

اثر برنامج إرشادي مقترح في التعامل مع الحواجز النفسية لدى لاعبي كرة القدم

م.د محمد خالد محمد داوود

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل: Mohmedkhaled@uomosul.edu.iq

مستخلص البحث

هدفت الدراسة الى بناء برنامج إرشادي في التعامل مع الحواجز النفسية لدى لاعبي كرة القدم، الكشف عن اثر البرنامج الإرشادي في التعامل مع الحواجز النفسية لدى لاعبي كرة القدم، الكشف عن الفروق بين الاختبارين البعديين بين مجاميع البحث (التجريبية والضابطة) في التعامل مع الحواجز النفسية لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، اما عينة البحث فقد تكونت من لاعبي نادي كفاءات نينوى للموسم الرياضي (2022-2023) والبالغ عددهم (18) لاعباً تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (9) لاعبين لكل مجموعة، واستخدم الباحث مقياس الحواجز النفسية المعد من قبل (لهيب، 2015) كوسيلة لجمع البيانات، وتم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج، وجرى تنفيذه لمدة (6) اسابيع بواقع جلستين في الاسبوع كما استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss، في استخراج الوسائل الاحصائية التالية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط بيرسون، معادلة سبيرمان براون، للعينات المستقلة والغير مستقلة فضلاً عن اختبار Shapiro wilk واختبار Levene's) واستنتج الباحث فاعلية البرنامج المقترح الذي تم تطبيقه على العينة التجريبية من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة ذاتها التي اظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية ، اضافة الى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في متغيرات البحث في الاختبارات البعدية.

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي، الحواجز النفسية، كرة قدم.

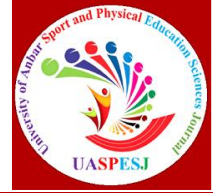
The effect of a suggested counseling program in dealing with psychological barriers among football players

Dr.Mohammed Khalid Mohammed Dawod, College of Physical Education and Sports Sciences - University of Mosul: Mohmedkhaled@uomosul.edu.iq

Abstract

The study aimed to Building a counseling program in dealing with psychological

barriers for football players, Detecting the impact of the counseling program in dealing with psychological barriers among football players, Detecting the differences between the two dimensional tests between the research groups (experimental and control) in dealing with psychological barriers among football players, The researcher used the experimental



method for its relevance and the nature of the research, as for the research sample, it consisted of Nineveh Competencies Club players for the sports season (2022-2023), and their number (18) players were divided into two control and experimental groups with (9) players for each group, and the researcher used the psychological barriers scale prepared by (Lahib, 2015) as a way of data collection, and the proposed program was applied to the experimental group, while the control group was not subjected to the program, and it was implemented for (6) weeks, two sessions per week. The researcher also used the statistical package spss, in extracting the following statistical tools (arithmetic mean, standard deviation, Pearson simple correlation coefficient, Spearman-Brown equation, for independent and dependent samples as well as Shapiro wilk's test and Levene's test) and the researcher concluded the effectiveness of the proposed program that was applied to the experimental sample through comparing the results of the pre and post tests for the same group that showed the presence of significant differences, as well as the superiority of the experimental group over the control group in the research variables in the post tests.

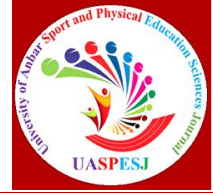
Keywords: counseling program, psychological barriers, football.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يَحظى علم النفس الرياضي بأهمية كبيرة ومكانة واسعة إلى جانب العلوم الرياضية الأخرى كونه يهتم بالصحة النفسية والعقلية والبدنية للاعبين والتعرف على مشاكلهم وإيجاد الحلول المناسبة لهذه المشكلات من خلال اعداد البرامج النفسية والإرشادية التي تهدف الى احداث تغييرات في اتجاهات وسلوك الرياضيين فضلا عن معرفة المعوقات التي قد تعترضهم خلال فترات الاعداد لا سيما منها فترة المنافسات وبما يلائم خواصهم ومساهمته في تطوير مختلف الفعاليات الرياضية ، اذ ان " فلسفة بناء البرامج الإرشادية تعتمد في مكوناتها الأساسية على تقديم المساعدة النفسية الضرورية للرياضي في مراحل الاعداد النفسي المختلفة ومن اهمها فترة المنافسات"⁽¹⁾، وموضوع الحواجز النفسية من المواضيع الحيوية التي تلاقي اهتماما كبيرا في مجال علم النفس الرياضي إذ يتطلب فهم طبيعة العامل النفسي الى معرفة التركيبة السيكولوجية للأفراد، ومن هنا فإن التعرف على مفاتيح التغلب على هذه الحواجز النفسية التي لها علاقة بأداء لاعبي كرة القدم تساعد اللاعبين والمدربين

¹ ناظم شاكر الوتار : اثر برنامج إرشادي نفسي الدارة الضغوط النفسية معرفياً لدى العبي كرة القدم، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد(14)، العدد (45)، 2008م ص22.



خاصة في الوصول إلى افضل مستوى في الأداء اذ يشير (Yang Li, 2013) في أن الحواجز النفسية من الظواهر النفسية التي تؤثر في شخصية الرياضي والتي تشير الى الحالة الذهنية غير الطبيعية للرياضيين سواء كان في التدريب أو المنافسة والمقترنة باستجابات انفعالية سلبية شديدة مثل القلق والخوف من الفشل وانخفاض الثقة بالنفس والتردد وضعف القدرة على التركيز وفقدان القدرة على التحكم في النفس جميعها تؤثر سلباً على أدائهم وقابلياتهم في التكيف مع متطلبات البيئة الرياضية وبالتالي على نتائجهم في المنافسة⁽²⁾ فكلما امتلك اللاعب مستوى عالٍ من الصفات النفسية الايجابية التي تخدم الانجاز أستطاع أن يستثمر أكبر قدر ممكن من طاقته البدنية والعقلية للارتقاء بأدائه الرياضي والتغلب على الحواجز النفسية التي تعيق أدائه، والأعداد النفسية هو الركن الأساسي في جميع الألعاب الرياضية ومن بين هذه الألعاب هي الألعاب كرة القدم فبالرغم من أهمية المهارات الأساسية واللياقة البدنية والجوانب الخطئية فضلاً عن الجانب النفسي للاعبين اذ يعد العامل الرئيسي الاهم الذي يصل باللاعبين للوصول به إلى أعلى المستويات، وعليه فإن التدريب على استخدام البرامج الإرشادية تمثل أولى الخطوات التي يسعى اليها المدربون خلال التعامل مع الجوانب النفسية للاعبين سعياً منهم لمساعدة اللاعبين وتقديم الدعم النفسي لهم في مواجهة الظروف الصعبة التي قد تؤثر في مستوى ادائهم والتعامل معها بصورة ايجابية، من هنا تبرز اهمية البحث من خلال اعداد برنامج إرشادي في التعامل مع الحواجز النفسية التي تعترض اللاعبين كي يتسنى للعاملين في مجال التدريب بكرة القدم إيجاد السبل التي بوساطتها يمكن تعزيز مدى الاستفادة من مؤشرات هذه المتغيرات النفسية لتحسين مستوى أداء اللاعبين.

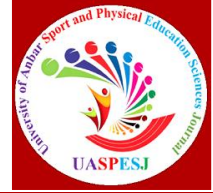
2-1 مشكلة البحث

ان معظم الإخفاقات الرياضية والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية التي يتعرض لها اللاعبون بشكل عام ولاعبى كرة القدم بشكل خاص وعدم تحقيق المستوى المطلوب ترجع الى عوامل نفسية عديدة منها ضعف الخبرة الشخصية والثقة بالنفس والتفكير السلبي والانفعالات السلبية الشديدة التي بدورها تكوّن حواجز نفسية أمام تحقيق الأداء الأمثل، وان عدم الاهتمام بهذه الجوانب من قبل المدربين من خلال التكامل في مراحل إعداد اللاعبين ستؤثر بلا شك على مستوى ادائهم، ومن هذا المنطلق تكمن مشكلة البحث في تسليط الضوء على تلك الجوانب النفسية والتي تشكل حاجزاً نفسياً امام اللاعبين من خلال إعداد البرامج النفسية التي تساعد في تخفيف حدة التوترات والضغوط التي يعاني منها هؤلاء اللاعبين زيادة على ذلك - وعلى حد علم الباحث- قلة اهتمام الدراسات السابقة التي تناولت الحواجز النفسية من خلال اعداد البرامج النفسية لها.

1-3 أهداف البحث

1. بناء برنامج إرشادي في التعامل مع ابعاد الحواجز النفسية لدى لاعبي كرة القدم
2. الكشف عن اثر البرنامج الإرشادي في التعامل مع ابعاد الحواجز النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

²Yang Li (2013): "Athlete's Psychological Barriers in Competition Cause Analysis and Countermeasures Research' ", International Workshop on Computer Science in Sports, Yang Li Civil Aviation Flight University of China Guanghan, China- P 105 .



3. الكشف عن الفروق بين الاختبارين البعديين بين مجاميع البحث (التجريبية والضابطة) في التعامل مع ابعاد الحواجز النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

4-1 فرضا البحث

1. وجود فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) بين مجاميع البحث (التجريبية والضابطة) في التعامل مع ابعاد الحواجز النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
2. وجود فروق معنوية في الاختبارين ألبعديين بين مجاميع البحث (التجريبية والضابطة) في التعامل مع ابعاد الحواجز النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

5-1 مجالات البحث

1. المجال البشري: لاعبي نادي كفاءات نينوى بكرة القدم الـ (Soccer)
2. المجال المكاني: مقر ملعب نادي البلدية/ محافظة نينوى.
3. المجال الزماني: الفترة من (2022 / 7 / 11) ولغاية (2022 / 8 / 20)

2- الدراسات النظرية

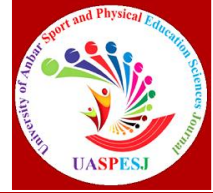
1-2 ماهية الحواجز النفسية: Psychological Barrier's

تُعد الحواجز النفسية حالات نفسية تستثار من مثيرات مختلفة تعيق أهداف الفرد وتوافقه، فإذا بدأنا من كلمة الحاجز نجد ان الحاجز هو ترجمة عربية للكلمة الانكليزية (Barrier) والتي تعني العائق او المانع او الحائل وجمع كلمة حاجز هي حواجز أي (Barriers) والتي تعني العوائق التي تعيق الفرد وتسبب له الاحباط لعدم بلوغ الهدف ، في حين يطلق على الوصف (Psychological) على جميع المتغيرات والنواحي النفسية كالاختبارات النفسية والعوامل السلوكية، وبهذا الصدد تشير (زينب محمود، 2002) بأن الحواجز النفسية " تعوق الفرد عن تحقيق التوافق السوي والتي تبدو على شكل عقبات خارجية كالضغوط الاجتماعية والمادية بجانب الموانع الداخلية التي تتمثل في الضغوط النفسية وما يتعلق بالحساسية الزائدة نحو الذات والذي ينجم عن ظهور بعض الشائعات كما تظهر في الرفض وعدم التقبل الذاتي للفرد وهذه الجوانب والمكونات تمثل حجر الزاوية في الكشف عن الحواجز النفسية لدى الفرد"⁽³⁾، وبالرغم من ان هناك الكثير من الافراد يستطيعون ان يشبعوا حاجاتهم ودوافعهم، الا انه يجب الاعتراف بأن هناك بعض الحاجات والدوافع القوية لا يتمكن الفرد من اشباعها الامر الذي يدفعه في بعض الاحيان الى تقبل حلول اقل اشباعاً أو اتباع سلوك يتعارض قيم ومعايير المجتمع وهذا يشكل حالة سلبية بالنسبة للأفراد.

وفي المجال الرياضي فإن مفهوم الحواجز النفسية لا يختلف كثيراً عن مفهومها في المجالات الاخرى، ولكن تنوع وتعدد مصادر الضغوط النفسية في التدريب والمنافسة الذي يتعرض لها اللاعب وزيادة متطلبات الوقت المخصص والبدائية المبكرة للمشاركة في المنافسة وكذلك الاحمال التدريبية الزائدة عن قدرات اللاعب قد تشكل لديه حواجز نفسية لما لها تأثير كبير على اللاعب وعلى مستوى ادائه واستقراره النفسي فضلاً عن صحته النفسية والعقلية، اذ تعرف بأنها "الحد الذي يقرر عنده الرياضي التوقف لعدم حاجته لتطوير مستواه لدوافع مختلفة"⁽⁴⁾،

³ زينب محمود شقير: قياس الحواجز النفسية، ط2، القاهرة، مكتبة النهضة العربية، مصر، 2002، ص2.

⁴ محمد حسن علاوي: علم النفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1997، ص222.



وتعرف أيضاً بأنها "اعتقاد أو اقتناع اللاعب باستحالة تحقيق الفوز أو انه غير مهياً لتحقيق رقم أو مستوى أمام المنافس مما يترتب عليه عدم تحقيقه للإنجاز أو الأداء المتوقع منه"⁽⁵⁾، أما أن الانجازات الرياضية التي تفرض بطبيعتها الكثير من المواقف والمثيرات المختلفة التي يتعرض لها اللاعب بدنياً ونفسياً وعقلياً في أثناء المنافسة الرياضية وفي جميع الألعاب الرياضية والفردية خاصة والتي يتطلب من اللاعب مواجهتها وتحقيق الانجازات الرياضية. إذ إن هذه الانجازات لا تعتمد على تطوير القابليات البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضاً بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق والتوتر.. والخ فترى اللاعب فخوراً وسعيداً عندما ينتهي أداءه بالنجاح ويكون في خيبة أمل ويأس عندما يخفق، فهذه المشاعر يمكن أن تؤثر على الانجاز تأثيراً قوياً، فقد يتشجع اللاعب أو يفقد شجاعته، وقد تعباً قواه أو تشل حركته، وقد تبدو عليه أعراض مرضية واللامبالاة والعجز وقد ينسحب من التدريب والمنافسة"⁽⁶⁾.

2-2 مظاهر الحواجز النفسية

ان مظاهر الحواجز النفسية التي تنتاب اللاعب الرياضي في أثناء المشاركة الفعلية في المنافسة الرياضية متعددة ، والتي يمكن أن تؤثر على مستوى أدائه بصورة واضحة، ولعل أبرز هذه المظاهر:

- **انفعال الخوف:** "انفعال شائع تثيره الحواجز النفسية التي يمتلكها الفرد ومواقف عدة اخرى ، يأخذ أشكالاً مختلفة الدرجات ، وقد يصل أحيانا الى الحذر المستمر والهلع والرعب
- **انفعال الغضب:** إن ارتفاع مستوى الحواجز النفسية لدى الفرد يؤدي الى ظهور استجابة سلوكية دالة على حالة انفعالية وهي تحديداً (انفعال الغضب)
- **القلق:** ان الافراد الذين تسيطر على سلوكياتهم مشاعر القلق غالبا ما يشعرون بوجود حواجز نفسية او اعاقات داخلية تمنعهم، او على الاقل تحد من دافعيتهم نحو تحقيق ما يهدفون الى تحقيقه لإشباع حاجاتهم الانية والمرحلية
- **الاحباط:** حالة نفسية تتصف بالتوتر والشد العصبي ، والشعور بالخيبة او لوم الذات الذي يراود الفرد حينما يسعى لتحقيق هدف معين ويفشل في تحقيقه"⁽⁷⁾.

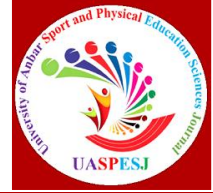
2-3 أسباب الحواجز النفسية في المجال الرياضي

"أن الأسباب المكونة للحواجز النفسية للاعبين في أثناء المنافسة هي عوامل ذاتية تأتي من توقعات أو تنبؤات اللاعبين لأداء المنافسة، والعوامل غير الذاتية تأتي من العوامل البيئية للمنافسة، وكلا العاملين الذاتي وغير الذاتي يؤديان الى تكوين الحواجز النفسية للاعبين".

⁵ عامر سعيد الخيكاني واخران: التوجهات المعاصرة لعلم نفس الرياضة، ط1 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، مصر، 2019، ص 248.

⁶ عامر سعيد الخيكاني واخران: المصدر السابق، ص249.

⁷ محمد عبدالرحمن حبيب: الحواجز النفسية وعلاقتها بالاستهواء لدى طلبة الدراسات العليا، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية للعلوم الانسانية، قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة كربلاء، 2021 ص11-14.



2-3-1 العوامل الذاتية (الداخلية): هنا يشير (عامر سعيد واخران، 2019) الى أن "التناقض الكبير بين التدريب الشديد ولفترات طويلة ونتائج المنافسة والذي لا يمكن التحكم فيه يؤدي الى تكوين عوامل ذاتية كبيرة تؤثر على المنافسة، وكذلك التناقض بين التوقعات العالية للاعب وعدم التوقع والتنبؤ بنتيجة المنافسة، فاللاعب الذي لديه قدرة عالية على التوقع وثقة عالية بقدراته وإمكانياته الشخصية قد يميل الى الغطرسة والشموخ والإفراط في الاعتماد على النفس وأنه لا بديل له ويبالغ في دوره ويهمل مطالب المدرب، كل هذه العوامل تعرض اللاعب الى العبء العقلي والخوف والقلق المستمر من الاداء في المنافسة فضلا عن حجم واهمية المنافسة والاداء الجيد او السيء كل ذلك له تأثير سلبي على اللاعب مما يولد مشاعر سلبية ويشكل لسلسلة من الحواجز النفسية في اثناء المنافسة او التدريب ادى اللاعب".

2-3-2 العوامل غير الذاتية (الخارجية): "أن بيئة المنافسة تؤثر على حالة اللاعب النفسية مثل اللعب في بلده أو خارج بلده، وكذلك الأجهزة غير المألوفة وضعف التكيف مع القاعة أو الملعب، وتغيرات الجو ومزاج المتفرجين الذين يبعثون صيحات الاستهجان في أثناء المنافسة، والأداء البارز للمنافس وتعامل الحكم وكذلك نوعية وحالة غطاء الأرض في ساحة المنافسة والإضاءة ونوعية الأدوات الرياضية وكيفية توزيع الجمهور حول أماكن المنافسة وأيضاً رداءة التهوية في القاعات المغلقة وعدم وجود أماكن للإحماء والاستراحة وغير ذلك من المؤثرات التي سوف تؤثر على نفسية اللاعب وعلى مستوى أدائه، وفي الوقت نفسه يؤثر تغيير بيئة المنافسة على حمية اللاعب و نومه وعواطفه ومشاعره وتفاعله مع الآخرين والتعايش مع التدريب"⁽⁸⁾.

3- منهج البحث واجراءاته

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث

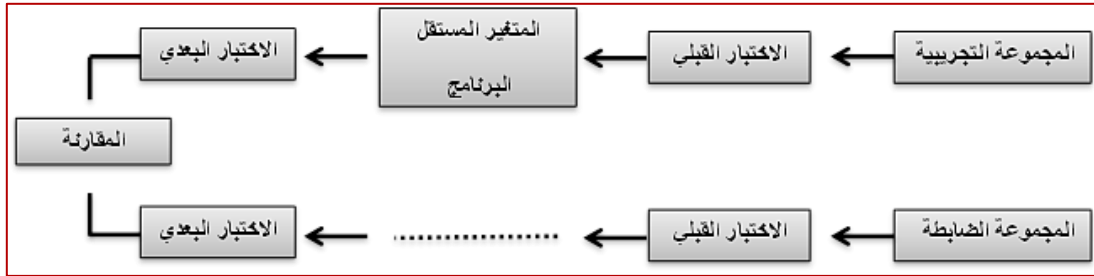
3-2 مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي كفاءات نينوى الرياضي المتقدمين المشاركون بدوري الدرجة الثانية المؤهل للدرجة الاولى للموسم الرياضي (2021-2022) والبالغ عددهم (22) لاعباً، أما عينة البحث فقد تكونت من (18) لاعباً يشكلون نسبة (81.81%) تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين تجريبية وضابطة، بواقع (9) لاعبين لكل مجموعة.

3-3 التصميم التجريبي

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط، اذ يتم في هذا التصميم ادخال المتغير المستقل على المجموعة التجريبية وابقاء المجموعة الضابطة تستخدم برنامجها التقليدي، كما في شكل (1).

⁸ عامر سعيد الخيكاني واخران: مصدر سبق ذكره ص 252.



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم

- ووفقاً للتصميم التجريبي المستخدم تصنف متغيرات الدراسة الى النحو الاتي:-
- المتغيرات المستقلة: يتمثل بالبرنامج الارشادي المقترح للاعب كرة القدم
 - المتغيرات التابعة: يتمثل بالحوجز النفسية.

4-3 اداة البحث

1-4-3 مقياس الحواجز النفسية

استخدم الباحث مقياس الحواجز النفسية المعد من قبل (لهيب محمد، 2015)، ويتألف المقياس من (52) فقرة موزعة على ستة محاور هي الثقة بالنفس ويتكون من (10) فقرات، وتشمل الفقرات في التسلسلات من (1-10)، ضغوط التدريب والمنافسة ويتكون من (9) فقرات، وتشمل الفقرات في التسلسلات من (11-19)، محور التشاؤم ويتكون من (7) فقرات، وتشمل الفقرات في التسلسلات من (20-26)، محور التكيف الرياضي ويتكون من (10) فقرات، وتشمل الفقرات في التسلسلات من (27-36)، محور الخبرة والمعرفة الرياضية ويتكون من (6) فقرات، وتشمل الفقرات في التسلسلات من (37-42)، وأخيراً عن محور الوعي بالذات ويتكون من (10) فقرات، وتشمل الفقرات في التسلسلات من (43-52). ملحق (2)

2-4-3 اسلوب تصحيح القائمة (المقياس)

يتم الاجابة على فقرات المقياس على وفق ميزان خماسي التدرج (اسلوب ليكرت) يشمل العناوين التالية (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي ابدا) اذ تعطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي للفقرات الايجابية وتعطى الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي للفقرات السلبية⁽⁹⁾.

3-4-3 الاسس العلمية لقائمة الحواجز النفسية

1-5-3 الصدق

يُعد الصدق من الخصائص الأساسية المهمة التي يجب توفرها في أي اختبار أو اداة يتم اعتمادها في البحوث العلمية، وللحصول على صدق مقياس الحواجز النفسية تم عرضه على مجموعة من المتخصصين في العلوم الرياضية النفسية، ملحق (1) والذين أكدوا على صلاحية استخدام المقياس لقياس الغرض الذي وضع من اجله وبنسبة اتفاق (100%) وبهذا الإجراء تم التأكد من صدق المقياس المستخدم في البحث الحالي.

⁹ لهيب محمد شاكر: بناء مقياس للحواجز النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2015، ص76.

2-5-3 الثبات

اجري الثبات على افراد عينة البحث انفسهم والبالغ عددهم (18) لاعباً، واستخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية، إذ يُسمى معامل الثبات الذي يتم احتسابه بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي، إذ قام الباحث بتقسيم فقرات المقياس بعد الإجابة عليه إلى قسمين (فقرات فردية ، فقرات زوجية)، فالفقرات ذات الأرقام الفردية تمثل الجزء الأول من المقياس، وتمثل الفقرات ذات الأرقام الزوجية الجزء الثاني وبعدها تم حساب معامل الارتباط بين الجزئين باستخدام معامل الارتباط بيرسون، إذ بلغ معامل الارتباط بين نصفي الاختبار لمقياس الحواجز النفسية (0.83) ولأجل الحصول على الثبات للمقياس ككل تم تصحيحه بمعادلة (سبيرمان- براون) فبلغ معامل الثبات (0.91) ، كما استخدم الباحث معامل الفاكرونباخ في اسخراج لثبات فبلغت قيمته (0.85) وتُعد هذه القيم مؤشراً جيداً لثبات فقرات المقياس وبذلك يصبح المقياس بصيغته النهائية صالح للتطبيق على عينة البحث.

3-6 التوزيع الطبيعي لأفراد عينة البحث

تم التحقق من التوزيع الطبيعي لعينة البحث باستخدام الاختبار الاحصائي (Shapiro wilk) الذي يستخدم مع العينات الصغيرة، إذ يتم مقارنة قيمة (sig) مع نسبة الخطأ (0.05) فاذا كانت قيمة (sig) أكبر من نسبة الخطأ يدل على ان العينة موزعة توزيعاً طبيعياً في تلك المتغيرات، إذ يشير (نورناديه، 2011) أن " (Shapiro wilk) يستخدم لحجم عينة اقل من (50) وهو الاختبار المفضل للعينات الصغيرة التي تكون قيمته بين (1-0) وهو قادر على اكتشاف حالات الخروج عن الحالة الطبيعية، اما بسبب الانحراف أو التفلطح أو كليهما " (10) وتم اجراء اختبار التوزيع الطبيعي في متغيرات الدراسة المتمثلة ب(ابعاد الحواجز النفسية) وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين بعض المعالم الاحصائية وقيم (sig & Shapiro) في متغيرات الحواجز النفسية

Sig	المعالم الاحصائية			المتغيرات	ت
	Shapiro-T	الانحراف	الوسط		
0.253	0.937	2.013	31.05	الثقة بالنفس	1
00539	0.957	5.525	31.94	ضغط التدريب والمنافسة	2
0.174	0.927	4.627	25.33	التشاؤم	3
0.192	0.930	4.880	32.05	التكيف الرياضي	4
0.584	0.959	2.786	17.33	الخبرة والمعرفة	5
0.554	0.957	3.914	30.44	الوعي بالذات	6
0.665	0.963	15.162	168.16	مقياس الحواجز النفسية ككل	

من خلال ملاحظتنا للجدول (1) يتبين لنا أن قيم (Shapiro) تراوحت بين (0.927 – 0.963)، وأن قيم (sig) تراوحت بين (0.174 – 0.665) وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني أن العينة معتدلة وموزعة توزيعاً طبيعياً.

¹⁰ نورناديه محمد رزالي: مقارنات قوة التجانس بين اختبار شابيرو ويلك اختبار كلوموكروف سميرانوف للباحث رزالي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة مارا التكنولوجية – كوالالمبور، 2011.

3-7 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث

تم اجراء التجانس لعينة البحث باستخدام اختبار (Levene's Test) في متغيرات ابعاد الحواجز النفسية، فضلاً عن اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات ذاتها والجدولين (2)، (3) يوضحان ذلك.

الجدول (2) يبين قيم (sig & Levene's Test) في متغيرات ابعاد الحواجز النفسية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	قيم	
			Sig	L-T
1	الثقة بالنفس	درجة	0.319	1.058
2	ضغط التدريب والمنافسة		0.492	0.493
3	التشاؤم		0.454	0.590
4	التكيف الرياضي		0.764	0.093
5	الخبرة والمعرفة		0.158	2.198
6	الوعي بالذات		0.388	0.789
	مقياس الحواجز النفسية ككل		0.531	0.410

من خلال ملاحظتنا للجدول (2) يتبين لنا أن قيم sig لـ (Levene's) تراوحت بين (0.158 - 0.764)، وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني أن أفراد عينة البحث متجانسة.

الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

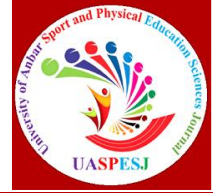
ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيم		الدلالة
		ع	س	ع	س	Sig	T	
1	الثقة بالنفس	2.386	31.22	1.691	30.88	0.737	0.342	غير معنوي
2	ضغط التدريب والمنافسة	5.011	31.11	6.180	32.77	0.539	0.628	غير معنوي
3	التشاؤم	4.275	25.44	5.214	25.22	0.922	0.099	غير معنوي
4	التكيف الرياضي	5.477	31.33	4.409	32.77	0.546	0.616	غير معنوي
5	الخبرة والمعرفة	2.108	17.77	3.407	16.88	0.515	0.666	غير معنوي
6	الوعي بالذات	3.278	31	4.594	29.88	0.563	0.591	غير معنوي
	مقياس الحواجز النفسية ككل	13.678	167.88	17.357	168.44	0.941	0.075	غير معنوي

من خلال ملاحظتنا للجدول (3) يتبين لنا أن قيم (T) لمتغيرات البحث تراوحت ما بين (0.075 - 0.666)، وأن قيم (sig) لها تراوحت بين (0.941 - 0.515) وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما يدل على تكافؤ عينة البحث في تلك المتغيرات.

3-8 البرنامج الإرشادي المقترح

اتبع الباحث في اعداد البرنامج الإرشادي على بعض من الاجراءات منها :

- الاطلاع على العديد من الدراسات (البحوث والاطاريح) العلمية والمصادر الخاصة التي تناولت أسس بناء وإعداد البرامج الإرشادية منها (محمد خير الدين، 2016)، (وليد ذنون، 2012)، (عصام، 2011)، (ناظم شاكر، 2008)، فضلاً عن الدراسات والمصادر العلمية التي تناولت مواضيع عن الحواجز النفسية منها: (Yang LI, 2013)، (Mitchell) (Kunnen et al, 2021)، (Zhuang Jing, 2008)، (Ling et al, 2008)، (عامر سعيد وأخران، 2019) إذ تمت الاستفادة من محتواها في اعداد خطوات البرنامج. ملحق (3)
- الاستفادة من مقياس الحواجز النفسية الذي تم تطبيقه على افراد عينة البحث.



- تم عرض البرنامج بصيغته الاولى على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي من خلال اعتماد الباحث على الخطوات التالية:-
- تحديد الاحتياجات، اختيار الاولويات، تحديد الاهداف، ايجاد برامج وانشطة لتحقيق الاهداف، تقويم البرنامج ، (11) وكما يلي:-**
- 3-8-1 تحديد الاحتياجات:** تمت هذه الخطوة من خلال تحديد الاحتياجات التالية:-
الحواجز النفسية، اساليب الاسترخاء، مصادر الخوف من الفشل، التدريب على تركيز الانتباه، الكفاءة الذاتية والادراكية، الثقة بالنفس، قوة الارادة.
- 3-8-2 اختيار الاولويات:** تمت هذه الخطوة من خلال ترتيب الاحتياجات المذكورة أعلاه حسب اهميتها وبناءً على آراء السادة المتخصصين.
- 3-8-3 تحديد الاهداف:** تمت هذه الخطوة من خلال تحديد الباحث للأهداف العامة والخاصة للبرنامج في ضوء الاحتياجات التي تم تشخيصها.
- 3-8-4 ايجاد برامج وأنشطة لتحقيق الأهداف:** تمت هذه الخطوة من خلال استخدام الباحث بعض الفنيات خلال الجلسات منها (المحاضرة والمناقشة، التغذية الراجعة، التعزيز، الاسترخاء، لعب الدور، الواجب المنزلي)
- 3-8-5 تقويم البرنامج** اذ تم تقييم البرنامج من خلال المقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.
- 3-9 التجربة النهائية للبحث**
- بعد انتهاء الباحث من اعداد البرنامج تم تنفيذه على افراد العينة التجريبية بواقع جلستين في الاسبوع (السبت والثلاثاء) للفترة من (16 / 7 / 2022) الى (20 / 8 / 2022) والجدول الآتي يبين تفاصيل تنفيذ البرنامج:-

الجدول (4) يبين محتوى البرنامج المقترح

تسلسل الجلسات	اليوم والتاريخ	الاسابيع	محتوى الجلسة
الجلسة الاولى	السبت 7/16	الاول	جلسة تعريفية
الجلسة الثانية	الثلاثاء 7/19		الحواجز النفسية
الجلسة الثالثة	السبت 7/ 23	الثاني	اساليب الاسترخاء
الجلسة الرابعة	الثلاثاء 7/ 26		مصادر الخوف من الفشل
الجلسة الخامسة	السبت 7/ 30	الثالث	التدريب على تركيز الانتباه
الجلسة السادسة	الثلاثاء 8/ 2		منطقة الراحة
الجلسة السابعة	السبت 8/6	الرابع	التحفيز
الجلسة الثامنة	الثلاثاء 8/9		التفاؤل
الجلسة التاسعة	السبت 9/13	الخامس	الكفاءة الذاتية والادراكية
الجلسة العاشرة	الثلاثاء 8/16		الثقة بالنفس
الجلسة الحادية عشر	السبت 8/20	السادس	قوة الارادة
الجلسة الثانية عشر	الثلاثاء 8/23		الجلسة الختامية

¹¹ احمد يونس البجاري: فاعلية برنامج ارادي لتطوير كفاءة المرشدين التربويين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل، 2005 ص 84.

10-3 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي الـ (SPSS version 19)، فضلاً عن استخدام برنامج (Excel) في استخراج الوسائل الاحصائية التالية: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الاختبار التائي للعينات المستقلة غير المرتبطة، معادلة الفا كرونباخ، معامل ارتباط ليبرسون، معادلة سبيرمان - براون، اختبار Shapiro، اختبار Levene's، الاختبار التائي للعينات المرتبطة غير المستقلة).

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات ابعاد الحواجز النفسية للمجموعة التجريبية

الجدول (5)

يبين المعالم الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث (الحواجز النفسية) للمجموعة التجريبية

المجاميع	المعالم الاحصائية		القبلي		البعدي		ت المحسوبة	Sig	دلالة الفروق
	س	±ع	س	±ع	س	±ع			
الثقة بالنفس	31.22	2.386	38	2.345	8.71	0.000	معنوي		
ضغط التدريب والمنافسة	31.11	5.011	26.33	4.44	17.20	0.000	معنوي		
التشاؤم	25.44	4.275	19.55	3.282	10.44	0.000	معنوي		
التكيف الرياضي	31.33	5.477	39.11	2.522	6.48	0.000	معنوي		
الخبرة والمعرفة	17.77	2.108	21.11	1.166	5.77	0.000	معنوي		
الوعي بالذات	31	3.278	38.33	3.937	11.36	0.000	معنوي		
مقياس الحواجز النفسية ككل	167.88	13.678	182.44	10.162	6.88	0.000	معنوي		

من خلال الجدول (5) يتبين لنا أن قيم الاوساط الحسابية في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث النفسية (الثقة بالنفس، ضغط التدريب والمنافسة، التشاؤم، التكيف الرياضي، الخبرة والمعرفة، الوعي بالذات، مقياس الحواجز النفسية ككل) بلغت (31.22)، (31.11)، (25.44)، (31.33)، (17.77)، (31)، (167.88) على التوالي، وبانحراف معياري قدره (2.386)، (5.011)، (4.275)، (5.477)، (2.108)، (3.278)، (13.678) على التوالي، في حين بلغت قيم الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي للمجموعة ذاتها (38)، (26.33)، (19.55)، (39.11)، (21.11)، (38.33)، (182.44) على التوالي، بانحرافات معيارية بلغت (2.345)، (4.44)، (3.282)، (2.522)، (1.166)، (3.937)، (10.162) على التوالي، أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (8.71)، (17.20)، (10.44)، (6.48)، (5.77)، (11.36)، (6.88) على التوالي، عند مستوى دلالة بلغت (0.000) وهي اقل من مستوى دلالة $\geq (0.05)$ ، ولما كانت قيمة الـ sig اقل من (0.05) دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (الحواجز النفسية)، ولمصلحة الاختبار البعدي.

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات ابعاد الحواجز النفسية للمجموعة الضابطة

الجدول (6)

يبين المعالم الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث (الحواجز النفسية) للمجموعة الضابطة

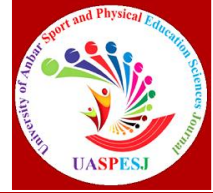
دلالة الفروق	Sig	ت المحسوبة	البعدى		القبلي		المعالم الاحصائية المجاميع
			ع [±]	س [±]	ع [±]	س [±]	
غ معنوي	0.312	1.079	1.870	31.33	1.691	30.88	الثقة بالنفس
غ معنوي	0.128	1.696	4.898	31.66	6.180	32.77	ضغط التدريب والمنافسة
غ معنوي	0.261	1.209	3.708	24.33	5.214	25.22	التشاؤم
غ معنوي	0.262	1.206	3.086	33.44	4.409	32.77	التكيف الرياضى
غ معنوي	0.133	1.673	2.236	17.66	3.407	16.88	الخبرة والمعرفة
غ معنوي	0.362	0.967	2.635	30.77	4.594	29.88	الوعي بالذات
غ معنوي	0.750	0.329	11.266	169.22	17.357	168.44	مقياس الحواجز النفسية ككل

من خلال الجدول (6) يتضح لنا أن قيم الاوساط الحسابية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث الحواجز النفسية (الثقة بالنفس، ضغط التدريب والمنافسة، التشاؤم، التكيف الرياضى، الخبرة والمعرفة، الوعي بالذات، مقياس الحواجز النفسية ككل) بلغت (30.88)، (32.77)، (25.22)، (32.77)، (16.88)، (29.88)، (168.44) على التوالي، وبانحراف معياري قدره (1.691)، (6.180)، (5.214)، (4.409)، (4.594)، (17.357) على التوالي، في حين بلغت قيم الاوساط الحسابية في الاختبار البعدى للمجموعة ذاتها (31.33)، (31.66)، (24.33)، (33.44)، (17.66)، (30.77)، (169.22) على التوالي، بانحرافات معيارية بلغت (1.870)، (4.898)، (3.708)، (3.086)، (2.236)، (2.635)، (11.266) على التوالي، أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (1.079)، (1.696)، (1.209)، (1.206)، (1.673)، (0.967)، (0.329) على التوالي، عند مستوى دلالة انحصرت ما بين (0.128 – 0.750) وهي اقل من مستوى دلالة $\geq (0.05)$ ، ولما كانت قيمة الـ sig أكبر من (0.05) دل ذلك على عدم معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات (الحواجز النفسية).

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات ابعاد الحواجز النفسية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في متغيرات البحث (الحواجز النفسية) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى

دلالة الفروق	Sig	ت المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المجاميع المقياس
			ع [±]	س [±]	ع [±]	س [±]	
معنوي	0.000	6.667	1.870	31.33	2.345	38	الثقة بالنفس
معنوي	0.028	2.419	4.898	31.66	4.44	26.33	ضغط التدريب والمنافسة
معنوي	0.011	2.894	3.708	24.33	3.282	19.55	التشاؤم
معنوي	0.001	4.265	3.086	33.44	2.522	39.11	التكيف الرياضى
معنوي	0.001	4.097	2.236	17.66	1.166	21.11	الخبرة والمعرفة
معنوي	0.000	4.784	2.635	30.77	3.937	38.33	الوعي بالذات
معنوي	0.019	2.614	11.266	169.22	10.162	182.44	مقياس الحواجز النفسية ككل



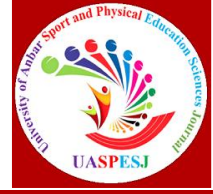
من خلال الجدول (7) يتضح لنا أن قيم الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث الحواجز النفسية (الثقة بالنفس، ضغط التدريب والمنافسة، التشاؤم، التكيف الرياضي، الخبرة والمعرفة، الوعي بالذات) بلغت (38)، (26.33)، (19.55)، (39.11)، (21.11)، (38.33)، (182.44) على التوالي، وبانحراف معياري قدره (2.345)، (4.44)، (3.282)، (2.522)، (1.166)، (3.937)، (10.162) على التوالي، في حين بلغت قيم الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي في المتغيرات ذاتها للمجموعة الضابطة (31.33)، (31.66)، (24.33)، (33.44)، (17.66)، (30.77)، (169.22) على التوالي، بانحرافات معيارية بلغت (1.870)، (4.898)، (3.708)، (3.086)، (2.236)، (2.635)، (11.266) على التوالي، أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (6.667)، (2.419)، (2.894)، (4.265)، (4.097)، (4.784)، (2.614) على التوالي، عند مستوى دلالة انحصرت ما بين (0.000 – 0.028) وهي اقل من مستوى دلالة $\geq (0.05)$ ، ولما كانت قيمة الـ sig أقل من (0.05) دل ذلك على معنوية الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (الحواجز النفسية)، ولمصلحة المجموعة التجريبية.

4-4 مناقشة النتائج

من خلال ملاحظتنا للجدول (5)، (6)، (7) يفسر الباحث نتائج بحثه وفق الآتي: فيما يخص الجدول (5) والذي يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومعنوية الفروق لصالح الاختبار البعدي، يعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وما تضمنه من جلسات ارشادية التي تساعد اللاعب في التغلب على العوائق والحواجز النفسية التي تؤثر في سلوكه وادائه الرياضي والتكيف مع مواقف اللعب المختلفة بما يضاعف من ثقته بنفسه إذ أصبحت البرامج الارشادية النفسية جزءاً أساسياً ورئيسياً ومهماً في برامج التدريب الرياضي للاعب كرة القدم، وهذا ما أكده (ناظم شاكر، 2008) الى ان البرامج الارشادية "ترتكز على تغيير الاشياء التي يقولها المسترشد لنفسه بشكل مباشر أو ضمني ينتج عنه سلوك وانفعالات متكيفة بدلاً من السلوك والانفعالات الغير متكيفة"⁽¹²⁾ كما يرى الباحث ان انتقاء مفردات البرنامج وما تضمنه من جلسات كالاترخاء من خلال التركيز على التحكم في التنفس، والثقة بالنفس والتركيز وغيرها من المفردات ساعدت اللاعبين على توجيه سلوكهم والتركيز على أداء الواجبات الحركية والابتعاد عن المظاهر النفسية السلبية كالتوتر والقلق وغيرها من المظاهر التي قد تقف بشكل عائق نحو تطور أو تقدم مستواه سواء كان في التدريب أو المنافسة، اذ يشير (Tojimatov, 2022) ان عملية التحكم في التنفس (الشهيق والزفير) تعد جزءاً مهماً من عملية الحد من القلق والتوتر التي تقف عائق امام اللاعبين خلال المسابقات وتعد المفتاح الرئيسي لأداء اساليب الاسترخاء فمن خلاله نقوم بتنظيم الانتعاش، والاحتفاظ به والتهديئة مما يعطي الطاقة والاسترخاء في نفس الوقت ، وتحول من التفكير في المسابقات إلى التفكير بالأداء ومصارعة الحياة⁽¹³⁾، فضلاً عن الذات المتفائلة اذ يرى الباحث ان الضغط النفسي الذي يتعرض له اللاعبون قد يسبب لهم حالات من

¹² ناظم شاكر الوتار : اثر برنامج ارشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفياً لدى لاعبي كرة القدم، بحث منشور في مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد (14)، العدد(49)، 2008، ص50 .

¹³ Tojimatov. J .Iqboljon O'g'li: "About The Psychological Barriers Of Professional Athletes and The Decision to Deal with Them", Journal of Advanced Research and Stability Volume: (2), Issue: (7), 2022, p 97.



اليأس والعزلة وفقدان الأمل والشعور بالتشاؤم والاحباط، والتفاؤل يمثل جانباً مهماً في تفادي اللاعبين لتلك الحالات والعواقب النفسية لأنها تؤثر في الاداء وهذا ما اكده (عينو، 2016) "إن جميع ما يصيبنا من نجاح وما تضطلع به من مهام وواجبات، إنما يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل والذي يفسر على أنه عكس التشاؤم"⁽¹⁴⁾.

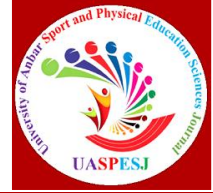
كما أن استخدام الكفاءة الذاتية وقوة الإرادة ضمن جلسات البرنامج والتداخل بينهما، قد أسهمت بشكل كبير في تعزيز الثقة والتركيز لدى اللاعبين إذ أن احدى ايجابيات الكفاءة الذاتية "أنها تؤثر على عمليات الانتباه والتفكير أو طريقة لمساعدة الذات، فالأفراد الذين يملكون إحساساً قوياً بالكفاءة الذاتية المدركة يركزون انتباههم على تحليل المشكلة ويحاولون التوصل للحلول المناسبة"⁽¹⁵⁾. أما قوة الإرادة والتي يعبر عنها بعنصر المثابرة أو الاصرار تُعد احدى الجوانب الاساسية في التغلب على العوائق او الحواجز النفسية إذ يرى الباحث ان الاصرار على تحقيق النجاح يُعد احد الاسباب التي تجعل من الافراد لديهم الرغبة بامتلاك الإرادة القوية، تساعدهم على تجاوز المشاعر والأفكار غير المرغوب فيها والتحكم في سلوكهم وعواطفهم للقيام بواجباتهم بصرف النظر عن العوائق والمصاعب التي تعترضهم ومن ثم تحقيق ذاته، ويضيف الباحث ايضاً أن الاسلوب المتبع في تطبيق البرنامج وما تضمنه من فنيات كالمناقشة والاسترخاء والنمذجة من خلال تقديم النماذج وامثلة واقعية اسهمت وبشكل كبير في تعزيز الجانب المعرفي والرضا عن ذاته وكيفية التعامل مع الحواجز والضغوطات النفسية من خلال الاهتمام بالجوانب الايجابية لديهم . وهذا ما أكده (Yang Li, 2013) الى ان استخدام طرق واساليب التدريب النفسي وما يتصل بها من الإجراءات المضادة للحواجز النفسية ، ليست فقط مفيدة لتحسين قدرة الرياضيين على التأقلم قبل اللعبة ، وإنما يمكن أن تساعد في تحسين الجودة النفسية للرياضي بشكل عام⁽¹⁶⁾

أما ما يخص المجموعة الضابطة فمن خلال الجدول (6) نرى أن هناك اختلافاً ملحوظاً في الاوساط الحسابية لأبعاد مقياس الحواجز النفسية إلا أنها لا ترتقي للمعنوية، يعزو الباحث عدم وجود الفروق المعنوية إلى المنهاج التدريبي الذي يؤديه اللاعبون وعدم احتوائه على مفردات تتضمن التأكيد على الجانب النفسي للاعبين وكيفية التغلب على العوائق والحواجز النفسية والتي تساعد اللاعبين على مواجهة الضغوط النفسية وبما يتناسب مع متطلبات الأداء بكرة القدم من حيث قدرتهم وإمكانيتهم في التحكم بحالات التوتر والقلق التي يتعرضون لها سواء كان خلال التدريب أو المنافسة الامر الذي يؤدي الى فقدان القدرة على التحكم في النفس، في حين أن اغلب اوقات التمرين مخصصة بهدف تحسين وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية فقط دون غيرها، في الوقت الذي اصبح الجانب النفسي يمثل احد اهم مراحل الاعداد المتكامل للاعبين يؤثر ويتأثر بهم

¹⁴ عينو عبدالله: فعالية إستراتيجية في تنمية سمة التفاؤل لدى التلاميذ والطلبة دراسة ميدانية بمدينة سعيدي، بحث منشور في مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح – الجزائر المجلد (24)، لسنة 2016. ص150.

¹⁵ علي عبدالاله بونس الحبالى: دافعية الكفاءة المدركة وعلاقتها بالمناخ النفسي والاجتماعي لدى لاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل، 2011. ص 72.

¹⁶ Yang Li: "Athlete's Psychological Barriers in Competition Cause Analysis and Countermeasures Research' ", International Workshop on Computer Science in Sports, Yang Li Civil Aviation Flight University of China Guanghan, China- 2013, P 105.



وما يؤكد ذلك ما أشار إليه (عامر سعيد، 2008) حول كون الإعداد البدني والمهاري يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعديد من الصفات والخصائص النفسية التي تتدخل لتحقيق أي من الواجبات في أثناء التدريب أو المباراة لذا تزامن الإعداد النفسي مع الإعداد البدني والمهاري والخططي لكونه يعد من الضروريات المهمة للاعب كرة القدم في عملية التدريب ولجميع المراحل العمرية نظراً للمشاكل التي يواجهها لاعب كرة القدم وما يطرأ عليها من تغيرات فسيولوجية ونفسية واجتماعية تجعله بحاجة إلى رعاية نفسية⁽¹⁷⁾.

أما ما يخص نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة والمبينة في الجدول (7) يعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى البرنامج المقترح والذي أدى إلى أحداث تأثير إيجابي في كسر الحاجز النفسي لدى اللاعبين، إذ إن قدرة اللاعب في التعامل مع الحالات النفسية التي يواجهها تساعده في السيطرة على أفكاره والحد من تأثير الانفعالات السلبية التي يتعرض لها سواء كان في التدريب أو المنافسة، أو حتى بعد عودته للملاعب بعد الشفاء من إصابة معينة وهذا ما أكدته (عامر سعيد وآخران، 2019) "بأن قدرة اللاعب على مواجهة الحواجز النفسية يعود إلى الاستعداد النفسي وشجاعة اللاعب وإدراكه لمخزون قدراته الحقيقية الكامنة وثقة كاملة بتلك القدرات نحو امكانية تحقيق رقم أو مستوى معين".⁽¹⁸⁾

وأخيراً وليس أخراً يرى الباحث إن العادات النفسية والعقلية كالتفكير بانك شخص فاشل أو المقارنة مع الآخرين وكذلك العادات العاطفية كالشعور بالذنب أو التشاؤم وغيرها من العادات السلبية إذا ما تمكن من التعامل معها بشكل جيد فأنها سوف تساعده في التغلب على تلك الحواجز والشعور بالثقة والنجاح في الأداء وهذا ما أكدته النظرية المعرفية التي تعد من إحدى النظريات التي فسرت الحواجز النفسية "إذ تتحدد مفاهيم هذه النظرية في إدراك الفرد للموقف، فإذا كان إدراكه للموقف إيجابياً سيقود ذلك إلى حالة من السعادة والرضا والتكيف السليم، وإذا كان إدراكه للموقف سلبياً سوف يؤدي إلى تكوين مظاهر الحواجز النفسية".⁽¹⁹⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات

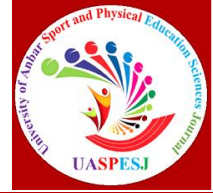
1-5 الاستنتاجات

1. فاعلية البرنامج المقترح الذي قام الباحث ببنائه في التعامل مع الحواجز النفسية للاعبين كرة القدم والذي تم الاستدلال عليه من خلال نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.
2. تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيرات (الحواجز النفسية) والتي تم الاستدلال عليها من خلال نتائج الاختبارات البعدية.

¹⁷ عامر سعيد جاسم الخيكاني: سيكولوجية كرة القدم، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، العراق، 2008. ص72.

¹⁸ عامر سعيد الخيكاني وآخران: مصدر سبق ذكره ص248-249.

¹⁹ محمد عبدالرحمن حبيب: مصدر سبق ذكره ص17.



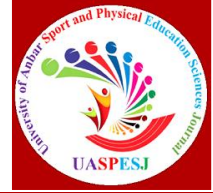
2-5 التوصيات

1. الاستفادة من البرنامج الحالي الذي قام الباحث باعداده نظراً لدوره الفاعل في التعامل مع مظاهر الحواجز النفسية فضلاً عن تعزيز الجوانب الايجابية الاخرى للاعبين كرة القدم.
2. ضرورة اجراء بحوث ودراسات مشابهة تشمل متغيرات نفسية اخرى وفعاليات رياضية مختلفة.

المراجع

المراجع العربية:

- احمد يونس البجاري: فاعلية برنامج ارادي لتطوير كفاءة المرشدين التربويين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل، 2005.
- زينب محمود شقير: قياس الحواجز النفسية، ط2، القاهرة، مكتبة النهضة العربية، مصر، 2002م.
- عامر سعيد الخيكاني واخران: التوجهات المعاصرة لعلم نفس الرياضة، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، مصر، 2019.
- عامر سعيد جاسم الخيكاني: سيكولوجية كرة القدم، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، العراق، 2008.
- علي عبدالاله يونس الحياي: دافعية الكفاءة المدركة وعلاقتها بالمناخ النفسي والاجتماعي لدى لاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل، 2011م.
- عينو عبدالله: فعالية استراتيجيات في تنمية سمة التفاؤل لدى التلاميذ والطلبة دراسة ميدانية بمدينة سعيدة، بحث منشور في مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح – الجزائر المجلد (24)، لسنة 2016.
- لهيب محمد شاكر: بناء مقياس للحواجز النفسية للاعبين اندية الدرجة الاولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2015.
- محمد حسن علاوي: "علم النفس المدرب والتدريب الرياضي" دار المعارف، القاهرة، 1997.
- محمد عبدالرحمن حبيب: الحواجز النفسية وعلاقتها بالاستهواء لدى طلبة الدراسات العليا، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية للعلوم الانسانية، قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة كربلاء، 2021.
- ناظم شاكر الوتار: اثر برنامج إرشادي نفسي الدارة الضغوط النفسية معرفياً لدى لاعبي كرة القدم، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد(14)، العدد (45)، 2008.
- ناظم شاكر الوتار: اثر برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفياً لدى لاعبي كرة القدم، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (14)، العدد(49)، 2008



– نورنايه محمد رزالي: مقارنات قوة التجانس بين اختبار شايبورو ويلك اختبار كلوموكروف – سميرانوف للباحث رزالي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة مارا التكنولوجية – كوالالمبور، 2011.
المراجع الاجنبية:

- Tojimatov. J .Iqboljon O'g'li: "About The Psychological Barriers Of Professional Athletes and The Decision to Deal with Them", Journal of Advanced Research and Stability Volume: (2), Issue: (7), 2022.
- Yang Li (2013): "Athlete's Psychological Barriers in Competition Cause Analysis and Countermeasures Research' ", International Workshop on Computer Science in Sports, Yang Li Civil Aviation Flight University of China Guanghan, China.
- Yang Li: "Athlete's Psychological Barriers in Competition Cause Analysis and Countermeasures Research' ", International Workshop on Computer Science in Sports, Yang Li Civil Aviation Flight University of China Guanghan, China- 2013.

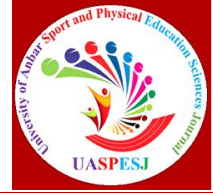
الملاحق

ملحق (1) يبين اسماء الخبراء

ت	الاسم	الاختصاص	الجامعة والكلية
1	ا. د ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	ا. د عبدالودود احمد خطاب	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	ا. د نغم محمد محمود	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	ا. د مؤيد عبدالرزاق حسو	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	ا.م. د وليد ذنون يونس	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	ا.م. د نغم خالد الخفاف	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	ا.م. د محمد خير الدين صالح	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2) يبين مقياس الحواجز النفسية

لا تنطبق علي أبداً	تنطبق علي بدرجة				الفقرات	ت
	صغيرة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جداً		
					أثق بقدراتي البدنية في المنافسة	1
					أعرض للوم من المدرب إذا لم انجز المهام التدريبية المكلف بها.	2
					تراجع ثقتي بقابليتي كلما ازداد تشجيع جمهور المنافس	3
					استطيع حل مشاكلي بمفردتي	4
					أتردد في اداء حركة رياضية اذا شعرت انها تسبب لي الاصابة	5
					اتردد عندما اشعر بضعف اتقاني للمهارة في التدريب والمنافسة	6
					تنخفض ثقتي بنفسي في الاوقات الحرجة	7
					لدي القدرة على الاستمرار في المنافسة حتى عند اخفاقي في الاداء امام منافس قوي	8
					أشعر بزيادة مخاوفي من الفشل كلما اقترب موعد المنافسة.	9
					أقترح على مدربي بعض الآراء التي اجدها ترفع من مستوى ادائي في المنافسة	10
					اشعر بالتعب الشديد قبل بدء المنافسة .	11
					يضايقني انتقاد الجمهور لمستوى ادائي في المنافسة	12
					اتعرض لأحمال تدريبية زائدة عن قدراتي في التدريب .	13
					أشعر بالمزيد من التوتر قبل اشتراكي بالمنافسة .	14
					يزداد قلقي عند التفكير بأهمية المنافسة.	15
					الوم نفسي اذا لم احقق الفوز في المنافسة.	16
					تعرضي للاجهاد البدني يجعلني ابتعد عن التدريبات اليومية	17
					استطيع تحمل اعباء التدريب اليومية .	18
					أشعر بالخوف والارتباك عند مواجهة منافس قوي.	19
					يلازمني الحظ السيء في المنافسة	20
					تلاحقتني افكار سلبية عند الشعور بالهزيمة.	21



					22	اتوقع الهزيمة في اي منافسة اشترك فيها.
					23	اشعر اني غير قادر على اتخاذ قرارات مناسبة ازاء مواقف المنافسة المختلفة.
					24	اتوقع فشلي في استغلال الفرص للفوز في اثناء المنافسة.
					25	اشعر اني غير قادر على تحقيق طموحاتي الرياضية في المنافسة.
					26	اشعر باليأس عندما تتكرر نتائج غير سارة لي في المنافسة.
					27	أشعر بالضيق عندما تنحاز ادارة النادي لبعض اللاعبين.
					28	اجد صعوبة في اداء واجباتي التدريبية بسبب ضعف المتطلبات الاساسية للتدريب.
					29	أرفض التعامل مع زملائي اللاعبين في التدريب والمنافسة.
					30	اجد صعوبة بالتكيف مع البيئة التدريبية لاختلاف ظروفها.
					31	أختلف مع مدربي حول العديد من الموضوعات.
					32	اشعر اني غير مقبول من بعض اللاعبين ..
					33	اشعر بان لي مكانة حسنة بين اللاعبين.
					34	اندمج بسهولة مع زملائي اللاعبين في المنافسة .
					35	التدريب في ظروف جوية سيئة يؤثر سلبا على ادائي في التدريب والمنافسة.
					36	احاول ان اكون صداقات مع بقية اللاعبين.
					37	قلة معرفتي بقانون اللعبة يعيق ادائي في التدريب والمنافسة.
					38	اعتمد كثيراً على مخزون المعلومات لديّ لأطبّقها في اثناء المنافسة
					39	اشعر بأن مستوى ادائي الحالي لم يتطور عن العام الماضي
					40	عدم توافر وسائل التدريب الحديثة تقلل من معرفتي العلمية باللعبة.
					41	افتقد للمعرفة والخبرة الكافية حول تفاصيل التدريب والمنافسة واهميتها بالنسبة لتطوير مستواي.
					42	عدم اشتراكي في منافسات كثيرة يؤثر في ادائي بشكل

					سليبي.
43					اشعر بالغضب اذا لم تجر احداث المنافسة بشكل صحيح
44					احافظ على هدوء اعصابي عند وقوع اخطاء قبل المنافسة
45					استمر بالمنافسة بنفس الحيوية والنشاط رغم اصعب الظروف .
46					احترم الانظمة والقوانين لانها ترشدني وتحميني.
47					لدي القدرة على تنظيم افكاري بسرعة في المنافسة
48					اعتقد اني متقلب المزاج في التدريب والمنافسة.
49					لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي في التدريب والمنافسة.
50					تمتلكني انفعالات سلبية طوال مدة المنافسة
51					افكر بايجابية عند التعرض للهزيمة كي لا تتكرر الاخطاء
52					افقد القدرة على التركيز عندما ارتكب اخطاء كثيرة

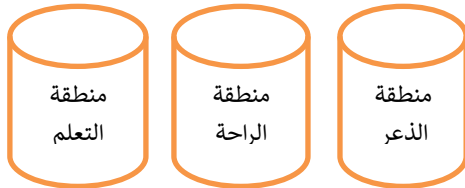
الملحق (3) يبين نموذج لإحدى جلسات البرنامج (الجلسة السادسة) الثلاثاء 2 / 8 / 2022

الجلسة (6) : منطقة الراحة زمن الجلسة (45) دقيقة

- هدف الجلسة:
- ان يتعرف افراد المجموعة التدريبية على مفهوم منطقة الراحة.
- ان يتعرف اللاعبين على المفاهيم المرتبطة بمنطقة الراحة.
- ربط منطقة الراحة بواقع لاعبي كرة القدم.
- الفنيات المستخدمة في الجلسة:
- المحاضرة والمناقشة، الاسترخاء، النمذجة، الواجب المنزلي
- اجراءات الجلسة :
- تضمنت الخطوات الآتية :
- تبدأ الجلسة باستقبال اللاعبين والترحيب بهم وتقديم التثناء لهم لحضورهم ثم الانتقال الى جلسة هذا اليوم المتضمنة تعريف اللاعبين على منطقة الراحة وذلك من خلال.
- إعطاء مفهوم عن منطقة الراحة بأنها "الحدود المصطنعة التي يكونها الفرد في عقله ليقدّم من خلالها مستوى ثابت من الاداء الذي اعتاد على على ممارسته بلا توتر او خطر ، فهي تعطيه شعور غير واقعي بالامان والراحة وفي نفس الوقت تحد من قدراته على اكتساب الخبرات والمهارات الجديدة والتقدم والابداع"، ويوضح لهم الباحث بأن منطقة الراحة وان دلت فانها تدل على الحالة النفسية التي يعيشها اللاعب أو الرياضي بصورة عامة، بحيث تُشعره بالسعادة وبراحة وطمأنينة كبيرة ورضى كبير عن نفسه، (ادائه، امكانياته، معلوماته، مهاراته الخ)

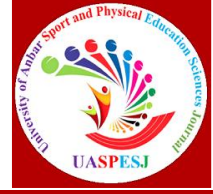
وحتى عن الأشخاص الذين يتعامل معهم والمكان الذي يتواجد فيه. فلكل واحد منا لديه (مناطق للراحة) قد كونها في حياته والتي قد تكون في اماكن يرتادها أو الاصدقاء الذين يحب الجلوس والتواصل معهم أو مأكله وملبسه فهذه جميعاً أصبحت أعمال مألوفة وقد يشعر براحة عند القيام بها ولا تشكل اي حالة توتر بمعنى يبدو هذا الشيء ايجابياً الى حد ما، لكن البقاء في هذه المنطقة ولمدة طويلة دون كسر هذا الروتين قد تمنعك من تعليم واكتساب خبرات جديدة على سبيل المثال:-

- ❖ الروتين التقليدي المتبع خلال التدريب ودون مواكبة التطور من قبل المدربين .
- ❖ عدم تقبل بعض اللاعبين الواجبات والمسؤوليات التي تخص المراكز الاخرى من قبل المدرب والاكتفاء بمسؤولياته المعتادة وحسب المركز الذي يشغله
- ويوضح لهم بأن اغلب اللاعبين العالميين وصلو الى ما هم عليه من نجاح قد جاءت كلها من خلال اجتهادهم وعدم الاعتماد على الروتين التقليدي.
- ولاجل احداث التغيير يقوم الباحث بتوضيح بعض المفاهيم الاخرى بالإضافة الى منطقة الراحة وهم (منطقة الذعر، منطقة التعلم)



اذ يتم توضيح اهمية كل منطقة من هذه المناطق وتوضيح الاثار السلبية التي تحدث عند تواجد الرياضي في منطقة الذعر (الخطر) التي تُشير إلى الحالة النفسية التي يعيشها الفرد عندما ينتبه إلى أن الحياة تمضي وان خبراته المعرفية وامكانياته في الاداء على حالها، فلا جديد بها، حتى على مستوى علاقاته بزملائه أو من حوله وهذا يشكل حاجزاً امام اللاعب وهذا يؤدي الى الشعور بالاحباط واليأس، وماهي الجوانب الايجابية عند التواجد في منطقة التعلم ، فضلاً عن توضيح العلاقة بين هذه المناطق الثلاثة ويضيف الباحث بان هذه المناطق الثلاث تتغير باستمرار ، ومن الضروري الانتقال الى منطقة التعلم من اجل توسيع الخبرات من خلال التحديات نفسه في اكتساب الخبرات والمعلومات والمهارات الجديدة والتطور المستمر والذي سيقوده بالتالي إلى النجاح ليصل في النهاية للمستوى الذي يطمح اليه فعند مواجهة التحديات في منطقة التعلم والثبات فيها يحدث تكيف في الاداء وهكذا.

- يقوم الباحث بعرض مقطع فيديو للاعبين يوضح فيه أهمية الخروج من منطقة الراحة من اجل التقدم والابداع بعدها يقوم الباحث بمناقشة اللاعبين بما شاهدوه
- ثم يقوم الباحث بتوجيههم على ضرورة الخروج من منطقة الراحة واستخدام بعض الاساليب التي تساعد على ذلك على سبيل المثال:



ترديد بعض الكلمات أريد الكفاح ، التقدم ولا أريد التراجع ولا أريد في حياتي ان اصل الى مرحلة اقول فيها لقد فعلت مايكفي فهذه الجوانب تزيد من قبليتك على التعلم واكتساب الخبرات وتحسين قدراتك البدنية والمهارية والذهنية .

- ويوضح الباحث أن سبب عدم نجاح معظمكم في تطوير امكانياته نتيجة الاعتقاد الخاطيء بعدم سير الامور على طريقتك الخاصة فهذا يعتبر حاجز يعيق تقدم فتستسلم للامر الواقع وتتوقف، ومحاولة ربط المحاضرة الحالية بالمحاضرة السابقة المتعلقة بتركيز الانتباه، من خلال تشجيعهم على التركيز على خطتك في الحياة وخصص الوقت في اسعاد نفسك
- توضيح مثال للاعبين بأن هناك الكثير من اللاعبين في محافظتنا(نينوى) قد اثبتو جدارتهم عندما تم انتقالهم الى الاندية الجماهيرية ضمن المشاركين في الدوري العراقي الممتاز امثال(حارس محمد، عائد اسو، هوار ملا محمد، خالد مشير، عمر عبدالرحمن، محمد صالح وغيرهم من اللاعبين) وهذا لايعني ان اللاعب فقط اذا انتقل الى اندية اخرى يحقق الابداع، وكذلك بالرغم من كثرة الاندية في المحافظة الا أن جميع لاعبي الاندية بنفس المستوى ولايوجد اي رغبة في تطور اللاعبين وان كان موجود فهذا فقط بالكلام والدليل عندما يتأهل اي من الاندية للتصفيات النهائية المؤهلة للممتاز لا تحقق اي نتيجة ايجابية، كذلك هناك الكثير من اللاعبين العالميين بالرغم من تقدم اعمارهم اصبحوا اكثر قمة في الاداء امثال (لوكا مودرج، كريم بنزيما، ليفاندوسكي والحارس بوفون وغيرهم من اللاعبين)
- في النهاية نذكر ما قاله الكاتب الأمريكي المعروف مارك توين: " كل ما نحتاجه لتحقيق النجاح في الحياة هو الجهل و الثقة"، فالجهل بأمور معينة بالحياة هو سمة طبيعية من سمات الفطرة البشرية، والتي إذا امتلك الثقة الكافية بنفسه ستقوده في نهاية المطاف إلى النجاح وهو غاية كل رياضي طموح او اي شخص عادي.
- **الواجب المنزلي** / يطلب الباحث من اللاعبين كل واحد منهم يقوم في الجلسة القادمة بإخباره بشيء واحد من حياته (شيء رائع) نتيجة كونك تعيش مرتاحاً وهل حقق تقدماً فيها؟