرنامج الإرشادي.

2-4-1 وصف المقياس وتصحيحه: لـ(المكدمي وآخرون، 2022)

بعد الاطلاع على المصادر والادبيات والدراسات السابقة ومنها دراسة (د. مؤيد عبدالرزاق حسو، 2008) ودراسة (التميمي وصالح، 2022) ودراسة (موسى) ودراسة (المكدمي وآخرون، 2022) أستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية الذي قام ببنائه (المكدمي وآخرون، 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) ولحساب درجة موضوعية الاستجابة لتعيين الافراد الذين لا يعطون صورة واقعية عن أنفسهم وللفقرات الاصلية هي (5،10،16) ، والفقرات المكررة وفقا للتسلسل هي (18،31،20) ، ثم تم حساب الفروق المطلقة بين استجابات أفراد عينة البحث على الفقرات الأصلية والفقرات المكررة في كل استمارة من استمارات البحث البالغة (54) استمارة، ثم أستخرج قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الفروق حيث بلغت درجت المتوسط الحسابي للفرق العام (1.064) وقيمة والانحراف 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 (كا) (2) فبلغت (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 التقنين، علما ان فقرات البعد الأول (المجال الفسيولوجي) تحمل الأرقام (22،27،26،24،20،13،12،8،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 ففي 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**** لبيان آرائهم حول مدى صلاحيته المقياس وحصل على نسبة اتفاق 90 %. والجدول(4) يبين بدائل الإجابة والوزن.

جدول (3) يبين بدائل الاجابة واوزان الفقرات

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

2-5 تحديد المهارات الأساسية واختباراتها بكرة القدم:

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات والمصادر والدراسات السابقة الخاصة بلعبة كرة القدم، إضافة الى المقابلات الشخصية والاستئناس بأراء 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 مقننة وسبق استخدامها في الدراسات السابقة والمهارات هي مهارة (التهديف، والمناولة، والدرجة). اما الاختبارات فهي اختبار (الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً. (الخشاب وآخرون، 1999) واختبار الاستلام والمناولة لقياس دقة المناولة.

(الخشاب وآخرون، 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 الى 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 وإعادة، لأنها من أنسب 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 (7أيام) في يوم الاثنين الموافق 2024/8/19 على العينة نفسها بالاستطلاع وتتألف من (10) لاعبين من نادي بعقوبة الرياضي، وكانت درجة الثبات لمهارة الدرجة (0.89) ولمهارة المناولة (0.79) ولمهارة التهديد (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 أجوبة 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 أنَّ الاختبارات المستعملة تستخدم أجهزة وساعة توقيت وكذلك تسجيل درجات وهي سهلة وواضحة فضلاً عن أنَّ فريق العمل يتألف 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 الدرجة (0.92) ولمهارة المناولة (0.90) ولمهارة التهديد (0.94) وللضغوط النفسية (0.92) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية عالية، ممَّا يؤكد موضوعية الاختبارات.

2-8 البرنامج الإرشادي:

- لجا الباحث الى مجموعة من الخطوات في بناء برنامجه الإرشادي:
- تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة من اللاعبين لأجل اعداد البرنامج الإرشادي، 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 (تقرير وتحديد حاجات المسترشدين وكتابة وإعداد أهداف البرنامج وغاياته تحديد الأولويات واختبار نشاطات البرنامج وتنفيذها وتقييم 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 مقترحه. والخطوات المتعاقبة في التخطيط للبرامج الإرشادية سيتم التطرق لها وكما يلي:
 - **تقرير 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 الوسط المرجح والاوزان المئوية لل فقرات جدول (4)

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

فقرات المقياس وترتيبها تنازليا

رقم ألفقره	رتبتها	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المئوي
5	1	أشعر في يوم المباراة بتعب شديد	2.92	60.8
18	2	يحصل لدي اضطراب في النوم قبل المباراة	2.90	60.6
12	3	أشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون	2.88	60.4
10	4	كثير ما اعاني من تقطع في النوم قبل المباراة	2.85	60
3	5	يتصب عرقي عندما اتعرض لمواقف محرجة في المباراة	2.83	59
2	6	يخفق قلبي بشدة عندما أدخل الى الملعب وفيه جمهور كبير	2.82	57.4
7	7	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة	2.80	56
13	8	أشعر بالحاجة الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة	2.70	54

50.8	2.54	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور	9	21
49	2.45	يضايقني التميز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب	10	22
46.6	2.35	ارتفاع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل الي مسؤولية معينة	11	24
45	2.30	اميل الى انتزاع الشعر (الراس ،الشارب ، الحاجبين ...الخ) أو امرر لمساتي عليه بقوة عندما أفكر بموضوع مهم .	12	25
40.3	2.26	حصول شجار بين أفراد الفريق بسبب لي الما في المعدة .	13	26
39	2.21	قبل المباراة اشعر بالام 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 محرجا او مفاجئا	22	19
67.6	3.38	أشعر باسترخاء تام قبل المباراة	23	1
67	3.35	أشعر بقدرتي على أنجاز الواجب المطلوب بمستوى عال	24	14
66.6	3.33	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة	25	8
66.6	3.33	أشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو زملائي الى أخطائي بصراحة	26	15
66.1	3.30	اشعر انني امالك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب	27	20
66	3.29	أتحدث بهدوء وبنقة مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قرارا خاطئا	28	17
65.7	3.27	يسهل علي تمييز دقائق الامور	29	23
65.1	3.25	اشعر 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

2-9 أهداف البرنامج الإرشادي:

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

2-10 تحديد الأولويات:

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 شخّصت على مقياس الضغوط النفسية وقد رتبت ترتيباً تنازلياً حسب أوساطها المرجحة وأوزانها المئوية

ت	الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المئوي
	أشعر في يوم المباراة بتعب شديد	2.92	60.8
	يحصل لدي 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 تقطع في النوم قبل المباراة	2.85	60
5	يتصب عرقي عندما اتعرض لمواقف محرجة في المباراة	2.83	59
6	يخفق قلبي بشدة عندما أدخل الى الملعب وفيه جمهور كبير	2.82	57.4
7	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة	2.80	56
8	أشعر بالحاجة الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة	2.70	54
9	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور	2.54	50.8
10	يضايقني التميز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب	2.45	49
11	ارتفاع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل الي مسؤولية معينة	2.35	46.6
12	اميل الى انتزاع الشعر (الرأس ،الشارب ، الحاجبين ...الخ) أو امرر لمساتي عليه بقوة عندما أفكر 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 المحوسبة وترتبط بمواضيع الجلسات الإرشادية
- التغذية الراجعة وقد استعمل الباحث التغذية الراجعة مع المسترشدين.
- تقويم البرنامج: سيتم تقويم البرنامج الإرشادي من خلال:
- التقويم التمهيدي الإجراءات قبل تنفيذ البرنامج في صدق البرنامج وتكافؤ العينة وتحديد الحاجات.
- التقويم البنائي: ويتم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه الأسئلة للمسترشدين ومتابعة التدريبات
- التقويم النهائي: من خلال القياس البعدي للمقياس للعينة لتحديد مستوى التغير الحاصل في السمة

2-12 الصدق الظاهري للبرنامج:

عرض البرنامج الارشادي 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 بالملاحظات والتعديلات التي قدمها الخبراء من اجل الوصول إلى المستوى المطلوب للبرنامج.

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

- طرائق الاتصال في الجلسات: وتشمل الطرق والاساليب التي يتم ما بين المرشد والمسترشدين.
- التعزيز الاجتماعي: هو التشجيع اللفظي المعنوي مثل الثناء على سلوك الفرد ومدحه بكلمات مثل (أحسن، 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 مقترحات مباشرة للحصول على استجابات مرغوبة. والتغذية الايجابية لتعزيز الاستجابة الصحيحة.
- التدريب البيئي: تكليف أفراد المجموعة التجريبية بنشاطات ينجزونها خارج الجلسة ويقدم الدعم لهم.

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

-بتاريخ 2024/9/19 المصادف ليوم (الخميس) قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البحث للمجموعتين على لاعبي نادي الشهيد اركان وبعدل (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 والفنيات والاستراتيجيات التي سيعتمد عليها قام الباحث بالإجراءات الآتية:

-أجراء 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 أسبوعيا، 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 جدولا لأيام تطبيق البرنامج كما في الجدول (7).
- قام الباحث بوضع أنموذج لجلسة ارشادية وتم تحديدها وهي الجلسة الارشادية الثانية، الجدول (6).

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

ت	تسلسل الفقرات حسب المقياس	الفقرات	عنوان الجلسة
1	5	أشعر في يوم المباراة بتعب شديد	الضغوط النفسية
2	18	يحصل لدي اضطراب في النوم قبل المباراة	قلق المنافسة
3	12	أشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون	قلق الأداء
4	10	كثير ما اعاني من تقطع في النوم قبل المباراة	قلق المنافسة
5	3	يتصب عرقي عندما اتعرض لمواقف محرجة في المباراة	القلق الاجتماعي - قلق الأداء
6	2	بخفق قلبي بشدة عندما أدخل الى الملعب وفيه جمهور كبير	الثقة بالنفس
7	7	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة	التوتر
8	13	أشعر بالحاجة الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة	الاستجابة الجسدية للضغوط
9	21	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور	التركيز والانتباه
10	22	بضايقتني التميز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب	
11	24	ارتفاع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل الي مسؤولية معينة	تحمل المسؤولية
12	25	اميل الى انتزاع الشعر (الراس ،الشارب ، الحاجبين ... الخ) أو امرر لمساتي عليه بقوة عندما أفكر بموضوع مهم .	استراتيجيات التكيف
13	26	حصول شجار بين أفراد الفريق يسبب لي الما في المعدة .	الأجهد النفسي و الاجتماعي
14	27	قبل المباراة اشعر بإلام العضلات المفاجئ (التشنجات ، التقلصات ...)	الأجهد النفسي و التحضير النفسي
15	29	أشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما أرتكب خطأ ما .	القلق، التوتر النفسي ، الاجهاد
16	30	أشعر بأنني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات الطارئة .	القلق، التوتر، معالجة المواقف ، الخوف من المجهول، الاجهاد العاطفي
17	31	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في المباراة .	تركيز الانتباه

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

جدول (7) يبين عناوين وأوقات تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي

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

2-16 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2024 / 11 / 7 وبنفس ظروف والية الاختبار القبلي. فيما يخص اختبار الضغوط النفسية واختبار المهارات الاساسية.

17-2 نماذج جلسة ارشادية: ولجأ الباحث الى وضع أنموذج لجلسات ارشادية وهي ما يلي:

الجلسة/ الرابعة						
الزمن / 45 دقيقة			التاريخ: 2024 / 10 / 3			
الموضوع	الحاجات	الهدف العام	الأهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
الثقة بالنفس	تعريف المسترشد ين بمعنى الثقة بالنفس	يعرف المسترشد ن على معنى الثقة بالنفس وأهميتها	1- أن يتعرف المسترشد على معنى الثقة بالنفس. 2- أن يتعرف المسترشد على أهمية الثقة بالنفس. 2- أن يتحلى المسترشد بالثقة بأنفسهن	1- الاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للمسترشدين الذين انجزوا واجباتهم بشكل أفضل. 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. 3- يناقش المرشد المسترشدين في ذلك ويقدم الشكر والثناء لهم 4- يوضح المرشد للمسترشدين أهمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم اذ انها تتمثل بالاداء الجيد الذي يقدمه اللاعبون في المباراة بغض النظر عن النتيجة فعندما 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 وبذل الجهد ه- الثقة لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية 5- مناقشة المسترشدين في تلك الخطوات و تقديم التعزيز للمسترشدين الذين يحسنون المناقشة. 6- يقدم المرشد برنامجاً محوسباً عن الثقة بالنفس. 7- مناقشة المسترشدين في محاور البرنامج و تقدم الشكر و الثناء لهم	1- تطرح المرشدة سؤالاً على الطالبات وهو: - ماذا نعني بالثقة بالنفس؟ وما أهميتها؟ 2- تلخيص ما دار في الجلسة 0 4- تحديد الإيجابيات والسلبيات فيها.	تطلب المرشدة من الطالبات الكتابة في ورقة رأيهن حول أهمية الثقة بالنفس في لعبة كرة اليد.

التاريخ: 2024 / 10 / 12

الزمن / 45 دقيقة

الجلسة: السابعة

الموضوع	الحاجات	الهدف العام	الأهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب ألبيتي
تحمل المسؤولية	تتمية قدرة المسترشدين على تحمل المسؤولية.	1- تعريف المسترشدين بمعنى تحمل المسؤولية 2- استطاعة المسترشدين على تحمل المسؤولية	1- تعريف المسترشد على معنى تحمل المسؤولية 2- ان يستطيع المسترشدين من تحمل المسؤولية	1- الاستفسار عن التدريب ألبيتي وتقديم الشكر والثناء للذين أكملوا واجباتهم بأحسن صورة 2- يبدأ المرشد بالموضوع (هو تحمل المسؤولية) والذي نعني به (قدرة الفرد على اداء العمل المكلف به) وتكتبه على السبوره . 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 ، وهيئ نفسك لكي يكون مستعد لتولى المسؤوليات الأكبر في أي لحظه. *قوم بإعداد نفسك ذهنياً ونفسياً وجسدياً لتحمل المسؤوليات الجسيمة تماماً ، كما تتحمل المسؤوليات الصغرى والبسيطة. *ابحثي دائماً عن المهام الجادة المتشعبة حتى تكتسب خبرة واسعة في تحمل المسؤوليات المتعددة. *قم بتأدية ما يطلب منك من عمل جاد سواء كان صغيراً أو كبيراً بكل ما لديك من جهد وقوة. *تقبل النقد الموضوعي المخلص وامتلكي شجاعة الالتزام بمبادئك. *لقراراتك وتصرفاتك وتوجيهاتك للآخرين الذين تحمل مسئوليتهم علي كتفيك. 4- عرض برنامجا محوسبا عن تحمل المسؤولية. 5- يناقش المرشد المسترشدين على ما دار في الفلم ويقدم الشكر والثناء لهم	1- توجيه المرشدة سؤالاً على الطالبات: - ماذا تعني بتحمل المسؤولية؟ 2 -وتوجه سؤالاً اخر هو ماهي خطوات تحمل المسؤولية؟ - 3- تلخيص ما دار في الجلسة 4- تحديد الايجابيات و السلبيات	تسجيل كل طالبه على ورقه مكتوبة موقفين تظهران تحمل المسؤولية

2-18 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية المعروفة ب (SPSS-Verion 12) للحصول على النتائج.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 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 التائي لعينة واحدة لم تظهر النتائج توافر فروق ذات دلالة إحصائية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (0,156) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية (1,645) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (199) . والجدول (8) يبين ذلك.

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

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

جدول (8) يبين ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى الاعبين، ويعزو الباحث سبب ذلك الى 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 المهارى وسلوك اللاعب عندما لا يستطيع مواجهتها ، وايجابيا عند اللعب تحت الضغط .

3-1-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المهارية وقيمة (t) المحسوبة للضغوط النفسية والمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدى وتحليلها ومناقشتها.

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

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

3-1-2 تحليل النتائج:

يتبين من الجدول (9) أنَّ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للضغوط النفسية بلغ (123.00) وبانحراف معياري (4.21)، أمَّا 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 فبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.80) وبانحراف معياري (0.78)، وأمَّا 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 فبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (9.71) وبانحراف معياري (0.41)، وأمَّا 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 التهديد 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 .

3-1-2-1 مناقشة النتائج للمجموعة التجريبية:

ويتبين من الجدول (9) هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير الضغوط ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث ذلك الى دور البرنامج الارشادي الايجابي وفاعليته في تخفيف الضغوط النفسية ، والذي اعده الباحث على وفق الاسس العلمية والتخطيط للبرنامج ، ومتضمنه من فنيات واستراتيجيات ولعب الادوار ويتضح أثر المناهج الإرشادية والبرامج النفسية في الحد والخفض من الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين في الحياة اليومية التي يعيشها اللاعب"، (احمد، 2000) ويؤكد

(عكلة وكامل، 2011) أنَّ التوافق الجيد الذي لا تحققه إلا البرامج النفسية والإرشادية المرافقة للتدريب البدني والمهاري والخططي تعمل باتجاهين مهمين هما الأول التوافق الذاتي من خلال وضع أهداف مناسبة... (الحوري والعزاوي، 2011) يتبين ايضا من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المهارية، ويعزو الباحث سبب ذلك الفروق والتطور في المهارات المبحوثة الى فاعلية البرنامج الارشادي السلوكي المعرفي ، والمعد 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 للضغوط النفسية 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

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

3-1-3 تحليل نتائج المجموعة الضابطة:

الجدول (10) يبين أنَّ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للضغوط النفسية 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 الدرجة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (9.71) وبانحراف معياري (0.43)، وأما 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 فبلغ 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 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 الاختصاصي 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 الخبير أو المرشد النفسي يضيف خبرات ومعارف 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 المرتكزات والمفاصل المهمة في العملية التدريبية ، والاعتماد على الجوانب البدنية و المهارية .

3-1-4 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المهارية وقيمة (t) المحسوبة للضغوط النفسية

والمهارات المبحوثة للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها.

جدول (11) يبين الأوساط الحسابية وانحرافات المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج

الاختبارين القبلي والبعدي في متغير الضغوط النفسية والمهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية

والضابطة (البعدي-القبلي).

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

3-1-4-1 تحليل النتائج:

الجدول (11) يبين أنَّ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للضغوط النفسية بلغ (123.00) وبانحراف معياري (4.21)، وبالنسبة للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي 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 البعدي للمجموعة التجريبية (5.60) وبانحراف معياري (1.34)، وفي الاختبار البعدي 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 البعدي للمجموعة التجريبية (9.32) وبانحراف معياري (0.13)، وفي الاختبار البعدي 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 البعدي للمجموعة التجريبية (6.70) وبانحراف معياري (0.48)، وفي الاختبار البعدي 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

3-1-4-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

من الجدول (11) هناك فروقًا بمستوى الضغوط النفسية، ويعزو الباحث ذلك إلى انخفاض في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، والسبب يعود إلى تأثير البرنامج الإرشادي ايجابيا من خلال الجلسات الإرشادية والذي احتوت على مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات والاساليب والذي قدمت من خلال عملية العرض ولعب الادوار والتغذية الراجعة والتدريب الذهني في التمرين البيتي وكذلك وضوح الاهداف التي كان لها دور في تطوير اداء الافراد، ناهيك عن الانسجام والتواصل بين افراد المجموعة والمرشد وبينهم والتعزيز والتشجيع والحضور والحوار والمناقشة اضافة الى طرد الافكار السلبية واتباع الايجابية وتقديم الشكر والمديح لهم عند الاداء الافضل، وتؤكد 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 بأنهم أكثر فاعلية، وسعادة، وكفاءة في مجال النشاط الرياضي. وفي اختبار المهارات وجود فروقٍ معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي والمعد من قبل الباحث على وفق اسس علمية واحتوائه على

العديد من الفنيات ولعب الادوار والتنويع 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 قادر على توجيه ذاته وحياته بنفسه وتحديد أهدافه بالحياة وتحقيق مطالبه في ضوء معايير المجتمع بعيدا عن الضغوط والمشكلات. (محمود، 1998)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-لبرنامج الإرشادي تأثيرًا إيجابيًا في تخفيف الضغوط النفسية وتطوير المهارات الاساسية المبحوثة.
- 2-يتبين ان هناك وجود فروق في نتائج الاختبارات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية لمقياس الضغوط النفسية في الاختبار البعدي لتخفيف الضغوط النفسية وهذا يتفق مع فرضية البحث الاولى.
- 3-الأداء المهاري الأمثل يتطلب من اللاعب ان يكون على مستوى عالٍ من تطويع المهارات النفسية
- 4-الاهتمام بالجانب النفسي للاعب كان له دور ر في تكيف اللاعبين خلال اندفاعهم نحو التدريب بشغف نتيجة تجاوز الضغوط النفسية وبث عامل التعاون والحماس والمنافسة فيما بينهم.

4-2التوصيات:

- 1-ضرورة استفادة المدربين والمعنيين على الاندية والمنتخبات الوطنية من البرنامج الارشادي لما له من أثر في تطور المهارات الأساسية لدوره الايجابي في تطوير المهارات الاساسية
- 2-يجب تواجد المرشد النفسي مع الاندية والمنتخبات الوطنية خصوصا ليؤخذ دوره في تطبيق البرامج الارشادية ومعالجة الحالات التي يتعرض لها اللاعبين من خلال الارشاد السلوكي المعرفي.
- 3-لا بد 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 الاساسية بكرة القدم.
- 5-إجراء بحوث مشابهة تتضمن تطبيق البرنامج الإرشادي التدريبي على عينات اخرى 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 والنشر، 1988).
- سهير كامل أحمد؛ التوجيه والإرشاد النفسي: (القاهرة، مركز الإسكندرية للكتاب، 2000).
- سامي حميد محمد، تأثير منهج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة للأداء التنافسي 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 إرشادي في تنمية إدارة الازمات لدى طلاب المرحلة الإعدادية: رسالة ماجستير منشورة: جامعة ديالى؛ كلية التربية للعلوم الانسانية، قسم الارشاد والتوجيه التربوي: (2013).
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي؛ دليل الباحث لكتابة 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 الأندلس للنشر والتوزيع، السعودية، 1998.
- محمد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية: (النجف، دار الياء للطباعة والتصميم، 2010).
- ذوقان عبيدات 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.
- المكدي، ياسر محمود وآخرون: بناء مقياس 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 الاردن: رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد , 2005.
- أحمد إسماعيل صبحي؛ إدارة الأزمة التعليمية منظور علمي: (الإسكندرية، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، 2000) .
- عاصم محمود ندى الحياضي؛ إرشاد التربوي والنفسي: (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 . Areview for Policy Markers and Derlopment,1992 ,vol (70) .
- Shaw M: previously mentioned source.