

برنامج ألعاب ترويحية للحد من الإحباط الرياضي للاعبين الكرة الطائرة جلوس

د/ سالمة محمد أبو جمر (*)

د/ مروة محمد أبو شامة (**)

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى الحد من الإحباط الرياضي للاعبين كرة الطائرة جلوس من خلال برنامج الألعاب الترويحية، وتكونت العينة من (١٤) لاعب كرة الطائرة جلوس وقامت الباحثتان بإجراء القياسات القبليّة والبعدية باستخدام مقياس الإحباط الرياضي إعداد (محمد جمال علي فرج - حسن يوسف عبد الله (٢٠٢٢) وتم تطبيق برنامج الألعاب الترويحية على عينة البحث لمدة (٨) أسابيع متصلة وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٨/١٢ إلى ٢٠٢٣/١٠/٤ ثم إجراء القياسات البعدية في الفترة ٢٠٢٣/١٠/٨ وتم التوصل إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدية لمجموعة البحث في الحد من الإحباط الرياضي للاعبين كرة الطائرة جلوس لصالح القياس البعدية، وهذا التحسن يرجع إلى أن برنامج الألعاب الترويحية ذو تأثير إيجابي في الحد من الإحباط الرياضي للاعبين كرة الطائرة جلوس.

الكلمات المفتاحية: الألعاب الترويحية - الإحباط الرياضي - لاعبي كرة الطائرة جلوس.

(*) أستاذ مساعد بقسم الترويج والإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

omarh8017@gmail.com

(**) أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

Abstract

The research aims to reduce the sports frustration of sitting volleyball players through a recreational games program. The sample consisted of (14) sitting volleyball players. The two researchers conducted pre- and post-measurements using the Sports Frustration Scale prepared by (Mohamed Jamal Ali Faraj - Hassan Youssef Abdullah (2022)). The recreational games program was applied to the research sample for a period of (8) continuous weeks, in the period from 8/12/2023 to 10/4/2023, then post-measurements were conducted in the period 10/8/2023, and it was concluded that there were statistically significant differences. Between the averages of the pre- and post-measurements of the research group in reducing athletic frustration for sitting volleyball players in favor of the post-measurement, this improvement is due to the recreational games program having a positive effect in reducing athletic frustration for sitting volleyball players.

Keywords: recreational games- sports frustration- sitting volleyball players.

مقدمة ومشكلة البحث:

كل فرد يعيش على سطح الكرة الأرضية له وجوده وكيانه، ويسهم بدوره في مختلف الوظائف الاجتماعية والعملية. وتتواجد في كل مجتمع من المجتمعات فئة خاصة تتطلب تكيف خاص مع البيئة التي يعيشون فيها نتيجة لوضعهم الصحي الذي يوجد به خلل ما، وهذا التكيف لا يأتي من قبلهم بل يقع عاتقه على من يحيطون بهم بتوجيه الاهتمام لهم مثلهم مثل أي شخص طبيعي يمارس حياته.

والاهتمام بالإعاقة من القضايا الهامة بالنسبة لمختلف دول العالم، فهم مواطنون من حقهم أن يعيشون ويحصلوا على حقوقهم بقدر مكافئ كغيرهم من الأسوياء، وهذا ليس من قبيل العطف، ولكنه يدخل في إطار المسؤولية والواجب، فالمسؤولية إنسانية بالدرجة الأولى، وأن تحملها والقيام بأعبائها يعد معايير التقدم لاحترام الإنسان صانع التنمية الحقيقية، فمن حق المعاق رعاية صحية ونفسية وتربوية وإرشادية تحقيقاً لذاته كإنسان، لكي يسهم بقدر من الإيجابية المثمرة في تحقيق وجوده وإنسانيته وبالتالي يشعر بهويته لإمكانياته المحدودة. (١٣ : ٩)

فالمعاق هو كل شخص غير قادر على تلبية احتياجاته الأساسية الضرورية بنفسه بل باحتياج للآخرين لمساعدته للقيام بها، كما تتعدد الإعاقات وتختلف في درجاتها، فقد يعاني البعض من إعاقة واحدة ويعاني البعض من إعاقات متعددة، وتتراوح شدة الإعاقة بين العجز الخفيف والعجز الكامل، ويمكن تقسيم الإعاقة إلى إعاقات خلقية (أي نقص تكويني ولد به الفرد بسبب عدم اكتمال بعض الأعضاء أو الأجهزة أثناء تكوينه في فترة الحمل)، إعاقات مكتسبة (أي نقص في التكوين البدني للفرد بسبب مرض أو إصابة). (١٤ : ١١)

ولعبة الكرة الطائرة جلوس تعد نشاطاً ترويحياً تهدف إلى تأهيل المعاق صحياً ونفسياً وشغل أوقات الفراغ وتحقيق الإنجاز للحصول على البطولات المحلية والدولية، ويقبل على ممارسة الكرة الطائرة جلوس الكثير من المعاقين لما لها من خصائص ومميزات إيجابية في تطوير قابلياتهم وقدراتهم المختلفة إذ أصبحت تمارس تنشيط تنافس على المستوى العالمي، تعزيز ظهور لعبة الكرة الطائرة جلوس للمعاقين في العام (١٩٩٠) إذ نظمت روما الدورة الأولمبية التي اشترك فيها (٤٠٠) لاعب معاق يمثلون (٣٠) دولة. (٣٦ : ٤١)

كما أن مصر تهتم برعاية المعاقين وفي سبيل ذلك أقامت مراكز التأهيل والجمعيات الخاصة لرعايتهم وتوفير وسائل الترفيه وممارسة الأنشطة الترويحية والتنافسية من أجل دمجهم في المجتمع ومن هيكله رياضة المعاقين في مصر. (٣٠)، وممارسة الكرة الطائرة للأفراد ذوي الإعاقات تتمتع بجميع وسائل الترفيه التي يحتاجها للأفراد ذوي الإعاقات للتغلب

على جميع الصعوبات التي يواجهونها في حياتهم اليومية. وتمارس الكرة الطائرة لذوى الإعاقة الحركية من الوقوف ومن الجلوس.

ويمارس الآن بمصر الكرة جلوس بكثير من الأندية ومراكز الشباب الخاصة برياضة المعوقين. (٤: ٢٦)، وفئات الإعاقة الذين يحق لهم الاشتراك في لعبة الكرة الطائرة جلوس يكون نوع الإعاقة (بتر مزدوج في مستوى الفخذ- بتر فوق مفصل الركبة- بتر رجل واحدة- بتر جزئي- شلل أطفال). (٤٤: ١٨٢).

الأمر الذى أدى إلى الاهتمام بشكل وحجم الجذع والأطراف العليا إذ أن اللعبة تمارس عن طريق الجلوس وإذ أن شكل وحجم الجذع والأطراف العليا دائماً ما يكون قوياً لدى اللاعب المعاق. (٢٧: ٤٩-٦٥)

وينتج عن الإصابة بالإعاقة الحركية أثار نفسه قد تحدث تغيرات كبيرة في شخصية الفرد لذلك يجب توفر أساليب الرعاية النفسية المناسبة لهم، كما تظهر بعض المشكلات لدى الأطفال المعاقين حركياً الخاصة بالإدراك الحركي، وقد تظهر في عدة أشكال منها عدم القدرة على إدارة الجسم أو السيطرة على حركات أعضائه وكذلك عدم القدرة على إدراك الشكل أو الرموز، كما يترتب على مثل هذه الإعاقة الحركية عدم القدرة على التذكر بشكل سريع، وأيضاً شعور الطفل بالإحباط وقله فترات التعزيز وصعوبة التكيف مع أقرائه، وضعف في مفهوم الذات. (١٨: ٥٨، ٥٩)

ويرى **فاضل عبد الزهرة مزعل، هناء عبد النبي كبن (٢٠١٤)** أن الفرد في الحياة اليومية يقابله عدة أحداث ومواقف محبطة لا يمكن حصرها في الغالب إلا أن أغلبها يمكن مواجهته من خلال إزالة العائق أو بالبحث عن سبل جديدة تؤدي إلى نفس الهدف أو التخلي عن هذا الهدف إذا لم يكن من الأهداف الضرورية والتي يمكن تعويضها بأهداف أخرى. (٢٣: ٣٥)

والإحباط هو الحركة الانفعالية التي يمر بها الفرد حين يدرك وجود عائق يمنعه من إشباع دافع لديه أو توقع مثل هذا العائق في المستقبل، مع ما يرافق ذلك من تهديد وتوفر نفسي. (٣٢: ١١٢)

كما إنه إعاقة أو تأجيل إشباع دافع معين أو حاجة معينة لدى الفرد، وفشل الفرد من إشباع حاجاته أو يعني قيام موانع أو معوقات حالته بين الفرد وبين إشباع حاجاته. (١٩: ٢٥٩)، (٩: ٥٨)

والإحباط الرياضي هو حالة من التوقعات السلبية التي يشعر بها اللاعب نتيجة الفشل في إرضاء دوافعه أو إشباع حاجاته أو حل مشكلاته وذلك بسبب العديد من القيود والظروف الداخلية والخارجية (ظروف الزمان والمكان، والقيم الاجتماعية، والظروف المادية، والأخلاقية)، فنشأ عن ذلك حالة من الضيق والعضب والتوترات النفسية. (٢٥: ٢٦٤)

ويذكر **عكلة سليمان الحوري (٢٠١٢)** أن الإحباط موجود في حياتنا العامة وبدرجات مختلفة فكل فرد يتعرض للعديد من العوامل الإحباطية البسيطة أو الشديدة، كما أن الاستجابة للمواقف الإحباطية تختلف باختلاف اللاعبين نظراً لوجود عامل الفروق الفردية، فبعض اللاعبين يتحملون درجة عالية من الإحباط، بينما لا يتحمل البعض الآخر أدنى درجات الإحباط، فالإحباط يوجد بدرجات متفاوتة، فهناك إحباط بسيط يتمثل في إعاقة حاجة وقتيه، وهناك إحباط شديد يتمثل في إعاقة تحقيق هدف معين في الحياة بعد العمل على تحقيقه لمدة طويلة. (٢٢: ١٦٩)

كما أن الرياضي قد يعيش علاقات جماعية مرتبكة بالمدرّب أو الفريق الرياضي أو الزملاء ويسترجع ذكرى المرات التي فشل فيها في السابق أو الركود في الإنجاز وكذلك الأحداث السلبية داخل البيت وموقف العائلة والمجتمع إزاء الرياضة التي يمارسها أو توقع للقاء خصم قوى ومعروف أو التغير المفاجئ لمكان أوقات اللعب إذ أن الرياضي يتذكر ضعف إنجازة في هذا الملعب.

فالرياضي الذي يعتبر به شعور سلبي ما ينتجه الإحفاق أو الفشل في إرضاء دوافعه أو إشباع حاجاته وإيجاد الحلول لذلك المشاكل التي يواجهها تؤدي إلى حدوث حالة من الضيق والغضب والتوتر والتأزم النفسي يطلق عليه الإحباط. (٤٠: ٧٦٩)

فالإنسان السوي يغضب ويفرح ويحزن ويكره ويحب ويثور ولكن في حدود المثيرات التي يتعرض لها ومنها ما يفوق قدرة الفرد على التكيف كحياة ذوى القدرات الخاصة تلك الفئات المحرومة من أحد النعم التي وهبنا الله إياها ولعل ما يعيق هذه الفئة هي التواصل مع بقية المجتمع حيث يعتبرون هدفاً للاتجاهات السلبية وتعرضهم للممارسات التمييزية مما يدفعهم إلى العزلة فيكونوا عرضة لمختلف الضغوط. (٥: ٥)

وقد أجمعت الآراء في الآونة الأخيرة على أن للحركة من أهمية كبيرة لمسار التطور العام للإنسان إذ يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية والترويحية دوراً إيجابياً سواء من الناحية الفعلية والبدنية أو الاجتماعية أو النفسية. (٧: ٤١)

والأنشطة والألعاب الترويحية هي صمام الأمان والمصل الوافي من الملل والضيق والهدف الرئيسي من ممارسته هو شعور الفرد بالسعادة والغبطة من خلال النشاط الترويحي يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته ويبتكر ويتفهم وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتمنو معلوماته وتتأثر إتجاهاته ويتغير سلوكه في اتجاه طيب. (٨: ١٠٤)

كما يضيف حسن رشوان (٢٠٠٥) أن الترويج له أهداف وظائف أساسيه في حياة الفرد أهمها الإعداد للحياة المستقبلية جسماً ونفسياً وتحقيق التوازن. (١١ : ١٩١)

وممارسة الأنشطة والألعاب الترويحية تعمل على تفريغ الألم والدعم النفسي وتحسين جوده الحياة والراحة وتدعم العلاقات الاجتماعية والتواصل الاجتماعية ولها العديد من الفوائد الصحية والبدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية، فهي تعمل على الوقاية والحد من مخاطر الأمراض. (٣١ : ٣٣٨-٣٤٧)، (٤١ : ٤، ٥، ٨١، ٩٥)

والأنشطة والألعاب الترويحية لها دور في أنها تحقيق لممارستها الاسترخاء البدني والنفسي والذي يساعدهم بصورة إيجابية على التخلص من التوتر والقلق والضغوط البدني والنفسي والذي يساعدهم بصورة إيجابية على التخلص من التوتر والقلق والضغوط العصبية والإرهاق البدني والنفسي والعقلي كما أنها تعد متنفساً للمشاعر والانفعالات خاصة المكبوت منها. (٣٥ : ١٦)

ومن خلال إطلاع الباحثان على الدراسات المرتبطة تبين اهتمام معظم الدراسات بضرورة الحد من الإحباط الرياضي للاعبين الكرة الطائرة جلوس كدراسة كلاً من "فراس محمود على الخوخي (٢٠١٣) (٢٥)، عبد العباس عبد الرزاق عبود (٢٠١٦) (٢٠)، إبراهيم رشاد محمد (٢٠١٧) (١)، رودريغيز، وآخرون Rodrigues, et al. (٢٠١٩) (٤٥)، فاسيتش وآخرون Vasić, et al, (٢٠٢١) (٤٦)، محمد جمال على فرج، حسن يوسف عبد الله (٢٠٢٢) (٢٩)، أدمان، ألبدوغان Ağduman & Alpdoğan (٢٠٢٣) (٣٩).

ويرى الباحثان أن الألعاب والأنشطة الترويحية تعمل على تحسين الصحة العامة فهي وسيلة حيدة وناجحة لتعزيز الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية وزيادة النشاط لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس وإكساب الخبرات والمعلومات كما يجد المعاقين حركياً في ممارسة تحقيق ذاته من خلال اندماجه في النشاط الاجتماعي مع الآخرين، مما يسير دافعيته نحو التقدم وتحقيق أفضل النتائج، وهي تساهم في زيادة مستوى إنتاجه المعاقين حركياً وقدراتهم على استغلال أوقات فراغهم. وهي أساس قوى النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة.

ومما سبق ومن خلال ملاحظات الباحثان والمسح المرجعي للدراسات المرتبطة للاعبين كرة الطائرة جلوس بنادي الهدف للمعاقين حركياً بطنطا والمسجلين بالاتحاد البارالمبي للكرة الطائرة وبال دوري الممتاز أن نتائج المباريات ومستوى الإنجاز غير مرضى نتيجة للإعاقة الموجودة لديهم فلاحظي عدم القدرة على التحرك بسهولة وسرعة أثناء المباريات مما أدى إلى تأخرهم من حيث الترتيب والإنجاز لسنوات متتالية مما أدى إلى التفكير السلبي سيطر عليهم وتوصلوا إلى صور كثيرة من اليأس والخوف والقلق والاكتئاب

والتوتر العصبي الذي أدى إلى ظهور الإحباط عليهم مما يكون سبباً في انخفاض مستوى تقدمهم. ومن هنا نبعت فكرة البحث حيث ترى الباحثتان ضرورة لوضع برنامج الألعاب الترويحية للحد من الإحباط الرياضي للاعبين الكرة الطائرة جلوس، حيث أنه على حد علم الباحثتان لم يتناول أحد الباحثين هذا الموضوع مما يضيف عليه أهمية وضرورة لإجرائه.

أهمية البحث والحاجة إليه:

- لفت الانتباه لضرورة الاهتمام بالمعاقين حركياً، فالإعاقة الحركية لا تعني أن هناك مريضاً وإنما أسرة مريضة.
- تأهيل المعاقين حركياً لأن يكونوا أفراد صالحين في المجتمع ومتفاعلين معهم.
- إلقاء الضوء على الحد من الإحباط الرياضي للمعاقين حركياً (لاعبين الكرة الطائرة جلوس) تتمثل في تكوين العلاقات الاجتماعية والتكيف والإندماج في المجتمع بصورة طبيعية والحد من التوتر والقلق والاكتئاب وإعادة تأهيل المقياس عاطفياً وعصبياً وتفريغ الانفعالات والاضطرابات المكبوتة.
- تساعد الألعاب والأنشطة الترويحية بمختلف أنواعها على الحد من الإحباط الرياضي للمعاقين حركياً (لاعبين كرة الطائرة جلوس).
- قد تفيد النتائج في التعرف على مقدار إسهام الألعاب والأنشطة الترويحية في الحد من الإحباط الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس، ويُعد مؤشراً هامياً في قياس نظرهم للمستقبل.

هدف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج الألعاب الترويحية في الحد من الإحباط الرياضي للاعبين الكرة الطائرة جلوس، وذلك من خلال معرفة:
- الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث للاعبين الكرة الطائرة جلوس في الحد من الإحباط الرياضي.
 - الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث للاعبين الكرة الطائرة جلوس وفقاً للمتغيرات (العمر الزمني - العمر التدريبي - المؤهل الدراسي) في الحد من الإحباط الرياضي.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة الطائرة جلوس في الحد من الإحباط الرياضي لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة الطائرة جلوس وفقاً لمتغير العمر الزمني في الحد من الإحباط الرياضي لصالح اللاعبين كبار السن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة طائرة جلوس وفقاً لمتغير العمر التدريبي في الحد من الإحباط الرياضي لصالح اللاعبين الأكثر خبرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي الطائرة جلوس وفقاً لمتغير المؤهل الدراسي في الحد من الإحباط الرياضي لصالح اللاعبين الحاصلون على مؤهل جامعي.

مصطلحات البحث:

١- الألعاب الترويحية:

تعرفها الباحثتان إجرائياً بأنها مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية المنظمة التي تمارسها لاعبي الفريق وتحت إشراف المدرب بهدف الحد من الإحباط الرياضي وتعديل سلوك اللاعبين إلى الأفضل أثناء الممارسة.

٢- الإحباط الرياضي:

هو حالة الحنية التي يشعر بها اللاعب نتيجة الفشل أو الإخفاق في إشباع دافع أو رغبة عنده لوجود عائق أو عراقيل (شخصية وطبيعة، واجتماعية) تحول بينه وبين تحقيق أهدافه، وإشباع دوافعه ورغباته، كما تظهره إجابته في مقياس الإحباط الرياضي، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب عند إجابته عن مقياس الإحباط الرياضي. (٢٥)

وتعرفه الباحثتان بأنه "الدرجة التي يحصل عليها اللاعب عند تطبيق المقياس فإذا تحصل على درجة فوق المتوسط يكون محبطاً، أما إذا حصل على درجة أقل من المتوسط فيكون غير مُحبط".

٣- لاعبي كرة الطائرة جلوس:

هم اللاعبين من ذوى الاحتياجات الخاصة الذين يمارسون رياضة كرة الطائرة جلوس والمسجلين باللجنة البارالمبية المصرية ولديهم عجز جزئي أو كلي في الطرف السفلي من (إصابة العمود الفقري- شلل الأطفال- بتر أحد الساقين أو كلاهما). (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

قامت الباحثتان باستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بإجراء القياسات القبلية والبعديّة وذلك لملائمة لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث من لاعبي طائرة جلوس بنادي الهدف بمدينة طنطا بمحافظة الغربية والمسجلين بالاتحاد المصري الباراليمبي لكرة الطائرة دوري الممتاز (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٣٠) لاعب، وقامت الباحثتان باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية لتطبيق البرنامج المقترح عليهم، وبلغ قوامها (١٤) لاعب بنسبة مئوية قدرها (٤٦,٧%) من مجتمع البحث ويوجد بينهم فروق في متغيرات العمر الزمني والعمر التدريبي والمؤهل الدراسي، كما بلغ عدد عينة الاستطلاعية (التقنين) (١٢) لاعب بنسبة مئوية قدرها (١٣,٣%) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم استبعاد عدد (٤) لاعبين لعدم التزام اللاعبين بالحضور مما دعي الباحثتان باستبعادهم من العينة قيد البحث والجدول التالي يوضح حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي.

جدول (١)
حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي

م	العينة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	العينة الاستطلاعية	١٢	٤٠%
٢	العينة الأساسية	١٤	٤٦,٧%
٣	المستبعدين	٤	١٣,٣%
٤	إجمالي المجتمع	٣٠	١٠٠%

شروط اختيار العينة:

- توافر العينة لإجراءات البحث من حيث عدد اللاعبين.
- أن يكون اللاعبين مسجلين باللجنة البارالمبية المصرية مسجلين لكرة الطائرة لذوى الإعاقات (جلوس) موسم ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م.
- موافقة اللاعبين على المشاركة في تطبيق إجراءات البحث عليهم والانتظام في البرنامج.
- تم اختيار اللاعبين الذكور حتي يتسنى لهم تنفيذ البرنامج الألعاب الترويحية بدون أي نوع من أنواع الحرج.

جدول (٢)

توصيف العينة في معدلات دلالات النمو والعمر التدريبي والمؤهل العلمي
ومقياس الإحباط الرياضي قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=١٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطم	الخطأ المعياري	معامل الالتواء	الخطأ المعياري
-١	معدلات السن	سنة/شهر	٢٥,٣٥٧١	٢١,٦٥٠	٥,٤٨١٦٨	١,٧٦٨	١,١٥٤	٠,٤٧٠	٠,٥٩٧
-٢	النمو الطول	سم	١٧٧,٦٤٢٩	١٧٧,٥٠٠	١,٤٩٩٠٨	٠,٦٢٧	١,١٥٤	٠,٠٧٨	٠,٥٩٧
-٣	الوزن	كجم	٧٢,٠٧١٤	٧٢,٠٠	١,٨٥٩٠٤	٠,٧٣٤	١,١٥٤	٠,٢١٥	٠,٥٩٧

تابع جدول (٢)
توصيف العينة في معدلات دلالات النمو والعمر التدريبي والمؤهل العلمي
ومقياس الإحباط الرياضي قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=١٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطم	الخطأ المعياري لمعامل التقلطم	الخطأ المعياري للالتواء	المعيار لمعامل الالتواء
٤-	العمر التدريبي	سنة/شهر	٨,٢٨٥٧	٦,٥٠٠	٣,٩٦٩٦٧	١,٦٤٦-	١,١٥٤	٠,٣٥٦	٠,٥٩٧
٥-	المؤهل العلمي	درجة	١,٦٤٢٩	٢,٠٠	٠,٤٩٧٢٥	١,٨٣٨-	١,١٥٤	٠,٦٧٠-	٠,٥٩٧
٦-	مقياس الإحباط الرياضي	المتغيرات الشخصية للإحباط الرياضي	٤٢,٧١٤٣	٤١,٥٠٠	٢,٧٠١٢٤	١,٠٢٥-	١,١٥٤	٠,٥٧٢	٠,٥٩٧
٧-		المتغيرات الاجتماعية للإحباط الرياضي	٣٤,٥٧١٤	٣٣,٠٠	٣,٣٩٠٣٥	١,٦٤٢-	١,١٥٤	٠,٤١٧	٠,٥٩٧
٨-		المتغيرات الطبيعية للإحباط الرياضي	٤٤,٧٨٥٧	٤٢,٥٠٠	٤,٤٩٢٣٦	٢,٠٢٩-	١,١٥٤	٠,٢٥٩	٠,٥٩٧
٩-		المتغيرات المادية والاقتصادية للإحباط الرياضي	٣٨,٧١٤٣	٣٧,٥٠٠	٢,٩٩٨١٧	١,٤٠١-	١,١٥٤	٠,٣٢١	٠,٥٩٧
١٠-	الدرجة الكلية لمقياس الإحباط الرياضي	درجة	١٦٠,٧٨٥٧	١٥٤,٥٠٠	١٣,٢٤٤٣٢	٢,٠٤٢-	١,١٥٤	٠,٢٥٨	٠,٥٩٧

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقلطم ومعامل الالتواء في معدلات دلالات النمو والعمر التدريبي والمؤهل العلمي ومقياس الإحباط الرياضي لدى أفراد عينة البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- مقياس الإحباط الرياضي إعداد/ محمد جمال على فرج، حسن يوسف عبد الله (٢٠٢٢) (٢٩) مرفق (٢)

يتكون المقياس من (٤٦) عبارة موزعة على أربعة أبعاد تمثلت في:

- البعد الأول: المتغيرات الشخصية للإحباط الرياضي: وهي عبارة عن الخصائص النفسية التي تكون عائقاً أمام اللاعب الرياضي في إشباع دوافعه الداخلية والتي تعجزه عن القيام باتخاذ القرارات الحاسمة بشأن المواقف، والأحداث التي يمر بها ومكون من (١٢) عبارة وأرقام العبارات من (١-١٢).

- البعد الثاني: المتغيرات الاجتماعية للإحباط الرياضي: وهو عبارة عن علاقة اللاعب الرياضي بالآخرين ومدى تأثيره بالأمر التي تعيق أهدافه ورغباته وطموحاته من جانبها. ومكون من (١٠) عبارات وأرقام العبارات من (١٣-٢٢).

- **البعد الثالث: الموانع الطبيعية للإحباط الرياضي:** هي عبارة عن العوائق المحيطة بالللاعب الرياضي والتي ليست للاعب أي علاقة بها وتكون خارج إرادته وتكون حائلاً بنيه وبين تحقيق أهدافه المنشودة. ومكون من (١٣) عبارة وأرقام العبارات من (٢٣-٣٥).

- **البعد الرابع: الموانع المادية والاقتصادية للإحباط الرياضي:** وتعني العوائق المادية التي تعيق اللاعب الرياضي عن الشعور بالرضا تجاه ما يقوم به من أداء والتي تمنعه من التمتع برياضته وادخار العائد المادي من خلالها لتكون عوناً له من الاستمرار في ممارستها. ومكون من (١١) عبارة وأرقام العبارات من (٣٦-٤٦).
وتتم الإجابة على المقياس من خلال ميزان تقديري رباعي هو (غالباً ٤ درجات)، (أحياناً ٣ درجات)، (نادراً ٢ درجة)، (أبداً ١ درجة) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٤٦-١٨٤) وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس ككل إلى ارتفاع درجة الإحباط الرياضي.
المعاملات العلمية لمقياس الإحباط الرياضي (الصدق - الثبات):

قامت الباحثتان بالتحقق من صدق وثبات المقياس بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق هذا المقياس على عينة قوامها (١٢) لاعب كرة طائرة جلوس من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث في الفترة يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٧/٨ م إلى يوم السبت ٢٠٢٣/٧/١٥ م. وقامت الباحثتان بإيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي وذلك بإيجاد درجة العبارة ودرجة البعد وبين درجة العبارة والمجموع الكلي للمقياس، وبين صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد الأربعة وبين البعد والدرجة الكلية لأبعاد المقياس، وهذا ما يوضحه جدول (٣)، (٤) كما قامت الباحثتان بإيجاد الثبات بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وكذلك معامل ألفا كرونباخ، وهذا ما يوضحه جدول (٥)، (٦).

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي بين درجة العبارة ودرجة البعد وبين درجة العبارة والمجموع الكلي لمقياس الإحباط الرياضي قيد البحث لدى عينة التقنين ن=١٢

معامل الارتباط					
م	درجة العبارة مع درجة البعد	درجة العبارة مع المجموع	م	درجة العبارة مع درجة البعد	
	البعد الثالث الموانع الطبيعية			البعد الأول الموانع الشخصية	
١	**٠,٩٠٥	**٠,٨٩٨	٢٣	**٠,٨٩٤	**٠,٩٠٣
٢	**٠,٩٢٣	**٠,٨٩٨	٢٤	**٠,٩٠٠	**٠,٩٢١
٣	**٠,٨٧٠	**٠,٨٥٣	٢٥	**٠,٩٤٨	**٠,٩٥٢
٤	**٠,٩٠٩	**٠,٩١٤	٢٦	**٠,٨٩٤	**٠,٨٨١
٥	**٠,٨٩٤	**٠,٩٠٤	٢٧	**٠,٩٥٨	**٠,٩٤٢

تابع جدول (٣)
صدق الاتساق الداخلي بين درجة العبارة ودرجة البعد وبين درجة العبارة والمجموع الكلي
لمقياس الإحباط الرياضي قيد البحث لدى عينة التقنين ن=١٢

معامل الارتباط					
درجة العبارة مع المجموع	درجة العبارة مع درجة البعد	م	درجة العبارة مع المجموع	درجة العبارة مع درجة البعد	م
**٠,٩٤٢	**٠,٩٥٨	٢٨	**٠,٩٤٢	**٠,٩٢٦	٦
**٠,٩٤٢	**٠,٩٤٤	٢٩	**٠,٩٤٢	**٠,٩٢٦	٧
**٠,٩١٤	**٠,٨٩٥	٣٠	**٠,٩٤٢	**٠,٩٤٣	٨
**٠,٩٠٤	**٠,٩٠٠	٣١	**٠,٩٤٢	**٠,٩٤٣	٩
**٠,٩٤٢	**٠,٩٥٨	٣٢	**٠,٩٠٣	**٠,٩١١	١٠
**٠,٩٤٢	**٠,٩٥٨	٣٣	**٠,٩٢١	**٠,٩٤٣	١١
**٠,٩٤٢	**٠,٩٤٤	٣٤	**٠,٩٥٢	**٠,٩٥١	١٢
**٠,٩٤٢	**٠,٩٤٤	٣٥	البعد الثاني الموانع الاجتماعية		م
البعد الرابع الموانع المادية والاقتصادية		م	**٠,٨٨١	**٠,٨٩٤	١٣
**٠,٩٠٣	**٠,٩٠١	٣٦	**٠,٨٩٨	**٠,٨٧٨	١٤
**٠,٩٢١	**٠,٩٢١	٣٧	**٠,٨٩٨	**٠,٩٠١	١٥
**٠,٩٥٢	**٠,٩٥٩	٣٨	**٠,٨٥٣	**٠,٨٦٨	١٦
**٠,٨٨١	**٠,٨٧٨	٣٩	**٠,٩١٤	**٠,٩١٨	١٧
**٠,٩٤٢	**٠,٩٣٩	٤٠	**٠,٩٠٤	**٠,٩١١	١٨
**٠,٩٤٢	**٠,٩٣٩	٤١	**٠,٩٤٢	**٠,٩٣٢	١٩
**٠,٩٤٢	**٠,٩٢١	٤٢	**٠,٩٤٢	**٠,٩٣٢	٢٠
**٠,٩١٤	**٠,٩٢٩	٤٣	**٠,٩٤٢	**٠,٩٥٢	٢١
**٠,٨٥٦	**٠,٨٦٨	٤٤	**٠,٩٤٢	**٠,٩٥٢	٢٢
**٠,٩٣٠	**٠,٩٤٧	٤٥			
**٠,٩١٤	**٠,٩٢٩	٤٦			

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٥٣

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,٦٨٤

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين درجة العبارة ودرجة البعد وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠,٨٦٨ - ٠,٩٥٩) وبين درجة العبارة والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠,٨٥٣ - ٠,٩٥٢) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الإحباط الرياضي قيد البحث.

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد الأربعة وبين البعد والدرجة الكلية لأبعاد مقياس الإحباط الرياضي قيد البحث لدى عينة التقنيين ن=١٢

م	الأبعاد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع
١	الموانع الشخصية للإحباط الرياضي	**٠,٩٩٥	**٠,٩٩٥	**٠,٩٩١	**٠,٩٩٤
٢	الموانع الاجتماعية للإحباط الرياضي	**٠,٩٩٥	**٠,٩٩٥	**٠,٩٩٣	**٠,٩٩٣
٣	الموانع الطبيعية للإحباط الرياضي	**٠,٩٩١	**٠,٩٩٥	**٠,٩٩٢	**٠,٩٩٢
٤	الموانع المادية والاقتصادية للإحباط الرياضي	**٠,٩٩٤	**٠,٩٩٣	**٠,٩٩٢	**٠,٩٩٢
٥	الدرجة الكلية لمقياس الإحباط الرياضي	**٠,٩٩٧	**٠,٩٩٨	**٠,٩٩٧	**٠,٩٩٧

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٥٣

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,٦٨٤

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين الأبعاد مع بعضها وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، وبين درجة البعد وبين الدرجة الكلية لأبعاد المقياس وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الإحباط الرياضي قيد البحث.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات لمقياس الإحباط الرياضي قيد البحث لدى عينة التقنيين ن=١٢

م	الأبعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	الموانع الشخصية للإحباط الرياضي	٢٣,٤١٦٧	٧,٥٧٣٣٨	٢٦,٤١٦٧	٧,٥٨٥٣٧	**٠,٩٨١
٢	الموانع الاجتماعية للإحباط الرياضي	١٩,٢٥٠	٦,٠٧٧١٦	٢٢,٥٠٠	٦,٠٩٧٦٩	**٠,٩٩٢
٣	الموانع الطبيعية للإحباط الرياضي	٢٥,٥٨٣٣	٨,٤٧٩٤٨	٢٨,٠٨٣٣	٧,٥٢٥٢١	**٠,٩٦١
٤	الموانع المادية والاقتصادية للإحباط الرياضي	٢١,٥٠٠	٦,٨١٥٧٦	٢٤,٤١٦٧	٧,٠٦٤١٠	**٠,٩٩٠
٥	الدرجة الكلية لمقياس الإحباط الرياضي	٨٩,٧٥٠	٢٨,٨٧٣١٦	١٠١,٤١٦٧	٢٧,٧٠٧٧٦	**٠,٩٩٥

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٥٣

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,٦٨٤

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق) لمقياس الإحباط الرياضي قيد البحث لدى عينة التقنيين عند مستوى معنوية ٠,٠١ مما يشير إلى ثبات المقياس.

جدول (٦)

معامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس الإحباط الرياضي قيد البحث لدى عينة التقنيين ن = ١٢

معامل ألفا	
٠,٨٧٥	
م	الأبعاد
Cronbach's Alpha if Item Deleted	
٠,٨٥٥	١ الموانع الشخصية للإحباط الرياضي
٠,٨٥٨	٢ الموانع الاجتماعية للإحباط الرياضي
٠,٨٥٤	٣ الموانع الطبيعية للإحباط الرياضي
٠,٨٥٧	٤ الموانع المادية والاقتصادية للإحباط الرياضي

يوضح جدول (٦) معامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس الإحباط الرياضي قيد البحث ويتضح دلالة معامل ألفا للمقياس.

٢- برنامج الألعاب الترويحية (إعداد الباحثان) مرفق (٤):

قامت الباحثتان بإعداد واختيار مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية التي تهدف إلى تحقيق الشعور بالسعادة والسرور والفرح والاعتماد على النفس وضبط الانفعالات والحد من القلق والتفكير الإيجابي والبعد عن التفكير السلبي وتنمية روح الجماعة والبعد عن العزلة، وتنمية الطموح والبعد عن الإحباط، والبعد من التوتر والغضب و(التأزم النفسي). لدى لاعبي كرة طائرة جلوس. وقد أجمع الخبراء (٩ خبراء) على أهمية تلك الأنشطة والألعاب المقترحة حيث تراوحت النسبة المئوية لأرائهم ما بين (٨٨,٨٩%) كأصغر نسبة، (١٠٠%) كأكبر نسبة وتم توزيعها كوحدة لبرنامج الألعاب الترويحية.

هدف برنامج الألعاب الترويحية:

الحد من الإحباط الرياضي لدى لاعبي كرة طائرة جلوس وتحقيق السعادة الشخصية لهم.

أسس وضع البرنامج:

- مراعاة الخصائص الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية للاعبين كرة طائرة جلوس.
- مراعاة التدرج والفروق الفردية والتنوع.
- مراعاة فترات الراحة وبين الألعاب.
- توفير عوامل الأمن والسلامة عند الأداء.
- مراعاة الأثارة والمتعة والمرح أثناء الألعاب المختلفة واستخدام وسائل أدوات ذات ألوان مبهرة وجذابة.
- تقديم المرح والثناء أثناء التطبيق.
- تطبيق الأنشطة والألعاب بمصاحبة الموسيقى والأغاني.

محتوى البرنامج:

يحتوى البرنامج على الأجزاء التالية:

- الجزء التمهيدي:

يهدف إلى إعداد اللاعبين بدنياً ونفسياً وإدخال روح المرح والسرور وبعث الحماس للمشاركة الإيجابية الفعالة في وحدات البرنامج، وخفض الإحباط الرياضي يتمثل هذا الجزء من مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية، زمن هذا الجزء (٥٥ دقائق).

- الجزء الرئيسي:

عبارة عن مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية التي تتسم بالمرح والسرور وتتفق مع هدف الوحدة وهدف البرنامج (خفض الإحباط الرياضي لدي لاعبي طائرة جلوس) زمن هذا الجزء (٣٠ دقيقة).

- الجزء الختامي:

يهدف هذا الجزء إلى تهدئة الجسم والعودة به إلى الحالة الطبيعية وإدخال المرح والسرور وخفض الإحباط الرياضي، عبارة عن مجموع من الأنشطة والألعاب الترويحية، زمن هذا الجزء (١٥ دقائق).

وقامت الباحثتان بإعداد البرنامج في صورته المبدئية، وعرضه على (٩) من خبراء وأشاروا إلى تعديل بعض الأنشطة والألعاب الترويحية.

وقامت الباحثتان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بتطبيق بعض الوحدات من البرنامج للوقوف على مدى مناسبتها لعينة البحث وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٨/١ إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٨/٧، وأسفرت هذه الدراسة على تحقيق هدفها. ويشتمل البرنامج على (٣٢) وحدة تطبق على مدى شهرين تقريباً بواقع (٤) وحدات أسبوعياً لمدة (٨) أسابيع.

وذلك كما هو موضح بجدولي (٧)، (٨)، وقام الباحثتان بالتطبيق بالأسلوب المباشر عن طريق تصميم الأنشطة والألعاب وتطبيقها على أفراد عينة البحث مستخدمين الإرشاد والتوجيه للاعتماد على أنفسهم في تحدى الصعوبات في ضوء قدراتهم.

جدول (٧)**الإطار الزمني لبرنامج الألعاب الترويحية**

م	الزمن الكلي للبرنامج	شهرين
١	عدد الوحدات في الأسبوع	٤ وحدات
٢	عدد الوحدات	٣٢ وحدة - ٨ أسابيع
٣	زمن الوحدة	٦٠ ق

تابع جدول (٧)
الإطار الزمني لبرنامج الألعاب الترويحية

م	الزمن الكلي للبرنامج	شهرين
٤	زمن تنفيذ الجزء التمهيدي في الوحدة الواحدة	١٥ ق
٥	زمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة الواحدة	٣٠ ق
٦	زمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة الواحدة	١٥ ق
٧	إجمالي زمن الوحدات في الأسبوع	$٦٠ \times ٤ = ٢٤٠$ ق
٨	إجمالي زمن الوحدات في الشهر	$٢٤٠ \times ٤ = ٩٦٠$ ق
٩	إجمالي زمن الوحدات في شهرين	$٩٦٠ \times ٢ = ١٩٢٠$ ق

جدول (٨)
التوزيع النسبي لأجزاء الوحدات في برنامج الألعاب الترويحية

م	أجزاء الوحدات	في اليوم (ق)	في الأسبوع (ق)	في الشهر (ق)	خلال شهرين (ق)	النسبة المئوية
١	الجزء التمهيدي	١٥	٦٠	٢٤٠	٤٨٠	٢٥%
٢	الجزء الرئيسي	٣٠	١٢٠	٤٨٠	٩٦٠	٥٠%
٣	الجزء الختامي	١٥	٦٠	٢٤٠	٤٨٠	٨,٣٣%
٤	الإجمالي	٦٠	٢٤٠	٩٦٠	١٩٢٠	١٠٠%

الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من توافر كافة الشروط والمعاملات العلمية للمقياس قيد البحث، وبرنامج الألعاب الترويحية، وكذلك استكمال كافة الإجراءات لتنفيذ الدراسة الأساسية، قامت الباحثتان بما يلي:

١- القياس القبلي:

قامت الباحثتان بإجراء القياس القبلي لمقياس الإحباط الرياضي على عينة البحث الأساسية في يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٨/٩، قبل تنفيذ تطبيق برنامج الألعاب الترويحية.

٢- تطبيق برنامج الألعاب الترويحية:

تم تطبيق برنامج الألعاب الترويحية مرفق (٤) على عينة البحث الأساسية خلال مدة بلغت شهرين تقريباً (٨) أسابيع متصلة، على أن يكون تطبيق الوحدات بواقع (٤) وحدات في الأسبوع الواحد، بواقع (٣٢) وحدة خلال فترة التطبيق، وذلك من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٨/١٢ إلى يوم الموافق الأربعاء ٢٠٢٣/١٠/٤.

٣- القياس البعدي:

بعد الأسبوع الثامن (انتهاء تطبيق برنامج الألعاب الترويحية) قامت الباحثتان بإجراء القياس البعدي لمقياس الإحباط الرياضي على عينة البحث الأساسية في يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/٨، وكل ما سبق موضح في جدول (٩).

جدول (٩)

مواعيد القياسات والتطبيق لبرنامج الألعاب الترويحية

الأيام				رقم الأسبوع
من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٧/٨ إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٧/١٥				الدراسة الاستطلاعية الأولى
الاثنين ٢٠٢٣/٨/٧		السبت ٢٠٢٣/٨/٥	الثلاثاء ٢٠٢٣/٨/١	الدراسة الاستطلاعية الثانية
الأربعاء ٢٠٢٣/٨/٩				القياس القبلي
تطبيق البرنامج				
م	السبت	الأحد	الثلاثاء	الخميس
١	٢٠٢٣/٨/١٢	٢٠٢٣/٨/١٣	٢٠٢٣/٨/١٥	٢٠٢٣/٨/١٧
٢	٢٠٢٣/٨/١٩	٢٠٢٣/٨/٢٠	٢٠٢٣/٨/٢٢	٢٠٢٣/٨/٢٤
٣	٢٠٢٣/٨/٢٦	٢٠٢٣/٨/٢٧	٢٠٢٣/٨/٢٩	٢٠٢٣/٨/٣١
٤	٢٠٢٣/٩/٢	٢٠٢٣/٩/٣	٢٠٢٣/٩/٥	٢٠٢٣/٩/٧
٥	٢٠٢٣/٩/٩	٢٠٢٣/٩/١٠	٢٠٢٣/٩/١٢	٢٠٢٣/٩/١٤
٦	٢٠٢٣/٩/١٦	٢٠٢٣/٩/١٧	٢٠٢٣/٩/١٩	٢٠٢٣/٩/٢١
٧	٢٠٢٣/٩/٢٣	٢٠٢٣/٩/٢٤	الاثنين ٢٠٢٣/٩/٢٥	الثلاثاء ٢٠٢٣/٩/٢٦
٨	٢٠٢٣/٩/٣٠	٢٠٢٣/١٠/١	٢٠٢٣/١٠/٣	الأربعاء ٢٠٢٣/١٠/٤
القياس البعدي				الأحد ٢٠٢٣/١٠/٨

قياسات البحث:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي لمقياس الإحباط الرياضي على عينة البحث الأساسية وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٨/٩، تم تطبيق برنامج الألعاب الترويحية على مدى (٨) أسابيع متصلة، وذلك من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٨/١٢ إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/٤ ثم إجراء القياس البعدي لمقياس الإحباط الرياضي على عينة البحث الأساسية وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/٨.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً، واستعاننا بالأساليب الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، التفاضل، معامل الالتواء، معامل الارتباط، معامل ألفا كرونباخ، اختبار ويلكوكسون للفروق بين عينتين مترابطتين غير مستقلتين، نسبة التحسن، اختبار مان ويتي للفروق بين عينتين مستقلتين).

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في خفض الإحباط الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس ن=١٤

م	المقياس	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (ذ)	مستوى الدلالة
		السالبة	الموجبة	السالبة	الموجبة		
١	الموانع الشخصية للإحباط الرياضي	٧,٥٠	٠,٠٠	١٠٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٣٠٥	٠,٠٠١
٢	الموانع الاجتماعية للإحباط الرياضي	٧,٥٠	٠,٠٠	١٠٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٣٥٢	٠,٠٠١
٣	الموانع الطبيعية للإحباط الرياضي	٧,٥٠	٠,٠٠	١٠٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٣٠٦	٠,٠٠١
٤	الموانع المادية والاقتصادية للإحباط الرياضي	٧,٥٠	٠,٠٠	١٠٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٣١٤	٠,٠٠١
٥	الدرجة الكلية لمقياس الإحباط الرياضي	٧,٥٠	٠,٠٠	١٠٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٣٠٥	٠,٠٠١

يتضح من جدول (١٠) باستخدام اختبار ويلكوكسون للفروق بين عيّنتين مترابطتين غير مستقلتين أن مستوى الدلالة أقل من (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة الطائرة جلوس في خفض الإحباط الرياضي لصالح القياس البعدي.

جدول (١٢)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في خفض الإحباط الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس ن=١٤

م	المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±		
١	الموانع الشخصية للإحباط الرياضي	٢,٧٠١٢٤	٤٢,٧١٤٣	٢٠,٠٠	٤,٠٣٨٢٨	٢٢,٧١٤٣	٥٣,١٧٧
٢	الموانع الاجتماعية للإحباط الرياضي	٣,٣٩٠٣٥	٣٤,٥٧١٤	١٥,٧٨٥٧	٣,٠٩٢٨٨	١٨,٧٨٥٧	٥٤,٣٣٨
٣	الموانع الطبيعية للإحباط الرياضي	٤,٤٩٢٣٦	٤٤,٧٨٥٧	٢٢,٠٠	٥,١٨٨٧٥	٢٢,٧٨٥٧	٥٠,٨٧٧
٤	الموانع المادية والاقتصادية للإحباط الرياضي	٢,٩٩٨١٧	٣٨,٧١٤٣	١٨,٣٥٧١	٤,٤٨٢٥٧	٢٠,٣٥٧٢	٥٢,٥٨٣
٥	الدرجة الكلية لمقياس الإحباط الرياضي	١٣,٢٤٤٣٢	١٦٠,٧٨٥٧	٧٦,١٤٢٩	١٦,٣٨٨٨٢	٨٤,٦٤٢٨	٥٢,٦٤٣

يتضح من جدول (١٢) نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة الطائرة جلوس في خفض الإحباط الرياضي لصالح القياس البعدي تراوحت بين (٥٠,٨٧٧% - ٥٤,٣٣٨%).

وترجع الباحثان ذلك التحسن في الحد من الإحباط الرياضي لدى لاعبي كرة طائرة جلوس كنتيجة للبرنامج الألعاب الترويحية وما يحتويه على أنشطة وألعاب ترويحية متنوعة

تميز بالتشويق والأثارة، كما يهدف لتحقيق السعادة والتفائل بما يتفق مع قدرات واستعدادات اللاعبين، وأيضاً لانتظام مجموعة الدراسة على مدار فترة التطبيق، ويتميز برنامج الألعاب الترويحية بالمرونة وسهولة الأداء واحتوائه على أنشطة غير تقليدية، بالإضافة إلى استخدام أدوات متنوعة بالمتغيرات الحسية والسمعية ووسائل مختلفة أثناء تنفيذ وحداته، وكذلك عوامل الأمن والسلامة حيث استخدمت الباحثتان أنشطة ساعدت اللاعبين على المحافظة على اللياقة البدنية والجوانب الصحية بشكل عام بالإضافة إلى الشعور بسهولة التنقل، وكذلك إقامة علاقات اجتماعية مما ساعد اللاعبين على القدرة على التكيف مع الجماعة، والتمتع بالتفكير الإيجابي والتخلص من الأفكار السلبية وتنمية المعارف والمعلومات بالإضافة إلى استخدام أنشطة ساعدت على تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس وتحدي الإحباط والتخلص من سوء الحظ وتنمية الطموحات.

والأنشطة الترويحية بصورها المختلفة تعود على الفرد بالعديد من الفوائد البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وتساعد الفرد على إشباع الحاجات النفسية وإتاحة الفرصة لاكتساب خبرات تعليمية وتربوية، فالانتظام في الممارسة الأنشطة يؤدي إلى تقليل مستوى القلق والإحباط فهي لها تأثير على تطوير شخصية الفرد فهي مجددة للنشاط ومن خلال هذه الممارسة ينتاب الفرد الشعور بالسعادة والسرور والرضا. (١٧: ١٩)

وتشير دراسة **صباحي محمد سراج (٢٠٠١)** إلى أهمية وجود برامج ترويحية مدروسة وموضوعية على أسس عملية سليمة لما لها من تأثير إيجابي في تعديل وتطوير المتغيرات الاجتماعية والنفسية للأفراد، وذلك لما يحتوي من أنشطة رياضية واجتماعية وثقافية والتي تزيد من ثقتهم بأنفسهم وتساعدهم على الاعتماد على النفس وخلق فرص لتحقيق التكيف والاندماج في المجتمع. (١٥: ١٧٥)

ويضيف كل من **طه عبد الرحيم محمد (٢٠٠٦)**، **محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٧)**، **كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون (٢٠١٢)**، **محمد كمال السمنودي وآخرون (٢٠١٤)** أن الترويج بأنشطة المختلفة له تأثير إيجابي على تطوير الشخصية حيث يعمل على رفع كفاءة أجهزة الجسم الحيوية كما أن البرنامج الترويحي يعمل على التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية، وخلق الفرص للتدريب على إصدار القرارات من خلال مواقف عديدة ومتنوعة أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية بالإضافة إلى تفريغ الطاقات والنشاط الزائد والتعبير على الانفعالات والمشاعر السلبية التي قد يعانون منها. وأيضاً يعمل على تنمية الصحة الانفعالية وإعادة التوازن النفسي الذي بدوره يحد من درجة القلق والاكتئاب والإحباط. (١٧: ٢٦)، (٣٤: ٣٩، ٤٠)، (٢٦: ٢٤٨)، (٣٣: ٢٠٢)، (٢٠٣

وتوصي نتائج دراسة فراس محمود الخوي (٢٠١٣)(٢٥) على التأكيد على توعية اللاعبين نفسياً وثقافياً وعلمياً من خلال بناء علاقات مع اللاعبين وحثهم على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والرياضية والفنية والثقافية لما لها من تأثير مباشر في السيطرة على درجة الإحباط لديهم.

وتوضح دراسة نشوى جعدار (٢٠١٦)(٣٧) أن البرامج الترويحية لها تأثير إيجابي على تحسين الحالة الصحية بشكل عام لممارسيها سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الاجتماعية، كما تؤثر تأثير إيجابي على تحسين جودة الحياة لممارسين تلك البرامج.

وفي هذا الصدد توصي نتائج دراسة ليرن Lauren (٢٠١٨)(٤٣) بضرورة عمل برامج ترويحية مقننة ومتنوعة للاعبين حتى تثير اهتمامهم وتجعلهم يميلون إلى ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة والإقبال على الحياة وتزيد من قدرتهم على الابتكار والإبداع لإثبات الذات وتحقيق النجاح والتميز في الحياة.

كما تشير نتائج دراسة محمد جمال على فرج، حسن يوسف عبد الله (٢٠٢٢)(٢٩) أن إحداث البرنامج الإرشادي النفسي لنسبة تحسن في مستوى التفكير الإيجابي والسلوك التنافسي، إنما أدى أيضاً إلى أحداث تحسن في مستوى الإحباط الرياضي لدى لاعبي كرة طائرة جلوس.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول والذي يشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة الطائرة جلوس في الحد من الإحباط الرياضي لصالح القياس البعدي.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في خفض الإحباط الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس وفقاً لمتغير العمر الزمني ن=١٤

م	القياس	لاعبين صغار السن (ن=٨)		لاعبين كبار السن (ن=٦)		مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
١	القياس القبلي	١٠,٥٠	٨٤,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠٢
٢	القياس البعدي	١٠,٥٠	٨٤,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠٢

*قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٣) باستخدام اختبار مان ويتي للفروق بين عينتين مستقلتين أن مستوى الدلالة أقل من (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة الطائرة جلوس وفقاً لمتغير العمر الزمني في خفض الإحباط الرياضي لصالح اللاعبين كبار السن.

جدول (١٤)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في خفض الإحباط الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس وفقاً لمتغير العمر الزمني ن=١٤

م	القياس	المتوسط الحسابي		نسبة التحسن %
		لاعبين كبار السن (ن=٦)	لاعبين صغار السن (ن=٨)	
١	القياس القبلي	١٤٨,٥٠٠	١٧٠,٠٠٠	١٢,٦٤٧
٢	القياس البعدي	٦١,٠٠٠	٨٧,٥٠٠	٣٠,٢٨٦

يتضح من جدول (١٤) نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة الطائرة جلوس وفقاً لمتغير العمر الزمني في خفض الإحباط الرياضي لصالح اللاعبين كبار السن تراوحت بين (١٢,٦٤٧% - ٣٠,٢٨٦%). ومن جهة نظر الباحثتان فإن ذلك نتيجة طبيعية حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية باستمرار والتردد على الملاعب تعمل رفع مستوى الثقة بالنفس وتنمية روح الجماعة واهتمام اللاعبين بالحالة الصحية والنفسية وتطوير الإبداع وتنمية النضج الانفعالي والتكفير الإيجابي والبعد عن التفكير السلبي والحد من القلق وتركيز الانتباه والتفريغ الانفعالي والتحكم والسيطرة الرياضية وآليه الأداء.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة محمد إبراهيم الذهبي (٢٠١٥)(٢٨) حيث يشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقاً لمتغير العمر الزمني في مقياس تماسك الفريق الرياضي لصالح اللاعبين كبار السن.

كما تبين دراسة أحمد جلال خليل (٢٠١٦)(٢٠) أن البرامج الترويحية تساعد ممارستها على مواجهة متطلبات الحياة، كما تساعد على الارتقاء بمختلف العناصر البدنية لمن يمارسها. كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أحمد محمد شوقي (٢٠٢٢)(٢) حيث تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم، وفقاً لمتغير العمر الزمني في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح اللاعبين كبار السن.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني والذي يشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة الطائرة جلوس وفقاً لمتغير العمر الزمني في الحد من الإحباط الرياضي لصالح اللاعبين كبار السن.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في خفض الإحباط الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس وفقاً لمتغير العمر التدريبي ن=١٤

م	القياس	لاعبين أقل خبرة (ن=٦)		لاعبين أكثر خبرة (ن=٨)		قيمة (ذ)	مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	القياس القبلي	١١,٥٠	٦٩,٠٠	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٣,١١٦	٠,٠٠٢
٢	القياس البعدي	١١,٥٠	٦٩,٠٠	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٣,١٠٥	٠,٠٠٢

*قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٥) باستخدام اختبار مان ويتي للفروق بين عينتين مستقلتين أن مستوى الدلالة أقل من (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة الطائرة جلوس وفقاً لمتغير العمر التدريبي في خفض الإحباط الرياضي لصالح اللاعبين الأكثر خبرة.

جدول (١٦)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في خفض الإحباط الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس وفقاً لمتغير العمر التدريبي ن=١٤

م	القياس	المتوسط الحسابي		نسبة التحسن %
		لاعبين أقل خبرة (ن=٦)	لاعبين أكثر خبرة (ن=٨)	
١	القياس القبلي	١٧٥,١٦٦٧	١٥٠,٠٠	١٤,٣٦٧
٢	القياس البعدي	٩٣,٨٣٣٣	٦٢,٨٧٥٠	٣٢,٩٩٣

يتضح من جدول (١٦) نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة الطائرة جلوس وفقاً لمتغير العمر التدريبي في خفض الإحباط الرياضي لصالح اللاعبين الأكثر خبرة تراوحت بين (١٤,٣٦٧% - ٣٢,٩٩٣%).

وقد ترجع الباحثان ذلك إلى مكانه اللاعبين أصحاب الخبرة الطويلة داخل الفريق وأنهم يحظون باحترام اللاعبين أقل خبرة مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم وتحدي الضغوط والتخلص من سوء الحظ والحد من الإحباط وتجنب التفكير السلبي وتحقيق الطموحات بالإضافة إلى قدرتهم على تصور وتفهم مواقف اللعب والقدرة على القيادة.

وتشير دراسة فايزة أحمد فايد (٢٠١٤) (٢٤)، ودراسة هيثم عبد الغني عكر (٢٠١٦) (٣٨) إلى ضرورة تطبيق البرامج الإرشادية لتحسين دافعية الإنجاز للاعبين المعاقين حركياً لأنهم تساعدهم في تحسين وتطوير النتائج الرياضية للوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتجعل لديهم القدرة على تحدي إعاقاتهم والتغلب على الصعوبات وتحمل المسؤولية وإنجاز الأداء وتجعلهم دائماً ينظرون للمنافسة على أنها طريق التفوق والنجاح.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من دراسة بشير أحمد العلوان (٢٠١٥)(٦) حيث تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة وفقاً لمتغير الخبرة لصالح اللاعبين الأكثر خبرة، ودراسة محمد إبراهيم الذهبي (٢٠١٥) (٢٨) حيث تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقاً لمتغير العمر التدريبي في مقياس تماسك الفريق الرياضي لصالح اللاعبين الأكثر خبرة، ودراسة أحمد محمد شوقي (٢٠٢٢) (٣) حيث تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقاً لمتغير العمر التدريبي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح اللاعبين الأكثر خبرة.

وتوضح دراسة كل من إبراهيم رشاد محمد (٢٠١٧)(١)، ودراسة طارق عبد العال السلمي (٢٠٢٠)(١٦) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين السلوك التنافسي والإحباط لدى لاعبي الرياضيات الفردية والجماعية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى الإحباط ودافعية الإنجاز.

بينما تختلف ذلك مع نتائج دراسة جهاد ضرغام جمال خليل (٢٠١٨)(١٠) حيث تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه وفقاً لمتغير الخبرة (سنوات الخبرة).

وتذكر حليلة قادري (٢٠٢٢)(١٢) أن البرامج الإرشادية تساعد اللاعبين المعاقين حركياً على تجاوز إحساسهم بالإعاقة وتغلبهم على المشكلات النفسية الناتجة عنها وتحافظ على مستواهم الرياضي وتنمي فيهم القدرة على الإنجاز مما يعطيهم شعوراً بالثقة بالنفس والجرأة والقدرة على حل مشكلاتهم في التدريب والمنافسة.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث والذي يشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة طائرة جلوس وفقاً لمتغير العمر التدريبي في الحد من الإحباط الرياضي لصالح اللاعبين الأكثر خبرة.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في خفض الإحباط الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس وفقاً لمتغير المؤهل الدراسي ن=١٤

م	القياس	لاعبين مؤهل متوسط (ن=٥)		لاعبين مؤهل جامعي (ن=٩)		مستوى الدلالة	قيمة (ذ)
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	القياس القبلي	١٢,٠٠	٦٠,٠٠	٥,٠٠	٤٥,٠٠	٠,٠٠٣	٣,٠١٧
٢	القياس البعدي	١٢,٠٠	٦٠,٠٠	٥,٠٠	٤٥,٠٠	٠,٠٠٣	٣,٠٠٧

*قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٧) باستخدام اختبار مان ويتي للفروق بين عينتين مستقلتين أن مستوى الدلالة أقل من (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة الطائرة جلوس وفقاً لمتغير المؤهل الدراسي في خفض الإحباط الرياضي لصالح اللاعبين الحاصلون على مؤهل جامعي.

جدول (١٨)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في خفض الإحباط الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس وفقاً لمتغير المؤهل الدراسي ن=١٤

م	القياس	المتوسط الحسابي		نسبة التحسن %
		لاعبين مؤهل متوسط (ن=٥)	لاعبين مؤهل جامعي (ن=٩)	
١	القياس القبلي	١٧٦,٠٠	١٥٢,٣٣٣٣	١٣,٤٤٧
٢	القياس البعدي	٩٤,٨٠٠	٦٥,٧٧٧٨	٣٠,٦١٤

يتضح من جدول (١٨) نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة الطائرة جلوس وفقاً لمتغير المؤهل الدراسي في خفض الإحباط الرياضي لصالح اللاعبين الحاصلون على مؤهل جامعي تراوحت بين (١٣,٤٤٧% - ٣٠,٦١٤%). وقد ترجع الباحثان ذلك إلى كم المعلومات والمعارف التي اكتسبها لاعبي المؤهل الجامعي بالأمور المحيطة بالفريق ورياضة كرة طائرة جلوس ومحاولة استخدامها في تطوير قدراتهم، كما أنهم يتمتعون بصفاء الذهن والتوازن النفسي والانسجام والتماسك، وتحدى الإحباط وتحقيق الطموحات، بينما نجد أن لاعبي الفريق ذو المؤهل المتوسط أو الأقل لديهم ظروف مالية وحاجتهم إلى تحسين الظروف المعيشية من خلال العمل الإضافي وإنشغال غالبيتهم بأعمال مهنية لتأمين متطلبات عائلاتهم.

ويذكر كل من هوف Hoff (٢٠٠٢)، عبد الله بن ناصر السحان (٢٠٠٤) أن اللاعبين لديهم القدرة على التعلم والاستجابة، إذا أعدت لهم البرامج المناسبة التي تتمشي مع ميولهم ورغباتهم، حيث أن هناك علاقة إيجابية بين ممارسة الأنشطة الترويحية وزيادة التحصيل الدراسي، حيث أن الخبرات التربوية التي تبني على أسس ترويحية على تحقيق التوازن النفسي والبدني واللياقة الذهنية. (٤٢: ٧٢١)، (٢١: ١٩٩)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من دراسة محمد إبراهيم الذهبي (٢٠١٥) (٢٨) حيث تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقاً لمتغير المؤهل العلمي في مقياس تماسك

الفريق الرياضي لصالح اللاعبين ذو المؤهل الجامعي، ودراسة أحمد محمد شوقي (٢٠٢٢) (٣) حيث يشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقاً لمتغير المؤهل الدراسي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح اللاعبين الحاصلون على مؤهل جامعي.

بينما يختلف ذلك مع نتائج دراسة جهاد ضرغام جمال خليل (٢٠١٨) (١٠) حيث تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه وفقاً لمتغير المؤهل العلمي.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الرابع والذي يشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة الطائرة جلوس وفقاً لمتغير المؤهل الدراسي في الحد من الإحباط الرياضي لصالح اللاعبين الحاصلون على مؤهل جامعي.

الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث وعمل المعالجات الإحصائية تم التوصل إلى:

- برنامج الألعاب الترويحية له تأثير إيجابي في الحد من الإحباط الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة الطائرة جلوس في الحد من الإحباط الرياضي لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة الطائرة جلوس، وفقاً لمتغير العمر الزمني في الحد من الإحباط الرياضي لصالح اللاعبين كبار السن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة طائرة جلوس، وفقاً لمتغير العمر التدريبي في الحد من الإحباط الرياضي لصالح اللاعبين الأكثر خبرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة الطائرة جلوس، وفقاً لمتغير المؤهل الدراسي في الحد من الإحباط الرياضي لصالح اللاعبين الحاصلون على مؤهل جامعي.

التوصيات:

في ضوء ما تم من استنتاجات من نتائج البحث، توصي الباحثان بما يلي:

- تفعيل برنامج الألعاب الترويحية على لاعبي كرة الطائرة جلوس للحد من الإحباط الرياضي في الأندية ومراكز الشباب.

- ضرورة تصميم برامج ترويحية متخصصة في النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية للاعبين كرة الطائرة جلوس، وكذلك لاعبي الرياضيات الأخرى، لتقليل وحل المشكلات في المجال الرياضي من أجل الإصلاح والتقدم والرقي.
- إجراء أبحاث مماثلة على عينات أخرى من الرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة باستخدام البرامج الترويحية لما ثبت من فاعليتها.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم رشاد محمد (٢٠١٧): السلوك التنافسي وعلاقته بدافعية الإنجاز والإحباط النفسي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنيا، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج(٣)، ع(٤٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٢- أحمد جلال خليل (٢٠١٦): برنامج ترويحي رياضي لكبار السن بالمشروع القومي للرواد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٣- أحمد محمد شوقي (٢٠٢٢): برنامج ألعاب ترويحية لتحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٦١)، ص١٢٣٨-١٢٧١، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٤- أسامة الشربيني إبراهيم (٢٠٠٣): دراسة تحليلية للمهارات الأساسية المؤثرة في نتائج الفريق القومي للكرة الطائرة جلوس في أولمبياد سيدني ٢٠٠٠، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا.
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- بشير أحمد العلوان (٢٠١٥): مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية للاعبين كرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي، بحث منشور، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج(٣)، ع(١٢)، ص٣٩-٧٠، جامعة القدس المفتوحة.
- ٧- بوشوارب عبد الباسط فواجلية محمد نزييم (٢٠١٥): الرضا الحركي وعلاقته ببعض قدرات الإبداع الحركي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات

- نشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدى - أم البواقي، الجزائر.
- ٨- تهناني عبد السلام محمد (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- جمال حسين الألوسى (٢٠٠٦): الصحة النفسية، ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ١٠- جهاد ضرغام جمال خليل (٢٠١٨): الطلاقة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة القدس.
- ١١- حسين رشوان (٢٠٠٥): علم الاجتماع، الكتاب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- ١٢- حليلة قادري (٢٠٢٢): أهمية الإرشاد النفسي الرياضي في تنمية الحاجة للانتماء من وجهة نظر الطلبة المعاقين حركياً، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الخاصة، المجلد (٤)، العدد (٢)، ص ٨١-٩٨، المؤسسة العلمية للعلوم التربوية والتكنولوجية والتربية الخاصة.
- ١٣- حمادة محمد الطوخي (٢٠٠٣): تأثير برنامج تروحي رياضي على التكيف العام للمعاقين ذهنياً، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٤- زينب مسعود البليطي (٢٠١٩): برنامج تروحي لتنمية بعض الذكاءات المتعددة للمعاقين حركياً، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٥- صبحي محمد سراج (٢٠٠١): تأثير برنامج تروحي رياضي في بعض المتغيرات النفسية والبدنية والفسولوجية والبيوكيميائية لمدمني المخدرات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٦- طارق عبد العال السلمي (٢٠٢٠): الإحباط ودافعية الإنجاز وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الكلية الجامعية بالجموم في جامعة أم القرى، المجلة التربوية، العدد (٦٩) يناير، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- ١٧- طه عبد الرحيم محمد (٢٠٠٦): مدخل إلى الترويح، دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر، الإسكندرية.

- ١٨- عبد الحميد شرف محمد (٢٠٠٥): التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة بين النظرية والتطبيق، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩- عبد الرحمن عدس، نايفة قطامي (٢٠٠٠): مبادئ علم النفس، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢٠- عبد العباس عبدالرزاق عبود (٢٠١٦): الإحباط الرياضي وعلاقته بالإنجاز لدى لاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة في ألعاب القوى المتقدمين، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، مج(٩)، ع(٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٢١- عبد الله بن ناصر السحان (٢٠٠٤): الترويح والتحصيل الدراسي، مكتبة التربية العربي لدول الخليج، السعودية.
- ٢٢- عكلة سليمان الحوري (٢٠١٢): مبادئ علم نفس التدريب الرياضي، دار الكتاب الثقافي للنشر والتوزيع، إربد، الأردن.
- ٢٣- فاضل عبد الزهرة مزعل، هناء عبد النبي كبن (٢٠١٤): الإحباط دراسة نفسية تفسيرية، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، مج(١٧)، ع(٢)، كلية التربية، جامعة البصرة، العراق.
- ٢٤- فايذة أحمد فايد (٢٠١٤): الثقافة بالنفس وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة الطائرة المعاقين حركياً، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢٥- فراس محمود الخوخي (٢٠١٣): بناء مقياس الإحباط الرياضي للاعبين المتقدمين في أندية مدينة الموصل، بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية (نصف سنوية)، المجلد (١٩)، العدد (٦٠)، ص٢٦١-٢٩٢، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- ٢٦- كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون (٢٠١٢): الترويح الرياضي للشباب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٧- متين سليمان صالح (٢٠١٦): البناء العاملي البسيط لحجم وشكل الجذع والأطراف العليا للاعبين الطائرة- جلوس المتقدمين، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٨ (٢)، ص٤٩-٦٥.

- ٢٨- محمد إبراهيم الذهبي (٢٠١٥): تأثير برنامج الألعاب الترويحية على مستوى التماسك الجماعي خلال الفترة الانتقالية للاعبين كرة القدم، بحث منشور، المجلة العملية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد (١) عدد خاص بقسم الترويح الرياضي، ص ٦٥-٨٧، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٩- محمد جمال على فرج، حسن يوسف عبد الله (٢٠٢٢): فاعلية برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي والسلوك التنافسي للحد من الإحباط الرياضي للاعبين لكرة الطائرة جلوس، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج (٢٨)، ع (١٠٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلون.
- ٣٠- محمد حسين سيد حسين (٢٠١٩): تصور مقترح للتدريبات المشابهة للأداء في ضوء الإصابات الشائعة لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٣١- محمد عادل رشدي (٢٠١١): التمرينات الطبية وأمراض العصر، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٣٢- محمد قاسم عبد الله (١٩٩٧): الصحة النفسية، مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية، منشورات جامعة حلب.
- ٣٣- محمد كمال السمنودي وآخرون (٢٠١٤): مدخل الترويح الرياضي، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ٣٤- محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٧): الترويح بين النظرية والتطبيق، ط ٥، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٥- محمود إسماعيل طلبية (٢٠١٠): سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، إسلاميك جرافيك، القاهرة.
- ٣٦- مروان عبد المجيد (٢٠٠٢): الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة، دار الثقافة للنشر، عمان.
- ٣٧- نشوى محمد جعدار (٢٠١٦): تأثير برنامج صحي ترويجي على الحالة الصحية وجودة الحياة للسيدات المشتركات في المشروع القومي لمتندي الفتاة

والمرأة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين،
جامعة الإسكندرية.

٣٨- هيثم عبد العزيز عكر (٢٠١٦): الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي
لدى المعاقين حركياً للممارسين للرياضة، رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 39- Ağduman, F., & Alpdoğan, S. S. (2023). Investigation of Basic Psychological Needs in Physically Disabled Athletes. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(Special Issue 1-Healthy Life, Sports for Disabled people), 266-273.
- 40- Gohdstein, E, BRUE (1994). Psychology wads worth, in Belmon California.
- 41- Greorg Stuebinger (2015). Sports and exercise training as therapy in springer library of congress control, Graz, Austria.
- 42- Hoff, E (2002). Quality of life for persons with Disabilities, research article journal of the American medical Association, Vol.(280), No (6), pp.(716-725).
- 43- Lauren J Lieberman, I Nicolekirk, A Haegele Justin (2018). Physical Education and transition planning Experiences Relating to recreation among Adults who are deaf blind: A Recall Analysis, research article, *Journal of Visual Impairment & Blindness*, Vol (112), No (1), pp (73-86).
- 44- Reeser, J.C. (2017). Adapted volleyball for the athlete with an impairment. *Handbook of sports medicine and science. Volleyball*, 182.
- 45- Rodrigues, F., Hair Jr, J. F., Neiva, H. P., Teixeira, D. S., Cid, L., & Monteiro, D. (2019). The basic psychological need

satisfaction and frustration scale in exercise (BPNSFS-E): Validity, reliability, and gender invariance in Portuguese exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 126(5), 949-972.

- 46- Vasić, G., Trajković, N., Mačak, D., Sattler, T., Krustrup, P., Starčević, N., ... & Bogataj, Š. (2021). Intensity-Modified Recreational Volleyball Training Improves Health Markers and Physical Fitness in 25–55-Year-Old Men. *BioMed research international*.