

اثر استخدام استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي كرة قدم الصالات

احمد فواز محمد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

aa.fawaz9@gmail.com

ناظم شاكر الوتار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

Nadhimyousif@yahoo.com

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٤/٨/١)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٤/٧/٢٤)

الملخص

يهدف البحث الى الكشف عن اثر استخدام استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي كرة قدم الصالات وافترض الباحثان ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية واستخدما المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من لاعبي منتدى الاندلس (فئة الشباب) تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، والبالغ عددهم (١٢) لاعباً بواقع (٦) لاعبين للمجموعة التجريبية و(٦) لاعبين للمجموعة الضابطة ومن خلال الاعتماد على الاطار النظري والنظريات المعرفية لعلم النفس المعرفي قام الباحث بتبني مجموعة من المقاييس في متغيرات (التدفق النفسي ، والتعطيل الاجتماعي ، وادارة الذات) لأجراء التكافؤ حيث تم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تلك المتغيرات بالإضافة الى اختبار مهارة التهديف وجرى تطبيق البرنامج التدريبي النفسي على المجموعة التجريبية بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً ولمدة (٥) اسابيع وبزمن قدره (٣٥) دقيقة للجلسة الواحدة وذلك للفترة من ٢٠٢٤/٢/٤ ولغاية ٢٠٢٤/٣/٣ واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات واستنتجا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية واوصى الباحثان بضرورة ان يقوم المدربون بتخصيص جزء من وحداتهم التدريبية للتدريب النفسي لما له من اثر في تحسين مستوى الاداء المهاري .

الكلمات المفتاحية : التفكير ، استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل ، كرة قدم الصالات.



The Effect of Using the Strategy of Thinking from the Outside to the Inside in Improving the Performance of the Scoring Skill of Futsal Players

The two researchers:

Ahmed Fawaz Mohammed
aa.fawaz9@gmail.com

College of Physical Education & Sports Sciences/
University of Mosul

Nadhim Shakir Al-Wattar
Nadhimyousif@yahoo.com

College of Physical Education & Sports Sciences/
University of Mosul

Article information

Article history:

Received:24/07/2024

Accepted:01/08/2024

Published online: 15/12/2024

Keywords:

Thinking, Thinking Strategy from the Outside to the Inside, Futsal.

Correspondence:

Ahmed Fawaz Mohammed
aa.fawaz9@gmail.com

Abstract

The present study aims to reveal the effect of using the strategy of thinking from the outside to the inside in improving the performance of the scoring skill of futsal players. The two researchers assumed that there were statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-tests and used the experimental method for its suitability and the nature of the research. The selected data consisted of Andalusia Forum players (youth category) who were randomly selected, numbering (12) players, with (6) players for the experimental groups and (6) players for the control group. By depending on the theoretical framework and cognitive theories of cognitive psychology, the researchers adopted a set of measures in the variables (psychological flow, social disruption, and self-management) to conduct equivalence, as equivalence was achieved between the experimental and control groups in these variables in addition to testing the scoring skill. The psychological training program was applied to the experimental group with three sessions per week for a period of (5) weeks and a time of (35) minutes per session for the period from 4/2/2024 to 3/3/2024. The two researchers used the statistical package (SPSS) to process the data and concluded that there were statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-tests in favour of the experimental group. The two researchers recommended that trainers should allocate part of their training units to psychological training due to its effect on improving the level of skill performance.

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان علم النفس البيئي له مجالات متعددة التخصصات يركز على التفاعل بين الأفراد ومحيطهم ويدرس هذا المجال الطريقة التي تشكل بها البيئة الطبيعية وشخصية الفرد ويعتبر احد الفروع الحديثة لعلم النفس الذي يعتمد على دراسة السلوك البشري في إطاره البيئي .

ويعد التفكير من الظواهر الانمائية التي تتطور عبر مراحل عمر الإنسان المختلفة اذ يمكن ان يتحسن مستوى التفكير من خلال التجارب الواعية التي يمر بها الانسان كعامله مع المتغيرات والظروف المحيطة به ومهارته في فهمها واستيعابها وربطها وتحليلها ، فبذلك يمكن ان نضع التفكير في مقدمة حاجات الفرد التي تدفعه للبحث دوما عن طرائق وأساليب جديدة تمكنه من تجاوز الصعوبات والعقبات التي تبرز والتي يحتمل بروزها في المستقبل ويتيح لذلك فرصاً للتقدم والارتقاء .

فالتفكير عملية عقلية يمارس عليها الذكاء نشاطه على الخبرة أي انه يتضمن القدرة على استخدام الذكاء الموروث وإخراجه إلى أرض الواقع مثلما يشير إلى اكتشاف متبصر أو متأن للخبرة من أجل الوصول إلى هدف" (نوفل ، ٢٠٠٨ ، ٢٤) .

ويعتبر التهديف من اهم المهارات واكثرها اثارة وفي ضوء التهديف تحسم نتيجة المباراة فكثير من الفرق تكون في شوطي المباراة هي الاكثر استحواذا على الكرة وتلعب في ساحة الخصم الا ان عدم اجادة التهديف من قبل لاعبي الفريق تؤدي إلى خسارة المباراة من هجمة مرتدة ينقلها الفريق المنافس ويسجل هدفا . (المولى، ٢٠٠٠، ١٦١) ، وأشار (احمد، ٢٠٠٥) الى ان "التهديف الخاطئ لا يرتبط بالتكنيك السيئ فقط بل بالموقف السيئ للعب . (احمد، ٢٠٠٥، ٨٩)

مما تقدم من الممكن ان نعطي التفكير والعمليات العقلية والعامل النفسي اهمية تضاهي اهمية التدريب البدني لتحقيق النجاح وعند الحديث عن التميز يجب ان تتم الاشارة دائما الى اهمية العقل والتفكير الاستراتيجي جنبا الى جنب مع التدريب البدني والمهاري ولهذا نجد ان فرق المستويات العليا في مختلف الفعاليات الرياضية بغض النظر عن التدريب البدني والمهاري تخصص عشرات الساعات لتطوير استراتيجيات التفكير .

بالإضافة الى مراعاة العوامل الخارجية قبل ممارسة النشاط الرياضي اذ يجب ان يتم تشجيع الرياضيين على استكشاف العوامل النفسية الداخلية للوصول الى الحالة العقلية المثالية قبل الاداء ولا يجب ان يكون النهج الذي يتبعه الرياضي لأعداد نفسه لتحقيق النجاح في الاداء العقلي معقدا او مستهلكا للوقت وان احدى هذه الاستراتيجيات التي يمكن للجميع تنفيذها هي ما يعرف بالأحماء العقلي حيث يصف بروير وزملاءه الاحماء العقلي بانه (اسلوب نفسي يمكن ان يشمل التعرض لفترة وجيزة الأنشطة النفسية التي تساعد على تحفيز الحالات وتساهم في تطوير المهارات التي تسهل اداء المهام الرياضية التي تلي الانتهاء من عملية الاحماء) (Brewer et al,2019,20)

اثر استخدام استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي ...

وفي ضوء ما تقدم فان اهمية البحث تتجلى في ان هناك عدد من الامور التي يجب على الرياضيين اخذها بنظر الاعتبار فيما يتعلق بالأعداد العقلية لتحقيق الاداء الامثل حيث ان المحتوى المعروض هنا هو من وجهة نظر واحدة من بين العديد من وجهات النظر حول كيفية اختيار شخص ما لمعالجة الجوانب العقلية للأداء وعلى وجه التحديد يشير هذا المنظور (من الخارج الى الداخل) الى ان الاعداد العقلية يتضمن اكثر من مجرد طريقة تفكير الشخص اذ يجب ان يشمل معالجة العوامل التي يمكن التحكم فيها خارج الشخص بالإضافة الى ذلك فان الانخراط بشكل انتقائي في المهام التي تشكل تحديا مناسباً والتخطيط لماكن المشاركة ومع من تحدث واخذ لحظة ذهنية مقصودة قصيرة قبل المشاركة في النشاط سيعزز جودة المشاركة ويمكن ان يؤدي في النهاية الى تحسين الاداء .

٢-١ مشكلة البحث

غالبا ما تطغى المتطلبات الجسدية على الاعتبارات النفسية للمشاركة المثلى في الرياضة والتمارين الرياضية ومع ذلك فان انتظام العوامل النفسية يعد اهم اسباب النجاح في سياقات الاداء ونظرا لصغر مساحة ملعب كرة قدم الصالات وصغر حجم هدف نجد أن الكثير من اللاعبين بالرغم لامتلاكهم الجيد لمهارات كرة قدم الصالات الا انهم يصلون إلى مرمى خصومهم بشكل سريع وكثير ولا يسجلون الاهداف لذلك فان معالجة الجوانب النفسية تكون مفيدة للاعبين الذين يرومون الى تحسين مستوى ادائهم لكن نلاحظ الكثيرين يهملون هذا الجانب مع الاشارة الى انه ليس الغاية هو مساواة الاعداد العقلية مع الاعداد المهاري بقدر ما هو تقديم استراتيجية جديدة لتطويع بعض العوامل النفسية الخارجية للرياضيين من اجل تحسين الاداء حيث تشير استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل الى انه يجب على الافراد ان يفكروا اولاً في كيفية التعامل مع العوامل التي يمكن التحكم فيها من خارج الشخص لتحقيق فوائد نفسية للأداء بعد ذلك يجب على الافراد ان يتجهوا نحو الداخل وينفذوا المهارات بشكل منهجي للوصول الى حالة الاداء العقلي المثالية ومن هنا تكمن مشكلة البحث في محاولة الاجابة عن السؤال الاتي : ما هو اثر استخدام استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الصالات .

٣-١ اهداف البحث

١-٣-١ الكشف عن اثر استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي كرة قدم الصالات (فئة الشباب) اعمارهم ١٦-١٧ سنة .

٤-١ فروض البحث

١-٤-١ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي منتدى الاندلس الرياضي لكرة قدم الصالات (فئة الشباب) .

١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ٢٠٢٤/٢/٤ ولغاية ٢٠٢٤/٣/٣ .

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة منتدى الاندلس الرياضي والكائن في حي الشرطة .

١-٦-١ تحديد المصطلحات

١-٦-١ التفكير

عرفه (علوان ، ٢٠١١)

بأنه عملية داخلية تؤدي لحل مشكلة ما والقدرة على القراءة بين السطور والتقييم ثم إصدار الأحكام ويعد التفكير المعالجة العقلية للمدخلات الحسية لتشكيل الأفكار مما يؤدي لإدراك

الأمر والحكم عليها . (علوان ، ٢٠١١ ، ١٨)

١-٦-٢ استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل

عرفتها (Mellano،2023)

بانها التحكم بالعوامل الخارجية لتحقيق فوائد نفسية وتطويع بعض العوامل النفسية

الخارجية والداخلية لتحقيق الفائدة النفسية للاعب والتي تؤدي بالتالي الى تحسين الاداء .

(Mellano،2023)

١-٦-٣ التهديف

عرفه (الخشاب وذنون، ٢٠٠٥)

بأنه مهارة التهديف بانها "المحاولة الفعلية للاعب المهاجم لادخال الكرة في مرمى الخصم".

(الخشاب وذنون، ٢٠٠٥، ١٩)

٣- اجراءات البحث

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

إذ اعتمد الباحث إحصائيات مديرية الشباب والرياضة لسنة (٢٠٢٣) لتحديد المنتديات التابعة لمحافظة نينوى والذين لديهم فئات عمرية مختلفة منها (فئة الشباب) اعمارهم (١٦-١٧) سنة ووجد ان هناك (١٢) منتدى هي (الاندلس ، سومر ، الكرامة ، الحدياء ، ام الربيعين ، القبة وشريخان ، تكليف ، تلعفر ، المنصور ، برطلة ، السماح ، الميثاق) وتم استبعاد (٣) منتديات وهم (برطلة ، السماح ، الميثاق) بسبب عدم وجود فرق خاصة بلعبة كرة قدم الصالات خلال الفترة التي كان فيها الباحث يقوم باجراءات البحث والجدول (١) يبين ذلك .

الجدول (١)

يبين عدد المنتديات المعتمدة والمستبعدة ونسبتهم المئوية

اثر استخدام استراتيجيات التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي ...

ت	الفقرات	المنتديات	المعتمدة	المستبعدة
١	العدد	١٢	٩	٣
٢	النسبة المئوية	% ١٠٠	% ٧٥	% ٢٥

وبذلك تكون مجتمع البحث من (١٣٤) لاعبا يمثلون منتديات محافظة نينوى والبالغ عددها (٩) منتديات هي (الأندلس(١٦)لاعب ، سومر(١٦)لاعب ، الكرامة(١٢)لاعب ، الحدباء(١٥)لاعب ، ام الربيعين(٢١)لاعب ، القبة وشريخان(١٦)لاعب ، تلييف(١٣)لاعب ، تلغفر(١٤)لاعب ، المنصور(١١)لاعب) ، وتكونت عينة الثبات من (٢٠) لاعب من منتدى ام الربيعين في حين تم استبعاد (٥) لاعبين من منتدى سومر لمشاركتهم بالتجارب الاستطلاعية التي اجراها الباحث على مقاييس التدفق النفسي والتعطيل الاجتماعي وادارة الذات وكذلك استبعاد (٥) لاعبين من منتدى المنصور لمشاركتهم في التجربة الاستطلاعية لاختبار التهديف فضلاً عن استبعاد (٤) لاعبين من منتدى الحدباء لمشاركتهم بالتجربة الاستطلاعية التي اجراها الباحث للبرنامج قبل تنفيذه .

واشتملت عينة البحث التجريبية على (١٢) لاعبا من لاعبي منتدى الأندلس الرياضي (فئة الشباب) وقسموا بطريقة متساوية الأعداد وتم توزيع اللاعبين بصورة عشوائية بنظام القرعة الى مجموعتين (المجموعة التجريبية وعددهم (٦) لاعبين والمجموعة الضابطة وعددهم (٦) لاعبين والجدول (٢) يوضح ذلك .

الجدول (٢)

يبين مجتمع البحث وعينة (الثبات والتجارب الاستطلاعية والتطبيق) ونسبهم المئوية

ت	الفقرات	مجتمع البحث	العينات				
			الثبات	التجربة الاستطلاعية للمقاييس	التجربة الاستطلاعية للاختبار	التجربة الاستطلاعية للبرنامج	التطبيق والتجريب
١	العدد	١٣٤	٢٠	٥	٥	٤	١٢
٢	النسبة المئوية	% ١٠٠	% ١٤.٩	% ٣.٧٣	% ٣.٧٣	% ٢.٩٨	% ٨.٩٥

٣-٣ ادوات البحث : اعتمد الباحث على المقاييس التالية لأغراض التكافؤ بين مجموعتي البحث وهي :

١-٣-٣ مقياس التدفق النفسي:

تبنى الباحث مقياس التدفق النفسي ل (Jackson&Marsh, 1996) والمعد من قبل (زكي والنواب ، ٢٠١٨) والمؤلف من (٣٦) فقرة جميعها فقرات ايجابية وأعلى درجة من الممكن أن يحصل عليها اللاعب هي (١٨٠) درجة ، وأقل درجة هي (٣٦) درجة ودرجة الحياد هي (٩٠) وترتب نتائج المقياس بحيث اللاعب الذي يحصل على درجة أكثر من درجة الحياد يتمتع بالتدفق النفسي ، وتم اعتماد خمسة بدائل للأجابة هي (تنطبق عليّ دائماً) وتأخذ الوزن (٥) و(تنطبق عليّ غالباً) ، وتأخذ الوزن (٤) و(تنطبق عليّ احيانا) ، وتأخذ الوزن (٣) و(تنطبق علي نادرا) ، وتأخذ الوزن (٢) و(لا تنطبق علي ابدأ) ، وتأخذ الوزن (١) وجميعها فقرات ايجابية . (زكي والنواب ، ٢٠١٨)

٣-٣-٢ مقياس التعطيل الاجتماعي:

تبنى الباحث مقياس التعطيل الاجتماعي والمعد من قبل (سباهي ، ٢٠٢٠) والمؤلف من (١٨) فقرة وأعلى درجة من الممكن أن يحصل عليها اللاعب هي (٩٠) درجة ، وأقل درجة هي (٣٦) درجة ودرجة الحياد هي (٤٥) وترتب نتائج المقياس بحيث اللاعب الذي يحصل على درجة أكثر من درجة الحياد ليس لديه تعطيل اجتماعي ، وتحتوي كل فقرة على خيارين هما (أ) و (ب) حيث يكون احد الخيارين سلبى والاخر ايجابى تم توزيعهم بطريقة عشوائية لتجنب اعلام اللاعب بذلك للحصول على اجابة دقيقة وذلك من خلال خمسة بدائل هي : (تنطبق عليّ دائماً) وتأخذ الوزن(٥) و(تنطبق عليّ غالباً) وتأخذ الوزن(٤) و(تنطبق عليّ احيانا) وتأخذ الوزن (٣) و(تنطبق علي نادرا) وتأخذ الوزن (٢) و(لا تنطبق علي ابدأ) وتأخذ الوزن (١) . (سباهي ، ٢٠٢٠ ، ٥٨)

٣-٣-٣ مقياس ادارة الذات :

اعتمد الباحث مقياس ادارة الذات الذي اعده (السيف ، ٢٠١٦) والمؤلف من (٣٦) فقرة حيث يقابل كل فقرة من فقرات المقياس اربعة بدائل هي : (موافق بشدة (٤) درجات وموافق الى حد ما (٣) درجة وغير موافق (٢) درجة وغير موافق بشدة (١) درجة)، وكلما أرتفعت درجة اللاعب دللت على حسن إدارته لذاته، وتكون الإجابة بحسب البديل الذي يختاره المستجيب ، ويتم حساب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس ، لذلك فان أعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها المستجيب هي (١٤٤) درجة التي تمثل أعلى الدرجات ، واقل درجة يحصل عليها هي (٣٦) والتي تمثل أدنى درجة كلية على المقياس. (السيف ، ٢٠١٦ ، ١٠٧)

٤ - ٣ الأسس العلمية لمقاييس (التدفق النفسي ، التعطيل الاجتماعي ، ادارة الذات)

٣-٤-١ صدق المقياس:

اعتمد الباحث الصدق الظاهري من خلال عرض مقاييس (التدفق النفسي ، التعطيل الاجتماعي ، ادارة الذات) على مجموعة من الخبراء والاساتذة باختصاص علم النفس الرياضي في كلية التربية

اثر استخدام استراتيجيات التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي ...

البدنية وعلوم الرياضية / جامعة الموصل والبالغ عددهم (١١) خبير كما في الملحق (١) لغرض الحكم على مدى صلاحيتها في قياس ما وضع من أجلها وقد أشار الخبراء بصلاحية فقرات المقاييس لقياس (التدفق النفسي ، والتعطيل الاجتماعي ، وإدارة الذات) .

٣-٤-٢ ثبات المقياس:

قام الباحث بإستخراج ثبات المقاييس بأستخدام طريقة الأختبار وإعادة تطبيق الأختبار وذلك من خلال تطبيقها على عينة مؤلفة من (٢٠) لاعب من لاعبي منتدى ام الربيعين في يوم الاحد المصادف ٧ / ١ / ٢٠٢٤ واعد تطبيق الأختبار مرة ثانية بعد مرور أسبوعين من موعد التطبيق الاولي أي في يوم الأحد المصادف ٢١/١/٢٠٢٤ وباستخدام الحاسب الآلي على وفق نظام الـ (Spss) تم حساب الارتباط فظهرت قيمة (ر) المحسوبة لمقاييس (التدفق النفسي ، التعطيل الاجتماعي ، ادارة الذات) تساوي (٠.٨٠ ، ٠.٧٣ ، ٠.٧٥) على التوالي وهذا مؤشر على وجود ثبات ، إذ يشير (الجرجيس ، ٢٠٠٢) عن (لكيرت) بأن "معامل الثبات الذي يمكن الاعتماد عليه يتراوح بين (٠.٦٢ - ٠.٩٣) .(الجرجيس، ٢٠٠٢، ٥٨)

٣-٥ التجربة الاستطلاعية لمقاييس (التدفق النفسي ، التعطيل الاجتماعي ، ادارة الذات)

تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (٥) لاعبين من لاعبي منتدى سومر في ٢٠/١/٢٠٢٤ للإجابة على المقاييس ، وقد كانت طريقة الإجابة واضحة ومفهومة وتم تحديد الوقت المستغرق للإجابة حيث بلغ (٢٠ - ٢٤) دقيقة، بمعدل (٢٢) دقيقة .

٣-٦ تحديد الاختبارات : قام الباحث بترشيح مجموعة من الاختبارات لمهارة التهديف بالاعتماد على دراسة (الجبوري ، ٢٠٠٨) حيث تم عرضها باستبيان على السادة الخبراء والمختصين بمجال القياس والتقويم وكرة قدم الصالات والبالغ عددهم (١١) خبير للاطلاع عليها وابداء ارائهم حولها وكما موضح بالجدول (٣)

الجدول (٣)

يبين الاختبارات وعدد الخبراء ونسبة الاتفاق

المهارة	الاختبارات	عدد الخبراء الكلي	عدد الخبراء الموافون	نسبة الاتفاق
	التهديف من الكرات الثابتة على ست مستقيمات	١١	٧	٦٣.٦%

اثر استخدام استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي ...

التهديف	التهديف من الحركة	١١	٢	١٨.١%
	التهديف من الحركة من الكرة القادمة من جانب الرجل المسيطرة	١١	١	١١.١%
	التهديف من الحركة من الكرة القادمة من الخلف	١١	١	١١.١%

يتبين من الجدول (٣) قبول اختبار واحد من الاختبارات المهارية التي تم ترشيحها من قبل الباحثان وهو اختبار (التهديف من الكرات الثابتة على ست مستقيمات) وذلك لحصوله على نسبة اتفاق اعلى من (٢٥%) وحسب اراء السادة الخبراء والمختصين ، اذ ان المكونات التي تحصل على اقل من (٢٥%) لا تشكل اهمية جوهرية في الظاهرة المدروسة (علاوي ورضوان ، ٢٠٠٨ ، ٢٦٢).

٣-٦-١ الخصائص السيكومترية للاختبار

٣-٦-١-١ الصدق

عمد الباحث الى التحقق من صدق الاختبارات باستخدام الصدق الظاهري الذي هو ملائمة الاختبار لما وضع من اجله إذ تم عرض الاختبارات على عدد من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال كرة قدم الصالات والقياس والتقييم لبيان مدى صلاحية الاختبارات ولتحقيق الصدق الظاهري للاختبارات وهو نوع من انواع صدق المحتوى " اذ ان تقديرات الخبراء من ذوي الخبراء العلمية والتطبيقية التي يحصل عليها في ظل الظروف التجريبية تم ضبطها بدقة بحيث تقلل من أثر العوامل الذاتية وتعد من الأهمية لتحديد صدق المحتوى أو المضمون لبعض الاختبارات ". (حسانين، ١٩٩٥، ١٨٦)

وفي ضوء آراء الخبراء والمتخصصين تم قبول الاختبار الذي حصل على نسبة اتفاق وان هذه الاختبارات صالحة للاعبين المنتديات (فئة الشباب) .

٣-٦-١-٢ الثبات

ولغرض الحصول على ثبات الاختبار اعتمد الباحث طريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار -Test Retest وتعد الأداة ثابتة إذا أعطت نفس النتائج في قياسها للظاهرة في المرتين (العجيلي وآخرون، ١٩٩٠، ١٤٣) إذ تم تطبيق الاختبار على عينة مؤلفة من (٢٠) لاعب من لاعبي منتدى ام الربيعين لخماسي كرة القدم في يوم الثلاثاء المصادف ٩ / ١ / ٢٠٢٤ واعد تطبيق الاختبار مرة ثانية بعد مرور أسبوعين من موعد التطبيق الاولي أي في يوم الثلاثاء المصادف ٢٣ / ١ / ٢٠٢٤، وتؤكد (فرحات، ٢٠٠١) على أن لا تقل فترة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه عن أسبوعين (فرحات، ٢٠٠١، ١٥٤) ، وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الأول والثاني تم إيجاد معامل الثبات وقد بلغ الثبات (٠.٨٧) إذ يشير (سمارة وآخرون) "إن معامل الثبات إذا بلغ (٠,٧٥) فأكثر فإنه يعد ثباتاً عالياً" (سمارة وآخرون، ١٩٨٩، ١٢٠) ، وهذا يدل على وجود ثبات عال للاختبارات .

٣-٦-٢ التجربة الاستطلاعية للاختبار

قام الباحث بتطبيق دراسة استطلاعية بيوم الخميس الموافق ١/٢٥ / ٢٠٢٤ على عينة مكونة من (٥) لاعباً يمثلون منتدى المنصور .

٣-٧ التجانس والتكافؤ

اثر استخدام استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي ...

٣-٧-١ التجانس : تم اجراء التجانس على عينة البحث في متغيرات (الوزن والطول والعمر التدريبي (والجدول (٤) يبين ذلك .

جدول (٤) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف للمتغيرات التي تم اجراء

التجانس فيها

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الوزن بالكيلوغرام	٥٣.٥٦	٢.٥٤	٤.٧٩
الطول بالسنتيمتر	١٦٣.٥٤	٣.٤٣	٢.٠٩
العمر التدريبي بالشهر	٥٥.٤٣	٣.٥٠	٦.٣١

يبين الجدول (٤) قيم معامل الاختلاف لمتغيرات (الوزن ، الطول ، العمر التدريبي (٤.٧٩ ، ٢.٠٩ ، ٦.٣١) على التوالي وهذا يدل على ان العينة متجانسة لان قيمة معامل الاختلاف للمتغيرات اقل من (٣٠) . (النكريتي والعبدي ، ١٩٩٩ ، ١٦١)

٣-٧-٢ تكافؤ مجموعتي البحث

٣-٧-٢-١ التكافؤ في متغيرات (التدفق النفسي ، التعطيل الاجتماعي ، ادارة الذات):

لغرض الحصول على التكافؤ في متغيرات (التدفق النفسي ، التعطيل الاجتماعي ، ادارة الذات (اعتمد الباحث على ما اظهرته نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) حيث تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة وكما موضح في الجدول (٥) .

الجدول (٥)

يبين المعالم الاحصائية لمتغيرات التدفق النفسي والتعطيل الاجتماعي وادارة الذات في الاختبار القبلي

للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجاميع	المعالم الاحصائية		قيمة ت المحتسبة	قيمة (sig)	مستوى الدلالة
			س	ع ±			
١	التدفق النفسي	تجريبية	١١٩.٦٦٦٧	٢.٤٢٢١	٠.١٢١	٠.٩٠٦	غير

اثر استخدام استراتيجيات التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي ...

معنوي			٢.٣٤٥٢	١١٩.٥٠٠٠	ضابطة		
غير معنوي	٠.٦٩٢	٠.٤٠٩	٣.٢٨٦٣	٤٨.٠٠٠٠	التجريبية	التعطيل الاجتماعي	٢
			٣.٧٦٣٨	٤٧.١٦٦٧	الضابطة		
غير معنوي	٠.٧٥٩	٠.٣١٦	٣.٧١٠.٣	١٢٨.٨٣٣٣	تجريبية	ادارة الذات	٣
			٣.٦٠٠.٩	١٢٨.١٦٦٧	ضابطة		

يتبين من الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (التدفق النفسي ، والتعطيل الاجتماعي ، وادارة الذات) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.١٢١ ، ٠.٤٠٩ ، ٠.٣١٦) والاحتمالية بلغت (٠.٩٠٦ ، ٠.٦٩٢ ، ٠.٧٥٩) على التوالي وبما أن قيم ت المحسوبة اكبر من القيمة الاحتمالية للمتغيرات عند نسبة الخطأ (٠.٠٥) فهذا يعني انه لا توجد فروق دالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

٣-٢-٧-٢ التكافؤ في اختبار مهارة التهديف

لغرض الحصول على التكافؤ في اختبار مهارة التهديف اعتمد الباحث على ما اظهرته نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ، حيث تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة وكما موضح في الجدول (٨) .

الجدول (٨)

يبين المعالم الاحصائية لمتغيرات التدفق النفسي والتعطيل الاجتماعي وادارة الذات في الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة (sig)	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			

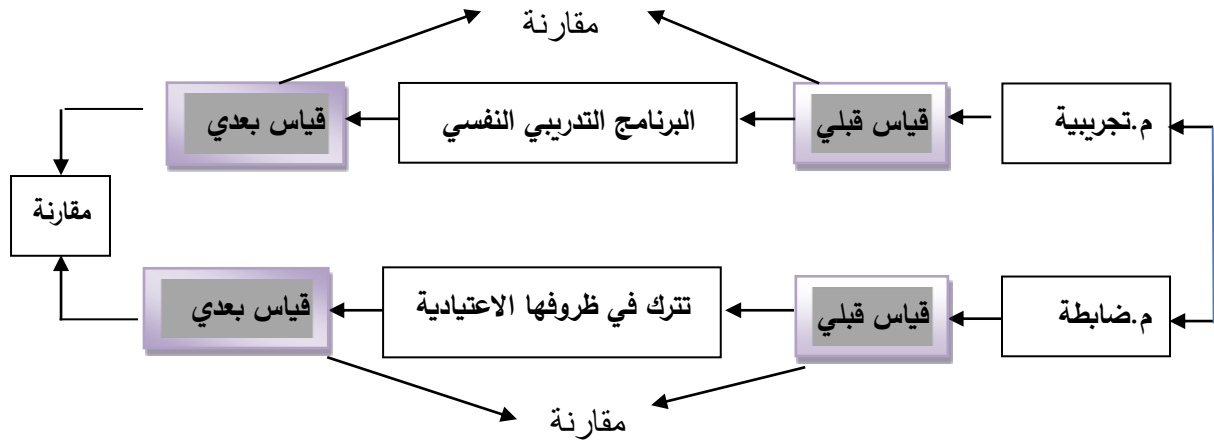
اثر استخدام استراتيجيات التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي ...

١	التهديف	٥.٨٣٣٣	١.٤٧١٩	٥.١٦٦٧	١.٤٧١٩	٠.٧٨٤	٠.٤٥١	غير معنوي
---	---------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	-----------

يتبين من الجدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.٧٤٨) والاحتمالية بلغت (٠.٤٥١) ، وبما أن قيم ت المحسوبة اكبر من القيمة الاحتمالية عند نسبة الخطأ (٠.٠٥) ، فهذا يعني انه لا توجد فروق دالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في اختبار التهديف.

٣-٨ التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدى المحكم الضبط والشكل (١) يوضح ذلك :



شكل (١)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم بالبحث

٣-٩ البرنامج في صورته المقترحة:

وتم اعداد البرنامج بما يتلائم مع اهداف وطبيعة البحث ولتحقيق ذلك قام الباحث بالاطلاع على العديد المصادر العلمية والدراسات السابقة التي تناولت كيفية بناء البرامج النفسية وتم اعداد الصيغة الاولى للبرنامج وعرضه على عدد من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والبالغ عددهم (١١) خبير كما في الملحق (١) للتأكد من مدى مناسبة الاهداف والأنشطة المستخدمة وعدد الجلسات واعتمد الباحث في التخطيط لإعداد البرنامج النفسي على الخطوات الآتية: (تحديد

اثر استخدام استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي ...

الاحتياجات ، اختيار الاولويات ، تحديد الاهداف ، ايجاد برامج ونشاطات لتحقيق الاهداف ، تقويم الاهداف) . (البجاري، ٢٠٠٥ ، ٨٤)

٣-٩-١ التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

بعد عرض البرنامج التدريبي النفسي بصيغته الأولية على عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والأخذ بأرائهم واجراء بعض التعديلات التي اقترحوها قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية في يوم الاحد الموافق ٢٨ / ١ / ٢٠٢٤ على عينة مكونة من (٤) لاعبين من لاعبي منتدى الحدياء .

٣-١٠-٣ تطبيق تجربة البحث النهائية: بعد الانتهاء من اعداد البرنامج التدريبي بصيغته النهائية والأخذ بأراء السادة الخبراء والمتخصصين واختيار عينة البحث التجريبية تم تنفيذ البرنامج على افراد عينة البحث التجريبية كما في الملحق (٢) .

٣-١١ الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

لأجل التحقق من أهداف البحث استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية والتي تم حسابها باستخدام البرنامج الاحصائي الـ (SPSS) وهي:

(النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الاختلاف ، الاختبار التائي لعينات المستقلة ، معامل ارتباط لبيرسون) .

٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض لنتائج البحث ومن ثم تحليلها ومناقشتها، وذلك بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي النفسي وجمع البيانات الخاصة بالاختبارات القبلية والبعديّة أجرى الباحث المعالجة الإحصائية من اجل التحقق من هدف البحث وفرضه وعلى النحو الآتي:-

٤-١-١ هدف البحث : الكشف عن اثر استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي كرة قدم الصالات .

لتحقيق هدف البحث فقد صيغت الفرضية الآتية:

يؤثر البرنامج النفسي باستخدام استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي كرة قدم الصالات .

وللتحقق من هذه الفرضية استخدم الاختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وكما موضح في الجداول (٦ ، ٧ ، ٨) .

الجدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحتسبة لأختبار مهارة التهديف القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
-----------------	-----------------

اثر استخدام استراتيجيات التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي ...

ت	الاختبارات	س	ع ±	س	ع ±	قيمة (t) المحتسبة	الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
١	التهديف	5.8333	1.4719	7.3333	1.0328	4,392	0.00	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$.

يتبين من الجدول (٦) أن الفروق جميعها كانت معنوية بين الاختبار المهاري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة (0.05) إذ كانت القيم التائية المحتسبة هي (4.392) والاحتمالية (sig) هي (0.00) وبما أن قيم الاحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) فهذا يدل على وجود فروق دالة بين الإختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الإختبارات البعديّة.

ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الى إنتظام المجموعة التجريبية في تنفيذ كل ما يتعلق بالبرنامج التدريبي وما يتضمنه من مهارات نفسية مثل (الاسترخاء ، تحديد الاهداف ، ضبط الذات ، الاندماج الاجتماعي ، الحديث الذاتي الايجابي ، ادراة الذات ، التدفق النفسي ، التعطيل الاجتماعي ، التصور الذهني ، التوازن بين التحدي والمهارة).

كما تضمن البرنامج أنشطة تحفيزية للعمليات العقلية مثل الإسترخاء وتركيز الانتباه والحديث الذاتي الذي يشير إلى الافكار التي يقولها الرياضيون لأنفسهم سيكون لها دورٌ في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بوساطة البنى المعرفية لديهم وان الحديث الذاتي يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة(الوتار،٢٠٠٨،٣٢).

وعندما تمارس الاسترخاء على وجه الخصوص وهي تقنية مستخدمة ضمن البرنامج يمكن أن تكون فعالة على نحو سريع وبخاصة في حالات استعادة الهدوء للأداء الرياضي والسيطرة على حالات الانفعال العالي (Ravizza, 2006,179).

وقد اثبت البرنامج الحالي قدرته على تحفيز القدرات العقلية واحداث تغير نوعي في الاداء من خلال استخدام البعد البيئي ونقله الى الجانب المعرفي عند الرياضي مما يساهم في زيادة مكامن القوة في الشخصية والقدرات العقلية والتوازن بين التحدي والمهارة وقد شخص ذلك اهمية اعتماد المفاهيم الاساسية في التغير النوعي للاداء بالاستخدام الامثل لمفاهيم اساسية نظرية معتمدة في استراتيجيات التفكير من الخارج الى الداخل وهي (التدفق النفسي ، والتعطيل الاجتماعي ، وادارة الذات) بموازاة قدرة اللاعب على تحقيق اهدافه وضبط الذات واجادة التصور الذهني بطريقة فعالة .

الجدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحتسبة للإختبارات القبلية والبعديّة في اختبار مهارة التهديف للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحتسبة	الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			

اثر استخدام استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي ...

١	التهديف	5.1667	1.4719	5.5000	1.2247	1.000	0.363	غير معنوي
---	---------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	-----------

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$.

يتبين من الجدول (٧) بأن الفروق كانت غير معنوية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التهديف عند مستوى الدلالة (0.05) إذ كانت القيمة التائية المحتسبة هي (1.000) والقيمة الإحتمالية (sig) (0.363) وبما أن قيم الإحتمالية هي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) فهذا يدل على عدم وجود فروق دالة بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

وبالرغم من عدم وجود فروق دالة احصائيا لكن هناك فروق بسيطة اذ يعزو الباحث هذه النتيجة إلى الوحدات التدريبية التي يمارس من خلالها اللاعبون لتلك المهارات مما ينمي التصميم عند اللاعب من خلال الالتزام بالأداء والتكرار فضلاً عن خبرة وطريقة المدرب المستخدمة في التدريب وفي حدود الأداء البدني للمهارة وكذلك تأثير عامل انتقال أثر التعلم من مهارة إلى أخرى مما حسن من أداء اللاعب ولكن بحدود لا تمكنه من الوصول إلى افضل أداء .

كما أن اللاعب قد تتنابه لحظات حماس واندفاع عندما يجرى عليه الاختبار مما يولد لديه الرغبة والإصرار على معرفة مستواه ونسبة تطوره الذي حصل وما مطلوب منه تحقيقه في الاختبارات المقبلة حيث إن تحديد الأهداف كما يرى جوردن يسهم في التقدم بعملية التدريب على نحو عام سواء أكان للإفراد أم للفروق الرياضية (Gorden,1995,172) .

وكذلك كان للاعب هدف لتحقيق أفضل أداء الامر الذي ولد عندهم إثارة قوية وحافز كبير للمنافسة فيما بينهم أو للبحث عن الشهرة أو للاشتراك في بطولة ما وفي هذا الصدد يؤكد (شحاته، ٢٠٠٣) إن تدريب اللاعب بمفرده لا ينطوي على أي معنى لكنه يكتسب معناه في حالة وجود منافسة كونها تمثل اختبار نتائج التدريب (شحاته، ٢٠٠٣، ٧٥).

الجدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحتسبة في اختبارات التهديف البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحتسبة	الاحتمالية (sig)	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
١	التهديف	7.3333	1.0328	5.5000	1.2247	2.803	0.01	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

اثر استخدام استراتيجيات التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي ...

يتبين من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التهديف عند مستوى الدلالة (0.05) إذ بلغت قيمة (ت) المحسبة (2.803) وقيمة الإحتمالية (sig) (0.01) وبما أن القيمة الإحتمالية هي أقل من مستوى الدلالة (0.05) لذلك فإنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة باتريك جيه (Patrick J, 1991) التي أوضحت نتائجها أن الاسترخاء والهدوء العقلي وتركيز الانتباه يمكن أن يقود اللاعبين إلى السيطرة على النفس والثقة بها والمتعة عند الأداء (Cohn,1991, 14).

فيما أشارت دراسة جاكسون وسيكزينمالي (Jackson&Csikszentmihalyi,1999) إلى أن اثنين من كبرى الخصائص النفسية التي يجب أن يمتلكها الرياضيون لكي يكون لديهم القدرة على تحقيق الحالة النفسية المثلى هما تركيز الانتباه والإسترخاء التي ينتج عنها قمة الأداء إذ ان هناك فرق قليل جداً يمكن أن يكون ما بين الفوز والخسارة مثلاً في ذروة (قمة) القوة البدنية يمكن صنع الفارق من التركيز الذهني عند الأداء تحت الضغط العالي وبالتالي فإن القوة العقلية للرياضي لا تقل أهمية عن القوة البدنية لتحسين الأداء الرياضي فيجب أن يكون اللاعبون قادرون على الإسترخاء والسيطرة على حالتهم النفسية إذا كانوا يريدون تنفيذ الأداء بشكل أمثل وهو الأمر الحاسم لقمة الأداء ولا تعتمد مستويات الأداء على القوة البدنية وحدها ولكن الحالة العاطفية وتركيز الذهني هي الحاسمة أيضاً ليكون الأفضل. (Jackson&Csikszentmihalyi,1999,161)

حيث إن تعليم الرياضي للإسترخاء، قد وضح له الأداء الحركات غير المعروفة سابقاً، وزاد من التصور العقلي للرياضي، وقام بتحسين تركيز الرياضي والسيطرة على انفعالاته، وتحفيز نهايات العضلات والأربطة على العمل الحركي وكأن الحركة قد تمت فعلاً. "واستناداً إلى أدبيات علم النفس الإيجابي فإن الرياضي يمكنه أن يتعلم كيفية تحقيق قمة الأداء إن أصبح أكثر وعياً في التعامل الإيجابي مع الضغوط والمحافظة على هذه الحالة النفسية والعاطفية للوصول إلى ذلك الأداء، وهذا يتطلب قدراً كبيراً من الكفاءة على تطوير المهارات النفسية واستخدام استراتيجيات العمليات العقلية مثل الاسترخاء، وتركيز الانتباه، والتصور الذهني"

(Robert, 2006,242)

كما يمكن أن تعزى النتائج الإيجابية للأثر الإيجابي لمحتوى البرنامج وما وفره من مقومات أسهمت في تنمية مهارات اللاعبين هي إقبال اللاعبين على جلسات البرنامج وهم على دراية بأن هذا البرنامج سيكون له تأثير إيجابي على أدائهم في المستقبل هذا فضلاً عن أن البرنامج قد وفر لهم على مدار جلساته جميعها معلومات كفيلة بتحسين السمات والخصال الإيجابية لديهم إذ وفر لهم أجواء نفسية وتربوية يسودها أسلوب الحوار الهادف والمناقشة والإقناع وتقبل الذات الإيجابي والتقويم الذاتي وتنمية المهارات الإيجابية

اثر استخدام استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي ...

والتي تخدم جميعها في النهاية التعلم والتدريب الرياضي ليتمكن اللاعب من تكوين فكرة شمولية وإيجابية عن التعلم في الرياضة تؤهله إلى حل المشكلات التي تواجهه من أجل الوصول إلى أفضل مستوى في الاداء .

ولمعرفة مدى تأثير البرنامج النفسي باستخدام استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل على المجموعة التجريبية فقد اعتمد الباحث حساب حجم التأثير **Size Effect** وذلك للتأكد من أن الفروق في النتائج بين المجموعتين هي فروق حقيقية بغض النظر عن حجم العينة فضلاً عن امكانية تحديد المقدار الفعلي للفروق بين متوسطات الاختبارين وتفسيرها ذلك لأنها تقدم فهماً وتطوراً واضحاً للبيانات المتحصلة من الاختبارين (بن بابطين، ٢٠٠٢، ٩٣) ، وعليه فقد تبين من نتائج التحليل الاحصائي الخاصة ببيان حجم التأثير باستخدام مربع إيتا (n^2) إن حجم تأثير البرنامج كان كبير والجدول (٩) في أدناه يبين نتائج تحليل حجم الأثر.

الجدول رقم (٩)

قيمة إيتا (n^2) بين الاختبارين البعديين لبعض المهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المهارة	القيمة التائية	n^2	حجم الاثر
٤	التهديف	2,803	0.480	كبير

ويعزو الباحث هذا الفرق إلى فاعلية البرنامج النفسي وما تضمنه من دروس وأنشطة وفتيات متنوعة وهذا ما يدل على ان جلسات البرنامج النفسي باستخدام استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل وتدريباته كانت مشوقة ومثيرة للاعبين وبذلك فقد تحققت الغاية التي وضع البرنامج من اجلها وأن البرنامج النفسي الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية كان ناجحاً في مزاجته بين جوانب العملية التدريبية والنظرية ضمن حدود واقع مجتمع الدراسة.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

في ضوء المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات البحث وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :

- ١- اثبت البرنامج النفسي باستخدام استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل والذي قام الباحث ببنائه اثره الايجابي في تحسين اداء مهارة (التهديف) لدى لاعبي المجموعة التجريبية .
- ٢- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار مهارة (التهديف) في القياسات البعدية لتجربة البحث .

٥-٢ التوصيات

انسجاما مع استنتاجات البحث التي توصل اليها الباحث من خلال عرضه للنتائج يوصي بما يأتي :

١- توعية المدربين على ضرورة الاهتمام باللاعبين الشباب والعمل على تطوير مهاراتهم العقلية بما يتلائم مع امكانياتهم من خلال تزويدهم بالمعارف والمعلومات اللازمة التي تساعدهم للقيام بذلك .

٢- ضرورة أن يقوم المدربون بتخصيص جزء من وحداتهم التدريبية للتدريب النفسي لما له من اثر في تحسين مستوى الاداء المهاري .

٣- إجراء بحوث ودراسات مشابهة تتناول استراتيجيات التفكير من الخارج الى الداخل كبرنامج نفسي مع متغيرات نفسية اخرى .

Reference

- 1- Ahmed, Emad Zubair (2005): Technique and Tactics in Five Football, i 1, Sindbad Printing Company, Baghdad, Iraq.
- 2- Bin Babtain, Adel bin Ahmed Hussein (2002): "Problems of statistical significance in educational research and alternative solutions", Master's thesis, Umm Al-Qura University, College of Education, Kingdom of Saudi Arabia
- 3-Al-Bajari, Ahmed Younis (2005): "The effectiveness of a voluntary .Arabia program to develop the efficiency of educational counselors", unpublished Master's thesis, College of Education, University of Mosul
- 4- Al-Takriti, Wadih Yassin and Al-Obaidi, Mohammed Hassan (1999): Statistical applications, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul, Iraq
- 5-Al-Jubouri, Ammar Shihab (2008): Design and construction of some offensive skill tests for five-a-side football players, unpublished Master's thesis, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul.
- 6-Al-Jarjis, Mu'ayyad Ismail (2002): Methods of dealing with life pressures and their relationship to psychological reassurance and neurotic tendencies among university youth, Master's thesis, College of Physical Education, University of Salah al-Din.
- 7-Hassanein, Muhammad Subhi (1995): "Measurement and Evaluation in Sports and Physical Education", 2nd ed., Vol. 2, Dar Al-Fikr Al-Arabi for Printing and Publishing, Cairo, Egypt.
- 8-Al-Khashab, Zuhair Qasim and Thanoon, Moataz Younis (2005): Football - Skills - Tests - Law, Dar Ibn Al-Haytham for Printing and Publishing, Mosul.
- 9-Zaki, Alq Thaer and Al-Nawab, Naji Mahmoud (2018). Psychological Flow among University Students. Issue 28, Part 2, Psychological Research Center, University of Diyala, Iraq.

- 10-Sabahi, Duaa (2020): Social Disruption among University Students, Unpublished Master's Thesis, College of Education, Al-Mustansiriya University, Baghdad .
- 11-Samara, Aziz and others (1989): "Principles of Measurement and Evaluation in Education", Dar Al-Fikr Library for Culture, Publishing and Distribution, ed. (2), Amman, Jordan.
- 12- Shahata, Muhammad Ibrahim (2003): "Contemporary Gymnastics Training", 1st ed., Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo, Egypt.
- 13-Al-Sayyaf, Nafi Hamza Jassim (2016): The effectiveness of a psychological training program using positive thinking in self-management and tactical knowledge for football players, unpublished doctoral thesis, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul, Iraq.
13. Shehata, Muhammad Ibrahim (2003): "Contemporary Gymnastics Training, 1st ed., Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, Egypt.
- 14-Alwan Amer (2011): Educating the human brain and learning to think, Dar Al-Safa for Publishing, Amman, Jordan.
- 15-Alawi, Muhammad Hassan and Radwan, Muhammad Nasr al-Din (2008): Measurement in Physical Education and Sports Psychology, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, Egypt.
- 16-Al-Ajili, Sabah Hussein and others (1990): "Evaluation and Measurement", Dar Al-Hikma Printing and Publishing Press, Baghdad, Iraq.
- 17-Farhat, Laila Al-Sayed (2001): "Measurement and Testing in Physical Education", 1st ed., Kitab Center for Publishing, Cairo, Egypt .
- 18-Al-Mawla, Muwaffaq Majeed (2000): Modern Methods in Football Training, 1st ed., Dar Al-Fikr Al-Arabi for Printing and Publishing, Amman, Jordan.
- 19-Nofal, Muhammad Bakr (2008): Practical Applications in Developing Thinking Using Habits of the Mind, 1st ed., Dar Al-Maisarah for Publishing, Distribution and Printing, Amman, Jordan.
- 20-Al-Watar, Nazim Shaker (2008): "The Effect of a Psychological Guidance Program for Cognitively Managing Psychological Stress among Football Players", Al-Rafidain Journal of Sports Sciences, Volume 14, Issue 9, College of Physical Education, University of Mosul.
- 21-Brewer BW, Haznadar A, Katz D, Van Raalte JL, Petitpas AJ.(2019): Amental warm-up for athletes.Sport psychol. 33(3):213-20.
- 22-Cohn, Patrick J.(1991) : "An Exploratory Study on Peak Performance in Golf". Sport Psychologist . Mar1991, Vol. 5 Issue1.
- 23-Gorden , A-M (1995) : "Self – Regulation and Goal setting" , in science and medicine in sport , by bloom field , et – al . 2nd – ed back well science.
- 24- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999) : "Flow in sports". Champaign, IL: Human Kineti.

-
- 25-Jackson, S. A., & Marsh, H. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 17–35.
- 26-Mellano, Kathleen T.Ph.D,CMPC (2023): Thinking Out to IN: Psychological Considerations and Strategies for Optimal Sport and Exercise Performance, .*ACSMS Health & Fitness Journal* 27(5):P20-25
- 27- Ravizza, K. (2006) : "Increasing awareness for sport performance". In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed). Mountain View, CA: Mayfield. New York: McGraw-Hill.(pp 179-189).
- 28-Robert J. Harmison,(2006) : "Peak Performance in Sport: Identifying Ideal Performance States and Developing Athletes" *Psychological Skills*. Argosy University/Phoenix. *Professional Psychology: Research and Practice* Copyright 2006 by the American Psychological Association.

الملحق (١)

اسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث اثناء اجراءات البحث

ت	اسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل
١	أ.د. مؤيد عبد الرزاق الحسو	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٢	أ.د. ثامر محمود الحمداني	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل
٣	أ.د. عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل
٤	أ.د. نغم محمود العبيدي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٥	أ.د. نغم خالد الخفاف	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٦	أ.م.د. وليد ذنون يونس	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٧	أ.م.د. منهل خطاب سلطان	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل
٨	أ.م.د. محمد خالد محمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٩	أ.م.د. محمد خير الدين	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
١٠	أ.م.د. اسماعيل عبد الجبار صالح	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
١١	أ.م.د. محمود مطر علي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
١٢	أ.د. مكي محمود حسين	قياس وتقويم / كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

اثر استخدام استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي ...

١٣	أ.د سعد باسم جميل	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
١٤	أ.د عمر سمير ذنون	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
١٥	أ.د محمود حمدون يونس	تدريب رياضي / كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
١٦	أ.م.د عمار شهاب احمد	قياس وتقويم / كرة قدم الصالات	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
١٧	أ.م.د ربيع جميل الزهيري	قياس وتقويم / كرة قدم الصالات	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
١٨	أ.م.د ادھام صالح محمود	تدريب رياضي / كرة قدم الصالات	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
١٩	أ.م.د هادي احمد خضير	تدريب رياضي / كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٢٠	أ.م.د نشأت بشير ابراهيم	بايوميكانيك / كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٢١	أ.م.د محمد شاكر	تدريب رياضي / كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

الملحق (٢)

يبين تسلسل جلسات البرنامج ومواضيعها وتاريخ انعقادها

تسلسل الجلسة	محتوى الجلسة	تاريخ انعقادها	الوقت	الاسابيع
الاولى	تعريفية	الاحد ٢٠٢٤/٢/٤	٢.٣٠	الاول
الثانية	التهيئة العقلية (الاسترخاء)	الثلاثاء ٢٠٢٤/٢/٦	٢.٣٠	
الثالثة	وضع وتحديد الاهداف النفسية	الخميس ٢٠٢٤/٢/٨	٢.٣٠	

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٧) - العدد (٨٦) خاص - ٢٠٢٤

اثر استخدام استراتيجية التفكير من الخارج الى الداخل في تحسين اداء مهارة التهديف لدى لاعبي ...

الثاني	٢.٣٠	الاحد ٢٠٢٤/٢/١١	متابعة تعديل الاهداف النفسية	الرابعة
	٢.٣٠	الثلاثاء ٢٠٢٤/٢/١٣	التوازن بين التحدي والمهارة	الخامسة
	٢.٣٠	الخميس ٢٠٢٤/٢/١٥	التعطيل الاجتماعي والعب المنافسة	السادسة
الثالث	٢.٣٠	الاحد ٢٠٢٤/٢/١٨	الاندماج الاجتماعي	السابعة
	٢.٣٠	الثلاثاء ٢٠٢٤/٢/٢٠	ضبط الذات وتنظيم النشاط	الثامنة
	٢.٣٠	الخميس ٢٠٢٤/٢/٢٢	استخدام الصور الذهنية الايجابية	التاسعة
الرابع	٢.٣٠	الاحد ٢٠٢٤/٢/٢٥	الحديث الذاتي الايجابي وتعزيز الثقة بالنفس	العاشرة
	٢.٣٠	الثلاثاء ٢٠٢٤/٢/٢٧	التدقق النفسي والتعامل مع الاخرين بشكل فعال	الحادية عشر
	٢.٣٠	الخميس ٢٠٢٤/٢/٢٩	ادارة الذات والعواطف بشكل فعال	الثانية عشر
الخامس	٢.٣٠	الاحد ٢٠٢٤/٣/٣	الجلسة الختامية	الثالثة عشر