

فاعلية برنامج إرشادي نفسي قائم على المهارات النفسية في تحسين مهارة الإرسال في الكرة الطائرة

عبدالله موسى نفيش، أ.م.د محمد علوان شكر

^{2,1} جامعة سامراء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق

تاريخ نشر: 2025/10/25

تاريخ استلام: 2025/07/18

الملخص

هدفت الدراسة إلى إعداد وقياس فاعلية برنامج إرشادي نفسي قائم على المهارات النفسية في تحسين مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكذلك معرفة حجم فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي القائم على المهارات النفسية في تحسين أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

واستعمل الباحثان منهج البحث التجريبي لتحقيق أهداف البحث الحالي، واستعمل أيضاً التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثانية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات (سامراء وتكريت وكركوك) والبالغ عددهم (643) طالب، واشتمل الباحثان على عدة عينات وهي العينة الاستطلاعية وبلغت (15) طالباً بنسبة (2.95%)، وعينة التحليل الإحصائي التي بلغت (120) طالباً بنسبة (26.8%) ، أما عين تطبيق البرنامج الإرشادي فقد بلغت (44) طالباً بنسبة بلغت (8.66%) وقام الباحثان بعد الحصول على البيانات بمعالجتها بواسطة برنامج التحليل الإحصائي (SPSS).

وقد توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج أهمها أنَّ البرنامج الإرشادي النفسي القائم على المهارات النفسية له فاعلية كبيرة في تحسين أداء مهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الكلمات المفتاحية:

برنامج إرشادي نفسي، المهارات النفسية، مهارة الإرسال، الكرة الطائرة..



The Effectiveness of a Psychological Counseling Program Based on Psychological Skills in Improving the Serving Skill in Volleyball

Abdullah Moussa Nafesh, Asst. Prof. Dr. Mohamed Shukr

^{1,2} Samarra University/ Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Iraq.

Received: 18-07-2025

Publication: 25-10-2025

Abstract

The aim of the study was to prepare and measure the effectiveness of a psychological counseling program based on psychological skills in improving the sending skill in volleyball among the students of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences, as well as to find out the extent of the effectiveness of the psychological counseling program based on psychological skills in improving the performance of the serving skill in volleyball when students of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences were requested.

The researchers used the experimental research method to achieve the objectives of the current research, and also used the experimental design of the equal groups (experimental and control) with pre- and post-test, and the research population consisted of (643) students in the faculties of physical education and sports sciences in the universities of (Samarra, Tikrit and Kirkuk), and the researchers included several samples, which are the survey sample which amounted to (15) students (2.95%), and the sample of statistical analysis which amounted to (120) students (26.8%), and the eye of application The counseling program reached (44) students with a percentage of (8.66%) and the researchers processed it by the statistical analysis program (SPSS) after obtaining the data.

The study reached a number of results, the most important of which is that the psychological counseling program based on psychological skills has a great effectiveness in improving the performance of the sending skill in volleyball among the students of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences.

Keywords:

Psychological Counseling Program, Psychological Skills, Sending Skill, Volleyball.



التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إنَّ الرياضة هي أحد السبل التي تبني الجسم بناءً صحياً متماسكاً قوياً، وإنَّ علم النفس الرياضي كونه أحد فروع علم النفس فهو يحاول الارتقاء باللاعب إلى التسامي عن حالات الشد العصبي والقلق ، ويساهم في تشكيل بنية نفسية قوية في جسم اللاعب، لذا تبلور علم النفس الرياضي في تقديم خدمات عديدة بعضها نظري إلى حد كبير، وبعضها الآخر تطبيقي ومنها البرنامج الإرشادي، مما دفع بعلم النفس الرياضي الاعتناء بالتطبيقات الميدانية ومنها الإرشاد والعلاج النفسي والذي كان له الأثر في التطور الكبير في المجال الرياضي، فالإرشاد النفسي يعطي دوراً هاماً وبارزاً سواء للمرشد النفسي للفريق أو للمدرب لمساعدة اللاعبين في الوصول إلى الاستقرار النفسي والثقة بالنفس والإيمان بإمكاناتهم وقدراتهم الرياضية وصولاً إلى أفضل أداء أو إنجاز ضمن الإمكانيات الطبيعية المهارية والبدنية والنفسية للاعبين (الهييتي، 2012، 31).

وعدَّت المهارات النفسية جزءاً أساسياً من نجاح الرياضيين، سواء على مستوى المنافسة أو التدريب ، ففي السنوات الأخيرة، نمت الحاجة إلى الربط بين المهارات النفسية والرياضية بشكل ملحوظ، حيث أصبحت الأبحاث تؤكد دور الإرشاد النفسي في تطوير الأداء البدني من خلال تعزيز الثقة بالنفس، التحكم في الانفعالات، وتحسين التركيز ومن بين الرياضات التي تعتمد بشكل كبير على المهارات البدنية والنفسية لعبة الكرة الطائرة، إذ تتطلب تنسيقاً عالياً بين الجسم والعقل لتحقيق الأداء المثالي (الخفاف، 2000، 51).

فلعبة الكرة الطائرة من الألعاب الشعبية المهمة التي تحتاج إلى السرعة والانتباه والمرونة والتركيز والدافعية أثناء اللعب، وتستند إلى قاعدة أساسية هي الأداء الصحيح للمهارات وتعلمها بشكل جيد، ويواجه طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العديد من التحديات التي تؤثر على أدائهم الأكاديمي والرياضي، خاصة في مجال تطوير المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة، إذ تعد هذه اللعبة واحدة من الألعاب التي تعتمد بشكل كبير على التركيز والتفاعل السريع مع الكرة، وهي تتطلب مزيجاً من القدرات البدنية والنفسية مثل الثقة بالنفس، القدرة على التحكم في الضغط، والتكيف مع الظروف المتغيرة أثناء المباريات، أي التكامل بين الجوانب العقلية والنفسية والبدنية والمهارية لتحقيق الأداء المتميز (حسن وإبراهيم، 2025، 129).

وتكمن أهمية البحث في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة لدى الطلاب من خلال تقديم برنامج إرشادي يعتمد على المهارات النفسية كالتصور الذهني والاسترخاء وإدارة الانفعالات والتحكم بالضغط، التركيز، الثقة بالنفس، وإدارة المشاعر، مما يعزز الأداء الرياضي العام، والاستفادة العملية في التعليم الرياضي، ومساعدة المدربين والمربين من خلال استعمال نتائج هذا البحث لتطوير برامج تدريبية تعمل على تحقيق توازن بين التدريب البدني والنفسي، وقد يساعد البحث في إعداد برامج إرشادية رياضية مستقبلية يمكن تطبيقها في مؤسسات تعليمية أخرى.



2-1 مشكلة البحث :

من خلال المسح المرجعي للكثير من الدراسات العلمية التي تم إجراؤها من قبل الباحثين، وأيضاً عن طريق المقابلات الشخصية لمدرسي مادة الكرة الطائرة والتباحث معهم عن أهمية المهارات النفسية في تحسين أداء المهارات الأساسية في هذه اللعبة ومنها مهارة الإرسال، اتضح أن العديد من الطلاب يواجهون صعوبة في ربط الجانب النظري بالتطبيق العملي أثناء أداء المهارة، ربما نتيجة الخوف من الفشل وضعف التركيز والثقة بالنفس مما يؤثر على دقة الأداء وقوته وفاعليته، فضعف الإعداد والتدريب النفسي الرياضي يمكن أن يؤثر على القدرات النفسية لهؤلاء الطلبة وبالتالي قصور واضح في الأداء الرياضي، كما أن العديد من الطلبة يواجهون صعوبات في تنفيذ المهارات الأساسية بشكل صحيح وثابت تحت الضغط وبالأخص مهارة الإرسال، مما دفع بالباحثان لإجراء هذه الدراسة للكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الذي قد يساهم في تحسين الأداء الرياضي من خلال تعزيز قدرات الطلبة النفسية، مما ينعكس إيجابياً على تحصيلهم الأكاديمي والرياضي، ويمكن تلخيص مشكلة البحث الحالي من خلال التساؤل الآتي :

(ما فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي القائم على المهارات النفسية في تحسين مهارة الإرسال في كرة الطائرة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ؟)

3-1 أهداف البحث

1. بناء برنامج إرشادي نفسي قائم على المهارات النفسية في تحسين مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. قياس فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي القائم على المهارات النفسية في تحسين مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
3. التعرف على حجم فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي القائم على المهارات النفسية في تحسين مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

4-1 فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لاختبار مهارة الإرسال.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي لاختبار مهارة الإرسال.

5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / لبعض جامعات العراق

- المجال الزمني : من 2025/2/2 ولغاية 2025/4/13



- المجال المكاني : كلية التربية الدنية وعلوم الرياضة .

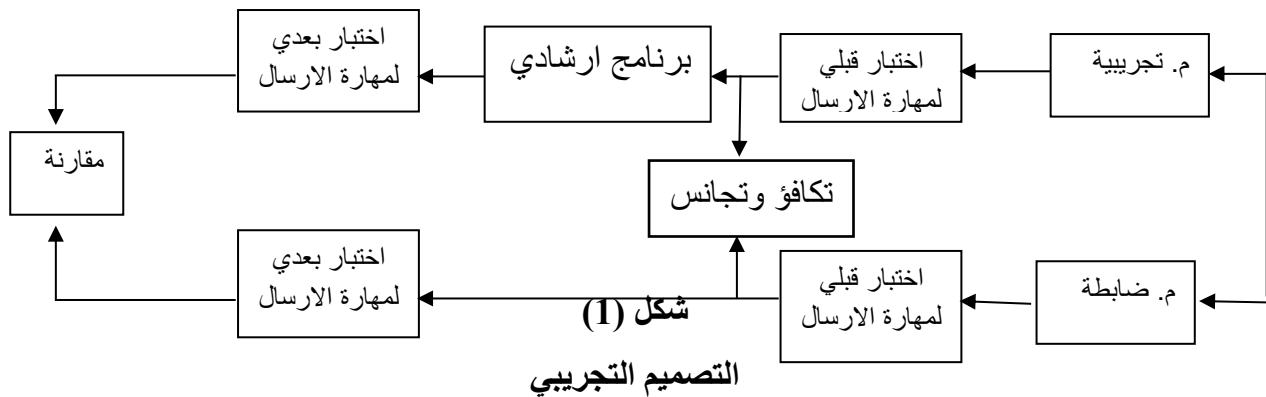
3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

1-1-3 التصميم التجريبي :

لما كان الباحثان يرمي إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي قائم على المهارات النفسية في تحسين مهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة، فقد استعمل الباحثان التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي، إذ يتم إدخال العامل المستقل (البرنامج الإرشادي) على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة وذلك لمعرفة تأثير العامل المستقل في العامل التابع من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .



ويتطلب هذا التصميم الخطوات الآتية :

1. إجراء قياس قبلي في اختبار مهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة لأفراد عينة البحث .
2. توزيع أفراد عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي.
3. التحقق من التجانس والتكافؤ في بعض المتغيرات الخارجية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .
4. إخضاع أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي وفق المهارات النفسية .
5. لم تتعرض المجموعة الضابطة إلى أي أسلوب إرشادي وتركها الباحثان في التدريب على الظروف التقليدية.
6. إجراء قياس بعدي في اختبار مهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة في نهاية تطبيق البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقدير أثر البرنامج وكما مبين في الشكل (1) أعلاه.

2-1-3 التجانس والتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية :



عمل الباحثان على تحقيق التكافؤ والتجانس بين المجموعتين في قسم من العوامل التي يمكن أن تؤثر في نتائج التجربة، وفيما يلي توضيح لإجراءات التكافؤ والتجانس الإحصائي بين المجموعتين التجريبية والضابطة للعينة وعلى النحو الآتي :

أولاً- **العمر الزمني (بالسنوات):** قام الباحثان بضبط هذا المتغير من خلال جمع البيانات المتعلقة بـ (سنة الولادة) لكل طالب في كلتا المجموعتين إذ حصل على هذه المعلومات من خلال مقابلة الطلبة والاعتماد على هوية الأحوال المدنية وأيضاً من شعبة التسجيل، تم حساب العمر الزمني بالسنوات حتى بدء يوم تطبيق التجربة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (21,318)، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (21,181)، وبعد اختبار الفروق بين المجموعتين في هذا المتغير باستعمال معادلة اختبار مان ويتني Mann-Whitney بلغت قيمة مان وتني الزائفة المحسوبة (0,253) وهي أصغر من القيمة الزائفة الجدولية البالغة (1,96)، عند مستوى دلالة (0,05) وهذه النتيجة تعني أن المجموعتين متجانستان إحصائياً في هذا المتغير كما هو موضح بالجدول (1).

جدول (1)

نتائج اختبار مان وتني لعينتين مستقلتين لمجموعتي البحث في العمر الزمني بالسنوات

المجموعة	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	القيمة مان وتني الزائفة		الدلالة عند مستوى (0.05)
					المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	22	21,318	22,98	505,50	0.253	1,96	معنوية
الضابطة	22	21,181	22,02	484,50			

2- الطول: تم قياس الطول لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ المتوسط الحسابي للطول للمجموعة التجريبية (175,36)، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (174,68)، وبعد اختبار الفروق بين المجموعتين في هذا المتغير استعمال معادلة اختبار مان ويتني Mann-Whitney بلغت قيمة مان وتني الزائفة المحسوبة (0,671) وهي أصغر من القيمة الزائفة الجدولية البالغة (1,96)، عند مستوى دلالة (0,05) وهذه النتيجة تعني أن المجموعتين متجانستان إحصائياً في هذا المتغير كما هو موضح بالجدول (2).

جدول (2)

نتائج اختبار مان وتني لعينتين مستقلتين لمجموعتي البحث في متغير الطول

المجموعة	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	القيمة مان وتني الزائفة		الدلالة عند مستوى (0.05)
					المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	22	175,36	23,80	523,50	0.671	1,96	غير معنوية
الضابطة	22	174,68	21,20	466,50			



3. الوزن: تم قياس الوزن لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ المتوسط الحسابي للوزن للمجموعة التجريبية (73,90) ، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (73,54)، وبعد اختبار الفروق بين المجموعتين في هذا المتغير باستعمال معادلة اختبار مان ويتني Mann-Whitney بلغت قيمة مان وتني الزائفة المحسوبة (0,094) وهي أصغر من القيمة الزائفة الجدولية البالغة (1,96)، عند مستوى دلالة (0,05) وهذه النتيجة تعني أنَّ المجموعتين متجانستان إحصائياً في هذا المتغير كما هو موضح بالجدول (3).

جدول (3)

نتائج اختبار مان وتني لعينتين مستقلتين لمجموعتي البحث في متغير الوزن

المجموعة	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	القيمة مان وتني الزائفة		الدلالة عند مستوى (0.05)
					المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	22	73,90	22,32	491,00	0.094	1,96	غير معنوية
الضابطة	22	73,54	22,68	499,00			

5. اختبار مهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة:

تم قياس مهارة الأرسال قبل إجراء التجربة لطلبة المجموعة التجريبية والضابطة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (24,59)، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (25,18)، وبعد اختبار الفروق بين المجموعتين في هذا المتغير باستعمال معادلة اختبار مان ويتني Mann-Whitney بلغت قيمة مان وتني الزائفة المحسوبة (0,615) وهي أصغر من القيمة الزائفة الجدولية البالغة (1,96)، عند مستوى دلالة (0,05) وهذه النتيجة تعني أنَّ المجموعتين متكافئتان إحصائياً في هذا المتغير كما هو موضح بالجدول (4).

جدول (4)

نتائج اختبار مان وتني لعينتين مستقلتين لمجموعتي البحث

المهارات	المجموعة	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	القيمة مان وتني الزائفة		الدلالة عند مستوى (0.05)
						المحسوبة	الجدولية	
الإرسال	التجريبية	22	24,49	21,32	469,50	0.615	1,96	غير معنوية
	الضابطة	22	25,18	23,68	521,50			

2-3 مجتمع البحث:-

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المستوى الثاني في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة (سامراء- تكريت – كركوك) للدراسة الصباحية فقط ، للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددها (643) طالب وطالبة ، والجدول (5) يوضح ذلك .



3-3 عينات البحث :-

أن الاختيار الجيد للعينة يعد من الخطوات المهمة في البحث، إذ يقي الباحثان عن الوقوع في الأخطاء، مما يعطي للبيانات المستخلصة الدقة والصحة، وإن العينة المختارة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحثان مجمل ومحور عمله ، عليه قسمت العينة إلى :

1. **عينة استطلاعية:** بلغ عددهم (15) طالباً بنسبة (2.95%) وقد تم اختيارهم عشوائياً من طلبة المستوى الثاني الشعبة (A) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة سامراء والغرض ملائمة اختبار مهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة.

2. **عينة تطبيق البرنامج الإرشادي:** أمّا عينت البحث فقد تم اختيارها بطريقة عمدية من جامعة سامراء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (44) طالباً بنسبة بلغت (8.66%) من طلاب المستوى الثاني مقسمين إلى مجموعتين مجموعة تجريبية شعبة (B) ومجموعة ضابطة شعبة (C) وبواقع (22) طالب لكل مجموعة لغرض تطبيق البرنامج الإرشادي والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

مجتمع البحث وعيناته

اسم الجامعة	المجتمع	النسبة %	العينات		
			الاستطلاعية	النسبة %	التطبيق
سامراء	61	12%	15	2.95 %	44
تكريت	262	51.6%	-	-	-
كركوك	185	36.4%	-	-	-
المجموع	508	100%	15	2.95 %	44

4-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستعملة في البحث:

وفيما يأتي عرض الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات التي استعملها الباحثان لإنجاز بحثه:

1-4-3 الأجهزة المستعملة في البحث :

- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- حاسبة الكترونية عدد (1) نوع (HP).

2-4-3 الأدوات المستعملة في البحث :

- صافرة عدد (2).
- الأدوات المكتبية .
- شبكة .
- كرات طائرة عدد



- أشرطة لاصقة .

3-4-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة
- شبكة المعلومات الدولية (Enternet)
- المقابلات الشخصية
- استمارة استبيان رأي الخبراء والمختصين في مدى صلاحية اختبارات مهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة.
- استمارة استبيان رأي الخبراء والمختصين في تحديد صلاحية وتسلسل جلسات البرنامج الإرشادي.

3-5 إجراءات البحث الميدانية :

3-5-1 أدوات البحث :-

3-5-1-1 اختبار مهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة :

تم الاعتماد على اختبار مهارة الإرسال الذي في لعبة الكرة الطائرة الذي قننه (الخطيب ، 2000) على طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد، وقام الباحثان باختبار الاختبار وفقاً لأهداف بحثه.

3-5-1-2 التجربة الاستطلاعية:

للتأكد من وضوح الاختبار بصورة موضوعية لدى أفراد عينة البحث، قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (2025/2/2) يوم الأحد في ملعب رقم (3) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء، إذ أجريت التجربة على (15) طالباً سحبوا من مجتمع البحث وكان الهدف منها:

- التعرف على ملائمة الاختبار لأفراد العينة المختارة .
- التعرف على مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.
- التعرف على صلاحية واستعداد فريق العمل المساعد (*).

فريق العمل المساعد

- م.م محمد فيصل الجنابي /مكان العمل /وزارة التعليم العالي -جامعه سامراء
- م.م مجدي الدين محمد صالح /مكان العمل / وزارة التربية - مديرية تربية محافظة صلاح الدين - قسم تربية سامراء
- م.م عبد العزيز حميد الوهب /مكان العمل / وزارة التربية /مدرس تربية رياضه
- انس ارحيم عواد /مكان العمل /وزارة التعليم العالي _ جامعه سامراء
- عبد الرحمن أحمد عدنان /مكان العمل /وزارة التعليم العالي -جامعه سامراء



وقد حقق الباحثان الهدف الرئيسي لهذه التجربة وبكافة تفصيلاته ، إذ كانت الاختبار صالح وملائم لأفراد العينة ، وإمكانية حساب الأسس العلمية له.

3-2-1-5-3 الأسس العلمية لاختبار مهارة الأرسال في لعبة الكرة الطائرة:

قام الباحثان باستخراج معاملات الصدق والثبات لهذه الاختبارات على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سامراء للتأكد من ملائمتها لعينة البحث .

أولاً : الصدق الظاهري :

تم عرض الاختبار على عدد من السادة الخبراء والمختصين في التربية الرياضية بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (10) خبراء، لإعطاء آرائهم حول صلاحية الاختبارات المهارية لقياس الغرض الذي وضعت من أجله، ومدى ملائمتها لعينة البحث، وحاز الاختبار على اتفاق جميع الخبراء وبنسبة (100%) .

ثانياً : الثبات :

استعمل الباحثان طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لمعرفة ثبات الاختبار، لذلك قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات من خلال تطبيقه على عينة الثبات (التجربة الاستطلاعية) المطبقة على (15) طالباً اختبروا بشكل عشوائي، فكان التطبيق الأول بتاريخ 2025/2/2، أمّا التطبيق الثاني فكان بعد مرور (8) أيام وذلك بتاريخ 2025/2/9، من خلال تطبيق الاختبار وإعادته على العينة نفسها، وتم إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني وكانت معاملات الارتباط عالية.

3-1-5-3 البرنامج الإرشادي Counseling Program

3-1-5-3-1 خطوات بناء البرنامج الإرشادي :-

أولاً:- الاطلاع على الدراسات السابقة والأدبيات النظرية ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية .
ثانياً:- الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية التي تعتمد على الاتجاه التكاملي في معالجة المشكلات في البحوث التجريبية .

وحرص الباحثان على مراعاة بعض الأمور المهمة التي اعتمد عليها في بناء البرنامج الإرشادي لتساعده على نجاحه وتحقيق أهدافه منها :

1. مناسبة إجراءات البرنامج لأفراد العينة.
2. أن يراعى البرنامج الفروق الفردية بين المسترشدين حيث اشتمل على أنشطة وأمثلة متنوعة.
3. مرونة البرنامج حيث لم يتصف بالجمود ولم يتقيد بتفاصيل دقيقة، وإنما تم تصميم وقائع الجلسات تبعاً لمتطلبات الموقف الذي تفرضه كل جلسة مع الإلتزام بالخطوط العريضة للبرنامج.
4. أن يكون للبرنامج أساس نظري حيث تبني الباحثان نظرية بيرن (النظرية التكاملية) ومفاهيمها وفنيتها.



5. أن تتميز جلسات البرنامج الإرشادي بالحيوية بحيث تستثير لدى المسترشدين الانتباه والتركيز، لأنها تمس واقع حياتهم وتتعلق بأهم الجوانب التي تشغل بال كل واحد منهم.

6. التدرج في محتوى البرنامج .

3-5-1-2 تحديد أهداف البرنامج:

حيث تنقسم أهداف البرنامج الحالي إلى:

أولاً : أهداف عامة :-

إن الهدف العام من البرنامج الحالي هو تحسين أداء مهارة الأرسال في لعبة الكرة الطائرة، وذلك من خلال تعريفهم بالمهارات النفسية وأهميتها وكيفية تطبيقها في حياتهم الأكاديمية على النحو الذي يساعد في تحقيق الأداء الأفضل والتوافق النفسي والاجتماعي لديهم ومساعدتهم على تحقيق أفضل أداء في لعبة الكرة الطائرة .

ثانياً : أهداف إجرائية :-

تم تحديد الأهداف الفرعية الخاصة وتمت صياغتها من خلال المهارات الخاصة بالمهارات النفسية، فأصبح لكل جلسة هدف يسعى البرنامج إلى تحقيقه في أداء الطلاب.

3-5-1-3 أهمية البرنامج

تتضح أهمية البرامج في خفض مستوى القلق التحصيل العملي بين طلاب المرحلة الرابعة في جامعة كركوك والأساليب الإرشادية المختلفة للتعامل معه وكيفية خفضه.

3-5-1-4 الفنيات المستعملة في البرنامج الإرشادي الحالي

يحتوي البرنامج الإرشادي على مجموعة من الفنيات التي توظف من أجل تحقيق أهدافه، ومن الفنيات التي استعملت في برنامج تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة فنيات (النظرية التكاملية) وهي (المحاضرة، المناقشة، التساؤل والاستفسار، الحوار إعادة البنية المعرفية، الوعي بالمسؤولية، التمييز، التعزيز، التسامح والتقبل، الواجب البيتي).

3-5-1-5 تحكيم البرنامج:

بعد الانتهاء من إعداد البرنامج الإرشادي بصورته الأولية قام الباحثان بعرض عناوين الجلسات على مجموعة من الخبراء المختصون في علم النفس الرياضي، لإبداء آرائهم في ما يرونه مناسباً أو غير مناسب وملائمة تسلسل الجلسات وفق البرنامج، وقد أجريت التعديلات اللازمة على وفق آراء الخبراء إذ أصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق وبشكل نهائي ملحق (1).

3-5-1-6 الإجراءات العملية لتنفيذ البرنامج الإرشادي

تم تنفيذ البرنامج الإرشادي من خلال الخطوات الآتية:



1. وجه الباحثان دعوة إلى المجموعة التجريبية والبالغ عددها (22) طالباً من المستوى الثاني شعبة (B) لحضور البرنامج الإرشادي ، وقد استغرق البرنامج (11) جلسة ، وبواقع جلستان في الأسبوع (الأربعاء والخميس) وتم اختيار هذان اليومان وفقاً لجدول مادة الكرة الطائرة، وبذلك استغرقت مدة البرنامج من تاريخ 2025/2/26 ولغاية 2025/3/10 ، والجدول (15) يوضح الجدول الزمني للجلسات وعناوينها.
2. بعد أن طبق الباحثان الاختبار القبلي على طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة نفذ جلسات البرنامج الإرشادي ، وحسب الجدول الزمني للجلسات الإرشادية ، حيث كان حضور طلاب المجموعة التجريبية فاعلاً وتقبلهم لجلسات البرنامج الإرشادي وما يحتويه من أساليب وأنشطة مناسبة لكل الجلسات الإرشادية فضلاً عن إجراء المناقشات حول مضامين وموضوعات البرنامج الإرشادي بعد كل جلسة إرشادية ومعرفة ردود أفعال المسترشدين واتجاهها.
3. عُقدت جميع الجلسات الإرشادية في قاعة رقم (3) في بناية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء.
4. بعد نهاية الجلسة الأخيرة بُلغت المجموعة الضابطة للحضور مع المجموعة التجريبية بموعد إجراء الاختبار البعدي الذي وافق في يوم الأحد 2025/4/13 والذي استمر لمدة يومان، على نفس عينة البحث المكونة من (44) طالباً، مع مراعاة توفير الظروف الزمانية والمكانية والوسائل التي استعملت في الاختبارات القبلية ونفس فريق العمل المساعد ، واخيراً تم شكر المجموعتين التجريبية والضابطة على تعاونهما مع الباحثان .

3-5-1-3 إدارة الجلسات وتاريخها وعناوينها :

تمت إدارة الجلسات للبرنامج الإرشادي القائم على المهارات النفسية من قبل أساتذة مختصين في علم النفس الرياضي والعلوم التربوية والنفسية، والجدول (6) يوضح ذلك .

الجدول (6)

موضوع الجلسات وتاريخها انعقادها

رقم الجلسة	يوم انعقادها	تاريخ انعقادها	موضوع الجلسة	المحاضرة
1	الأربعاء	2025/2/26	الافتتاحية	الباحثان
2	الخميس	2025/2/27	دافعية الإنجاز الرياضي	أ.م.د محمد علوان شكر
3	الأربعاء	2025/3/5	الثقة بالنفس	أ.م.د عمر فاضل يحيى
4	الخميس	2025/3/12	تركيز الانتباه	أ.م.د جنان محمد حسين
5	الأربعاء	2025/3/13	التصور الذهني	أ.م.د لؤي ناجي حمد
6	الخميس	2025/3/19	مواجهة القلق	أ.د سعد عباس عبد
7	الأربعاء	2025/3/20	حل المشكلات	أ.م.د محمد علوان شكر
8	الخميس	2025/3/26	الاسترخاء	أ.م.د عمر فاضل يحيى
9	الأربعاء	2025/4/9	الضغوط النفسية	أ.م.د رسالة عبدالله خلف



10	الخميس	2025/4/10	التحمل النفسي	أ.م.د محمد علوان شكر
11	الخميس	2025/4/10	الختامية	الباحثان

2-5-3 الوسائل الإحصائية:

استعملت الحقيبة الإحصائية (spss) إذ تم بواسطتها استخراج كل من: (اختبار مان وتني للعينات كبيرة الحجم، اختبار ولكوكسون، اختبار مربع كاي²، الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معادلة ألفا كرونباخ، معادلة ماك جوجيان).

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-4 عرض النتائج

1-1-4 تحقيق الهدف الأول من أهداف البحث الحالي: (بناء برنامج إرشادي نفسي قائم على المهارات النفسية في تحسين مهارة الإرسال في كرة الطائرة لدى طلبة الكلية):

قام الباحثان بتحقيق هذا الهدف عن طريق اتباع الخطوات اللازمة لبناء البرنامج الإرشادي، بدأ بتحديد مفهوم البرنامج، ومعرفة المهارات النفسية وأتبع الخطوات اللازمة لتضمينها في بناء البرنامج وحددت الأسس اللازمة التي تساعد في تحسين مهارة الإرسال في كرة الطائرة، وأحاط الباحثان علماً بكل الملاحظات التي حددها الخبراء الذين عرض عليهم البرنامج وراجعت كل خطواته في ضوء تلك الملاحظات ولقد وضحت الخطوات المتبعة في بناء البرنامج آنفاً.

2-1-4 تحقيق الهدف الثاني من أهداف البحث الحالي: (قياس فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي القائم على المهارات النفسية في تحسين مهارة الإرسال في كرة الطائرة لدى طلبة الكلية):

1-2-1-4 التحقق من فرضيات البحث:

لغرض تحقيق هذا الهدف قام الباحثان بالتحقق من الفرضيات الآتية :

1-1-2-1-4 الفرضية الأولى (توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لاختبار مهارة الإرسال):

للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحثان بتطبيق اختبار مهارة الإرسال على أفراد المجموعة التجريبية قبلياً وبعدياً، ثم قام باستعمل اختبار "ولكوكسون (Wilcoxon) للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فيما يتعلق بمتوسط رتب درجات الاختبار والجدول (7) يوضح النتائج المتعلقة بهذه الفرضية.



جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية

المهارات الأساسية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ولكوكسون		الدلالة عند مستوى (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
الإرسال	السالبة	2	1,50	3	3	66	معنوية
	الموجبة	20	12,50	250			

يتضح من الجدول أعلاه الذي يبين قيمة ولكوكسون المحسوبة والجدولية عند مستوى دلالة (0.05)

للمجموعة التجريبية في اختبارات مهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة ، فيتبين لنا الاتي :

- أنَّ قيمة ولكوكسون المحسوبة بلغت (3)، أمَّا قيمة ولكوكسون الجدولية فلقد بلغت (66) ، وبما أنَّ القيمة المحسوبة أصغر من الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ، فإنَّ هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة الإرسال، وهذا يعني أنَّ البرنامج الإرشادي قد ساهم في تحسين أداء مهارة الإرسال لدى أفراد المجموعة التجريبية لذا ارتفعت درجاتهم في اختبار مهارة الإرسال في القياس البعدي.

4-1-2-1-2 الفرضية الثانية (توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي لاختبار مهارة الإرسال):

للتحقق من صحة الفرضية استخرج الباحثان متوسط الرتب للمهارة لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، ولغرض التعرف على الفروق بين المجموعتين استعمل الباحثان اختبار مان وتني وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (8).

جدول (8)

نتائج اختبار مان وتني لعينتين مستقلتين لمجموعتي البحث في القياس البعدي

المهارات الأساسية	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني		الدلالة عند مستوى (0,05)
						الزائفة المحسوبة	الزائفة الجدولية	
الإرسال	التجريبية	22	34,682	30,80	677,50	4,301	1,96	معنوية
	الضابطة	22	29,591	14,20	312,50			

يتبين من الجدول أعلاه توجد فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية ومتوسطات الرتب وقيمة مان

وتني المحسوبة والجدولية للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة ، فيتبين لنا الاتي :



- أن قيمة مان وتني الزائنية المحسوبة بلغت (4.301) كانت أكبر من قيمة مان وتني الزائنية الجدولية والبالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوية بين متوسط رتب درجات مجموعتي البحث في اختبار مهارة الإرسال البعدي ولصالح أفراد المجموعة التجريبية كون درجاتهم كانت أعلى من المجموعة الضابطة، فيدل على ارتفاع درجات المجموعة التجريبية، وهذا يعود للبرنامج الإرشادي.

4-2-1-2 حجم فاعلية البرنامج:

مفهوم الدلالة الإحصائية للنتائج يُعبر عن مدى الثقة التي نوليها لنتائج الفروق أو العلاقات بغض النظر عن حجم الفرق أو حجم الارتباط ، بينما يركز مفهوم (حجم التأثير) على حجم الفرق أو حجم الارتباط بغض النظر عن مدى الثقة التي نضعها في النتائج ، ولمعرفة حجم فاعلية البرنامج الإرشادي تم حساب قيمة ماك جوجيان من خلال حساب متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في أدائهم القبلي ومتوسط درجات أفراد نفس المجموعة في أدائهم البعدي على اختبار مهارة الأرسال، ومن ثم نقارنها بالقيمة المحكية والبالغة (0,60) وكما مبين في الجدول (9):

جدول (9)

متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي وقيمة ماك جوجيان

المتغير	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الدرجة القصوى للمقياس	قيمة الفاعلية المحسوبة	القيمة المحكية	حجم الفاعلية
مهارة الإرسال	24,591	34,682	40	0,65	0,60	كبير

يتبين من الجدول اعلاه الاتي :

حجم الفاعلية للبرنامج على متغير (مهارة الإرسال) كان كبيرا لكون قيم ماك جوجيان المحسوبة والبالغة (0.65) كانت أكبر من القيمة المحكية البالغة (0,60)، وهذا يؤكد حجم الفاعلية للبرنامج الإرشادي في تنمية مهارة الإرسال لدى أفراد المجموعة التجريبية .

4-2 مناقشة النتائج وتفسيرها

من خلال الاطلاع على الجداول السابقة نلاحظ وجود فروق معنوية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة والتي طبق عليها البرنامج الإرشادي، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن أداء المهارات الرياضية مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب النفسي للاعبين، إذ اتفق العديد من العلماء والباحثين في مجال علم النفس الرياضي على أن ممارسة أداء أي مهارة رياضية أيّاً كان نوعها أو مستواها أو مجالها يتطلب توافر العديد من المهارات والقدرات النفسية والعقلية الأساسية التي تؤهل الرياضي للتوافق النفسي والبدني مع المتطلبات النفسية والعقلية



والحركية والبدنية لأداء المهارة بصفة عامة ، والتغلب على الضغوط النفسية ومواجهتها أثناء التدريب والمنافسة بصفة خاصة (فوزي ،2006، 138) . إذ أشارت العديد من الدراسات والبحوث كدراسة (الخفاف ، 2000، 69) و (حمدي واخرون ،2022، 121) و (السيد ، 2006، 189) إلى أنَّ تنمية المهارات النفسية لا تؤثر على تحسين الأداء الرياضي فقط بل يمتد أثرها إلى حياة الفرد اليومية، فالتدريب على المهارات النفسية تساعد المعلم واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية من أجل تحسين الأداء الرياضي وجعله مصدر للاستمتاع، فهناك قاعدة عامة تشير إلى انه كلما اتقن اللاعب المهارات النفسية مبكراً كان ذلك أفضل (راتب،2000، 180).

ويعزو الباحثان التحسن الحاصل في مهارة الإرسال كان نتيجة البرنامج الإرشادي الذي هدف إلى تنمية المهارات النفسية مما انعكس إيجابيا على نتائج اختبارات أداء المهارات الأساسية، إذ تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتميز بعامل المفاجئة والمباغتة ، فمهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة تحتاج من الطالب امتلاك مهارات نفسية كالتركيز والتصور والثقة بالنفس والاسترخاء والتعامل مع الضغوط من أجل التحضير لإداء وتوجيه الكرة إلى ملعب الخصم وتحديد موقع سقوطها بالشكل الذي يمكن ان يحصل فيها الفريق على نقطة خلال المباراة، وهذا ما أشار إليه (راتب،2000) في أنَّ الكثير من الرياضيين يخفقون في تحقيق مستويات متقدمة في أدائهم وذلك نتيجة القلق والتوتر الذي يصاحب الأداء والذي قد يعمل على شد وتقلص العضلات المشتركة في أداء المهارات الرياضية المطلوبة، مما يستدعي العمل على رفع قدرة الرياضي على الاحتفاظ بهدوء الأعصاب والاسترخاء والانتباه من أجل المحافظة على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية (راتب،2000، 277).

كما يمكن أن يعزو الباحثان نجاح البرنامج الإرشادي إلى العوامل الآتية :

1. اعتمد البرنامج الإرشادي على الفنيات الإرشادية للنظرية التكاملية (ثورن) في تنمية المهارات النفسية وتحسين بعض مهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة إذ أظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في الاختبار البعدي، وذلك لفعالية هذه الفنيات الإرشادية في مساعدة المسترشدتين وتبصيرهم بأهمية الجانب النفسي المتمثل بالمهارات النفسية في تحسين أدائهم الرياضي بشكل عام وفي لعبة الكرة الطائرة بشكل خاص، وتعليمهم خطوات اكتساب هذه المهارات النفسية وكيفية تطبيقها في مواقف الأداء، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم ، ومعرفة قدراتهم وإمكانياتهم في تحقيق الأهداف التي يسعون إليها فيما إذا كانت واقعية كي لا يتعرضون للفشل والإحباط إذ لم تكن لهم القدرة على تحقيق تلك الأهداف .

2. الاعتماد على خبراء ومختصين في مجال علم النفس الرياضي والتربوي مما ساهم بشكل فعال في نجاح البرنامج ، وذلك لما يمتلكونه من خبرة ودراية في إدارة الجلسات الإرشادية وتحقيق أهدافها.



3. توفير الجو الإرشادي المناسب من خلال تقديم التعزيزات المعنوية من مديح وثناء لأفراد المجموعة الإرشادية لالتزامهم بالبرنامج، والتزام المحاضرين بفنيات أسلوب التعزيز التي استعملت في البرنامج.

4. أن البرنامج الإرشادي الذي وضع قد عرض على خبراء متخصصين في علم النفس الرياضي للحصول على آرائهم العلمية السديدة مما جعل البرنامج رصيناً من الناحية العلمية ويمكن تطبيقه لتحقيق أهداف البحث .

5. الأسلوب المستعمل في إدارة الجلسات الإرشادية الذي اعتمد على حسن الاستماع من قبل المحاضرون وإعطاء الحرية لأفراد المجموعة التجريبية في المناقشات الموضوعية والحرية مما شجع أفراد المجموعة الإرشادية التجريبية على إعطاء آرائهم دون خوف أو تردد وهذا أعطاهم الثقة بأنفسهم من خلال الاهتمام بآرائهم التي تطرح وتقبلها واحترامها من قبل أفراد المجموعة وقد أضفى ذلك على الجلسات الإرشادية جواً من المودة والألفة.

6. المشاركة الفاعلة لأفراد المجموعة التجريبية أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم أسهم كثيراً في نجاح البرنامج الإرشادي وفاعليته وكذلك أن مواضيع الجلسات الإرشادية كانت مرتبطة بحاجات المجموعة التجريبية، فضلاً عن المدة الزمنية المخصصة للبرنامج والتي لم تكن طويلة فتسبب الملل عند أفراد المجموعة التجريبية ولم تكن قصيرة بحيث لا يستفيدون من جلسات البرنامج الإرشادي.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها الباحثان استنتج ما يأتي :

1. أن المهارات النفسية لها علاقة وأثر في أداء مهارة الارسال في لعبة الكرة الطائرة .
2. أن البرنامج الإرشادي النفسي كان له أثر إيجابي في تحسين مهارة الارسال في لعبة الكرة الطائرة من خلال تبصير وتوعية الطلاب لعلاقة الجوانب النفسية بالجوانب الرياضية.
3. أن المهارات النفسية هي نتاج عن عدة عوامل منها (ذاتية ، اجتماعية ، رياضية) .
4. أن أسلوب الإرشاد الجمعي الذي تم تطبيقه في هذه الدراسة قد أثبت أنه أسلوب فعال في تحسين أداء مهارة الارسال في لعبة الكرة الطائرة .
5. أظهرت الدراسة أهمية البرنامج الإرشادي ومكانته جنباً إلى جنب مع التربية الرياضية.

2-5 التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحثان بالآتي:

1. ضرورة اهتمام مدرسي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالمهارات النفسية عند تعلم أو تحسين أي مهارة رياضية للطلبة.



2. التأكيد على تعزيز المهارات النفسية لدى الطلبة من خلال وسائل التهيئة النفسية (تقدير الذات والاتزان الانفعالي وتعزيز الثقة بالنفس وغيرها) من أجل رفع مستوى أدائهم المهاري.
3. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية من خلال استعمال برنامج إرشادي نفسي قائم على المهارات النفسية لتحسن أداء مهارات في فعاليات والعباب رياضية مختلفة .
4. الاهتمام بالجانب الإرشادي النفسي من خلال تقديم الدعم اللازم (المادي، المعنوي، العلمي) من قبل الجهات المختصة بالقائمين على الإرشاد النفسي بحيث يكونون قادرين على تقديم خدمات الإرشاد النفسي داخل المؤسسات الرياضية بأحد

المصادر

- الخفاف ، نغم خالد (2000) :المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل .
- الخفاف، نغم خالد نجيب. (2002). "بعض مهارات المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في الكرة الطائرة." رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- السيد ، جمال عبد الناصر (2006) : تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على فاعلية الأداء لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، القاهرة مصر .
- الهيتي، موفق أسعد. (2012). التوجيه والإرشاد والصحة النفسية للرياضيين. دار العرب للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا.
- حسن، دانية سلمان وإبراهيم، شيماء جعفر (2025): التكامل المعرفي وعلاقته بأداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطالبات، العدد 1، المجلد 23، مجلة واسط للعلوم الرياضية.
- حمدي، محمد وآخرون (2022): المهارات النفسية وعلاقتها بالرضا الحكي لناشئات ألعاب القوى، مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- راتب، أسامة كامل (2000): تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فوزي، أحمد أمين (2006): علم النفس الرياضي "المفاهيم والتطبيقات"، دار الفكر العربي، القاهرة.



ملحق (1)

نموذج لإحدى جلسات البرنامج الإرشادي النفسي

الجلسة الثالثة (الثقة بالنفس)

تاريخ الجلسة: 2025/3/5

وقت الجلسة: 35 دقيقة

موضوع الجلسة: أهمية الثقة بالنفس.

أهداف الجلسة: - تعريف المجموعة الإرشادية على مفهوم الثقة بالنفس.

- تعريف المجموعة الإرشادية على أهمية الثقة بالنفس.

- تعريف المجموعة الإرشادية على كيفية تحسين تعزيز الثقة بالنفس في لعبة كرة الطائرة.

العمليات الإرشادية: المحاضرة والمناقشة، الحوار، إعادة البنية المعرفية، التسامح والتقبل، التعزيز.

اجراءات الجلسة: يبدأ المرشد الترحيب بالمجموعة الإرشادية وشكرهم على الحضور، والاطلاع على الواجب البيتي، ثم يقوم

بالتعرف على ما لدى الطلاب من معلومات حول الثقة بالنفس في الأداء المهاري، بعد ذلك يعرف الثقة بالنفس (بأنها معرفة

الفرد بإمكاناته وقدراته والاعتماد على نفسه ومقدرته على أداء مهارة الأرسال).

ثم عرض بعض العبارات على أفراد المجموعة الإرشادية عن طريق (دانا شو):

- الشخص الواثق من نفسه يكون مؤمن بقدرته على تحقيق النجاح.

- إن الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا، هي الطريقة نفسها التي سيعاملنا بها الآخرون.

ومن خلال فنية التسامح يتيح المرشد للمجموعة الإرشادية فرصة التعبير عن أنفسهم بحرية، ويتقبل المرشد حديثهم دون سخرية

أو نقد أو اضطراب لما سيسمعه منهم، في جو من الألفة والتقبل، لكي يستطيع المرشد ان يكسب ثقتهم ليتحدثوا أمّا مه بكل ثقة وأمان.

ويطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية ان يتحدثوا من غير كف أو تحفظ وان يفصحوا عن كل ما يدور بأذهانهم حول

ثقتهم بأنفسهم وما لهذا المفهوم من أثر في أدائهم للمهارات، فيبدأ أفراد المجموعة الإرشادية بالإسترسال بالحديث لتعبير عن مكبوتاتهم التي تسبب لهم اضطراب في أداء الدروس العملية.

ويقوم المرشد من خلال فنية التعزيز بمكافئة الأفكار والاستجابات الإيجابية لأفراد المجموعة الإرشادية من خلال الإصغاء

والانتباه الكامل اليهم، وعدم إصدار أي أحكام لكي يعبروا عن مشاعرهم السلبية بحرية، وبذلك يتعرف المرشد على الاستجابات

السلبية المعززة فيعمل على إطفائها، وتعزيز الاستجابات والأفكار الإيجابية والتي تزيد من ثقتهم بأنفسهم.

وقبل ختام الجلسة يطلب من أفراد المجموعة تشخيص إيجابيات وسلبيات الجلسة وتقديم بعض المقترحات.

الواجب البيتي:

- يطلب المرشد من المجموعة الإرشادية ذكر حكمة أو مثل شعبي متداول ، لكنه غير صحيح واستبداله بمثل يدل على ثقتهم

بأنفسهم.

