

تأثير العصف الذهني على المهارات النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /

جامعة بغداد

أ.م.د. بيداء كيلان محمود

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

baidaagylan@yahoo.com

الملخص

هدفت الدراسة إلى وضع جلسات بأسلوب العصف الذهني ومعرفة مدى تأثيرها على المهارات النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بعدد (18) تم اختيارهم بالأسلوب العمدى وبذلك تم استخدام المنهج التجريبي كطريقة لحل المشكلة وقد استخدمت الباحثة الوسائل والادوات والاجراءات الخاصة بالبحث ابرزها كان استخدام الجلسات العصف الذهني على شكل برنامج مدته عشرة اسابيع ولمدة ساعتين في الاسبوع يتفهم فيها الطالب كيفية حل مشاكله في ظروف تفرض عليه مثل حالة القلق او عدم التحلي بالثقة او حالات الاخفاق في تركيز الانتباه وصولاً الى القصور بالأداء وازاء ذلك وبعد اجراء الاختبارات القبلية والبعدية توصلت الباحثة الى عدة استنتاجات كان اهمها:

- لجلسات العصف الذهني تأثير كبير على تطوير كل من مهارة التصور ومواجهة القلق والاسترخاء والثقة بالنفس ودافعية الانجاز وتركيز الانتباه. اما التوصيات فكان اهمها:

- اجراء دراسة مشابهة للقلق الميسر او المعوق وعلاقتها بالعصف الذهني.

الكلمات المفتاحية : العصف الذهني ، المهارات النفسية ، جامعة بغداد

The effect of brainstorming on the psychological skills of the female students in the college of Physical Education and Sports Science Baghdad University

Assistant Prof.Dr. Baydaa Gailan Mahmoud

Iraq, University of Baghdad ,College of physical education and Sport Sciences

baidaagylan@yahoo.com

Abstract

The study aimed to set sessions in the form of brainstorming and identify the scope of the effect of psychological skills for a sample of (18) female students in the college of physical education and sport sciences selected by deliberate method after using the experimental approach as a method for solving the problem .

The researcher used methods ,devices as well as the related procedures to the research in the form of a ten- week program for two hours per week in which the student could understand how to solve problems in certain circumstances imposed such as anxiety , non-confidence or cases of failure to focus as well as lack of performance . Thus, After conducting pre- and post -tests , the researcher concluded the following :

- Sessions of brainstorming have a big effect on developing visualization ,coping with anxiety , relaxation , self-confidence , achievement motivation and attention focus .

The researcher also recommended conducting a similar study for simplified anxiety or retardant one and their relationship with brainstorming .

Keywords : Brainstorming , psychological skills , Baghdad university

1- المقدمة :

يهتم الباحثون في كل دول العالم بشريحة الطلبة باعتبارهم مستقبل التطبيق العلمي والعملية للمناهج الدراسية التي تعد من قبلهم. وذلك لان المدة التي يأخذها الطلبة في عمره الجامعي كافية لزرع الثقة بالنفس في التعليم والتدريب الرياضي في المدارس إذ ان نقل المعلومات النظرية والعملية التطبيقية يساهم بشكل كبير جدا مع تعلم وتعليم الطلبة في الاتجاه الصحيح. ولكن يبقى هذا التطبيق مرتبط بالجانب البدني فقط دون مراعاة شخصية الطالب من وجهة النظر النفسية اذ ان اغلب العلماء اكدوا على ان المهارات النفسية يجب ان تسير جنب الى جنب مع تنمية العناصر والقدرات البدنية على شكل برامج او جلسات تدريبية مثلما هو الحال في تدريب المهارات الاساسية للأنشطة الرياضية فالتطور العقلي والاسترخاء ومواجهة القلق والثقة بالنفس وتركيز الانتباه هي ضروريات استمرار الطالب في حل ومواجهة اي مشكلة هذا من جهة ومن جهة ثانية حل المشاكل النفسية والبدنية ومقاومة التعب تتطلب اسلوب العصف الذي ذلك الاسلوب الذي يساهم في حل المشكلة عن طريق تعاون المجموعة التي تكون على شكل فريق يساهم كل منهم في اعطاء رأي ومن ثم تجمع الآراء وتخرج بأحسن الحلول من هنا ومن اجل الارتقاء بمجموعة الطلبة جاءت اهمية البحث والتي تكمن في التطور الفكري للطلبة في حل المشكلات النفسية عند طريق استخدام العصف الذهني بعدد من الجلسات وبزمن وحدة الدرس التي تعتمد على جهد المعلومات التي يتلقاها الطلبة او التي يقوم بتحضيرها كواجب له في حل تلك المشكلات.

وتكمن مشكلة البحث في استخدام وابتكار الاساليب العلمية والعملية لمعالجة فكرة الاعتماد على الحلول البدنية في الالعب الرياضية بديلاً عن الجانب النفسي حيث ان اغلب مدرسي المدارس يقللون من اعتمادهم للجانب النفسي كأسلوب لحل المشكلات الخاصة بالجانب الفني والبدني لذلك تم استخدام اسلوب العصف الذهني كأحدى الاساليب التي تساهم في تطوير المهارات النفسية من خلال التصور العقلي والاسترخاء ومواجهة القلق والثقة بالنفس وتركيز الانتباه وتحقيق دافعية الانجاز ومن ثم المهارات البدنية والفنية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ويهدف البحث الى :

- 1- وضع جلسات بأسلوب العصف الذهني لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 2- معرفة تأثير جلسات العصف الذهني على المهارات النفسية (التصور العقلي، الاسترخاء، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز، لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد.
- 3- معرفة الفروق المعنوية لمتغير العصف الذهني والمهارات النفسية في الاختبارات القبلية عنها في البعدية لدى عينة البحث.

2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة (اختبار قبلي وبعدي) كونه الطريق الواضح والوافي لحل المشكلة - الدراسة.

2-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة عمدية من كلية التربية - المرحلة الرابعة بعدد ثمانية عشر طالبة خضعوا اثنان منهم للتجربة الاستطلاعية وستة عشر طالبة للتجربة الرئيسية اثناء الدرس المنهجي تراوحت اعمارهم بوسط حسابي (21,6) سنة.

3-2 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث

1- المصادر

2- المراجع

3- شبكة الانترنت

4- استمارة استبانة المهارات النفسية

5- استمارة استبانة العصف الذهني

6- قاعات وملاعب لتطبيق جلسات العصف الذهني.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

2-4-1 اختبار العصف الذهني :

بعد ان تم اعداد استمارة العصف الذهني انظر الملحق (1) على وفق خطوات اعداد الاستمارة والتي تمكن بجمع الفقرات وصياغتها واستخدام القوة التمييزية للفقرات اعتماداً على ايجاد صدقها وثباتها واستبعاد الفقرات غير المميزة وبعد ان توضحت ان جميع الفقرات تمتاز تحت المنحني بالتوزيع الطبيعي وان جميع الفقرات متجانسة قامت الباحثة بتوزيع استمارة قياس للعصف الذهني على الطالبات وذلك بان يجلس الطالب على كرسي في وقت الراحة وتحضر لهم استمارة القياس مع القلم ثم يعلن فريق العمل المساعد (علي جلال/مدرس/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - تعلم حركي، زينة عبد اللطيف/استاذ مساعد - فلسجة تدريب) بالإشارة الى البدء بالإجابة ومن ثم تقوم الطالبات بالإجابة على فقرات المقياس وبدون ترك اي فقرة من فقراته والذي كان ميزان لإجاباتها بـ (4) درجات بصورة كبيرة جداً و(3) درجات للإجابة بصورة كبيرة و(2) درجة للإجابة بصورة متوسطة و(1) درجة للإجابة بصورة بسيطة، وبعد ذلك تجمع وتعالج احصائياً وكما ستوضح لاحقاً في الباب الرابع.

2-4-2 اختبار المهارات النفسية :

تم الاعتماد هنا على اختبار المهارات النفسية الملحق (2) الذي صممه كل من ستيفان بل وجون النيسون وكريستوفر شامبروك (1996) وقام بتعريبه واعداد (محمد حسن علاوي) وطبق على عدد من الانشطة الرياضية وهنا تم استخدام هذا الاختبار بعد ان استخدمته الباحثة (فاتن عبد الشريف دهش العسكري) (فاتن عبد الشريف دهش ، 2009،

ص81)

حيث طبق على المرحلة الثالثة - لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات بعد ان اجريت كافة متطلبات اعداده وتجهيزه ومتطلبات تطبيقه وكما موضح في الملحق (2).

2-5 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على اثنين من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد يوم الاحد المصادف 2014/11/12 وكان الهدف من هذه التجربة تلاقي كافة الاخطاء التي ممكن ان تحصل في التجربة الرئيسية فضلاً عن التعرف على الزمن المتوقع للعمل واستجابة فريق العمل المساعد وكذلك الطالبات للفكرة عند التطبيق فضلاً عن اسلوب تطبيق الاختبارات.

2-6 الاختبار القبلي :

بعد الاطلاع على المعوقات الناتجة عن التجربة الاستطلاعية ثم الشروع بأجراء الاختبارات الخاصة بتوزيع الاستبانات وكما يلي:

1- بتاريخ 2014/11/3 تم توزيع استبانة العصف الذهني بعد ان تم شرح كل المتطلبات الخاصة بها.

2- بتاريخ 2014/11/4 تم توزيع استبانة المهارات النفسية بعد ان تم شرح كل المتطلبات الخاصة بها.

وبعد اجراء جميع متطلبات الاجابة على اسئلة الاستبانات تم جمعها ليتم معالجتها احصائياً مع متطلبات الاختبار البعدي.

2-7 البرنامج الخاص بالعصف الذهني :

تم البدء بالبرنامج الخاص بالعصف الذهني للمدة من 2014/11/5 ولغاية 2015/1/19 الذي تم العمل به اعتماداً على المبادئ الاساسية الآتية: (حسن إبراهيم عبد العال ، 2005)

1- ارجاء التقييم (اي لا يجوز تقييم اي من الافكار المتولدة في المراحل الاولى من الجلسة.

2- اطلاق حرية التفكير (التحرر مما قد يعيق التفكير الابداعي وعدم التحفظ بما يزيد انطلاق القدرات الابداعية على التخيل وتوليد الافكار في جو لا يسود به حرج من النقد والتقييم.

3- الكم قبل الكيف (اي التركيز في جلسة العصف الذهني على توليد اكبر قدر من الافكار مهما كانت جودتها.

4- البناء على افكار الآخرين (اي جواز تطوير افكار الآخرين والخروج بأفكار جديد الافكار المقترحة ليست مبكراً على اصحابها فهي حق مشروع لأي مشارك تحويلها وتوليد افكار اخرى معنا.

وعلى هذا الاساس وبالاغتماد على المبادئ اعلاه تم وضع خطوات العصف الذهني.

(Turner, Thomos N. 1994. P.87)

وكما هو موضح مضمونها في نموذج العمل الملحق (3).

1- تحديد ومناقشة المشكلة (الجلسة).

2- اعادة صياغة المشكلة.

3- تهيئة جو الابداع والعصف الذهني.

4- استمطار الافكار.

هذا وقد استخدم البرنامج التدريبي لجلسات العصف الذهني (عشر اسبوع) زمن كل جلسة (سلمتين) يأخذ فيها الطالبة اسلوب حل المشكلات بالأسلوب النظري والعملي.

2-8 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية على وفق ما جاء في الاختبارات القبلية وبالخطوات نفسها اجري الاختبار الاول للعصف الذهني بتاريخ 2015/1/21 اما اختبار المهارات النفسية فقد اجري بتاريخ 2015/1/22 وبعد الانتهاء من القياس جمعت جميع البيانات ليتم معالجتها احصائيا وتوضع بجداول .

2-9 المتغيرات الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج الحقيبة الاحصائية.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج العصف الذهني ومناقشتها :

جدول (1)

يبين المعالم الاحصائية للعصف الذهني

القيم الاحصائية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ف	ف هـ	قيمة (ت) *	الدلالة الاحصائية
متغيرات البحث	س ¹	ع ²	س ²	ع ²		
العصف الذهني	29,83	0,579	46,45	1,34	16,62	3,69
					4,50	

(*) قيمة (t) الجدولية (2,18) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)

من الجدول (1) يتبين أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (29,83) والانحراف المعياري (0,579) أما في الاختبار البعدي فكان (46,45) والانحراف المعياري (1,34) في حين كان فرق الاوساط الحسابية (ف) (16,62) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (3,69) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (t) المحسوبة تبين ان قيمتها بعد اجراء تلك المعالجات (4,50) في حين كانت الجدولية (2,18) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) وتعزو الباحثة سبب ظهور هذه الفروق الى ما تتضمنه جلسات العصف الذهني التي كانت بمثابة محاضرات عملية ونظرية خاضعة للتفكير العلمي العملي اساسها التعاون والتقارب للمستويات الطلابية لحد المشاكل العالقة في

أذهانهم بالإضافة الى تعزيز الثقة بالنفس ((بحيث يجد المتعلم نفسه في جو يمكن لأفكاره ان يرحب بها والتفكير اللحظي ان يكون منتجاً)). (جودة

سعادة ، 2003، ص8)

اذا ان العمل بأسلوب العصف الذهني يجعل الدماغ ان يأخذ مداه في التفكير على اساس التجربة وذلك لان ((العليم التقليدي لا يشجع كثيرا على المناقشة والحوار وطرح الافكار في مناقشات جماعية حرة لذلك جاءت استراتيجية العصف الذهني)). (حسين محمد حسنين ، 2002،

ص76)

2-3 عرض وتحليل نتائج المهارات النفسية لدى عينة البحث ومناقشتها :

جدول (2)

يبين المعالم الاحصائية لمتغيرات المهارات النفسية لدى عينة البحث

القيم الاحصائية متغيرات البحث	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة (ت) *	الدلالة الاحصائية
	س 1	ع 2	س 2	ع 2				
التصور العقلي	12,38	0,28	18,80	0,13	6,24	1,6	3,90	
الاسترخاء	11,23	0,20	17,82	0,16	6,59	1,70	3,87	
تركيز الانتباه	13,80	0,11	18,99	0,45	6,79	1,73	3,92	
مواجهة القلق	12,18	0,14	19,87	0,20	7,69	1,83	4,2	
الثقة بالنفس	12,83	0,12	20,43	0,41	7,6	1,92	3,95	
واقعية الانجاز	12,51	0,26	19,14	0,40	7,13	1,78	4	

(*) قيمة (t) الجدولية (2,18) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)

من الجدول (2) يتبين ان الوسط الحسابي للتصور العقلي كأحدى المهارات الأساسية النفسية (12,38) والانحراف المعياري (0,28) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي لنفس المتغير (8,80) والانحراف المعياري (0,13) في حين كان فرق الاوساط الحسابية (ف) (6,24) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (1,6) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (t) المحسوبة فقد تبين ان قيمتها (3,90) في حين كانت الجدولية (2,18) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) ولما كانت قيمة (t) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق الى مستوى تقبل الطلاب وتفاعلها معه رغم علمها ان ((التصور العقلي ليس قوة سحرية لكنه بمثابة فيتامين يساعد التدريب البدني والحركي والخطط اي انه يمنح الطالب قدرات خارقة للعادة ولا يجعله يتخطى قدراته الفسيولوجية لكنه بمثابة عامل مساعد على اظهار الطالب لأقصى قدراته الكامنة)).

(محمد حسن علاوي ، 202 ،

ص248)

كما انه حالة استرجاع للمعلومات المخزونة في الدماغ حول الاداء المطلوب التي حصل عليها من خلال التعليم والتدريب وعرض النموذج)).

(فاتن عبد الشريف دهش ،

2009، ص81)

اما ما يتعلق بالاسترخاء فان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (11.33) والانحراف المعياري (0,20) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (17,82) والانحراف المعياري (0,16) وكان فرق الاوساط الحسابية (0,59) والانحراف المعياري لفرق الاوساط (1,70) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (t) المحتسبة فقد تبين ان قيمتها (3,87) اما الجدولية فكانت (2,18) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) ولما كانت قيمة (t) المحتسبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق الى ان جلسات العصف الذهني ساهمت في الاسترخاء الذي ساعد هو الآخر في الاحتلال من التوتر واعادة مسارات الجسم الطبيعية انه كانت بدنية او وظيفية الى حالة الاسترخاء والاستعداد وهذا ما اكدته (لمياء الديوان) عن (هانزسيل) من ان الاسترخاء يلعب دوراً مهماً في اعداد وتهيئة الجسم لمقاومة التهديدات التي تلحق بالجسم من المصادر الداخلية والتي تسبب الشعور المستمر بالقلق والتوتر من شيء سيحدث في المستقبل.

(لمياء حسن محمد الديوان <http://www.glllg.com/vb/tl08341tt.html>)

اما ما يتعلق بمتغير تركيز الانتباه فان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (12,80) والانحراف المعياري (0,11) والوسط الحسابي لنفس المتغير (18,99) في الاختبار البعدي والانحراف المعياري (0,45) في حين كان فرق الاوساط الحسابية (ف) (6,79) والانحراف المعياري (1,73) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (t) المحسوبة فقد تبين انها (3,92) اما الجدولية فكان (2,18) ولما كانت قيمة (t) المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق الى ان التركيز في حل المشكلات لأكثر من موقف ساهم في تلك النتائج بالإضافة الى ان الفترة التي عملت عليها الباحثة من خلال التشاور والتحاور فيما بين الطلاب تساهم ايضا في التواصل الفكري اي ((استمرار الانتباه على المثير المختار لمدة من الزمن)) مما حقق النتائج المعنوية الموضحة في الجدول (2) اما في متغير مواجهة القلق فان الوسط الحسابي كان في الاختبار القبلي (12,18) والانحراف المعياري (0,14) وفي الاختبار البعدي كان (18,87) والانحراف المعياري (0,20) في حين كانت قيمة فرق الاوساط الحسابية (ف) (7,69) والانحراف المعياري لفرق الاوساط (1,83) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (t) المحسوبة فقد كانت (4,2) اما الجدولية فكانت (2,18) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) ولما كانت قيمة (t) المحسوبة اكبر من الجدولية فان الفرق معنوي وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق الى الجلسات العملية للعصف الذهني التي ساهمت في زيادة الاسترخاء وتركيز الانتباه الذي انعكس على متغير القلق حيث زادت امكانية العينة في مواجهة القلق الناتج عن الاداء او العمل الفني او الانفعالي للطلاب وبالتالي التخفيف من الخوف خصوصاً اذا علمنا ان القلق هو

((رد فعل الخوف مرتعب بتدرج من الارتباط والاضطراب حتى يصل الى الخوف الشديد)).

(محمد حسن علاوي، 2002، ص286)

بالإضافة الى ذلك فان معالجة معوق الاداء والتفكير في حل المعلومات ساهم ايضا في مواجهة القلق لعينة البحث.

اما ما يتعلق بمتغير الثقة بالنفس فقد كان الوسط الحسابي لهذا المتغير وفي الاختبار البعدي لنفس المتغير كان الوسط الحسابي (20,43) والانحراف المعياري (0,41) في حين كان فرق الاوساط الحسابية (ف) (7,6) والانحراف المعياري لفرق الاوساط (1,92) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة

قيمة (t) المحسوبة فقد تبين انها (3,95) اما الجدولية فكانت (2,18) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) ولما كانت قيمة (t) المحسوبة اكبر من الجدولية فان الفرق معنوي وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق الى حالة الاقناع الشديد بقدرة الطالب في الاستفادة من معلومات جلسات العصف الذهني والتي ساهمت في التشجيع لحل المشكلات المتعلقة بالأداء وإدارة الدرس وقلل من الشك في حل اي مشكلة تخص الجانب الفني بالدرس مما جعل الطلاب تلافى ((التركيز على نقاط الضعف والاهتمام بنواحي القوة)).

(ص316)

وفيما يتعلق بدافعية الانجاز فقد كان الوسط الحسابي لهذا المتغير وفي الاختبار القبلي (12,59) والانحراف المعياري (0,12) اما في الاختبار البعدي فكان (19,64) والانحراف المعياري (0,40) في حين كان فرق الاوساط الحسابية (ف) (7,13) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (1,78) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (t) المحسوبة فقد تبين انها (4) اما الجدولية فكانت (2,18) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) ولما كانت قيمة (t) المحسوبة اكبر من الجدولية فان الفرق معنوي وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق الى ان تحقيق مستوى جيد جدا من القيم المعنوية في مفردات المهارات النفسية ساهم بشكل كبير بظهور هذه النتائج وهذا ما اكده (محمد العربي) من ان

((تطور المهارات النفسية يجب ان يسير جنب الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج التعليمية والتدريبية ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الاساسية للأنشطة الرياضية)).

(محمد العربي شمعون ، 1995، ص219)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- لجلسات العصف الذهني تأثير على الواقع الفكري والعملية لدى الطلبة.

2- جلسات العصف الذهني تأثير كبير على كل من (التصور العقلي وتركيز الانتباه ومواجهة القلق والاسترخاء والثقة بالنفس ودافعية الانجاز).

3- زمن الدرس المنهجي كان مناسباً لحل المشكلات من خلال استخدام أسلوب العصف الذهني.

4- فترة (10) اسابيع كافية للتأثير في المهارات النفسية لعينة البحث.

4-2 التوصيات :

1- اجراء دراسة مشابهة على ضوء مفهوم هذه الدراسة.

2- اجراء دراسة للقلق المعوق والميسر وعلاقته بالعصف الذهني.

3- اجراء دراسة اخرى لمعرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والعصف الذهني.

المصادر

- اسامة راتب ؛ تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.

- جودة سعادة ؛ تدريب مهارات التفكير، عمان، دار الشروق، 2003.

- حسن إبراهيم عبد العال، التربية الابداعية، عمان، الاردن، دار الفكر، 2005.

- حسين محمد حسنين ؛ اساليب العصف الذهني، دار مجد، عمان، الاردن، 2002.

- فاتن عبد الشريف دهش ؛ التنبؤ بمستوى اداء التشكيلية الحركية على عارضة التوازن بدلالة بعض المهارات النفسية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2009.

– لمياء حسن محمد الديوان؛ التوتر النفسي مشكلة تواجه الرياضيين، منتديات التربية والتعليم بغرابيل
<http://www.glllg.com/vb/tl08341tt.html>.

– محمد العربي شمعون؛ التدريب العقلي، الاتحاد العربي للطب الرياضي، مجلة علوم الطب الرياضي، البحرين، العدد الثاني، 1995.

– محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.

- Turner, Thomos N., 1994; Essen rids of classroom treading elementary

social stuties, philade, allen and baeon,

ملحق (1) استبانة العصف الذهني

ت	العبارة	بصورة كبيرة جدا	بصورة كبيرة	بصورة متوسطة	بصورة بسيطة
1.	لا احب تصور الاشياء دون خضوعها للتجربة				
2.	لا احب القيود واحب حرية التفكير				
3.	اقبل تحديد المشكلة بقناعة دون التوجيه من احد				
4.	لدي القدرة في تقدير المهارات واتخاذ القرار باتجاهها اي كانت				
5.	لدي القدرة في ادراك المهارات والقدرات البدنية والتوجه خلالها.				
6.	لدي القدرة في وضع الحلول للقدرات البدنية والمهارية وفي اي				

وقت				
7.	استطيع عدم التسرع في تقويم الافكار عندما اتعرض لها.			
8.	لن اتردد في طرح الحلول للمشكلات مع زملائي			
9.	لا اشك بقدراتي عندما اقدم على تطبيق حركة تتطلب التفكير او الابداع			
10.	اضع الحلول الكثيرة لحل اي مشكلة تواجهني ثم انتقي منها الالم			
11.	اشترك بصورة جدية مع المدرب عندما يوجهني في كيفية اتخاذ القرار الصائب في الملعب.			
12.	لا اتقاطع مع زملائي عندما تعرض علي مشكلة لم تعرض من قبل			

ملحق (2)

اختبار المهارات النفسية

التعليمات:

فيما يلي بعض العبارات التي قد تصف سلوكك او اتجاهك في المنافسة الرياضية او التدريب الرياضي او النشاط الرياضي بصفة عامة.

1- المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة، ووضع دائرة حول اي رقم على يسار لعبارة بحيث يدل على مدى انطباق هذه العبارة على حالتك.

- 2- الرقم (1) يدل على ان العبارة لا تنطبق عليك تماماً، والرقم (2) يدل على ان العبارة تنطبق عليك درجة قليلة جداً، والرقم (3) بدرجة قليلة، والرقم (4) بدرجة متوسطة، والرقم (5) بدرجة كبيرة، والرقم (6) يدل على ان العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً.
- 3- لا توجد اجابات صحيحة واخرى خاطئة لان كل لاعب يختلف عن الآخر وانما المهم هو صدق اجابتك مع نفسك.
- 4- لا تترك اي عبارة بدون اجابة.

ت	العبارات	الدرجات					
1	استطيع ان اقوم بتصوير اي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	1	2	3	4	5	6
2	اعرف جيداً كيف اقوم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في المباراة	1	2	3	4	5	6
3	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	1	2	3	4	5	6
4	اشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها	1	2	3	4	5	6
5	اشترك في جميع المنافسات وافكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	1	2	3	4	5	6

6	5	4	3	2	1	قبل اشتراكي في المنافسة اكون مُعد نفسيًا لبذل أقصى جهد	6
6	5	4	3	2	1	استطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان اقوم بأدائها	7
6	5	4	3	2	1	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	8
6	5	4	3	2	1	بضايقتني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة	9
6	5	4	3	2	1	اخشى من عدم الاجادة في اللعب اثناء المباراة	10
6	5	4	3	2	1	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان تقتي في نفسي ثقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	11
6	5	4	3	2	1	افضل دائما الاشتراك في المباراة الحساسة والهامة	12
6	5	4	3	2	1	يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي	13
6	5	4	3	2	1	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	14
6	5	4	3	2	1	مشكلتي هي فقدان للقدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات المباراة	15
6	5	4	3	2	1	عندما اشترك في منافسة فإنني اشعر بالمزيد من القلق	16
6	5	4	3	2	1	طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من تقتي في نفسي	17
6	5	4	3	2	1	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسني اثناء المباراة	18
6	5	4	3	2	1	اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها	19
6	5	4	3	2	1	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	20
6	5	4	3	2	1	الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب	21
6	5	4	3	2	1	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الخطاء اثناء المنافسة	22
6	5	4	3	2	1	اعاني من عدم تقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في المنافسة	23
6	5	4	3	2	1	اشعر دائما بانني اقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	24

ملحق (3)

نموذج الوحدة التدريبية لأسلوب العصف الذهني

الاسبوع - السادس

الجلسة: 17

زمن الدرس: (120) دقيقة

زمن تدريب افكار العصف الذهني والتفكير الابداعي: 30 د

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الوقت بالدقيقة	محتوى الوحدة
1-	القسم التحضيري (عام + خاص)	20 د	
2-	القسم الرئيسي - شرح الاساليب النظرية والفكرية الخاصة بطرق التدريس	70 د	
3-	الاعداد النفسي (تدريب الافكار الخاصة بالعصف الذهني والتفكير بالأسلوب النفسي المرتبط بالقبول لتلك الافكار	30 د	بعد اعطاء فكرة تطبيقية والتأكيد على الجوانب النظرية لطرق التدريس من حيث القدرة التحليلية يقوم القائم على التدريب الذهني والافكار الابداعية بدعوة الطلبة وتقسيمهم الى مجموعات ليشرح مشكلاتهم ثم تحدد احدى المشكلات بعد ذلك تقسم الطالبات الى اربعة مجموعات كل مجموعة تعطي حلول بحيث يستمع قائد الفريق الى جميع الافكار ثم يجتمع الجميع مع المدرسة وقائد المجموعة ليشرح الحلول بحيث تحترم جميع الافكار ولا يستصغر احد من اللاعبين خصوصا اذا كان احدى الطالبات تحت حافز نفسي او لديها خلاف مع طالبات اخرى على اجراء التطبيق ثم بعد الانتهاء من وضع جميع الطالبات تتوصل الطالبات بواسطة الجميع وقائدهم وبإشراف المدرسة الى الحلول الناجعة التي توصلهم الى تطبيق الخطة بصورة سليمة او اجتياز الصعوبات التي تعاني منها اللاعبات.

ملاحظة: تحفيز الطالبات في الدرس المنهجي للاطلاع ودراسة كيفية حلول المشاكل عن طريق قراءة المصادر او الاستشارة لمختصين في العلوم النفسية.

