

تأثير برنامج إرشاد نفسي رياضي مقترح على مستوى الأداء لدى المبتدئين في كرة القدم

* السيد عبد الرحيم محمود سليم

المقدمة ومشكلة البحث :

يذكر محمود عبد الفتاح (١٩٩٥م) أن علم النفس هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك الإنسان؛ بحيث يشمل نشاط الإنسان في تفاعله مع بيئته تعديلاً لها، حتى تصبح أكثر ملاءمة له أو تكييفاً ذاتياً معها، وحتى يحقق لنفسه أكبر توافق معها، وأن علم النفس الرياضي على أنه يعني بدراسة الأسس النفسية للنشاط البدني وتأثير الرياضة وفق العوامل الشخصية والبيئية على السلوك الإنساني. (١٨ : ٩)

وتوضح نبيلة الزهيري (١٩٨٣م) أنه في غضون السنوات الماضية ، ازداد الوعي بين الرياضيين والمدربين بأهمية العامل النفسي ، وأصبح العامل النفسي دورة الفعال في عمليات الإعداد المتوازن والشامل للمنافسات الرياضية ، وكان لهذا العامل أثره الواضح في مستوى أداء اللاعبين الرياضيين فالمنافسات الرياضية لشعورهم بمدى أهميته ، كما كان الاعترافات المدربين بالإسهام الايجابي للعامل النفسي على مستوى أداء الرياضيين في المنافسات الرياضية أهمية كبرى في الاعتراف بهذا العامل وإقراره. (١٩ : ١٦)

وتزداد أهمية علم النفس بازدياد تعقد الحياة وتشابكها، وظهور مواضيع ومستجدات على الساحة لم تكن من قبل، أو كانت وتلاشت ثم ظهرت من جديد . ومع مرور الزمن وتقدم العلم السريع وتطور التكنولوجيا، بشكل جعل العديد من الآثار السلبية تبرز وتظهر بين الناس، صار على علم النفس أن يتعدى طور الوصف والتحليل إلى ما بعده من التدخل بكل مستوياته، سواء المستوى العلاجي أو المستوى الوقائي أو مستوى النمو، وتتعدد أشكال هذا التدخل من الجلسات الطويلة إلى الاستشارات السريعة، ومن الإرشاد الفردي إلى الإرشاد الجماعي، والذي عرفه "العربي إبراهيم" (٢٠٠٦م) على أنه "عدة جلسات حسب نوعية المشكلة، وقد تطول هذه الجلسات أو تقصر تبعاً لعمق المشكلة أو سطحيتها وسعة النقاش، ويقتصر في الجلسة الأولى على التعارف بين المرشد والجماعة وكسب الثقة؛ لأن الجلسة الأولى من أهم الجلسات وفيها تتكون الألفة والثقة بين الجميع ويتوقف عليها نجاح باقي الجلسات". (٥ : ١٥)

وينبثق من الإرشاد الجماعي البرامج الإرشادية والتي عرفها فقال أنها "برامج مخططة منظمة في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو". (٩ : ٤٩٩)

- باحث بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي.

يوضح " حامد زهران (٢٠٠٢م) " التوجيه والإرشاد النفسي : تقديم بعض الخدمات النفسية التي تساعد اللاعب وجماعة الفريق الرياضي على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تعوق توافقهم وتطوير مستوى أدائهم. والتوجيه والإرشاد النفسي لا يقف عند حد المساعدة في التغلب على المشكلات أو الأزمات، ولكن يتوقع هذه المشكلات أو الأزمات في مراحلها المبكرة ويتعامل معها لمنع حدوثها.. ويقدم الإرشاد النفسي العون والاستبصار من أجل استثمار اللاعبين لإمكاناتهم وقدراتهم الذاتية والشخصية ومساعدتهم على اختيار السلوك الأنسب الذي يساعدهم على تحقيق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في شخصيتهم. التوجيه والإرشاد النفسي على النحو السابق عملية متكاملة ومتراصة، ومدخل أساسي للرعاية النفسية للرياضيين، فالتوجيه هو الهدف المنشود، والإرشاد هو الاستراتيجية لتحقيق هذا الهدف، والإرشاد لا يتم إلا من خلال برنامج التوجيه، كما أن برنامج التوجيه لا يحقق هدفه دون وجود عملية الإرشاد. (٨: ٢٥٦)

وتعتبر لعبة كرة القدم عامة وكذلك معظم الأنشطة الرياضية – ذات فائدة كبيرة لمعظم فتياننا، وبغض النظر عن نوع الجنس يمكن اكتساب أمور عديدة من ممارسة كرة القدم تتضمن: تقدير الذات، النظام، العمل الجماعي، القيادة، التعامل مع المنافسة، الإدراك والتمييز، الدافعية، الصحة العامة وصفات بدنية، مهارات، وتعتبر عملية اكتساب المعلومات واحدة بالنسبة للجنسين سواء الرجال أو المرأة، لذا يمكن أن تكتسب المرأة نفس المعلومات والنظم والمهارات التي يكتسبها الرجل، وربما تتفوق المرأة على الرجل أو يتفوق الرجل على المرأة في بعض الأنشطة ويرجع هذا إلى امتلاك القدرات البدنية والمهارية، أو الفروق الفردية بين الجنسين أو بين الجنس الواحد. المثابرة، الثقة، للفوز بروح الفريق والخسارة بالروح الفردية والأنانية، ويظهر الاختلاف الكبير بين الجنسين فالكيفية تقديم وشرح المعلومات والمهارة، فمن وجهة النظر السيكولوجية تختلف المرأة عامة عن الرجل في الدافعية، وكذلك السلوك، فعلى سبيل المثال يميل الرجل إلى الرجل إلى الاستقلالية، الثقة بالنفس، القدرة على التحدي الفردية، المنافسات الخارجية، بينما تميل المرأة للخوف من الانعزالية والانفصال، لذلك يكون من المناسب اشترك المرأة في الأنشطة الجماعية. (١٧: ١١)

يذكر "أمين الخولي" (١٩٩٦م) أن الرياضة من الأنشطة المهمة، فلا يكاد يخلو أي مجتمع من المجتمعات من أحد أشكال الرياضة، وفي هذا العصر أصبح تجاهل الجوانب المتعلقة بالرياضة أمرا صعبا في إي نشاط رياضي، لان الرياضة أصبحت تقوم على المعرفة، وذلك بهدف الارتقاء بمستوى الرياضي. (٦: ٤٤٤)

حيث أصبحت الرياضة نشاطا اجتماعيا واقتصاديا، وزاد نشاط الاحتراف حتى طال الهيئات والاتحادات الرياضية، وأصبح باستطاعة اللاعب الحصول على المال عن طريق مشاركته في الالعاب الرياضية معتمدا على شهرته أي أن الرياضة ستتجه نحو الاحتراف مستقبلا. (٦: ٢٧)

لاحظ الباحث أن هناك مجموعته من الدراسات تؤكد على أهمية الإرشاد والتوجيه النفسي الرياضي مثل دراسة علياء على حسن عوض (٢٠١٤م) (١٦)، ودراسة أسماء محمود السعيد متولى (٢٠١٤م) (٣)، ودراسة نفوذ سعود أبو سعدة (٢٠١٢م) (٢٠)، ودراسة "عظيمة عباس السلطاني" (٢٠١٠م) (١٥)، ودراسة عبد الحلیم محمد عبد العزيز" (٢٠٠٩م) (١٣)، ودراسة "سعد ال رشود" (٢٠٠٦م) (١٢)، ودراسة "إيمان حسنى محمد العيوطي" (٢٠٠٥م) (٧).

من خلال عمل الباحث كمدرّب كرة قدم في أكاديمية التحرير للموهوبين ومن خلال اجراء الباحث بعض المقابلات الشخصية غير المقننة مع بعض المدربين واللاعبين في أندية قنا المختلفة التابعة لمنطقه قنا لكرة القدم، وجود بطئ في تحسن مستوى الأداء لدى المبتدئين ويرجع الباحث ذلك إلى بعض الجوانب النفسية، كما لاحظ وجود قصور من جانب المدربين من ناحيه الإعداد النفسي لهؤلاء المبتدئين وهذا بدوره يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس مما ينتج عنه انخفاض في مستوى الاداء لدى هؤلاء المبتدئين وفي حدود ما اطلع عليه الباحث من الابحاث والدراسات التي تتعلق بموضوع الدراسة الحالية لم يجد الباحث ما تناول تأثير برنامج إرشاد نفسي رياضي مقترح على مستوى الأداء لدى المبتدئين في كرة القدم مما دفع الباحث إلى القيام بإجراء هذه الدراسة .

أهمية البحث والحاجة إليه:

يمكن أن يساهم هذا البحث فيما يلي :

- ١-لقاء الضوء على اهمية البرامج النفسية وامكانية تأثيرها على مستوى اداء المبتدئين .
- ٢- إن دراسة هذا البحث تسمح لنا بمعرفة اثر برنامج ارشاد نفسي رياضي مقترح على مستوى الاداء لدى المبتدئين في كرة القدم .
- ٣- تساهم في تدعيم المجال النفسي بموضوع جديد نظرا لأهمية الجانب النفسي في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة ونظرا لإهمال الجانب النفسي في المجال الرياضي.
- ٤- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في الارتقاء بمجال كرة القدم لدى المبتدئين.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

-التعرف على تأثير برنامج إرشاد نفسي رياضي على مستوى الأداء المهاري لدى المبتدئين في كرة القدم.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري لدى المبتدئين في كرة القدم ولصالح القياس البعدي.

المصطلحات الواردة في البحث:

١- برنامج الإرشاد النفسي:

هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية سواء فردياً وجماعياً بهدف المساعدة في تحقيق النمو السوي، والقيام بالاختيار الواعي لتحقيق التوافق النفسي. (١ : ١٤٠)

٢- برنامج الإرشاد النفسي الرياضي:

هو عملية إنسانية تتم بين المربي الرياضي واللاعب، وتقوم على رغبة اللاعب، ويلجأ إليها لتحقيق ذات اللاعب وحل مشكلاته، والتوافق مع البيئة المحيطة به من خلال استراتيجيات مناسبة لتحقيق الأداء الأقصى، والصحة النفسية المثلى. (٤ : ٩)

خطة وإجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة التجريبية الواحدة (قياس قبلي وقياس بعدي).

مجتمع الدراسة:

يمثل مجتمع البحث من المبتدئين في كرة القدم بمحافظة قنا والبالغ عددهم (٧٥) مبتدئ.

عينة الدراسة:

سوف يقوم الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية من المبتدئين في كرة القدم بمحافظة قنا بعدد ٢٠ مبتدئ عينة أساسية بنادي الشبان المسلمين بقنا ، وعدد ١٠ مبتدئ للعينة الاستطلاعية بنادي شعب قوص من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

• أسباب اختيار العينة:

- انتظام عينة الدراسة على التدريب.

- الرغبة في المعاونة لإجراء هذه الدراسة وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح

- توافر الأجهزة والإمكانات اللازمة لتنفيذ الدراسة.

• تجانس العينة:

قام الباحث بالتأكد من مدى تجانس واعتدالية العينة في ضوء المتغيرات التالية معدلات النمو (السن،

الطول، الوزن)، المتغيرات المهارية والجداول (١)، (٢) يوضحا ذلك.

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح

واختبار كولمجراف سميرونوف في المتغيرات الأساسية للبحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	اختبار كولمجراف سميرونوف	
							القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	السن	سنة	١٤.٩٣	١.٤٤	٠.٦٢	٠.٦٦	١.١٨	٠.١٣ غير دال
٢	الطول	سم	١٥٦.٤٠	٤.٦٤	٠.٢٦	٠.٨٨	١.٠٢	٠.٢٥ غير دال
٣	الوزن	كجم	٥٦.٩٣	٢.٤٠	٠.٥٣	٠.٦١	١.٢٩	٠.٠٧ غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٩١ ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ٢.٦٢

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيم اختبار كولمجراف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.١٠٢ : ١.٢٩) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٠٧ : ٠.٢٥) وهي أكبر من ٠.٠٥، وقيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٢٦ : ٠.٦٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (١.٠٢ : ١.٢٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتداليه توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح واختبار كولمجراف سميرونوف في المتغيرات المهارية للبحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	اختبار كولمجراف سميرونوف	
							القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	الجري بالكرة	ثانية	٣٧.٤٧	٣.٧٣	٠.١٨	٠.٦٤	١.٠٥	٠.٢٢ غير دال
٢	التمرير	عدد	٥.١٧	١.٨٨	٠.٥١	٠.٣١	١.٢٩	٠.٠٧ غير دال
٣	التصويب	عدد	٢٤.٠٠	٢.٢٥	٠.٠١	٠.٩٤	٠.٩٤	٠.٣٤ غير دال
٤	السيطرة على الكرة	ثانية	٩.٥٢	١.٤٧	٠.٥٧	٢.٣٤	١.١٩	٠.١٢ غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٩١ ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ٢.٦٢

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيم اختبار كولمجراف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٠٩٤ : ١.٢٩) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٠٧ : ٠.٣٤) وهي أكبر من ٠.٠٥، وقيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٠١ : ٠.٥٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (٠.٣١ : ١.٢٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث أدوات جمع البيانات المناسبة للحصول على البيانات المتعلقة بموضوع البحث وكانت كالتالي:

١- أدوات قياس متغيرات النمو:

- السن: من خلال تاريخ ميلاد كل مبتدئ.
- الطول: جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع الجسم بالسنتيمتر.
- الوزن: ميزان طبي لقياس وزن الجسم بالكيلو جرام.

٢ - الأجهزة والأدوات:

- كرات قدم قانونية.
- كرات طبية.
- الميزان الطبي لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف.
- جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع الجسم.
- رايات وأقماع، شريط قياس.

٣ - اختبارات الاداء المهاري:

خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية في كرة القدم توصل الباحث إلى العديد من الاختبارات التي تقيس كل مهارة، ثم وضعها في استمارة لعرضها على السادة الخبراء لتحديد أهمها، وأسفرت نتيجة استطلاع رأي الخبراء عن الاختبارات المهارية كما في الآتي:

- أهم المهارات الأساسية في كرة القدم مرفق رقم (١)

جدول (٣) نسبة اتفاق الخبراء على أهم المهارات الأساسية في كرة القدم (ن = ٩ خبير)

م	المهارات الأساسية في كرة القدم	موافق		غير موافق	
		التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %
١	الجري بالكرة	٩	١٠٠.٠٠%	٠	٠.٠٠%
٢	التمرير	٩	١٠٠.٠٠%	٠	٠.٠٠%
٣	السيطرة على الكرة	٩	١٠٠.٠٠%	٠	٠.٠٠%
٤	التصويب	٩	١٠٠.٠٠%	٠	٠.٠٠%

يتضح من جدول (٣) والخاص بنسبة اتفاق الخبراء على أهم المهارات الأساسية في كرة القدم أن نسبة الموافقة بلغت ١٠٠% على تلك المهارات.

- تحديد أهم الاختبارات المهارية الأساسية (قيد البحث) في كرة القدم مرفق رقم (٧).

جدول (٤) نسبة اتفاق الخبراء على أهم الاختبارات للمهارات الأساسية في كرة القدم

(ن = ٩ خبير)

م	اسم المهارة	الاختبارات المهارية	نسبة الموافقة	
			التكرار	النسبة %
١	الجري بالكرة	- الجري المتعرج بالكرة بين القوائم.	٩	١٠٠.٠٠%
		- الجري بالكرة ٤٠ ياردة في خط مستقيم في أقل زمن.	٦	٦٦.٦٧%
		- الجري بالكرة حول مربع طول ضلعه ١٠م والدوران حول الحواجز.	٥	٥٥.٥٦%
٢	التمرير	- تمرير الكرة نحو مقعد سويدي.	٦	٦٦.٦٧%
		- تمرير الكرة بالقدم بين حاجزين.	٦	٦٦.٦٧%
		- تمرير الكرة على حائط مقسم.	٩	١٠٠.٠٠%

تابع جدول (٤) نسبة اتفاق الخبراء على أهم الاختبارات للمهارات الأساسية في كرة القدم (ن = ٩ خبير)

م	اسم المهارة	الاختبارات المهارية	نسبة الموافقة	
			التكرار	النسبة %
٣	السيطرة علي الكرة	- تنطيط الكرة .	٩	%١٠٠.٠٠
		- إيقاف حركة الكرة.	٥	%٥٥.٥٦
		- إمتصاص الكرة المتدرجة داخل دائرتين من وضع الحركة.	٦	%٦٦.٦٧
٤	التصويب	- التصويب على المرمي المقسم.	٩	%١٠٠.٠٠
		- ضرب كرة ثابتة بالقدم لأطول مسافة.	٥	%٥٥.٥٦
		- القدرة على تسديد الكرة على المرمي الخالي بالقدم من مسافة (١٢) ياردة.	٦	%٦٦.٦٧

يتضح من جدول رقم (٤) والخاص بنسبة اتفاق الخبراء على أهم الاختبارات للمهارات الأساسية في كرة القدم أن نسبة الموافقة تراوحت ما بين (٥٥.٥٦% إلى ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة (٨٠%) فأكثر للاعتماد على الاختبار المهاري لذا فقد قام الباحث بالاعتماد على أربعة اختبارات فقط تناسب المهارات الأساسية في كرة القدم وهي كما يوضحها جدول رقم (٥) نظراً لزيادة نسبة الموافقة عليها عن (٨٠%).

جدول (٥) نسبة اتفاق الخبراء على أهم الاختبارات للمهارات الأساسية في كرة القدم (ن = ٩ خبير)

رقم المهارة	اسم المهارة	الاختبارات المهارية
١	الجري بالكرة	- الجري المتعرج بالكرة بين القوائم.
٢	التمرير	- تمرير الكرة على حائط مقسم.
٣	السيطرة على الكرة	- تنطيط الكرة .
٤	التصويب	- التصويب على المرمي المقسم.

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٠) تلميذ من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية خلال الفترة من ١-١٠-٢٠١٧ إلى ١٠-١٠-٢٠١٧ وذلك بهدف التعرف علي:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد أماكن الاختبارات (قيد البحث).
- تجريب ورقة المعيار الخاصة بالأساليب المستخدمة (قيد البحث).
- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.
- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في الاختبارات المهارية:
- معامل الصدق:

استعان الباحث بصدق التمايز في الاختبارات المهارية قيد البحث باختيار (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية كمجموعة مميزة والأخرى (١٠) لاعبين كمجموعة غير مميزة وهم تلاميذ الصف الأول الإعدادي، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات وجدول (٦)، (٧) يوضح ذلك.

جدول (٦) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية

$$(n=20)$$

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة المميزة (n=10)		المجموعة غير المميزة (n=10)		قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	الجري بالكرة	ثانية	٣٥.٧٠	٤.١٩	٤٢.٦٠	٣.٧٥	٥.٤٩-
٢	التمرير	عدد	٥.٥٥	١.٩٩	٢.٨٠	١.١١	٥.٤١
٣	التصويب	عدد	٢٤.٢٠	١.٧٩	١٤.١٠	١.٦٨	١٨.٣٦
٤	السيطرة على الكرة	ثانية	٩.٢٥	١.٤٥	٤.٨٠	٠.٩٥	١١.٤٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.10$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٤١ : ١٨.٣٦) مما يشير إلى أن الاختبارات تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

- الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على نفس العينة المستخدمة في الصدق وذلك للاختبارات المهارية وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية (ن=٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	الجري بالكرة	ثانية	٣٥.٧٠	٤.١٩	٣٤.٩٠	٤.٠٨	٠.٩٣
٢	التمرير	عدد	٥.٥٥	١.٩٩	٥.٩٠	١.٦٥	٠.٩٣
٣	التصويب	عدد	٢٤.٢٠	١.٧٩	٢٤.٧٠	١.٨٤	٠.٨٧
٤	السيطرة على الكرة	ثانية	٩.٢٥	١.٤٥	٩.٦٥	١.٢٣	٠.٨٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٠

أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً في الاختبارات المهارية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٨٢ : ٠.٩٣) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

البرنامج الإرشادي:

بعد اطلاع الباحث على بعض المراجع العلمية والدراسات العربية والأجنبية، وفي حدود ما توصل إليه الباحث، قام الباحث بإعداد برنامج الإرشاد النفسي الرياضي وتم التطبيق بمعرفة الباحث كونه مدرب تربية رياضية أكاديمية التحرير للموهوبين، وذلك بعد التأكد من توافر كافة الشروط الإدارية والمعاملات السيكومترية (الصدق - الثبات) لأدوات البحث، وتم التطبيق على عينة البحث وقوامها (٢٠) لاعب، وذلك وفقاً للشروط الموضوعية لاختيار العينة.

الهدف من البرنامج:

- العمل على رفع مستوى الأداء المهاري لدى المبتدئين في كرة القدم.
- زيادة الثقة بالنفس لدى المبتدئين في كرة القدم.
- الأساس العلمي لوضع البرنامج:
- مراعاة الفروق الفردية للاعبين.
- مراعاة السمات الخاصة بالعينة قيد البحث.
- أن يتسم البرنامج بالأمان والاستمرارية والتتابع والتكامل.
- اختيار نوعية الفنيات الإرشادية التي تحقق هدف البحث.
- أن يتضمن أنشطة تساعد على رفع مستوى الأداء المهاري لدى المبتدئين في كرة القدم.
- أن تتناسب الفنيات الإرشادية مع قدرات ورغبات اللاعبين واستعدادهم وميولهم واهتماماتهم.
- استخدام الأدوات المناسبة لهذه المرحلة.

- أن يتسم البرنامج بالمرونة مع مراعاة التنوع في الأنشطة مما يزيد من عامل التشويق لدى اللاعبين
منعا لتسرب الملل.

- مراعاة المبادئ العامة للتدريب الفعال مثل: التدرج من السهل إلى الصعب ومن الجزء إلى الكل ومن
البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول.

محتوي البرنامج:

يحتوي البرنامج الإرشادي على ١٢ جلسة موزعة على ٦ أسابيع بواقع جلستان أسبوعياً
وزمن الوحدة ٩٠ دقيقة، تتواصل جميعها وتتكامل لتحقيق الهدف العام من البرنامج.
الدراسات الأساسية:

القياسات القبلية: أجريت القياسات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة على عينة الدراسة وذلك في الفترة
من السبت ٢٠٢١/٦/٥ م حتى الأربعاء ٢٠٢١/٦/٩ م.

تنفيذ الدراسة: استغرق تنفيذ البرنامج المقترح (٦) أسبوع من الفترة من السبت ٢٠٢١/٦/١٢ م حتى
الخميس ٢٠٢١/٧/٢٢ م بواقع (٢) وحدات أسبوعياً وزمنها (٩٠) دقيقة.

القياسات البعدية: تم إجراء القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة على عينة الدراسة بعد انتهاء مدة
البرنامج المقترح وذلك في الفترة من السبت ٢٠٢١/٧/٢٤ م حتى الثلاثاء ٢٠٢١/٧/٢٧ م وبنفس
الشروط التي اتبعت في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

في ضوء أهداف وفروض الدراسة استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية (الوسط الحسابي،
الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل التفلطح، اختبارات، معامل الارتباط، النسبة المئوية
لمعدل التغير) وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم الباحث برنامج

Spsس لحساب بعض المعاملات الإحصائية

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

أولاً: عرض النتائج:

تحقيقاً لأهداف البحث ووصولاً للتحقق من فروضه وفي حدود ما توصل إليه الباحث من بيانات
من خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحث عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

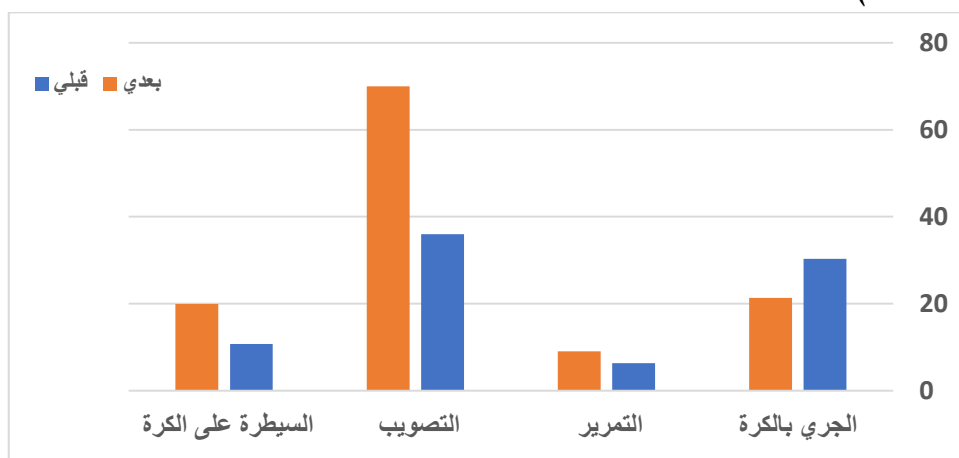
الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء
المهاري لدى المبتدئين في كرة القدم ولصالح القياس البعدي.

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي
في مستوى الأداء المهاري لدى المبتدئين في كرة القدم (قيد البحث) (ن=٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
			م	ع	م	ع		
١	الجري بالكرة	ثانية	٢٦.٨٠	١.٧٩	٢٤.٩٥	١.٧٣	٧.٤١	١٦.٩١
٢	التمرير	عدد	٦.١٠	٠.٦٤	٦.٩٣	٠.٦٣	١٣.٥٢	١١.٠٠
٣	التصويب	عدد	٣٥.٠٠	١٤.٣٣	٤٨.٠٠	١٥.٠٨	٣٧.١٤	٥.٩٤
٤	السيطرة على الكرة	ثانية	١١.٣٠	٢.٨٤	١٣.٠٠	٢.٧٥	١٥.٠٤	١٠.٣٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٩٤ : ١٦.٩١) ونسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٧.٤١% : ٣٧.١٤%).



شكل (١) متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

ثانياً مناقشة النتائج :

في ضوء اهداف البحث والمنهج المستخدم والعينة والقياسات والمعالجات الإحصائية وعرض النتائج توصل الباحث إلى:

يتضح من الجدول (٨) والشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدى المبتدئين في كرة القدم، مما يدل على ان البرنامج الإرشادي النفسي ذو

تأثير وفاعلية تؤدي إلى تنمية مستوى الأداء المهاري لدى المبتدئين في كرة القدم، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة للجري بالكرة (١٦.٩١) ونسبة تحسن (٧.٤١%)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للتمرير (١١.٠٠) وبنسبة تحسن (١٣.٥٢%)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للتصويب (٥.٩٤) وبنسبة تحسن (٣٧.١٤%)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للسيطرة على الكرة (١٠.٣٨) وبنسبة تحسن (١٥.٠٤%)، وهذا يدل على ارتفاع مستوى الأداء المهاري لدى المبتدئين في كرة القدم.

ويعزي الباحث هذه النتائج إلى دور البرنامج الإرشادي النفسي في زيادة الثقة في قدرات الممارسين لأداء المهارات الرياضية من أجل تحقيق الهدف، وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها مع نتائج دراسة كلا من "أسماء متولي" (٢٠١٤م) (٣)، "عظيمة السلطاني" (٢٠١٠م) (١٥) "علياء عوض" (٢٠١٥م) (١٦).

ومن المعروف أن المهارات الأساسية بكرة القدم تتأثر ايجابيا في حالة زياده مستوى الاعداد النفسي الجيد المهارات النفسية مما تجعل الاداء الحركي يتميز بالقوة والحيوية والسرعة المطلوبة لمواقف اللعب المختلفة، اذا أن جميع هذه الصفات والقدرات من العوامل الرئيسية لتحقيق الإنجاز الرياضي الأفضل والارتقاء بمستوى اللعبة ورفع مستوى اللاعبين، ومن هنا تبرز أهمية البحث في دراسة الارتباط بين إبعاد المهارات النفسية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين. (١٤ : ١٣٩) وتحمل كرة القدم مكانا متميزا بين الألعاب الرياضية المختلفة ويرجع ذلك إلى شعبية اللعبة وقد نالت كرة القدم أيضا نصيبها من الباحثين مما أدى إلى تطوير شكل الاداء الفني وتعدد طرق اللعب واستلزم إعادة النظر في خطط اللعب لمجابهة مواقف اللعب المتغيرة، وما يتطلبه ذلك من سرعة ودقة في تنفيذ المهارات والحركات بكفاية وكفاءة. (٢ : ١)

وتتطلب رفع كفاءة لاعب كرة القدم أمور كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضي ومستوى الاداء المهاري والبدني والنفسي حيث أن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا لا يأتي وليد الصدفة بل نتيجة لخطة طويلة المدى لها أهداف محددة تمتد إلى عدة سنوات. (١١ : ٢)

ويضيف "حسن أبو عبده" (٢٠٠١م) أن كرة القدم الحديثة يلعب فيها الاداء المهاري دوا هاما في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية اتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء. (١٠ : ١٢٧)

ومن خلال العرض السابق للجدول (٨) والشكل (١) يكون قد تم تحقيق الهدف الاول من البحث وامكن التأكد من صحة الفرض القائل بأنه:

توجد فروق دالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري لدى المبتدئين في كرة القدم ولصالح القياس البعدي.

١/٥ الاستنتاجات:

في ضوء مجال البحث والهدف منه ، واستناداً على ما تم من إجراءات ومعالجات إحصائية، وفى نطاق مجتمع البحث وحدود عينة البحث وبعد عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- أثر البرنامج الإرشادي النفسي في زيادة الثقة في قدرات الممارسين لأداء المهارات الرياضية.
- أثر البرنامج الإرشادي النفسي في تنمية مستوى الأداء المهاري لدى المبتدئين في كرة القدم، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة للجري بالكرة (١٦.٩١) ونسبة تحسن (٧.٤١%)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للتمرير (١١.٠٠) وبنسبة تحسن (١٣.٥٢%)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للتصويب (٥.٩٤) وبنسبة تحسن (٣٧.١٤%)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للسيطرة على الكرة (١٠.٣٨) وبنسبة تحسن (١٥.٠٤%).

٢/٥ التوصيات:

طبقاً لما أشارت إليه المعالجات الإحصائية وما تم التوصل إليه من استنتاجات أمكن تقديم التوصيات الآتية:

- وضع تصنيف نفسي يسمح بالتنوع في مختلف الرياضات والتي تؤثر في كل منها على حدة.
- إعداد برامج نفسية لتدعيم استراتيجيات الإرشاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- تطبيق برامج لتنمية المهارات العقلية.
- اجراء المزيد من الأبحاث العلمية عن العلاقة بين الإرشاد النفسي والأنشطة الرياضية الأخرى.

قائمة المراجع:

- ١- إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد (١٩٩٧م): طرق اللعب الحديثة في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- ابراهيم شعلان ومحمد عفيفي (٢٠٠١م): كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب، مصر
- ٣- أسماء محمود السعيد متولى (٢٠١٤م): تأثير برنامج إرشادي نفسي رياضي على اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو ممارسة الأنشطة اللاصفية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٤- الحمادي حماد بن على وعادل عبد الفتاح (٢٠٠٩م): برامج التوجيه والإرشاد النفسي والاسري مركز التنمية، السعودية.
- ٥- العربي ايمن ابراهيم (٢٠٠٦م): الحوار مع النفس وكيفية الوصول للذات دار الاسرة، بيروت.
- ٦- أمين أنور الخولي (١٩٩٦م): الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة ، الكويت
- ٧- إيمان حسنى محمد العيوطي (٢٠٠٥م): فعالية برنامجين للإرشاد النفسي الديني والإرشاد السلوكي في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

- ٨- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٢ م) : التوجيه والارشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة
- ٩- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥ م) : التوجيه والارشاد النفسي عالم الكتب، القاهرة
- ١٠- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠١م): الاعداد المهاري في كرة القدم، الاسكندرية.
- ١١- حنفي محمود مختار (١٩٨٨م): أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٢- سعد ال رشود (٢٠٠٦م): فاعلية برنامج ارشادي نفسي في خفض درجة السلوك العدوانى لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، جامعة نايف، السعودية
- ١٣- عبد الحليم محمد عبد العزيز خضر (٢٠٠٩م): فاعلية برنامج إرشادي باستخدام العلاج العقلاني والعلاج الجماعي لتخفيف حدة السلوك العدوانى لدى الأطفال الصم وزيادة توافقهم النفسى والاجتماعى، رسالة دكتوراه، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة.
- ١٤- عبدالله يوسف عبدالله الكندري (٢٠١٨م): الحديث الذاتى "الايجابى / السلبى" وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الاولى في دولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادى.
- ١٥- عظيمة عباس السلطاني (٢٠١٠م): تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة، المجلد (٣)، العدد (٣)، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ١٦- علياء على حسن عوض (٢٠١٥م): تأثير برنامج إرشاد- نفسى رياضى على عزوف تلميذات المرحلة الإعدادية عن درس التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٧- محمد جابر بريقع (٢٠٠٤م): التدريب المتكامل في كرة القدم، الإسكندرية
- ١٨- محمود عبد الفتاح عنان(١٩٩٥م): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية التطبيق والتجريب، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة
- ١٩- نبيلة احمد الزهيري (١٩٨٣م): دراسة مقارنة لبعض خصائص الشخصية لدى الرياضيين بدوله الكويت وبعض الدول الخليجية الأخرى، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعه حلوان
- ٢٠- نفوذ سعود ابو سعده (٢٠١٢م): فاعلية برنامج ارشادي لتنمية مستوى الطموح الاكاديمى، رسالة ماجستير، جامعة الازهر، فلسطين.

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج إرشاد نفسي رياضي مقترح على مستوى الأداء لدى المبتدئين في كرة القدم

* السيد عبد الرحيم محمود سليم

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير برنامج إرشاد نفسي رياضي على مستوى الأداء المهاري لدى المبتدئين في كرة القدم بمحافظة قنا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، ويمثل مجتمع البحث المبتدئين في كرة القدم بمحافظة قنا والبالغ عددهم ٧٥ مبتدئ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من المبتدئين في كرة القدم بمحافظة قنا بعدد ٢٠ مبتدئ عينة اساسية بنادي الشبان المسلمين بقنا، وعدد ١٠ مبتدئ للعينة الاستطلاعية بنادي شعب قوص من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وأظهرت نتائج الدراسة تأثير البرنامج الإرشادي النفسي في زيادة الثقة في قدرات الممارسين لأداء المهارات الرياضية، كما أثر البرنامج الإرشادي النفسي في تنمية مستوى الأداء المهاري لدى المبتدئين في كرة القدم، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة للجري بالكرة (١٦.٩١) ونسبة تحسن (٧.٤١%)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للتمرير (١١.٠٠) وبنسبة تحسن (١٣.٥٢%)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للتصويب (٥.٩٤) وبنسبة تحسن (٣٧.١٤%)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للسيطرة على الكرة (١٠.٣٨) وبنسبة تحسن (١٥.٠٤%) ومن خلال نتائج الدراسة يوصي الباحث بضرورة وضع تصنيف نفسي يسمح بالتنوع في مختلف الرياضات والتي تؤثر في كل منها على حدة، وإعداد برامج نفسية لتدعيم استراتيجيات الإرشاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم، كما يوصي الباحث بضرورة اجراء المزيد من الأبحاث العلمية عن العلاقة بين الإرشاد النفسي والأنشطة الرياضية الأخرى.

Summary

The effect of a proposed sports psychological counseling program on the performance level of beginners in soccer

* Mr. Abdul Rahim Mahmoud Selim

The current research aims to identify the effect of a sports psychological counseling program on the level of skillful performance of beginners in football in Qena Governorate, and the researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of this research. The randomization of beginners in football in Qena Governorate with 20 beginners as a basic sample in the Muslim Youth Club in Qena, and 10 beginners for the exploratory sample in the Qus People Club from the research community and outside the basic sample, and the results of the study showed the effect of the psychological counseling program in increasing confidence in the abilities of practitioners to perform sports skills. The psychological counseling program also affected the development of the skill performance level of beginners in football, as the (T) value calculated for running with the ball was (16.91), an improvement rate of (7.41%), and the (T) value calculated for passing was (11.00), an improvement rate of (13.52%), and the value of (T) calculated for shooting was (5.94), with an improvement rate of (37.14%), and the value of (T) calculated for controlling the ball was (10.38), with an improvement rate of (15.04%). Different sports, which affect each of them separately, and preparing psychological programs to support psychological counseling strategies for football players. The researcher also recommends the need to conduct more scientific research on the relationship between psychological counseling and other sports activities.

– Researcher at the Department of Sports Training and Movement Sciences – College of Physical Education – South Valley University.