

تأثير برنامج ارشادي باستخدام تمرينات خاصة لتطوير الذات الجسمية ومهارة المناولة للاعبي المدارس التخصصية بكرة القدم

احمد نايف زاعل العبيدي ، أ.م.د مروان عبد اللطيف عبد الجبار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- 1- التعرف على مستوى الذات الجسمية لدى لاعبي المدارس لتخصصية بكرة القدم .
 - 2- اعداد برنامج ارشادي معرفي للذات الجسمية باستخدام تمرينات خاصة .
 - 3- تطوير مهارة المناولة لدى لاعبي المدارس التخصصية بكرة القدم.
- إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي، اذ تكونت عينة البحث من (20) لاعباً، أجرى الباحث الاختبارات قبلية على عينة البحث الرئيسة (التجريبية والضابطة) يوم (2022/1/16) بعد ذلك أجرى تجربة البحث الرئيسية على المجموعة التجريبية من خلال من خلال تطبيق البرنامج الارشادي والتمرينات الخاصة، بعدها أجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث التجريبية والضابطة وتمت معالجة البيانات احصائياً وقد توصل الباحث الى بعض الاستنتاجات الآتية :
1. وجود مستوى مرتفع لصورة الذات الجسمية لدى افراد عينة البحث .
 2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في مقياس صورة الذات الجسمية .
 3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار مهارة المناولة.

الكلمات المفتاحية: برنامج أرشادي ,تمرينات خاصة ,كرة القدم

The effect of a guidance program using special exercises to develop the physical self and the skill of handling for players of specialized schools in football

Ahmed Nayef Zael Al-Obaidi, Assist Prof . Dr. Marwan Abdul Latif Abdul Jabbar
College of Physical Education and Sports Sciences / University of Anbar

Abstract

The current research aims to identify:

- 1-Identify the level of physical self among players of specialized schools in football.
- 2- Prepare a cognitive guidance program for the physical self using special exercises.
- 3- Develop the skill of handling among players of specialized schools in football.

The researcher used the experimental method with a design of the experimental and control groups with a pre- and post-test, as the research sample consisted of (20) players. The researcher conducted the pre-tests on the main research sample (experimental and control) on (16/1/2022). After that, he conducted the main research experiment on the experimental group by applying the guidance program and special exercises. After that, the researcher conducted the post-tests on the experimental and control research sample, and the data were processed statistically. The researcher reached some of the following conclusions:

- 1- There is a high level of physical self-image among the individuals of the research sample.
- 2-There are statistically significant differences at the level (0.05) between the average scores of the pre- and post-tests in favor of the post-test in the physical self-image scale.
- 3-There are statistically significant differences at the level (0.05) between the average scores of the pre- and post-tests in favor of the post-test in the handling skill test.

Keywords: Guidance program, special exercises, football

1 - التعريف بالبحث:**1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:**

علم النفس الرياضي فرع أساسي من فروع علم النفس يختص بدراسة كل ما يتعلق بنفسية الرياضي وقدراته وسماته الشخصية بجانب الاهتمام بمستواه البدني وتدريباته، واستغلال موهبته وسماته استغلالاً صحيحاً، وهو ما يؤدي إلى الوصول إلى نجاح باهر، كما تظهر قيمة علم النفس الرياضي وأهميته، حينما يحتاج الشخص الممارس إلى الدعم للقيام بالعديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب مجهوداً بدنياً ونفسياً هائلاً، على اعتبار أن المشاركون في أي صنف رياضي يحاولون دائماً اتقان العديد من المهارات التي تكون غاية في الصعوبة، مما يجعلهم تحت ضغط شديد سواء من الناحية الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية.

وعرفه (رمضان ياسين، 2008) "بأنه ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة

التربية البدنية والرياضية، ومحاولة تقويمها للاستفادة منها في مهاراته الحياتية"

يمثل مفهوم الذات حيز الزاوية في دراسة الشخصية وعنصر مهم من عناصر التوجيه النفسي بل يذهب بعض المفكرين إلى أنه مفتاح الشخصية السوية، وطريق من طرق الوصول إلى النجاح والابداع.

ومفهوم الذات الجسمية هي عملية تصور الذات بناء على رؤية الفرد ومعلوماته الحسية للمظهر المادي لنفسه وهو يعبر بصفة أساسية عن كيفية رؤية الفرد لنفسه وإمكاناته البدنية وهي في كثير من الحالات قد تكون مختلفة جذرياً عما يراه الآخرون وعن الواقع الفعلي للفرد أن هناك المزيد من المعرفة في جسمك أفضل من معرفتك الخاصة، وطالما أن دراسته الجسم تنحصر في التقصي الشامل لأجزاء المكونة له لا تنشأ أي مشكلة معينة ولكن حالما يتم التعامل مع الجوانب الأخرى للجسم مثل تلك التي تتعلق بالذات الجسمية.

تعد لعبة كرة القدم من الفعاليات الشعبية الواسعة وأصبحت أم الألعاب الرياضية وأكثرها جمهوراً، لذا كان واجب على العاملين في الحقل الرياضي السعي في تقديم تلك اللعبة بمختلف جوانبها سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية أو النفسية من خلال تعليمها أولاً باستخدام البرامج التعليمية المناسبة وثانياً تطويرها من خلال البرامج التدريبية المتطورة.

1-2 مشكلة البحث:

تعد مرحلة البناء النفسي والمعرفي لدى اللاعبين بكل جوانبه من أهم مراحل العمل الميداني إذ إنها المرحلة التي يكتسب فيها الشباب مهاراتهم البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وهذه المهارات تتطلب نمواً بشكل إيجابي، ويمثل الأعداد النفسية الجانب المهم والمساعد لتطوير المهارات الأساسية للألعاب الرياضية وبالذات لعبة كرة القدم حيث يمثل الجانب الإيجابي للشباب في تطوير مستوى الأداء وتحمل المسؤولية ومواجهة المشاكل النفسية.

ومن خلال اطلاع الباحث على اعداد اللاعبين اثناء الوحدات التدريبية وجد اهتمام بالجانب البدني والمهاري دون الجانب النفسي، وكذلك اللاعب لا يبدي الاهتمام المطلوب للجانب النفسي ويعد الرياضة مجرد لعب وفوز وخسارة ولا علاقة للجانب النفسي بذلك وهذا سيؤول على وجود قصور في فهم اهمية الجانب النفسي مما يؤثر بشكل كبير على الاداء وهذا ما أكدته الدراسات والبحوث العلمية التي اثبتت ان الاعداد النفسي هو مكمل وداعم للجانب البدني لذا ارتأى الباحث دراسة متغير الذات الجسمية ذات العلاقة المباشرة بمستوى الانجاز عن طريق اخضاع اللاعبين الى مقاييس علمية.

1-3 أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى الذات الجسمية لدى لاعبي المدارس التخصصية بكرة القدم.
2. اعداد برنامج ارشادي باستخدام تمرينات خاصة للاعبين كرة القدم لتطوير الذات الجسمية ومهارة المناولة.
3. تطوير مهارة المناولة لدى لاعبي المدارس التخصصية بكرة القدم.

1-4 فرضا البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للذات الجسمية.
2. وجود فروق دالة إحصائية لمهارة المناولة بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي المدارس التخصصية بكرة القدم(مركز مدينة الرمادي).
- 2-5-1 المجال الزمني: تم تطبيق البحث من(2022/1/9) الى (2022/7/17).
- 3-5-1 المجال المكاني: المدارس التخصصية في الرمادي .

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 البرنامج الارشادي:

هو مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة، تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي وتتضمن من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة، بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكساب سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانون منها في معترك الحياة (عبد العظيم، 2004)

1-6-2 الذات:

ويعرفه (الداهري، 2015) بأنه: " التنظيم المعرفي لمفاهيم الفرد وقيمه وأهدافه ومثله، وهي صورة الفرد عن نفسه".

1-6-3 الذات الجسمية: "عبرة عن صورة ذهنية نكونها عن أجسامنا ككل، بما فيها الخصائص الوظيفية واتجاهاتنا نحو هذه الخصائص، كما أن صورة الجسم تتبع من مصادر شعورية وأخرى لا شعورية، وتمثل مكوناً أساسياً في مفهومنا عن ذاتنا"(جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي، 1989)

2- منهج البحث واجراءاته :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باعتباره أنسب المناهج لتحقيق اهداف البحث.

2-2 تحديد مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبى المراكز التدريبية بكرة القدم التابعة لمديرية العامة لتربية الانبار قسم النشاط الرياضي، والبالغ عددهم (2 مركز) وبواقع (20 لاعب) لكل مركز، المركز الشمالي والمركز الجنوبي، قسموا بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، اذ مثل المركز الشمالي الضابطة ومثل المركز الجنوبي التجريبي.

3-2 تكافؤ العينة :

جدول(1-2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المجموعة	التجريبية			الضابطة		قيمة t- test		دلالة الفروق
	وحدة القياس	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
ذات الجسمية	درجة	53.05	6.676	55.95	9.23	1.109	2.021	غير دال
المنافسة	درجة	6.2	2.587	7.05	2.416	1.048		غير دال

4-2 متغيرات البحث واختباراتها :

1-4-2 البرنامج الارشادي:

قام الباحث بأعداد برنامج ارشادي لتنمية مفهوم الذات الجسمية وتضمن البرنامج (8) جلسات وتم تحديد الوقت(45 دقيقة) المخصص لكل جلسة استنادا الى المصادر العلمية، وكان الهدف من البرنامج محاولة كسب ثقة اللاعب بذاته

وتتمية الصحة النفسية وتغير الانماط السلوكية الغير ايجابية الى سلوكيات جديدة واكثر ايجابية، وشمل البرنامج عدد من الفنيات ومنها (المحاضرة، عرض نموذج، الواجب المنزلي).

2-4-2 مقياس الذات الجسمية.

من اجل تحقيق اهداف البحث استخدم الباحث مقياس وصف المقياس :

مقياس المفهوم الذات الجسمية او صورة الجسم صممه (محمد حسن علاوي 1987) لقياس مفهوم الفرد وطريقته المميزة لإدراك جسمه، ويشمل المقياس على (15) صفة وعكسها ويقوم الفرد بالإجابة على المقياس وفقا لدرجة انطباق الصفة عليه وطبقا لتعليمات المقياس، ويتضمن المقياس على سبعة إجابات متدرجة (بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، لا هذا ولا ذاك، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة) وعلى التوالي، ولهذا المقياس معاملات علمية عالية ويصلح المقياس للتطبيق ابتداء من سن (14) فأكثر للبنين وللبنات. مفتاح المقياس :

يتكون المقياس من 15 صفة وعكسها ويتم تصحيح المقياس في ضوء مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس والدرجة العالية تشير الى المفهوم العالي للذات الجسمية والدرجة المنخفضة تشير الى المفهوم المنخفض للذات الجسمية، وان اعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي (105) واقل درجة (15) وان قيمة الوسط الفرضي هو (60). التعليمات :

في ما يأتي بعض الصفات التي يمكن ان يصف بها الانسان نفسه وعكسها المطلوب منك التعرف على مدى انطباق هذه الصفات عليك ، والمثال الاتي يوضح ذلك .

ت	الصفات	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا هذا ولا ذاك	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	الصفات
1	طويل القامة	3	2	1	0	1	2	3	قصير القامة

في المثال السابق :

- ضع دائرة حول الصفة التي تتصف بها .
- لا توجد اجابات صحيحة واخرى خاطئة انما المهم هو صدق اجاباتك مع نفسك.

2-5-2 الاسس العلمية للمقياس:

2-5-2-1 صدق المقياس / الصدق الظاهري:

تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال عرضة على مجموعة من الخبراء والمختصين، وتحقق نسبة اتفاق الخبراء البالغة أكثر من (95%) وبذلك تحقق صدق محتوى الاختبار.

2-5-2-2 ثبات المقياس:

للتحقيق من ثبات المقياس استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار لحساب معامل الثبات للمقياس حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قومها (5)، ثم اعادة الباحث تطبيق المقياس على نفس العينة بعد مرور (14) يوم، وفي ظروف مشابهة للتطبيق الاول وتم احتساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الاول والثاني.

2-6 الاختبار المستخدم في البحث:

2-6-1 اختبار المناولة بكرة القدم :

- 1- اسم الاختبار: تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض مكون من (3) دوائر من بعد (10م)
- 2- الهدف من الاختبار : قياس دقة التمرير.

3- الادوات المستخدمة :

- اصباح بورك و جص.
- كرات قدم قانونية عدد (5).
- شواخص عدد (5).
- صافرة.
- سجل لتسجيل الدرجات.

4- وصف الاداء :

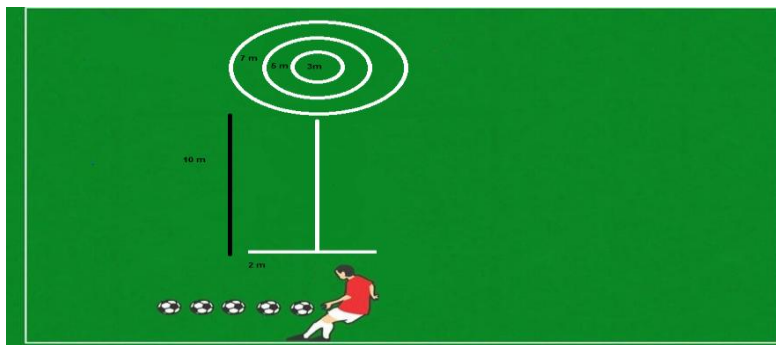
- ترسم ثلاث دوائر متحدة المركز لأقطارها (3م، 5م، 7م).
- يحدد خط لبداية التمرير على بعد (10م) من المركز وبطول (5م) من الجانب.
- يقف اللاعب خلف خط البداية/ وعندما تعطى اشارة البدء يقوم اللاعب بضرب الكرة ويمكنه استخدام الرجل اليمنى او اليسرى.

5- تعليمات الاختبارات :

- لكل لاعب بالبدء (5) محاولات.
- عندما تمس الكرة اي خط مشترك تحسب الدرجة الاكبر.

6- طرق التسجيل :

- يسجل مجموع النقاط التي يحصل عليها اللاعب ع النحو الاتي :
- ثلاث نقاط للدائرة المركزية التي قطرها (3).
 - نقطتان للدائرة المركزية (5م).
 - نقطة واحدة للدائرة المركزية التي قطرها (7م).
 - لا تسجل اي نقطة في حالة الخروج من الدوائر الثلاثة .
- 7- وحدة القياس : الدرجة.



7-2 الأسس العلمية للاختبار:

1-7-2 صدق الاختبار / الصدق الظاهري:

أستخدم الباحث صدق المحتوى بالاعتماد على رأي الخبراء في الحكم على صلاحية الاختبار، إذ اتفقوا جميعهم على صلاحيتها، ويعد هذا النوع من الصدق من أهم الأنواع المستخدمة في الاختبارات والتمارين، بالاعتماد على رأي (9) خبراء وقد كانت جميع استجاباتهم بالموافقة مع ملاحظات بعض الخبراء بأجراء بعض التعديلات التي أخذ بها الباحث.

2-7-2 ثبات الاختبار:

ثبات الاختبار يقصد به " إذا كرر الاختبار أكثر من مرة على العينة نفسها أعطى نتائج متقاربة". ووفق ذلك أجرى الباحث اختبار على عينة استطلاعية مؤلفة من (5) لاعبين من مجتمع البحث في يوم (السبت) بتاريخ (2022/2/5) وبعد (5) أيام أعاد الاختبار تحت الظروف نفسها، وعمد الباحث الى جمع البيانات من الاختبارات، وبعد معاملة النتائج احصائيا تبين أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية، وقد بلغ معامل الثبات (0.95) وهو معامل ثبات ممتاز .

8-2 التجارب الاستطلاعية:

1-8-2 التجربة الاستطلاعية الاولى:

أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد التجربة الاستطلاعية الاولى يوم السبت (2022/1/16) الخاصة بالاختبار والتمارين المستخدمة في البحث على عينة مقدارها (5 لاعبين)، وتم إجراء هذه التجربة في ملعب نادي الرمادي بكرة القدم وكان الغرض من هذه التجربة:

- التأكد من مدى صلاحية المنهاج (التمرينات الخاصة) للتطبيق .
- التعرف على مدى ملائمة التمارين المعدة من قبل الباحث مع مستوى افراد العينة ,
- معرفة مدى ملائمة التمرينات مع وقت الوحدات التدريبية المحددة.

2-8-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية لمقياس الذات الجسمية والجلسات الارشادية على عينة مقدارها (5 لاعبين) وذلك يوم الخميس الموافق (2022/1/17) وكان الغرض منها :

- التعرف على مدى ووضوح الفقرات في المقياس.
- تدريب فريق العمل المساعد على طريقة إجراء المقياس ومعرفة كفاءتهم.
- التعرف على تقبل العينة للجلسات الارشادية .
- التعرف على الفنيات المستخدمة اثناء الجلسات.
- توزيع مكونات الجلسة وفق لأهمية المكون وزمنه بالنسبة الى زمن الوحدة الكلي .

2-9 اجراءات البحث الميدانية:

2-9-1 الاختبار القبلي :

أجريت الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الاحد الموافق (2022/1/16) على ملعب نادي الرمادي الرياضي في تمام الساعة الرابعة عصرًا، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد، من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية.

2-9-2 تجربة البحث الرئيسية:

- 1- تطبيق البرنامج الارشادي والتمرينات الخاصة واعتبارا من يوم الاحد الموافق (2022/1/30) ولغاية يوم الخميس الموافق (2022/3/24) على المجموعة التجريبية لبحث في ملعب نادي الرمادي الرياضي والبالغ عددهم (20) لاعب وبواقع (16) وحدة تدريبية وبواقع وحدتين في الاسبوع، اما ما يخص الجلسات الارشادية فقد بلغت (8 جلسات ارشادية) وبواقع جلسة واحدة في كل اسبوع، ومدة الجلسة الواحدة (45) دقيقة.
- 2- تطبيق الجانب الحركي من البرنامج المتضمن مهارة المناولة بكرة القدم.
- 3- اشتركت المجموعتان التجريبية والضابطة في الأداء في كل زمن الوحدة التدريبية عدا الـ (45 دقيقة) الخاصة بالبرنامج الذي طبق على المجموعة التجريبية فقط .

2-9-3 الاختبارات البعدية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد إكمال المنهج التدريبي البالغة (16) وحدة تدريبية، 8 جلسات ارشادية) في يوم الخميس الموافق (2022/3/28) مراعيًا جميع الظروف والشروط وإجراءات الاختبارات القبلية.

2-10 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث (spss) في تحليل البيانات واستخلاص النتائج.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في مقياس الذات الجسمية

جدول (1-3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط والانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية (المجموعة الضابطة) في الاختبارات القبلية والبعدية لمقياس الذات الجسمية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة
		ع	س	ع	س					
الذات الجسمية	الدرجة	55.95	9.230	57.8	9.822	1.9	4.598	1.848	2.093	غير دال

* قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.093) أمام درجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0.05)

الجدول (1-3) يبين ان المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة على مقياس صورة الذات الجسمية للاختبار القبلي (55.95)، بانحراف معياري قدره (9.230)، وكان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (57.8)، وانحراف معياري قدره (9.822) وبلغت القيمة التائية المحسوبة للمجموعة الضابطة (1.848) وهي اقل من الجدولية البالغة (2.093) بدرجة حرية (19) وهذا يدل على عدم وجود تطور لدى افراد المجموعة الضابطة ويفسر الباحث سبب ذلك هو لعدم تعرضهم للبرنامج الارشادي اذ اثبت دوره واهميته مع افراد المجموعة التجريبية.

1-3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مقياس الذات الجسمية.

جدول (2-3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط والانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية لمقياس الذات الجسمية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة
		ع	س	ع	س					
الذات الجسمية	الدرجة	53.05	6.676	65.05	6.847	12	7.391	7.263	2.093	دال

* قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.093) أمام درجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0.05)

من الجدول (2-3) يتبين ان المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس صورة الذات الجسمية للاختبار القبلي (53.05)، بانحراف معياري قدره (6.676)، وكان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (65.05)، وانحراف معياري قدره (6.847) وبلغت القيمة التائية المحسوبة للمجموعة التجريبية (7.263) وهي اعلى من الجدولية البالغة (2.093) بدرجة حرية (19) وهذا يدل على ان هناك فروق احصائية في قياس مستوى الذات الجسمية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى فاعلية البرنامج الارشادي المعد من قبل الباحث الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية دون الضابطة، وبالتالي فان هذه النتيجة تعني تحسن افراد المجموعة التجريبية بمقارنتها بأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي في الذات الجسمية نتيجة التعرض للبرنامج المستخدم.

ويذكر (محمد حسن علاوي ورضوان، 1987) في الحديث عن الذات الجسمية نقلاً عن (fisher) الى ان اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشراً مهماً لجوانب مختلفة من الشخصية وان شعور الفرد بان جسمه كبيراً او صغيراً بديناً او نحيفاً، قوي او ضعيف، قد يفيد كثيراً في التعرف على مفهومه لذاته والتعرف على نمط سلوكه تجاه الآخرين، وان شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته بنفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به، ومن ناحية اخرى فان الافراد الذين لديهم اتجاهات او تصورات ايجابية نحو اجسامهم يتمتعون بدرجة متفاوتة لتقدير ذواتهم، وان الافراد الذين لديهم صورة ايجابية نحو اجسامهم يرون انفسهم اكثر اجتماعية والفة مع الآخرين واكثر ذكاء واكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك بعكس الافراد الذين لديهم تصورات سلبية عن اجسامهم.

إن ما حققه البحث من نتائج في الذات الجسمية هو مؤشر ايجابي للبرنامج الارشادي المعرفي، فالتطور المعرفي لا تقل اهميته عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط الممارس كونها تنمي المهارات الذهنية للاعبين. يذكر (حامد سليمان حمد، 2012) "أن للموقف والبيئة اولوية في تفسير السلوك من خلال التوجه المعرفي السلوكي فقد اشار أن أصحاب هذا التوجه افترضوا ان السلوك يتحدد من خلال البيئة (الموقف) والمعرفة والمدرجات والافكار

3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي / بعدي لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية في مقياس الذات الجسمية.

جدول (3-3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي / بعدي في مقياس الذات الجسمية

ت	المجموعة	المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	ت المحسوبة	دلالة الفروق
				س-	ع		
1	الضابطة	الذات الجسمية	الدرجة	57.8	9.822	2.640	دال احصائيا
2	التجريبية			65.05	6.847		

* قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.021) أمام درجة حرية (38) وتحت مستوى دلالة (0.05)

وبين الجدول (3-3) يبين نتائج اختبار صورة الذات الجسمية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي، اذ كان المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس صورة الذات الجسمية (65.5)، بانحراف

معياري قدره (6.847)، وكان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (57.8)، وانحراف معياري قدره (9.822) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (2.640) وهي اعلى من الجدولية البالغة (2.021) بدرجة حرية (38)، وهذا يدل على وجود فروق دالة في قياس صورة الذات الجسمية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج الارشادي.

إذ يذكر (محمد العربي، 2017) أنَّ البرامج الإرشادية هي: "عملية واعية ومتواصلة وخدمات مخططة ترمي الى تطوير مستوى الاداء الرياضي، وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرّب والعمل على تدعيم العلاقة بينهما، والمساهمة في تماسك الفريق الرياضي، والتغلب على الضغوط النفسية بهدف تحقيق الانجازات الرياضية وتحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية "

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في اختبار المناولة .

جدول (43)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط والانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية (المجموعة الضابطة) في الاختبارات القبلي والبعدي اختبار المناولة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة
		ع	س	ع	س					
المناولة	الدرجة	7.05	2.416	7.65	2.580	0.6	1.313	2.047	2.093	غير دال

* قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.093) أمام درجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0.05)

من الجدول (4-3) يتبين ان المتوسط الحسابي لدرجات لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للمناولة (7.05)، بانحراف معياري قدره (2.416)، وكان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (7.65)، وانحراف معياري قدره (2.580) وبلغت القيمة التائية المحسوبة للمجموعة الضابطة (2.047) وهي اقل من الجدولية البالغة (2.093) بدرجة حرية (19)، وهذا الفرق غير دال احصائياً، اي ان افراد المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا للبرنامج الارشادي والتمرينات الخاصة لم تظهر لديهم فروق في مهارة المناولة.

ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان مدرب المجموعة الضابطة اتبع المناهج التدريبية التقليدية وهناك الكثير من المدربين لا يحاولون تغيير التمارين عند تنفيذ المنهاج التدريبي وعدم استخدام الاساليب الحديثة في التدريب ومحاولة تطوير التمارين وهذا ما اثر سلباً على مستوى اللاعبين.

ويشير (سليمان علي، 1983): "ان اختيار التمرين له اهمية كبرى حيث انه الوسيلة الاساسية للارتقاء وتطوير القدرات الحركية"

1-2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبار المناولة .

جدول (5-3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط والانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية (المجموعة التجريبية) في الاختبارات القبلي والبعدي اختبار المناولة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة
		ع	س	ع	س					
المناولة	الدرجة	6.2	2.587	10.1	1.997	3.9	2.245	7.768	2.093	دال

* قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.093) أمام درجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0.05)

من الجدول (5-3) يتبين ان المتوسط الحسابي لدرجات لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي للمناولة (6.2)، بانحراف معياري قدره (2.587)، وكان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (10.1)، وانحراف معياري قدره (1.997) وبلغت القيمة التائية المحسوبة للمجموعة التجريبية (7.768) وهي اعلى من الجدولية البالغة (2.093) بدرجة حرية (19)، اي هناك فروق ذات دلالة احصائية في اختبار المناولة لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار المناولة ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث سبب ذلك هو ان التمرينات كانت متطابقة الى حد كبير مع ما يحدث في المباراة وكما تم مراعاة اداء التمرين والظروف وان يؤدي اللاعب التمرين بالشدة المطلوبة وبالإداء الصحيح والتنوع في التمرين لكي يكون اللاعب على اتم الاستعداد لمواجهة أي ظروف والمواقف.

وهذا ما اكده (موفق اسعد الهيتي، 2011) " ان التدريب الرياضي هو عملية اعداد منظم ومستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء أي عمل".

2-2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية في اختبار المناولة.

جدول (6-3)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي / بعدي في اختبار المناولة

ت	المجموعة	المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	ت	دلالة الفروق
				س-	ع		
1	الضابطة	المنولة	الدرجة	7.65	2.580	3.039	دال احصائيا
2	التجريبية			10.1	1.997		

* قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.021) أمام درجة حرية (38) وتحت مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (3-6) يبين نتائج اختبار المنولة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي، اذ كان المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة التجريبية اختبار المنولة (10.1)، بانحراف معياري قدره (1.997) ، وكان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7.65) ، وانحراف معياري قدره (2.580) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (3.039) وهي اعلى من الجدولية البالغة (2.021) بدرجة حرية (38)، وهذا يدل على وجود فروق دالة في قياس اختبار المنولة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث سبب ذلك التطور الى التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي الخاصة بتطوير المتغيرات البحث والتي ساعدت اللاعبين على اكتساب قدرة وسرعة وخبرة في تنفيذ الواجب الحركي واتخاذ القرارات الصحيحة اثناء مجريات اللعب المختلفة.

ذكرت (رشا طالب ذباب، 2007) نقلا عن (ابراهيم عصمت) " ان التمرينات اذا احسن انتقاؤها ووضع برامجها واستخدامها وتقويمها تستطيع تشوق اللاعب وتثير همته وتوسع خبراته وتساعد في الفهم في تشدذ الفكرة وتساعد في تعلم المهارات وتنمية الاتجاهات"

1-4: الاستنتاجات Conclusions:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث استنتج ما يأتي:

1. وجود مستوى متوسط لصورة الذات الجسمية لدى افراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج الارشادي.
2. هناك تقبل ومرونة من لاعبي كرة القدم لتطبيق البرامج الارشادية .
3. إن للإرشاد النفسي تأثيراً واضحاً في تطوير ثقة اللاعبين بأنفسهم من خلال إصدارهم للقرارات الصحيحة.
4. البرنامج الإرشادي اثر بشكل ايجابي في تنمية الذات الجسمية لدى اللاعبين.
5. هناك افضلية للتمرينات مهارية الخاصة على التدريب المتبع في تنمية وتحسين دقة المنولة للاعبي المراكز التخصصية بكرة القدم.

2-4: التوصيات Recommendations:

في ضوء نتائج البحث التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي:

1. حث المدربين على اعتماد البرنامج الإرشادي في حصصهم التدريبية ذلك لكفاءته وأهميته لدى اللاعبين .
2. تطبيق البرنامج الإرشادي على جميع لاعبي الفرق الرياضية.
3. الاستعانة بخبرات الاختصاص النفسي أثناء تدريبات اللاعبين لمتابعة الحالات النفسية التي تواجههم في أثناء خوضهم للمباريات بوصفه ضرورة لنجاح العملية التدريبية.
4. التنويع المستمر بين البرامج الإرشادية النفسية والبدنية والمهارية في المناهج التربوية والتدريبية.
5. إيجاد أو تفعيل دور الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في المدارس الكروية من خلال وجود مختص نفسي .
6. إجراء دراسة تتناول تطوير المهارات الأساسية الأخرى بكرة القدم.

المصادر

- رمضان ياسين؛ علم النفس الرياضي، ط1، دار اسامه للنشر، عمان، الأردن، 2008، ص7.
- طه عبد العظيم حسين؛ الإرشاد النفسي النظرية التطبيقية التكنولوجية، دار الفكر، الأردن، عمان، 2004.
- صالح احمد الداهري؛ مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي، مطبعة وزارة التعليم العالي، بغداد، العراق، 1994.
- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي؛ معجم علم النفس والطب النفسي "الجزء الثاني" ، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1989.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط 1، القاهرة- دار الفكر العربي، 1987.
- محبوب ابراهيم ياسين؛ تحديد العلاقة بين بعض المحددات التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، عدد (38)، 2009.
- انور الخولي؛ التربية الرياضية (دليل المعلم المفصل وطالب التربية الرياضية)، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1988.
- محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضي ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998،
- حامد سليمان حمد؛ علم النفس الرياضي، ط1، دار العرب، عمان، الاردن، 2012.
- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل؛ التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2017.

- سليمان علي حسن؛ المدخل الى التدريب الرياضي، مطبعة الجامعة، الموصل، 1983.
- موفق اسعد الهيتي؛ اساسيات التدريب الرياضي، ط1 ، دار العرب ودار النور للدراسات والنشر، دمشق، 2011.
- رشا طالب ذباب؛ استخدام تمارين مقترحة في نقل اثر التعلم لليد المفضلة وغير المفضلة لمهارة التصويب في كرة السلة، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية ، 2007.