

تأثير برنامج إرشادي لتعزيز الصمود النفسي وخفض قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم

أ.م.د/ مصطفى محمد امين الأشقر

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.262788.2641

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية شعبية في مصر نظرًا لما تتمتع به من اهتمام كبير من قبل المسؤولين والجماهير على حد سواء مقارنة بالرياضات الأخرى؛ حيث تضع المشاركة فى المنافسات والتدريبات المستمرة خلال المواسم الرياضية للاعب فى مواقف كثيرة تتطلب الجهد البدنى والنفسى الكبير، فمن الملاحظ أحيانًا فى الدوريات والمنافسات العالمية فقدان جزء من الإثارة عند غياب بعض اللاعبين المميزين نتيجة للإصابة الرياضية والذى يسبب القلق للاعب نفسه وللمدرب والأسرة والزملاء والمشجعين والمشاهدين للفريق.

ويشير أحمد عربى عودة (٢٠٠٧م)، (Avi, D, et. Al (2018)، إلى أن الإصابات الرياضية من أكثر المشكلات التى تواجه لاعبي كرة القدم فى العالم ومدربيها؛ حيث تلعب العديد من العوامل فى ذلك منها الأدوات الرياضية، والتدريب الخاطى، وظروف اللعب ... وغيرها، وتلحق الإصابة العديد من الآثار النفسية السلبية كفقدان الهوية، وفقدان الثقة بالنفس، وفقدان الدعم الإجتماعى، وخوف بعض اللاعبين من تعرضهم للإصابة مرة أخرى. (٦: ١٢٥) (٣٠: ٢١٩)

ويوضح Cassidy. C M & Morgan K. t (2005)، من خلال مقابلتهم للرياضيين بعد عودتهم من الإصابات الرياضية أنه يوجد إجماع بين اللاعبين الذين تم مقابلتهم بأنهم يفكرون فى بعض مواقف اللعب المسببة للإصابة مرة ثانية أكثر من المهمة المطلوبة أثناء اللعب. (٣٣: ١٥٨)

ويعرف أسامة كامل راتب (٢٠١٥م)، وطارق محمد عبد العزيز، وصالح عبد القادر عتريس (٢٠١٩م) قلق الإصابة الرياضية بأنه، أحد الانفعالات الهامة التى تؤثر على الأداء الرياضى نتيجة تولد حالة من الخوف لشخصية اللاعب جراء الإصابة الرياضية، تاركة خلفها آثارًا سلبية تتمثل فى الإحجام والتردد للموقف ذاته أو المواقف المماثلة أو عند تذكر الخبرات السابقة وذلك لحدوث ارتباط بين الموقف الجديد والصدمة ويفهم من هذا الارتباط رد فعل منعكس. (٨: ٣٠) (١٥: ٢٧)

ويذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٨م)، إلى أن الرياضى المصاب عندما يدرك بأنه سوف ينقطع عن التدريب الرياضى والاشتراك فى المنافسات الرياضية وما قد يرتبط بهذه العوامل من زيادة تخوفهم من عدم تجديد عقودهم وفقدان للمزايا المادية والمعنوية التى كان يحصل عليها؛ الأمر الذى قد يؤثر بصورة

واضحة على مفهومه لذاته وتقديره لنفسه وبنتابه إحساس بعدم الرضا ويتملكه الإكتئاب لإدراكه بأنه لن يستطيع أن يحقق ما يصبوا إليه. (٢٢: ٣٠)

وينفق كل من (Meyers, M (2001)، Mokdad, A (2004)، Tranaeus, U (2021) على أن الإصابة الرياضية تتأثر بعدد من العوامل التي تشتمل على طبيعة ودرجة الإصابة وأهمية الرياضة في حياة اللاعب ودرجة رد فعل الرياضي تجاه كل إصابة ونوع الفعالية التي يزاولها، وكثير من الإصابات الرياضية ما تجبر بعض اللاعبين على ترك مجال الرياضة والإعتزال. (٤٤: ١٤) (٣٩: ١٣٢٠) (٤١: ٣٨)

ويشير (Yang, J. Tibbetts, A (2012)، Armatas, V. et. al (2007) على الرغم من إحرار تقدم في عملية إعادة التأهيل الرياضي للاعبين المصابين إلا أنهم غالبًا ما يواجهون مشاكل خطيرة في العودة إلى ممارسة الأنشطة الرياضية والوصول إلى مستواهم ما قبل الإصابة وذلك بسبب الخوف من عودة الإصابة والقلق وانخفاض الثقة بالنفس. (٢٩: ٣٦) (٤٦: ١٩٨)

كما توضح نتائج دراسة كل من مؤيد فاضل الشيخ (٢٠٠٧م) (٢٥)، Jojnson& Ivarsson (36) (2011)، (45) (2013) Vago, P., et. al (2013)، إبراهيم على بو لعراس (٢٠١٦م) (١)، خالد مساعد محمد المنيسى (٢٠١٩م) (١٢)، دنيا نصر أبو خضر (٢٠٢٠م) (١٣)، والتي أشارت إلى أن الإصابة الرياضية لها تأثير نفسي مؤثر على مستقبل الرياضي وتنتجلى في عدة مظاهر (فقدان الهوية، ونقص الثقة بالنفس، والخوف).

ومن أهم الاستجابات الانفعالية التي تمكن أي لاعب من مواجهة تغيرات الحياة هي تمتعه بقدر من الصمود النفسي والذي يعد عملية من عمليات التكيف الجيد في مواجهة تحديات الحياة وضغوطها من خلال التحلى بمجموعة من السمات الشخصية التي تؤهله كالصبر والتحدى والقدرة على الضبط والتحكم بالذات والبيئة.

ويعرف (Belem, I. C., Malheiros, N (2014)، الصمود النفسي بأنه، مركب سيكولوجي يحتوي على مجموعة من العوامل النفسية المتفاعلة والتي تمكن اللاعب من عدم الإتهيار والإنكسار أمام الضغوطات والتهديدات والمحن، بل تجعله قادرًا على التعامل معها بكل صلابة والتفكير بها بمرونة مع وجود مستوى عالي من الدافعية تمكنه من التوافق معها والإنجاز والتقدم والنجاح في جميع مواقف الحياة. (٣٢: ٤٧٨)

وتتفق هالة مصطفى إبراهيم جمعة (٢٠١٦م)، (Sarkar, M. & Fletcher, D (2014)، أنه تختلف استجابة اللاعبين إزاء مواجهة هذه المواقف، فمنهم من يحتويه القلق ولا يستطيع مواجهتها مما ينعكس سلبيًا على أدائه الرياضي وحالته النفسية، ومنهم من يصمد للضغوط ويتعامل معها ويستغل كل ما لديه من مهارات وخبرات سابقة وأفكار إيجابية بناءة محاولاً تفسير المواقف الضاغطة التي يتعرض

لها ليستعيد توازنه النفسى وهؤلاء هم من يملكون الصمود النفسى، ومن العوامل التى تساعد الرياضيين على الصمود النفسى هى (الشخصية الإيجابية، ومستوى الدافعية، والثقة بالنفس، والتركيز، والمساندة الإجتماعية). (٢٨: ٢) (٤٣: ١٩٤)

ويؤكد عبد الحكيم رزق عبد الحكيم (٢٠١٩م)، أنه لا بد من دراسة جوانب الشخصية للرياضى المصاب أو الذى تعرض سابقاً لإصابة لأنه فى أمس الحاجة إلى تقوية التوافق النفسى له، وكل هذا من شأنه يبعد الرياضى عن حالة العزلة عن الأجواء الرياضية. (١٨: ٦٣٠)

كما تشير نتائج دراسة كل من **Barzilay, R. et al (2020)**، إلى أن هناك حاجة عاجلة للإعتماد على الصمود النفسى لمواجهة الآثار النفسية الحادة المرتبطة بالإصابة على جوانب الصحة النفسية المختلفة؛ حيث يساعد الصمود النفسى على خفض حدة الإكتئاب والقلق والمخاوف. (٣١: ٨)

ويرى الباحث أنه فى السنوات الأخيرة قد ساهم علم النفس الرياضى من خلال الإستراتيجيات الجديدة التى أثرت بشكل إيجابى فى إستعادة الشفاء من الإصابة الرياضية وتحسين المزاج للاعب المصاب؛ حيث تعد البرامج الإرشادية وسيلة فعالة فى تعزيز وتحسين مستوى الأداء وتحقيق الأهداف والمساعدة على تنظيم مستويات القلق والإستثارة، وكذلك فى سرعة إستعادة الإستشفاء من خلال التصور الناجح لعملية العلاج الطبيعى والتصور الإيجابى لعملية إعادة التأهيل.

ويعرف البرنامج الإرشادى بأنه، هو عبارة عن مجموعة من الخطوات المنظمة والقائمة على أسس علمية تهدف إلى تقديم الخدمات لمساعدة الفرد أو الجماعات لفهم مشاكلهم والتوصل إلى حلول بشأنها وتنمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوى فى شتى مجالات حياتهم ويتم فى صورة جلسات منظمة فى إطار علاقة متبادلة ومتفهمة بين المرشد والمسترشد.

ويتفق كل من إخلص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢م)، ومحمد حسن علاوى (٢٠٠٢م)، ونبيل صالح سفيان (٢٠٠٤م)، وأحمد عبد الطيف أبو أسعد (٢٠١١م)، وطارق محمد بدر الدين (٢٠١٤م)، وعبد الرحمن محمد عيسوى (٢٠١٥م)، وعكة سليمان الحورى (٢٠١٥م)، أن من أهداف الإرشاد النفسى فى المجال الرياضى تنمية المفهوم الإيجابى للرياضى نحو ذاته، ومساعدته على حل مشكلاته والوقاية منها، وتوجيه حياته الرياضية بنفسه من خلال استثمار إمكانياته الذاتية لقدراته ومهاراته والعمل على اشباع دوافعه وتوجيهه إلى أفضل طرق التدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح للرياضى، وتزويده بقدر مناسب من المعلومات الشخصية والإجتماعية لزيادة معرفته بذاته وتحقيق التوافق النفسى والصحة النفسية للإرتقاء بمستوى الأداء. (٧: ٢١) (٢٣: ١٩٣) (٢٧: ١٩٨) (١٤: ١٥) (٤: ١٠) (١٩: ٧-٨) (٢١: ١٠٠)

هذا؛ ويرى الباحث أن استكمال البرامج الإرشادية والتأهيلية بعد الإصابة بشكل جماعى قد يؤدى إلى خفض قلق العودة للإصابة الرياضية، وخفض مستوى العزلة الإجتماعية التى يعانى منها اللاعب

المصاب ويكون له الدور الفعال في خفض مستوى قلق العودة من الإصابة الرياضية.

كما أشارت نتائج دراسة كل من (Podlog L. & Dionigi R. (2010)(41)، (2012)(42) ، (Pringle, B & Concannon, M (2012)(37)، (Loura. M, et. al (2012)(37)، وعايد على زريقات وآخرون (٢٠١٤م)(١٧)، وحبیب جابر وآخرون (٢٠١٥م)(١٠)، وأحمد عبد الرحمن على الحراملة (٢٠١٦م)(٣)، وإكرام السيد السيد حسن (٢٠١٧م)(٩)، وعاطف نمر خليفة وآخرون (٢٠٢٠م)(١٦)، إلى أن الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسى الرياضى من المتطلبات والضروريات التى تتطلبها عملية إعداد اللاعب المصاب لمساعدته فى التغلب على المشكلات النفسية التى يواجهها وتطوير مستوياتهم من خلال تزويدهم بمهارات (التأمل، والإسترخاء، والإتصال، وبناء الأهداف)، وذلك من خلال مرشدين متخصصين فى هذا المجال قادرين على التعامل مع اللاعب الرياضى المصاب بطريقة تجعله قادرًا على فهم نفسه وميوله واستعداداته وامكانياته وحل المشاكل النفسية التى يعجز عن حلها.

ومن خلال المقابلة الشخصية للباحث مع بعض الرياضيين المصابين لاحظ أنهم بحاجة شديدة إلى المساعدة الإرشادية لتعزيز قدرتهم على الصمود النفسى لمواجهة التحديات والضغوط والأعباء الناتجة عن قلق الإصابة الرياضية من خلال تعزيز الثقة بالنفس والتوعية.

ومن خلال خبرة الباحث فى مجال علم النفس الرياضى، والحديث مع بعض المدربين واللاعبين المصابين والذين تم تأهيلهم طبيًا، وجد أن اللاعبين الذين يتعرضون للإصابات الرياضية التى تستلزم إبعادهم مدة زمنية عن التدريب والمنافسات الرياضية يكون مستواهم الفنى والبدنى منخفض بعد العودة إلى التدريب والمنافسات بالرغم من تأهيلهم بدنيًا وطبيًا، كذلك يتصفون بانخفاض فى الثقة بالنفس والخوف من عودة الإصابة الرياضية مرة أخرى وارتفاع مستويات القلق لديهم، مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة العلمية التى قد تزودنا بمعلومات علمية تسهم فى التنويه إلى أهمية البرامج الإرشادية والتأهيل النفسى للاعبين بعد الإصابات الرياضية حتى وإن تم تأهيلهم بدنيًا ومهاريًا وطبيًا للتخفيف من الآثار السلبية للإصابة الرياضية.

ومن هنا تكمن مشكلة البحث فى إعداد برنامج إرشادى (معرفة سلوكى) لتعزيز الصمود النفسى وخفض قلق العودة للإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم وفق الأسس العلمية الصحيحة والتى سوف تساعدهم على تجاوز مشكلاتهم النفسية بعد إستعادة الشفاء مرة أخرى للإرتقاء بمستواهم نحو الأفضل.

وبعد إلقاء الضوء على الدراسات والأبحاث السابقة يرى الباحث أن الدراسة الحالية قد تميزت عن الدراسات السابقة باختيار مجتمع وعينة الدراسة من اللاعبين الذين تم تأهيلهم طبيًا بشكل كامل وليس العمل مع عينة المصابين لحظة الإصابة؛ حيث إن هذه الدراسة تعد أكثر دقة من حيث ضبط المتغيرات الخارجية التى من الممكن أن تؤثر على المتغير المستقل وهو البرنامج وبالتالي تؤثر على نتائج الدراسة.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تعد هذه الدراسة ذات قيمة نظرية وتطبيقية وربما تثرى بعضاً من مجالات الإرشاد النفسى وإلقاء الضوء على متغيرات البحث (البرامج الإرشادية، والصمود النفسى، وقلق العودة من الإصابة الرياضية) لدى لاعبي كرة القدم، وفيما يأتي أهمية الدراسة من الجانبين:

الأهمية النظرية للبحث:

- يعد هذا البحث إضافة علمية جديدة فى مجالى علم النفس الرياضى، وكرة القدم.
- تكتسب هذه الدراسة أهميتها من المتغيرات التى تتناولها والتى تساير الاتجاهات المعاصرة فى المجال الرياضى.
- تكمن الأهمية النظرية للدارسة فى بناء برنامج إرشادى لتعزيز الصمود النفسى على أسس علمية ونفسية وتربوية منظمة بشكل منطقى بفنيات متنوعة (سلوكية، ومعرفية، ونفسية)، تسهم فى مساعدة اللاعبين على التكيف مع المشكلات النفسية فى البيئة الرياضية.
- ندرة الدراسات على حسب علم الباحث التى تناولت متغيرات الدراسة الحالية فى البيئة المصرية والعربية.
- تدعم هذه الدراسة المكتبة المصرية والعربية ببحث متواضع علمياً وعملياً، يمكن أن يكون كمرشد للباحثين المقبلين على إجراء دراسات وأبحاث علمية أخرى لها علاقة بمتغيرات الدراسة.

الأهمية التطبيقية للبحث:

- تسهم نتائج هذه الدراسة الكشف عن فاعلية مكونات البرنامج الإرشادى المقترح لتعزيز الصمود النفسى فى خفض مستوى قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم.
- إستفادة المؤسسات الرياضية والقائمين على العملية التدريبية بالأندية الرياضية بالتأثير الإيجابى بالصمود النفسى وأهمية تطويره لدى اللاعبين بما يسهم فى خفض مستوى قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم.
- قد تفيد نتائج البحث الحالى العاملين فى مجال الإرشاد النفسى أثناء إعداد برامج تستهدف رفع وتعزيز مستويات الصمود بالتركيز على الصمود النفسى المسهم فى التنبؤ به، واهتمامهم بأهمية الوسائل النفسية فى تأهيل اللاعبين بعد الإصابات الرياضية.
- مساعدة المهتمين من المرشدين النفسيين والعاملين بالأندية الرياضية فى زيادة الفهم والمعرفة السيكولوجية للاعبين، ومحاولة تنظيم برامج إرشادية نفسية بهدف زيادة الصمود النفسى لديهم وخفض قلق العودة من الإصابة الرياضية.
- تزويد المكتبة العربية بالإختبارات والمقاييس النفسية من خلال إعداد الباحث لمقياسيين وصلاحيتهما فى الكشف عن مستوى الصمود النفسى، ومستوى قلق العودة من الإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة

القدم.

- قد تفيد نتائج هذه الدراسة الأخصائيين النفسيين من أجل استخدام هذه النتائج لتقديم الرعاية للرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج إرشادي لتعزيز الصمود النفسي وخفض قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبين كرة القدم.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبين كرة القدم في أبعاد مقياس الصمود النفسي لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبين كرة القدم في أبعاد مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للاعبين كرة القدم في أبعاد مقياس الصمود النفسي، وقلق العودة من الإصابة الرياضية لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

١- البرنامج الإرشادي: تعريف اجرائى*

هو عبارة عن برنامج تكاملي يقدم في شكل جلسات إرشادية بهدف تعزيز الصمود النفسي لدى اللاعبين المصابين بقلق العودة من الإصابة الرياضية، وذلك لمساعدتهم على فهم مشكلاتهم والتوصل إلى حلول بشأنها وتنمية مهاراتهم وقدراتهم، ويتم في صورة جلسات منظمة تحتوى على عدة أنشطة (معرفية، وسلوكية، وإداركية) في إطار علاقة متبادلة ومتفهمة بين المرشد والمسترشد.

٢- الصمود النفسي:

يعرفه (Belem, I. C., Malheiros, N (2014)، بأنه مركب سيكولوجي يحتوى على مجموعة من العوامل النفسية المتفاعلة والتي تمكن اللاعب من عدم الإتيار والإنكسار أمام الضغوطات والتحديات والمحن، بل تجعله قادراً على التعامل معها بكل صلابة والتفكير بها بمرونة مع وجود مستوى عالي من الدافعية تمكنه من التوافق معها والإنجاز والتقدم والنجاح في جميع مواقف الحياة. (٣٢: ٤٧٨)

٣- قلق العودة من الإصابة الرياضية:

يعرفه أسامة كامل راتب (٢٠١٥م)، وطارق محمد عبد العزيز، وصالح عبد القادر عتريس (٢٠١٩م) بأنه، أحد الانفعالات الهامة التي تؤثر على الأداء الرياضى نتيجة تولد حالة من الخوف لشخصية اللاعب جراء الإصابة الرياضية، تاركة خلفها آثاراً سلبية تتمثل في الإحجام والتردد للموقف ذاته أو المواقف المماثلة أو عند تذكر الخبرات السابقة وذلك لحدوث ارتباط بين الموقف الجديد والصدمة

ويفهم من هذا الارتباط رد فعل منعكس.(٨: ٣٠)(١٥: ٢٧)

الدراسات المرجعية:

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث بهدف التعرف على أدوات البحث والإجراءات المنهجية التي تم استخدامها وكذلك أهم النتائج والتوصيات للإستفادة منها في هذا البحث ونظراً لاختلاف توقيت إجراء هذه الدراسات والأبحاث، لذا فسوف يقوم الباحث بعرضها وفقاً لمتغيرات البحث من خلال الترتيب التنازلي تبعاً للتاريخ الخاص بكل دراسة بحثية على حدة وفيما يلي يتم عرض هذه الدراسات:

١. دراسة (35)(2010) Hosseinia, S. A. , Beshara, M، وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والإنجاز الرياضي والصحة النفسية على مجموعة من الموهوبين رياضياً، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (١٣٩) من الرياضيين (٩٠) من الذكور، و(٤٣) من الإناث، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس كونر دافيدسون، ومقياس الصحة النفسية، واستمارة الإنجاز الرياضي)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط دال موجب بين الصمود النفسي والإنجاز الرياضي والصحة النفسية لأفراد عينة البحث.

٢. دراسة (41)(2010) Podlog L. & Dionigi R.، وهدفت إلى التعرف على إستراتيجيات المدرب لمعالجة المشكلات النفسية خلال العودة من الإصابات الرياضية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٨) مدربين، ومن أدوات جمع البيانات (المقابلات الشخصية مع المدربين)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: هناك مجموعة متنوعة من الإستراتيجيات العقلية التي تستخدم في عملية إعادة التأهيل بعد الإصابة وهي (تعزيز الإتصال، والدعم الإجتماعي، والتفكير الإيجابي، وتحديد الأهداف، والتصور العقلي) والتي تتفق مع احتياجات الرياضيين النفسية والتي تسهم في تطوير مستوى أداء اللاعبين.

٣. دراسة (36)(2011) Jojnson & Ivarsson، وهدفت إلى التعرف على العوامل النفسية التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بين لاعبي كرة القدم المبتدئين، بالإضافة إلى بناء نموذج تجريبي لعوامل خطر الإصابة للاعبين كرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (٨٠) طالب وطالبة من الذين يدرسون في المدارس الثانوية لكرة القدم في جنوب غرب السويد، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: من أهم الأسباب الرئيسة للإصابات الرياضية هي (الإجهاد، وضغوط الحياة، والقلق، والتفكير السلبي، والبعد عن التفكير الإيجابي، والسمات الجسدية، وعدم الثقة بالنفس، وعدم التأقلم).

٤. دراسة (42)(2012) Pringle, B & Concannon, M، وهدفت إلى التعرف على تقديم برنامج نفسي للتأقلم مع إصابة وتر أكيلس "دراسة حالة" وكذلك تحديد العوامل المهددة للاعبين المصابين

للأحداث الرياضية المهمة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على لاعب كدراسة حالة، وأظهرت نتائج البحث أن المشاكل السلوكية هي الأكثر خطورة وأن الأطباء الرياضيين بالإضافة إلى خبراء علم النفس الرياضى كلهم يساهمون فى التشخيص الطبى والدقيق والتدخل الفعال والمهارات النفسية لمواجهة المشاكل السيكلوجية وترك تأثير إيجابى على العوامل النفسية والسلامة العامة قبل تحويل المريض إلى خبير نفسى.

٥.دراسة (37)(2012) Loura. M, et. al، وهدفت إلى التعرف على آثار التدخلات النفسية فى الحد من الآثار النفسية بعد الإصابة الرياضية وتحسين المواجهة النفسية خلال عملية تأهيل الإصابات بين الرياضيين فى الرياضات التنافسية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على الرياضيين المصابين تحت (١٧) سنة، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الاسترخاء، ومقياس القدرة على التصور العقلى، ومقياس الإستراتيجيات العقلية)، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة ما يلى: أن الإسترخاء والتصور الذهنى أسهما فى تحسين التكيف النفسى وخفض مستويات القلق؛ بينما لم يرتبط تحديد الأهداف فى الحد من الآثار النفسية السلبية للإصابة الرياضية، وأن هناك حاجة كبيرة لتطوير وتنفيذ دراسات مصممة جيداً تهدف إلى تحسين النتائج النفسية بعد الإصابة من أجل المساعدة الرياضية للمصابين بنجاح للشفاء من الإصابة الرياضية.

٦.دراسة (45)(2013) Vago, P., et. al، وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين القلق والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الهواة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (١١٠) لاعب تتراوح أعمارهم بين (١٨ إلى ٤٥ عام)، ومن أهم النتائج التى توصلت إليه الدراسة ما يلى: وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين قلق الحالة وقلق السمة والإصابات الرياضية المرتبطة بالكاحل، كما أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين قلق الحالة وقلق السمة والإصابة والكسور.

٧.دراسة عايد على زريقات وآخرون (٢٠١٤م)(١٧)، وهدفت إلى التعرف على أثر برنامج تأهيل نفسى للاعبين بعد الإصابات الرياضية على بعض الجوانب النفسية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على (١٠) لاعبين منهم (٦) لاعبين كرة قدم، و(٤) لاعبين كرة يد، ومن أدوات جمع البيانات (إستبانة الجوانب النفسية، والبرنامج المقترح للتأهيل النفسى)، وأظهرت نتائج البحث إلى أن الجوانب النفسية لدى عينة الدراسة فى الاختبار القبلى كانت بدرجة متوسطة لمجال الثقة بالنفس والدافعية، وبدرجة مرتفعة لمجال القلق، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود تأثير إيجابى لبرنامج التأهيل النفسى على عينة الدراسة لهذه الجوانب لدى لاعبي كرة القدم أكبر من لاعبي كرة اليد.

٨.دراسة حبيب جابر وآخرون (٢٠١٥م)(١٠)، وهدفت إلى التعرف على تأثير جلسات التفريغ

الانفعالي على تخفيف الضغوط النفسية الناتجة للاعب كرة القدم بعد تعرضهم للإصابات الرياضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على (١٢) لاعب مصاب في كرة القدم، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: جلسات التفريغ الانفعالي لها أثر فعال في تخفيف الضغوط النفسية لدى لاعب كرة القدم المصابين مع جلسات التفريغ النفسي كونها ظاهرة علمية جديدة يستخدم فيها استراتيجيات متنوعة يدعمها التفكير بصورة إيجابية.

٩. دراسة عبد الناصر القدومي، وعبد السلام حمارشة (٢٠١٥م) (٢٠)، وهدفت إلى تحديد مستوى قلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا لكرة القدم والكرة الطائرة في فلسطين وفقاً لمتغيرات (الفروق في قلق المنافسة، والخبرة، والمشاركات الدولية)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ قوامها (٩١) لاعب بواقع (٥٤) لاعب كرة قدم، و(٣٤) لاعب كرة طائرة، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس قلق الإصابة الرياضية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: جاءت الدرجة الكلية لقل الإصابات الرياضية لدى لاعبي المستويات العليا لكرة القدم والكرة الطائرة في فلسطين بدرجة متوسطة حيث بلغ قدرها (٥٣.٠٥%) إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الإصابات الرياضية لدى اللاعبين تعزى لمتغير (اللعبة، والخبرة، والمشاركات الدولية).

١٠. دراسة إبراهيم علي بو لعراس (٢٠١٦م) (١)، وهدفت إلى التعرف على تأثير الخوف من تكرار الإصابة الرياضية لدى الرياضيين المصابين بإصابات رياضية سابقة أثناء المنافسة وأثرها على مردود اللاعب في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٥٦) لاعب، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: عند إصابة اللاعب بإصابة رياضية لأول مرة يكون خائف ومتردد نوعاً ما فتكون الحالة النفسية غير مستقرة، كما تزداد درجة خوف الرياضي من الإصابة السابقة كلما زادت عدد التكرارات للإصابة نفسها، وتوصى الدراسة بضرورة توعية الرياضيين الأخذ في الاعتبار العوامل المسببة لتكرار الإصابة مرة أخرى وضرورة الاهتمام بالرياضيين نفسياً ومعنوياً لتفادي وقوعهم في حالة الخوف من تكرار الإصابة الرياضية.

١١. دراسة أحمد عبد الرحمن علي الحراملة (٢٠١٦م) (٣)، وهدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج للتأهيل النفسي لتخفيف مستوى التأثيرات النفسية المصاحبة للإصابة الرياضية لدى لاعب كرة القدم، والتعرف على الفروق في نسب التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي باستخدام التأهيل النفسي في التأثيرات النفسية المصاحبة للإصابة الرياضية لهؤلاء اللاعبين المصابين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، واشتملت عينة البحث على (٥٠) لاعب من اللاعبين المصابين بإصابات مختلفة، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس القدرة على الإسترخاء، ومقياس التصور العقلي بأبعاده

المختلفة، واختبار الشبكة لتركيز الانتباه)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: برنامج التأهيل النفسى له فعالية فى تحسين الحالة النفسية المصاحبة للإصابة الرياضية وتحسين القدرة على الإسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه) عند اللاعبين المصابين، وأوصى الباحث بضرورة استخدام برنامج التأهيل النفسى للاعبين المصابين، وضرورة وجود أخصائى نفسى رياضى ضمن أجهزة التدريب بالأندية الرياضية.

١٢. دراسة إكرام السيد السيد حسن (٢٠١٧م) (٩)، وهدفت إلى تأثير برنامج للإرشاد النفسى على بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة ومستوى الأداء المهارى على بعض أجهزة الجمناز، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطالبات ذوات الخوف العالى من الإصابة والحاصلات على أعلى الدرجات فى مقياس بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة والبالغ عددهم (٦٠) طالبة عينة أساسية، ومن أدوات جمع البيانات (اختبار الذكاء، ومقياس الناحية النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة الرياضية)، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى النواحي النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة ومستوى الأداء المهارى على بعض أجهزة الجمناز.

١٣. دراسة خالد مساعد محمد المنيسى (٢٠١٩م) (١٢)، وهدفت إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لرياضى المستويات العليا المصابين فى كرة القدم بدولة الكويت، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية واشتملت على (٦٠) لاعب من المسجلين بالإتحاد الكويتى لكرة القدم، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس قلق المستقبل، ومقياس فاعلية الذات)، وقد أوضحت النتائج وجود مستوى مرتفع لدرجة قلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم المصابين عينة البحث، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد مقياس قلق المستقبل ومستوى فاعلية الذات لدى اللاعبين المصابين.

١٤. دراسة محمد عبدالله أحمد المتولى (٢٠١٩م) (٢٤)، وهدفت إلى التعرف على ممارسة الأنشطة الرياضية كمؤشر لتحقيق الصمود النفسى لطلاب الجامعات المصرية، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على (٧٦٠) طالب وطالبة، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الصمود النفسى)، وأظهرت نتائج الدراسة فى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تسهم فى تنمية الصمود النفسى لطلاب الجامعات المصرية الممارسين للأنشطة الرياضية فى جميع محاور مقياس الصمود النفسى، كما توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية وفق متغير النوع (ذكور، إناث) لصالح الطلاب الذكور فى جميع أبعاد مقياس الصمود النفسى.

١٥. دراسة (Mustafa Amin Al Ashqar (2019)(40)، وهدفت إلى التعرف على الصمود النفسي وعلاقته بقلق المنافسة ودافعية الإنجاز الرياضى للاعبى الكرة الطائرة جلوس، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة جلوس للموسم الرياضى (٢٠١٧م/ ٢٠١٨م)، من لاعبي الأندية المشاركة فى البطولة المجمعدة للدورى الممتاز ودورى الترقى للممتاز للكرة الطائرة جلوس رجال بإجمالى عدد (٩٦) لاعب والمقامة فى الصالة المغطاة بالقرية الأولمبية بجامعة المنصورة، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الصمود النفسى للاعبى الكرة الطائرة جلوس- إعداد الباحث، قائمة حالة قلق المنافسة التى صممها راينر مارتينز وآخرون (١٩٩٠م)، وأعد صورتها العربية محمد حسن علاوى (١٩٩٨م)، مقياس دافعية الإنجاز الرياضى للاعبى الكرة الطائرة جلوس- إعداد هانى فولى أبو سيف (٢٠١٨م)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دلالة إحصائية بين الصمود النفسى وقلق المنافسة الرياضية للاعبى الكرة الطائرة جلوس، ووجود علاقة ارتباطية دلالة إحصائية بين الصمود النفسى ودافعية الإنجاز الرياضى للاعبى الكرة الطائرة جلوس.

١٦. دراسة أحمد عبد المعطى محمد عوض (٢٠٢٠م)(٥)، وهدفت إلى التعرف على الصمود النفسى وعلاقته بإعاقة الذات لدى المراهقين الموهوبين رياضاً، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على (١٢٠) طالب وطالبة، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الصمود النفسى للمراهقين الموهوبين رياضاً)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصمود النفسى وإعاقة الذات، وعدم وجود فروق بين المراهقين وفقاً لمتغير النوع (الذكور والإناث).

١٧. دراسة عاطف نمر خليفة وآخرون (٢٠٢٠م)(١٦)، وهدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادى نفسى لإستثارة الدافعية لدى مصابى المنافسات الرياضية لسرعة العودة للمنافسة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (٣٠) لاعب من لاعبي كرة القدم وكرة اليد والكرة الطائرة بمحافظة الدقهلية؛ حيث بلغت العينة الأساسية (١٠) لاعبين، وبلغت العينة الإستطلاعية (٢٠٩) لاعب من لاعبي نادى جزيرة الورد ونادى الحوار الرياضى، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس قلق الإصابات الرياضية، ومقياس الخوف من الفشل)، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادى النفسى المقترح فى إستثارة الدافعية لدى مصابى المنافسات الرياضية لسرعة العودة للمنافسة للعينة التجريبية قيد البحث.

١٨. دراسة دنيا نصر أبو خضر (٢٠٢٠م)(١٣)، وهدفت إلى دراسة العلاقة بين الخوف من الفشل وقلق الإصابات الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم فى المحافظات الشمالية فلسطين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، واشتملت عينة البحث على (١٦٢) لاعب، ومن أدوات جمع

البيانات (مقياس قلق الإصابات الرياضية، ومقياس الخوف من الفشل)، وأظهرت استنتاجات البحث أن المستوى الكلى للخوف من الفشل وقلق الإصابات الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية بفلسطين كان مرتفعاً، كما توجد علاقة قوية بين مستوى الخوف من الفشل وقلق الإصابات الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم، وأوصت الدراسة بضرورة إعداد برامج إرشادية للاعبين حول كيفية تقليل خبرات الألم من الإصابات الرياضية، وعدم انشغال اللاعبين في خبرات الألم من الإصابة والخوف من الإصابة مرة أخرى خلال اللعب.

١٩. دراسة (47) Yang, Y., Li, Y., & Sun, Y (2020)، وهدفت إلى بحث صدق مقياس الصمود النفسى بإسم (CREST) على الرياضيين الصينيين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٦٥٩) رياضي منهم (٣٥٥) من الذكور و(٣٠٤) من الإناث، وأظهرت نتائج البحث أن المقياس صالح للإستخدام كأداة لقياس الصمود النفسى للرياضيين الصينيين.

٢٠. دراسة ميس عبد على جاسم (٢٠٢١م) (٢٦)، وهدفت إلى التعرف على الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً ومدى تأثيرها على السلوك النفسى فى الألعاب الرياضية المختلفة وفقاً لمتغيرات (الطول، والوزن، العمر التدريبي)، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الركض والجودو، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة ما يلي: عدم وجود علاقة كبيرة بين العصبية والضعف المتصور للرياضيين ممارسي الجودو، كما أشارت النتائج إلى أن طبيعة النشاط قد تؤثر على طبيعة الممارسة من خطر تعرضهم للإصابة الرياضية.

٢١. دراسة أبو بكر تيلولى، وواضح أحمد أمين (٢٠٢٣م) (٢)، وهدفت إلى التعرف على قلق المنافسة الرياضية كمؤشر للتنبؤ بالإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٣٠) لاعب، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية متعدد الأبعاد)، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة ما يلي: وجود فروق دالة إحصائياً بين المصابين وغير المصابين تعزى لسمة قلق المنافسة، ووجود علاقة طردية ذات حجم تأثير كبير وبالتالي يمكن التنبؤ بمن هم عرضة للإصابة من خلال مستوى سمة قلق المنافسة الرياضية.

التعليق على الدراسات المرتبطة:

يتضح من عرض الدراسات المرتبطة أنها أجريت فى الفترة من (٢٠١٠م) إلى (٢٠٢٣م) مما يوضح مدى حداثة إجرائها، واستخدمت بعض الدراسات المنهج التجريبي وأخرى المنهج الوصفي، واستهدفت التعرف على مستوى الصمود النفسى وتأثير البرامج الإرشادية المختلفة على بعض المتغيرات النفسية، وجميع العينات تخص (الذكور، والإناث) باختلاف أعمارهم السنية، كما تراوحت فترة تطبيق البرامج المقترحة ما بين (١٠) إلى (١٢) أسبوع.

أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية:

يرى الباحث أن هذه الدراسات في مجملها قد ساهمت في إلقاء الضوء على تحديد الخطوط الرئيسية لهذه الدراسة من حيث الآتى:

- تحليل الدراسات السابقة كانت عوناً في صياغة مشكلة الدراسة.
- تحديد المنهج العلمى والوسائل المستخدمة وصياغة فروض الدراسة.
- الإستعانة وبناء أدوات الدراسة مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية.
- المساعدة فى إعداد البرنامج الإرشادى المقترح لتعزيز الصمود النفسى وخفض قلق العودة للإصابة الرياضية ومن ثم (تحديد أهداف ومحتوى البرنامج المقترح، والمدة الزمنية لتطبيق البرنامج، وعدد الوحدات التدريبية، وزمن كل وحدة).
- الاستفادة من الدراسات المرجعية فى تفسير ومناقشة النتائج التى تم التوصل إليها.

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته باستخدام القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته لطبيعة البحث.

- مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث فى لاعبي كرة القدم العائدون من الإصابات الرياضية بأندية قطاع محافظات الدلتا (الدقهلية، دمياط، الغربية، الشرقية، كفر الشيخ) للمرحلة العمرية من (٢١ إلى ٢٩) سنة، والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة القدم للموسم الرياضى (٢٠٢٣م/٢٠٢٤م).

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم العائدون من الإصابات الرياضية من ذوى الدرجة فوق المتوسطة حتى المرتفعة بأندية محافظة الدقهلية (دكرنس، المنصورة، بنى عبيد، بلقاس، نبروه، شربين، منية النصر، السنبلوين) للمرحلة العمرية من (٢١ إلى ٢٩) سنة، والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة القدم للموسم الرياضى (٢٠٢٣م/٢٠٢٤م) وبلغ قوامها (١٦) لاعب؛ فضلاً عن (٣٨) لاعب كعينة دراسة إستطلاعية.

جدول (١) التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى المتغيرات الأساسية والنفسية (ن=١٦)

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معايير الالتواء
السن	سنة	٢٥.٠٦	٢٥.٥٠	١.٨٤	٠.٩٠٨-	
الطول	سم	١٧٤.١٩	١٧٤.٠٠	٥.٢٤	٠.٦٥٦	
الوزن	كجم	٧٥.٠٠	٧٥.٠٠	٥.٩٣	٠.٩٢٨	

العمر التدريبي	سنة	١٠.٥٠	١١.٠٠	٢.٢٥	٠.٤٨١-
البعد الأول: الكفاءة الشخصية	درجة	١.٧٢	١.٦٧	٠.١٨	٠.٥١٠
البعد الثاني: الصلابة النفسية	درجة	١.٤٨	١.٤٣	٠.٣١	١.٣٦
البعد الثالث: القدرة على تحقيق الأهداف	درجة	١.٧٠	١.٧٥	٠.١٥	٠.٢٠٥-
البعد الرابع: القدرة على حل المشكلات	درجة	١.٤٧	١.٤٤	٠.٢٤	٠.٦٠٢
البعد الخامس: المساندة الإجتماعية	درجة	١.٤٢	١.٥٠	٠.٢٣	٠.١٧٩-
البعد السادس: المرونة	درجة	١.٤٥	١.٥٠	٠.٢٠	٠.١٦٠
مقياس الصمود النفسي للاعبين	درجة	١.٥٥	١.٥١	٠.١١	٠.٤٧٣
البعد الأول: القلق من فقدان الهوية وفقدان الثقة بالنفس	درجة	١.٩٣	٢.٠٠	٠.٣١	٠.٧٣٩-
البعد الثاني: القلق من الإخفاق فى الأداء الرياضى	درجة	٢.٣٥	٢.٤٣	٠.٢٦	١.٨٧-
البعد الثالث: القلق من تأثير الآخرين	درجة	١.٨٧	١.٨٩	٠.٢١	٠.١٨١-
البعد الرابع: القلق من عودة الإصابة الرياضية	درجة	٢.٣٨	٢.٣٣	٠.١٨	٠.٣٥٥-
البعد الخامس: القلق من فقدان الدعم الإجتماعى	درجة	١.٩٦	٢.٠٠	٠.٢٥	٠.٧٣٧
مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية	درجة	٢.٠٨	٢.٠٥	٠.١١	٠.٦٢٦-

يتضح من جدول (١)، أن جميع قيم معاملات الإلتواء انحصرت ما بين ± 3 مما يؤكد على إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية والنفسية (الصمود النفسى، قلق العودة من الإصابة الرياضية).

- أدوات جمع البيانات:

تم تحديد الأدوات التى تتناسب مع طبيعة وأهداف الدراسة وتمثلت فى الآتى:

- أدوات خاصة بتجانس العينة (رستاميتز، رستاميتز).
- أدوات خاصة بالقياسات القلبية والبعدية للمتغيرات النفسية (الصمود النفسى، قلق العودة من الإصابة الرياضية) قيد البحث.
- البرنامج الإرشادى المقترح لتعزيز الصمود النفسى وخفض قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم.
- الأدوات الخاصة بقياس المتغيرات النفسية:

أولاً: مقياس الصمود النفسى للاعبين فى المجال الرياضى: (إعداد/ الباحث) - مرفق (٢).

استخدم الباحث مقياس الصمود النفسى - إعداد مصطفى محمد أمين الأشقر (٢٠١٩م) (٤٠)،

والذى يتكون من (٤٨) عبارة موزعة على (٦) أبعاد على النحو التالى:

- البعد الأول: (الكفاءة الشخصية) وتشمل عبارات (١/٥/١٠/١٤/٢٠/٢٥/٢٨/٣٣/٣٦/٤٢).

- البعد الثاني: (الصلابة النفسية) وتشمل عبارات (٤٣/٣٧/٢٩/٢٦/١٦/١٥/١١/٦).
 - البعد الثالث: (القدرة على تحقيق الأهداف) وتشمل عبارات (٤٤/٣٨/٣٤/٣٠/٢٧/٢١/١٢/٧/٢).
 - البعد الرابع: (القدرة على حل المشكلات) وتشمل عبارات (٤٥/٣٩/٣١/٢٢/١٧/١٣/٨/٣).
 - البعد الخامس: (المساندة الاجتماعية) وتشمل عبارات (٤٨/٤٦/٤٠/٣٥/٢٣/١٨/٤).
 - البعد السادس: (المرونة) وتشمل عبارات (٤٧/٤١/٣٢/٢٤/١٩/٩).
- وتمتع المقياس بمعاملات علمية مرتفعة؛ حيث تراوح معامل الصدق ما بين (٠.٧٢ إلى ٠.٣٥)، وتمتع بمعامل ثبات مرتفعة (٠.٨٤).

- الصدق: تم إيجاد صدق الاتساق الداخلي من خلال معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، ويوضح جدول (٢) قيم معاملات الارتباط البسيط (ر).

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتميه له بمقياس الصمود النفسى للاعبى كرة القدم (ن=٣٨)

رقم المفرد	قيمة (ر)	مستوى المعنوية	رقم المفرد	قيمة (ر)	مستوى المعنوية	رقم المفرد	قيمة (ر)	مستوى المعنوية	رقم المفرد	قيمة (ر)	مستوى المعنوية	رقم المفرد	قيمة (ر)	مستوى المعنوية	رقم المفرد	قيمة (ر)	مستوى المعنوية
البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس		البعد السادس		البعد السادس		البعد السادس	
الكفاءة الشخصية		الصلابة النفسية		القدرة على تحقيق الأهداف		القدرة على حل المشكلات		المساندة الاجتماعية		المرونة		المرونة		المرونة		المرونة	
١	٠.٤٢٣	٠.٠٠٧	٦	٠.٦٠٧	٠.٠٠٠	٢	٠.٣٥٥	٠.٠٢٩	٣	٠.٣٩٩	٠.٠١٣	٤	٠.٨٣٤	٠.٠٠٠	٩	٠.٦٤٧	٠.٠٠٠
٥	٠.٦٠٦	٠.٠٠٠	١١	٠.٢٥٥	٠.٠١٧	٧	٠.٣٣٠	٠.٠٤٣	٨	٠.٦١٦	٠.٠٠٠	١٨	٠.٣٢٤	٠.٠٠٧	١٩	٠.٥٠٤	٠.٠٠١
١٠	٠.٧٠٣	٠.٠٠٠	١٥	٠.٣٧٩	٠.٠١٤	١٢	٠.٥٢٢	٠.٠٠١	١٣	٠.٦٤٥	٠.٠٠٠	٢٣	٠.٣٨١	٠.٠١٨	٢٤	٠.٥٦١	٠.٠٠٠
١٤	٠.٦٣٤	٠.٠٠٠	١٦	٠.٥٠١	٠.٠٠١	٢١	٠.٤١٤	٠.٠١٠	١٧	٠.٤٥٧	٠.٠١١	٣٥	٠.٢٥٤	٠.١٢٣	٣٢	٠.٣٣٣	٠.٠٤١
٢٠	٠.٥٩٩	٠.٠٠٠	٢٦	٠.٣٥٦	٠.٠٢٨	٢٧	٠.٤٠٥	٠.٠١٢	٢٢	٠.٣٦٨	٠.٠٢٣	٤٠	٠.٥٤١	٠.٠٠٠	٤١	٠.٥١٨	٠.٠٠١
٢٥	٠.٥٩٩	٠.٠٠٠	٢٩	٠.٤٠٠	٠.٠١٣	٣٠	٠.١٠٩	٠.٥١٦	٣١	٠.٤٦٠	٠.٠٠٤	٤٦	٠.٦٣٤	٠.٠٠٠	٤٧	٠.٧٠٧	٠.٠٠٠
٢٨	٠.٢٠١	٠.٢٢٦	٣٧	٠.٧٩١	٠.٠٠٠	٣٤	٠.٥٦٣	٠.٠٠٠	٣٩	٠.٤٠٦	٠.٠١١	٤٨	٠.٨٣٤	٠.٠٠٠			
٣٣	٠.٣٣٣	٠.٠٤٨	٤٣	٠.٦٠٧	٠.٠٠٠	٣٨	٠.٧٣٨	٠.٠٠٠	٤٥	٠.٦٤٦	٠.٠٠٠						
٣٦	٠.٤٣٤	٠.٠٠٦				٤٤	٠.٣٣٠	٠.٠٤٣									
٤٢	٧٠٣	٠.٠٠٠															

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٣٢٠) * دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتبين من جدول (٢)، وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه؛ مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي بين العبارات ومجموع الأبعاد، وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، فيما عدا العبارات رقم (٢٨) في البعد الأول (الكفاءة الشخصية)، ومفردة رقم (١١) في البعد الثاني (الصلابة النفسية)، ومفردة رقم (٣٠) في البعد الثالث (القدرة على تحقيق الأهداف)، ومفردة رقم (٣٥) في البعد الخامس (المساندة الاجتماعية)؛ لم يحققوا ارتباط دال إحصائياً؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما أدى إلى حذفها ليكون مقياس الصمود النفسى للاعبى كرة القدم فى صورته النهائية مكون من (٤٤) عبارة.

جدول (٣) قيم معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها والمجموع الكلي لمقياس قلق الصمود النفسي للاعبين كرة القدم (ن=٣٨)

م	الأبعاد	قيمة الارتباط (ر) مع الأبعاد					
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
١	الكفاءة الشخصية	٠.٥٨٠	٠.٤٣٣	٠.٤٠٩	٠.٤٢٧	٠.٥٤٦	٠.٧١٥
٢	الصلابة النفسية		٠.٤٤٨	٠.٤٠٣	٠.٥٠٢	٠.٤٥٣	٠.٥٨٨
٣	القدرة على تحقيق الأهداف			٠.٣٣٦	٠.٥١٧	٠.٤٨٤	٠.٤٦٣
٤	القدرة على حل المشكلات				٠.٤٠٤	٠.٣٥٤	٠.٣٢٢
٥	المساندة الإجتماعية					٠.٣٧٧	٠.٣٨٠
٦	المرونة						٠.٤٣٧

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٣٢٠) * دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتبين من دراسة جدول (٣) وجود ارتباطات بينية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المقياس وبعضها وتراوح ما بين (٠.٣٣٦) إلى (٠.٥٨٠)، كما تعكس قوة الارتباط والإستقلالية النسبية بين أبعاد المقياس؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

كما يتبين وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المجموع الكلي للبعد وبين المجموع الكلي لمقياس الصمود النفسي للاعبين كرة القدم، وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وتراوح ما بين (٠.٣٨٠) و(٠.٧١٥)؛ حيث إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية؛ مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي بين أبعاد مقياس الصمود النفسي للاعبين كرة القدم وبين المقياس ككل، وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

- ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس الصمود النفسي للاعبين كرة القدم بطريقة التجزئة النصفية، وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان براون ومعادلة تصحيح جتمان العامة للتجزئة النصفية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة الدراسة الإستطلاعية والبالغ عددهم (٣٨) لاعباً من نفس مجتمع البحث، وتم حساب معامل الثبات للمقياس كما موضح بجدول (٤).

جدول (٤) ثبات مقياس أبعاد الصمود النفسي للاعبين كرة القدم (ن=٣٨)

م	الأبعاد	التجزئة النصفية	
		سبيرمان براون	جتمان
١	الكفاءة الشخصية	٠.٧٩٧	٠.٧١٢
٢	الصلابة النفسية	٠.٧٣٨	٠.٧٣٨
٣	القدرة على تحقيق الأهداف	٠.٨٩١	٠.٨٩١
٤	القدرة على حل المشكلات	٠.٧٦٤	٠.٧٦٣

٠.٨٧٠	٠.٧٨١	٠.٧٨٢	المساندة الإجتماعية	٥
٠.٧٧٤	٠.٧٠٧	٠.٧٠٧	المرونة	
٠.٨١١	٠.٧٥٨	٠.٧٦٠	مقياس الصمود النفسى للاعبى كرة القدم	

*دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتبين من دراسة جدول (٤)، ثبات المقياس وأبعاده؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون ما بين (٠.٧٠٧) و(٠.٨٩١) وبلغت فى المقياس (٠.٧٦٠) وتراوحت بمعادلة تصحيح جتمان ما بين (٠.٧٠٧) و(٠.٨٩١) وبلغت فى المقياس (٠.٧٥٨)، وتراوحت فى معادلة ألفا كرونباخ ما بين (٠.٧٦٥) و(٠.٩٢٧) وبلغت فى المقياس (٠.٨١١)؛ مما يشير إلى ارتفاع معامل ثبات المقياس وأبعاده قيد البحث.

- الصورة النهائية لمقياس الصمود النفسى للاعبى كرة القدم:

بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس الصمود النفسى للاعبى كرة القدم، توصل الباحث للصورة النهائية للمقياس وأصبح المقياس جاهز للتطبيق على العينة الأساسية، ويوضح جدول (٥) توصيف الصورة النهائية لأبعاد المقياس وعباراته.

جدول (٥) توصيف الصورة النهائية لأبعاد وعبارات مقياس الصمود النفسى للاعبى كرة القدم - ملحق - (٣)

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات قبل حساب المعاملات العلمية	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات النهائية	أرقام العبارات بالمقياس
١	الكفاءة الشخصية	١٠	١	٩	١، ٥، ١٠، ١٣، ١٩، ٢٤، ٣٠، ٣٢، ٣٨
٢	الصلابة النفسية	٨	١	٧	٦، ١٤، ١٥، ٢٥، ٢٧، ٣٣، ٣٩
٣	القدرة على تحقيق الأهداف	٩	١	٨	٢، ٧، ١١، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٤، ٤٠
٤	القدرة على حل المشكلات	٨	-	٨	٣، ٨، ١٢، ١٦، ٢١، ٢٨، ٣٥، ٤١
٥	المساندة الإجتماعية	٧	١	٦	٤، ١٧، ٢٢، ٣٦، ٤٢، ٤٤
٦	المرونة	٦	-	٦	٩، ١٨، ٢٣، ٢٩، ٣٧، ٤٣
المجموع	(٦)	(٤٨)	(٦)	(٤٤)	(٤٤)

ومن خلال دراسة جدول (٥)، يتبين توصيف المقياس بعد حساب المعاملات العلمية؛ حيث بلغ عدد عبارات المقياس قبل حساب المعاملات العلمية (٤٨) عبارة، وتم حذف (٤) عبارات بعد حساب المعاملات العلمية، ليصل عدد عبارات المقياس فى صورتها النهائية إلى (٤٤) عبارة مزرعة على أبعاد المقياس.

- درجة الإستجابة على مقياس الصمود النفسى للاعبى كرة القدم:

قام الباحث باستخدام ميزان تقدير ثلاثى لحساب درجة الإستجابة للمفحوصين عينة الدراسة للتعبير عن آرائهم، كالتالى (دائمًا - أحيانًا - نادرًا)؛ حيث يعبر ذلك عن درجات (٣، ٢، ١)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٣٢) درجة كحد أقصى، و(٤٤) درجة كحد أدنى.

ثانياً: مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم.

فى ضوء هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم، متبعاً الخطوات الإجرائية التالية لتصميمه وتصنيفه النهائى.

تحديد الهدف من المقياس: قياس مستوى قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم.

تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم:

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع والمقاييس الواردة فى قائمة الدراسات العربية والأجنبية، والتي ساهمت فى تكوين بنية نظرية لحصر أبعاد قلق العودة من الإصابة الرياضية والتي تناولها الباحثين فى دراساتهم بهدف تحديد أبعاد المقياس مثل: محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) (٢٢)، ومؤيد فاضل الشيخ (٢٠٠٧م) (٢٥)، (Joynson & Ivarsson (2011) (36)، Vago, P., et. al (2013) (45)، وطارق محمد بدر الدين (٢٠١٤م) (-)، وعبد الرحمن محمد عيسوى (٢٠١٥م) (١٩)، وإبراهيم على بو لعراس (٢٠١٦م) (-)، وعبد الحكيم رزق عبد الحكيم (٢٠١٩م) (١٨)، ودنيا نصر أبو خضر (٢٠٢٠م) (١٣)، وتم استخلاص عدد (٥) أبعاد لبناء المقياس، وهم:

- البعد الأول: القلق من فقدان الهوية وفقدان الثقة بالنفس.

- البعد الثانى: القلق من الإخفاق فى الأداء الرياضى.

- البعد الثالث: القلق من تأثير الآخرين.

- البعد الرابع: القلق من عودة الإصابة الرياضية.

- البعد الخامس: القلق من فقدان الدعم الإجتماعى.

تحديد عبارات مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم:

فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل بعد من أبعاد المقياس، قام الباحث بإعداد وصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لكل بعد كل حسب طبيعته؛ وذلك من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية - وكذلك استرشاداً ببعض المقاييس النفسية فى مجال علم النفس العام، وعلم النفس الرياضى السابق ذكرها، وذلك تمهيداً لعرضها على السادة المحكمين المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى، لإبداء الرأى تجاهها من حيث الموافقة أو الرفض أو تعديل الصياغة؛ حيث تكونت الصورة الأولية لبناء المقياس المقترح من (٥) أبعاد، وكل بعد ممثل بعدد (١٠) عبارات بإجمالى (٥٠) عبارة للمقياس ككل. ملحق - (٤).

وقد راعى الباحث عند صياغة العبارات ما يلى: مراعاة الدقة فى إختيار المفردات عن طريق إستقلالية كل مفردة عن غيرها، وأن تكون العبارة واضحة ومفهومة، والبعد عن التعميد والتكرار، وأن تتسق العبارات مع مفهوم البعد، حتى لا تكون استجابات أفراد عينة الدراسة على وتيرة واحدة.

عرض العبارات المقترحة لكل بعد على السادة المحكمين:

- قام الباحث بعرض العبارات المقترحة لبناء المقياس على السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والبالغ عددهم (٩) محكمين - مرفق - (١)، وذلك لمعرفة آرائهم تجاهها من حيث الموافقة أو الرفض أو تعديل الصياغة، وقد طلب من المحكمين ما يلي:
- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه - إنتماء العبارة بالبعد.
 - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية.

جدول (٦) نسب موافقة آراء السادة المحكمين حول عبارات مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية (ن=٩)

البعد الخامس (القلق من فقدان الدعم الإجتماعي)		البعد الرابع (القلق من عودة الإصابة الرياضية)		البعد الثالث (القلق من تأثير الآخرين)		البعد الثاني (القلق من الإخفاق في الأداء الرياضي)		البعد الأول (القلق من فقدان الهوية والثقة بالنفس)	
نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م
٧٧.٧٧%	٤١	١٠٠%	٣١	١٠٠%	٢١	١٠٠%	١١	٨٨.٨٨%	١
٤٤.٤٤%	٤٢	١٠٠%	٣٢	٨٨.٨٨%	٢٢	٦٦.٦٦%	١٢	١٠٠%	٢
٧٧.٧٧%	٤٣	٧٧.٧٧%	٣٣	٨٨.٨٨%	٢٣	٧٧.٧٧%	١٣	١٠٠%	٣
١٠٠%	٤٤	٣٣.٣٣%	٣٤	١٠٠%	٢٤	١٠٠%	١٤	٨٨.٨٨%	٤
٨٨.٨٨%	٤٥	٧٧.٧٧%	٣٥	٧٧.٧٧%	٢٥	٤٤.٤٤%	١٥	١٠٠%	٥
٣٣.٣٣%	٤٦	٨٨.٨٨%	٣٦	٨٨.٨٨%	٢٦	١٠٠%	١٦	٧٧.٧٧%	٦
٨٨.٨٨%	٤٧	١٠٠%	٣٧	١٠٠%	٢٧	٧٧.٧٧%	١٧	٦٦.٦٦%	٧
١٠٠%	٤٨	٥٥.٥٥%	٣٨	٨٨.٨٨%	٢٨	١٠٠%	١٨	٨٨.٨٨%	٨
٤٤.٤٤%	٤٩	٨٨.٨٨%	٣٩	٨٨.٨٨%	٢٩	٨٨.٨٨%	١٩	١٠٠%	٩
١٠٠%	٥٠	٧٧.٧٧%	٤٠	١٠٠%	٣٠	٧٧.٧٧%	٢٠	٨٨.٨٨%	١٠

ومن خلال دراسة جدول (٦)، يتبين تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٣٣.٣٣%) إلى (١٠٠%)، وفقاً لآراء السادة المحكمين (صدق المحكمين) للتحقق من الصدق المنطقي للمقياس، وقد ارتضى الباحث بالعبارات التي حصلت نسبة مئوية قدرها (٧٠.٠٠%) فأكثر، وتم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من (٧٠.٠٠%)؛ حيث بلغ عددها (٨) مفردات وهي (٧)(١٢)(١٥)(٣٤)(٣٨)(٤٢)(٤٦)(٤٩)، وبذلك بلغ العدد الإجمالي لمفردات المقياس بعد استطلاع رأى السادة الخبراء (٤٢) عبارة - ملحق (٥).

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعب كرة القدم:

- صدق المقياس:

استعان الباحث بعدة طرق لحساب صدق المقياس، وهى:

- صدق المحتوى.
- صدق المحكمين.
- صدق الإتساق الداخلى.

- صدق المحتوى:

قام الباحث بتحليل الأطر النظرية والدراسات المرجعية والقوائم والمقاييس النفسية وعمل المسح الشامل لمتغير قلق العودة من الإصابة فى مجال علم النفس بصفة عامة، وعلم النفس الرياضى بصفة خاصة، وذلك لحصر أبعاد قلق العودة من الإصابة الرياضية، ومن ثم صياغة أبعاد وعبارات المقياس فى صورتها الأولية.

- صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض العبارات المقترحة للمقياس لكل بعد على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى، وعددهم (٩) محكمين لإبداء الرأى فى مناسبة كل بعد من الأبعاد وكذلك العبارات الخاصة بكل بعد، ومدى مناسبة طريقة صياغتها لأفراد عينة البحث من لاعبي كرة القدم.

- صدق المحكمين:

قام الباحث بحساب معامل صدق مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم، وذلك من خلال حساب صدق التكوين الفرضى باستخدام صدق الإتساق الداخلى، وذلك بالتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، ومدى ارتباط مجموع درجات أبعاد المقياس فيما بينها، ومدى ارتباط مجموع درجات كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددهم (٣٨) لاعب من لاعبي كرة القدم العائدون من الإصابة الرياضية.

- الصدق: تم إيجاد صدق الاتساق الداخلى من خلال معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تمثله، ويوضح جدول (٧) قيم معاملات الارتباط البسيط (ر).

جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية له بمقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية

للاعبى كرة القدم (ن=٣٨)

رقم المفردة	قيمة (ر)	مستوى المعنوية	رقم المفردة	قيمة (ر)	مستوى المعنوية	رقم المفردة	قيمة (ر)	مستوى المعنوية	رقم المفردة	قيمة (ر)	مستوى المعنوية	رقم المفردة	قيمة (ر)	مستوى المعنوية	
البعد الأول				البعد الثانى				البعد الثالث				البعد الرابع			
القلق من فقدان الهوية والثقة بالنفس				القلق من الإخفاق فى الأداء الرياضى				القلق من تأثير الآخرين				القلق من عودة الإصابة الرياضية			
البعد الخامس:															
القلق من فقدان الدعم الإجتماعى															

٠.٠٤١	٠.٣٣٢	٥	٠.٠٤٤	٠.٣٢٩	٤	٠.٠٠٠	٠.٦٠٢	٣	٠.٠٠٠	٠.٧٥٧	٢	٠.٠٠٠	٠.٥٩٠	١
٠.٥٠٨	٠.١١١	١٠	٠.٠٠١	٠.٥٣٣	٩	٠.٠٢٥	٠.٣٦٤	٨	٠.٠٠١	٠.٤٩٨	٧	٠.٠٤٩	٠.٣٢٢	٦
٠.٠٣٩	٠.٣٣٧	١٥	٠.٠٢٧	٠.٣٦٠	١٤	٠.٣٤٣	٠.١٥٨	١٣	٠.٠٠٠	٠.٧٢٠	١٢	٠.٠٠٢	٠.٤٧٩	١١
٠.٠١٨	٠.٣٨٢	٢٤	٠.٢٠٣	٠.٢١١	١٩	٠.٠٢٨	٠.٣٥٦	١٨	٠.٠٠١	٠.٥٣٣	١٧	٠.٠٠٠	٠.٥٦٦	١٦
٠.٠٠٠	٠.٥٦٨	٢٩	٠.٠٠٠	٠.٥٤٤	٢٣	٠.٠٠٠	٠.٦٣٣	٢٢	٠.٠٠٠	٠.٦٢٢	٢١	٠.٠٩٦	٠.٢٧٤	٢٠
٠.٠١٧	٠.٣٨٤	٣٥	٠.٠٠٢	٠.٤٨٣	٢٨	٠.٠٠٠	٠.٨٠٦	٢٧	٠.٠٣٢	٠.٣٤٩	٢٦	٠.٠٣٧	٠.٣٤٠	٢٥
٠.٠٠٠	٠.٥٦٨	٤٠	٠.٢٨٥	٠.١٧٨	٣٤	٠.٠٠٧	٠.٤٢٧	٣٠	٠.٠٥٩	٠.٣٠٩	٣٢	٠.٠٠٠	٠.٧٦٠	٣١
			٠.٠٤٤	٠.٣٢٩	٣٩	٠.٠٠٠	٠.٧٧٧	٣٣	٠.٠٠١	٠.٥٣٣	٣٧	٠.٠١٩	٠.٣٨٠	٣٦
						٠.٠١٤	٠.٣٩٦	٣٨				٠.٠٠٠	٠.٥٩٠	٤١
						٠.٠٠٠	٠.٨٠٦	٤٢						

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٣٢٠) *دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتبين من جدول (٧)، وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه؛ مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي بين العبارات ومجموع الأبعاد، وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، فيما عدا العبارات رقم (٢٠) في البعد الأول (القلق من فقدان الهوية والثقة بالنفس)، ومفردة رقم (٣٢) في البعد الثاني (القلق من الإخفاق في الأداء الرياضي)، ومفردة رقم (١٣) في البعد الثالث (القلق من تأثير الآخرين)، ومفردة رقم (١٩)(٣٤) في البعد الرابع (القلق من عودة الإصابة الرياضية)، ومفردة رقم (١٠) في البعد الخامس (القلق من فقدان الدعم الإجتماعي)؛ لم يحققوا ارتباط دال إحصائياً؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما أدى إلى حذفها ليكون مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبين كرة القدم في صورته النهائية مكون من (٣٦) عبارة. جدول (٨) قيم معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها والمجموع الكلي لمقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبين كرة القدم (ن=٣٨)

م	الأبعاد	قيمة (ر) مع الأبعاد				
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
١	القلق من فقدان الهوية وفقدان الثقة بالنفس	٠.٤٠٢	٠.٣٤٩	٠.٣٨٠	٠.٣٧٧	٠.٦٣٣
٢	القلق من الإخفاق في الأداء الرياضي		٠.٣٦٢	٠.٣٥٧	٠.٣٣٢	٠.٥٩٩
٣	القلق من تأثير الآخرين			٠.٤٠٥	٠.٣٣٣	٠.٤٦٩
٤	القلق من عودة الإصابة الرياضية				٠.٤٣٦	٠.٤٧٣
٥	القلق من فقدان الدعم الإجتماعي					٠.٤٢١

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٣٢٠) *دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتبين من دراسة جدول (٨)، وجود ارتباطات بينية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المقياس وبعضها وتراوحت ما بين (٠.٣٣٢) إلى (٠.٤٣٦)، كما تعكس قوة الارتباط والإستقلالية النسبية بين أبعاد المقياس؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥). كما يتبين وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المجموع الكلي للبعد وبين المجموع الكلي لمقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبين كرة القدم، وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وتراوحت ما بين

(٠.٤٢١) و(٠.٦٣٣)؛ حيث إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية؛ مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلى بين أبعاد المقياس وبين المقياس ككل، وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

- ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم بطريقة التجزئة النصفية، وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان براون ومعادلة تصحيح جتمان العامة للتجزئة النصفية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة الدراسة الإستطلاعية والبالغ عددهم (٣٨) لاعبًا من نفس مجتمع البحث، وتم حساب معامل الثبات للمقياس كما موضح بجدول (٩).

جدول (٩) ثبات مقياس أبعاد قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم (ن=٣٨)

م	الأبعاد	التجزئة النصفية	
		جتمان	سبيرمان براون
١	القلق من فقدان الهوية وفقدان الثقة بالنفس	٠.٨٨٥	٠.٨٨٥
٢	القلق من الإخفاق فى الأداء الرياضى	٠.٧٩٠	٠.٨١٩
٣	القلق من تأثير الآخرين	٠.٧٤٠	٠.٧٥٢
٤	القلق من عودة الإصابة الرياضية	٠.٨٧٦	٠.٨٨٠
٥	القلق من فقدان الدعم الإجتماعى	٠.٧٩٣	٠.٨٠٢
	مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم	٠.٨٠٨	٠.٨٠٩

*دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتبين من دراسة جدول (٩)، ثبات المقياس وأبعاده؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون ما بين (٠.٧٥٢) و(٠.٨٨٥) وبلغت فى المقياس (٨٠٩)، وتراوحت بمعادلة تصحيح جتمان ما بين (٠.٧٤٠) و(٠.٨٨٥) وبلغت فى المقياس (٠.٨٠٨)، وتراوحت فى معادلة ألفا كرونباخ ما بين (٠.٨٠٤) و(٠.٩١٤) وبلغت فى المقياس (٠.٨٤٠)؛ مما يشير إلى ارتفاع معامل ثبات المقياس وأبعاده قيد البحث.

- الصورة النهائية لمقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم:

بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم، توصل الباحث للصورة النهائية للمقياس وأصبح المقياس جاهز للتطبيق على العينة الأساسية، ويوضح جدول (١٠) توصيف الصورة النهائية لأبعاد المقياس وعباراته.

جدول (١٠): توصيف الصورة النهائية لأبعاد وعبارات مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم - ملحق - (٦)

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات قبل حساب المعاملات العلمية	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات النهائية	أرقام العبارات بالمقياس
١	القلق من فقدان الهوية وفقدان الثقة بالنفس	٩	١	٨	٣٥، ٣٠، ٢٧، ٢١، ١٤، ١٠، ٦، ١
٢	القلق من الإخفاق فى الأداء الرياضى	٨	١	٧	٣١، ٢٢، ١٧، ١٥، ١١، ٧، ٢
٣	القلق من تأثير الآخرين	١٠	١	٩	٣٦، ٣٢، ٢٨، ٢٦، ٢٣، ١٨، ١٦، ٨، ٣
٤	القلق من عودة الإصابة الرياضية	٨	٢	٦	٣٣، ٢٤، ١٩، ١٢، ٩، ٤
٥	القلق من فقدان الدعم الإجتماعى	٧	١	٦	٣٤، ٢٩، ٢٥، ٢٠، ١٣، ٥
المجموع	(٥)	(٤٢)	(٦)	(٣٦)	(٣٦)

ومن خلال دراسة جدول (١٠)، يتبين توصيف المقياس بعد حساب المعاملات العلمية؛ حيث بلغ عدد عبارات المقياس قبل حساب المعاملات العلمية (٤٢) عبارة، وتم حذف (٦) عبارات بعد حساب المعاملات العلمية، ليصل عدد عبارات المقياس فى صورتها النهائية إلى (٣٦) عبارة موزعة على الأبعاد الخمسة لمقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم.

- درجة الإستجابة على مقياس قلق العو

- ة من الإصابة الرياضية:

قام الباحث باستخدام ميزان تقدير ثلاثى لحساب درجة الإستجابة للمفحوصين عينة الدراسة للتعبير عن آرائهم، كالتالى (دائمًا - أحيانًا - نادرًا)؛ حيث يعبر ذلك عن درجات (٣، ٢، ١)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٠٨) درجة كحد أقصى، و(٣٦) درجة كحد أدنى.

البرنامج الإرشادى المقترح (إعداد/ الباحث):

- خطوات بناء البرنامج المقترح:

قام الباحث بتصميم البرنامج الإرشادى المقترح للتعرف على فعاليته فى تعزيز الصمود النفسى وخفض قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم، وذلك من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة فى برامج الإرشاد النفسى مثل: إخلاص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢م) (٧)، وأحمد عربى عودة (٢٠٠٧م) (٦) Podlog L. & Dionigi R. (2010)(41)، Pringle, B& Concannon, M (2012)(42)، Loura. M, et. al (2012)(37)، وطارق محمد بدر الدين (٢٠١٤م) (١٤)، وعائيد على زريقات وآخرون (٢٠١٤م) (١٧)، وأسامة كامل راتب (٢٠١٥م) (٨)، وحبيب جابر وآخرون (٢٠١٥م) (١٠)، وأحمد عبد الرحمن على الحراملة (٢٠١٦م) (٣)، وإكرام السيد السيد حسن (٢٠١٧م) (٩)، وعاطف نمر خليفة وآخرون (٢٠٢٠م) (١٦)، حتى يتسنى تحديد محتوى وأبعاد البرنامج المقترح فى الدراسة الحالية كما راعى

الباحث أن تخضع خطوات تصميم البرنامج المقترح للأسس العلمية متبعًا في ذلك ما يلي:

- هدف البرنامج الإرشادي المقترح:

يهدف البرنامج الإرشادي المقترح إلى تعزيز الصمود النفسي للاعبين كرة القدم، وذلك من خلال تنمية أبعاده لعينة البحث الأساسية (الكفاءة الشخصية، الصلابة النفسية، القدرة على تحقيق الأهداف، القدرة على حل المشكلات، المساندة الاجتماعية، المرونة)؛ بما يسهم في خفض قلق العودة من الإصابة الرياضية.

وحدات برنامج الإرشاد النفسي المقترحة:

أولاً: أهداف الوحدات: من أهم الأهداف التي تسعى وحدات البرنامج الإرشادي إلى تحقيقها ما يلي:

- التعرف على طرق خفض التوتر والاستجابات الإنفعالية المرتبطة بقلق الإصابة الرياضية.
- تبصير اللاعبين بطرق طلب الدعم والمساندة النفسية للاعبين المشاركين في البرنامج.
- التدريب على ممارسة المهارات العقلية والنفسية (الإسترخاء، والهدوء، والتصور العقلي، والانتباه، والحديث الذاتي، واليقظة العقلية).
- رعاية مشاعر التفاؤل والأمل لدى اللاعبين المشاركين في البرنامج.
- العمل على تبادل الخبرات الإيجابية بين المشاركين من خلال المناقشات والمتعلقة بقلق العودة من الإصابة الرياضية.
- التدريب على مهارات تحديد علامات الخطر الدالة على تدهور الصحة النفسية المرتبطة بقلق العودة من الإصابة الرياضية.

التوزيع الزمني لوحدات برنامج الإرشاد النفسي المقترحة:

اعتمد الباحث في تطبيق البرنامج الحالي على أسلوب الإرشاد الجماعي، وذلك لما توفره البرامج الجماعية من مزايا متعددة منها (قلة الوقت والتكلفة، والمساعدة الاجتماعية، وتبادل خبرات اللاعبين المشاركين مع بعضهم البعض مما يمثل نوع من التدريب بالنموذج).

تحديد المنهج الإرشادي للبرنامج:

اعتمد الباحث في برنامج الدراسة على منهج الإرشاد التكاملي، والذي يتناول بعض الأساليب والفنيات للنظريات الإرشادية والتدريبية المختلفة لتنمية وتعزيز الصمود النفسي؛ حيث تم استخدام بعض الأساليب الإرشادية المعروفة كالإرشاد المعرفي السلوكي بما يشمل من فنيات مثل التنقيف، والعلاج المعرفي للأفكار الخاطئة، والتعديل للسلوك، وأسلوب حل المشكلات، وإعادة البناء المعرفي، واكتساب المهارات النفسية والعقلية، والإقناع اللفظي وغيرها... بالإضافة إلى بعض الأساليب الإرشادية الحديثة مثل الإسترخاء والتصور العقلي وتعبئة الطاقة النفسية.

الأسس النفسية والتربوية لبناء البرنامج الإرشادي:

يقوم البرنامج الإرشادي على مجموعة من الأسس النفسية والتربوية التي تساعد الباحث في تعزيز الصمود النفسي كمدخل لخفض قلق العودة من الإصابة الرياضية، ويمكن أن تشير إلى بعض الأسس التي سوف يعتمد عليها الباحث كما يلي:

- تهيئة المكان المناسب والأدوات اللازمة والوسائل الملائمة لتطبيق البرنامج.
 - العمل على تهيئة المشاركين في الجلسات للوصول إلى درجة مناسبة من الرغبة في المشاركة الفعالة في الجلسات الإرشادية.
 - مراعاة خصائص اللاعبين النفسية واستعداداتهم وحاجتهم وقدراتهم وميولهم.
 - مراعاة الجانب الديمقراطي أثناء تنفيذ البرنامج من حيث حق كل لاعب في حرية التعبير عن مشكلة إصابته السابقة ومناقشتها.
 - مراعاة أسس ومبادئ الإرشاد النفسي مثل سرية ما يدور في الجلسات والتقبل المطلق من المرشد اللاعبين المشاركين.
 - العمل على خلق جو من الألفة والثقة والإحترام المتبادل بين الباحث واللاعبين المشاركين في البرنامج مما يترتب عليه علاقة إرشادية تعاونية.
 - استخدام الباحث لأسلوب المناقشة والحوار أثناء جلسات البرنامج، وذلك بهدف تعديل أى أفكار سلبية تنتاب اللاعبين المشاركين مما يساعدهم على الذاتى وبلوغ الهدف المرجو من البرنامج.
 - مراعاة استعادة المشاركين في الجلسات عقب انتهاء كل جلسة وذلك من خلال طرح بعض المناقشات وتبادل الآراء حول إجاباتهم وحول ما يدور في كل جلسة.
- وقد حرص الباحث عند إعداد محتوى البرنامج مراعاة مجموعة من المبادئ منها:
- مناسبة إجراءات البرنامج لخصائص ونوعية أفراد العينة من حيث (الأهداف، والمحتوى، والفنيات، والمهام المقدمة، وأساليب التقويم المستخدمة).
 - أن يتضمن محتوى الجلسات خبرات تبين كيفية معالجة الأفكار السلبية وتنظيم الانفعالات لتغيير السلوك.
 - أن تتنوع الموضوعات المقدمة في البرنامج، وذلك لإستثارة اهتمام اللاعبين المشاركين نحو الفنيات والمهام المقدمة.

ثانياً: التوزيع الزمني لوحدات برنامج الإرشاد النفسى المقترحة:

لتحديد الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح؛ قام الباحث من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة في برامج الإرشاد النفسى في مجال علم النفس الرياضى والدراسات المرجعية - السابق ذكرها- تم تحديد عدد الوحدات والخطة الزمنية (الزمن الكلى للبرنامج، عدد مرات التدريب في

الأسبوع الواحد، تحديد زمن الوحدة التدريبية) كما هو موضح بالجدول التالي:
جدول (١١) التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح

أبعاد البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي المقترح
إجمالي أسابيع البرنامج الإرشادي	(١٠) أسابيع
إجمالي عدد الوحدات الإرشادية	(٣٠) وحدة
عدد الوحدات الإرشادية خلال الأسبوع الواحد	(٣) وحدات
زمن التطبيق في الوحدة الإرشادية	(٦٠) دقيقة
زمن التطبيق في الأسبوع	(١٣٥) دقيقة
الزمن الكلي لتطبيق البرنامج الإرشادي المقترح	(١٨٠٠) دقيقة (٣٠) ساعة

جدول (١٣) توصيف أجزاء ومراحل الوحدة الإرشادية اليومية

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
وتستغرق هذه المرحلة (١٠) دقائق؛ حيث يتم التركيز على إجراءات الجلسة الإرشادية، أما بالنسبة لموضوعات مرحلة الإفتتاح فإنها تختلف باختلاف أهداف الجلسة، ويمكن حصر أهم هذه الموضوعات في الآتي: الترحيب باللاعبين المشاركين في البرنامج الإرشادي. التذكير بما تم الوصول إليه في الجلسة أو الجلسات السابقة. الإستماع إلى ملاحظات اللاعبين حول ما تم الوصول إليه. مراجعة التكاليفات التي تم الإتفاق على تنفيذها في الجلسة السابقة. شرح الهدف من الجلسة، فهي بمثابة أهداف فرعية للبرنامج. إتاحة الفرصة للاعبين المشاركين لإبداء ملاحظاتهم واقتراحاتهم فيما يخص إجراءات الجلسة الحالية. تهيئة اللاعبين المشاركين في المرحلة الثانية من الجلسة.	(١٠) دقائق	الجزء التمهيدي (مرحلة الإفتتاح)
وتستغرق هذه المرحلة (٣٠) دقيقة؛ حيث يتم تنفيذ كافة الإجراءات المتفق عليها والمخطط لها ومن أهم أدوار المرشد النفسى في هذه المرحلة ما يلي: العرض والتوضيح والتفسير للموضوعات والإجراءات المرتبطة (بالصمود النفسى، وقلق العودة من الإصابة الرياضية) للاعبين. توجيه اللاعبين المشاركين للبدء في المناقشة الفاعلة للجلسة الإرشادية. توجيه المشاركين لتنفيذ وممارسة التدريبات الخاصة بكل جلسة إرشادية. إدارة الجلسة الإرشادية وفق البرنامج المعد والمخطط من قبل الباحث.	(٤٥) دقيقة	الجزء الرئيسى (مرحلة الإعداد)
وتستغرق هذه المرحلة (٥) دقائق؛ وفي هذه المرحلة يمارس المرشد النفسى السلوكيات التالية: تلخيص ما تم التوصل إليه في مرحلة البناء. الاستماع إلى ملاحظات واستفسارات اللاعبين المشاركين. توضيح كافة التكاليفات المطلوب تنفيذها خارج الجلسة الإرشادية. التأكيد على موعد الجلسات الإرشادية التالية.	(٥) دقائق	الجزء الختامى (مرحلة الإنهاء)

الفنيات والوسائل الإرشادية المستخدمة في تنفيذ وحدات البرنامج المقترح:

تتميز برامج الإرشاد النفسى بالكثير من الفنيات المستخدمة فى تنفيذها، ولإنتقاء أفضل الفنيات التى تخدم البحث الحالى وتتناسب مع أهداف البرنامج وخصائص الأفراد المستفيدين من البرنامج، تم استخدام الفنيات والوسائل التالية:

أولاً: المحاضرة:

وفىها يستخدم الباحث مجموعة من المحاضرات العلمية لتعريف اللاعبين المشاركين بالبرنامج الإرشادى بأهمية وفوائد الصمود النفسى وتأثيره على ضبط الإستثارة الإنفعالية الناتجة عن قلق العودة من الإصابة الرياضية بما يسهم فى تطوير مستوى الأداء الرياضى.

ثانياً: المناقشة والحوار:

ويستخدم الباحث أسلوب المناقشة والحوار فى الجلسات الإرشادية لتوضيح الأفكار والأهداف والرد على الإستفسارات الموجهة من كافة اللاعبين المشاركين حول قلق العودة من الإصابة الرياضية والإجراءات الوقائية المتبعة لتحقيق مزيد من التفاعل داخل الجلسة الإرشادية.

ثالثاً: النمذجة:

وتعد من أهم الأساليب المستخدمة فى البرامج الإرشادية وذلك من خلال التعرف على النماذج السوية فى البيئة الرياضية والمميزة بالصمود النفسى والإقتداء بها، فالمرشد يعرض على اللاعبين بعض النماذج المرغوب تعلمها فى سلوكهم فيقوموا بتقليدها بعد ملاحظتها والنقاش بها مع تعزيز أدائهم للسلوك، كما تستخدم النمذجة لبتث الثقة وروح المرح فى نفوس اللاعبين حتى لا يشعر اللاعبين بالملل من البرنامج.

رابعاً: التعزيز الإيجابى:

ويستخدم الباحث هذه الوسيلة لتدعيم أى تحسن إيجابى يطرأ على أفراد العينة المشاركة فى تنفيذ البرنامج داخل الجلسات الإرشادية.

خامساً: الممارسة:

وتتمثل هذه الوسيلة فى ممارسة تدريبات نفسية وعقلية مثل (تدريبات الإسترخاء العضلى والعقلى، وتدريبات التصور العقلى، وتدريبات تركيز الانتباه، وتدريبات الحديث الذاتى الإيجابى، وتدريبات اليقظة العقلية، وتدريبات تعبئة الطاقة النفسية) وذلك لكافة الخبرات الرياضية السابقة المرتبطة بالأداء الرياضى.

إجراءات تطبيق البحث:

- الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية فى الفترة من (٢٠٢٣/٨/١٢م) إلى (٢٠٢٣/٨/١٨م) ، وذلك على عينة قوامها (٣٨) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك بهدف:

- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياسى (الصمود النفسى، وقلق العودة من الإصابة الرياضية، وذلك على عينة قوامها (٣٨) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

- الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على عينة من لاعبي كرة القدم العائدون من الإصابات الرياضية وبلغ قوامها (١٦) لاعب للمرحلة العمرية من (٢١ : ٢٩) سنة بأندية محافظة الدقهلية (دكرنس، المنصورة، بنى عبيد، بلقاس، نبروه، شربين، منية النصر، السنبلوين) للمرحلة العمرية من (٢١ إلى ٢٩) سنة، والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة القدم للموسم الرياضى (٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م)؛ حيث تم إجراء الدراسة على ثلاث مراحل، كما يلي:

- القياس القبلى:

قام الباحث بإجراء القياس القبلى على مجموعة البحث التجريبية قبل تطبيق البرنامج، وذلك فى الفترة من (٢٥/٨/٢٠٢٣م) على النحو التالى:

- جمع البيانات الشخصية عن لاعبي كرة القدم (الإسم - الطول - الوزن - العمر التدريبى).
- قياس مستوى الصمود النفسى للاعبى كرة القدم ((الكفاءة الشخصية، الصلابة النفسية، القدرة على تحقيق الأهداف، القدرة على حل المشكلات، المساندة الإجتماعية، المرونة)).
- قياس مستوى قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم ((القلق من فقدان الهوية وفقدان الثقة بالنفس، القلق من الإخفاق فى الأداء الرياضى، القلق من تأثير الآخرين، القلق من عودة الإصابة الرياضية، القلق من فقدان الدعم الإجتماعى)).
- تجريب وحدة من وحدات البرنامج المقترح للإرشاد النفسى.
- تطبيق البرنامج الإرشادى المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادى المقترح لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً، وذلك خلال الفترة من (٢٦/٨/٢٠٢٣م) إلى (٢/١١/٢٠٢٣م)، طبقاً لخطة إجراء البحث وتم أداء الوحدات الإرشادية بإحدى القاعات المخصصة بنادى دكرنس الرياضى بمحافظة الدقهلية قبل التدريب البدنى والمهارى للاعبى كرة القدم.

- القياسات البعدية:

- قام الباحث بإجراء القياس البعدى على مجموعة البحث التجريبية، وذلك عقب الإنتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادى المقترح؛ حيث قام الباحث بإجراء القياسات البعدى لمجموعة البحث التجريبية فى:
- مقياس الصمود النفسى للاعبى كرة القدم.
- مقياس مستوى قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم.
- وذلك فى الفترة من (٣/١١/٢٠٢٣م)، مع مراعاة الباحث لنفس الظروف والشروط التى تم

إتباعها في القياسات القبليّة.

- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي
- معامل الارتباط البسيط
- الوسيط
- اختبار (ت)
- الانحراف المعياري
- معدل التغير
- معامل الالتواء.
- معامل ألفا كرونباخ.
- معال الارتباط بيرسون.
- معدل التغير (نسب التحسن).

جدول (١٤) المستويات التقديرية لمقياسي الصمود النفسي وقلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبين كرة القدم (ن=٣)

م	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	المستوى التقديرى لأدوات البحث	
			مقياس الصمود النفسي	مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية
١	(1.00) : (1.66)	(: 33.33%) (: 55.33%)	منخفض	مرتفع
٢	(1.67) : (2.33)	(: 55.67%) (: 77.67%)	متوسط	متوسط
٣	(2.34) : (3.00)	(: 78.00%) (: 100.00%)	مرتفع	منخفض

- عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالصمود النفسي للاعبين كرة القدم:

جدول (١٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في أبعاد مقياس الصمود النفسي (ن=١٦)

المتغيرات	القياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى المعنوية
			س	ع±	س	ع±			
١	الكفاءة الشخصية	درجة	١.٧٢	٠.١٨	٢.٦٠	٠.١٨	٠.٨٨	١٤.٢١	٠.٠٠٠٠
٢	الصلابة النفسية	درجة	١.٤٨	٠.٣١	٢.٣٠	٠.٣٤	٠.٨٢	٩.٩٠	٠.٠٠٠٠
٣	القدرة على تحقيق الأهداف	درجة	١.٧٠	٠.١٥	٢.٤٧	٠.١٦	٠.٧٧	١٥.٨٧	٠.٠٠٠٠
٤	القدرة على حل المشكلات	درجة	١.٤٧	٠.٢٤	٢.٣٧	٠.١٦	٠.٩٠	١١.٤٦	٠.٠٠٠٠
٥	المساندة الإجتماعية	درجة	١.٤٢	٠.٢٣	٢.٠٨	٠.٢٢	٠.٦٦	٩.٥٦	٠.٠٠٠٠
٦	المرونة	درجة	١.٤٥	٠.٢٠	٢.٢٠	٠.٣٠	٠.٧٥	٧.٠٤	٠.٠٠٠٠
	مقياس الصمود النفسي للاعبين كرة القدم	درجة	١.٥٥	٠.١١	٢.٣٦	٠.٠٥	٠.٨١	٢٤.٥٥	٠.٠٠٠٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.١٣١) * دال =

يتبين من دراسة جدول (١٥)، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة

البحث في أبعاد مقياس الصمود النفسى لصالح القياس البعدى؛ حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٩.٥٦) و(١٤.٢١)؛ بينما بلغت قيمة (ت) للمقياس ككل (٦.٧٣) وهى دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء ما تعرض إليه أفراد عينة البحث للبرنامج الإرشادى المقترح وما احتوى عليه من معلومات وفنيات واستراتيجيات وأنشطة وخبرات أدت إلى زيادة الوعى بالصمود النفسى، وتكوين اتجاه إيجابى نحو الصمود النفسى بأبعاده المختلفة والمتمثلة فى (الكفاءة الذاتية والشخصية، والصلابة النفسية، القدرة على تحقيق الأهداف، القدرة على حل المشكلات، المساندة الإجتماعية، المرونة)، ومن ثم التدريب على اكتساب مهارات وسلوكيات إيجابية من خلال الإستفادة من الفنيات التى كانت تتنوع ما بين المحاضرات والإفصاح عن الذات والمناقشة والتغذية المرتدة وغيرها من استراتيجيات الإرشاد السلوكى وتقبل الخبرة إلى جانب الدور الإرشادى والتوجيهى للباحث فى إدارة الحوار هذا بالإضافة إلى الواجبات المنزلية التى كانت سينامائية التدريب على الصمود النفسى من خلال مقاطع الفيديو التوضيحية ومناقشة توجههم إلى الحلول والتعامل الصحيح لهذه المواقف فى المباريات.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من (Podlog L. & Dionigi R. (2010)(41)، (2012)(42)، و Concannon, M & Pringle, B. (2012)(37)، و Loura. M, et. al (2012)(37)، و عايد على زريقات وآخرون (٢٠١٤م)(١٧)، و حبيب جابر وآخرون (٢٠١٥م)(١٠)، و أحمد عبد الرحمن على الحراملة (٢٠١٦م)(٣)، و إكرام السيد السيد حسن (٢٠١٧م)(٩)، و عاطف نمر خليفة وآخرون (٢٠٢٠م)(١٦)، إلى أن الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسى الرياضى من المتطلبات والضروريات التى تتطلبها عملية إعداد اللاعب المصاب لمساعدته فى التغلب على المشكلات النفسية التى يواجهها وتطوير مستوياتهم من خلال تزويدهم بمهارات (التأمل، والإسترخاء، والإتصال، وبناء الأهداف)، وذلك من خلال مرشدين متخصصين فى هذا المجال قادرين على التعامل مع اللاعب الرياضى المصاب بطريقة تجعله قادراً على فهم نفسه وميوله واستعداداته وامكانياته وحل المشاكل النفسية التى يعجز عن حلها.

وهذا ما أشار إليه (Belem, I. C., Malheiros, N (2014)، إلى الصمود النفسى بأنه، مركب سيكولوجى يحتوى على مجموعة من العوامل النفسية المتفاعلة التى تمكن اللاعب من عدم الإنهيار والإنكسار أمام الضغوطات والتهديدات والمحن، بل تجعله قادراً على التعامل معها بكل صلابة والتفكير بها بمرونة مع وجود مستوى عالى من الدافعية تمكنه من التوافق معها والإنجاز والتقدم والنجاح فى جميع مواقف الحياة. (٣٢: ٤٧٨)

وتتفق هالة مصطفى إبراهيم جمعة (٢٠١٦م)، (Sarkar, M. & Fletcher, D (2014)، أنه تختلف استجابة اللاعبين إزاء مواجهة هذه المواقف، فمنهم من يحتويه القلق ولا يستطيع مواجهتها مما ينعكس سلباً على أدائه الرياضى وحالته النفسية، ومنهم من يصمد للضغوط ويتعامل معها ويستغل كل ما لديه من مهارات وخبرات سابقة وأفكار إيجابية بناءة محاولاً تفسير المواقف الضاغطة التى يتعرض

لها ليستعيد توازنه النفسى وهؤلاء هم من يملكون الصمود النفسى، ومن العوامل التى تساعد الرياضيين على الصمود النفسى هى (الشخصية الإيجابية، ومستوى الدافعية، والثقة بالنفس، والتركيز، والمساندة الإجتماعية). (٢٨: ٢) (٤٣: ١٩٤١٩)

وفى هذا السياق يرى الباحث أن الصمود النفسى يشمل اتجاهات معرفية وسلوكية تعكس سمات الشخصية المتعلقة بصفات الإنسان الطبيعية ونماذج السلوك التى يتم تتميتها خلال خبرات الحياة ويرتبط الصمود بالنواتج الإيجابية للصحة النفسية والبدنية بالرغم من الاختلاف حول فعاليته كمبنى أو ناتج للظروف الموجودة الخاصة بالحياة الضاغطة.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للاعبى كرة القدم فى أبعاد مقياس الصمود النفسى لصالح القياس البعدى".
عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بقلق العودة من الإصابة للاعبى كرة القدم:

جدول (١٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى أبعاد مقياس

قلق العودة من الإصابة الرياضية (ن=١٦)

مستوى المعنوية	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين ن	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس س	القياس المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
٠.٠٠٠	٩.٤٥	٠.٧٨	٠.١٣	١.١٥	٠.٣١	١.٩٣	درجة	١ القلق من فقدان الهوية وفقدان الثقة بالنفس
٠.٠٠٠	١٣.٩٣	١.١٩	٠.١٤	١.١٦	٠.٢٦	٢.٣٥	درجة	٢ القلق من الإخفاق فى الأداء الرياضى
٠.٠٠٠	١٥.٠٤	٠.٧٧	٠.٠٩	١.١٠	٠.٢١	١.٨٧	درجة	٣ القلق من تأثير الآخرين
٠.٠٠٠	٢٥.٧١	١.٢٢	٠.١٣	١.١٦	٠.١٨	٢.٣٨	درجة	٤ القلق من عودة الإصابة الرياضية
٠.٠٠٠	١٠.٠٩	٠.٦٨	٠.١٢	١.٢٨	٠.٢٥	١.٩٦	درجة	٥ القلق من فقدان الدعم الإجتماعى
٠.٠٠٠	٢٩.١٣	٠.٩٥	٠.٠٤	١.١٣	٠.١١	٢.٠٨	درجة	مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية

* دال =

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.١٣١)

يتبين من دراسة جدول (١٦)، إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى أبعاد مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية، لصالح القياس البعدى؛ حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٩.٤٥) و(٢٥.٧١)؛ بينما بلغت قيمة (ت) للمقياس ككل (٢٩.١٣) وهى دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويفسر الباحث هذه النتيجة التى تم التوصل إليها من خلال الدور الذى قام به البرنامج الإرشادى من خلال إرشاد اللاعبين المصابين بأساليب معرفية وسلوكية متنوعة ساعدت اللاعبين المصابين فى تصحيح الأفكار والمفاهيم الخاطئة وما يتضمنه من معلومات ومعارف وتدريبات ساهمت فى تعزيز قدرتهم على الصمود النفسى فى مواجهة قلق العودة من الإصابة الرياضية، فاستخدام الباحث أسلوب التنقيف النفسى وبت الأمل والتفاؤل فى نفوس الرياضيين المصابين، ولذلك ركز الباحث فى بداية

جلسات البرنامج على تناول مفهوم قلق العودة للإصابة الرياضية، وأعراضه، والتفسيرات العلمية لأسباب حدوثه، وأساليب علاجه الفعالة والمتنوعة مستعيناً بذلك بعدة وسائل منها "المحاضرة، والمناقشة المفتوحة، وتبادل الخبرات" مما ساعد على إثراء الجلسات الإرشادية بالمعلومات والخبرات ذات الأهمية.

وهذا ما أشار إليه محمد حسن علاوى (١٩٩٨م)، إلى أن الرياضى المصاب عندما يدرك بأنه سوف ينقطع عن التدريب الرياضى والاشتراك فى المنافسات الرياضية وما قد يرتبط بهذه العوامل من زيادة تخوفهم من عدم تجديد عقودهم وفقدان للمزايا المادية والمعنوية التى كان يحصل عليها؛ هذا الأمر الذى قد يؤثر بصورة واضحة على مفهومه لذاته وتقديره لنفسه وينتابه إحساس بعدم الرضا ويتملكه الإكتئاب لإدراكه بأنه لن يستطيع أن يحقق ما يصبوا إليه. (٢٢: ٣٠)

ويتفق كل من (Tranaeus, U (2021)، Mokdad, A (2004)، Meyers, M (2001)، على أن الإصابة الرياضية تتأثر بعدد من العوامل التى تشتمل على طبيعة ودرجة الإصابة وأهمية الرياضة فى حياة اللاعب ودرجة رد فعل الرياضى تجاه كل إصابة ونوع الفعالية التى يزاولها، وكثير من الإصابات الرياضية ما تجبر بعض اللاعبين على ترك مجال الرياضة والإعتزال. (٤٤: ١٤) (٣٩: ١٣٢٠) (٣٨: ٤١)

ويشير (Armatas, V. et. al (2007)، Yang, J. Tibbetts, A (2012)، على الرغم من إحراز تقدم فى عملية إعادة التأهيل الرياضى للاعبين المصابين إلا أنهم غالباً ما يواجهون مشاكل خطيرة فى العودة إلى ممارسة الأنشطة الرياضية والوصول إلى مستواهم ما قبل الإصابة وذلك بسبب الخوف من عودة الإصابة والقلق وانخفاض الثقة بالنفس. (٢٩: ٣٦) (٤٦: ١٩٨)

وتشير نتائج دراسة حبيب جابر وآخرون (٢٠١٥م) (١٠)، إلى أهمية تأثير جلسات التفريغ الإنفعالى على تخفيف الضغوط النفسية والقلق والتوتر لدى لاعبي كرة القدم بعد تعرضهم للإصابة الرياضية، وأيضاً هناك تفاعلاً واضحاً من قبل لاعبي كرة القدم المصابين مع جلسات التفريغ الإنفعالى كونها ظاهرة علمية جديدة يستخدم فيها استراتيجيات متنوعة يدعمها التفكير بصورة إيجابية.

ويؤكد (Zielinski, Juliett (2018)، أن عودة الرياضيين إلى المنافسة الرياضية هو دور رئيسى للمدربين الرياضيين والمعالجين وأن الاستجابات النفسية السلبية للإصابة غالباً ما تؤدي إلى عدم الإلتزام بالتأهيل أو معدلات الشفاء المطلوبة مما يدفع أولئك الذين يعملون مع الرياضيين المصابين للبحث عن إستراتيجيات إضافية لتحسين عملية إعادة التأهيل الشاملة. (٤٨: ٢٥٩)

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى أبعاد مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم لصالح القياس البعدى".

عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بنسب التحسن فى الصمود النفسى وخفض قلق العودة من الإصابة

الرياضية:

جدول (١٧) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في الصمود النفسي وخفض قلق العودة من الإصابة الرياضية (ن=١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن (%)
١ الكفاءة الشخصية	درجة	١.٧٢	٢.٦٠	٠.٨٨	٥١.١٦%	
٢ الصلابة النفسية	درجة	١.٤٨	٢.٣٠	٠.٨٢	٥٥.٤١%	
٣ القدرة على تحقيق الأهداف	درجة	١.٧٠	٢.٤٧	٠.٧٧	٤٥.٢٩%	
٤ القدرة على حل المشكلات	درجة	١.٤٧	٢.٣٧	٠.٩٠	٦١.٢٢%	
٥ المساندة الإجتماعية	درجة	١.٤٢	٢.٠٨	٠.٦٦	٤٦.٤٨%	
٦ المرونة	درجة	١.٤٥	٢.٢٠	٠.٧٥	٥١.٧٢%	
مقياس الصمود النفسي للاعب كرة القدم						
١ القلق من فقدان الهوية وفقدان الثقة بالنفس	درجة	١.٩٣	١.١٥	٠.٧٨	٤٠.٤١%	
٢ القلق من الإخفاق في الأداء الرياضي	درجة	٢.٣٥	١.١٦	١.١٩	٥١.٦٤%	
٣ القلق من تأثير الآخرين	درجة	١.٨٧	١.١٠	٠.٧٧	٤١.١٨%	
٤ القلق من عودة الإصابة الرياضية	درجة	٢.٣٨	١.١٦	١.٢٢	٥١.٢٦%	
٥ القلق من فقدان الدعم الإجتماعي	درجة	١.٩٦	١.٢٨	٠.٦٨	٣٤.٦٩%	
مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية						
	درجة	٢.٠٨	١.١٣	٠.٩٥	٤٥.٦٧%	

يتبين من دراسة جدول (١٧)، وجود فروق بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس الصمود النفسي بأبعاده المختلفة بنسبة تحسن تراوحت بين (٤٥.٢٩%) إلى (٦١.٢٢%)؛ بينما بلغت نسبة التحسن في إجمالي المقياس بنسبة مئوية قدرها (٥١.٧٢%) لصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسب التحسن في مقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية بأبعاده المختلفة بين (٣٤.٦٩%) إلى (٥١.٦٤%)؛ بينما بلغت نسبة التحسن في إجمالي المقياس بنسبة مئوية قدرها (٤٥.٦٧%) لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى الدور الذي قام به البرنامج الإرشادي من خلال إرشاد اللاعبين المصابين بأساليب معرفية وسلوكية متنوعة تعمل على تعزيز قدرتهم على الصمود النفسي في مواجهة قلق العودة من الإصابة الرياضية لمواجهة الضغوط المتعددة بما ينمي ذلك من شخصية اللاعب، كما أن البرنامج الإرشادي الجيد يساعد اللاعب على فهم نفسه بالتعرف على الجوانب الكلية لشخصيته للتمكن من اتخاذ قراراته بنفسه وحل مشكلاته بموضوعية مجردة مما يسهم في نموه الشخصي وتطوره الإجتماعي والتربوي وذلك يتم من خلال علاقة إنسانية بينه وبين المرشد النفسي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من (Podlog L. & Dionigi R. (2010)(41)، (2012)(42)

Concannon, M & Pringle, B. (2012)(37)، وعايد على زريقات، Laura. M, et. al (2012)

وآخرون (٢٠١٤م) (١٧)، وحبيب جابر وآخرون (٢٠١٥م) (١٠)، وأحمد عبد الرحمن على الحراملة (٢٠١٦م) (٣)، وإكرام السيد السيد حسن (٢٠١٧م) (٩)، وعاطف نمر خليفة وآخرون (٢٠٢٠م) (١٦)؛ حيث أشارت إلى أن برنامج الإرشاد النفسى والإستراتيجيات النفسية أثر إيجابياً على تقليل مستويات القلق بصورة المتنوعة، وتحسين الدافعية وتحسين مستوى الأداء لدى اللاعبين.

وهذا ما أشار إليه حسين أحد حشمت، ومصطفى حسين باهى (٢٠٠٦م)، إلى أن هناك حاجة ملحة وضرورية إلى برامج الإرشاد النفسى فى المجال الرياضى حيث أن هناك مسببات مثل الخوف أو الشعور بالعجز فى الأداء ترجع إلى الانطباعات والمواقف والمحاولات التعليمية ويكون دور برامج الإرشاد الكشوف عن مدى توافق الرياضى مع المشكلات والظروف التى تجابهه فى العملية التدريبية أو التعليمية. (٧٧ : ١١)

وينفق كل من إخلاص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢م)، ومحمد حسن علاوى (٢٠٠٢م)، ونبيل صالح سفيان (٢٠٠٤م)، وأحمد عبد الطيف أو أسعد (٢٠١١م)، وطارق محمد بدر الدين (٢٠١٤م)، وعبد الرحمن محمد عيسوى (٢٠١٥م)، أن من أهداف الإرشاد النفسى فى المجال الرياضى تنمية المفهوم الإيجابى للرياضى نحو ذاته، ومساعدته على حل مشكلاته والوقاية منها وتوجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء وبصيرة من خلال استثمار إمكانياته الذاتية لقدراته ومهاراته واستعداداته والعمل على اشباع دوافعه وتوجيهه إلى أفضل طرق التدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح للرياضى وتزويده بقدر مناسب من المعلومات الشخصية والإجتماعية مما يسهم فى زيادة معرفته لذاته وتحقيق التوافق النفسى والصحة النفسية للإرتقاء بمستوى الأداء للاعب الرياضى. (٧ : ٢١) (٢٣ : ١٩٣) (٢٧ : ١٩٨) (٤ : ١٠) (٧ : ٨)

ويؤكد **Zielinski, Juliett (2018)**، أن عودة الرياضيين إلى المنافسة الرياضية هو دور رئيسى للمدربين الرياضيين والمعالجين وأن الاستجابات النفسية السلبية للإصابة غالباً ما تؤدي إلى عدم الإلتزام بالتأهيل أو معدلات الشفاء المطلوبة مما يدفع أولئك الذين يعملون مع الرياضيين المصابين للبحث عن إستراتيجيات إضافية لتحسين عملية إعادة التأهيل الشاملة. (٤٨ : ٢٥٩)

ويرى عكة سليمان الحورى (٢٠١٥م)، أن عملية التوجيه عملية تعلم إذ يتعلم المسترشد فيها اتجاهات نفسية جديدة ويغير من وجهة نظره نحو نفسه ونحو غيره من الزملاء نحو المبادئ والأشياء، كما يتعلم المسترشد فى التوجيه طرقاً جديدة للسلوك وطرقاً جديدة لمعالجة المشاكل التى تواجهه وتتاح له الفرصة للاختيار السليم ورسم الخطط ووضع الأهداف كما أنه يساعده على تطبيق وتعميم ما يتعلمه من موقف التوجيه إلى المواقف التى تجابهه فى الحياة بدلاً من الحيل الهروبية أو العدوانية أو النزاعية. (٢١ : ١٠٩)

وهذا قد تحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذى ينص على "توجد فروق فى نسبة التحسن فى

الصمود النفسى وخفض قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الإستنتاجات

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وخصائصها، والمنهج المستخدم ومن خلال التحليل الإحصائى للبيانات أمكن التوصل إلى الإستنتاجات الآتية:

الإستنتاجات والإستخلاصات:

١. يتكون مقياس الصمود النفسى للاعبى كرة القدم من (٦) أبعاد، و(٤٤) عبارة.
٢. يتكون مقياس قلق الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم من (٥) أبعاد، و(٣٦) عبارة.
٣. صلاحية أدوات البحث المعدة من قبل الباحث فى الكشف عن مستوى الصمود النفسى، ومستوى قلق العودة من الإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؛ حيث تميز المقياسين بمعاملات علمية (صدق، وثبات) عال.
٤. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الصمود النفسى وخفض مستوى قلق الإصابة العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم لصالح القياس البعدى.
٥. أظهرت النتائج لدى عينة البحث بأنه كلما ارتفع مستوى الصمود النفسى انخفض مستوى قلق العودة من الإصابة العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم.
٦. فعالية البرنامج الإرشادى المقترح فى تعزيز الصمود النفسى وخفض قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم.

توصيات البحث:

إستناداً إلى ما أشارت إليه نتائج البحث، وانطلاقاً من الإستنتاجات التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلى:

١. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية المتعلقة ببناء البرامج الإرشادية القائمة على مفاهيم علم النفس الإيجابى لمساعدة اللاعبين على التكيف مع المشكلات النفسية فى البيئة الرياضية.
٢. تفعيل دور الإرشاد النفسى فى الأندية الرياضية بواسطة الأخصائى النفسى التربوى الرياضى لمساعدة اللاعبين على التغلب على مشكلاتهم النفسية.
٣. ضرورة عقد ورش عمل وندوات ومحاضرات تثقيفية للاعبين لنشر ثقافة الإرشاد النفسى فى المجتمع الرياضى والتوعية بأهمية الصمود النفسى للتخلص من الآثار السلبية المترتبة على حدوث الإصابة الرياضية.
٤. ضرورة اهتمام المدربين والزملاء فى الفريق بتقديم الدعم النفسى والاجتماعى للاعب المصاب لما

- له من دور إيجابي في سرعة تكيفه وزيادة دافعيته للعودة للعب بدرجة قلق من الإصابة قليلة جداً.
٥. وضع المعالجات الإرشادية للسمات النفسية الأخرى ضمن برامج إرشادية علمية وطواقم وخبراء متخصصين في مجال علم النفس الرياضي.
٦. إقامة مراكز لتقديم خدمات الإرشاد النفسي لكافة المراحل العمرية المختلفة للاعبين.
-

أولاً: المراجع العربية :

- ١- إبراهيم على بو لعراس: تأثير الخوف من تكرار الإصابة أثناء المنافسة على مردود اللاعب في كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر، ٢٠١٦م.
- ٢- أبو بكر تيلولي، وواضح أحمد أمين: قلق المنافسة الرياضية كمؤشر للتنبؤ بالإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر، المجلة العلمية للعلوم التكنولوجية والنشاطات البدنية والرياضية، المجلد (٢٠)، العدد (١)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر، ٢٠٢٣.
- ٣- أحمد عبد الرحمن على الحراملة: فاعلية برنامج للتأهيل النفسي لتخفيف مستوى التأثيرات النفسية المصاحبة للإصابة الرياضية لدى عينة من الرياضيين بالمملكة العربية السعودية، مجلة التربية، المجلد (١)، العدد (٦٩)، كلية التربية، جامعة الأزهر، ٢٠١٦م.
- ٤- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد: علم النفس الإرشادي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١١م.
- ٥- أحمد عبد المعطي محمد عوض: الصمود النفسي وعلاقته بإعاقة الذات لدى المراهقين الموهوبين رياضياً، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (٢١)، الجزء (١١)، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢٠٢٠م.
- ٦- أحمد عربي عودة: المدرّب وعملية الإعداد النفسي، المكتبة الوطنية، بغداد، العراق، ٢٠٠٧م.
- ٧- إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٨- أسامة كامل راتب: الدعم النفسي للناشئ "المدرّب-الأبء"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٩- إكرام السيد السيد حسن: تأثير برنامج للإرشاد النفسي على بعض المظاهر النفسية المرتبطة بالخوف من الإصابة ومستوى الأداء المهاري على بعض أجهزة الجمباز، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٨١)، الجزء (٤)، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠١٧م.
- ١٠- حبيب جابر وآخرون: تأثير التفريغ الانفعالي على الضغوط الناتجة من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم في أندية محافظة الديوانية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العدد (٢)، جامعة القادسية، العراق، ٢٠١٥م.
- ١١- حسين أحمد حشمت، ومصطفى حسين باهى: التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٦م.

- ١٢- خالد مساعد محمد المنيسى: قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لرياضى المستويات العليا المصابين فى كرة القدم بدولة الكويت، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٢٣)، العدد (٩)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٩ م.
- ١٣- دنيا نصر أبو خضر: العلاقة بين الخوف من الفشل وقلق الإصابات الرياضية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم فى المحافظات الشمالية فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، ٢٠٢٠ م.
- ١٤- طارق محمد بدر الدين: الرعاية النفسية للناشئ الرياضى، مؤسسة عالم الرياضة، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٤ م.
- ١٥- طارق محمد عبد العزيز، وصالح عبد القادر عتريس: التأثير النفسى للإصابة الرياضية وعلاقته بالغرور عن ممارسة القتال الفعلى فى رياضة الكارتية، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٤٨)، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٩ م.
- ١٦- عاطف نمر خليفة وآخرون: برنامج نفسى لإستثارة الدافعية لدى مصابى المنافسات الرياضية لسرعة العودة للمنافسة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٢٦)، العدد (٩)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠٢٠ م.
- ١٧- عايد على زريقات وآخرون: أثر برنامج تأهيل نفسى للاعبين بعد الإصابات الرياضية على بعض الجوانب النفسية، رسالة دكتوراة، الجامعة الأردنية، ٢٠١٤ م.
- ١٨- عبد الحكيم رزق عبد الحكيم: الرعاية النفسية للرياضيين المصابين، المؤتمر العلمى رؤى مستقبلية للتأهيل الوظيفى لسوق العمل فى مجالات علوم الصحة الرياضية، المجلد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، فبراير ٢٠١٩ م.
- ١٩- عبد الرحمن محمد عيسوى: الجديد فى الصحة النفسية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠١٥ م.
- ٢٠- عبد الناصر القدومى، وعبد السلام حمارشة: قلق الإصابات الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا لكرة والكرة فى فلسطين، مجلة جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الإنسانية، المجلد (٢٩)، العدد (١١)، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، ٢٠١٥ م.
- ٢١- عكة سليمان الحورى: رؤية معاصرة لعلم النفس الرياضى، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٥ م.
- ٢٢- محمد حسن علاوى: سيكولوجية الإصابة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨ م.
- ٢٣- محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢ م.
- ٢٤- محمد عبدالله أحمد المتولى: ممارسة الأنشطة الرياضية كمؤشر لتحقيق الصمود النفسى لطلاب الجامعات المصرية، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٤)، العدد (٥١)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٥ م.

- ٢٥- مؤيد فاضل الشيخ: المظاهر النفسية الناجمة عن الإصابات الرياضية لدى لاعبي رفع الأثقال، رسالة دكتوراة، جامعة الموصل، العراق، ٢٠٠٧م.
- ٢٦- ميس عبد على جاسم: الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك النفسي للرياضي، مجلة دراسات علوم الرياضة، العدد (٤٤)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ميسان، ٢٠٢١م.
- ٢٧- نبيل صالح سفيان: المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، إيترك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٢٨- هالة مصطفى إبراهيم جمعة: تقنين مقياس الصمود النفسي للرياضيين، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٦م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 2 Armatas, V. et. al: Psychological aspects of rehabilitation following serious athletic injuries with special reference to goal setting: A review study. Physical Trining.p, 2007. 32-43
- 3 Avi. D& Christine. Et. al.: shoulder and elbow injuries in soccer goal keepers versus field players in the National collegiate Athletic Association 2009-2010 through 2013-2014 the physician and medicine Dal, 2018.
- 3 Barzilay, R.,et al.: Resilience, COVID-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. Translational psychiatry, 10(1), 1-8.
- 3 Belem, I. C., Malheiros, N: Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. Revista Brasileira de Cineantropometria 16(4), 2014. 447-455.
- 3 Cassidy. C M & Morgan K. t: the perceived consequences of injury: Aqualitative investigation, paper presented at the annual meeting of the Association for the Advancement of Applied sport psychology, vanco, Bc, 2005.
- 3 Hamson, Utlej j, vazquezl.: the comeback rehabilitating the psychological injury, Athletic, today, 2008.
- 3 Hosseinia, S. A. , Beshara, M.: Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. Procedia Social and Behavioral Sciences, (5), 2010. 633-638.
- 3 Jojnson. A & Ivarsson: psychological predictors of sport injuries among junior soccer players, journal of medicine science in sports, volume 21, Issue1. February, 2011.
- 3 Loura. M, et. al: Effectivenss of psychological intervention following sport injury, journal of sport and health science(1) 71-79 adepatment of community and Behavioral Health, the university of lowa city, usa, 2012.

- 3 Meyers, M . C , Bourgeois, A . E., & LeUnes, A: **Pain coping response o f collegiate athlètes involved i n high contact, high injury-potential sport**, International Journal of Sport Psychology, 23,2001, 39-43
- 3 Mokdad, A . H. , Marks, J. S., Stroup, D . F., & Gerberding, J. L .: **Actual causes o f death in the United States**. Journal of the American Médical Association, 391,2004, 1321-1340
- 4 Mustafa Amin Al Ashqar: **Psychological Steadfastness and its relationship with The Competition Anxiety and Motivation of the Sports Achievement For Volleyball players seating**, the international scientif journal of physical eduction and sport, volum(7), Issue (1), published by the faculty of physical eduction for men, cairo, Egypt, 2019.
- 4 Podlog L. & Dionigi R.: **Coach strategies for addressing psychosocial challenges during the return to sport from injury**. Journal of Sports Sciences, 2010. 197-208.
- 4 Pringle, B. and Concannon, M: **Psychology in sports injury rehabilitation**. Br J Nurs, 2012. 484-90.
- 4 Sarkar, M. & Fletcher, D.: **Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors**. Journal of sports science, 32(10), 2014. 1419 – 1434.
- 4 Tranaeus, U., Martin, S., & Ivarsson, A.: **Psychosocial risk factors for overuse injuries in competitive athletes: a mixed-studies systematic review**. Sports Medicine,2021, 1-16.
- 4 Vago, P. Casolo, F. Lovecchio, N. Colombo, L. & Gatti, M :**Anxiety and Injuires in Soccer Players**. Br J Sports Med, 4,3 doi:10.1136.2013.
- 4 Yang, J. Tibbetts, A.: **Epidemiology of overuse and acute injuries among competitive collegiate athletes**. J Athl Train. 47.p, 2012.198-204.
- 4 Yang, Y., Li, Y., & Sun, Y.: **Psychometric evaluation of the characteristics of resilience in sports team inventory in China**. Plos one, 15(6),2020. 1-12.
- 4 Zielinski, Juliett: **the Impact of physical thrapy on an Athletes Decision to Return to sport**, In Bsu Honors program thscs and projects Item 259. Available at: htt.vc.bridge.eol, honors, proj. 259 copyright 2018.

المستخلص

تأثير برنامج إرشادي لتعزيز الصمود النفسي وخفض قلق العودة من الإصابة الرياضية
للاعبى كرة القدم

أ.م.د/ مصطفى محمد امين الأشقر

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج إرشادي لتعزيز الصمود النفسي وخفض قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلى البعدى، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم العائدون من الإصابات الرياضية من ذوى الدرجة فوق المتوسطة حتى المرتفعة بأندية محافظة الدقهلية والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الصمود النفسى للاعبين فى المجال الرياضى "إعداد الباحث"، ومقياس قلق العودة من الإصابة الرياضية "إعداد الباحث"، البرنامج الإرشادى "إعداد الباحث").

ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلى والبعدى فى مستوى الصمود النفسى وخفض مستوى قلق الإصابة العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم لصالح القياس البعدى مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادى المقترح فى تعزيز الصمود النفسى وخفض مستوى قلق العودة من الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم.

كما يوصى الباحث بضرورة تفعيل دور الإرشاد النفسى فى الأندية الرياضية بواسطة الأخصائى النفسى الرياضى لمساعدة اللاعبين على التغلب على مشكلاتهم النفسية.

Abstract

The effect of a counseling program to enhance psychological resilience and reduce return anxiety from sports injury for soccer players

Dr. Mustafa Mohammed Amin Al-Ashqar

The research aims to identify the effect of a counseling program to enhance psychological resilience and reduce return anxiety from sports injury for football players.

The researcher used the one-group experimental method using pre-post measurement, and the basic research sample was selected intentionally from football players returning from sports injuries of above average to high grade in Dakahlia Governorate clubs, who were registered with the Egyptian Football Association for the 2022/2023 sports season, and from tools Data collection (a measure of the psychological resilience of players in the sports field, "prepared by the researcher," a measure of anxiety about returning from sports injury, "prepared by the researcher," and a counseling program, "prepared by the researcher").

One of the most important findings of the study is the presence of statistically significant differences between the pre- and post-measurements in the level of psychological resilience and reducing the level of injury anxiety returning from a sports injury for soccer players in favor of the post-measurement, which indicates the effectiveness of the proposed guidance program in enhancing psychological resilience and reducing the level of injury anxiety returning from injury. Sports for football players.

The researcher also recommends the necessity of activating the role of psychological counseling in sports clubs through a sports psychologist to help players overcome their psychological problems.