

برنامج إرشادي مقترح لتطوير مهارات التأقلم لدى لاعبات الفريق القومي في المصارعة النسائية

* نرمين رفیق محمد

مشكلة الدراسة :

المواقف الضاغطة تمثل خطراً على طبيعة الفرد وتوازنه، النفسي و العقلي ، وما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي. لذلك تعد أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول السحرية لإعادة التوافق عند الإنسان إذا ما استدل على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته، وهنا تكمن الصعوبة فحينما يتعامل الإنسان مع الموقف المتلفة فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعده على تجنب أو الهروب أو التأقلم لتقليل الأزمة ومعالجة المشكلة (دافيدوف، ل.لندا، ١٩٩٣).

وفي الآونة الأخيرة زاد الاهتمام بالوسائل والأساليب التي يلجأ إليها الفرد لدرء المصاعب التي يواجهها يومياً في حياته، وسمى علماء النفس هذه بأساليب المواجهة أو التأقلم Coping فعندما يستخدمها الأفراد فإنهم يستجيبون بطريقة من شأنها أن تساعدهم على تجنب تلك المواقف الضاغطة أو الهرب منها أو حتى التقليل من شدتها بغية الوصول إلى معالجة نفسية تحدث التوازن . ولم ينصب الاهتمام على دراسة نوع واحد بعينه من الضغوط، بل تم دراسة أساليب التعامل مع الضغوط بأنواعها المختلفة وحسب نوعية الضغوط .

أصبح مفهوم التأقلم ذا استعمال متزايد في مجالات علم النفس المختلفة حيث يمثل التأقلم جهود الفرد المعرفية والسلوكية والوجدانية لإدارة متطلبات شخصية محده داخلية أو خارجية وتلك الأساليب تتوقف على طريقة تفكير الفرد نفسه . فأساليب المواجهة يمكن أن تعبر عن الكيفية التي تفكر بها الفرد في الأحداث أو الطريقة التي نستجيب بها للأحداث المسببة للضغوط و التوتر و كل من الاستراتيجيات السلوكية و المعرفية للمواجهة تكون فعالة في تعديل آثارها ، حيث ان التدريب والمنافسة يرتبطا بالعديد من

* أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية والترويح - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

المواقف الحرجة والضاغطة والتي تتطلب تطوير إستراتيجيات اللاعب السلوكية والوجدانية والمعرفية للتصدي لتلك المواقف . Crocker, Kowalski, and Graham (١٩٩٨) and Lazarus (١٩٩٩)

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع مهارات التأقلم ومواجهة الضغوط النفسية منذ الستينات. و تعد دراسة كل من (١٩٨٤) Lazarus & Folkman's من اوائل الدراسات التي تحدثت عن اساليب التأقلم و المواجهه والتي يستخدمها الافراد للتغلب علي المواقف الضاغطة و المشكلات في المجال الرياضي . ويستند نموذج التكيف الأكثر استخداما في علم النفس الرياضي على منظور عملية المعاملة حيث ينظرون إلى التأقلم كعملية تبدأ بتقييم الظروف الموقفية تقييم ابتدائي يشير لكيفية تقييم الفرد للأهمية الشخصية للوضع في ضوء قيمه ، ومعتقداته الشخصية ، ونواياه ، والتزاماتهم استخدام استراتيجيات المواجهة كطريقة للتخلص من مستوى التوتر والإثارة لدى اللاعب الرياضي قبل المباراة Morgan (٢٠١٠). فاستراتيجيات التأقلم تستخدم مجموعة من المهارات النفسية الهامة كالحديث الذاتي ، والصور والاسترخاء العضلي. فالصور العقلية هي شكل من أشكال إعادة الهيكلة المعرفية. والفكرة هي أن الرياضيين "يعيدون تفسير التجارب السلبية السابقة من خلال رؤية مقننة جديدة (٢٠٠٥) Shaw .

في دراسة krenke (١٩٩٥) بعنوان السمات الشخصية و احداث الحياة الضاغطة وأساليب التأقلم في مرحلة المراهقة " والتي تعد من افضل الدراسات التي قدمت حلول منطقية التعامل مع مشكلات المراهق . وفي دراسة اخري قام بها مجموعه من الباحثين العاملين في مركز الارشاد النفسي عام Hinkle, J. S. (١٩٩٤) بعنوان (مقدمه حول الإرشاد النفسي في الرياضة) حيث هدفت هذه الدراسة إلى إدخال بعض الطرق العلاجية المختلفة المستمدة من مبادئ وتقنيات ونظريات الإرشاد النفسي لعلاج بعض المشكلات النفسية والسلوكية والصدمات المتعلقة بممارسة النشاط الرياضي في ضوء توصيات (لجنة التخطيط الإستراتيجي) وقد وضعت اللجنة مجموعة من البرامج والتوصيات لتتقيد اللاعبين والمدربين وأولياء الامور في ضوء هذه الدراسه وكان أهمها توضيح اساليب و استراتيجيات التأقلم من خلال توضيح .

- أساليب تجنب الأعراض النفسية المختلفة.
- منع الأعراض السلوكية المرضية.
- فنيات عودة اللاعب عقب التعرض لوعكه نفسية .

من ثم اجتهد العديد من الباحثين في التعرف إلى استراتيجيات التعامل و تحديد مفهومها فقد عرف فلشمان (١٩٩٤) استراتيجيات التأقلم بانها السلوكيات الظاهرة أو المخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة . ويشير كوك (١٩٩٥) إلى وجود بعض الاستراتيجيات التي تساعد على تخفيف أحداث الحياة الضاغطة أو تخفيفها ، و أهمها فهم طبيعة هذه الضغوط ، و تنمية

المهارة و الخبرة لدى الفرد لمحاولة التوافق معها دون ترك آثار سلبية جانبية نفسية أو اجتماعية. كما اهتمت عدة دراسات باستراتيجيات المواجهة وتمثلت منهجيتها بتطبيق مقابلات و استبيانات بهدف حصر مختلف الطرق التي من خلالها يستجيب الأفراد لمختلف المواقف . هناك العديد من الاستراتيجيات التأقلم التي تتعامل مع المشكلة مباشرة من خلال عدة اليات اما بمواجهتها او تجنب التفكير في الظروف الضاغطة المرتبطة بها.

وتتمثل استراتيجيات التأقلم الرئيسية في عدة مراحل كالتالي :

▪ **المرونة وإيجاد الحلول الوسطية :**

وهي تشير إلى الأفكار و الأفعال التي تهدف إلى تقليص الأثر الانفعالي للضغط يمكن أن تأخذ الجهود الموجهة نحو ضبط الاستجابات الانفعالية طبقا للموقف.

▪ **التحرك تجاه مصدر التهديد وذلك لتجنب الأذى :**

فهي تشير لتلك الجهود التي يبذلها الفرد و هو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي، أو مع الموقف الضاغط مباشرة. .

▪ **تجنب التهديد لتجنب الأذى الناتج عنه :**

تجنب الأذى المتوقع والذي يشكل تهديد: و ينظر اليه علي انه سلوك فردي ناتج عن خبرة الفرد : كما تشير استراتيجية للتفكير الخيالي والمجهودات السلوكية للتهرب من المشكله أوتجنبها. او محاولة تخفيف اثرها الناتج كالتهرب من خلال النوم، والتخيلات و الأكل، و تناول الكحول، والأدوية . (Graziani et al, ١٩٩٨)

▪ **استراتيجية الدعم و المساندة الاجتماعية :**

المساندة الاجتماعية هي الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة في أوقات الضيق. و يتزود الفرد بالدعم الاجتماعي من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي بشكل أو بآخر مع الفرد، و تضم في الغالب الأسرة، و الأصدقاء و زملاء العمل .

أهمية الدراسة :

يعد الاهتمام بضرورة تواجدها أخصائيين نفسيين أمرًا مهمًا في المجال الرياضي لأن الرياضيين يتعرضون باستمرار للضغط من أجل الأداء الامثل و ذلك ليس بالامر السهل نظرا لطبيعة الممارسة

الرياضية و الضغوط المرتبطة بها . فالإصابات ، وهضاب الأداء ، وسوء الأداء، والخصوم المتفوقة ، وصعوبة المهارات ، والجمهير ، جميعها تؤدي إلى إطلاق التوتر والانفعال والذي يحتاج الرياضيون إلى إدارة أو مواجهة هذه المطالب والتأقلم مع ردودهم الفسيولوجية والعاطفية والنفسية.

للدراسة الحالية اهمية نظرية وأخرى تطبيقية في مجال الاعداد النفسي للاعبين من خلال التعرف على :

- استراتيجيات التأقلم المختلفة التي من شأنها مساعدة اللاعبين و اللاعبات على تطوير مهارات التأقلم وحل مشكلاتهم المختلفة و التعامل مع الافكار السلبية و المواقف الضاغطة .
- يعد البحث الحالي أحد التقنيات النفسية الهامة المبنية على فنيات واستراتيجيات نفسية حديثة .
- يتعامل البرنامج المقترح مع شخصية وسلوك اللاعب في المقام الأول والذي ينعكس بدوره على أداءه ودفاعيته داخل التدريب والمنافسة .
- يقدم البحث أداة قياس حديثة فى مجال علم النفس الرياضي من خلال ترجمة و صياغة وتقنين المقياس العالمي لمهارات التأقلم و تطبيقه على البيئة المصرية .
- يفتح البحث آفاقا جديدة لدراسات أخرى مبنية على نتائج هذه الدراسة.

أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية الى :

- بناء مقياس في مجال علم النفس الرياضي يمكن من خلالها التعرف على مهارات التأقلم التي يستخدمها اللاعبون في مواجهة الضغوط وحل المشكلات وذلك من خلال ترجمة وصياغة و تقنين مقياس جديد في مجال علم النفس الرياضي .
- تصميم برنامج إرشادي مقترح باستخدام استراتيجيات حديثة وذلك لتطوير بعض من مهارات التأقلم للاعبين النخبة فى لعبة المصارعة .
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تطوير مهارات التأقلم لدى العينة المختارة قيد البحث .

فروض الدراسة :

فى ضوء أهداف الدراسة تفترض الباحثة مايلي :

- المقياس الذي تم تعريبه ذو معاملات علمية مرتفعة وتناسب مع البيئة المصرية والعينه قيد البحث.
- يؤثر البرنامج المقترح على تطوير مهارات التأقلم لدى عينة البحث المختارة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى العينة التجريبية المختارة فى مهارات التأقلم .

مصطلحات الدراسة :مفهوم وتعريف الإرشاد :

يعد الإرشاد خدمة نفسية تربوية مهمة في عصرنا الراهن إذ لا يقتصر على جانب واحد من جوانب الحياة بل يمتد ليشمل جوانب الحياة كافة (الأسرية ، المدرسية ، الاجتماعية ، المهنية) وعلى هذا الأساس نشأ الإرشاد لمساعدة الفرد نفسياً وتربوياً ومهنياً واجتماعياً كونه عملية إنسانية تهدف إلى تحقيق سعادة الفرد ومساعدته للتخلص مما لديه من مشكلات للوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية محمود عطية (١٩٩٧).

التأقلم في الرياضة :

هو الإدراك المعرفي والسلوكيات الواعية التي يستخدمها الرياضي لإدارة المتطلبات المتصورة للمواقف الضاغطة المختلفة .

استراتيجيات التأقلم :

مجموعة من الاساليب الارشادية المعرفية التي من شأنها تطوير مجموعة من المهارات النفسية و زيادة القدرة على التأقلم مع المستجدات و المواقف المختلفة (Lazarus ١٩٩٤) .

إجراءات الدراسة :منهج الدراسة :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة الواحدة ، بإستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك للتعرف على مدى تأثير البرنامج المقترح على عينة البحث المختارة.

مجتمع وعينة الدراسة :عينة الدراسة الأساسية :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت في لاعبات الفريق القومي للمصارعة النسائية المسجلين بالاتحاد المصري (٢٠١٥-٢٠١٦) والمشاركين في البطولة الافريقيا. تحت (٢٠) عام منتخب الشابات) وعددهم ٥ لاعبات .

عينة التقنين :

فامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية للمقياس لاعاده تقنينه علي الرياضيين في البيئه المصريه وتم اختيارها من لاعبي الفرق القومية للشباب في الالعاب الفردية والجماعية التالية : (لكرة الطائرة- رفع

الأثقال - المصارعة - السباحة) ، والمسجلين في سجلات الاتحادات الرياضية المعنية بتلك الرياضات للموسم (٢٠١٥-٢٠١٦) وبلغ عدد عينه التقنين علي ٤٠ لاعبه بواقع ١٠ لاعبه لكل نوع من انواع الرياضات قيد البحث .

جدول (١) التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث ن=٥

مقاييس التوزيع	الانحراف المعياري	مقاييس النزعة المركزية		وحدة القياس	المتغيرات		
		المتوسط	الوسيط				
التفطوح	الالتواء	٠.٨٨	٠.٨٨٠	١٩.٦٦	١٩.٠٠	السنة	العمر الزمني
٠.٨٨ -	٠.٥٧٦ -	٠.٦٣	٠.٥٥ -	٧.٢٠	٧.٠٠	السنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (١) إن معاملا الإلتواء لهذه المتغيرات إنحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً.

أداة الدراسة :

بالأضطلاع على بعض الأبحاث والمراجع العلمية الاجنبية المتعلقة بالاعداد النفسي للاعبين ، توفر للباحثه العديد من المعلومات والبيانات الحديثة والتي كان من اهمها استراتيجيات التأقلم التي تستخدم بصورة موسعة في الاعداد النفسي للاعبين في دول عديدة لتطوير الاداء التنافسي خاصة للشباب . وكان من اكثر المقاييس المستخدمة في المجال الرياضي لقياس مهارات التأقلم ACSI Athletic Coping Skills Inventory (سمت واخرون، ١٩٩٤) . وهو يقيس مجموعة من المهارات النفسية للرياضيين التي تطور من قدرة اللاعب علي التأقلم بأستخدام خمسة اساليب نفسية في مجال الاعداد النفسي يطلق عليها استراتيجيات التأقلم، حيث قامت الباحثة بترجمته الي اللغة العربية و اعادة صياغة بعض الكلمات لتوضيحها و من ثم تقنين المقياس بحساب المعاملات العلمية له علي عينة من خارج عينة البحث الأساسية.

وصف المقياس :

قامت الباحثة بترجمة المقياس واعادة صياغة بعض العبارات لتكون اكثر وضوحا حيث تكون المقياس من (٢٨) عبارة مقسمة على سبعة محاور يتم الاستجابة على العبارات من المفحوصين في ثلاثة مستويات (ينطبق على بدرجة كبيرة - ينطبق على بدرجة متوسطة - لا ينطبق على) والمقياس له درجة كلية ، ويتكون المقياس من المحاور التالية :-

المحور الاول : التعامل مع الشدائد **Coping With Adversity**

وتمثله عبارات رقم : ٥ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٤

المحور الثاني : قدرات المدرب **Coach ability**

وتمثله عبارات رقم : ٣،١ ، ١٥ . ٢٧

المحور الثالث : تركيز الانتباه Concentration

وتمثله عبارات رقم : ٤ ، ١١ . ١٦ ، ٢٥

المحور الرابع : الثقة بالنفس ودافعية الانجاز Confidence and Achievement Motivation

وتمثلها عبارات رقم : ٢٦ ، ٢ ، ٩ . ١٤

المحور الخامس : الاعداد العقلية وتحديد الاهداف Goal Setting and Mental Preparation

وتمثلها عبارات رقم : ١ ، ٨ ، ١٣ . ٢٠

المحور السادس : الابداع تحت الضغط peaking Under Pressure

وتمثلها عبارات رقم ٦ ، ١٨ ، ٢٢ . ٢٨

المحور السابع : التحرر من القلق freedom From Worry

وتمثلها عبارات رقم ٧ ، ١٢ ، ١٩ ، ٢٣

المعاملات العلمية للمقياس :

أولاً : صدق المقياس :

استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة

العبرة بالمحور الذي تنتمي اليه ثم معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور و المجموع الكلي للمقياس .

جدول (٢) صدق الإتساق الداخلي لعبارات محور التعامل مع الشدائد

في مقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين ن = ٤٠

م	العبرة	س/	± ع	قيمة "ر"
١	اظل ايجابيا ومتحمسا اثناء المنافسة غير مبالى بالسلبيات حولي	٢.٢٣	٠.٩٣	*٠.٤٠٨
٢	عندما تسوء الامور احدث نفسي بضرورة الحفاظ على هدوئي ويكون لذلك اثرا عليا ايجابيا	٢.٣٠	٠.٨٤	*٠.٧٩٢
٣	عندما اشعر بالتوتر استطيع ان استرخى سريعا واهدى نفسي	٢.٦٦	٠.٦٠	*٠.٦٣٤
٤	استطيع السيطرة على انفعالاتي ومشاعري بغض النظر عما تحمله الاشياء لى (العواقب)	٢.٤٠	٠.٧٧	*٠.٨٢١
	مجموع المحور	١١.٦٠	٢.٠٦	

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

تشير نتائج الجدول رقم (٢) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين عبارات المحور

الأول " التعامل مع الشدائد " ومجموع المحور الذي تنتمي إليه العبرة ، مما يدل على صدق عبارات

المحور الأول " التعامل مع الشدائد " .

جدول (٣) صدق الإتساق الداخلى لعبارات محور قدرات المدرب

فى مقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين ن = ٤٠

م	العبارة	س/	ع ±	قيمة " ر "
١	يحاول وضع اهداف يومية او اسبوعية تساعدنى على تحديد ما اريده	٢.٢٠	٠.٨٨	*.٠.٧٨٥
٢	عندما يقوم المدرب بتصحيح الاخطاء التى ارتكبها ، اعتبر ذلك نقدا ذاتيا لى و اصاب بالحزن	٢.٢٠	٠.٨١	*.٠.٥٥٦
٣	عندما يقوم المدرب بنقدى او توجيهى اقدر محاولاته واقوم بتصحيح اخطائى دون غضب.	٢.٨٣	١.٠٨	*.٠.٨٢٦
٤	احسن مهارتى عن طريق الاستماع باهتمام للنصائح والتعليمات مدري	٢.٨٣	١.١٧	*.٠.٨٥٨
مجموع المحور		١٠.٠٦	٣.٠٥	

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

تشير نتائج الجدول رقم (٣) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين عبارات المحور الثانى

" قدرات المدرب " ومجموع المحور الذى تنتمى إليه العبارة ، مما يدل على صدق عبارات المحور الثانى "

. " قدرات المدرب " .

جدول (٤) صدق الإتساق الداخلى لعبارات محور تركيز الانتباه

فى مقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين ن = ٤٠

م	العبارة	س/	ع ±	قيمة " ر "
١	اثناء تدريباتى استطيع تركيز انتباهى وعزل المشتات	٢.٥٠	٠.٧٨	*.٠.٥٥٤
٢	من السهل عليا الحفاظ على افكارى من التشتت اثناء مشاهدتى او استماعى لشيء .	٢.١٣	١.٠١	*.٠.٧١١
٣	اتعامل مع المواقف غير المتوقعة فى لعبتى بطريقة جيدة جدا	٢.٨٣	١.٠٨	*.٠.٧٧٢
٤	من السهل عليا ان اوجه اهتمامى وتركيزى على هدف او شخص محدد	٢.٢٣	٠.٩٤	*.٠.٤٠٩
مجموع المحور		١٠.٧٠	٢.٣٦	

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

تشير نتائج الجدول رقم (٤) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين عبارات المحور

الثالث " تركيز الانتباه " ومجموع المحور الذى تنتمى إليه العبارة ، مما يدل على صدق عبارات المحور

الثالث " تركيز الانتباه " .

جدول (٥) صدق الإتساق الداخلى لعبارات محور الثقة بالنفس ودافعية الانجاز

في مقياس مهارات التأقلم للرياضيين ن = ٤٠

م	العبارة	س/	± ع	قيمة " ر "
١	استطيع ان احصل على اقصى استفاده من موهبتى و مهاراتى	٢.١٠	١.٢٥	*٠.٦٩١
٢	لدى الثقة فى قدرتى على الاداء بشكل امثل .	٢.٥٦	٠.٨٥	*٠.٨٣٣
٣	لاحتاج الى اثاره دافعتى للتدريب او اللعب لانى اؤدى بنسبة ١٠٠%	٢.٥٣	٠.٧٨	*٠.٧٢٨
٤	عندما افشل فى تحقيق اهدافى يزداد اصرارى واعمل بجديه اكثر .	٢.٨٦	٠.٧٧	*٠.٨٨٠
مجموع المحور		١١.٠٦	٢.٧٤	

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

تشير نتائج الجدول رقم (٥) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين عبارات المحور الرابع " الثقة بالنفس ودافعية الأنجاز " ومجموع المحور الذى تنتمى إليه العبارة ، مما يدل على صدق عبارات المحور الرابع " الثقة بالنفس ودافعية الأنجاز " .

جدول (٦) صدق الإتساق الداخلى لعبارات محور الثقة الإعداد العقلى وتحديد الأهداف

في مقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين ن = ٤٠

م	العبارة	س/	± ع	قيمة " ر "
١	عندما يقوم المدرب بنقدى اشعر بالحزن بدلا من شعورى بمساعدته	٢.٥٣	٠.٩٤	*٠.٨٠٠
٢	اميل الى اعداد الكثير من الخطط حتى اصل الى اهدافى	٢.٧٣	٠.٨٣	*٠.٧٢٦
٣	اضع اهداف خاصة لادائي اثناء التدريب	٢.٣٠	٠.٧٠	*٠.٤٥٧
٤	اضع خطه خاصة بي قبل بداية اللعب	٢.٣٦	٠.٧٧	*٠.٦٦٧
مجموع المحور		١١.٢٣	٢.٢١	

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

تشير نتائج الجدول رقم (٦) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين عبارات المحور الخامس " الاعداد العقلى وتحديد الأهداف " ومجموع المحور الذى تنتمى إليه العبارة ، مما يدل على صدق عبارات المحور الخامس " الاعداد العقلى وتحديد الأهداف " .

جدول (٧) صدق الإتساق الداخلى لعبارات محور الابداع تحت الضغط

في مقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين ن = ٤٠

م	العبارة	س/	ع ±	قيمة " ر "
١	أميل إلى اللعب بشكل أفضل تحت الضغط لأن تفكيري يكون أكثر وضوحا	٢.٥٣	١.٢٥	*٠.٦١٥
٢	كلما ازدادت ضغوط اللعب كلما زادت متعتي	٢.٣٣	٠.٨٠	*٠.٦٣٧
٣	بالنسبة لى الضغوط تمثل حالة من التحدى لذلك ارحب بها	٢.٤٣	٠.٧٧	*٠.٦٦٣
٤	ارتكب القليل من الاخطاء عندما تزداد الضغوط لانها تقوى من تركيزى	٢.٢٧	٠.٨٣	*٠.٤٤٦
مجموع المحور		١٠.٥٦	٢.١٩	

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

تشير نتائج الجدول رقم (٧) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين عبارات المحور السادس " الابداع تحت الضغط " ومجموع المحور الذى تنتمى إليه العبارة ، مما يدل على صدق عبارات المحور السادس " الابداع تحت الضغط " .

جدول (٨) صدق الإتساق الداخلى لعبارات محور التحرر من القلق

في مقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين ن = ٤٠

م	العبارة	س/	ع ±	قيمة " ر "
١	يصيبنى القلق من تقييم الاخرين لادائي	٢.٢٦	٠.٧٩	*٠.٨٤٣
٢	اصاب بالكثير من الضغوط والقلق حول ما ساقوم بادائه	٢.١٧	٠.٨٣	*٠.٧٦٣
٣	اثناء المنافسة اخاف من ارتكاب الاخطاء او الفشل	٢.٠٧	٠.٨٧	*٠.٨٢٤
٤	افكر كثيرا واتخيل ما سوف يحدث لى فى حالة فشلي	٢.٢٠	٠.٧٧	*٠.٧١٨
مجموع المحور		١٠.٧٠	٢.٥٧	

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

تشير نتائج الجدول رقم (٨) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين عبارات مقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين المحور السابع " التحرر من القلق " ومجموع المحور الذى تنتمى إليه العبارة ، مما يدل على صدق عبارات مقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين المحور السابع " التحرر من القلق " .

جدول (٩) صدق الإتساق الداخلي لمحور مقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين
والمجموع الكلي للمقياس ن = ٤٠

م	المحور	س/	ع ±	قيمة " ر "
١	التعامل مع الشدائد	١١.٦٠	٢.٠٦	*٠.٦٦٧
٢	قدرات المدرب	١٠.٠٦	٣.٠٥	*٠.٧٦٦
٣	تركيز الانتباه	١٠.٧٠	٢.٣٦	*٠.٧٧٧
٤	الثقة بالنفس ودافعية الأنجاز	١١.٠٦	٢.٧٤	*٠.٦٨٧
٥	الاعداد العقلية وتحديد الأهداف	١١.٢٣	٢.٢١	*٠.٨١٠
٦	الابداع تحت الضغط	١٠.٥٦	٢.١٩	*٠.٤٩٣
٧	التحرر من القلق	١٠.٧٠	٢.٥٧	*٠.٦٠٠
	المجموع الكلي للمقياس	٦٧.٣٦	٣.٦٢	

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

تشير نتائج الجدول رقم (٩) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين محاور مقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين والمجموع الكلي لمقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين ، مما يدل على صدق محاور مقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين .
ثانياً: ثبات المقياس :

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ " التجزئة النصفية " لاجزاء المقياس وذلك لإيجاد ثبات الاختبار على النحو الموضح في الجدول التالي :

جدول (١٠) معامل ثبات مقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين

باستخدام معامل الفا كرونباخ ن = ٤٠

م	المحور	س/	ع ±	قيمة " ر "
١	التعامل مع الشدائد	١١.٥٨	٢.١١	*٠.٥٦٠
٢	قدرات المدرب	١٠.٨٥	٢.١٩	*٠.٦١٧
٣	تركيز الانتباه	١١.٠٠	٢.١٥	*٠.٥٥٩

٤	الثقة بالنفس ودافعية الأتجاز	١١.١٢	٢.٠٩	*٠.٦٤٦
٥	الاعداد العقلية وتحديد الأهداف	١١.٩٣	٢.١٩	*٠.٦٥٥
٦	الابداع تحت الضغط	١٠.٩٥	٢.٢٣	*٠.٥٦٣
٧	التحرر من القلق	١١.١٠	١.٦٥	*٠.٧٢٥
	المجموع الكلي للمقياس	٦٩.٥٨	٣.٥٩	*٠.٦٢٨

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

تشير نتائج الجدول رقم (١٠) إلى أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (٠.٥٥٩ : ٠.٧٢٥) مما

يدل على ثبات محاور ومقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

البرنامج الإرشادي المقترح :

* إجراءات تطبيق البرنامج الإرشادي .

قبل البدء في تطبيق وإعداد البرنامج المقترح تم الإضطلاع على البحوث المختلفة المطبقة في

المجال الرياضي والاجتماعي وذلك للإضطلاع على اهم الفنيات والتقنيات المستخدمة في المجال .

تطبيق القياسات القبلية للاعبات والمتمثلة في الوصف الإحصائي لعينة البحث ومقياس

استراتيجيات التأقلم.

طبيعة البرنامج :

جلسات جماعية وفردية .

تكرار الجلسات : جلستان اسبوعيا .

مدة الجلسة :

٤٥ دقيقة تقريبا .

مدة البرنامج :

٥٠ يوما .

مكان البرنامج :

المركز الاولمبي بالمعادي

الهدف من البرنامج :

- من خلال مجموعة من الجلسات الإرشادية وتقنيات توجيه السلوك وبرمجة الأفكار وكذلك التدريب على بعض المهارات النفسية والعقلية يمكن للبرنامج المقترح أن يعزز مايلي :
- إتاحة الفرص للتعبير عن المشاعر والمخاوف والإحتياجات المختلفه لأعضاء الفريق عن طريق الجلسات الفردية والجماعية بما يضمن تحقيق المشاركة بين افراد الفريق والتغيير الايجابي .
- تشجيع اللاعبات على تحمل المسؤولية والشعور .
- تعليم اللاعبات أسلوب التعلم الذاتي وحل المشكلات .
- مساعدة اللاعبة على معرفة نقاط الضعف والقوة في شخصيتها وما لديها من إمكانيات وكذلك معرفة إمكانيات البيئة المحيطه بها .
- تعليم اللاعبات طرق متعددة لضبط الذات، بمواجهة المواقف المختلفه او تجنبها .
- كيفية مقاومة الأفكار السلبية وإحلالها بأفكار ايجابية .
- تعليم اللاعبة كيفية حل المشكلات بإستخدام بعض انماط واساليب التفكير العقلاني.
- التدريب على بعض المهارات الإجتماعيه (الإتصال - التفاعل).
- تعليم اللاعبات بعض المهارات النفسية والعقلية و التي من شأنها المساعدة الى الوصول الى أفضل مستوى من الصحة النفسية ومن هذه المهارات على سبيل الذكر .
- الحديث الذاتي .
- تحديد وبناء الأهداف .
- بعض تدريبات التأمل عن طريق الإستدعاءات السارة عند الشعور بالقلق وعدم التركيز.
- بعض تدريبات التصور العقلي وتوظيفه لخدمة الأداء المهاري .

من جانب أولياء الامور :

- الزيارات المتكررة للتدريبات والمنافسات .
- أن تكون توقعات الأهل من الأبناء مناسبة لقدراتهم وموضوعية وإيجابية وغير مرتفعة.
- تجنب توجيه النقد إلى ذات اللاعب عندما يقع في الخطأ، وأن يكون النقد موجها إلى العمل وليس إلى الشخص نفسه.
- عدم الضغط الزائد على الأبناء لزيادة مستوى البدني والمهاري.
- عدم استعمال أساليب تنسم بالقوة والشدّة..

- عدم التدخل المباشر في شئون أبنائهم الخاصة .

من جانب الجهاز الفني :

- كيفية التعامل الأمثل مع اللاعبين في ضوء الطبيعة الخاصة بكل لاعب
- توطيد العلاقات بين اللاعبين والجهاز الفني .
- الإهتمام العادل بكل اللاعبين وعدم التمييز .
- البعد عن العنف والتوبيخ في الفترات القادمة .

البرنامج الإرشادي المعرفي :

يعد البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة من الأدوات الأساسية التي تم اعدادها لتحقيق أهداف الدراسة. وهو برنامج ارشادي يحتوي على العديد من الأساليب والفنيات التي تساعد على تعديل الجانب المعرفي والسلوكي والذي من شأنه تطوير مهارات التأقلم للاعبات ،

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تطوير مهارات التأقلم لدى عينة الدراسة.

مدة البرنامج:

طبق البرنامج في إثني عشر جلسة مدة كل جلسة ٤٥ دقيقة، بواقع جلستين اسبوعياً وطبق البرنامج بصورة جماعية و فرديه على أفراد العينة.

محتويات البرنامج:

يتضمن البرنامج عنوان الجلسة، أهداف الجلسة، الفنيات المستخدمة في الجلسة، الوسائل والأدوات المستخدمة في الجلسة، زمن الجلسة. وهو موضح في الجدول التالي .

جدول (١١) البرنامج المقترح لتطوير مهارات التأقلم

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الجلسة الأولى والثانية	جلسة تمهيدية	تعارف بطبيعة البرنامج و الجلسات و تطبيق القياس القبلي لمهارات التأقلم و مقدمه حول طبيعة الضغوط وانواعها و تأثيرها النفسي و الفسيولوجي	المرونة وإيجاد الحلول الوسطية المناقشة الجماعية - تطبيق المقياس	٩٠ دقيقة
الجلسة الثالثة	التعامل مع الشدائد	توضيح الآثار المترتبة على عدم القدرة على إدارة الضغوط وتوضيح أهمية إدارة الانفعالات في الاستقرار النفسي .	التحرك تجاه مصدر التهديد وذلك لتجنب الأذى المناقشة الجماعية	٤٥ دقيقة
الجلسة الرابعة و الخامسة	مهارة دافعية الانجاز و الثقة بالنفس	تعليم اللاعبات طريقة تحديد الأفكار السالبة وكيفية توليد البدائل لتعديل الأفكار السالبة	التحرك تجاه مصدر التهديد وذلك لتجنب الأذى-المناقشات الجماعية	٤٥ دقيقة
الجلسة السادسة	مهارة تركيز الانتباه	تعليم اللاعبات الأساليب المساعدة على عمليات التصور البصري و تركيز الانتباه على الامور المهمة و الدقيقة	التوجيه المباشر الإرشاد الذاتي ، الفيديوهات و المباريات المناقشة الجماعية	٤٥ دقيقة
الجلسة السابعة	مهارة تحديد الاهداف	توضيح الأبعاد المكونة لتحديد الاهداف قصيرة المدى وطويلة المدى و كيفية قياسها وترتيبها وكتابتها	تجنب الأذى المتوقع والذي يشكل تهديد/ الكتابه و التدوين	٤٥ دقيقة
الجلسة الثامنة	مهارة تحدد الاهداف الدافعية الانجاز	مساعدة اللاعبات على معرفة الأسباب التي تعيق تحديد الأهداف وتشجيع المسترشدات على وضع الحلول الممكنة للوصول للهدف وتشجيع المسترشدات على مقاومة الإحساس بالفشل والإحباط عن طريق التفكير الإيجابي في المواقف	المرونة وإيجاد الحلول الوسطية المناقشة الجماعية	٤٥ دقيقة
رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الجلسة التاسعة و العاشرة	الابداع تحت الضغط والتحرر من القلق	تعليم اللاعبات الأساليب المساعدة على التفكير بمرونة في المواقف الجديدة و المنكره و التعامل معها بطرق غير تقليدية	التحرك تجاه مصدر التهديد الإرشاد الذاتي، التوجيه المباشر، المناقشة الجماعية	٩٠ دقيقة

		بل واتحويل تلك المواقف الضاغطة الي مواقف ايجابية دافعة		
٤٥ دقيقة	تجنب التهديد لتجنب الاذى الناتج عنه	توضيح لسمات الميزة للأشخاص ما بين السعادة والحزن وكذلك توضيح أهمية التركيز على الجوانب الإيجابية في المواقف المختلفة و المناقسة	مهارتي الاعداد النفسي و العقلي	الجلسة الحادية عشر
٤٥ دقيقة	إستراتيجية الدعم و المساندة الاجتماعية :	مساعدة اللاعبات في حل المشكلات عن طريق تحليل المشكلات و طرق التفكير بها و التعامل معها و تحويل الافكار السلبية الي ايجابية و التعرف على الأشياء التي تكون سبباً في الحالة المزاجية السلبية وتشجيع المسترشدات على معرفة الحلول الممكنة لتحسين الحالة المزاجية	مهارة حل المشكلات	الجلسة الثانية عشر
٦٠ دقيقة		مراجعة وتلخيص ما دار في الجلسات السابقة، وتطبيق القياس البعدي	الجلسة الختامية	الجلسة الختامية

جلسة خاصة بالجهاز الفني :

حيث أوضحت الباحثة من خلالها للمدربين كيفية التعامل مع اللاعبين في الفتره القادمة وهي فترة البطولة والسفر . وبعض الإحتياطات التي يجب التعامل بها مع بعض اللاعبات وسلمت الباحثة الجهاز الفني تقريراً حول بعض الملاحظات التي يجب مراعاتها وضرورة التأكيد على تدريبات التنفس والتأمل في الفتره القادمة وأسس التصور العقلي كما تدرت عليها اللاعبات ، كما أرفقت الباحثة بالتقرير درجات القياس البعدي للاعبات وما تحقق خلال الفتره السابقة من تقدم .

خطة المعالجة الإحصائية :

قامت الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً عن طريق البرنامج الإحصائي SPSS الاصدار ٢٣.٠٠

، وذلك لاستخراج المعالجات الآتية :

- المتوسط الحسابي
- الوسيط

- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- معامل الفا كرونباخ
- دلالة الفروق للعينات الصغيرة " Z Test "

عرض نتائج البحث ومناقشتها :

تم عرض نتائج البحث ومناقشتها في ضوء فرض البحث على النحو التالي :
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في مهارات التأقلم .

جدول (١٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري قبل وبعد البرنامج للعيينة قيد البحث

في محاور مقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين ن = ٥

بعد البرنامج		قبل البرنامج		وحدة القياس	المحاور
ع ±	س/	ع ±	س/		
٠.٩٨	١١.٢١	١.٠٦	٩.٠٥	الدرجة	التعامل مع الشدائد
٠.٦٨	١١.١٠	٠.٦٥	٨.٦٥	الدرجة	قدرات المدرب
٠.٤٩	١١.٢٦	٠.٦٨	٩.١٠	الدرجة	تركيز الانتباه
٠.٩٩	١١.٢٤	٠.٩٥	٩.٤٥	الدرجة	الثقة بالنفس ودافعية الأناجاز
٠.٤٨	١٠.٩٥	١.١١	٨.٦٨	الدرجة	الاعداد العقلية وتحديد الأهداف
٠.٧٨	١٠.٨٠	٠.٩٨	٨.٢٥	الدرجة	الابداع تحت الضغط
٠.٦٩	١١.٠٠	٠.٨٧	٨.٦٠	الدرجة	التحرر من القلق
١.٦٨	٧٢.٩٧	٢.٥٤	٦٣.٦٥	الدرجة	المجموع الكلي للمقياس

جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياسيين قبل وبعد البرنامج للعينة قيد البحث

في محاور مقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين ن = ٥

محاور مقياس مهارات التأقلم	القياسيين	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	إحتمال الخطأ
التعامل مع الشدائد	القبلي	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٢.٠٤١	٠.٠٤١
	البعدي	+	٥	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠		
		=	٠				
		المجموع					
قدرات المدرب	القبلي	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٢.٠٠٧	٠.٠٣٨
	البعدي	+	٥	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠		
		=	٠				
		المجموع					
تركيز الانتباه	القبلي	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٢.١٢	٠.٠٣٤
	البعدي	+	٥	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠		
		=	٠				
		المجموع					
الثقة بالنفس ودافعية الأناجاز	القبلي	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٢.٠٠٢	٠.٠٤٣
	البعدي	+	٥	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠		
		=	٠				
		المجموع					

تابع جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياسيين قبل وبعد البرنامج للعينة قيد البحث

في محاور مقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين ن = ٥

محاور مقياس مهارات التأقلم	القياسيين	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	إحتمال الخطأ
الاعداد العقلية وتحديد الأهداف	القبلي	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٢.٠٤١	٠.٠٤١
	البعدي	+	٥	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠		
		=	٠				
		المجموع					
الابداع تحت الضغط	القبلي	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٢.٠٠٧	٠.٠٣٨
	البعدي	+	٥	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠		

				٠	=		
					المجموع		
٠٠٠٣٤	*٢.١٢	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	القبلي	التحرر من القلق
		١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	٥	+	البعدي	
				٠	=		
					المجموع		
٠٠٠٤٣	*٢.٠٠٢	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	القبلي	المجموع الكلي للمقياس
		١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	٥	+	البعدي	
				٠	=		
					المجموع		

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) = ١.٩٦

يتضح من الجدول (١٣) إنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين قبل وبعد البرنامج للعينة قيد البحث في مقياس مهارات التأقلم عند مستوى (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي البرنامج .

مناقشة النتائج :

أولاً / تم تطبيق المقياس في الاختبار القبلي للكشف عن المشكلات التكيفية لدى اللاعبين وبعد عدة مقابلات تمهيدية مع اللاعبين وبمعالجة البيانات إحصائياً اتضح إن:

هناك ضعف في مستوي التأقلم مع الضغوط من خلال محاور المقياس المختلفة وتعزو الباحثة ذلك لقلة الخدمات الإرشادية والتوجيهية في المجال الرياضي والاجتماعي للاعبين فضلاً عن كون لعبة المصارعة من الألعاب ذات الطبيعة الخاصة بدنياً ومهارياً وحتى مجتمعيًا و تحتاج الي قدرات عالية من اللاعبات للتكيف مع متطلبات و ضغوط تلك اللعبة.

ثانياً / التعرف إلى اثر البرنامج الإرشادي المعرفي في زيادة مستوى التأقلم للاعبات مع ضغوط لعبة المصارعة ، اتضح إن اللاعبات اللواتي تلقين البرنامج الإرشادي ارتفع لديهن مستوى التكيف مع ضغوط المنافسة بشكل ملحوظ و أزدادت لديهن الدافعية لبذل المزيد من التدريب و التعامل مع المواقف التنافسية و التدريبية والحياتية المختلفة .وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى حسن اختيار المهارات الإرشادية المناسبة للاعبات و تعاون الجهاز الفني والاسرة في تعضيد تلك المهارات و ازالة بعض العقبات التي واجهت اللاعبات سابقا

والتي بعثت فيهن روح الاهتمام بالتدريب والاصرار علي الفوز بتخطي قدراتهم المحدودة وليشعروا أنهم قد تعلموا شيئاً نافعا من خلال تلك المهارات التي تميزت بجاذبيتها والتي نفذت بأسلوب مشوق.

ثالثا/ مهارات التأقلم والتمثلة في :

التعامل مع الشدائد، قدرات المدرب ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس ودافعية الأنجاز الاعداد العقلية وتحديد الاهداف ،الاعداد العقلية ، التحرر من الضغط هي مجموعة من المهارات النفسية و العقلية التي يمكن تطويرها من خلال برنامج التوجيه و الارشاد النفسي المقترح و الذي ضم مجموعة من الاستراتيجيات الحديثة في مجال علم النفس الرياضي و التي تتمثل في :

- المرونة ويجاد الحلول الوسطية
- تجنب التهديد لتجنب الاذى الناتج عنه.
- تجنب الاذى المتوقع والذي يشكل تهديد.
- التحرك تجاه مصدر التهديد و مواجهته .
- إستراتيجية الدعم و المساندة الاجتماعية .

الإستنتاجات :

- * تشير النتائج الخاصه بدلالة الفروق بين القياسات القبيلية والبعديه لمحاور مقياس مهارات التأقلم (المواجهة) للرياضيين الى وجود فروق دالة معنويا" بين القياسين القبلي والبعدي ،لصالح القياس البعدي . وهذا يؤكد فرضا البحث حيث دل على فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في مساعده على الإرتقاء بمستوى مهارات التأقلم (المواجهة) للاعبات .
- * ساهم البرنامج الإرشادي المقترح على تحسن أداء لاعبات الفريق القومي للمصارعة أثناء بطولتي افريقيا والعالم و الحصول علي ميداليات عالمية لأول مرة للناشئات .
- * ساهم البحث في توفير اداة قياس حديثة معربة و مقننة في مجال علم النفس الرياضي .
- * القى البحث الضوء علي مجموعة من الاستراتيجيات النفسية الحديثة لمواجهة الضغوط و تجنب الاذى و التأقلم مع المستجدات المختلفة .

التوصيات :

في ضوء نتائج الدراسة التي أوضحت فاعلية البرنامج المقترح في تعزيز مهارات التأقلم و التي من شأنها مساعدة اللاعبين على مواجهة وتجنب بعض المواقف الضاغطة والتأقلم معها. لذلك **فإن الباحثة توصي بما يلي :**

- ضرورة تفعيل تلك البرامج في مراحل العمرية المختلفة لإعداد النفسي للاعبين لما لها من تأثير ملحوظ على تطوير شخصية اللاعب وزيادة ثقته بنفسه وبأدائه وتحسين طريقة تفكيره وسلوكه في المواقف المختلفة
- من الأهمية توفير المقاييس النفسية والسلوكية الحديثة التي تساعد علي التعرف على القدرات والخصائص المميزة للاعبين في المراحل السنوية المختلفة وإعداد البرامج الإرشادية والنفسية المناسبة لخصائصهم وقدراتهم .
- الاعداد النفسي للاعبين يضم مجموعة كبيرة من الاستراتيجيات الحديثة ذات التأثير الكبير علي المستوى المعنوي للاعبين و منها استراتيجيات التأقلم لذا يجب ان يكون هناك متابعة علمية لكل ما هو جديد في مجال الاعداد النفسي للاعبين .
- اللاعبات الممارسات للرياضات العنيفة يحتاجن للدعم النفسي بصورة كبيرة للتغلب علي الضغوط المتعدده التي تقابلهن في التدريب و الحياة العامة .

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- دافيدوف، ل.لندا، مدخل إلى علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، دار ماجروهيل - القاهرة، (ب.ظ) ١٩٨٣، ص ٦٢٠.
- ٢- محمود محمد عطية ؛ _التوافق النفسي والاجتماعي للطلاب مع البيئة المدرسية وعلاقته بالتحصيل (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القاهرة ، كلية التربية ، ١٩٩٧) ص ٣١٣-٣١٤.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- ٣- Aldwin, C. M. (١٩٩٤). Stress, coping, and development: An integrative perspective. New York: Guildford.
- ٤- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., and Graham, T. R. (١٩٩٨). Measurement of coping strategies in sport. In J. L. Duda (Ed.), Advances in

- sport and exercise psychology measurement (pp. ١٤٩-١٦١). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- ٥- Folkman, S., and Lazarus, R. S. (١٩٨٥). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, ٤٨, ١٥٠-١٧٠.
- ٦- Krenke, i(١٩٩٥). stress, coping and relationships in adolescence.
- ٧- Hinkle, J. S. (١٩٩٤). Integrating sport psychology and sports counseling: Developmental programming, education, and research. "Journal of Sport Behavior."
- ٨- Lazarus, R. S. (١٩٩٩). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- ٩- Lazarus, R. S. (١٩٩٣). *Coping theory and research: Past, present and future*. *Psychosomatic Medicine*, ٥٥, ٢٣٤-٢٤٧.
- ١٠- Morgan, D. & Birrer, G., ٢٠١٠. Psychological skills training as a way to enhance an athletes performance in high intensity sports. *Scandanavian journal of science & medicine in sports*, Volume ٢٠, pp. ٧٨-٨٧.
- ١١- Shaw, D. Gorely, T. & Corban, R., ٢٠٠٥. *Sport and exercise psychology*. s.l.:s.n.