



A Cognitive-Behavioral Program for Developing Psychological Resilience and Improving Clean and Jerk Performance

Majid Hatem Omran, Prof. Dr. Amer Saeed Jassim,

Prof. Dr. Aqeel Abdul Jabbar Abdul Rasool

Iraq. University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences

Research Received: 20/1/2026

Research Published: 28/3/2026

Abstract

This study aimed to develop and implement a cognitive-behavioral guidance program to enhance psychological resilience and improve clean and jerk performance among junior weightlifters (13-15 years old). This stemmed from the observation of a lack of attention to the psychological aspect in training programs, despite its importance in competitive performance. The researchers adopted an experimental approach with a two-group equivalent design (experimental and control) using pre- and post-tests. The sample consisted of 24 weightlifters, equally distributed between the two groups. The modified Psychological Resilience Scale (27 items) was used, along with a clean and jerk performance evaluation form, after verifying its validity, reliability, and pre-test equivalence. The results showed statistically significant differences favoring the experimental group in both psychological resilience and clean and jerk performance in the post-test, confirming the effectiveness of the cognitive-behavioral guidance program in developing psychological resilience and its positive impact on athletic performance. The study concluded that integrating cognitive-behavioral preparation with physical training contributes to enhancing emotional stability and improving competitive performance among young athletes, and recommended the inclusion of psychological programs in the training plans of specialized schools.

Keywords: Psychological resilience, guidance program, clean and jerk

برنامج معرفي – سلوكي لتنمية الصمود النفسي وتحسين أداء رفعة النتر

ماجد حاتم عمران ، أ.د. عامر سعيد جاسم, أ.د. عقيل عبد الجبار عبد الرسول

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث 2026/3/28

تاريخ استلام البحث 2026/1/20

الملخص

هدفت الدراسة إلى بناء وتطبيق برنامج إرشادي معرفي-سلوكي لتطوير الصمود النفسي وتحسين أداء رفعة النتر لدى رباعي رفع الأثقال فئة الأشبال (13-15 سنة)، انطلاقاً من ملاحظة ضعف الاهتمام بالجانب النفسي في البرامج التدريبية رغم أهميته في الأداء التنافسي. اعتمد الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) ذات القياسين القبلي والبعدي، وبلغت العينة (24) رباعاً تم توزيعهم بالتساوي على المجموعتين. استُخدم مقياس الصمود النفسي المعدل (27 فقرة) إلى جانب استمارة تقييم أداء رفعة النتر، بعد التحقق من الصدق والثبات والتكافؤ القبلي. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في متغيري الصمود النفسي وأداء رفعة النتر في القياس البعدي، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي-السلوكي في تنمية الصمود النفسي وانعكاسه الإيجابي على الأداء الفني. واستنتجت الدراسة أن دمج الإعداد النفسي المعرفي-السلوكي مع التدريب البدني يسهم في تعزيز الثبات الانفعالي وتحسين الإنجاز التنافسي لدى فئة الأشبال، وأوصت بضرورة إدماج البرامج النفسية ضمن الخطط التدريبية للمدارس التخصصية.

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي، البرنامج الإرشادي، رفعة النتر

1- المقدمة:

يُعدُّ علم النفس الرياضي من التخصصات العلمية البارزة التي تهدف إلى دراسة الجوانب النفسية والمعرفية والانفعالية المؤثرة في أداء الرياضيين، وهو يُسهم بشكل كبير في إعدادهم لمواجهة الضغوط البدنية والعقلية التي يتعرضون لها أثناء التدريب أو المنافسة. وقد أثبتت البحوث أن التدريب النفسي لا يقل أهمية عن التدريب البدني والفني، بل يُعدُّ أحد الأعمدة الرئيسة التي تضمن الوصول إلى مستويات عالية من الإنجاز الرياضي. يُعدُّ الصمود النفسي من أهم المتغيرات النفسية التي يحتاجها اللاعب الرياضي عمومًا ولاعب رفع الأثقال على وجه الخصوص، لما له من دور مباشر في مواجهة المواقف الصعبة في التدريب والمنافسة، والمثابرة على الاستمرار رغم التحديات التي تواجهه أثناء مراحل الإعداد أو الأداء في البطولات. كما أن رفعة النتر (Clean & Jerk) تُعدُّ من أهم الرفعات الأولمبية التي تتطلب قوة بدنية عالية، ودقة في التكنيك، وتركيزًا نفسيًا كبيرًا، مما يجعل تطوير الأداء فيها بحاجة إلى تدخلات معرفية-سلوكية موازية للتدريبات البدنية. ومن هذا المنطلق حرص الباحثون على الذهاب إلى إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي يستهدف تعزيز الصمود النفسي لدى الرباعين وما قد يترتب على ذلك من تطوير للأداء الفني والإنجاز في رفعة النتر، وصولاً إلى تحسين المستوى التنافسي لهذه الفئة العمرية الناشئة.

وفي ضوء ذلك، ظهر الاهتمام بالبرامج الإرشادية ذات الطابع المعرفي السلوكي، لما لها من دور في تطوير قدرة اللاعب على مواجهة المواقف الصعبة في التدريب والمنافسة وتحقيق التوازن النفسي المطلوب. ويُعدُّ الصمود النفسي من أبرز المتغيرات التي تؤدي إلى التكيف مع هذه المواقف، إذ يساعد الرياضي على الاستمرار في التدريب، وتحمل الضغوط، والتغلب على العوائق لتحقيق أهدافه.

أما في مجال رفع الأثقال، فتُعد رفعة النتر (Clean & Jerk) إحدى الرفعتين الأولمبيتين المعتمدتين في رياضة رفع الأثقال، وتتطلب مستوى مناسبًا من القوة البدنية والتنسيق الحركي والدقة الفنية، إلى جانب التركيز النفسي أثناء الأداء. وتمتاز هذه الرفعة بكونها تؤدي بأوزان أعلى، كما أنها تستغرق زمنًا أطول في مراحل تنفيذها، الأمر الذي يجعل لها تأثيرًا مباشرًا في تحديد نتائج وترتيب الرباعين في المنافسات. ومن هنا، فإن تحقيق أداء متوازن فيها يتطلب إعدادًا متكاملًا يجمع بين الجوانب البدنية والنفسية. وتأتي أهمية البحث الحالي من خلال إعداد برنامج إرشادي معرفي-سلوكي يستهدف تطوير الصمود النفسي لدى الرباعين بعمر (13-15) سنة وما يترتب على ذلك من تطوير أدائهم الفني في رفعة النتر، وهو ما يسهم في بناء قاعدة قوية لهذه الفئة العمرية التي تمثل رافدًا أساسيًا للمنتخبات الوطنية مستقبلاً. ومن هنا فإن أهمية البحث الحالي

تكمّن بتقديم برنامج إرشادي معرفي -سلوكي حديث يمكن أن يكون انموذجاً عملياً في الميدان الرياضي. والمساهمة في دمج الجانب النفسي مع التدريبات البدنية والفنية لتحقيق أفضل النتائج. وكذلك خدمة فئة الأبطال كونها تمثل الأساس في إعداد أبطال المستقبل في رياضة رفع الأثقال. ومن المهم إضافة بُعد نفسي تطبيقي في مجال تدريب رفع الأثقال من خلال التركيز على الصمود النفسي كأحد المرتكزات الرئيسة لتطوير الأداء الفني ومن الممكن ان ينعكس ذلك إيجابيا على لإنجاز الرياضي.

وتعد رياضة رفع الأثقال من الألعاب الأولمبية التي تتطلب تكاملاً دقيقاً بين الإعداد البدني والفني والنفسي، نظراً لما تتسم به من أداء حركي يعتمد على القوة والسرعة والتوافق العصبي العضلي العالي. وتعد رفعة النتر من أكثر الرفعات احتياجاً للأداء النفسي، لما تتطلبه من تركيز عالٍ وقدرة على التحكم بالانفعالات أثناء المواقف التنافسية الحاسمة. وتكتسب فئة الأبطال (13-15 سنة) أهمية خاصة في رياضة رفع الأثقال كونها تمثل المرحلة الأساسية في بناء الرباعين وتطويرهم للمستويات المتقدمة، إلا أن هذه الفئة، بحكم خصائصها العمرية وقلة خبرتها التنافسية، تكون أكثر عرضة للتأثر بالضغوط النفسية، مثل القلق والتردد والانفعال الزائد، وما يرتبط بها من ضعف في القدرة على الصمود النفسي ومواجهة المواقف التنافسية، بما ينعكس سلباً على مستوى أدائها التنافسي، ولا سيما في رفعة النتر، رغم توافر الإعداد البدني والتدريب الفني.

وقد لاحظ الباحثون، من خلال خبرته الميدانية كمدرّب في منتدى الشباب ومدرّباً لمنتخب المحافظة ومشرفاً على المدرسة التخصصية لرفع الأثقال، تكرار حالات الإخفاق التنافسي لدى لاعبي فئة الأبطال، وعدم تحقيق النتائج المرجوة في البطولات، الأمر الذي يشير إلى احتمالية وجود قصور في الاهتمام بالجوانب النفسية المصاحبة للتدريب، واعتماد البرامج التدريبية بشكل أساسي على الجوانب البدنية والفنية دون دمج منظم للتدخلات النفسية المعرفية-السلوكية.

ومن هنا تبرز مشكلة البحث في الحاجة إلى بناء وتطبيق برنامج إرشادي نفسي معرفي-سلوكي يسهم في تعزيز الصمود النفسي، وتطوير القدرة على مواجهة الضغوط التنافسية، وضبط القلق والانفعالات، بما نعتقد بأنه قد ينعكس إيجاباً على تحسين مستوى الأداء التنافسي في رفعة النتر لدى لاعبي فئة الأبطال. وعليه، يسعى الباحثون إلى دراسة فاعلية هذا البرنامج في تطوير الصمود النفسي وتحسين أداء رفعة النتر لدى أبطال رفع الأثقال بعمر (13-15) سنة.

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد مقياس الصمود النفسي للرباعين الأشبال بعمر (13-15) سنة.
- 2- بناء وتطبيق برنامج ارشادي معرفي -سلوكي لتطوير الصمود النفسي وأداء رفعة النتر للرباعين بعمر (13-15) سنة.
- 3- معرفة فاعلية البرنامج الارشادي المعرفي - السلوكي في تطوير الصمود النفسي وأداء رفعة النتر لدى الرباعين.
- 4- معرفة افضلية الفاعلية للبرنامج الارشادي المعرفي - السلوكي على التدريب المتبع في تطوير الصمود النفسي وأداء رفعة النتر لدى الرباعين.

مفهوم الإرشاد في المجال الرياضي

يُعرّف الإرشاد بوجه عام بأنه مجموعة من الخدمات المنظمة التي تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم ذاته ومشكلاته، واستثمار قدراته وإمكاناته بما يحقق له النمو والتكامل في شخصيته. ويقوم الإرشاد على علاقة تفاعلية بين المرشد والمسترشد تهدف إلى مساعدته في تحديد أهدافه واختيار الوسائل المناسبة لتحقيقها بصورة واعية ومنتزعة، مما يجعله محورًا أساسًا في برامج التوجيه. وانطلاقًا من هذا المفهوم، لا يقتصر الإرشاد النفسي على المجال التربوي أو الاجتماعي، بل يمتد إلى المجال الرياضي، حيث يُعد الإرشاد النفسي الرياضي أحد التطبيقات المهمة التي تسهم في إعداد الرياضي نفسيًا إلى جانب الإعداد البدني والمهاري. وقد عزّفه عدد من الباحثين بأنه عملية مخططة تهدف إلى مساعدة الرياضي على فهم شخصيته وقدراته واتجاهاته، والتغلب على المشكلات والصعوبات التي تعوق تقدمه، بما يسهم في تحقيق أقصى نمو لقدراته البدنية والمهارية والنفسية، والوصول إلى سلوك أكثر فاعلية وتوافقًا، وتحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية.

مفهوم الصمود النفسي

عرّف الصمود النفسي بأنه قدرة الفرد على الاستجابة الإيجابية للمصاعب والضغوط، والحفاظ على التوازن النفسي وتحقيق الإنجاز رغم وجود العوائق، من خلال التكيف المرن مع الظروف السلبية. وهو ليس سمة فطرية ثابتة، بل عملية ديناميكية قابلة للنمو تتأثر بالعوامل الشخصية والاجتماعية والمعرفية. تشير الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) إلى أن الصمود النفسي يتكون من مجموعة عناصر رئيسية، منها: مهارات المواجهة الإيجابية، حل المشكلات، المثابرة، الوعي بالذات، تقدير الذات، التفاؤل، والأمل. كما أوضح Reivich و Shatté (2002) أن من مكوناته الأساسية: التحكم والسيطرة، الاعتماد على الذات، التحدي، وضبط الاندفاع، وهي عوامل تساعد الفرد على إدارة المواقف الضاغطة بفاعلية. ويتخذ الصمود النفسي أنماطاً متعددة، منها النمط التنظيمي المرتبط بالسمات الشخصية، والنمط الارتباطي القائم على العلاقات الاجتماعية الداعمة، والنمط الموقفي المتعلق بمرونة التعامل مع الأزمات، والنمط الفلسفي الذي يرتبط بإيجاد المعنى في التجارب الصعبة. أما من الناحية النظرية، فقد فسرت النظرية الوجودية الصمود من خلال قدرة الفرد على إيجاد معنى للمعاناة وتحمل المسؤولية، في حين ترى نظرية ريتشاردسون (Metatheory of Resiliency) أن الصمود عملية مستمرة تبدأ بحدوث الأزمة ثم إعادة التوازن بصورة أقوى، مما يؤكد إمكانية تنميته من خلال التدريب والخبرة، وهو ما تستند إليه الدراسة الحالية. تُعد رياضة رفع الأثقال من الرياضات الفردية التي تتطلب تكاملاً بين القوة العضلية والثبات الانفعالي، إذ يعتمد الإنجاز فيها على قدرة الرباع على رفع أكبر وزن ممكن ضمن فئته الوزنية وفق القوانين الدولية المعتمدة. وتعتمد مسابقات الاتحاد الدولي لرفع الأثقال على رفعتين أساسيتين هما: الخطف والنتر (Clean & Jerk). وتُعد رفعة النتر أكثر تعقيداً من الناحية الفنية، إذ تتكون من مرحلتين متكاملتين:

الرفع إلى الصدر (Clean):

يتم فيها سحب الثقل من الأرض إلى الكتفين بحركة عمودية متدرجة تعتمد على القوة والسرعة والتوافق الحركي، مع استقبال البار على الترقوتين ثم النهوض بثبات.

النتر (Jerk):

بعد الاستقرار بالبار على الكتفين، يقوم الرباع بثني الركبتين قليلاً ثم دفع الثقل إلى الأعلى بمدّ الذراعين كاملتين، مع الهبوط أسفل البار وتحقيق التوازن قبل ضمّ القدمين وانتظار إشارة الحكم. وتوجد ثلاث طرق لأداء النتر: طريقة الفتح (Split)، طريقة نصف الثني، وطريقة الجلوس القرفصاء، وتُعد طريقة الفتح الأكثر شيوعاً بين الرباعين نظراً لاستقرارها الفني.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ذات القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعيناته:

تحدد مجتمع البحث برباعي الانتقال لفئة الاشبال بعمر (13 - 15) سنة في المدارس التخصصية لرفع الانتقال في العراق، والبالغ عددهم (104) رباع موزعين على عينة اعداد المقياس والعينة الرئيسة والعينات الاستطلاعية، وتم اختيار العينات بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد جاءت كما مبين في الجدول (1):

العدد	المدرسة	المحافظة	ت
10	مركز الوزارة	بغداد	1
10	بسمايه		
10	الكوت	واسط	2
20	بدره		
14	بابل	بابل	3
10	نادي الحلة الرياضي		
10	بصره	البصرة	4
10	ديالى	ديالى	5
10	الموصل	الموصل	6
104			المجموع

2-3 العينات الاستطلاعية:

وتكونت العينة الاستطلاعية لأعداد المقياس من (10) ربايعين وبنسبة (9.61%) من مجتمع البحث.

2-3-1 عينة اعداد المقياس:

وهي العينة التي يتم عليها اعداد المقياس، والبالغة (70) ربايع، بنسبة مئوية مقدارها (67.30%) من مجتمع البحث موزعين على المدارس التخصصية في العراق. كما يبين الجدول (2).

العدد	المدرسة	المحافظة	ت
10	بسمايه	بغداد	1
10	الكوت	واسط	2
20	بدره		
10	بصره	بصره	3
10	ديالى	ديالى	4
10	الموصل	الموصل	5

2-3-2 عينة البحث الرئيسية:

تم اختيار عينة البحث الرئيسية بواقع (24) رباع بنسبة مئوية مقدارها (23.1%) من مجتمع البحث وتم تقسيمهم الى مجموعتين بواقع (12) رباعين للمجموعة التجريبية والمتمثلة بالمدرسة التخصصية في بابل و(12) رباعين للمجموعة الضابطة والمتمثلة بنادي الحلة الرياضي، وجدول (3) يبين مجتمع البحث وعيناته.

العينة الرئيسية	العينة الاستطلاعية	العدد الكلي	توزيع الرباعين
70	10	80	اعداد المقياس
24		24	التجربة الرئيسية
90	10	104	المجموع

2-4-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:**2-4-2-1 الوسائل البحثية:**

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الاستبانة.
- المقابلات الشخصية.
- المقاييس والاختبارات.
- استمارات تفرغ البيانات.

2-4-2-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

- القرطاسية والأدوات المكتبية اللازمة لتوثيق البيانات.
- جهاز حاسوب نوع (HP) لمعالجة النتائج إحصائياً.
- ميزان إلكتروني لقياس الأوزان.
- بار حديد وطبلة رفع أثقال لتنفيذ الاختبارات العملية.
- سبورة لتوضيح الجوانب الإرشادية.
- كاميرا هاتف (iPhone 13) لتوثيق الأداء.
- شريط قياس متري لضبط القياسات البدنية.

- **التجانس:** قام الباحثون بإجراء التجانس في عدد من المتغيرات وهي (الطول؛ الوزن؛ العمر) والجدول (4) يبين ذلك:

نوع الدلالة	sig	قيمة معامل ليفين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.67	0.18	0.12	1.53	0.11	1.52	سم	الطول
غير معنوي	0.52	0.42	14.8	51.3	12.5	51.0	كغم	الوزن
غير معنوي	0.76	0.09	0.79	14.08	0.75	14.25	سنه	العمر

وبما أن قيم مستوى الدلالة (Sig) لجميع المتغيرات كانت أكبر من (0.05)، فإن ذلك يدل على التجانس بين المجموعتين في متغيرات الطول والوزن والعمر قبل تنفيذ البرنامج.

2-5 إجراءات اعداد مقياس الصمود النفسي:

اعتمد الباحثون مقياس الصمود النفسي المعدّ من قبل (علي رياض فياض، 2017) والمكوّن من (27) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي: المثابرة، الاعتماد على الذات، التحكم والسيطرة، التأني، والتحدي، مع إجراء تعديلات طفيفة على صياغة بعض الفقرات بما يتلاءم مع طبيعة المجال الرياضي وفئة رباعي رفع الأثقال بعمر (13-15) سنة. تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي للتحقق من صلاحيتها، وأظهرت النتائج اتفاقاً معنوياً على جميع الفقرات. كما أُجريت تجربة استطلاعية على عينة محدودة للتحقق من وضوح الفقرات والزمّن اللازم للإجابة، وأكدت النتائج ملاءمة المقياس للتطبيق. بعد ذلك طُبّق المقياس على عينة الإعداد لغرض التحليل الإحصائي، وتم التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس من خلال حساب القوة التمييزية للفقرات، ومعامل الاتساق الداخلي، فضلاً عن مؤشرات الثبات باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ، وأظهرت النتائج تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات.

2-6 اختبار اداء رفعة النتر:

تم تقويم الأداء الفني لرفعة النتر وفق القانون الدولي لرفع الأثقال، باستخدام بار قانوني وطبلة رفع أثقال، مع توثيق الأداء بكاميرا فيديو. أدى كل رابع ثلاث محاولات، وتم اعتماد أفضل محاولة في تقدير المستوى الفني. تتكون رفعة النتر من مرحلتين أساسيتين هما: الكلين (Clean) والجرك (Jerk). ففي مرحلة الكلين يُسحب البار من الأرض إلى الكتفين بحركة متدرجة تنتهي باستقباله في وضع القرفصاء الأمامي ثم النهوض إلى الوقوف الكامل. أما في مرحلة الجرك فيُدفع البار من الكتفين إلى أعلى الرأس بمدّ الرجلين والذراعين، مع الهبوط أسفل البار في وضع الطعن، ثم استعادة التوازن حتى التثبيت الكامل وانتظار إشارة الحكم. شرط لصحة الرفعة تحقيق الثبات التام مع امتداد الذراعين والركبتين قبل إنزال الثقل. وتم إرسال تسجيلات المحاولات إلى ثلاثة محكمين متخصصين لتقويم الأداء الفني وفق استمارة معتمدة، ثم احتساب المتوسط الحسابي لدرجاتهم لاعتماد النتيجة النهائية لكل لاعب.

2-7 التطبيق النهائي للمقياس ولأداء رفعة النتر:

بعد التأكد من صلاحية مقياس الصمود النفسي، تم تطبيقه على عينة البحث البالغة (24) رابعًا خلال المدة من 24 إلى 2025/10/25، بواقع (12) رابعًا يمثلون المجموعة التجريبية من المدرسة التخصصية لرفع الأثقال في بابل، و(12) رابعًا يمثلون المجموعة الضابطة من نادي الحلة الرياضي. وقد تم توزيع المقياس وشرح تعليمات الإجابة مع التأكيد على الموضوعية وسرية البيانات، كما أُجري اختبار التجانس داخل كل مجموعة قبل التطبيق. كما تم إجراء اختبار الأداء الفني لرفعة النتر لجميع أفراد العينة، إذ أدى كل رابع ثلاث محاولات وفق الإجراءات المعتمدة، وتم توثيقها بالفيديو وإرسالها إلى محكمين متخصصين لتقويم الأداء الفني. واعتمدت أفضل محاولة ناجحة لكل رابع بوصفها الإنجاز الفعلي المقاس بالكيلوغرام.

2-8 التكافؤ في مجموعتي البحث:

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة عبر برنامج (SPSS) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الصمود النفسي، والأداء الفني لرفعة النتر، والإنجاز بالكيلوغرام، وكذلك الإنجاز النسبي، إذ كانت جميع قيم الدلالة الاحتمالية (Sig) أكبر من مستوى المعنوية (0.05)، مما يدل على تحقق التكافؤ بين المجموعتين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي. وقد تم اعتماد الإنجاز النسبي بوصفه مؤشراً موضوعياً يعكس كفاءة الرباع قياساً إلى وزن جسمه، حيث يُحتسب بقسمة وزن الرفعة على وزن الجسم، مما يتيح مقارنة عادلة بين اللاعبين مختلفي الأوزان. وأكدت النتائج الإحصائية عدم وجود فروق معنوية في هذا المتغير أيضاً، الأمر الذي يشير إلى تحقق التكافؤ البدني بين المجموعتين.

2-9 البرنامج الإرشادي:

بعد التأكد من تكافؤ المجموعتين، قام الباحثون بتصميم برنامج إرشادي معرفي-سلوكي بهدف تطوير الصمود النفسي وتحسين الأداء الفني لرفعة النتر لدى الرباعين بعمر (13-15) سنة. استند البرنامج إلى المنهج النمائي، واعتمد أسلوب الإرشاد الجماعي، مستنداً إلى مبادئ النظرية السلوكية والمعرفية في تعديل الأفكار غير الملائمة وتعزيز أنماط السلوك الإيجابي. تم تخطيط البرنامج وفق نظام (التخطيط-البرمجة-الميزانية)، إذ حددت احتياجات العينة بالاعتماد على نتائج مقياس الصمود النفسي، ومن ثم صيغت الأهداف العامة والخاصة، وتم اختيار الأنشطة والإستراتيجيات المناسبة لتحقيقها. شمل البرنامج مجموعة من الأساليب الإرشادية مثل: المناقشة الجماعية، النمذجة، لعب الدور، التعزيز الاجتماعي، التغذية الراجعة، والواجبات المنزلية. تكوّن البرنامج من (12) جلسة إرشادية بواقع جلستين أسبوعياً، مدة كل جلسة (25) دقيقة، واستمر تطبيقه لمدة (6) أسابيع، ونُفذ في القاعة التدريبية للمدرسة التخصصية لرفع الأثقال. وتناولت الجلسات موضوعات تتعلق بتنمية التفكير الإيجابي، ضبط الانفعالات، إدارة القلق، تعزيز الثقة بالنفس، تنمية مهارات حل المشكلات، وتحسين التركيز والدافعية. عقب الانتهاء من تنفيذ البرنامج، أُجريت الاختبارات البعدية وفق نفس إجراءات القياس القبلي، وتم تحليل البيانات باستخدام برنامج (SPSS) للتحقق من فاعلية البرنامج.

3- مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج القياس القبلي أن مستوى الصمود النفسي لدى أفراد العينة كان أقل من المتوسط الفرضي للمقياس، مما يدل على وجود حاجة فعلية لتطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي-السلوكي. أما بالنسبة للمجموعة الضابطة، فلم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيري الصمود النفسي والإنجاز النسبي، واقتصر التحسن على أداء رفعة النتر بصورة محدودة تُعزى إلى استمرار التدريب الاعتيادي، مما يؤكد أن التدريب البدني وحده لا يحدث تغييرًا نفسيًا جوهريًا دون تدخل إرشادي منظم. في المقابل، أظهرت المجموعة التجريبية فروقًا ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الصمود النفسي وأداء رفعة النتر، إضافة إلى تحسن في الإنجاز النسبي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي-السلوكي في تطوير الجوانب النفسية وانعكاسها إيجابًا على الأداء المهاري. ويُعزى هذا التحسن إلى اعتماد البرنامج على تعديل أنماط التفكير غير الملائمة، وتنمية مهارات ضبط الانفعال، وتعزيز الثقة بالنفس والمثابرة.

وعند مقارنة القياس البعدي بين المجموعتين، ظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في الصمود النفسي والأداء الفني، مما يؤكد أن دمج البرنامج الإرشادي مع التدريب البدني كان أكثر فاعلية من التدريب الاعتيادي وحده. أما الإنجاز النسبي فقد أظهر تحسنًا عدديًا دون دلالة إحصائية، وهو أمر منطقي نظرًا لأن التكييفات البدنية تحتاج إلى فترات زمنية أطول كي تظهر بصورة دالة، بخلاف المتغيرات النفسية التي تستجيب بصورة أسرع للتدخلات الإرشادية. وعليه، يمكن الاستنتاج أن البرنامج الإرشادي المعرفي-السلوكي كان فعالًا في تطوير الصمود النفسي وتحسين الأداء الفني لرفعة النتر، مع مؤشرات أولية لتحسن الإنجاز البدني.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- أثبت مقياس الصمود النفسي ملاءمته لقياس مستوى الصمود لدى الرباعين بعمر (13-15) سنة.

2- أظهرت النتائج أن التدريب الاعتيادي أسهم في تحسين الأداء الفني لرفعة النتر، إلا أنه لم يكن كافيًا لإحداث تطور معنوي في الصمود النفسي. في المقابل.

3- أثبت البرنامج الإرشادي المعرفي-السلوكي فاعليته الواضحة في تطوير الصمود النفسي وتحسين أداء رفعة النتر، متفوقًا بذلك على التدريب المتبع وحده.

4- يؤكد أهمية دمج الجوانب النفسية مع الإعداد البدني في تدريب الرباعين الناشئين.

4-2 التوصيات:

1- اعتماد البرنامج الإرشادي المعرفي-السلوكي ضمن الخطط التدريبية لرفع الأثقال.

2- التأكيد على إدماج الإرشاد النفسي في مختلف الألعاب الرياضية من خلال تأهيل مختصين قادرين على تصميم وتنفيذ برامج مماثلة.

3- إجراء دراسات لاحقة للتحقق من فاعلية البرامج الإرشادية في رياضات أخرى، وتعزيز الاهتمام بالجانب النفسي إلى جانب التدريب البدني، مع استخدام مقاييس نفسية موضوعية لتقويم الحالة النفسية للاعبين بصورة دورية.

المصادر

- سليمان ريم: الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من جهة نظر علم النفس الإيجابي دراسة تحليلية لسمود الجيش العربي السوري مجلة العلوم تشرين للأبحاث والدراسات العلمية؛ جامعة تشرين؛ سوريا 2015.
- عبد الفتاح، وفاء عبد الجواد، الصمود النفسي وعلاقته بالحالة النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، 2013.
- صالح جاسم الدوسري: الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد؛ مجلة رسالة الخليج العربي عدد 15؛ مكتبة عبد العزيز الحربية الرياض، 1985
- عبد الستار إبراهيم: العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، ط2 دار العربية للنشر؛ القاهرة 1998.
- عباس محمود عوض: علم النفس العام؛ دار المعرفة الجامعية؛ القاهرة 1981
- سعد عبد الرحمن: القياس النفسي؛ الكويت؛ مكتبة الفلاح؛ 1981.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- زكريا احمد الظاهر واخرون: مبادئ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط1، عمان، مكتبة الثقافة النشر والتوزيع، 1999.
- فاروق الدوسان : اساليب القياس والتشخيص في التربية العامة، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999.
- عامر سعيد الخيواني، وأيمن هاني الجبوري .الاستخدامات العلمية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية .ط2. النجف الأشرف، العراق: دار الضياء للطباعة والتصميم، 2017.
- علي رياض فياض رسالة ماجستير؛ الصمود النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية والذات المهارية للاعبي كرة القدم المتقدمين جامعة الكوفة: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؛ سنة 2017.

- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي: دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية،
مطبعة دار الشهيد، بغداد، 2004.