



برنامج إرشادي نفسي في ضوء استراتيجيات التأقلم لدى ناشئي الكاراتيه

*أ.د./ : محمد إبراهيم الباقيري

** أ.د./ نرmin رفيق محمد

*** م.م/ صفاء فتحي الأشوح

مقدمة ومشكلة البحث :

أصبحت التربية الرياضية في عالمنا المعاصر ذات طبيعة علمية خالصة تعتمد علي الدراسات والبحوث، واستغلال التداخل بين العلوم مستخدما المزيد من النظريات والمعلومات، التي تهدف في النهاية إلي تطوير المستويات والإنجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية.

ومن أهم العوامل التي أدت إلى الارتفاع بالمستوي الرياضي هو ارتباط علم التدريب الرياضي ونظرياته بأسس العلوم الأخرى كعلم النفس الرياضي، إذ يتأثر مستوي الأداء البدني للاعب بالعوامل النفسية المختلفة.

ويعتبر الإرشاد النفسي في المجال الرياضي ليس بالأمر السهل ولكنه مسؤولية كبيرة، فهو يحتاج إلي تضافر جهود اللاعبين والمتعاملين معه وأفراد أسرته والأصدقاء من أجل مساعدته علي التغلب علي الضغوط التي تواجهه.

ويرى (حامد زهران ٢٠٠٣م) أن الإرشاد النفسي هو عملية واعية مستمرة بناء ومخططة، تهدف إلي مساعدة وتشجيع الفرد لكي يفهم نفسه ويحلها، يفهم ميوله واستعداداته وقدراته ونواحي نبوغه ونواحي قصوره المتاحة، اتجاهاته النفسية وخبراته ومشكلاته وحاجاته، أن يستخدم وينمي كل إمكانياته إلى أقصى حد مستطاع عن طريق مواجهة ذكائه، في ضوء معرفته وخبراته ورغباته وبذلك يؤدي الإرشاد النفسي إلي مزيد من تكيف الفرد مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش في وسطه. (٤: ١٨٩)

ويرى (يوسف القاضي وآخرون ٢٠٠٢م) أن الإرشاد النفسي هو مجموعة من الخطوات المهنية التي يسلكها المرشد في التعامل مع الفرد بهدف تحقيق استبصار الفرد بنفسه وبمشكلاته وتنمية قدراته، واستغلالها بما يمكنه من التوافق السوي مع ذاته والعالم الخارجي. (١٢: ٣٠٨)

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

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

*** مدرس مساعد بقسم أصول التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة السادات.





ويري (محمد شمعون ٢٠٠٢م) إلى أنه يقصد بالتوجيه والارشاد النفسي الرياضي تلك العملية الواعية والمتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة اللاعب، التي يتم التركيز فيها علي تطور مستوى الاداء، تنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرّب وجميع المشاركين في العملية التدريبية، تدعيم العلاقة بينهما والعمل علي تماسك الفريق، والتعرف علي أساليب الوقاية والتغلب علي الضغوط النفسية، والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية.(١٧:٧)

ويذكر (محمد شمعون، وماجدة إسماعيل ٢٠٠٢م) أن اللاعب يتعرض للعديد من الضغوط مثل ضغط الجو المحيط من وسائل إعلام وجمهور وحضور شخصيات هامة، وضغوط التدريب الرياضي كالتدريب الزائد وأولوية الفوز والعلاقة مع المدرّب بالإضافة إلى ضغوط المنافسة الرياضية والضغوط الشخصية والعقلية والاجتماعية.(٧: ١٩٢)

وهذا يتفق مع ما يشير إليه (أسامة راتب ٢٠٠٤م) إلى أن الرياضي يتعرض للعديد من الضغوط التي تتمثل في تدخل أولياء الأمور، بالإضافة إلي ضغوط المنافسات الرياضية والضغوط الشخصية والعقلية والاجتماعية مما يؤدي إلى فقدان الطاقة والثقة بالنفس وعدم القدرة علي الأداء الجيد وحدوث الإنهاك البدني والعقلي.(٢: ٤٩)

حيث أشار العديد من الباحثين أن لاعب المنافسات الفردية يكونون أكثر عرضة للإنهاك وأن نسبة الانسحاب من الرياضة للنشء في الموسم التدريبي تتراوح ما بين ٣٥٪ - ٤٠٪ وأن قمة الزيادة في الانسحاب تكون في مرحلة الناشئين. (١٣ - ١٦ سنة). (١١)

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

ويشير كلا من (Folkman S& Moskowitz J T) إلى أن الرياضي عند محاولته إدارة متطلبات مواقف المنافسة الرياضية فمن المتوقع ومن الطبيعي أن يعتقد أنها تمثل تحديا كبيرا أو أكثر من اللازم طبقا لقدراته وإمكاناته فعن طريق التأقلم يستطيع تقليل المشاعر السلبية والصراع الناجم عن الإجهاد فعلي سبيل المثال عندما يتعامل الرياضيون مع الأفكار غي المرغوب فيها مثل مخاوف الأداء فهي تؤدي بدورها إلي التوتر أو حتى درجة من درجات الخوف سواء من أداء اللاعب نفسه أو من قدرة الخصم ، وقد تظهر المشاعر غير الجيدة عندما يعتقد الرياضي أنه لا يمتلك ما





يكفي من الأدوات الضرورية للتعامل بفعالية مع الموقف، حينها يبدأ استخدام استراتيجيات التأقلم والتي يمكن أن تكون مفيدة في إدارة التوتر والتغلب عليه وتحويله إلى طاقة إيجابية تؤدي إلى تحسين الأداء. (١٤ : ٤٧)

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

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

وتفسيراً لذلك أشار كلاً من **Krohne & Hindel 1988** إلى أن الضغوط النفسية وسوء التأقلم والمواجهة لها يؤثر سلباً على الأداء الرياضي بالإضافة إلى ضعف تركيز الانتباه. (١٦ : ٣١١) وفي ضوء ما سبق فإن البرامج الإرشادية قد أثبتت مدى تأثيرها الإيجابي في تطوير الأداء الرياضي، ويتضح ذلك من نتائج العديد من البحوث والدراسات مثل دراسة "حسين السعيد" (٢٠٢٠م)، دراسة "عمرو فؤاد" (٢٠١٩م)، دراسة "نجمة نورالدين" (٢٠١٩م)، دراسة "محمد عنبر" (٢٠١٠م)، دراسة "لوفي واخرون" (٢٠١١م)، دراسة "اوجي واخرون" (٢٠٠٩)، وهذا ما دفع الباحثة إلى إجراء هذا البحث كأحد المحاولات العلمية للتعرف على أثر البرنامج الإرشادي على تطوير استراتيجيات التأقلم لناشئي الكاراتيه، خاصة أنه توجد ندرة في الدراسات التي قد تناولت استراتيجيات التأقلم (لحد علم الباحثة).

هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

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

فرض البحث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية (ناشئي الكاراتيه) في درجات محاور مقياس التأقلم (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي.



**المُصطلحات المستخدمة في البحث:****البرنامج الإرشادي:**

ويعرفه (حامد زهران ٢٠٠٥م): بأنه هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، يقوم بتخطيطه وتنفيذه وتصميمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين. (١٦ : ٤)

استراتيجيات التأقلم:

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

إجراءات البحث:**أولاً: منهج البحث:**

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

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:**(١) مجتمع البحث:**

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الكاراتيه المقيد بسجلات الاتحاد للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م والبالغ عددهم (١٥) ناشئ.

(٢) عينة البحث:

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

(٣) تصنيف عينة البحث:**جدول (١)**

تصنيف عينة البحث لمجموعة الدراسة قيد البحث

النسبة المئوية	العدد	مجموعات البحث	العينة
٦٠,٠٠٪	١٥	ناشئي الكاراتيه	الأساسية
٤٠,٠٠٪	١٠	المجموعة الاستطلاعية	
١٠٠٪	٢٥	الإجمالي	



يتضح من جدول (١) أن إجمالي العينة الأساسية قد بلغت (١٥) ناشئ بنسبة ٦٠.٠٠٪ ،
المجموعة الاستطلاعية قوامها (١٠) ناشئين بنسبة ٤٠.٠٠٪.

٤) اعتدالية توزيع عينة البحث:

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

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لعينة البحث في المتغيرات (قيد البحث)

ن = ١٥

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

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لقياسات المتغيرات (قيد البحث) قد انحصرت ما
بين (٣ ±)، حيث تراوحت القيم بين (- ١.٩٦ إلى ٠.٨٥)، مما يعني تجانس ناشئي عينة البحث
(الكاراتيه) في قياسات السن والعمر التدريبي ومحاور مقياس التأقلم (قيد البحث)، وبالتالي وقوعها
تحت المنحني الطبيعي والتوزيع الاعتدالي.

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

١ - استمارة تسجيل البيانات:

قامت الباحثة بإعداد استمارة لتسجيل البيانات اشتملت على: (اسم اللاعب - السن - العمر

التدريبي - اسم اللعبة). مرفق (٢)

٢ - مقياس التأقلم (المواجهة) للرياضيين:

استعانت الباحثة بمقياس التأقلم (المواجهة) للرياضيين والذي أعدته في صورته العربية

نيرمين رفيق. مرفق (٣)



وللتأكد من مدى مناسبة لمجتمع البحث وقامت الباحثة بتطبيق اختبار على عينة دراسة استطلاعية والمكونة من (١٠) ناشئين من لاعبي الكاراتيه "من خارج العينة الأساسية" بهدف إجراء المعاملات العلمية لمقياس التأقلم (الصدق - الثبات).
أولاً : المعاملات العلمية لمقياس التأقلم (قيد البحث):
١ - صدق مقياس التأقلم (قيد البحث):

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

جدول (٣)
دلالة الفروق بين متوسطات الربيع الأعلى والأدنى
في محاور مقياس التأقلم (قيد البحث)

ن = ٢ = ١

محاور المقياس (قيد البحث)	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	"Z" قيمة المحسوبة
		س	ع±	س	ع±			
التعامل مع الشدائد	درجة	٨,٩٢	٠,٧٦	٦,٦٣	٠,٧٤	٢,٢٩	* ٥,٧١	** ٨,٥٢
قدرات المدرب	درجة	٨,٦٣	١,٣٠	٦,٣٨	١,٠٦	٢,٢٥	* ٣,٥٥	** ٤,٩٠
تركيز الانتباه	درجة	٨,٧١	١,٢٨	٦,٥٠	٠,٩٣	٢,٢١	* ٣,٧٠	** ٤,٨٨
الثقة بالنفس ودافعية الانجاز	درجة	٨,٨٥	١,٠٧	٦,٧٥	٠,٧١	٢,١٠	* ٤,٣٣	** ٥,٥٥
الاعداد العقلية وتحديد الاهداف	درجة	٨,٦٧	٠,٨٩	٦,٣٨	١,٣٠	٢,٢٩	* ٣,٨٥	** ٧,٢٨
الإبداع تحت الضغط	درجة	٩,٠٠	٠,٥٣	٦,٢٥	١,٠٤	٢,٧٥	* ٦,٢٣	** ١٤,٦٨
التحرر من القلق	درجة	٩,١٣	٠,٦٤	٦,٨٨	٠,٨٣	٢,٢٥	* ٥,٦٨	** ٩,٩٤
إجمالي درجة المقياس	درجة	٦١,٩١	٥,٩٩	٤٥,٧٧	٦,٣٢	١٦,١٤	* ٤,٩٠	** ٧,٦٢

* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح (ن+١) - ٢ = (١٤)، ومستوي معنوية (٠,٠٥) في اتجاهين = ٢,١٤٥

** قيمة "Z" الجدولية = ± ١,٩٦

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية (الربيع الأعلى، الربيع الأدنى) في محاور مقياس التأقلم (قيد البحث)، ولصالح الربيع الأعلى .. مما يدل على أن هذ المقياس تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهو مقياس صادق فيما وضعت من أجله.



٢ - ثبات مقياس التأقلم (قيد البحث):

تم إيجاد معاملات مقياس التأقلم (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه **Test-Retest** على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئ، حيث اعتبرت الباحثة القياسات الخاصة بالصدق بمثابة تطبيق للمقياس، ثم قامت بإعادة التطبيق (بفاصل زمني قدره أربعة أيام) تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، والجدول (٥) يوضح معاملات الثبات بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في محاور مقياس التأقلم (قيد البحث) $n = 10$

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

* قيمة "ر" الجدولية عند د.ح (ن - ٢) = (٢٨)، ومستوي معنوية (٠,٠٥) في اتجاهين = ٠,٣٦١

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

٣ - البرنامج الإرشادي النفسي المقترح (اعداد الباحثين)

١ - الهدف من البرنامج :

الهدف العام :

- تطوير استراتيجيات التأقلم (المواجهة) لدي ناشئي الكاراتيه.
- الأهداف الخاصة:
- إكساب اللاعبين بعض استراتيجيات التأقلم (المواجهة) للتغلب علي الضغوط النفسية.





- مساعدة اللاعب علي تقدير و تقييم ذاته واحتفاظه بدرجة كبيرة من التعبئة النفسية حتي يستطيع تحدى المنافسة والتغلب علي الصعوبات غير المتوقعة في المنافسة.
- مساعدة اللاعب علي معرفة مستوي قدراته وإمكاناته الأمر الذي يجعله يمتلك مستوى من الثقة التي لا تتغير كنتيجة للفشل أو الأخطاء.

- زيادة قدرة اللاعب علي تركيز انتباهه والتخلص من الأفكار السلبية.

- محاولة استثارة دافعية الإنجاز لدي اللاعبين لتحقيق أفضل النتائج.

٢- مصادر البرنامج:

- بعض البحوث والدراسات التي تناولت الإرشاد النفسي.

- بعض البرامج التي تم إعدادها في إطار دراسات وبحوث سابقة.

- آراء الخبراء في مجال علم النفس الرياضي.

٣- أسس البرنامج :

يرتكز برنامج الإرشاد النفسي المقترح لتطوير استراتيجيات التأقلم (المواجهة) لدى ناشئي الكاراتيه علي أساس :

- تحديد الهدف الإجرائي في كل جلسة من جلسات البرنامج تحديدا واضحا للعينة التي يقدم لها البرنامج.

- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين.

- مراعاة المرونة في تنفيذ البرنامج بحيث يتيح إجراء التعديلات اللازمة عند الحاجة.

- مراعاة التدرج في تعليم المهارات النفسية.

- مراعاة مبادئ وأسس الإرشاد الجماعي.

- الاهتمام بالتشجيع المادي والمعنوي لدورة الهام في نجاح البرنامج .

٤- الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي النفسي المقترح :

استخدمت الباحثة في البرنامج الحالي الأساليب والفنيات الآتية:-

- المحاضرة والمناقشات الجماعية.

- التدعيم أو التعزيز.

- الواجبات المنزلية.



• المحاضرة والمناقشة:

المحاضرة والمناقشة الجماعية هي أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي والتعليمي، حيث يغلب فيه الجو شبة العملي ويلعب فيه عنصر التعليم دورا رئيسيا حيث يعتمد على إلقاء محاضرات سهلة يتخللها ويليه مناقشات هدفها تغيير في الاتجاهات لدى اللاعبين. (٤ : ٣٠٥ - ٣٠٧) ويتضح المضمون التطبيقي لفنية المحاضرة والمناقشة في تقديم معلومات مبسطة عن برنامج الإرشاد النفسي بصفة عامة وعن موضوعة الأساسي وهو استراتيجيات التأقلم (المواجهة)، بحيث يقدم من خلالها المعلومات المرتبطة بتحقيق أهداف الجلسة وإعطاء كل لاعب من أفراد المجموعة الإرشادية الفرصة للتعبير عن أفكاره ومشاعره وانفعالاته مما يمكنه من إدراك هذه الانفعالات ويزيد من ثقة اللاعب في نفسه ويساعده في التواصل الانفعالي مع باقي اللاعبين.

• التعزيز أو التدعيم:

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

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

- الصورة الثانية: وهي التعزيز السلبي وهو ينطبق علي السلوك الذي يجلب لصاحبة ضرر أو ألما أو مشقة. (١٠ : ٢٦٩)

• الواجبات المنزلية:

يعد الواجب المنزلي أحد أهم فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي، وركن أساسي في برامج الإرشاد والتدريب حيث يقوم المرشد أو المدرب بتكليف المتدربين ببعض التكاليفات المنزلية كتطبيقات حياتية لما تم التدريب عليه أثناء جلسات البرنامج، حيث يقوموا بتطبيق ما تعلموا من مهارات وسلوكيات إيجابية في المواقف المختلفة، مما يؤدي إلى تثبيت السلوك المرغوب من خلال التطبيق الواقعي في المواقف المختلفة. (٣ : ٢٤٦)





المدة الزمنية للبرنامج :

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

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

- زمن الجلسة الإرشادية (٤٥) دقيقة.

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

الدراسة الأساسية:

القياسات القبلية:

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

تطبيق البرنامج المقترح:

تم تطبيق البرنامج المقترح علي مجموعة ناشئي (الكاراتيه) اعتبارا من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٤/٣م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٧/٣م، وتم تنفيذ البرنامج لمدة (١٢) أسبوع بمعدل جلستين في الأسبوع وبمعدل ٤٥ دقيقة للجلسة الإرشادية الواحدة ، ويتم تنفيذ الجلسة قبل التمرين وفقا للخطة الموضوعية، على أن يتم التدريب لمجموعة البحث ناشئي الكاراتيه أيام (الأحد والأربعاء) بصالة الكاراتيه بمركز شباب كمشيش من كل أسبوع.

القياسات البعدية:

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



عرض ومناقشة النتائج:

سوف يستعرض الباحثان نتائج هذا البحث على النحو التالي :

أولاً: عرض نتائج فرض البحث:

جدول (٦)

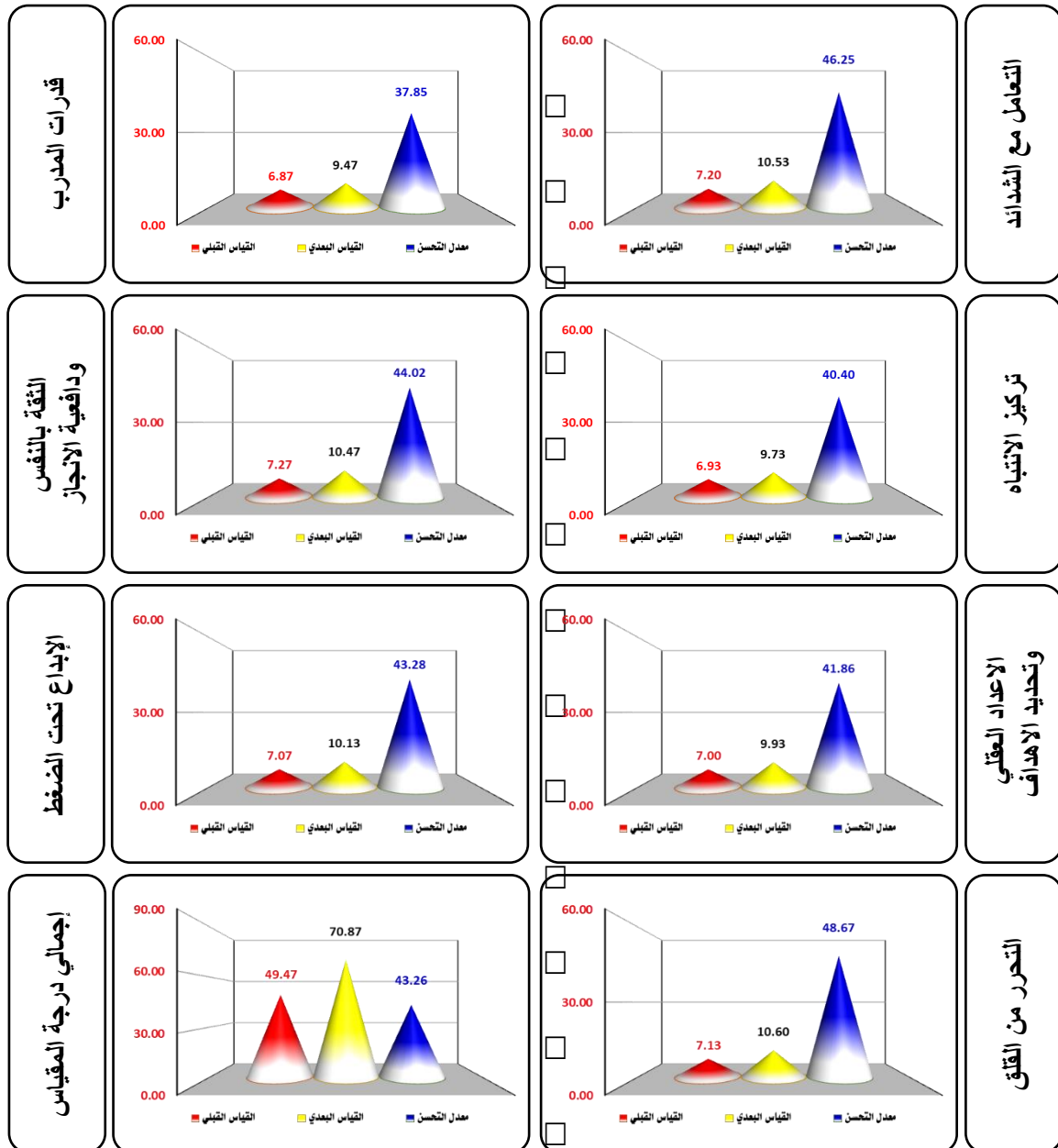
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية (الكاراتيه)
في محاور مقياس التأقلم (قيد البحث)

ن = ١٥

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

* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح (١ - ن) = (١٤)، ومستوي معنوية (٠,٠٥) في اتجاه واحد = ١,٧٦١
يتضح من جدول (٦)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية (الكاراتيه) في محاور مقياس التأقلم (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعدية.
كما تراوحت معدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية (الكاراتيه) في محاور مقياس التأقلم (قيد البحث) ما بين (٣٧,٨٥ % : ٤٨,٦٧ %).





شكل (١)

مُعدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية (الكاراتيه) في محاور مقياس التأقلم (قيد البحث)





*** مناقشة نتائج فرض البحث والذي ينص علي :-

توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياس القبليه والبعديه لمجموعه البحث التجريبية الاولى (ناشئي الكاراتيه) في درجات محاور مقياس التأقلم (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي يتضح من جدول (٦) وشكل (١) وجود فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس التأقلم لصالح المقياس البعدي، كما توجد فروق داله احصائيا في القياس القبلي في محاور التأقلم (المواجهة) (التعامل مع الشدائد، قدرات المدرب، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، دافعيه الانجاز، الاعداد العقلي وتحديد الاهداف، الابداع تحت ضغط، التحرر من القلق) والدرجة الكلية للمقياس قيد البحث لصالح القياس البعدي وترجع الباحثة ذلك الي فاعليه البرنامج الارشادي النفسي المقترح وما احتواه من جلسات لتنمية استراتيجيات التأقلم وبعض المهارات النفسية كان لها اثر واضح في تطوير استراتيجيات التأقلم لدي ناشئي الكاراتيه.

حيث يرى **محمد العربي** ان التوجيه والارشاد النفسي الرياضي هو عمليه واعيه ومتواصله وخدمات مخططة ترمي الي تطوير مستوى الاداء الرياضي وتنمية الجوانب الشخصية للعب والمدرّب والعمل علي تدعيم العلاقة بينهما والمساهمة في تماسك الفريق الرياضي والتغلب علي مواجهه الضغوط النفسية والتأهيل النفسي بعد الاصابات الرياضية بهدف تحقيق الانجازات الرياضية وتحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية. (٧ : ١)

كما تراوحت معدلات التحسن الحادثة بين متوسطات المقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الكاراتيه) في محاور مقياس التأقلم (قيد البحث) ما بين (٣٧.٨٥ % : ٤٨.٦٧ %) وتعزي الباحثة ذلك الي تأثير البرنامج الارشاد النفسي المقترح حيث يتعرض اللاعبون في المنافسات الرياضية سواء كان ذلك قبل او اثناء او بعد المباراة الي ضغوط نفسيه عالية سواء كانت ضغوط داخلية او ضغوط خارجية فكل ذلك يؤثر سلبا علي اداء اللاعبين اذا لم تستخدم الاستراتيجيات المناسبة لمواجهه هذه الضغوط.

وتتفق هذه النتائج مع النتائج التي توصل اليها كلا من **ليفي واخرون (٢٠١١) (١٥)** حيث توصل الى وجود علاقه ايجابية بين الثقة ومستوى الاداء وكانت افضل استراتيجيات التأقلم للعمل كوسيط بينهما، استراتيجيه التصور العقلي حيث اكدت الدراسة علي اهميه هذه الاستراتيجيه في التأثير ايجابيا علي كل من الثقة والاداء.





الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لصالح المجموعة التجريبية (ناشئي الكاراتيه) في محاور مقياس التأقلم، ولصالح القياس البعدي.
- تراوحت معدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية (ناشئي الكاراتيه) في محاور مقياس التأقلم ما بين (٣٧.٨٥ % : ٤٨.٦٧ %).

ثانياً: التوصيات:

- ضرورة اهتمام الاتحادات الرياضية ببناء استراتيجية لتعليم اللاعبين وإعدادهم نفسياً لمواجهة الضغوط تبعا للمصادر المختلفة للضغوط.
- ضرورة إجراء دراسات مشابهة علي الألعاب الجماعية.
- الاهتمام بإنشاء مراكز للإرشاد النفسي داخل الأندية الرياضية نظرا لحاجة الناشئين واللاعبين الماسة إلي التوجيه والإرشاد النفسي.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. اخلاص عبد الحفيظ (٢٠٠٢) : التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٢. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) : النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٣. ايمان محمد كامل ، فؤاد شعراوي (٢٠٠٩) : فاعلية برنامج ارشادي لتحسين مستوى الذكاء الانفعالي لدي معلمي مرحلة التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير غر منشورة ، كلية التربية ، جامعة بنها .
٤. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥) : التوجيه والارشاد النفسي ، ط٤ ، مكتبة عالم الكتب ، القاهرة .





٥. عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد (٢٠١٩) : فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتحسين مستوى الذكاء الانفعالي للمدرب الرياضي , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة , جامعة حلوان.

٦. محمد السعيد عبد الحميد (٢٠٢٠) : فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتنمية الثقة بالنفس لدى حكام كرة القدم , رسالة دكتوراه غير منشورة , الزقازيق.

٧. محمد العربي شمعون , ماجدة اسماعيل (٢٠٠٠) : التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة.

٨. محمد حسن علاوي (١٩٨٢) : سيكولوجية التدريب والمنافسات , دار المعارف ط٤ القاهرة.

٩. محمد عنبر بلال , مختار أمين عبد الغني , نرمن رفيق محمد (٢٠١٠) : تعزيز بعض الخصائص النفسية لدى لاعبي النخبة الرياضية من الناشئين باستخدام برنامج ارشادي مقترح , بحث منشور , عدد خاص بمجلة الاكاديمية العالمية للعلوم والهندسة والتكنولوجيا U.S.A.

١٠. محمود عقل (١٩٩٦) : الارشاد النفسي "منظور انمائي" , دار الخريجين للنشر والتوزيع ط٤, القاهرة ١٩٩٦م.

١١. ناهد خيري, عبد الله فياض (٢٠٠٢) : بناء مقياس الضغوط النفسية للناشئين في رياضة الجمباز , مجلة نظريات و تطبيقات , العدد (٢٥), جامعة الزقازيق.

١٢. يوسف القاضي وآخرون (٢٠٠٢) : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي , دار المريخ , الرياض .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

13- Compas ,B.E(1987): coping with stress during child hood and adolescence . psychological Bulletin , (101), 393- 403.

14-folkman ,H.w,-Hindel , (1988): Trait anxiety , state anxiety , and comping behavioras predictors of athletic performance . Anxiety Research , (1) , 225 – 239





- 15-Levy ,A.R .Nicholls.A. R.polnanR.c.G (2011): Pre –competitive confidence ,coping,and subjective performance in sport . scandinavian journal of medicine ,science in sport (21) – 721-729.
- 16- Qiwei Gan , mark H. Anshel,Jwak . kim (2009): Source and cognitive appraisals if acute stress as predvtors of coping style among mal and female chinese athletes ,international journal of sport and Exercise psychology ,7 (1),68-88.

