



The impact of a counseling program on mobilizing the psychological energy of basketball players

MA. Ziyad Qasim Yahya ¹

MA. Raed Abdul Sattar Younes ²

General Directorate of Nenwa Education

Zyadz1y2a3d4@gmail.com

Abstract

Conclusion : - Building a mentoring program for the players of the Nineveh basketball team. - Identifying the psychological energy level of the players.

- To identify the effect of the counseling program on the experimental group.

- Identifying the difference between the experimental group and the control group in the counseling program. The researchers assumed that there were no significant differences between the experimental group and the control group in the level of psychological energy mobilization, and the experimental approach was used for its suitability to the nature of the research, where the research community and its sample consisted of the 20 players of the Nineveh basketball team, while the research sample consisted of 16 players who were chosen in this way They were randomly distributed into two experimental and control groups, with 8 players per group, after excluding 4 players for stability purposes. And use the appropriate statistical means for the research, the arithmetic mean, standard deviation, T test for one and two samples, the percentage using the Spss statistical bag, to process the data. The researchers concluded that the control group was characterized by a low level of psychological energy because it was not exposed to the counseling program, while the experimental group that was subjected to the counseling program had a development in the level of psychological energy. The researchers recommended taking advantage of the counseling program for the current study, in addition to building other programs for different activities that are in the interest of sports performance.

Keywords: Counseling program, psychological energy, basketball.



أثر برنامج ارشادي على تعبئة الطاقة النفسية للاعبين كرة السلة

م.م رائد عبد الستار يونس

م.م زياد قاسم يحيى

المديرية العامة لتربية نينوى

ملخص البحث

الخلاصة: - بناء برنامج ارشادي للاعبين منتخب تربية نينوى بكرة السلة.

- التعرف على مستوى الطاقة النفسية للاعبين.
- التعرف على تأثير البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية.
- التعرف على الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في البرنامج الارشادي.

افترض الباحثان عدم وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة بمستوى تعبئة الطاقة النفسية، وتم استخدام المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث، حيث تكون مجتمع البحث وعينته من لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة السلة والبالغ عددهم 20 لاعب، اما عينة البحث فتكونت من 16 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم توزيعهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع 8 لاعبين لكل مجموعة بعد استبعاد 4 لاعبين لأغراض الثبات.

واستخدم الوسائل الاحصائية الملائمة لمبحث، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، T test لعينة واحدة ولعينتين، النسبة المئوية باستخدام الحقيبة الاحصائية Sps، لمعالجة البيانات.

واستنتج الباحثان المجموعة الضابطة تتسم بانخفاض مستوى الطاقة النفسية لعدم تعرضها للبرنامج الارشادي، اما المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الارشادي فقد حصل تطور في مستوى الطاقة النفسية.

واوصى الباحثان الاستفادة من البرنامج الارشادي للدراسة الحالية، إضافة الى بناء برامج أخرى لفعاليات مختلفة الذي يصب في مصلحة الأداء الرياضي.



1- تعريف البحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

الاهتمام بالرياضيين في المنتخبات المدرسية وفي هذه المرحلة العمرية يعتبر خطوة تختصر الوقت وتوفر الكلفة والجهد للوصول الى مستويات جيدة في المجال الرياضي، كما وتعد ان عملية الاعداد النفسي للرياضي تمكنه من تقدير ذاته وفهم الجانب النفسي له وميوله وقدراته بشكل واعي وواقعي بعيدا عن التفكير الغير عقلائي والتفسير السلبي للأحداث ولقد اثبتت كثير من الدراسات ان الحركة التي تصدر من أعضاء جسم الرياضي ليس نتيجة عمل بدني منفرد لكن هناك تداخل مع مجموعة من العمليات العقلية والدافعية والانفعالية قرر على اثرها هذا النوع من الحركة والأداء سبقه انتباه وتصور واحساس وادراك كيفية التعامل مع هذا الموقف المختلفة ، كذلك استحضار خبرات النجاح والفشل المرتبطة بطبيعة الأداء الحركي ، أيضا يسبق الأداء الحماس والتحمي والإصرار ، الخوف والقلق والتفكير السلبي إضافة لكثير من العمليات المتعلقة بالأبعاد الثلاث ،" العمليات التي من خلالها يظهر السلوك الإيجابي الذي يدعم الجانب البدني والمهاري والخططي للاعب للوصول الى اعلى المستويات" (الهيبي ، 2010 ، 170)، وعندما تكون العملية متكافئة بين إمكانات اللاعب ومهاراته البدنية والقدرات الحركية للمهارات النفسية وقدراته العقلية عندها يتمكن الرياضي من تحقيق افضل المستويات الرياضية

1-2 مشكلة البحث

تبلورت مشكلة البحث من خلال ملاحظة دروس التربية الرياضية في المرحلة الإعدادية وتشخيص الكثير من السلوكيات النفسية السلبية التي دائما ما تظهر على الطلاب اثناء المشاركة في السباقات المدرسية وكذلك على نطاق خارج المدرسة، والتي تؤثر بشكل مباشر على الأداء المهاري ، ويعزو الباحثان ظهور السلوكيات السلبية لدى الطالب الى انعدام الجانب النفسي مما أدى الى ظهور أفكار غير واقعية و مشوهة عن الممارسة الرياضية ،ومن خلال ملاحظة الباحثان واطلاعهم على اراء بعض مدرسي التربية الرياضية تبين وجود مشكلة حقيقية تتعلق بالجانب النفسي الى حد كبير مما له الأثر الكبير في اكساب الرياضي مهارات نفسية مهمة تمكنه من تعديل سلوكه بشكل إيجابي ومستمر مما يصب في عملية تحسين تعبئة الطاقة النفسية للطلاب.



1-3 أهداف البحث

- إعداد برنامج ارشادي للاعبين كرة السلة لمنتخب تربية نينوى.
- التعرف على الطاقة النفسية للاعبين كرة السلة لمنتخب تربية نينوى.
- التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
- التعرف على الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

1-4 فرض البحث

- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي في تعبئة الطاقة النفسية.

1-5 مجالات البحث

- 1-1-5 المجال البشري: لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة السلة.
- 2-1-5 المجال الزمني: للفترة من 2019/11/3 المصادف الاحد، لغاية 2020/4/21 من يوم الثلاثاء
- 3-1-5 المجال المكاني: قاعة شباب الاندلس.

1-6 تحديد المصطلحات

البرنامج الارشادي: هو لقاء بين المرشد والمسترشد في محدد وخاص، يصغي فيها المرشد للمسترشد ومعرفة كيف يستطيع التغيير في سلوكه. (الدوري ، 2006 ، 43)

الخدمات التي يقدمها اختصاصي علم النفس الإرشادي وفق مبادئ ومناهج دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نموه المختلفة. (الحداد ، 2007 ، 13)

تعبئة الطاقة النفسية:

- أفضل تهيئة نفسية للرياضي تمكنه من تحقيق أفضل أداء رياضي. (John, 2003, 1-3)



- "يقصد بها الشدة والحيوية والقوة التي يؤدي بها العقل، حيث يمكن ان تكون سلبية وإيجابية من حيث ارتباطها بالانفعالات المختلفة" (Beah, 1987, 101 -103).

هي الاستراتيجيات التي تعمل على التنشيط الإيجابي (المعرفي، الانفعالي، الدافعي) بشكل يساهم في تطوير الأداء المهاري للرياضي. (الحراملة ، 2011 ، 6)

ويعرفها الباحث إجرائياً:

الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الطاقة النفسية، كلما اقتربت الدرجة من 148 تعني ان الطالب يتمتع بطاقة نفسية تمكنه من تحقيق أداء أفضل، وكلما اقتربت الدرجة من 37 تعني ان الطاقة النفسية لدى الطالب ضعيفة.

1- الإطار النظري والدراسات السابقة:

1-2 الإطار النظري:

1-1-2 مفهوم التعبئة النفسية

في الجانب الرياضي يقوم المشرفين على عملية الاعداد بالعديد من الإجراءات المختلفة بهدف تنشيط الرياضي ورفع مستوى الجانب النفسي أو روحه المعنوية على مبدأ أن هذه المحاولات تسهم بشكل ايجابية في تعبئة الرياضي نفسياً لمساعدته في تحقيق أداء أفضل وهذه المحاولات والاستراتيجيات تتدرج تحت نطاق ما يعرف بالتعبئة النفسية للرياضي.

ويقصد بها تنشيط الجانب (الدافعي، المعرفي، الانفعالي) بشكل يساهم في رفع مستوى الأداء للرياضي.

- **التنشيط الدافعي الايجابي:** تحريك وتوجيه إمكانية واستعداد الرياضي لمواجهة المواقف الصعبة والحرارة في المنافسة، ومحاولة الأداء بأقصى ما تسمح به امكانياته واستطاعته النضال والكفاح من أجل تحقيق التفوق والنجاح والتغلب على الصعوبات التي تواجهه لتحقيق الأهداف المرسومة.

- **التنشيط المعرفي الايجابي:** الارتقاء بعمليات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر والتفكير واتخاذ القرار وكثير من العمليات العقلية أو المعرفية التي تساهم في تمكين الرياضي من تحقيق أفضل أداء في الواجبات المناط بها.



- التنشيط الانفعالي الايجابي: هو تحقيق التناؤل والروح الرياضية والسعادة والحماس ومواجهة القلق والتوتر والضغوط للوصول الى حالة انفعالية مقبولة للرياضي. (علاوي ، 2002 ، 317)

2-1-2 الطاقة النفسية:

هي المحرك الباعث على النشاط لدى الرياضي حيث يختلف مستوى الطاقة في الجسم وفقاً للظروف النفسية للرياضي (الفرح، الحزن، القلق، الخوف) وكثير من المشاعر المختلفة وتجاوبها مع البيئة المحيطة حيث ان مستوى الطاقة يرتفع وينخفض تبعاً للظروف، وبارتفاع الهمة والنظرة الإيجابية بشكل متفائل ترتفع الطاقة في الجسد، حيث تشكل تناغم وانسجام بين الجسد والعقل والنفوس فيحدث شعور بالحب والتناؤل والرضا وتقبله لنفسه وللآخرين من حوله فيتعامل مع الحياة والناس بشكل فعال، لكن عندما يسود التفكير السلبي والتشاؤمي و مشاعر الحزن والاكتئاب والإحباط وغيرها من المظاهر النفسية السلبية سوف تؤدي الى خفض الهمة والمسعى وبالتالي يتدنى مستوى الطاقة النفسية في داخل الجسم ومع استمرار التفكير بتلك الطريقة السلبية تتعطل مسارات الطاقة وتحل الفوضى بدلاً عن النظام فينتاب العقل موجة تشويش وعدم وضوح الرؤية والتخبط. (الخياط ، 2006 ، 20-12)

2-1-3 الطاقة النفسية في المجال الرياضي:

ان مصطلح الطاقة النفسية يستخدم في مجال علم النفس تجاه مصطلحات أخرى مثل (الدافع، التنشيط، الاستثارة) لكل من الجسم والعقل، ولكن هذه المصطلحات تمزج بين الجسم والعقل، وان استخدامها في مجال المهارات النفسية للرياضيين يسبب نوعاً من الغموض في الوقت الذي يكون فيه مصطلح الطاقة النفسية اسهل فهماً حيث ان المطلوب في مجال الاعداد النفسي تمرين الذهن وتشيطه بشكل مستقل عن الجسم ، وبالرغم من أننا لا يمكن أن نبتعد عن النظرة التكاملية من حيث التأثير والتأثير بين العقل والجسم، ولكن يجب أن نفهم ان تنشيط الذهن يمكن بسبب تنشيط الجسم، وإن إمكانية تحقيق الرياضي التحكم بالطاقة النفسية ، وتحقيق التوافق والتكامل بين الذهن والبدن تعمل على تدفق الطاقة الذهنية والبدنية بنفس الاتجاه لتحقيق مستوى أفضل. (محمد ، 2002 ، 107) إضافة الى أن استخدام مصطلح الطاقة النفسية يكون مرتبطاً أكثر بمصطلحات التدريب فهو يوازي مصطلح الطاقة البدنية وبالتالي يجعل مفهوم الطاقة النفسية أكثر فهماً واستخداماً في المجال الرياضي، وفي الوقت الذي يحتاج فيه الرياضي الى الاعداد البدني للجسم حتى يتكيف ثم زيادة طاقته البدنية ، فأن



الطاقة النفسية تبدو بشكل افضل من خلال الاعداد النفسي والتمرين الذهني واكتساب الأفكار العقلانية والواقعية البناء والتي ترتبط بالأداء الرياضي ، كما ان الطاقة النفسية ليست فقط نوعاً من النشاط و الحيوية لوظائف العقل ، لكن أيضا تعتبر أساس الدافعية وهي تتخذ الشكل الإيجابي والسلبي ويعتمد ذلك على مصدر الطاقة حيث ان السعادة الإثارة من مصادر الطاقة الإيجابية ، كما ان الغضب والقلق والخوف من مصادر الطاقة السلبية، كما هو الحال لكثير من السمات النفسية ،فإن الطاقة النفسية تتسم بالترجح إذ ان الرياضيين يختلفون من حيث النقصان والزيادة من خلال اختلاف الأوقات وكذلك لنوع الموقف، فالرياضي الذي يتجه من الطاقة المنخفضة إلى المرتفعة تسمى تعبئة النفسية وهي تعمل على تحقيق المستوى الأمثل من التعبئة النفسية التي تلائم الموقف اثناء تأدية المهارة. وعندما يفتقد الرياضي القدر الملائم من الطاقة النفسية ، لا بد من البحث عن اساليب لتحفيزه (تعبئة نفسية) بهدف رفع مستوى الطاقة النفسية إلى المستوى الأمثل. (فعندما تتوجه الطاقة النفسية المنخفضة إلى المرتفعة تسمى التعبئة النفسية وهي المستوى الأمثل من التعبئة النفسية والتي تتناسب مع المنافسة لتحقيق أفضل النتائج. (راتب ، 2007 ، 128)

2-1-4 التحكم بالطاقة النفسية:

الأداء الرياضي المثالي يمكن تحقيقه من خلال الاعداد المتوازن بين الطاقة البدنية والطاقة الذهنية للرياضي حيث يحتاج اللاعب إلى الاعداد البدني للتحكم بالطاقة البدنية، ايضا يحتاج إلى الاعداد النفسي للتحكم في الطاقة النفسية حيث ان التحكم بالطاقة البدنية يكون من خلال العلاقة بين حمل التدريب وفترات الراحة ومدى تأثيرها على أجهزة الجسم البيولوجية وامكانية التكيف عليها، عندها يكون الرياضي قادرا على إدراك مخزونه من الطاقة البدنية وكيفية التحكم فيها في أثناء الأداء ، الامر مشابه في الكيفية التي يتم فيها التحكم في الطاقة النفسية والتي يمكن تتحقق من خلال الاعداد النفسي المتمثل بالتدريب على الأفكار الإيجابية والاكثر واقعية ، ورفض الأفكار الغير عقلانية السلبية والقدرة على السيطرة والتحكم في أفكاره وذهنه وانفعالاته .(باهي وسمير ، 2004، 28-29)،

2-2 الدراسات السابقة:

دراسة الزبيدي 2011، "أثر برنامج المهارات النفسية على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم الشبان" ،هدف الدراسة هو إعداد برنامج للمهارات النفسية للاعبين كرة القدم



الشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واجري البحث على عينة اختارها الباحث بالطريقة وشملت نادي المستقبل المشرق بكرة القدم للشباب، الموسم الكروي 2009-2010 وعدددهم 33 لاعب وبأعمار 16-19 سنة وتم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين (تجريبية، ضابطة) وبواقع 10 لاعبين لكل مجموعة، وتم استبعاد 13 لاعبا 8 منهم للتجربة الاستطلاعية وللاعبين كونهم حراس مرمى و (3) لاعبين لعدم اشتراكهم في الاختبارات البعدية.

دراسة عبد الرحمن 2010 "تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة": هدفت هذه الدراسة الى التعرف على تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات ومهارة الدفاع عن الملعب لبعض فرق الدوري العراقي للدرجة الممتازة فئة المتقدمين و التعرف على نوع العلاقة بين الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب والتعرف على نوع العلاقة بين التعبئة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب واستخدم الباحث المنهج الوصفي

3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث:

المنهج: الطريقة التي يتبعها الباحث لتحقيق الوصول إلى نتيجة محددة.(بحوش ، 1989 ، 192) وتم استخدام المنهج التجريبي كونه يلائم طبيعة البحث ، اذ يعد من افضل المناهج لاختبار الفروض ومدى صدقها وتحديد العلاقة بين متغيرات محددة فهو المنهج الذي يحتوي على منهج يتوضح فيه معالم الأسلوب العلمي في التفكير،(السماك ، 2008 ، 60) ويعتبر افضل منهج يمكن إتباعه لتحصيل نتائج دقيقة.(علاوي وراتب ، 1999 ، 218)

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة السلة تم اختيارهم بالطريقة العمدية لضمان الأشراف المستمر على سير تنفيذ التجربة ومتابعتها، "يمكن للباحث اختيار العينة التي تتلاءم مع بحثه و حاجته إلى المعلومات التي تحقق غرضه"(عدس واخرون، 1988، 118) وعدددهم (20) لاعب، حيث تم استبعاد (4)



لاعبين لتطبيق معاملات الثبات ليكون عدد العينة (16) طالب، مقسمين الى مجموعتين تجربيه وضابطة بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة.

3-3 تكافؤ العينة في تعبئة الطاقة النفسية:

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق

للمجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لتعبئة الطاقة النفسية

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	(t) المحتسبة	الاختبار القبلي				وحدة القياس	المقياس
			الضابطة		التجريبية			
			ع±	س ⁻	ع±	س ⁻		
غير معنوي	0.695	0.392	3.66	81.90	3.50	82.33	درجة	تعبئة الطاقة النفسية

عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية 14 بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي 82.33 بانحراف معياري 3.50 بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة 81.90 وبانحراف معياري 3.66 وبلغت قيمة (t) المحتسبة 0.392 وبلغ مستوى الدلالة 0.695 وبما ان قيمة مستوى الدلالة أكبر من قيمة الدلالة المعتمدة فهو دليل على تكافؤ العينة في تعبئة الطاقة النفسية.

3-4 وسائل جمع البيانات:

- الملاحظة

- الاستبيان

- مقياس تعبئة الطاقة النفسية.

3-5 مقياس تعبئة الطاقة النفسية:

يتألف المقياس من 37 فقرة ، 20 منها سلبية و 17 ايجابية ، موزعة على 6 مجالات (السيطرة على الاستثارة ، الوعي الذاتي ، تركيز الطاقة العقلية ، المحادثة الايجابية للذات ، الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل ، مستوى الطموح) ويحتوي على 4 بدائل (تنطبق علي تماماً ، تنطبق علي بشكل كبير، تنطبق علي إلى حد ما، لا تنطبق علي) وتحسب الدرجة بحيث تعطى (4، 3، 2، 1) للعبارات الايجابية (1، 2، 3، 4) للعبارات



السلبية ، وتكون اعلى الدرجة لتعبئة الطاقة النفسية 148 و 37 هي اقل درجة ، المتوسط الفرضي للمقياس هو (92.5) درجة.(الخرزاعي، 2004، 67)

3-6 صدق المقياس:

الصدق امكانية قياس الاختبار للظاهرة المطلوب قياسها يكون الاختبار صادقا حينما يقيس ما وضع من اجله.(علاوي ونصر الدين، 2000، 278) وتم تصميم استبيان لغرض التعرف على صدق المقياس وعرضه على الخبراء، لغرض بيان مدى قدرة وصلاحية المقياس لقياس ما وضع من اجله ، وتم اتقاق الخبراء بنسبة 100% وهذا يدل على صدق المقياس.

3-7 ثبات المقياس:

الثبات يعتبر من المفاهيم الأساسية التي يجب ان تتوفر في المقياس لكي يكون صالحا للاستخدام.(الامام واخرون، 1990، 143 وهو مؤشر على دقة المقياس ومدى اتساق فقراته.(Cracker, L. & Algia, 1986, 125) و يشير الثبات إلى اتساق لدرجات فقرات المقياس التي يجب ان تقيس ما وضعت لأجل قياسه. وتم التوصل الى حساب معامل الثبات للمقياس بطريقة تطبيق الاختبار وإعادةه على عينة الثبات والبالغ عددهم 4 لاعبين للفترة من 2019/11/11 لغاية 2019/11/27 حيث بلغت قيمة الثبات (0.84).

3-8 البرنامج الارشادي:

تم انجاز البرنامج الارشادي بعد الاطلاع على الأبحاث والدراسات العلمية ذات العلاقة والتي تأخذ نفس السياق، وتم تصميم استبيان ملحق (2) لغرض التعرف على رأي الخبراء ملحق (3) والاستفادة من خبرتهم لتحديد صلاحية الجلسات، والهدف من هذا البرنامج هو الاعداد النفسي ورفع الطاقة النفسية للطلاب، وتم تحديد فترة جلسات البرنامج بـ 6 اسابيع بمعدل جلستين أسبوعيا، وبزمن 40 دقيقة للجلسة.

3-9 التجربة الاستطلاعية للبرنامج

قام الباحث بتطبيق التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019/11/12 ، في تطبيق بعض جلسات البرنامج باختبار 4 من أفراد العينة حيث تم استبعادهم لأغراض الثبات ، وقد أفادت التجربة الاستطلاعية للبرنامج في الجوانب الآتية :



3-10 تطبيق تجربة البحث النهائية

الجلسة الأولى: التعارف (المحاضرة والمناقشة، اللقاءات الفردية، الواجب المنزلي)

الزمن الجلسة: 40 دقيقة

الإجراءات:

- التعارف والترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الالتزام بالحضور، وإيضاح دوره وما يمكن أن يقدمه المرشد من خدمات إرشادية.
- التعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه.
- تحديد مواعيد الجلسات الإرشادية (جلستين كل أسبوع).
- التأكيد على العمل التفاعلي بين المرشد وأعضاء المجموعة.

محتوى الجلسة:

التعارف ما بين الباحث والأعضاء وإبراز الهدف من الجلسات الإرشادية وأهمية تطبيق الواجبات باعتبارها مفتاح النجاح والوصول إلى هدف البرنامج، توضيح مفهوم الطاقة النفسية مع العمل على بناء علاقة مهنية بين المرشد والمجموعة وتقوية العلاقات الفردية مع الطلاب لكي تهل عملية الاندماج معهم وتدعيم تلك العلاقات من خلال الأحاديث ونقل بعض التجارب والخبرات و بناء ثقة وتقوية المشاركة الوجدانية ، التأكيد على اللقاءات الفردية لكي يتمكن الطالب من التعبير عن ما يدور في راسه ونقل خبراته ومشكلاته والإدلاء بكل ما لديه من مشاعر أو أفكار ، مع أهمية التركيز على السرية التامة لكل ما يدور أثناء الجلسات ، وبعد سماع أفراد المجموعة لا يتم إصدار أي أحكام على سلوك الطلبة بينما يظهر الباحث التقدير الايجابي غير المشروط لكل الطلبة ، وان كل طالب له قيمته وكرامته بصرف النظر عن المشكلة التي يعاني ، في الختام يقوم الباحث بالتأكيد على الالتزام بالحضور وأهمية التعاون مع الباحث للوصول إلى هدف البرنامج .

الواجب المنزلي: كتابة انطباع كل طالب عن الجلسة التعريفية وما يمكن تحقيقه من البرنامج الإرشادي.

الجلسة الثانية: الدافعية (المحاضرة، اللقاءات الفردية، الواجب المنزلي)

الزمن 40 دقيقة



أهداف الجلسة:

- تطوير دافع إنجاز النجاح.
- تطوير الدافعية الداخلية.
- تحديد دوافع الفشل واستبدالها بنماذج إيجابية للدوافع.

محتوى الجلسة

مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، التطرق الى الجانب المعرفي لمفهوم الدافعية (النجاح، الفشل) مع التعزيز بأمثلة التفوق والنجاح في المنافسات وما تحققه من الشعور بالسعادة والرضا والتعزيز هذا النوع من الدوافع لتحقيق أفضل مستوى من تعبئة الطاقة النفسية خلال المنافسة، ثم تسليط الضوء على بعض دوافع الفشل وكيف تعيق الرياضي في تحقيق الأهداف، ويقوم الباحث بحصر دوافع الغير مرغوب فيها لدى افراد المجموعة مع ضمان السرية التامة للمعلومة عن طريق كتابتها بقصاصات وتسليمها للباحث، وطرح دوافع أكثر ايجابية.

- لا املك الرغبة في المنافسة وتحدي الخصم.
 - لا املك القدرة على مواجهة المنافس.
 - التدريبات الشاقة تشعرني بالملل.
 - التميز في المنافسة هدف ليس أساسي بالنسبة لي.
 - لدي الرغبة في السلوك العدوانى.
- تدعيم وتقوية دافعية النجاح من خلال الاقتناع الذاتى وبدرجة كبيرة بأن كل فرد لديه القدرة على تحقيق أفضل فاعلية للأداء المهاري كهدف رئيسي خلال الاشتراك في المباراة بمعزل عن نتيجة المباراة ، في المقابل فإن كل لاعب في المجموعة لديه اقتناع تام بالفشل وعدم تحقيق فاعلية أداء المهاري ، فإن النتيجة ستكون سلبية ، وستضعف فاعلية الأداء لديه خلال مواقف اللعب . مثال ذلك:

- لدي رغبة كبيرة في الفوز.
- ابذل اقصى جهدي مهما بلغت قوة المنافس.



- للتدريبات الصعبة والتي تمكنني من تحقيق الاهداف.
 - لابد ان أكون متفوقا في المنافسة.
 - الالتزام بقواعد وقوانين اللعب والمنافسة الشريفة هو الهدف الأسمى بالنسبة لي.
- الواجب المنزلي: تدوين كل فرد دوافع للنجاح وللفشل التي تراوده، من اجل مناقشتها في الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة: الدوافع المباشرة والغير مباشره (التقويم، المناقشة، الواجب المنزلي)

الزمن 40 دقيقة

أهداف الجلسة:

- تحديد دوافع افراد المجموعة نحو النشاط الرياضي.
- تطوير الدوافع المرتبطة بالإنجاز.

محتوى الجلسة:

مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، حصر الدوافع المرتبطة بممارسة اللعبة بكتابتها على ورقة وتسليمها (الدوافع الشخصية ، دوافع مادية ، دافع الشهرة ، التمثيل الدولي) تعتبر مدخل أساسي للتعبة النفسية والعمل على إعادة توجيه استعدادات كل فرد لمواجهة المنافسة ومواقفها مع مفهوم انه من الممكن ان تجتمع كل الدوافع الشخصية في اللعبة التي يمارسها ويأخذ المرشد بنظر الاعتبار التداخل في عملية التعبة النفسية والتركيز على تنشيط واقعه وتحقيق مستوى مناسب من الطاقة النفسية لكل فرد في المجموعة، والتأكيد على ان تطوير الدوافع الفردية لكل لاعب.

الواجب المنزلي: حصر اهم الدوافع المرتبطة بممارسة اللعبة.

الجلسة الرابعة: التصور العقلي (الداخلي ، الخارجي)، (التعزيز، المناقشة الجماعية، الواجب المنزلي)

الزمن 40 دقيقة

أهداف الجلسة:



- توضيح مفهوم التصور العقلي.
- تأثير التصور العقلي على المجال الرياضي.
- كيفية ممارسة التصور العقلي.

محتوى الجلسة:

مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، توضيح مفهوم التصور العقلي وعلاقة بالأداء الرياضي، ان الفكرة التي يكونها الرياضي عن المهارة وطريقة ادائها وتعزيزها بصورة إيجابية داخل العقل عن طريق تصور لأداء رياضي محترف للحركة ومن ثم تصور الحركة وتطبيقها بكامل تفاصيلها لعدة مرات حتى إتقانها، ولكن لا يمكن تثبيت صورة الأداء المثالي بعد ادائها في الواقع الا مع إمكانية الرياضي في ضبط انفعالاته وتهيئة استئثاره مناسبة للأداء، وتوضيح اقسام التصور العقلي:

الخارجي: هو تكوين الصورة الاولى للمهارة الحركية وإدراكها وتتم من خارج الفرد عن طريق رؤية نموذج للأداء الحركي على ارض الواقع او عن طريق النمذجة.

الداخلي: مساعدة الرياضي على رسم الصورة العقلية التي شاهدها مسبقا ويهيئ للرياضي جو داخلي للتدريب وتنفيذ المهارات الحركية وإدراكه لا داءها وزمن تنفيذها عقليا كعملية تسبق الأداء البدني على ارض الواقع، حيث ان الرياضي يتصور نفسه وهو يؤدي المهارة الحركية بكل تفاصيلها من احساس وانفعال وفي بعض الحالات قد يكون لها انقباضات عضلية، وتقيم أدائه داخليا واتخاذ الشكل الصحيح للأداء.

- الاسترخاء عن طريق اخذ شهيق عميق وزفير بطيء (6) مرات.
- استرخاء تتابعي يبدأ من الراس وحتى أسفل القدم.
- غلق العينين والانقطاع عن العالم الخارجي وبالبدء بالعد العكسي من 50 الى 1.
- تصور الأداء المسبق بشكل كامل، والتأكيد على وضوح الصورة.
- تخيل نفسك وانت تطبق نفس المهارة وحاول ان تصحح الأخطاء على ضوء الأداء الذي تم مشاهدته.
- الرجوع المتدرج.



- الواجب المنزلي إعادة تطبيق التمرين في المنزل، مع اختيار نماذج وخبرات ناجحة حدثت في السابق والاستفادة منها لتقويم الأداء في داخل العقل.

الجلسة الخامسة: الاستثارة الفسيولوجية. (تقويم السلوك الفسيولوجي، الواجب المنزلي)

الزمن 40 دقيقة:

هدف الجلسة: التفسير الايجابي للاستثارة الفسيولوجية.

محتوى الجلسة:

مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، توضيح الاستجابات الفسيولوجية التي يمكن ان تظهر على الرياضي قبل اشتراكه في المنافسة (ارتفاع عدد ضربات القلب ، التوتر ، الارتعاش ، زيادة التعرق، الجفاف) والتي يمكن ان يفسرها الرياضي على أنها علامات توتر وقلق واستثارة وضغط ، اي أنها تتسم بالطابع السلبي ، والعمل على تغيير النظرة الى ايجابية، حيث يفسر الرياضي هذه الاستجابات على أنها حالة استعداد بدني ونفسي للاشتراك في المنافسة وتحقيق أفضل أداء داخل الملعب وإيضاح مفهوم أن كل الرياضي ربما يشعر بهذه الأعراض قبل المباراة او الأداء، وهي عامل مساعد على الأداء الجيد والظهور بمستوى أفضل بدلاً من الشعور بالتوتر والقلق والضغط والاستثارة العالية .

تحديد الأعراض الفسيولوجية التي يتعرض لها كل عضو من أعضاء المجموعة:

- التعرق قبل الأداء والمشاركة في المنافسة.
- ارتعاش الاطراف قبل بداية المنافسة.
- تسارع ضربات قلبي في المواقف الصعبة.
- ضعف في الأطراف السفلية من الجسم.
- ضيق النفس.
- ريق ناشف.
- الحاجة الماسة والمتكررة للتبول.



- تفسير هذه الأعراض بشكل إيجابي والاستفادة منها على أنها علامات استعداد وتعبئه نفسيه وبدنيه.
- تعزید فكرة أن هذه الأعراض ما هي الا بداية لعمليات ايجابيه تؤدي إلى التحدي والكفاح والمثابرة لتحقيق أفضل أداء مهاري.

الواجب المنزلي تفسير الاعراض التي تم حصرها لكل لاعب وكيف تعتبر حالة ايجابيه للاعب.

الجلسة السادسة: الروح الرياضية (المحاضرة، المناقشة الجماعية، لعب الأدوار، الواجب المنزلي)

الزمن 40 دقيقة

أهداف الجلسة:

- مفهوم الروح الرياضية وكل ما يتقاطع معها وما تسببه من آثار سلبية على الرياضي والفريق.
- استعراض الاستجابات المطلوبة تجاه المواقف التي فيها اثاره والغير مألوفة.

محتوى الجلسة

مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة ، توضيح أهمية الروح الرياضية وكيف يمكن ان يؤثر بشكل إيجابي على الجانب الرياضي بالنسبة للفريق واللاعبين حيث ان المنافسة بشكل عام لا يمكن أن تخلو من المواقف ضاغطة وانه لا يمكن منع هذه المواقف التي قد تكون سبب لسلوك عدواني مع الخصم ، أو من خلال ضغط الجمهور أو الطاقم التحكيمي أو حتى من داخل الفريق المنتمي له أو الإدارة نفسها وان لكل موقف من هذه المواقف حل ، يكمن من خلال طرد الافكار والانفعالات التي من شأنها أن تعقد المشكلة ، والعمل على تصور المواقف بحجمها الطبيعي وعدم التسرع بالحكم ، والتأكيد على:

عرض مجموعة من نماذج الأسئلة والإجابة عليها.

- عندما يعطي الحكم قرار خاطئ ما هو رد فعلك؟
- إذا تعرضت لسلوك عدواني كيف سيكون ردك؟
- عندما يسجل زميلك نقطة ماذا تفعل؟



- عند استقزاز الجمهور لك كيف تتصرف؟
- التعرف الاجابات ومناقشتها.
- التأكيد على مبدأ "عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك"
- التأكيد على مبدأ "الرياضة اما فوز او خسارة"
- اللعب لمصلحة الفريق وليس للمصلحة الشخصية"
- خلق مواقف مثيرة للتعرف على رد فعل كل عضو وإيقافه عند ذلك الموقف وتصحيحه.
- تعزيز السلوكيات التي تهدف إلى اللعب النظيف.
- الواجب المنزلي تدوين أهم المواقف التي تعبر عن الروح الرياضية.

الجلسة السابعة: التفاوض الرياضي (المحاضرة، التعزيز، لعب الأدوار، الواجب المنزلي)

الزمن 40 دقيقة

اهداف الجلسة:

- توضيح معنى التفاوض الرياضي.
- حصر كل ما يتقاطع مع مفهوم التفاوض الرياضي وما يسببه من آثار سلبية على الرياضي والفريق.
- استعراض الاستجابات المطلوبة لتقاء المواقف المثيرة والغير مألوفة وتوضيح بعض الحركات (مثل المصافحة، الصيحات) التي تبث روح الامل والتفاوض بين اللاعبين.

محتوى الجلسة:

مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة توضيح معنى التفاوض واستحضار الخبرات الإيجابية وغير ذلك من العلامات التي تبعث على التفاوض وكيف تؤثر في الجانب الرياضي بشكل ايجابي بالنسبة للفريق ككل واللاعبين كذلك وما يتضمنه من تفكير يشكل محوراً من محاور الحديث الذاتي (الصامت) للرياضي ومدى تأثيره في إنجازه حيث ان الرياضي يعود نجاحه أو فشله إلى الأفكار والمعتقدات التي كان لها الدور الفاعل في مستوى إقدامه أو



امتناعه عن بذل المثابرة وبذل الجهد في إتقانه للحركة ،ولابد من الحفاظ على مستوى التفاوض والأمل اثناء المنافسة حتى وان كان هناك محاولات فاشلة او خسارة بعض النقاط او حتى شوط كامل والعمل المستدام من خلال تقدير الرياضي لذاته والتعاون مع الفريق ، لذا من الضروري التحلي بالتفاوض الرياضي للاعب والفريق.

- عرض مجموعة من النماذج التي تعطي انطباع عن التفاوض الرياضي.

- اشعر بالحيوية والنشاط.

- ارغب في الممارسة الرياضة.

- وجودي في الفريق هام ومؤثر.

- أشعر ان الفريق يحبني لأنني أحبهم.

- أشعر بالإثارة والتحدي والنشاط عندما ادخل المنافسة.

الواجب المنزلي تدوين أهم المواقف الإيجابية التي حدثت في السابق والتي تبعث على التفاوض الرياضي.

الجلسة الثامنة: الثقة بالنفس (التغذية الراجعة، تقويم السلوك التربوي، الواجب المنزلي)

الزمن 40 دقيقة

أهداف الجلسة:

- توضيح مفهوم الثقة بالنفس وأهميتها.

- ان يعرف الطلاب الفرق بين الثقة بالنفس وانعدامها.

محتوى الجلسة:

مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، توعية افراد المجموعة على ان الثقة بالنفس من العناصر المهمة والضرورية لدى الرياضي باعتبارها من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر بشكل مباشر في أداء اللاعبين بشكل إيجابي وتقديرهم العالي لذاتهم على تحقيق النجاح باعتبارها عنصر الأمان لكل رياضي يكافح في سبيل تحقيق هدفه.



اعطاء عبارات ايجابية واقعية مرتبطة بتحقيق ثقة عالية بالنفس لتحقيق فاعلية للأداء:

- سوف ابذل جهدي وانتفوق في المنافسة.
- سوف اتخذ قرارات حاسمه ودقيقة في المواقف الحرجة من المنافسة.
- امتلك القدرة على القيام بأداء ناجح بعد اخفاقي بأداء اثناء سير المنافسة.
- أتحدى الخصم مهما كانت قدرته.

الواجب المنزلي: تدوين بعض العبارات التي تبعث على التفاؤل الرياضي.

الجلسة التاسعة: التفكير السلبي (التعزيز الاجتماعي، الواجب المنزلي)

الزمن: 40 دقيقة

أهداف الجلسة:

- تحديد الأفكار السلبية لكل فرد في المجموعة.
- استبدال الأفكار السلبية بأخرى ايجابية.
- التدرب على حركة معينة او عبارة تستخدم كشفرة خاصة باللاعب في إيقاف هذا النوع من التفكير واستبداله بالتفكير الايجابي الذي تدرب عليه.

محتوى الجلسة:

مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، تعريف التفكير السلبي وسلبياته على الرياضي ، البدء بتحديد الأفكار السلبية التي تنتاب كل لاعب قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية وأداء المهارات و التي تكون مرتبطة بقدراته ومستوياته أو بقدرات المنافسين ومستوياتهم أو بآراء الآخرين أو بالنسبة لنتيجة المنافسة ... الخ ، المثيرات التي يمكن أن تثير لديه التفكير السلبي، مثل حالة اللاعب البدنية أو العقلية أو الانفعالية أو حالة المنافس ، أو اتجاهات المدرب أو الإداري أو المتفرجين أو بعض العوامل الخارجية وان هذا النوع من التفكير السلبي يؤثر بشكل واضح على مستوى اداء اللاعب الرياضي وقدراته.



- لست في مستوى جيد.
- لا أستطيع هزيمة منافسي.
- منافسي أقوى مني.
- مدربي لا يثق في قدراتي.
- أخشى أن ينحاز التحكيم لمنافسي.
- عرض نماذج للتفكير الإيجابي.
- انا مستعد للمنافسة.
- سوف ابذل ما بوسعي لأحقق النجاح.
- أستطيع مواجهة منافسي.
- امتلك قدرات كامنة عالية وسوف أظهرها في المنافسة.
- أنا واثق من إمكانيات الحكام وعدم انحيازهم.

الواجب المنزلي: كتابة ثلاث أفكار سلبية، ومحاولة استبدالها بأخرى إيجابية.

الجلسة العاشرة: القلق (المحاضرة، المناقشة الجماعية، التعزيز، الواجب المنزلي)

الزمن: 40 دقيقة

الإجراءات:

مراجعة سريعة للجلسة السابقة، التعرف على مفهوم القلق وقلق المستقبل واعراضه من خلال استئارة أفكار الطلبة ويقوم الباحث بعد ذلك بتعديل بعض المفاهيم ومن هذه الاسئلة:

- ما مفهوم القلق بشكل عام؟
- ما مفهوم قلق المستقبل بصفة خاصة؟
- ما هي الاعراض التي تنتاب الفرد عند الشعور بالقلق بصورة العامة وعند القلق المستقبل بصورة خاصة؟



- ما هي الاثار السلبية الناتجة عن قلق المستقبل؟

ثم يقوم الباحث بتوضيح مفهوم القلق بعدها تتم الاجابة من قبل الباحث على الاسئلة والاستفسارات الطلبة حول موضوع النقاش.

الواجب المنزلي: توجيه عدد من الأسئلة على الطلاب وكتابتها على ورق واعداد اجابة لها كواجب منزلي.

- اكتب المصاعب التي تتوقع ان تعترضك اثناء مشاركتك في المنافسات الرياضية مستقبلا؟

- ما هو هدفك الذي تسعى الى تحقيقه في المستقبل؟

- كيف يؤثر القلق على تحقيق هدفك المنشود.

الجلسة الحادية عشر: الاستشارة (، تقويم السلوك الانفعالي، الواجب المنزلي)

الزمن 40 دقيقة

أهداف الجلسة:

- التحكم في الانفعالات وضبطها في المواقف المختلفة.

- تحقيق انفعالات ذات طابع إيجابي.

محتوى الجلسة:

مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة، يتم التعامل مع كل عضو في المجموعة بأسلوب يراعي فيه الفروق الفردية وتخصيص مستوى مناسب من الاستشارة ليتمكن الرياضي من السيطرة والتحكم في الانفعالات السلبية المرتبطة بالمواقف المختلفة أثناء المنافسة واثناء تطبيق المهارات و استخدام إجراءات خاصة بكل فرد من المجموعة من حيث العبارات الايجابية المستخدمة والتأكيدات الذاتية والعمل على تعزيزها و تنشيط كل لاعب ورفع مستوى حالته النفسية ومساعدته على تحقيق التوازن بين التوتر والاستشارة حتى يستطيع الرياضي تحقيق أداء افضل، وتوضيح مدى أهمية الانفعالات الايجابية باعتبارها من العوامل المهمة لتحسين فاعلية الأداء المهاري وتحقيق مستوى افضل، وتحديد الانفعالات السلبية واستبدالها بنماذج انفعالية ايجابية التي تأتي قبل أو



خلال مواقف المباراة مثل ضعف الأداء و الهزيمة التي تؤدي إلى إثارة الحالة الانفعالية ، الإحباط والخوف من الفشل وزيادة الضغط النفسي بسبب الجمهور ، وعدم القدرة على ضبط النفس في المواقف الصعبة والحرجة .

- اشعر بأنني متوتر ومرتبك قبل الاداء .

- التنافس مع خصم قوي يثيرني .

- يثيرني الجمهور وبشكل استفزازي .

- الأخطاء التي ارتكبتها في الملعب تجعلني عصبيا .

- قرارات الحكام تثيرني .

- اشك كوني قادرا على النجاح .

استبدال هذه النماذج الانفعالية بنماذج ايجابية أكثر واقعية .

- أكون أكثر هدوءا قبل اشتراكي في المنافسة .

- التنافس مع الخصم يزيدني تحدي وهو متعة اجتماعية .

- امتلاك القدرة على التغلب على أي ضغوط قد تواجهني في المنافسة .

- عندما ارتكابي لخطا ما اعمل على بذل جهد مضاعف لتصحيحه .

- أنا هادئ وأحترم قرارات الحكام مهما كانت ظروف المباراة .

- امتلاك القدرة على النجاح .

الواجب المنزلي تحديد الحالات الانفعالية التي تعرضوا لها مسبقا وكيف يتم السيطرة عليها من خلال تطبيق

العبارات الايجابية التي تم طرحها .

الجلسة الثانية عشر: الختام (المحاضرة، المناقشة، التقويم)

الزمن 40 دقيقة

أهداف الجلسة:



- الترابط بين جلسات البرنامج الارشادي.
- شكر وامتنان لأعضاء المجموعة على التعاون والجدية والالتزام على طول سير جلسات البرنامج الارشادي.
- إجراء مناقشة مفتوحة ومختصرة فيما يتعلق بالبرنامج ككل.

محتوى الجلسة:

مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة مراجعة سريعة لعناوين الجلسات السابقة والربط بينها، تقديم الشكر لأفراد المجموعة على التزامهم وجديتهم في الحضور وتطبيق الاختبارات ومساعدة الباحث للوصول إلى الأهداف المرجوة، وان هذه الجلسة هي الختامية وفتح الحوار والمناقشة على انطباعهم عن البرنامج ومدى الإفادة منه سواء على المستوى النفسي او الرياضي او العلمي او الاجتماعي والتأكيد من قبل الباحث على تطبيق كل ما طرح اثناء سير الجلسات على ارض الواقع لتحقيق الأداء المهاري الأفضل وإبلاغ المجموعة بانتهاء الجلسة والبرنامج ككل، والاتفاق على موعد الاختبارات البعدية ثم والتوديع.

3-9 الوسائل الإحصائية

استخدام الباحثان الوسائل الإحصائية حيث تم معالجتها عن طريق الحاسوب (الحقيبة الإحصائية) الـ (SPSS).

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) لعينة واحدة، اختبار (t) لعينتين مستقلتين، النسبة المئوية)

4 عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج ومناقشتها في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها وللتحقق من صحة الفروض والأهداف الذي تم وضعها تم استخدام عدة وسائل إحصائية لتحقيق أهداف البحث.

4- 1 التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي على تعبئة الطاقة النفسية.



الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لتعبئة الطاقة النفسية

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	(t) المحتسبة	المجموعة الضابطة			
			القياس البعدي		القياس القبلي	
			±ع	-س	±ع	-س
غير معنوي	0.134	1.565	2.54	82.90	3.51	82.40

بلغ الوسط الحسابي لتعبئة الطاقة النفسية في القياس القبلي 82.40 وانحراف معياري 3.51 بينما بلغ الوسط الحسابي في القياس البعدي 82.90 وانحراف معياري 2.54 حين بلغت قيمة (t) المحتسبة 1.565 وبلغ مستوى الدلالة 0.134 عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية 7 وبما ان مستوى الدلالة اكبر من مستوى الدلالة المعتمدة ، فهذا يشير الى وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان عدم تطور الطاقة النفسية بسبب انعدام الاهتمام بالجانب النفسي ، وعدم الالمام بذلك الجانب ، إضافة الى عدم خضوع المجموعة الضابطة لجلسات البرنامج الارشادي .

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لتعبئة الطاقة النفسية

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	(t) المحتسبة	المجموعة التجريبية			
			القياس البعدي		القياس القبلي	
			±ع	-س	±ع	-س
معنوي	0.000	4.721	1.70	85.55	3.72	81.95

بلغ الوسط الحسابي لتعبئة الطاقة النفسية في القياس القبلي 81.95 وانحراف معياري 3.72 بينما بلغ الوسط الحسابي في القياس البعدي 85.55 وانحراف معياري 1.70 حين بلغت قيمة (t) المحتسبة 4.721 وبلغ مستوى الدلالة 0.000 عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية 7 وبما ان مستوى الدلالة أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة، فهذا يشير الى وجود فروق ذات دلالة معنوية في القياس البعدي، ويعزو الباحثان هذا الارتفاع في مستوى الطاقة النفسية تعرض المجموعة التجريبية الى البرنامج الارشادي المعد من قبل الباحثان.



الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة ودلالة الفروق

للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لتعبئة الطاقة النفسية

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	(t) المحتسبة	القياس البعدي			
			المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			ع±	-س	ع±	-س
معنوي	0.001	3.519	1.70	85.55	2.54	82.90

بلغ الوسط الحسابي لتعبئة الطاقة النفسية في القياس البعدي للمجموعة الضابطة 82.90 وبانحراف معياري 2.54 بينما بلغ الوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية 85.55 وبانحراف معياري 1.70 وبلغت قيمة (t) المحتسبة 3.519 في حين بلغت قيمة مستوى الدلالة 0.001 عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية 14 ولما كانت قيمة مستوى الدلالة اصغر من قيمة الدلالة المعتمدة ، فهذا يشير الى وجود فروق ذات دلالة معنوية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية وبذلك تحققت فرضية البحث، ويعزو الباحثان هذا التطور للمجموعة التجريبية إلى البرنامج الارشادي وجلساته التي اعدت لرفع مستوى الطاقة النفسية لدى الطلاب في المجموعة كما تبين من خلال نتائج المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الارشادي.

إن تطبيق البرنامج المعد عملت على تحسين مستوى الطاقة لدى الطلاب قد احدث تغيير لديهم لتبنيه الأبعاد الثلاث الدافعي والمعرفي و الانفعالي وعمليات نفسية مترابطة ومتداخلة اسهمت إلى في تعزيز السلوكيات والأفكار الايجابية المنطقية والتخلص من الأفكار السلبية ، "أن مبادئ الاعداد النفسي تركز على ان السلوك الإنساني قابل للتعديل والتغيير، وان الفرد قادر على ان يعدل من سلوكه دائماً بناء على الخبرات التي تمر به ، فهو يغير ويعدل من سلوكه حسب ما تعلمه من الخبرات ،فكل تجربة يمر بها تزيد خبرات جديدة، الامر الذي يجعله قادراً على مواجهة المواقف المختلفة"(كفاي، 2003، 25)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، والمنهج المستخدم واستناداً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي في هذه الدراسة استنتج ما يأتي:



- يعاني لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة السلة بمستوى ضعيف من تعبئة الطاقة النفسية.
- للبرنامج الارشادي تأثير على المجموعة التجريبية في تعبئة الطاقة النفسية.
- تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في تعبئة الطاقة النفسية.

2-5 التوصيات

- الاستفادة من البرنامج الارشادي للدراسة الحالية واعتماده من قبل النشاط الرياضي.
- فتح دورات لمدرسي التربية الرياضية للإعداد النفسي في وحدة الاعداد والتدريب التابعة لتربية نينوى.
- اعتماد الاختبارات النفسية ضمن اختبارات اختيار الطلاب لتمثيل الفرق المدرسية.
- بناء البرامج الارشادية التي تعزز مستوى تعبئة الطاقة النفسية للاعبين.
- العمل على بناء برامج مشابهة تعمل رفع مستوى التعبئة النفسية في فعاليات أخرى.

المصادر:

1. الإمام، مصطفى محمود وآخرون (1990): **التقويم والقياس**، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.
2. باهي، مصطفى حسين وجاد، سمير (2004): **المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي**، الدار العالمية للنشر والتوزيع، جمهورية مصر العربية.
3. بوحوش، عمار محمود، محمد (1989): **مناهج البحث العلمي أسس وأساليب**، مكتبة المنار، الأردن.
4. الحداد، نضال سليمان: (2007)، **واقع المكاتب إرشادية في مدارسنا**، إعداد المرشدة التربوية الأولى، بحث منشور.
5. الحراملة، احمد عبد الرحمن: (2011)، **تأثير بعض أساليب الإعداد النفسي على فاعلية الأداء لناشئي كرة القدم في الأندية الرياضية بالمملكة العربية السعودية**، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
6. الخزاعي، مهدي عبد الحسن: (2004): **بناء مقياس للتعبئة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.



7. الخياط، طلال عبد الغني: (2006): الطاقة غذاء النفس، ط2، مكتبة الملك فهد الوطنية.
www.saudireiki.net/b2.pdf
8. الدوري، حسين: (2006)، إعداد وتدريب القوة البشرية لأهم الأحوال العامة في التنمية الإدارية، الجامعة المستنصرية، بغداد.
9. راتب، أسامه كامل (2007): علم نفس الرياضة، المفاهيم _ التطبيقات، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.
10. راتب، أسامه كامل (2007): علم نفس الرياضة، المفاهيم - التطبيقات، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة .
11. السماك، محمد أزهر سعيد: (2008): طرق البحث العلمي (أسس وتطبيقات)، ط1، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
12. عدس، عبد الرحمن وآخرون (1988): دليل معلم في بناء الاختبارات التحصيلية، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس.
13. علاوي، محمد حسن (2002): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مدينة نصر - القاهرة.
14. علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة كامل: (1999): البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، بالقاهرة.
15. علاوي، محمد حسن ورضوان محمد نصر الدين (2000): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
16. كفاي، علاء الدين (2003): الصحة النفسية والإرشاد النفسي، دار النشر الدولي، الرياض.
17. محمد، محمود بني يونس (2002): علم النفس الفسيولوجي، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، عمان.
18. الهيتي، موفق اسعد محمود (2010): الإعداد المتكامل لحارس المرمى، ط1، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة والطباعة، دمشق - سوريا.
19. Cracker, L. & Algiam, J. (1986): Introduction to Classical and Modern Test Theory, New York:(BS) College Publishing.



20. John Bowman (2003): on sport psychologist. Tips for psyching up, p1-3.
21. Martens 1991 coaching guide to sport psychology, k, p215.
22. Technical Model, Asies tiger company, Huntington Beach, U.S.A. martens, Q, (1987): sing Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation, Journal of Sport and Exercise psychology.

الملحق (1) مقياس تعبئة الطاقة النفسية

المحترم

عزيزي الطالب

الفقرات التي امامك تعبر عن الطاقة النفسية ، لكل فقرة أربعة بدائل (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي بشكل كبير ، تنطبق علي الى حد ما ، لا تنطبق علي) اختر البديل الصحيح الذي تحس انه يصيبك قبل أو أثناء المنافسة وذلك بوضع علامة (✓) في الفراغ الذي يدل على الاختيار الصحيح .

ملاحظة:

اقرأ الفقرة بشكل جيد وبتركيز .

لا تترك أي فقرة بلا إجابة.

هذه المعلومات لأغراض البحث العلمي لا أكثر.

مع جزيل الشكر

اسم الطالب:

المدرسة:

الصف:

م.م رائد عبد الستار يونس

م.م زياد قاسم يحيى



مقياس تعبئة الطاقة النفسية

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي بشكل كبير	تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق علي
1	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستفزني الخصم.				
2	أفقد السيطرة على هدوئي قبل المنافسة عند اللعب مع خصوم أقوىاء .				
3	انفعل بسرعة عندما يخطأ الحكم أثناء المنافسة.				
4	انفعل بشكل كبير عند شعوري بالتعب.				
5	أفكر في أدائي المهاري أثناء التدريب واعمل على تطويره بشكل مستمر.				
6	أجيد التحليل السريع لتحركات خصمي وخصوصا في المباريات الصعبة.				
7	أنظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة.				
8	أحاول المحافظة على هدوئي في المباريات الصعبة.				
9	لا أستطيع إن اشعر بالصورة الواقعية لأدائي.				
10	اشعر بالارتباك عند مواجهة المنافسين الأقوياء .				
11	لا أستطيع توزيع جهدي على مجريات شوطي المباراة.				
12	لا أتذكر كافة توجيهات المدرب أثناء المنافسة.				
13	صراخ الجمهور يثيرني ويمنعني من التركيز على أدائي.				
14	الخوف من الإصابة يشغل تفكيري ويجعلني أتحاشى الاحتكاك مع الخصم.				
15	إذا تقدم المنافس في بداية اللعب فأن ذلك يشعرنني باليأس.				
16	أفكر كثيرا بضرورة مجارات المنافس حتى وأن ارتقي بمستواه.				
17	أفكر دائما بضرورة الأداء الجيد حتى انقضاء وقت المباراة.				

عشر

عشر

				أفكر كثيرا بكيفية ارجاع الكرة مهما كانت مهارته.	18
				في المباريات المهمة لا أثق بقدراتي على الأداء الجيد.	19
				أتردد عند الإرسال لأنني لا أجيدته بدقة.	20
				لا أعير اهتماما للتشجيع الذاتي واره غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب .	21
				يزداد أدائي قوة كلما زادت أثارة المباراة.	22
				يهمني جدا الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قويا .	23
				عندما يبدأ الفريق الخصم بالتقدم ابذل جهدا مضاعفا لتعديل النتيجة.	24
				تشجيع المدرب يزيد كفاحي واجتهادي لتحقيق المستوى الأمثل.	25
				لا استطيع بذل كل طاقتي حتى إذا كانت المباراة مهمة.	26
				اشعر بان حماسي باللعب يقل كثيرا بانتهاء الشوط الأول من المباراة.	27
				لا استطيع اللعب بجدية في ملعب الخصم وأمام جمهوره.	28
				ليس من السهل عليّ مجارات المنافس لأنه أكثر مني خبرة.	29
				أحاول التفوق على المنافس على الرغم من مستواه الجيد.	30
				لا بد وأن أتألق في التدريب والمنافسات.	31
				أعمل بشكل مجد للتفوق على المنافسين الأقوياء .	32
				أواظب على التدريب بجدية لأنه طريق الشهرة الوحيد.	33
				أحاول الظهور بمستوى يؤهلني لتمثيل المنتخب الوطني.	34
				أشعر بالرضا كوني لاعبا أساسيا بالفريق.	35
				أتخلص من الكرة بأسرع وقت ممكن لأن مهارتي غير جيدة.	36
				لا اهتم بين كوني أساسيا أو اجلس على مصطبة البدلاء.	37



الملحق (2)

م/ استبيان

أراء السادة الخبراء حول تحديد صلاحية الجلسات المرشحة للبرنامج الارشادي

الأستاذ الفاضل المحترم

في نية الباحثان إجراء البحث الموسوم "أثر برنامج ارشادي على تعبئة الطاقة النفسية للاعبين كرة السلة" على لاعبي كرة السلة لمنتخب تربية نينوى ، وقد قام الباحثان بتحديد الحاجات التي يحتاج إليها الطلاب من خلال لقاءه بالطلاب ومدرسي التربية البدنية والهيئة الإدارية ، وتم تحديد (12) جلسة والمرفقة طياً، ولكونكم من ذوي الاختصاص يرجى التفضل بتحديد صلاحية الجلسات المرشحة.

مع جزيل الشكر

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

الاختصاص الدقيق:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

الجامعة والكلية:

التاريخ:

التوقيع:

م.م رائد عبد الستار يونس

م.م زياد قاسم يحيى

ملاحظة: في حالة عدم موافقتكم على الجلسة المرشحة يرجى ذكر الجلسة الملائمة.

مخبر

مخبر

الجلسة	عنوانها	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
الجلسة الأولى	التعارف			
الجلسة الثانية	الدافعية			
الجلسة الثالثة	الدوافع المباشرة وغير المباشرة			
الجلسة الرابعة	تصور عقلي			
الجلسة الخامسة	استثارة			
الجلسة السادسة	روح رياضية			
الجلسة السابعة	التقاؤل الرياضي			
الجلسة الثامنة	الثقة بالنفس			
الجلسة التاسعة	التفكير السلبي			
الجلسة العاشرة	القلق			
الجلسة الحادية عشر	الاستثارة			
الجلسة الثانية عشر	الختام			



الملحق (3)

أسماء الخبراء لتحديد صلاحية الجلسات المرشحة للبرنامج الإرشادي

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. نغم محمود العبيدي	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية / جامعة الموصل
2	أ.د. ثابت محمد خضير	علم النفس التربوي	التربية الأساسية / جامعة الموصل
3	أ.د. مؤيد عبد الرزاق	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية / جامعة الموصل
4	أ.م.د. نبراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	تربية بنات / جامعة الموصل
5	أ.م.د. ثامر محمود دنون	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية / جامعة الموصل
6	أ.م.د. عصام محمد رضا	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية / جامعة الموصل
7	أ.م.د. رافع إدريس	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية / جامعة الموصل
8	أ.م.د. وليد دنون يونس	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية / جامعة الموصل