

اثر برنامج تعليمي إرشادي باستخدام أسلوبين في تنمية الذات الايجابية التنافسية وبعض مهارات
الخماسي

م.د. اسيل ناجي

العراق. جامعة المثنى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

aseellnaji@gmail.com

الملخص

هدفت الدراسة التعرف على الذات الايجابية التنافسية لدى عينة البحث ومهارات الخماسي والتعرف على تأثير البرنامج المعد باستخدام أسلوبين على المجموعتين وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين الأسلوب الأكثر ملائمة لطبيعة المشكلة تم توزيع الاستبيان على المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة المثنى وتبين ان (18) طالب مجموع المقياس لديهم تحت الوسط الفرضي اذ (2) طالب لم تدخلهم في التجربة الرئيسة لعمل التجربة الاستطلاعية عليهم اذ اصبح المجموع 16 طالب قامت الباحثة بتقسيم (16) طالب الى مجموعتين كل مجموعة عدده 8 تطبق الباحثة عليهم البرنامج التعليمي الإرشادي كل مجموعة وفق أسلوب.. بعد إجراء الاختبارات القبليّة قامت الباحثة بإعداد برنامج تعليمي إرشادي بأسلوب، الأول المناقشة المفتوحة والآخر تعليمي إرشادي الرأي بالإجماع الرأي وكانت الوحدة التعليمية 45 دقيقة نفسها للمجموعتين اما الوحدات الإرشادية مدة الجلسة الواحدة بين (40-45) دقيقة لكل أسلوب ليكون مجموع عدد الوحدات (10) وحده تعليمية إرشادية تضمنت الوحدات التعليمية المناولة من علامة الزاوية أربع وحدات التسلم والمناولة وحدتين تعليميتين واربع وحدات الدرجة والمناولة على شواخص متعددة اما الوحدات الإرشادية (الافتتاحية ، الثقة بالنفس ، دافع الانجاز، النجاح، حب الآخرين ، الوعي الانفعالي ، الثقة بالآخرين، ضبط الذات، المنافسة الشريفة ، الختامية) وبعد إكمال المنهج اختبرت الباحثة العينة الاختبارات البعدية وبوبت البيانات وعرضت واستنتجت الباحثة ان المنهج التعليمي له تأثير معنوي بتعليم المهارات قيد الدراسة وإن البرنامج الإرشادي له تأثير معنوي على مقياس الذات الايجابية لكل أسلوب كذلك إن الأسلوب الإجماع بالرأي نتائجه أفضل من الأسلوب الأول وأثره ذلك على تعلم المهارات بشكل أفضل للمجموعة الثانية وكذلك نتيجة مقياس الذات الايجابية

الكلمات المفتاحية: برنامج تعليمي ، إرشادي ، تنمية الذات ، مهارات الخماسي

The effect of a guiding educational program using two methods on developing positive and competitive self and some quintuple skills

Lect. Dr.Aseel Naji

Iraq. Al-Muthanna University. College of Physical Education and Sports Science
aseellnaji@gmail.com

Abstract

The research aimed to identify the positive and competitive self with the research sample and the quintuple skills and to identify the effect of the program prepared using two methods on the two groups. The researcher used the experimental approach with two equal groups the most appropriate method for the nature of the problem. The questionnaire was distributed to the first stage of the College of Physical Education and Sports Science / Muthanna University.

It itruns out that (18) students have the total of scale under the hypothetical mean , as (2 students did not involve in the main experiment as they participated in the pilot study , as the total became 16 students. The researcher divided (16) students into two groups, each group has 8 numbers as the researcher applied them to the guiding educational program, each group according to the method . After conducting the pre tests, the researcher prepared a guiding educational program in two styles, the first is the open discussion and the lastter is a guiding educational is consensus in opinion. The educational unit was 45 minutes itself for the two groups, whereas the guiding units for one session are between (40-45) minutes for each method to be the total number of units (10) guiding educational unit. The educational units included handling from the corner mark included four units of receiving and handling, two educational units and four units of rolling and handling on multiple criteria. As for the guiding units (opening, self-confidence, motivation of achievement, success, love of others, emotional awareness, confidence in others, self-control Honest, Final Competition) After completing the curriculum, the researcher conducted the sample posttests, the data categorized, and presented. The researcher concluded that the educational curriculum has a moral effect on teaching the skills under study, and the guidng program has a moral effect on the positive self-measure of each method. The consensus method of opinion has better results than the first method and its effect on learning better skills for the second group, as well as the positive self-measurement result.

Key words: educational, guidng program, self-development, quintuple skills

1- المقدمة:

إن التعليم يأتي بالدرجة الأولى قبل التأثيرات النفسية إذ يجب على الطالبات تعليمهم المهارة ثم إرشادهم نفسياً حسب طبيعة اللعبة تتطلب احتكاك (قاسم لزوم صبر ، 2005 ، ص46)

وأن علم النفس من العلوم ذات الأقسام والتفرعات الواسعة الذي تناول الكثير من المشكلات التي يعاني منها الإنسان في كثير من حياته والصعوبات التي توجهه وفي نفس الوقت (اسامه كامل راتب ، 1997 ، ص89)

قد تفرع علم نفس الى علوم اخر ومنها علم نفس الإرشادي الإيجاد الحلول للصعوبات والمشكلات النفسية التي يعاني منها ومن هذه الحلول هي الإرشاد النفسي (محمد ابراهيم ، 2015 ، ص78)

الذي تمكن من تنمية بعض الصفات المرغوبة وتطورها وتخلص من الصفات والصعوبات والأزمات التي توجه الإنسان (نشعه كريم ، 2016 ، ص14)

أن الإرشاد وجد لكي يساعد للاعبين في تنمية الذات الايجابية التنافسية لكي تمكن اللاعب من الاندماج مع اللاعبين والمدرّب ويكون لدى لاعب هدف وحد هو الفوز عن طريق اندماج وتكوين علاقة ايجابية جيد مع اللاعبين تحقيق هدف وحد عن طريق إطاعة الأمور المدرّب واتباع القواعد لتحقيق هدف الفوز (سكر وناهده ، 2002 ، ص72)

وبما ان للعبة الصالات من الألعاب الجماعية التي تحتاج بدرجة عالية من الاندماج والتالف وتكوين علاقة جيد بين للاعبين (محمد وليد ، 2001 ، ص98)

لأنه من الألعاب التي لا تمكن من تحقيق الفوز الا عن طريق توحيد جهود الفريق وتعاون بينهم ومن طبيعية والألعاب الفرقية وخاصة للعبة الخماسي (وميض شامل ، 2012 ، ص160)

تكون عدد كبير من لاعبين يحتاجون بدرجة كبير الى الذات الايجابية التنافسية تمكن اللاعبين من تنمية مهارات عن طريق التعاون إثناء التدريب والمنافسة بالإضافة إلى التعليم وتمكن من المهارات والوصول الى درجة عالية من اتقان للوصول الى هدف الفوز ومن هنا تجلت أهمية البحث في معرفة اثر برنامج تعليمي إرشادي باستخدام أسلوبين في تنمية الذات الايجابية التنافسية بعض مهارات كرة الصالات الخماسي

وكثير من الطالبات بعد تعلمهم المهارات يمتلكون المهارات والقدرات العالية لكنهم في نفس الوقت يفتقدون الى طبيعة التعاون وتوحيد الجهود وخاصة للعبة الخماسي لأنه اللعبة الجماعية ومن خلال خبرة الباحثة وعمله في مجال التدريس والتدريب وجدت من الضروري ان يمتلك كل لاعب من الفريق صفة الذات لإيجابية التنافسية لتوحيد جهود الفريق نحو الطريق نجاح لذلك ارتأت الباحثة في إعداد برنامج تعليمي إرشادي باستخدام أسلوبين في تنمية الذات الايجابية التنافسية

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على الذات الايجابية التنافسية لدى عينة البحث ومهارات الخماسي
- 2- اعداد البرنامج تعليمي إرشادي باستخدام أسلوبين
- 3- التعرف على تأثير البرنامج المعد باستخدام أسلوبين على المجموعتين

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

من الأمور الواجب إتباعها في البحث العلمي الحصول على عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً وصادقاً تم توزيع الاستبيان على المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة المثنى وتبين ان (18) طالب مجموع المقياس لديهم تحت الوسط الفرضي اذ (2) طالب لم تدخلهم في التجربة الرئيسية لعمل التجربة الاستطلاعية عليهم اذ اصبح المجموع (16) طالب قامت الباحثة بتقسيم (16) طالب الى مجموعتين كل مجموعة عدد (8) تطبق الباحثة عليهم البرنامج التعليمي الإرشادي كل مجموعة وفق أسلوب.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- المصادر العربية والاجنبية .

- المقابلات الشخصية .

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

- مقياس الذات الايجابية التنافسية

- البرنامج الارشادي

- أقلام

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 مقياس الذات الايجابية التنافسية (مجيد خديخش ، 2008 ، ص134)

يتكون مقياس الذات التنافسية الايجابية بصورة النهائية من (15) فقرة وهو مقياس احادي البعد خاص باللعبين المتقدمين ولفقرات ثلاثة بدائل (دائما ، أحيانا ، نادرا) تعطى الفقرات السلبية (1-2-3) في حين تعطى الفقرات الايجابية الدرجات (3-2-1) وتحسب درجة المستجيب من خلال جمع الدرجات البدائل التي يختارها في جميع الفقرات تتروح الدرجة النهائية بين (15-45) كلما ارتفعت الدرجة المستجيب أشار ذلك يمتاز المستجيب الذات الايجابية التنافسية والعكس صحيح ملحق (1) .

2-4-2 الاختبارات المهارية

1- المناولة من علامة الزاوية الى مسافات مختلفة: (زهير الخشاب ، 1999 ، ص297)

- الإمكانيات والأدوات: ساحة خماسي وشواخص عدد (12) وصافرة وكرات خماسي عدد (12) .

- وصف الاداء: من علامة الزاوية لساحة خماسي كرة القدم توضع شواخص على مسافات مختلفة تبعد (6) م و (8) م و (10) م . وهذه الشواخص عبارة عن شاخصين كبيرين المسافة بينهما 50سم وشاخصين صغيرين من الجانبين تبعد المسافة بينهما 25سم .

- طريقة الأداء: توضع (12) كرة قريبة من علامة الزاوية وعند سماع المختبر اشارة البدء يقوم اللاعب بمناولة الكرة من علامة الزاوية الى الشواخص ابتداءً من الشاخص البعيد (10) م ومن ثم المناولة على (8) م واخيراً (6) م وهكذا حتى ينتهي من مناولة (12) كرة - شروط الاختبار:

يجب ان تؤدي المناولات بدون توقف .

يجب ان يتبع التسلسل المطلوب في تعليمات الاختبار .

تعطى للاعب (12) محاولة ، أربع محاولات لكل اتجاه .

يجب ان تكون المناولة ارضية حتى تحتسب الدرجة .

اذا مست الكرة أي من الشواخص النهائية ولم تدخل لا تحتسب أي درجة .

التسجيل: تحتسب للاعب درجتين اذا دخلت الكرة بين الشاخصين الكبيرة ويحتسب للاعب درجة واحدة اذا دخلت الكرة بين الشاخص الكبير والصغير اعلى درجة يحصل عليها المختبر (24) درجة اذا كانت المناولة صحيحة .

ملاحظة: قام الباحث بتصعيب الاختبار وذلك من خلال تطويل المسافة بين اللاعب والشواخص حيث كانت 4م ، 6م ، 8م وأصبحت 6م ، 8م ، 10م وكذلك التقليل في المسافة بين الشواخص حيث كانت المسافة بين الشاخصين الكبيرين 1م والشاخص الكبير والصغير 50سم فأصبحت المسافة بين الشاخصين الكبيرين 50سم وبين الشاخص الكبير والصغير 25سم

- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة .
- الادوات اللازمة : خمسة لاعبين ، خمس اهداف صغيرة بعرض (1) م وارتفاع (0.5) م ، خمس كرات خماسي قدم قانونية ، شريط قياس .
- اجراءات الاختبار: يقف (5) لاعبين بخط عرضي مستقيم والمسافة بين لاعب واخر (2) م ويكون امام اللاعبين الاهداف الخمسة التي تبعد عنهم (30) م يقف اللاعب المختبر بالوسط بين اللاعب رقم 1 والهدف رقم 1 وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب المختبر بتسلم الكرة من اللاعب رقم 1 ثم الدوران السريع ضمن المسافة المحددة 2 م الواقعة في وسط المسافة بين الاهداف الخمسة والخط العرضي ، ثم مناولة الكرة باتجاه الهدف رقم 1 وهكذا يكرر المحاولة مع زملائه .
- طريقة التسجيل: لا تحتسب أي درجة في حالة عدم اصابة الهدف بينما تحتسب درجة واحدة لكل اصابة .
- 3- الدرجة والمناولة على شواخص متعددة : (اسعد لازم ، 2004 ، ص106)
- الهدف من الاختبار: دقة المناولة .
- الامكانات والادوات: ارض مستوية و12 كرة خماسي و6 شواخص كبيرة و6 شواخص صغيرة وصافرة وبورك .
- وصف الاختبار: يرسم خطان متوازيان يبعدان عن بعض (5) م وبعرض (3) م ويبعد (10) م عن مجموعة من الشواخص الموزعة امام وعلى الجانبين من خط المناولة ، والمسافة بين الشاخصين الكبيرين 50سم والصغيران 25سم من كلا الجانبين وهكذا بالنسبة للشاخصين الاخرين وكما موضح بالشكل .
- طريقة الاداء: يقوم المختبر بدرجة الكرة لمسافة (5) م وعند وصوله الى خط المناولة يقوم بالمناولة الى الشواخص الموجودة في جهة اليسار بالنسبة للمختبر ومن ثم يرجع ويستلم الكرة ويدرجها الى خط المناولة ويقوم بالمناولة الى المنتصف ومن ثم الى جهة اليمين وهكذا يكرر المحاولات (12) تكرار بواقع (4) محاولات على كل شاخص .
- شروط الاختبار:
- يجب ان لا يبعد اللاعب الخط المحدد للمناولة .
- يجب ان يؤدي الاختبار بالتسلسل المطلوب نفسه .
- الدرجة والمناولة بالقدم المفضلة لدى المختبر .
- يعطى المختبر (12) محاولة .
- ملاحظة: قام الباحث بتصعيب هذا الاختبار من خلال التقليل من المسافة بين الشواخص حيث كانت المسافة بين الشاخصين الكبيرين 1م والمسافة بين الشاخص الكبير والصغير 50سم

فأصبحت المسافة بين الشاخصين الكبارين 50سم وبين الشاخص الكبير والصغير 25سم بعد استشارة الخبراء (أ.م.د. أسعد لازم ، أ.م.د. سلام جبار ، م. علاء جبار) وإيجاد الأسس العلمية للاختبار .

- طريقة التسجيل:

تحتسب للاعب نقطتان في حال دخول الكرة بين الشاخصين الكبارين ونقطة واحدة في حال دخول الكرة بي الشاخص الكبير والصغير .

2-6 التجارب الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الميدانية لعملها وذلك للتعرف على السلبيات والمعوقات التي قد ترافق تطبيق تجربة البحث (عبيدان ذوقان ، 2000 ، ص67)

اذ قامت الباحثة باختيار (2) طالبات ومن غير عينة البحث وتم توزيع استمارات مقياس الذات الايجابية التنافسية عليهم

2-7 الاختبار القبلي:

أخذت الباحثة نتائج واعتبرتها نتائج الاختبار القبلي بالنسبة للمقاييس فقامت الباحثة بأجراء الاختبارات بتاريخ 27-28/10/2018.

2-8 التجربة الرئيسية:

بعد إجراء الاختبارات القبلية وإعداد البرنامج التعليمي الإرشادي وفق أسلوبين من قبل الباحثة وإطلاعها على مجموعة من المصادر العلمية وحسب طبيعة عمر العينة أعدت الباحثة البرنامج للمجموعتين الأولى والثانية ، اذ استمر البرنامجين شهرين ونصف اذ كانت بالأسبوع وحده واحده

2-9 البرنامج الإرشادي التعليمي:

قامت الباحثة بإعداد برنامج تعليمي ارشادي بأسلوبى، الاول المناقشة المفتوحة: وتتضمن تشجيع المجموعة التجريبية الأولى على الاشتراك في مناقشة جماعية تتحدى قدراتهم على التفكير مما

يؤدي إلى تحفيزهم لقبول أفكار جديدة ، اما الاسلوب الثاني فهو المناقشة بإجماع الرأي: تقصد بها الباحثة انه بعد حصول عملية المناقشة في المجموعة التجريبية الثانية تتوصل الأطراف المشتركة بالنقاش إلى قرار جماعي (شذى غازي ، 1998 ، ص76)

طبقت الباحثة البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية الاولى والثانية ، وجد إن الأسلوب الجماعي يقلل من تمركز الفرد حول ذاته (سلمى محمد ، 1997 ، ص69)

وقد عملت الباحثة على توفير جو قائم على المسامحة والاحترام المتبادل والتوعية والثقة، فضلاً عن فسح المجال لأفراد العينة للمناقشة وإبداء الآراء، والعمل على إشراك غالبية طالبات في المناقشات خلال الوحدة الإرشادية لاسيما اللاعبين الذي امتازوا بضعف نشاطهم وإسهامهم. ، وكانت الوحدة التعليمية 45دقيقة نفسها للمجموعتين إما الوحدات الإرشادية مدة الجلسة الواحدة بين (40-45) دقيقة لكل أسلوب ليكون مجموع عدد الوحدات (10) وحده تعليمية إرشادية تضمنت الوحدات التعليمية المناولة من علامة الزاوية اربع وحدات التسلم والمناولة وحدتين تعليميتين وأربع وحدات الدرجة والمناولة على شواخص متعددة اما الوحدات الإرشادية (الافتتاحية ، الثقة بالنفس ، دافع الانجاز، النجاح ، حب الآخرين ، الوعي الانفعالي ،الثقة بالآخرين، ضبط الذات، المنافسة الشريفة ، الختامية)

2-10 الاختبار البعدية:

أجرت الباحثة الاختبارات البعدية بتاريخ 2019/1/20 بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية اذ وزعت الاستبيان لعينة البحث وأجرت الاختبارات عليهم وراعت ان تكون الظروف مشابهه لما كانت عليه في الاختبارات القبلية.

3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 وصف للمقياس القبلي للمجموعتين البحث

جدول (1)

يبين وصف المقياس للمجموعتين القبليتين من حيث الوسط الحسابي والانحراف المعياري واعلى قيمه واقل قيمه ومعامل الالتواء

VAR00002	Mean	N	وسط فرضي	Std. Deviation	Minimu m	Maximu m	Skewness
1.00	17.2500	8	30	.46291	13.00	19.00	0.440
2.00	15.3750	8	30	.51755	15.00	18.00	.644

بما ان الوسط الفرضي 30 والوسط الحسابي للمجموعتين (15.3750،7.2500) على التوالي فان العينة لا تمتلك صفه الذات الايجابية التنافسية

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبليتين للمجموعتين التجريبية للمقياس والمهارات قيد الدراسة

جدول (2)

يبين اختبار (ت) للاختبارات القبليتين بين مجموعتي البحث بالمتغيرات قيد الدراسة

Group Statistics						
	المجموعتين	N	Mean	Std. Deviation	t	Sig
الذات الايجابية التنافسية	1.00	8	17.2500	.46291	-.509-	.619
	2.00	8	15.3750	.51755	-.509-	.619
المناولة من علامة الزاوية	1.00	8	15.5000	.53452	-1.000-	.334
	2.00	8	15.7500	.46291	-1.000-	.335
التسلم والمناولة	1.00	8	1.8750	.35355	1.655	.120
	2.00	8	1.5000	.53452	1.655	.124
الدرجة والمناولة على شواخص متعددة	1.00	8	14.0000	.75593	.798	.438
	2.00	8	13.7500	.46291	.798	.441

3-3 وصف المقياس البعدي لمجموعتين البحث

جدول (3)

يبين وصف المقياس للمجموعتين البعدية من حيث الوسط الحسابي والانحراف المعياري واعلى قيمه واقل قيمه ومعامل الالتواء

VAR0000 2	Mean	N	وسط فرضي	Std. Deviation	Minimu m	Maximu m	Skewness
1.00	30.7500	8	30	.29641	22.00	37.00	0.540
2.00	34.3750	8	30	.12715	30.00	38.00	.624

بما ان الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي (30) فان العينة تمتلك صفه الذات الايجابية

3-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الاولى في المقياس والاختبارات المهارية قيد الدراسة

جدول (4)

يبين اختبار (ت) للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الاولى في المقياس والاختبارات المهارية

Paired Samples Statistics						
		Mean	N	Std. Deviation	t	sig
الذات الإيجابية التنافسية	مج 1	17.2500	8	.46291	9.354-	0.000
	مج 2	30.7500	8	.46291		
المناولة من علامة الزاوية	مج 1	15.5000	8	.53452	2-.683-	0.002
	مج 2	15.7500	8	.70711		
التسليم والمناولة	مج 1	1.8750	8	.35355	2.0340	0.003
	مج 2	1.6250	8	.51755		
الدرجة والمناولة على شواخص متعددة	مج 1	14.0000	8	.75593	-5.584	0.001
	مج 2	15.7500	8	.46291		

3-5 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الثانية في المقياس والمهارات قيد الدراسة

جدول (5)

يبين اختبار (ت) للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الثانية في المقياس والاختبارات المهارية

Paired Samples Statistics						
		Mean	N	Std. Deviation	t	sig
الذات الإيجابية التنافسية	مج 1	15.7500	8	.51755	10.786	.000
	مج 2	34.3750	8	.46291		
المناولة من علامة الزاوية	مج 1	1.5000	8	.53452	-4.849-	.000
	مج 2	13.7500	8	.46291		
التسليم والمناولة	مج 1	39.3750	8	.51755	2.544	.000
	مج 2	17.5000	8	.53452		
الدرجة والمناولة على شواخص متعددة	مج 1	2.3750	8	.51755	-4.771	.000
	مج 2	16.3750	8	.51755		

3-6 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية للمقياس والمهارات قيد الدراسة

جدول (6)

يبين اختبار (ت) للاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث بالمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	t	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
الذات الايجابية التنافسية	-10.693-	.000	-2.62500-	.24550
	-10.693-	.000	-2.62500-	.24550
المناولة من علامة الزاوية	-7.483-	.000	-2.00000-	.26726
	-7.483-	.000	-2.00000-	.26726
التسلم والمناولة	-2.898-	.0012	-.72000-	.25877
	-2.898-	.0012	-.75000-	.25877
الدرجة والمناولة على شواخص متعددة	-2.546-	.0023	-.62100-	.24550
	-2.546-	.0023	-.62500-	.24550

3-7 مناقشة النتائج:

بما ان مستوى الدلالة اكبر من مستوى الخطأ يعني دلالة الفروق معنوية ولصالح المجموعتين وكون الوسط الحسابي للمجموعة الثانية أكبر من الوسط الحسابي للمجموعة الاولى والصالح مجموعة بأسلوب اجماع الراي لدى عينة البحث.

كذلك تعزو الباحثة أسباب هذه الفروق لدى عينة البحث إلى تأثير تضمنت الجلسات الإرشادية مناقشات لمواقف حياتية مستمدة من الواقع مما يعمل على تطوير كفاءة المسترشدين في استيعاب هذه المواقف وكيفية التصرف معها ، كذلك فان محتوى البرنامج الإرشادي جاء متلائماً مع مستوى الطلاب العلمي ومناسبا لأعمارهم وهذا بالتالي يؤدي إلى زيادة رغبتهم في الاستفادة من البرنامج الإرشادي وهذا ما لاحظته الباحثة على أفراد المجموعتين التجريبتين ، وكان لهذا اثر في نجاح البرنامج وتحقيق أهدافه ، كما أن عينة التجربة كل منهم يحمل شعوراً بالانتماء إلى هذا الصف (صبحي عبد اللطيف ، 1988 ، ص130)

والمناقشة عموماً تحرك التفاعل الاجتماعي وتدفع إلى المشاركة الجماعية مما يزيد في شعور كل فرد بالانتماء إلى مجتمع صغير يلبي احتياجاته ويشبع رغباته (عبد الخالق ، 2016 ، ص36)

يتمثل بالمجموعة الإرشادية ويعد حافظاً في دفعه للظهور بصورة افضل دائماً ويدفعه إلى أن يقترب أو يحاول أن يقترب من الكمال (عبد الحفيظ واخلاص محمد ، 2002 ، ص13)

وترى الباحثة أن استراتيجيات الإرشاد السلوكي والتي تضمنها البرنامج الإرشادي بشكل عملي كان لها دور كبير في التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعتين التجريبتين . وتعزو الباحثة نتائج الذات الايجابية إلى إن الممارسات للنشاطات التي تطلبها منها خلال الوحدة الإرشادية يتميزون بالمزاج الايجابي والإحساس بالفرح والسرور والحماس لبذل الجهد من اجل الفوز وغير ذلك من الانفعالات الايجابية السارة وهذا ما أكده كل من (إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي) "بان الرياضة بأشطتها المتعددة ومجالاتها المتنوعة تؤثر على المجتمع فالرياضة لها تأثير حيوي على الممارسين لها في اكتسابهم العديد من الصفات الايجابية " (إخلاص محمد ، 2001 ، ص71)

فتحقيق الذات ليست فقط رغبة الفرد في تحقيق ذاته بل تحقيق اقصى قدره من المهارة والغايات والنجاح فهو السعي لتحقيق القيم والغايات العليا (عبد الخالق ، 2014 ، ص48)

كذلك إن تحقيق واكتساب أقصى درجات الكفاية في المواقف التعليمية يعود إلى المنهج التعليمي ، لكونه يعد طريقة لتنظيم المادة الدراسية على أساس خطوات متدرجة ، بحيث يمكن للمتعلم اكتسابها بسهولة (عبد الفتاح لطفى ، 1972 ، ص466)

وهذا بدوره ادى الى تعلم وتنمية الذات التنافسية الايجابية كذلك تعاون المتعلمين على الروح الجماعية للانتماء للوحدة الواحدة ادى الى نتائج معنويه في مهارات الخماسي (احمد امين وطارق امين ، 2001 ، ص83)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- استنتجت الباحثة ان المنهج التعليمي له تأثير معنوي بتعليم المهارات قيد الدراسة
- 2- إن البرنامج الإرشادي له تأثير معنوي على مقياس الذات الايجابية لكل أسلوب
- 3- إن الأسلوب الإجماع بالرأي نتاجه أفضل من الأسلوب الأول وأثره ذلك على تعلم المهارات بشكل أفضل للمجموعة الثانية وكذلك نتيجة مقياس الذات الايجابية

2-4 التوصيات:

- 1- إجراء دراسة لأثر المناقشة الإرشادية في متغيرات اخرى .
- 2- إجراء دراسة مقارنة بين أساليب إرشادية أخرى لمعرفة اكثر الأساليب الإرشادية جدوى في تنمية الذات الايجابية.
- 3- إجراء دراسة لإعداد برنامج إرشادي تدريبي وبأسلوب المناقشة
- 4- إجراء دراسة مماثلة على عينة تمثل المراحل الأخرى .

المصادر

- اسامه كامل راتب ، علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، ط2:(القاهرة ، دار الفكر العربي،1997)
- اسعد لازم ، تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئ كرة القدم المصغرة في العراق : (رسالة ماجستير ، جامعه بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،2004)
- إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي : الاجتماع الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الطباعة والنشر ،2001
- احمد امين وطارق محمد ، سيكولوجيا الفريق الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ،2001)
- بعث عبد المطلب ،تصميم وتقنين بطاريتين اختبار (بدنية ومهارية) لاختبار الناشئين لكرة الصالات في بغداد بأعمار (14-16) سنة:(رسالة ماجستير ، جامعه بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،2011)
- زهير الخشاب واخرون : كرة القدم ، ط2 ،الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999
- سلمى محمد علي ، بناء برنامج إرشادي نفسي تربوي لتخفيف بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لطالبات قسم رياض الأطفال في كلية التربية للبنات ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد ، 1997.
- سكر وناهد رسن ، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية : (عمان ، دار الثقافة للنشر،2002)
- شذى غازي علي ، اثر أسلوبين إرشاديين في معالجة صعوبات التوافق المدرسي لدى طلبة الصف الأول المتوسط ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، 1998
- صبحي عبد اللطيف؛ أساليب الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، كلية التربية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988
- عبيدات ذوقان ، البحث العلمي مفهومه وادواته وأساليبه : (عمان ، دار الفكر العربي ،2000)
- عبد الخالق، أحمد، والجوهري ، شيماء (٢٠١٤) : الذات الإيجابية بوصفها المكون العاملي الأول المستخرج من ثمانية مقاييس مرتبطة بالذات
- عبد الفتاح لطفي : طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، 1972
- عبد الحفيظ وإخلاص محمد(2002):التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة مطابع امون
- عبد الخالق، أحمد ،علم نفس الشخصية:(القاهرة: مكتبة الأنجلو المصري ، 2016)

- قاسم لزام صبر وآخرون ؛ أسس التعلم والتعليم بكرة القدم، (بغداد، دار الكرار للطباعة والنشر، 2005)
- محمد إبراهيم محمد ، اثر برنامج إرشادي في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ بطيئي التعلم ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية (ابن رشد) ، 2015
- مجيد خدايش اسد؛ بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارات الاساسية في صالات كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية : (اطروحة دكتوراه ، جامعة سليمانية ، 2008)
- محمد وليد الشعراي ، اصول الرياضة لجميع الاعمار : (الامارات ، الشابع للنشر ، 2001)
- نشعه كريم ، إعداد برنامج إرشادي جمعي لتخفيف المشكلات الدراسية لدى طلبة كلية المعلمين ، بحث منشور في مجلة كلية المعلمين ، عدد 23 ، 2016
- وميض شامل ، تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية وعلاقته بدقة التهديف والحركة بكرة القدم للصالات: (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2012)

ملحق (1) مقياس الذات الايجابية التنافسية

ت	الفقرة	دائما	أحيانا	نادرا
1	عندم انتقل الى فريق جديد فأني اجد صعوبة ا في لاندماج معهم			
2	أتجنب الفوز بالمنافسة من خلال طرائق غير قانونية			

3	اثق باللاعبين من حولي بسهولة
4	لا احسن التصرف عندما اطالب بحقوقي
5	اشارك الاخرين عند الاحتفال بالفوز
6	اشعر بالراحة عندما انفذ تعليمات المدرب
7	اساعد اللاعبين الجدد حتى وان كانوا متفوقين
8	نجاحي في المنافسة لا يعني ان يميزني المسؤولون عن الفريق دون زملائي
9	احترم رأي المدرب حتى اذا لم يقنعني
10	انسب النجاح في المنافسة لي وحدي
11	احاول ارضاء المدرب لكي احصل على ما اريد
12	اتجاهل قواعد الفريق ونظمه اذا كانت في غير صالحني
13	عند تحقيق النجاح في المنافسة فاني احاول الحديث عن جهود الجميع
14	أعد نفسي افضل من بقية اللاعبين
15	أطيع اوامر المدرب دون مناقشة

نموذج لوحدة التعليمية

الملعب : ساحة المدرسة

الأسبوع : الأول

الهدف التعليمي : تعلم مهارة الدحرجة والمناولة على شواخص متعددة

الهدف التربوي : بث روح الحماس والمثابرة

عدد الطلاب : 16

الأدوات : 5 شواخص , 5 كرات

الزمن : 45 دقيقة

الملاحظات	التشكيل	الشرح	عناصره	أقسام الدرس	الوقت
<p>- التأكيد على الوقوف الصحيح</p> <p>- التأكيد على النظام والاحترام بين الطلاب</p> <p>- تمارين السير والهولة تكون بشكل دائرة حول الملعب .</p> <p>- التأكيد على الحركات أثناء الهولة .</p> <p>- التأكيد على الأداء الصحيح للتمارين .</p> <p>- مراعاة اتجاه الريح وضوء الشمس .</p>	<p>× × × ×</p> <p>× × × ×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p>	<p>يقف الطلاب على شكل خط مستقيم , أخذ الغياب , تجهيز أدوات الدرس , توجيه الطلاب بخلع كل ما يعرضهم للإصابات , ويبدأ الدرس بصيحة البداية (رياضة - نشاط) .</p> <p>السير الاعتيادي ← السير على الكعبين ← السير على المشطين</p> <p>الهولة الخفيفة ← هولة مع تدوير الذراعين للأمام والخلف</p> <p>هولة اعتيادية ← هولة مع رفع الركبتين أماماً عالياً بالتعاقب</p> <p>الهولة مع القفز عند سماع الصافرة ← هولة خفيفة ← سير اعتيادي ← ثم الوقوف .</p> <p>(الوقوف) القفز على البقع (5) مرات .</p> <p>(الوقوف) دوران رسغ القدم مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار .</p> <p>(الوقوف - فتحاً) رفع الذراعين أماماً - عالياً (5عادات) .</p> <p>(الوقوف - فتحاً) رفع الذراعين جانباً مع قتل الجذع بالتعاقب (5عادات) .</p>	<p>الجانب الإداري /</p> <p>2-1 د</p> <p>المقدمة / 5- د</p> <p>التمارين البدنية /</p> <p>3 د</p>	<p>القسم التمهيدي</p>	<p>10 د</p>
الملاحظات	التشكيلات	الشرح	عناصره	أقسام الدرس	الوقت

<p>- شرح المهارة بشكل واضح وبصوت مسموع</p>	<p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p>	<p>شرح مهارة الدحرجة بكرة القدم , وبيان أهميتها في لعبة كرة القدم مع تقديم أنموذج للمهارة .</p>	<p>الفعالية التعليمية / 10 د</p>	<p>القسم الرئيسي</p>	<p>د 30</p>
<p>- يعمل المدرس على تشجيع الطلاب أثناء الأداء .</p> <p>- يساعد الطلاب على تصحيح الحركة (تغذية راجعة) .</p>	<p>×</p> <p>▲</p> <p> </p> <p> </p> <p>—</p>	<p>المجموعة الأولى : تطبيق مهارة الجري بالكرة بالجزء الداخلي القدم</p> <p>المجموعة الثانية : تطبيق مهارة الجري بالكرة بالجزء الخارجي القدم .</p> <p>المجموعة الثالثة : تطبيق مهارة الجري بالكرة بالجزء الأمامي القدم .</p> <p>- لعبة صغيرة : تمرير الكرة من بين أقدام الطلاب الواقفين بشكل منسق والمقسمين إلى ثلاث مجاميع إلى آخر طالب والمجموعة الأسرع هي الفائزة .</p> <p>- ثم الانصراف بالصيحة (رياضة - نشاط) .</p>	<p>الفعالية التطبيقية / 20 د</p> <p>لعبة ترويحية (تمرير الكرة بين الأقدام)</p>	<p>القسم الختامي</p>	<p>د 5</p>
<p>- يعطى لكل مجموعة لأداء التمارين مدة كافية من الوقت .</p> <p>- يقوم المدرس بدوران المجموعة بعد أداء كل تمرين .</p>	<p>▲</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p>				
<p>- بث روح الحماس والمرح والتسلية .</p> <p>- والتأكيد على النظام والهدوء .</p>	<p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>▲</p>				

ملحق (2) يبين ملخص للجلسات الإرشادية (الأهداف والأوقات)

اليوم والتاريخ	الجلسات	عنوان الجلسة	الأهداف

ملحق (3)

الجلسة الأولى .. التعارف

هدف الجلسة:

بناء علاقة يسودها الدفء والود بإزالة الحواجز النفسية بين اعضاء المجموعة والمرشد من خلال التعارف المتبادل بينهم ، ويشمل التعارف اسم الطالب ، عمره ، هواياته .

كيفية ادارة الجلسة :

يقوم المرشد بإعطاء افراد المجموعة فكرة عامة عن الارشاد الجمعي والبرامج الارشادية ومعرفة توقعاتهم عن الجلسات الارشادية ومن ثم تصحيح التوقعات الخاطئة ، ثم يوضح المرشد للمجموعة ان هذه الجلسات ذات هدف علمي تهدف إلى مساعدتهم على تطوير سلوكياتهم في فهم انفسهم وفي تعاملهم مع الآخرين ، ثم يستفسر عن وجود اية اسئلة لدى المجموعة ، يتم بعد الاجابة عليها تحديد مكان وزمان الجلسات المقبلة ثم توضيح اهمية المحافظة على سرية ما يدور داخل الجلسات الارشادية وأخذ الجلسات على محمل الجد ، فهي في النهاية تهدف إلى فائدتهم بالدرجة الاساس ، ثم يودعهم بعد تحديد موعد الجلسة المقبلة .

الجلسة .. الثقة بالنفس بالأسلوب الاول

هدف الجلسة :

1- مساعدة افراد المجموعة على تنمية الثقة بأنفسهم .

2- نبذ الغرور كصفة سلبية في شخصية الفرد .

كيفية ادارة الجلسة :

يرحب المرشد بالمجموعة ثم يبدأ بمناقشة الواجب البيتي بناء على ما تمت مناقشته في الجلسة السابقة .

- يبدأ المرشد بتقديم موضوع الجلسة بالقول : كلنا يعلم ان الكمال لله وحده واننا لا يمكن ان نكون متميزين في كل شيء ويجب على الفرد ان يعرف ويدرك قدراته واهتماماته واتجاهاته ويكتشف الكفاءات التي لديهم قبل ان يقدم على تحقيق أو رسم أي هدف يبغى تحقيقه ، وما قلناه أنفا يعبر عن مصطلح سمعناه كثيرا وهو الثقة بالنفس التي هي شعور الفرد واحساسه بكفاءته وقناعاته بما لديه وعدم شعوره بالنقص أو الضعف وهي تقترب بالمعنى من مفهوم الشجاعة ، أو القدرة على مواجهة المواقف الطارئة دون خوف والشخص الذي لديه ثقة بنفسه يثق بالآخرين .

- يطلب المرشد من افراد المجموعة بعض الامثلة عن مواقف يكون لاجب فيها واثقا أو غير واثقا من نفسه ثم يناقشون ذلك فيما بينهم ، مع الاخذ بنظر الاعتبار ان ثقة الانسان بنفسه ترتبط ارتباطا وثيقا بما لديه من قابليات وامكانيات مع توضيح الفرق اثناء النقاش بين الثقة بالنفس والغرور والآثار السلبية المترتبة عليه شخصية الفرد .

- يطلب المرشد من افراد المجموعة التحضير للواجب البيتي بذكر مواقف تعبر عن الثقة بالنفس وتقييمها .

- يودع المرشد افراد المجموعة بعد تأكيده عليهم موعد الجلسة القادمة .

الجلسة .. الثقة بالنفس بالأسلوب الثاني

هدف الجلسة :

تمكين افراد المجموعة من تقبل نقد الآخرين والاعتراف بالخطأ عند الوقوع فيه.

كيفية ادارة الجلسة :

- يرحب المرشد بالمجموعة ثم يبدأ بمناقشة الواجب البيتي بناء على ما تمت مناقشته في الجلسة السابقة .
 - يقدم المرشد الموضوع بقوله ان الاعتراف بالخطأ فضيلة ، وليس هناك بشر معصوم من الخطأ فكل بني آدم خطأ وخير الخطائين التوابون ، وقد يتعرض الفرد احيانا إلى نقد لسلوكه من قبل الآخرين وخاصة داخل الملعب خلال التدريب وهنا تختلف ردود الافعال بين الافراد ، فمنهم من ينزعج ومنهم من يتقبل النقد وبسماحة ويحاول تعديل سلوكه بالشكل الذي يرضي من حوله ويصقل من شخصيته .
 - يوجه المرشد السؤال التالي : كم مرة وجه اليك نقد من الآخرين ؟ وعلى ماذا كان وكيف كان رد فعلك ؟ ثم يقوم بمناقشة كل اجابة على حدى مع افراد المجموعة لإثارة كل ما يراه مناسبا في الموقف النقاشي .
 - يوضح المرشد الفرق بين النقد البناء والنقد الهادم ، ثم يطلب من افراد المجموعة ان يذكر امثلة عن ذلك ومن ثم مناقشتها معهم .
 - يوصي المرشد افراد المجموعة بتحضير الواجب البيتي بتدوين مواقف تعبر عن انتقاد لكل واحد منهم من قبل الآخرين (اصدقاء ، مدربين) ورد الفعل الذي سلوكه لمناقشة ذلك في الجلسة القادمة .
 - يودع المرشد افراد المجموعة بعد تأكيده عليهم موعد الجلسة القادمة .
- ملاحظة:

هذا بالنسبة للمجموعة التجريبية الاولى التي تعرضت لأسلوب المناقشة فقط ، اما بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية والتي تعرضت لأسلوب المناقشة والاجماع بالرأي فان المرشد بعد نهاية كل نقاش يحاول التدخل للوصول الى افضل الآراء او مجموع الآراء المطروحة بصيغة ايجابية وبصورة غير مباشرة عن طريق اجماع المجموعة بالرأي حول المسألة المطروحة.