

## تأثير برنامج ارشادي لتنمية التحمل النفسي لدى لاعبي كرة السلة للدوري الممتاز

جعفر ثامر حمود<sup>(1)</sup>، فراس مطشر عبدالرضا<sup>(2)</sup>

تأريخ تقديم البحث: (2022/5/3)، تأريخ قبول النشر (2022/6/9)، تأريخ النشر (2022/9/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(3\)2022.1302](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(3)2022.1302)



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

### المستخلص

تكمن أهمية البحث في اعداد جلسات ارشادية نفسية لتنمية التحمل النفسي لدى بعض لاعبي اندية كرة السلة المتقدمين والمساعدة على تنمية الميول النفسية بمختلف الطرائق والوسائل وإدخال عناصر التشويق والتغير والتنويع والممارسة. وهدف البحث الى اعداد مقياس التحمل النفسي للاعبين الدوري الممتاز بكرة السلة واعداد برنامج ارشادي خاص لهم والتعرف على تأثير البرنامج الارشادي في التحمل النفسي. وانتهج الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في قياس التحمل النفسي لدى لاعبين كرة السلة، فضلاً عن استعمال المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة في استكمال بقية اجراءات البحث. وقد بلغت عينة التجريب (11) لاعبا من مجتمع البحث البالغ عدده (58) لاعباً، وقام الباحثان بأعداد مقياس التحمل النفسي وتم اتباع مجموعة الخطوات الأصولية عند اعداده من تحديد فكرة المقياس وهدفه ومجالاته وإيجاد الأسس العلمية. وبعد اجراء التجربة الرئيسة والاختبارات القبلية والبعديّة تم جمع البيانات ومعالجتها احصائياً تم التوصل الى مجموعة استنتاجات اهمها فاعلية البرنامج الارشادي المعد من قبل الباحثان في تنمية التحمل النفسي لدى لاعبي كرة السلة للدوري الممتاز. وهناك فروقاً معنوية في مجالات التحدي، الصمود، التأني. فضلاً عن المقياس ككل ومتغير التحمل النفسي  
الكلمات المفتاحية: البرنامج الارشادي، التحمل النفسي، كرة السلة، التحدي، الصمود، التأني.

### ABSTRACT

#### ***The Effect of Counseling Program for Improvement Psychological Endurance in Excellent Basketball League***

*The importance of the research lies in designing psychological counseling for improving psychological endurance in advance basketball club players. The research aimed at designing a scale for psychological endurance for basketball excellent league as well as identifying the effect of the program on psychological endurance. The researchers used the descriptive method on (11) basketball players and designed a scale for psychological endurance. The main experiment as well as pre and posttests were applied and the results showed that the counseling program designed by the researchers is effective in improving psychological endurance in basketball players. There are significant differences in some fields .*

**Keywords:** *counseling program, psychological endurance, basketball, challenge, perseverance, patience.*

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (jaafar.thamer1204@cope.uobaghdad.edu.iq)  
Jaafar Thamer Hmood, Post Graduate Student (Mastre), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (jaafar.thamer1204@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647737604730).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (Ferasrekabe75@gmail.com)  
Feras Muttasher Abd Al-Reda, Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (Ferasrekabe75@gmail.com) (+9647722874687).

## المقدمة:

يعد الارشاد النفسي عملية بناء تستهدف مساعدة الفرد بان يفهم ذاته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكاناته لحل مشكلاته في ضوء معرفته وتدريبه لكي يصل الى تحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية. وان قوة التحمل النفسي واحدا من المفاهيم النفسية المهمة في الجانب الرياضي، اذ تناول هذا المفهوم النفسي باهتمام العديد من الباحثين والدارسين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفعال والمهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي في التدريب والمنافسات في جميع الألعاب الفردية والفرقية. وتكمن أهمية البحث في اعداد جلسات ارشادية نفسية لتنمية التحمل النفسي لدى بعض لاعبي اندية كرة السلة المتقدمين والمساعدة على تنمية الميول النفسية بمختلف الطرق والوسائل وإدخال عناصر التشويق والتغير والتنويع والممارسة. ومن خلال اطلاع الباحثان على المباريات واجراء المقابلات الشخصية لذوي الاختصاص من المدربين والأكاديميين سواء في مجال علم النفس الرياضي او علم التدريب وجدا بأن التحمل النفسي من العوامل المهمة في اعداد اللاعب والفريق لإكمال العملية التدريبية بالشكل الأمثل والصحيح. أي هل ان البرنامج الارشادي له تأثير لتنمية التحمل النفسي لدى لاعبين الدوري الممتاز بكرة السلة؟

وهدف البحث الى اعداد مقياس التحمل النفسي للاعبين الدوري الممتاز بكرة السلة واعداد برنامج ارشادي خاص للاعبين الدوري الممتاز بكرة السلة والتعرف على تأثير البرنامج الارشادي على التحمل النفسي. وقد افترض الباحثان ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي والبعدي للتحمل لدى لاعبي كرة السلة للدوري الممتاز. وفي هذا المجال أجريت دراسات مشابهة منها دراسة علي حسين علي (علي، 2006) والتي هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التحمل النفسي والامن النفسي لدى لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية وكذلك الفروق والعلاقة في مستوى التحمل النفسي والامن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية. وتم التوصل الى انه لا يمكن أن يصل اللاعب الى مستوى من التحمل النفسي ما لم يتحقق له الشعور بالأمن النفسي لكي يتمكن اللاعب من الأداء الأمثل. اما دراسة (باسم سامي شهيد) (شهيد، 2015) على عينة عددهم (40) لاعبا من الالعاب الفردية والجماعية بواقع (8) لاعبا لكل فعالية من ذي قار، وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، ومن أهم النتائج التي وصل اليها الباحث أن لاعبي الألعاب الفردية والجماعية يتميزون بمستوى عالي من التحمل النفسي والامن النفسي وهناك تباين لدى لاعبو الألعاب الفردية والجماعية في الشعور بالأمن النفسي. أما دراسة (عبد الله حويل فرحان واخرون) (فرحان، 2015) على عينة عددهم (24) لاعب من نادي الاتفاق الرياضي من الديوانية، وقد أستخدم الباحثين المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية، ومن أهم النتائج التي وصل اليها الباحثين هي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية. أما دراسة (طارق ضايح محمد) (محمد، 2018) على عينة عددهم (16) لاعبا من منتخب جامعة سامراء بالكرة الطائرة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية، ومن أهم النتائج التي وصل اليها الباحث هي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات النفسية والمهارية. أما دراسة (علي عبد العزيز نجم) (نجم، 2021) فتمثلت عينة البحث عددهم (30) لاعبا من لاعبي منتخب تربية نينوى بكرة القدم، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية، ومن أهم النتائج التي وصل اليها الباحث هي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات النفسية والمهارية.

## الطريقة والأدوات:

أجريت الدراسة في قاعة الشعب للألعاب الرياضية المغلقة تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لعينة الاعداد والتطبيق المقاييس فضلا عن استعمال المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة وتحقيق الأهداف (ملحم، 2002) تمثل مجتمع البحث بلاعبين اندية بغداد لكرة السلة للدوري الممتاز والبالغ عدد الأنديّة (5) والبالغ عددهم (58) لاعب اما عينة اعداد المقاييس من (47) لاعبا بنسبة مئوية مقدارها (81.03%) من مجتمع البحث، وقد بلغت عينة (التجريب) (11) لاعبا من مجتمع البحث بنسبة مئوية مقدارها (18%) وعينة التجربة الاستطلاعية تكونت من (11) لاعبا من ضمن عينة الاعداد وتم استخدام وسائل جمع المعلومات منها المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، مقياس التحمل النفسي اما أدوات البحث فتضمنت آلة تصوير لتسجيل بعض الوحدات الارشادية، حاسبة الكترونية (اللابتوب) واحد نوع (lenovo) حاسبة الكترونية نوع (كاسيو) ساعة توقيت للتعرف على وقت الاجابة على فقرات المقياس في التجربة الاستطلاعية.

وقام الباحثان بأعداد مقياس التحمل النفسي وتم اتباع مجموعة خطوات عند اعداده منها تحديد فكرة المقياس وهدفه ومجالاته وإيجاد الأسس العلمية منها صدق المقياس الظاهري وصدق البناء ويتحقق هذا الصدق من خلال التحليل الاحصائي للفقرات وقد قام الباحثان بالتحقق من توافر هذا الصدق من خلال المؤشرات الآتية:

**1. القوة التمييزية لفقرات:** وتسمى القوة التمييزية ايضاً بالمقارنة الطرفية او المجموعتين الطرفيتين، والتي تعطى مؤشراً مهماً لأعداد المقاييس او الاختبارات وتعد هي الدليل على التميز (سعيد وهاني، 2016)، لذا فان القوة التمييزية ستميز افراد العينة الذين يحصلون على مستوى عال في التحمل النفسي عن الذين يحصلون مستوى اقل في التحمل النفسي.

ولغرض التحقق من ذلك تم ترتيب استمارات اجابات عينة البحث البالغة (47) استمارة تنازلياً ومن خلال ذلك حددت المجموعتان الطرفيتان في كل مجموعة (27%) بعدد (13) لاعب لكل مجموعة وضمت المجموعة الوسطى (21) لاعب، وتعد نسبة (27%) من النسب المفضلة للتعرف على قوة الفقرة في التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا (Stang، 1981). وباستخدام الاختبار التائي (T. Test) لدلالة فروق الاوساط الحسابية بين المجموعتين العليا والدنيا تبين ان هناك بعض الفقرات غير دالة احصائياً إذ تبين ان مستوى الدلالة هو اعلى من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) ودرجة حرية (24) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي المرجح والانحراف المعياري وقيمة ت والمعنوية الحقيقية لفقرات اعداد مقياس التحمل

النفسي

الفقرات	المجموعة	س	ع	ت المحسوبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة
1	العليا	4.0000	.39029	11.622	.022	دال
	الدنيا	3.3500	.57957			
2	العليا	4.0000	.50383	16.129	.000	دال
	الدنيا	2.9750	.35716			

الفقرات	المجموعة	س	ع	ت المحسوبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة
3	العليا	4.0000	.50064	13.440	.000	دال
	الدنيا	3.0250	.53048			
4	العليا	4.0000	.43853	11.253	.000	دال
	الدنيا	2.9750	.61966			
5	العليا	3.5500	.50383	9.163	.000	دال
	الدنيا	3.2500	.74248			
6	العليا	3.6500	.48305	11.333	.000	دال
	الدنيا	2.0250	.76753			
7	العليا	4.0000	.47434	9.858	.000	دال
	الدنيا	2.2250	.80024			
8	العليا	4.0000	.50383	13.299	.000	دال
	الدنيا	2.9750	.65974			
9	العليا	3.4250	.50064	10.389	.000	دال
	الدنيا	2.1000	.63246			
10	العليا	3.3500	.48305	10.851	.000	دال
	الدنيا	2.4000	.67178			
11	العليا	3.5500	.50383	9.163	.000	دال
	الدنيا	1.2500	.74248			
12	العليا	3.6500	1.48305	2.333	.100	غير دال
	الدنيا	3.0250	1.76753			
13	العليا	3.6750	.47434	9.858	.000	دال
	الدنيا	1.2250	.80024			
14	العليا	3.4500	.70383	2.299	.070	غير دال
	الدنيا	3.0750	1.41679			
15	العليا	3.6500	.48305	1.450	.616	غير دال
	الدنيا	3.5000	.59914			
16	العليا	3.6750	.47434	1.752	.710	غير دال
	الدنيا	2.2250	.61966			
17	العليا	3.7000	.46410	11.943	.000	دال
	الدنيا	1.1000	.70892			

الفقرات	المجموعة	س	ع	ت المحسوبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة
18	العليا	3.7500	.43853	9.774	.000	دال
	الدنيا	2.3750	.77418			
19	العليا	4.0000	.30382	12.222	.000	دال
	الدنيا	3.2750	.78406			
20	العليا	4.0000	.49029	13.331	.000	دال
	الدنيا	2.1250	.51578			
21	العليا	3.4500	.50383	11.944	.000	دال
	الدنيا	2.0750	.52563			
22	العليا	3.6250	.49029	12.696	.000	دال
	الدنيا	2.2750	.45220			
23	العليا	3.6250	.39029	1.622	.022	دال
	الدنيا	1.3500	.57957			
24	العليا	3.5500	.50383	16.129	.000	دال
	الدنيا	1.9750	.35716			
25	العليا	3.5750	.50064	13.440	.000	دال
	الدنيا	2.0250	.53048			
26	العليا	3.7500	.43853	11.253	.000	دال
	الدنيا	1.3000	.68687			
27	العليا	3.7500	.43853	9.858	.000	دال
	الدنيا	1.3750	.77418			
28	العليا	3.9000	.30382	13.299	.000	دال
	الدنيا	2.2750	.78406			
29	العليا	3.6250	.49029	10.389	.000	دال
	الدنيا	1.1250	.51578			
30	العليا	3.4500	.50383	10.851	.000	دال
	الدنيا	1.0750	.52563			
31	العليا	3.6750	.47434	11.943	.000	دال
	الدنيا	2.2250	.80024			
32	العليا	3.4500	.50383	9.774	.000	دال
	الدنيا	1.9750	.65974			

الفقرات	المجموعة	س	ع	ت المحسوبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة
33	العليا	3.4250	.50064	12.222	.000	دال
	الدنيا	1.1000	.63246			

وفي ضوء نتائج القدرة التمييزية تم استبعاد الفقرات (12،14،15،16) اذ كانت غير معنوية كون قيمة الدلالة فيها أكثر من (0.05) وبذلك أصبح المقياس يحتوي (29) فقرة.

**2-معامل الاتساق الداخلي:** تعد علاقة ارتباط فقرات المقياس بالدرجة الكلية له من طرائق التحقق من صدقه وهو ما يسمى بمعامل اتساق الفقرات إذ تعد علاقة الارتباط العالية بين درجة كل فقرة وبين الدرجة الكلية لمجموع فقرات المقياس مؤشر لقدرة الفقرة على قياس المفهوم او السمة التي اعد المقياس لقياسها. وباستخدام معامل ارتباط بيرسون للتحقق من علاقة فقرات المقياس بالدرجة الكلية له من خلال اجابات عينة الاعداد والبالغة (47) استمارة تبين ان (4) فقرات ذات معامل ارتباط قليل بينها وبين درجة الكلية للمقياس وهي (6،17،18،20) وبهذا أصبح المقياس يتكون من (25) فقرة والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين معامل الارتباط لعبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	المعنوية الحقيقية	الدلالة
1	.291**	.000	مقبولة
2	.350**	.000	مقبولة
3	.466**	.000	مقبولة
4	.382**	.000	مقبولة
5	.388**	.001	مقبولة
6	.179	.070	غير مقبولة
7	.488**	.000	مقبولة
8	.285**	.000	مقبولة
9	.326**	.000	مقبولة
10	.215	.030	مقبولة
11	.300	.010	مقبولة
12	.162*	.000	مقبولة
13	.328**	.000	مقبولة
14	.404**	.000	مقبولة
15	.465**	.000	مقبولة
16	.380**	.000	مقبولة
17	.184	.600	غير مقبولة
18	.012	.600	غير مقبولة
19	.289	.001	مقبولة

رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	المعنوية الحقيقية	الدلالة
20	.150	.100	غير مقبولة
21	388**	.000	مقبولة
22	.267**	.001	مقبولة
23	.466**	.000	مقبولة
24	.382**	.000	مقبولة
25	.388**	.001	مقبولة
26	.215	.030	مقبولة
27	.300	.010	مقبولة
28	.162*	.000	مقبولة
29	.328**	.000	مقبولة

وللتحقق من اتصاف المقياس بالثبات فقد تم الآتي:

**معامل الفاكرونباخ:** تم تطبيق لمعامل الفا كرونباخ على عينة الأعداد لمقياس التحمل النفسي والبالغه (47) لاعبا وقد تبين ان معامل الثبات هو (0.620) وهي قيمة عالية للثبات عند مستوى دلالة (0.05). وعند حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية بأسلوب (جتمان) كانت بقيمة (0.741) ولكون هذا الارتباط يشير الى نصف العدد من الفقرات لذلك عمد الباحث لإيجاد معامل الارتباط الكلي عن طريق استخدام معادلة التصحيح او ما تسمى معادلة التنبؤ لسبيرمان / براون (سلامة, 2000) اذ أصبح الارتباط الكلي او معامل التصحيح بقيمة (0.799).

أما موضوعية الاختبار فتعني استبعاد الحكم الذاتي للحكم، أي إنه كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية (حسانين, 2001) وقد ذكرنا سابقاً إن تصحيح الاختبارات التي تشتمل على مفردات أو فقرات كالصواب والخطأ أو الاختيار من متعدد أو التكميل ... الخ تعد الاكثر موضوعية كونها واضحة التقييم. وأصبح المقياس يتكون من (25) فقرة (4) فقرة لمجال التحدي و(4) فقرة لمجال الالتزام و(4) فقرة لمجال السيطرة و(2) فقرات لمجال الانجاز و(7) فقرات لمجال الصمود و(4) فقرات لمجال التأني وبذلك يكون مقياس التحمل النفسي معد للتطبيق في التجريب.

وبعد الاجراءات التي تم ذكرها قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على (11) لاعبا والهدف منها التحقق من وضوح معاني الفقرات وفهمها ووضوح التعليمات وكفاية فريق العمل المساعد والوقت المستغرق للإجابة وكذلك التأكد من عدم وجود اية صعوبات او معوقات والعمل على تلافيتها في حال وجودها وتم اجرائها يوم المصادف الاحد (2021/11/21). بعدها عمد الباحثان لتطبيق المقياس على عينة التطبيق البالغة (47) لاعبا يوم المصادف الاربعاء (2021/12/8). قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية للبرنامج الارشادي يوم الثلاثاء الموافق (2021/12/14) على (11) لاعبين من ضمن مجتمع البحث، بعدها تم اجراء الاختبارات القبليّة على ال (11) لاعبا عينة التجريب من ضمن مجتمع البحث بتاريخ (2021/12/19) الموافق الأحد على قاعة الشعب للألعاب الرياضية المغلقة والتي تهدف الى التعرف على استجابات اللاعبين واستخراج درجاتهم الخام، وقد قام الباحثان بإجراءهما من خلال توزيع الاستمارات الخاصة بمقاييس الدراسة

(التحمل النفسي) على اللاعبين لأبداء استجاباتهم حول الفقرات الخاصة بالمقياس واعطى الباحثان (10-15) دقيقة توقيت الاجابة .

واستغرق تطبيق البرنامج الارشادي بواقع (6) أسابيع وابتداء من يوم السبت (2021/12/25) ولغاية يوم الاثنين (2022/1/31) ان تم خلال هذه المدة تطبيق البرنامج الارشادي بواقع جلستين في كل اسبوع مدة كل جلسة (30) دقيقة وكان عدد الجلسات (12) جلسة وكانت الجلسات داخل قاعة الشعب المغلقة للألعاب الرياضية. بعد الانتهاء من تطبيق التجربة على المجموعة التجريبية تم اجراء الاختبارات البعيدة على المجموعة التجريبية يوم الاثنين الموافق (2022/1/31) من خلال توزيع استمارات المقياس على اللاعبين والتي حاول فيها الباحثان ضبط البيئة والتوقيتات الزمنية وكل ما يخص اجراءات المقياس ومراعاة ان تكون الظروف مشابهة قدر الامكان للاختبار القبلي باعتماد نفس الاليات ونفس فريق العمل المساعد. وتمت معالجة البيانات من خلال الحقيبة الاجتماعية للعلوم الاحصائية (SPSS).

## النتائج:

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق في المقياس الكلي

نوع الفرق	الوسط الفرضي	المعنوية الحقيقية	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
معنوي	62	0.010	18.888	9.53616	79.2111	المقياس

معنوي عند نسبة خطأ اقل (0.05) ودرجه حريه (46)

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق في مجال التحدي

نوع الفرق	الوسط الفرضي	المعنوية الحقيقية	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
معنوي	10	0.000	32.059	4.57114	20.000	الاستمارة

معنوي عند نسبة خطأ اقل (0.05) ودرجه حريه (46)

الجدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق في مجال الالتزام

نوع الفرق	الوسط الفرضي	المعنوية الحقيقية	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
غير معنوي	10	0.061	2.055	3.3333	9.5333	الاستمارة

معنوي عند نسبة خطأ اقل (0.05) ودرجه حريه (46)



الجدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق في مجال الانجاز

نوع الفرق	الوسط الفرضي	المعنوية الحقيقية	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
غير معنوي	5	0.100	3.059	8.5555	4.5555	الاستمارة

معنوي عند نسبة خطأ أقل (0.05) ودرجه حريه (46)

الجدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق في مجال الصمود

نوع الفرق	الوسط الفرضي	المعنوية الحقيقية	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
معنوي	17	0.001	18.559	5.1111	29.5333	الاستمارة

معنوي عند نسبة خطأ أقل (0.05) ودرجه حريه (46)

الجدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق في مجال التآني

نوع الفرق	الوسط الفرضي	المعنوية الحقيقية	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
معنوي	10	0.001	22.958	6.1111	19.2233	الاستمارة

معنوي عند نسبة خطأ أقل (0.05) ودرجه حريه (46)

الجدول (9) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والمعنوية الحقيقية ونوع الفرق في مجال السيطرة

نوع الفرق	الوسط الفرضي	المعنوية الحقيقية	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
غير معنوي	10	0.061	2.055	3.3333	9.5333	الاستمارة

معنوي عند نسبة خطأ أقل (0.05) ودرجه حريه (46)

الجدول (10) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ والدلالة وفروق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المقياس	القبلي		البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س					
التحمل النفسي	127.33	13.120	139.222	10.111	11.88	0.002	4.00	0.000	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ اقل (0.05) ودرجه حربه (10)

### المناقشة:

يتبين من الجداول اعلاه ان الفرق معنوي في أغلب مجالات التحمل النفسي ويعزو الباحثان ذلك لما لمسهم من " قدرة اللاعبين الدوري الممتاز على مواجهة عوامل الهزيمة او الفشل في التدريبات او المنافسات وشعورهم الإيجابي للتغيرات التي تحصل في بيئتهم الرياضية". (كمال، 2018) كما ان لاعبي الدوري الممتاز لديهم سمة الالتزام بسبب ما يترتب عليه من ضوابط من قبل الإدارة والمدرّب سواء مخالفت مالية أو استبعاد من الفريق وأيضا من اجل الظهور كلاعب محترف ملتزم للإدارة ولللاعبي الفريق والجمهور. وانهم يهتمون بالعوامل الخارجية التي تؤثر على اللاعبين ويركزون على العوامل التدريبية الداخلية للفريق. حيث ان لاعبي الدوري الممتاز "يمتلكون قدرات بدنية ومهاري وخصائص نفسية ومهارات تتفاعل بين الافراد تمكنهم من الاستجابة بنجاح للتحديات المختلفة لنمو شخصياتهم من خلال الخبرة" (Cowan، 1996) ويرى الباحثان ان لاعبي الدوري الممتاز بكرة السلة لديهم سمة عالية من التأني في مواجهة التحديات والحياة والظروف المختلفة اذ ان "قدراتهم على التروي في اتخاذ القرار والتخطيط المنظم والدقيق في توزيع جهدهم اثناء التدريبات والمنافسات والتركيز على الجودة في الأداء" (بهلول، 1997)، أما المجموعة التجريبية فيتبين من الجدول (8) أن الفرق معنوي في التحمل النفسي كون قيمة المعنوية الحقيقية البالغة (0.000) وهي أقل من قيمة الخطأ البالغة (0.05)، ويعزو الباحثان هذا الفرق الى فاعلية البرنامج الارشادي النفسي الذي يعد "عنصرا مهما وجوهريا من العملية التربوية ومن الوسائل الضرورية في خلق جماعة يسودها جو من الالفة والمحبة والاحترام فضلا عن قدرته في مساعدة الجماعة الارشادية على التخلص من ما يواجهها من أزمات ومشكلات في جوانب الحياة اليومية التي اعدت لها جلسات البرنامج الارشادي لمعالجتها" (العبيدي، 2011).

### الاستنتاجات:

- أثبت فاعلية البرنامج الارشادي المعد من قبل الباحثان في تنمية التحمل النفسي لدى لاعبي كرة السلة للدوري الممتاز.
- تفاعل عينة البحث التجريبية مع الجلسات الارشادية
- من خلال النتائج المتحصلة هنالك قيم عالية لمجالات (التحدي، الالتزام، الصمود، التأني).

- حث المدربين على الاهتمام بالأعداد النفسية للاعبين خاصة في مجال الارشاد النفسي واعتماد البرنامج الحالي كدليل عمل لذلك.
- حث المدربين والقائمين على النشاط الرياضي في الاندية بتنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول مفهوم التحمل النفسي وذلك لزيادة الوعي في مجال الصحة النفسية.

### المصادر

- علي حسين علي. (2006). دراسة مقارنة في التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة.
- باسم سامي شهيد. (2015). التحمل النفسي وعلاقته بالأمن النفسي لدى لاعبي بعض الفعاليات الفردية والجماعية. رسالة ماجستير، جامعة القادسية. كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة.
- عبد الله حويل واخرون. (2015). برنامج ارشادي معرفي لتخفيف الضغوط النفسية وأثره في دقة التهديد لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم، جامعة القادسية. مجلة كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة.
- طارق ضايح محمد واخرون. (2018). التحمل النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس ودقة استقبال الارسال في الكرة الطائرة، جامعة سامراء. مجلة سر من رأى.
- علي عبد العزيز نجم. (2021). أثر برنامج ارشادي نفسي في تخفيف قلق المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم. بحث منشور، جامعة الانبار. مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية.
- سامي محمد ملحم. (2002). مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس. عمان، دار المسيرة.
- عامر سعيد وايمن هاني. (2016). الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية. العراق - النجف الاشرف. دار الضياء للطباعة والتصميم.
- ابراهيم احمد سلامة. (2000). المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية. مصر. الإسكندرية. دار المعارف.
- محمد صبحي حسانين. (2001). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة، دار الفكر العربي.
- عبود كامل حسين، جلال كمال عبد الرزاق واخرون. (2018). قوة التحمل النفسي وعلاقتها ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي بعض اندية ديالى بألعاب القوى، المؤتمر العلمي الدولي الأول.
- زيد بهلول. (1997). الامن والتحمل النفسيين وعلاقته بالصحة النفسية، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
- اريج حازم العبيدي. (2011). إثر برنامج ارشادي معرفي في تعديل سلوك الشخصية المتصنعة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.
- Cowan,p.& schulz,m(1996).thinking about risk and resilience in families, in E,M.he thering .E.Blechman ,stress,coping,and resiliency in children and families.
- Kroll, A. (1999). Validity as Factor in test Validity. Journal of Educational Psychology. N2.
- Stang, D.J and Wrightsman, L.S. (1981). Dictionary of Social Behavior and Social Research Method. ( monterey .Books – cole. Publishing Company

## الملاحق

### أنموذج عن المنهج الإرشادي

### الجلسة الثامنة / 30 دقيقة

### عنوان الجلسة: (تعزيز التحمل النفسي)

#### اهداف الجلسة:

-توضيح مفهوم التحمل النفسي.

-كيفية زيادة قوة التحمل النفسي.

الاستراتيجيات والفنيات الإرشادية:

المحاضرة والمناقشة الجماعية، الحوار، النمذجة، التغذية الراجعة.

#### محتوى الجلسة وإجراءاتها:

-وضح المرشد معنى التحمل النفسي بأنه قدرة الفرد على تحمل ومواجهة قدر عال من الضغوط دون ان يصاب بأعراض نفسية او بدنية سلبية، كما تختلف قوة التحمل النفسي من فرد الى اخر وفقا لعدة عوامل تتبع من شخصية الفرد.

-قام المرشد (ا.م. د. شيرزاد محمد جارو) العامل في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد بشرح أفضل الطرق لزيادة قوة التحمل النفسي ومنها

1. تدريب النفس على الصبر والثقة في الذات، وذلك بالترفع عن الأمور الصغيرة وتجاوزها بصدق، ويتطلب ذلك الأمر قدراً كبيراً من الشجاعة والتحكم في الذات، ومع النجاحات المتكررة في هذا الإطار تزداد قوة التحمل النفسي لدى الفرد تلقائياً ويصبح غير عابئ بالتصرفات التي قد تصدر من اللاعبين الاخرين وتسبب الغضب في الحالات العادية، ويترافق ذلك مع الاعتماد على المبادئ الحسنة والأخلاق الحميدة كأسلوب حياة في التعامل مع الآخرين.

2. الواقعية: هي من أهم عناصر النجاح في زيادة قوة التحمل النفسي، فعندما يبدأ الرياضي في التطلع نحو المستقبل يترك لخياله العنان في الوصول إلى درجات كبيرة من النجاح، ويتبع ذلك مواجهة الواقع بكأفه عوائقه ومشكلاته التي تؤخر تلك النجاحات، وهو الأمر الذي يسبب الإحباط والاضطراب نتيجة الاصطدام بمواقف غير محسوبة، ولكن في حالة النظر للإمكانات الذاتية والمهارات بموضوعية والعمل على تطوير تلك الإمكانيات سيكون من المنطقي في تلك الحالة الوصول إلى الأهداف المتوسطة التي لا يكون مبالغاً فيها، مع الأخذ بعين الاعتبار أن الفشل في المحاولة لا يعني الفشل للأبد إلا في حالة التوقف عن المحاولة.

#### الواجب البيئي:

كتابة عن أسباب الغضب بالتدريب والمنافسة وعلاقتها بالضغوط الخارجية.

#### التقويم البنائي:

- يقوم كل مسترشد (لاعب) بإصدار الحكم تجاه الجلسة الإرشادية عن طريق الكتابة في الدفاتر التي تم توزيعها عليهم وعرضها للمرشد.