

تأثير التفريغ الانفعالي على الضغوط الناتجة من الاصابات الرياضية للاعبين كرة القدم في اندية محافظة الديوانية

م.م أكرم عبد الحسين جواد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

م.د حبيب شاكر جابر
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة المثنى

م.م ياس مجيد دهش
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

استلام البحث: ٢٠١٥/٣/١٦

قبول النشر: ٢٠١٥/٤/٥

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير جلسات التفريغ الانفعالي على تخفيف الضغوط النفسية على لاعبي كرة القدم بعد تعرضهم للإصابة الرياضية ، أما مشكلة البحث فإنها تتجسد في حجم تلك الضغوط التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم من جراء الإصابات الرياضية التي قد تهدد مستقبله الرياضي ، بلغ عدد أفراد العينة (١٢) لاعباً مصاباً قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، بعدها تم التدخل العلاجي على المجموعة التجريبية فيما تركت المجموعة الضابطة ، واستنتج الباحثون أن جلسات التفريغ النفسي لها أثر فعال في تخفيف الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المصابين وأيضاً هناك تفاعلاً واضحاً من قبل لاعبي كرة القدم المصابين مع جلسات التفريغ النفسي كونها ظاهرة علمية جديدة .

Abstract

The passionate emptying effect on the resulting pressures of the athletic injuries for the football players

Dr. Habeeb Shakir Jebur

Assistant Lecturer: Akram Abd ALhussien

Assistant Lecturer: Yaas Majeed Dahash

The study s aim to know the passionate emptying sessions effect on the psychological pressures of the football players after the athletic injuries facing.

The research s problem is the showing of the volume of that injuries which the football players face from the athletic injuries that may threat their lice fur true.

The specimen were (12) injuries player , they were divided into two groups , the centrally and experimented , the researchers use , the experimental curriculum then they made the remedial intervention on the experimental group while the controlling group were leaving .

The researches conclusion is the sychologicd emptying session is have the active effect on the sychologicd pressures of the injuries football players , also there is clear interaction of the injuries football players with the psychological emptying session it is new scientific phenomenon .

١- المقدمة وأهمية البحث :

الطبيعي وحتى العودة للممارسة الرياضية العادية بعد اكتمال التأهيل البدني والنفسي للاعب المصاب .

ومن خلال ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في اعداد جلسات التفريغ الانفعالي لتخفيف الضغوط المسلطة على لاعبي كرة القدم المصابين ، تختلف التأثيرات النفسية على اللاعب المصاب تبعاً لنوع الإصابة وشدة خطورتها، وتزداد الآثار النفسية السلبية كلما زادت خطورة الإصابة ، كما أن نظرة اللاعب لمدى تهديد الإصابة لذاته وتأثيرها على مستواه الرياضي وفترة انقطاعه عن التدريب والمنافسة، وعلى المدرب الرياضي والأخصائي النفسي أن يتعرف على ردود الأفعال النفسية للاعب تجاه الإصابة حيث أن هناك فروق فردية بين اللاعبين المصابين في هذا الأمر ، ويعد التأهيل بعد الإصابة خطوة هادفة تساعد اللاعب علي استرداد واستعادة قدرته ووضعها في أفضل حالة ممكنة تسمح له بالعودة إلي التدريب والمنافسة الرياضية ، جلسات التفريغ الانفعالي أهم الوسائل التي يمكن استخدامها للوصول الى التأثيرات في النواحي النفسية المختلفة ومنها الضغوط النفسية الامر الذي دعا الباحثون الى اعداد برنامج ارشادي (معرفي) لمعرفة اثره في تخفيف الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم ومساهمة جلسات التفريغ الانفعالي على التغلب على كافة تلك الضغوط وعدم تأثيرها .

٢- الغرض :

التعرف على تأثير جلسات التفريغ الانفعالي في تخفيف الضغوط الناتجة بعد الاصابات الرياضية للاعبي اندية محافظة الديوانية بكرة القدم ، لجلسات التفريغ الانفعالي أثر ايجابي في تخفيف الضغوط الناتجة بعد الاصابات الرياضية للاعبي اندية محافظة الديوانية بكرة القدم .

٣- منهج البحث :

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي - ذات المجموعتين المتكافئتين - لملائمته طبيعة البحث وأهدافه .

٣-١ مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم المصابين لأندية محافظة الديوانية(نادي الديوانية ، نادي الاتفاق ،نادي النجمة) والبالغ عددهم (١٢) لاعباً ، تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة .

٣-٢ تجانس وتكافؤ افراد مجتمع البحث :

اجرى الباحثون تجانس وتكافؤ افراد مجتمع البحث وكما مبين في الجدول (١)

ان الارشاد التربوي النفسي اصبح مجالاً مستقلاً من مجالات علم النفس بعد ان اصبح له اطار علمي رصين واستقل بنظرياته المعرفية والسلوكية واساليهه إذ أن الفرد السوي يقبل على طلب النصح والارشاد من الآخرين سواء الوالدين أو المدرسين أو المدربين أو غيرهم من الراشدين بغية الاسترشاد بأرائهم حتى يحافظ على كيانهم ويوفر على نفسه المحاولات الفاشلة التي قد يرتكبها في مواجهة المشكلات التي يصادفها .

أن معظم الفرق الرياضية تبذل اقصى الجهود وتسخر الامكانيات الهائلة بغية الوصول الى المستويات العليا في المجال الرياضي ولاسيما كرة القدم لما لهذه اللعبة من اهتمام واسع اكتسبته من خلال الاثارة والحماس والتنافس الرجولي الذي تتصف به ، ومن ضمن هذه الجهود المسخرة للارتقاء بلعبة كرة القدم التخطيط العلمي المدروس من قبل جميع المسؤولين والعاملين في مجال كرة القدم .

كما ان للاتجاهات والضغوط النفسية يمكن تغييرها وتعديلها بالتخلص من بعضها واستبدالها باتجاهات جديدة تتماشى مع الانماط السلوكية ذلك ان اللاعب ينمو وتنمو طاقاته العقلية ويكتسب اتجاهات جديدة وقد يعدل من بعض اتجاهاته القديمة او يتخلص من بعضها وان عملية تخفيف الضغوط النفسية للاعبي كرة القدم تتطلب زيادة المؤثرات المؤيدة للاتجاه الجديد وخفض المؤثرات المضادة او الامرين معاً .

وتشير الإحصاءات إلي أن معدلات الإصابات في تزايد مستمر بين الرياضيين في مختلف الرياضات والسباقات وبالرغم من التقدم في مجال الإصابات الرياضية كعلم، والعلوم الصحية والطبية والرياضية والعلاج الطبيعي وبالرغم من توفر المتخصصين من الأطباء الرياضيين ومتخصصي إصابات الملاعب، وبالرغم من كل ذلك إلا إن الإصابات الرياضية في زيادة مستمرة للرياضيين في معظم الالعاب .

والسؤال الذي يفرض نفسه في هذا الصدد لماذا تحدث هذه الزيادة المفردة والمستمرة في إصابات الرياضيين؟ وهل لعلم النفس الرياضي دور في الرعاية النفسية للاعب في حالة الإصابة؟ إن اللاعب لا يحتاج فقط إلي العلاج والتأهيل الطبي والبدني، بل يحتاج أيضاً إلي التأهيل النفسي حتى يتعدى حاجز الخوف من مخاطر الإصابة الرياضية، وحتى يستطيع اللاعب العودة إلي مستواه الحقيقي السابق قبل الإصابة والخوف من الإصابة الرياضية حالة من حالات التوتر تدفع اللاعب إلي الحذر من إصابته لدرجة اقتناده الجرأة والشجاعة في التنافس والاحتكاك الرياضي.

وعملية التأهيل النفسي للاعب المصاب بعد الإصابة من أهم المراحل في علاج الإصابات الرياضية وهي تهدف إلي عودة اللاعب إلي التدريب والمنافسات في أسرع وأفضل وقت ممكن، مع محاولة الاحتفاظ بالمستوى البدني والمهاري الذي كان عليه اللاعب قبل الإصابة أو تقليل الفاقد منه قدر الإمكان ، وعملية التأهيل النفسي مستمرة وتمتد حتى ما بعد العلاج الطبي والعلاج

جدول (١)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
		الوسط	الانحراف	الالتواء	الوسط	الانحراف	الالتواء
١	الضغوط النفسية	٤٥	١٠.٧٧	٠.٣٢١	٤٤.٥	١٣.٩٧	٠.٦٧٨
	قيمة ت						١.٠٢٣
	الدلالة						عشوائي

٣-٣ وسائل جمع البيانات :

استلزم هذا البحث العديد من الوسائل اللازمة لجمع البيانات ،

وهي :

١-الاستبيان (مقياس الضغوط النفسية) (١) :

٢- الملاحظة .

٣- المقابلة .

٢-٥ الاختبارات المستخدمة بالبحث :

٢-٥-١ مقياس الضغوط النفسية :

تكون هذا المقياس من (٣) مجالات وهي (العبء التدريبي ، الضغوط العائلية ، السمات النفسية).

٣-٤ صلاحية مقياس الضغوط النفسية :

للكشف عن القدرة التمييزية لمقياس الضغوط النفسية قيد البحث ، أجرى الباحثون مقارنة لنتائج الاختبار لعينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (٢٤) لاعباً ، لكل فقرة من فقرات المقياس وأستعمل اختبار (ت) ، لعينتين مستقلتين بعد تقسيمهم الى مجموعتين عليا ومجموعة دنيا (٥٠%) ، وعند مقارنة قيمة (ت) المحسوبة والتي انحصرت بين (٤.٢٣ - ٧.٤٣٩) بالقيمة الجدولية البالغة (١.٨٦٠) ، عند درجة حرية (٢٢) ، ومستوى دلالة (٠.٠٥) ، عدت القيمة التائية الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز مقياس الضغوط النفسية .

اما ثبات مقياس الضغوط النفسية فقد استخدمت التجزئة النصفية واستخراج معامل الارتباط لثبات نصف الاختبار اذ بلغ (٠.٨٤) ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار قام الباحثون بتطبيق معادلة سبيرمان براون ظهر بأن مقدار سبيرمان براون قد بلغ (٠.٩١) .

٣-٥ الاختبار القبلي :

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث (الضابطة والتجريبية) في الساعة الثالثة عصراً من يوم الاربعاء المصادف ١٢/١٢/٢٠١٤ . وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها او قريبة قدر الامكان من ظروف القياس البعدي .

٣-٦ جلسات التفريغ الانفعالي :

لتحقيق هدف البحث المتمثل في التعرف على اثر جلسات التفريغ الانفعالي في تخفيف الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم الذين تعرضوا للإصابة لا بد من بناء جلسات تفريغ انفعالي تتلائم وطبيعة ذلك الهدف وإعداد جلسات التفريغ قام الباحثون بالإجراءات الآتية :

(١) محمد جاسم عرب ، حسين علي كاظم : علم النفس الرياضي ، ط١ ، دار البيضاء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، ٢٠٠٩ ، ص٣٠٧-٣٠٩ .

١. تحديد الفلسفة التي تقوم عليها جلسات التفريغ الانفعالي .
٢. بهدف الوصول باللاعب الى ما يتطلع اليه الفريق او النادي .
من خلال تحليل عبارات المقياس تم تحديد عدد من المشكلات وذلك لغرض تحديد ما يقابلها من الحاجات الارشادية وفي ضوء ذلك تم تحديد المشكلات الآتية :

١-ضعف الثقة بالنفس .

٢-ضعف الارادة بالنفس .

٣-ضعف التفاعل الاجتماعي .

٤-ضعف تأكيد الذات .

ومن سلسلة اجراءات بناء جلسات التفريغ الانفعالي التي اعتمدها الباحثون هي :

أولاً : المنهج الانمائي :

اعتمد الباحثون المنهج الانمائي في جلسات التفريغ الانفعالي حيث انه يقدم اساساً للعاديين من الأفراد لتحقيق زيادة في كفاءة الفرد ودعمه وكذلك يهدف الوصول بالفرد الى ما يتطلع اليه المجتمع ومؤسساته اضافة الى المنهج الانمائي يعمل على مساعدة الافراد العاديين بهدف تطوير وصلل امكانياتهم واستعداداتهم .

ثانياً: النموذج (التخطيط والبرمجة والميزانية) :

اعتمد الباحثون انموذج في بناء جلسات التفريغ الانفعالي كونه يسعى الى اقصى حد من الفاعلية والفائدة باقل التكاليف .

ثالثاً: النظرية المعرفية والنظرية السلوكية :

اعتمد الباحثون النظرية المعرفية والنظرية السلوكية لعدد من الميزات وهي :

١-ان الاسلوب الارشادي وفقاً للنظرية المعرفية والسلوكية لا يتطلب وقتاً طويلاً مقارنة بالنظريات الاخرى (٢) .

٢-تعتمد النظريات على اثر المرشد لأهميته في احداث التغيير .

٣-ترى كل من النظرية المعرفية والسلوكية ان السلوك غير المرغوب هو نتيجة تعلم خاطئ او تفكير خاطئ . او نتيجة اكتساب الافكار السلبية خلال التنشئة الاجتماعية من خلال الوالدين اولاً ثم المجتمع (٣) ، وكذلك ترى النظرية المعرفية العمل على احداث تغيير في العمليات المعرفية وانماط التفكير الخاطئ (٤) .

رابعاً : الارشاد الجمعي :

اعتمد الباحثون في تخفيف الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المصابين على الارشاد الجمعي وذلك للأسباب :

١. انه اقتصادي في الوقت والجهد .

(٢) حامد عبد السلام زهران : التوعية والارشاد النفسي ، ط٢ ، القاهرة ، عالم الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١ ، ص٢٣١ .

(٣) سهام درويش او عطية : مبادئ الارشاد النفسي ، دار الفكر العربي والنشر والتوزيع ، ١٩٩٧ ، ص١٢٣ .

(٤) بشير صالح الرشدي ، راشد علي السهيل : مقدمة في الارشاد النفسي ، ط١ ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر ، ٢٠٠٠ ، ص٤٨٤ .

٣-تحديد الاهداف : قام الباحثون بتحديد الهدف العام والخاص بجلسات التفريغ الانفعالي على وفق الحاجات التي تم تشخيصها وهي :

ك الهدف العام كتنمية القيم الدينية او الاجتماعية او الاخلاقية او القومية وتعني هذه الاهداف بوصف النتائج النهائية لمجمل العملية التربوية .

ك الهدف الخاص وتعني بوصف انماط السلوك او الاداء النهائي المتوقع صدوره من المسترشد بعد تعلمه السلوك المطلوب .

٤-ايجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الاهداف :

لتحقيق أهداف جلسات التفريغ الانفعالي اعتمد الباحثون على استخدام الاستراتيجية السلوكية المعرفية المقترحة من قبل (ميكينوم) في تخفيف الضغوط النفسية وقد استعان الباحثون في اعداد البرنامج بالأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالحاجات والاهداف والانشطة الملائمة للاعبين كرة القدم .

٥-التقويم :

يتضمن التقويم ثلاثة انواع هي :

١. التقويم الاولي : وتم اجراءه من قبل تنفيذ جلسات التفريغ الانفعالي ويتمثل في الاختبار القبلي .

٢. التقويم البنائي : ويتلخص بإجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه بعض الاسئلة للاعبين مع مناقشة الواجبات البيئية لهم .

٣. التقويم النهائي : ويتلخص في الاجراءات التي قام بها الباحثون بعد المباشرة بتنفيذ البرنامج الارشادي والمتمثلة بإجراء الاختبار البعدي لتحديد التغير الحاصل من الضغوط النفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك من خلال المقارنة بين درجات القياسين القبلي والبعدي .

٢. ان الارشاد الجمعي يساعد الافراد في تنمية الميول والاتجاهات وتخفيف من القلق وفهم الذات وتنمية السلوك المرغوب اجتماعياً.

٣. انه من الاساليب المناسبة في تخفيف الضغوط النفسية وذلك من خلال التفاعل والمشاركة بين المرشد والمسترشد .

تخطيط جلسات التفريغ الانفعالي :

من الطرائق المتبعة في التخطيط لجلسات التفريغ الانفعالي هو نظام التخطيط والبرمجة والميزانية ، ويعد هذا النظام من الاساليب الارشادية الفعالة في التخطيط اذ يسعى للوصول الى اقصى لفعالية وفائدة وباقل التكاليف .

خطوات التخطيط لجلسات التفريغ الانفعالي

١-تحديد الاحتياجات .

٢-اختيار الاولويات .

٣-تحديد الاهداف .

٤-ايجاد برامج ونشاطات لتحقيق الاهداف الموضوعية .

٥-تقويم النتائج .

وفي ضوء ذلك اعد الباحثون جلسات التفريغ الانفعالي متبعون الخطوات المشار اليها اعلاه :

١-تحديد الاحتياجات : ان دراسة المرشد للحاجات الارشادية للمسترشد خطوة اساسية لتفهم سلوك المسترشد وعامل مهم في اعداد برنامج الارشاد النفسي .وفي ضوء الخطوات السابقة حدد الباحثون مجموعة من الاحتياجات للاعبين كرة القدم وشملت هذه الحاجات الضغوط النفسية واسبابها ومصادرها - التحكم بالضغوط النفسية

ك الاثار السلبية التي تتركها الضغوط النفسية .

ك ايقاف الافكار السلبية .

٢-اختيار الاولويات : اجري الباحثون سلسلة من المقابلات مع بعض الخبراء في مجال العلوم التربوية والنفسية والارشاد النفسي لغرض ترتيب الحاجات حسب اولوياتها .

جدول (٢)

يبين الجلسات الارشادية وتاريخ انعقادها

ت	الجلسات	العنوان	تاريخ انعقادها
١	الجلسة الاولى	الافتتاحية	٢٠١٤/١٢/١٦
٢	الجلسة الثانية	التعريف بالضغوط النفسية من حيث اسبابها ومصادرها وتأثيراتها	٢٠١٤/١٢/٢٣
٣	الجلسة الثالثة	شرح وبيان معنى التوجه والارشاد النفسي	٢٠١٥/١/٢
٤	الجلسة الرابعة	اهمية العامل النفسي للرياضيين	٢٠١٥/١/٩
٥	الجلسة الخامسة	التفاعل الاجتماعي والمشاركة والمهرجانات الرياضية	٢٠١٥/١/١٦
٦	الجلسة السادسة	التدريب على ايقاف الافكار السلبية	٢٠١٥/١/٢٣
٧	الجلسة السابعة	التدريب على مهارة التصور العقلي	٢٠١٥/١/٣٠
٨	الجلسة الثامنة	اهمية عامل الثقة بالنفس	٢٠١٥/٢/٦
٩	الجلسة التاسعة	القدرة على اتخاذ القرار	٢٠١٥/٢/١٣

الهدف العام :

- ١-توضيح مفهوم الضغوط النفسية .
 - ٢-توضيح مراحل تطوير الضغوط النفسية .
 - ٣-توضيح مفهوم التحكم بالضغوط النفسية .
- الهدف الخاص :

الجلسة الثانية :

عنوان الجلسة : التعريف بالضغوط النفسية من حيث اسبابها ومصادرها وتأثيراتها .

زمن الجلسة : ٤٠ دقيقة

تاريخ انعقادها: ٢٣/ ١٢/ ٢٠١٤

مكان انعقادها : ملعب نادي الاتفاق الرياضي

التعرض للاعبين الى ازمان نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الإبقاء بمتطلبات التدريب وقد أصبحت الضغوط النفسية من المشاكل التي تواجه المدربين واللاعبين والاداريين وتترك الآثار السلبية وبالتالي تضعف الثقة بالنفس عندما يمتلك الاعتقاد او التفكير بانه غير كفوء فضلا عن كونها تسبب حدوث الصراع الداخلي او اصابة بدنية تكون سببها للفروق او الاعتزال المبكر والانسحاب من التدريب .

٤- < **التقويم البنائي** : توجيه سؤال الى افراد المجموعة هل بالإمكان معرفة مصادر واسباب الضغوط النفسية .

٤- < **الواجب البيئي** :

١- طلب من افراد المجموعة ذكر الآثار التي تتركها الضغوط النفسية على لاعبي كرة القدم بشكل عام واللاعبين المصابين بشكل خاص .

٢- تحديد الضغوط النفسية التي تواجههم في حياتهم اليومية اثناء التدريب والمنافسة في لعبة كرة القدم ومناقشتها مناقشة علمية .

٣-٧ **الاختبار البعدي** :

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم الأحد المصادف ٢٠١٥/٢/٢٠ بعد الانتهاء من مدة تطبيق جلسات التفريغ الانفعالي المعرفي والتي استغرقت (٩) أسابيع ، وقد حرص الباحثون على توفير ظروف الاختبار القبلي وإجراءاته المتبعة للاختبار .

٣-٨ **الوسائل الإحصائية** :

تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام الوسيلة الإحصائية التي تتلاءم مع اهداف الدراسة للتوصل الى معرفة النتائج من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

توضيح الآثار(النفسية – والفسولوجية – والسلوكية) التي تتركها الضغوط النفسية على لاعبي كرة القدم (الشباب) .

الفتيات الارشادية المتبعة في الجلسة :

يبدأ المرشد الحديث عن الضغوط النفسية مستهلا حديثه بتعريف الضغوط النفسية باعتبارها نوعاً من الانزعاج والألم أو الشعور بالاضطرابات ينبع من مصادر عاطفية – اجتماعية – جسمية – اسرية ، وينتج عن الحاجة الى التحرر او التخلص من الانزعاج او الضيق أو الألم ، وهي كذلك مواقف غير سارة تعيد اشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق او ضجر او توتر ، وهي عدم التوازن بين المتطلبات البدنية او النفسية او القدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات ، وتم توضيح معنى التحكم بالضغوط النفسية حيث ان التحكم هو اسلوب شامل يقدم مهارات متعددة سلوكية ومعرفية تؤدي الى تحسين مستوى التكيف العام للفرد .

وفيها يتدرب الفرد على تقييم المواقف والاهداف الضاغطة التي يتعرض لها وفهم طبيعة استجابات التوتر الناتجة للضغوط النفسية من خلال :

أ- **التصور العقلي** : مرحلة تعليمية يزود فيها افراد المجموعة بطبيعة الضغوط النفسية والآثار التي تتركها ومراحلها ومصادرهما .

ب- **اكتساب مهارات وتجربتها** : وهي مرحلة تهدف الى اكتساب المجموعة مهارات التعامل المختلفة (جسمية – معرفية) بهدف التغلب على آثار الضغوط النفسية وادارتها .

ج- **التطبيق والمواصلة حتى الانجاز** : هي مرحلة تهدف الى تشجيع افراد المجموعة على تطبيق مهارات التعامل المختلفة التي سبق ان تعلموها .

ويوضح المرشد لأفراد المجموعة الضغوط النفسية للاعبي كرة القدم والآثار التي تسببها لهم من حيث ان الضغوط النفسية في لعبة كرة القدم ما هي الاحالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية او البدنية او النفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للقياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٣)

يبين الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة

الدالة	قيمة t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
		ع±	س	ع±	س			
غير معنوي	٢.٠٨	١٠.٢٢	٥٤.٣٣	١٠.٧٧	٤٥	درجة	الضغوط النفسية	١

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٥٧

(٠.٠٥) مما يدل على عشوائية الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للضغوط النفسية وهذا يشير الى ان مستوى الضغوط النفسية للمجموعة الضابطة لم يحدث تغير بين القياس القبلي والقياس البعدي ويفسره الباحثون الى ان المناهج التدريبية والعلاجية لبعض المدربين ومختصي العلاج الطبيعي

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (٣) الفروق في قيم المتغيرات قيد الدراسة في القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ففي متغير الضغوط النفسية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت القيمة المحسوبة (٢.٠٨) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٥٧) عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة

لم تول الاهتمام بجلسات التفريغ الانفعالي التي تعالج العوامل النفسية ومنها الضغوط النفسية .
٤-٢ عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للقياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٤)

يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	الدلالة
			س	ع±	س	ع±		
١	الضغوط النفسية	درجة	١٣.٩٧	٤٤.٥	٦٨.٢٥	٥.١٨	٥.١٦	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة $0.05 = 2.07$

ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على معنوية الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وصالح المجموعة التجريبية للضغوط النفسية ، مما سبق نستطيع القول بفاعلية جلسات التفريغ الانفعالي في التحكم بتخفيف الضغوط النفسية منها للاعبين كرة القدم المصابين إذ ان هناك فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة التجريبية بعد تطبيق جلسات التفريغ الانفعالي ويعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة التجريبية الى عدة اسباب منها ان الاساليب المستخدمة في اطار الاستراتيجية السلوكية تقوم على اعادة البنية المعرفية وتقوم على افتراض ان الضغوط النفسية انما هي نتيجة لأنماط التفكير غير التكيفي وقد تم التوصل في جلسات التفريغ الانفعالي المستخدم الى اعادة بناء هذه الجوانب المعرفية المتصلة بعدم التكيف وكذلك استخدام مهارة إيقاف التفكير السلبي في جلسات التفريغ الانفعالي الاثر الكبير في تغيير المعتقدات الخاطئة التي يوجهها اللاعبون المصابين وكذلك بان الكثير من الاستجابات الوجدانية السلوكية والاضطرابات النفسية ومن ابرزها الضغوط النفسية " تعتمد الى حد كبير على وجود معتقدات خاطئة يبينها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به وهذا ما يسلم به العلاج النفسي السلوكي المعاصر " (٢) ، ولهذا نلاحظ ان الاسلوب المستخدم في الجلسات الارشادية قد غير من تفكير اللاعبين باتجاه التفكير الايجابي وقد تم تعليمهم وتدريبهم على ان يفكروا ايجابياً ، وقد اثبتت جلسات التفريغ الانفعالي فعاليته لاسيما أحتوائه على مهارات وفنيات احدثت حالة من التكيف والتوازن النفسي مع الضغوط النفسية والتحكم بها والتي قد يعاني منها اللاعبون وبالتالي انعكس هذا على مدى الإصابة التي يعاني منها اللاعب وهذا ما ساعد على الحصول على الفروق بشكل واضح في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وعملية التأهيل النفسي للاعب المصاب بعد الإصابة من أهم المراحل في علاج الإصابات الرياضية وهي تهدف إلي عودة اللاعب إلي التدريب والمنافسات في أسرع وأفضل وقت ممكن ، مع محاولة الاحتفاظ بالمستوى البدني والمهاري للاعب الذي كان عليه قبل الإصابة أو تقليل الفاقد منه قدر الإمكان، وعملية التأهيل النفسي مستمرة وتمتد حتى ما بعد العلاج الطبي والعلاج الطبيعي وحتى

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (٤) الفروق في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للضغوط النفسية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت القيمة المحسوبة (٥.١٦) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٥٧) عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للضغوط النفسية وهذا يشير الى تخفيف مستوى الضغوط النفسية للمجموعة التجريبية ويفسر الباحثون الى ان انتظام العينة على التزام العينة خلال فترة جلسات التفريغ الانفعالي وتهيئة الظروف المناسبة للعلاج مما يشير الى فاعلية جلسات التفريغ الانفعالي في التحكم بالضغوط النفسية والتخفيف منها للاعبين كرة القدم لكونها تعتمد الاساليب العلمية والواقعية في التفاعل مع اللاعبين وتوظيف ما لديهم من امكانيات بشكل ملائم نحو هدف جلسات التفريغ الانفعالي القائمة على اساس الاستراتيجية السلوكية الصحيحة وهذا ما اكده (ابراهيم عبد الستار) اسلوب نفسي يحاول يعدل السلوك والتحكم في الاضطرابات النفسية من خلال تعديل اسلوب تفكير المسترشد وادراكاته لنفسه وبيئته (١).

٤-٣ عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للقياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٥)

يبين الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t	الدلالة
	س	ع±	س	ع±		
الضغوط النفسية	٥٤.٣٣	١٠.٢٢	٦٨.٢٥	٥.١٨	٤.٢٠	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة $0.05 = 2.22$

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (٥) الفروق في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للضغوط وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ظهرت القيمة المحسوبة (٤.٢٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٢٢) عند درجة حرية (١٠)

(٢) جمال الخطيب ، علي الحديدي : تعديل السلوك ، عمان ، ط ١ ، منشورات جامعة القدس المفتوحة ، ١٩٩٦ ، ص ٣٠٩ .

(١) ابراهيم عبد الستار ، وآخرون : موجتان من التطور لحركة العلاج السلوكي ، مجلة علم النفس ، السنة السابعة ، القاهرة ، ١٩٩٣ ، ص ٣٤٢ .

العودة للممارسة الرياضية العادية بعد اكتمال التأهيل البدني والنفسي للاعب المصاب .

١-٥ الاستنتاجات :

١- جلسات التفريغ الانفعالي لها أثر فعال في تخفيف الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المصابين.

٢- وجد الباحثون ان هناك تفاعلا واضحا عند لاعبي كرة القدم المصابين مع جلسات التفريغ الانفعالي كونها ظاهرة علمية جديدة

٣- حاجة لاعبي كرة القدم المصابين الى جلسات التفريغ الانفعالي والبرامج الارشادية لمساعدتهم على التحكم بالضغوط النفسية لهم والتخفيف منها .

٢-٥ التوصيات :

١- الاستفادة من جلسات التفريغ الانفعالي للبحث الحالي لإجراء دراسات مماثلة على اللاعبين المصابين في فعاليات رياضية اخرى .

٢- ضرورة اقامة محاضرات توعوية في تخفيف الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم المصابين من خلال اساتذة الارشاد النفسي وعلم النفس الرياضي .

فقرات مجال العبء التدريبي

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي
١	الإشتراك في المنافسات الكثيرة يؤثر في مستوى ادائي بشكل ايجابي				
٢	تركيز المدرب على الاحماء الزائد قبل المنافسة يؤدي الى هبوط ادائي فيها				
٣	عدم انتظام التدريب يقلل من التزامي في التدريب				
٤	اترب بمفردتي على الحالات الهجومية من اجل تجاوز المنافس بسهولة				
٥	استطيع ان افي بمتطلبات التدريب كلها تحت اي ضغط يحدث في التدريب				
٦	تدريبي المستمر على الهجوم السريع يدفعني الى التغطية الناجحة للهجوم السريع في المنافسة				
٧	وجود حكام غير كفولين في المنافسات يشعرني بالارتباك في ادائي				
٨	عدم التزام المدرب بمواعيد التدريب يقلل من اهتمامي بالتدريب				
٩	عدم التزامي بمواعيد التدريب ناتج عن عدم توفر وسائل النقل				
١٠	لا يراعي مدربي الجانب النفسي اثناء التدريب				

الفقرات الايجابية (١ ، ٥ ، ٤ ، ٦)

الفقرات السلبية (٣ ، ٢ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠)

فقرات مجال الضغوط العائلية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي
١	تشجيع والي يساعدني على تطوير ادائي في التدريب والمنافسات				
٢	اشعر بالسعادة عندما تحفزني عائلتي على الاشتراك في التدريب والمنافسات				
٣	حضور عائلتي في ساحة اللعب يساعدني على تقديم اداء متميز				
٤	النقد الجارح من قبل عائلتي لمستوى ادائي يفقدني ثقتي بنفسي على الاستمرار بالتدريب والمنافسة				
٥	اشعر بالضعف عندما تجبرني عائلتي على عدم الالتزام بالتدريب اليومي				
٦	عدم تحقيق الفوز في المنافسات يرجع الى المخاوف العائلية المبالغة				
٧	كثرة المشاكل العائلية التي اعاني منها تقلل من تركيزي في التدريب اليومي				

الفقرات الايجابية (١ ، ٢ ، ٣)

الفقرات السلبية (٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧)

فقرات مجال السمات النفسية

ت	الفقرات	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي كثيراً	تتطبق علي قليلاً	لا تتطبق علي
١	اشعر بالعصبية قبل المباراة				
٢	تزداد ثقتي بنفسي قبل المنافسة الهامة				
٣	اتحدث مع نفسي للانسحاب من المنافسة				
٤	اخشى الفشل وفقدان السيطرة على ادائي اثناء المباراة				
٥	اشعر بالإجهاد البدني والنفسي قبل المنافسة				
٦	تتملكني الرغبة في تحقيق الفوز بالوقت الضائع				
٧	ارتبك عندما يكون ادائي في موضع تقييم الآخرين				

الفقرات الايجابية (٢ ، ٦)

الفقرات السلبية (١ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٧)