



فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتنمية التماسك الرياضي للاعبى الكرة الطائرة

علي عبدالعزيز نجم
وزارة التربية / مديرية تربية نينوى
aliazizee1985@gmail.com

تاريخ الاستلام : 2026/1/5

تاريخ القبول: 2026/3/2

تاريخ النشر: 2026/4/1



Creative Commons Attribution 4.0 International License

هذا العمل مرخص من قبل
ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية الى بناء برنامج ارشادي نفسي للتماسك الرياضي والتعرف درجة التماسك لدى لاعبي كرة الطائرة ، استخدم المنهج التجريبي ، وتكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة و عددهم (33) لاعب ، وتكونت عينة البحث من 24 لاعب ، تم تقسيمهم على (12) لاعب مجموعة ضابطة و (12) لاعب مجموعة تجريبية و بلغت عينة الثبات والتجربة الاستطلاعية (9) لاعبين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية ، اعتمدت الوسائل الإحصائية الملائمة للبحث وتمت معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية Spss. وقام الباحث بتصميم البرنامج الارشادي على وفق معطيات تم رصدها مسبقاً والتي تمثلت بحاجات محددة و بما يتلائم مع هذه الحاجات التي تم التوصل اليها عن طريق الاختبار القبلي والتي اشارت الى انخفاض في مستوى التماسك الرياضي لدى اللاعبين ، كما اظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبار البعدي للتماسك الرياضي بعد تطبيق البرنامج .

كلمات مفتاحية : البرنامج الارشادي ، التماسك الرياضي .

Effectiveness of a psychological counseling program for developing athletic cohesion among volleyball players

Ali Abdul Aziz Najm

Ministry of Education / Nineveh Education Directorate

aliazizee1985@gmail.com

Abstract

This study aimed to develop a guidance program for athletic cohesion and to identify the degree of cohesion among volleyball players. The experimental method was used, and the research

population consisted of (33) players from the Nineveh Education Directorate volleyball team. The research sample consisted of 24 players, divided into (12) players in the control group and (12) players in the experimental group. A reliability and pilot sample of (9) players was excluded from the main experiment. The methods used were The appropriate statistics for the research were used, and the data were processed using the SPSS statistical package. The researcher designed the guidance program based on previously observed data, which represented specific needs. This program aligned with the needs identified through a pre-test, which indicated a decrease in the level of athletic cohesion among the players. The results also showed the superiority of the experimental group over the control group in the post-test of athletic cohesion after the program's implementation.

Keywords: Guidance program, athletic cohesion.

المقدمة

يُعدّ التماسك الجماعي أحد أبرز الديناميات النفسية والاجتماعية التي تحكم فاعلية الفرق الرياضية، حيث يُعرف بأنه عملية متحركة تعكس رغبة الجماعة في البقاء موحدةً لتحقيق أهدافها الأدائية وإشباع الحاجات الوجدانية لأعضائها (Worley et al., 2020). وتكتسب هذه العملية أهمية مضاعفة في رياضة الكرة الطائرة؛ نظراً لطبيعتها التي تفرض اعتماداً متبادلاً وتنسيقاً لحظياً بين اللاعبين، مما يجعل من الانسجام النفسي عاملاً حاسماً في تميز الأداء الفني. وقد أشارت الدراسات الحديثة إلى وجود علاقة طردية وثيقة بين التماسك الجماعي والفاعلية الجماعية (Team Efficacy)، حيث أثبتت دراسة (Sajid, 2020) أن الفرق التي تتمتع بمستويات عالية من التماسك تُظهر أداءً فنياً وتكتيكياً أفضل مقارنة بالفرق ذات التماسك المنخفض. كما أكدت نتائج دراسة (عمر، 2024) أن التماسك يرتبط ارتباطاً وثيقاً بدافعية الإنجاز، مما يعزز من قدرة الفريق على الصمود أمام الضغوط التنافسية، ومن منظور الصحة النفسية الرياضية، يُعد ضعف التماسك مؤشراً سلبياً قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات التوتر والقلق لدى اللاعبين، وهو ما يستدعي تدخلات إرشادية متخصصة؛ إذ أظهرت دراسة (Abdullah, 2025) أن البرامج الإرشادية النفسية تلعب دوراً جوهرياً في خفض التوتر وتحسين الحالة النفسية للناشئين واللاعبين في الألعاب الجماعية. وفي سياق مشابه، بينت دراسة (فهد، 2023) أن بناء البرامج الإرشادية يسهم بفاعلية في تعديل السلوك وتعزيز المهارات النفسية والاجتماعية التي تتطلبها البيئة التنافسية. ورغم الزخم البحثي في هذا المجال، إلا أن الدراسات المحلية التي تناولت تصميم برامج إرشادية لتنمية التماسك الجماعي لدى لاعبي الكرة الطائرة ما تزال محدودة، وهو ما يبرز بوضوح في حالة "منتخب تربية نينوى"، الذي يعاني لاعبوه من مؤشرات ضعف في التماسك أثرت سلباً على نتائجهم. ومن هنا، يهدف البحث الحالي إلى سد هذه الفجوة المعرفية والتطبيقية عبر تصميم برنامج إرشادي نفسي مقترح لتنمية التماسك الجماعي، استناداً إلى الأسس العلمية التي أكدتها الأدبيات السابقة.

منهج البحث

اعتمد البحث الحالي على المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة وأهداف الدراسة، إذ يُعدّ من أنسب المناهج العلمية للكشف عن أثر المتغير المستقل المتمثل في البرنامج الإرشادي النفسي في المتغير التابع وهو التماسك الجماعي لدى لاعبي الكرة الطائرة. والمنهج هو الطريقة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى نتيجة معينة. (Abdul Baqi, 2025)

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة، والبالغ عددهم 33 لاعباً، والذين يمثلون كامل اللاعبين المشاركين في المنتخب وتم تقسيم العينة على مجموعة تجريبية مكونة من 12 لاعباً ومجموعة ضابطة مكونة من 12 لاعباً، بينما تم تخصيص 9 لاعبين لإغراض دراسة ثبات وموثوقية أدوات القياس المستخدمة في البحث.

مقياس التماسك الرياضي :

تبنى الباحث مقياس التماسك الرياضي لـ (عماد داود سلومي 2006) ملحق (1) اذ تكون من 21 فقرة ، يتم تصحيحها وفق خمسة بدائل (تنطبق عليه بدرجة كبيرة، تنطبق عليه بدرجة متوسطة، تنطبق عليه بدرجة مقبولة، تنطبق عليه بدرجة قليلة، ولا تنطبق عليه) تأخذ الوزن (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) الدرجة العليا للمقياس هي 105 واقل درجة 21 ، وبمتوسط فرضي 63 .

ثبات المقياس

يُعدّ ثبات المقياس مؤشراً أساسياً على قدرة الأداة على قياس السمة المستهدفة بدقة وموضوعية، وإعطاء نتائج متسقة عند تكرار القياس (علام، صلاح الدين محمود، 2000). ولغرض التحقق من معامل الثبات للأداة الحالية، اعتمد الباحث على أكثر من طريقة قياس، بما يعزز من مصداقية النتائج ويضمن دقة الإجراءات البحثية، ويحدّ من أي تأثير محتمل لعوامل عشوائية على دقة القياس.

التجزئة النصفية

تم إجراء اختبار الثبات على عينة مؤلفة من 9 لاعبين، حيث تم تقسيم فقرات المقياس البالغ عددها 21 عبارة على مجموعتين، فردية وزوجية، وحُسب معامل الارتباط البسيط بين الجزأين، وبلغت قيمته 0.796، وهو ما يعكس مستوى جيد من الاتساق الداخلي لنصف الاختبار، لكنه لا يمثل الثبات الكامل للمقياس. لذلك، استخدم الباحث معادلة سبيرمان-براون لحساب ثبات المقياس بكامله، فبلغت قيمته 0.824، وهي تشير إلى ثبات مرتفع للمقياس ويؤكد موثوقيته في قياس السمة المستهدفة.

الفا كرونباخ

تم إجراء اختبار الثبات على عينة مكونة من 9 لاعبين، وأسفرت النتائج عن قيمة معامل ألفا كرونباخ 0.829، وهو ما يُعدّ مؤشراً على ثبات عالي للمقياس، ويعكس موثوقيته ودقته في قياس السمة المستهدفة داخل العينة.

ضبط متغيرات البحث

تتميز البحوث ذات المنهج التجريبي بأجوائها متغيرات مستقلة ومتغيرات تابعة إضافة إلى المتغيرات الخارجية والتي لا بد من ضبطها والعوامل المؤثرة فيها بحيث يكون المتغير المستقل هو السبب في التغيير .

- المتغير المستقل : البرنامج الإرشادي.

- المتغير التابع : التماسك الرياضي .

- المتغيرات الدخيلة : هي جميع العوامل التي قد تؤثر على صحة وموضوعية نتائج التجربة. وقد حرص الباحث على ضبط إجراءات السلامة الداخلية للتجربة من خلال تحديد عناصر التجربة وعواملها المصاحبة، وتوحيد ظروف القياس، ومراعاة

الجدول (1) يبين عناوين جلسات البرنامج الإرشادي النفسي ونسب اتفاق السادة الخبراء عليها

ت	عناوين الجلسات	عدد الخبراء	زمن الجلسة	الموافقين	
				العدد	النسبة
1	التعريف بالبرنامج وأهدافه	11	45 د	11	100%
2	تعزيز الثقة والاحترام المتبادل			10	90%
3	تحسين التواصل الفعال			11	100%
4	تطوير مهارات القيادة الجماعية			11	100%
5	التحفيز والتشجيع بين اللاعبين			9	81%
6	تحديد الأهداف المشتركة للفريق			11	100%
7	تنمية التنوع والمسؤولية الفردية			9	81%
8	تعزيز الروح الرياضية			9	81%
9	تقوية الروح الفريقية والتماسك العاطفي			11	100%
10	تقييم البرنامج وخطط التحسين المستقبلية			11	100%

6. تقييم البرنامج

تُعد هذه الخطوة مرحلة تقييم النتائج المحققة من البرنامج الإرشادي، والتي تعتمد على المقارنة بين نتائج القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث، لتحديد مدى الفائدة التي تحققت بعد تطبيق البرنامج. ويجب أن يتم تقييم البرنامج الإرشادي في ضوء أهدافه المحددة، حيث تعكس نتائج التقييم مدى تحقق هذه الأهداف وفعالية التدخل النفسي المطبق (الطبيب، محمد عبد الظاهر، 1997).

الإجراءات التطبيقية - التكافؤ

وتُعد هذه العملية ضرورية لما توفره من موثوقية للإجراءات العلمية للتجربة، إذ تضمن سلامة التصميم التجريبي ودقة نتائجه. ولتحقيق ذلك، حرص الباحث على مكافأة مجموعتي البحث في المتغيرات ذات الصلة بموضوع الدراسة، بما يقلل من أثر الفروق الفردية غير المرغوبة، وذلك كما هو موضح في الجدول (2).

الجدول (2) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في مقياس التماسك الرياضي

المقياس	ضابطة		تجريبية		(t)	sig	دلالة الفروق
	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
التماسك الرياضي	52.66	7.87	53.50	6.06	0.290	0.200	غير معنوي

بلغت قيمة مستوى الدلالة لمقياس التماسك الرياضي (0.200)، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين. ويُعد ذلك مؤشراً علمياً على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التماسك الرياضي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي.

التجربة الاستطلاعية للبرنامج

اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/10/19 من يوم الاحد بتطبيق جلسة من جلسات البرنامج على عينة قوامها 9 لاعبين من اللاعبين الذين تم استبعادهم من التجربة النهائية .

التصميم التجريبي

تم استخدام المجموعات المتكافئة ذو الاختيار العشوائي بالقياسين القبلي والبعدي مع الالتزام بـ :

- تقسيم عينة البحث على مجموعتين تجريبية وضابطة .
- اجراء قياس قبلي للمجموعتين في يوم الخميس المصادف 2025 /10/23
- تنفيذ جلسات البرنامج الارشادي النفسي على المجموعة التجريبية .

- بقاء المجموعة الضابطة على طريقة الإعداد المتبعة من قبل المدرب الخاص بهم .
- قياس بعدي في نهاية تطبيق البرنامج .

تطبيق التجربة النهائية

تنفيذ البرنامج على المجموعة التجريبية وبالاجراءات التالية :

- تحديد عدد الجلسات للبرنامج بـ 10 جلسات وواقع جلستين في الاسبوع .
- يكون التنفيذ في منتدى شباب الاندلس.
- تحديد موعد الجلسة الاولى المصادف يوم الاحد المصادف 2025 /10/26.
- تحديد موعد الجلسة الختامية المصادف يوم الاربعاء 2025 /11/26 وفي ختامها تم اجراء القياس البعدي وختام البرنامج

الجدول (3) يبين تسلسل جلسات البرنامج وعناوينها وتاريخ تنفيذها - ملحق (2)

الاسبوع	الساعة	تاريخ انعقادها	عنوانها	تسلسل الجلسة
الاول	4 عصراً	الاحد 2025 /10/26	التعريف بالبرنامج وأهدافه	الجلسة الاولى
		الاربعاء 2025 /10/29	تعزيز الثقة والاحترام المتبادل	الجلسة الثانية
الاحد 2025 /11/2		تحسين التواصل الفعال	الجلسة الثالثة	
الخميس 2025 /11/5		تطوير مهارات القيادة الجماعية	الجلسة الرابعة	
الاحد 2025 /11/9		التحفيز والتشجيع بين اللاعبين	الجلسة الخامسة	
الخميس 2025 /11/13		تحديد الأهداف المشتركة للفريق	الجلسة السادسة	
الاحد 2025 /11/16		تنمية التنوع والمسؤولية الفردية	الجلسة السابعة	
الاربعاء 2025 /11/19		تعزيز الروح الرياضية	الجلسة الثامنة	
الاحد 2025 /11/23		تقوية الروح الفريقية والتماسك العاطفي	الجلسة التاسعة	
الاربعاء 2025 /11/26		تقييم البرنامج وخطط التحسين المستقبلية	الجلسة العاشرة	

الوسائل الإحصائية

تمت معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وبالاستعانة بمجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وأهدافه، شملت: اختبار (t-test)، ومعامل ارتباط بيرسون (Pearson)، والنسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، فضلاً عن استخدام معادلة ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات أداة القياس.

عرض ومناقشة النتائج - عرض النتائج

بناء برنامج ارشادي نفسي لتنمية التماسك الرياضي لدى لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة . وقد جرى تحقيق هذا الهدف بوصفه هدفاً إجرائياً من خلال اعتماد الباحث مجموعة من الإجراءات العلمية والمنهجية الدقيقة، التي تم توضيحها بالتفصيل في الباب الثالث من البحث.

التعرف على مستوى التماسك الرياضي لدى لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة

الجدول (4) يبين القيم الإحصائية للتماسك الرياضي لافراد عينة البحث وقيمة (t) ومستوى الدلالة

المتغيرات	العدد	س-	±ع	المتوسط الفرضي	t المحتسبة	Sig
التماسك الرياضي	33	53.08	6.88	63	7.051	0.000

تبين من الجدول (4) ان المتوسط الحسابي لدرجات مقياس التماسك الرياضي لافراد عينة البحث قد بلغ 53.08 وبانحراف معياري قدره 6.88 وعند مقارنته مع المتوسط الفرضي البالغ 63 يشير الى فروق ذات دلالة معنوية لصالح المتوسط الفرضي، وبمستوى دلالة 0.000 وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05، وهذا مؤشر على انخفاض في مستوى التماسك الرياضي لدى افراد عينة البحث .

فاعلية البرنامج الارشادي على تنمية التماسك الرياضي لدى لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة ومن هذا الهدف أشتق الباحث عدداً من الفروض:

لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التماسك الرياضي.

الجدول (5) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي وقيمة (t) ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة

Sig	T المحتسبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	
0.207	1.340	7.85	54	7.87	52.66	التماسك الرياضي

بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي لأفراد المجموعة الضابطة (52.66) وبانحراف معياري قدره (7.87)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (54.00) وبانحراف معياري مقداره (7.85). وعند مقارنة النتائج، ظهر أن قيمة مستوى الدلالة بلغت (0.137)، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي. وتُعد هذه النتيجة مؤشراً على عدم حدوث تطور ملحوظ في مستوى التماسك الرياضي لدى لاعبي المجموعة الضابطة، ويُعزى ذلك إلى استمرارهم في اتباع برامج الإعداد التقليدية دون تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي.

يوجد فروق ذات دلالة معنوية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التماسك الرياضي.

الجدول (6) يبين المتغيرات والاطراف الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي وقيمة (t) ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية.

Sig	t المحتسبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	
0.000	7.641	9.69	74.92	6.06	53.50	التماسك الرياضي

بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي لأفراد المجموعة التجريبية (53.50) وبانحراف معياري قدره (6.06)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (74.92) وبانحراف معياري مقداره (9.69). وعند مقارنة النتائج، تبين أن قيمة مستوى الدلالة بلغت (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي. وتُعد هذه النتيجة مؤشراً واضحاً على حدوث تطور ملحوظ في مستوى التماسك الرياضي لدى لاعبي المجموعة التجريبية، ويُعزى ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الذي أعده الباحث وطبقه على أفراد هذه المجموعة.

يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في التماسك الرياضي.

الجدول (7) يوضح الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للقياس البعدي وقيمة (t) ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة و التجريبية .

Sig	t المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	
0.000	5.810	9.69	74.92	7.85	54	التماسك الرياضي

بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة (54.00) وبتباين معياري قدره (7.85)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية (74.92) وبتباين معياري مقداره (9.69). وقد أظهرت نتائج المقارنة أن قيمة (t) المحتسبة بلغت (5.810) عند مستوى دلالة (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التماسك الرياضي بين المجموعتين، ولصالح المجموعة التجريبية.

المناقشة

يعزو الباحث النتائج الحالية، المشار إليها في الجدولين (5) و(6) والخاصة بمقارنة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين، إضافة إلى ما أظهره الجدول (7) من فروق في القياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي وأثره الإيجابي في تنمية التماسك الرياضي. وقد أكدت هذه النتائج ما أشار إليه الباحث من الدور الجوهرى والفعال للعوامل النفسية، ولا سيما التماسك الرياضي، في تحسين الأداء الجماعي للفروق الرياضية. كما تدعم النتائج الحالية ما توصلت إليه الأدبيات العلمية بشأن أهمية العوامل النفسية في تعزيز مستوى التماسك الرياضي لدى الرياضيين، إذ يُعد التماسك عاملاً حاسماً في تقوية العلاقات داخل الفريق وتحقيق الأهداف المشتركة. تتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه Bray و Carron و Eys (2002)، إذ أكدوا وجود علاقة إيجابية قوية بين التماسك الجماعي ونجاح الفرق الرياضية، مشيرين إلى أن الفرق ذات التماسك المرتفع تكون أكثر قدرة على تحقيق أهدافها وتحسين أدائها الجماعي. وتبرز هذه النتائج ضرورة تصميم برامج تدريبية نفسية موجهة لتنمية التماسك الجماعي ضمن استراتيجيات تطوير الفرق الرياضية، حيث تشير الدراسات إلى أن الفرق ذات التماسك الأعلى تميل إلى امتلاك تصورات أكثر إيجابية عن قدراتها الجماعية، الأمر الذي ينعكس على نجاحها في المنافسات الرياضية. فضلاً عن ذلك. وكما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصل إليه Baqi and Hamed (2025) في أن التدخلات الإرشادية النفسية المنظمة تسهم بشكل جوهري في تطوير البناء النفسي للفرق الرياضية، حيث تعمل هذه البرامج على تذويب الجليد بين الأعضاء وتعزيز قنوات الاتصال الفعالة، مما يؤدي بالضرورة إلى رفع مستوى التماسك الجماعي.

الاستنتاجات

- يعاني لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة من مستوى منخفض في التماسك الرياضي.
- ان عمليات الإعداد التي يتلقاها اللاعبين لا تسهم في دعم الجانب النفسي.
- البرنامج المعد للاعبين اثبت فاعليته على تنمية مستوى للتماسك الرياضي .
- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى للتماسك الرياضي في القياس البعدي .

المصادر

- 1 وائل محمد عادل إبراهيم عمر، عبد الناصر عبد الرحيم قديمي & محمود حسني الأطرش. (2024). التماسك الجماعي للفريق وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية. مجلة علوم الرياضة الدولية، 6(10)، 21-34.
- 2 الدوسري، صالح جاسم. (1985). الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد. *مجلة رسالة الخليج العربي (العدد 15)، 224. كلية عبد العزيز الحربية.

- 3 الطيب، محمد عبد الظاهر. (1997). الإرشاد النفسي. مطبعة الجمهورية.
- 4 Abdullah, A. J. (2025). اثر برنامج ارشادي نفسي في خفض مستوى التوتر لناشئي كرة القدم لبعض الاندية بالعراق. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية, 318-301.
- 5 أسيل ناجي فهد. (2023). أثر بناء برنامج ارشادي في تحسين السلوك المرغوب ومهارة دقة التمرير الكرة لاعبي كرة القدم للصالات في اندية محافظة ميسان. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية, 23(2.2), 118-129.
- 6 عماد داود سلومي. (2006). بناء مقياس التماسك الرياضي على لاعبي الفرق الجماعية لأندية بغداد المركز الدرجة الممتازة للموسم الرياضي 2005–2006 [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- 7 م. د سيف الدين دحام عواد, & م. د أنس عبد الستار عيد. (2024). التماسك الاجتماعي-الحركي وعلاقته بالضغوط النفسية للاعبي الكرة الطائرة. 1. University of Thi-Qar Journal for Sciences of Physical Education, 1 (4 جزء الثاني), 555–555.
- 8 علام، صلاح الدين محمود. (2000). القياس والتقويم التربوي والنفسي اساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة. دار الفكر العربي للطبع والنشر.
- 9 معتصم أبو عليا. (2018). الهوية الرياضية والتماسك الجماعي لدى فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية "جامعة خضوري انموذجا". مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث, 6 (1), 1–11.
- 10 Worley, J. T., Harenberg, S., & Vosloo, J. (2020). The relationship between peer servant leadership, social identity, and team cohesion in intercollegiate athletics. *Psychology of Sport and Exercise*, 49, 101712.
- 11 Sajid, S., Khan, M. F. T. S. U., Hassan, S., Karim, R., & Qudus, A. (2020). Impact of group cohesion and team efficacy on the performance of school volleyball players. *Elementary Education Online*, 19(3), 3355-3364.
- 12 Abdul Baqi, O. N. D. (2025). Social support for female players of volleyball team of Nineveh's Directorate of Education: An analytical study. *College of Basic Education Research Journal*, 21 (3), 442–458
- 13 Baqi, O. N. T. A., & Hamed, N. M. S. (2025). Effectiveness of a psychological counseling program to enhance sports cohesion of football players. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga (PEJUANG)*, 1 (3), 12-24.
- 14 Kadhim, J. H., Aziz, B. A. H., & Fakhry, M. T. (2024). The effect of a psychological guidance program on competition anxiety among basketball training center players in Babylon. *Modern Sport*, 23 (5), 41-48.
- 15 Saeed, B., Gul, I., Tabassum, S., & Sultan, Q. (2025). Unraveling the Link: Effect of Psycho-social Factors on Performance and Quality of Life among Young Athletes. *ACADEMIA International Journal for Social Sciences*, 4 (2), 787-803.

- 16 Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of sports sciences*, 20 (2), 119-126.
- 17 Saeed, B., Gul, I., Tabassum, S., & Sultan, Q. (2025). Unraveling the Link: Effect of Psychosocial Factors on Performance and Quality of Life among Young Athletes. *ACADEMIA International Journal for Social Sciences*, 4 (2), 787-803.

الملاحق

ملحق (1) مقياس التماسك الرياضي

ت	العبارة	لا تطبق	تطبق قليلا	تطبق كثيرا	تطبق كثيرا جدا	لا تطبق
1	ابذل جهدي كله من أجل مصلحة الفريق .					
2	لماذا أساعد الآخرين إذا لم يقدرُوا مساعدتي .					
3	اشعر بالضيق إذا كررت المساعدة لزملائي في الفريق					
4	ارتفاع معنوياتي يدعم تماسك الفريق.					
5	أسهم كثيرا في إنجازات الفريق .					
6	أنا قادر على أداء المهمات الصعبة.					
7	أرى إن الاشتراك في البطولات المهمة مسؤولية كبيرة					
8	ليس ضروريا الاهتمام بالجماعة .					
9	اعتز بمن يؤازر لفريقي ويتضامن معه بأحواله جميعها .					
10	هدفي أن تكون أكثر تراسفا ووحدة ضمن الفريق					
11	أطمئن للفوز دائما لأننا أكثر التزاما وتماسكا.					
12	أجد صعوبة في الامتثال لرأي المجموعة.					
13	أحيانا عملي المشترك مع الفريق لا يؤدي إلى عمل متكامل					
14	أدافع عن أعضاء الفريق حتى حينما نهزم.					
15	استاء كثيرا من وجودنا طويلا في النادي.					
16	ليس التضامن من يجلب تحقق الهدف.					
17	من أجل تماسكنا أعطي وقتي كله للعب مع الفريق.					
18	الروح المعنوية العالية تدفعني بقوة لتحقيق أهداف الفريق.					
19	يهمني أن نتدرب كمجموعة واحده.					
20	نكران الذات يؤكد لي عملي بروح الفريق .					
21	اعمل دائما من أجل وحدة الفريق .					

ملحق (2) برنامج التماسك الرياضي**الجلسة الثالثة: تحسين التواصل الفعال**

الغيات المستخدمة: أسلوب المحاضرة، المناقشة، التعزيز.

أهداف الجلسة: تهدف هذه الجلسة الإرشادية إلى تسليط الضوء على أهمية التواصل الفعال في العلاقات الشخصية والمهنية، وتزويد المشاركين بالمهارات والأدوات اللازمة لتحسين جودة التواصل الذي يقومون به.

محتوى الجلسة: يبدأ الباحث بتقديم تعريف للتواصل الفعال وأهميته في إرساء التواصل البناء والمثمر، موضحاً أن التواصل الفعال يتطلب القدرة على التعبير بوضوح وفهم الآخرين بشكل صحيح، مع تحديد العوامل المؤثرة فيه مثل الموضوعية والاستماع الفعال والتعبير غير العنفي، وشرح أهمية فهم اللغة الجسدية والتعبيرات الوجهية والتأثير النفسي للتواصل الفعال. ثم ينتقل المحتوى إلى تحسين مهارات الاستماع من خلال تقديم استراتيجيات لتحسين مهارات الاستماع الفعال، مثل التركيز الكامل والتأكد من الفهم وتجنب الانحياز، مع تقديم تمرينات عملية لتعزيز الاستماع الفعال مثل التكيف مع مختلف أنماط الشخصيات وتوجيه الأسئلة المفتوحة. بعد ذلك، يركز على تحسين مهارات الكلام والتعبير من خلال استعراض استراتيجيات لتعزيز مهارات الكلام والتعبير بوضوح، مثل استخدام اللغة البسيطة وتجنب الاستعجال، مع تقديم تمارين عملية لتعزيز الكلام الفعال مثل التحدث أمام مرآة والتحكم في لهجة الصوت وتوصيل الرسالة بشكل مفهوم. كما يتناول المحتوى التعامل مع التحديات في التواصل من خلال مناقشة التحديات الشائعة التي تواجهها في التواصل الفعال، مثل الصراعات والتوترات واختلافات الثقافات، مع تقديم استراتيجيات للتعامل مع هذه التحديات مثل التفكير الإيجابي والتعبير عن الرغبات والاحترام للتنوع. وتتضمن الجلسة تطبيق تمرين (التواصل الفعال) باستخدام الورقة والقلم بهدف تحسين التواصل بين الأفراد، حيث يتم اختيار موضوع (حل المشكلات) وتوزيع الأدوار على كل فرد (مستمع، متحدث، ملاحظ)، حيث يفسح المجال للمتحدث ليوضح فكرته دون مقاطعة، مع تركيز المستمع بعناية وبدون انقطاع وإظهار اهتمامه للمتحدث، بينما يقوم الملاحظ بملاحظة الحديث وتقديم تعليقات إيجابية وبناءة بعد انتهاء الجولة، مع تكرار توزيع الأدوار على الجميع وبمواضيع سريعة ومختزلة. (الواجب المنزلي) إعداد قائمة بأهمية المهارات التواصل الفعال في الرياضة، على أن تشمل القائمة المهارات مثل الاستماع الفعال، والتواصل الواضح والمباشر، والقدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر بشكل فعال، باستخدام أمثلة من الرياضيين أو الفرق الناجحة لتوضيح الأهمية والتأثير.

ملحق (3) أسماء السادة الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والتربوي

ت	اسم الخبير	الاختصاص	اللقب العلمي	مكان العمل
1	د.ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	استاذ	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
2	د. عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	استاذ	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
3	د.نبراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	استاذ	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
4	د.ثامر محمود ذنون	علم النفس الرياضي	استاذ	كلية التربية للبنات / جامعة الموصل
5	د. احمد يونس البجاري	علم النفس التربوي	استاذ	كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة الموصل
6	د. ندى فتاح العبايجي	علم النفس التربوي	استاذ	كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة الموصل
7	د.وليد ذنون يونس	علم النفس الرياضي	استاذ مساعد	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
8	د. منهل خطاب سلطان	علم النفس الرياضي	استاذ مساعد	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
9	د. رافع ادريس عبد الغفور	علم النفس الرياضي	استاذ مساعد	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل