

اثر برنامج ارشادي نفسي في تطوير بعض المتغيرات النفسية والحركية للاعبين كرة القدم

بحث تجريبي

مقدم من

د. غازي صالح محمود

كلية التربية الرياضية

الجامعة المستنصرية

٢٠٠٩ - ٢٠١٠ م

ملخص البحث :

شملت الباب الاول الى المقدمة واهمية البحث وذلك باعتبار ان التدريب الرياضي يعتمد على أسس علمية لتطوير القدرات النفسية والوظيفية والبدنية لتحقيق مبدأ التكامل في الاعداد الشامل لدخول المنافسات الرياضية وكانت مشكلة البحث هو اهمال الجانب النفسي في الاعداد والتدريب للاعبين كرة القدم وكذلك كانت اهداف البحث :

١ - وضع برنامج ارشادي نفسي لتطوير بعض المتغيرات النفسية والحركية .

٢ - التعرف على تأثير هذا البرنامج على تلك المتغيرات .

واشتمل الباب الثاني الدراسات النظرية والمشابهة في اهمية الطاقة النفسية ومدى علاقتها بالمقددرات الحركية وكذلك الارشاد التربوي والنفسى في مجالات التدريب والمنافسة ... الخ . اما الباب الثالث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة البحث البالغة (٣٨) طالبا وتم تجانس افراد العينة واختيار الاختبارات الحركية الملائمة للبحث والاسس العلمية لها . اما الباب الرابع . استطاع الباحث من خلاله عرض ومناقشة نتائج هذه الاختبارات ومدى تأثير البرنامج النفسي وتحقيق اهداف وفروض البحث (قيد الدراسة) . وفي النهاية استنتج الباحث على ضرورة استخدام البرامج النفسية والتربوية في المجالات الرياضية وعدم اهمال احد المكونات الرئيسية لاعداد اللاعب واوصى على الاعتماد على مثل هذا البرنامج التربوي النفسي الذي اعده الباحث مع استخدام المراجع العربية الحديثة لملائمة ابواب البحث .

Abstract

Included the first door to the fore the importance of research on the grounds that physical training depends on the scientific basis for the development of mental capacity and physical and functional to achieve the principle of complementarity in the overall preparation to enter the sports competitions, and the problem of research is to neglect the psychological aspect in the preparation and training for football players, as well as the objectives of Search:

1 - a program indicative myself to develop some of the psychological variables and mobility.

2 - Understanding the impact of this program on those variables.

Part II included theoretical studies and similar in the importance of mental energy and the duration of their relationship Balmekdrat kinetic as well as educational and psychological guidance in the areas of training and competition ... Etc.. Part III researcher used experimental approach to the research sample of (38) students were members of the homogeneity of the sample and the selection of appropriate kinetic tests for research and scientific basis to it. Part IV. Researcher was able to showcase and discuss the results of these tests and the psychological impact of the program and the achievement of the goals and hypotheses of the research (under study).

In the end, the researcher concluded the need to use psychological and educational programs in the areas of sports and not to neglect one of the key components for the preparation of the player and I recommend to rely on such an educational program which was crafted by psychiatric researcher with the use of modern Arabic references to fit the doors of the search.

الباب الاول

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

التدريب الرياضي عملية تربوية تعتمد على اسس علمية لتطوير القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية والنفسية لتحقيق مبدأ التكامل في الاعداد ودخول فترة المنافسات الرياضية وفق اعلى المستويات الرياضية والقدرات البدنية والحركية و لا يمكن ان تحقق الا من خلال عمليات الاعداد النفسي المؤثر لاجل رفع الروح المعنوية والثقة بالنفس والتحكم والتوازن الانفعالي لدى اللاعبين والسيطرة على البيئة العامه لاجواء المنافسات الرياضية والسيطرة الكامنه على مخزون مستوى اللاعب في الجوانب المهارية والبدنية والخططية.

وتعد اللمسات العلمية لكل حالات الاعداد النفسي للاعبين هو الجوهر الحقيقي للابعد الايجابية في مواجهة حالات القلق والتوتر التنافسي التي تسيطر على عقول واداء اللاعبين اثناء فترة المنافسات مما تؤثر على نسبة التحكم الذاتي في ارادة ومستوى الدافعية للاعب كرة القدم . ويتفق قاسم لزام وغازي صالح ان حالات التحكم والتركيز في انفعالات اللاعب تحقق افضل النتائج وضرورة لابد من اخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية . واهمية البحث تظهر واضحة للعيان امام نقطة مهمة هي غياب الجوانب الارشادية والنفسية للاعبين والتي تسهم بشكل فاعل في اعداد لاعبي كرة القدم متكاملًا ولجميع الجوانب المهارية والبدنية والخططية ومستوى حضوره المتكامل اثناء المنافسات الرياضية ويؤكد ابراهيم حنفي شعلان على مدى ارتباط مستوى الجوانب البدنية والمهارية والحركية بمستوى عمليات الاعداد النفسي والتربوي .

١ - قاسم لزام اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : بغداد ، دار الحرية للطباعة / ٢٠٠٥ .

٢ - غازي صالح محمود : علم النفس الرياضي : بغداد ، مطابع الزاكي ، ٢٠٠٥ ، ص ١٧٨ .

٣ - حنفي ابراهيم شعلان : برنامج تدريبي على تنمية المستوى المهاري : كلية التربية الرياضية / جامعة حلوان / المجلة العلمية عدد ١٩ .

١-٢ مشكلة البحث

لخبرة الباحث الطويلة في مجالات اللعب والتدريب والتدريس والعمل مع المنتخبات الوطنية بكرة القدم تتماثل امام المدربين والعاملون في هذا المجال ظاهرة لم تأخذ نصيبها من ساعات الاعداد والتدريب وهي قلة البرامج النفسية والارشادية بل انعدامها بصورة نهائية امام لاعبي كرة القدم قد يكون السبب الرئيسي هو ضياع المستوى الاكاديمي والمعرفي للمدربين بهذا الجانب وتعتبر هذه الظاهرة نقطة ضعف كبيرة في عمليات الاعداد ودخول المنافسات الرياضية وعملية الغاء احد المكونات الرئيسية للعبة كرة القدم لها تأثيرها المباشر على القدرات الذهنية والخططية والمهارية والبدنية والانفعالية اثناء فترات الاعداد والتدريب مما تساهم الى تذبذب مستوى الاداء اثناء المنافسات المهمة لقلّة البرامج النفسية والارشادية وغياب هذا الجانب الاساسي من اجندة وعقول المدربين ومن اهم احد الدعائم الاساسية للنتائج السلبية التي تحصل عليها فرقنا في البطولات الخارجية .

١-٣ اهداف البحث

- ١- وضع برنامج ارشادي نفسي لتطوير بعض المتغيرات النفسية والحركية .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج الارشادي النفسي على بعض المتغيرات النفسية والحركية.

١-٤ فروض البحث

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بتأثير البرنامج الارشادي والنفسي على متغيرات البحث النفسية والحركية .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري طلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية / الجامعة
المستنصرية

٢-٥-١ المجال الزمني ١١/١٠/٢٠٠٨ لغاية ٢٦/١٢/٢٠٠٨

٣-٥-١ المجال المكاني قاعة الالعاب الرياضية والقاعات الدراسية / كلية التربية
الرياضية / الجامعة المستنصرية.

تحديد المصطلحات

١- التوجيه:

عبارة عن مجموع الخدمات التي تهدف الى مساعدة الفرد على فهم نفسه على نحو افضل
وايضا فهم المشكلات التي يعاني منها .

٢- الارشاد :

عبارة عن علاقة دينامية بين المرشد (الاخصائي النفسي) والمسترشد (المبحوث) ولها هدف
واضح ومحدد وهو مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو افضل.

٣- الطاقة النفسية :

هي محصلة كل من الاستشارة والتنشيط والدوافع المتولدة لدى اللاعب خلال الاداء الرياضي

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية والمشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي

الاهتمام بالبرامج التوجيهية والارشادية من اهم الاسس النفسية للتصدي لكل حالات الضغوط والقلق والتوتر التي يمر بها اللاعب والمدرّب وكذلك يعتبر الارشاد حالة جديدة لمساعدة اللاعب على التكيف مع الواقع الذي يعيش فيه وصولا الى الصحة النفسية السليمة نظرا لتعرض اللاعبين الى الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستشارة العالية التي ترتبط بالتدريب والمنافسات والتي قد يؤدي في الحالات الشديدة الى انسحابهم من الرياضة بل وتدميرهم نفسيا ويحدث هذا في حالة عدم توجيههم وارشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط . وفي المجال الرياضي فان الارشاد النفسي يمكن ان يستفيد من علم النفس الرياضي في دراسة الشخصية والذاتية والانفعالات والضغوط والاحترق النفسي وسيكولوجية الاصابة الرياضية وسيكولوجية التدريب الرياضي وسيكولوجية المدرّب ومبادئ ونظريات التعلم الحركي وديناميكية الجماعات الرياضية وتماسك الجماعة الرياضية الخ .

فالتوجيه والارشاد النفسي هو عبارة عن عملية تهدف الى مساعدة الرياضيين في التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقديمهم ومهاراتهم المختلفة من اجل تحقيق نمو لامكانياتهم البدنية والحركية والمهارية والنفسية . وغالبا ماتكون برامج التوجيه والارشاد في المجال الرياضي عملية مخططة تهدف الى مساعدة الفرد الرياضي لكي يفهم نفسه على نحو افضل من خلال التعرف على شخصية واتجاهاته واستعداداته وقدراته وخيراته وميوله واستجاباته السلوكية تجاه المواقف المختلفة .

١ - اخلاص محمد عبد الحفيظ:التوصيه والارشاد النفسي في الرياضه : القاهرة ، دار ٢٠٠٢ ، ص ٩ - الكتاب والنشر

٢-١-١ - مفهوم الطاقة النفسية وعلاقتها بالقدرات الحركية

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في علم النفس (psychological Energy) بشكل مرادف لمفاهيم أخرى كالدافع (Drive) والتنشيط (Activation) والاستشارة (Arousal) لكل من العقل والجسم وان مفهوم الطاقة النفسية يناظر مفهوم الطاقة البدنية والحركية اذ ان الطاقة البدنية والحركية يمكن تحقيقها من خلال التحكم في احمال التدريب ومعرفة تأثير ذلك على اجهزة الجسم ينما الطاقة النفسية يمكن تحقيقها من خلال التحكم والسيطرة الافكار والانفعالات وان تحقق طاقة نفسية بدنية مثلى يمكن يتم من خلال الاهتمام كل منهما .

وغالبا ما يرتبط الاداء المثالي للاعب بعمليات التداخل والترابط الكبير بين القدرات المذكورة والمهمة في مكونات لعبة كرة القدم ومدى الترابط والعلاقة بين هذه المكونات الاساسية لغرض المساهمة في بناء الاداء المثالي للاعبي كرة القدم اثناء المنافسات الرياضية ولذلك لا بد ان يكون لدى اللاعب مقدرة عالية من الناحيتين البدنية والفنية لتحقيق افضل واقصى اداء ممكن ولكن ذلك وحده لا يكفي وانما يجب ان يكون اللاعب كذلك في افضل حالته العقلية باعتبار المقدرة العقلية تساعد اللاعب على اخراج افضل مقدرة بدنية حتى يصل الى العلاقة النفسية المثلى وهي الخبرة الايجابية التي تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطا كليا بالاداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية مع التحديات المطلوبة لهذا الموقف وغالبا ما تتغير الطاقة النفسية وتبدل من حال الى اخر اثناء المنافسات الرياضية وخاصة اثناء الشعور بالتعب البدني او العقلي وكلا الحالتين تؤديان الى حدوث الطاقة النفسية السلبية بما فيها الشعور بالقلق والتوتر بالانفعال مما يؤدي الى حدوث اخطاء فنية ومهارية وخطئية في عطاء اللاعب اثناء المباريات .

١ - مي محمد سلمان : تمرينات الاوتوتريبيك وتأثيرها في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات / ٢٠٠٨ ص ٥٧ .

٢ - اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص ١٦٣ ، ٢٠٠٠ م .

٣ - غازي صالح محمود : كرة القدم ، المفاهيم التدريب ، دار زاكي للطباعة ، ٢٠٠٨ ص ١٠٣ .

وبذلك اثناء التدريب والمنافسات عمليات توظيف الطاقات البدنية والمهارية والنفسية بشكل ايجابي ومتربط بمستوى الاداء المطلوب يكون هناك ترابط فني بدني نفسي في اداء اللاعب ودرجة التكامل في انجاز المهارة المطلوبة وفق القدرات الحركية المتوازنة لان حالة الاقتصاد في الطاقة المستهلكة في اداء المهارات والقدرات البدنية والحركية سوف تمكن اللاعب من توفير طاقات اضافية في الوقت المناسب تستخدم في تكرار هذه المهارات والقدرات المختلفة وبصورة اسرع والاستمرار على دوامها لزمنا طول خلال التطبيق لان لعبة كرة القدم تحتاج الى مهارات متكررة وبشكل سريع اثناء وقت المنافسة والتدريب حتى تتم اداء اللاعب المتكرر بالتوافق في درجة الدقة بمعنى ان تكون درجات دقة الاداء في المحاولات المتتالية تكون متشابهة تقريبا في دقتها . باعتبار ان لعبة كرة القدم من الالعاب الرياضية ذات الطبيعة الحركية وتكاد تكون من اكثر الالعاب تغييرا في مميزاتها الحركية التي تستوجب من اللاعب الحصول على مستوى عال مبدع من القدرات النفسية.

٢- ١- ٣- اهمية القدرات البدنية والحركية في كرة القدم

تعد كرة القدم من الالعاب الرياضية التي يبذل فيها اللاعب طاقة حركية عالية وجهد بدني كبيرين حيث تتميز بتغيرات مستمرة في حجم الجهد ومستوى الشدة المبذولة حتى يمكن اداء مختلف انواع الركض والقفز والضرب الذي تتطلبه اللعبة ويشير سامي الصفار وآخرون ان القدرات الحركية المختلفة يجب ان تكون مرتبطة وعلى الدوام بتطور الصفات البدنية الخاصة باللعبة لكي يمكن لهذا اللاعب تكملة المباراة فهو لا يتقن مهارة التهديف مالم تتوفر عنده صفة كقوة عضلة الرجلين ويرجع كاظم الربيعي وموفق المولى اهمية تدريب القوة بكرة القدم تتجلى في الحاجة التي يواجهها اللاعب اثناء المنافسة على التغلب على وزن الجسم او الكرة او مقاومات اخرى كظروف جوية او ارضية الملعب وهذه تتطلب القوة اللازمة للتغلب على تلك المعوقات من اجل انجاز حركي او مهاري .

والقدرات الحركية عنصر اساسي يحتاج اليها لاعبي كرة القدم في مواقف مختلفة كالرشاقة والتوازن والتحكم باعضاء الجسم المختلفة نظرا لكثرة تغيير الاتجاهات في الجري وتحويل اللعب وبمختلف ردود الافعال الحركية والسريعة وتجهيز الكرة في الدوران وتفادي الاصطدام بجسم الخصم ، ومواجهة العرقلة بالزحلقة الجانبية كما يحتاج اليها لاعبي كرة القدم في نجاح لدمج عدة مهارات اساسية في اطار واحد او التغيير من مهارة الى اخرى او التغيير من سرعته واتجاهه في ايقاع سليم على الارض او الهواء بطريقة متوازنة وانسابية .

ويرى محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم بان العناصر الحركية والرشاقة ترتبط بباقي عناصر اللياقة البدنية باشكال متداخلة ومختلفة على ماتصيفه من انسيابية على اداء حركة اللاعب والاحساس السليم بالاتجاهات والمسافات التي يتحكم بها .

٢-١ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ الدراسة الاولى

قامت الباحثة مي محمد سلمان (تمارينات الاوتوترينك وتأثيرها في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية للاعب خماسي كرة القدم) عن هذه الدراسة لمعرفة تأثير تمارينات شحن الطاقة النفسية على بعض المتغيرات قيد الدراسة حيث اشتملت عينة البحث على (١٥) لاعبا من خماسي كرة القدم في جامعة ديالى اختبر بصورة عمدية وطبقت عليهم التمارينات لشحن الطاقة النفسية وقد اثمرت النتائج على تأثير هذه التمارينات بصورة ايجابية على متغيرات البحث / قيد الدراسة وقد اوصت الباحثة الى ضرورة استخدام هذه التمارينات ضمن الوحدات التدريبية الخاصة للاعب خماسي كرة القدم ما لها اثر فاعل في مساعدة اللاعب في السيطرة على انفعالاته فضلا عن تحسين عمل الجهاز النفسي وتطوير كفاءته .

٢-٢-٢ الدراسة الثانية

قامت الباحثة انتصار مزهر بدراسة اثر برنامج ارشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي والانجاز لدى لاعبي الساحة والميدان حيث اشتملت عينة البحث على عشرون لاعبا من المنتخب الوطني للاعب الساحة والميدان المتقدمين اختر وبصورة عمدته وطبقت عليهم البرنامج الارشادي النفسي وقد توصلت الباحثة الى النتائج التالية ان للارشاد النفسي تأثيرا على نمو الثقة بالنفس لعينة البحث حيث كانت هناك فروقا دالة احصائيا ولصالح المجموعة التجريبية وقد اوصت الباحثة على مدى فائدة الاستعانة بالخبراء علم النفس الرياضي في المنتخبات الوطنية في جميع الالعاب الرياضية لتطوير الحالات النفسية وزيادة الثقة بانفسهم .

١ - سامي الصفار واخرون : كرة القدم ، مطبعة جامعة صلاح الدين ، ١٩٨٦ ، ص١٥ .

٢ - كاظم الربيعي وموفق المولى : الاعداد البدني لكرة القدم : دار الكتب للطباعة ، الموصل ١٩٨٨ .

٣ - محمد عبده ، مفتي ابراهيم : الاعداد المتكامل للاعب كرة القدم : دار الفكر العربي ، القاهرة .

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

من اجل ضبط كل العوامل المؤثر في متغيرات (قيد الدراسة) من التجربة التي استخدمها الباحث ماعدا عاملا واحدا يتحكم فيه لغرض تحديد وقياس تأثيره في المتغيرات الثابتة ولذلك استخدم الباحث التجربة على المجموعة الواحدة ذات الاختبارين (الفيلبي والبعدى) والفرق بين النتائج الاختبارين لقياس المتغير هو دليلا قاطعا على اثر العامل التجريبي .

جدول رقم (١)

يبين نموذج لتصميم التجريبي للبحث

اختبار القبلي	متغير مستقل	اختبار البعدى	
اختبار المتغيرات النفسية والحركية	برنامج ارشادي نفسي	اختبار المتغيرات النفسية والحركية	المجموعة التجريبية

٣-٢ عينة ومجتمع البحث

تم اختبار عينة البحث بصورة عمدية من المجتمع الاصيلي حيث بلغ عدد العينة المختارة (٣٩) طالب من المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ م) فقد بلغت النسبة المئوية عدد افراد التجربة الرئيسية الى مجتمع البحث (٣٤، ٣) وقد تم اختبار عينة البحث بصورة عمدية من هم لاعبي منتخب الكلية والجامعة والمشاركون بدوري القطر بكرة القدم وتم استبعاد (٨) لاعبين لغرض التجربة الاستطلاعية ، ليبلغ عدد افراد العينة (٣٠) طالب اجري عليهم التجربة الرئيسية .

١ - ابو طالب محمد سعيد : علم مناهج البحث : ج١ (ب م ١٩٩٠) ص ٢١ .

٣-٢ تجانس عينة البحث

قام الباحث بتجانس عينة البحث في العمر والوزن والطول والعمر التدريبي لغرض تجانس عينة البحث عن طريق معامل الالتواء كما هو في الجدول رقم (٢) .

جدول رقم (٢)

معامل الالتواء لتجانس عينة البحث (العمر، الوزن، الطول، العمر التدريبي)

ت	المؤشرات	وحدات القياس	وسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر	سنة	٢٢,٣٣١	٠,٩٧٥	٢٢,٠١	١,٤٠٢ -
٢	الوزن	كغم	٦٨,٩٨١	٤,٨٨٨	٦٧,٩٠١	١,٦١١
٣	الطول	سم	١٧١,٠٤١	٣,٥٨٩	١٧٠,٠١١	٠,٠١٢
٤	العمر التدريبي	سنة	٢,٢٩	٠,٣٣	٢,١٨	١,٤٤

يتضح الجدول (٢) ان مؤشرات النمو المتمثلة في (الوزن ، العمر ، الطول ، العمر التدريبي) لعينة البحث متجانسة اذ كانت معامل الالتواء جميعها بصورة بين (+) وعلى التوالي (- ١,٤٠٢ ، ١,٦١١ ، ٠,٠١٢ ، ١,٤٤) يدل ذلك على ان الدرجات موزعة توزيعا طبيعيا (ما إذا زادت او نقصت عن ذلك هناك خطأ في اختيار العينة ١) .

٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات

٣-٤-١ وسائل جمع المعلومات

- ١- المصادر والمراجع العربية والاجنبية وسيلة المعلومات العالمية
- ٢- المقابلات الشخصية
- ٣- استمارة استبيان
- ٤- استمارة الطاقة النفسية
- ٥- الاختبار والقياس

١- محمد علاوي ، محمد رضوان : القياس في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ١٥١ .

٣-٤-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ١- ميزان الكتروني صيني الصنع
- ١ - مسطرة مدرجة لقياس الطول
- ٢ - ساعة التوقيت (Stop watch)
- ٣ - صافرة
- ٤ - جهاز حاسوب
- ٥ - قاعة كلية التربية الرياضية الداخلية
- ٦ - قاعات دراسية
- ٧ - فريق عمل ساعد

٣-٥ وسائل جمع المعلومات Methods of dacollection

٣-٥-١ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث

Measurement and test used in the Research

اولا: القياسات

- (١) استخدام ميزان الكتروني لقياس وزن الجسم بالكيلوغرام
 - (٢) مسطرة مدرجة حديدية مثبتة خلف الميزان الالكتروني لقياس طول اللاعب (بالستيمتر).
- ثانيا: الاختبارات المستخدمة في البحث:

١ - اختبار نيلسون للاستجابة الحركية(١)

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لاختبار المثير.

الادوات اللازمة للاختبار :

- منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول ٢٠ م وبعرض ٢ م .
- ساعة ايقاف .
- شريط قياس .

الاجراءات:

تقسيم منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بينهم ٦,٤٠ م وطول الخط ١ م .^(١)

وصف الاختبار:

- يقف المختبر عند احدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر في الخط.
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للامام قليلا.
- يمسك الحكم بساعة الايقاف باحدى يديه ويرفعها الى اعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما من ناحية اليسار او اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .
- يستجيب المختبر باشارة اليد ويحاول الجري باقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة ٦,٤٠ م .
- عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بايقاف الساعة.
- واذا جرى المختبر في الاتجاه الخاطئ فان المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه و يصل الى خط الجانب الصحيح.
- يعطي المختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة واخرى ٢٠ ثانية وبواقع خمس محاولات في كل جانب .
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس قطع منها يسار وعلى خمس الاخرى كلمة يمين ثم تقلب جيدا وتوضع في كيس او صندوق او قبة ثم تسحب بدون النظر اليها.

^١ - محمد علاوي ، محمد رضوان: اختبارات الاداء الحركي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩، ص ٢٦ .

ثانيا : اختبار الوثبة الرباعية (١٠ ثانية) (Quadrant jump test)

غرض الاختبار

قياس القدرة على تغيير اوضاع الجسم بسرعة عن طريق الوثب .

الادوات اللازمة : شريط قياس ، ساعة إيقاف

الاجراءات :

منطقة فضاء مربعة الشكل ٢×٣ م

- يرسم عليها خطان متقاطعان الزاوية بينهما ٩٠ درجة وطول كل منهما ٩٠ سم .
- تقسم منطقة الوثب على اربعة مناطق متساوية ثم ترقم هذه المناطق بارقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) في اتجاه حركة عقرب الساعة باللون واضحة وثابتة لاتسهل ازلتها .
- يحدد خط البدء كما هو مبين بالشكل في اعلاه .

وصف الاداء

- يقف المختبر خلف خط البداية المحدد بالشكل السابق حتى يصدر امر أليه بالتوقف بعد انتهاء الزمن المقرر للاختبار وهو (١٠ ثانية)
- عند اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالوثب بالقدمين معا الى المنطقة رقم ١ ثم المناطق (٢) (٣) (٤) بالترتيب ثم يعود الى المنطقة رقم (١) ليكرر الاداء وفقا للترتيب السابق ويستمر في الاداء بهذه الصورة .
- يجب ان لا تزيد او تنقص اطوال الخطوط عن ٩٠ سم .
- المختبر الذي يقف على الاداء يقوم باعادة الاختبار من الجديد .
- يجب ترقيم مناطق الوثب بارقام كبيرة باللون بيضاء وثابتة ويجب ان تكون الارقام على بعد مسافات متساوية في نقطة تقاطع المستقيمين .
- يعطي المختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية مناسبة للراحة .

٣ - اختبار التوازن الثابت من الوضع العمودي (up right static tests)

اختبار الوقوف على مشط القدم

غرض الاختبار: قياس التوازن الثابت وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الارض على مشط القدم .

وصف الاختبار :

تتخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين ويفضل ان تكون رجل الارتقاء ثم يقوم بوضع قدم الرجل الاخرى (الحرة) على الجانب الداخلي ركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم ايضا بوضع اليدين في الوسط .

- عند اعطاء الاشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الارض ويحتفض بتوازنه لأكبر فترة ممكنه دون ان يحرك اطراف قدمه عن موضعها او يلمس عقبه الارض .

تعليمات الاختبار

- يؤدي الاختبار بدون حذاء

- يجب الاحتفاظ بثبات لوضع اليدين في الوسط

- تنتهي فترة الاختبار عند تحريك اطراف القدم عن موضعها او عند لمس الارض بكعب القدم .

- يسمح بالاداء ثلاثة محاولات

٣-٦ الاختبارات النفسية

٣-٦-١ اختبار الطاقة النفسية

تم استخدام اختبار الطاقة النفسية بالاستعانة باستبيان استخدمته امل سلوم^(١) وكما موضح في ملحق رقم (١) .

١ - امل سلوم المشهداني : بناء وتقنين مقياس الطاقة النفسية ، اطروحة الدكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٥ ، ص ٨٠ .

٣-٦ التجربة الاستطلاعية الاولى

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على الاختبارات المختارة لقيود الدراسة على عينة مكونه (٨) طلاب من مجتمع البحث نفسه يوم (الاثنين الموافق ٢٨/٩/٢٠٠٨) ومن هذه التجربة استطاع الباحث ان يتعرف على مايلي :

- ١- مدى ملائمة الاختبارات المختارة لعينة البحث الاصلية
- ٢- التعرف على اختبار احسن الطرق الملائمة لتنفيذ الاختبارات لتفادي كل الصعوبات والمشاكل المحتملة اثناء البحث الرئيسية .
- ٣- التعرف على الوقت المستغرق والمكان الملائم لتنفيذ الاختبارات
- ٤- التأكد مدى صلاحية وكفاية الاجهزة والادوات المستخدمة وفريق العمل المساعد
- ٥- ايجاد الاسس العلمية والاختبارات .

٣-٧-١ التجربة الاستطلاعية الثانية

اجرى الباحث اختبارا لمفردات البرنامج الارشادي النفسي على نفس العينة الصغيرة في الاستطلاعية الاولى وقد تأكد الباحث على مدى صلاحية مفردات هذا البرنامج الارشادي وتقييم كل الوحدات الارشادية في تنفيذ المعلومات الملائمة لمدى استجابتها لافراد العينة .

٣-٨-١ الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة (قيود الدراسة)

٣-٨-١-١ صدق الاختبار

تم ايجاد معامل صدق الاختبارات باستخدام معامل الصدق الذاتي وهو (صدق الدرجات التجريبية للاداة بالنسبة الى الدرجات الحقيقية بعد تصحيحها من اثار التخمين (١)) .

٣-٨-٢ ثبات الاختبار

قام الباحث بايجاد ثبات لاختبارات المستخدمة في البحث عن طريق اعادة الاختبار حيث تم اجراء الاختبار الاول (٣١ / ١٠ / ٢٠٠٨) الخميس واعيد الاختبار نفسه مرة ثانية على نفس المجموعة بعد مضي (٧) ايام تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) على نتائج الاختبار بين الاول والثاني لمعرفة دلالة معاملات الارتباط حيث وجدت القيمة المحسوبة لكل اختبار اكبر

من القيمة الجدولية وبدرجة حرية (٧) وهذا يؤكد تمتع الاختبارات الدرجات عالية من الثبات والجدول رقم (٣) يوضح ذلك (١) .

جدول رقم (٣)

معاملات الثبات والصدق للاختبارات (قيد الدراسة)

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
١	اختبار الطاقة النفسية	٠.٧٦	٠,٨٧
٢	اختبار نيلسون لأستجابة الحركية	٠,٨٧	٠,٩٣
٣	اختبار الوثبة الرباعية	٠,٨٤	٠,٩١
٤	اختبار التوازن الثابت من الوضع العمودي	٩١	٠,٩٥

٣-٨-٣ الموضوعية

اعتمد الباحث عن موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث وذلك لاستخدام ادوات مقاييس واضحة لان نتائج الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات (زمن ، درجة) .

٣-٩ اجراءات البحث

٣-٩-١ تطبيق الدراسة

٣-٩-٢ الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاحد المصادف ٢٠٠٩/٩/٤ في القاعة الداخلية الرياضية لكلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية وبمشاركة فريق العمل المساعد .

٣-٩-٤ التجربة الرئيسية

١ - مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب ١٩٩٩ ص ٥٠ .

تم اجراء التجربة الرئيسية في يوم الاحد الموافق ١١/١٠/٢٠٠٨ وتم الانتهاء منها يوم الخميس الموافق ١١/٢٦ حيث اشتملت على جلسات ارشادية نفسية في القاعات الدراسية لكلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية .

٣- ٩- ٥ الاختبارات البعدية

اجرى الباحث الاختبارات البعدية يوم الاربعاء الموافق ٢/١٢/٢٠٠٩ وبنفس الظروف والشروط التي اتبعها الباحث في اجراء الاختبارات القبلية .

٣- ١٠ المعالجات الاحصائية (١)

تمت المعالجات الاحصائية باستخدام معامل الارتباط والالتواء والوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط .

^١ - محمد صبحي ابو صالح ، الطرق الاحصائية ، عمان ، دار البدوي للنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ١١٩ .

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤- ١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في المتغيرات النفسية (الطاقة النفسية) .

جدول رقم (٤)

يتم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري قيمة (T) للاختبارين القبلي والبعدى لنتائج اختبار الطاقة النفسية

مستوى الدالة ٠,٠٥	T		ف	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المتغيرات
	الجدولية	المحتسبة		ع	س	ع	س	
معنوي	٢,٠٤	٣,٠٧	٣٠	٧,٩	٥١,٠١	٧,٢	٤٢,١٢	الطاقة النفسية

يتضح من الجدول رقم (٤) الاختبار القبلي ان قيمة المتوسط الحسابي بلغ ١٢, ٤٢ وانحراف معياري بلغ (٢, ٧) اما في الاختبار البعدى فقد بلغ قيمة المتوسط الحسابي (٠١, ٥١) وانحراف معياري قدره (٩, ٧) وبلغت قيمة (T) المحتسبة (٠٧, ٣) وهي اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (٠٤, ٢) تحت درجة حرية (٣١) وهذا يدل على ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية (معنوي) ولصالح الاختبار البعدى وهذا يعني مدى تأثير البرنامج الارشادي النفسي الذي خضع اليه عينة البحث بصورة ايجابية ساعدت افراد العينة (قيد الدراسة) الوصول الى حالة التوازن النفسي والاستقرار الانفعالي لغرض التحكم والسيطرة الذاتية في مواجهة كل المواقف لتحريك عجلة شحن الطاقة النفسية بصورة ايجابية ومنتظمة في خدمة الاداء الحركي المطلوب من النواحي العقلية والجسمية لغرض الوصول الى حسن الاداء وخاصة في فترة المنافسات الرياضية ولاعبو كرة القدم في مواجهة دائمية ومستمرة وبشكل مباشرة مع تغييرات عديدة قبل واثناء المباراة

تحتاج المحافظة على طاقته النفسية بشكل متوازن حتى يبعد من داخله السموم النفسية المترسبه من حالات التوتر والقلق والخوف التي يعيش بها اللاعب في ظروف مختلفة وهذا ما أكدته اسامة كامل راتب التنمية النفسية تزيد من الثقة بالنفس مما تحمل اشارا ايجابية كبيرة تهيئة مساحات جيدة الظروف الانجازات الرياضية على مختلف اشكالها وخاصة اثناء المنافسات .

جدول (٥)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري قيم (T) للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثبة الرباعية (١٠) ثانية

المميزات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T		مستوى الدلالة ٠.٠٥
	س	ع	س	ع	المحتسبة	الجدولية	
الوثبة الرباعية	٢٦,٠٨	٥,٠٣٩	٣٥,٠٨	١,٢٧٠	٤,٩٤٤	٢.٠٤	معنوي

يتبين من الجدول رقم (٥) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة لاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثبة الرباعية (١٠) ثانية فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٢٦ .٠٨) وبانحراف معياري قدره (٥، ٣٩) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٣٥ ، ٠٨) وبانحراف معياري قدره (١، ٢٧٠) وبلغت قيمة (T) المحتسبة (٤ ، ٩٤٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (٠ ، ٠٥) درجة حرية (٣١) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي .

ومما لاشك فيه هذا الفرق المعنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار الثاني جاء منسجما مع تاثير التمرينات الارشادية النفسية على عينة البحث من خلالها تم الوصول الى حالة الاستقرار النفسي الذي بدوره يؤدي الى استجابة بدنية ومهارة عالية لدى اللاعب في عمليات التحكم والتوازن في حالات الشد العضلي العصبي وعملية الارشاد وتستثمر هذه الامكانيات بصورة

١ - اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة (المفاهيم _ التطبيقات) دار الفكر العربي _ القاهرة ٢٠٠٠ م ص ٣٤٦ .

تطبيقية وفهمه لنفسه على حقيقتها في اداء بعض المهارات الرياضية وبالتالي يستطيع ان يتخذ قرارات معينة وان يتقبل خدمات التوجيه والارشاد بصورة واعية لتنفيذ بعض المهارات البدنية والحركية في الممارسات الرياضية والنفسية وهذا ما اشار اليه محمد حسن علاوي ومحمد رضوان^(١) ان جلسات الارشاد والتوجيه مع الفرد الرياضي على ان يفهم مشكلاته البدنية او الحركية او المهارية او مشكلاته النفسية او الاجتماعية المرتبطة بالنشاط الرياضي حتى يمكن الى حلول لهذه المشكلات .

جدول (٦)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري قيم (T) للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار نيلون للاستجابة الحركية

مستوى الدلالة ٠.٠٥	T		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الوسائل المتغير
	الجدولية	المحتسبة	ع	س	ع	س	
معنوي	٢,٠٤	٣,٧٧٧	٢٥,٥٥	٦٤,٢١٨	٢٨,٠١١	٥٥,٤٥٩	اختبار الاستجابة الحركية

يشير الجدول رقم (٦) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي التجريبية ففي الاختبار القبلي كان قيمة الوسط الحسابي (٥٥، ٤٥٩) وبانحراف معياري قدره (٢٨، ١١) اما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (٦٤، ٢١٨) وبانحراف معياري قدره (٢٥، ٥٥) وبلغت قيمة (T) المحتسبة (٣، ٧٧٧) وهي اكبر من القيم الجدولين تحت مستوى دلالة (٠، ٠٥) ودرجة حرية (٣١) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي وهذا يعني ان هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث .

^١ - محمد حسن علاوي ، محمد رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٨ ، ص٣٦ .

ويعزو الباحث ذلك لاستخدام المحاضرات الارشاد والنفسية دورا رئيسيا في تنظيم وتهدئة عمل الاعصاب الحسية حركية وتوجيه عضلات الجسم بصورة متوازنة وهذا ماتؤكدده المصادر السيكولوجية ان مزاوله التمرينات النفسية او التعرف على طرق مواجهة السموم النفسية التي تفرزها البيئة التي نعيش بها والحياة الاجتماعية الصعبة والمعقدة احيانا تؤدي الى تاثيرات في اجهزة الجسم الداخلية نتيجة نطبعها وتكيفها ويؤكد ذلك محمود بسيوني^(١) وباسم فاضل النشاطات الحركية في بعض الاحيان تقوم باستنفار للطاقة النفسية والحيوية للفرد مما تتطلب كفاءة عالية من اجهزة الجسم المختلفة لغرض الحصول على سرعة الاداء الحركي ومن اهم هذه العوامل هي :

١ - سرعة الحركة للعمليات العصبية في لحاء المخ

٢ - قوة وكثافة العضلات

مرونة الاربطة واستعدادها للحركة .

جدول (٧)

الحسابي والانحراف المعياري القيم (T) للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التوازن الثابت من الوضع العمودي (الوقوف مع مشط القدم)

مستوى الدلالة ٠.٠٥	T		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الوسائل المتغير
	الجدولية	المحتسبة	ع	س	ع	س	
معنوي	٢.٠٤	٥,٦٦٦	١٧,٤١٢	٥٥,٢٢٢	١٥,٧٧١	٤٧,١١	التوازن الثابت من الوضع العمودي

يتضح من الجدول رقم (٧) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة () المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ففي الاختبار القبلي كان قيمة الوسط

١ - محمود بسيوني ، باسم فاضل : الاعداد النفسي في كرة القدم ، دار المعرفة ، القاهرة ١٩٩٤ ، ص ٥٦ .

الحسابي (١١، ٤٧) وبانحراف معياري مقداره (٧٧١، ١٥) اما الاختبار البعدي فقد كانت قيمة الوسط الحسابي (٢٢٢، ٥٥) وبانحراف معياري قدره (٤١٢، ١٧) .

وبلغت قيمة (T) المحتسبة (٦٦٦، ٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (٠، ٠٥) ودرجة حرية (٣١) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي وكذلك وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدي في مقياس التوازن الثابت من الوضع العمودي لعينة البحث مخالفة التوازن الثابت هو احد مكونات اللياقة البدنية والحركية من حيث ارتباطها بالجهاز الحركي والوظيفي تحتاج الى ارتباط تام بين النواحي النفسية التي لها تأثيرها الايجابي والكبير على بعض المتغيرات الوظيفية وخاصة حركة المفاصل والعضلات والاورتار والانسجة الحسية لكسب اكبر مساحة ممكنة من حالة التوازن والهدوء العالين اثناء الاختبارات الحركية ويعزو الباحث ان حالة التوازن الثابت والمثالي من الوضع العمودي للاختبارات البعدية كان لها دلالة معنوية من النتائج التي حصل عليها الباحث كان هناك تفاوت وفرقا عما عليه في الاختبارات البعدية بسبب تأثير الجلسات الارشادية وتفعيل حالة الهدوء والتوازن النفسي اثناء القيام ببعض الجوانب الرياضية والبدنية وهذه الحالات تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستشارة الانفعالية خلال عمليات الاداء البدني والمهاري وتحتاج مهارات التحكم والتوازن البدني للفرد الرياضي مهارة الاسترخاء والهدوء النفسي والتحكم في خفض تأثير الاستجابات الانفعالية (الخوف ، التوتر) الوصول الى مستوى الامثل من الاستشارة .

١ - محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، ٩٩، ص٢٧٢ .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- ١- ظهور فاعلية ايجابية وسريعة ودالة احصائيا وذات معنوية عالية لجميع متغيرات الاختبارات البعدية للبرنامج الارشادي النفسي لعينة البحث
- ٢- فاعلية استخدام البرنامج الارشادي النفسي في تطوير مكونات الطاقة النفسية لدى افراد العينة (قيد الدراسة)
- ٣- من خلال البرنامج الارشادي النفسي ظهر هناك تأثيرا ذات دلالة احصائية على مستوى بعض المتغيرات الحركية والبدنية في الاختبارات البعدية لافراد العينة (قيد الدراسة) .
- ٤- هناك تأقلم وتكيف تربوي نفسي بين المرشد النفسي وعينة البحث (قيد الدراسة) وكان لها تأثير ايجابي وتطوير في متغيرات البحث المختلفة حسب نتائج الاختبارات البعدية .

٥-٢ التوصيات

- ١- ممكن الاستفادة من البرنامج الارشادي النفسي المقترح في متغيرات اخرى (وظيفية ،بدنية،مهارة) وفي مجالات كل الالعاب الرياضية .
- ٢- عملية اختبار المرشد النفسي ليس سهلة لايرمن اختبار كل المواصفات العلمية والخبرة العالية في مجال التأثير على سلوكيات الافراد المستقبلية لمحتويات البرنامج الارشادي من اجل قناعة المستقبل والتأثر بكل محتوياته .
- ٣- توعية المدربين واللاعبين باهمية الارشاد النفسي والتربوي في عمليات الاعداد التدريبي والمنافسات باعتباره احد المكونات الاساسية لكل لعبة رياضية .
- ٤- اعطاء ضرورة اضافية للجوانب النفسية والتربوية للفرق الرياضية للارتقاء بمستوى اللاعبين .
- ٥- يوصي الباحث بالاستعانة بالاكاديميين والخبراء في مجال التربية وعلم النفس الرياضي ليأخذ دورهم في عمليات النفسي الصحيح في التدريب والمنافسات الرياضية .
- ٦- على الاتحادات الرياضية المعنية في القطر بكافة الالعاب الرياضية قراءة ان كانت لنا في البحوث العلمية دورا ايجابيا اسوة بدول العالم الاخرى .

المصادر:

- ١ - قاسم لزام اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : بغداد ، دار الحرية للطباعة / ٢٠٠٥
- ٢ - غازي صالح محمود : علم النفس الرياضي : بغداد ، مطابع الزاكي ، ٢٠٠٥ ، ص ١٧٨
- ٣ - حنفي ابراهيم شعلان : برنامج تدريبي على تنمية المستوى المهاري : كلية التربية الرياضية / جامعة حلوان / المجلة العلمية عدد ١٩
- ٤ - اخلاص محمد عبد الحفيظ:التوصيه والارشاد النفسي في الرياضه : القاهرة ، دار الكتاب والنشر ٢٠٠٢ ، ص ٩
- ٥ - مي محمد سلمان : تمرينات الاوتوترينيك وتأثيرها في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات / ٢٠٠٨ ص ٥٧
- ٦ - اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص ١٦٣ ، م ٢٠٠٠
- ٧ - غازي صالح محمود : كرة القدم ، المفاهيم التدريب ، دار زاكي للطباعة ، ٢٠٠٨ ص ١٠٣
- ٨ - مفتي ابراهيم : المهارات الرياضية : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ م ، ص ٣٠
- ٩ - صباح رضا واخرون : كرة القدم للصفوف ٣ مطابع التعليم العالي ، بغداد ص ٣٣٥ و ١٩٩١
- ١٠ - سامي الصفار واخرون : كرة القدم ، مطبعة جامعة صلاح الدين ، ١٩٨٦ ، ص ١٥
- ١١ - كاظم الربيعي وموفق المولى : الاعداد البدني لكرة القدم : دار الكتب للطباعة ، الموصل ١٩٨٨
- ١٢ - محمد عبده ، مفتي ابراهيم : الاعداد المتكامل للاعبي كرة القدم : دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٣ - امل سلوم المشهداني : بناء وتقنين مقياس الطاقة النفسية ، اطروحة الدكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٥ ، ص ٨٠

- ١٤- مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب
١٩٩٩ ص ٥٠
- ١٥- ابو طالب محمد سعيد : علم مناهج البحث : ج ١ (ب م ١٩٩٠) ص ٢١
- ١٦- محمد علاوي ، محمد رضوان : القياس في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،
٢٠٠٠ ، ص ١٥١
- ١٧ محمد علاوي ، محمد رضوان: اختبارات الاداء الحركي، القاهرة ، دار الفكر العربي
١٩٨٩، ص ٢٦٦
- 18- اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة (المفاهيم _ التطبيقات) دار الفكر العربي _ القاهرة
٢٠٠٠ م ص ٣٤٦
- ١٩- محمود بسيوني ، باسم فاضل : الاعداد النفسي في كرة القدم ، دار المعرفة ، القاهرة
١٩٩٤ ، ص ٥٦
- ٢٠- محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، ٩٩ ،
ص ٢٧٢ .

ملحق رقم (٢)

الجلسة الاولى
الوقت ٥٠ دقيقة
التاريخ

الموضوع	الحاجة	الهدف الخاص	الاهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
الافتتاحية	١- التعاون المتبادل بين المرشد والطلبة ٢- يقوم المرشد بالضوابط والتعليمات الخاصة بجلسات الارشاد . ٣- ترغيب الطلبة على مدة اهمية هذه الجلسات. ٤- تحديد الموعد والمكان لجلسات المرشد	مساعدة الطلاب على حالة التفاعل مع البرنامج الارشادي	١- التعرف بين الطلاب المشاركين فيما بينهم . ٢- كسر الحاجز النفسي بين افراد المجموعة والمرشد	١- الجلسة الاولى عادة يقوم المرشد بتعريف نفسه ويوضح برنامجہ النفسي ومدة اهميته بصورة دقيقة. ٢- يشرح المرشد ملخصا شاملا لفقرات بعض الجلسات ومدى اهمية الالتزام بنظام التفاعل مع كل المواضيع المطروحة	يطلب المرشد شخصا بعض الملاحظات المهمة في طريقة ادارة الجلسة والموضوع الذي نوقش بصورة شاملة	يسجل التلاميذ موضوع مشابه لما طرح في الجلسة الاولى

الجلسة الثانية

الوقت ٥٠ دقيقة

التاريخ

الموضوع	الحاجة	الهدف الخاص	الاهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
الطاقمة النفسية	١- التعرف على جوانب القوة والضعف لدى الطلاب المشاركين. ٢- قدرة المشاركين في توجيه انفعالاتهم الايجابية	التعرف على مفهوم الطاقة النفسية اثناء الاداء الرياضي	١-قناعة الطالب بملاحظات المرشد. ٢- أن يعترف الطالب بعيوبه ويتقبل النقد وهذا من النقطتان مهمتان جدا في توجيه سلوك الطالب نحو المحاضرات الارشادية	١-يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي مع الشكر والتقدير على انجازه بصورة مقنعة . ٢-يقوم المرشد بتعريف الطاقة النفسية وكيف يتعامل اللاعب مع حالات الاستشارة والتنشيط والدوافع التي يواجهها اللاعب اثناء المباراة ٣-تقريب موضوع هذا النشاط بالامثلة الرياضية وكيفية التعامل معها.	المرشد يطرح سؤالاً ؟ هل تشعر بالانفعالات اثناء المنافسة الرياضية .	يوضح الطالب كـ الملاحظات التي تخص شخصيته وبالتفاصيل حول انفعالاته اثناء المباراة .

الجلسة الثالثة
الوقت ٥٠ دقيقة
التاريخ

الموضوع	الحاجة	الهدف الخاص	الاهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
كيف يتم الاستمتاع بالاداء الرياضي اثناء المنافسة	تعريف الطلاب المشاركين كيف يتم الوصول إلى حالة الاستمتاع بادائهم الرياضي	١- أن يعيش افراد المجموعة لحظات سعيدة اثناء الجلسة بعيدة عن جو المحاضرات الدراسية الاجبارية	١- استفسار المرشد عن الواجب البيئي ومناقشة مختصرة للموضوع السابق مع ابداء بعض الملاحظات السريعة على الواجبات. ٢- القاء محاضرة ارشادية على الطلاب عن حالة الاستمتاع بالاداء الرياضي وهو احد الانواع المهمة للطاقة الايجابية ومدى ارتباطها بالدوافع الشخصية المتولدة للطالب. ٣- توضيح كل الطرق أو الوسائل النفسية والتدريبية للوصول إلى حالة الاستمتاع	المرشد يطرح سؤالاً؟ كيف يتم الشعور بحالة الاستمتاع بافضل ما يمكن اثناء الممارسات الرياضية	الواجب البيئي أن يشرح كل طالب على موقف رياضي اثناء الممارسة الرياضية في التدريب أو المباراة جعلته يشعر بالاستمتاع والقدرة	

			اثناء الممارسة الرياضية.			
--	--	--	--------------------------	--	--	--

الجلسة الرابعة
الوقت ٥٠ دقيقة
التاريخ

الموضوع	الحاجة	الهدف الخاص	الاهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
الثقة بالنفس	حاجة الطلاب أو أن اللاعبين بأعلى مستويات الثقة بالنفس من خلال تحمل المسؤولية أمام الصعوبات والاختفاء في الاداء الرياضي	تمكين الطلاب على زيادة الثقة بانفسهم	١- أن يمتلك الطالب أعلى درجات الثقة بالنفس وان يعيش هذه الحالة اثناء الممارسة الرياضية	١- يقوم المرشد بمراجعة الموضوع السابق والاستفسار عن الواجب البيتي وابداء بعض الملاحظات السريعة . ٢- عرض وتوضيح مفهوم الثقة بالنفس والتي تقلل من حالات الخوف والتوتر والاختفاء المهاربة اثناء الممارسة الرياضية . ٣- توضيح اهم النقاط النفسية والرياضية التي تسعد على زيادة الثقة بالنفس .	يطرح المرشد سؤال ؟ لو واجهت اخطاء متكررة اثناء اللعب هل تستسلم لهذه الحالة وكيف تتصرف؟	يسجل الطلاب احد المواقف التي يظهر فيه مدى ثقته بنفسه.

الجلسة الخامسة

الوقت ٥٠ دقيقة

التاريخ

الموضوع	الحاجة	الهدف الخاص	الاهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
الرغبة في النجاح	١- حاجة الطلاب إلى الوصول لدرجة النجاح في اعمالهم المختلفة . ٢- تعويد الطلاب للعمل بهدوء والتفكير بهدف سجل سابقا .	١ - أن يمتلك الطالب مقومات النجاح . ٢- أن يعرف طرق النجاح المختلفة	١- يقوم المرشد بالاستفسار عن الواجب البيتي مع ابداء شكره واحترامه ممن انجزه بصورة جيدة . ٢- المرشد يعرض مفهوم النجاح والطرق المختلفة للوصول اليه والنجاح الرياضي يعتمد على المقدرة العالية في تنظيم طاقة اللاعب النفسية وفق متطلبات اللعبة . ٣- التعرف على بعض المهارات النفسية مثل تركيز الانتباه والتصور العقلي والثقة بالنفس هي مصادر مهمة لتحقيق النجاح الرياضي	١- يطرح المرشد سؤالاً على الطلاب هل تشعر بنجاح انجازك الرياضي اثناء الممارسة وكيف ؟ ٢- مناقشة مختصرة لمفهوم النجاح الرياضي.	أن يسجل الطالب موقف ناجح بدرجة عالية في انجازه الرياضي في حياته؟	

الجلسة السادسة

الوقت ٥٠ دقيقة

التاريخ

الموضوع	الحاجة	الهدف الخاص	الاهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
التحدي	حاجة الطالب إلى معرفة اهمية التحدي في المجال الرياضي	التعرف على قدرة الطلاب على التصميم والمواجهة للوصول إلى تنمية حالة التحدي	معرفة الطلاب ابسط حالة التحدي الفردي مع ميول واصول القوانين والانظمة في الممارسة الرياضية	١- يقوم المرشد بالاستفسار عن الواجب البيئي وتقديم الشكر والتقدير للمتميزين منهم . ٢- يقوم المرشد بتقديم عروض ومفاهيم للوصول إلى حالة الاداء الافضل واهم طرق التحدي للمحافظة عليه ومستلزمات الرغبة الشخصية بذلك . ٣- التدريب على بعض مواقف لحالات التحدي اثناء الممارسة الفعلية.	١- الاستفسار عن تحديد اهم نقاط الضعف والقوة في محتويات الجلسة. ٢- تشخيص اهمية ما دار في الحلبة.	يطلب المرشد أن يذكر موقف مؤثر اثناء انجازه الرياضي فيه على قوة التحدي .

الجلسة السابعة

الوقت ٥٠ دقيقة

التاريخ

الموضوع	الحاجة	الهدف الخاص	الاهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
تركيز الانظار على الاهداف	١- حاجة الطلاب على فهم اهم الطرق لتحقيق الاهداف . ٢- حاجة الطلاب على فهم اهمية التركيز في الاداء والابتعاد عن كل المؤثرات السلبية لذلك .	قدرة الطلاب على حالة التركيز في الوقت المناسب	١- أن يتعرف الطلاب على معنى تركيز الانتباه . ٢- التعرف على اهم الاساليب التي تساعدهم على التركيز والانتباه	١- متابعة النشاط البيئي وتقديم الشكر للذين انجزوه بشكل جيد . ٢- يطلب المرشد باداء وتطبيق هذه المهارة أو القدرة العقلية في مواقف معينة . ٣- توضيح نقاط الصح والخطأ في الاداء	تشخيص اهم مقومات الاداء الصحيح والاختفاء المرافقة لها.	يطلب المرشد من الطلاب ذكر حالتين يتطلب فيها اداء تركيز الانتباه بصورة عالية .

الجلسة الثامنة

الوقت ٥٠ دقيقة

التاريخ

الموضوع	الحاجة	الهدف الخاص	الاهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
اداء الشخصية	١- حاجة الطلاب إلى معرفة معنى الشخصية . ٢- حاجة الطلاب إلى معرفة اداء الشخصية ومدة تأثيرها على عمل الفرد .	تنمية فكرة للتعرف على انواع الشخصية .	١- أن يتعرف الطلاب على معنى الشخصية . ٢- التعرف على انواع اداء الشخصية.	١- يسأل المرشد على التدريب البيئي ويشكر الجيدين منهم. ٢- ربط الموضوع السابق باداء الشخصية. ٣- التعرف على اهم الخطوات في بناء الشخصية واختبار الاداء الامثل واعلى مستوى في الاداء اثناء السباق .	١- تلخيص اهمية محاور الجلسة ومناقشة ما دار فيها مع ابراز اهم السلبيات والايجابيات. والايجابيات .	يطلب من كل طالب أن يشرح اهم مواصفات الشخصية .

الجلسة التاسعة
الوقت ٥٠ دقيقة
التاريخ

الموضوع	الحاجة	الهدف الخاص	الاهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
الشعور بالامن	مواجهة الاخرين	تنمية الشعور بالامن اثناء المنافسات الرياضيات والتفاعل الاجتماعي	١- أن يتعرف الطلاب على معنى الشعور بالامن . ٢- أن يطرح وجهة نظره في المواقف الحرجة بصراحة ودون تردد .	١- متابعة التدريب البيئي وشكر الطلاب الجيدين . ٢- قيام المرشد بتوضيح معنى هذه المهارة الاجتماعية . ٣- اجراء مناقشة مع الطلاب ول ايجابيات هذه المهارة	١- تلخيص ما دار في الجلسة. ٢- تحديد النقاط الايجابية والسلبية في الجلسة .	يطلب المرشد من افراد المجموعة ذكر مواقف ساهمت في مشاركة الاخرين واحساسهم بالشعور بالامن.

الجلسة العاشرة

الوقت ٥٠ دقيقة

التاريخ

الموضوع	الحاجة	الهدف الخاص	الاهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
الختامية	اداء الشكر والتحية	تعليم الطلاب على الشكر والامتنان والسلام المتبادل مع الجميع	١ - أن يتعلم الطلاب معنى وهدف اداء التحية . ٢ - يتعلم كيفية اداء التحية . ٣ - أن يتعلم كيفية رد التحية. ٤ - أن يتعلم النبرة الهادئة في اداء التحية .	١ - متابعة التدريب البيئي والثناء على الطلاب الذين انجزوه بشكل صحيح . ٢ - قيام الباحث بتقديم المهارة وقراءتها شفها . ٣ - الشكل والثناء للطلاب الذين اشتركوا بالنقاش اثناء الجلسات ومناقشة اهمية ذلك .	١ - تلخيص ما دار في الجلسة . ٢ - تحديد النقاط الايجابية والسلبية للجلسة.	يطلب من افراد المجموعة ذكر فيها اداء التحية والسلام
للامانة العلمية وقت النشاط المقدم (الجلسات الارشادية) أكثر الوحدات الاسبوعية تأخذ ضعف الوقت						