



## The effect of a counseling program on improving emotional discharge and some complex offensive skills among futsal players

Assist. Prof. Dr. Aseel naji Fahad

Al-Mustansiriyah University / College of Physical Education and Sports Sciences

Correspondent Author: [aseelnaji@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:aseelnaji@uomustansiriyah.edu.iq)

### Abstract

The problem of the research lies in improving the emotional discharge among indoor soccer players and the extent to which the guidance program affects emotional discharge and the performance of players in some complex offensive skills in indoor soccer. The aim of the research is to build a scale for emotional discharge among indoor soccer club players and to build a guidance program to improve emotional discharge and determine the impact of the guidance program on the performance of indoor soccer club players. The researcher used the experimental method and the research community was deliberately identified from indoor soccer players, totaling 224. The research sample consisted of 28 players, 14 experimental groups, and 14 control groups. The results were then analyzed and the data was processed. The guidance program proved its effectiveness in strengthening the players' personalities. The researcher recommended adopting the guidance program in all games, using the scale in other fields, and using the guidance program in treating psychological cases. Further studies should be conducted on the psychological conditions of players, and coaches in sports institutions are encouraged to benefit from the guidance program and use it to enhance and improve the ongoing research on complex offensive skills in indoor soccer.

**Keywords :** Emotional discharge , Composite offensive skills.



أثر برنامج إرشادي في تحسين التفريغ الانفعالي واختبار بعض المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبين كرة القدم الصالات

أ.م. د أسيل ناجي فهد

جامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث

ان مشكلة البحث تكمن في تحسين التفريغ الانفعالي لدى لاعبين كرة القدم الصالات و ما مدى تأثير البرنامج ارشادي على التفريغ الانفعالي و اداء اللاعبين لبعض المهارات الهجومية المركبة لكرة القدم الصالات وهدف البحث الى بناء مقياس التفريغ الانفعالي لدى لاعبي اندية كرة القدم الصالات و بناء برنامج ارشادي لتحسين التفريغ الانفعالي و معرفة تأثير البرنامج الارشادي على اداء لاعبي اندية كرة القدم الصالات, استعملت الباحثة المنهج التجريبي وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم الصالات والبالغ عددهم (224) وكانت عينة البحث 28 لاعب 14 مجموعة تجريبية 14 مجموعة ضابطة، وبعدها تم تفريغ النتائج ومعالجة البيانات, , واثبت البرنامج الارشادي فعاليته في تقوية شخصية اللاعبين , واوصت الباحثة اعتماد البرنامج الارشادي في الالعب كافة واستخدام المقياس في المجالات الاخرى والبرنامج في علاج حالات نفسية اجراء دراسات اخرى على الحالات النفسية لدى اللاعبين ودعوة المدربين في المؤسسات الرياضية للاستفادة من البرنامج الارشادي و استخدام البرنامج الارشادي في تعزيز وتحسين المهارات الهجومية المركبة قيد البحث في كرة القدم الصالات .

**الكلمات المفتاحية :** التفريغ الانفعالي , المهارات الهجومية المركبة.



## 1-1 المقدمة

أن علم النفس من العلوم الذي طرأت عليه التطورات خلال الفترات الزمنية التي مر بها كان هذا العلم يقوم بقياس الحالات النفسية فقط و مع تطور علم النفس واصبح علم بحد ذاته حيث لم يقتصر على قياس الحالات النفسية فقط تمكن هذا العلم من قياس الحالات النفسية وإيجاد لها العلاج حيث اشتق من علم النفس عدة علوم منها الارشاد النفسي عن طرق قياس الحالات النفسية و الاطفاء السلبية منها وتقليلها وتعزيز الإيجابية منها لما لها من دور فعال في جعل اللاعبين قادرين على مواجهة الصعوبة وتحدياتها، وفي الوقت ذاته تؤدي الى تطوير شخصيته ونموها وتكاملها ويشير علماء النفس على الرغم من اختلاف اطهرم النظرية الى أن الخبرات الأسرية هي من المؤشرات المهمة التي تؤثر في النمو الاجتماعي والنفسي الرياضي وتعد مصدر خبرات الرضا والاشباع ، ان عملية مساعدة اللاعبين وإرشادهم ورعايتهم نفسياً وتربوياً ومهنياً وأسرياً يحتاج الى اعداد نفسي تمكنه من تفرغ الطاقة المكتومة والكبت لديهم تمكنهم من تحقيق التوازن النفسي و يتحقق هذا عن طريق خبرات اللاعبين ومرور فترة زمنية من الاعداد النفسي وفق قواعد ارشاديه تمكنه من تفرغ الطاقة المشحونة لديه وعدم تأثيرها على حياتهم العامة والرياضية ويتحقق ذلك ، من خلال برامج إرشادية تربوية نمائية ووقائية وعلاجية ، بهدف فهم دوافعهم ورغبتهم وتوفير متطلباتهم ، ومساعدتهم في حل مشكلاتهم ، وذلك من أجل تحقيق الشخصية السوية و الرياضية ، والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن من التوازن النفسي دراسة (احمد : 2001 : 98) وقد ظهرت العديد من الأساليب والطرائق الارشادية التي تؤدي إلى وتعديل سلوك غير مرغوب فيه كأسلوب التفرغ الانفعالي ويقصد به التطهير أو التنفيس الانفعالي عن المواد والخبرات المشحونة انفعالياً ، التي تعد بمثابة تطهير للشحنات الانفعالية وتفرغ للحمولة النفسية النفسي دراسة (ايمان : 2012 : 88) ويضاف إلى ذلك تخفيف ضغط الكبت والتخلص من التوتر الانفعالي هذا كله تحقق عن طريق البرنامج الارشادية الذي يؤثر في المهارات الدفاعية والهجومية في اللعبة كرة القدم الصالات عن طريق تحقيق التوازن النفسي والتخلص من الكبت والتفرغ الانفعالي تؤثر في الاداء الرياضي للمهارات وتمكنه من اداء بشكل يحقق له الفوز ( زهران : 1998 : 87 ) وذلك عن طريق تحقيق الشخصية الرياضية السوية الخالية من السمات النفسية السلبية وتحسين وتطوير الايجابية منها ومن هنا تجلت أهمية البحث في معرفة أثر برنامج إرشادي في تحسين التفرغ الانفعالي واختبار بعض المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبين كرة القدم الصالات .



## 1-2 مشكله البحث

تبرز المشكله من خلال إحساس الباحثه ومعاشتها لهذه الشريحه من اللاعبين و ممارسة الباحثه اللعبه كونها لاعبه وجهت سلوكيات تظهر لدى اللاعبين خلال اللعب او المباراه او خلال منافسه لذلك حولت إيجاد طريقه تتمكن من تعزيز حالات النفسية الإيجابية وتتمكن من تحقيق التوازن النفسي وفي نفس الوقت التخلص من حالات النفسية السلبية عن طريق الارشاد النفسي الذي يمكن اللاعبين من التفريغ الانفعالي والاداء الجيد وتحقيق جميع متطلبات الاداء خلال التدريب او المنافسه لذا ارتأت الباحثه القيام بهذه الدراسة من خلال إيجاد مقياس لقياس التفريغ الانفعالي واعداد برنامج ارشادي لتحسين التفريغ الانفعالي ومهارات كرة القدم الصالات ، ذلك عن طريق الارشاد النفسي على لاعبين كرة القدم الصالات

## 1-3اهداف البحث

- بناء مقياس التفريغ الانفعالي للاعبين كرة القدم الصالات .
- التعرف على التفريغ الانفعالي واختبار بعض المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبين كرة القدم الصالات
- بناء برنامج ارشادي تحسين التفريغ الانفعالي واختبار بعض المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبين كرة القدم الصالات
- التعرف على تأثير البرنامج الارشادي على تحسين التفريغ الانفعالي واختبار بعض المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبين كرة القدم الصالات

## 1.4 فروض البحث

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليه والبعديه ولصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث.
- وجود فروق ذات الدلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في البعدي والصالح مجموعة التجريبية لدى عينة البحث .

## 1-5 مجالات البحث :-

1-المجال البشري:- للاعبين كرة القدم الصالات الموسم (2022. 2023) البالغ عددهم 224



2. المجال الزمني :- من ( 2022/10/5 ) الى ( 2023/1/30 )

3. المجال المكاني :- ملعب الشعب ( القاعة المركزية)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة وأهداف البحث.

2.2 مجتمع البحث وعينته:

حددت الباحثة مجتمع البحث اندية العراق بكرة قدم الصالات للموسم (2022. 2023) البالغ عددهم الكلي 224 لاعب (الجنوب ،الشرقية ،اليات الشرطة ،نفط البصرة ، الحشد الشعبي ،الشرطة ،المرور ، نفط الوسط ، مصافي الوسط ،الظفر ، بلدية البصرة، شباب البصري ،غاز الجنوب الجيش ، امانة بغداد ،الانتظار) تم تقسيم مجتمع البحث الى عينة بناء مقياس التفرغ الانفعالي واشتملت على (100) لاعب بنسبة 44,642% اما عينة التطبيق مقياس التفرغ الانفعالي فاشتملت على (80) لاعب بنسبة 35,714% حين كانت عينة البحث 28 لاعب 14 مجموعة تجريبية 14 مجموعة ضابطة أي بنسبة (12.5%) يمثلون عينة من اندية بغداد ( الشرطة والمرور) اما عينة التجربة الاستطلاعية اشتملت على (10) لاعب وبنسبة 2,240% وتم استبعاد 6 لاعبين وذلك بسبب تخلفهم عن الحضور اذ كان ذلك في معسكر قبل البطولة .

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

الزيارات الميدانية لجمع المعلومات، المصادر والمراجع العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)، مقياس التفرغ الانفعالي ملحق (1) ،استمارة تفرغ البيانات جهاز حاسوب محمول ،حاسبة يدوية نوع، ورقة وقلم أقراص، ملعب قياسات قانونية ، كرات قدم للصالات عدد(1) ، مرمى، شواخص عدد (4) ، شريط لاصق، صافرة، ساعة توقيت

2-4 إجراءات بناء مقياس التفرغ الانفعالي : (زياد : 2010 : 82)

لغرض التوصل لمقياس تتوافر فيه الأسس العلمية المطلوبة تتطلب بناء مقياس تفرغ الانفعالي للاعبين كرة القدم الصالات لذا أجرت الباحثة الخطوات العلمية لبناء المقياس وكالاتي



## 2-4-1 تحديد الظاهرة المطلوب قياسها:

ينبغي تحديد الظاهرة المطلوب دراستها وان يكون مفهومها وحدودها واضحة تماما، وان الظاهرة التي يهدف البحث لقياسها هي (التفريغ الانفعالي)

## 2-4-2 الغرض من بناء المقياس:

وان هدف الدراسة الحالية هو بناء وتقنين (التفريغ الانفعالي) للاعبين كرة القدم الصالات

2-4-3 تحديد المنطلقات النظرية لبناء التفريغ الانفعالي اعتمدت الباحثة على النظرية و الأدبيات ذات العلاقة في تحديد مفاهيم التفريغ الانفعالي والاعتماد على مبدأ تحليل السمه الى العناصر الأولية، اذ يمثل كل عنصر مجالا معينا تشتق العبارات وكتابتها منه، اذ استندت الباحثة على نظرية (اليس) في تحديد محاور المقياس.

## 2-4-4 تحديد محاور مقياس التفريغ الانفعالي :

حددت الباحثة مفاهيم (التفريغ الانفعالي) وهي كالآتي:

أولاً: محاور مقياس التفريغ الانفعالي: بعد الاطلاع الباحثة على العديد من المصادر التي تخص التفريغ الانفعالي تم تحديد واقتراح (9) محاور لمقياس التفريغ الانفعالي يمكن توظيفها في المجال الرياضي على عينه البحث وهي ( دحض الافكار الخاطئة- معتقدات التفكير- التفكير المنطقي الوعي- التعزيزي الايجابي والسلبى- الاستبصار العقلي - الشعور الوجداني- الوعي الانفعالي- ضبط الذات- دافع الانجاز- ا )، مستندا على نظرية أليس ووضعت الباحثة تعريفا نظريا لكل محور ثم عرض محاور المقياس على الخبراء وذوي الاختصاص في مجال علم النفس الرياضي وكان عددهم (12) خبيراً ، ومن خلال المعالجات الإحصائية لمحاور (التفريغ الانفعال) حققت قيم (مربع كا<sup>2</sup>) معنوية وبذلك تكون هي المحاور المعتمدة في المقياس .



جدول (1) يبين نسبة اتفاق الخبراء (كا<sup>2</sup>) لمحاور المقياس التفرغ الانفعالي

ت	المحاور	عدد الخبراء الموافقين	عدد الخبراء الغير موافقين	المحتسبة 2كا	الدلالة
1	دحض الافكار الخاطئة	12	0	12	معنوي
2	معتقدات التفكير	11	1	8,33	معنوي
3	التفكير المنطقي الوعي	12	0	12	معنوي
4	التعزيزي الايجابي والسلبى	10	2	5,333	معنوي
5	الاستبصار العقلي	11	1	8,33	معنوي
6	الشعور الوجداني	12	0	12	معنوي
7	الوعي الانفعالي	10	2	5,333	معنوي
8	ضبط الذات	11	1	8,33	معنوي
9	دافع الانجاز	12	0	12	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة اقل او تساوي 0,05

تبين أن الجداول أعلاه أن كأ المحسوبة اكبر من كأ الجدالية 3,83 ولتحديد الأهمية النسبية لكل محور من هذه المحاور، عرضت الباحثة (استبانة) لتحديد أهمية كل محور على الخبراء وكان عددهم (12) خبيراً وطلبت منهم تحديد الأهمية النسبية للمحاور على وفق مقياس متدرج يتكون من ( صفر - 5 ) درجات تعطى الدرجة (5) للمحور الأكثر أهمية، والدرجة (صفر) للمحور الأقل وبهذا استخرجنا الأهمية النسبية لمحاور التفرغ الانفعالي والنسبة المئوية لها والجدول (2) يبين ذلك

جدول (2) يبين محاور التفرغ الانفعالي وأهميتها النسبية والنسبة المئوية للأهمية

ت	المحاور	الدرجة التي حصل عليها المحور	النسبة المئوية للأهمية النسبية	عدد فقرات
1	دحض الافكار الخاطئة	60	12,765	6
2	معتقدات التفكير	55	11,702	5
3	التفكير المنطقي الوعي	55	11,702	5
4	التعزيزي الايجابي والسلبى	55	11,702	5
5	الاستبصار العقلي	45	9,574	5
6	الشعور الوجداني	50	10,638	5
7	وعي الانفعالي	50	10,638	5
8	ضبط الذات	50	10,638	5
9	دافع الانجاز	50	10,638	5



في الجدول أعلاه تبين أن الأهمية النسبية لكل محور عدد الفقرات المقياس لكل محور (5 فقرات، عدا المحور الأول يتكون من 6 فقرات)، وتعبّر كل عبارة عن المحور التي وضعت فيه على أساس التعريف النظري للمحور، ليكون لكل عبارة بدائل خمسة تمثل رأي المستجيب كالاتي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) ، وبذلك اقترحت الباحثة عدد عبارات التفرغ الانفعالي (46) عبارة توزعت على (9) محاور، مقياس التفرغ الانفعالي جداول (3) وحسب قانون مربع (2كا) يبين درجة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة لإجابات الخبراء على كل عبارة من عبارات مقياس

جدول رقم (3) المقياس بصيغته الأولية

الدالة	sig	قيمة كا <sup>2</sup>	عدد الخبراء		ت
			لا يصلح	يصلح	
معنوي	0.05	12	0	12	1
معنوي	0.05	12	0	12	2
معنوي	0.05	12	0	12	3
معنوي	0.05	12	0	12	4
معنوي	0.05	12	0	12	5
معنوي	0.05	12	0	12	6
معنوي	0.00	12	0	12	7
معنوي	0.00	12	0	12	8
معنوي	0.00	12	0	12	9
معنوي	0.00	12	0	12	10
معنوي	0.05	5,333	2	10	11
غير معنوي	0.07	5,333	2	10	12
معنوي	0.00	8,33	1	11	13
معنوي	0.00	8,33	1	11	14
معنوي	0.00	8,33	1	11	15
معنوي	0.00	8,33	1	11	16
معنوي	0.00	8,33	1	11	17
معنوي	0.00	8,33	1	11	18
معنوي	0.00	5,333	2	10	19
معنوي	0.00	8,33	1	11	20
غير معنوي	0.06	0,333	5	7	21
معنوي	0.00	8,33	1	11	22
غير معنوي	0.06	1,333	4	8	23

حزب

حزب

معنوي	0.00	12	0	12	24
معنوي	0.02	12	0	12	25
معنوي	0.00	12	0	12	26
معنوي	0.01	5,333	2	10	27
معنوي	0.00	8,33	1	11	28
غير معنوي	0.09	3	3	9	29
معنوي	0.01	5,333	2	10	30
معنوي	0.00	8,33	1	11	31
معنوي	0.05	5,333	2	10	32
غير معنوي	0.08	3	3	9	33
معنوي	0.00	8,33	1	11	34
معنوي	0.00	8,33	1	11	35
معنوي	0.00	5,333	2	10	36
غير معنوي	0.06	0,333	5	7	37
معنوي	0.00	12	0	12	38
معنوي	0.00	12	0	12	39
غير معنوي	0.08	1,33	4	8	40
معنوي	0.00	8,33	1	11	41
معنوي	0.00	5,333	2	10	42
معنوي	0.00	12	0	12	43
معنوي	0.02	8,33	1	11	44
غير معنوي	0.06	0,333	5	7	45
غير معنوي	0.06	1,333	4	8	46

#### 5.4.2 بناء المقياس على عينة البناء بصيغته الاولى

طبقت الباحثة المقياس على عينة البناء اشتملت على (100) لاعب جدولت الباحثة البيانات الخاصة لاعبين كرة القدم الصالات (عينة البناء) بعد جمعها وترتيبها تمهيداً لتحليلها إحصائياً.

#### 4.2-6 التحليل الاحصائي لعبارات المقياس :

#### 2-4--6-1 القوة التمييزية

تم عمل قدرة تمييزية وذلك بأخذ 27 % من نتائج مقياس التفرغ الانفعالي للاعبين كرة القدم الصالات لأعلى واقل 27 % من عينة البناء اذ بلغ عددهم  $27 \times 100 = 27\%$



## جدول (4)

الدلالة	مستوى الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		رقم العبارة
			ع	س	ع	س	
معنوي	.002	1.768	0.881	3.662	0.863	4.063	1
معنوي	.003	3.094	0.872	3.166	0.959	3.900	2
معنوي	.001	6.001	0.899	3.133	0.773	4.33	3
معنوي	.001	2.680	0.996	3.200	0.714	3.800	4
معنوي	.000	3.909	0.979	2.866	1.009	3.865	5
معنوي	.000	.679	.994	2.900	1.268	3.108	6
معنوي	.001	3.121	1.201	3.066	1.114	4.001	7
معنوي	.001	1.808	1.165	3.533	0.964	4.039	8
معنوي	.000	4.028	1.091	3.200	0.805	4.200	9
معنوي	.002	.909	1.284	3.066	1.544	3.401	10
معنوي	.000	2.420	1.363	3.266	0.946	4.002	11
معنوي	.001	.841	1.178	3.166	1.278	3.432	12
معنوي	.001	2.605	1.165	3.433	.899	4.133	13
معنوي	.001	1.300	1.341	3.166	7.462	4.961	14
معنوي	.000	3.949	1.188	2.966	1.028	4.102	15
معنوي	.001	2.000	1.250	2.766	1.066	3.3612	16
معنوي	.000	4.371	1.156	3.200	0.749	4.301	17
معنوي	.000	5.884	1.222	2.766	0.850	4.362	18
معنوي	.002	3.003	1.172	2.933	0.868	3.731	19
معنوي	.000	5.851	1.063	2.800	0.868	4.266	20
معنوي	.000	5.274	0.803	2.900	.907	4.066	21
معنوي	.002	0.111	1.094	2.800	1.234	2.833	22
معنوي	.000	4.760	1.073	2.866	1.095	4.200	23
معنوي	.000	3.904	0.944	2.733	1.279	3.866	24
معنوي	.000	.411	1.167	2.866	1.339	3.000	25
معنوي	.000	5.242	0.961	2.800	.959	4.100	26
معنوي	.000	4.678	1.272	2.633	1.033	4.033	27
معنوي	.003	2.067	1.137	3.500	0.980	4.066	28
معنوي	.001	3.522	0.944	2.933	0.961	3.800	29
معنوي	.000	4.502	0.985	2.833	0.964	3.966	30
معنوي	.004	1.135	1.188	2.966	0.827	3.266	31
معنوي	.003	.384	1.063	2.800	0.952	2.700	32
معنوي	.002	.939	1.278	2.766	1.195	2.466	33

معنوي	.001	2.370	1.191	2.400	1.093	3.100	34
معنوي	.001	3.412	1.165	2.433	1.104	3.433	35
معنوي	.002	2.605	.964	2.366	1.112	3.066	36
معنوي	.004	2.308	1.192	2.600	1.268	3.333	37

دالة تحت مستوى دلالة  $\geq 0.05$

من خلال الجدول يبين جميع العبارات معنوية في مقياس التفريغ الانفعالي البالغ عددهم (37) فقرة معنوية

#### 2-6-4-2 الاتساق الداخلي

لغرض معرفة الاتساق الداخلي اجرت الباحثة معامل الارتباط بين المحور والدرجة الكلية لمقياس التفريغ الانفعالي وبين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس التفريغ الانفعالي

الجدول (5) يبين معامل الارتباط بين المحور والدرجة الكلية لمقياس التفريغ الانفعالي

رقم المحور	المحور	معامل الارتباط	مستوى الخطأ	الدلالة
1	دحض الافكار الخاطئة	0.276**	.000	معنوي
2	معتقدات التفكير	0.392**	.000	معنوي
3	التفكير المنطقي الوعي	0.251**	.001	معنوي
4	التعزيزي الايجابي والسلبى	0.493**	.001	معنوي
5	الاستبصار العقلي	0.354**	.000	معنوي
6	الشعور الوجداني	0.357**	.000	معنوي
7	الوعي الانفعالي	0.484**	.001	معنوي
8	ضبط الذات	0.435**	.000	معنوي
9	دافع الانجاز	0.385**	.001	معنوي

كذلك معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس التفريغ الانفعالي

جدول (6) يبين معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس التفريغ الانفعالي

رقم العبارة	معامل الارتباط	Sig	الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الخطأ	دلالة الارتباط
1	0.457**	.001	معنوي	21	0.217*	.001	معنوي
2	0.222*	.002	معنوي	22	0.252**	.002	معنوي
3	0.285**	.001	معنوي	23	0.263**	.003	معنوي
4	0.237*	.002	معنوي	24	0.282**	.001	معنوي
5	0.279**	.001	معنوي	25	0.227*	.001	معنوي

معنوي	.000	0.137	26	معنوي	.002	0.246**	6
معنوي	.001	0.225*	27	معنوي	.000	0.213*	7
معنوي	.000	0.202*	28	معنوي	.000	0.371**	8
معنوي	.001	0.203*	29	معنوي	.001	0.226*	9
معنوي	.001	0.257**	30	معنوي	.001	0.326**	10
معنوي	.002	0.230*	31	معنوي	.001	0.163*	11
معنوي	.002	0.232*	32	معنوي	.001	0.284**	12
معنوي	.002	0.374**	33	معنوي	.001	0.223*	13
معنوي	.001	0.294**	34	معنوي	.000	0.151*	14
معنوي	.002	0.302**	35	معنوي	.001	.257**	15
معنوي	.001	0.337**	36	معنوي	.002	0.168*	16
معنوي	.002	0.212*	37	معنوي	.001	0.265**	17
				معنوي	.000	0.153*	18
				معنوي	.001	0.182*	19
				معنوي	.001	.296**	20

من الجدول حققت العبارات الشروط العلمية للمقياس (37) فقرة

### 3. التجربة الاستطلاعية لبناء المقياس :

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/10/10 على عينه من لاعبين (10) جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية وذلك من اجل التعرف زمن إجابة ومدى فهم مقياس التفريغ الانفعالي واختبار المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة القدم الصالات و على الزمن البرنامج الارشادي والمشاكل والصعوبات اثناء التطبيق البرنامج ومعرفة الوقت اللازم لأجراء الاختبارات وطريقه تنظيمه واجراء الاسس العلمية للمقياس ا

### 8.2 الخصائص السايكومترية للمقياس

#### 1.8.2 معمل السهولة والصعوبة

مدى تناسب العبارات مع مستوى اللاعب وان معامل الالتواء ضمن الحدود الطبيعية



### 2.8.2 صدق مقياس التفريغ الانفعالي

تحقق الهدف عن طريق استخدام صدق البناء تحقيق هذا النوع من الصدق عن طريق تمييز العبارات المقياس كما في جدول رقم (4) القدرة التمييزية ومن خلال استخراج معامل الاتساق المقياس كما في جدول رقم (5) و رقم(6)

### 3.8.2 ثبات المقياس

تم تحقيق هذا النوع من الثبات عن طريق احتساب التجزئة النصفية من خلال الفقرات الزوجية والفردية وإيجاد معامل الارتباط البسيط بين الفقرات الفردية والزوجية كما بلغت (0.737) مقياس التفريغ الانفعالي و تم استخراج معادلة الفاكرونباخ البالغة (0.774)

### 9.2 الوصف النهائي للمقياس التفريغ الانفعالي

يتكون مقياس التفريغ الانفعالي بصورة النهائية من (9) ابعاد و (37) فقرة موزعة على محاور المقياس (دحض الافكار الخاطئة - معتقدات التفكير - التفكير المنطقي الواعي - التعزيز الايجابي والسلبى - الاستبصار العقلي - الشعور الوجداني - الوعي الانفعالي - ضبط الذات - دافع الانجاز ) كل محور (4) فقرات فقط محور دحض الأفكار الخاطئة (5) فقرات كما ضمن القياس عدد من البدائل اعتمدت الباحثة سلم التقدير الخماسي ( 2, 3, 4, 5, ) والبدائل كانت ( دائما, غالبا, احيانا, نادرا, ابدأ) (على قيمة = (185)، الوسط الفرضي = (111)، اقل قيمة = (37))

### 10.2 تطبيق المقياس على عينة التطبيق

بعد اكمال المقياس بصيغة النهائية وخضوع لجميع العمليات الاحصائية وإجراءاتها اصبح جاهز لتطبيق طبقت الباحثة المقياس على عينة التطبيق (80) لاعب في يوم لسبت الموافق 2022/10/15 وبعد جمع الاجابات وجمعها في استمارة خاصه اصبح لكل لاعب من عينة البحث درجة خاصة

### 11.2 اختبار مهاري مركب (مجد : 2022 : 82-85)

- اسم الاختبار : اختبار اخماد الكرة و الدرحة والمراوغة ثم دقة التهديد
- الغرض من الاختبار: قياس السرعة والدقة للإخماد و المراوغة بالكرة ثم التهديد



الادوات المستخدمة : . ملعب كرة قدم للصالات ، كرات قدم (1)، مرمى قانوني، شواخص (4)، شريط لاصق، صافرة، ساعة توقيت

وصف الاداء : يقف اللاعب خلفا للشاخص الاول ( منطقة بدء الاختبار) بمسافة (3) م ويقف الى جانبه الايمن لاعب مساعد تكون المسافة بينهما (5) متر يقوم اللاعب المساعد بتمرير الكرة الى اللاعب المختبر حيث يقوم المختبر بإخماد الكرة بالجزء الداخلي للقدم و يقوم بعدها بدرجة الكرة لمسافة 3 متر ومحاوره الشواخص الاربع علما ان المسافة بين شاخص واخر (80)سم وبين الشاخص النهائي ومنطقة التهديف (2.50) م اذ يقوم اللاعب بمراوغة الشاخصين للجهتين يمين يسار التي تبعد عن الهدف (8) م ثم التسديد على الهدف المقسم

#### • شروط الاداء

. يعطي للمختبر محاولة واحدة في حالة الاداء الصحيح وفي حالة عدم التزام المختبر بالتسلسل الصحيح للأداء او عدم تسجيل النقاط او عدم السيطرة على الكرة تعاد المحاولة لمرة واحدة فقط . يجب ان يكون الاداء مطابقا للأداء المهارى في لعبة كرة القدم الصالات . على المختبر ان يؤدي الاختبار بأسرع وقت ممكن . يتم احتساب الزمن من لحظة انطلاق الصافرة حتى لحظة التسجيل . اذا خرجت الكرة عن السيطرة اللاعب يتم تمرير كرة له بأسرع وقت لكي لا يؤثر على زمن الاختبار

#### • التسجيل

يسجل النقاط التي يحصل اللاعب عليها كالتالي  
 . نقطة للإخماد الجيد ،نقطتين عند التسديد على المجال رقم (4)، ثلاثة نقاط عند التسديد على المجال رقم (3)  
 ،اربعة نقاط عند التسديد على المجال رقم (2)، خمسة نقاط عند التسديد على المجال رقم (1)

#### • وحدة القياس ( الدرجة / الزمن)

#### • التوجيهات :



. يحتسب للاعب (صفر) من الدرجات للإخمد الغير ناجح

. يحتسب للاعب (صفر) من الدرجات اذا خرجت الكرة عن حدود المرمى

. اذا لمست الكرة القائمين او العارضة تحسب النقطة نفسها في كل مجال

. اما من جانب الدقة الحد الاعلى لدرجة الدقة هي (5) درجة منها (1) للإخمد (4) للتهديف

يتم جمع النقاط ( درجات دقة الاخمد والتهديف) و نطرحها من (الزمن الكلي للاختبار مقسمة الى 60 ثانية )

في الحالة عدم تسجيل اللاعب في جميع المحاولات يعطي (صفرًا) (مصطفى: 2018: 62)

## 2.12 الاختبار القبلي

اجرت الباحثة الاختبار القبلي على المجموعتين التجريبية 14 لاعب والضابطة 14 لاعب الساعة 90:00 صباحا من يوم الخميس المصادف 2022/10/20 في القاعة المركزية تم توزيع المقياس التفرغ الانفعالي عليهم والاجابة خلال (20) وبعدها أدت الباحثة اختبار مهارات المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة القدم الصالات وتم تسجيل البيانات حسب التسلسل

## 2.13 التجربة الرئيسية

### 1-13.2 البرنامج الارشادي

بعد اجراء الاختبارات القبلية واعداد البرنامج الارشادي و من قبل الباحثة واطلاعها على مجموعة من المصادر العلمية واستشارة وذوي الاختصاص في الارشاد النفسي واستغرقت مدة التطبيق البرنامج نحو (شهرين ) بدأ من الاحد 2022/10/30 الى الخميس 2023/1/5 قامت الباحثة بأعداد برنامج ارشادي لتحسين التفرغ الانفعالي وفق نظرية و فنيات النظرية باستخدام الاسلوب العلاج الواقعي وطريقة الارشاد الجمعي وبطريقة المحاضرة والمناقشة وبعد التعديلات عليا طبقت الباحثة البرنامج الارشادي على مجموعة التجريبية وجد ان الاسلوب الجماعي يعطي فرصة للجميع للاعبين للمشاركة في الجلسات الارشادية وقد عملت الباحثة على توفير جو للاعبين قائم على المسامحة والاحترام والتعاون والتكيف الاجتماعي مع بعضهم فضلا عن فسح المجال لأفراد العينة للمناقشة وابداء الآراء والعمل على اشراك جميع اللاعبين في حلقة النقاش خلال الوحدة الارشادية لاسيما اللاعبين الذي امتازوا بضعف نشاطهم في ابداء آرائهم وكانت مدة الجلسة الواحدة بين (45) دقيقة ليكون



مجموع الجلسات الارشادية (16) جلسة ارشادية بواقع جلستان ارشادية في كل اسبوع وقد قامت الباحثة القاء المحاضرات الارشادية على افراد عينة البحث ولأجل تحقيق اهداف البحث اعتمدت الباحثة على الاساليب والفنيات لنظرية الارشاد أليس

اولا: الاساليب الادراكية المعرفية ومن هذه الاساليب ( دحض الافكار غير العقلانية تغيير مفردات اللغة , اسلوب الواجبات الادراكية , استخدام المرح)

ثانيا : الاساليب الوجدانية ( التخيل العاطفي العقلاني , لعب الدور , استخدام القوة والحزم)

### جدول (7)

يوضح ابعاد المقياس تفرغ الانفعالي تحويلة الى عناوين جلسات وفق نظرية اليس

عناوين الجلسات	الابعاد	تسلسل الابعاد المقياس
تحقيق الاهداف	دافع الانجاز	1
دحض الأفكار السلبية	التعزيزي الايجابي والسلبى	2
التوافق الاجتماعية	الاستبصار العقلي	3
الحاجات الجمالية	دحض الأفكار الخاطى	4
دافع لنجاح	وعي الانفعالي	5
التوافق الرياضي	ضبط الذات	6
الثقة بالآخرين	الشعور الوجداني	7
التسامح وحب الاخرين	معتقدات التفكير	8
التقبل الاجتماعي	التفكير المنطقي الوعي	9

### 15.3 المقياس البعدي

اجريت الباحثة الاختبار البعدي لعينة البحث 14لاعب تجريبي و14لاعب ضابطة اذ قامت الباحثة تطبيق الاختبار البعدي في الجمعة ويوم السبت المصادف 20-21 / 1 / 2023 بالإجراءات السابقة نفسها في الاختبار القبلي اختبار كرة القدم الصالات وتهيئة استبانة التفرغ الانفعالي توزيع استمارات مقياس على اللاعبين واجراء الاختبار ، بعد جمع الاستمارات ونتائج الاختبارات من قبل الباحثة مع مراعات نفس الظروف التي ادى بها الاختبار القبلي .

### 16.2 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss



## 3. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

## 1.3 عرض وتحليل وصف نتائج مقياس التفريغ الانفعالي لدى عينة التطبيق للاعبين كرة القدم الصالات

جدول (8) يبين الوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري واقل قيمة واعلى قيمة ومعامل

الالتواء في مقياس التفريغ الانفعالي لدى عينة التطبيق

المتغير	وحدة القياس	عدد عينة التطبيق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	اقل قيمة	اعلى قيمة	التواء
التفريغ الانفعالي	درجة	80	126	1.86	111	45	165	0.128

تبين من الجدول اعلاه ان وحدة القياس التفريغ الانفعالي هي الدرجة وعدد عينة التطبيق فبلغ الوسط الحسابي التفريغ الانفعالي (126) بانحراف معياري (1.86) والوسط الفرضي (111) واقل قيمه (45) واعلى قيمه (165) بمعامل التواء (0.128) وبما ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي فان العينة تحمل التفريغ الانفعالي وبما ان معامل الالتواء بين موجب سالب 1 فان العينة متجانسة وضمن التوزيع الطبيعي .

## 2-3 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لمقياس التفريغ الانفعالي لعينة التطبيق

## الجدول (9)

يبين نتائج تحديد المستويات المعيارية لمقياس التفريغ الانفعالي

الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	المستويات المعيارية على منحى التوزيع الطبيعي
167 فاكثراً	8-7	5	6%	جيد جداً
166-141	7-6	17	21%	جيد
140-115	6-5	24	30%	متوسط
114-89	5-4	16	20%	مقبول
88-63	4-3	12	15%	ضعيف
62 فاقلاً	3-2	6	7.5%	ضعيف جداً



## 3-3 عرض قيمة ت المحسوبة للمجموعتين بين التجريبية والضابطة للاختبارات القبليّة

جدول (10)

المتغيرات	مج	الاختبار القبلي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
التفريغ الانفعالي	ضابطة	118,1429	1,16732	1.6794	0.087	غير معنوي
	تجريبية	117,4286	1,8277			
اختبار مركب (مهارات اخماد الكرة الدرحة والمراوغة ثم دقة التهديد)	ضابطة	3,614	0,1027	0.443	0.271	غير معنوي
	تجريبية	3,600	0,12403			

تحت مستوى دلالة 0.05

تبين من الجدول أعلاه ان مستوى الدلالة اصغر من مستوى الخطأ وهذا يدل على ان الفروق غير معنوية في الاختبارات القبليّة اذن فالعينة تبدأ من نقطة شروع واحدة

### 4.3 عرض المعالم الإحصائية لدى المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبدي في المقياس التفريغ الانفعالي البحث واختبار (اخماد الكرة والدرحة والمراوغة ودقة التهديد)

جدول (11) يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي و البدي في

المقياس التفريغ الانفعالي واختبار مركب (اخماد الكرة والدرحة والمراوغة ودقة التهديد)

المتغيرات	عدد العينة	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البديّة		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
التفريغ الانفعالي وحدة القياس د	14	118,1429	1,16732	119,8571	1,23146	3,78	001,0	معنوي
اختبار مركب (مهارات اخماد الكرة الدرحة والمراوغة ثم دقة التهديد وحدة القياس د/ن)	14	3,614	0,1027	3,6500	0,0759	2,68	0.003	معنوي
التفريغ الانفعالي التجريبية	14	117,4286	1,8277	121,7143	1,58981	6,620	0,000	معنوي

معنوي	0,000	4,759	0,11411	3,6929	0,12403	3,600	14	المجموعة التجريبية	اختبار مركب (مهارات اخماد الكرة الدرجة والمراعة ثم دقة التهديف
-------	-------	-------	---------	--------	---------	-------	----	-----------------------	---

\* معنوي عند مستوى دلالة  $(0,05)$

5.3 عرض ومناقشة قيمة ت المحسوبة للمجموعتين بين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية

جدول (12) يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعدي في مقياس

التفريغ الانفعالي واختبار مركب (اخماد الكرة والدرجة والمراعة ودقة التهديف)

المتغير	الاختبارات البعدي		فرق الأوساط الحسابية	فرق الانحرافات	قيمة ت	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التفريغ الانفعالي	المجموعة الضابطة	119,8571	1,23146	1,85714	5,634	0,00	معنوي
	المجموعة التجريبية	121,7143	1,58980				
اختبار مركب (مهارات اخماد الكرة الدرجة والمراعة ثم دقة التهديف)	المجموعة الضابطة	3,65	0,759	0,0428	1,170	0,004	معنوي
	المجموعة التجريبية	3,69	0,114				

\* معنوي عند مستوى دلالة  $(0,05)$



## 3-6 مناقشة النتائج

من خلال عرض وتحليل وجدت الباحثة أن هناك فروق معنوية في الاوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح البعدي في المجموعة التجريبية و كذلك فروق في الاوساط الحسابية ولصالح المجموعة التجريبية في (التفرغ الانفعالي ) تعزو الباحثة الى ان التطور الحاصل في المجموعة التجريبية كون المجموعة خضعت البرامج الارشادي و الذي تضمن تنوع في الجلسات الإرشادية المستمر واندماج اللاعبين بشكل ايجابي والقيام بالواجبات المطلوبة منها يتميزون بالمزاج الايجابي والإحساس بالفرح لبذل الجهد من اجل الانفعالات الايجابية السارة). ( تهاني : 1993 : 77) كذلك استخدمت الباحثة المنهج الارشادي وسيلة تربية مناسبة لتفريغ الانفعالي لدى اللاعبين في للتخلص من نزواتهم المضطربة وغير المستحبة لديهم (هادي : 1999ك 276)، فيعد عملية التفريغ الانفعالي هي الراحة والتخفيف من التوترات ومشاعر القلق عن طريق إعادة الخبرات والمواقف الماضية بما يصاحبها من انفعالات خاصة تلك الخبرات الماضية التي كانت قد اعترتها الكبت والترسيب في أعماق اللاشعور لدى الفرد ، التي أطلق عليها عملية التداعي الحر ، والتي تساعد على التفريغ الانفعالي وفهمه لمشاكله والتي تعد خطوة أساسية من خطوات العلاج لمنهج التحليل النفسي) (عبد الرحمن : 772)، وبينت دراسات التفريغ الانفعالي يعني رفع الكبت وازالتها بالتدرج عن طريق تذكر الخبرات المنسية والاحداث والانفعالات المكبوتة حالياً ، ومحاولة استدعائها والمرور بها ثانية ، أو أدائها بأدوار سايكودرامية أو فنون تعبيرية أو ألعاب رياضية تدريبية من خلال الجلسات الارشادية حيث تضعف دوافع الكبت (Guilford: 1954): 55، وإن البرنامج الإرشادي ساهم على نحو واضح في تعديل الأنماط السلوكية غير المرغوبة وتنمية السلوك الاجتماعي المرغوب فضلا عن الألفة والتفاعل الاجتماعي الذي أحدثه ( عبد الحفيظ : 2002: 130). وذلك من أجل تحقيق نمو سليم متكامل في جميع جوانب الشخصية الرياضية كافة ، والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن من الصحة البدنية والنفسية السوية) ( محمد : 2008: 44) واداء مهارات في كرة القدم الصالات يضاف إلى ذلك تخفيف ضغط الكبت والتخلص من التوتر الانفعالي (زهران : 1978: 80) ، لذا ترى الباحثة ان عملية التفريغ الانفعالي تتم من خلال العديد من العمليات والانشطة والمحاضرات التربوية وبذلك كان منع الخواطر السيئة من بدايتها يؤدي إلى منع السلوك الذي ينتج عنه كما ان إحلال خواطر أفضل محلها يؤدي إلى سلوك (سلطان : 1994 : 55) أفضل ، ان التخلص من المشكلة يعني التخلص من التحدث إلى الذات بطريقة انهزامية وسلبية واستبدالها بالتحدث الذاتي الايجابي عن طريق الارشاد النفسي أي أن



اجراءات التعليمات الذاتية قد ركزت على أهمية اللغة كموجه للسلوك الظاهر، وجعلت الأهمية الكبيرة للعناصر اللفظية عند التدخلات في تعديل السلوك المعرفي. (قحطان : 2004 : 10)

أن كل من البرنامج الإرشادي وأداء مهارات كرة القدم الصالات احدهم يؤثر على الآخر

هذا ما اكده ( محمد حسن علاوي 1986 ) " تتميز الالعاب الرياضية بقيمتها التربوية ،وارتباطها بعناصر المرح والسرور ، اذ انها تمهد السبيل نحو التربية الخلقية والارادية . فالمجالات المتعددة للالعاب الرياضية تسهم في تنمية سمات التعاون والولاء والاخاء والاعتماد على النفس ،والكفاح في سبيل الفوز والشجاعة. كما تسهم في تنمية القدرات العقلية ، وتتيح للفرد فرصا متعددة لتنمية سرعة التفكير ، والتعرف ،والادراك " (محمد : 1986 : 33)

#### 4. الاستنتاجات

- المقياس تمكن من قياس التفريغ الانفعالي لدى اللاعبين كرة القدم الصالات.
- فاعلية برنامج الإرشادي من تقوية الشخصية للاعبين لذلك تفوق المجموعة التجريبية في المنهج الإرشادي وتحسين تفعيل عن المجموعة ضابطه في تعزيز السلوك الايجابي لدى اللاعبين والتخلص منه السلوك السلبي لديهم .
- أثر التفريغ الانفعالي والتعليمات الذاتية خلال البرنامج الإرشادي في خفض العنف لدى اللاعبين
- تنظيم الوحدات في داخل الارشاد النفسي أدت إلى زيادة ايجابية لدى عينة البحث عما كانت عليه قبل التطبيق.
- اثر واضح للوحدات الإرشادية في التخلص من الازمات النفسية التي ظهرت من خلال نتائج الاختبارات قبلي مقياس.
- ان البرنامج الإرشادي له الاثر الواضح في الاداء المهارات كرة القدم الصالات لئن كلما كان اللاعب سليم نفسيا كلما كان إداءه افضل ويحقق ذلك عن طريق الارشاد وهذا ما اثبته نتائج البحث

#### 4- 1 التوصيات

- اعتمادا المنهج الإرشادي في المدارس وفي الالعاب الاخرى



- استخدام مقياس في المجالات أخرى واستخدام البرنامج في علاج حالات نفسيه أخرى
- حث الكوادر والقائمين في المؤسسات التعليمية لمعرفة التفريغ الانفعالي للاعبين يجب وجود متخصص مرشدين لا عطاء محاضرات تثقيفية لزيادة الوعي وتعزيز السمات الايجابية
- اجراء دراسات اخرى على حالات النفسية لدى اللاعبين في الألعاب المختلفة
- دحض الافكار الخاطئ عن طريق برامج ارشادية
- دعوة المدربين في مؤسسات التدريب ولأكاديميات الرياضية الاستفادة من برنامج الإرشادي بتطبيقها على شكل جلسات إرشادية مستمرة لخفض السمات النفسية غير المرغوب بها.
- الاستعانة بأساتذة في مجال الإرشاد التربوي والنفسي في مؤسسات التدريب والتعليمية
- تعيين ذوي الاختصاص في المجال التربوي والنفسي في المؤسسات الرياضية.
- استحداث وحدة خاصة للإرشاد التربوي والنفسي في المدارس الابتدائية والمتوسطة والثانوية والكليات
- استخدام البرنامج الارشادي في تعزيز وتحسين مهارات كرة القدم الصالات

#### المصادر

- 1- احمد عبد الحليم عربيات : بناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الأردنية : (أطروحة دكتوراه , الجامعة المستنصرية ، 2001).
- 2- ايمن حسن جعدان الجنابي؛ اثر أسلوب التفريغ الانفعالي والتعليمات الذاتية في خفض العنف لدى الأحداث الجانحين: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد /كلية التربية ابن رشد، 20012)
- 3- تهاني عبد السلام ؛ أسس الترويح والتربية الترويحية : ( الاسكندرية، دار المعارف ، 1993)
- 4- زهران حامد؛ التوجيه والارشاد النفسي ط3: ( مصر , القاهرة, عالم الكتب ، 1998)
5. زهران حامد عبد السلام؛ الصحة النفسية والعلاج النفسي: ( القاهرة، عالم الكتب، 1978)



6- زياد بن علي بن محمود؛ القواعد المنهجية التربوية لبناء الاستبيان ط2: (فلسطين ، مطبعة ابناء الجراح، 2010)

7- سلطان الشاوي؛ الجرائم الماسة بسلامة الجسم: (مجلة العلوم القانونية، جامعة بغداد، كلية القانون، المجلد (10)، العدد (2) ، 1994)

8- عبد الرحمن العيسوي؛ فن الارشاد والعلاج النفسي: (لبنان ، بيروت، دار الراتب الجامعية)

9- عبد الحفيظ واخلاص محمد؛ التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي ط1: (القاهرة، مطابع امون، 2002)

10- قحطان احمد الظاهر ؛ تعديل السلوك، ط2: (عملن , الاردن، دار وائل للطباعة والنشر، 2004)

11- محمد المشاقبة؛ مبادئ الارشاد النفسي للمرشدين الأخصائيين النفسيين: (عمان، الاردن ، دار المناهج للنشر والتوزيع 2008 )

12- هادي حسن محمود ؛ تأثير برنامج تروحي رياضي علي بعض المتغيرات النفسية والوظيفة والبدنية للمرأة لسن ما بعد انقطاع الطمث ، مجلة نظريات وتطبيقات ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، العدد 34، 1999

13-Guilford, J.P.: ( General psychology, New York,D. Van, Nostrand Company, 1954)



## ملحق (1)

ت	العبارات	دائما	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	اشعر بان ادائي الرياضي يمتاز بدقه يمكنني من تحقيق نتائج خلال المباراة					
2	اشعر أنى قادر على الوصول الى البطولات والمستويات العليا					
3	اشعر اني عضو اساسي في الفريق					
4	اشعر اني ليس بالمستوى جيد من الدرجة العالية					
5	اني افضل من يمتلك الكره خلال التدريب لتحقيق الهدف					
6	أن روح التعاون وحب الاخرين تمكني من دحض الاتانية بتعامل مع زميلاتي					
7	انا مقتنعة بنفسي من الناحية الصحية والبدنية والجسمية					
8	اشعر قيمه وجودي داخل اعضاء الفريق					
9	مشاكلي ما اعضاء الفريق وزملائي داخل الفريق تحرمني من السعادة داخل الفريق الواحد					
10	اشعر اني متمكن خلال تدريب على مهاره معينة احتفظ براحه نفسه التعامل مع المدرب					
11	اتبع نظام معين خلال التدريب على مهارات					
12	عاقب نفسي عندما لا العب بمستوى جيد					
13	اضع اهداف لعملي خلال التدريب بحسب قدراتي ومستواي الانجاز					
14	اشعر أن الفوز يعتمد على نفسياتي اللاعبين تعاونهم مع بعضهم البعض					
15	اشعر الروح الرياضية والتعاون اساس تحقيق الفوز					
16	اشعر ان امكانياتي تمكني من الوصول الى البطولات والمستويات العليا					
17	اشعر ان اذا اخطأ احد اعضاء الفريق سوف يؤثر على مستوى الفريق جميعا وبالتالي يؤدي الى خسارتنا					
18	أتمكن من أداء عند ترتيب المهارة شكل جيد عند التدريب علياً					
19	اميل الى التجمع وتكوين مهارة متكاملة يزيد قدرتي على تعلمه عند التدريب عليها					
20	اشعر ان تقارب فهم الأشياء من العوامل تمكني من ادراك					
21	ان خبرتي السابقة اثر في ادراكنا المهارة وفي تعلمي لخبرات جديدة					
22	هدوني عند الفوز او خساره الفريق اتمكن من تهدنه اعضاء الفريق عند تعرض للمواقف معينة مع بعض اعضاء فريق					

مخبر

مخبر

المنافس					
23	ادافع عن زميلات في الفريق عنده تعرضه للتتمر من قبل اي شخص				
24	لا أحب اللاعبين الذين يلقبون زملائهم بالقباب غير مرغوب بها				
25	بعض الأحياتان يعطي المدرب بعض الوجبات التي تفوق قدرة ولايراعي بعض الفروق الفردية بين الاعبين				
26	لا استطيع المحافظة على الهدوء عندي مضايقه الاخرين اثناء التدريب				
27	اجد متعه في العمل ضمن الفريق وخاصة عند الفوز اشعر بالسعادة				
28	اشعر اللاعبين الغير واثقون في قدرتهم يتميزون بثقتهم ضعيف في أنفسهم				
29	استطيع اتخاذ القرار الصحيح عند تعرضي للخطر في التدريب في مواقف المراوغة التي تعرضني للخطورة				
30	انزعج عندما يناقشني زملائي في ارائي				
31	انزعج عندما تعرضي الى انتقاد من زميلاتي في أداء الخاطئ				
32	اشعر انني قادرة على معالجه المواقف الصعبة خلال التدريب				
33	اكون متفانلا ومتعاون مع جميع اعضاء الفريق				
34	احب المهام الصعبة التي تتصف بالتحدي				
35	اميل الى العمل الرياضي الصعب				
36	التكيف والتوافق مع العمل الرياضي هو سر نجاحي				
37	ارغب عدم تكوين راي سي عني من قبل المدرب				