



برنامج إرشادي نفسي في ضوء استراتيجيات التأقلم لدى ناشئي المصارعة

*أ.د/ : محمد إبراهيم الباقيري

** أ.د/ نرمين رفيق محمد

*** م.م/ صفاء فتحي الأشوح

مقدمة ومشكلة البحث :

إن التطور الحادث في مجال العلوم النفسية والتربوية في الأنشطة الرياضية المختلفة ، دليل مهم علي اهمية الجانب النفسي في عملية الإعداد (التهيئة النفسية) لجميع الرياضيين، ويعد علم النفس الرياضي من بين العلوم الإنسانية التي تعتمد عليها في توظيف القدرات والامكانيات في تعديل السلوك الرياضي وتوجيهه بشكل صحيح من خلال ضبط انفعالاته والتحكم فيها للوصول إلى أفضل إنجاز يمكن تحقيقه.

وتؤكد (إخلاص عبدالحفيظ ٢٠٠٢م) أن الإرشاد النفسي يسهم في إدراك الفرد لقدراته الحقيقية ليقوم باستغلالها في تحقيق الأهداف المطلوبة بالإضافة للتطور الدائم والمستمر في نمو الشخصية واكتساب المزيد من الخبرات والمهارات حتي الوصول لتحقيق حالة إيجابية من التوافق مع النفس ومع الآخرين في المجتمع المحيط بالفرد، تستخدم أصول الإرشاد النفسي في تحقيق السعادة النفسية وإشباع الدوافع بالإضافة لتحقيق المساعدة في اختيار النظام الدراسي الأنسب والتكيف المهني والتوافق مع الآخرين من خلال العلاقات الاجتماعية الحاكمة للفرد والوصول لمفهوم الصحة النفسية والتوافق مع الآخرين (١ : ٣٧)

ويرى (حامد زهران ٢٠٠٣م) أن الإرشاد النفسي هو عملية واعية مستمرة ببناء ومخططة، تهدف إلي مساعدة وتشجيع الفرد لكي يفهم نفسه ويحللها، يفهم ميوله واستعداداته وقدراته ونواحي نبوغه ونواحي قصوره المتاحة، اتجاهاته النفسية وخبراته ومشكلاته وحاجاته، أن يستخدم وينمي كل إمكانياته إلي أقصى حد مستطاع عن طريق مواهبه وذكائه، في ضوء معرفته وخبراته ورغباته وبذلك يؤدي الإرشاد النفسي إلى مزيد من تكيف الفرد مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش في وسطه. (٣ : ١٨٩)

* أستاذ علم النفس الرياضي بقسم أصول التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة السادات.
**أستاذ علم النفس الرياضي بقسم أصول التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة السادات.
***مدرس مساعد بقسم أصول التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة السادات





ويري (محمد شمعون ٢٠٠٢م) إلى أنه يقصد بالتوجيه والارشاد النفسي الرياضي تلك العملية الواعية والمتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة اللاعب، التي يتم التركيز فيها علي تطور مستوى الاداء، تنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرّب وجميع المشاركين في العملية التدريبية، تدعيم العلاقة بينهما والعمل علي تماسك الفريق، والتعرف علي أساليب الوقاية والتغلب علي الضغوط النفسية، والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية. (١٧:٦)

وقد أشارت الدراسات العلمية إلي أن الضغوط النفسية وسوء التأقلم والمواجهة لها يؤثر سلبا علي الأداء الرياضي ، إضافة إلي زيادة التوتر العضلي (Anshel Kim et al 2001) ، إضافة إلي ضعف تركيز الانتباه (Krohne & Hindel 1988).

ويشير كلا من (Folkman S Moskowitz J T) إلى أن الرياضي عند محاولته إدارة متطلبات مواقف المنافسة الرياضية فمن المتوقع ومن الطبيعي أن يعتقد أنها تمثل تحديا كبيرا أو أكثر من اللازم طبقا لقدراته وإمكاناته فعن طريق التأقلم يستطيع تقليل المشاعر السلبية والصراع الناجم عن الإجهاد فعلي سبيل المثال عندما يتعامل الرياضيون مع الأفكار في المرغوب فيها مثل مخاوف الأداء فهي تؤدي بدورها إلي التوتر أو حتى درجة من درجات الخوف سواء من أداء اللاعب نفسه أو من قدرة الخصم، وقد تظهر المشاعر غير الجيدة عندما يعتقد الرياضي أنه لا يمتلك ما يكفي من الأدوات الضرورية للتعامل بفعالية مع الموقف ، حينها يبدأ استخدام استراتيجيات التأقلم والتي يمكن أن تكون مفيدة في إدارة التوتر والتغلب علي وتحويله إلى طاقة إيجابية تؤدي إلي تحسن الأداء. (٤٧ : ١١)

وتعتبر استراتيجيات التأقلم هي أخذ خطوات فعالة لمحاولة إزالة الضغط النفسي أو المواقف الضاغطة وكيفية التعامل مع الأفكار السلبية .

وقد انبثق إحساس الباحثة بالمشكلة وذلك من خلال عملها كمدرس مساعد بقسم أصول التربية الرياضية ومن خلال قراءاتها في مجال علم النفس الرياضي فقد وجدت الباحثة أن لاعبي المصارعة الناشئين يواجهون صعوبة في التعامل مع الضغوط النفسية كما تتتابه بعض الأفكار السلبية سواء في التدريب أو المنافسة والتي تكون سببا في تشتيت انتباه اللاعبين.

وتفسيرا لذلك أشار كلاً من Krohne Hindel 1988 إلي أن الضغوط النفسية وسوء التأقلم والمواجهة لها يؤثر سلبا علي الأداء الرياضي بالإضافة إلي ضعف تركيز الانتباه. (١١ : ٣١١)





وفي ضوء ما سبق فإن البرامج الإرشادية قد أثبتت مدي تأثيرها الإيجابي في تطوير الأداء الرياضي، ويتضح ذلك من نتائج العديد من البحوث والدراسات مثل دراسة "حسين السعيد" (٢٠٢٠م)، دراسة "عمرو فؤاد" (٢٠١٩م)، دراسة "نجمة نورالدين" (٢٠١٩م)، دراسة "محمد عنبر" (٢٠١٠م)، دراسة "ليني واخرون" (٢٠١١م)، دراسة "اوجي واخرون" (٢٠٠٩م)، وهذا ما دفع الباحثة إلى إجراء هذا البحث كأحد المحاولات العلمية للتعرف على أثر البرنامج الإرشادي علي تطوير استراتيجيات التأقلم لناشئي المصارعة، خاصةً أنه توجد ندرة في الدراسات التي قد تناولت استراتيجيات التأقلم (لحد علم الباحثة).

هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

تطوير استراتيجيات التأقلم، وذلك باستخدام برنامج إرشادي نفسي لدى ناشئي المصارعة.

فرض البحث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية (ناشئي المصارعة) في درجات محاور مقياس التأقلم (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي

المصطلحات المستخدمة في البحث:

البرنامج الارشادي:

ويعرفه (حامد زهران ٢٠٠٥م): بأنه هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، يقوم بتخطيطه وتنفيذه وتصميمة لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين. (٣: ١٦)

استراتيجيات التأقلم:

وعرفها كومباس (Compas1987) بأنها الأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط وفق متطلبات الموقف وذلك بهدف التغلب عليها مع مرور الزمن. (٣٩٤:١٣)





اجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

تحقيقاً لهدف البحث وفروضه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وهدفه وفروضه وعينة الدراسة قيد البحث، وباستخدام القياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

(١) مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئي المصارعة المسجلين بالاتحاد للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م.

(٢) عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث (ناشئي المصارعة تحت سن ١٧ سنه) وقد بلغ عددهم (١٥) ناشئ، ومجموعة استطلاعية قوامها (١٠) ناشئين.

(٣) تصنيف عينة البحث:

جدول (١)

تصنيف عينة البحث لمجموعة الدراسة قيد البحث

العينة	مجموعات البحث	العدد	النسبة
الأساسية	ناشئي المصارعة	١٥	% ٦٠.٠٠٠
	المجموعة الاستطلاعية	١٠	% ٤٠.٠٠٠
	الإجمالي	٢٥	% ١٠٠

يتضح من جدول (١) أن إجمالي العينة الأساسية قد بلغت (١٥) ناشئ بنسبة %٦٠.٠٠٠، المجموعة الاستطلاعية قوامها (١٠) ناشئين بنسبة %٤٠.٠٠٠.

(٤) اعتدالية توزيع عينة البحث:

قامت الباحثة بالتأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات (قيد البحث)، والمتمثلة في السن والعمر التدريبي ومحاور مقياس التأقلم (قيد البحث)، وذلك كما هو موضح بالجدول (٢)



جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

ن = ١٥

لعينة البحث في المتغيرات (قيد البحث)

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات (قيد البحث)
١,٤٦ -	٠,٦٨	١٦,٠٠	١٥,٦٧	سنة	السن
٠,١٦	١,١٦	٥,٢٥	٥,٣١	سنة	العمر التدريبي
١,٩٦ -	٠,٤٦	٧,٥٠	٧,٢٠	درجة	التعامل مع الشدائد
٠,٦٩ -	٠,٧٨	٧,٠٠	٦,٨٢	درجة	قدرات المدرب
١,٠٨ -	٠,٨٩	٧,٢٥	٦,٩٣	درجة	تركيز الانتباه
١,٢٣ -	٠,٧٨	٧,٥٠	٧,١٨	درجة	الثقة بالنفس ودافعية الانجاز
٠,٨٥	٠,٨٨	٦,٧٥	٧,٠٠	درجة	الاعداد العقلية وتحديد الاهداف
٠,٧٥ -	٠,٧٢	٧,٢٥	٧,٠٧	درجة	الإبداع تحت الضغط
١,٧٦ -	٠,٦٣	٧,٥٠	٧,١٣	درجة	التحرر من القلق
٠,٦٥ -	١,٩٤	٤٩,٧٥	٤٩,٣٣	درجة	إجمالي درجة المقياس

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لقياسات المتغيرات (قيد البحث) قد انحصرت ما بين (± 3) ، حيث تراوحت القيم بين $(- 1.96$ إلى $0.85)$ ، مما يعني تجانس ناشئي عينة البحث (المصارعة) في قياسات السن والعمر التدريبي ومحاور مقياس التأقلم (قيد البحث)، وبالتالي وقوعها تحت المنحني الطبيعي والتوزيع الاعتمالي.

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- استمارة تسجيل البيانات:

قامت الباحثة بإعداد استمارة لتسجيل البيانات اشتملت على: (اسم اللاعب - السن - العمر التدريبي - اسم اللعبة). مرفق (٢)

٢- مقياس التأقلم (المواجهة) للرياضيين:

استعانت الباحثة بمقياس التأقلم (المواجهة) للرياضيين والذي اعدته في صورته العربية نيرمين رفيق. مرفق (٣)

وللتأكد من مدى مناسبه لمجتمع البحث وقامت الباحثة بتطبيق اختبار على عينة دراسة استطلاعية والمكونة من (١٠) ناشئين من لاعبي المصارعة "من خارج العينة الأساسية" بهدف إجراء المعاملات العلمية لمقياس التأقلم (الصدق - الثبات).





أولاً : المعاملات العلمية لمقياس التأقلم (قيد البحث):

١ - صدق مقياس التأقلم (قيد البحث):

تم حساب معاملات صدق مقياس التأقلم (قيد البحث) عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددهم (١٠) ناشئ. ثم ترتيب قياسات عينة البحث الاستطلاعية تنازلياً، وحساب دلالة الفروق بين متوسطات الربيع الأعلى والربيع الأدنى. كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات الربيع الأعلى والأدنى

$$n = 2 = 1n = 8$$

في محاور مقياس التأقلم (قيد البحث)

قيمة "Z" المحسوبة	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	محاور المقياس (قيد البحث)
			ع±	س	ع±	س		
** ٨.٥٢	* ٥.٧١	٢.٢٩	٠.٧٤	٦.٦٣	٠.٧٦	٨.٩٢	درجة	التعامل مع الشدائد
** ٤.٩٠	* ٣.٥٥	٢.٢٥	١.٠٦	٦.٣٨	١.٣٠	٨.٦٣	درجة	قدرات المدرب
** ٤.٨٨	* ٣.٧٠	٢.٢١	٠.٩٣	٦.٥٠	١.٢٨	٨.٧١	درجة	تركيز الانتباه
** ٥.٥٥	* ٤.٣٣	٢.١٠	٠.٧١	٦.٧٥	١.٠٧	٨.٨٥	درجة	الثقة بالنفس ودافعية الانجاز
** ٧.٢٨	* ٣.٨٥	٢.٢٩	١.٣٠	٦.٣٨	٠.٨٩	٨.٦٧	درجة	الاعداد العقلي وتحديد الاهداف
** ١٤.٦٨	* ٦.٢٣	٢.٧٥	١.٠٤	٦.٢٥	٠.٥٣	٩.٠٠	درجة	الإبداع تحت الضغط
** ٩.٩٤	* ٥.٦٨	٢.٢٥	٠.٨٣	٦.٨٨	٠.٦٤	٩.١٣	درجة	التحرر من القلق
** ٧.٦٢	* ٤.٩٠	١٦.١٤	٦.٣٢	٤٥.٧٧	٥.٩٩	٦١.٩١	درجة	إجمالي درجة المقياس

* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح (ن+١) - ٢ = (١٤)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) في اتجاهين = ٢.١٤٥

** قيمة "Z" الجدولية = ± ١.٩٦

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية (الربيع الأعلى، الربيع الأدنى) في محاور مقياس التأقلم (قيد البحث)، ولصالح الربيع الأعلى.. مما يدل على أن هذ المقياس تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهو مقياس صادق فيما وضعت من أجله.



٢ - ثبات مقياس التأقلم (قيد البحث):

تم إيجاد معاملات مقياس التأقلم (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه Test-Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئ، حيث اعتبرت الباحثة القياسات الخاصة بالصدق بمثابة تطبيق للمقياس، ثم قامت بإعادة التطبيق (بفاصل زمني قدره أربعة أيام) تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، والجدول (٤) يوضح معاملات الثبات بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في محاور مقياس التأقلم (قيد البحث)

محاور المقياس (قيد البحث)	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ر" المحسوبة
		ع±	س	ع±	س		
التعامل مع الشدائد	درجة	٧,١٩	٠,٥٣	٧,٢٧	٠,٤٨	٠,٠٨	* ٠,٩١
قدرات المدرب	درجة	٦,٧٧	٠,٨٤	٦,٨٣	٠,٨٠	٠,٠٦	* ٠,٩٤
تركيز الانتباه	درجة	٦,٩٤	٠,٩٦	٧,٠٤	٠,٨٩	٠,١٠	* ٠,٩٣
الثقة بالنفس ودافعية الانجاز	درجة	٨,١٦	٠,٨٩	٨,٢١	٠,٧٦	٠,٠٥	* ٠,٩٥
الاعداد العقلية وتحديد الاهداف	درجة	٧,٠٢	١,٠٣	٧,١٠	٠,٩٧	٠,٠٨	* ٠,٨٩
الإبداع تحت الضغط	درجة	٧,٠٩	٠,٨٥	٧,١٨	٠,٧٧	٠,٠٩	* ٠,٨٤
التحرر من القلق	درجة	٧,١٥	٠,٧٨	٧,٢٣	٠,٧٣	٠,٠٨	* ٠,٨٧
إجمالي درجة المقياس	درجة	٥٠,٣٢	١,٨٦	٥٠,٨٦	١,٧٥	٠,٥٤	* ٠,٩٢

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمحاور مقياس التأقلم (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (٠,٨٤ إلى ٠,٩٥)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥). مما يدل على ثبات هذا المقياس.

٣- البرنامج الإرشادي النفسي المقترح (اعداد الباحثين)

١- الهدف من البرنامج :

الهدف العام :

- تطوير استراتيجيات التأقلم (المواجهة) لدي ناشئي المصارعة.

الأهداف الخاصة:

- إكساب اللاعبين بعض استراتيجيات التأقلم (المواجهة) للتغلب علي الضغوط النفسية.





- مساعدة اللاعب علي تقدير و تقييم ذاته واحتفاظه بدرجة كبيرة من التعبئة النفسية حتي يستطيع تحدى المنافسة والتغلب علي الصعوبات غير المتوقعة في المنافسة.
- مساعدة اللاعب علي معرفة مستوي قدراته وإمكاناته الأمر الذي يجعله يمتلك مستوى من الثقة التي لا تتغير كنتيجة للفشل أو الأخطاء.
- زيادة قدرة اللاعب علي تركيز انتباهه والتخلص من الأفكار السلبية.
- محاولة استثارة دافعية الإنجاز لدي اللاعبين لتحقيق أفضل النتائج.

٢- مصادر البرنامج:

- بعض البحوث والدراسات التي تناولت الإرشاد النفسي.
- بعض البرامج التي تم إعدادها في إطار دراسات وبحوث سابقة.
- آراء الخبراء في مجال علم النفس الرياضي.

٣- أسس البرنامج :

يرتكز برنامج الإرشاد النفسي المقترح لتطوير استراتيجيات التأقلم (المواجهة) لدى ناشئي المصارعة على أساس :

- تحديد الهدف الإجرائي في كل جلسة من جلسات البرنامج تحديدا واضحا للعينة التي يقدم لها البرنامج.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين.
- مراعاة المرونة في تنفيذ البرنامج بحيث يتيح إجراء التعديلات اللازمة عند الحاجة.
- مراعاة التدرج في تعليم المهارات النفسية.
- مراعاة مبادئ وأسس الإرشاد الجماعي.
- الاهتمام بالتشجيع المادي والمعنوي لدورة الهام في نجاح البرنامج .

٤- الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي النفسي المقترح :

- استخدمت الباحثة في البرنامج الحالي الأساليب والفنيات الآتية:-
- المحاضرة والمناقشات الجماعية.
- التدعيم أو التعزيز.
- الواجبات المنزلية.





المحاضرة والمناقشة:

المحاضرة والمناقشة الجماعية هي أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي والتعليمي، حيث يغلب فيه الجو شبة العملي ويلعب فيه عنصر التعليم دورا رئيسيا حيث يعتمد على إلقاء محاضرات سهلة يتخللها ويليه مناقشات هدفها تغيير في الاتجاهات لدى اللاعبين. (٣: ٣٠٥ - ٣٠٧)

ويتضح المضمون التطبيقي لفنية المحاضرة والمناقشة في تقديم معلومات مبسطة عن برنامج الإرشاد النفسي بصفة عامة وعن موضوعة الأساسي وهو استراتيجيات التأقلم (المواجهة)، بحيث يقدم من خلالها المعلومات المرتبطة بتحقيق أهداف الجلسة وإعطاء كل لاعب من أفراد المجموعة الإرشادية الفرصة للتعبير عن أفكاره ومشاعره وانفعالاته مما يمكنه من إدراك هذه الانفعالات ويزيد من ثقة اللاعب في نفسه ويساعده في التواصل الانفعالي مع باقي اللاعبين .

التعزيز أو التدعيم:

هو الإجراء الذي فيه حدوث السلوك إلى نتائج إيجابية أو إزالة نتائج سلبية مما يترتب عليه احتمال صدور السلوك في المواقف التالية وهي فنية من فنيات تعديل السلوك تتلخص في تقديم إثابة للفرد مثل مديح أو ثناء أو هدايا أو نقود أو السماح له بمزاولة نشاط معين وللتعزيز صورتان :

- الصورة الأولى: التعزيز الإيجابي وينطبق علي السلوك الذي يجلب لصاحبة فائدة أو منفعة أو لذة ويستخدم التعزيز الإيجابي لتدعيم السلوك المرغوب وتقويته وزيادته.

- الصورة الثانية: وهي التعزيز السلبي وهو ينطبق علي السلوك الذي يجلب لصاحبة ضررا أو ألما أو مشقة. (٩: ٢٦٩)

الواجبات المنزلية:

يعد الواجب المنزلي أحد أهم فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي، وركن أساسي في برامج الإرشاد والتدريب حيث يقوم المرشد أو المدرب بتكليف المتدربين ببعض التكاليفات المنزلية كتطبيقات حياتية لما تم التدريب عليه أثناء جلسات البرنامج، حيث يقوموا بتطبيق ما تعلموا من مهارات وسلوكيات إيجابية في المواقف المختلفة، مما يؤدي إلى تثبيت السلوك المرغوب من خلال التطبيق الواقعي في المواقف المختلفة. (٢: ٢٤٦)





المدة الزمنية للبرنامج :

من خلال الدراسات السابقة استطاعت الباحثة تحديد مدة البرنامج، وكذلك زمن الجلسة الإرشادية، ثم قامت الباحثة بعرض البرنامج علي الخبراء الذين أقروا مناسبة وكفاية مدة البرنامج وزمن الجلسة وأتفق الخبراء بنسبة بلغت ٨٧,٥% و تكون البرنامج من الآتي :

- (١٢) أسبوع بواقع (٢) جلسة في الأسبوع.

- زمن الجلسة الإرشادية (٤٥) دقيقة.

وبذلك بلغ إجمالي عدد الجلسات في البرنامج المقترح ككل (٢٤) جلسة إرشادية بإجمالي عدد ساعات (١٨) ساعة وبواقع (١٠٨٠) دقيقة.

الدراسة الأساسية:

- القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعات البحث الثلاثة في مقياس التأقلم (المواجهة) قيد الدراسة اعتباراً من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٣/٣٠م إلي يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٤/١م .

- تطبيق البرنامج المقترح:

تم تطبيق البرنامج المقترح علي مجموعة ناشئي المصارعة اعتباراً من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٤/٣م إلي يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٧/٥م، وتم تنفيذ البرنامج لمدة (١٢) أسبوع بمعدل جلتين في الأسبوع وبمعدل ٤٥ دقيقة للجلسة الإرشادية الواحدة، ويتم تنفيذ الجلسة قبل التمرين وفقاً للخطة الموضوعية، علي أن يتم التدريب لمجموعة البحث ناشئي المصارعة أيام (الاثنين والخميس) بالإستاد البحري بشبين الكوم من كل أسبوع .

- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في مقياس التأقلم قيد البحث اعتباراً من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٧/٤م إلي يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٧/٦م، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبلية .



عرض ومناقشة النتائج:

سوف يستعرض الباحثان نتائج هذا البحث على النحو التالي :

أولاً: عرض نتائج فرض البحث:

جدول (٦)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية (المصارعة)
في محاور مقياس التأقلم (قيد البحث)
ن = ١٥

معدل التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	محاور المقياس (قيد البحث)
			ع±	س	ع±	س		
٤٦,٢٥ %	* ١٦,٣٦	٣,٣٣	٠,٥٢	١٠,٥٣	٠,٥٦	٧,٢٠	درجة	التعامل مع الشدائد
٣٧,٨٥ %	* ٧,٨٦	٢,٦٠	٠,٧٤	٩,٤٧	٠,٩٩	٦,٨٧	درجة	قدرات المدرب
٤٠,٤٠ %	* ١٢,٤٨	٢,٨٠	٠,٧٠	٩,٧٣	٠,٤٦	٦,٩٣	درجة	تركيز الانتباه
٤٤,٠٢ %	* ٩,٨٥	٣,٢٠	٠,٩٩	١٠,٤٧	٠,٧٠	٧,٢٧	درجة	الثقة بالنفس ودافعية الانجاز
٤١,٨٦ %	* ٨,٩٨	٢,٩٣	٠,٨٨	٩,٩٣	٠,٨٥	٧,٠٠	درجة	الاعداد العقلية وتحديد الاهداف
٤٣,٢٨ %	* ٨,٦٤	٣,٠٦	١,٠٦	١٠,١٣	٠,٨٠	٧,٠٧	درجة	الإبداع تحت الضغط
٤٨,٦٧ %	* ١٤,٤٢	٣,٤٧	٠,٧٤	١٠,٦٠	٠,٥٢	٧,١٣	درجة	التحرر من القلق
٤٣,٢٦ %	* ٢٣,١٥	٢,١٤	٢,٤٥	٧٠,٨٧	٢,٤٥	٤٩,٤٧	درجة	إجمالي درجة المقياس

* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح (ن - ١) = (١٤)، ومستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٦)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية (المصارعة) في محاور مقياس التأقلم (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعديّة.

كما تراوحت مُعدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية (المصارعة) في محاور مقياس التأقلم (قيد البحث) ما بين (٣٨.١٤ % : ٤٩.٠٣ %).

مناقشة نتائج فرض البحث والذي ينص علي:-

توجد فروق داله احصائيا من متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية الاولي (ناشئي المصارعة) في درجات محاور مقياس التأقلم (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي.

يتضح منة جدول (٦) وشكل (١) وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس التأقلم (المواجهة) لصالح القياس البعدي، كما توجد فروق داله احصائيا في القياس البعدي عن القياس القبلي في محاور التأقلم (التعامل مع الشدائد، قدرات المدرب، تركيز





الانتباه، الثقة بالنفس ودافعيه الانجاز، الاعداد العقلي وتحديد الاهداف، الابداع تحت الضغط، التحرر من القلق) والدرجة الكلية للمقياس قيد البحث لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة ذلك الي تأثير البرنامج الارشادي النفسي المقترح من قبل الباحثة حيث تميز هذا البرنامج بالعمل علي اكساب وتنمية استراتيجيات التأقلم (المواجهة) لدي ناشئي المصارعة.

حيث ان التوجيه والارشاد النفسي يهتم باللاعب للتغلب علي المشكلات والضغط التي تواجهه و التي لا يستطيع التغلب عليها بمفرده

وهذا يتفق مع ما اشار اليه محمد شمعون، وماجده اسماعيل (٦ : ١٧) وحامد زهران ان التوجيه والارشاد النفسي عمليه بناءه الهدف منها مساعده الرياضيين علي فهم وتحليل استعدادهم وقدراتهم وامكاناتهم المختلفة ومشكلاتهم واستخدام تلك المعرفة في اتخاذ القرارات المناسبة. (٦ : ١٢)

كما تراوحت معدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الاولي (المصارعة) في محاور مقياس التأقلم ما بين (٣٨.١٤ % : ٤٩.٠٣ %)

وتعزي الباحثة ذلك الي تأثير البرنامج الارشادي النفسي المقترح من قبل الباحثة حيث تميز هذا البرنامج بالعمل علي اكتساب وتنمية بعض المهارات النفسية مثل (الثقة بالنفس، دافعيه الانجاز، التحرر من القلق) حيث تساعد اللاعب علي معرفه مستوي قدراته وامكاناته واستعداداته.

حيث يؤكد محمد حسن علاوي ان اللاعب عندما يتولد فيه ايمان بقدراته البدنية والفنية ومعرفته بنواحي قواه وضعفه ومدى استعداده لمواجهه اي عقبات فهذا هو ثقه اللاعب بنفسه وقدراته (٧ : ٣٥)

وتتفق هذه النتائج مع النتائج التي توصل اليها كلا من عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد (٢٠١٩م) (٤) حيث اشار الي ان البرنامج الارشاد النفسي ذو فاعليه في تحسين مستوي الذكاء الانفعالي للمدرب الرياضي بأبعاده (المعرفة الانفعالية، اداره الانفعالات، تنظيم الانفعالات، التناغم الوجداني والعاطفي، التواصل، الدافعية)

محمد عنبر بلال، مختار امين عبد الغني، نيرمين محمد (٢٠١٠) (٨) حيث اشاروا فاعلية البرنامج الارشادي المقترح في المساعدة علي الارتقاء بمستوي القدرات النفسية والعملية للاعبين مما ادى الي تحسين في الاداء وبذلك يكون قد تحقق الغرض المطلوب.





الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية (المصارعة) في محاور مقياس التأقلم ولصالح القياسات البعديّة.
- تراوحت معدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية (المصارعة) في محاور مقياس التأقلم ما بين (٣٨.١٤% : ٤٩.٠٣%)

ثانياً: التوصيات:

- انشاء سجل لكل مبتدئ لتتبع وتطوير مستوى الحالة البدنية والمهارية والنفسية.
- ضرورة وجود الاختصاصي النفسي في الفرق الرياضية لما له من دور فعال في تدريب وتطبيق جميع الرامج النفسية علي اللاعبين حتي تكسبهم الثقة بالنفس وتزيد من دافعيتهم نحو الاداء .
- ضرورة اجراء دراسات مشابهه علي الالعب الجماعية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. اخلاص عبد الحفيظ (٢٠٠٢) : التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢. ايمان محمد كامل , فؤاد شعراوي (٢٠٠٩) : فاعلية برنامج ارشادي لتحسين مستوى الذكاء الانفعالي لدي معلمي مرحلة التعليم الأساسي , رسالة ماجستير غر منشورة , كلية التربية , جامعة بنها .
٣. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥) : التوجيه والارشاد النفسي , ط٤ , مكتبة عالم الكتب , القاهرة .





٤. عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد (٢٠١٩) : فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتحسين مستوى الذكاء الانفعالي للمدرب الرياضي , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة , جامعة حلوان.
٥. محمد السعيد عبد الحميد (٢٠٢٠) : فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتنمية الثقة بالنفس لدي حكام كرة القدم , رسالة دكتوراه غير منشورة , الزقازيق.
٦. محمد العربي شمعون , ماجدة اسماعيل (٢٠٠٠) : التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة.
٧. محمد حسن علاوي (١٩٨٢) : سيكولوجية التدريب والمنافسات , دار المعارف ط٤ القاهرة.
٨. محمد عنبر بلال , مختار أمين عبد الغني , نرمين رفيق محمد (٢٠١٠) : تعزيز بعض الخصائص النفسية لدي لاعبي النخبة الرياضية من الناشئين باستخدام برنامج ارشادي مقترح , بحث منشور , عدد خاص بمجلة الاكاديمية العالمية للعلوم والهندسة والتكنولوجيا U.S.A
٩. محمود عقل (١٩٩٦) : الارشاد النفسي "منظور انمائي" , دار الخريجين للنشر والتوزيع ط٤ , القاهرة ١٩٩٦ م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 10- **Compas ,B.E(1987):** coping with stress during child hood and adolescence . psychological Bulletin , (101) ,393- 403.
- 11-**Folkman ,H.w,-Hindel , (1988):** Trait anxiety , state anxiety , and comping behavioras predictors of athletic performance . Anxiety Research , (1) , 225 – 239
- 12-**Levy ,A.R .Nicholls.A. R.polnanR.c.G (2011):** Pre –competitive confidence ,coping,and subjective performance in sport . scandinavian journal of medicine ,science in sport (21) – 721-729.
- 13- **Qiwei Gan , mark H. Anshel,Jwak . kim (2009):** Source and cognitive appraisals if acute stress as predvtors of coping style among mal and female chinese athletes ,international journal of sport and Exercise psychology ,7 (1),68-88.

