



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**تأثير برنامج (ارشادي نفسي) لخفض الضغوط النفسية وتعزيز**

**الثقة بالنفس للاعبين ألعاب القوى بعد الشفاء من الإصابة**

**للمتقدمين**

**أطروحة مقدمة**

**إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى**

**وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه**

**فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**من قبل**

**حيدر هاشم احمد**

**بإشراف**

**أ.م.د. حسنين ناجي حسين      أ.د. غسان بحري شمخي**

**٢٠٢٢م**

**١٤٤٤هـ**



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾

﴿ ٨٥ ﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمَ

## إقرار المشرفين وترشيح لجنة الدراسات العليا

أشهد أنّ إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ: "تأثير برنامج (ارشادي نفسي) لخفض الضغوط النفسية وتعزيز الثقة بالنفس للاعبين القوي بعد الشفاء من الاصابة للمتقدمين" المقدمة من قبل الطالب (حيدر هاشم احمد) قد جرت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.د. غسان بحري شمخي

٢٠٢٢ / ١١ / م

أ.م.د. حسنين ناجي حسين

٢٠٢٢ / ١١ / م

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الأطروحة للمناقشة.

### التوقيع

أ.د. محمد وليد شهاب

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

٢٠٢٢/١١ / م

## إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنني قرأت الأطروحة الموسومة بـ "تأثير برنامج (ارشادي نفسي) لخفض الضغوط النفسية وتعزيز الثقة بالنفس للاعبين ألعاب القوى بعد الشفاء من الإصابة للمتقدمين" المُقدّمة من قبل الطالب (حيدر هاشم احمد)، وقد جرت مراجعتها من الناحية الإحصائية بإشرافي بحيث أصبحت ذات أسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء الإحصائية ومن أجله وقعت.

التوقيع :

المقوم الإحصائي: عدي عبد الحسين كريم

اللقب العلمي: استاذ دكتور

مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

التاريخ: ١١ / ٢٠٢٢ م



## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة " تأثير برنامج (ارشادي نفسي)لخفض الضغوط النفسية وتعزيز الثقة بالنفس للاعبين ألعاب القوى بعد الشفاء من الاصابة للمتقدمين "المُقَدِّمة من قبل الطالب (حيدر هاشم احمد)، قد جرت مراجعتها من الناحية اللغوية، وأصبحت ذات أسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة ومن أجله وقعت.

التوقيع :

المقوم اللغوي: نوفل اسماعيل صالح

اللقب العلمي :استاذ مساعد دكتور

مكان العمل: جامعة ديالى/ كلية التربية الاساسية

التاريخ: ١١/ ٢٠٢٢م



## إقرار المقوم العلمي الأول

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة " تأثير برنامج (ارشادي نفسي)لخفض الضغوط النفسية وتعزيز الثقة بالنفس للاعبين ألعاب القوى بعد الشفاء من الاصابة للمتقدمين " المُقدّمة من قبل الطالب (حيدر هاشم احمد)، قد جرت مراجعتها من الناحية العلمية، ومن أجله وقعت.

التوقيع:

المقوم العلمي: عبد الودود احمد خطاب

اللقب العلمي: استاذ دكتور

مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة تكريت

التاريخ: ١١/ ٢٠٢٢ م

## إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة " تأثير برنامج (ارشادي نفسي)لخفض الضغوط النفسية وتعزيز الثقة بالنفس للاعبين ألعاب القوى بعد الشفاء من الإصابة للمتقدمين " المُقدّمة من قبل الطالب (حيدر هاشم احمد)، قد جرت مراجعتها من الناحية العلمية، ومن أجله وقعت.

التوقيع:

المقوم العلمي: عمر فاضل يحيى

اللقب العلمي: استاذ مساعد

مكان العمل : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة سامراء

التاريخ: ١١/ ٢٠٢٢ م

## إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد اننا أعضاء لجنة المناقشة والتقييم قد اطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ " تأثير برنامج (ارشادي نفسي) لخفض الضغوط النفسية وتعزيز الثقة بالنفس للاعبى ألعاب القوى بعد الشفاء من الاصابة للمتقدمين " وقد ناقشنا الطالب (حيدر هاشم احمد) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقِرُّ أنَّها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

عضوًا

أ.د فراس عبدالمنعم عبد الرزاق

٢٠٢٢/١١/

عضوًا

أ.د مسلم حسب الله ابراهيم

٢٠٢/١١/

عضوًا

أ.م.د سالم نجف الياس

٢٠٢٢/١١/

عضوًا

أ.د عماد كاظم أحمد

٢٠٢٢/١١/

رئيسًا

أ.د كامل عبود حسين

٢٠٢٢/ ١١/

صدقت من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى بجلسته

المنعقدة ( ) بتاريخ ٢٠٢٢ /١١/

التوقيع

أ.د. ماجدة حميد كمبش

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

٢٠٢٢ / ١١/ م

## إهداء

الى من كانوا للعلم مناراً . . . إلى من كانوا للحق والعدل شعاعاً  
الى نبينا ومولانا (محمد) وآله الأطهار . . . . . (عليهم السلام)  
الى بلاد الرافدين ومهد الحضارات . . . . . العراق العظيم  
الى من اقترن مرضاهم برضا الله والدي . . . . . اطال الله عمرهم  
الى من منحوني الحب والأمان إخواني وأخواتي . . . . . اعترافاً بفضلهم  
الى نزوجتي الغالية رفيقة مشوارتي . . . . . حفظها الله  
الى مروحي وقرّة عيني ونبض فؤادي . . . . . ابني كرام  
الى كل ضحية نالها الغدر في بلدي الجريح . . . . . إجلالاً وإكراماً  
الى كل من شجعني وساعدني لإتمام هذا العمل خيراً . . . . . جزاء وإحسان  
الى كل من يفكر ويبحث للارتقاء بالعلم والمعرفة . . . . . وطلابه  
الى جميع أساتذتي الافاضل وزملائي الاعزاء أهل الفضل علي الذين غمروني بالحب  
والتقدير والنصيحة والتوجيه والارشاد . . . . .  
الى كل هؤلاء اهديهم هذا العمل المتواضع، سائلاً الله العلي التقدير أن ينفعنا به  
ويمدنا بتوفيقه . . . . . الباحث: حيدر هاشم

## شكر وثناء

الحمد لله الذي أنعم علي بنعمته وأعطاني من فضله، ونحمد الله حمداً كثيراً طيباً مباركاً كما يحب ويرضى وأسجد لله سبحانه وتعالى شاكراً له فضله العظيم على ما منحني من قدرة على بذل الجهد وتخطي العقبات والصعوبات حتى يخرج هذا العمل المتواضع الى حيز الوجود والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم نبينا وحبينا وقودتنا محمد وآله وصحبه أجمعين .

وفي هذا المقام أتقدم بخالص الشكر والتقدير وأسمى آيات العرفان الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى متمثلة بالسيد عميد الكلية الاستاذ الدكتور ماجدة حميد كمبش وإلى المعاون العلمي الأستاذ الدكتور محمد وليد شهاب والمعاون الإداري الاستاذ الدكتور مجاهد حميد رشيد، متمنياً لهم دوام التفوق والرفي وجزاهم الله عني كل خير .

كما أتقدم بالشكر الفائق والتقدير والحب والوفاء أمام اهل الفضل الكبير والمساعدة التي قدمها لي السادة المشرفين الاستاذ الدكتور غسان بحري شمخي والاستاذ المساعد الدكتور حسنين ناجي حسين لما بذلوا من جهد في المتابعة المستمرة والمساعدة العلمية الواضحة والصادقة طيلة فترة بحثي و لم يبخلوا عليّ بوقتهم من أجل إكمال بحثي وتواصلهم معي الذي لولاهم ما وصل البحث إلى ما وصل إليه لما وجدته من تعاون مستمر ومشورة علمية داعياً الله لهما بالصحة والتوفيق.

كما يزيدني اعتزازاً أن أتقدم بخالص شكري إلى السادة وأعضاء لجنة ورئيس المناقشة المحترمين (الاستاذ الدكتور كامل عبود، الأستاذ الدكتور مسلم حسب الله، الاستاذ الدكتور فراس عبد المنعم، الاستاذ الدكتور عماد كاظم، الاستاذ المساعد الدكتور سالم نجف) على ما قدموه من توجيهات وملاحظات علمية سديدة من شأنها أن تزيد من رصانة البحث وفقهم الله جميعاً.

وكما اتقدم بجزيل الشكر الى اساتذتي الكرام في الدراسات الاولية والعليا، وكما ولا أجد من الكلمات التي أعبر بها عن وافر شكري وعظيم تقديري وأمتاني إلى (الأستاذ الدكتور كامل عبود) لما قدمه لي من توجيهات ومد لي يد العون طوال مدة التجربة ويطيب لي ان اغتنم الفرصة للتعبير عن تقديري وامتاني (للأستاذ الدكتور سنان عباس، للأستاذ الدكتور ثائر رشيد، الاستاذ الدكتور جمال محمد شعيب، الدكتور المساعد ناظم احمد عكّاب، الاستاذ الدكتور رجاء عبد الكريم)، الذي كان لتوجيهاتهم وارشاداتهم الاثر البالغ في اتمام البحث.

وببالغ المحبة أود أن اشكر لكل من أسهم في إخراج هذا البحث إلى حيز الوجود من المحكمين والخبير الاحصائي والمقوم اللغوي والمقومين العلمين وفقهم الله وجزاهم كل عني خير الجزاء.

ولا يسعني إلا أن أسجل باعتزاز كبير الشكر الجزيل والتقدير الوافر الى رؤساء والمقررين الاقسام كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة فاهم مني التقدير والاحترام وجزاهم الله عني خير الجزاء.

وكما أشكر السادة الخبراء والمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية ، وعلم النفس الرياضي اللذين كانوا خير عون لي في إعداد هذا البحث، الأساتذة محاضرين في البرنامج الارشادي النفسي كل من الاستاذ المساعد دكتور جبار ثائر والاستاذ المساعد الدكتورة سناء حسين الاستاذ الدكتور لطيفة ماجد لما أبدى من مساعدة فوفقم الله وجزاه الله خير جزاء

كما يسرني أن أتقدم بأصدق معاني الشكر والتقدير الى شعبة لجنة الدراسات العليا وموظفيها على تعاونهم الكبير ودعمهم المتواصل لطلبة الدراسات العليا واخص بالذكر كل من زملائي الاساتذة (الاستاذ المساعد هبة حميد) (أستاذ أسامة عدنان وأستاذ مصطفى جلال) فله مني كل الاحترام والتقدير وأتمنى له دوام التفوق والرقى وجزاه الله عني كل خير.

ولا يسعني إلا أن أخص بالشكر والتقدير كل من العاملين والموظفين في المكتبة وأعضاء مركز الحاسبة الالكترونية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، والمكتبة المركزية والى كل من أشار عليه بمصدر أو أسهم في حرف أو نصيحة او أعانني في بحثي هذا راجياً لهم الخير والموفقية .

اسأل الله أن يوفقهم خير توفيق، وإلى أساتذتها الأفاضل لاهتمامهم بشؤون طلبة الدراسات العليا، وكذلك أتقدم بالشكر والامتنان إلى الأساتذة الأفاضل في اللجنة العلمية. ولا يفوتني ان اتقدم بكلمات الشكر والمحبة والوفاء الى زملائي طلبة الدراسات العليا الذين رافقوني خلال مسيرة الدراسة وتقديمهم لي يد العون لي في مساعدتي. ومن دواعي العرفان بالجميل يود الباحث أن يشكر مخلصاً لإدارة النوادي الرياضية والعينة البحث لتعاونهم لإتمام وتنفيذ تجربة البحث ولا أنسى أن أقدم شكري إلى فريق العمل المساعد لما أبدوه من مساعدة تستحق الشكر لهم.

وكما أتقدم بالشكر لكل من أسهم في إخراج هذا البحث إلى حيز الوجود من محكمين ومقومين وأساتذة محاضرين في البرنامج الإرشادي النفسي. ووفاءً مني واعترافاً بالجميل الذي تعجز الكلمات عن وصفه لابد من أن اعترف بفضل أسرتي وتحملهم عناء الدراسة معي وتشجيعهم المستمر ومساندتهم لي لإكمال الدراسة باركهم الله .

كما يسرني أن أتقدم بالشكر الجزيل ووافر الامتنان إلى كل الى من سندي وعوني في الحياة من أشركهم في أمري وأشدد بهم أزري حزام ظهري آخواتي اللذين اعطوني قلبهم و نصيحتهم وحبهم اصحاب القلوب الطاهرة حفظهم الله تحملا مني الكثير، على صبرهم ورعايتهم ووفائهم.

لا يسعني ان اتقدم الى زوجتي الغالية وابني العزيز بالشكر الجزيل لتحملها معاناة والتصوير خلال سنوات البحث فلهم الف شكر وتقدير

وبعد فضل الله تبارك وتعالى يقف القلم عاجزاً عن الكتابة والشكر .. لينحني بدلاً منه رأسي متواضعاً حباً واحتراماً واجلالاً لوالدي الكريمين . فلا يسعني إلا أن أسجد لله داعياً لهم وأطلب من الله أن يحفظهما ويبطيل بعمرهما وينعم عليهما بالصحة والعافية.

وأرجو المعذرة من الذين فآتني ذكرهم وأسهموا ولو بحرف في إتمام الرسالة ، وأسأل الله العلي القدير أن تكون هذه الرسالة مصدراً.

وختاماً لا أدعي أنني قد بلغت الغاية ولكن حسبي أنني حاولت، ان كنت وفقت فمن الله وحده وان أخطأت فمن نفسي ومن الشيطان ، فالكمال لله وحده والعصمة للرسول والنقصان سمة البشر وما توفقي الا بالله عليه توكلت واليه أنيب وهو رب العرش العظيم ولتكن آخر دعواتي أن الحمد لله رب العالمين.....

الباحث

حيدر هاشم

## مستخلص الأطروحة

### تأثير برنامج (ارشادي نفسي) لخفض الضغوط النفسية وتعزيز الثقة بالنفس للاعبين ألعاب القوى بعد الشفاء من الإصابة للمتقدمين

بإشراف

الباحث

أ.م.د. حسنين ناجي حسين أ.د. غسان بحري شمخي

حيدر هاشم احمد

م ٢٠٢٢

هـ ١٤٤٤

تطرق الباحث في البداية إلى أهمية العلوم النفسية وارتباطها بالعلوم الطبية لأنّ تداخل هذين العلمين يعدّ ذا أهمية عالية لرفع مستوى الأداء الرياضي، أما مشكلة البحث فتكمن وصول اللاعبين إلى ظاهرة الضغوط النفسية الناتج عن قلت الثقة بالنفس، والتي يكون لها بعض التأثيرات الفسلجية داخل جسم الإنسان وبالتالي ضعف مستوى الأداء الرياضي، إذ يميل بعض المدربين إلى معالجة هذا الضعف عن طريق زيادة الأحمال البدنية والمهارية والخطئية، وقلة الاهتمام بالجوانب النفسية، مما يؤدي إلى تفاقم حجم المشكلة وتهديد حياة اللاعب الرياضية .

وكانت اهداف الدراسة البحث:

١. التعرف على الضغوط النفسية والثقة بالنفس للاعبين ألعاب القوى بعد الشفاء التام الاصابة للمتقدمين.
٢. اعداد برنامج ارشادي نفسي لخفض الضغوط النفسية وتعزيز الثقة بالنفس بعد الشفاء من الاصابة.
٣. التعرف على تأثير برنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية للاعبين ألعاب القوى بعد الشفاء من الاصابة للمتقدمين.
٤. التعرف على تأثير البرنامج الضغوط النفسية وتعزيز الثقة بالنفس بعد الشفاء من الاصابة.
٥. التعرف على تأثير البرنامج الارشادي على مجالات الضغوط النفسية بعد الشفاء من الاصابة للمتقدمين .

٦. التعرف على تأثير البرنامج الارشادي في مجالات الثقة بالنفس للاعبين العاب القوى بعد الشفاء من الاصابة.

#### أما فرضيات البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مجالات مقياسي الضغوط النفسية والثقة بالنفس للاعبين العاب القوى بعد الشفاء من الاصابة للمتقدمين.

٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مقياسي الضغوط النفسية والثقة بالنفس للاعبين الذين اكتسبوا الاستشفاء بعد الاصابة في ألعاب القوى .

٣. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي (البعدين) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مجالات مقياس الضغوط النفسية والثقة بالنفس للاعبين العاب القوى بعد الشفاء من الاصابة للمتقدمين.

٤. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين لمجموعتين البحث التجريبية والضابطة في مقياسي الضغوط النفسية والثقة للاعبين العاب القوى بعد الشفاء من الاصابة للمتقدمين..

وتطرق الباحث الدراسة النظرية إلى علم النفس العام والرياضي فضلاً عن الضغوط النفسية ومراحلها، ومن ثم الضغوط النفسية ومفهومه، والثقة بالنفس للمصابين الخاصة في البحث فضلاً عن الدراسات السابقة.

وقد استخدمه الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث وأهدافه، وكانت عينة البحث لاعبي ألعاب القوى المتقدمين بعدد (١٦) لاعباً تم اختيارهم بصورة عمدية، و(٦) لاعبين تم إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، ووزعت العينة عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة، أجرت الباحث لهم التكافؤ والتجانس، ثم تطرقت إلى الاختبارات التي تخص البحث و الاختبار القبلي وإعداد مفردات الجلسات الارشادية وعرضه على الخبراء، لإبداء ملاحظاتهم ومن ثم

أجراء الاختبار البعدي بعد تطبيق الجلسات على العينة التجريبية لمدة (٦) أسابيع، مع استخدام الباحث الوسائل الإحصائية الملائمة.

وبعد تحليل ومناقشة البيانات في الجداول وأشكال لدى الباحث، ظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، في حين كان هناك تطور طفيف نسبياً للمجموعة الضابطة، ثم تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبار البعدي، فضلاً عن وجود علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى اللاعبين، وهذا ما يحقق فرضيات البحث وأهدافه.

#### كانت من أهم الاستنتاجات:

– إن الجلسات الإرشادية كان له أثرٌ إيجابي في تقليل الضغوط النفسية النفسية للاعبين عينة البحث.

– إن وصول اللاعبين إلى الضغوط النفسية لا يعني بالضرورة عزوفهم عن اللعب وترك الملاعب نهائياً إلا إذا توفرت ظروف معينة لذلك.

#### أما أهم التوصيات:

– ضرورة استخدام جلسات الإرشادية لتقليل من الضغوط النفسية على لاعبي ألعاب القوى.

– ضرورة دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها الثقة بالنفس الأخرى التي لم تتطرق لها الباحث.

#### وأوصى الباحث:

– الاعتماد على الجلسات الإرشادية النفسية للباحث في تصميم البرامج النفسية للفعاليات الرياضية المختلفة.

## ثبت المحتويات

| رقم الصفحة | الموضوع                         | ت  |
|------------|---------------------------------|----|
| ١          | العنوان.                        | ١  |
| ٢          | الآية القرآنية.                 | ٢  |
| ٣          | إقرار المشرفين.                 | ٣  |
| ٤          | إقرار المقوم الإحصائي.          | ٤  |
| ٥          | إقرار المقوم اللغوي.            | ٥  |
| ٦          | إقرار المقوم العلمي الأول.      | ٦  |
| ٧          | إقرار المقوم العلمي الثاني.     | ٧  |
| ٨          | إقرار لجنة المناقشة والتقييم.   | ٨  |
| ٩          | إهداء.                          | ٩  |
| ١٠         | شكر وثناء.                      | ١٠ |
| ١٤         | مستخلص الأطروحة باللغة العربية. | ١١ |
| ١٧         | ثبت المحتويات.                  | ١٢ |
| ٢١         | ثبت الجداول.                    | ١٣ |
| ٢٣         | ثبت الاشكال.                    | ١٤ |
| ٢٤         | ثبت الملاحق.                    | ١٥ |

## ثبت المحتويات

| رقم الصفحة                                      | الموضوع  | ٨     |
|---|--|-------|
| <b>الباب الأول التعريف بالبحث.</b>              |  |       |
| ٢٦  | مقدمة البحث وأهميته.                               | ١-١   |
| ٢٨  | مشكلة البحث.                                       | ٢-١   |
| ٣٠  | أهداف البحث.                                       | ٣-١   |
| ٣٠  | فرض البحث.   | ٤-١   |
| ٣١  | مجالات البحث.                                      | ٥-١   |
| ٣١  | المجال البشري.                                     | ١-٥-١ |
| ٣١  | المجال الزماني.                                    | ٢-٥-١ |
| ٣١  | المجال المكاني.                                    | ٣-٥-١ |
| ٣٢-٣١   | تحديد المصطلحات.                                   | ٦-١   |
| <b>الباب الثاني: الدراسات النظرية والسابقة.</b> |  |       |
| ٣٤  | الدراسات النظرية .                                 | ١-٢   |
| ٣٤  | الإرشاد النفسي.                                    | ١-٢   |
| ٣٨  | تخطيط الجلسات الإرشادية النفسية في المجال الرياضي. | ٢-٢-٢ |
| ٤١  | نظريات الإرشاد النفسي.                             | ٣-٢   |
| ٤٢  | الضغوط النفسية.                                    | ٤-٢   |
| ٤٧  | مظاهر الضغوط النفسية.                              | ٦-٢   |
| ٤٨  | تأثير الضغوط النفسية على بعض جوانب الشخصية.        | ٧-٢   |
| ٤٧  | التعامل مع الضغوط النفسية في المجال الرياضي.       | ٨-٢   |
| ٥٠  | الثقة بالنفس.                                      | ٩-٢   |
| ٥٥  | العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس.                   | ٤-٩-٢ |
| ٥٩  | أهمية الثقة في مجال أرياضي.                        | ٩-٩-٢ |
| ٦٠  | الاصابات الرياضية.                                 | ١٠-٢  |

| رقم الصفحة   | الموضوع  | ٨      |
|--|--|--------|
| ٦٣   | المظاهر النفسية للإصابة الرياضية.              | ٥-٤-٢  |
| ٦٧   | ألعاب القوى.                                   | ١٣-٢   |
| ٦٨   | الإصابات الأكثر شيوعاً في ألعاب القوى.         | ٢-١٣-٢ |
| ٦٩   | الدراسات السابقة.                              | ٢-٢    |
| ٦٩   | دراسة انتصار مزهر (٢٠٠٤).                      | ١      |
| ٧٠   | دراسة علي عبدالله خلف (٢٠٠٦).                  | ٢      |
| ٧١   | دراسة سامي حميد محمد (٢٠٠٨).                   | ٣      |
| ٧٢   | دراسة سمير مهنا عناد (٢٠٠٩).                   | ٤      |
| ٧٥   | دراسة عايد علي، ماجد فايز، أسامة محمود (٢٠١٨). | ٧      |
| ٧٥   | دراسة بن نجمة نور الدين (٢٠١٩).                | ٨      |
| ٧٧   | دراسة ويندت جابيت (٢٠١٧).                      | ١٠     |
| ٧٧   | دراسة ويندب، جابيت (٢٠١٧).                     | ١٠     |
| ٧٨   | مناقشة الدراسات السابقة.                       | ٣-٢    |
| <b>الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.</b> |  |        |
| ٨٣   | منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.              | ١-٣    |
| ٨٣   | منهج البحث.                                    | ١-٣    |
| ٨٤   | مجتمع البحث وعينته.                            | ٣-٣    |
| ٨٧   | تجانس مجموعتي البحث.                           | ٤-٣    |
| ٨٨   | وسائل جمع المعلومات المستعملة في البحث.        | ٥-٣    |
| ٨٨   | الأجهزة والأدوات المستخدمة.                    | ٦-٣    |
| ٨٨   | اعداد المقاييس المستخدمة في البحث.             | ٧-٣    |
| ٨٩   | وصف المقاييس وتصحيحه.                          | ١-٧-٣  |
| ٩٠   | مقياس لضغوط النفسية.                           | ٢-٧-٣  |

| رقم الصفحة   | الموضوع   | ٨      |
|--|---|--------|
| ٩٢   | مقياس الثقة بالنفس.   | ٣-٧-٣  |
| ٩٤   | التحليل الإحصائي لفقرات المقياس.  | ٨-٣    |
| ٩٥   | الخصائص السيكو مترية لمقاييس.   | ١١-٣   |
| ٩٧   | التجربة الاستطلاعية.  | ١-١٣-٣ |
| ٩٨   | اعداد جلسات الإرشاد النفسي لذوي الإصابات الرياضية.  | ٢-١٣-٣ |
| ٩٩   | تطبيق الاختبار القبلي.  | ١-١٤-٣ |
| ١٠٠  | التجربة الاساسية (التجريبية).   | ١٤-٣   |
| ١٠٤  | تطبيق البرنامج الارشادي النفسي.   | ٢-١٤-٣ |
| ١٠٥  | تطبيق الاختبار البعدي.  | ٣-١٤-٣ |
| ١٠٦  | الوسائل الإحصائية.  | ١٥-٣   |
| <b>الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.</b> |   |        |
| ١٠٨  | عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.   | ٤      |
| ١٠٨  | عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجالات مقياسي للضغوط النفسية والثقة بالنفس للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها. | ١-٤    |
| ١٢٠  | عرض نتائج الاختبار البعدي البعدي لمجالات للضغوط النفسية والثقة بالنفس للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها.         | ٢-٤    |
| ١٣١  | مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي (البعدي) لمقياس الضغوط النفسية لعينة البحث.                                      | ٣-٤    |
| ١٣٧  | مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي (البعدي) لمقياس الثقة بالنفس لعينة البحث.  | ٤-٤    |
| <b>الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.</b>          |   |        |
| ١٤٦  | الاستنتاجات.  | ١-٥    |
| ١٤٧  | التوصيات.   | ٢-٥    |
| <b>ثبت المصادر والمراجع</b>                          |   |        |

| رقم الصفحة | الموضوع                            | ٨ |
|------------|------------------------------------|---|
| ١٥٠        | المصادر العربية والاجنبية.         | - |
| ١٥٤        | أولاً: المصادر العربية.            | - |
| ١٥٥        | ثانياً: المصادر الأجنبية.          | - |
| ١٥٧        | الملاحق.                           | - |
| B          | مستخلص الأطروحة باللغة الإنكليزية. | - |

### ثبت الجداول

| رقم الصفحة | العنوان  | رقم الجدول |
|------------|--|------------|
| ٨٥         | يبين تقسيم أفراد عينة البحث إلى عينة التطبيق والعينة الاستطلاعية.  | ١          |
| ٨٦         | يبين تجانس المجموعتين في متغيرات الطول والوزن والعمر والتدريب.   | ٢          |
| ٩٠         | يبين بدائل الإجابة وأوزان الفقرات.   | ٣          |
| ٩١         | يبين بدائل الإجابة وأوزان الفقرات.   | ٤          |
| ٩٢         | يبين مجالات الضغوط النفسية المرشحة من قبل السادة الخبراء.  | ٥          |
| ٩٤         | يبين مجالات الثقة بالنفس المرشحة من قبل السادة الخبراء .   | ٦          |
| ١٠١        | يبين النسبة المئوية وقبول ترشيح عناوين الجلسات الارشادية.  | ٧          |
| ١٠٢        | تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج مجالات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس وقيمة (T) المحتسبة ودلالاتها الإحصائية.  | ٨          |
| ١٠٣        | يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج مجالات مقياس الثقة بالنفس والدرجة الكلية للمقياس وقيمة (T) المحتسبة ودلالاتها الإحصائية.   | ٩          |
| ١٠٨        | يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج مقياس الضغوط النفسية.   | ١٠         |
| ١١١        | يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في نتائج مقياس الضغوط النفسية. | ١١         |

| رقم الصفحة | العنوان  | رقم الجدول |
|------------|--|------------|
| ١١٢        | يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج مقياس الثقة بالنفس  | ١٢         |
| ١١٤        | يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج مقياس الثقة بالنفس       | ١٣         |
| ١١٦        | يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية والثقة بالنفس                              | ١٤         |
| ١١٨        | يبين فرق الأوساط والانحرافات وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية والثقة بالنفس | ١٥         |
| ١٢٠        | يبين الوصف الإحصائي لنتائج مقياس الضغوط النفسية بعدي بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة  | ١٦         |
| ١٢٢        | يبين فرق الأوساط والانحرافات وقيمتها (T) المحتسبة ونسبة الخطأ للاختبارين البعدين والمجموعتين الضابطة والتجريبية لنتائج مقياس الضغوط النفسية  | ١٧         |
| ١٢٤        | يبين نتائج مقياس الثقة بالنفس بعدي بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة  | ١٨         |
| ١٢٦        | يبين فرق الأوساط والانحرافات وقيمتها (T) المحتسبة ونسبة الخطأ للاختبارين البعدين والمجموعتين الضابطة والتجريبية لنتائج مجالات مقياس الثقة بالنفس   | ١٩         |
| ١٢٨        | يبين الوصف الإحصائي لنتائج مقياس الضغوط النفسية والثقة بالنفس الكلي البعدي بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة  | ٢٠         |
| ١٢٩        | يبين الوصف الإحصائي لنتائج مقياس الضغوط النفسية والثقة بالنفس الكلي البعدي بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة  | ٢١         |

## ثبت الأشكال

| رقم الصفحة | العنوان   | رقم الشكل |
|------------|---|-----------|
| ٤٦         | يوضح مراحل عملية الضغط.   | ١         |
| ٨٥         | يوضح التصميم التجريبي المستعمل في البحث .   | ٢         |
| ١٠٩        | يوضح الأوساط الحسابية لكل من الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج مجالات مقياس الضغوط النفسية.                | ٣         |
| ١١٣        | يوضح الأوساط الحسابية لكل من الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج مجالات مقياس الثقة بالنفس.                  | ٤         |
| ١١٥        | يوضح الأوساط الحسابية لكل من الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج مقياسي الضغوط النفسية والثقة بالنفس الكلية. | ٥         |
| ١٢٣        | يوضح الأوساط الحسابية لكل من الاختبارين البعديين لنتائج مجالات مقياس الضغوط النفسية.                      | ٦         |
| ١٢٧        | يوضح الأوساط الحسابية لكل من الاختبارين البعديين لنتائج مجالات مقياس الثقة بالنفس.                        | ٧         |
| ١٣٠        | يوضح الأوساط الحسابية لكل من الاختبارين البعديين لنتائج مقياسي الضغوط النفسية والثقة بالنفس الكلية.       | ٨         |

## ثبت الملاحق

| رقم الصفحة | العنوان  | رقم الملحق |
|------------|--|------------|
| ١٥٧        | كتاب تسهيل مهمة.   | ١          |
| ١٥٨        | كتاب تسهيل مهمة.   | ٢          |
| ١٥٩        | كتاب تسهيل مهمة.   | ٣          |
| ١٦٠        | كتاب تسهيل مهمة.   | ٤          |
| ١٦١        | كتاب تسهيل مهمة.   | ٥          |
| ١٦٣        | استمارة اسماء السادة الخبراء راي الخبراء والمختصين تحديد مقياس.                                      | ٦          |
| ١٦٤        | استمارة استبيان استطلاع راي الخبراء والمختصين تحديد اعداد مجالات مقياس الضغوط النفسية والثقة بالنفس. | ٧          |
| ١٦٦        | استمارة استبيان للسادة الخبراء الذين عرض عليهم مقياس الضغوط النفسية.                                 | ٨          |
| ١٧٢        | استمارة استبيان للسادة الخبراء الذين عرض عليهم مقياس الثقة بالنفس .                                  | ٩          |
| ١٧٨        | استمارة فريق العمل المساعدون.  | ١٠         |
| ١٧٩        | استمارة استبيان جلسات الإرشادية النفسية.   | ١١         |

## الباب الأول ١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته.

٢-١ مشكلة البحث.

٣-١ أهداف البحث.

٤-١ فرضيات البحث.

٥-١ مجالات البحث.

١-٥-١ المجال البشري.

٢-٥-١ المجال الزماني.

٣-٥-١ المجال المكاني.

٦-١ تحديد المصطلحات.

## ١- التعريف بالبحث

## ١-١ المقدمة وأهمية البحث

يعد علم النفس الرياضي أحد الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الاداء وتحسينه عند الرياضيين ،وهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في مجال الرياضي وهو المؤشر الحقيقي الدال على تقدم المجتمع وصواب نهجه الفكري والإنساني التربوي ومع التقدم السريع الذي طرأ على علم النفس في العصور الحديثة أصبح علم النفس الرياضي يشغل مكانه مهمة بين فروع هذا العلم واذ كان الإنسان وعلى مر العصور هو نقطة البدء وهو الوسيلة للتطور الحديث في ظل التطورات الكبيرة التي شهدها العالم. ولذلك مبادئ الروح الرياضية بين اللاعبين من الأمور الهامة للتعامل مع المواقف العملية التي يمر بها اللاعبون في حياته اليومية ونظرًا لعدم التوافق والتباين المستمر للمواقف الرياضية والتغييرات المستمرة في المجال الرياضي.

وبعد الضغط النفسي من أهم المشكلات والظواهر النفسية التي تواجه الرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية ومنها فعالية (ألعاب القوى)، ولاسيما عندما يكون مصاحباً للأداء في فعاليات القفز والرمي القرص والوثب في المنافسات الرياضية، إذ أن هذا النوع من الاضطرابات النفسية يعتبر عاملاً مهماً في التأثير المباشر أثناء الأداء عند القفز والوثب الرمي في ظروف تتطلب من اللاعب مستوى عالي من الدقة والهدوء والتركيز والانتباه، للحصول على أعلى علامة. لذلك فإن دراسة الضغوط بوصفه حالة مصاحبة للأداء، تعد واحدة من الدراسات التجريبية المهمة في مجال علم النفس الرياضي والتي تستخدم المنهج التجريبي كوسيلة لمعرفة آثار البرامج العلمية والنفسية لمعالجة مثل هذه المشكلات النفسية في المجال الرياضي.

بما أن الضغوط النفسية تعتبر من أهم المفاهيم النفسية الحديثة التي لها الأثر الكبير في مجتمعنا الحالي وفي مقدمة الموضوعات التي تناقش في مجالات كثيرة مثل التعليم والطب وعلم النفس والطبيعية وغيرها من المجالات التي تهم الأفراد ليس بسبب

التأثيرات العقلية والجسمية والتي يمكن أن تسببها للفرد ولكن بسبب قدرتها على إيجاد مشكلات اجتماعية واقتصادية داخل أطار المجتمع<sup>(١)</sup>.

بينما تعد الثقة بالنفس أحد أهم مصادر الإرشاد النفسي والتعبئة النفسية الإيجابية، التي تؤدي إلى حالة من الطلاقة النفسية، لما لها من أهمية كبيرة من حيث تأثيرها في مستوى الإنجاز الرياضي.

لذلك فقد أثبتت التجارب والخبرات في ميدان العمل الأكاديمي ان علم النفس وبكل فروعها يؤدي دورا مهما في "استقرار الفرد نفسيا وذهنيا وجسديا واتساقا سلوكه نضجه الانفعالي ام الرياضة نوعا من انواع الفعاليات البشرية لذا فقد اهتم بها علم النفس الرياضي وعالج مشكلاتها من خلال (علم النفس الرياضي)

ولعل من أهم مقومات عملية الإعداد النفسي هو استخدام أفضل الأساليب في الإرشاد والتوجيه للاعبين على وفق أسس علمية دقيقة يتم بموجبها معالجة المشكلات النفسية التي تواجههم في ظروف المنافسة والتدريب وعلى الرغم من الظهور المتأخر على مستوى العالم في الإرشاد والتوجيه النفسي في التربية الرياضية، فإن اغلب المدربين والرياضيين الذين ينشدون المساعدة النفسية يؤهلون بالحماية الكاملة للمبادئ النفسية والمعايير الأخلاقية، بنفس الدرجة من الحماية المضمونة لأي مسترشد آخر، وهذه تضم جوانب مختلفة من حياة المدرب واللاعب" وعلى الرغم من ذلك فإن للإرشاد الرياضي خصوصية تتمثل في أن المرشد يتعامل مع فئة لها خصوصيتها وتفردا وهي فئة المدربين والرياضيين، وهذا التعامل يفرض على المرشد النفسي (الرياضي)

أن الإصابات الرياضية تعمل علي ابتعاد اللاعب فترة من الوقت عن الممارسة الرياضية مما يؤدي إلى عدم الثقة بنفسه، وعلى الرغم من التقدم العلمي الواضح في مجال علم الإصابات الرياضية وما يرتبط به من علوم أخرى كالتطب الرياضي وفسولوجية الإصابة وسيكولوجية الإصابة، وإن حدوث الإصابات ربما تعود أسبابها إلى ضعف الاستعداد سواء كان البدني أم النفسي أم بسبب إصابة سابقة لم يتمكن

(١) مصطفى باهي مع رواية حسن وآخرون؛ علم النفس الرياضي، مركز الكتاب، ط٣، القاهرة ٢٠٠٢ ص ٩١.

اللاعب بعدها من استعادة الشفاء وقسم من اللاعبين يحسب للمسابقة حساباً كثيراً خصوصاً لتقارب المستوى حيث يكون عامل الخوف لدى لاعب بعض الأحيان قد يؤدي إلى الإصابة هذا فضلاً عن سوء التجهيزات، أو أن وسائل الأمان في التدريب غير متوفرة لدى اللاعبين ومن جراء الإصابة<sup>(١)</sup> ومن هنا تكمن أهمية البحث وهي دراسة الضغوط النفسية والثقة بالنفس والإصابة الرياضية من خلال وضع برنامج ارشادي نفسي لخفض الضغوط النفسية وتعزيز الثقة بالنفس للاعب القوي الذين تعرضوا للإصابة الرياضية و تم تأهيلهم علاجياً وشفاءهم ومن عودتهم الى التدريبات مرة ثانية لذلك فإن هذا البرنامج الارشادي يؤهلهم نفسياً من أجل العودة الى ممارسة نشاطهم الرياضي وتدريباتهم التي كانوا يمارسونها قبل الإصابة .

#### ٢-١ مشكلة البحث

ومن خلال متابعة الباحث بعض الاندية العربية لاحظ أن الكثير من اللاعبين لديهم مهارات بدنية للأداء بنجاح، ولكنهم مصابون (بفقد الثقة) أو ضعف الثقة في قدراتهم لأداء هذه المهارات ولا سيما تحت ظروف الأداء الضاغطة أو السباقات، كون المكتبة العراقية تفتقر إلى البرامج الارشادية النفسية لتنمية الثقة بالنفس وتطويرها ولا سيما لدى لاعبي ألعاب القوى بوصفها لعبة فردية يتحمل اللاعب الضغط النفسي لوحده ويختلف عن الألعاب الجماعية حيث اللاعبون يساعدون فيما بينهم فيها لتخفيف الضغوط النفسية البطولات تأهيل نفسي للاعبين بعد الإصابة قبل أخصائين نفسياً في الجانب الرياضي مع المدربين جنباً الى جنب من أجل خفض الضغوط النفسية وتنمية نفسة اللاعبين بنفسه واعطاء تمارين تأهيله للإصابة يكون مرافقا للبرامج الارشادية. وتعد فعاليات ألعاب القوى واحدة من الألعاب الفردية التي يكون العبء الفردي يتحمله اللاعب بنفسيته كونها فعاليات في تعتمد على اللاعب نفسه.

ويحاول الباحث معرفة هذه الضغوطات النفسية ، والوصول الى اسباب الضغط لذلك تبلورت مشكلة البحث من خلال الملاحظة الميدانية وخبرة الباحث إن لاعبي ألعاب

(١) أسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط١، القاهرة، ٢٠٠٠م، ص ٥١.

القوى بما فيهم لاعبي المنتخبات الوطنية يتعرضون لكثير من الإصابات الرياضية وقد لاحظ الباحث أن الضغوط النفسية وضعف الثقة بالنفس التي يتعرض لها اللاعبون المصابين كثيرا التي تساهم بتراجع مستوى الرياضيين بدنياً ومهارياً وقد تؤدي إلى صعوبة استعادة مستواه السابق الأمر الذي لفت انتباه الباحث وجعله من أهم الأسباب الموجبة لاختيار هذا البحث والتصدي له، ولذلك تحتم عليه استخدام جلسات ارشادية نفسية لهؤلاء اللاعبين وذلك لتعزيز الثقة وتخفيف الضغوط النفسية لدى اللاعبين وهذا ما أكدت عليه الدراسات والمراجع للباحث إلى أن يتناول إحدى المشكلات التي ترتبط بالجانب النفسي من خلال وضع جلسات ارشادية نفسية للضغوط النفسية لتعزيز الثقة بالنفس للاعبين المصابين، مما دعا إن يسترشد بالدراسات التي أجريت في المجال وليقوم بإجراء هذه الدراسة حتى يتسنى له التعرف والوقوف على هذه الضغوط النفسية وكيفية تخفيفها أو تقليلها لدى لاعبي ألعاب القوى التي أصبحت تعيق مستوى الأداء الرياضي في العراق بصورة عامة ولقد كان هذا في حد ذاته احد الدوافع الحقيقة التي وجهت الباحث إلى دراسة المشكلة، ولعل الجلسات الإرشادية والنفسية التي يتم إعدادها وتنظيمها على وفق أسس علمية، هي إحدى الوسائل المهمة المستخدمة في تحديد المسببات التي تقود إلى حل المشكلات الضغوط النفسية عند الرياضيين ومنها التوتر والقلق والضغوط النفسية وغيره، وقد تساعد هذه الجلسات الإرشادية اللاعب على أن يتخذ لنفسه أهدافاً واقعية تتفق مع قدراته واستعداداته، كما تساعد على تفهم نفسه تفهماً سليماً وذلك بمعاونته على تقويم نفسه ومعرفة قدراته ونواحي الضعف والقوة لديه، ومعاونته على استخدام إمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ولذلك وظيفة الإرشاد تعمل على إحداث تغيرات في الجانب النفسي للاعب تمكنه من اتخاذ قرارات مستقبلية حكيمة فضلاً عن تخليص نفسه من متاعبه الحالية، قد يتغير السلوك عندما يكون هناك تقدم نحو الحل.

## ٣-١ أهداف البحث:

١. التعرف على الضغوط النفسية والثقة بالنفس للاعبين القوي بعد الشفاء الاصابة للمتقدمين.
٢. اعداد برنامج ارشادي نفسي لخفض الضغوط النفسية وتعزيز الثقة بالنفس بعد الشفاء من الاصابة.
٣. التعرف على تأثير برنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية للاعبين القوي بعد الشفاء من الاصابة للمتقدمين.
٤. التعرف على تأثير البرنامج الضغوط النفسية وتعزيز الثقة بالنفس بعد الشفاء من الاصابة.
٥. التعرف على تأثير البرنامج الارشادي في مجالات الضغوط النفسية بعد الشفاء من الاصابة.
٦. التعرف على تأثير البرنامج الارشادي في مجالات الثقة بالنفس للاعبين القوي بعد الشفاء من الاصابة.

## ٤-١ فرضيات البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في مجالات مقياسي الضغوط النفسية والثقة بالنفس للاعبين القوي بعد الشفاء من الاصابة.
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعي البحث التجريبية والضابطة في مقياسي الضغوط النفسية والثقة بالنفس للاعبين الذين اكتسبوا الاستشفاء بعد الاصابة في ألعاب القوى .
٣. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي (البعدين) لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في مجالات مقياس الضغوط النفسية والثقة بالنفس للاعبين القوي بعد الشفاء من الاصابة للمتقدمين.

٤. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين لمجوعتين البحث التجريبية والضابطة في مقياسي الضغوط النفسية والثقة للاعبين القوي بعد الشفاء من الإصابة للمتقدمين.

#### ١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: اللاعبين الذين اكتسبوا الاستشفاء بعد الإصابة للمتقدمين في ألعاب القوى في محافظتي بغداد-ديالى وكان عددهم ٢٢ لاعبا.

١-٥-٢ المجال الزمني: المصادف يوم الاثنين ٢٩ / ١٢ / ٢٠٢٠ ولغاية يوم السبت ٢٥ / ٦ / ٢٠٢٢

١-٥-٣ المجال المكاني: على القاعات والملاعب الآتية: قاعة نادي الجيش الرياضي - كلية التربية الانسانية - قاعة نادي ديالى.

#### ١-٦ تحديد المصطلحات البحث:

##### ١-٦-١ الإرشاد النفسي الرياضي:

هي عملية مساعدة اللاعبين على ان تفهم نفسها وتنمية شخصيتها لتحقيق أفضل مستوي من تطوير الأداء وتدعيم العلاقة بين اللاعبين والعمل على تماسك الجماعة عن طريق وضع البرامج التي تعمل على تنمية المهارات النفسية والعقلية، والمساهمة في حل المشكلات.(١)

##### ١-٦-٢ الضغط النفسي:

هي عبارة عن مجموعة من الافعال الحسية نتيجة لمواقف الفرد اليومية المنتقلة الى الدماغ على شكل مواقف وتعابير غير قابلة للترجمة الانية الامر الذي يؤدي فيما بعد الى انحباسها داخل النفس البشرية.(٢)

(١) محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل؛ إرشاد الأطفال العاديين، دار، عمان ، ٢٠٠٢، ص ١٠٧

(٢) حسين حشمت ، عبد الكافي عبد العزيز ؛ التكنولوجيا الحيوية والمنشطات الجينية في المجال الرياضي، طرابلس

**تعريف إجرائي للضغوط النفسية:** هي درجة استجابة فسيولوجية نفسية وسلوكية التي يبدئها الفرد للأحداث متغيرات البيئية في حياته اليومية التي من خلالها تؤدي الى تكيف عملية الجسم ببذل مجهوداً لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثاً ضغوط على الحالة البدنية والعقلية والاجتماعية النفسية.

١-٦-٣ **الثقة بالنفس:** هي حسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيها دون إفراط بعجب أو كبر أو عناد، ودون تقريط من ذلة أو خضوع غير محمود، والثقة بالنفس أمر مهم لكل شخص مهما كان، ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة في أمر من الأمور<sup>(١)</sup>

**تعريف الاجرائي الثقة النفس:** هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها اللاعب خلال اجابتهم على الفقرات مقياس الثقة بالنفس المستخدم في هذه الدراسة الحالية.

(١) هاني ابراهيم السليمان؛ الثقة بالنفس، دار الاسراء للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٥م، ص ١٢