

فاعلية البرنامج الإرشادي للإسناد الاجتماعي على أداء بعض المهارات الأساسية  
بكرة القدم للصالات  
مئةقوان شيركو محمد الجاف  
العراق. جامعة صلاح الدين أربيل. كلية التربية شقلاوة. قسم التربية الرياضية

#### المخلص

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على فاعلية برنامج الإرشادي للأسناد الاجتماعي على أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات لدى طلبة المرحلة الثالثة لجامعة صلاح الدين لكلية التربية شقلاوة قسم التربية الرياضية ، لذلك أختار الباحث مجتمع البحث بالكامل والبالغ عددهم (23) طالب وطالبة والذين يمثلون 100% من مجتمع الأصل ، وتم استبعاد الطالبات وعددهم (4) لاعبات ، وبذلك اصبح عينة البحث (19) لاعبا ، وتم تقسيمها عشوائيا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (7) لاعبين للمجموعة الضابطة و(7) لاعبين للمجموعة التجريبية، وتم تحديد(5) طلاب لعينة التجربة الاستطلاعية. والذين تم استبعادهم من إجراءات تطبيق المقياس في التجربة الرئيسية ، ثم قام الباحث بأعداد برنامج الإرشادي نفسي للتعرف على مدى فاعليته على الأسناد الاجتماعي في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات ، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي التجريبي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث. واستخدم الوسائل الإحصائية المناسبة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي ، للإسناد الاجتماعي ، المهارات الأساسية ، كرة القدم للصالات

The effectiveness of the counseling program for social support on the performance of some basic skills Futsal football

Malon Sherko Muhammad Al-Jaf

Iraq. Salahaddin University, Erbil. Shaqlawa College of Education. Department of Physical Education

#### Summary

The current study aimed to identify the effectiveness of the counseling program for social support on the performance of some basic skills in football for halls among

students of the third stage of the University of Salah al-Din, Faculty of Education Shaqlawa, Department of Physical Education, so the researcher chose the entire research community of (23) male and female students, who represent 100% From the original community, the female students and their number (4) players were excluded, and thus the research sample became (19) players, and it was divided randomly into two control and experimental groups with (7) players for the control group and (7) players for the experimental group, and (5) students were identified for a sample survey. Those who were excluded from the procedures for applying the scale in the main experiment, then the researcher prepared a psychological counseling program to identify the extent of its effectiveness on social support in the performance of some basic skills in soccer for the halls, and to achieve this, the researcher used the descriptive experimental approach in a survey style and correlational relations for its relevance to the nature and problem of the research. Use appropriate statistical methods.

Keywords: counseling program, social support, basic skills, futsal football

#### 1- المقدمة:

لقد أصبح الاهتمام بالإرشاد النفسي الرياضي من المتطلبات والضرورات التي تتطلبها عملية اعداد اللاعب لمساعدته في التغلب على المشاكل النفسية التي يواجهها، وتعد مناهج الإرشاد النفسي حاليا واحدة من الاساليب المستخدمة في التدريب لأجل ايجاد اتجاهات جديدة لدى الرياضيين من خلال تعديل السلوك كما ويساعد على تطوير الرياضيين من خلال تزويدهم بمهارات التأمل والاسترخاء والاتصال وبناء الاهداف وذلك من خلال مرشدين متخصصين في هذا المجال قادرين على التعامل مع اللاعب بطريقة تجعله قادرا على فهم نفسه وميوله واستعداداته وامكانياته وحل المشاكل النفسية التي كان يعجز عن حلها. والهدف من ذلك هو الوصول بالرياضي للقمة في الإنجاز الذي يسعى إليه كل من المدرب واللاعب والادارة لذلك يأتي الاستعداد النفسي والعوامل المرتبطة به من اسناد اجتماعي لما له أهمية في حياة الفرد والمجتمع وأحد مقومات المجتمع وضمان وحدته، لما له أهمية خاصة في حياة الفرد والتقليل من ضغوط الواقعة على اللاعب من الخوف والضييق والرغبات غير المتحققة من خلال تعقيدات المجتمع، وتشير الدراسات والأبحاث أن المساندة الاجتماعية "تسهل عملية الشفاء من المرض وتقليل من أثر الضغوط فيبدو على الأفراد الموجودين في المواقف

الضاغطة ردود أفعال أقل حدة بديناً حينما يكونون في صحبة الآخرين من الناس" (دافيدوف ، 2001 ، ص81) إذ أن التدريب واللعب يتأثران بمقدار الطاقة البدنية التي يبذلها اللاعب ، وأن هذا وذلك له علاقة وثيقة بالعوامل الأخرى النفسية المرتبطة بالحالة المعنوية ووجدانية وإن الدعم والإسناد الاجتماعي الذي يتلقاه اللاعب من عدد ممن حوله من الأهل والأصدقاء والأقارب وإداريين ومدربين، بشكل مباشرة أو غير مباشرة تكون لها الأثر الفعال في الاتزان النفسي وخاصة عند شعور الفرد بالفشل أو بالتهديد لسبب معين. أن تلك الظواهر والمتغيرات النفسية تؤثر بشكل أو بآخر سواء سلباً أو إيجاباً على مستوى الأداء الفني للاعب.

لذا تظهر أهمية البحث في أن عملية اعداد اللاعب والاهتمام بالجانب النفسي له تسير جنباً الى جنب مع الجوانب البدنية والمهارية والخطية وتؤثر في تعلم مهارات كرة القدم للصالات وتحتاج الى الأعداد النفسي الجيد والغرض منها تحقيق أفضل مستوى للأداء المهاري للاعب، فكل مدرب يأمل أن يكون ضمن عناصر فريقه لاعبون يتميزون بالسرعة والقوة والدقة في أداء المهارات وتنفيذ خطط اللعب، لأن "الأعداد النفسي أحد الأعمدة التي ترتكز عليها العملية التدريبية فضلاً عن عناصر التدريب الأخرى" (محمد عرب وكاظم ، 2001 ، ص24)

ففي هذا النوع من الألعاب يكون الامر معقد الى حد كبير من الجانب التطبيقي إذ يمكننا بسهولة تحديد نقاط القوة والضعف عند كل لاعب والعمل على الارتقاء بها من خلال تطوير السمات الشخصية والمعنوية وتطوير الدافعية وصولاً الى اقصى درجات الاستعداد والتهيئة النفسية المقترن مع الجوانب البدنية والفنية والوصول الى أفضل مستوى في أثناء المنافسة.

أن لعبة كرة القدم هي أحد الألعاب الفرقية التي تحتاج الى اداء عال إذ أن نجاح الفريق يتوقف على إجادة أفراد للمهارات الأساسية. ولأن هناك اختلاف في الاداء المهاري والخطي فهي تتطلب اختلاف في استعمال نوعية المهارة وكيفية أداءها، فلاعب خماسي الكرة يحتاج الى متطلبات بدنية عالية جداً تفيدة وتساعده على تنفيذ المهارات الاساسية لما تملكه هذه اللعبة من سرعة عالية في الاداء داخل مساحة صغيرة فضلاً عن عدد اللاعبين القليل يجعل المباراة دائمة الحركة وخالية من التوقف لان واجبات كل لاعب هي هجومية ودفاعية في نفس الوقت. إذ أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التعليم والتدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة اللاعب على التحكم في أفكاره التي تعد احد الإعداد النفسي المهمة للمتعلم ، وهذا يرتبط بتوفير الجو والمناخ النفسي الملائم لهم والتي تدفع اللاعبين باتجاه أهداف مختلفة ، لذا تطرق الباحث الى هذا الموضوع الحيوي والمهم ألا وهي أسباب السلوك اللاعب عند انشاء أسناد داخلي أو خارجي وتصرفه بطريقة معينة هل هي بسبب خصائص الموقف أو شخصيته داخل الملعب ولتأثيره المباشر في دقة أداء المهارات الاساسية لكرة القدم للصالات وإنجاحها أثناء المباراة.

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد برنامج الإرشادي النفسي للإسناد الاجتماعي لطلاب المرحلة الثالثة بكرة القدم للصالات.
- 2- التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي النفسي للإسناد الاجتماعي والمتبع في الاختبارات(القبلية- البعدية) للمجموعتين التجريبية والضابطة والاختبارات(البعدية- البعدية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- 3- التعرف على تأثير البرنامج إرشادي نفسي للإسناد الاجتماعي والمتبع في الاختبارات(القبلية- البعدية) للمجموعتين التجريبية والضابطة والاختبارات(البعدية- البعدية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة لطلاب المرحلة الثالثة في أداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات.

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار العينة الخاصة بالبحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية شقلاوة قسم التربية الرياضية المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2019-2020 ، واشتمل مجتمع وعينة البحث على (23) طالب وطالبة، وتم تقسيمها عشوائيا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (7) لاعبين للمجموعة الضابطة و(7) لاعبين للمجموعة التجريبية، وتم استبعاد (4) طالبات بسبب الجنس، وتم تحديد (5) طلاب لعينة التجربة الاستطلاعية، وبذلك أصبح عينة البحث يتكون من (19) لاعبا أي (100%) من مجتمع الأصل.

2-3 تصميم البحث:

أستخدم الباحث التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية) عشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتم في هذا التصميم ادخال العامل التجريبي (المستقل) وهو المنهج الارشادي للإسناد الاجتماعي على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية.

2-3-1 تحديد المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات واختباراتها:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والمراجع ذات العلاقة بكرة قدم الصالات رشح الباحث مجموعة من الاختبارات التي تناسب أهداف البحث ، وتم إعداد استمارة استبيان لغرض تحديد أهم المهارات الأساسية واختباراتها بكرة قدم (الخشاب وآخرون ، 1999 ، ص297)

(أسد ، 2008 ، ص149)

(الربيعي ، 1987 ، ص56) وتم عرضها على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال(كرة القدم وكرة قدم الصالات). وقد بلغ عدد الاختبارات المرشحة(4) من أصل(27)، وتم قبول الاختبار الذي حصل على أعلى نسبة مئوية لكل متغير من المتغيرات المهارية واختباراتها، وبعد جمع البيانات وتقريغها تم استخلاص أهم المهارات الأساسية واختباراتها بكرة قدم الصالات والمختارة من قبل الخبراء والمختصين، وكما مبين في الجدول(1).

الجدول (1) يبين المتغيرات المهارية والاختبارات المرشحة من قبل الباحث والنسبة لاتفاق الخبراء

ت	المتغيرات المهارية والاختبارات المرشحة من قبل الباحث	النسبة المئوية للاختبار	الملاحظات
1	المناولة القصيرة والاستلام		
	1- اختبار المناولة القصيرة المرتدة من مسافة (8) أمتار.	0%	
	2- اختبار المناولة القصيرة على مسطبة من مسافة (10) أمتار و(9) كرات قدم.	2.88%	
	3- اختبار المناولة القصيرة على مسطبة من مسافة (10) أمتار و(5) كرات قدم.	20.22%	
	4- اختبار المناولة القصيرة خمس اهداف صغيرة بعرض (1) م وارتفاع (0.5) م، خمس كرات وخمسة لاعبين والمسافة (5) أمتار.	76.90%	
2	المناولة المتوسطة والاستلام		
	1- اختبار المناولة المتوسطة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) متر.	41.77%	
	2- اختبار المناولة المتوسطة نحو أربع دوائر مرسومة على الأرض لمسافة (20) متر (10) كرات قدم.	38.88%	
	3- اختبار المناولة المتوسطة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض لمسافة (20) متر و(5) كرات قدم.	19.35%	
3	المناولة الطويلة		
	1- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة من الثبات.	58.59%	
	2- اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة وهي في الهواء (بعد رميها باليدين).	41.41%	
	أي اختبار آخر تراه مناسباً..		
4	التهديف بالرأس		
	1- اختبار دقة تصويب الكرة بالرأس على مرمى مقسم وفي الجزء الايمن منه.	29.43%	
	2- اختبار دقة تصويب الكرة بالرأس على مرمى مقسم وفي الجزء الايسر منه.	45.42%	
	3- توجيه الكرة بالرأس نحو دائرة.	25.15%	
	أي اختبار آخر تراه مناسباً.		

ت	المتغيرات المهارية والاختبارات المرشحة من قبل الباحث	النسبة المئوية للاختبار	الملاحظات
5	الدرجة		
	1- درجة الكرة بين (5) شواخص ذهابا وإيابا.	14.13%	
	2- الركض بين الشواخص لمسافة (7م) ما بين (5) شواخص ذهابا وإيابا.	10.22%	

	75.65%	3- الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً.
		أي اختبار آخر تراه مناسباً..
6		التهديف
	10.01%	1- درجة الكرة بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً ثم التهديف.
	12.97%	2- اختبار التهديف بالكرة من مسافة (5)م.
	77.02%	3- اختبار الدرجة المستقيمة بالكرة لمسافة (5)م، والمسافة قبل التهديف (12) م، من (10) محاولات.
		أي اختبار آخر تراه مناسباً..
7		التحكم بإيقاف حركة الكرة ( الإخماد )
	22.45%	1- اختبار الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بجميع أجزاء الجسم من مسافة (6)م، داخل مربع (2×2)م (5محاولات).
	35.12%	2- التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (6) يارد.
	35.22%	3- التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل دائرتين.
		أي اختبار آخر تراه مناسباً..
8		السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة في الهواء)
	77.21%	1- السيطرة على الكرة لمدة (30) ثانية بجميع أجزاء الجسم، والمسافة محددة لأداء الاختبار (2.5 × 2.5)م.
	11.11%	2- السيطرة على الكرة لمدة دقيقة واحدة.
	0%	3- السيطرة على الكرة لأكثر عدد من المرات.
	11.68%	4- السيطرة على الكرة داخل دائرة نصف قطرها (1.5) لمدة (30) ثانية.
		أي اختبار آخر تراه مناسباً..
9		الرمية الجانبية
	30.36	1- اختبار رمية (الجانبية) التماس على دوائر متباعدة.
	48.12	2- القدرة على رمية التماس لأبعد مسافة.
	21.52	أي اختبار آخر تراه مناسباً..

## 2-3-2 المواصفات والأسس العلمية للاختبارات:

بالنسبة للاختبارات التي استخدمت في البحث الحالي هي اختبارات مقننة أصلاً للاعبين كرة القدم في الملاعب العشبية 11 لاعب ، وليس للصالات 5 لاعبين لذا يجب اخذ برأي الخبراء والمتخصصين في مدى ملائمة الاختبارات الانسب لكرة القدم للصالات.

## 2-4 تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة:

لغرض ايجاد التجانس بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحث بإجراء مقارنة بين المجموعتين في متغيرات العمر والطول والكتلة وتم حساب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين وتطبيق اختبار (T) من اجل معرفة الفروق بين المجموعتين في هذه المتغيرات الجدول (2).

الجدول (2) يبين التجانس في المجموعتين لطلاب عينة البحث في متغيرات العمر والطول والكتلة

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		س	ع ±	معامل الالتواء	س	ع ±	معامل الالتواء
1	العمر (سنة)	21.54	4.91	0.742	21.64	4.27	0.112
2	الطول (متر)	1.60	6.80	0.535	1.64	6.26	0.124
3	كتلة الجسم (كغم)	61.18	9.11	0.335	58.88	9.72	0.168

ومن خلال بيانات الجدول (2) يبين أن معامل الالتواء للمجموعة التجريبية والضابطة بالنسبة للعمر بلغ (0.742) و (0.112)، بينما بلغ معامل الالتواء بالنسبة للطول (0.535) و (0.124)، بينما بلغ معامل الالتواء بالنسبة لكتلة الجسم (0.335) و (0.168). ولما كان معامل الالتواء لجميع المتغيرات واقعة ما بين (±3) أذ جميع النتائج هي أقرب الى التوزيع الطبيعي لكون حاملات الالتواء لم تكن أكبر أو أصغر من (±3) مما يدل على أن أفراد المجموعتين متجانسون في هذه المتغيرات.

2-4-1 التكافؤ بين مجموعتي البحث:

ولكي يتم إيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية الى مجموعتين وبطريقة القرعة الى مجموعتين تجريبية والضابطة، فقد قام الباحث بإجراء مقارنة بين المجموعتين في المتغير المدروس والمتمثل بالإسناد الاجتماعي، والذي تم اختيار العينة على أساس هذا المتغير، وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات، وتم إيجاد التكافؤ باستخدام اختبار (t. test) وكما هو مبين في الجدولين (3) و (4).

الجدول (3) يبين التكافؤ بين مجموع لاعبي عينة البحث في المتغير النفسي (للاِسناد الاجتماعي) والمؤشرات الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة الاحتمالية (Sig) ودلالة الفروق للاختبارين (القبلي-القبلي) للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير النفسي	الاختبارات				قيمة (t) المحسوبة	القيمة الاحتمالية (Sig)	دلالة الفروق
	التجريبية		الضابطة				
	س	ع ±	س	ع ±			
الإسناد الاجتماعي	110.39	8.8715	112.14	6.0365	0.959	0.328	غير معنوي

تكون (t) معنوية عندما تكون القيمة الاحتمالية (Sig)  $\geq$  من مستوى الدلالة (0.05). من خلال الجدول (3) تبين بأن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في المتغير النفسي (للاِسناد الاجتماعي)، وبما أن القيم الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (0.05) لهذا المتغير، فدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين، وهذا يعني تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة). الجدول (4) يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاعبين عينة البحث لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاختبار (القبلي-القبلي) والمؤشرات الإحصائية للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) والاحتمالية (Sig) ودلالة الفروق

المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	القيمة الاحتمالية (Sig)	دلالة الفروق
	س	ع ±	س	ع ±			

غير معنوي	0.098	1.855	1.998	6.081	1.150	5.357	الاستلام والمناولة
غير معنوي	0.540	0.901	2.59	6.35	2.834	8.65	الدرجة ثم التهديد
غير معنوي	0.585	1.943	0.524	24.686	1.058	21.300	الدرجة المستقيمة والمترجة ذهاباً وإياباً
غير معنوي	0.697	0.765	13.876	34.571	11.551	26.642	اختبار السيطرة والاساس بالتحكم بالكرة

تكون (t) معنوية عندما تكون القيمة الاحتمالية (Sig)  $\geq$  من مستوى الدلالة (0.05).

من خلال الجدول (4) تبين لنا الفروق كانت غير معنوية بين الاختبارات (القبليّة-القبليّة) للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، إذ كانت قيمة (T) المحتسبة للمهارات الأساسية هي: (1.855) و(0.901) و(1.943) و(0.765)، للمهارات التالية (الاستلام والمناولة) و(اختبار الدرجة والتهديد) و(الدرجة المستقيمة والمترجة ذهاباً وإياباً) و(اختبار السيطرة والاساس بالتحكم بالكرة). على التوالي والاحتمالية (Sig) هي (0.098) و(0.530) و(0.585) و(0.697) على التوالي، وبما أن قيم الاحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) لهذه المتغيرات فإن هذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات (القبليّة- القبليّة) للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، وهذا يعني تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة).

2-5 البرنامج الإرشادي النفسي للإسناد الاجتماعي:

البرنامج الإرشادي هو الهدف الاساس للبحث الحالي قام الباحث بمراجعة شاملة للمصادر الخاصة بعلم النفس العام وعلم النفس الرياضي لتحديد العوامل النفسية التي يمكن ان تؤثر وتشكل (للإسناد الاجتماعي) من اجل وضع برنامج الإرشادي الملائم والمناسب للإسناد الاجتماعي لطلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية شقلاوة قسم التربية الرياضية، ولكي يتم ذلك أعتمد الباحث على عملية التخطيط في اعداد البرنامج الإرشادي الخطوات الاتية: تحديد الاحتياجات وتحديد الاولويات وتحديد الاهداف وايجاد برامج ونشاطات لتحقيق الاهداف الموضوعية واخيرا تقويم النتائج.

وأعتمد الباحث في تطبيق البرنامج الإرشادي على طريقة المحاضرة والمناقشة والهدف من المحاضرة هو شرح وتوضيح المتغيرات والعوامل النفسية المتعلقة للإسناد الاجتماعي وتقديم التعليمات للطلاب وكذلك عملية التدريب السلوكي حول كيفية، وتم ايضا اعتماد التعزيز الاجتماعي مثل المدح والثناء والتصفيق والتعزيز اللفظي، وتقديم معلومات لأعضاء المجموعة التجريبية عن الإسناد الاجتماعي ومهاراته من حيث: مفهومها، وأسبابها، وأنواعها، ودور الإسناد الاجتماعي في تطوير مهارات الأساسية في كرة القدم، وتم عرضه على (مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي) الملحق (3)، للتحقق من مدى صلاحية محتوى الجلسات النفسية وتسلسلها وحسب الأهمية، وتم اختيار محتوى البرنامج، وتقديمها للمحاضرين، حيث تم عرضها على الخبراء والمختصين، لبيان رأيهم حول محتويات البرنامج والوقت المستغرق للجلسات، حيث تم عرض الخبرات والمهارات بطريقة متسلسلة ومتدرجة ومرتبطة بالخبرات السابقة للاعبين، وحسب أهمية المواضيع النفسية، وفي ضوء الإمكانيات المتاحة. وبعد مناقشة السادة المتخصصين، تم الأخذ بأرائهم وملاحظاتهم حولها، وليكون البرنامج النفسي الملحق (4). بصيغته النهائية، إذ كانت هناك نسبة اتفاق أكثر من (79.13%) على تسلسل الجلسات في حين اتفق الجميع بنسبة (100%) على زمن (60) دقيقة للجلسة الواحدة الملحق (4). وبعد جمع الاستبيانات،



تم تفريغ إجابات الخبراء والمختصين، ووضعها في جدول تكراري إذ رتبت عناوين الجلسات النفسية ترتيباً تنازلياً حسب رأيهم، في ترتيبها مع أخذ بنظر الاعتبار ملاحظاتهم حول عناوين بعض الجلسات.

2-5 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية
  - البرنامج الإرشادي النفسي للإسناد الاجتماعي
  - مقياس الإسناد الاجتماعي واختبارات المهارات الأساسية بكره القدم.
- 2-6 اداتا البحث:

استخدم الباحث مقياس (للإسناد الاجتماعي) والمعد من قبل محمد حيدر سليمان محمود 2004. الملحق (1)، وكذلك بعض المهارات الأساسية بكره القدم واختباراتها، والتي تم اختيارها حسب رأي الخبراء والمختصين في ذلك.

2-7-1 المعاملات العلمية لمقياس للإسناد الاجتماعي:

2-7-1 الثبات:

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار إذ (تعد الاداة ثابتة اذا اعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية)

(العجيلي وآخرون ، 1990 ، ص143) وتم تطبيق

المقياس يوم 2020/11/5 على عينة مؤلفة من (5) طلاب، وتم أبعادهم في التجربة الرئيسية ومن طلاب (المرحلة الثالثة-كلية التربية شقلاوة-قسم التربية الرياضية) بكره القدم للصالات، وبعد مرور (12) يوم أي في يوم 2020/11/17 تم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس الطلاب وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الأول والثاني.

2-8 الاختبار القبلي:

بعد تحديد عينة البحث الأساسية المتمثلة بالمجموعة التجريبية والضابطة، قام الباحث بتاريخ 2020/11/23 بإجراء الاختبار القبلي على المجموعتين (التجريبية والضابطة) والذي تم فيه توزيع مقياس (الأسناد الاجتماعي) على العينة الملحق (1)، إذ تم اعتماد تطبيق المقياس لأول مرة على عينة البحث، وذلك لكي لا يتم توزيع المقياس لمرتين متتاليتين على العينة لغرض تذكر العينة لفقرات المقياس، وكذلك الاختبارات المهارية تم تطبيقها على عينة البحث الأساسية في نفس قاعة كلية التربية شقلاوة.

2-9 تطبيق المنهج الإرشادي للمجموعة التجريبية:

بعد استكمال الإجراءات الخاصة بأعداد البرنامج ووضع بصيغته النهائية باشر بتطبيق البرنامج وبالتعاون مع المحاضرين من أساتذة علم النفس الرياضي وعلى المجموعة التجريبية، وإعطائهم تفاصيل الجلسات النفسية كاملة أي (الجلسة ومحتوياتها وكيفية تطبيقها)، بعدها تم تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي ومن المعد من قبل الباحث، وبالتعاون مع المحاضرين من إذ تم خلال هذه المدة تطبيق البرنامج النفسي بالاعتماد على الأسلوب الإرشاد الجماعي وبطريقة المناقشة، ومدة تطبيق البرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية أستغرق الفترة الزمنية للتجربة (40) يوماً، وبواقع جلستين لكل أسبوع يومي الأثنين والأربعاء، ولمدة (6) أسابيع، ومدة كل جلسة نفسية (60) دقيقة، وكان عدد الجلسات (12) جلسة الإرشادية النفسية الملحق (4)، ابتداء من (2020/11/23) ولغاية (2020/12/31) موعد الجلسة الأخيرة، وكانت الجلسات تقام في قاعة التابعة لكلية التربية شقلاوة.

2-10 تطبيق الاختبارات البعدية للعينة:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج النفسي المقترح، قام الباحث بتاريخ 2020/12/31 بتطبيق الاختبار البعدي لعينة التطبيق البالغ (7) طالباً، وعلى نفس المتغيرات السابقة، وب نفس الطريقة وفي

نفس الوقت وحسب ترتيبها، وهم المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وتحت الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبار القبلي على مجموعتي البحث في مقياس (الأسناد الاجتماعي) وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، وكان جزءاً من الجلسة الإرشادية الثانية عشر، وبمساعدة فريق عمل مساعد متكامل من ذوي الخبرة والاختصاص.

2-11 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الوسائل الإحصائية مع نظام (SPSS-Vertian22) الحقيقية الإحصائية في تحليل النتائج وبالاعتماد على ما يأتي:  
- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

- اختبار (t) لعينة واحدة ذو الاختبار القبلي والبدي

- النسبة المئوية.

فضلاً عن استخدام الوسائل الآتية:- طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب الثبات واختبار التائي لعينة واحدة ومعامل الصدق واختبار التائي لعينتين مستقلتين

(التكريري ومحمد ، 1999 ، ص103-154-201-214-279)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للإسناد الاجتماعي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها ومناقشتها.

3-1-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي- البعدي) للإسناد الاجتماعي للمجموعة (التجريبية) وتحليلها ومناقشتها.  
الجدول (5) يبين المؤشرات الإحصائية وقيمة (t) وقيمة (Sig) المحسوبة للاختبارين (القبلي والبعدي) في الإسناد الاجتماعي للمجموعة التجريبية

المتغير	الاختبارات				القيمة الاحتمالية (Sig)	القيمة المحسوبة (t)	دلالة الفروق
	القبالية		البعدية				
	س	ع ±	س	ع ±			
المجموعة التجريبية	112.14	6.0365	165.12	11.78	0.000	معنوي	

تكون قيمة (T) معنوية عندما تكون القيمة الاحتمالية (Sig)  $\geq$  من مستوى الدلالة (0.05).

يتبين من الجدول (5) أن الفروق كانت معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية لمقياس الإسناد الاجتماعي عند مستوى دلالة (0.05)، إذ كانت قيمة (T) المحسوبة هي (16.23) وقيمة الاحتمالية (0.000)، وبما أن القيم الاحتمالية للمتغير هي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث ذلك إلى أثر المتغير المستقل في البحث الحالي وهو البرنامج الإرشادي النفسي للأسناد الاجتماعي وتضطلع بدور هام إذا ما استخدمت بشكل علمي ودقيق، وتؤكد أيضاً على دور المرشد النفسي في مجال علم النفس الرياضي في فهم الجوانب النفسية والشخصية لدى اللاعبين، وقدرته على إثارة الدوافع الإيجابية نحو التحصيل والمنافسة، وهو في الوقت نفسه يعتبر دليلاً مهماً يمكن أن يتم الاستعانة به لتنمية الخبرات والمهارات النفسية من خلال عمليات التوجيه والإرشاد النفسي وإن البرامج الإرشادية والنفسية بشكل عام تسعى إلى تحقيق مثل هذا النوع من الإدراك المعرفي وتقويمها بشكل علمي وصحيح، وعندما يتمكن الطالب من تحديد حجم المشكلة وطبيعتها وأسبابها

فإنه يستجيب إلى توجيهات المرشد بشكل كامل لتحقيق أهداف البرنامج وذلك يظهر جلياً في نتائج هذا البحث. وهذا ما أشار إليه

(الحياني ، 1989 ، ص204)

ان "الهدف من المناهج الارشادية هو تغيير اتجاهات الافراد وسلوكهم اذ ان السلوك الانساني يتصف بالمرونة قابلة للتعديل من خلال استخدام اساليب متنوعة من المناهج الارشادية التي تعمل على اكتساب الافراد مهارات ومفاهيم ومعلومات واتجاهات وقيم جديدة تساعدهم على تغيير وتعديل السلوك".

3-1-2 عرض نتائج الاختبار (القبلي-البعدي) للإسناد الاجتماعي للمجموعة (الضابطة) وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (6) يبين المؤشرات الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (Sig) للاختبارين (القبلي والبعدي) للإسناد الاجتماعي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبارات				القبليية	البعديية	قيمة (t) المحسوبة	القيمة الاحتمالية (Sig)	دلالة الفروق
	القبليية		البعديية						
	س	ع	س	ع					
المجموعة الضابطة	110.39	8.8715	128.39	12.871	17.375	0.000	معنوي		

تكون قيمة (T) معنوية عندما تكون الاحتمالية (Sig)  $\geq$  من مستوى الدلالة (0.05) يتبين من الجدول (6) أن الفروق كانت معنوية بين الاختبارات القبليية والبعديية للمجموعة الضابطة في للإسناد الاجتماعي إذ كانت قيمة (T) المحتسبة هي (17.375)، وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ولقد كانت الفروق في الاوساط الحسابية لصالح الاختبار البعدي، وهذا يدل على أن أفراد العينة يمتلكون أسناد اجتماعي جيد.

3-1-3 عرض نتائج الاختبار (البعدي- البعدي) للإسناد الاجتماعي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها ومناقشتها

جدول (7) يبين المؤشرات الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة (Sig) للاختبارين (البعدي- البعدي) للتفكير الإبداعي للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

المتغيرات	الاختبارات				القبليية	البعديية	قيمة (t) المحسوبة	القيمة الاحتمالية (Sig)	دلالة الفروق
	القبليية		البعديية						
	س	ع	س	ع					
الإسناد الاجتماعي	128.39	12.871	165.12	11.78	21.564	0.000	معنوي		

تكون قيمة (T) معنوية عندما تكون الاحتمالية (Sig)  $\geq$  من مستوى الدلالة (0.05).

يتبين من الجدول (7) أن الفروق كانت معنوية بين الاختبارات (البعديية- البعديية) للمجموعة (التجريبية والضابطة) للإسناد الاجتماعي عند مستوى دلالة (0.05)، إذ كانت قيمة (T) المحتسبة هي (21.564)، والقيمة الاحتمالية (0.000)، وبما أن قيمة الاحتمالية للمتغير هي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين (البعدي- البعدي)، ولقد كانت

الفروق في الأوساط الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وهذا يدل على أن أفراد العينة البحث من طلاب كلية التربية شقلاوة قسم التربية الرياضية المرحلة الثالثة يمتلكون أسناد اجتماعي جيد كونها تقع ضمن محافظة أربيل وليس بعيدا عن المركز إضافة الى توفير الدعم المادي والمعنوي لهذا المجموعة بكافة أشكاله من قبل الكلية لأنها قسم جديد في المنطقة وتوفير الفرص، مما أعطى الفرد قيمة وأنه جزء متكامل مع المجموعة، ولأن الاسناد الاجتماعي يجب ان يكون اسنادا فاعلا لتحقيق الطموح المنشود والهدف الموجه اليه من خلال توفير كافة الامكانيات وتسهيل كافة السبل من اجل الارتقاء في لعبته. كل ذلك سيعزز من تطوير الرياضي مما سينعكس على سلوكه وسيكون دافعا نحو تقديم الأفضل من اجل استحسان الآخرين وبالتالي سينعكس ذلك على التوجه العام للمجتمع، وهذا ما أكده (فهيم، 1987، ص54)

في "أن الاسناد الاجتماعي هو التكيف والتوافق النفسي الذي يهدف تماسك الشخصية ووحدها، وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له وشعوره بالسعادة والراحة النفسية". ويرى الباحث أن نتائج هذه الدراسة جاءت إيجابية وتحسن جيد ويعود سبب هذا الفرق إلى أهمية البرنامج النفسي الذي كان ذا فاعلية في رفع مستوى لديهم، مما يعني أن البرنامج كان له أثر إيجابي عليهم لدى المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث السبب الى ان الاسناد الاجتماعي للرياضي يتحدد من خلال تفاعله مع الظروف البيئية المحيطة به ويستمدون مصادرها من المحيطين والمقربين منهم من قبل الاهل والاصدقاء والأقارب او من قبل المدرس او الادارة وحالة الفرد الرياضي ذلك سيمنحه الثقة بالنفس وقوة العزيمة والارادة لتطوير نفسه في عملية الاسناد، مما لها تأثير مهم في سلوك اللاعب وشعوره من خلال المساندة الحقيقية والفعالة له، والشعور بالقيمة الشخصية، ويؤيد الباحث لما يشير اليه (البدراي، 1998، ص70-71)

"الى ان الشعور بالذات هو فاعلية الطاقة الحيوية الموجودة في الحواس والقدرة على الاحساس لدى الكائن الحي وتظهر هذه الفاعلية بصيغة استجابة نفسية يترتب عليها اداء سلوكي وتصرف معين، ويحصل الشعور نتيجة تأثير الطاقة الحيوية بالواقع المثير له".

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها ومناقشتها  
3-2-1 عرض نتائج الاختبارات (القبلي-البعدي) لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة (التجريبية) وتحليلها ومناقشتها.

جدول (8) يبين المؤشرات الإحصائية للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) وقيمة الاحتمالية Sig ودلالة الفروق لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم الاختبارات (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	القيمة الاحتمالية (Sig)	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			
الاستلام والمناولة	5.357	1.150	6.081	1.998	52.796	0.000	معنوي
الدرجة ثم التهديد	8.65	2.834	9.12	1.591	57.781	0.008	معنوي
الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً	21.300	1.058	18.000	1.037	16.862	0.010	معنوي

معنوي	0.045	20.492	6.224	30.785	11.551	26.642	السيطرة والاساس بالتحكم بالكرة
-------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	-----------------------------------

تكون قيمة (T) معنوية عندما تكون الاحتمالية (Sig)  $\geq$  من مستوى الدلالة (0.05) يتبين من الجدول (8) أن الفروق كانت معنوية بين الاختبارات (القبلية والبعديّة) للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، إذ كانت قيمة (T) المحتسبة للمهارات الأساسية هي: (52.796) و(57.781) و(16.862) و(13.492) للمهارات التالية (الاستلام والمناولة) و(الدرجة والتهديف) و(الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً) و(السيطرة والاساس بالتحكم بالكرة). على التوالي والاحتمالية (Sig) هي (0.000) و(0.008) و(0.030) و(0.045) على التوالي، وبما أن قيم الاحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، لهذه المتغيرات فإن هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات (القبلية والبعديّة) للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح الاختبارات البعديّة. ويعزوا الباحث سبب هذه الفروق الى انتظام أكثر من قبل طلاب المجموعة التجريبية في تنفيذ كل ما يتعلق بالبرنامج الإرشادي النفسي الذي أعده الباحث وزيادة المعلومات المعرفية والمهارية في اكتساب الطالب المهارات الأساسية والتأثير الإيجابي للبرنامج وأسلوب التعامل مع الأفكار السلبية والتخلي عن هذه الأفكار من حيث التخلص من الضغوط النفسية من القلق وعدم الثقة بالنفس لدى الطالب مما وفر الجو النفسي المناسب وإحساس عالي في كيفية التعامل مع الكرة والثقة بالنفس، مما جعل أفراد المجموعة التجريبية يقبلون على هذا البرنامج وهم مدركون بأن أثر هذا البرنامج سيكون إيجابياً عليهم في المستقبل، ولذلك فإن المهارات الأساسية من الامور المهمة في تعلم التفكير الخططي، إذ بدون إتقان المهارات الأساسية في أية لعبة لا يمكن تعلم التفكير الخططي وهذا ما لاحظناه على المجموعة التجريبية في الاختبارات البعديّة من تطور في المهارات الأساسية بكرة القدم، فقد بين (محمد، المفتي، 1994، ص38)

بأنه "إتقان أداء المهارات الأساسية يجعل اللاعب يصل إلى تنفيذها بصورة آلية دون تفكير في جزئيات المهارة مما يتيح الفرصة لتركيز الجزء الأكبر من العمليات العقلية وتفرغها وتوجيهها نحو تنفيذ خطط اللعب، وبالتالي فإن الإنتاجية العامة للأداء الخططي ستكون أفضل".  
إذ أن التطبيق الجيد للمهارات يساعد اللاعب تنفيذ الأداء المهاري بالشكل المطلوب.

3-2-2 عرض نتائج الاختبارات (القبلي- البعدي) لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعة (الضابطة) وتحليلها ومناقشتها  
جدول (9) يبين المؤشرات الإحصائية للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) وقيمة الاحتمالية (Sig) ودلالة الفروق لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم الاختبارات (القبلي- البعدي) للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	القيمة الاحتمالية (Sig)	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±			
الاستلام والمناولة	6.081	1.998	6.143	2.543	14.431	0.004	معنوي
الدرجة ثم التهديف	6.35	2.59	6.126	12.026	28.698	0.009	معنوي
الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً	24.686	0.524	22.245	9.092	16.928	0.000	معنوي
السيطرة والاساس بالتحكم بالكرة	34.571	13.876	38.324	13.865	16.015	0.005	معنوي

تكون قيمة (T) معنوية عندما تكون الاحتمالية (Sig)  $\geq$  من مستوى الدلالة (0.05) يتبين من الجدول (9) بأن الفروق كانت معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية بكرة القدم، إذ كانت قيمة (T) المحتسبة للمهارات الأساسية هي: (14.431) و (28.698) للمهارات التالية (الاستلام والمناولة) و (الدرجة والتهديف) و (الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً) و (السيطرة والاساس بالتحكم بالكرة) على التوالي والاحتمالية (Sig) هي: (0.004) و (0.009) و (0.000) و (0.005) على التوالي، وبما أن قيم الاحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، لهذه المتغيرات وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات. والسبب في ذلك المستوى المهاري العالي الذي تتمتع به عينة البحث والذي يظهر تمرسها مهارياً على أرضيات صالات رياضية مختلفة جعلت ظهور فروق طفيفة في الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

3-2-3 عرض نتائج الاختبارات (البعدي- البعدي) لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها ومناقشتها  
جدول (10) يبين المؤشرات الإحصائية للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) وقيمة الاحتمالية (Sig) ودلالة الفروق للمهارات الأساسية بكرة القدم الاختبارات (البعدي- البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	القيمة الاحتمالية (Sig)	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±			

معنوي	0.024	12.431	1.998	6.081	2.543	6.143	الاستلام والمناولة
معنوي	0.019	18.698	1.591	9.12	12.026	6.126	الدرجة ثم التهديف
معنوي	0.046	14.928	1.037	18.000	9.092	22.245	الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً
معنوي	0.035	16.015	6.224	30.785	13.865	38.324	السيطرة والاساس بالتحكم بالكرة

تكون قيمة (T) معنوية عندما تكون الاحتمالية  $\geq$  من مستوى الدلالة (0.05). يتبين من الجدول (10) بأن الفروق كانت معنوية بين الاختبارات (البعدي-البعدي) للمجموعة التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية بكرة القدم، إذ كانت قيمة (T) المحتسبة للمهارات الأساسية هي: (12.431) و(18.698) و(14.928) و(16.015)، للمهارات التالية (الاستلام والمناولة) و(الدرجة والتهديف) و(الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً) و(السيطرة والاساس بالتحكم بالكرة). على التوالي والاحتمالية (Sig) هي (0.024) و(0.019) و(0.046) و(0.035)، على التوالي، وبما أن قيم الاحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05). فإن هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات (البعدي-البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. نرى إن هناك تقدم حصل في مهارات كرة القدم للصالات لدى المجموعتين التجريبية والضابطة عند المقارنة بين الاختبارات القبلي والبعدي، ولكن التقدم الذي ارتقى الى مستوى المعنوية في الاختبارات البعدي حصل في جميع المهارات قيد البحث، ويرى الباحث أن الارتقاء بالمتغيرات المهارية والنفسية عند الطلاب يحتاج الى جعل الطالب يعيش جو المباراة خلال التدريب، وهذا يحتاج الى التدريب والتمرين المستمر من خلال الوحدة التدريبية اليومية للفريق من خلال فترة الأعداد الفريق، لأن المهارة تعد سلاحاً للاعب كرة القدم في الملعب، وأنها متداخلة ومتراصة مع بعضها البعض وكل موقف يتطلب مهارة معينة تبعاً للموقف، وهذا يعني قدرته على التحكم بالكرة بسهولة وبدون مجهود زائد، بهدف الوصول الى أفضل مستوى ممكن من الانسيابية والتوافق والدقة في الأداء فضلاً وان امتلاك اللاعب للمهارات الحركية يساعده في تطبيق خطط اللعب وأن يصل الى المرمى المنافس ويستحوذ على الكرة بإمكانية أفضل وأنها تساعد اللاعب على التغلب على المنافس أكثر من مرة. وبالتالي تغير نتيجة المباريات. وهذا ما أشار اليه (مختار، 1995، ص9)

"بأن كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعبو الفريق لديهم القدرة الخطئية والمهارية الحركية العالية ليلعبوا كمهاجمين ومدافعين رغم اختلاف مراكزهم في الفريق، وان الأداء المهاري في كرة القدم هو العامل الاساسي الأول في تحسين قدرة أداء اللاعب والذي يتوقف عليها تقدير قيمة اللاعب الفنية ودون مهارات فنية عالية لا توجد خطط لعب والمباراة على مستوى فني عال". فضلاً أن التدريب داخل الصالات المغلقة والملاعب الصلبة تختلف عند الملاعب العشبية في المساحة والأرضية ومواصفات اللاعب والإحساس الكروي وتقارب اللاعبين وحتى نوعية الكرة مما يتطلب التركيز العالي والدقة في المناولات والسرعة في نقل الكرات من الناحية المهارية في أداء المهارات بجهد أقل وعدم التعرض للاعب للإصابة، وأن عملية الاستلام والسيطرة على الكرة وإخمادها تتطلب حركة الجسم بكامله مما تسهل اتخاذ الوضع المناسب للاستحواذ على الكرة مهما كان نوع واتجاه الكرة لكون هذا الأسلوب من مميزات اللعب الحديثة الذي يتطلب اتقان النواحي الفنية والخطئية والثقة عالية والإرادة القوية بالنفس لغرض أداء الحركة بصورة صحيحة داخل الملعب.

## 4- الاستنتاجات والتوصيات:

## 1-4 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الذي تم إعداده من قبل الباحث في تقوية الأسناد الاجتماعي والإحساس بالانتماء للكلية ، وذلك لمناسبته للخصوصية الثقافية والاجتماعية لعينة البحث.
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية للبرنامج النفسي الإرشادي للأسناد الاجتماعي ولصالح المجموعة التجريبية بين الاختبارات (القبلية والبعديّة) لطلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية شقلاوة قسم التربية الرياضية بكرة القدم للصالات، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ البرنامج النفسي الإرشادي لعينة البحث.
- 3- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية للأسناد الاجتماعي للمجموعة الضابطة في الاختبارات (القبلية – البعدية) لطلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية شقلاوة قسم التربية الرياضية بكرة القدم للصالات.
- 4- أظهرت النتائج أن البرنامج النفسي للأسناد الاجتماعي وجود فروق ذات دلالة معنوية في الأسناد الاجتماعي وتطورا ايجابيا للمجموعة التجريبية وعلى حساب المجموعة الضابطة في الاختبارين (بعدي-بعدي) لطلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية شقلاوة قسم التربية الرياضية بكرة القدم للصالات.
- 5- للبرنامج النفسي للأسناد الاجتماعي وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الأساسية وتطورا ايجابيا للمجموعة التجريبية في الاختبارات (القبلية والبعديّة) لطلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية شقلاوة قسم التربية الرياضية بكرة القدم للصالات.
- 6- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الأساسية وتطورا ايجابيا للمجموعة الضابطة في الاختبارات (القبلية-البعديّة) لطلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية شقلاوة قسم التربية الرياضية بكرة القدم للصالات.
- 7- أظهرت النتائج أن البرنامج النفسي للأسناد الاجتماعي وجود فروق ذات دلالة معنوية في تطوير بعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية للاختبارات المهارية (القبلية-البعديّة) للمهارات (الاستلام والمناولة) و(الدرجة ثم التهديف) و(الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً) و(السيطرة والاساس بالتحكم بالكرة لطلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية شقلاوة قسم التربية الرياضية بكرة القدم للصالات).



## 2-4 التوصيات:

- 1- توعية الأطراف المعنية بأهمية الأسناد الاجتماعي وضروريته في الجامعات.
- 2- ضرورة الاعتماد على الاسس العلمية في تطوير المهارات الأساسية للاعبين فرق جامعات لأهميتها في رفع المستوى الأداء المهاري لهم (لان المهارة هو القاعدة الاساسية التي يبني عليها الأداء المهاري وتنفيذ الخطط).
- 3- ضرورة توفير الدعم الحقيقي والاسناد الفاعل لطلاب الكليات وللمنتخبات الجامعات من قبل كافة الجهات والاطراف ذات العلاقة بالرياضة بصورة متساوية.
- 4- يجب ان تهتم الادارة في المؤسسات الرياضية وخاصة الجامعات بالكفاءات الخاصة للاعبين وتحيطهم بالرعاية المادية والمعنوية لأنها تعد عنصر اسناد اجتماعي فاعل لدفع الطلاب الى الارتقاء المستمر في مستوى الاداء وتحقيق المستويات العالية في المحافل الدولية.
- 5- حث مدربي كرة القدم للصالات على تدريب اللاعبين وفق ظروف بيئية وملاعب وصلات مختلفة.

## المصادر

- مختار، حنفي محمود؛ التطبيق العملي في تدريب كرة القدم: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995).
- دافيدوف، لندال؛ الشخصية، ترجمة: سيد الطواب وآخرون: (الرياض، دار المريخ، 2001).
- الخشاب، زهير وآخرون؛ كرة القدم ، ط2 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- الربيعي، شامل كامل كاظم ؛ المرتكزات الحديثة لكره القدم: (بغداد، مؤسسه المختار للطباعة والتجليد، 1987).
- الحياني ، عاصم محمود ندى؛ ارشاد التربوي والنفسي: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989).
- صباح حسين العجيلي وآخرون؛ التقويم والقياس: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990).

- مصطفى فهمي؛ الصحة النفسية-دراسة في سيكولوجية التكيف، ط1: (القاهرة ، مكتبة الخانجي، 1987).
- عرب، محمد جسام وكاظم، موسى جواد؛ مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة: (مجلة كلية التربية، العدد 1، مطبعة ديالى، العراق، 2001).
- محمد، مفتي إبراهيم؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1994).
- اسد، مجيد خديخش؛ بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارات الاساسية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية: (اطروحة دكتوراه ، جامعة سليمانية، 2008).
- البدراني، هشام بن عبد الكريم؛ مفاهيم علماء النفس (دارسة وتقويم) رؤية اسلامية: ط1: (عمان، دار اليبارق، 1998).
- التكريتي، وديع ياسين ومحمد، حسن؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، (الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة صلاح الدين / أربيل  
كلية التربية شقلاوة  
قسم التربية الرياضية

الملحق (1)

م/استبيان آراء المتخصصين حول صلاحية مقياس الأسناد الاجتماعي  
الأستاذ الفاضل الدكتور..... المحترم.  
تحية طيبة وبعد...

يروم الباحث القيام بدراسة (فاعلية البرنامج الإرشادي للإسناد الاجتماعي على أداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات)، لطلاب المرحلة الثالثة قسم التربية الرياضية في كلية التربية شقلاوة. وبغية الإيفاء بمتطلبات البحث، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال، فقد تم اختياركم لبيان رأيكم بمدى صلاحية المقياس لتطبيقه على العينة. لذى استعان الباحث بمقياس الإسناد الاجتماعي وهو مقياس تم بناؤه قياساً على لاعبي التايكواندو في البيئة العراقية من قبل محمد حيدر سليمان محمود 2004.

مع الشكر والتقدير ...

التوقيع :

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

الباحث

مقالة وان شيركو محمد جاف

## مقياس (الإسناد الاجتماعي)

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	الادارة تقف إلى جانبي في حل مشاكلي				
2	اتلقى المواساة من الادارة عندما يحل بي مصاب				
3	احظى باهتمام ورعاية والديّ عندما امرض				
4	الاهل يتحدثون معي بمودة عن بعض اهتماماتي ورغباتي				
5	اشعر بالراحة والطمأنينة عند رضا اهلي عليّ				
6	تشركني الادارة بالنشاطات الترفيهية لإبعاد تفكيري عن الامور السلبية				
7	الادارة تكافئني لمستواي الرياضي				
8	اصدقائي يهتمون بأفراد عائلتي عند غيابي				
9	يراعون اصدقائي ظروفهم في كل الاحوال بالرغم من مشاكلي				
10	يزودني المدرب بكل المعلومات والخطط التدريبية الجديدة للاستفادة منها				
11	يحزنون زملائي ويساعدوني عند اصابتي اثناء اللعب				
12	إذا طلبت شيئاً من والديّ فان طلبتي يلبي حالاً				
13	تسعى عائلتي الى توفير الجو المناسب لي				
14	زملائي اللاعبون يقدمون لي بعض النصائح التدريبية				
15	المدرب يشاركني في الاداء اثناء التدريب				
16	يزودني زملائي اللاعبون ببعض الحاجيات كلوازم التدريب حين اطلبها منهم				
17	تشجعني عائلتي على التدريب في رياضة التايكوندو				
18	يقدم المدرب لي النصائح المهمة في اثناء المواقف والمنافسات التي قد أخطئ فيها				
19	اطمئن نفسياً عندما ارى اهتمام المسؤولين بي كثيراً قبل المنافسة وخلالها وبعدها				
20	اصدقائي قريبون مني ويتعاطفون معي				
21	الاهل يساعدوني في انجاز واجباتي واعمالتي				
22	المدرب يقدم لي النصائح التي قد تهمني في حياتي الخاصة				
23	الاهل يتواجدون اثناء البطولات والمنافسات				
24	اشعر بالثقة عندما يقرأ المدرب سورة الفاتحة معنا قبل المنافسات				
25	تحل مشاكلي الشخصية والخاصة من قبل اهلي				
26	يكون ادائي افضل عندما يشاهدني الاهل				
27	إذا تغيبت عن التدريب اصدقائي اللاعبون يسألون عني				
28	حديثي مع مدربي قبل بدء المنافسات يشد من ازري				
29	يزورني اصدقائي عندما ارقد مريضاً في البيت او في المستشفى				
30	يخبرني المدرب بالنتائج المتوقعة التي ستحصل في اثناء المنافسات ولكن يرفع من معنوياتي				
31	عندما يشعر مدربي بمعاناتي من حالات الضيق والهم كان يدعوني للحديث معه				
32	يعلمني الاهل كيف اتقانى في انجاز اعمالتي				
33	اصدقائي اللاعبون يتأثرون عند خسارتي				
34	الاهل يمازحوني ويلطفوني من اجل ادخال الفرح والسرور إلى نفسي رغم خسارتي				
35	يخفف زملائي واصدقائي شعوري بالتوتر والقلق في اثناء مواقف المنافسة				
36	احقق افضل اداء عندما ما يشجعني مدربي				
37	تساعدني الادارة بالمال إذا احتجت اليه				

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
38	يشجعني زملائي على ما أقوم به من تدريب يومياً				
39	يشاطرنني المدرب افراحي واحزاني				

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة صلاح الدين/ أربيل

كلية التربية شقلاوة

قسم التربية الرياضية

الملحق (2)

م/ استبيان آراء المختصين حول صلاحية محتوى الجلسات النفسية للإسناد الاجتماعي  
الاستاذ الفاضل الدكتور ..... المحترم  
تحية طيبة وبعد :

يروم الباحث إجراء دراسته الموسومة (فاعلية البرنامج الإرشادي للإسناد الاجتماعي على أداء بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للصالات)، لطلاب المرحلة الثالثة قسم التربية الرياضية في كلية التربية شقلاوة. وبغية الإيفاء بمتطلبات البحث، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال، يرجى الاطلاع على عناوين وتفاصيل جلسات النفسية للإسناد الاجتماعي وما تراه مناسباً للجلسات المقدمة من قبل الباحث ، وابداء رأيكم حول مدى ملائمته للبحث الحالي والمدة التي يستغرقها كل جلسة وتسلسلها حسب الأهمية، وكتابة اي ملاحظة أو إضافة أو تعديل أو حذف ما ترونه مناسباً.

مع الشكر والتقدير..

ملاحظة:

1- الجلسات النفسية يتضمن (12) جلسة جماعية وبمعدل جلستين في الاسبوع وزمن جلسة (60) دقيقة، بواقع جلستين في الاسبوع ولفترة (6) اسابيع.

2- الأسناد الاجتماعي أنه "مايتلقاه الفرد من دعم مادي ودعم معنوي من الآخرين في بيئته الاجتماعية وقت الحاجة اليها"

التوقيع:

اسم الخبير:

الكلية والجامعة:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التاريخ:

الإميل: أو رقم الهاتف:

الباحث

مه له وان شيركو محمد الجاف

ملخص محتوى الجلسات النفسية للإسناد الاجتماعي

رقم الجلسة	محتوى الجلسات النفسية للإسناد الاجتماعي	الوقت ونوع المحاضرة	الملاحظات
1	عنوان الجلسة: (تمهيدي) (التعارف والتعريف بالبرنامج النفسي) أهداف الجلسة:- التعرف الى قوانين ونظام الجلسات والتعارف. - التعرف على الاسناد الاجتماعي. - توضيح مفهوم الأسناد الاجتماعي وأنواعها. الغنيات المستخدمة: طرح الاسئلة، المناقشة الفردية والجماعية.	60-45 جماعي	
2	عنوان الجلسة: (الأمن النفسي). اهداف الجلسة :- توضيح مفهوم الامن النفسي. - تنمية الشعور بالراحة النفسية. - تشجيع الطلاب على الاستقلالية في التفكير واتباع اسلوب الحوار. - المرونة في التعامل مع الآخرين من أساليب التربية غير السوية كالتهديد والسخرية والعقاب البدني والمعنوي. الغنيات المستخدمة: طرح الاسئلة، المناقشة الفردية والجماعية.	60-45 جماعي	
3	عنوان الجلسة: ( التخلص من عقدة النقص والدونية). أهداف الجلسة: توضيح مفهوم الشعور بالنقص واعتماد على التفكير التأملي والانفتاح. - تحديد الفارق بين عقدة النقص وبين وجود نقص في ذات الإنسان. - كيفية التعامل مع الظواهر والظروف المحيطة بمستوى من التفاعل. - كيفية تجنب التفكير الجامد والمتصلب. الغنيات المستخدمة: التدريب على التحكم بضبط الانفعالات، مستويات التحدث مع الذات والحوار والمناقشة الجماعية.	60-45 جماعي	
4	عنوان الجلسة: (التماسك الاجتماعي للفريق). اهداف الجلسة :-توضيح مفهوم التماسك الاجتماعي بين المجموعات الرياضية. - تأثير تماسك الفريق الرياضي على الفريق. - فوائد تفاعل الأعضاء الفريق الواحد. - أهمية الانتماء الى جماعة والاستعداد لتحمل المسؤولية والدفاع عنها. الغنيات المستخدمة: طرح الاسئلة ، المناقشة الفردية والجماعية.	60-45 جماعي	

	60-45 جماعي	<p>عنوان الجلسة: (التحكم بالضغوط النفسية). اهداف الجلسة:- توضيح مفهوم الضغوط النفسية. - التعرف على أنواع الضغط النفسي الذي يتعرض له الطالب أو اللاعب. - مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض له الطالب أو اللاعب. - أسباب الضغط النفسي. - علامات الضغوطات النفسية. - طرق علاج الضغوطات النفسية التي يتعرض له الطالب أو اللاعب. الغنيات المستخدمة: طرح الاسئلة ، المناقشة الفردية والجماعية.</p>	5
	60-45 جماعي	<p>عنوان الجلسة: (الثقة بالنفس). أهداف الجلسة:- ماهية الثقة بالنفس في المجال الرياضي. - خصائص الثقة بالنفس في المجال الرياضي. - أنواع الثقة بالنفس في المجال الرياضي. - تنمية الثقة بالنفس في المجال الرياضي. الغنيات المستخدمة: طرح الاسئلة ، المناقشة الفردية والجماعية.</p>	6
	60-45 جماعي	<p>عنوان الجلسة: (الصحة النفسية). أهداف الجلسة :- توضيح مفهوم الصحة النفسية ودور ومهم وأساسي في حياة الانسان. - أهمية الصحة النفسية. - مظاهر الصحة النفسية. - مجالات الصحة النفسية. - علاقة الصحة النفسية بالرياضة كرة القدم. الغنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الفردية والجماعية.</p>	7
	60-45 جماعي	<p>عنوان الجلسة: (التعزيز الإيجابي والسلبي). اهداف الجلسة: - مفهوم التعزيز الإيجابي والسلبي وتأثيرها على سلوك الفرد. - أهمية التعزيز الإيجابي. - أشكال التعزيز الإيجابي. - التعزيزات الاجتماعية. - إدارة تعزيزات وتأثير الكبير على تطوير وأداء رياضي. الغنيات المستخدمة: طرح الاسئلة ، الحوار والمناقشة الجماعية.</p>	8
	60-45 جماعي	<p>عنوان الجلسة: (الانفعال) المحبة والحب والعاطفة). اهداف الجلسة: - ما هو الانفعال. - أنواع الانفعال. - تأثير الانفعال في العقل والجسم وحياة الانسان. -العاطفة والسلوك الاجتماعي. الغنيات المستخدمة: طرح الاسئلة، المناقشة الفردية والجماعية.</p>	9
	60-45 جماعي	<p>عنوان الجلسة: (الوحدة النفسية) (العزلة). اهداف الجلسة: - أبعاد الشعور بالوحدة النفسية (العاطفة، فقدان الامل، المظاهر الاجتماعية). - مكونات الشعور بالوحدة النفسية. - ماهي اسباب ومصادر الشعور بالوحدة النفسية. - علاج الوحدة النفسية. الغنيات المستخدمة: طرح الاسئلة، المناقشة الفردية والجماعية.</p>	10

	60-45 جماعي	<p>عنوان الجلسة: (الشخصية وتحقيق الذات). اهداف الجلسة:- ماهية الشخصية وتعريف الشخصية مفهومها. - السمات الشخصية للرياضي مستويات العليا. - الكمال النفسي وتحقيق الذات. - مكونات الشخصية. والشخصية السليمة. - الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، نشاط عملي.</p>	11
	60-45 جماعي	<p>عنوان الجلسة: (الانتهاء والتقييم). اهداف الجلسة : - التمهيد لانتهاء العلاقة بين المرشدين واعضاء المجموعة التجريبية. - اجراء حوار مختصر مع اللاعبين حول الفائدة التي حصلت في تطبيق البرنامج وتبليغ اعضاء المجموعة التجريبية بانتهاء البرنامج. - تشجيع اللاعبين على ما تعلموه مع التأكيد على الاستمرار على نهج تغير كيفية التفكير. - توزيع استمارات المقياس للإسناد الاجتماعي للاختبار البعدي. الفنيات المستخدمة : طرح الاسئلة، المناقشة الجماعية، سلوك التكامل بين الجلسات التقييم.</p>	12

ملحق (3) يبين عناوين ومواضيع ونسبة الاتفاق لأراء الخبراء والمتخصصين حول صلاحية الجلسات النفسية وتسلسلها

ت	اسم الجلسة	الوقت	نسبة الاتفاق
1	التمهيدية	60دقيقة	100%
2	الأمن النفسي	60دقيقة	82.35%
3	التخلص من عقدة النقص والدونية	60دقيقة	94.11%
4	التماسك الاجتماعي	60دقيقة	88.23%
5	التحكم بالضغوط النفسية	60دقيقة	92.34%
6	الثقة بالنفس	60دقيقة	82.35%
7	الصحة النفسية	60دقيقة	94.11%
8	التعزيز الإيجابي	60دقيقة	79.13%
9	الانفعال ( المحبة والحب والعاطفة)	60دقيقة	86.47%
10	الوحدة النفسية ( العزلة)	60دقيقة	99.45%

11	الشخصية وتحقيق الذات	60دقيقة	94.57%
12	الدافعية و مستوى الطموح	60دقيقة	45.67%
13	خفض التوتر النفسي	60دقيقة	47.90%
14	الصلابة النفسية	60دقيقة	49.89%
15	الإضرابات النفسية(القلق وعدم الرضا والاكنتاب)	60دقيقة	39.56%
16	الانتهاء والتقييم	60دقيقة	100%

#### الملحق(4) تفاصيل بعض الجلسات النفسية

##### الجلسة الأولى:

- عنوان الجلسة: (التمهيدية).
  - وقت الجلسة: 60دقيقة.
  - مكان الجلسة: القاعة الداخلية لكلية التربية شقلاوة.
  - الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، الأحاديث الذاتية ، استخدام داتاشو. مضمون وهدف الجلسة:
  - 1- التعرف واجراء اللقاء مع الطلاب وإقامة علاقة إرشادية بين الباحث والطلاب.
  - 2- بناء ثقة وكسر الحاجز النفسي بين المرشد والطلاب.
  - 3- إعطاء أفراد المجموعة فكرة متكاملة عن البرنامج والخطوط الرئيسة للجلسات النفسية.
  - 4- توضيح مفهوم البرنامج النفسي وأهدافه.
  - 5- توضيح مفهوم الأسناد الاجتماعي للاعبين وتعريفها..
- محتوى الجلسة وإجراءاتها: \*سيقوم المرشد في الجلسة الاولى بتقديم نفسه لأفراد المجموعة التجريبية، بتعارف والالتقاء مع الطلاب لكي يخلق جو من المودة والحب والثقة مع الطلاب، وتوضيح أهمية البرنامج النفسي الذي انضموا إليه ومدى فائدته بالنسبة لهم في حياتهم الخاصة والعامة، وينبغي بناء علاقة يسودها الدفء والثقة المتبادلة، ويقوم المرشد النفسي بتبليغ الطلاب بأن استخدام هذا المنهج النفسي المكونة من(12) جلسة نفسية هدفها الاطمئنان على أن للشخص قيمة كفرد في أداء دوره ، والاحساس بأنه جزء متمم للمجموعة ، وسيتم اعطائها مرتين في الاسبوع، وسيقوم المرشد بتحديد أيام واوراقات الجلسات النفسية ، ويطلب من الطلاب الالتزام بالمواعيد والحضور في المواعيد المحددة لحين انتهاء من هذا البرنامج النفسي، والقيام بتطبيق التعليمات والتوصيات والنصائح المعطاة من قبل المرشد اثناء كل جلسة، حتى تحقق الفائدة المرجوة منه، بهدف تطوير او اعداد الحالة النفسية للاعب تقديم المعلومات عن البيئة في لعبة كرة القدم، وتقديم النصيحة والمعلومات والتوجيهات وعدم العزلة والوحدة او الانطوائية والتفرد في القرار، لان الفرد هو جزء من المجموعة فتكرار الاتصال يؤدي الى المودة والتسامح والاسناد في



اثناء المحن والكوارث بكافة أشكالها المادية والمعنوية والسلوكية والمعلوماتية والتوجيهية. وبعد ذلك سيتم الاتفاق على الخطوط الرئيسية للجلسات والتي تتضمن ما يأتي:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على سبب وجودهم في البرنامج وكيفية اختيارهم للدراسة.
- أن يكون أعضاء المجموعة الإرشادية نبذة مختصرة عن البرنامج، والبدء في تكوين العلاقة الإرشادية.
- أن يتم الاتفاق على القواعد الأساسية المنظمة لعمل المجموعة.
- ضرورة المشاركة الفعالة في المناقشات والأنشطة لكل فرد من أفراد المجموعة التجريبية.
- الالتزام بأداب الحديث أثناء المناقشة. والتأكيد على مبدأ السرية وخصوصية الجلسات.
- أهمية التعبير بما يجول بأنفسهم بصراحة ووضوح تام دون خجل أو رغبة.
- تحديد موعد الجلسات وضرورة الالتزام بالحضور في الموعد المتفق عليه وعدم الغياب.

اهداف المنهج الارشادي:

يقوم المرشد بتوضيح أهداف المنهج الارشادي للطلاب لكي يعرفون اهداف المنهج الارشادي حتى يستطيع الطالب عن طريقها معرفة ادراك الفرد للجوانب الاسنادية التي تقدمها له البيئة الاجتماعية ومعرفة مصدرها لمحاولة فهمها على أنه وجود او توفر الأشخاص الذين يمكن ان نرجع إليهم او نعتمد عليهم والذين نعلم انهم يهتدون بنا، ويعطوننا قيمة، ويحبوننا، ومن هذه الاهداف:

1- تحقيق الاهداف: إن الهدف الاساسي للتوجيه والارشاد هي تكوين مفهوم إيجابي نحو الذات لدى الفرد.

2- تحقيق التوافق: وهو الذي يعمل على تحقيق التوازن بين الفرد والبيئة.

3- تحسين العملية التدريبية: تحتاج العملية التدريبية أي تحسين وتطوير قائم على تحقيق جو نفسي صحي له مكونات منها تحقيق الأمن والارتياح والهدوء والاستقرار والصفاء النفسي للطلاب.

4- تنمية قدرة الطالب على اتخاذ القرارات: وتتم من خلال تمكين الطالب من الوصول إلى اتخاذ قرارات تتصل بمستقبله وتدريبه وأدائه وتحمل المسؤولية، والمشاركة في اتخاذ القرارات.\* بعدها سيقوم المرشد بتوضيح مفهوم الأسناد الاجتماعي:- في أن يبني افكاره على انها الروابط الاجتماعية التي يمتلكها الفرد مع الناس الآخرين المهمين في بيئته الاجتماعية الذي يتعامل معهم. وانها إدراك للإسناد الاجتماعي وتقويم معرفي للعلاقة مع الآخرين ومدى تقديم المساعدة له بكافة أشكالها المادية والمعنوية والسلوكية والمعلوماتية والتوجيهية. وكذلك هي الافعال التي يؤديها الآخرون عندما يقدمون بمساعدة لشخص ما، في الوقت التي يحتاجها الفرد بأقصى وأسرع ما يمكن مساعدته وبكافة الوسائل لجعلها اسناداً فاعلاً وحقيقياً مما يؤدي الى المودة والتسامح والاسناد في اثناء المحن والكوارث وتزويد الفرد بالتغذية الراجعة من خلال مراجعة وتقييم سلوكه وأفكاره ومشاعره والاشترار في تفاعلات اجتماعية للتسلية والاسترخاء والتي يمكن تليبيتها او الإيفاء بها من الأصدقاء والعائلة وإدراك الفرد أن هناك عدداً كافياً من الأشخاص يمكن الركون إليهم وقت الحاجة.\* وأخيراً يقوم المرشد بتوضيح خطوات متعددة مهمة لكي يتمكن الطلاب من الأمور التي سيعمل البرنامج الإرشادي على تحقيقها هو مساعدة الطلاب على أن يصبحوا أكثر وعياً وإدراكاً لمشكلة الأسناد الاجتماعي وكيفية التعامل معه، ثم يقوم الباحث بتوزيع استمارات (مقياس الأسناد الاجتماعي) على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) لإجراء الاختبار القبلي.\* ثم سيقوم المرشد بعدها بسؤال الطلاب في مدى الاستفادة من موضوع المحاضرة.

الجلسة الثانية:

- عنوان الجلسة: (الأمن النفسي).
  - وقت الجلسة: 60 دقيقة.
  - مكان الجلسة: القاعة الداخلية لكلية التربية شقلاوة.
  - الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، الأحاديث الذاتية، استخدام داتا شو.
  - مضمون وهدف الجلسة:
  - توضيح مفهوم الامن النفسي.
  - تنمية الشعور بالراحة النفسية.
  - تشجيع الطلاب على الاستقلالية في التفكير واتباع اسلوب الحوار والمناقشة.
  - المرونة في التعامل مع الآخرين من أساليب التربية غير السوية كالتهديد والسخرية والعقاب البدني والمعنوي.
- محتوى الجلسة وإجراءاتها: \* يقوم المرشد بتقديم الشكر لأفراد المجموعة جميعهم لتنفيذ ما تم تعلمه في الجلسة الإرشادية السابقة، وحضورهم الجلسة في الوقت المحدد. \* يقوم المرشد بتوضيح مفهوم الأمن النفسي كونه من الحاجات النفسية المهمة للإنسان، من الطمأنينة وعدم الخوف أو راحة القلب أو الثقة والهدوء النفسي التي يسعى إلى تحقيقها، أي أن لا يكون مهدداً في بقائه وأن يكون قادراً على القيام بمهامه ومؤهلاته عند القيام بعمل ما وتوفير حياة كريمة يعيش فيها الأفراد بأمن وسلام. \* يقوم المرشد بتوضيح مفهوم الراحة النفسية، والتي هي حاجة الكائن الحي والرياضي للتخلي عن مشاكله الحاضرة ليتمكن من أن يعيد تكامله ويربط بين قواه النفسية والجسمية وكيفها مع المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك لأن كل مشكلة تتطلب نوعاً من المجهود وتوجه الكائن الحي توجهاً خاصاً. \* يقوم المرشد بتوضيح العوامل التي تؤثر في الأمن النفسي في المجال الرياضي إذ يبين بأن ما يهدد الأمن النفسي للرياضي يكون نتيجة لحالة الشعور بالنبذ وعدم المحبة والعزلة والوحدة، والشعور الدائم بالتهديد بعد الفشل وإشاعة الخوف والفوضى ومن هذه العوامل (العوامل السياسية، العوامل الاقتصادية، العوامل الثقافية والتنشئة الاجتماعية، العوامل الجسمية، العوامل العقلية، العوامل البيئية). \* يقوم المرشد بمناقشة موضوع الجلسة مع الطلاب وذلك عن طريق طرح بعض الأسئلة مثلاً: معالجة مشكلة في غاية الأهمية والتي تتعلق في توافر الأمن للحكم أثناء قيادته للمباراة لما لها من تأثير في قيادته للمباراة، سوف يؤدي الى اتخاذ قرارات فيها نوع من المجاملة خشيماً من تعرضه الى الاعتداء هو في غنى عنه بسبب ممارسته لهذه المهنة، أو اتخاذ قرارات صحيحة لا تروق للأخريين مما تعرضه لاعتداء بسبب عدم وجود الحماية الكافية. فأدراك الحكم لبيئته النفسية يؤثر في كيفية التي يدرك بها نتائج الأحداث (السلبية والإيجابية) التي تواجهه بوصفها بيئة محبطة أو مشبعة، فالمفاهيم الإيجابية عنها تولد مشاعر الرضا، والثقة بالنفس، والاحساس بالكفاية، والاعتدال على مواجهة الظروف، والمواقف المحيطة به، فيتعامل معها دون قلق أو خوف، كل ذلك يساعد على تنمية مشاعر الأمن والطمأنينة، اما المفاهيم السلبية فتقود الحكم الى ادراك بيئة الأخريين كمصدر من مصادر القلق والتهديد والإحباط وينعكس ذلك على مشاعر الأمن والطمأنينة لديه وبالتالي تؤثر على قراراته. \* يقوم المرشد بإعطاء بعض الوقت للتفكير في موضوع الجلسة من خلال الامور والمواقف التي تؤدي إلى الأمن النفسي ومناقشتها مع المرشد. \* سيقوم المرشد بتكليف الطلاب بكتابة بعض المواقف التي تؤدي إلى عدم شعور الرياضي بالأمن النفسي كواجب منزلي.

الجلسة الثالثة:

- عنوان الجلسة: (التخلص من عقدة النقص والدونية).
- وقت الجلسة: 60 دقيقة.
- مكان الجلسة: القاعة الداخلية لكلية التربية شقلاوة.
- الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، الأحاديث الذاتية، استخدام داتاشو. مضمون وهدف الجلسة:
- توضيح مفهوم الشعور بالنقص.
- تحديد الفارق بين عقدة النقص وبين وجود نقص في ذات الإنسان لا يؤثر بالسلب على مجريات حياته، حيث إن عقدة النقص هي التي تمنع الإنسان من تحقيق التقدّم في حياته بشكل إيجابي وتمثل إعاقة يجب علاجها.
- كيفية التعامل مع الظواهر والظروف المحيطة بمستوى من النفاثل وعدم الشعور باليأس والإحساس بالإحباط.
- كيفية تجنب التفكير الجامد والمتصلب واعتماد على التفكير التأملي والانفتاح في التفكير وبشكل منطقي بعيدا عن التشنج والتطرف والتعصب.
- محتوى الجلسة وإجراءاتها: \* سيقوم المرشد في الجلسة بتوضيح العوامل المهمة التي تؤثر في نمط واسلوب التفكير لدى الفرد فتجعله تفكيرًا إيجابيًا أو سلبيًا، وانتقاد الذات المتكرّر وإحالة الشعور بالفشل أو الإحباط إلى وجود عيوب في الذات أمر غير مقبول تمامًا، وهناك عدة أسباب تؤدي إلى احساس الفرد بالنقص والدونية منها التربية غير السوية من قبل الوالدين والتنشئة الخاطئة مما لها تأثير خطير في تكوين الفرد النفسي والاجتماعي وتوجيه سلوكه توجيهًا سويًا، فإن قامت التربية والتنشئة على الخوف والتوتر والانفعال والصراع الدائم والمنكر، فإنها تؤدي إلى بلورة شخصية مضطربة لدى الأفراد وهذا يعكس في سلوكه وفي استعداده للإصابة بالأمراض النفسية والعقلية، لذا، فإنه لا بد من توفير اساليب تربوية يسودها التعاطف والحنان بين أفراد الأسرة، وتوفير تربية تحترم الفرد وتتقبل مشاعره واتجاهاته ينشأ الفرد في مجتمعاتنا ومنذ الطفولة المبكرة لنظم اجتماعية قمعية تقوم على الحرمان والسيطرة، وتتعدد اشكال هذا الحرمان فقد يكون حرمانًا ماديًا، أو يكون حرمانًا من المكانة والمركز الاجتماعي، أو حرمانًا من ابداء الراي بحرية، كل ذلك يحد من قدرة الفرد على ممارسة التفكير الايجابي المثمر، ويجعله عرضة للاضطراب الفكري والتطرف فيه، إن الأنظمة السياسية الرجعية المتخلفة تسعى دائمًا إلى إشعار مواطنيها بالعجز والضعف والنقص، حتى يبقى هؤلاء المواطنين مسلوبى الإرادة وبحاجة إلى هذه الأنظمة، ولا يفكرون بغير إشباع حاجاتهم الأساسية في الحياة ولا يطالبون بحقوقهم، وبذلك فإن هذه الأنظمة الحاكمة المتخلفة تصبح حجر عثرة أمام ممارسة الفرد لحرية الفكرية ويبقى تفكيره سلبي وفي حدود ما تقبله هذه الأنظمة وما تسمح به. \* سيقوم المرشد بمناقشة موضوع الجلسة مع الطلاب وذلك عن طريق طرح بعض الأسئلة مثلًا:
- ما هو شعورك عندما يقوم العديد من الأشخاص بأفعال تتميز بالغرابة وتكون غير متوقعة، وفي الغالب تكون تلك الأفعال سلبية وشديدة الحدة بحيث يمكن ملاحظة مدى غرابتها، وبتكرار تلك

الأفعال يبدأ البعض في وصف تلك الحالة بعقدة النقص، حيث يقوم الشخص بإبداء ردود أفعال معينة في المواقف المختلفة تعبر عن شعوره بالنقص، فمثلاً نجد بعض الأشخاص يتباهون بجمالهم أو مدى أناقتهم دون مبرر وبدرجة قد تسبب الإحراج للآخرين، وتلك هي إحدى مظاهر عقدة النقص السلبية.\* يقوم المرشد بإعطاء بعض الوقت للتفكير في موضوع الجلسة من خلال الامور والمواقف التي تؤدي إلى عدم الشعور بالنقص كذكر دائماً أن معايير قبولك لذاتك مختلفة عن الآخرين، حيث إن الأساس في التعامل مع الآخرين هو الصدق والوفاء والمرح، وتلك الصفات كافية للغاية لكي يتقبلك الآخرين كما أنت، بل على العكس من ذلك ستجد أن تلك الصفات أو غيرها من الصفات الحميدة هي ما تبحث عنه في الآخرين دون الاهتمام للمظاهر، ومناقشتها مع المرشد.\* سيقوم المرشد بتكليف الطلاب بكتابة بعض المواقف التي تؤدي إلى عدم شعور الرياضي بالنقص كواجب منزلي.

#### الجلسة الرابعة:

- عنوان الجلسة: (التماسك الاجتماعي).
- وقت الجلسة: 60 دقيقة
- مكان الجلسة: القاعة الداخلية لكلية التربية شقلاوة.
- الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، الأحاديث الذاتية، استخدام داتاشو. مضمون وهدف الجلسة:
- توضيح مفهوم التماسك الاجتماعي بين المجموعات الرياضية.
- تأثير تماسك الفريق الرياضي على الفريق. الذي يعد نمطاً من الاعتماد المباشر والمتبادل بين اللاعبين من خلال أداة اللعب والتحركات التعاونية وبالتالي يمكن للفريق المتماسكة الوصول الى إنجازات كبيرة من خلال الأساليب التي يتفاعل فيها اللاعبون مع بعضهم البعض والتي تؤثر في أداء الفريق.

- فوائد تفاعل الأعضاء الفريق الواحد فيما بينهم. وشعور الأفراد بانتمائهم الى الجماعة والولاء لها وتمسكهم بعضويتها ومعاييرها وتحديثها عنها بدلاً عن تحديثهم عن ذواتهم وعملهم معاً في سبيل هدف مشترك. -أهمية الانتماء الى جماعة والاستعداد لتحمل المسؤولية والدفاع عن الجماعة والاعتماد المشترك والنشاطات التي يؤديونها يشعر الفرد بالأمن والطمأنينة ويشبع حاجاته التي تتعلق بالمركز والمكانة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها: \* سيقوم المرشد في الجلسة في تمييز الألعاب الجماعية التي فيها سمات تفاعل واعتماد متبادل بين اللاعبين بأن تماسكها أكثر وضوحاً عن غيرها من الألعاب الأخرى، وهذا ما يمكن ملاحظته عند مقارنة فريق كرة القدم مع فرق رياضية أخرى مثل الساحة والميدان. وان استقرار المجموعة يعتمد على عدم تغيير أعضاء الفريق من قبل المدرب. والتشابه في خصائص العمر ومستوى المهارة والأصول العرقية قد ساهم في تحديد درجة التماسك الاجتماعي وزيادة تكرار التفاعل بين الفرد وأعضاء الجماعة، والعزلة ينتج هذا شعوراً بأن المجموعة مختلفة عن الآخرين، وأن المكافآت والحوافز المبنية على أداء المجموعة بدلاً من الأداء الفردي، منظور تعاوني مركز على المجموعة لدى أعضائها تساعد الجماعة الفرد عند التماسك مع أعضائها. ومن العوامل المهمة في تماسك الفريق الرياضي والتي يتضمن (العوامل البيئية وتضم حجم المجموعة ومستوى المنافسة، وعوامل الفريق وتضم استقراره الفريق وإنجازات الفريق، وعوامل قيادية وأسلوب المدرب وأهداف ومهام أعضاء الفريق وأدوارهم، والعوامل الشخصية وتضم نقص الدافعية للمهام الرياضية (التعطيل الاجتماعي) ودافعية الانتماء (الولاء)، وموقف المنافسة الذاتي ويعني كيفية التي يدرك بها الفرد أو يتقبل أو يقيم الجوانب الموضوعية المحيطة بالمنافسة مثل (استعداد الفرد واتجاهاته وقدراته) وهذه العملية دينامية تتضح في التزام أفرادها وأتجاههم للكفاح من أجل تحقيق الأهداف المشتركة للجماعة فكلما ازدادت هذه العلاقات ازدادت تماسك الجماعة والثقة بهم، وكلما تشنت هذه العلاقات واتجهت نحو الجماعة الخارجية ضعف التماسك الداخلي.

وعلى الرغم من أن هذه السمات من التماسك مستقلة عن بعضها البعض، إلا أنها تجمع كلا من التأثيرين في إدارة الأداء الرياضي ومن المظاهر الأساسية لاستمرار اللاعبين في عضوية الفريق الرياضي إذ ان التماسك هو الخيط الذي يربط بين أفراد الفريق والذي يبقي على العلاقات بين مختلف أفرادها.\* سيقوم المرشد بإعطاء الطلاب بعض الإرشادات لتحقيق التماسك الاجتماعي للفريق الرياضي:

- القضاء على الصراعات والمشاكل داخل أعضاء الفريق وإيجاد الحلول المناسبة وفقاً لاحتياجات أعضاء الفريق.-تعريف الطلاب بالواجبات والمهام المكلفين بها في ضوء الخطة الموضوعية.
- الاهتمام بالمعرفة العلمية لكل لاعب حيث يساهم هذا في فعالية المشاركة والإصرار على الفوز.
- إعطاء الطلاب الفرصة لاتخاذ القرارات وفقاً لمتطلبات الأداء أو الموقف الذي يتم وضعهم فيه والعمل بالروح الجماعية، بعيداً عن الأنانية فالفريق كوحدة واحدة متكاملة.
- الالتزام والإصرار والجدية في التدريب والانضباط حيث يتولد الإحساس بتحمل المسؤولية والشعور بالانتماء.
- اختيار القدوة الصالحة من أبناء وأعضاء الفريق حتى يولد لدى الطلاب الشعور بالمسؤولية والتمسك بالقيم والسلوكيات الصحيحة للنجوم من أعضاء الفريق والحدو حذوهم لتحقيق النصر.
- رفع الروح المعنوية للطلاب بتشجيعهم وإعطاء عمليات التعزيز المناسبة لتكون دافع لهم للفوز وتحقيق أحسن أداء.
- التركيز على الجوانب الإيجابية مع تلافي الجوانب السلبية ونقاط الضعف للاستفادة من الإمكانيات المتاحة واستغلالها في أفضل صورة من أجل الشعور بالرضا والتماسك ويتولد الإحساس بالاجاذبية للفريق.\* سيقوم المرشد بإعطاء بعض الوقت للتفكير في موضوع الجلسة من خلال الامور والمواقف التي تؤدي إلى زيادة تماسك الاجتماعي للفريق الرياضي في استمرار اللاعبين في عضوية الفريق الرياضي وتكامل الجماعة الرياضية وهي تتعلق بالمعتقدات والمشاعر لدى أعضاء الجماعة كل على حدة حول الفريق بصورته الجماعية (الفريق كفريق). وضرورة أشغال أعضاء الفرق والتشكيلات الرياضية أدواراً اجتماعية متميزة. واستعمال مجموعة رموز سلوكية وكلامية وطقوسية من قبل أعضاء الفرق الرياضية. واكتساب الميراث الثقافي الذي يمكنه من التفاعل إيجابياً مع أفراد مجتمعه، كما تساعد الجماعة الفرد على أن يعرف نفسه عن طريق المقارنة بغيره من الأفراد لتكوين فكرة سليمة عن نفسه.\* في نهاية الجلسة يقوم المرشد بتكليف الطلاب بكتابة بعض المواقف التي تؤدي إلى زيادة التماسك الاجتماعي الرياضي للفريق كواجب منزلي.

#### الجلسة الخامسة:

- عنوان الجلسة:(التحكم بالضغوط النفسية).

- وقت الجلسة: 60 دقيقة.
- مكان الجلسة: القاعة الداخلية لكلية التربية شقلاوة.
- الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، الأحاديث الذاتية، استخدام داتاشو. مضمون وأهداف الجلسة:
- 1- توضيح مفهوم الضغوط النفسية.
  - 2- التعرف على أنواع الضغط النفسي الذي يتعرض له الطالب أو اللاعب.
  - 3- مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض له الطالب أو اللاعب.
  - 4- أسباب الضغط النفسي.
  - 5- علامات الضغوطات النفسية.
  - 6- طرق علاج الضغوطات النفسية التي يتعرض له الطالب أو اللاعب.
- محتوى الجلسة وإجراءاتها: \* استقبال المشرف لطلاب والترحيب بهم، والتأكيد على عدم الغياب، سيقوم المرشد مستهلاً حديثه بتوضيح مفهوم الضغط النفسي للاعبين المجموعة التجريبية، وتوضيح (الأثار النفسية – والفسيولوجية – والسلوكية) التي تتركها الضغوط النفسية على لاعبي كرة القدم. وسيبدأ المرشد الحديث عن الضغوط النفسية التي يتسبب في الكثير من المضاعفات السيئة علي الصحة الجسمية بشكل عام، فعلاقته كبيرة بالكثير من الأمراض الجلدية وانتهاء بأمراض القلب والشرايين. هذا عدا بالسكري والصداع وآلام الظهر والأمراض الجلدية وانتهاء بأمراض القلب والشرايين. هذا عدا الأثار الأخرى التي تلحق بالصحة النفسية من شعور بالضيق والتعاسة والأرق وعصبية المزاج والحزن ... وغيرها. وسيقوم الباحث بتعريف" والذي يقصد به حالة انفعالية مؤلمة يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد، كما انها تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه"، ويحدث الضغط في حالة عدم وجود توازن حقيقي او جوهري بين المطالب التي يدرکها اللاعب وبين قدرته على الاستجابة لهذه المطالب، باعتباره نوعاً من الانزعاج والالام والشعور بالاضطرابات ينبع من مصادر عاطفية – اجتماعية – جسمية – اسرية، وكذلك مواقف غير سارة، وينتج عن الحاجة الى التحرر او التخلص من الانزعاج او الضيق أو الالم، فعندما يكون اللاعب في حالة او موقف مثل المنافسة الرياضية فانه لديه بعض الادراكات عما هو مطلوب منه، كما يقوم بالمقارنة بين ما هو مطلوب منه وبين ما يستطيع ان يقوم به او يؤديه، فإذا ادراك اللاعب ان ما هو مطلوب منه يزيد عن قدراته واستطاعته ففي هذه الحالة يشعر اللاعب بالضغط النفسي. ومن هنا يقوم المرشد بالمناقشة مع اللاعبين حول الضغط النفسي وتقديم الاسئلة للاعبين عن الاوقات التي يتعرضون لهذه الحالة اثناء اللعب ومعرفة اسباب تعرضهم للحالة بهدف علاجها. \* سيقوم المرشد بتوضيح أنواع ضغط النفسي التي يتعرض له الشخص: يواجه العديد من الأفراد في عصرنا هذا صوراً شتى من الضغوط النفسية في حياتهم، نتيجة الظروف الحياتية والمعيشية التي تنهك كاهله، أو المشكلات الأسرية والعائلية أو التنافس المحموم في محيط العمل والخلافات التي تضعف الاتصال والتواصل البشري بين الأفراد ... وغيرها من التحديات الصعبة التي يواجهها الإنسان في حياته ومنها.
- 1- ضغط النفسي حاد أو شديد: وهو منتشرة بكثرة ويمكن تمييزها بسهولة من بين أنواع الأخرى حيث يكون الشعور بالضيق والميل للوحدة والعزلة واضحاً جداً، يصبح الشخص دائم الغضب، قليل النوم، منزعج من الضوضاء بشدة .
  - 2- الضغط النفسي المزمن : يمتاز بأنه يستمر لفترة طويلة جداً، خاصة وقت المرور بالمشاكل الحياتية مثل مشاكل الزوجية، مشاكل مالية، مشاكل دراسية تمتد إلى الأمد البعيد وله تأثيرات سلبية جداً على صحة الإنسان.
  - 3- الضغوطات النفسية الداخلية: عندما يحدث الصّراح بين القلب والعقل، بين ما تريد و بين المنطق يحدث الضّغط النفسي الداخلي، وقد يحدث أيضاً عند الفشل في الدّراسة أو العمل\* ثم سيقوم بتوجيه سؤال الى افراد المجموعة هل بالإمكان معرفة مصادر واسباب الضغوط النفسية،

طلب من افراد المجموعة ذكر الآثار التي تتركها الضغوط النفسية على اللاعبين بشكل عام ولاعبي كرة القدم بشكل خاص، وتحديد الضغوط النفسية التي تواجههم في حياتهم اليومية اثناء التدريب والمنافسة في لعبة كرة القدم ومناقشتها مناقشة علمية.

- 1- البيئة، مثل: الطقس ، الإزعاجات ، التلوث وغيرها.
- 2- العوامل الفسيولوجية ، مثل: فترات النمو المختلفة، المرض، الإصابات، ضعف التغذية، اضطرابات النوم، وآلام المعدة والقلق الناتجة بسبب تهديدات البيئة الاجتماعية والتغيرات الطارئة.
- 3- الضغوطات الاجتماعية، مثل: المواعيد، المشكلات المالية العمل، إلقاء المحاضرات، عدم الاتفاق، فقدان الأصدقاء والأصدقاء، متطلبات الوقت والاستفادة منه.
- 4- طريقة التفكير؛ فإن العقل يفسر تغيرات البيئة، والجسم يحدد متى يستجيب كحالة طارئة\* ثم سيقوم بتوضيح أسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون مثل.

- تغيرات الحياة بشكلين عام فعدم انتظام الحياة يوِّلد توتراً وانزعاجاً.  
- الطائقات المالية، حيث إنَّ الإنسان يحتاج إلى المال من أجل تغطية متطلبات الحياة، ولكن عند عدم توفر هذا المال لسبب ما فإنه يشعر بالضَّغط النفسي.  
- العمل يعتبر العمل ومشكله من أكثر الأسباب التي تسبب الضَّغط النفسي للشخص، حيث إنَّ كل شخص يحاول إبراز الأفضل من أجل التثبيت في العمل أو التقدّم فيه.  
- المشاكل الأسرية، فالمشاكل التي تحدث في الأسرة سواء كانت بين الوالدين أو بين الإخوان والاخوات تؤثّر سلباً على الشخص.  
- العادات والتقاليد، خاصة للأفراد الذين يأتون من خارج المجتمع.  
ومن علامات الضغوطات النفسية:

- فقدان الشهية وعدم الرغبة في الطعام نهائياً، الأرق وعدم القدرة علي النوم ، فقدان الشّعور بالسعادة، الغضب الدائم ، الانعزال والابتعاد عن الرفقة والأقارب ، الرغبة الدائمة في البكاء والشّعور بأن الجميع ضدك ، وعدم المقدرة على الإبداع والعمل، الميل الى العنف. \* سيقوم المرشد بعدها بسؤال الطلاب في مدى الاستفادة من موضوع المحاضرة، والتفكير بطريقة إيجابية وتغير طريقة التفكير والتركيز على إيجابيات أي أمر من شأنه أن يغيّر من تأثير الضَّغط النفسي وعلاجه. وبعدها يقوم المرشد بإعطاء واجب بيتي لأفراد المجموعة بتطبيق ما تعلمه الطلاب خلال المحاضرة في البيت من خلال تدريب الفرد على تقييم المواقف والأهداف الضاغطة التي يتعرض لها وفهم طبيعة استجابات التوتر الناتجة للضغوط النفسية مثال: عند تنفيذ ضربة جزاء أو اللعب في ملعب فريق المنافس كواجب منزلي.

الجلسة الثانية عشرة الختامية:

- عنوان الجلسة: (الانتهاء والتقييم).

- الوقت : 60 دقيقة.

- مكان الجلسة: القاعة الداخلية لكلية التربية شقلاوة.

الفتيات المستخدمة: طرح الاسئلة، المناقشة الجماعية والحوار، استخدام داتاشو.  
مضمون واهداف الجلسة :

1- اجراء مناقشة مختصر مع الطلاب حول الفائدة من الجلسات النفسية الإرشادية.

2- تبليغ اعضاء المجموعة التجريبية بانتهاء تطبيق البرنامج.

3- تشجيع الطلاب على ما تعلموه مع التأكيد على استمرار على نهج تغير طريقة التفكير.

محتوى الجلسة واجراءاتها : \* سيتم الترحيب بأعضاء المجموعة التجريبية وتقديم الشكر على التزامهم وحضورهم ويلخص المرشد بشكل مختصر عناوين الجلسات التي تم التطرق اليها سابقا وأهميتها والفوائد المتحققة من الجلسات، وخاصة رأي الطلاب بالبرنامج. ويسأل المرشد الطلاب عن أهم الجوانب التي تركها البرنامج على ادراكتهم وتفكيرهم، وإجراء لقاء مع الطلاب للتعرف على الفائدة التي حصل عليها أفراد عينة البحث التجريبية من البرنامج النفسي الإرشادي، وذلك من خلال المناقشة بين الباحث وأفراد عينة البحث، ونقاش العينة مع بعضها، ومن ثم يناقشهم الصعوبات التي واجهتهم خلال مشاركتهم بالبرنامج، ومناقشة الجوانب الإيجابية والسلبية في البرنامج مع تصور برنامج مستقبلي أكثر تكاملاً، يتخطى بعض التغييرات في البرنامج الحالي، ويطلب من المسترشدين تقييم انفسهم للبرنامج من خلال جلساته الـ(12) بكل حرية وبصدق لأن التقويم من الخطوات الهامة عند تعرض لأي برنامج خاصة وكفاءة وفاعلية البرنامج، ويرشدنا هذا التقويم الى ما وصل اليه الأفراد المشاركين في هذا البرنامج من تطور وتقدم، واخيراً يصافح المرشد المسترشدين ويتمنى لهم التوفيق والنجاح، وينهي البرنامج\* ثم يقوم الباحث بتوزيع استمارات (مقياس الأسناد الاجتماعي) على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) لإجراء الاختبار البعدي.