



## The impact of a (Counseling-Psychological) Curriculum to improving the psychological reassurance of students of the University of Babylon football team

Asst. Lec. Sarmad Fadel Abdel Rahim \* 

*General Directorate of Education, Babylon, Ministry of Education Iraq.*

\*Corresponding author: [sarmad.fadel@uobabylon.edu.iq](mailto:sarmad.fadel@uobabylon.edu.iq)

Received: 27-02-2024

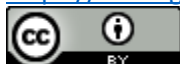
Publication: 28-06-2024

### Abstract

Through the researcher's experience, reviewing and watching many tournaments, he noticed that many students who represent the university team suffer from being exposed to many pressures (the pressures of training and sports competition), in addition to the anxiety that accompanies the tournament and the fear of not achieving results, which leads to a weak level required in training or competition. Therefore, it was necessary to have a factor of psychological reassurance, which leads to working to raise the level of the student and reduce the impact of the negative factors that negatively affect the outcome of the match. Therefore, the researcher decided to prepare a (guidance-psychological) curriculum for students in football and the extent of its positive impact on the factor of psychological reassurance because Psychological exercises are one of the important factors that complement the physical and skill factors, which makes the player maintain an acceptable level in order to achieve good results. The research aimed to prepare a measure of the psychological reassurance of the Babylon University football team, as well as prepare a (counseling-psychological) approach to develop the psychological reassurance of the Babylon University football team, and to know its impact on developing the psychological reassurance of the Babylon University football team.

### Keywords

(Counseling-psychological) Curriculum, Psychological reassurance, Football.



أثر منهج (أرشادي - نفسي) لتحسين الاطمئنان النفسي لدى طلاب منتخب جامعة بابل

بكرة القدم

م.م. سرمد فاضل عبد الرحيم

[sarmad.fadel@uobabylon.edu.iq](mailto:sarmad.fadel@uobabylon.edu.iq)

العراق. المديرية العامة لتربية بابل

تاريخ استلام البحث 2024/2/27 تاريخ نشر البحث 2024/6/28

---

### المخلص

من خلال تجربة الباحث والاطلاع ومشاهدة العديد من البطولات لاحظ إن الكثير من الطلاب الذين يمثلون منتخب الجامعة يعانون من تعرضهم للكثير من الضغوطات والتدريب والمنافسة الرياضية) بالإضافة الى القلق المصاحب للبطولة والخوف من عدم تحقيق النتائج مما يؤدي الى ضعف المستوى المطلوب في التدريب أو المنافسة، لذا كان لابد من توفر عامل الاطمئنان النفسي والذي يؤدي الى العمل على الارتقاء بمستوى الطالب والحد من تأثير العوامل السلبية التي تؤثر سلباً في نتيجة المباراة، لذا ارتأى الباحث أعداد منهج (أرشادي - نفسي) لدى الطلاب بكرة القدم مدى تأثيره الايجابي على عامل الاطمئنان النفسي لان التمارين النفسية تعد إحدى العوامل المهمة والمكاملة للعوامل البدنية والمهارية والتي تجعل اللاعب يحتفظ بمستوى مقبول من اجل تحقيق نتائج جيدة. وهدف البحث الى اعداد مقياس للاطمئنان النفسي لمنتخب جامعة بابل بكرة القدم، كذلك أعداد منهج (أرشادي- نفسي) لتطوير الاطمئنان النفسي لمنتخب جامعة بابل بكرة القدم، ومعرفة أثره لتطوير الاطمئنان النفسي لمنتخب جامعة بابل بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: منهج (أرشادي - نفسي)، الاطمئنان النفسي، كرة القدم.

## 1-المقدمة:

تعنى المناهج التربوية في مختلف دول العالم بالأولوية في التخطيط لها لمجابهة الظواهر السلبية التي قد تظهر لدى الطلبة ، وهذه العناية تظهر جلياً في الكثير من الدول لمحاربة الظواهر السلبية من خلال وضع المناهج الإرشادية والنفسية في المناهج الدراسية ضمن محاضرات خاصة لتوعية الطلبة، ومن هنا نلاحظ كذلك أن تسمية الوزارة بوزارة التربية والتعليم قد جاء مصطلح التربية سابقاً لمصطلح التعليم الذي تهدف إلى تربية وتهذيب الطلبة ومن ثم تعليمهم العلوم المتنوعة ، وهذا يدل على أهمية المناهج الارشادية والتربوية والتثقيفية والنفسية للطلبة. أصبحت عملية الإرشاد النفسي واحدة من أهم المهام التي يجب أن يدركها الجميع لما له من أثر فعال في بناء الشخصية من خلال تكوين وجهات النظر المتعددة نحو الأفضل باعتبار أن الفرد المثالي يفضل الانفتاح والتقبل ويرحب بوجهات النظر المتعددة. وأن علم النفس الرياضي له تأثير مباشر في الألعاب الفردية والجماعية إذ أن اللاعبين يتحملون عبأ نفسياً كبيراً، ومن هنا كان لابد من توفر الأعداد النفسية للاعب من قبل المدرب وهذا يتطلب التعرف على سمات وشخصية اللاعب من خلال معرفته لاطمئنانه النفسي. فالاطمئنان النفسي يظهر في النشاط النفسي أي في دقة الاتجاه وحسن توزيع القوى الجسمية وسهولة التكيف مع الوسط الخارجي، والذي يساعدهم في التفاعلات الايجابية خلال التدريب، وان تعلم الطلاب لمهارات هذه اللعبة وفي هذه المرحلة العمرية لا يختلف عن أي لعبة أخرى من خلال إعداد التمارين ارشادية – نفسية المناسبة بأساليب علمية حديثة لاكتساب وتعلم ما ينبغي من مهارات وتحقيق أفضل النتائج. ومن هنا برزت أهمية البحث من خلال أعداد منهج (أرشادي – نفسي) لتطوير مستوى الاطمئنان النفسي لدى الطلاب بكرة القدم وخاصة المستوى (الوطني الاطمئنان) وبالتالي فإنه يؤدي الى رفع المستوى العام للطلاب. ومن خلال تجربة الباحث والاطلاع ومشاهدة العديد من البطولات لاحظ إن الكثير من الطلاب الين يمثلون منتخب الجامعة يعانون من تعرضهم للكثير من الضغوطات ضغوطات التدريب والمنافسة الرياضية) بالإضافة الى القلق المصاحب للبطولة والخوف من عدم تحقيق النتائج مما يؤدي الى ضعف المستوى المطلوب في التدريب أو المنافسة ولذا كان لابد من توفر عامل الاطمئنان النفسي والذي يؤدي الى العمل على الارتقاء بمستوى الطالب والحد من تأثير العوامل السلبية التي تؤثر سلباً في نتيجة المباراة.

لذا ارتأى الباحث أعداد منهج (أرشادي – نفسي) لدى الطلاب بكرة القدم مدى تأثيره الايجابي على عامل الاطمئنان النفسي لان التمارين النفسية تعد إحدى العوامل المهمة والمكملة للعوامل البدنية والمهارية والتي تجعل اللاعب يحتفظ بمستوى مقبول من اجل تحقيق نتائج جيدة.

## ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد مقياس للاطمئنان النفسي لمنتخب جامعة بابل بكرة القدم.
- 2- اعداد منهج (أرشادي- نفسي) لتطوير الاطمئنان النفسي لمنتخب جامعة بابل بكرة القدم.
- 3- معرفة أثر المنهج (أرشادي - نفسي) لتطوير الاطمئنان النفسي لمنتخب جامعة بابل بكرة القدم.

## 2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## 2 – 2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديده بمنتخب جامعة بابل بكرة القدم للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهم (25) طالبا وتم اخذ عينة بالطريقة العشوائية البسيطة بعدد (15) طالب يمثلون مجموعة البحث التجريبية.

## 2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المقابلات الشخصية
- استمارة استطلاع آراء الخبراء
- الملاحظة والتجريب
- الاختبارات والقياسات
- شبكة الانترنت الدولية
- ملعب كرة قدم قانوني.
- كرات قدم عدد (15).
- ساعة توقيت (إلكترونية).
- صافرة.
- اقلام.

## 4-2 تحديد صلاحية مقياس الاطمئنان النفسي للطلاب بكرة القدم:

من أجل تحقيق أهداف البحث لابد من توفير جميع الوسائل والأدوات التي يتطلبها البحث ومن متطلبات البحث الأساسية هو مقياس الاتزان الانفعالي، وبعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة وجد الباحث مقياس محمود اسماعيل محمد الريان 2006 يشتمل المقياس على أربعة مجالات وهي (الاستقرار النفسي، الرضا النفسي، الانفعالات، التقدير الاجتماعي) ويتكون هذا المقياس من (98) فقرة وتكون الإجابة عليه بالشكل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) حيث عرض الباحث هذا المقياس على مجموعة من خبراء وبعد الاطلاع على المقياس تم الاتفاق عليه بنسبة 100% لأنه أكثر المقاييس ملاءمة لعينة البحث حيث طبق هذا المقياس على منتخب جامعة بابل بكرة القدم.

## 5-2 التجربة الاستطلاعية:

تم بإجرائها بتاريخ 2023/10/15 على الافراد لم يشاركوا في التجربة الرئيسية وبالطريقة العشوائية والمتمثلة (6) طلاب لمقياس الاطمئنان النفسي وبعد مرور 15 يوم بتاريخ 2023/10/30 تم اعادة التجربة نفسها، وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي:

- معرفة الوقت المستغرق عند أداء المقياس.
- التعرف على مدى استجابة العينة لأداء الاختبار.
- الوصول إلى معرفة البدائل اللازمة قبل تنفيذ التجربة.
- الكشف عن الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث وتداركها خلال تجربة البحث الرئيسية.
- حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

## 2-5-1 الأسس العلمية:

## 2-5-2 صدق المقياس:

تم عرض المقياس على الخبراء للتأكد من صدقة، إذ اتفق هؤلاء الخبراء أن المقياس يقيس الصفة التي وضعت لقياسها والاختبار الصادق يقصد به "هو الاختبار الذي يقيس ما أعد لقياسه. أو الذي يحقق ما أعد لأجله.

## 2-5-3 ثبات المقياس:

ولغرض إيجاد معمل لثبات المقياس تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بوضعها إحدى الطرق الشائعة في حساب الثبات. إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (6) طلاب وأعيد تطبيق المقياس بعد مرور 15 يوم إذ تشير بعض المصادر " على إن مدة التطبيق بين

اختباري الثبات تتراوح بين (10-20) يوماً. وبعدها جمعت كل الاستمارات تم واستخراجها معامل الارتباط بلغت (ر) المحسوبة تساوي (0.93) معناه المقياس ثابت.

#### **2-5-4 الاختبارات القبليّة:**

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2023/11/1 الساعة (10) صباحاً على ملعب كرة القدم في جامعة بابل، وقد قام الباحث باختبار الطلاب والبالغ عددهم (15) من خلال توزيع الاستمارات الخاصة بمقياس الاطمئنان النفسي على طلاب منتخب الجامعة بكرة القدم.

#### **2-5-5 تطبيق المنهج الارشادي-النفسي:**

بدء البرنامج بتاريخ 2023/11/2 ولغاية 2024/1/2 على عينة البحث المتكونة من (15) طالب واستمر تطبيق وحدات المنهج الإرشادي النفسي لمدة (ثمانية أسابيع) بواقع (16) وحدة إرشادية للمنهج ككل، وكذلك بعد الانتهاء من المحاضرة يتم تطبيق ألعاب صغيرة مكملات للمحاضرات الإرشادية وتحثهم على التعاون وحب مساعدة الزميل وتشجيع الآخرين للفوز من دون أنانية لدى عينة البحث التجريبية.

#### **2-5-6 الاختبارات البعديّة:**

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة على المجموعة التجريبية تم إجراء الاختبارات البعديّة بتاريخ 2024/1/3 واعتمد الباحث الإجراءات نفسها التي أجرتها في الاختبارات القبليّة لأدائها في الاختبارات البعديّة من حيث آلية توزيع الاستمارات واجابة الطلاب عليها.

#### **2-6 الوسائل الإحصائية:**

لمعالجة البيانات التي حصل عليها الباحث فقد عُولجت البيانات بجهاز الكمبيوتر على وفق البرنامج الإحصائي (SPSS VER 20):

### 3- عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها:

#### 1-3 عرض نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات القبليّة والبعدية وتحليلها:

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدية

الدلالة	sig	(t)	بعدي		قبلي		المقياس
			ع	س	ع	س	
معنوية	0.000	26,16	3,48	88,20	5,58	53,50	الاطمئنان النفسي

يبين الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الاطمئنان النفسي في الاختبارين القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية بوسط في الاختبار القبلي (53,50) وانحراف معياري قدره (5,58)، كما بلغ الوسط في الاختبار البعدية (88,20) وانحراف قدره (3,48)، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (26,16) عند مستوى دلالة اقل (0.05) مما يدل على معنوية الفرق بين الاختبار القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدية.

#### 2-3 مناقشة نتائج البحث:

من خلال ملاحظة الجدول (1) أن قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري هي اعلى في الاختبار البعدية مقارنة بالاختبار القبلي ويعزو الباحث سبب ذلك الى انتظام العينة على التدريب المستمر خلال فترة البرنامج وتهيئة الظروف المناسبة للتدريب من قبل الباحث والمدرّب والى تأثير التمارين التي أعدها الباحث والذي كان لها الأثر الايجابي والملموس في تطوير مستوى الاطمئنان النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم وذلك من خلال برمجة التمارين بحيث تلائم مستوى الطالب وعدد الوحدات التدريبية وزمن الوحدة التدريبية وعدد التكرارات في التمرين والراحة البينية بين التمارين وتنوع التمارين التطبيقية وهذا ما أكدّه (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان) "أن الإحساس بالمهارة عقليا وبدنيا يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج تدريبي يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التدريبية. لقد أثبتت التمارين الارشادية النفسية قدرتها على توحيد رأي اللاعبين بالاتجاه الصحيح من خلال ممارسة المجموعة التجريبية لها وأصبح التصرف باتجاه واحد وهو التغلب على الصعوبات النفسية أثناء التدريب لتفاديها في المنافسة الرياضية لتكون أساساً للتمارين النفسية وخصوصاً (التصور العقلي وتركيز الانتباه) والتي تؤدي الى تكيف اللاعب في المواقف المفاجئة التي تحدث أثناء

التدريب بحيث يصبح لديه الحل المسبق لتفاديها في المنافسة الرياضية بقدرة نفسية عالية مما يزيد من ثقة اللاعب بنفسه وبالتالي استقراره النفسي ومن ثم رضاه عن مستواه والتقليل من انفعالاته التي تؤثر في سلوكه وشخصيته ، أن الرياضي الذي يتمتع بالمقدرة على الاسترخاء يستطيع أداء التصور العقلي على نحو أكثر فعالية والاستفادة منها من خلال التطبيق الحي داخل المنافسة الرياضية، إذ تعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بالهدوء مهمة جداً لكي يحافظ على مستوى الأداء الأمثل، كما يمكن الاستفادة من التصور العقلي في تعلم الاسترخاء، أن احتفاظ اللاعب بهدوئه يعني أداء التصور العقلي بفاعلية أكثر، فالنصير العقلي يعتبر امتداد للممارسة الفعلية للأداء البدني والمهارات الحركية خلال عملية التدريب الرياضي، حيث يبدأ اللاعب ممارسة عملية التصور العقلي وهو خال من التوتر وفي وضع استرخاء، عندئذ يتصور الأداء من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الأداء، ويرجع اللاعب الصورة العقلية مرة أخرى بمزيد من التركيز ويعطي اهتماماً أكثر للتفاصيل، حيث يتصور اللاعب المهارات الحركية من خلال استخدام عدة حواس ويحاول أن يتعرف على المشاعر المختلفة التي تربطه بالأداء الجيد، ويمكن أن يستفيد اللاعب من التدريب على التصور العقلي في تحسين مقدرته على التركيز عندئذ يستطيع اللاعب مواجهة التوتر والقلق والضغط النفسي بفاعلية أكبر وذلك يساعده على التركيز نحو الهدف بشكل أفضل والرياضي الذي يمتلك تركيز الانتباه يستطيع تجنب الأفكار السلبية وبالتالي فإنه يصبح أكثر اطمئناناً. أن إشباع حاجات اللاعب النفسية من الأمور الأساسية المهمة للشعور بالاطمئنان النفسي والسبب تعقد الطبيعة البشرية وتداخل العمليات والوظائف النفسية للاعب لما لها من تأثير واضح على الأزمات النفسية الثلاثة (الماضية والحاضرة والمستقبلية) وأحداث التفاعل بينها لتكوين المحصلة النهائية لوضع اللاعب النفسي وخصوصاً اطمئنانه النفسي ويتبين ذلك عندما يقترب اطمئنانه النفسي من المنحنى الموجب بحيث تصبح مجالات الاطمئنان الأربعة (الاستقرار النفسي والرضا النفسي والانفعالات والتقدير الاجتماعي) على درجة عالية من تحمل الضغوطات الموجهة إليه والتي يجب أن يتصف بها لاعب كرة القدم لخصوصيتها لكونها لعبة جماعية تقع المسؤولية فيها على اللاعبين معتمدين على قدراتهم وإمكانياتهم النفسية والبدنية بتحملة القدرة على مواجهة المواقف النفسية الصعبة في التدريب لتفاديها في المنافسة الرياضية وهذا ماكداه راتب (يتميز رياضيو الأنشطة التي يتطلب زمن أداء مسابقتها فترة قصيرة بارتفاع درجة سمة القلق والانفعالات النفسية، مقارنة برياضي الأنشطة التي يتطلب زمن أداء مسابقتها فترة طويلة).



#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

- 1- مقياس الاطمئنان النفسي قادر على قياس مستوى الاطمئنان النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة بالكرة القدم.
- 2- أن مستويات مقياس الاطمئنان النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم توزعت توزيعاً اعتدالياً وذلك في ضوء النسب المئوية على منحنى التوزيع الطبيعي وتركزت اغلبها في المستوى المتوسط.
- 3- أن التمارين الارشادية النفسية لها تأثير فعال في تطوير مستوى الاطمئنان النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة بابل بكرة القدم.

##### 2-4 التوصيات:

- 1- اعتماد المقياس من قبل المدربين للكشف الدوري عن مستوى الاطمئنان النفسي الإفادة منه في تشخيص حالات ضعف الاطمئنان النفسي والعمل على الارتقاء بمستواه.
- 2- اعتماد التمارين الارشادية النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) كونها تزيد من اطمئنان اللاعب النفسي للارتقاء بمستوى اللاعب.
- 3- اعطاء أهمية الجوانب النفسية خلال أعداد المنهج التدريبي لما لها من دور ايجابي وفاعل في رفع مستوى اللاعبين في المنافسات الرياضية.

### المصادر

- أسامة كامل راتب (أ): علم النفس الرياضي المفاهيم-التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- اقبال عبد الحميد: تطورات في علم النفس، لبنان، دار المشرق، 2020.
- محمد محمود اسماعيل الريان: الاطمئنان النفسي، عمان دار الفحيص للطباعة، 2016).
- محمود خليل الاختبار والتقويم التربوي، ط1، دار العروبة، 2008.
- نبيل كاظم: الاختبارات والقياس في المجال الرياضي والتربوي، لبنان، دار المعارف الكبرى، ، 2023.