



The effect of extracurricular activities in the physical education lesson for the primary stage in improving psychological adjustment in the schools of the displaced

Aseel Naji Fahd ^{1*}

1- Al-Mustansiriya

University/college of physical education and sports sciences

<https://doi.org/10.25130/sc.22.2.33>

Article info.

Article history:

-Received:30/10/2022

-Accepted: 28/11/2022

-Available online: 31/12/2022

Keywords:

- counseling program
- psychological preparation
- speed and accuracy (quenching, evasion and handling)

© 2022 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

This study aimed to prepare a psychological preparation scale and build a counseling program in improving psychological preparation, speed and accuracy (extinguishing, evading and handling) among the futsal players in the clubs of Maysan Governorate, and identifying the psychological preparation, speed and accuracy (extinguishing, evading and handling) of the futsal players in the clubs Maysan Governorate and to identify the impact of the counseling program on psychological preparation, speed and accuracy (quenching, evasion and handling) of the futsal players in the clubs of Maysan Governorate, and the researcher used the experimental method to fit with the research problem. The research sample was chosen in a deliberate way, and the indicative program was applied to the research sample and after collecting the data, it was treated using the SPSS statistical program. That there is a psychological state that the player is going through that affects and is affected by the psychological state.

1- Corresponding Author: aseelnaji@uomustansiriyah.edu.iq, Al-Mustansiriya University/college of physical education and sports sciences

تأثير برنامج إرشادي في تحسين التهيئة النفسية وسرعة ودقة (أخمد ومراوغة

والمناولة) لدى لاعبي كرة القدم للصالات في اندية محافظة ميسان

أ.م.د. أسيل ناجي فهد/ جامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2022/12/31

الكلمات المفتاحية

- برنامج ارشادي

- التهيئة النفسية

- وسرعة ودقة (أخمد

ومراوغة والمناولة)

الخلاصة:

هدفت هذه الدراسة اعداد مقياس التهيئة النفسية و بناء برنامج إرشادي في تحسين التهيئة النفسية وسرعة ودقة (أخمد ومراوغة والمناولة) لدى لاعبي كرة القدم للصالات في اندية محافظة ميسان و التعرف على التهيئة النفسية وسرعة ودقة (أخمد ومراوغة والمناولة) لدى لاعبي كرة القدم للصالات في اندية محافظة ميسان و التعرف على تأثير البرنامج الارشادي على التهيئة النفسية وسرعة ودقة (أخمد ومراوغة والمناولة) لدى لاعبي كرة القدم للصالات في اندية محافظة ميسان . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة مع مشكلة البحث. وتتمثل مجتمع البحث من لاعبو اندية ميسان/محافظة ميسان البالغ عددهم 126 وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية . وتم تطبيق البرنامج الارشادي على عينة البحث وبعد جمع البيانات عولجت باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS. وأوصت الباحثة حث المدربين وانتباه على ان يكون هناك بعض ضعف في بعض المهارات للاعبين ليس من الضروري هو امكانيه الضعف هو اسباب في القابليات البدنية ممكن ان يكون هناك حاله نفسيه يمر بها اللاعب تؤثر وتأثر في حاله النفسية.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث واهميته:

أن علم النفس احد العلوم تطور عبر الفترات الزمنية واشتقت منها علوم أخرى عده .حيث كان علم النفس يقيس فقط بعض الحالات النفسية اي من الجانب النظري ولكن ما تطور العلوم الاخرى تطور علم النفس من جانب النظري الى الجانب التطبيقي او التجريبي ذلك اصبح علم النفس يقيس وفي نفس الوقت يجد العلاج النفسي عن طريق برامج ترويحيه نفسيه وارشاديه لعلاج الحالات النفسية التي يعاني منها الرياضي فاشتقت منه علوم اخرى مع هذا التطور لأصبح به علم النفس . اذا كانت هذه الحالة النفسية ايجابية يعمل على تطويرها وتحسينها اذا كانت هذه الحالة السلبية يقوم على خفض والتخلص منها عن طريق برامج وجلسات ارشاديه تتناول عده محاور اما التهيئة النفسية هنا لكل فرد في حياتنا العامة او الحياه الرياضية يحتاج تهيئه النفسية لجميع الاعمال او المراحل التي يمر بها خلال حياته وخاصه

الرياضي حتى تمكنه من أداء التدريب الرياضي والبطولات والمنافسات والتحدي المشاكل النفسية وتأثيرها هذه على انجازه ومن خلال بطولات والمنافسات فبذلك ان تهيئة نفسه هي الاساس في تكوين الفرد وتمكنه من الاداء و مستعد نفسيا تمكن هذا كله من اداء المهارات بشكل افضل يتحقق عن طريق تعرض الى برامج ارشاديه تمكنه تهيئة النفسية في صورته جيده وبالتالي بالأداء المهارات والواجبات الرياضية بشكل افضل حيث أن البرنامج الارشادي يؤثر وتتأثر في اداء المهارات وخاصة مهارات لاعب كرة القدم الصالات يجب أن يكون مستعد نفسيا تمكنه من اداء المهارة وهذا لا يتحقق الا عن طريق برامج ارشاديه ومن هنا جاءت اهمية البحث في معرفه تأثير برنامج ارشادي في تحسين التهيئة النفسية وسرعة ودقة (اخماد ومراوغة والمناولة) لدى لاعبي كرة القدم للصالات في اندية محافظة ميسان

1-2 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع والاحتكاك والمعاشية للباحثة للاعبين كرة الصالات ومن خلال ممارسة الباحثة عملية التدريس الجامعي وكونها لاعبة كرة القدم للصالات وجدت انهم بحاجة الى التهيئة النفسية تمكنه من اداء الوجبات الرياضية والمنافسة والتدريب و المهارات بكرة القدم الصالات . للوصول الى نفسية وقدرات عقلية جيده في الاداء ذلك عن طريق برامج ارشادية - يرشدهم ويوجههم بجانب الأداء العملي اذا ارتئيت بدراسة تأثير برنامج ارشادي في تحسين التهيئة النفسية وسرعة ودقة (اخماد ومراوغة والمناولة) لدى لاعبي كرة القدم للصالات في اندية محافظة ميسان

1-3 اهداف البحث:

- 1- اعداد مقياس التهيئة النفسية .
- 2- بناء برنامج ارشادي في تحسين التهيئة النفسية وسرعة ودقة (اخماد ومراوغة والمناولة) لدى لاعبي كرة القدم للصالات في اندية محافظة ميسان
- 3- التعرف على التهيئة النفسية وسرعة ودقة (اخماد ومراوغة والمناولة) لدى لاعبي كرة القدم للصالات في اندية محافظة ميسان
- 4- التعرف على تأثير البرنامج الارشادي على التهيئة النفسية وسرعة ودقة (اخماد ومراوغة والمناولة) لدى لاعبي كرة القدم للصالات في اندية محافظة ميسان

1-4 فروض البحث:

- 1- جود فروق ذات دلالة احصائية المجموعتين التجريبية والضابطة وللصالح التجريبية
- 2 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة وللصالح البعدي

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية ميسان /محافظة ميسان البالغ عددهم 126

1-5-2 المجال الزمني: مدة من 2022/1/15 ولغاية 2022 /9/ 18

1-5-3 المجال المكاني: قاعة المركزية لكل نادي من اندية محافظة ميسان .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2 - 1 منهج البحث:

استخدمت لباحثة المنهج التجريبي لملائمة مع مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :يتكون مجتمع البحث من اندية محافظة ميسان البالغ عددهم 126

تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم يمثلون ستة اندية (نبط ميسان . قمعة صالح . احرار ميسان .

المجر . سكر ميسان .) والمسجلين ف سجلات الاتحاد العراقي المركزي بكرة قدم الصالات كانت

عينة الاعداد 100 ل لاعب اما عينة المنهج التجريبي 20 لاعب تم تقسيمهم 10 تجريبية

10 ضابطة اما عينة الاستطلاعية بلغت 3 لاعبين وتم استبعاد 3 لاعبين بسبب عدم الالتزام .

2-3 وسائل وادوات البحث كما يلي :

1. المصادر العربية والاجنبية.

2. شبكة المعلومات الدولية (الأنترانت)

3. مقياس التهيئة النفسية.

4. ساعة التوقيت.

5. البرنامج الارشادي

6. كرات عدد (20)

7. شواخص

8. هدف

9. ملعب

10. اقلام

11. اشرطة لاصقة

12. شريط قياس

2- 4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 اختبار اخماد الكره والمراوغة ثم التمرير¹

اسم الاختبار : اختبار اخماد الكره والمراوغة ثم التمرير

الغرض من الاختبار: قياس سرعه ودقه الاخماد والمراوغة ودقه التهديد

¹ - محمد علي ؛ تصميم وتقنين اختبارات مهارية مركبة لتنبؤ بأهم القدرات البدنية والحركية للاعبين كرة القدم الصالات (جامعة ميسان . رسالة ماجستير. 2022) ص 82- 85

الادوات المستخدمة:

- ملعب كرة قدم للصالات وقانوني
- كرات قانونية عدد (3)
- مرمى بقياسات قانونيه
- شريط قياس
- شريط لاصق
- صافره عدد (2)
- ساعه توقيت
- منطقة تمرير مربعة ابعادها (1*1 م)
- لاعب دمية عدد (2)

وصف الأداء: يقف اللاعب المختبر خلفه اللاعب المساعد في بداية منطقه الاختبار وتكون المسافة بينهما (2م) يبدأ الاختبار بتمرير اللاعب المساعد بتمرير الكرة الى اللاعب المختبر الذي يقوم بإخماد الكرة بالجزء الداخلي القدم والدوران نحو منطقه الاختبار والقيام بمراوغه اللاعب الدمية الاولى الذي يبعد عن المختبر 50 سم واللاعب دمية الثانية حيث تكون المسافة بينهما (ام) ثم يقوم بالتوجه نحو منطقه التهديد التي تبعد 10 م عن المرمى المقسم

شروط الأداء

- يعطي للمختبر محاوله واحده في حاله الاداء الصحيح وفي حاله عدم الالتزام المختبر بالتسلسل الصحيح للأداء او عدم تسجيل النقاط او عدم السيطرة على الكرة تعادل محاوله

- يجب ان يكون الاداء مطابقا لأداء المهارى في لعبه كرة القدم الصالات
- على المختبر ان ينفذ الاختبار بأسرع وقت ممكن
- يتم احتساب الزمن لحظه انطلاق الصافرة وحتى لحظه التسجيل
- اذا خرجت كرة عن سيطرة اللاعب يتم تمرير كرة بأسرع وقت لكي لا يؤثر على زمن الاختبار

- التسجيل يسجل مجموعه النقاط يحصل عليه اللاعب على النحو التالي
- يحتسب للمختبر (درجة واحدة) للإخماد الناجح
- يحسب للمختبر (4) عند التهديد في المجال رقم (4)
- يحسب للمختبر (3) عند التهديد في المجال رقم (3)
- يحسب للمختبر (2) عند التهديد في المجال رقم (2)

فقرت تم عرضها على مجموعة من خبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي و والقياس والتقييم ملحق (1) مقياس التهيئة النفسية

2-4-2-1 التحليل الاحصائي لفقرات مقياس لتهيئة النفسية

من اجل تحليل فقرات المقياس احصائيا استعملت الباحثة اسلوبين

2-3-2-1 القدرة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان)

قامت الباحثة باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين وذلك اخذ 27% اعلى وادنى نتائج العينة البالغ 27 يمثلون عليا و 27 مجموعة دنيا .

جدوال (1)

بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة ودالاتها الإحصائية لمقياس التهيئة النفسية

الدالة الاحصائية	sig	قيمة t	الحدود الدنيا 27%		الحدود العليا 27%		ت
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.00	8.183	1.23	3.30	0.69	4.46	1
معنوي	0.00	9.715	1.34	3.14	0.64	4.56	2
معنوي	0.00	9.1122	1.30	3.12	0.96	4.60	3
معنوي	0.00	10.856	1.26	2.86	0.64	4.56	4
معنوي	0.00	10.856	1.26	2.98	0.75	4.58	5
معنوي	0.00	8.63	1.32	3.20	0.67	4.48	6
معنوي	0.00	11.985	1.01	3.06	0.64	4.50	7
معنوي	0.00	10.465	1.12	2.96	0.72	4.36	8
معنوي	0.00	12.301	1.11	3.02	0.60	4.58	9
معنوي	0.00	9.752	1.18	2.94	0.73	4.30	10
معنوي	0.00	5.7003	1.10	3.08	1.31	4.06	11
معنوي	0.00	7.304	1.05	3.22	0.91	4.24	12
معنوي	0.00	11.984	1.03	3.06	0.67	4.54	13
معنوي	0.00	10.840	1.11	3.10	0.61	4.48	14
معنوي	0.00	13.441	1.10	2.86	0.67	4.60	15
معنوي	0.00	10.088	1.06	3.20	0.61	4.44	16
معنوي	0.00	8.183	1.23	3.30	0.69	4.46	1
معنوي	0.00	9.715	1.34	3.14	0.64	4.56	2
معنوي	0.00	9.1122	1.30	3.12	0.96	4.60	3

بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة ودالاتها الإحصائية لمقياس التهيئة النفسية

2-4-2-2 الاتساق الداخلي

الايجاد معامل الاتساق الداخلي تم حساب معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس من خلال استخدام معامل الارتباط (بيرسون) لبيان العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للاعب على المقياس والجدول (2) يبين ذلك

جدول (2)

يبين معامل ارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التهيئة النفسية والدلالة الإحصائية

ت	معامل الارتباط	sig	الدلالة الإحصائية
1	0.526	0.00	معنوي
2	0.549	0.00	معنوي
3	0.559	0.00	معنوي
4	0.585	0.00	معنوي
5	0.576	0.00	معنوي
6	0.506	0.00	معنوي
7	0.557	0.00	معنوي
8	0.544	0.00	معنوي
9	0.626	0.00	معنوي
10	0.527	0.00	معنوي
11	0.369	0.00	معنوي
12	0.398	0.00	معنوي
13	0.560	0.00	معنوي
14	0.568	0.00	معنوي
15	0.606	0.00	معنوي
16	0.521	0.00	معنوي
17	0.612	0.00	معنوي
18	0484	0.00	معنوي

من خلال جدول (2) يبين أن جميع الفقرات ذات دلالة معنوية

2-5 التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم الاربعاء المصادف الاثنين 2022/2/2 على عينه من لاعبين بين (3) جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية وذلك من اجل التعرف على الزمن البرنامج الارشادي والمشاكل والصعوبات اثناء التطبيق البرنامج ومعرفة الوقت اللازم لأجراء الاختبارات وطريقه تنظيمه واجراء الاسس العلمية للمقياس التهيئة النفسية

2-6 الخصائص السايكومترية لمقياس التهيئة النفسية

2-6-1 من اجل تحقيق صدق المقياس تم تطبيق

2-6-1-1 صدق

تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرضة على الخبراء وذلك للتأكد من ملائمة المقياس صفة المراد قياسها والعينة ومثل هذا صدق المحتوى و تم احتساب القوة التمييزية للفقرات وهو ما يعرف صدق التكوين الفرضي و جدول (1) يبين ذلك

2-6-2 الثبات

للتحقق من ثبات للمقياس تم استخدام التجزئة النصفية تم احتساب التجزئية النصفية من خلال عزل الفقرات الفردية عن الفقرات الزوجية من اجل معرفة التجانس بين الفقرات الفردية والزوجية وبعدها تم استخدام معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية اذ معامل الارتباط عالية البالغة (0.818)

2-7-17 الاختبار القبلي

اجرت الباحثة الاختبار القبلي على المجموعة التجريبية (10) لاعبين الساعة 10:00 صباحا من يوم الاحد المصادف 2022/2/20 في القاعة المركزية لنادي ميسان تم توزيع المقياس عليهم والاجابة خلال (15) د وبعد الاستفتاء ادات الباحثة الاختبار سرعة ودقة (اخمد ومراوغة

والمناولة) وتم تسجيل البيانات حسب التسلسل

2-8 التجربة الرئيسية تطبيق (البرنامج الارشادي)

البرنامج الارشادي:

قامت الباحثة بأعداد برنامج ارشادي بأسلوب ارشادي الجماعي وطريقه المحاضرة والمناقشة كون لعبه كره القدم الصالات من العاب التي تعتمد على التعاون الفريق في تحقيق النتائج لذلك الاسلوب الجماعي هو الانسب وفتح المجال للمناقشة وتبادل الآراء وقامت الباحثة باعتماد على نظريه حرف(U) المقلوبة وهي انسب النظريات في التهيئة النفسية في بناء برنامج وفي تنميه المهارات الجماعية خاصه لعبه كره القدم قامت الباحثة بالاعتماد على النظرية بتحويل فقرات المقياس الى جلسات ارشاديه بالاعتماد على فنيات النظرية اما عدد الجلسات فكانت 18 جلسه جليستين في الاسبوع ولمده زمنييه قدرها 45 دقيقه ولمده الشهرين واسبوع و قامت الباحثة باستضافة عدد من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس قسم الارشاد النفسي لغرض القاء بعض المحاضرات والمحاضرات الاخرى قامت الباحثة بلقاها اما هيكلية الجلسة الواحدة تتضمن (اهداف البرنامج كانت اهداف عامه و اهداف خاصه سلوكيه .الاستراتيجية الفلسفية التي يقوم عليها البرنامج. النشاطات التي يقوم عليها البرنامج والاشخاص المقدمين لهم البرنامج. الجدول الزمني الذي يستغرقه البرنامج. التقييم. التطبيق) قسمت الباحثة البرنامج الارشادي كالتالي اهداف البرنامج هي تحسين بعض مهارات كره القدم الصالات وتحسين الحالة النفسي والافكار وذلك يجعلها متوفق معه نفسه ومستقلا والتهيئة النفسية يدخل في جميع الحالات النفسية التي يمر بها الرياضي اما الاهداف الخاصة هي سلوكيات الخاصة من تربية ومبادئ الرياضي استراتيجية الفلسفية التي يقوم عليها البرنامج هي نشاطات الجلسات بأسلوب الارشادي الجماعي والمحاضرات والمناقشات واستضافه مختصين في علم النفس وقد اعتمدت الباحث الجلسات على نظريه وهي نظريه حرف (U)مقلوبه و الدراسات السابقة التي بنيت برامج ارشاديه

عليها و خبره الباحثة في مجال التدريب والارشاد اما الاسلوب الجماعي للاختصار بالتقنيات وتوفير الجهد والزمن النشاطات التي يقوم بها المرشد اما التقويم تلخص ما داره في جلسة الإرشادية من اجل تعرف على ايجابيات وسلبيات الجلسة ومناقشتها والتطبيق هو التدريب البيئي أي جعل المرشد افراد المجموعة الإرشادية على تطبيق ما تم تعليمه خلال جلسته في حياته الواقعية ملحق (2) نموذج جلسة ارشادية .

2-9 الاختبار البعدي

اجرت الباحثة الاختبار البعدي على عينه البحث بعد الانتهاء من التجربة وتنفيذ البرنامج الارشادي و تحت ظروف نفسها وذلك باليوم المصادف الاثنين 2022 / 5/2 في نفس الظروف وطريقه التنظيم من توزيع مقياس التهيئة النفسية واختبار وسرعة ودقة (اخماد ومراوغة والمناولة) وبعد الاستفتاء قامت الباحثة بتسجيل وجمع البيانات في استمارات التسجيل وحسب التسلسل .

2-10 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS

3-1- عرض وتحليل نتائج مقياس التهيئة النفسية بين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة جدول (3)
يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس التهيئة النفسية

دلالة الفروق	مستوى الخطأ	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	اختبار مهارة سرعة ودقة (اخماد ومراوغة والمناولة)	
معنوي	0.00	2.21	0.79	3.66	قبلي	مجموعة الضابطة
			0.87	4.88	بعدي	
معنوي	0.00	3.55	0.95	3.68	قبلي	مجموعة التجريبية
			0.91	6.09	بعدي	

* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

تبين من الجدول اعلاه أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (المقياس)

المقياس النفسية	التهينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
مجموعة الضابطة	قبلي	59	1.061	2.06	0'001	معنوي
	بعدي	64	2.06			
مجموعة التجريبية	قبلي	58	2.04	1.87	0'004	معنوي
	بعدي	73.6	1.87			

التهيئة النفسية) (59) وبانحراف معياري بلغ (1.061) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (64) وقيمة الانحراف المعياري (2.06) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة. تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة. وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.06). تحت مستوى خطأ (0.001). ولما كانت قيمة مستوى الدلالة أكبر من مستوى الخطأ فإن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

تبين من الجدول اعلاه أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (المقياس التهيئة النفسية) (58) وبانحراف معياري بلغ (2.04) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (73.6) وقيمة الانحراف المعياري (1.87) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة. تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة. وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.87). تحت مستوى خطأ (0.004). ولما كانت قيمة مستوى الدلالة أكبر من مستوى الخطأ فإن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة اختبار سرعة ودقة (اخماد ومراوغة والمناولة) للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (4)

يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار سرعة ودقة (اخماد ومراوغة والمناولة)

اختبار مهارة سرعة ودقة (اخماد ومراوغة والمناولة)	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة المحسوبة (ت)	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
مجموعة الضابطة	قبلي	3.66	0.79	0.00	معنوي
	بعدي	4.88	0.87		
مجموعة التجريبية	قبلي	3.68	0.95	0.00	معنوي
	بعدي	6.09	0.91		

* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

تبين من الجدول اعلاه أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة اختبار سرعة ودقة (اخماد ومراوغة والمناولة) (3.66) وانحراف معياري بلغ (0.79) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.88) وقيمة الانحراف المعياري (0.87) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة. تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة. وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.21). تحت مستوى خطأ (0.000). ولما كانت قيمة مستوى الدلالة أكبر من مستوى الخطأ فإن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

تبين من الجدول اعلاه أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية اختبار سرعة ودقة (اخماد ومراوغة والمناولة) (3.68) وانحراف معياري بلغ (0.95) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.09) وقيمة الانحراف المعياري (0.91) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة. تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة. وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.55). تحت مستوى خطأ (0.000). ولما كانت قيمة مستوى الدلالة أكبر من مستوى الخطأ فإن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 مناقشة النتائج

من خلال عرض وتحليل الجداول وجدت الباحثة أن هناك فروق معنوية في الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في (التهيئة النفسية ومهارات اخماد ومراوغة والمناولة) تعزو الباحثة الى ان التطور الحاصل في المجموعة التجريبية كون المجموعة خضعت للبرنامج الإرشادي الذي تضمن عدد من الجلسات الإرشادية فنوعت بين الجلسات الإرشادية وهذا يدل

على مدى تأثير الإرشاد المستمر ادى الى اثاره وتشويق واندماج بشكل ايجابي والقيام بالواجبات المطلوبة منها وتعزو الباحثة ذلك لبرنامج الارشادي وطريقة تطبيقه . كما أن تقديم الوسائل والسبل في كيفية التعامل السليم مع تلك المشكلات النفسية التي يعاني منها اللاعب للوصول الى التهيئة النفسية . حيث تم استخدام أسلوب التعزيز الايجابي. ومن خلال أسلوب التفرغ الانفعالي تم إعطاء الفرصة للمشاركين بالتعبير عما يجول بخاطرهم بكل حرية وكسر الحواجز النفسية¹.

وإن البرنامج الإرشادي ساهم على نحو واضح في تعديل الأنماط السلوكية غير المرغوبة وتنمية السلوك الاجتماعي المرغوب فضلا عن الألفة والتفاعل الاجتماعي الذي أحدثه² (130:3).

ويذكر (قاسم المنديلاوي ووجيه محجوب) "أن الرياضيين المعدين إعدادا خلقيا ونفسيا جيدا فضلا عن الجوانب الأخرى يستطيعون السيطرة على أعصابهم وانفعالاتهم بشكل أفضل في الظروف والحالات الحرجة المفاجئة"³ اما إ. خلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي (" بان الرياضة بأنشطتها المتعددة ومجالاتها المتنوعة تؤثر على المجتمع فالرياضة لها تأثير حيوي على الممارسين لها في اكتسابهم العديد من الصفات الايجابية"⁴

ما أكده "أسامة كامل راتب : "إن عدم استقرار مستوى أداء اللاعب يرجع إلى بعض العوامل النفسية مثل لإحباط و الخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء"⁵ وهذا ما أكده عبد الرحمان عيسوي بأنه تكاد تنعدم الرغبة في ايداء الناس لدى اغلبية الرياضيين⁶ وهذا أكده أيضا مصطفى الشرقاوي بان الشعور بالغضب عند الخسارة نابع من الحب المكبوت للنادي⁷

4- الباب الخامس

4-1 الاستنتاجات

- فاعليه البرنامج الإرشادي في اعاده التهيئة النفسية لدى اللاعبين اي فاعلية البرنامج في تأثيره على شخصيه اللاعبين واسلوب التعامل مع بعضهم البعض

¹ - هادي حسن محمود؛ تأثير برنامج تروحي رياضي علي بعض المتغيرات النفسية والوظيفية والبدنية للمرأة لسن مابعد إنقطاع الطمث: (مجلة نظريات وتطبيقات. كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية . العدد34 . جامعة الاسكندرية . 1999) ص32

² - إ. خلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهي ؛ الاجتماع الرياضي . ط1 . : (القاهرة. مركز الطباعة والنشر . 2001) ص71

³ قاسم المنديلاوي . ووجيه محجوب: المدخل في علم التدريب الرياضي: (بغداد . مطبعة جامعة بغداد . 1982) ص89 .

⁴ - إ. خلاص محمد عبد الحفيظ؛ مصدر السابق . ص73

⁵ - أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضة . ط1: (القاهرة. دار الفكر العربي . 1995) ص197

⁶ - عبد الرحمن محمد عيسوي؛ اتجاهات حديثة في علم النفس الحديث: (بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة . 1982م) ص 143 .

⁷ - مصطفى يوسف؛ الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي: (دار المعارف . مصر 1972 .) ص46

- أثر برنامج على المهارات في كرة القدم الصالات وبث روح التعاون من خلال الارشاد الجماعي ومشاركه الآراء

- تأثير البرنامج على ما يتضمن جلسات ايجابيه على شخصيه ومحاور شخصيه للاعبين

4-2 التوصيات

- تأكيد على اهمية الارشاد في التعامل مع الحالة النفسية للاعبين حث المدربين والعاملين على التعاون مع مختصين في الارشاد لأهميتها في النتائج

- حث المدربين وانتباه على ان يكون هناك بعض ضعف في بعض المهارات للاعبين ليس من الضروري هو امكانيه الضعف هو اسباب في القابليات البدنية ممكن ان يكون هناك حاله نفسيه يمر بها اللاعب تؤثر وتأثر في حالة النفسية

- حث المدربين على دخول دورات في الارشاد وكيفية التعامل مع اللاعبين

- حث المدربين بتعميم البرامج الإرشادية والمحاضرات وأهميتها اثناء التدريب الاعبين

- اعداد برنامج الارشادية تعنى متغيرات أخرى.

المصادر

- إخلص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهي ؛: الاجتماع الرياضي . ط1 . : (القاهرة. مركز الطباعة والنشر . 2001)

- أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضة . ط1: (القاهرة. دار الفكر العربي. 1995)

- عامر محمد؛ تصميم وتقنين اختبار ا رت مهارية مركبة لتنبؤ بأهم القدرات البدنية والحركية للاعبين كرة قدم الصالات: (اطروحة دكتوراه. جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية . 20022) - عبد الرحمن محمد عيسوي؛ اتجاهات حديثة في علم النفس الحديث : (بيروت ,دار النهضة العربية للطباعة ,1982م).

- قاسم المندلوي . وجيه محجوب : المدخل في علم التدريب الرياضي: (بغداد . مطبعة جامعة بغداد . 1982)

- مصطفى يوسف؛ الأسس النفسية للتكامل الاجتماعية: (دار المعارف . مصر . 1972)

- معزوز مراد؛ دور التحضير النفسي في التقليل من السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر: (جامعة الرياض. رسالة ماجستير. 2017)

- محمد علي ؛ تصميم وتقنين اختبارات مهارية مركبة لتنبؤ بأهم القدرات البدنية والحركية للاعبين كرة القدم الصالات (جامعة ميسان . رسالة ماجستير . 2022)

- هادي حسن محمود ؛ تأثير برنامج ترويجي رياضي علي بعض المتغيرات النفسية والوظيفية والبدنية للمرأة لسن ما بعد انقطاع الطمث: (مجلة نظريات وتطبيقات . كلية التربية الرياضية

للبنات بالإسكندرية . العدد34 . جامعة الاسكندرية . 1999)

مقياس التهيئة النفسية ملحق (1)

ت	العبارات	أتفق بشدة	أتفق	غير متأكد	لا أتفق	لا بشدة
1	ماهي التصرفات التي تصدر منك عند عرقلتك أثناء اللعب من طرف الخصم اللامبالاة					
2	هل تتحكم في أعصابك عندما يمنعك المدرب من اللعب بسبب من الأسباب					
3	عندما تصاب بالإحباط أثناء المنافسة تحاول لعبه خشونة وعنف					
4	هل تغضب أثناء خسارة فريقه بالمباراة					
5	هل تصدر منك سلوكيات غير رياضية إتجاه الأشخاص الذين يغضبونك أثناء اللعب؟					
6	هل تفقد أعصابك عندما يقوم شخص ما بعرقك عند ممارسة الرياضة					
7	هل السلوكيات العدوانية التي تلاحظها عند زملائك في رياضات كرة القدم الصالات تؤذيكم					
8	أثناء اللعب مع الجماعة هل تشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين؟					
9	إذا اعترض أحد ما طريقك أثناء اللعب هل تؤذي من قام باعتراضك					
10	هل تحاول أن تلفظ ببعض التهديدات الشخص الذي يسعى مضايقتك					
11	هل تلجأ أثناء الحصة التدريبية لاستعمال حركات لإيذاء الخصم					
12	إذا شعرت بنية شخص ما في الاعتداء عليك فهل تبادر بالاعتداء عليه					
13	هل تشعر بالإحباط أثناء أبعادك عن اللعب من المقابلة					
14	عندما يمنعك أباك مواصلة اللعب مع فريقك شعورك اكتئاب من هذا الموقف؟					
15	هل يساعد اللعب مع الجماعة في الاندماج مع الآخرين					
16	هل تلاحظ قلة السلوكيات العدوانية عند زملائك داخل النادي ؟					
17	ماذا يعلمك اللعب الجماعي مع الآخرين النظام واحترام الزملاء					
18	عند دخولك في اللعب مع الآخرين هل تخشى ارتكاب الأخطاء السلوكية؟					

مدة الجلسة : 60 دقيقة

الجلسة الثالثة: تنمية ذاتية

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالموضوع	اهداف الجلسة العامة	الأهداف الخاصة	الاستراتيجيات والفنيات	الأنشطة المقدمة	التقويم البنائي	التدريب البيئي
تنمية ذاتية	- الحاجة إلى تنمية ذاتية.	مساعدة لاعبين المجموعة التجريبية على رفع التهيئة النفسية	-ان يتعرف لاعبون المجموعة التجريبية على معنى واهمية تنمية ذاتية. -ان يتمكن لاعبون المجموعة التجريبية من تنمية ذاتية من خلال الاساليب المستعملة في الجلسة ..	تطوير الذات.	- وضع مستوى دافع لاعبون يكون مستوى كافي من قدرتهم نفسية والبدنية والفكرية . - تؤكد المرشد على لا تستسلم قبل الموعد المحدد. يجب أن تهتم بالحفاظ على الدافع عند مستوى كافٍ - استعمال فنية تطوير الذات عن طريق طلب المرشد من احد افراد المجموعة التجريبية عمل يتطلب الصبر تذكر لاعبون أن أي تغيير يتطلب الصبر	تلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية من اجل التعرف على إيجابيات وسلبيات الجلسة ومناقشتها .	يشجع المرشد افراد المجموعة التجريبية على تطبيق ما تم تعلمه خلال الجلسة في حياتهم الواقعية .