

Research Paper

تأثير برنامج إرشادي نفسي لتنمية مهاراتي الانتبا ودقة التصويب للاعب منتخب تربية الكرخ الثانية لكرة اليد

محمد كاظم جواد¹ ، مروان عبد اللطيف عبد الجبار²

1 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الآثار،

2 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الآثار،

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.158919.1255>

Submission Date 2025-04-08

Accept Date 2025-05-08

المستخلص

تكمّن أهمية البحث في استخدام برنامج إرشادي نفسي لتنمية مهاراتي الانتبا ودقة التصويب للاعب منتخب الكرخ الثانية بكرة اليد . أما مشكلة البحث فتكمّن في وجود قصور في فهم أهمية الجانب النفسي وكذلك عدم الاهتمام بالإعداد النفسي للاعب وبالوقت نفسه فإنه لا يبدي الاهتمام المطلوب من أجل ذلك . حيث أثبتت الكثير من الدراسات العلمية أهمية الإعداد النفسي وأنه مكمل للإعداد البدني والمهاري . وقد هدف البحث إلى إعداد برنامج إرشادي نفسي ومعرفة تأثير هذا البرنامج على مهاراتي الانتبا ودقة التصويب للاعب منتخب تربية الكرخ الثانية . وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمتة طبيعة البحث وبتصميم المجموعتين التجريبيّة والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي حيث كان مجتمع البحث مكون من لاعبي منتخبات بغداد(الكرخ/الرصافة) والبالغ عددهم(77) لاعباً أما عدد أفراد العينة فقد كان عددهم (16) لاعباً، وقد استنتج الباحثان بأن البرنامج الإرشادي النفسي أسهم بشكل فاعل في تنمية مهارة الانتبا ودقة التصويب بكرة اليد وتمت التوصية باعتماد المناهج الارشادية المعدّة لتطوير مهارة الانتبا في عملية إعداد اللاعبين والتي تسهم في تطوير مستوى اللاعبين وتحسين مستواهم ..

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي نفسي، الانتبا، دقة التصويب، كرة اليد.

The effect of a psychological guidance program on developing the skills of attention and shooting accuracy for the players of the second Karkh Education handball team

Mohammed Kadhim Jawad¹, Marwan Abdul Latif Abdul Jabbar²

¹ College of physical education and sports sciences – University of Anbar

² College of physical education and sports sciences – University of Anbar

Abstract

The importance of the research lies in the use of a sports guidance program as an alternative to increasingly focusing on the skill of concentration and its close relationship with shooting for the second-team player of the Karkh handball team. The problem of the research lies in the lack of understanding of the importance of the psychological aspect as well as the lack of interest in the player's psychological preparation, and at the same time, it does not show interest or want for that. There are many scientific studies on the importance of psychological preparation and its complement to simple and skill preparation. The research aimed to develop a sports guidance program to determine the effect of this preference on the skill of concentration and its relationship to shooting accuracy for the second-team player of the Karkh team. The users tried an experiment to suit the types of research and the design of the experimental and control groups with a creative pre-test. The research community consisted of Baghdad teams (Karkh/Rusafa) numbering (40) players, while the number of sample members was (16) players. The beginners started the sports guidance product, which contributed effectively to developing the skill of not paying attention and reflected on handball shooting. It was recommended to adopt the guidance curricula prepared to develop the skill of attention in the process of preparing players, which contributes to developing the players' level and improving their performance.

Keywords: Psychological guidance program, attention, aiming accuracy, handball.

1- التعريف بالبحث

1-1- مقدمة البحث وأهميته

أن التربية الرياضية تسعى دائماً للارتفاع بالفرد لجعله أكثر اتزاناً وله القدرة على التوافق مع بيئته ومجتمعه ، كونها جزءاً من التربية العامة ، فهي تهتم بإكساب القيم بحكم طبيعتها وأهدافها ، من خلال تفاعل أنشطتها وفعالياتها المختلفة مع الحياة الاجتماعية ، فضلاً عن عنايتها بصحة الفرد ، وتنمية مهاراته وقدراته البدنية والحركية والنفسية ومنها الانتباه . والتي تعد من المهارات النفسية التي يدرسها علم النفس الرياضي . والتي تبين الإعداد النفسي خلال مرحلة التدريب ومحاولة الاستفادة من العوامل الإيجابية المساهمة بالفوز والتخلص من العوامل السلبية المؤدية إلى الخسارة . ونظرًا لأهمية المهارات النفسية التي تؤثر على مستوى الإداء في المنافسات الرياضية وبشكل مباشر نجد أن عملية الاهتمام بالجانب النفسي ينبغي أن توظف ليكون الرياضي مستعداً وقادراً على فرز الأشياء التي يواجهها والتي بدورها تقوده إلى التقدير والتقدير الذاتي الجيد للمواقف وتوهله للقيام بالواجب على أتم وجه خلال المنافسات . حيث دائماً ما يعزى سبب الخسارة إلى فقدان التركيز والانتباه في تلك الدقائق ، حيث يذكر (حامد سليمان حمد ، 2012) أنه " تعتمد فترة الإعداد على الاداء البدني بنسبة 90%) ، وعلى النفسي بنسبة 10%) ، بينما يعتمد الفوز في المباريات والبطولات بنسبة 90%) ، على العامل النفسي ونسبة 10%) ، على العامل البدني " ⁽¹⁾ .

وهنا تكمن أهمية إجراء هذه الدراسة في تسليط الضوء على مهارة (الانتباه) داخل الفريق من خلال استخدام اختبارات المناسبة وانعكاسها على دقة التصويب وإلى جانب تقييم هذه المهارة بصورة واضحة لخدمة اللعبة . وكذلك التعرف على مستوى المهارة النفسية للاعبين ومعالجة احتياجات اللاعبين من خلال البرنامج الإرشادي على شكل جلسات وما لها من تأثير في تنمية المهارة النفسية للاعب منتخب الكرخ الثانية بكرة اليد والتي تتعكس سلباً أو إيجاباً حسب المواقف السلوكية .

1-2- مشكلة البحث

من خلال الاطلاع على إعداد اللاعبين أثناء مشاهدة بعض المباريات والوحدات التدريبية وجد الاهتمام بالجانب البدني والمهارى بصورة أكبر من الجانب النفسي ، وكذلك عدم وجود الأخصائى النفسي للفريق والذي يقوم بتشخيص الحالات التي يمر بها اللاعب . وأيضاً أن اللاعب لا يبدي الاهتمام المطلوب للجانب النفسي وإنما يعد الرياضة هي مجرد لعب وفوز وخسارة ولا علاقة للجانب النفسي بذلك ، وبمعنى آخر وجود قصور في فهم أهمية الجانب النفسي مما يؤثر بشكل كبير على أداء اللاعبين أثناء المنافسات . لذا ارتأى الباحث ضرورة دراسة الجانب النفسي ذات العلاقة المباشرة في مستوى الانجاز والاداء كونها متغيرات نفسية داخلية غير مرئية ومنها (الانتباه) اما المهاريه فهي دقة التصويب للاعب منتخب الكرخ الثانية بكرة اليد .

1-3- أهداف البحث

- 1- إعداد برنامج ارشادي نفسي لتنمية مهاراتي الانتباه ودقة التصويب للاعب منتخب تربية الكرخ الثانية لكرة اليد .
- 2- التعرف على تأثير البرنامج ارشادي النفسي في مهاراتي الانتباه ودقة التصويب للاعب منتخب تربية الكرخ الثانية لكرة اليد .

1-4- فرض البحث

- 1- هناك فروق دالة إحصائياً بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمهارات الانتباه للاعب منتخب الكرخ الثانية لكرة اليد .
- 2- هناك فروق دالة إحصائياً بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمهارات دقة التصويب على زوايا المرمى المرسومة على الحائط للاعب منتخب الكرخ الثانية لكرة اليد

1-5- مجالات البحث

- 1-5-1- المجال البشري: لاعبو منتخب تربية بغداد- الكرخ 2/ بكرة اليد (13-17 سنة) محافظة بغداد للعام الدراسي 2023 – 2024 .
- 1-5-2- المجال الزمني: لمدة من 2023/10/15 الى 2025/3/17 .
- 1-5-3- المجال المكاني: قاعة الشهيد ابي بكر السامرائي المغلقة التابعة لوزارة الشباب والرياضة .

¹ حامد سليمان حمد : علم النفس الرياضي ، ط1 ، دار العرب ، دمشق ، سوريا ، 2012 ، ص167.

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجاري لملاعنته طبيعة البحث وتصميم المجموعتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2-2مجتمع وعينة البحث

يشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة اليد لمنتخبات تربية بغداد للعام الدراسي 2023 – 2024 بواقع (40) لاعبا على جانب الكرخ و(37) لاعبا على جانب الرصافة . حيث بلغ عدد اللاعبين (77) لاعبا موزعين على ستة منتخبات أما عينة البحث فقد تم الاختيار بالطريقة العمدية التي تضمنت لاعبي منتخب تربية بغداد الكرخ الثانية بكرة اليد والبالغ عددهم (16) لاعبا والذين تتراوح اعمارهم ما بين (13 – 17) سنة للعام الدراسي 2023 – 2024 وكانت نسبة العينة 21% وهي نسبة لاعبي منتخب تربية بغداد الكرخ الثانية الى نسبة لاعبي منتخبات تربية بغداد وتعد هذه النسبة المئوية من مجتمع البحث الاصلي مناسبة لتمثيله تمثيلاً صادقاً. والجدول رقم (1) يبين تفاصيل مجتمع وعينة البحث وعدد لاعبي كل منتخب.

جدول رقم (1) يبين مجتمع البحث وعينته

ن	محافظة بغداد	عدد اللاعبين
1.	الكرخ الاولى	(10) لاعبين
2.	الكرخ الثانية	(16) لاعبا
3.	الكرخ الثالثة	(14) لاعبا
4.	الرصافة الاولى	(11) لاعبا
5.	الرصافة الثانية	(12) لاعبا
6.	الرصافة الثالثة	(14) لاعبا

وقسمت العينة التي شملها البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة وتضم كل مجموعة (7) سبعة لاعبين إذ تم مراعاة مبدأ التكافؤ بين المجموعتين وكما موضح في جدول رقم (2) .
 جدول رقم (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات قيد البحث المهارية والنفسية في الاختبار القبلي .

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			س	± ع	س	± ع		
	.151	1.532	.53452	1.4286	1.3801	2.2857	درجة	اختبار مهارة دقة التصويب على زوايا المرمى المرسومة على الحائط
	.895	-.135	8.8506	40.000	10.796	39.285	درجة	تركيز الانتبا

* درجة الحرية(10=6+6+2).

* معنوي عند مستوى الخطأ(0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

2-3ادوات البحث

- المصادر العربية .
- المصادر الاجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- المقابلة الشخصية* .
- استماراة الاستبيان .

2-4إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: اختبار مهارة الانتباه المركز⁽²⁾

هو القدرة على عزل جزء من الواقع حتى يمكن التركيز عليه عن كتب. إن المفتاح لهذا الجانب هو القدرة على الحفاظ على هذا التركيز حتى عند مواجهة المشتتات. ويتم تسجيل الانتباه المركز ضمن اختبار SIGNAL. فأثناء تنفيذ الاختبار يتم عرض نقاط تظاهر تارة وتتلاشى تارة بشكل شبه عشوائي عبر كامل سطح الشاشة. وتمثل مهمة المفحوص في أن يستجيب برد فعل أسرع ما يستطيع حالما يتم

* ملحق رقم (2).

² هدى جميل عبد الغني: منظومة اختبارات فينا احدث تكنولوجيا الفحص والتقييم النفسي، 2011، ص20.

تشكيل أربع نقاط على شكل مربع. مستندة على نظرية التحرري عن الاشارة ، إذ يقيم هذا الاختبار التسجيل البصري المفصل للمحفزات المعقدة تحت ضغوط الوقت على مدى أطول مدة من الزمن.

ثانياً: اختبار التصويب على زوايا المرمى المرسومة على الحاط⁽³⁾

- الغرض من الاختبار: اختبار دقة التصويب من الثبات لزوايا المرمى الاربعة.

- الادوات المستخدمة : - مرمى مقسم في كل زاوية من زوايا الاربعة (50 سم × 50 سم)، كرات يد قانونية عدد (8)، ساعة ايقاف عدد (1).

- طريقة الاداء : - يقوم كل لاعب بتصويب ثمانى كرات يد بواقع كرتين في كل مربع ومن على خط الـ 9م، كما يجب أن يكون التصويب بقوة.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

اما بالنسبة للاختبارات النفسية فقد قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على (1) طالب واحد في الجمعية العراقية للعلاج النفسي لمهارة (الانتباه) في يوم السبت الموافق 2023/11/25 والتجربة الاستطلاعية "تعد بمثابة دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه تهدف الى اختبار أساليب البحث وأدواته"⁽⁴⁾ . أما الهدف من التجربة الاستطلاعية هو للتحقق من المكان وملاءمتها لإجراء الاختبارات وكذلك معرفة كون الاختبار ملائماً للعينة و محاولة تحديد المعوقات ومحاولة تذليلها

2-4-3 التجربة الرئيسية

2-4-2 الاختبارات القبلية

تم البدء بإجراءات الاختبار القبلي لمهارة دقة التصويب بكرة اليد لمنتخب تربية بغداد الكرخ الثانية في قاعة الشهيد ابي بكر السامرائي في الساعة (10.30) صباحاً الموافق يوم الجمعة 2023/12/1 واستغرق الاختبار ما يقارب (ساعة واحدة) اما اختبارات المهارة النفسية (الانتباه) فقد تم اجراء الاختبار وفق منظومة فيما في الجمعية العراقية للعلاج النفسي بأشراف الدكتور عادل الصالحي وكادره المتخصص في هذا المجال بتاريخ 2023/12/9 يوم السبت .

2-4-3-2 اعداد وتنفيذ المنهج الارشادي الرياضي

تم تطبيق (البرنامج الارشادي النفسي) على المجموعة التجريبية حيث قام الباحث في بداية الامر وعند لقاءه بأعضاء المجموعة بالتعريف بأهمية البرنامج وتعريفهم الى أن البرامج الارشادية هدفها المساعدة على التغلب على الكثير من المشكلات وتمت المباشرة بتطبيق المنهج الارشادي النفسي بتاريخ 2023/12/16 الموافق يوم السبت - الى يوم السبت الموافق 2024/3/30. وبواقع جلسة إرشادية واحدة لكل أسبوع حيث تمت الاستعانة بالأساتذة المختصين من ذوي الخبرة في هذا المجال للقاء المحاضرات على المجموعة التجريبية وبما يتاسب مع أهداف الجلسات.

2-4-3-3 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبار البعدي لدقة التصويب يوم الجمعة الموافق 2024/4/5 في قاعة الشهيد ابي بكر السامرائي حيث استغرق الاختبار ما يقارب الساعة . أما اختبارات منظومة فيما في فقد تم اجراء الاختبارات البعدية في مقر الجمعية العراقية للعلاج النفسي بأشراف الدكتور عادل الصالحي وتمت المباشرة بإجراء الاختبارات في تمام الساعة العاشرة صباحاً والانتهاء في الساعة الواحدة ظهراً بتاريخ 2024/4/6 وقد شمل الاختبار كلا المجموعتين التجريبية والضابطة

2-5 الوسائل الاحصائية

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- t- test للعينات غير المترابطة.
- الانحراف المعياري.
- t- test للعينات المترابطة

³ كمال عبد الحميد اسماعيل ؛ محمد صبحى حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة ،الجزء الثاني ،القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ص121.

⁴ مروان عبد المجيد ابراهيم: أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، عمان ،مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2000 ، ص42.

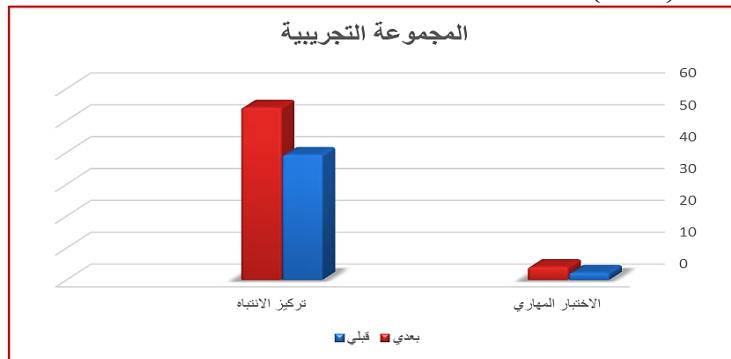
3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لمهاراتي الانتباه ودقة التصويب للاعبى منتخب الكرخ 2 لكرة اليد .

المتغير	الاختبار	سن	± ع	س- ف	ع- ف	خ ف	قيمة T	نسبة الخطأ
اختبار مهارة دقة التصويب على زوايا المرمى المرسمة على الحاطن	قبلى	2.2857	1.38013				-3.122	.021
	بعدي	4.1429	.89974					
تركيز الانتباه	قبلى	39.2857	10.79682				-3.981	.007
	بعدي	54.1429	2.85357					

عند ملاحظتنا للجدول (3) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى الدلالة ومعنى الفرق لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي، لمتغيرات البحث ولصالح الاختبار البعدى لأن قيمة الدلالة البالغة (0.021)، (0.007)، (0.000)، أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

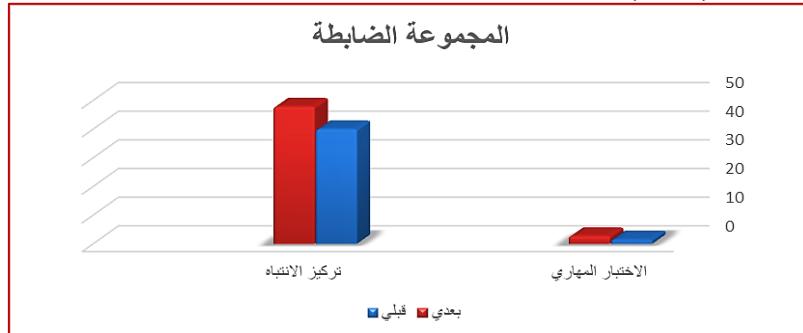


الشكل (1) يبين الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث (الاختبار المهاري، تركيز الانتباه)

المتغير	الاختبار	سن	± ع	س- ف	ع- ف	خ ف	قيمة T	نسبة الخطأ
اختبار مهارة دقة التصويب على زوايا المرمى المرسمة على الحاطن	قبلى	1.4286	.53452				2.465	.049
	بعدي	2.7143	1.38013					
تركيز الانتباه	قبلى	40.0000	8.85061				2.120	.078
	بعدي	47.8571	3.93398					

عند ملاحظتنا للجدول (4) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى الدلالة ومعنى الفرق لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، لمتغيرات البحث ولصالح الاختبار البعدى لأن قيمة الدلالة البالغة (0.049)، (0.078)، (0.608)، (0.406)، أصغر من مستوى الدلالة (0.05).



الشكل (2) يبين الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

3-2 مناقشة النتائج

تبين من الجداول (3,4) بوجود فروق معنوية بين قيم نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث في المتغيرات الانتباه، ودقة التصويب ويرجع هذا الفرق إلى التأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي النفسي المتبعد في البرنامج . وتعود مناهج الإرشاد النفسي حالياً واحدة من الأساليب المستخدمة في التدريب لأجل ايجاد اتجاهات جديدة لدى الرياضيين من خلال تعديل السلوك لأنه هو (عملية تعليمية تقوم على نظريات ومبادئ التعلم ليصبح الشخص متواافقاً مع المتطلبات الاجتماعية الحالية والمستقبلية من خلال علاقة تتألف بين المرشد وهو الشخص الذي تم اعداده وتدريبه على طرائق واساليب الارشاد النفسي والمسترشد وهو الشخص او العميل الذي يتلقى عملية الارشاد) ⁽⁵⁾ . وبما أن اللاعبين يتعرضون للتغيرات مستمرة من البيئة الخارجية والداخلية حيث يتطلب منهم الانتباه في أكثر من اتجاه ومتى يتم التركيز وهذا لا يتم الامن خلال الارشاد النفسي أضافة الى التدريب البدني والمهاري.

وهذا ما أكد (خالد عبد المجيد 1989) اذ يشير الى ان ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط ايضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الاصهام الوعي للفرد والتحكم في مهارته الحركية ⁽⁶⁾ . ويرجح الباحثان التحسن الذي طرأ على أفراد عينة البحث التجريبية في المهارات النفسية موضوعة البحث إلى فاعلية محتوى برنامج الإرشاد النفسي الرياضي المقترن، إذ تضمن العديد من فنيات الإرشاد النفسي تمثلت في المحاضرة ، والمناقشات الجماعية ، والاسترخاء ، والتغذية الراجعة وأسلوب حل المشكلات ، وتبصير لاعبي كرة اليد بالعواقب الوخيمة لضعف هذه المهارات أثناء أداء التصويب ، وتعليمهم كيفية التخلص من حالة التردد النفسي وتعديله إلى حالة الثقة بالنفس، ان البرامج الإرشادية الرياضية تقوم بحل المشكلات النفسية على المدى القصير، ويعد هذا النوع من البرامج من الأساليب الحديثة في زيادة التصور الذهني وتركيز الانتباه وعلاج القلق والمخاوف وزيادة الثقة بالنفس الذي يؤدي وبالتالي إلى زيادة نسبة نجاح المهارة⁽⁷⁾ وتنقق هذه النتيجة مع ما أشار إليه علوي وأخرون (٢٠٠٣) أن الإعداد البدني والمهاري يتأسس على عملية الإعداد النفسي فهو يساعد في تحسين عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية حيث الارتباط الوثيق بين كل من الإعداد النفسي والإعداد المهاري، ويرجع ذلك إلى أن الفرد الرياضي وحدة نفس جسمية متكاملة⁽⁸⁾ .

والجدول رقم (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنى الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهاراتي الانتباه ودقة التصويب على زوايا المرمى المرسومة على الحائط

نوع الدلالة	مستوى دلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ن	ن	ن	ن		
معنوي	.016	2.815	1.38013	2.7143	.89974	4.1429	درجة	مهارة دقة التصويب على زوايا المرمى المرسومة على الحائط
معنوي	.004	3.497	3.93398	47.857 1	2.8535 7	54.142 9	درجة	تركيز الانتباه

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- إن للبرنامج الإرشادي النفسي المعد له دور وتأثير إيجابي في تنمية مهاراتي الانتباه ودقة التصويب على زوايا المرمى المرسومة على الحائط .
- ظهور تفوق واضح للمجموعة التجريبية في تطور مهاراتي الانتباه ودقة التصويب على زوايا المرمى المرسومة على الحائط على المجموعة الضابطة .

⁵ محمد ابراهيم عيد: مقدمة في الإرشاد النفسي، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2005 ، ص24.

⁶ عكلة سليمان الحورى: رؤية معاصرة في علم النفس الرياضي، ط1 القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2016، ص147.

⁷ Slentz,K.,:Early Childhood Development and its Variations ,Laurence Elbaruns Associate Publishers,2003 ,New York p 10

⁸ محمد حسن علوي؛ كمال الدين درويش: عماد الدين عباس : الاعداد النفسي في كرة اليد نظريات – تطبيقات، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر،2003، ص 141.

4-2 التوصيات

- 1- اعتماد المناهج الارشادية المعدّة لتطوير بعض المهارات النفسية في عملية إعداد اللاعبين تسهم في تطوير مستوى اللاعبين وتحسن مستواهم .
- 2- اعتماد استعمال الباحث للاختبارات المحوسبة وباقى الاختبارات الرياضية ضمن منظومة اختبارات فيينا (VTS. SPORT) في دراسات وأبحاث علم النفس الرياضي .
- 3- على المدرسين الاهتمام بتطوير الجانب النفسي لدى الطالب لما له من دور فاعل وكبير في سرعة تعلمهم للمهارات الرياضية .
- 4- ضرورة اعتماد مدرسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمناهج الارشادية النفسية والرياضية في تنمية مهارة دقة التصويب بكرة اليد .

المراجع

- حامد سليمان حمد : علم النفس الرياضي ، ط1 ، دار العرب ، دمشق ، سوريا ، 2012 .
- عكلة سليمان الحورى : رؤية معاصرة في علم النفس الرياضي ، ط1 القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2016 .
- كمال عبد الحميد اسماعيل ؛ محمد صبحى حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة ،الجزء الثاني ،القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- محمد ابراهيم عيد: مقدمة في الارشاد النفسي ، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية ، 2005 ، ص24.
- محمد حسن علاوى؛ كمال الدين درويش: عماد الدين عباس : الاعداد النفسي في كرة اليد نظريات – تطبيقات، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر،2003.
- مروان عبد المجيد ابراهيم: أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، عمان ،مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2000 .
- هدى جميل عبد الغني: منظومة اختبارات فينا احدث تكنولوجيا الفحص والتقييم النفسي،2011،ص20.
- Slentz,K.,:Early Childhood Development and its Variations ,Laurence Elbaruns Associate Publishers,2003 ,New York.

الملاحق

ملحق رقم (1) يبين المنهج الارشادي النفسي
(الاتباه المفهوم – وأهمية)

الوقت : (45 دقيقة)

الإجراءات التربوية :-

-الترحيب بأفراد المجموعة وشكرهم على الحضور .
-مناقشة الواجب المنزلي لتبادل الآراء والآفكار.

أهداف الجلسة :-

-عرض موضوع الجلسة وهو تركيز الانتباه وتوضيح أهميته .
-توضيح العلاقة بين تركيز الانتباه والاداء الرياضي .

-التعرف على صفات اللاعب الذي يحافظ على تركيزه الثناء الاوقات الحاسمة من المباريات
الفنيات المستخدمة :-

-المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، الواجب المنزلي ، التغذية الراجعة .

محتوى الجلسة :-

- بدء الجلسة بالترحيب والشكر لإفراد المجموعة على الالتزام والحضور في الموعد المحدد .

- مراجعة الواجب المنزلي وت تقديم التغذية الراجعة .

- تعريف مفهوم تركيز الانتباه بأنها :-قدرة على الترکیز على الرموز المرتبطة في البيئة والاحتفاظ بها التركيز طوال فترة المنافسة .

تركيز الانتباه عملية الإدراك الاختياري، وتتضمن تركيز الانتباه الفرد على مثير معين دون غيره من المثيرات ما هي المدة الطبيعية للتركيز والانتباه؟

وتشير الدراسات إلى أن الانتباه يكون في شكل دورات، إذ لا يستطيع معظم الناس التركيز لمدة تتجاوز 90 دقيقة دون الحاجة إلى استراحة لمدة 15 دقيقة. كما يتفق العلماء على أن مفهوم الاستراحة التي تحفز التركيز هو تشتيت ذهنك تماماً عما كنت تفعله .

-معنى الانتباه هو تأثير الإحساس بمثير ما سواء كان هذا الإحساس على مستوى الحواس الخارجية أم الإحساس الباطني أم مستوى الإدراك .

أهمية الانتباه تكمن في توجيهه كلياً إلى إداء المهارة .

-أن الانتباه يمكن تعليمه وتنميته من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل لأنه غالباً ما يتقرر مصير مباراة من خلال الأخطاء الصغيرة وفي كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه .

- عند تطوير الانتباه والوصول الى درجة عالية من التحكم يمكن الوصول الى ما يطلق عليها بخبرة التدفق في الانتباه وهي حالة ايجابية ترتبط بالإنجاز الرياضي .

الواجب المنزلي :-

- الطلب من كل لاعب كتابة حالة حدث له في المباراة التجريبية التي سبقت هذه الجلسة مع فريق المدرسة التخصصية جعلته يفقد تركيزه على المباراة وتجعل انتباهه ينصب الى حالة أخرى

التقويم البنائي :-

- سؤال اللاعبين عن الفائدة من المعلومات التي طرحت من خلال الجلسة .

ملحق رقم (2)

المكان:- الجمعية العراقية للعلاج النفسي .

الزمان:- 6.15 دقيقة مساء .

التاريخ:- 2023/10/24 .

الموضوع:- تحديد المهارات النفسية الموجودة في منظومة فينا .

تمت هذه المقابلة في مقر الجمعية العراقية للعلاج النفسي في منطقة المنصور وقد سبقت هذه المقابلة لقاء مختصر تمهيدا لاجراء المقابلة والذي جرى في مقر مركز البحوث النفسية في جامعة بغداد حيث تم الاتصال بالاستاذ الدكتور عادل الصالحي حيث أبدى ترحيبه واستعداده للمساعدة المطلوبة .

اما ما جرى من حديث في هذه المقابلة حيث تطرق الصالحي في حديثه على الخطوات التي يجب اتباعها وطريقة اجراء الاختبارات على هذه المنظومة وقد ابدى العديد من الملاحظات القيمة وعرض الكثير من المهارات النفسية الموجودة في هذه المنظومة ولكن بعد التشاور مع السيد المشرف تم الاستعانة ببعض تلك المهارات والاستغناء عن البعض الآخر كونها لاتخدم متغيرات البحث .