



The effect of a psychological–guidance program in the level of psychological skills on the sources of self–confidence and the achievement of running (4X100)

Phd.Maysaa Husein Matrood

Missaa.khaleel@cope.uobaghdad.edu.iq

Abstract

The aim of the research was to identify the level of psychological skills among (100X4) runners (applicants category), to identify the level of self-confidence among (100X4) runners (applicants category), to prepare a psychological-guidance program for psychological skills, and to identify the effect of the psychological-guidance program for psychological skills on the sources of self-confidence and the achievement of running (100X4) (applicants category).

The researcher chose the experimental method using the method of two equal groups (experimental and control), and the researcher identified the research community as the players of the Iraqi clubs participating in the Iraq Clubs Championship (2023) in the (100X4) meter event (advanced category), numbering (24) players. After that, the researcher divided the sample randomly into two equal groups, experimental and control, each group consisting of (12) players, i.e. three teams in each group. The researcher prepared a guidance-psychological program for psychological skills that includes guidance lectures and special videos for the psychological aspect that increase psychological skills, which consisted of (18) guidance lectures, each lecture lasting (30) minutes, given to the experimental group before starting training for a period of (6) weeks, at a rate of (3) lectures per week (Saturday, Monday, and Wednesday). The researcher reached several conclusions, the most important of which is the effect of the guidance-psychological program in developing psychological skills and sources of self-confidence and running (100X4) (advanced category) (experimental group). The curriculum prepared by the trainer did not affect the development of psychological skills and sources of self-confidence and running (100X4) (advanced category) (control group), and the superiority of the counseling-psychological program over the program prepared by the trainer in developing psychological skills and sources of self-confidence and running (100X4) (advanced category).

Keywords: counseling-psychological program, psychological skills, sources of self-confidence, running (4X100)



تأثير برنامج ارشادي-نفسى في مستوى المهارات النفسية ومصادر الثقة بالنفس وانجاز ركض

(100×4) تتابع فئة المتقدمين

م.د. ميساء حسين مطرود

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد

Missaa.khaleel@cope.uobaghdad.edu.iq

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على مستوى المهارات النفسية لدى راكضي (100×4) تتابع فئة المتقدمين، والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى راكضي (100×4) تتابع فئة المتقدمين، واعداد برنامج ارشادي - نفسي للمهارات النفسية، والتعرف على تأثير البرنامج الارشادي - النفسي للمهارات النفسية في مصادر الثقة بالنفس وانجاز ركض (100×4) تتابع فئة المتقدمين. وقامت الباحثة بأختيار المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي للتعرف على تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع، وحددت الباحثة مجتمع البحث لاعبو الاندية العراقية المشاركين في بطولة العراق للاندية (2023) في فعالية (100×4) تتابع فئة المتقدمين والبالغ عددهم (24) لاعب، وبعد ذلك قام الباحث بتقسيم العينة بشكل عشوائي الى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تتالف من (12) لاعب اي ثلاث فرق في كل مجموعة، وقام الباحث باعداد برنامج ارشادي - نفسي للمهارات النفسية يتضمن محاضرات ارشادية وفديوات خاصة للجانب النفسي تزيد من المهارات النفسية والتي تكونت من (18) محاضرة ارشادية زمن كل محاضرة (30) دقيقة تلقى على المجموعة التجريبية قبل البدء بالتدريب ولمدة (6) اسابيع وبواقع (3) محاضرات في الاسبوع (السبت، والاثنين، والاربعاء)، وتوصل الباحث الى عدة استنتاجات هنالك تأثير للبرنامج الارشادي النفسي المعد من قبل الباحثة في المهارات النفسية ومصادر الثقة بالنفس وانجاز ركض 100×4 تتابع فئة المتقدمين، كذلك تأثير المنهج المعد من قبل المدرب في تطوير المهارات النفسية ومصادر الثقة بالنفس وانجاز ركض (100×4) تتابع فئة المتقدمين، وافضلية البرنامج الارشادي - النفسي عن البرنامج المعد من قبل المدرب في تطوير المهارات النفسية ومصادر الثقة بالنفس وركض (100×4) تتابع فئة المتقدمين.

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي - نفسي، المهارات النفسية، مصادر الثقة بالنفس، ركض (100×4) تتابع فئة المتقدمين.



1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان المستويات العليا التي وصل اليها الرياضيين وتحقيقهم الارقام القياسية لم تأتي عن طريق الصدفة، بل عن طريق الاعداد الشامل المتكامل للرياضي مبني على الاسس العلمية السليمة، والذي يشمل (الاعداد البدني، والاعداد المهاري، والاعداد الخططي، والاعداد النفسي، والاعداد المعرفي)، اذ ان طبيعة الالعاب التنافسية تسبب للاعب الارتباك نتيجة لزيادة الضغط في التدريب والقلق، لذلك ازداد الاهتمام بالجانب النفسي في السنوات الاخيرة لمواجهة هذه الضغوط والتي اصبح من الضروري تطويرها بشكل يوازي تطوير القدرات البدنية، وبشكل عام فان لاعبي المستويات العليا اصبحوا متقاربين في المستوى والاداء، ويكون العامل الحاسم لتحقيق الفوز فيما بينهم هو العامل النفسي، ويعتمد الاعداد البدني على شخصية الرياضي وما يمتلكه من مهارات نفسية وعقلية مثل: (الدافعية، وضبط القلق، والاستعداد، والتصور، والاسترخاء، والانتباه، والتركيز....الخ)، اذ يعرف (راتب، 2000، صفحة 13) المهارات النفسية بانها " التصور العقلي، وتنظيم الطاقة النفسية، وادارة الضغوط النفسية، ومهارة الانتباه، ومهارات الثقة بالنفس"، ويعرفها (M.J. Mahoney & T.J. Gabriel & T.S. Perkins, 1987, p. 14) الى انها " تلك المهارات المرتبطة بالدافعية، والثقة، وضبط القلق، والاعداد النفسي، وظهور الفريق، والتركيز ".

اذ اشار (الخالق، 1993، صفحة 24) الى ان الشخصية تعد نمطاً سلوكياً مركباً وثابتاً يميز بين الفرد وغيره، اذ تتكون من عملية التفاعل بين السمات والوظائف والاجهزة الحيوية والتي تضم المهارات النفسية والعقلية والوظائف الفسيولوجية وتركيب الجسم التي تحدد استجابة الفرد واسلوبه في عملية التأقلم مع البيئة، ولقد اشار (علاوي، 1997، صفحة 76) الى اهمية المهارات النفسية وما تؤديه من دور اساسي في اعداد اللاعبين وتطوير ادائهم، واصبح ينظر اليها جنباً الى جنب من الاعداد البدني والمهاري والخططي، ويرى (راتب، 2000، صفحة 30) الى ان المهارات النفسية مهارات تحتاج الى التدريب عليها وتسير جنباً الى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية، لذلك يعتقد الباحثون ان بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط، وتركيز الانتباه، ووضع اهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، والتصور العقلي لاداء مهاراتهم في المنافسة بدقة،



ولقد اكد (شمعون، 1996، صفحة 74) الى ان المهارات النفسية تلعب دوراً هاماً في تحقيق الانجاز الرياضي، وان اغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر الى درجة كبيرة في مستوى الرياضي. اما بالنسبة للثقة بالنفس فقد عرفها (Guilford, 1959, p. 54) على انها " عامل يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو البيئة الاجتماعية، فاما يميل الفرد الى الاقدام على هذه البيئة او يتراجع عنها، ومن مظاهرها الشعور بالكفاية وتقبل الاخرين، والايامن بالنفس، والاتزان الاجتماعي"، وتعرف أيضاً بانها " مجموعة من العوامل التي تؤثر على مفهوم الفرد نحو ذاته وبيئته الاجتماعية " (M. & R. Vealey, G. Peter & Holman, 1998، صفحة 58).

ولقد اشار (راتب، علم نفس الرياضة، 1995، صفحة 27) الى وجود علاقة ايجابية بين الثقة بالنفس المثلى والتفوق بالاداء وزيادة الدافعية للانجاز والنجاح في المجال الرياضي، اذ ان الاداء يتحسن اذا زادت الثقة الى نقطة مثلى، وعندما تزداد الثقة فوق المطلوب فانها تؤثر سلباً على الاداء، وذلك لان الثقة الزائدة قد تخدع الرياضي وتجعله يعتقد انه موهوب جداً، وقد لا يبذل جهد لتحقيق افضل اداء. ومن هنا تجلت اهمية البحث في التعرف على اهمية المهارات النفسية والتعرف على تاثيرها في مصادر الثقة بالنفس وانجاز ركض (100×4) تتابع فئة المتقدمين.

1-2 مشكلة البحث:

تعد المنافسة الرياضية هي محصلة كل الجهود التي تبذل في اي لعبة او فعالية رياضية، والتي يحاول فيها اللاعب الوصول الى اعلى مستوى ممكن تحقيقه والانجاز الرياضي، ولتحقيق ذلك لابد ان يستخدم اللاعب اقصى قدراته وقواه البدنية والنفسية للوصول الى الانجاز.

وتم تحديد مشكلة البحث من خلال اهتمام الباحثة بمجال العاب القوى كونها من ابطال اللعبة ومن المتابعة لتدريبات الفرق والمنتخبات لاحظت قلة الاهتمام بالجانب النفسي واعداد الرياضيين نفسياً للمشاركة في المنافسات المحلية والدولية، لذلك ارتأت دراسة تاثير المهارات النفسية على الثقة بالنفس وانجاز ركض (100×4) تتابع فئة المتقدمين لانها من الفعاليات التي تحتاج الى ان يبذل الرياضيين اقصى ما لديهم من قوى بدنية ونفسية، خدمتاً لهذه الرياضة، وبيان اهمية الجوانب النفسية.

1-3 اهداف البحث:

هدف البحث الى:

1. التعرف على واقع المهارات النفسية لدى راكصي (100×4) تتابع فئة المتقدمين.



2. التعرف على واقع مصادر الثقة بالنفس لدى راكصي (100×4) تتابع فئة المتقدمين.
3. اعداد برنامج ارشادي - نفسي للمهارات النفسية مصادر الثقة بالنفس لدى راكصي (100×4) تتابع فئة المتقدمين.
4. التعرف على تأثير البرنامج الارشادي - النفسي في المهارات النفسية ومصادر الثقة بالنفس وانجاز ركض (100×4) تتابع فئة المتقدمين.

4-1 فرضا البحث:

1. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية ومصادر الثقة بالنفس وانجاز ركض (100×4) تتابع فئة المتقدمين.
2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي - بعدي في المهارات النفسية ومصادر الثقة بالنفس وانجاز ركض (100×4) تتابع فئة المتقدمين.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو فعالية (100×4) تتابع فئة المتقدمين ساحة والميدان.
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2024/1/3 ولغاية 2024/2/17.
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

تم اتباع المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة)، ذات الاختبار القبلي والبعدي، إذ أنّ " البحث التجريبي يعد من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها " (محبوب، 1990، صفحة 83)، وكان بأسلوب المجموعتين المتكافئتين.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع البحث لاعبو الاندية العراقية المشاركين في بطولة العراق للاندية (2023) في فعالية ركض (100×4) تتابع فئة المتقدمين، والبالغ عددهم (24) لاعب مقسمين على ستة فرق، وبعد ذلك قام الباحث بتقسيم العينة بشكل عشوائي الى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تتالف من (12) لاعب اي بواقع ثلاث فرق في كل مجموعة.

3-2 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة:

- المصادر العربية والاجنبية.
- الاختبار والقياس.
- استمارة الاستبيان.



• فريق العمل المساعد.

4-2 تحديد متغيرات البحث:

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة في مجال المهارات النفسية، وقام باختيار مقياس (R. Vealey & M. T.S. Perkins & T.J. Gabriel & M.J. Mahoney، 1987، صفحة 71) للمهارات النفسية للرياضيين، والذي يحتوي على ستة مجالات، وكما موضح في الجدول (1).
اما بالنسبة لقياس مصادر الثقة بالنفس فقد قام الباحث باختيار مقياس (R. Vealey & M. Holman & G. Peter، 1998، p. 43) لمصادر الثقة بالنفس.

5-2 توصيف البحث:

ان مقياس المهارات النفسية يتكون من (43) فقرة موزعة على ستة مجالات موزعة كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

مواصفات مقياس (Mahoney) للمهارات النفسية

رقم الفقرات السلبية	رقم الفقرات الايجابية	عدد الفقرات	مجالات المقياس
2	8، 7، 6، 5، 4، 3، 1	8	مجال الدافعية
5، 4، 3، 2	8، 7، 6، 1	8	مجال الثقة
7، 6، 5، 4، 3، 2، 1		7	مجال ضبط القلق
	6، 5، 4، 3، 2، 1	6	مجال الاستعداد النفسي
6، 4، 2، 1	7، 5، 3	7	مجال ظهور الفريق
7، 6، 5، 1	4، 3، 2	7	مجال تركيز الانتباه
23	23	43	المجموع الكلي

والذي استخدم سلم ليكرت الخماسي وهي (عال جداً، عال، متوسط، منخفض، منخفض جداً)، وتكون درجة كل استجابة في العبارات الايجابية (5، 4، 3، 2، 1)، اما في العبارات السلبية فتكون درجة الاستجابية هي (1، 2، 3، 4، 5)، وان هذا المقياس هو مقياس معتمد في اغلب كتب علم النفس، وقد تم تطبيقه في العديد من الدراسات السابقة.



اما بالنسبة لمقياس مصادر الثقة بالنفس يتكون من (40) فقرة موزعة على (9) مصادر وان هذه المصادر هي: (مصدر التمكن الرياضي، مصدر استعراض القدرة، مصدر الاعداد البدني والمعرفي، مصدر الذات البدنية، مصدر الدعم الاجتماعي، مصدر النمط القيادي للمدرب، مصدر الخبرات غير المباشرة، مصدر مكان اللعب، مصدر التفضيل الموقفي).

2-6 الاختبار القبلي:

قام الباحث باجراء الاختبار القبلي لعينة البحث، والبالغ عددهم (12) لاعب، وذلك في اليوم الاربعاء الموافق 2024/1/3 في تمام الساعة (5) عصراً في ملعب الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.

2-7 تكافؤ عينة البحث:

لغرض ضمان البدء بخط شروع العمل الواحد بين المجموعتين والتحقق من أن النتائج تتوزع بشكل معتدل بين مجموعتي البحث، وقام الباحث باجراء التكافؤ في متغيرات البحث كما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث

الفروق	مستوى الخطأ	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
عشوائي	0.865	0.171	6.538	106.25	7.676	105.75	درجة	المهارات النفسية	1
عشوائي	0.666	0.436	0.332	3.283	0.322	3.225	درجة	مصادر الثقة بالنفس	2
عشوائي	0.516	0.659	0.875	47.246	0.875	47.010	ثانية	انجاز ركض (4X100)	3

(*) درجة الحرية (24-2=22).

(*) معنوي إذا كان مستوى الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

إذ يبين الجدول (2) أعلاه أن قيم مستوى الخطأ لمتغيرات البحث اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل ذلك على عدم وجود فروق معنوية في المتغيرات بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث، والبدء بخط شروع واحد للمجموعتين.

2-8 المتغير المستقل:

قام الباحث باعداد منهج ارشادي - نفسي يتضمن محاضرات ارشادية - نفسية وفديوات خاصة للجانب النفسي تزيد من المهارات النفسية والتي تكونت من (18) محاضرة ارشادية زمن كل محاضرة



(30) دقيقة تلقى على المجموعة التجريبية قبل البدء بالتدريب ولمدة (6) اسابيع وبواقع (3) محاضرات في الاسبوع (السبت، والاثنين، والاربعاء)، وتم تطبيق البرنامج الارشادي - النفسي في يوم السبت بتاريخ 2024/1/6 على المجموعة التجريبية، وتم الانتهاء يوم الاربعاء الموافق 2024/2/14.

2-9 الاختبار البعدي:

قام الباحث باجراء الاختبار البعدي في اليوم الاربعاء الموافق 2024/2/17 وقد حرص الباحث على ان تكون الظروف التي ستجرى بها الاختبار البعدي مشابهة لظروف الاختبار القبلي من حيث الادوات، ومكان، وزمان اجراء الاختبار القبلي وطريقة التنفيذ وتسلسل الاختبارات، فضلاً عن حساب الدرجات وبمساعدة فريق العمل المساعد نفسه في الاختبار القبلي.

2-10 الوسائل الاحصائية:

وتم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في التوصل الى معالجة نتائج بحثها لاستخراج القوانين الاتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار (t) للعينات المتناظرة.
- اختبار (t) للعينات غير المتناظرة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية متغيرات البحث بين الإختبارين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية

الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		وحدة القياس	المتغير
ع	س	ع	س		
3.984	199.666	7.676	105.75	درجة	المهارات النفسية
0.240	8.216	0.322	3.225	درجة	مصادر الثقة بالنفس
0.725	44.754	0.875	47.010	دقيقة	انجاز ركض (4X100)



الجدول (4)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لمتغيرات البحث بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغير	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
المهارات النفسية	درجة	93.916	6.316	51.503	0.000	معنوي
مصادر الثقة بالنفس	درجة	4.991	0.410	42.173	0.000	معنوي
انجاز ركض (4X100)	دقيقة	2.256	0.956	8.172	0.000	معنوي

(*) درجة الحرية (11=1-12).

(*) معنوي إذا كان مستوى الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

الجدول (5)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي	
		ع	س	ع	س
المهارات النفسية	درجة	6.538	106.25	4.458	126.333
مصادر الثقة بالنفس	درجة	0.332	3.283	0.381	4.025
انجاز ركض (4X100)	دقيقة	0.875	47.246	0.254	46.219



الجدول (6)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لمتغيرات البحث بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
المهارات النفسية	درجة	20.083	6.229	11.167	0.000	معنوي
مصادر الثقة بالنفس	درجة	0.741	0.483	5.316	0.000	معنوي
انجاز ركض (4X100)	دقيقة	1.027	0.892	3.986	0.002	معنوي

(*) درجة الحرية (11=1-12).

(*) معنوي إذا كان مستوى الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

الجدول (7)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	الفروق
		ع	س	ع	س			
1	المهارات النفسية	3.984	199.666	4.458	126.333	42.482	0.000	معنوي
2	مصادر الثقة بالنفس	0.240	8.216	0.381	4.025	32.183	0.000	معنوي
3	انجاز ركض (4X100)	0.725	44.754	0.254	46.219	6.598	0.000	معنوي

(*) درجة الحرية (22=2-24).

(*) معنوي إذا كان مستوى الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

ويتبين من الجداول (7) فاعلية البرنامج الإرشادي - النفسي المعد من قبل الباحث في تطوير المهارات النفسية ومصادر الثقة بالنفس وانجاز (4×100) تتابع فئة المتقدمين وذلك لما يحتويه هذا البرنامج من فديوات تحفيزية ومحاضرات يلقيها اشخاص متخصصون في علم النفس بالإضافة الى ابطال سابقون يشرحون ما هي الطريقة التي اوصلتهم الى البطولة وتحقيق الانجاز (تجارب سابقة)



بالاضافة الى الموسيقى التحفيزية والتي ساعدتهم على رفع روحهم المعنوية وتغيير نظرتهم الى الحياة ويكونون اكثر ايجابية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

وفي ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، توصل الباحث الى عدة استنتاجات وهي:

1. أثر البرنامج الارشادي - النفسي في تطوير المهارات النفسية ومصادر الثقة بالنفس وركض (100X4) (فئة المتقدمين) (المجموعة التجريبية).

2. أثر المنهج المعد من قبل المدرب في تطوير المهارات النفسية ومصادر الثقة بالنفس وركض (100X4) (فئة المتقدمين) (المجموعة الضابطة).

3. افضلية البرنامج الارشادي - النفسي عن البرنامج المعد من قبل المدرب في تطوير المهارات النفسية ومصادر الثقة بالنفس وركض (100X4) تتابع فئة المتقدمين.

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث، يوصي الباحث ما يلي:

1. ضرورة استخدام البرنامج الارشادي - النفسي لتطوير المهارات النفسية ومصادر الثقة بالنفس

وركض (100X4) تتابع فئة المتقدمين في الاتحاد العراقي المركزي لالعاب القوى.

2. امكانية استخدام البرنامج الارشادي - النفسي على عينات اخرى او فئات عمرية اخرى او العاب اخرى.



المصادر

Bibliography

1. Guilford, J. (1959). *personality*. New York: Mcgrw-Hill.
2. M.J. Mahoney & T.J. Gabriel & T.S. Perkins. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 181-199.
3. R. Vealey & M. Holman & G. Peter. (1998). Sources of sport-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology* , 54-80.
4. دار المعرفة: الاسكندرية إستخبارات الشخصية. (1993). ع. ا. الخالق.
5. دار الفكر العربي: القاهرة. علم نفس الرياضة. (1995). ك. ا. راتب.
6. دار الفكر العربي: القاهرة بتدريب المهارات النفسية. (2000). ك. ا. راتب.
7. دار الفكر العربي: القاهرة بتدريب العقلي في المجال الرياضي. (1996). ا. م. شمعون.
8. دار المعارف: القاهرة. علم النفس المدرب والتدريب الرياضي. (1997). ج. م. علاوي.
9. مطبعة التعليم العالي: بغداد. التحليل الفيزيائي والفلسفي للحركات الرياضية. (1990). و. محجوب.

الملحق (1)

مقياس المهارات النفسية

1. مجال الدافعية

ت	الفقرات	الدرجة			
		عالي جداً	عالي	متوسط	منخفض جداً
1	اتصف بقدر عال من الدافعية للإنجاز الرياضي.				
2	أفقد أحياناً الدافعية للقيام بالتدريب.				
3	يعد الفوز مهماً بالنسبة لي.				
4	في الوقت الحالي، تعد الرياضة أهم شيء في حياتي.				
5	اعتبر الرياضة كل حياتي.				
6	أود التدريب بشكل مكثف من أجل ان أكون الأفضل في فعليتي.				
7	أود ان أخرج أقصى ما عندي أثناء المنافسة والتدريب.				
8	أود النجاح في رياضتي الخاصة.				



2. مجال الثقة

ت	الفقرات	الدرجة				
		عالي جداً	عالي	متوسط	منخفض	منخفض جداً
1	في معظم المنافسات، اشعر بالثقة في اني سوف اقوم باداء جيد.					
2	تقل ثقتي بنفسي لايست موقف					
3	ان تعرضي للاصابة او التدريب السيء يقلل ثقتي بنفسي					
4	لدي شكوك متكررة حول قدراتي الرياضية					
5	عندما يكون ادائي ضعيفاً تنخفض ثقتي بسرعة.					
6	احافظ على ثقتي بنفسي حتى لو كان ادائي ضعيفاً					
7	تفاوت ثقتي بنفسي بشكل كبير					
8	او من بقدراتي وبنفسي					

3. مجال ضبط القلق

ت	الفقرات	الدرجة				
		عالي جداً	عالي	متوسط	منخفض	منخفض جداً
1	شعوري بالتوتر قبل المنافسة يكون اعلى منه خلال المنافسة					
2	اشعر بالذعر خلال الخمسة دقائق الاولى قبل البدء في المنافسة					
3	ابدل طاقة كبيرة في محاولة الحفاظ على هدوني قبل المنافسة					
4	اشعر بالتوتر بسبب بدء المنافسة					
5	اشعر بالتوتر والقلق عندما تكون المنافسة في اماكن غريبة علي					
6	قبل اللقاء اشعر بالقلق اذا ما كان ادائي صحيحاً					
7	قبل اللقاءات المهمة، اشعر بالقلق الشديد					

4. مجال الاستعداد النفسي

ت	الفقرات	الدرجة				
		عالي جداً	عالي	متوسط	منخفض	منخفض جداً
1	احلم بالمنافسة احياناً					
2	غالبا ما اقوم بمراجعة خطوات الاداء في ذهني قبل بدء المنافسة					
3	عندما اكرر الاداء في ذهني ارى نفسي باني اوديه كمن يشاهده على فلم فيديو					
4	عندما اتحضر للاداء، اتخيل ذلك عبر عضلاتي					
5	عندما اغلق عيني، اشعر بعضلاتي					
6	احضر اللقاء عبر اعداد صورة ذهنية لادائي					



5. مجال ظهور الفريق

ت	الفقرات	الدرجة			
		عالي جداً	عالي	متوسط	منخفض جداً
1	اشعر بالضيق عندما يؤدي احد اعضاء الفريق اداء ضعيفاً				
2	اركز على ادائي الذاتي وليس على اداء اعضاء الفريق				
3	اعتقد بان روح الفريق تعد هامه				
4	عندما يخسر فريقي اشعر بالضيق بغض النظر عن ادائي الجيد كفرد من الفريق				
5	اعتقد بان اداء الفريق اهم من ادائي الفردي				
6	اشعر بالغضب عندما لا يقدم فريقي افضل ما لديه				
7	ارى بانه يجب استبدالي في حال اثر ادائي سلباً على اداء الفريق				

6. مجال تركيز الانتباه

ت	الفقرات	الدرجة			
		عالي جداً	عالي	متوسط	منخفض جداً
1	اجد صعوبة في التركيز خلال المنافسة				
2	اشعر بفترات يكون فيها ادائي افضل من العادة				
3	افقد القدرة على التركيز عندما ينخفض ادائي ويصبح ضعيفاً				
4	خلال ادائي يتم التعليق علي من قبل الجمهور المحيط بي				
5	في البداية اعاني من الصعوبة في نسيان ما كنت افوم به قبل المنافسة				
6	يفقدني المحيطين بي قدرتي على التركيز خلال المنافسة				
7	اجد صعوبة في التركيز في المنافسات السهلة مقارنة في الصعبة.				

الملحق (2)

مقياس مصادر الثقة بالنفس

ت	الفقرات	الدرجة								
		عالية	متوسطة			منخفضة				
		9	8	7	6	5	4	3	2	1
مصدر التمكن الرياضي (5-1)										
1	تعلم مهارات جديدة في اللعبة التي امارسها.									
2	تطور مستوى الاداء المهاري لدي.									
3	تطور مهاراتي في اللعبة التي امارسها.									
4	زيادة عدد المهارات التي أؤديها بكفاءة.									
5	تطوير مهارة جديدة وتحسينها.									
مصدر استعراض القدرة (6-11)										
6	الفوز في اللعبة التي امارسها.									



الملحق (3)

الجلسة الاولى

موضوع الجلسة: المهارات النفسية والثقة بالنفس

الهدف المراد تحقيقه: توضيح مفهوم المهارات النفسية وتنميتها لدى افراد عينة البحث وبيان مدى تاثيراته الايجابية على الثقة بالنفس.

الاهداف السلوكية:

10. ان يعرف المرشد لافراد المجموعة مفهومي المهارات النفسية والثقة بالنفس.
11. ان يوضح المرشد لافراد المجموعة اهمية المهارات النفسية والثقة بالنفس.
12. ان يؤكد المرشد لافراد العينة لتأثير المهارات النفسية في الثقة بالنفس.
13. ان يذكر المرشد لافراد العينة الطريقة التي يكون فيها الشخص يمتلك المهارات النفسية واثرها في الثقة بالنفس.

الاساليب المستخدمة:

- ❖ المحاضرة.
- ❖ المناقشة الجماعية والحوار.
- ❖ الدحض والاقناع.
- ❖ تعليم التفكير بالايجابية والثقة بالنفس.
- ❖ لعب الادوار.
- ❖ الحث والتشجيع والدعم.
- ❖ التوضيح.

محتوى الجلسة: وتنقسم الى جزئين هما:

الجزء الاول:

يتناول المرشد في هذا الجزء المفردات الاتية:

- ❖ التمهيد للجلسة.
- ❖ تعريف مفهومي المهارات النفسية والثقة بالنفس.
- ❖ توضيح اهمية المهارات النفسية.
- ❖ التاكيد على التفكير بايجابية وبدافعية وبطريقة متفائلة باتجاه الحياة وفوائده للجسم والعقل.
- ❖ ذكر العوامل السلبية التي تؤثر في الثقة بالنفس.

الاجراءات والمضمون:



- ❖ في بداية الجلسة يرحب المرشد بافراد العينة ويشكرهم على الحضور .
- ❖ يتناقش المرشد مع افراد المجموعة حول موضوع المهارات النفسية وما هي السلبيات التي يواجهونها لضعف الثقة بالنفس .
- ❖ وبعد الانتهاء من المناقشة مع افراد المجموعة يتحدث المرشد قائلاً: أيها الاعزاء: اتدرون ما هو موضوع جلسة اليوم؟ انه موضوع شيق ومن المواضيع المحببة لديكم الا وهو (المهارات النفسية والثقة بالنفس) ويتم كتابته على السبورة .
- ❖ والان سوف اسالكم السؤال التالي:
س/ ما المقصود بالمهارات النفسية؟
- يستمتع المرشد الى اجابات وردود الاقوال حول الاجابة عن السؤال، ويسجلها، ويشكرهم عليها، ويذكر لهم انه توصل من خلال اجاباتهم الى ان المهارات النفسية هي: قدرة الرياضي على مواجهة الضغوط المصاحبة لعملية التدريب وكذلك القدرة على الاسترخاء والتركيز والتصور الجيد ووضع الاهداف بواقعية .
- ❖ يوضح المرشد لافراد العينة المفاهيم الغامضة التي وردت في تعريف المهارات النفسية وهي (الضغوط النفسية، التصور الجيد).
- ❖ يوضح المرشد لافراد العينة اهمية المهارات النفسية، وتأثيراته الايجابية على صحة الفرد والطاقة، والتفكير، بالاضافة الى تأثيراته على وظائف الجسم، والثقة بالنفس، مما سوف يسهم في تحقيق الانجاز .
- ❖ يعلن المرشد استراحة لمدة (10) دقائق ١.

الجزء الثاني:

يمارس افراد المجموعة في هذا الجزء نشاطاً اجتماعياً

نشاط اجتماعي:

يهدف الى اتاحة الفرصة الى افراد العينة للتعبير عن مشاعرهم وافكارهم وابداء ارائهم حول كيفية التصرف في بعض المواقف التي قد يواجهها للاستفادة منها في تعزيز الثقة بالنفس، والتفكير بصورة ايجابية والبعد عن الافكار السلبية التي قد تقلل من الثقة بالنفس .

محتوى النشاط:

يحتوي على ممارسة افراد المجموعة لنشاط اجتماعي يتضمن مجموعة من المواقف السلوكية، على شكل اسئلة تدور حول تصرفات الاشخاص الذين لديهم الثقة بالنفس وكيفية التصرف في المواقف والمنافسات الرياضية .



طريقة التنفيذ:

يبدأ المرشد حديثاً قائلاً: ايها الاعزاء سوف نناقش معاً بعض المواقف الاجتماعية والسلوكية التي نتعرض لها في حياتنا اليومية، ونتعرف على كيفية مواجهتها والتصرف والمهارات النفسية التي يجب ان نمتلكها لتزداد لدينا الثقة بالنفس، وارجو منكم الالتزام بشروط المشاركة في المناقشة التي سبق وان ذكرناها لكم في اكثر من جلسة، والان نبدأ بمناقشة المواقف السلوكية والاجتماعية الاتية:

الموقف الاول:

يقوم المرشد باحضار احد الابطال في الساحة والميدان ومن اصحاب الانجاز ويقوم بشرح طبيعة تعامله مع الاحداث بايجابية والثقة بالنفس وما ساعده ذلك في تحقيق الانجاز والوصول الى المستويات، وحتى في الاحداث السلبية التي يتعرض لها (الفشل، والاصابة)، وطبيعة تعامله معها وكيفية تجاوزها بايجابية.

الموقف الثاني:

يقوم المرشد بفسح المجال الى افراد العينة بتوجيه الاسئلة الى البطل والمناقشة معه في كيفية تحقيق الانجاز.

الموقف الثالث:

عرض فيديو لاحد الابطال العالميين وما تعرض له من احداث واصابات وكيفية التغلب على كل هذه المصائب وتحقيق الانجاز.

الموقف الرابع:

يقوم المرشد بتوجيه الاسئلة الى افراد العينة وفتح الحوار فيما بينهم لمناقشة ما استطاعوا استخلاصه من هذه الفيديوات وما مقدار الفائدة التي استفادوها في تغيير وجهة نظرهم باتجاه المستقبل.