

فاعلية برنامج ارشادي لتعزيز المهارات النفسية للاعبين الشباب بكرة السلة

أ.م. ميثم صالح كريم

العراق. جامعة بابل. قسم النشاطات الطلابية

ssoo\_ss00999@yahoo.com

### الملخص

هناك العديد من اللاعبين لديهم ضعف واضح في أداء الحركات الرياضية ولأن الاداء الحركي يعتمد على النواحي البدنية والمهارية للاعبين فضلا عن النواحي النفسية التي وجد الباحث من خلال اضطلاع باللعبة قلة الاهتمام بها ، ولحل هذه المشكلة افترض الباحث ان المهارات النفسية سبب من أسباب هذا الضعف ، وهي احدى المظاهر المهمة التي تواجه اللاعبين وتؤثر في حياتهم الشخصية والرياضية على حد سواء ، ومع التقدم العلمي الحديث في الالعاب الرياضية والذي استند في أصوله على البحث المستمر عن أساليب جديدة ومتنوعة وفاعلة في عملية الإعداد النفسي للاعب من أجل أداء الحركات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والاستعداد ، فقد أصبح لزاماً على المدربين والعاملين في مجال الرياضة إن يدركوا أهمية الحاجة إلى هذا التغيير في أساليب تدريب الحركات الرياضية ، لذلك أعد الباحث برنامجاً إرشادياً لتعزيز المهارات النفسية للاعبين الشباب بكرة السلة وتلخصت أهداف البحث بالآتي:-

- 1- التعرف على المهارات النفسية للاعبين نادي الحلة الشباب بكرة السلة لعام 2018 م .
  - 2- أعداد برنامج ارشادي لتعزيز المهارات النفسية للاعبين نادي الحلة الشباب بكرة السلة لعام 2018 م .
  - 3- التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي لتعزيز المهارات النفسية للاعبين نادي الحلة الشباب بكرة السلة لعام 2018 م .
- استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للتعرف على المهارات النفسية وكذلك المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث ، وتحدد مجتمع البحث بلاعبين كرة السلة لنادي الحلة الرياضي والبالغ عددهم (24) لاعب وكانت اهم الاستنتاجات هي :-
- 1- للتدريب المتضمن للبرنامج الإرشادي فاعلية في تعزيز المهارات النفسية للاعبين نادي الحلة الشباب بكرة السلة لعام 2018 م .
  - 2- للبرنامج التدريبي المتبع فاعلية في تعزيز المهارات النفسية للاعبين نادي الحلة الشباب بكرة السلة لعام 2018 م .
  - 3- للتدريب المتضمن للبرنامج الارشادي أفضل فاعلية على البرنامج التدريبي المتبع في تعزيز المهارات النفسية للاعبين نادي الحلة الشباب بكرة السلة لعام 2018 م .
- الكلمات المفتاحية : فاعلية برنامج إرشادي ، المهارات النفسية ، كرة السلة

---

Effectiveness of a mentoring program to enhance the psychological skills among y  
basketball young players

Assistant Prof. Maitham Saleh Kareem

Iraq. University of Babylon. Department of Student Activities

ssoo\_ssoo999@yahoo.com

---

Abstract

There are many players who have a clear weakness in the performance of sports movements and because the performance of the movement depends on the physical and skill aspects of the players as well as the psychological aspects that the researcher found through the game of lack of interest in them, and to solve this problem, the researcher hypothesized that psychological skills is a cause of this weakness, which is one of the important aspects facing the players and affect their personal and sports lives personal alike . With the scientific progress in modern sports, which was based on the ongoing search for new , diverse and effective methods in the process of the athlete's psychomotor for the performance of sports movements with a high degree of accuracy and readiness, it is imperative for coaches and workers in the sport to realize the importance of the need for this change in the methods of training sports movements, so the researcher prepared a program to promote the psychological skills of basketball young players .The researcher summarized the research objectives as follows :

Identifying the psychological skills o Al-Hilla Sports Club players in basketball for 1.2018

2. Preparing program to enhance the psychological skills of Al-Hilla Sports Club young players in basketball for the year 2018.

3. Identifying the effectiveness of the mentoring program to enhance the psychological skills of Al-Hilla Sports Club young players in basketball for the year 2018.

The researcher used the descriptive approach in the survey method to identify the psychological skills as well as the experimental approach to suit the research problem. The research community determines the basketball players of Al-Hilla Sports Club (24) .The researcher concluded that :

1. The training which includes the mentoring program is effective in enhancing the psychological skills among Al- Hillah sports club young players in basketball for 2018.

2. The training g program followed is effective in enhancing the psychological skills of Al-Hillah sports club young players in basketball.

3. The training which includes the mentoring program is superior than the training program followed in enhancing the psychological skills among Al-Hillah sports club .young players in basketball for 2018

Keywords: effectiveness of mentoring program, psychological skills, basketball

1- المقدمة :

التفوق الرياضي يتوقف على مدى توظيف الرياضيين لقدراتهم البدنية وقدراتهم النفسية , ومن خلال القدرة النفسية التي تعمل على مساعدة اللاعبين في تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية للوصول الى افضل أداء رياضي وذلك من خلال استخدام برامج خاصة اعدت لهذا الغرض , وان اشباع حاجات الفرد بشكل عام والحاجات النفسية بشكل خاص يعد من العوامل المهمة والاساسية التي من شأنها مساعدة اللاعب في العيش بسعادة وأمان والتفاعل مع بيئته التي لها أثر ودور مهم في تمتعه بالصحة النفسية .

وتمثل المهارات النفسية عنصرا اساسيا في اعداد اللاعبين فهي تؤدي دورا مهما في تطوير الأداء واصبح ينظر اليها كإحدى المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية ، ومن اجل تنمية المهارات النفسية (القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الإنجاز الرياضي) يجب ان يكون موازيا مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال وضع البرامج الصحيحة.

وتعد لعبة كرة السلة احدى الألعاب الرياضية التي تتميز بالأداء المهاري الذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة كما انها تتميز بالكفاح المستمر من الفريقين للفوز بالمباراة وتحتوي على المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيراتها وهذا من شأنه يؤثر على الأداء الخططي والمهاري للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة لذلك اتجه المدرب الى التخطيط المبكر لتعزيز المهارات النفسية للاعبين الشباب الى جانب اعدادهم البدني , وتكمن أهمية البحث الى مكانة هذه المهارات في التأثير على المستوى المهاري والخططي وتقليل نسبة الخطأ في أداء اللاعبين اثناء المنافسات الرياضية ، ومن اجل زيادة نسبة تطور المستوى الرياضي في قدرات اللاعبين الشباب يتحتم على المدرب استخدام التخطيط العلمي بشكل يتناسب مع إمكانيات اللاعبين لان تطوير المهارات النفسية اثناء الأداء الرياضي يؤدي إلى زيادة التحدي والصمود والإرادة لدى اللاعب وهي بذلك تساعده بالوصول إلى الأداء الأمثل سواء بالتدريب أو المنافسات .

ويعتمد اعداد اللاعب بكافة جوانبه (البدني ، المهاري ، الخططي) على الاعداد النفسي لأنه من الأمور المهمة لمواجهة التدريب الشاق من جهة وما يدور في رأس اللاعب من جهة أخرى , ويعد تدريب المهارات النفسية وتطويرها (حسب ما نراه) من اهم الوسائل التي تعمل على تطوير قدرات وامكانيات اللاعب ، فعليه لا بد من تعزيز المهارات النفسية للاعبين الشباب لمحاولة تحقيق المستوى الرياضي العالي بهدف خلق القدرة على العمل بما يتناسب وظروف المباريات ، الا ان

الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح الأخطاء التي يقع بها اللاعب ومعالجة التقصير الحاصل في الأداء بزيادة عدد الوحدات التدريبية او زيادة زمن الوحدة التدريبية ويهملون المهارات النفسية التي تلعب دور رئيسي في تطوير اللاعب , وان نجاح او فشل اللاعب في أي رياضة هو نتيجة مزيج من الصفات البدنية والمهارية والنفسية.

وتعد المهارات النفسية حالة مكملة لعملية التدريب كما يراها الباحث ، لذا قام الباحث بأعداد برنامج ارشادي لتعزيز المهارات النفسية للاعبين الشباب بكرة السلة واستخدامه بشكل يتناسب مع حجم اعداد اللاعب (بدنيا ، مهاريا ، خططيا) ومعرفة تأثيره على اعداد اللاعب .

ويهدف البحث الى :

- 1- التعرف على المهارات النفسية للاعبى نادي الحلة الشباب بكرة السلة لعام 2018.
  - 2- اعداد برنامج ارشادي لتعزيز المهارات النفسية للاعبى نادي الحلة الشباب بكرة السلة لعام 2018.
  - 3- التعرف على فاعلية التدريب المتضمن للبرنامج الارشادي في تعزيز المهارات النفسية للاعبى نادي الحلة الشباب بكرة السلة لعام 2018.
- فروض البحث :

- 1- للتدريب المتضمن للبرنامج الارشادي فاعلية في تعزيز المهارات النفسية للاعبى نادي الحلة الشباب بكرة السلة لعام 2018 .
  - 2- للتدريب المتضمن للبرنامج الارشادي أفضلية في الفاعلية على البرنامج التدريبي المتبع لتعزيز المهارات النفسية للاعبى نادي الحلة الشباب بكرة السلة لعام 2018 .
- مجالات البحث:

- 1- المجال البشري : لاعبو نادي الحلة الرياضي الشباب بكرة السلة لعام 2018 م .
- 2- المجال الزمني : الاحد 2018/4/1 لغاية الاثنين 2018/6/18
- 3- المجال المكاني : قاعة الشهيد حمزة نوري للألعاب الرياضية.

تحديد المصطلحات:

- 1- الفاعلية: القدرة على التأثير وبلوغ الاهداف وتحقيق النتائج المرجوة بأفضل صوره ممكنة. (عزيز ابراهيم مجدي , 2009 , ص 745)
- 2- البرنامج الإرشادي: هو مخطط منظم في ضوء اسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا للفئة المسترشدة. (سامي محمد ملحم, 2015, ص 205)
- 3- المهارات النفسية: عبارة عن قدرة يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والاتقان والمران والتدريب ( محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص 192)

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث:

من خلال طبيعة المشكلة يتحدد المنهج المتبع في البحث للحصول على النتائج الدقيقة للتجربة ,  
اذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في التعرف على المهارات النفسية  
للاعبين الشباب "اذ يهدف الاسلوب المسحي الوصفي الى جمع البيانات من افراد المجتمع  
لمحاولة تحديد الحالة الراهنة في متغيرات عديدة "

(محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب , 1999 , ص139)

وكذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة)  
لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث , اذ تعد البحوث التجريبية " ادق أنواع البحوث العلمية التي يمكن  
ان تؤثر في العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالتجربة."

(اخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي , 2000, ص107)

التصميم التجريبي :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات  
الاختبار القبلي والبعدي وذلك بإدخال المتغير المستقل وهو (البرنامج الارشادي) على المجموعة  
التجريبية فقط , علما ان مجموعتي البحث (التجريبية , الضابطة) تطبق نفس البرنامج التدريبي  
المتبع من قبل المدرب , كما موضح في شكل (1)

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية	قياس المهارات النفسية	التدريب المتضمن للبرنامج الارشادي	قياس المهارات النفسية
الضابطة		التدريب المتبع	

شكل (1)

يبين التصميم التجريبي لمجموعتي البحث

2-2 مجتمع البحث وعيناته:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي الحلة الرياضي لعام 2018م والبالغ عددهم (24) لاعب من فئة الشباب.

عينات البحث:

1- عينة التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث باختيار (6) لاعبين من فئة الشباب ليمثلوا عينة التجربة الاستطلاعية لمقياس المهارات النفسية وبالطريقة العشوائية.

2- عينة التطبيق النهائي للمقياس:

اشتملت عينة التطبيق النهائي للمقياس على (24) لاعب بدون استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية .

3- عينة التجربة الرئيسة:

اشتملت عينة التجربة الرئيسة على (24) لاعب, بعدها قام الباحث بقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بالتساوي وليصبح عدد المجموعة الواحدة (12) لاعب.

2-3 وسائل وأدوات جمع المعلومات:-

- المصادر العربية والأجنبية

- البرنامج الارشادي

- مقياس المهارات النفسية

استخدم الباحث مقياس المهارات النفسية المسمى باختبار المهارات العقلية Mental Skills

Questionnaire الذي صممه كل من ستيفان بل Bull وجون البنسيون Albinson ،

وكريستوفر شامبروك (1996) Shambrook وقد عرّبه

(محمد حسن علاوي) لغرض قياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي

(محمد حسن علاوي , 1998 , ص 543-547)

ويشتمل المقياس على ستة أبعاد وهي (القدرة على التصور , القدرة على الاسترخاء , القدرة على تركيز الانتباه , القدرة على مواجهة القلق , الثقة بالنفس , دافعية الإنجاز الرياضي) , ويتضمن كل بعد من الأبعاد الستة على (4) عبارات ليكون المجموع الكلي للمقياس (24) عبارة ويقوم اللاعب بالإجابة عن عبارات المقياس سداسي الدرجات(1-2-3-4-5-6)

ويتضمن المقياس (6) ابعاد وكل بعد تمثله (4) عبارات وهي :-

اولا :- القدرة على التصور ويشمل العبارات (1,7,13,19) وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (13) فهي عكس اتجاه البعد (سلبية) .

ثانيا :- القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات (2,8,14,20) وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (8) فهي عكس اتجاه البعد (سلبية) .

ثالثا :- القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات (21,15,9,3) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد (سلبية) .

رابعا :- القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات (22,16,10,4) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد (سلبية) .

خامسا :- الثقة بالنفس وتشمل العبارات (23,17,11,5) العبارتان (17,5) في اتجاه البعد والعبارتان (23,11) في عكس اتجاه البعد (سلبية) .

سادسا :- دافعية الانجاز الرياضي وتشمل العبارات (24,18,12,6) كلها في اتجاه البعد (ايجابية) .

ان مقياس المهارات النفسية هو مقياس سداسي التدرج , وتكون عباراته أما مع اتجاه البعد (ايجابية) او عكس اتجاه البعد (سلبية) ففي العبارات التي مع اتجاه البعد وهي الفقرات الايجابية (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24) فيكون حساب الدرجة تنازليا من

(1-6) والعبارات التي مع عكس الاتجاه تصاعديا وهي الفقرات السلبية (15,16,21,22,23,24,3,4,8,9,10,11,13) ويكون حساب الدرجة تصاعديا من (1-6) وتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بحساب درجة كل بعد على حده وتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (24) والدرجة العظمى للمقياس (144) والوسط الفرضي (84) بينما اقل درجة للبعد (4) واعلى درجة للبعد (24) ويتم جمع درجة كل بعد على حده وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى للبعد وقدرها (24) فأن ذلك يدل على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجات اللاعب واقتربت من الدرجة الصغرى وقدرها (4) فأن ذلك يدل على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية ( النفسية) التي يقيسها هذا البعد .

وقد تم عرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين لعلم النفس الرياضي والبالغ عددهم (5) خبراء . ملحق (1) وكان المقياس صالح بنسبة (100%) .

ويقوم اللاعب بالإجابة على مقياس سداسي التدرج والرقم (1) يدل على ان العبارة لا تنطبق عليك تماماً ، الرقم ( 2 ) يدل على ان العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً ، والرقم (3) يدل على ان العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة والرقم (4) يدل على ان العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ، والرقم (5) يدل على ان العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ، والرقم (6) يدل على ان العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً ، بالنسبة للفقرات الايجابية ويكون عكسه بالفقرات السلبية .

4-2 الاجراءات الميدانية للبحث :

2-4-1 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف (2018/4/1) حيث قام الباحث باختيار (6) لاعبين شباب من عينة البحث ليمثلوا عينة التجربة الاستطلاعية لمقياس المهارات النفسية وبالطريقة العشوائية , والتي تم من خلالها التأكد من المعاملات الاحصائية.

2-4-1-1-1 الاسس العلمية لمقياس المهارات النفسية:-

2-4-1-1-1-1 الصدق:

تم استخدام صدق المحتوى للتحقق من صدق المقياس الحالي , أذ تتم دراسته من خلال عملية التحليل المنطقي لمحتوى أداة القياس اعتماداً على حكم فردي , وان الحكم الفردي يعد جهداً ذاتياً , إن عملية الحكم على صدق محتوى أداة قياس معينة يعد عاملاً منطقياً وتحكيمياً ينفذه فريق من الخبراء والمختصين في مجال أداة القياس ويتحدد فريق الخبراء في عملية الخصم على مدى تمثيل فقرات الاختيار للمحتوى الذي اشتقت منه .

(موسى النبهان , 2004 , ص 267)

واستخدم الباحث هذا النوع من الصدق عندما اخذ آراء الخبراء والمختصين .

(ملحق 1) في مدى صلاحية فقرات المقياس لقياس المهارات النفسية .

2-4-1-1-2 الثبات:-

يعد الثبات من خصائص القياس الأساسية للمقاييس مع اعتبار تقدم الصدق عليه , أن المقياس الصادق يعد ثابتاً , ويمكن القول إن كل اختبار صادق هو ثابت بالضرورة , ويمكن تعريف الثبات على انه "مدى الدقة او الاتقان او الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضعت من اجلها "

(محمد نصر الدين رضوان , 2006 , ص 98) أعتمد الباحث طريقة التجزئة النصفية لأنها من أكثر طرق الثبات استخداماً فقد لا يستطيع الباحث جمع أفراد العينة ثانية لإعادة نفس الاختبار. (علي سلوم جواد , 2004 , ص 34)

وفي هذه الطريقة تقسم فقرات الاختبار بعد تطبيقه إلى قسمين متساويين , وبما إن عدد الفقرات (24) فقرة , قام الباحث بتقسيم الفقرات إلى قسمين متساويين , يضم القسم الأول منها الفقرات ذات الأرقام الفردية وعددها (12) فقرة , ويضم القسم الثاني الفقرات ذات الأرقام الزوجية وعددها (12) فقرة وينظر إلى هذين القسمين على إنهما اختباران فرعيان من الاختبار الكلي , لذا يحسب معامل الارتباط بين الدرجات المتحققة عليهما وقد تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نصفي الاختبار وكانت قيمته المحسوبة (0.81) وتعد قيمة ثبات لنصف المقياس . ثم تمت معالجة القيمة الاخيرة باستخدام معادلة (سبيرمان - براون) لتكون قيمة الثبات (0.84) للمقياس ككل .

2-4-2 التجربة الرئيسية للبحث:-



قام الباحث باعتماد نتائج عينة التطبيق النهائي للمقياس كاختبار قبلي، حيث قام الباحث بتطبيق مقياس المهارات النفسية (ملحق 2) على عينة البحث والبالغة (24) لاعب يوم السبت المصادف (2018/4/7) في الساعة الخامسة مساءً وقد أكد الباحث على ضرورة قراءة فقرات المقياس وتعليماتها بدقة والإجابة عنها بصدق وأمانة .

اجراءات تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:-

1- تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة:-

### جدول (1)

يبين تجانس المجموعة التجريبية

معامل الالتواء	المجموعة التجريبية			المعالم الإحصائية المتغيرات
	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
2.80	187	2.14	189.65	طول - سم
1.96	76	1.30	76.85	وزن - كغم
2.95	16	1.98	17.95	عمر - سنة

### جدول (2)

يبين تجانس المجموعة الضابطة

معامل الالتواء	المجموعة الضابطة			المعالم الإحصائية المتغيرات
	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
2.92	188	2.07	190.02	طول - سم
1.87	75	1.25	75.78	وزن - كغم
1.78	17	1.48	17.88	عمر - سنة

2- تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة:-

قام الباحث بأجراء التكافؤ بين المجموعتين في الاختبار القبلي من خلال حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للطول والعمر وللزمن وكذلك للأبعاد الستة لمقياس المهارات

النفسية وللمجموعتين وتم تطبيق اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين من اجل معرفة الفروق بغية إيجاد الدلالة الاحصائية في الاختبار القبلي لمجموعتي البحث . كما في الجدول (3)

جدول (3)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث

الدلالة الاحصائية	قيمة t الجدولية*	قيمة t المحسوبة	الوسط المرجح	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
				الاختبار القبلي		الاختبار القبلي		
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
غير معنوي	2.074	0.6	2.95	0.86	8.42	1.12	8.58	القدرة على التصور
غير معنوي		0.5	2.95	0.94	8.25	1.17	8.42	القدرة على الاسترخاء
غير معنوي		0.3	3.04	0.85	8.67	1.16	8.75	القدرة على تركيز الانتباه
غير معنوي		0.8	3.05	0.89	8.83	1.12	9.08	القدرة على مواجهة القلق
غير معنوي		0.3	2.95	0.94	8.83	1.07	8.92	الثقة بالنفس
غير معنوي		0.7	2.86	0.71	8.58	1.02	8.75	دافعية الانجاز الرياضي

\* عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (3) درجات ابعاد مقياس المهارات النفسية للاختبار القبلي ولمجموعتي البحث, فقد كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لبعد القدرة على التصور (8.58) وبانحراف معياري (1.12) . وكانت قيمته للمجموعة الضابطة (8.42) وبانحراف معياري (0.86) ولغرض التعرف على تكافؤ مجموعتي البحث في بعد (القدرة على التصور) قبل البدء بالتجربة , استخدم الباحث المعالجة الاحصائية قانون (t-test) لمجموعتين مستقلتين وكانت قيمتها المحسوبة (0.6) وهي اصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.074) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) مما يشير الى ان الفروق غير معنوية وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذا البعد .

اما في بعد القدرة على الاسترخاء فقد كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (8.42) وبانحراف معياري (1.17) وبلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.25) وبانحراف معياري (0.94) ومن اجل معرفة تكافؤ مجموعتي البحث في بعد القدرة على الاسترخاء استخدم الباحث المعالجة الاحصائية قانون (t-test) لمجموعتين مستقلتين وكانت قيمتها المحسوبة (0.5) وهي اصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.074) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) مما يشير الى ان الفروق غير معنوية وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذا البعد .

اما في بعد القدرة على تركيز الانتباه فقد كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (8.75) وبانحراف معياري (1.16) وبلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.67) وبانحراف معياري (0.85) وعندما استخدم الباحث المعالجة الاحصائية قانون (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة تكافؤ مجموعتي البحث في بعد القدرة على تركيز الانتباه تبينت قيمته المحسوبة والبالغة (0.3) وهي اصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.074) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) مما يشير بان الفروق غير معنوية وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذا البعد .

اما في بعد القدرة على مواجهة القلق فقد كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (9.08) وبانحراف معياري (1.12) وبلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.83) وبانحراف معياري (0.89) ومن اجل معرفة تكافؤ مجموعتي البحث في بعد القدرة على مواجهة القلق استخدم الباحث المعالجة الاحصائية قانون (t-test) لعينتين مستقلتين وكانت قيمتها المحسوبة (0.8) وهي اصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.074) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) مما يشير الى ان الفروق غير معنوية وهذا يدل الى تكافؤ مجموعتي البحث في هذا البعد .

اما في بعد الثقة بالنفس فقد كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (8.92) وبانحراف معياري (1.07) وبلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.83) وبانحراف معياري (0.94) ومن اجل معرفة تكافؤ مجموعتي البحث في بعد الثقة بالنفس استخدم الباحث المعالجة الاحصائية قانون (t-test) لعينتين مستقلتين وكانت قيمتها المحسوبة (0.3) وهي اصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.07) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) مما يشير الى ان الفروق غير معنوية وهذا يدل الى تكافؤ مجموعتي البحث في هذا البعد .

اما في بعد دافعية الانجاز الرياضي فقد كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (8.75) وبانحراف معياري (1.02) وبلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.58) وبانحراف معياري (0.71) ومن اجل معرفة تكافؤ مجموعتي البحث في بعد دافعية الانجاز الرياضي استخدم الباحث المعالجة الاحصائية قانون (t-test) لعينتين مستقلتين وكانت قيمته المحسوبة (0.7) وهي اصغر من قيمته الجدولية والبالغة (2.07) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) مما يشير الى ان الفروق غير معنوية وهذا يدل الى تكافؤ مجموعتي البحث في هذا البعد . من هذا نستنتج بان الفروق غير معنوية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث للصفات المدروسة ولجميع الابعاد الستة لمقياس المهارات النفسية .

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة في تمام الساعة (الخامسة) مساءً من يوم السبت والمصادف (2018/4/7) على اللاعبين الشباب بكرة السلة في نادي الحلة الرياضي والبالغ عددهم (24) لاعبا وتم توزيع مقياس المهارات النفسية عليهم في قاعة الشهيد حمزة نوري .

### 3- خطوات بناء البرنامج الإرشادي

اعتمد الباحث الإجراءات الآتية في بناء البرنامج الإرشادي :

أولاً : أنموذج (التخطيط - البرمجة - الميزانية) : اعتمد الباحث أنموذج (التخطيط - البرمجة - الميزانية) نظاماً لتخطيط البرنامج الإرشادي الحالي ، إذ يعد هذا النوع من الأساليب الإدارية الفاعلة في التخطيط كونه يسعى للوصول إلى أقصى حد من الفعالية والفائدة بأقل التكاليف .

ثانياً : الإرشاد الجمعي : اعتمد الباحث في تنمية السلوك الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية الرياضية على البرنامج الإرشادي الجمعي .

ثالثاً : نظرية العلاج الواقعي : اعتمد الباحث نظرية العلاج الواقعي لتخطيط البرنامج الإرشادي الحالي .

### 2-5 خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي .

أولاً:- تحديد الحاجات

لتحديد احتياجات أفراد البحث اعتمد الباحث على عدد من المعطيات لصياغة الجلسات الإرشادية وكما يأتي :-

أ- نتائج مقياس المهارات النفسية الذي طبق على عينة التطبيق النهائي للمقياس، ومن ثم حساب الوسط المرجح والوزن المثوي لكل فقرة ، وكان المعيار في تحديد المشكلة هو الوسط الفرضي لدرجات بدائل الإجابة ، أي أن الفقرة التي تحصل على أقل من (3.5) درجة تعبر عن وجود مشكلة، وقد تم تحديد بعض المشاكل لغرض تحديد الحاجات الإرشادية التي تقابلها.

ب- عرض قائمة تحتوي على المشكلات على عدد من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي وقد تم تحديد (6) حاجات تمثل حاجات اللاعبين وهي كالآتي:-

1- الحاجة إلى تنمية القدرة على التصور

2- الحاجة إلى تنمية القدرة على الاسترخاء.

3- الحاجة إلى تنمية القدرة على تركيز الانتباه

4- الحاجة إلى تنمية القدرة على مواجهة القلق

5- الحاجة إلى تنمية الثقة بالنفس

6- الحاجة إلى تنمية دافعية الانجاز الرياضي

ثانياً:- اختيار الأوليات

تم تحديد أوليات العمل في البرنامج الإرشادي في ضوء ترتيب فقرات مقياس المهارات النفسية للاعبين تصاعدياً وحسب الوزن المرجح والوزن المثوي لها وكما في الجدول (4).

#### جدول (4)

يبين فقرات مقياس المهارات النفسية مرتبة تصاعدياً حسب الوسط المرجح والوزن المثوي

ت	التسلسل القديم	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المثوي
---	-------------------	---------	-----------------	-----------------

42.5	2.55	أفضل دائما الاشتراك في المسابقة الحساسة والهامة .	12	1
42.8	2.57	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة .	14	2
43.8	2.63	مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المسابقة .	15	3
45.3	2.72	أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسني أثناء المنافسة .	18	4
45.8	2.75	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية .	20	5
46.3	2.78	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة .	23	6
46.5	2.79	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي .	13	7
46.8	2.81	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها	19	8
47.3	2.84	اشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهد طوال فترة المنافسة .	24	9
47.5	2.85	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا .	7	10
48.3	2.90	عندما اشترك في منافسة فإنني اشعر بالمزيد من القلق .	16	11
48.8	2.93	طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي .	17	12
49.3	2.96	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة .	22	13
49.5	2.97	الأحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في المنافسة	21	14
49.8	2.99	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المسابقة على الانتهاء .	11	15
51.8	3.11	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي .	5	16
52.5	3.15	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة .	9	17
53.5	3.21	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة .	8	18
54.3	3.26	اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها .	4	19
54.8	3.29	اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة .	2	20
55.3	3.32	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المنافسة .	10	21
55.8	3.35	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد .	6	22
56.3	3.38	أستطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة .	1	23
56.8	3.41	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي .	3	24

ثالثا:- تحديد الاهداف

حدد الباحث الأهداف العامة والخاصة للبرنامج الإرشادي على وفق الحاجات التي شخصت

وهي كالآتي:-

- الاهداف العامة:- وتشمل مساعدة اللاعبين الشباب على تحقيق الأداء الأفضل من خلال التوافق النفسي والاجتماعي لديهم .
- الاهداف الخاصة:- وهي تمكين اللاعبين من إدارة المهارات النفسية معرفيا.
- د- إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الاهداف وتشمل:-
- 1- المحاضرة وحلقات:- أذ تم تقديم المحاضرات التربوية والعلمية من قبل المرشد وذلك لشرح وتوضيح المهارات النفسية والعوامل المؤثرة فيها وكيفية علاجها.
- 2- التدريب السلوكي:- يشمل القيام بمجموعة من السلوكيات الخاصة بالمهارات النفسية والتمرين عليها في مواقف مختلفة مثل (الوعي بالأفكار السلبية وإيقافها ، التفكير المنطقي).
- 3- عرض الصور:- عرض المرشد مجموعة من الصور الفوتوغرافية والتي تعزز لدى المسترشدين السلوكيات السوية والثقة بالنفس .
- 4- التعزيز الاجتماعي:- ويتضمن الثناء على المرشدين عند قيامهم بالسلوك المرغوب فيه .
- 5- التقويم:- لجأ الباحث في هذا البحث الى استخدام ثلاث أنواع من التقويم
- أ- التقويم القبلي:- وذلك من خلال تطبيق مقياس المهارات النفسية من اجل التعرف على المهارات النفسية الموجودة لدى المسترشدين ، وذلك من قبل البدء بالبرنامج الإرشادي .
- ب- التقويم البنائي:- أستخدم الباحث هذا النوع من التقويم بعد الانتهاء من كل جلسة إرشادية وذلك بتوجيه مجموعة من الأسئلة الى المسترشدين للتعرف على مدى التغيير المرغوب الذي تم أحداثه لديهم والتعرف على آرائهم حول ما تم تناوله من موضوع خلال الجلسة الإرشادية.
- ج- التقويم النهائي:- وذلك من خلال تطبيق مقياس المهارات النفسية على مجموعة المسترشدين الشباب (عينة المجموعة التجريبية) وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي في تعزيز المهارات النفسية لدى اللاعبين الشباب ويتم تقويم البرنامج الإرشادي من خلال المقارنة بين درجات الاختبار القبلي والاختبار البعدي للاعبين الشباب لمعرفة التطور الحاصل .
- بعد استكمال الإجراءات العلمية السابقة وتهيئة المستلزمات اللازمة لنجاح التجربة ، طبق البرنامج الإرشادي النفسي في يوم الاحد المصادف (2018/4/15) ولغاية يوم السبت المصادف (2018/6/9) وتضمن البرنامج الارشادي بصيغته النهائية (8) جلسات إرشادية ، وبمعدل جلسة واحدة بالأسبوع وزمن كل جلسة (20) دقيقة ما عدا الجلستين الافتتاحية والختامية (15) دقيقة ، وكما موضح في جدول (5) .
- ويتضمن البرنامج الارشادي عدد من التمارين والتي تم الحصول عليها من خلال الخطوات السابقة لأعداد البرنامج الارشادي والمستندة أساسا الى المصادر والمراجع والدراسات ذات العلاقة والتي أشير اليها فيما تقدم وكما يلي :-

- أ - لكي يتمكن اللاعب الشاب من اكتساب واتقان المهارات النفسية التي تساعده على تنفيذ التمارين الرياضية . فقد تم تحديد فترة أداء المهارات التي تضمنها البرنامج قبل أداء التمرين الحركي من خلال اشراك اللاعب الشاب في وقت المباريات وبدون انقطاع وقد تم التنسيق مع مدرب الفريق بخصوص تلك الإجراءات.
- ب - الفائدة من المصادر العلمية المتعلقة بالموضوع في تحديد التمرينات الواجب استخدامها ضمن فقرات البرنامج الارشادي .
- ج - توضيح أهمية البرنامج الارشادي والتعرف عليه بالنسبة للاعبين الشباب .
- د - مراعاة خصوصية البرنامج الارشادي المعتمد في الدراسة الحالية والذي يتطلب مجموعة من الأساليب العلمية عند تطبيقه ومن أهمها استخدام الاسترخاء .
- هـ- تعريف اللاعبين الشباب بأسلوب استخدام الحديث الداخلي لدوره المهم في خلق الدافعية في البرنامج وقدرته على مساعدة اللاعب الشاب بتصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بواجباته.
- و- توفير الفرصة للاعبين الشباب لاستدعاء خبرات نجاحاتهم للوصول الى المستوى الامثل للإثارة من اجل إحداث التغيير السلوكي المطلوب .
- لقد كان للمختص بالإرشاد النفسي (الاستاذ الدكتور عامر سعيد الخيكاني) دورا مهما في تنفيذ مفردات البرنامج الارشادي .
- 7- بعد بناء البرنامج الارشادي بصيغته النهائية تم مناقشته من قبل الباحث مع عدد من السادة الخبراء في علم النفس الرياضي .

جدول (5) يبين محتويات البرنامج الارشادي وتوقيتاته الأسبوعية

ت	محتوى الجلسة الارشادية	تاريخ الجلسة	زمن الجلسة	الاسبوع
1	الجلسة الافتتاحية/ التعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه	2018/4/15	15 دقيقة	الاول
2	تعزيز مهارة القدرة على التصور	2018/4/22	20 دقيقة	الثاني
3	تعزيز مهارة القدرة على الاسترخاء	2018/4/29	20 دقيقة	الثالث
4	تعزيز مهارة القدرة على تركيز الانتباه	2018/5/6	20 دقيقة	الرابع
5	تعزيز مهارة القدرة على مواجهة القلق	2018/5/13	20 دقيقة	الخامس



6	تعزيز مهارة الثقة بالنفس	2018/5/20	20 دقيقة	السادس
7	تعزيز مهارة دافعية الانجاز الرياضي	2018/5/27	20 دقيقة	السابع
8	الجلسة الختامية	2018/6/3	15 دقيقة	الثامن

2-5 الاختبارات البعدية:- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي على اللاعبين الشباب بكرة السلة لنادي الحلة الرياضي (المجموعة التجريبية) والبالغ عددهم (7) لاعبا , أجريت الاختبارات البعدية على أفراد مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والبالغ عددهم (14) لاعب لمعرفة التطور الحاصل , وتم مراعاة الظروف نفسها التي أجريت عليها في الاختبارات القبالية وذلك في تمام الساعة (الخامسة) عصرا من يوم الأحد وبتاريخ (2018/6/10) وفي القاعة الرياضية المغلقة الخاصة بالنادي .

2-6 الوسائل الاحصائية:-

أ- الوسط الحسابي

ب- الانحراف المعياري

ج- t-test للعينات المستقلة

د- t-test للعينات مترابطة

(محمد جاسم الياسري ، 2010 )

هـ- الوسيط

و- معامل الالتواء

(علي سموم الفطروسي واخرون ، 2014)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

3-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية:-

جدول (6)

يبين نتائج الاختبارين (القبلي - البعدى) لمجموعة التجريبية

الدلالة الاحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المجموعة التجريبية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي		12.13	0.92	13.25	1.12	8.58	القدرة على التصور

معنوي	2.201	11.8	1.08	12.92	1.07	8.42	القدرة على الاسترخاء
معنوي		5.70	0.97	12.92	1.16	8.75	القدرة على تركيز الانتباه
معنوي		12.28	0.86	13.08	1.12	9.08	القدرة على مواجهة القلق
معنوي		12.11	1.07	13.16	1.07	8.92	الثقة بالنفس
معنوي		13.33	1.09	13.25	1.02	8.75	دافعية الانجاز الرياضي

\* درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)

يبين جدول (6) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية , اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي في بعد القدرة التصور (8.58) وبانحراف معياري (1.12) . اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي ولنفس البعد فكانت (13.25) وبانحراف معياري (0.92) وعند المعالجة الاحصائية باستخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة فظهرت قيمته المحسوبة والبالغة (12.13) وهي اكبر من قيمته الجدولية والبالغة (2.201) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) . وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين في هذا البعد ولصالح الاختبار البعدي .

اما في بعد القدرة على الاسترخاء فكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي وللمجموعة التجريبية (8.42) وبانحراف معياري (1.07) وكانت قيمة الوسط الحسابي ولنفس البعد في الاختبار البعدي (12.92) وبانحراف معياري (1.08) وعند المعالجة الاحصائية وذلك باستخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة فظهرت قيمته المحسوبة والبالغة (11.8) وهي اكبر من قيمته الجدولية والبالغة (2.201) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين في هذا البعد ولصالح الاختبار البعدي .

اما في بعد القدرة على تركيز الانتباه فكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (8.75) وبانحراف معياري (1.16) وكانت قيمة الوسط الحسابي ولنفس البعد في الاختبار البعدي (12.92) وبانحراف معياري (0.97) وعند المعالجة الاحصائية من خلال استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة فظهرت قيمته المحسوبة والبالغة (5.70) وهي اكبر من قيمته الجدولية والبالغة (2.201) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين في هذا البعد ولصالح الاختبار البعدي .

اما في بعد القدرة على مواجهة القلق فكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (9.08) وبانحراف معياري (1.12) وبلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (13.08) وبانحراف معياري (0.86) وعند المعالجة الاحصائية من خلال استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة فظهرت قيمته المحسوبة (12.28) وهي اكبر من قيمته الجدولية والبالغة (2.201)

عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين في هذا البعد ولصالح الاختبار البعدي .

اما في بعد الثقة بالنفس فقد كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (8.92) وبانحراف معياري (1.07) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (13.16) وبانحراف معياري (1.07) وعند المعالجة الاحصائية من خلال استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة فظهرت قيمته المحسوبة (12.11) وهي اكبر من قيمته الجدولية والبالغة (2.201) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين في هذا البعد ولصالح الاختبار البعدي .

اما في بعد دافعية الانجاز الرياضي فكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (8.75) وبانحراف معياري (1.02) وبلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (13.25) وبانحراف معياري (1.09) وعند المعالجة الاحصائية من خلال استخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة فظهرت قيمته المحسوبة (13.33) وهي اكبر من قيمته الجدولية والبالغة (2.201) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين في هذا البعد ولصالح الاختبار البعدي .

#### المناقشة:-

اظهر جدول (6) وجود فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي , البعدي) في المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية البرنامج الارشادي المستخدم لما يتضمنه من جلسات ارشادية و التي كانت بمثابة محاضرات عملية ونظرية اساسها التعاون والتقارب بين مستويات المسترشدين لحل المشاكل العالقة في اذهانهم والذي يساعد على تحليل التدخلات الارشادية بما يتناسب مع تحقيق الاهداف المطلوبة وكذلك تغير السلوكيات السلبية الى سلوكيات ايجابية مع تغير المشاعر السلبية لدى المسترشد الى مشاعر ايجابية من اجل تعزيز الحالة النفسية لديه اثناء اداءه للحركات الرياضية في المباريات وذلك بتصحيح الافكار الخاطئة لديهم , لذلك ركز البرنامج الارشادي على المثيرات الصادرة من المرشد الى المسترشد

من اجل تعديل سلوكه ليصبح منسجما مع المتطلبات الاجتماعية والنفسية الحالية والمستقبلية والتي تصل في النهاية الى تعديل سلوك المسترشد الى الافضل .  
3-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:-

جدول (7)

يبين نتائج الاختبارين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة

الدلالة الاحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة الضابطة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	2.201	4.31	0.76	8.92	0.86	8.42	القدرة على التصور
معنوي		4.84	0.85	9.33	0.94	8.25	القدرة على الاسترخاء
معنوي		4.78	0.82	8.83	0.85	8.67	القدرة على تركيز الانتباه
معنوي		3.63	0.86	9.58	0.89	8.83	القدرة على مواجهة القلق
معنوي		3.44	0.96	9.17	0.94	8.83	الثقة بالنفس
معنوي		4.74	0.82	9.25	0.71	8.58	دافعية الانجاز الرياضي

\* درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)

يبين جدول (7) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وللأبعاد الستة لمقياس المهارات النفسية , حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة لبعد القدرة على التصور (8,42) وبانحراف معياري (0.86) . بينما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي ولنفس المجموعة (الضابطة) ولبعد القدرة على التصور (8.92) وبانحراف معياري (0.76) وعند المعالجة الاحصائية وباستخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة فظهرت قيمته المحسوبة (4.31) وهي اعلى من قيمته الجدولية والبالغة (2.201) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين وللمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

اما في بعد القدرة على الاسترخاء فكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي وللمجموعة الضابطة (8.25) وبانحراف معياري (0.94) بينما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار

البعدي ولنفس المجموعة (الضابطة) (9.33) وبانحراف معياري (0.85) وعند المعالجة الاحصائية باستخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة فظهرت قيمته المحسوبة (4.84) وهي اكبر من قيمته الجدولية والبالغة (2.201) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما في بعد تركيز الانتباه فكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي وللمجموعة الضابطة (8.67) وبانحراف معياري (0.85) بينما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي ولنفس المجموعة (الضابطة) (8.83) وبانحراف معياري (0.82) وعند المعالجة الاحصائية باستخدام قانون (t-test) للعينات المتناظرة فظهرت قيمته المحسوبة (4.78) وهي اكبر من قيمته الجدولية والبالغة (2.201) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما في بعد القدرة على مواجهة القلق فكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي وللمجموعة الضابطة (8.83) وبانحراف معياري (0.89) بينما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي ولنفس المجموعة (الضابطة) (9.58) وبانحراف معياري (0.86) وعند المعالجة الاحصائية باستخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة فظهرت قيمته المحسوبة (3.63) وهي اكبر من قيمته الجدولية والبالغة (2.201) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما في بعد الثقة بالنفس فكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي وللمجموعة الضابطة (8.83) وبانحراف معياري (0.94) بينما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي ولنفس المجموعة (الضابطة) (9.17) وبانحراف معياري (0.96) وعند المعالجة الاحصائية باستخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة فظهرت قيمته المحسوبة (3.44) وهي اكبر من قيمته الجدولية والبالغة (2.201) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما في بعد دافعية الانجاز الرياضي فكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي وللمجموعة الضابطة (8.58) وبانحراف معياري (0.71) بينما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي ولنفس المجموعة (الضابطة) (9.25) وبانحراف معياري (0.82) وعند المعالجة الاحصائية باستخدام قانون (t-test) للعينات المترابطة فظهرت قيمته المحسوبة (4.74) وهي اكبر من قيمته الجدولية والبالغة (2.201) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . ويعزو الباحث ذلك الى المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب للاستعداد الامثل للدخول في اجواء المنافسة من خلال

المشاركة بالدوري الممتاز بكرة السلة لفئة الشباب للعام الحالي ومن خلال التكامل بالمهارات البدنية والنفسية يصل اللاعب الشاب الى الاداء الامثل وكما تسهم المهارات النفسية بأعداد اللاعبين الشباب لأحداث المستقبل .

3-3 عرض نتائج الاختبارين البعدي - البعدي لمجموعتي البحث:-

جدول (8)

نتائج الاختبارين البعدي - البعدي لمجموعتي البحث

الدالة الاحصائية	قيمة t الجدولية *	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ابعاد المهارات النفسية
			الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	2.074	17.32	0.76	8.92	0.92	13.25	القدرة على التصور
معنوي		12.38	0.85	9.33	1.08	12.92	القدرة على الاسترخاء
معنوي		15.73	0.82	8.83	0.97	12.92	القدرة على تركيز الانتباه
معنوي		14	0.86	9.58	0.86	13.08	القدرة على مواجهة القلق
معنوي		13.3	0.96	9.17	1.07	13.16	الثقة بالنفس
معنوي		14.29	0.82	9.25	1.09	13.25	دافعية الانجاز الرياضي

\* درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)

يظهر من النتائج المعروضة في جدول (8) للاختبارين البعدين لمجموعتي البحث فقد كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية لبعد القدرة على التصور (13.25) وبانحراف معياري (0.92) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمجموعة الضابطة لنفس البعد كانت (8.92) وبانحراف معياري (0.76) وعند المعالجة الاحصائية باستخدام قانون (t-test) للعينات المستقلة فقد تبين انها (17.32) وهي اكبر من قيمته الجدولية والبالغة (2.074) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعدين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا يدل على مدى فاعلية البرنامج الارشادي وتأثيره على افراد المجموعة الموجه اليها البرنامج الارشادي (التجريبية) اذ انه اعد اعدادا جيدا ومخططا له من قبل الباحث وفقا لخصائص الفئة المستهدفة وايضا حسب الحاجات الارشادية لهم وبلاستعانة بأراء الخبراء من ذوي الاختصاص من حيث محتواه من الجلسات الإرشادية وموضوعاتها الموجهة لهم بدقه نحو تعزيز المهارات النفسية لديهم وتحقيق

الغاية والاهداف المنشودة والنتائج المطلوبة منه ومع توفر الشروط اللازمة لنجاحه , ويعد البرنامج الارشادي هو الدليل الموجه بين المرشد والمسترشد , ويجب التعرف من خلاله على ما تحقق من الاهداف المطلوبة منه , وبذلك يعد البرنامج الارشادي فعال من خلال الاثر الذي احدثه في المسترشد عقليا ونفسيا وظهرت من خلال نتائج الاختبار البعدي للمجموعة المستهدفة وحقق الاهداف المطلوبة منه من خلال اثره على افراد المجموعة التجريبية , اذ تفوقوا على افراد المجموعة الضابطة .

ويعزو الباحث هذا التطور الى ان التصور العقلي هو عبارة عن وسيلة تعمل على برمجة عقل المسترشد لكي تساعده على استرجاع الذاكرة من ناحية واقع الخبرة الماضية ومدى رسوخها في ذهن المسترشد , اذ ان خبرة التصور العقلي ترمز بطريقة فعالة وتخزن في الذاكرة الطويلة المدى وبذلك فان جلسات البرنامج الارشادي ادت الى تكوين افكار جديدة , ويلعب التصور العقلي دورا مهما في حياة المسترشد لأنه يعمل على مساعدته بتصوير الاداء الجيد وذلك من خلال استرجاعه للصور والرسومات للمهارات الرياضية من ذاكرته قبل الدخول بالمنافسات الرياضية , كما يساعد المسترشد باكتساب القدرة على مواجهة المواقف المختلفة والسيطرة على انفعالاته من خلال استدعاء الاشكال والرموز العقلية لحالات سابقة تثير الغضب والتي تجعله يفقد السيطرة على اعصابه , وبعدها يطلب المرشد من المسترشد استنكار صورة ايجابية لمواجهة هذه الحالات مثل اداء التنفس العميق ( الشهيق والزفير ) , ومن خلال التصور العقلي يقوم المسترشد باستنكار شكل المواقف الرياضية لبعض المهارات الرياضية المتوقع ممارستها اثناء المباريات , ويؤدي هذا السلوك الى عدم التخبط باتخاذ القرارات المناسبة , ومثال ذلك : - اداء لاعب كرة السلة للتهديفه السلمية .

اما فيما يتعلق ببعد القدرة على الاسترخاء فقد كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (12.92) وبانحراف معياري (1.08) في حين كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (9.33) وبانحراف معياري (0.85) وعند المعالجة الاحصائية باستخدام قانون (t-test) للعينات المستقلة من اجل معرفة قيمته المحسوبة فقد تبين انها (12.38) اما قيمته الجدولية فكانت (2.074) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى مساهمة جلسات البرنامج الارشادي على تعزيز الاسترخاء للمسترشدين والذي يلعب الدور الاساسي في تهيئة الجسم لمقاومة الضغوط والتهديدات الصادرة من داخل الجسم والتي تؤثر عليه مما يجعلها مصدرا مستمرا للقلق والتوتر في اداء حركة لمهارة رياضية قد تحدث مستقبلا , ومن اجل

التخلص من التوتر يجب القيام بالتنفس العميق والذي يعد بداية الاسترخاء , ويعمل الاسترخاء على اعادة بناء التوازن للعمليات الحيوية وكذلك يقلل من حالة القلق بشكل عام لدى الانسان , لذلك فمن الافضل تدريب المسترشد على كيفية اداء مهارة الاسترخاء بأقصر وقت ممكن وكما يساعد الاسترخاء على التقليل من مستوى التوتر والقلق لدى المسترشد قبل واثناء وبعد المباراة ويساهم في رفع الروح المعنوية للمسترشدين ويعمل الاسترخاء على تقليل تأثير التوتر والقلق على المسترشد ويركز على تنمية الجوانب النفسية والبدنية ومنها تحسين الثقة بالنفس وتقليل الاحباط والتوتر مما يؤدي الى ثبات الاداء الرياضي اما ما يتعلق ببعد القدرة على تركيز الانتباه فكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية (12.92) وبانحراف معياري (0.97) . بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمجموعة الضابطة (8.83) وبانحراف معياري (0.82) وعند المعالجة الاحصائية باستخدام قانون (t-test) للعينات المستقلة لمعرفة قيمته المحسوبة فقد تبين انها (15.75) اما قيمته الجدولية فكانت (2.074) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)

ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى ان اهم صفة للمسترشد الجيد هي امكانية تحويل الانتباه من المثيرات الخارجية الى المثيرات الداخلية ومن اجل التركيز على العمل بمواقف المباراة المختلفة يتطلب من المسترشد الاعداد الجيد بغية تحقيق افضل المستويات وتلعب مهارة الانتباه دورا مهما في نمو المسترشد وتعتبر البداية لأداء المهارات الرياضية .

وفي الالعاب الفرقية ومنها لعبة كرة السلة يكون فيها المسترشد شديد الانتباه على الزميل وال منافس من جهة وعلى تنفيذ التغيرات في الخطة من جهة اخرى . لذلك ركز البرنامج الارشادي على تعزيز المهارات النفسية ومنها مهارة (تركيز الانتباه) ولا تكتمل دقة الاداء الا اذا كان المسترشد على مستوى عالي من تركيز الانتباه .

اما ما يتعلق ببعد مواجهة القلق فكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية (13.08) وبانحراف معياري (0.86) . بينما قيمته للاختبار البعدي وللمجموعة الضابطة كانت (9.58) وبانحراف معياري (0.86) وعند المعالجة الاحصائية باستخدام قانون (t-test) للعينات المستقلة من اجل معرفة قيمته المحسوبة فقد تبين انها (14) وهي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.074) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى الجلسات العملية



للبرنامج الإرشادي التي ساهمت في زيادة الاسترخاء وتركيز الانتباه والتي انعكست على متغير القلق حيث زادت امكانية العينة في مواجهة القلق الناتج عن الاداء او العمل الفني او الانفعالي للمسترشد وبالتالي التقليل من الخوف , ومن الافضل معرفة السبب الحقيقي للقلق لتجنبه من اجل ان يعود المسترشد الى وضعه الطبيعي , لذلك جاء البرنامج الإرشادي للحد من الآثار السلبية الناتجة عن مصادر القلق وتحويلها الى اثار ايجابية تخدم المسترشد في مسيرته الرياضية بغية وصوله الى المستوى المناسب لقدراته وامكاناته , لذلك يبقى المسترشد بحاجة الى تفسير هذه المتغيرات التي تنتابه بين الحين والآخر نتيجة القلق .

وبعد الثقة بالنفس فكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية (13.16) وبانحراف معياري (1.07) . بينما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمجموعة الضابطة كانت (9.17) وبانحراف معياري (0.96) وعند المعالجة الاحصائية باستخدام قانون (t-test) للعينات المستقلة لمعرفة قيمته المحسوبة فقد تبين انها (13.3) وهي اكبر من قيمتها الجدولية وبالغلة (2.074) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب هذا التطور هو ممارسة التفكير الايجابي لمواجهة المواقف المختلفة اثناء المباراة من خلال تحفيز المسترشد على ان يكون متفائلا في مختلف الظروف بغية الحد من المشاكل التي قد تواجهه اثناء الممارسة الرياضية , وتكون القناعة تامة لدى المرشد باستفادة المسترشد من جلسات البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحث .

وبعد دافعية الانجاز الرياضي فكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية (13.25) وبانحراف معياري (1.09) . بينما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمجموعة الضابطة فقد كانت (9.25) وبانحراف معياري (0.82) وعند المعالجة الاحصائية باستخدام قانون (t-test) للعينات المستقلة من اجل معرفة قيمته المحسوبة فقد تبين انها (14.29) وهي اكبر من قيمتها الجدولية (2.074) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية فهذا يعني ان الفرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ومن خلال اظهار رغبة المسترشد بالتفوق في المنافسة الرياضية , يسعى المسترشد لبذل اقصى جهد من اجل انجاز الواجبات المطلوبة منه ومع التركيز على التوازن بين الرغبات والاهداف ويفضل التحفيز من المرشد الى المسترشد بشكل مستمر بغية تقديم اعلى المستويات اثناء الوحدات التدريبية والمنافسات الرياضية .

لا يمكن فصل تنمية وتعزيز المهارات النفسية عن تنمية وتعزيز عناصر اللياقة البدنية , فمنذ المراحل الاولى لأعداد البرامج التدريبية يجب ان تكون المهارات النفسية والمهارات البدنية متلازمان من اجل تحقيق افضل النتائج , ولا يمكن تجاهل واحدة وتعزيز الاخرى . وهذا يدعم اهمية البرنامج الارشادي من خلال حل المشكلات التي يعاني منها المسترشدين اول بأول حتى لا تزداد وتتطور لأنها لم تحل في الوقت المناسب , وذلك لان البرنامج الارشادي وضع في مناهجه عدة طرائق لحل المشكلات الطارئة . مما سبق قد تبين بأن فرضية البحث قد تحققت والتي تنص بأن للبرنامج الارشادي تأثيرا معنويا في تعزيز المهارات النفسية للاعبين الشباب بكرة السلة .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:-

- 4-1 الاستنتاجات:- من خلال اجراءات البحث توصل الباحث الى عدة استنتاجات هي :
  - 1- للبرنامج التدريبي المتبع فاعلية في تعزيز المهارات النفسية للاعبين الشباب بكرة السلة لعام 2018 م .
  - 2- للتدريب المتضمن للبرنامج الارشادي والذي أعده الباحث فاعلية في تعزيز المهارات النفسية للاعبين الشباب بكرة السلة لعام 2018 م .
  - 3- استجابة مهاتي (القدرة على التصور) و(دافعية الانجاز الرياضي) اكثر من بقية المهارات النفسية الاخرى للبرنامج الارشادي المعد للاعبين الشباب بكرة السلة 2018م .
  - 4- هناك افضلية لفاعلية التدريب المتضمن للبرنامج الارشادي على البرنامج التدريبي المتبع في تعزيز المهارات النفسية للاعبين الشباب بكرة السلة لعام 2018م .
- 4-2 التوصيات:-
  - 1- التأكيد على دور الاخصائي النفسي الرياضي في معالجة المشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين الشباب .

- 2- إمكانية الاستفادة من البرنامج الإرشادي النفسي في تسهيل مهمة الباحثين مستقبلا لبناء برامج مشابهة في الألعاب الرياضية الأخرى .
- 3- الاهتمام بالمهارات النفسية أثناء التدريب وخصوصا للاعبين الشباب بكرة السلة لما لها من أهمية في أدائهم الحركي .

المصادر:-

- اخلاص عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000 .
- سامي محمد ملحم : الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر ، ط1، دار الأعصار العلمي للنشر والتوزيع ، عمان ، 2015 .
- عزيز ابراهيم مجدي : معجم المصطلحات ومفاهيم التعلم والتعليم ، ط2 ، عالم الكتب ، القاهرة ، 2009 .
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ط1، جامعة القادسية ، 2004 .
- علي سموم الفطروسي : القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي ، مطبعة المهيم ، بغداد ، 2014 ، ص 151 .
- محسن علي عطية : التعلم انماط ونماذج حديثة ، ط1 ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، 2016 .

- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 1998 .
- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2002 .
- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999 .
- محمد جاسم الياسري : مبادئ الاحصاء التربوي , ط1 , دار الضياء للطباعة والنشر , النجف الاشرف , 2010 .
- محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة , ط1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2006 .
- موسى النبهان : أساسيات القياس في العلوم السلوكية , عمان , دار الشروق للنشر والتوزيع , 2004 .

### ملحق (1)

#### اسماء السادة الخبراء

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. عامر سعيد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
2	أ.د. ياسين علوان	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
3	أ.د. امل سلومي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
4	أ.د. محمد نعمه	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
5	أ.د. عزيز كريم	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء

### ملحق (2)

#### مقياس المهارات النفسية

يقوم اللاعب بالإجابة على مقياس سداسي التدرج , الرقم (1) يدل على ان العبارة لا تنطبق عليك تماماً , الرقم ( 2 ) يدل على ان العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً , والرقم (3) يدل على ان العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة والرقم (4) يدل على ان العبارة تنطبق بدرجة متوسطة , والرقم (5) يدل على ان العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة , والرقم (6) يدل على ان العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً , بالنسبة للفقرات الايجابية ويكون عكسه بالفقرات السلبية .

ت	العبارة	بدائل الاجابة					
		القدرة على التصور	القدرة على الاسترخاء	القدرة على التركيز الانتباه	القدرة على مواجهة القلق	الثقة بالنفس	دافعية الانجاز الرياضي
1	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة						
2	اعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة .						
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي .						
4	اشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها .						
5	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي .						
6	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد .						
7	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً .						
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة .						
9	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة .						
10	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المنافسة .						
11	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقفي في نفسي تقل كلما						

					قاربت المسابقة على الانتهاء .
12					أفضل دائما الاشتراك في المسابقة الحساسة والهامة .
13					يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي .
14					من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة .
15					مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المسابقة
16					عندما اشترك في منافسة فإنني اشعر بالمزيد من القلق .
17					طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي .
18					أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المنافسة .
19					أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها .
20					من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية .
21					الأحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في المنافسة .
22					ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة .
23					أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة .
24					اشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهد طوال فترة المنافسة .

### ملحق (3)

#### عرض جلسات البرنامج الإرشادي

الزمن : 15 دقيقة

الجلسة الاولى : الافتتاحية

اليوم : الاحد

2018/4/15

عنوان الجلسة : التعرف على البرنامج الإرشادي واهدافه

المكان : قاعة الشهيد حمزه نوري

العينة : اللاعبين الشباب لنادي الحلة الرياضي بكرة السلة للعام (2018م)

عدد المسترشدين : (12) لاعبين

اولا : الحاجات المرتبطة بالموضوع :

1- التهيؤ للجلسة الإرشادية .

2- التعرف بين المرشد والمسترشدين والتأكد على علاقة تسودها المحبة .

3- تزويد المسترشدين بالتعليمات الخاصة بالتعليمات الخاصة بالجلسات الإرشادية .

4- تحديد مكان وزمان الجلسات الارشادية .

ثانيا : الاهداف :

أ- الهدف العام :

1- تعريف المسترشدين على اهداف ومحتويات الجلسات الارشادية .

2- تحديد الهدف العام من الجلسة الارشادية على وفق اسلوب العلاج الواقعي .

ب- الاهداف الخاص :

1- التعرف بين المرشد والمسترشدين .

2- اطلاع المسترشدين على الضوابط والتعليمات الخاصة بالجلسات الارشادية .

3- تهيئة مكان الجلسات الارشادية ومعرفة محتوى الجلسة الارشادية .

ثالثا : طريقة التنفيذ :

1- قدم المختص بالإرشاد النفسي والتربوي نفسه كمرشد للمسترشدين ويقوم كل مسترشد بتقديم نفسه .

2- وضح المرشد ماهية العلاج الواقعي والهدف العام من الجلسات الارشادية ومحتوى واهمية ونظام الجلسات واسلوب الممارسة .

3- التركيز على الالتزام والحضور والانتظام في الجلسات الارشادية .

4- التأكيد على اهمية آداب الحوار والمناقشة والتعبير بحرية وصراحة عن آرائهم .

رابعا : التقويم البنائي (التلازمي) : توجيه سؤال الى المسترشدين عن توقعاتهم للجلسة الارشادية .

الجلسة الثانية :

الزمن : 20 دقيقة

اليوم : الاحد

2018/4/22

موضوع الجلسة : تعزيز مهارة القدرة على التصور العقلي

اولا : الحاجات المرتبطة بالموضوع :

الحاجة الى تعزيز مهارة القدرة على التصور

ثانيا : الاهداف :

أ- الهدف العام :

1- تعريف المسترشدين بمفهوم مهارة القدرة على التصور .

2- تعريف المسترشدين بمضار وفوائد مهارة القدرة على التصور .

3- مساعدة المسترشد لأداء التصور العقلي وانتظار نتائجه .

4- توجيه المسترشد والانتباه لأدق التفاصيل عند اداء التصور العقلي

- 5- مساعدة المسترشد بالتركيز على الاداء الصحيح للمهارة الحركية عند القيام بالتصور العقلي.
  - 6- مساعدة المسترشد على تصور المهارة ككل وليس جزء منها عند اداء التصور العقلي .
  - 7- توجيه المسترشد على استخدام المهارات التصويرية عند القيام بالتصور العقلي .
- ب- الهدف الخاص :
- 1- مساعدة المسترشد باختيار الزمان والمكان لأداء جلسة ارشادية مريحة .
  - 2- زيادة القدرة على التحكم بانفعالات المسترشد اثناء المنافسة الرياضية .
  - 3- المساهمة بتحسين التركيز للمسترشد .
  - 4- يساهم التصور العقلي بتعزيز الثقة بالنفس للمسترشد .
  - 5- الاستعداد للأداء في ظروف معينة .
  - 6- تكرار هذه العملية مع تحديد المطلوب منها طبقا لنوع النشاط الرياضي .
  - 7- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية واتقانها .
  - 8- مرجعة الاداء وتحليله .
  - 9- تعزيز التفكير الايجابي عند اداء المهارات البدنية .
  - 10- استخدام اللعب للتصور العقلي بطرق متنوعة لتعزيز المهارات البدنية والنفسية .
  - 11- اكتساب المسترشد القدرة على المواجهة والسيطرة على انفعالاته .
  - 12- يسهم التصور العقلي في تحسين التركيز , ويتحقق ذلك عندما يستحضر المرشد الصورة الذهنية لأداء بعض المهارات البدنية التي يتوقع ممارستها قبل المنافسة ومثال ذلك عند اداء لاعب كرة السلة لمهارة التهديفة السلمية .
  - 13- يساعد التصور العقلي على تطوير وتعزيز الثقة بالنفس .
- ثالثا : الاستراتيجيات الارشادية :

- 1- تقديم الموضوع : عرف المرشد التصور العقلي بصورة عامة الى المسترشدين بانه :-  
(مهارة عقلية او نفسية يمكن تعلمها واكتسابها وهو وسيلة عقلية يمكن من خلالها ببرمجة عقل المسترشد ومساعدته بتحسين التركيز وكذلك يسهم بزيادة القدرة على التحكم بانفعالات المسترشد ويعمل على تعزيز الثقة بالنفس للمسترشد والمساعدة بسرعة تعلم المهارات الحركية واتقانها وتعزيز التفكير الايجابي عند اداء المهارات الحركية مع اكتساب المسترشد القدرة على المواجهة والسيطرة على انفعالاته) .
- 2- الخطوات الواقعية لتعزيز مهارة القدرة على التصور :  
قام المرشد بشرح الخطوات الواقعية لتعزيز مهارة القدرة على التصور وكتابتها على السبورة ومناقشتها مع المسترشدين .



3- انموذج لمسؤولية سلوكية : قدم المرشد الانموذج (لاعب من لاعبي نادي الحلة الرياضي (فئة الشباب) وهو يقوم بزيادة تعزيز مهارة القدرة على التصور في مواقف المنافسة الرياضية ويستفيد منها في تحسين مستوى الاداء الحركي . فهل يستطيع احدكم ان يكون مثال علمي) ومن ثم مناقشة هذا الانموذج مع المسترشدين .

4- توجيه سؤال من الواقع : سال المرشد ؟ عند ادائك لمهارة ما في لعبة كرة السلة , وحاول احد زملائك السخرية منك هل تقابله بعصبية أم تسيطر على انفعالاتك ؟ ويقوم المرشد بمناقشة اجابات المسترشدين وتقديم التشجيع لهم على الاجابات الايجابية .

5- الفعالية والمرح : قام كل مسترشد بتقديم نشاط (هواية) يرغب في تقديمها مثل الفكاهة والطرفة وتمثيل دور معين لشخص ما وذلك من اجل تلطيف جو الجلسة .

6- تكرار التعلم : حرص المسترشد على اعادة ما تم تعلمه في الجلسة الارشادية مستعينا بما تم شرحه عن التصور العقلي .

7- الواجب البيتي : اوصى المرشد بتدوين مواقف او سلوكيات تعبر عن وجود مهارة القدرة على التصور (سلبية) واخرى بوجود مهارة القدرة على التصور (ايجابية) ووجودها فيهم , او رصدها عند غيرهم .

8- التقويم الذاتي : في هذه الخطوة قام كل مسترشد بإصدار حكم ذاتي على سلوكه بمعنى ان يصف ما اذا كان سلوكه يتسم بالمسؤولية وان يبين مدى استفادته من الجلسة الارشادية في الحياة الواقعية من خلال ما طرحه المرشد على شكل سؤال من الواقع ويتم ذلك في نهاية كل جلسة .

رابعا : التقويم البنائي (التلازمي) : قام كل مسترشد بإصدار الحكم تجاه الجلسة الارشادية وتخص بأجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه بعض الاسئلة للمسترشدين ومنحهم الفرصة لتقييم ادائهم ولكي يعبروا عن الفائدة وما تعلموه من الجلسة الارشادية ليستفيدوا منها في الحياة اليومية .

الزمن : 20 دقيقة

الجلسة الثالثة :

اليوم : الاحد

2018/4/29

موضوع الجلسة : تعزيز مهارة القدرة على الاسترخاء

اولا : الحاجات المرتبطة بالموضوع :

1- تعريف الاسترخاء

2- معرفة اسباب عدم الاسترخاء

ثانيا : الاهداف :

1- الهدف العام : معرفة ما هو الاسترخاء للمسترشدين

2- الهدف الخاص : جعل المسترشد قادرا على ان يستقر نفسيا وبدرجة عالية

ثالثا : الاستراتيجيات الارشادية :

1- تقديم الموضوع : قام المرشد بتقديم موضوع الاسترخاء على انه حالة يكون فيها المسترشد من الصفاء النفسي للوصول الى الاستقرار من الناحية النفسية وذلك عندما تكون رؤيته واضحة عن نفسه وذاته وبذلك يشعر بالارتياح بالمواقف المختلفة , وهو ايضا يساهم الى اراحة الجسم عن طريق التنفس العميق والارتخاء بغية زوال الشد العضلي , و يعد الاسترخاء وسيلة علاجية ناجحة الى جانب اساليب علاجية اخرى لكنه ليس دواء شافي لجميع الامراض من خلال ادراك المسترشد للمواقف المختلفة التي تواجهه خلال اداءه للمهارات الاساسية في لعبة كرة السلة وربطها مع الخبرات والتجارب السابقة لان الاسترخاء له دور مهم في زيادة قدرة الشخص على التركيز عند اداءه للواجبات وبتنظيم الوظائف البدنية والنفسية اثناء التأمل للوصول الى الاداء الافضل .

2- الخطوات الواقعية لتعلم السلوك : قام المرشد بكافة الخطوات الواقعية لتعلم مهارة القدرة على الاسترخاء ومن ثم شرحها ومناقشتها :-

أ- تقوية الروابط مع المسترشدين .

ب- مشاركة المسترشدين في ادائهم للمهارات الاساسية في لعبة كرة السلة .

3- نموذج لمسؤولية السلوكية : تناول المرشد نموذجا لمسؤولية سلوكية كالاتي (هناك ثلاثة مسترشدين يتميزون بالتفاؤل والنضج الانفعالي فكيف نستطيع ان نستفيد من سلوكياتهم ؟)

وقد ناقش المرشد اجابات المسترشدين وحرص على توفير التشجيع لهم .

4- توجيه سؤال من الواقع : سأل المرشد سؤال ؟ لو واجهتك مشكلة مع احد زملائك في لعبة كرة السلة هل تحاول ان تحلها بنفسك أم تطلب مساعدة الاخرين في حلها ؟ وقد اختلف المسترشدين في اجاباتهم على السؤال وحرص المرشد على سماع جميع آرائهم وتقديم التغذية الراجعة التشجيعية لهم .

5- الفعالية والمرح : قام كل مسترشد بتقديم نشاط (هواية) يرغب في تقديمها مثل الفكاهة والطرفة وتمثيل دور معين لشخص ما وذلك من اجل تلطيف جو الجلسة .

6- تكرار التعلم : حرص المسترشد على اعادة ما تم تعلمه في الجلسة الارشادية مستعينا بما تم شرحه عن التصور العقلي .

7- الواجب البيتي : اوصى المرشد بتدوين مواقف او سلوكيات تعبر عن وجود مهارة القدرة على التصور (سلبية) واخرى بوجود مهارة القدرة على التصور (ايجابية) ووجودها فيهم او رصدها عند غيرهم .

8- التقويم الذاتي : في هذه الخطوة قام كل مسترشد بإصدار حكم ذاتي على سلوكه بمعنى ان يصف ما اذا كان سلوكه يتسم بالمسؤولية وان يبين مدى استفادته من الجلسة الارشادية في الحياة الواقعية من خلال ما طرحه المرشد على شكل سؤال من الواقع ويتم ذلك في نهاية كل جلسة .

رابعا : التقويم البنائي (التلازمي) : قام كل مسترشد بإصدار الحكم تجاه الجلسة الارشادية وتخص بأجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه بعض الاسئلة للمسترشدين ومنحهم الفرصة لتقييم ادائهم ولكي يعبروا عن الفائدة وما مدى ما تعلموه من الجلسة الارشادية ليستفيدوا منها في الحياة اليومية .

#### الجلسة الرابعة :

الزمن : 20 دقيقة

اليوم : الاحد 2018/5/6

موضوع الجلسة : تعزيز مهارة القدرة على تركيز الانتباه

اولا : الحاجات المرتبطة بالموضوع :

- الحاجة لتعزيز مهارة القدرة على تركيز الانتباه

ثانيا : الاهداف :

1- الهدف العام :

- تعريف مهارة القدرة على تركيز الانتباه

- معرفة اسباب عدم الانتباه

2- الهدف الخاص :

- زيادة قدرة المسترشدين في تعزيز مهارة تركيز الانتباه

ثالثا : الاستراتيجيات الارشادية :

1- تقديم الموضوع : عرف المرشد (تركيز الانتباه) بصورة عامة على انه (اختيار مثير ما من المثيرات الموجودة والمحيطه بالفرد من اجل تركيز الانتباه عليه) وهو قدرة الفرد على حصر وتركيز حاسة أو مجموعة حواس تجاه مثير ما , ومن خلال الانتباه تتكون العادات السلوكية الصحيحة والتي تعمل على تكيف الفرد مع البيئة المحيطة به ويعتبر من اهم العمليات العقلية لما له من الاهمية في تكوين النمو المعرفي للفرد , والتي تعمل على اختيار المنبهات الحسية المختلفة لمساعدته بتكوين العادات السلوكية الصحيحة بما يحقق له التكيف مع البيئة المحيطة به والانتباه يسبق الادراك ويمهد له وكلاهما عمليتين عقليتين فالانتباه هو انتباه للشيء , أما الادراك فهو التعرف وتفسير ماهية هذا الشيء , وهناك مجموعة من اشكال الانتباه , فمنها موزعة لمجموعة منبهات ومنها مركزة على منبه معين من بين المنبهات , ومن الافضل تجنب مصادر الخوف والقلق للمحافظة على تركيز الانتباه , لا يعتمد الانتباه على حاسة معينة , ويجب الابتعاد عن الامور المشتتة للذهن .

2- الخطوات الواقعية لتعلم السلوك : من خلال شرح الخطوات الواقعية لتعلم السلوك وكتابته على السبورة ومناقشتها مع المسترشدين كان لا بد منهم مساندة بعضهم البعض للتغلب على حاجز الخوف والمشاركة في تشخيص حالات الخوف في لعبة كرة السلة واسبابها فيما بينهم ومحاولة وضع حلول مناسبة لها .

3- انموذج لمسؤولية السلوكية : تناول المرشد انموذجا لمسؤولية سلوكية كالاتي (هنالك ثلاثة مسترشدين يتميزون بالتفاؤل والنضج الانفعالي فكيف تستطيع ان تستفيد من سلوكياتهم ؟) وقد ناقش المرشد اجابات المسترشدين وحرص على توفير التشجيع لهم .

4- توجيه سؤال من الواقع : سأل المرشد ؟ لو واجهتك مشكلة مع احد زملائك في لعبة كرة السلة هل تحاول ان تحلها بنفسك أم تطلب مساعدة الاخرين في حلها ؟ وقد اختلف المسترشدين في اجاباتهم على السؤال وحرص المرشد على سماع جميع آرائهم وتقديم التغذية الراجعة التشجيعية لهم .

5- الفعالية والمرح : قام كل مسترشد بتقديم نشاط او هواية يرغب في تقديمه مثل الفكاهة والطرفة وتمثيل دور معين لشخص ما وذلك من اجل تلطيف جو الجلسة .

6- تكرار التعلم : حرص المرشد على اعادة ما تم تعلمه في الجلسة الارشادية مستعينا بما تم شرحه من ملاحظات ومعلومات تؤكد الذات .

7- الواجب البيتي : شجع المرشد على تطبيق ما علمه في الجلسة الارشادية في حياتهم اليومية وكتابة العوامل التي من شأنها زيادة الاستقرار النفسي .

8- التقويم الذاتي : في هذه الخطوة قام كل مسترشد بإصدار حكم ذاتي على سلوكه بمعنى ان يصف ما اذا كان سلوكه يتسم بالمسؤولية وان يبين مدى استفادته شخصيا من الجلسة الارشادية في الحياة الواقعية من خلال ما يطرحه المرشد على شكل سؤال من الواقع ويتم ذلك في نهاية كل جلسة .

رابعا : التقويم البنائي (التلازمي): قام كل مسترشد بإصدار الحكم تجاه الجلسة الارشادية , ويتلخص في اجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه بعض الاسئلة للمسترشدين , ومنحهم الفرصة لتقييم ادائهم ولكي يعبروا عن الفائدة وما تعلموه من الجلسة الارشادية ليستفيدوا منها في الحياة اليومية .

الجلسة الخامسة :

الزمن : 20 دقيقة

اليوم : الاحد

2018/5/13

موضوع الجلسة : تعزيز مهارة القدرة على مواجهة القلق

اولا : الحاجات المرتبطة بالموضوع :

- الحاجة لتعزيز مهارة القدرة على مواجهة القلق

ثانيا : الاهداف :

1- الهدف العام : التعرف على اهمية مهارة القدرة على مواجهة القلق

2- الهدف الخاص :

- التعريف بمفهوم القلق

- اساليب مواجهة القلق لدى المسترشدين

ثالثا : الاستراتيجيات الارشادية :

1- تقديم الموضوع : قام المرشد بتقديم موضوع القلق على انه حالة نفسية يكون فيها الشخص في صراع مستمر بينه وبين افكاره , وهو سلوكيات نفسية وجسمية غير محددة وغير معروفة من انفعالات وتوتر وعدم تركيز , كما يسهم في هدر للطاقة التي بداخلنا واستخدامها في افكار سلبية لا فائدة ولا جدوى منها , وهو عبارة عن حالة تلازم الشخص في التفكير بلا شيء , وهو حالة من تكيف الشخص مع الظروف المحيطة به .

2- الخطوات الواقعية لتعلم السلوك : قام المرشد بشرح الخطوات الواقعية لتعلم السلوك وكتابته على السبورة ومناقشتها مع المسترشدين .

- محاولة تنمية الصفات التي تؤدي الى النجاح والتفوق في الاداء .

- اداء التمرينات والمهارات الاساسية في لعبة كرة السلة بثقة عالية .

3- نموذج المسؤولية السلوكية : قام المرشد بأعداد انموذج للمسؤولية السلوكية على شكل سؤال ؟ اذا اخبرك زميلك بعدم رغبته في اداء اي مهارة من مهارات لعبة كرة السلة , ماذا سيكون ردك عليه ؟ هل توافقه الرأي أم تعارضه ؟ ومن ثم مناقشة هذا الانموذج مع المسترشدين .

4- توجيه سؤال من الواقع : سأل المرشد اذا اخبرك زميلك بعدم رغبته بحضور المباراة لأنه غير واثق من قدرته على الاجادة فيها على الرغم من انه متعلم متميز , ماذا سيكون ردك عليه ؟ هل توافقه الرأي أم تعارضه ؟ وقام المرشد بمناقشة اجابات المسترشدين وتقديم التشجيع لهم على الاجابات الايجابية .

5- الفاعلية والمرح : قام كل مسترشد بشرح مهارة معينة في لعبة كرة السلة ومحاولة مساعدة الزميل في اكتشاف الاخطاء , ثم بعد ذلك التعليق على الاخطاء التي قاموا بها لإطفاء جو من المرح على الجلسة الارشادية .

6- تكرار التعلم : حرص المرشد على اعادة ما علمه في الجلسة الارشادية مستعينا بما تم شرحه عن القلق .

7- الواجب البيتي : كتابة تقرير عن اهمية القلق في اداء مهارات لعبة كرة السلة .

8- التقويم الذاتي : في هذه الخطوة قام كل مسترشد بإصدار حكم ذاتي على سلوكه بمعنى ان يصف ما اذا كان سلوكه يتسم بالمسؤولية وان يبين مدى استفادته شخصيا من الجلسة الارشادية في الحياة الواقعية من خلال ما يطرحه المرشد على شكل سؤال من الواقع ويتم ذلك في نهاية كل جلسة .

رابعا : التقويم البنائي (التلازمي) : قام كل مسترشد بإصدار الحكم تجاه الجلسة الارشادية , ويتلخص في اجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه بعض الاسئلة

للمسترشدين , ومنحهم الفرصة لتقييم ادائهم ولكي يعبروا عن الفائدة وما تعلموه من الجلسة الارشادية ليستفيدوا منها في الحياة اليومية .

الجلسة السادسة :

الزمن : 20 دقيقة

اليوم : الاحد

2018/5/20

موضوع الجلسة : تعزيز مهارة الثقة بالنفس

اولا : الحاجات المرتبطة بالموضوع :

- معرفة مفهوم الثقة بالنفس

ثانيا : الاهداف :

1- الهدف العام : تعريف المسترشدين بأهمية التعامل مع المواقف التي تتطلب مهارة الثقة بالنفس لمواجهتها , فهي ادراك الفرد لقدراته ومؤهلاته وثقته في امكانية توظيفها في مواجهة المشكلات , من اجل توسيع المعارف والمدارك للمسترشد لكي يقوم باستدعاء التفاؤل في شتى الظروف لكونها واحدة من السمات والغرائز التي تدفع الشخص للاعتزاز بذاته وثقته بنفسه لأنها الخطوة الاولى من خطوات النجاح وتنقسم الثقة بالنفس الى نوعين (الثقة بالنفس المطلقة) وهي

التي تستند الى مبررات قوية لا يأتيها الشك من امام او خلف , فهذه ثقة تنفع صاحبها وتجزيه و(الثقة بالنفس المحددة) اغلب الناس يولدون دون ثقة بالنفس ثم تقوى بعد فترة من الزمن .

2- الهدف الخاص :

- تعريف المسترشدين بأهمية الثقة بالنفس في مواجهة المواقف الصعبة في لعبة كرة السلة .  
ثالثا : الاستراتيجيات الارشادية :

1- تقديم الموضوع : عرف المرشد الثقة بالنفس بصورة عامة على انها قدرة المتعلم على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الاحباط والخطأ والصدمات النفسية والمشاكل اليومية لتطوير اهداف محددة وواقعية لحل المشاكل بسلاسة مع الاخرين ومعاملتهم باحترام من خلال مقاومة الصعوبات المتمثلة بتراكم النجاحات الشخصية مع بعض الاخفاقات المتقطعة , والثقة بالنفس هي عبارة عن ممارسة التفكير الايجابي والاستجابات الايجابية ليمكن من ادراك احداث المواقف الصعبة في لعبة كرة السلة لمحاولة اعادة التحكم بالتوازن النفسي للمسترشد .

2- الخطوات الواقعية لتعلم السلوك :

- قام المرشد بشرح الخطوات الواقعية لتعلم السلوك وكتابتها على السبورة ومناقشتها مع المسترشدين .

- معرفة وكتابة العوامل التي تعزز الثقة بالنفس .

3- انموذج لمسؤولية سلوكية : قدم المرشد الانموذج على شكل مثال (مسترشد من لاعبي كرة السلة لنادي الحلة الرياضي لفئة الشباب يستطيع ان يواجه خوفه وقلقه من المباراة بل ويستفيد منه في عكس مستوى جيد في ادائه فهل تستطيعون ان تكونوا مثله ؟ ) , وتم مناقشة هذا الانموذج مع المسترشدين .

4- توجيه سؤال من الواقع : سأل المرشد ما هو شعورك وانت تؤدي المهارات امام حضور كبير ؟ وحرص المرشد على سماع جميع الآراء وتقديم التغذية الراجعة التشجيعية .

5- الفعالية والمرح : لإطفاء جو من المرح قام كل مسترشد بذكر موقف طريف حصل له في حياته اليومية لإطفاء نوع من الفرح والسرور داخل الجلسة الارشادية.

6- تكرار التعلم : حرص المرشد على اعادة ما علمه في الجلسة الارشادية مستعينا بما تم شرحه عن الثقة بالنفس .

7- الواجب البيتي : شجع المرشد على تطبيق ما علمه في الجلسة الارشادية في حياتهم اليومية وكتابة العوامل التي من شأنها تعزز الثقة بالنفس .



8- التقويم الذاتي : في هذه الخطوة قام كل مسترشد بإصدار حكم ذاتي على سلوكه بمعنى ان يصف ما اذا كان سلوكه يتسم بالمسؤولية وان يبين مدى استفادته شخصيا من الجلسة الارشادية في الحياة الواقعية من خلال ما يطرحه المرشد على شكل سؤال من الواقع ويتم ذلك في نهاية كل جلسة .

رابعا : التقويم البنائي (التلازمي) : قام كل مسترشد بإصدار الحكم تجاه الجلسة الارشادية , ويتلخص في اجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه بعض الاسئلة للمسترشدين , ومنحهم الفرصة لتقييم ادائهم ولكي يعبروا عن الفائدة وما تعلموه من الجلسة الارشادية ليستفيدوا منها في الحياة اليومية .

الجلسة السابعة :

الزمن : 20 دقيقة

اليوم : الاحد

2018/5/27

موضوع الجلسة : تعزيز مهارة دافعية الانجاز الرياضي

اولا : الحاجات المرتبطة بالموضوع :

1- التعرف بمفهوم دافعية الانجاز الرياضي

2- الحاجة لتعزيز مهارة دافعية الانجاز الرياضي لدى المسترشدين

ثانيا : الاهداف :

1- الهدف العام : استخدام النجاحات السابقة لتعزيز التميز والتفوق للوصول الى الانجاز الرياضي .

2- الهدف الخاص : التعرف على استراتيجيات دافعية الانجاز الرياضي .

ثالثا : الاستراتيجيات الارشادية :

1- تقديم الموضوع : عرف المرشد دافعية الانجاز الرياضي بصورة عامة على انها (الرغبة في تحقيق افضل النتائج عند تنفيذ الواجبات الموكلة له) , وهي الاساس لعملية التعلم , وتكون متباينة من لاعب الى اخر , تتناسب دافعية الانجاز الرياضي عكسيا مع صعوبة المباراة , والدافعية الداخلية والدافعية الخارجية وجهان لعملة واحدة لتحقيق الانجاز الرياضي , ومن مكونات دافعية الانجاز الرياضي (السعي وراء التفوق , تحقيق الاهداف السامية , النجاح في المهمة الصعبة) .

2- الخطوات الواقعية لتعلم السلوك :

- قام المرشد بكتابة الخطوات الواقعية لتعلم السلوك على السبورة ومن ثم شرحها ومناقشتها .
- معرفة دافعية الانجاز الرياضي في لعبة كرة السلة .
- تعزيز دافعية الانجاز الرياضي .

3- نموذج لمسؤولية سلوكية : تناول المرشد نموذجا لمسؤولية سلوكية كالآتي

(على المسترشد الذي ضمن فئة الشباب من لاعبي نادي الحلة الرياضي بكرة السلة وهو مطالب بالتفوق بالمباريات بان يكون لديه توازن بين واجباته وحياته الشخصية) , يحصل التفوق في الاداء الرياضي نتيجة الخبرات السابقة , فضلا عن تأثير مجموعة عوامل (الوراثة , البيئة) , يمكن تحديد التفوق في الأداء في ضوء محكمين اساسيين هما مستوى الأداء (قدرات) الرياضي ووحدة الممارسة للأداء .

4- توجيه سؤال من الواقع : سأل المرشد سؤال كيف تستطيع حل المواقف الصعبة في مباراة كرة السلة ؟ وقد اختلف المسترشدين في اجاباتهم على السؤال وحرص المرشد على سماع جميع الآراء وتقديم التغذية الراجعة التشجيعية .

5- الفعالية والمرح : قام كل مسترشد بتقديم نوع النشاط او الهواية التي يرغب في تقديمها مثل الفكاهة والطرفة وتمثيل دور معين وذلك من اجل تلطيف جو الجلسة الارشادية .

6- تكرار التعلم : : حرص المرشد على اعادة ما علمه في الجلسة الارشادية مستعينا بما تم شرحه عن دافعية الانجاز الرياضي .

7- الواجب البيتي : ناقش المرشد مواضيع الجلسة الارشادية السابقة .

8- التقويم الذاتي : : في هذه الخطوة قام كل مسترشد بإصدار حكم ذاتي على سلوكه بمعنى ان يصف ما اذا كان سلوكه يتسم بالمسؤولية وان يبين مدى استفادته شخصيا من الجلسة الارشادية في الحياة الواقعية من خلال ما يطرحه المرشد على شكل سؤال من الواقع ويتم ذلك في نهاية كل جلسة .

رابعاً: التقويم البنائي (التلازمي) : قام كل مسترشد بإصدار الحكم تجاه الجلسة الارشادية , ويتلخص في اجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه بعض الاسئلة للمسترشدين , ومنحهم الفرصة لتقييم ادائهم ولكي يعبروا عن الفائدة من ما تعلموه في الجلسة الارشادية ليستفيدوا منها في الحياة اليومية .

الجلسة الثامنة :

الزمن : 15 دقيقة

اليوم : الاحد 2018/6/3

موضوع الجلسة : الجلسة الختامية

اولاً : الحاجات المرتبطة بالموضوع :

- مناقشة ما دار من نقاش واسئلة في الجلسات الارشادية السابقة .

- تبليغ المسترشدين بانتهاء البرنامج الارشادي .

ثانياً : الاهداف :

تحقيق التكامل من الجلسات السابقة للبرنامج الارشادي .

ثالثاً : الاستراتيجيات الارشادية والنشاط المقدم وتضمنت ما يلي:-

1- تبليغ المسترشدين بأن هذه الجلسة الاخيرة من جلسات البرنامج الارشادي وتشجيعهم على

تطبيق ما تدربوا عليه بالجلسات السابقة في جميع المواقف الحياتية .

2- طلب المرشد من المسترشدين ان يبدوا رأيهم بالبرنامج الارشادي من ناحية الايجابيات والسلبيات .

3- قدم المرشد شكره وتقديره للمسترشدين لتعاونهم في تطبيق البرنامج الارشادي .

رابعا : التقويم البنائي (التلازمي) :

وجه المرشد سؤال للمسترشدين حول مدى استفادتهم من جلسات البرنامج الارشادي وتطبيقه في حياتهم اليومية والاجتماعية .