



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of a psychological counseling program in reducing the level of stress for young football players in some clubs in Iraq

Ahmed Jarla Allah Abdullah  

University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences

Article information

Article history:

Received 11/12/2024

Accepted 11/1/2025

Available online 15, Jan,2025

Keywords:

Counseling program, psychological stress, football junior



Abstract

The research aims to design a psychological counseling program to reduce the level of stress among young football players in Iraq through (building a psychological stress scale for young football players in Iraq, applying a psychological counseling program). The researcher used the experimental method with pre- and post-measurement for one experimental group, and a deliberate sample of (60) young football players from clubs (Diyala, Baqubah, Al-Khalis, Shahraban, Yarmouk) was selected. The researcher relied on collecting data on the psychological stress scale for young football players in Iraq (prepared by the researcher), the psychological counseling program for young football players in Iraq (prepared by the researcher), and one of the most important results was that the psychological counseling program for young football players in Iraq, which the experimental group underwent, had a positive effect in reducing the level of psychological stress among young football players. One of the most important recommendations was the need to be guided by the scientific foundations used in designing the psychological counseling program in developing psychological skills and reducing the level of psychological stress when developing a program Myself to develop psychological skills.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sps.uobasrah.edu.iq



أثر برنامج ارشادي نفسي في خفض مستوى التوتر لناشئي كرة القدم لبعض الاندية بالعراق

أحمد جارالله عبدالله¹  

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الملخص

يهدف البحث الى تصميم برنامج ارشاد نفسي لخفض مستوى التوتر لدى ناشئي كرة القدم بالعراق وذلك من خلال (بناء مقياس التوتر النفسي لناشئي كرة القدم بالعراق ،تطبيق برنامج ارشاد نفسي) ، وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة ، وتم اختيار عينة عمدية قدرها (60) ناشئ من لاعبي كرة القدم بأندية (ديالى ، بعقوبة، الخالص ، شهربان ،اليرموك) ، واعتمد الباحث في جمع البيانات على مقياس التوتر النفسي لناشئي كرة القدم بالعراق (من إعداد الباحث) ، برنامج الارشادي النفسي لناشئي كرة القدم بالعراق والذي خضعت له المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في خفض مستوى التوتر النفسي لدى ناشئي لاعبي كرة القدم ، وكان من أهم النتائج يؤثر البرنامج الارشادي النفسي لناشئي كرة القدم بالعراق والذي خضعت له المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في خفض مستوى التوتر النفسي لدى ناشئي لاعبي كرة القدم ، وكان من أهم التوصيات ضرورة الاسترشاد بالأسس العلمية التي استعملت في تصميم البرنامج الإرشادي النفسي في تنمية المهارات النفسية وخفض ومستوى التوتر النفسي عند وضع برنامج نفسي لتنمية المهارات النفسية

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الإستلام : 2024/12/11

القبول : 2025/1/11

التوفر على الانترنت: 15،يناير،2025

الكلمات المفتاحية:

برنامج ارشاد ، التوتر النفسي ، ناشئي كرة القدم

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن من أكثر المشكلات انتشاراً وشيوعاً في عالمنا اليوم هو التوتر والخوف ، فالتنافس والصراع في المجتمعات الانسانية بأشكاله ومستوياته المختلفة ، يعتبر من المحطات للإنسان سواء كانت مصادره البيئة أو الامكانيات والتي تحيط بالفرد في مجال أداء مهماته ، مما يؤدي الى ارهاق الفرد وتوتره ، وبالتالي التأثير على نوعية سلوكه ومستوى أدائه ، الا أن فهم الفرد وإدراكه للتوتر الذي ينتابه وقدرته في السيطرة أو التكيف معه يجعله قادراً على مواجهته وقادراً على تأدية واجبة واطمأن مهمته بنجاح (Mohamed, 2004) (Masoud & Shabib, 2024)

وفي معظم الأحيان تعتبر الرياضة التنافسية من أكثر النشاطات الإنسانية متابعه وشعبية في العصر الحديث، مصحوبة بالتوتر والقلق لميزتها التنافسية، والتي قد تتخذ في بعض الأحيان أشكالاً مختلفة من الصراع. خصوصاً أن الرياضة من أكثر اللقاءات الجماعية جذباً، ومن أسرع النشاطات التي تظهر فيها نتائج الفوز أو الخسارة، والتي توصف بالنجاح أو الفشل، وبالتالي تعتبر نصراً أو هزيمة لأي من الفريقين المتنافسين (Mashkor, 2017). في هذه الحالة، ولاعتبارات شخصية، ونفسية، وعقلية، وبدنية، ولاعتبارات ظرفية، فإن التوتر يصبح من المكونات الرئيسية للرياضة التنافسية سواء كان مرتبطاً بمستوى ونوعية المهمة – المباراة، أو الإنجاز المطلوب من اللاعبين، أو إرضاء الجماهير الحاضرة والمتابعة لمباريات فرقهم التي يشجعونها، أو لأسباب مؤسسية تؤثر فيها (Tariq, 2014)

ويعد التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم اللاعبين وفي فعاليات والعباب رياضيه متعددة لما له من آثار سلبية عديده كتبديل الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسه النشاط الرياضي ، فاللاعب عندما يعتقد بأنه غير كفوء قد يضعف من ثقته في نفسه فضلاً عن انه قد يسبب حاله من الصراع الداخلي وامكانية تعرضه للإصابة البدنية وغالباً ما يكون سبباً رئيسياً لعزوف اللاعبين عن الاستمرار بممارسه الرياضة (Abdullah, 2024)، ولما كان هدف المدربين والكادر التدريبي هو تفعيل الجوانب والمظاهر النفسية الإيجابية التي تساعد في تحقيق التفوق والانجاز والحد من الجوانب السلبية التي تعوق ذلك ، فان كل الآثار والمظاهر السلبية المذكورة أنفا سوف تؤثر على المستوى البدني والنفسي والمهاري والخططي للاعب والذي بدوره ينعكس على أداء الفريق ككل (Khalifab & Jabbar, 2023) ، ويلاحظ ان تطوير الجوانب البدنية و المهاريه شيء ليس بالصعب أمام المدربين الا أن الجوانب النفسية تحتاج دائماً الى أساليب خاصه في التعامل مع اللاعبين وتوجيههم وإرشادهم بشكل فردي أو جماعي حسب خصوصيه الفاعلية الممارسة وزرع الثقة في نفوسهم للتخلص من كل المظاهر النفسية السلبية التي يمكن ان تظهر عليهم عند المنافسة وحسب درجه أهميتها (Osama, 2004)

يساعد البحث الحالي في تحديد مستوى التوتر لدى ناشئي كرة القدم بالعراق (Abdulrahman et al., 2020)، مع وضع برنامج ارشادي نفسي لتخفيف مستوى التوتر لديهم سواء كان قبل المباريات او اثناءها أو بعدها، وبالتالي يساعد البرنامج المقترح على تخفيف الضغوط التي تسبب التوتر لدى اللاعبين ومحاولة ازالتها وكيفية أداء التمرينات الاسترخائية التي تساعد على ازالة التوتر السلبي .

2-1 مشكلة البحث :

لاحظ الباحث ان اغلب المدربين يركزون على الاداء البدني و المهاري و الخططي ولا يعيرون اهميه للجوانب النفسية ،او تنقصهم الخبرة في هذا المجال لا سيما فيما يتعلق بموضوع التوتر النفسي والانفعال والتحكم في الضغوط النفسية من اجل تهيئه نفسيه أفضل للاعبين لبذل الجهد والتفوق في المنافسات لذا ينبغي من الكوادر المختصة والمؤسسات القائمة على تفعيل وتنشيط الحركة الرياضية من أساتذة ومدربين متابعه وقياس ظاهرة التوتر النفسي قبل وبعد الاشتراك في

المنافسة الرياضية للحد من الآثار السلبية على اللاعبين واستخدام الاساليب المثلى في التعامل مع التوتر النفسي بوصفه سلاح ذو حدين وذلك بتشجيع الدرجة المقبولة منه باعتبارها دافع أو حافز مهم للاعب للأبداع إذ ان القياس يبين لنا درجات التوتر النفسي عند اللاعبين لوضع المعالجات المناسبة لمواجهه مثل هذه المظاهر النفسية الخطيرة.

ويؤكد (Al-Dhahabi, 2019) عند ممارسة الرياضة بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة يحدث التوتر نتيجة لتركيز اللاعب على عوامل لا يمكن التحكم فيها مثل (التحكم - طريقة لعب المنافس - ظروف اللعب - الجمهور -الى غير ذلك) بحيث يتم التركيز على هذه الاشياء ويكون اللاعب أكثر احتمالاً للتوتر والشعور بالكبت والاختناق ، وعندما يشعر اللاعب بالتوتر فانه يزيد إفراز الهرمون الحاث للكورتيزول من الغدة النخامية للجسم والذي يعمل على افراز الكورتيزول من الغدة الكظرية وهو هرمون أساسي لمقاومة التوتر والضغط . (Al-Dhahabi, 2019)

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب وعملة في مجال تدريب كرة القدم لبعض الفرق الشعبية لاحظ عدم وجود تكافؤ بين المستوى الفعلي للناشئين وفاعلية الاداء الخططي في المنافسات ، ويرجع الباحث أن هذا التباين قد يكون مرجعة الى التوتر الذي يصيب الناشئين نتيجة لضغوط المنافسة وعدم قوتهم على استغلال طاقاتهم بشكل جيد وعدم القدرة على التحكم في انفعالاتهم أثناء المنافسة مما يجعلهم غير قادرين على الاداء باقتصاد في الحركة وبفاعلية الاداء وجدير بالذكر أن التوتر يصاحبه زيادة في افراز النواقل الكيميائية وما يترتب على ذلك من أعراض وعلامات (نفس- جسمية) على الناشئ مما ينعكس سلباً على مستوى الاداء وبالتالي يؤثر على فاعلية الاداء الخططي .

وفي ضوء ذلك قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (10) من ناشئي كرة القدم ، بهدف التعرف على مستوى التوتر لديهم من خلال على مجموعة من الاسئلة عليهم ، وأكدت النتائج ارتفاع مستوى التوتر لدى عينة الدراسة الاستطلاعية. مما دعا الباحث الى إجراء هذه الدراسة من خلال وضع برنامج ارشاد نفسي لتخفيف مستوى التوتر النفسي لناشئي كرة القدم بالعراق

3-1 أهداف البحث

- إعداد و تصميم برنامج ارشاد نفسي لخفض مستوى التوتر لدى ناشئي كرة القدم بالعراق وذلك من خلال .
- بناء مقياس التوتر النفسي لناشئي كرة القدم بالعراق .
- تطبيق برنامج ارشاد نفسي .

4-1 فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات (القبلي والبيني والبعدي) للمجموعة التجريبية في التوتر النفسي للاعبين كرة القدم الناشئين لصالح القياس البعدي .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :

يتكون مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم بالأندية الرياضية العراقية

تم اختيار عينة عمدية قدرها (60) ناشئي من لاعبي كرة القدم بأندية (ديالى ، بعقوبة، الخالص ، شهربان ،اليرموك)

1-5-2 المجال الزمني : تم اجراء البحث للفترة من 2024/6/1 الى 2024/12/1

1-5-3 المجال المكاني : ملاعب اندية (ديالى ، بعقوبة، الخالص ، شهربان ،اليرموك)

4-5-1 المصطلحات المستخدمة في البحث

التوتر النفسي: هو حالة من التوقعات السيئة والتشاؤمية وحالة من الخوف الغير محدد الذي يصاحبه التوتر الشديد ، الذي يعمل على زيادة الشعور بالقلق ويصاحبه أعراض جسمانية تتمثل في ارتفاع ضغط الدم ورجفة الاطراف واضطرابات في جهاز الهضمي مما يؤثر على الشهية والنوم وزيادة التعرق وجفاف الطق وشحوب الجلد.(تعريف إجرائي)

1- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث : استعمل الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

وتم تقسيم العينة على النحو الآتي :-

- عينة بناء المقياس الاولى: حيث بلغت (40) ناشئاً لتقنين مقياس التوتر النفسي لناشئي كرة القدم (الصدق- الثبات)
- عينة التطبيق الثانية: حيث بلغت (20) ناشئاً لتطبيق البرنامج الارشادي النفسي المقترح عليهم ومجتمعين في مكان واحد وهذا ما يوضحه جدول(1).

جدول رقم (1)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث

العينة الخاصة بتطبيق البرنامج الارشاد النفسي		عينة الدراسة الاستطلاعية(1)		عينة البحث	فئات البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد		
33.33%	20	66.67%	40	60	اللاعبين بأندية (ديالى ، بعقوبة، الخالص ، شهربان ، اليرموك)
33.33%	20	66.67%	40	60	الاجمالي

3-2 ادوات البحث و وسائل جمع البيانات :

- مقياس التوتر النفسي لناشئي كرة قدم بالعراق (إعداد الباحث) مرفق رقم(1) , برنامج الارشادي النفسي

لناشئي كرة القدم بالعراق (إعداد الباحث) مرفق رقم(2)

4-2 المعاملات العلمية لمقياس التوتر النفسي لناشئي كرة القدم بالعراق :

1-4-2 الصدق:

لكي يتوصل الباحث إلى صدق مقياس التوتر النفسي قام بالاعتماد على:

2-4-2 صدق المحتوى:

قام الباحث بعرض عبارات المقياس على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والذي تتوافر فيهم شروط الحصول على درجة الدكتوراه والبالغ عددهم (10) خبراء لاستطلاع آراءهم في الآتي :

- التأكد من كفاية ومناسبة العبارات للمقياس
- التأكد من سلامة الصياغة ووضوح العبارة.
- اضافة او حذف او تعديل او دمج العبارات.

ويوضح جدول رقم (2) التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس

التوتر النفسي .

جدول رقم (2)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس التوتر النفسي

ن = 10 خبراء

النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م
المحور الرابع			المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الاول		
%100	10	1	%100	10	1	%100	10	1	%100	10	1
%100	10	2	%100	10	2	%100	10	2	%100	10	2
%100	10	3	%100	10	3	%100	10	3	%100	10	3
%90	9	4	%100	10	4	%100	10	4	%100	10	4
%100	10	5	%100	10	5	%100	10	5	%100	10	5
%100	10	6	%100	10	6	%100	10	6	%100	10	6
%100	10	7	%100	10	7	%100	10	7	%100	10	7
%100	10	8	%100	10	8	%90	9	8	%100	10	8
%100	10	9	%90	9	9	%100	10	9	%100	10	9
			%100	10	10	%100	10	10	%100	10	10

يتضح من جدول رقم (2) التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس التوتر النفسي والتي تراوحت ما بين (90% : 100%) وبالتالي لا يوجد أي تعديلات على عبارات مقياس التوتر النفسي

3-4-2 صدق الاتساق الداخلي :

تم التأكد من صدق عبارات مقياس التوتر النفسي بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يوضحه جدول (3) .

جدول (3)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

ن = 40

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الاول	
0.74	1	0.73	1	0.78	1	0.70	1
0.76	2	0.75	2	0.78	2	0.81	2
0.81	3	0.76	3	0.74	3	0.90	3
0.70	4	0.84	4	0.72	4	0.74	4
0.90	5	0.86	5	0.88	5	0.85	5
0.85	6	0.84	6	0.84	6	0.95	6

0.76	7	0.95	7	0.92	7	0.74	7
0.82	8	0.82	8	0.78	8	0.82	8
0.86	9	0.74	9	0.68	9	0.86	9
		0.86	10	0.88	10	0.84	10

* دال إحصائيًا عند 0.05 (معامل ارتباط بيرسون الجدولية = 0.308)

يتضح من الجدول ارقام (3) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس ذات دلالة احصائية .
4-4-2 الثبات:

تم التحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات عبارات المقياس وهذا ما يوضحه جدول رقم (4).

جدول (4)

معامل ثبات الفا كرونباخ لعبارات مقياس التوتر النفسي

ن = 40

رقم العبارة	معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة
المحور الاول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع	
1	0.708	1	0.834	1	0.748	1	0.901
2	0.795	2	0.714	2	0.895	2	0.847
3	0.784	3	0.835	3	0.780	3	0.800
4	0.790	4	0.835	4	0.899	4	0.793
5	0.888	5	0.780	5	0.899	5	0.794
6	0.793	6	0.900	6	0.899	6	0.794
7	0.863	7	0.820	7	0.795	7	0.826
8	0.790	8	0.809	8	0.793	8	0.814
9	0.874	9	0.855	9	0.793	9	0.862
10	0.796	10	0.833	10	0.796		

معامل الفا كرونباخ ≤ 0.70

يتضح من جدول رقم (4) أن معامل ثبات عبارات المقياس مقبول (أكبر من 0.70) مما يدل على ثبات عبارات المقياس وان حذف اي عبارة سيؤثر سلبا على ثبات المقياس.

إعداد مفتاح تصحيح مقياس التوتر النفسي مرفق رقم

اعتمد الباحث في تحديد استجابات مقياس التوتر النفسي على (ميزان ليكرت الثلاثي) والذي يتمثل في (نعم -الى حد ما- لا) وقد اعطت الاستجابات (3 ، 2 ، 1) وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس = 39 درجة والدرجة العظمى للمقياس = 117 درجة .

ومن خلال تحديد العبارات في اتجاه المقياس وعكس اتجاه المقياس واستخدام مفتاح التصحيح الثلاثي (نعم -الى حد ما- لا) تم توزيع الدرجة كما هو موضح في جدول (5)

جدول (5)

تحديد مفتاح التصحيح الثلاثي للمقياس

لا	الى حد ما	نعم	نوع العبارة
3	2	1	عكس اتجاه المحور
1	2	3	في اتجاه المحور

حيث تحتسب الدرجة طبقا لما يلي :

في حالة العبارات الايجابية تعبر (لا) على انخفاض مستوى التوتر النفسي، (الى حد ما) على ان التوتر النفسي بدرجة متوسطة، أما (نعم) فهي تدل على ارتفاع درجة التوتر النفسي والعكس بالنسبة للعبارات السلبية ويوضح جدول (8) الحد الأدنى والأقصى للدرجات في المقياس

وضع معايير للمقياس :

استعمل الباحث الدرجة التائية المعدلة لوضع درجات معيارية للمقياس لتحويل الدرجة الخام إلى درجات معيارية كما هو موضح بجدول (6) ، وقد استخلصت هذه الدرجات المعيارية من التطبيق على العينة الأساسية للبحث وقد استعمل الباحث المعادلة التالية

$$\text{الدرجة التائية (المعيارية المعدلة لثورنيك)} = \frac{(\text{الدرجة الخام} - \text{المتوسط}) \times 10}{\text{الانحراف المعياري}} + 50$$

جدول (6)

الدرجة التائية (المعيارية المعدلة لثورنيك) لدرجات المقياس الخام

ن = 40

الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام
56.61	99	47.81	79	39.02	59	24.06	39
57.49	101	48.69	81	39.9	61	25.82	41
58.37	103	49.57	83	40.78	63	28.46	43
60.13	105	50.45	85	41.65	65	31.1	45
61.89	107	51.33	87	42.53	67	32.86	47
62.58	109	52.21	89	43.41	69	33.74	49
64.02	111	53.09	91	44.29	71	34.62	51
66.13	113	53.97	93	45.17	73	36.38	53
67.89	115	54.85	95	46.05	75	37.26	55
69.54	117	55.73	97	46.93	77	38.14	57

جدول (7)

مفتاح تصحيح الدرجة المعيارية لمقياس التوتر النفسي

الدرجة النائية	مستوى التوتر النفسي
69.54 - 52.21	توتر مرتفع
51.33 - 41.65	توتر متوسط
40.78 - 24.06	توتر منخفض

5-4-2 خطوات بناء برنامج الارشادي النفسي لناشئي كرة القدم بالعراق

يتطلب بناء هذا البرنامج المتطلبات المنهجية والخطوات التالية:

❖ الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج الى تخفيف حدة التوتر النفسي لناشئي كرة القدم بالعراق، و كما يهدف البرنامج الى تحسين اللياقة البدنية وزيادة الكفاءة الفسيولوجية والتخفيف من الضغوط النفسية لناشئي كرة القدم في وذلك من خلال برنامج متكامل من تمارين الاسترخاء واللياقة البدنية وكيفية مواجهة القلق وقد يمكن تلخيص الاهداف في الاتي:

- المساعدة على خفض التوتر والقلق وتعميق الشعور بالاسترخاء لناشئي كرة القدم
 - تعليم الإحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء والتحكم في الجهاز العضلي.
 - زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل الأفكار السلبية لناشئي كرة القدم .
 - الوصول إلى الاسترخاء العقلي من خلال تدريبات التحكم في التنفس للناشئين .
 - تنمية عناصر اللياقة البدنية الشاملة للناشئين مما يساعد على زيادة الكفاءة البدنية والتخفيف من حدة الضغوط البدنية و التحكم في الانفعالات وتوجيهها
 - الوصول الى اعلى درجات الثقة بالنفس خاصة في وقت ما قبل المنافسات من خلال تدريبات الثقة بالنفس .
 - الارتقاء بمستوى المعارف و المعلومات حول المهارات النفسية ومعرفة مدى اهميتها بالنسبة للاعب .
 - العمل على زيادة تركيز اللاعب قبل و اثناء فترة المنافسات عن طريق تدريبات تركيز الانتباه
 - تنمية الشعور بالوعي الحسي و التحكم في الحالة الانفعالية من خلال تدريبات التصور العقلي .
 - تنمية الشعور بالوعي العقلي الزمني و زيادة القدرة على الاحساس بالزمن من خلال تدريبات التصور العقلي
- وقد تم بناء البرنامج وفقا للاعتبارات التالية :

- تحديد عدد الوحدات التدريبية الشهرية حيث اشتمل البرنامج على (24) وحدة
- تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع (3) وحدات اسبوعيا
- تحديد زمن الوحدة التدريبية حيث كانت لمدة (60) دقيقة

وقد راعى الباحث ان تخضع خطوات تصميم البرنامج المقترح للأسس العلمية متبع في ذلك ما يلي:

- تحديد اهم المهارات النفسية الخاصة بناشئي كرة القدم .
- اعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد اهم المهارات التي يجب ان يتضمنها برنامج الارشاد النفسي لناشئي كرة القدم المقترح مع تحديد الاهمية النسبية لكل مهارة عن طريق ترتيبها .

- اعتمد الباحث على المهارات التي تراوحت نسبة اتفاق الخبراء عليها ما بين (70% الى 100 %) و عددها (4) وهي (الاسترخاء - التصور العقلي - مواجهة القلق - الثقة بالنفس)
- الاستفادة من الدراسة النظرية لمعظم الدراسات و البحوث التي تناولت برامج الارشاد النفسي في العديد من الرياضات المختلفة في تصميم وحدات البرنامج .

هدف الوحدات :

تخفيف التوتر النفسي لناشئي كرة القدم من خلال (الاسترخاء - التصور العقلي - مواجهة القلق - الثقة بالنفس)

6-5-2 التوزيع الزمني لوحدات برنامج المهارات النفسية :

تم عرض التوزيع الزمني للبرنامج على الخبراء في مجال علم النفس الرياضي و تم الموافقة على ان تكون مدة البرنامج (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبيه اسبوعيا و بمعدل (60) دقيقة لكل وحدة
ملاحظات وارشادات عند تنفيذ البرنامج:

- يفضل أنه تؤدي التمرينات في الهواء والشمس الساعة العاشرة صباحا حتى يمكن الاستفادة من الأشعة فوق البنفسجية لما لها من فوائد على الجلد والاجهزة الداخلية حيث أنها تخترق سطح الجلد الى الطبقات الداخلية العميقة فتدفعها وتوسع الاوعية الدموية فيها
- يراعى مبدأ التدرج في اداء الحركات من السهلة الى الاكثر صعوبة مع الاهتمام بالأحماء.
- يراعى التنوع في الأداء باستخدام الأوضاع المشتقة والاهتمام بالنقط التعليمية لكل تمرين لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله.
- ليس من الضروري أن يتقن كل لاعب الأداء بل تؤدي وفقا لقدراته واستعداداته.
- الاهتمام بفترات الراحة الايجابية والسلبية.
- يجب أن يقف كل لاعب على مستواه وما حققه وما يمكن أن يحققه في المستقبل .

طرق تقييم البرنامج :

يتم تقييم البرنامج والتعرف على مدى تأثيره من خلال مقياس التوتر النفسي والمقارنة بين القياسات القبليّة والبعديّة.

7-2 المعالجات الإحصائية :-

قام الباحث بتطبيق ومعالجة البيانات باستخدام برنامج IBM SPSS Statistics 20

1-3 عرض ومناقشة النتائج

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس التوتر النفسي

ن = 20

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية محاور المقياس
	ع±	س	ع±	س	ع±	س	
*13.58	0.85	10.33	1.47	26.28	1.54	15.95	المحور الاول: التوتر الانفعالي
*10.27	0.36	9.63	1.25	23.71	2.31	14.08	المحور الثاني : التوتر الفسيولوجي
*7.17	1.24	11.66	1.05	28.35	1.21	16.69	المحور الثالث : التوتر الاسري
*18.55	0.65	13.09	2.25	25.63	2.35	12.54	المحور الرابع : التوتر العقلي
*22.94	1.95	44.71	2.87	103.97	3.44	59.26	أجمالي مقياس التوتر النفسي

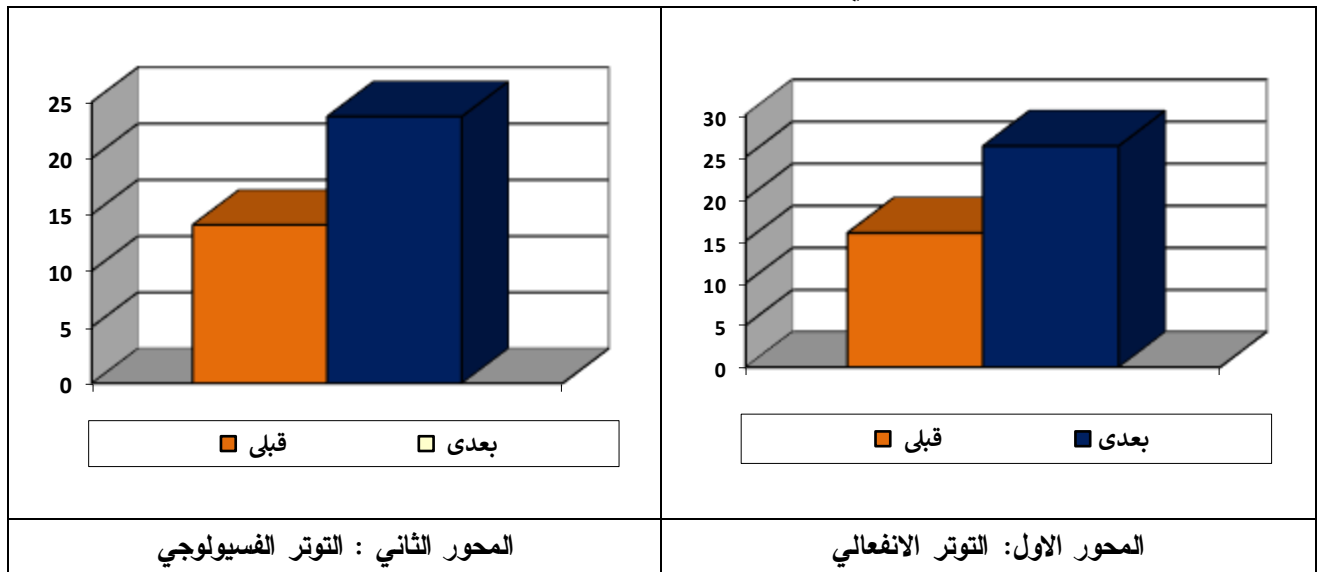
*معنوي عند مستوى 0.05 = 2.093

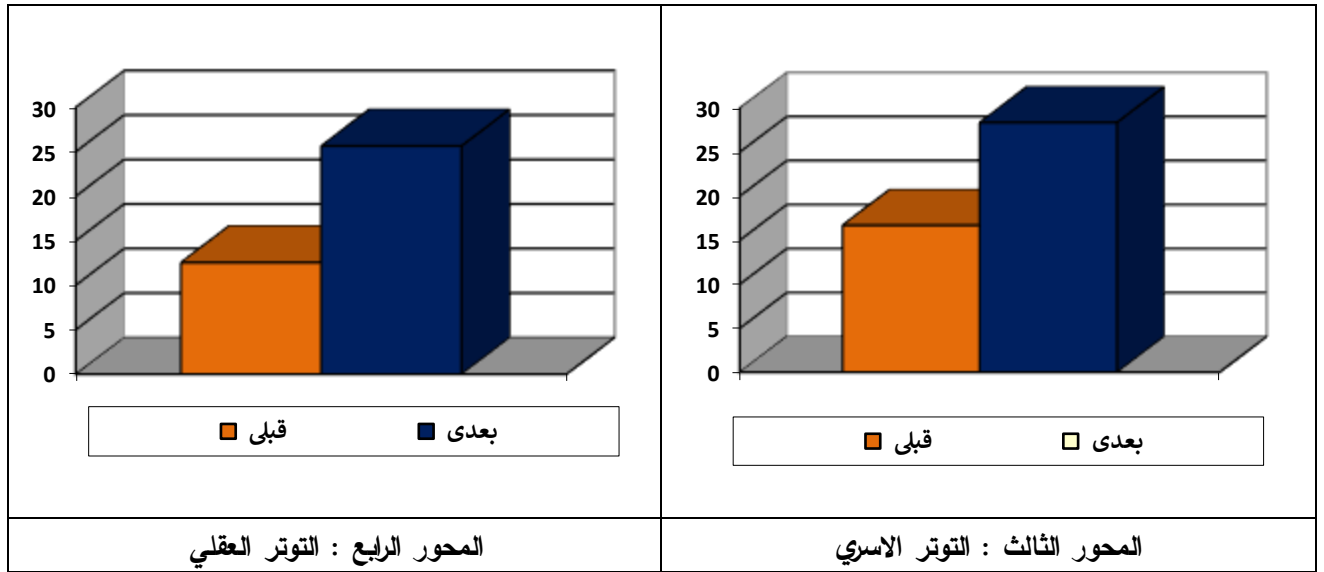
يتضح من جدول (8) و الشكل البياني رقم (1) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (محاور مقياس التوتر النفسي) للمجموعة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 في (جميع المحاور والمجموع الكلي للمقياس) حيث بلغت قيمة ت ما بين (7.17 الى 22.94) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 وتؤكد نتائج دراسة (Hassan, 2020) أن برنامج التصور العقلي له تأثير إيجابي على خفض التوتر النفسي وتحسين مستوى الاداء المهاري لسباق 100م حواجز للمجموعة التجريبية

وتؤكد نتائج دراسة (Rizk Abdel-Hakim et al., 2020) أن تدريبات القدرة على الاسترخاء . ويرى الباحث أن تركيز الانتباه لها تأثير إيجابي في تخفيف مستوى التوتر النفسي في مجالاته الثلاثة (الفسولوجي - العقلي - الانفعالي) لدى مبتدئ السباحة.

وتؤكد نتائج دراسة (Al-Ibrahim, 2014) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة على درجة قائمة قياس التوتر النفسي لصالح المجموعتين التجريبتين بعد الانتهاء من البرنامج مباشرة. أي ان الاسترخاء العضلي والارشاد باللعب لهما أثر ايجابي في خفض التوتر النفسي.

وتؤكد نتائج دراسة (.Abdul Karim, n.d) على وجود فروق دالة احصائيا في مقياس التوتر النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي



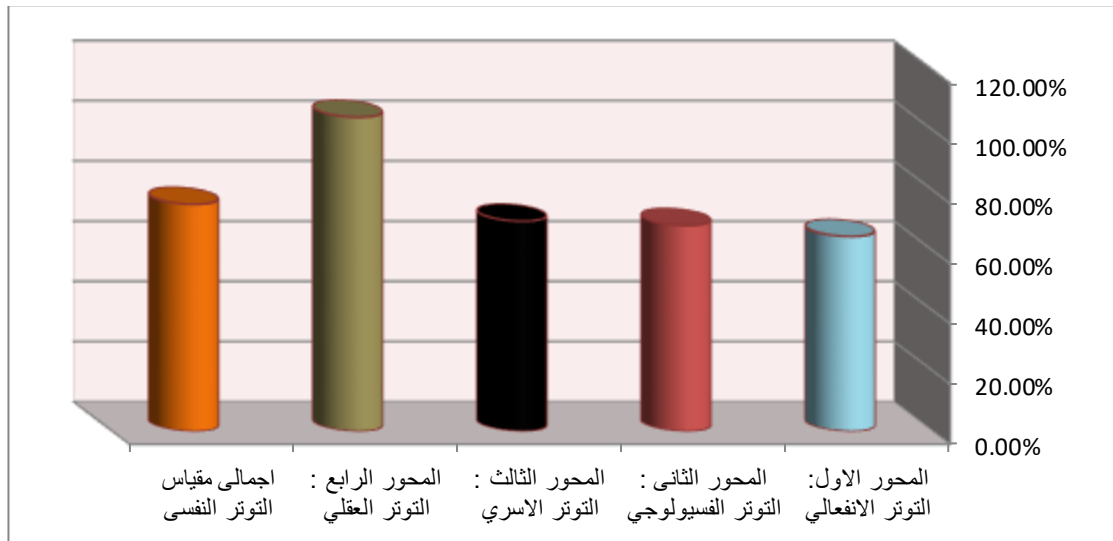


شكل (1) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (محاور مقياس التوتر النفسي)

جدول (9)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (محاور مقياس التوتر النفسي)

النسبة المئوية	محاور المقياس
64.76%	المحور الاول: التوتر الانفعالي
68.39%	المحور الثاني : التوتر الفسيولوجي
69.86%	المحور الثالث : التوتر الاسري
104.39%	المحور الرابع : التوتر العقلي
75.45%	أجمالي مقياس التوتر النفسي



شكل(2) نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (محاور مقياس التوتر النفسي)

يتضح من الجدول (17) والشكل البياني رقم (2) والخاص بنسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (محاور مقياس التوتر النفسي) ان :

- نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية في المحور الاول (التوتر الانفعالي) كانت (64.76%) و للمحور الثاني (التوتر الفسيولوجي) كانت (68.39%) ، وللمحور الثالث (التوتر الاسرى) كانت (69.86%) ، وللمحور الرابع (التوتر العقلي) كانت (104.39%) ، ، والإجمالي مقياس التوتر النفسي كانت (75.45%) لصالح القياس البعدي ، مما يدل على أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تخفيف حدة التوتر لناشئي كرة القدم .

وتؤكد نتائج دراسة (Al-Shammari, 2018) على فاعلية تمارين الاسترخاء العضلي العصبي في خفض درجة التوتر لدى اللاعبين.

ويرى الباحث أن الاسترخاء يعمل على خفض مستوى التوتر العالي الى مستوى السيطرة بصورة ايجابية وتحقيق الاستقرار النفسي للاعبين، أن تدريبات الاسترخاء الذاتي والتخيلي تؤثر بشكل واضح في خفض درجة التوتر والاستتارة الانفعالية.

وتؤكد نتائج دراسة (Nabil, 2012) إن أداء المشاركات في البرنامج للتدريبات والتمرينات الارشادية والتي تضمنتها جلسات البرنامج، كان عاليا بشكل عام ، وانعكس ذلك بوضوح من خلال حصولهن على درجات واطنة بالإجابة عن مقياس التوتر النفسي

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- بناء مقياس التوتر النفسي لناشئي كرة القدم بالعراق والذي يتضمن 4 محاور وهي (التوتر الانفعالي، التوتر الفسيولوجي، التوتر الاسرى ، التوتر العقلي) .
- المعاملات العلمية لمقياس التوتر النفسي لناشئي كرة القدم بالعراق تشير الى إمكانية تطبيقه.
- يؤثر البرنامج الارشادي النفسي لناشئي كرة القدم بالعراق والذي خضعت له المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في خفض مستوى التوتر النفسي لدى ناشئي لاعبي كرة القدم
- أثر البرنامج الإرشادي على تخفيف التوتر النفسي لناشئي كرة القدم في المحور الاول (التوتر الانفعالي) بنسبة (64.76%) و (التوتر الفسيولوجي) بنسبة (68.39%) ، و(التوتر الاسرى) بنسبة (69.86%) ، و (التوتر العقلي) بنسبة (104.39%) ، ، والإجمالي مقياس التوتر النفسي كانت (75.45%) لصالح القياس البعدي

4-2 التوصيات

- الاسترشاد بالأسس العلمية التي استعملت في تصميم البرنامج الإرشادي النفسي في تنمية المهارات النفسية وخفض ومستوى التوتر النفسي عند وضع برنامج نفسي لتنمية المهارات النفسية .
- ضرورة تطبيق البرنامج المقترح كمرجعية في خفض مستوى التوتر لدى لاعبي كرة القدم
- تدعيم المهارات النفسية لجميع التدريبات النفسية لما لها من أثر في تحسين أداء المهارات النفسية .
- ضرورة الاهتمام بتواجد أخصائي نفسي يعمل علي تنمية المهارات النفسية داخل كل جهاز فني لما لها من تأثير إيجابي علي مستوى اداء اللاعبين .
- اهتمام الاجهزة الفنية بالأعداد النفسي قصير المدى للاعبين كرة القدم
- التركيز على تعليم اللاعبين كيفية الاستفادة من استخدام مهارة الاسترخاء العضلي والعقلي في مواجهة أعراض التوتر البدني والعقلي حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج سواء في التدريب او المنافسة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في ناشئ من لاعبي كرة القدم بأندية (ديالى ، بعقوبة، الخالص ، شهرين ، اليرموك)

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

احمد جار الله عبدالله <http://orcid.org/0000-0002-1098-6227>

References

- Abdul Karim, S. R. (n.d.). The effectiveness of a guidance program to reduce the level of psychological stress among female students of the Faculty of Nursing at the Islamic University of Gaza [Master's thesis]. Cairo University.
- Abdullah, A. J. A. (2024). Obstacles to the application of artificial intelligence systems in colleges of physical education and sports sciences in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4).
<https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.815>
- Abdulrahman, M. A., Ali, B. A., & Hammad, S. H. (2020). The Impact of the Use of Stairs and Hoops Exercises in the Compatibility and Speed of the Skill Performance of the Players of Ramadi Football Club for Youth. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(05).
- Al-Dhahabi, M. I. (2019). The effect of a recreational program using mini-games on reducing stress levels during the transitional period for football juniors. *Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts, Faculty of Physical Education, Assiut University*, 48(1), 195–225. <https://doi.org/10.21608/jpr.2019.71777>
- Al-Ibrahim, M. K. (2014). The effect of muscle relaxation and play guidance in reducing psychological stress among eighth grade female students. *Journal of Education, Faculty of Education, Al-Azhar University*.
- Al-Shammari, N. F. N. (2018). The effect of using relaxation (mental muscle) on the degree of stress among football players in the State of Kuwait. *Journal of Sports Sciences and Physical Education Applications, Second International Conference*, 9(3), 198–204.
<https://doi.org/10.21608/sjph.2018.133023>
- Hassan, S. M. A.-M. (2020). The effect of a mental imagery program on psychological stress and the level of skill performance in the 100m hurdles race for second-year female students at the Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University [Master's thesis, Zagazig University]. <https://doi.org/10.21608/jsei.2020.161795>
- Khalifab, M., & Jabbar, R. H. (2023). The effect of an electronic device designed to measure the degree of bending of the knee angle in developing the skill of catch and Clearance the high ball for football goalkeepers under (15 years). *J Xi'an Shiyu Univ Nat Sci Ed*, 19(11), 751–764.
- Mashkor, N. H. (2017). The stylistic influence of small units (homogeneous and heterogeneous) on some Elkinmetekih variables and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the discus. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 50.

- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34(2). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jrsrse.v34i2.512>
- Mohamed, K. (2004). Psychological pressures and dealing with them (p. 58). Ibn Sina for Printing, Publishing and Distribution.
- Nabil, S. S. (2012). The effectiveness of a group counseling program to reduce psychological stress among female students of the College of Education [Master's thesis]. University of Jordan.
- Osama, K. R. (2004). Sports Psychology (Concepts and Applications) (pp. 63–64). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Rizk Abdel-Hakim, A.-H., Hashem Ahmed, M., & Hamdy, Y. (2020). The effect of using relaxation and attention focus exercises on reducing psychological stress associated with performance for beginner swimmers. Assiut Journal of Sciences and Arts of Physical Education, 54(1), 1–24. <https://doi.org/10.21608/jpr.2020.118805>
- Tariq, B. E.-D. (2014). Psychological care for young athletes (p. 84). Dar Al-Wafa for Dunya Printing.

مرفق رقم (1)

مقياس التوتر النفسي في صورته النهائية

المحور الاول : التوتر الانفعالي

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
1	اشعر بالقلق بسبب الاداء.			
2	أقبل توجيهات المدربين بصدر رحب.			
3	أشعر بالضبط الانفعالي خلال المواقف الطارئة في المباراة .			
4	أقوم بالضغط على أسناني عندما الاحظ عدم اهتمام زملائي بالفوز بالمباراة.			
5	استطيع اتخاذ القرار المناسب اثناء المباراة .			
6	اتقبل النقد لي قبل واثناء المنافسة.			
7	استطيع ضبط انفعالاتي عند مواجهة هتافات الجمهور.			
8	اشعر بالهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس.			
9	اتحكم في انفعالاتي بعد الهزيمة.			
10	عندما يتخذ الحكم ضدي قرارا خاطئا أتحدث بهدوء وثقة معه.			

المحور الثاني : التوتر الفسيولوجي

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
1	احس بارتعاش في بعض عضلات جسمي قبل بداية المباراة.			
2	اشعر أعصابي مشدودة قبل المباراة .			
3	اشعر قبل المباراة بألم مفاجئ في العضلات (تشنجات - تقلصات).			
4	اخشى من تعرضي للإصابة في المباراة.			
5	احساسني بالخوف من عدم قدرتي البدنية على استكمال المباراة.			
6	عندما أدخل الملعب واشاهد الجمهور كبير يخفق قلبي بشدة.			

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
7	اتصعب عرقا عندما أتعرض لمواقف محرجة في المباراة .			
8	أشعر بالإرهاق الشديد أثناء الفترات التدريبية.			
9	أعاني من النوم المتقطع قبل أيام من المنافسة.			
10	أشعر بصعوبة التنفس قبل بدء المباراة.			

المحور الثالث : التوتر الاسري

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
1	تفتخر أسرتي بي أمام الجميع لكوني لاعب مميز			
2	استقرار أسرتي من عوامل نجاحي في ممارسة الرياضة.			
3	تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا على أدائي أثناء المباريات			
4	أشعر بالثقة عند حضور اسرتي معي في المباريات الهامة.			
5	أسعد عند مشاركة أسرتي في حضورهم بالمنافسات			
6	أحصل على دعم رياضي من أسرتي			
7	تهتم أسرتي بتوفير سبل الراحة التامة لي قبل المباريات الهامة			
8	أشعر بالأمان النفسي والطمأنينة مع أسرتي و أصدقائي			
9	أشعر بالمساندة من افراد اسرتي قبل المباراة مما يحسن ادائي.			
10	أحاول أن أقضي وقتا كبيرا مع أسرتي بعد التدريب			

المحور الرابع : التوتر العقلي

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
1	ارتكب اخطاء متعددة مع بداية المباراة .			
2	أشعر بارتباك عند استلامي الكرة لأول مرة في المباراة.			
3	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في المباراة.			
4	أستطيع أن أتخذ قرارا حاسما بسرعة في المواقف المفاجئة.			
5	عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط أستطيع تركيز انتباهي.			
6	أتصور ما يمكن أن يحدث في المباراة قبل بدايتها .			
7	أشعر بنسيان جميع التعليمات قبل بداية المباراة.			
8	أكون مشتت عند الاستماع لتعليمات المدرب قبل بداية المباراة.			
9	أستطيع تذكر احداث المباراة بشكل جيد .			

الملحق (2)

نموذج من وحدة من البرنامج الإرشادي

الأسبوع	الجلسة	أجزاء البرنامج	الهدف	المحتوى	الزمن التدريبي	
الرابع الحادية عشر	الجزء الاساسي	الجزء التمهيدي	الاسترخاء العقلي "التحكم في التنفس"	مساعدة اللاعبين المشاركين في البرنامج الى التعرف على مصادر التوتر النفسي من حيث الافراد ، الاماكن ، الاحداث، التي تعتبر مصادر قوية للتوتر النفسي في حياتهم.	15 د	
				(رقود) ثني الركبتين والقدمين على الارض اخذ شهيق ببطء مع انتفاخ البطن للخارج (5) ثوان والاحتفاظ بالنفس (5) ثوان ثم الزفير ببطء على دفعات تستغرق (5) ثوان	25 د	
				(رقود) دفع الزفير خارجا ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل مع العلم بأن عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء خلال (5) ثواني ببطء ومعدل هادئ		
				(رقود) ركز في صوت انفاسك بحيث تكون هادئة و منتظمة لمدة (2-1) ق		
				(رقود) اخذ شهيق عميق ببطء في (5) ثواني ثم اخراجه بالتدرج بسهولة وببطء في (5) ثواني .		
				(رقود) اخذ شهيق عميق ثم كتم النفس لفترة قصيرة لمدة (5) ثواني للإحساس بالتوتر في البطن و الصدر ثم اخراج الزفير ببطء و سهولة في (5) ثواني و العودة للاسترخاء		
				(رقود) اغلق عينيك و ركز في صعود وهبوط صدرك اثناء التنفس وحاول ان يكون نفسك هادئ و منتظم		
				(رقود) ثني الركبتين على البطن ثم اخذ شهيق عميق في مرة واحدة ثم اخراج الزفير		
				(رقود) حاول ان تجعل عضلات صدرك تسترخي بعد كل زفير وحافظ على ان يكون الزفير هادئ و منتظم (2-1) ق		
				(رقود) اثق بان لاعبين فريقي لديهم قدر كافي من تحمل المسؤولية في المباريات الصعبة		20 د
				(رقود) اثق بطريقة تعاملي مع الجهاز الفني مما يساعدني على تجاوز اي مشكلات		
				(رقود) اثق في قدراتي انني افضل لاعب في المرحلة السنوية التي اتدرب بها		
				(رقود) لقد حصلت على تكريم افضل لاعب للعام الماضي و سوف يكرر هذا العام ايضا		
				(رقود) انا لا اخاف تحدي اي فريق مهما كان		
(رقود) بالرغم من تميز الفرق المنافسة الا أن فريقي يستطيع التفوق عليهم						
(رقود) تصور ان فريقك قد حصل علي الميدالية الذهبية في احدى البطولات الدولية						
(رقود) تصور انك تقوم بتسلم كأس افضل فريق في البطولة						