

فاعلية ألعاب المنافسات في تنمية بعض المهارات النفسية لطلاب المرحلة

الإعدادية

م.د منذر حسين محمد

تربية الرصافة الثانية

مشرّف تربوي

ملخص البحث :

يهدف البحث الى :

1-إعداد مجموعة من ألعاب المنافسات وفق المعايير العلمية في تنمية بعض المهارات النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية

2- معرفة فاعلية ألعاب المنافسات في تنمية بعض المهارات النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية
اما فروض البحث فكانت :

1-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

2-وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي كونه أكثر التصاميم العلمية ملاءمة لحل مشكلة البحث واختار الباحث وبطريقة عمدية مجتمع البحث الذي تمثل بطلاب الصفوف الرابعة في الإعدادية النظامية للبنين الكائنة للسنة الدراسية (2017- 2018) البالغ عددهم (220) طالب و بلغ عدد أفراد العينة (24) طالب وعن طريق القرعة تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة و تجريبية بواقع (12) طالب لكل مجموعة و لغرض ايجاد التجانس بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحث باجراء مقارنة بين المجموعتين في متغيرات العمر والطول استخدم الباحث اختبار (المهارات النفسية) والذي قام بتصميمه كل من ستيفان بل Bull ، وجون البنسون Albinson ، وكريستوفر شامبروك shambrook عام (1996) ، لقياس بعض الجوانب العقلية - النفسية العامة للاداء الرياضي ، وقد قام باقتباسه وتعديله الى العربية محمد حسن علاوي (1998) . ويشمل المقياس (6) ابعاد هي (القدرة على التصور - القدرة على تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - دافعية الانجاز الرياضي) . ويتضمن (24) عبارة ، اذ ان كل بعد من الابعاد الستة تمثله (4) عبارات ، وتتم الاجابة عنه باختيار احد البدائل الستة تنطبق عليه (بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة

كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق عليه تماما) وتم استخراج المعاملات العلمية للمقياس .

وقام الباحث بوضع منهج لالعب المنافسات حيث تكون من (12) وحدة تعليمية استخدمت فيها الالعب الصغيرة وفق اسلوب التنافس ، وتم عرض الوحدات التعليمية على مجموعة من الخبراء للتأكد من صلاحيتها وبعد استكمال الاجراءات الخاصة باعداد المنهج ووضع بصيغته النهائية قام الباحث باجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث واستغرق المنهج (6) اسابيع بمعدل (2) حصة اسبوعيا مدة الحصة (45) دقيقة مدة اللعبة التنافسية فيها (15) دقيقة ، وبعد الانتهاء من تطبيق المنهج تم القيام باجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية من الحقيبة الاحصائية (SPSS) وبعد عرض النتائج ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

1-حقق منهج الالعب التنافسية للمجموعة التجريبية تطوراً أفضل في المهارات النفسية ولجميع الابعاد من المنهج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة وهو مايشير الى التأثير الايجابي للالعب التنافسية قد ساهم بشكل ملحوظ في تطوير المهارات النفسية من خلال الاجواء التي توفرها من اجواء المنافسات والسباقات.

2-ظهور فروق ذات معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة التجريبية و في الابعاد جميعها لتطور المهارات النفسية ولصالح الاختبار البعدي.

3-اظهرت الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تفوق المجموعة التجريبية في تطور المهارات النفسية وفي جميع الابعاد.

Research Summary :

faeiliat 'aleabi almunafasat fi tanmiat bed almaharat alnafsiat litullab almarhalat al'iedadia albahth:m.d mundhir husayn muhmd.tarbiat alrasafat alththania . musharaf tarbwi yahdif albahth 'iilaa : 1-'iiedad majmueat min 'aleab almunafasat wfq almaeayir aleilmiat fi tanmiat bed almaharat alnafsiat litullab almarhalat al'iedadia 2- maerifat faeiliat 'aleabu almunafasat fi tanmiat bed almaharat alnafsiat litullab almarhalat al'iedadia 'amma furud albahth fakanat : 1-wjwd furuq dhat dilalat maenawiat bayn alaikhtibarayn alqablii walbaedii lilmajmueat altajribiat walisalih alaikhtibar albaedii . 2-wujud furuq dhat dalalat maenawiat fi alaikhtibar albaedii bayn almajmueatayn aldaabitat waltajribiat walisalih almajmueat altajribiati. waistakhdam albahith almunahaj altajribiu lilmajmueatayn alddabitat waltajribiat dhat alaikhtibarin alqablii walbaedii kawnuh 'akthar altasamim aleilmiat mula'amatan lihali mushkilat albahth wakhtar albahith wabitariqat eamadiat mujtamae albahth aldhy tumathil bitullab alsufuf alrrabieat fi alaiadediat alnizamiat lilbanin alkayinat lilsanat aldirasia(2017- 2018) albaligh eadadahum(220) talab w balagh eadad 'afraad aleayna (24) talab waeen tariq alqureat tama taqsimuhum 'iilaa majmueatayn dabitatan w tajribiat bwaqe(12) talab likuli majmueat w ligharad 'iijad altajanus bayn majmueatay albahth altajribiat walddabitat qam albahith bi'iijra' mqrnt bayn almajmueatayn fi mutaghayirat aleumr waltuwal aistakhdam albahith

akhtbar(almaharat alnafsia) waladhi qam bitasmimih kl min stifan bal Bull , wujun albinsun Albinson, wakristufar shamibruk shambrook eam (1996) , liqias bed aljawanib aleaqliat - alnafsia aleamat lilada' alriyadii , waqad qam biaiqtibasih wataedilih 'iilaa alearabiat muhamad hasan elawy (1998) .wyashmal almiqyas (6) 'iibead hi (alqudrat ealaa altasawur - alqudrat ealaa tarkiz alaintibah - althiqat bialnafs - alqudrat ealaa alaistirkha' - alqudrat ealaa muajahat alqalaq - dafieiat al'ijnaz alriyadii) . wayatadaman (24) eibaratan , 'iidh 'ana kl baed min alaibead alstt tumathiluh (4) eibarat , watatimu al'ijabat eanh biaikhtiar ahd albadayil alstt tantabiq ealayh (bidarajat kabirat jiddaan , bidaraja kabirat , bidarajat mutawasitat , bidarajat qalilat , bidarajat qalilat jiddaan , la tantabiq ealayh tamamaan) watama aistikhraj almueamat aleilmia lilmiqyas . waqam albahith biwade munahaj li'aleab almunafasat hayth takun min(12) wahdatan taelimiatan austukhdimat fiha al'aleab alsaghirat wfq 'uslub altanafus , watama earad alwahadat altaelimiata ealaa majmueat min alkhubara' lilta'akud min salahiatih wabaed aistikmal alajra't alkhawat bi'ieedad almuhaj wawadeatan basighatah alnihayiyat qam albahith bi'ijra' alaikhtibar alqablii limajmueatay albahth waistaghraq almanhaj (6) 'asabie bimueadal 2)hisat asbweya mdt alhs(45) daqiqatan mdt alluebat altanafusiat fyha(15)daqiqatan ,wabaed alaintiha' min tatbiq almuhaj tama alqiam bi'ijra' alaikhtibarat albaediat limajmueatay albahth alddabitat waltajribiat waistakhdam albahith alwasayil alaihsayiyat min alhaqibat alaihsayiyat spss) wabaed earad alnatayij wamunaqashatiha tama altawasul 'iilaa alaistintajat alttaliat : 1-hiqq munhaj al'aleab altanafusiat lilmajmueat altajribiat ttwraan 'afdal fi almaharat alnafsia walijmie alaibead min almanhaj altaqlidii almutabae lilmajmueat aldaabitat wahu mayshir 'iilaa altaathir al'ijabiu lilalieab altanafusiat qad saham bishakl malhuz fi tatwir almiharat alnafsia min khilal al'ajwa' alty tuafiruha min 'ajwa' almunafasat walsabaqati. 2-zuhur furuq dhat maenawiat bayn natayij alaikhtibarin alqabalii walbaedii lilmajmueatayn aldaabitat altajribiat w fi alaibead jmyeha litatawur almiharaat alnafsia walisalih alaikhtibar albiedi. 3-azharat alaikhtibarat albiedi bayn almajmueatayn alzaabitat waltajribiat tafuq almajmueat altajribiat fi tatawur almiharaat alnafsia wafi jmye alabead.

1- المقدمة:

تعد اساليب التعلم احد الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الاداء وتحسينه وهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان التربية الرياضية . ومن اجل تحديد الاسباب والعوامل المؤثرة في السلوك فقد ظهرت اتجاهات حديثة في مجال علم النفس الرياضي دعت الى عدم اهمال القدرات العقلية والطاقة النفسية الهائلة التي تتجم من الاستخدام الامثل لمثل هذه القدرات وقد بدأ علماء النفس بتركيز طاقتهم على المهارات العقلية والفكرية والنفسية في مجمل الالعاب الرياضية فانصب اهتمامهم على القدرات العقلية المتنوعة والمتغيرة والكيفية التي بموجبها تساهم هذه القدرات في ارتفاع وانخفاض الاداء اذ يرتبط هذا التقدم بتحسين مستوى القدرات ومن ثم الاهتمام بتطوير وتعبئة جميع عناصر ومقومات النجاح وتنظيم وتهيئة الطالب في المنافسات الرياضية المدرسية وقدرته على مواجهة الضغوط والتركيز الجيد والقدرة

على وضع اهداف تستثير التحدي بصورة واقعية فضلا عن تمتعهم بالمقدرة على تصور انفسهم وهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة كما يستطيعون اداء ما يتصورونه على نحو جيد وتعد العاب المنافسات إحدى الرياضات المهمة لما لها من أهمية وفوائد كثيرة تكمن في تطوير النواحي البدنية والحركية وتنمية روح المنافسة والتعاون كذلك تطوير النواحي العقلية وتعتبر أساليب تعليمية أثبتت فاعليتها في العملية التعليمية باعتبارها طريقة يمكن استخدامها في تطوير المهارات النفسية كونها ملائمة للمراحل العمرية كافة بما يتلاءم والغرض من تلك اللعبة حيث ان للاعب مجالات مختلفة تساعد كل فرد على ان يتعلم وفق قدراته وامكانياته الخاصة وعلى وفق ميوله ورغباته الذاتية، كما أن فيها متسع للعمل الجماعي عندما يشترك المتعلمون في الموقف التعليمي واثارة الرغبة وتحدي طاقة المتعلم الكامنة و معرفة مدى قدراته الذاتية كما تحفزه على استثارة دافعيته ومضاعفة جهده ليتنافس مع الزميل أو مع الجماعة إذ تعد أساليب التنافس " أحد الاساليب الإجرائية التي تدفع الى بذل اكبر قدر من النشاط النسبي مما يدل على أن سير عملية التعلم في مسارها الصحيح " (سليمان:1991: 13).

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في تصميم بعض الالعاب التنافسية ومعرفة تأثيرها في تنمية المهارات النفسية وهذا مادعى الباحث الى القيام ببحث تجريبي اسهاماً منه في معالجة بعض المشكلات ومساعدة المدرس في إيجاد سبل التعلم الناجحة وتزويد الطالب بأساليب تعليمية تطابق رغباته وتزيد من دافعيته نحو التعلم وتكوين شخصيتهم بابعدها وسماتها كافة،حيث ان اللعب يعتبر وسيطا تربويا مهما يعمل في تكوين شخصية الطالب في هذه المرحلة العمرية ،وتشبع حاجاته ، في مراحل الاعداد والتكامل في الجانب التربوي والتعليمي

مشكلة البحث :

يعتبر الطالب محور العملية التعليمية ومن خلال الإعداد الجيد للمربين والمدرسين ووضع البرامج التعليمية المناسبة مع إمكانياتهم وقدراتهم، فضلا عن الإعداد على التنظيم لتحقيق افضل ما هو مناسب لتطوير مستوى الأداء.

و تأتي أهمية العاب المنافسات لما تحتويه من جوانب تربوية وتعليمية مهمة فضلا عن جوانب الترفيه والترويح ، مما قد يؤدي إلى زيادة دافعية الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي.

ومن خلال عمل الباحث في مجال الإشراف ومن خلال المقابلات التي اجريها مع بعض مدرسي التربية الرياضية. لوحظ أن درس التربية الرياضية لا يحتوي على العاب ومنافسات بين الطلبة ويمكن أن نرجع ذلك لاسباب عدة منها ما يتعلق بإخراج درس التربية الرياضية لذا أراد الباحث معرفة فاعلية الألعاب المنافسات في خلق حالة من التشويق ومساهمتها في تنمية المهارات النفسية من خلال درس التربية الرياضية.

أهداف البحث :

- 1- إعداد مجموعة من العاب المنافسات وفق المعايير العلمية في تنمية بعض المهارات النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية
- 2- معرفة فاعلية العاب المنافسات في تنمية بعض المهارات النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية

فروض البحث :

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث :

- المجال البشري- طلاب الصفوف الرابعة للمرحلة الإعدادية في الاعدادية النظامية للبنين .
- المجال الزمني-الفترة من 2017/10/2 ولغاية 2017/12/18.
- المجال المكاني- ساحة الاعدادية النظامية للبنين في مدينة بغداد ساحة الوثاق.

تحديد المصطلحات:

1- **العاب المنافسات:** " تلك الألعاب المصممة للتدريس والمرح ويمكن ان يمارسها الأفراد لتطوير المهارات المستخدمة وتمتعهم بالمرح والسرور في الوقت نفسه والتي تجعل الفرد في صراع مع نفسه أو مع زميله أو مع الجماعة للوصول الى هدف معين يساعده في عملية تنمية وتطوير قدراته من خلال استثارة دافعيته للممارسة للوصول إلى اكتساب التعلم (السامرائي: 2004: 10)

2- **المهارات النفسية:** عرفها (عنان ، 1995) بانها : "القدرة على الاقتراب من موقف الانجاز مع الاعتقاد بالثقة والمعرفة بان كلا من الجسم والعقل على اتم الاستعداد للاداء الامثل" (عبد الفتاح:1995: 17)

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة وأهداف البحث وفروضه هم من يحدد منهج البحث الملائم، والمنهج هو "اسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها بهدف الوصول الى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة". (عليان:2000: 53)

لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي كونه أكثر التصاميم العلمية ملائمة لحل مشكلة البحث ولأنه يبحث في أكثر من متغير ويعطي نتائج دقيقة

2-2 مجتمع البحث وعينة:

اختار الباحث وبطريقة عمدية مجتمع البحث الذي تمثل بطلاب الصفوف الرابعة في الاعدادية النظامية للبنين الكائنة في بغداد- ساحة الواثق للسنة الدراسية (2017- 2018) البالغ عددهم (220) طالب المتمثلة بالشعب (ا-ب-ج-د-هـ) وعن طريق القرعة تم اختيار طلاب شعبة (ب) لتمثل عينة البحث حيث قام الباحث بإجراء التجربة عليهم إذ بلغ عدد أفرادها (36) طالب تم استبعاد (12) طالب وهم:

1- الطلاب الراسبون والمؤجلون إذ بلغ عددهم (7) طلاب.

2- الطلاب المصابون وعددهم (3) طلاب

3- الطلاب الذين تغيبوا عند إجراء الاختبارات وعددهم (2) طالب.

وبذلك اصبح العدد الكلي لأفراد عينة البحث (24) طالب، وعن طريق القرعة تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة و تجريبية بواقع (12) طالب لكل مجموعة وكالاتي:

2-2-1- تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة:

لغرض ايجاد التجانس بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحث بإجراء مقارنة بين المجموعتين في متغيرات العمر والطول والوزن ثم تم حساب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين وتطبيق اختبار (ت) من اجل معرفة الفروق بين المجموعتين في المتغيرات ادناه كما في جدول (1).

جدول (1)

يبين التجانس بين مجموعتي البحث

ت جدولية*	ت محسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-	
	1,98	71,1	16 54,	1,98	16,99	العمر
3.76	1,97	4,87	166,98	49,4	165,98	الطول
	1,08	3,98	64,09	3,98	63,96	الوزن

*تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (20)

2-3 وسائل جمع المعلومات:

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

2- شبكة الانترنت.

3- مقياس المهارات النفسية

2-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الاجهزة والادوات الاتية:

- ميزان طبي.

- شريط قياس.

-شواخص عدد (8).

-كرات قدم عدد(6).

-كرات سلة عدد(6).

-منهج الالعب التنافسية

2-4 أداة البحث:

استخدم الباحث اختبار (المهارات النفسية) (الخفاف:2002: 27) والذي قام بتصميمه كل

من ستيفان بل Bull ، وجون البنسون Albinson، وكريستوفر شامبروك shambrook عام (

1996) ، لقياس بعض الجوانب العقلية - النفسية العامة للاداء الرياضي ، وقد قام باقتباسه

وتعديله الى العربية محمد حسن علاوي (1998) .

ويشمل المقياس (6) ابعاد هي (القدرة على التصور - القدرة على تركيز الانتباه - الثقة

بالنفس - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - دافعية الانجاز الرياضي) .

ويتضمن (24) عبارة ، اذ ان كل بعد من الابعاد الستة تمثله (4) عبارات ، وتتم الاجابة

عنه باختيار احد البدائل الستة تنطبق عليه (بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة

كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق عليه تماما) ، ويتم

تصحيح المقياس عند منح الدرجات العبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها

الرياضي امام كل عبارة . كما يتم عكس الدرجات التي حددها الرياضي بالنسبة الى العبارات

التي في عكس اتجاه البعد على النحو الاتي :

$$1=6 ، 2=5 ، 3=4 ، 4=3 ، 5=2 ، 6=1$$

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما اقتربت درجة الرياضي من الدرجة العظمى

وقدرها (24) درجة في كل بعد دل على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، وكلما قلت

درجات الرياضي دل ذلك على حاجته الى اكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي

يقيسها هذا البعد . الملحق (1) .

2-5 المعاملات العلمية لمقياس المهارات النفسية:

2-5-1 الصدق:

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ماوضع من اجله وهو (المهارات النفسية) تم اللجوء الى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين في علم النفس الرياضي وطرائق التدريس¹ لاختبار ارائهم حول مدى صدق المقياس المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل الى 88% وهذا يعني ان المقياس صادق لانه على الباحث (الحصول على موافقة 75% فاكثر من اراء المحكمين في هذا النوع من الصدق) (بلوم:1983: 196)

2-5-2 الثبات:

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمدت الباحثة على طريقة الاختبار واعادة الاختبار اذ(تعد الاداة ثابتة اذا اعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية(العجيلي:1990: 143)) فقد تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (10) طلاب من طلاب (الاعدادية النظامية للبنين) والذين هم من ضمن مجتمع البحث وبعد مرور (14) يوم تم تطبيق المقياس مرة اخرى على نفس الطلاب وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الاول والثاني تم إيجاد معامل الثبات لكل بعد من ابعاد المقياس كما في الجدول (2).

جدول (2)

يبين قيم معامل الارتباط بين الاختبارين الاول والثاني لإيجاد معامل الثبات لاداة البحث (مقياس المهارات النفسية)

معامل الارتباط البسيط(بيرسون)	الابعاد
0.89	القدرة على التصور
0.82	القدرة على تركيز الانتباه
0.85	الثقة بالنفس
0.86	القدرة على الاسترخاء
89%	القدرة على مواجهة القلق
88%	دافعية الانجاز الرياضي

*الخبراء:

- 1-م.د زينب حسن فليح الجبوري: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . الجامعة المستنصرية . علم النفس الرياضي
- 2-م.د ابتهاج رفعت حسين: وحدة الأنشطة الطلابية . الجامعة المستنصرية . طرائق تدريس
- 3-م.د سعاد سبتي: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات . جامعة بغداد . علم النفس الرياضي
- 4-عبد علي الفرطوسي: وحدة الأنشطة الطلابية . الجامعة المستنصرية . طرائق تدريس
- 5-سعد عباس الجنابي: وحدة الأنشطة الطلابية . جامعة تكريت . علم النفس الرياضي

2-6 المنهج التعليمي باستخدام الالعب التنافسية.

قام الباحث بمراجعة شاملة للمصادر الخاصة بعلم النفس العام وعلم النفس الرياضي لتحديد العوامل النفسية التي تؤثر وتكون بمجموعها وتعمل على تنمية المهارات النفسية من اجل وضع المنهج الملائم والمناسب بالالعب التنافسية والذي يمكن ان يكون له الدور في تنمية المهارات النفسية لدى طلاب المرحلة الاعدادية (الرابع الاعدادي) تضمن المنهج المعد (12) وحدة تعليمية استخدمت فيها الالعب الصغيرة وفق اسلوب التنافس ، وتم عرض الوحدات التعليمية على مجموعة من الخبراء للتأكد من بعض الامور منها:-

- 1- ملاءمة الوحدات التعليمية مع مستوى عينة البحث.
 - 2- التقسيم الخاص بالوحدة التعليمية وزمن الاداء.
 - 3- مراعاة التسلسل في اداء الالعب التنافسية على وفق درجة صعوبتها.
- ملاءمة الالعب التنافسية لأهداف الموضوع وإمكانية تحقيقها أقصى حد ممكن من أغراضها. ولكي يتم ذلك اعتمد الباحث على عملية التخطيط في اعداد المنهج معتمدة الخطوات الاتية :
- تحديد الاحتياجات الضرورية للمنهج.
 - تحديد الاهداف المرجوة من وضع المنهج.
 - ايجاد البرامج والنشاطات الكفيلة بتحقيق الاهداف الموضوعية.
 - تقويم النتائج التي يتم التوصل إليها.

لذا فقد اعتمد الباحث في تطبيق المنهج على طريقة وضع الالعب تنافسية ومختلفة خلال خلال القسم الرئيسي من درس التربية الرياضية وتم ايضا اعتماد التعزيز الاجتماعي مثل المدح والثناء والتصفيق والتعزيز اللفظي ملحق (2).

2-7 تطبيق منهج الدرس بالالعب التنافسية للمجموعة التجريبية:

بعد استكمال الاجراءت الخاصة باعداد المنهج ووضعها بصيغته النهائية قام الباحث باجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث وذلك عن طريق توزيع مقياس (المهارات النفسية) على الطلاب يوم الاثنين بتاريخ 2017/10/9 بعدها تم البدء بتطبيق (منهج الالعب التنافسية) على المجموعة التجريبية بتاريخ 2017 /10/12 ولمدة (6) اسابيع بمعدل (2) حصة اسبوعيا مدة الحصة (45) دقيقة مدة اللعبة التنافسية فيها (15) دقيقة ،وبعد الانتهاء من تطبيق المنهج تم القيام باجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بتاريخ 2017/11/20 .

2-8 المنهج التقليدي للمجموعة الضابطة:

اعتمد منهج المجموعة الضابطة على المنهج الموضوع من قبل المدرسة الخاص بدرس التربية الرياضية

2-9 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية من الحقيبة الاحصائية (spss) وكما يلي ::

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-معامل الارتباط البسيط(بيرسون)

-اختبار(ت)للعينات المتناظرة.

- اختبار(ت)للعينات غير المتناظرة.

3-عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

ابعاد مقياس المهارات النفسية :

جدول(3)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في ابعاد مقياس المهارات النفسية

الدلالة	قيمة ت* الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية ابعاد المهارات النفسية
			ع	س-	ع	س-	
عشوائي	3.76	2,93	2.98	14	2'2	13	القدرة على التصور
عشوائي		2,79	3,09	13	2'12	12	القدرة على تركيز الانتباه
عشوائي		1,39	2,44	14	2,78	13	الثقة بالنفس
عشوائي		2,23	2,22	15	2,52	14	القدرة على الاسترخاء
عشوائي		1,92	2,09	12	2,55	12	القدرة على مواجهة القلق
عشوائي		2.82	2,07	14	2,09	13	دافعية الانجاز الرياضي

*تحت مستوى دلالة(0,05) ودرجة حرية(11).

يتبين من خلال الجدول (3) والذي يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة انه لم يكن هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة .
فمن خلال النتائج المعروضة في الجدول (3) يبين لنا قيمة الوسط الحسابي في بعد القدرة على التصور في الاختبار القبلي كانت (13) بانحراف معياري (2,2) ، وللاختبار البعدي (14) بانحراف معياري (2,12) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (2,93) وهي اصغر من القيمة الجدولية (3,76)، بدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية في الاختبار القبلي .

وبلغت قيمة الوسط الحسابي في بعد القدرة على تركيز الانتباه (12) وبانحراف معياري (2,12) ، وللاختبار البعدي (13) وبانحراف معياري (2,09) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (2,79) وهي اصغر من القيمة الجدولية (3,76)، بدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية في الاختبار القبلي .

وبلغت قيمة الوسط الحسابي في بعد الثقة بالنفس (13) وبانحراف معياري (2,78) وللاختبار البعدي (14) وبانحراف معياري (2,44) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (1,39) وهي اصغر من القيمة الجدولية (3,76) بدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية في الاختبار القبلي .

وبلغت قيمة الوسط الحسابي في بعد القدرة على الاسترخاء (14) وبانحراف معياري (2,52) ، وللاختبار البعدي (15) وبانحراف معياري (2,22) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (2,23) وهي اصغر من القيمة الجدولية (3,76)، بدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية في الاختبار القبلي .

وبلغت قيمة الوسط الحسابي في بعد القدرة على مواجهة القلق (12) وبانحراف معياري (2,55) ، وللاختبار البعدي (12) وبانحراف معياري (2,09) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (1,92) وهي اصغر من القيمة الجدولية (3,76)، بدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية في الاختبار القبلي .

وبلغت قيمة الوسط الحسابي في بعد القدرة على دافعية الانجاز الرياضي (13) وبانحراف معياري (2,09) ، وللاختبار البعدي (14) وبانحراف معياري (2,07) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (2,07) وهي اصغر من القيمة الجدولية (3,76)، بدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية في الاختبار القبلي .

3-1-2 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد مقياس المهارات النفسية

جدول (4)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد مقياس المهارات النفسية

الدلالة	قيمة ت* الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية ابعاد المهارات النفسية
			ع	س-	ع	س-	
عشوائي	3.76	6,37	2.18	18	2'78	14	القدرة على التصور
عشوائي		5,61	2,09	17	2'92	13	القدرة على تركيز الانتباه
عشوائي		5,91	2,84	17	3,88	12	الثقة بالنفس
عشوائي		6,33	1,22	19	2,02	14	القدرة على الاسترخاء
عشوائي		6,90	2,00	17	2,78	14	القدرة على مواجهة القلق
عشوائي		5.02	2,60	18	3,09	13	دافعية الانجاز الرياضي

*تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11).

يتبين من خلال الجدول (4) والذي يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

فمن خلال النتائج المعروضة في الجدول (4) والذي يبين لنا قيمة الوسط الحسابي لبعد القدرة على التصور في الاختبار القبلي كانت (14) بانحراف معياري (2,78) ، وللاختبار البعدي (18) وبانحراف معياري (2,18) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (6,37) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,76)، بدرجة حرية (11) اتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي

وبلغت قيمة الوسط الحسابي في بعد القدرة على تركيز الانتباه للاختبار القبلي (13) بانحراف معياري (2,92) وللاختبار البعدي (17) بانحراف معياري (2,09) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (5,09) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,76) بدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

وبلغت قيمة الوسط الحسابي في بعد الثقة بالنفس (13) بانحراف معياري (2,78) ، وللاختبار البعدي (14) بانحراف معياري (2,44) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (1,39) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,76)، بدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار.

وبلغت قيمة الوسط الحسابي في بعد القدرة على الاسترخاء (14) بانحراف معياري(2,02) وللاختبار ألبعدي (19) بانحراف معياري(1,22) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (6,33) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,76)، بدرجة حرية (11) تحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي .

وبلغت قيمة الوسط الحسابي في بعد القدرة على مواجهة القلق في الاختبار القبلي(14) بانحراف معياري(2,78) وللاختبار ألبعدي (17) بانحراف معياري(2,00) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (6,90) وهي اكبر من القيمة الجدولية (3,76) بدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي.

وبلغت قيمة الوسط الحسابي في بعد دافعية الانجاز الرياضي في الاختبار القبلي (13) وبانحراف معياري(3,09) ، وللاختبار ألبعدي (18) وبانحراف معياري(2,60) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (5,02) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,76)، بدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي.

3-1-3 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول(5)

يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس المهارات النفسية

الدلالة	قيمة ت* الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		المعالم الاحصائية
			تجريبية		ضابطة		
			ع	س-	ع	س	
معنوي	3,76	8,21	2,90	124	2,98	85	مقياس المهارات النفسية

*تحت مستوى دلالة(0,05) ودرجة حرية(20).

من خلال الجدول (5) والذي يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس المهارات النفسية حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي(85) بالانحراف المعياري(2.98) للمجموعة الضابطة اما المجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (124) بانحراف معياري(2,90) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (8,21) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,76)، بدرجة حرية (20) وتحت مستوى

دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

3-2 مناقشة النتائج:

يتبين من خلال الجدول (5) والذي يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين للمجموعة التجريبية في جميع ابعاد مقياس المهارات النفسية وهذا يعود الى طبيعة العاب المنافسات التي طبقها الباحث على المجموعة التجريبية .

وفي ضوء المعالجات الاحصائية لنتائج البحث التي تم التوصل إليها حيث كانت قيمة (T) المحتسبة أكبر من قيمتها الجدولية و باحتمال خطأ 0,5% وهذا يدل على أن العاب المنافسات تساعد على تطوير المهارات النفسية وهو ما يثبت صحة الفرضية والتي تشير الى تأثير العاب المنافسات في تطوير المهارات النفسية الامر الذي ساعد في تنمية صفة الاعتماد على النفس وهي احدى المهارات النفسية لدى الطلاب حيث ان (الثقة بالنفس تكتسب وتتطور ولم تولد مع الانسان فالاشخاص الذين يظهرون انهم مشحونون بالثقة بالنفس ويسيطرون على قلقهم ولايجدون صعوبات في التعامل والتاقلم في اي زمان او مكان) (تاج الدين:1990:35)، حيث تساعد المهارات النفسية على تحسين الطاقة النفسية للفرد اذ ان القدرة على التصور و تركيز الانتباه والثقة بالنفس و مواجهة القلق ودافعية الانجاز من المهارات المهمة لتأثيرها على اداء الفرد و تمثل مصدرا ايجابيا مهما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية). (نور الدين:1994:98)

وقد اعطت هذه الالعاب نوعا من الشعور بالاطمئنان من خلال اخذ الفرصة في التفرغ الانفعالي للمشاعر المكبوتة الناتجة من الحياة الاجتماعية الى جانب ضغط الدروس الاخرى .

ويرى الباحث ان تحقيق المهارات النفسية المطلوبة والتفاعل مع الاخرين من خلال منهج الالعاب التنافسية ساعد الطلاب على تحقيق الانسجام مع الاخرين وخصوصا في هذه المرحلة العمرية التي يمرن بها وهي مرحلة الانتقال من مرحلة المراهقة الى مرحلة وان طبيعة منهج الالعاب التنافسية ساعد الطلاب على الضبط والاستقرار النفسي في نفس الوقت الذي يوفر فيه لهم المتعة والترفيه . ان تطبيق الالعاب بشكل تنافسي يحفز الطالب على الأداء بالشكل الأمثل ويبعد عنه الملل والتعاس في تطبيق المهارة من خلال بث روح التشويق والاثارة وعملية التفاعل مع زملائه داخل الصف. واجبار الطالب على بذل كل الطاقات حتى يستطيع التكيف وملاءمة جهد المنافسات التي تتميز بشدتها.

ان استخدام الألعاب التنافسية في درس التربية الرياضية من قبل الباحث والتي ساهمت في تنمية روح التعاون واكتشاف القابليات. وتنمية المهارات النفسية عند الطالب وهذا ما أشار إليه

(نزهان العاصي، مازن عبد الرحمن، 1987) بأن " استخدام الألعاب الصغيرة وخاصة في القسم الرئيسي منه تنمي بروح التعاون و التوافق العضلي العصبي وأداة تعلم القابليات واكتشافها وتطويرها.

كما أن الألعاب الصغيرة تساهم في تنمية الصفات التربوية والاجتماعية من خلال روح الجماعة وهذا ما أكده (مكارم حلمي واخرون، 2000) حيث يرى " أن الألعاب الصغيرة تتميز بتعدد قوانينها واختلاف أنواعها، وهي تمهد للألعاب الجماعية. كما أنها تساعد المتعلم على أن يتولى قيادة الجماعة أو أن يكون عضوا فيها وبذلك تنمو عنده روح الجماعة وروح العمل لمصلحتها والانتصار لها.

4- الخاتمة

1. حقق منهج الألعاب التنافسية للمجموعة التجريبية تطوراً أفضل في المهارات النفسية ولجميع الابعاد من المنهج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة وهو ما يشير الى التأثير الايجابي للالعاب التنافسية قد ساهم بشكل ملحوظ في تطوير المهارات النفسية من خلال الاجواء التي توفرها من اجواء المنافسات والسباقات.
 2. ظهور فروق ذات معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة التجريبية و في الابعاد جميعها لتطور المهارات النفسية ولصالح الاختبار البعدي.
 3. اظهرت الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تفوق المجموعة التجريبية في تطور المهارات النفسية وفي جميع الابعاد.
- في ضوء ما تقدم يوصي الباحث بما يأتي:

1. اعتماد منهج الألعاب التنافسية في المنهج التعليمي الخاص بدرس التربية الرياضية لطلاب المرحلة الاعدادية.
2. إجراء دراسات وبحوث مشابهة للكشف عن تأثير استخدام الألعاب التنافسية وربطها بمتغيرات نفسية اخرى.
3. اختيار الألعاب الصغيرة على وفق المعايير العلمية لضمان تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية والنفسية.

- 4- استخدام الألعاب الصغيرة في القسم الرئيسي من درس التربية الرياضية لخلق حالة من التشوق والمرح والمساهمة في زيادة دافعية الطلاب نحو درس التربية الرياضية.
- 5- التأكيد على مدرسات ومدرسي التربية الرياضية من خلال الدورات السنوية على ضرورة اختيار الألعاب الصغيرة المناسبة للمرحلة العمرية وبطرق علمية صحيحة.

المصادر:

- احمد عزت راجح؛ أصول علم النفس، ط12: (الإسكندرية، دار المعارف، 1979)
-أمير تاج الدين ؛ الثقة بالنفس ، ط2 ، (القاهرة ،كنوز للنشر والتوزيع، 2880).
- بنيامين بلوم واخرون؛ تقييم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة) محمد نبيل نوفل واخرون (القاهرة، المكتب المصري الحديث)، 1983
- اسامة كامل راتب؛ النمو الحركي " مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهقة : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ريحي مصطفى عليان (واخرون)؛ مناهج واساليب البحث العلمي، ط1: (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000
- السامرائي، مجيد فليح حسن؛ تأثير استخدام أسلوبي التنافس الجماعي والتعاوني في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004.
- صباح حسين العجيلي واخرون؛ التقويم والقياس (بغداد، مطبعة التعليم العالي ، 1990،
- صدقي نور الدين؛ العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم (المجلة العلمية للتربية والرياضة ،المؤتمر العلمي للرياضة والمباديء الاولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،جامعة حلوان، 1994)
- الطالب ، نزار والويس ، كامل (2000) : " علم النفس الرياضي " ، الطبعة الثانية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد .
- الكاشف ، عزت محمود (1991) : " الاعداد النفسي للرياضيين " ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- عنان ، محمود عبد الفتاح (1995) : " سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب " ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- كامل عبد المنعم صالح ووديع ياسين التكريتي؛ الألعاب الصغيرة: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1981)،
- نبيل محمد إبراهيم وآخرون؛ التربية البدنية للأطفال: (السعودية، دار الأندلس للنشر والتوزيع، 1996).

نغم خالد نجيب الخفاف - 2002 المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل

- محمد جاسم نايف؛ اثر برنامجي الالعب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لاطفال الرياض، اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل.

- محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية الجماعات الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998)،

محمد خليفة بركات؛ علم النفس التعليمي، ج1: (الكويت، دار القلم، 1974).

Johnson, et: circle of Learning cooperation in the classroom, Alexandring, VA,A seo, 1988..

- Nixon john E.and jewettan EAn Introduction to Physical Education W.B. sounders comp Physical Phla 1974

Johnson, et: circle of Learning cooperation in the classroom, Alexandring, VA,A seo, 1988,

الملاحق ملحق (1)

المجموعة التجريبية

نموذج وحدة التعليمية:

الزمن (45) دقيقة

الاسلوب التعليمي/ اسلوب التنافس

الملاحظات	الاخراج والتنظيم	الفعاليات والمهارات الحركية	الزمن بالدقيقة	اقسام الوحدة
		تهيئة الادوات واخذ الحضور والبدء بالدرس.	15د	القسم الاعدادي
		مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم.	3د	الجانب التنظيمي
		مجموعة من التمارين الخاصة بالمهارة الحركية.	7د	1- الاحماء العام
			5د	2- الاحماء الخاص
		منهج المدرس المتبع	30د	القسم الرئيس
		منهج العاب المنافسات (من قبل الباحث مع مدرس التربية الرياضية)	15د	- الجانب التعليمي

<p>تاكيد على عدم اجتياز الخطوط وعم اسقاط الكرة</p>		<p>(5) تطبيق اللعبة رقم (1). يتم تقسيم الطلاب الى اربعة مجاميع كل مجموعة تحتوي على ثلاث طلاب يقفون بصورة متوازية كل فريق يقابله الفريق الاخر ورسم خطين بينهما على ان لايتعدى الطالب هذه الخطوط بحيث يكونوا مجموعتين تتنافس فيما بينها وتضم كل مجموعة (6) طلاب وتقوم كل مجموعة بمهارة تناول الكرة للزميل الذي يقف امامه لمسافة ثلاثة امتار وعند سماع الاشارة من المدرس يقوم كل طالب بالتنافس فيما بينهم باداء مهارة رمي الكرة لزميله الركض مسرعا ليقف خلف المجموعة وهكذا لثلاث مرات متتالية واعادة المهارة نفسها وهكذا الى حين انتهاء جميع الطلاب ثم يرى الفائز اي الفريقين ويطلب المدرس من الطلاب الاخرين التصفيق للفريق الفائز تكرر اللعبة (3) مرات.</p>	<p>15د</p>	<p>الجانب التطبيقي تدخل منهج الالعاب التنافسية باخر (15) دقيقة من الجزء الرئيسي</p>
<p>التاكيد على عدم اسقاط الشواخص او اسقاط الكرة</p>		<p>اللعبة (2) (5) دقائق يقسم الطلاب الى (4) مجاميع وتوضع امام كل مجموعة كرة وعلى بعد (6)م يوضع شاخصان المسافة بينهما (4)م وعند سماع اشارة البدء يبدأ التنفيذ الاول من كل مجموعة بحمل الكرة والجري بين الشواخص ثم العودة بالجري لاعطاء الكرة للزميل الذي يليه والذي يكرر نفس العملية، والمجموعة التي تنهي اللعب اسرع تعد هي الفائزة. اللعبة (3) يتم تقسيم الطلبة الى مجموعتين ووضع امام كل مجموعة بساط على بعد (5)م يقف الطلبة بشكل مستقيم ومسافة تفصل بين كل مجموعة مترين وعلى وعند اعطاء اشارة</p>		

		<p>البدء يبدأ الطالب الاول من كل مجموعة بالجري نحو البساط وعمل درجة امامية ثم الوقوف والجري مرة اخرى للعودة الى المجموعة وضرب يد الزميل للقيام بدوره وهكذا حيث تتكون كل مجموعة من (6) طلاب والمجموعة التي تنهي اللعب اسرع تعد هي الفائزة . ويطلب المدرس التصفيق للفريق الفائز</p> <p>(5) دقائق (الوقت)</p> <p>يتم تقسيم الطلاب الى مجموعتين وتعطى لكل طالب كرة سلة بيده ويطلب منهم ان يقوموا برمي الكرة في الباسكت بحيث يقف الطالب مسافة مترين قبل الهدف والفريق الذي يستطيع ان يدخل الكرة بالباسكت باكثر عدد خلال ترة (5) دقائق يعتبر هو الفائز ويكون هذا التمرين بحساب اكثر الاهداف خلال دقيقتين ونصف لكل فريق وبعد ان تنتهي المجموعة الاولى تبدأ المجموعة الثانية باللعب ويقوم المدرس بحساب عدد الاهداف لكل فريق.</p>		
		<p>اعطاء تمارين ارتخاء وتهدئة عامة للجسم. تأكيد الاداء الافضل للمهارات في الوحدات التعليمية اللاحقة فضلاً عن تعزيز الطالب الافضل. اعادة الادوات الى مكانها ثم اليعاز بالانصراف.</p>	5د	3- القسم الختامي

ملحق (2) مقياس المهارات النفسية

لا	تطبيق	درجة	درجة	درجة	تطبيق	العبارات	ت
تطبيق	علي	بدرجة	بدرجة	بدرجة	علي		
علي	بدرجة	قليلة	متوسطة	كبيرة	بدرجة		
تماما	كبيرة جدا	جدا			كبيرة جدا		
						افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في الدرس وتدخل في تركيز انتباهي	1
						اشعر باحتمال عدم قدرتي على الاداء بصورة جيدة	2
						قبل اشتراكي في الدرس اكون معدا نفسيا لبذل اقصى جهد	3
						استطيع تصور ادائي للحركات دون ان اقوم بادائها فعلا	4
						عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في الدرس	5
						يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات المختلفة في الدرس	6
						اخشى من عدم الاجادة في الاداء اثناء الدرس	7
						عندما لا تكون نتيجة الاداء في مصلحتي فان ثقتي بنفسي تقل كلما قارب الدرس على الانتهاء	8
						يصعب علي ان اتصور ما سوف اقوم من اداء حركي	9
						من السهولة بالنسبة الي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي بالدرس	10
						مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات الدرس	11
						طوال مدة الدرس استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي	12
						استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي في اثناء الدرس	13

					14	اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في الدرس
					15	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسى واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في الدروس العملية
					16	الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الدرس
					17	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاجطاء اثناء الدرس
					18	اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في الدرس
					19	يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي
					20	من السهولة بالنسبة اليّ قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي بالدرس
					21	مشكلتي هي فقدانى للقدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات الدرس
					22	طوال مدة الدرس استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسى
					23	استطيع دائما استثارة حماسى بنفسى في اثناء الدرس
					24	اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في الدرس